

# 遠東人

徐有庠  
題

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生



SEP 2020 09  
NO. 361 月號

## 跨界牽手 共建智慧生活圈

Crossover For Developing  
The Smart Ecosystems

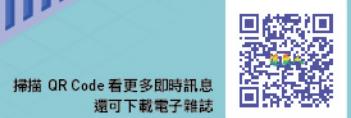


### COVER STORY

遠傳啟動5G列車  
放大創新服務能量  
智慧帶路 翻轉醫療大未來  
智在四方  
「台北遠東通訊園區」  
融合智慧科技達成永續發展

### LIFE GUIDE

法律網  
勞退月領新制七月上路  
五個問答一次搞懂  
保健網  
睡不好沒你想的那麼簡單  
談「阻塞型睡眠呼吸中止症」



掃描 QR Code 看更多即時訊息  
還可下載電子雜誌



↑ 遠傳電信今年第九度獲得《工商時報》「臺灣服務業大評鑑」電信服務業金獎，井琪總經理（右）7月 28 日出席頒獎典禮，接受賴清德副總統（左）親自頒獎。



↑ 為感謝遠東百貨協助新北市推動農業創生計畫，侯友宜市長（左）7月 24 日特別頒贈感謝狀，由徐雪芳總經理（右）代表接受。



↑ 元智大學向來以資通訊聞名，吳志揚校長（右四）7月 23 日表示，未來將帶領團隊，加速智慧校園的研發與運用。



↑ 遠東商銀連續六年獲得「卓越銀行評比」肯定，今年獲頒「最佳品牌形象」與「最佳專業團隊」獎，周添財總經理（左一）8月 11 日帶領團隊出席領獎。



↑ 素有「壽司界 LV」美譽的金澤美味壽司，海外首店落腳遠東 SOGO 百貨忠孝館，黃晴雯董事長（中）7月 24 日特別出席開幕式，邀請民眾品嚐最道地的日本味。



## 科技創新 讓世界看見臺灣

徐有庠先生紀念基金會提供

遠東集團在臺灣長期深耕，從攸關民生的紡織業起家，逐步拓展至食衣住行育樂等事業，成為臺灣多角化經營的企業典範，同時也長期挹注資源，推動各項公益活動，其中，由財團法人徐有庠先生紀念基金會每年舉辦的「有庠科技獎」，早已成為臺灣科研人士角逐的崇高獎項。

### 徐有庠基金會不斷創新 與社會一起前進

自 2002 年起，徐有庠基金會每年舉辦「有庠科技獎」，申請案件逐年增加、競爭激烈；經過重重審核，選拔出的得獎

人皆為該領域翹楚，更有多位獲獎者後來陸續榮獲中央研究院院士的殊榮，足見有庠科技獎在臺灣科研界的崇高地位。徐旭東表示，「舉辦獎項並不是單純贈獎這麼簡單，基金會獎勵的領域廣泛，需

要有一系列縝密的機制，才能選出最合適的得獎人」。有庠科技獎的領域涵蓋極廣，從微小到肉眼不可見的奈米級研究、日常生活中的資通訊技術與光學電子、醫療技術、環境永續等，都是長年推動的領域；今年更增設了人工智慧（Artificial Intelligence，簡稱 AI）領域，希望更多科研人才從事 AI 技術的研究，協助臺灣在這一波數位轉型中，掌握發展的關鍵機會。

徐旭東表示，AI 領域對臺灣來說，是很值得重視與投入的領域，「全世界都在研究 AI，它能簡化過往繁瑣、重複性高、容易疲勞的工作，讓作業流程更為連貫。」以零售業為例，AI 應用能追蹤顧客的行動路徑、消費行為，並藉此分析預測最適合的服務，以滿足顧客需求，同時也能提升商家獲利，是雙贏的解決方案。目前遠東集團也積極引進 AI 技術，雖然各事業之間的屬性不盡相同，AI 化的速度與深度不一，但例如感應裝置、數據收集、智能分析預測、創新服務等，都是遠東集團「做不完」卻也「都要做」的方向。

有庠科技獎舉辦至今已是第 18 屆，即便獲得各界的肯定與掌聲，徐有庠基金會仍積極思考如何更進一步的幫助社會，「要一直進步，因為社會也一直前進」，因此有庠科技獎今年新增設「有庠科技貢獻獎」，希望能走出新的項目。徐旭東坦

言，「維持既有獎項就是一項大工程，而為了突破單一領域的框架，更全面獎勵臺灣人才，所以設立這個獎。」在全球新冠疫情來襲之際，臺灣在中央流行疫情指揮中心跨部會整合之下，以各項科學數據進行精準分析，妥善制定各項防疫政策，領導民眾度過疫情危機，使得臺灣在全球防疫表現上可圈可點。因此基金會經過正式遴選程序，頒發第一屆有庠科技貢獻獎予中央流行疫情指揮中心指揮官陳時中部長，肯定其卓越貢獻與超凡成就。

## 遠東集團 科技防疫不缺席

臺灣的防疫成績在國際間有目共睹，遠東集團在科技協防上也不遺餘力。疫情初爆發時，亞東醫院站上保衛國人健康的第一線，在臨時搭建的檢疫站支援桃園機場檢疫工作；遠東新世紀也化身防疫國家隊，機動調整產線以生產供應醫療級口罩的纖維原料、防護面罩的膠片及醫療級隔離衣，成為醫療人員的安全後盾，並開發新型超細纖維，取代傳統熔噴不織布（醫療口罩中間層），外銷至歐盟、澳洲等國，為國際防疫貢獻己力。然而，徐旭東也點出，目前口罩從舒適度、功能性與使用次數等考量下，仍有很大的進步空間與市場潛力，「簡單的一片，學問很大，要一直改進」，這促使遠東新世紀持續開發新型抗菌、抗病毒、高透氣等特殊紡織品，為

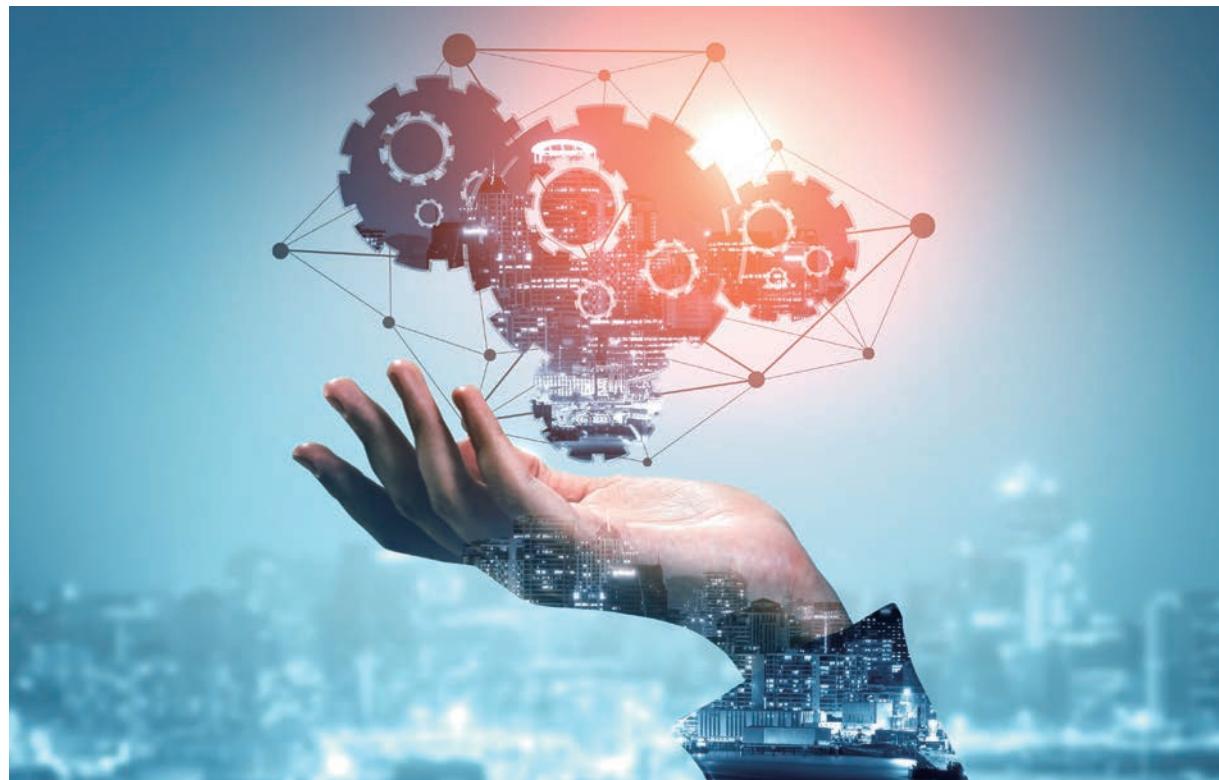
更方便、舒適安全的材料研發盡一份心力。

## 世界變得更快 「公益」的初心依舊

2020 年是充滿變數的一年，新冠疫情帶來鋪天蓋地的影響，衝擊各國政府政策、產業界佈局，雖然新冠疫情總有一天會結束，但對世界已造成永遠的改變，「It's over!」徐旭東不諱言地說道。疫情讓人們對網路的依賴大大提升，將以不可逆的方式改變人類生活的樣貌。5G 技術興起意味著未來人們聯網的速度更快、範圍更大，選擇也更多，因此遠東集團積極佈局 5G 市場，希望成為臺灣消費者及企

業的助力，為不同需求創造更多選擇的可能性。

徐旭東表示，臺灣在政府、企業與社會大眾共同打拼之下，許多產業保持在國際領先的地位，但「還不夠，還要再更好！」應設法吸引更多國際人才進入臺灣，也幫助臺灣人才跨出到世界各地，透過交流學習，將更多最新的知識與技術帶回臺灣各層面。人類生活、國際局勢或許充滿未知，但遠東集團依舊秉持初心，透過「公益」與「創新」，一起與臺灣社會共創更美好的時代。（本文轉載自 2020 年 8 月號「科學人雜誌」專訪遠東集團徐旭東董事長）





SEP 2020  
NO. 361

01 LEADER'S REMARKS 領航者的話

科技創新 讓世界看見臺灣／徐有庠先生紀念基金會提供

06 COVER STORY 封面故事

遠傳啟動5G列車 放大創新服務能量／編輯室採訪整理

智慧帶路 翻轉醫療大未來／編輯室採訪整理

智在四方 「台北遠東通訊園區」融合智慧科技達成永續發展／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

23 OFFICE TALK 樂活職人

同仁工作經驗談：安全心中在 危險不會來／楊超

同仁工作經驗談：疫情來臨 超市人員在逆行／行者

實用職場英文：如何傳遞好消息／EIE 美語

同仁工作經驗談：防汛抗洪 江西亞東水泥在行動／羅麗芳



29

LIFE GUIDE 生活情報

財經網 輕鬆掌握七步驟 申辦房貸非難事／吳睿敏

保健網 睡不好沒你想的那麼簡單

談「阻塞型睡眠呼吸中止症」／王崇任

法律網 勞退月領新制 7月上路 五個問答一次搞懂／陳律初

美食網 全民大會烤 健康過關有妙方／鄭嘉蕙

美食網 牽手野餐趣

繽紛花漾壽司、稻禾紫米壽司 DIY／莊宜君

42

HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：我被圈粉了！／編輯室輯

45

STORY 心動時刻

故事源於遇見／郭延山

錯過了日出 可別再錯過夕陽／李安淮

47

EDITOR 編輯手記

跨界牽手 共建智慧生活圈／李佳珍

48

QUIZ 有獎徵答

360 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 王文文 余欲弟 李佩頻  
李美慧 何思緯 汪更新 呂學龍  
林俊佑 林大忠 吳信儀 吳佳穎  
吳敏如 卓采慧 范明珠 徐竣菁  
徐雅慧 梁雅雯 黃呂鈞 黃裔貽  
游慧琳 游淑如 郭曜豪 郭文慧  
陳文山 陳聰明 陳玲華 陳雪萍  
陳虹瑾 陳睿誼 葉金璋 張丹  
楊庭歡 楊韻琪 曾淑苹 馮輝棋  
蔡敏雄 蔡佩瓊 蔡欣渝 劉貞佑  
謝蓓禎 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、8556

E-mail

magazine@fenc.com

網址

<https://magazine.feg.com.tw/magazine/tw/index.aspx>

電子報網址

<https://magazine.feg.com.tw/magazine/tw/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App  
(iOS)



遠東人月刊App  
(Android)



2020年7月3日，一路超前部署、取得最佳頻譜位置的遠傳，正式宣佈「遠傳心5G」開賣，也揭示臺灣5G商用正在加速起飛，為下一波物聯網的蓬勃應用開啟新局。本期「封面故事」將為您介紹，遠傳電信如何跨界串連，帶動生態圈廠商及早布局，掌握智慧應用服務的新商機！

## 組團隊 打造物聯網生態圈

隨著通訊技術快速發展，加上訊號涵蓋區域廣，不但成為全球的主流應用，也吸引大量終端設備廠商投入，進而帶動整體物聯網的產業發展，應用面向也愈來愈廣。

事實上，早在2018年，遠傳已積極

參與台灣雲端物聯網產業協會，致力打造物聯網生態圈。協會成立的5G IoT SIG組織，由遠傳企業暨國際事業群曾詩淵執行副總經理擔任總召集人，下設物聯網裝置組、應用服務組、企業專網組，每季舉辦定期活動及產業交流。2019年曾結合臺北市政府，共同推動全臺第一個5G開

放測試場域，供國內 5G 相關產、官、學、研等進場測試及討論，吸引超過 120 家廠商報名參與，獲得平面、電視、網站、Youtuber 等媒體報導，在 Youtube 上的點閱次數更達 200 萬次以上。目前 5G IoT SIG 已逾 130 家廠商加入，未來將更積極籌辦相關研討會、推動國內外需求媒合、線上展出活動等，持續串聯 5G／IoT 產業的上、中、下游，共建物聯網生態圈。

配合此次遠傳 5G 開臺，5G IoT SIG 也發行 5G「物聯網生態圈手冊第三版」，增列 5G 相關應用及 ORAN（開放式無線電接取網路）相關廠商的應用，希望協助企業更快、更容易找到適合的 5G IoT 及專網的應用。

## 展應用 搶攻智慧城市大商機

參與 5G IoT SIG 的運作，加速了遠傳在 5G 技術的整合能力。目前遠傳 5G 的應用領域涵蓋智慧城市、智慧製造、智慧醫療、智慧交通、智慧零售等，合作的廠商高達數十家。

尤其近年智慧城市相關的應用十分火熱，面向也非常多，且成效顯著，從中央政府到地方政府莫不大力支持。遠傳參與的專案包括：桃園市的 LED 智慧路燈、臺南市的智慧城市應用、臺中市的路邊智慧停車，甚至澎湖的智慧路燈等建置案。



以智慧路燈為例，全臺路燈超過 200 萬盞，管理不易，遠傳在 2019 年切入市場，透過高度、綿密的網路，客製化開發出平臺系統，取得全球最大單一案場——桃園智慧路燈北區近 10 萬盞的建置及 15 年的維護計畫。經過 1 年的建置，加上網路、產品、建置管理單位的努力，目前北桃園地區每一盞路燈都可利用遠傳物聯網技術，進行遠端監控、雲端維護管理、自動調光設定，妥善率達 97% 以上。對市民來說，路燈的妥善率變好了，不需要報修；對市府工務單位而言，毋須巡燈員定時巡邏，工務單位在線上發現障礙，即可進行排除。不但讓市民對政府更有信心，同時也能節能減碳。未來遠傳也計劃將這類專



案推廣到其他區域，甚至其他國家。

而在智慧醫療領域，遠傳與亞東醫院、高雄醫學院附設醫院、花蓮慈濟等三家醫學中心合作遠距診療，並應用在臺東 11 個偏鄉衛生所，每週看診數百人次。在智慧交通上，從早年協助台灣大車隊、大都會等計程車，以及大型貨車的物流應用，這兩年遠傳更進一步提供軟體、傳輸、esim、平臺等，協助 GoShare (Gogoro 共享機車)、iRent 汽機車、UBike 二代車等上線。在智慧零售方面，遠傳也為百貨商場提供了人流計算、開店選址、資產追蹤等相關服務。至於智慧製造的領域，遠傳除了協助集團製造業發展智慧驗布、智慧工廠、智慧巡檢等專案，也在今年 6 月 8 日，與台達電、微軟合作臺灣第一個 5G 智慧工廠，搶攻 5G 智慧製造的商機。

## 秀技術 躍身企業物聯網堅實夥伴

物聯網的應用沒有國界，尤其臺灣是

電子產品的代工、設計大國，更有機會搭乘這波熱潮，帶動整體產業與市場。今年遠傳已協助客戶完成 NB-IOT 美國、歐洲等地的漫遊測試，實際應用上，更有自動販賣機廠商採用遠傳的 sim，搭配整體服務銷售到東南亞地區。

此外，遠傳自主研發的物聯網應用開發平臺 CAT (Connect All Things)，也大幅提升了遠傳自主掌控物聯網的能力。此平臺包含：物聯設備連線管理、數據視覺化分析、應用服務開發部署等三大功能，在設備連線管理部分，支援多元通訊協定，讓客戶管理物聯裝置更方便；在數據視覺化分析方面，平臺上預設多種數據視覺化工具，讓用戶快速建立專屬監測儀表版。至於可程式化的規則引擎，則協助加速應用服務開發部署，縮短進入市場的時間。其內建的使用者管理功能，讓設備安全控制更加方便，且包含 Cloud (PaaS) / Private Cloud / On-premise 三種使用模式，相當彈性，能滿足不同領域的客戶需求。

這套平臺的建置，代表遠傳已經可以從終端、傳輸、平臺、應用服務等全段自行開發、掌握品質，成為 IoT End 2 End 的供應商，不但能提昇品質管理能力，在利潤上更具掌控力。未來，遠傳也將繼續提供全方位的數位服務，引領臺灣大步邁向 5G IoT 新時代！



## 智慧帶路 翻轉醫療大未來

編輯室採訪整理

席捲全球的新冠肺炎疫情，讓數位轉型成為各行各業的必修課，也加速了智慧醫療發展的腳步。本期「封面故事」將為您介紹亞東醫院如何借助科技之力，有效分配醫療資源，放大臨床與營運效能，為民眾提供全方位的醫療照護。

### 科技加持 院內防疫e起來

今年以來，受到新冠肺炎疫情影響，不但餐飲、旅遊、百貨業績慘跌，身處防疫最前線的醫療機構，更成為人人避之為恐不及的場所。以往總是門庭若市的診間，一夕之間門可羅雀，充滿了緊繃的氛圍，座落在全臺確診數第二高縣市的亞東醫院，自然更是嚴陣以待。所有人員進入院區必須讀取健保卡、身分證，落實實名制，且院區入口電腦與門診、急診、住

院、檢驗、檢查等系統皆連結健保署，隨時可查詢、提示個案是否曾進出高風險地區。民眾入院時，也需填寫健康聲明書（TOCC），詳述旅遊史、職業別、接觸史、群聚等狀況。

繁雜的手續，難免影響了民眾就醫的效率，為了加速流程，並事先取得病人接觸史，院方推出 Line 線上版健康聲明書（TOCC），提供七國語言，方便民眾在家中填寫評估表，取得 QRcode，到院後

再搭配門禁掃描裝置，享有快速通關的服務。而院方則可透過此系統，預先判斷民眾能否進入院區，或是需要直接至急診就醫，降低病人在院內的接觸風險。

不僅如此，亞東醫院也進一步與 Line 官方帳號串接 API，擴充功能並升級為「LINE BOT」，民眾可傳送關鍵字，「LINE BOT」將自動回應訊息，例如：傳送「門診」，將會收到門診表、停診／代診查詢等訊息；若傳送「掛號」，則將收到網路掛號及電話掛號的連結；此外，民眾也可點選「免入院慢築領藥」，或是查詢門診、抽血、領藥等進度，大幅減少群聚等候時間，再搭配「醫指付」APP 線上信用卡付款，不僅加速就醫流程，也降低不必要的接觸，保障病人與員工的安全。

## 平臺助力 遠距醫療無障礙

除了透過智慧應用，優化民眾到院看診的體驗之外，偏遠地區民眾就醫的可近性也一直是亞東醫院關注的重點。多年來，經過政府與醫療界推出相關計畫的支持，偏遠地區巡迴醫療與緊急醫療服務雖然有所提升，然而，各類亞急性與慢性醫療的服務仍存在著醫療資源短缺的問題。畢竟偏鄉人口少、密度低，難以支持各類專科醫師駐診，民眾如有更進一步的用藥或專科需求，仍需舟車勞頓至醫院就醫。

為解決此問題，亞東醫院於 2015 年

起與遠傳電信合作，發展「健康 +」遠距量測平臺系統，民眾在家量測的血壓、血糖結果可直接連結病歷紀錄，對於疾病管理的延續性與健康識能提升有莫大幫助。

儘管如此，在網路環境與系統尚未成熟前，遠距醫療大多只能提供設備或平臺，其他如醫院的行政程序、病歷內容則使用紙本作業，導致畫面是畫面、資料是資料，資訊交換或溝通都需花費許多心力與時間，才能介接醫院雙邊的資訊系統。

2019 年起，亞東醫院參與遠傳的 5G 遠距診療前瞻計畫，加速遠距醫療平臺的升級和轉型。透過遠傳電信遠距平臺整合各項資訊，會診端只需掛號預約遠距會診虛擬診時段，在病人簽署遠距醫療就醫與資訊交換同意書、執行遠距會診後，駐地醫師即可透過不延遲、高畫質的畫面，讓遠端會診醫師查看病人先前的就醫紀錄，也可透過輕巧的手持裝置，拍攝病人的皮膚鏡、耳鏡等檢驗畫面，直接傳回醫院的 PACS 系統，作為診斷依據，以降低資訊障礙，讓醫護人員更快完成診療。遠端醫師會診完後，還能在已註記的虛擬診中留下會診紀錄，除了符合法規，日後也可利用註記，快速找到遠距會診病人清單。

目前此平臺已實際執行於亞東醫院的遠距會診中，雙邊醫師可透過平臺，使用原醫囑系統看診建檔，不受限於系統介接，彈性提供服務。執行巡迴醫療的一般

科醫師，也可透過遠距平臺，提供次專科會診服務。平臺甚至提供了病人端功能，患者可直接線上預約遠距諮詢及衛教，申請多科、多時段服務，從此看診不需再出門，實現全人健康照護。

值得一提的是，偏遠地區民眾居住較為分散，若要提高醫療的可近性，必須利用巡迴醫療的方式進行，但遠距設備的大小、重量與操作難易度，是醫療人員能否長期使用的關鍵。如今借助科技的力量，將原本重達 7 公斤的自動對焦眼底鏡減輕至 800g，除了保有自動對焦功能，並可自動將影像傳輸至電腦中，達到一定的檢查精準度，不但能紓解醫療現場的工作負擔，也能提升偏鄉的醫療資源。

## AI 協作 資訊解讀準又快

不僅引入智慧科技，提升醫療服務，早在 2017 年底，亞東醫院即啟動關於醫療 AI 的探索，並陸續與新創公司及學校合作。2018 年中，因緣際會下，得知廣達電腦也正在尋找合作開發醫療 AI 的夥伴，幾次互相拜訪後，決定展開一系列的醫療 AI 開發計畫。

首先選擇資料量最大、工程演算門檻較低的胸部 X 光（CXR）作為開發題目，希望針對每一份 X 光影像自動輸出輔助判讀報告，加速臨床醫師的診斷效率。合作期間，雙方還曾聯手參加 Kaggle／

RSNA 的人工智能胸部 X 光肺炎偵測競賽，利用超過 30 個模型的胸部 X 光 AI 輔助報告系統，以及在亞東醫院落地使用超過一年的數據，證明醫療 AI 可以幫助醫師提升一倍的效率。此外，系統若發現氣胸、氣管內管過深等重大異常，亦會採強制警訊通報，適切協助若干個案的判讀。

如今雙方合作已屆滿兩年，除了胸部 X 光輔助報告系統將繼續調校模型與系統，完成醫療准證審核及商業應用推廣，乳房攝影病灶輔助偵測系統（Mammography AI）也即將上線，並將繼續開發頭部電腦斷層及其他病理輔助診斷的 AI 系統；此外，針對輔助腦瘤及頭頸癌放射治療自動圈選系統的開發，也已經完成 20 個模型，下半年將在院內啟動效能的實測，並繼續開發其他腫瘤放射線治療輔助圈選系統（auto-contouring AI）；至於數位病理部分也有初步成果。

未來亞東醫院還計劃針對病歷醫療資訊系統（HIS）和影像儲傳系統（PACS）引入 AI 應用，讓 AI 不僅只分析影像，也能分析病歷文字、抽血或其他的檢查報告。

在醫療機構與科技產業的跨界合作下，醫療照護正逐漸跨出醫院的圍牆，攜手社區、診所、實驗室、影像中心、家居，以及長照中心等場域，共同建立一個以消費者為核心的智慧醫療生態系統，提供更全面的健康守護！



## 智在四方

# 「台北遠東通訊園區」融合智慧 科技達成永續發展

編輯室採訪整理

20世紀末期，科技進步曾以環境為代價快速發展。然而全球環境劇烈變遷，已經深入影響大眾生活，進而促使環保意識抬頭。台北遠東通訊園區（Tpark）意在成為ICT研發創新平臺，推動臺灣下一波經濟發展，兼顧環境永續，並提升民眾的生活品質。

## 都心地段 改寫城市水文學

從車水馬龍的新北市板橋區四川路，轉進筆直寬敞的遠東路，僅僅一路之隔，卻彷彿走進了這座城市的後花園，濃濃綠意將所有喧囂全部阻絕在外。

來到「台北遠東通訊園區」，你很難不被這裡的生態環境深深吸引。打從園區規劃初期，專案團隊即依據「海綿城市」的概念，設置全區透水鋪面及滲透帶以降低熱島效應，並配置環境風廊，優化室

內空間的日照量，搭配可再生能源（太陽能、雨水收集），以及南北公園的河道復育及水循環設計，不但豐富了園區內生物多樣性，且利用人工濕地水生植物過濾水質，更兼具儲水和滯洪的功能，成為臺灣第一座取得 LEED Campus 認證的園區。

甫於去年完工的 TPKC 遠傳雲端運算中心、TPKD 研發辦公大樓，當然也承襲了園區環保的 DNA。建物周邊除了種植多種類喬木，也運用灌木及花草設計，打造豐富的生態環境，兩棟建物雙雙取得臺灣最高等級綠建築「鑽石級」殊榮，TPKD 研發辦公大樓更榮獲美國綠建築協會 USGBC 肯定，獲得 LEED-CS 黃金級標章認證，展現出遠東集團創新的理念與保護自然生態的決心。

## 強強聯手 打造更 SMART 的建築

不僅擁有多重綠建築認證，身為新北智慧科技產業重鎮，「台北遠東通訊園區」的建築自然也得講求「智慧」。現有三棟辦公大樓均採用先進的帷幕牆及機電系統，以降低總體能源耗量，其中，「TPKA 研發大樓」身兼園區管理及應變中心，運用物聯網概念，串聯園區內智慧監控、安全系統及各樓宇機電系統，有效整合人力調度及資源效益；而作為遠傳雲端運算中心的 TPKC 辦公大樓，更是遠東建經與遠傳電信攜手成就的得意之作。



### 一、智能環控 省能百分百

專案團隊引進多項智能機電，例如，「智能外氣系統」可自動偵測溫度，當建物外部氣溫度低於 17°C，即自動引進外氣，平衡環境溫溼度；「風牆式空調系統」則可自動偵測氣流，高效遠距供風，解決機房熱點，甚至將熱回風集中，避免混風損失，全面降低空調用電。此外，擁有資訊通訊科技核心技術的遠傳電信，由最了解營運需求的內部技術專家，根據門市、辦公室、機房等多元的場域數據來源，建立專屬的能源管理數據模型，再透過 AI 智慧運算，開發出具學習能力的能源管理平臺，以可視化儀表板呈現電力、空調、空氣環境、給排水各指標即時狀況，並進行動態智能調控，同時接軌 ISO50001、OPEN ADR 2.0 等國際標準規範，除了可節省 50% 處理報表的人力，也將節電效益可視化。

不僅如此，遠傳也設計了建築能源流向監測系統，有效掌握能耗設備使用、碳排量與耗能百分比之排序，並為設備加裝



震動分析、流量分析、電壓、電流、溫度、濕度等感測連動裝置，透過機器學習，在設備發生非預期震動或非預期障礙前，提前告警或預先完成修繕。

另一方面，專案團隊更利用建築資訊模型（BIM），提供完整的建物及資產資訊，並進一步整合智能物業管理平臺的資訊，提升使用者與管理者的溝通效益，方便維運人員有效進行設備之監控、維護、告警，以及應變作業。

## 二、智能安防 管理更高效

除了透過主動式智能管控，達成智慧低碳營運，在智能安防上，TPKC遠傳雲端運算中心辦公大樓也有創新突破。遠傳自行開發「e來客」App及「e機房」App，搭配智能櫃臺，訪客先於App完成登記，到達後，再前往1F大廳「自助報到機」報到，並藉由人臉辨識系統「快速通關」，進入1F以上的管制區域。值得一提的是，此系統不但能有效控管訪客資訊、即時統計各樓層的人數資料，還有人臉追

蹤功能，發現人員異常出入時，可持續追蹤並發出警示，維護人員及資料安全。

## 巨頭齊聚 推升臺灣能見度

智慧建築最重要的元素是「人」，從規劃伊始，遠東建經與遠傳團隊即努力發想，希望運用AI、IoT、Cloud與Data Analytics的技術，打造出符合Smart Building / Intelligent Workplace / Agile Culture Experience三大價值的整合型智慧建築，滿足建築維運管理者、使用者等不同面向的需求。而事實也證明，TPKC遠傳雲端運算中心的確是集智慧運算、智慧感知、智慧監視、智慧控制、智慧互動、綠色環保及節能永續於一身，榮獲「2019第三屆台灣優良智慧綠建築暨系統產品獎——優良智慧綠建築設計類鉑金獎」可謂實至名歸。

隨著亞馬遜（Amazon）、愛立信（Ericsson）、群暉（Synology）等全球資通訊技術與服務領域的領導廠商陸續進駐TPKA研發大樓、遠傳入主TPKC雲端運算中心，科技巨頭科高（Google）也即將入駐TPKD研發辦公大樓，「台北遠東通訊園區」已逐步累積出研發創新的能量。未來，相信能集結更多致力於資通訊研發、智慧化應用、雲端大數據分析、ICT產業、物聯網等廠商資源，共同推動臺灣產業升級！

# 集 團 簡 訊

掃 描 Q R C o d e 看 更 多 集 團 訊 息 →



## 01 臺東縣長蒞臨遠傳電信 展現推動智慧城市決心

遠傳電信與臺東縣政府近年積極合作推動智慧城市，並運用 5G 推出遠距診療，地點包括綠島與蘭嶼等 11 間衛生所。遠傳將推動偏鄉 5G 建設與導入遠距診療的過程拍成影片，讓民眾更加了解 5G 如何改變未來生活，影片上架至 YouTube 至今，已近 300 萬人數觀看。近期臺東縣饒慶鈴縣長更於 7 月 27 日蒞臨遠傳，與井琪總經理就智慧城市推動進行交流，希望透過 5G 的擴大應用，解決偏鄉資源分配不均的問題，提升民眾生活品質。（遠傳電信／張為竣）



## 02 遠傳電信攜手台新銀行加入 「生活金融生態圈」

遠傳電信致力推動數位化轉型，並積極尋求創新機會，與不同產業夥伴策略合作。8 月 5 日參與台新銀行「生活金融生態圈」記者會，在台新銀行「Richart Life」App 中，提供專屬台新客戶的影音娛樂優惠，攜手提升客戶服務體驗，再創新局。（遠傳電信／鍾宜真）

## 03 遠傳電信參與 2020 智慧城市線上展 2020 智慧城市論壇暨展覽 (SCSE)

因應疫情改為線上展覽，遠傳電信以 5G 網路結合大數據、人工智慧、物聯網、雲端、資安等智慧城市應用解決方案參展，期待與跨業、跨域的合作夥伴創造多贏，共同推動智慧城市發展。（遠傳電信／張為竣）



## 04 遠傳電信出席 TAICS 標準論壇 分享車聯網 5G 前瞻應用

「2020 TAICS 標準論壇」於 7 月 30 日登場，串連電信、晶片、資通訊設備等業者，探討「5G 與車聯網標準化與應用」。長期深耕車聯網的遠傳電信亦受邀參與，遠傳企業暨國際事業群張文津協理並以「車聯網 5G 的前瞻應用」為題，分享 5G 時代車聯網與智慧交通應用趨勢，以及「大人物」（大數據、人工智慧、物聯網）於智慧交通的具體應用。（遠傳電信／張為竣）

## 05 臺中大遠百號召中臺灣農產大集合

臺中大遠百攜手行政院水土保持局，於六月集結南投、臺中兩地特色酒莊，共同打造臺灣葡萄酒市集，帶來一場微醺之旅的新體驗；次月更邀請臺中市地區農會，網羅在地新鮮農特產品產地直送，打造最具特色的「美荔臺中」。（臺中大遠百／林鑫杙）

## 06 遠百寶慶店向國軍健兒致敬

為慶祝八一四空軍節及九三軍人節，遠百寶慶店自即日起至 9 月 3 日，舉辦陸軍及海軍模型暨攝影展，現場設有英勇帥氣軍機／軍艦打卡牆、眷村必拍場景打卡點，以及限定款陸海空小小兵戳章趣，邀請大家一起來看國軍戰士們的英姿！（遠東百貨寶慶店／李秀鈺）

## 07 百名打火小英雄齊聚高雄大遠百

高雄大遠百 7 月 24 日攜手高雄市政府消防局共同舉辦「打火小英雄 · 消防夏令營」，出動消防車駛入現場，讓小朋友化身打火小英雄，實際體驗 CPR+AED 急救教室，學習簡易救生常識，希望藉由活動落實防災教育，並提昇親子默契，留下美好的回憶。（高雄大遠百／陳昱蓁）

## 08 FUN暑假 快來遠百水保童樂玩 AR

遠東百貨與行政院農業委員會跨域合作舉辦「水保童樂 FUN 遠百」，即日起至 11 月 1 日在板橋大遠百、新竹大遠百、臺中大遠百、臺南大遠百，以及遠百信義 A13 等 5 處巡迴展出。現場策畫親子劇場、繪本故事、趣味遊戲，結合 3D 圖像科技搭配 AR 擴增實境遊戲、360 度 VR 虛擬實境影片體驗及闖關遊戲等，推廣水土保持與防災教育。（遠東百貨／鄭嘉蕙）



## 09 板橋大遠百推「新北農創展」邀青年一探農村魅力

板橋大遠百攜手新北市農業局和社會設計平臺，聯手推動農業創生計畫，整合 11 個團隊、業界專家及設計師，以農業為基礎，推動地方創生，透過與青年民眾的互動，讓青年



看到地方的特色、魅力及工作機會，產生返鄉契機。板橋大遠百並於 7 月 24 日舉辦「下一站，新北農創站」活動，除了現場提供眾多優惠之外，更於遠百線上購物推出「新北農創專區」，希望顛覆大家對於農業的想像，一同分享本地最優質的農產品。（板橋大遠百／廖奕涵）

## 10 來去農博野一夏 遠東SOGO百貨中壢店「夢幻露營實境秀」登場

遠東 SOGO 百貨中壢店與新屋農博環教園區合作，7 月 17 日至 7 月 24 日將露營區整組搬進 6 樓中庭，搭配直播手作挑戰及真人露營穿搭秀，搶先讓大家在後疫情時代感受露營的樂趣。（遠東 SOGO 百貨中壢店／林妤謙）

## 11 遠企購物中心舉辦「涼夏喫筍趣」綠竹筍展售活動

遠企購物中心為支持在地優質綠竹筍，特別與臺北市木柵區農會合作，於 7 月 31 日舉辦「2020 涼夏喫筍趣」綠竹筍展售活動，現場邀請 109 年臺北市綠竹筍品質評鑑比賽的冠軍筍農周良富先生，帶來當季最香甜多汁的綠竹筍，活動中更有趣味比賽和有獎徵答，讓民眾有機會將優質的木柵綠竹筍帶回家。（遠企購物中心／楊奕靈）



## 12 遠東新世紀發佈最新聚酯化學回收技術 並與日本可口可樂裝瓶商公司共同展開合作項目

遠東新世紀公司 7 月 29 日發佈最新 TopGreen 的聚酯化學品回收技術<sup>®</sup>ChemCycle，目前以該技術生產的產品已獲得日本最大的飲料製造商——可口可樂瓶裝日本公司採用，兩家公司同意探討並擴大在此新型聚酯化學回收技術的各種機會。可口可樂瓶裝日本公司並決定，今年秋天之後，將遠東新世紀的 TopGreen<sup>®</sup>ChemCycle 聚酯產品進行商業化生產。（遠東新世紀／沙益民）

## 13 發票存載具 遠東SOGO百貨中壢店好禮送給你

遠東 SOGO 百貨中壢店於 7 月 18 日及 8 月 2 日，與國稅局中壢稽徵所一同舉辦「雲端發票 e 起來」活動，現場首次下載「統一發票 APP」，即可兌換白米一包，超過百人一同響應將發票存載具，以無紙化愛護地球。（遠東 SOGO 百貨中壢店／林妤謙）

## 14 世界展望會青少年參訪遠東巨城 收穫滿滿

遠東巨城購物中心與臺灣世界展望會西區辦事處新竹中心共同舉辦「巨有特色 我最搖擺」職涯參訪活動，近 40 位偏鄉青少年透過主管工作經驗分享、與專櫃人員訪談，以及巨城購物中心介紹等活動，了解不同業種所需要的專業能力與知識，有助於規劃未來職涯取向。（遠東巨城購物中心／葉哲倫）

## 15 壽司界LV——金澤美味壽司海外首 店落腳SOGO

遠東 SOGO 百貨忠孝館引進首度於海外設店的「金澤美味壽司」，主打日本進口高級食材，以及由壽司職人現場為顧客捏製壽司，就連店內使用的醬油、鹽巴、杯盤、抹茶粉等，都是日本原汁原味來臺，7 月 24 日正式開幕，讓民眾不必出國也能品嚐最道地的日本味。（遠東 SOGO 百貨／吳敏如）



## 16 遠紡工業（上海）慰問消防支隊 共敘安全工作

遠紡工業（上海）8月3日至中國奉賢消防支隊，慰問正在炎炎夏日中訓練的消防官兵，並致贈「滅火神勇，保民平安，為民消防，恩重如山」錦旗予奉賢消防支隊，遠東集團華東區 SHEF 小組黃成軍副總經理更與消防支隊隊長一起探討集團在上海的工廠消防現況和未來改善事項。（遠紡工業（上海）／張衛華）



## 17 亞東技術學院舉辦「2020 智慧聯網 技術與感測器創新應用種籽師生研 習營」圓滿成功

亞東技術學院於7月23日舉辦「全國高中職智慧聯網技術與感測器創新應用種籽師生研習營」，共計47所學校、84位師生參與。學員同時獲得偉誼電子股份有限公司、羅姆半導體股份有限公司與增你強股份有限公司提供感測器套件1組。（亞東技術學院／李玉燕）

### 公益專區

## 20 臺中大遠百讓愛遠行不停歇

臺中大遠百前往臺中市愛心家園，協助早療兒童的年度畢業典禮，並透過愛心關懷與陪伴，給予正向的支持與鼓勵，為現場帶來滿滿的歡笑聲。（臺中大遠百／林鑫杙）

## 18 佈局 Open Data 遠銀導入首波 MyData 數位化服務個人化平臺

遠東商銀積極發展數位服務，成為首波於「MyData 數位化服務個人化」平臺上架消費金融服務之銀行。第一階段導入信用卡申請服務，以解決客戶在申辦金融商品過程中，因無法即時提供薪資轉帳、扣繳憑單、名下不動產等財力證明驗證資料，造成金融商品申辦流程中斷的痛點。未來將陸續導入信貸、房貸等簡化申請流程，為民眾創造更便利且流暢的申辦體驗。（遠東商銀／蕭珮儀）

## 19 亞東技術學院舉辦「2020 全國亞東 盃點子學園創客競賽」

亞東技術學院7月21日辦理「2020全國亞東盃點子學園創客競賽」，邀請新北市政府教育局蔣偉民副局長、社會局鄭淑敏科長，以及多名業界專家學者擔任評審委員，提供指導與精闢的見解。本次競賽吸引大專組9所學校、高中組10所學校，合計62個團隊、234人報名參賽。（亞東技術學院／李玉燕）



## 21 板橋大遠百力挺更生人 幸運草振興市集璀璨登場

遠東百貨積極投入公益活動，更配合政府政策，協助更生人自營事業及安置處所工作坊行銷更生產品，7月29日邀請財團法人臺灣更生保護會舉辦幸運草振興市集，並特別邀請遠在金門之福建更生保護會首度跨海設攤共襄盛舉，協助更生人開拓振興三倍券消費市場，也讓民眾看到更生人努力的成果。（板橋大遠百／呂宗懋）



## 22 遠傳攜手家扶基金會 心繫公益 讓愛遠傳

遠傳推動「心繫公益 讓愛遠傳」專案已邁入第14年，今年首度與家扶基金會合作，7月20日受邀出席家扶基金會《無窮世代》起跑記者會，並與《無窮世代》代言人知名職棒選手林智勝同臺，齊聲呼籲各界一起幫助兒少消除貧窮、助學圓夢。（遠傳電信／蔣國芬）

## 25 高雄大遠百衝業績 不忘推廣寵物友善商場

為營造全家同樂的優質場域，並持續推廣寵物友善商場，高雄大遠百8月1日攜手海軍小艇大隊及高雄市動物保護處，於一樓廣場舉辦「雄愛毛孩公益認養會」，並設立海軍人才招募攤位，除了宣導「認養代替購買、節育代替撲殺」，幫毛小孩尋覓一個甜蜜的家，也希望讓更多民眾認識海軍，替國軍招募更多人才。（高雄大遠百／陳昱蓁）

## 23 亞東技術學院舉辦2020亞東盃聽障 三人制籃球錦標賽

亞東技術學院7月16日與亞東醫院、中華民國聽障者體育運動協會一同舉辦「無聲的力量 2020全國亞東盃聽障三人制籃球錦標賽」，共計126人參與，希望透過活動，打造具在地特色之創新聽障教育資源與服務，並扶助聽障學生學習籃球運動。（亞東技術學院／李玉燕）

## 24 遠東SOGO百貨關懷兒少 歷年催生32名總統教育獎得主

遠東SOGO百貨長期投入兒少關懷，自2011年起，年年舉辦「SO GOOD 好小孩少年楷模徵選暨表揚」，扶助弱勢兒童。今年有8名學生獲「2019年總統教育獎」，創歷史記錄，也讓SOGO歷年催生的總統教育獎人數達到32名。黃晴雯董事長特別邀請獲獎學童及其親友至SOGO用餐，並讓學童自由挑選衣服、鞋子，做為前進總統府領獎的行頭。（遠東SOGO百貨／徐宛韻）



## 26 遠東集團攜手基隆市府 舉辦山海工作營 5.0

遠東集團徐元智先生紀念基金會、元智大學與基隆市府合辦「2020 基隆太平社區地方創生行動 山海工作營 v5.0」，並於 8 月 8 日舉辦山海小市集與成果發表，集團多家企業共襄盛舉，包括：遠傳電信提供 5G 飆速與 VR 體驗、遠東 SOGO 百貨法務室提供免費法律諮詢服務、元智大學老人福祉研究中心提供銀髮智慧生活科技輔具體驗活動，以及亞東醫院提供醫療檢測／諮詢服務，希望為海港山城尋找產業創生契機，並關注邁入高度高齡化的社區居民。（徐元智先生紀念基金會／胡湘君）

## 27 「徐有庠盃—第十二屆台灣青年學生物理辯論賽」結果出爐

徐有庠先生紀念基金會與臺師大物理系共同主辦「徐有庠盃 第十二屆臺灣青年學生物理辯論賽」，7 月 28 日於國立臺師大舉辦閉幕及頒獎典禮，本屆共有 108 位來自全臺的優秀高中生，共同角逐新臺幣近 100 萬元之高額獎金。會後選出的臺灣代表隊將參加 9 月在喬治亞共和國舉辦的國際賽，為臺灣再次奪得冠軍獎盃。（徐有庠先生紀念基金會／沈維哲）

### 績優榮譽榜

## 28 元智資訊學院對外參賽獲得佳績

元智大學資工系學生參加第十屆全國私立大專校院程式競賽，成績斐然。學生團隊另參加 2019 卓越設計大獎（2019 ADOBE DESIGN ACHIEVEMENT AWARDS），獲得 VIDEO 類 TOP TALENT 等多項獎項。（元智大學／饒浩文）

## 29 遠東巨城哺集乳室 連續 8 年蟬聯特優

遠東巨城購物中心 7 月 29 日再奪新竹市政府衛生局「甜蜜寶貝 幸福滋味」特優哺集乳室認證，此為遠東巨城購物中心連續 8 年獲此殊榮，游欣宜營運長親自出席接受新竹市衛生局王宗曦局長頒獎。（遠東巨城購物中心／葉哲倫）



## 30 百貨唯一！遠東SOGO百貨獲臺北市節能領導獎

綠色百貨模範生——遠東 SOGO 百貨再傳捷報！8 月 12 日公布的「臺北市節能領導獎」獲獎名單中，遠東 SOGO 百貨領先百貨業界，拿下工商產業乙組特別獎，成為唯一獲獎的百貨業者。（遠東 SOGO 百貨／廖珮妤）



## 31 「臺灣服務業大評鑑」 遠傳、city' super 金獎再連霸

由《工商時報》舉辦的「臺灣服務業大評鑑」公布得獎名單，遠東集團旗下的遠傳電信今年第九度獲得電信服務業金獎，是全臺唯一金獎九連霸的企業；頂級超市 city' super 也是第六度獲得連鎖超市金獎，信義店同仁吳芊卉更獲得服務尖兵個人獎，再次證明遠東集團服務品質獲得廣大消費者肯定。7月28日的頒獎典禮分別由遠傳電信井琪總經理與 city' super 劉朝雄營運長親自出席領獎。（編輯室輯）



## 32 江西亞東水泥九項專利獲中國國家知識產權局授權

江西亞東水泥自 2018 年開始進行公司自有創新技術專利申報工作，8 項實用新型專利皆已獲得中國國家知識產權局專利授權，每項專利可取得政府補助 2,000 元人民幣。今年 6 月 30 日，另獲得中國國家知識產權局頒發《高效螺旋輸送混合攪拌器》發明專利證書，享有發明專利政府補助 50,000 元人民幣，專利申報成果獲得中國江西省九江市和瑞昌市兩級政府高度讚譽。（江西亞東水泥／吳高偉）

## 33 遠東商銀獲最佳品牌形象及最佳專業團隊雙大獎

卓越雜誌舉辦的「2020 年卓越銀行評比」結果於 8 月 11 日揭曉，遠東商銀連續六年獲得肯定，今年獲頒「最佳品牌形象」與「最佳專業團隊」兩大獎，由周添財總經理代表出席領獎。（遠東商銀／蕭珮儀）

### 好康報報

## 34 香格里拉臺北遠東飯店精選「嘗悅・賞月」中秋禮讚

香格里拉臺北遠東飯店傾情打造「嘗悅・賞月」系列中秋禮賞，共有六款禮盒及三款秋節禮籃，傳遞香格里拉團圓情！此外，歡慶佳節不忘善盡企業責任，飯店特別推出中秋公益禮籃，每組銷售將提撥 200 元予臺灣黑熊保育協會，為臺灣生態保育盡一份心力。即日起開放預訂，並提供多項優惠，詳情請洽 (02) 2376-3278。（香格里拉臺北遠東飯店／徐珮榕）



## 35 振興消費力！拿三倍券來遠傳門市最高「五倍 Fun 大」

即日起至 9 月 30 日止，只要來遠傳門市申辦平板、無線家用上網、愛講智慧音箱的指定方案，結帳時使用面額 200 元的三倍券，就可以最高現折 1,000 元，等於「五倍放大」優惠，來遠傳使用消費券最聰明！（遠傳電信／陳信升）

## 36 eTag 代扣路邊停車費 再增桃園市

eTag 聯名信用卡陸續提供代扣雙北及高雄市路邊停車費服務後，深獲民眾好評，即日起再開放代扣桃園市路邊停車費。為了慶祝北北桃全數開通此服務，遠通電收特別與uTagGO APP合作，推出限時登錄可獲贈「車內動產被竊險」與「愛車免費 38 項健檢服務」，讓用路人停車、開車都安心。（遠通電收／賴建偉）

## 37 香格里拉臺北遠東國際大飯店推出《暖心假期樂遊臺北住房專案》

香格里拉臺北遠東國際大飯店推出《暖心假期樂遊臺北住房專案》，雙人入住每晚只要 5,100 元起，不但免費升等尊榮客房，還可享受豪華閣貴賓禮遇，包含：在貴賓廊高樓景觀享用豐盛早餐、全天候輕食飲品、下午茶、晚間雞尾酒及小點等，讓您不出國也能體驗五星級尊榮假期！（香格里拉臺北遠東國際大飯店／徐珮榕）

## 38 香格里拉臺南遠東飯店跨界合作城 市藝術家 中秋送禮更有「藝」思

香格里拉臺南遠東飯店邀請城市藝術家林致維，以「古都風情・溫情意濃」為主題，將府城最美麗的風景與人文巷弄，透過手感溫度，傳遞最溫暖的祝福。9月1日起，買十送一，針對企業贈禮需求，飯店另提供公司專屬商標印製、大量訂購優惠，以及臺灣本島免費定點送貨服務乙次。訂購專線及詳情請洽 (06) 7028854。（香格里



拉臺南遠東  
國際大飯店  
／卜怡筠）

### 人事異動

## 39 遠東新世紀高階主管人事異動



姓名：朱錦池  
原任：化纖總部短纖生產部  
門棉八廠 副廠長  
新任：化纖總部纖維事業部  
短纖事業群 權任經理  
學歷：逢甲大學紡織工程系  
學士畢



姓名：沈祥全  
原任：化纖總部綠色材料群  
綠材技術處 副經理  
新任：化纖總部固聚生產部  
門固聚一廠 權任廠長  
學歷：國立成功大學化學工程系學士畢



姓名：陳建任  
原任：化纖總部固聚生產部  
門膠片廠 副廠長  
新任：化纖總部固聚生產部  
門膠片廠 權任廠長  
學歷：國立臺灣科技大學纖維工程系學士畢

# 安全心中在 危險不會來

遠紡工業（上海）／楊超

天下難事必始于易，天下大事必始於細，安全亦是如此。沒有捷徑、沒有一蹴而就、沒有一勞永逸，只有從點點滴滴入手，擰緊每一顆螺栓，鎖好每一片法蘭（註），不放過任何一處異常。

全管理必須硬體、軟體兩手抓，其中，「軟體」重在安全意識的培養，就好比軍人的十八般武藝，要能隨時識別危險，包括：標準化作業流程的培訓、安全標語的張貼、安全注意事項的宣導、應急消防演練的規劃與執行、作業人員的行為觀察、「自護、互護、監護」的開展…等觀念灌輸，必須天天講、月月念，務求人人懂。

「硬體」則重在消防器材的檢查，例如：滅火器是否過期？壓力是否正常？有沒有障礙物阻擋？消防水帶是否堪用？閥門是否銹蝕？應急燈是否正常？斷電常亮時間是否符合標準？防火門有無破損？開關是否順暢？消防手報有無失靈？應急安全出口指示是否清晰可見…等。

除此之外，更必須提升「屬地負責人」的參與感。遠紡工業（上海）「八大作業」大多由承攬商和維保部門執行，屬地負責人要摒棄以往只開單、不負責的想法，作

業前務必做好安全交底、管線的清洗與置換，並且嚴格落實能量隔離掛牌上鎖；作業中要認真做好監護工作，隨時制止人員不安全的行為；作業後要認真覆核施工品質，做好轉向測試與系統密封性查驗。如果視若無睹、不管不問、不查不驗，必鑄大錯。

「消除事故隱患，筑牢安全防線」，只有腦海中時刻緊繩「安全」這根弦，才能邁開腿、擦亮眼，發現隱藏的危險；只有不斷學習，才能逐步提升安全軟實力，更有效的指導安全實踐；只有摒棄「爛好人」的心態，才能放下顧慮，直面「危險」。切記：安全心中在，危險不會來。



※註：「法蘭」係指用於管端或設備之間的接頭。

# 疫情來臨 超市人員在逆行

遠東百貨重慶江北店／行者

乙亥年末、庚子年春，神州之地，荊楚大疫，眾人皆惶恐，舉國防疫，家家閉戶。各住宅社區均按政府法令要求，實行封閉式管理，每家每戶只能每三天一次，由一人外出採購生活所需，除農貿市場、超級市場、藥房藥店之外，其餘業種全部閉店，大街小巷一片寂靜。

2020年1月22日，遠東集團中國區百貨事業部陳中信副總經理針對重慶兩店前後勤單位課階以上主管召開緊急會議，警示新冠病毒的嚴重性，提醒大家擬訂營業場所的防範辦法，並安撫員工正確面對，勿過度恐慌。所有員工在公司一律佩戴口罩、一天至少測量三次體溫，即使在家休息的員工也要每日彙報行蹤及體溫，每日營業結束後，全館消毒。

1月25日，接獲江北區政府通知，必須調整營業時間，且超市應保障民生商品不斷供、不漲價。

2月1日開始，因應政府法令要求，除農貿市場、超級市場、藥房藥店以外，全部閉店，整棟百貨大樓、超過5萬坪的北城天街購物中心，只剩下一個不足3千坪的超級市場；昔日一天上班人員破千的購物中心，只剩下不足50人的超市從業人員；方圓2公里內一片寂靜，原本車

水馬龍的熱鬧商圈更是鴉雀無聲，行人寥寥，和電影《我是傳奇》的場景極為相似，這是傷感的畫面、駭人的街景，更是被遺棄的感覺。

疫情期間來店的顧客也是人心惶惶，因為購買商品必須觸碰公共設施，即使工作人員在每位顧客使用後一一噴灑酒精消毒，還是有顧客不信任。公司於是大力提倡無接觸行銷，運用「遠百掃碼購」小程序結合微信社群行銷，讓顧客在家就能



選擇商品、輕鬆購物，享受宅配到府的服務。短短兩個月內，使用小程序購物的顧客已突破數萬人，並且受到重慶市江北區商務委領導的高度重視，在市政線上平臺大力宣傳。此外，本店也運用「購開心」平臺的直播帶貨，單場直播的觀看人數逾萬人，讓顧客在家通過直播小程序，就能看到超市的所有商品，主播達人與顧客的互動，不但豐富了顧客隔離期間的娛樂生活、刺激消費動能，也更精準的圈住了新舊顧客。

對於來店購物的顧客，我們則推薦並引導其使用自助收銀機，讓顧客自己完成收銀交易，避免與服務人員交叉接觸傳染，為顧客提供安心的購物環境，也給員工安心的工作環境。重慶市江北區委常委、商務局副局長、商圈辦主任、市衛健委、衛生局主要領導及疫情主管人員多次入店視查，均對我司的防疫宣傳、員工的防疫意識與防疫措施，以及商場整體的防疫措施十分贊同，列為觀音橋商圈復工示範點。

在這當中有一群人，雖然不是站在第一線的白衣天使，卻必須每天面對各種各樣的顧客，無法得知其中是否有病毒攜帶者、病毒潛伏者，同時也得對於每日進貨的商品、客用設施逐一噴灑酒精消毒，不但工作量增加，心裡更難免感到壓力，大家都知道，生命比什麼都重要，家人



比什麼都重要，但是他們冒著被傳染、被隔離的風險，選擇可能帶著病毒回家的風險，堅持為民眾服務，只因他們知道：因為超市營業，民眾的生活必需品就能正常供應；因為超市營業，民眾才知道這個城市仍在正常的運行；因為超市營業，民眾才更有信心能戰勝疫情，因此大家克服了心中的恐懼和不安，勇敢堅定地守在崗位上，保持熱情為顧客服務，相信陰霾早晚會過去，太陽肯定會出來，戰勝疫情，指日可待。他們就是堅守在超市，為民眾一日三餐保駕護航的遠東百貨江北店精緻超市全體工作人員！

# 實用職場英文：如何傳遞好消息

EIE 美語提供

本期「英文教室」要介紹傳遞好消息的表達方式，前幾期分別於不同主題中，提到語言強度的應用，傳遞好消息時，同樣也要注意語言的強度，才能一開口就贏得人心。

**用**英文給對方捎來好消息其實很簡單，尤其當對方對此消息期待已久時，僅需掌握語言的強度，即可適切的表達。

## 一、消息本身強度較低的用法

- **I have a bit of good news.** (我有一些好消息)

**I have a bit of good news.** Our company has finished selecting the applicants who wish to join the MA program this year. (我有一些好消息。我們公司今年已完成儲備幹部的招募與篩選。)

## 二、辦公室常見用法

- **We have good news.** (我們有好消息)

**We have good news.** Our revenue this month has increased by 20%. (我們有好消息。本月業績上升了 20%。)

## 三、報喜訊時常見用法（半正式，通常伴隨開心喜悅的口吻）

- **We have great / wonderful / splendid news.** (我們有個超讚的消息)

**We have wonderful news.** We are starting a clean energy project that will help us become a green company by the beginning of the third quarter this year. (我們有個超讚的消息。我們已經啟動了潔淨能源項目，今年第三季開始，將會成為綠色環保的公司。)

## 四、正式宣布好消息的用法

• **We are excited to announce / share that…** (我們很興奮的宣布／分享)

**We are excited to announce that** we have signed the contract with ABC company! (我們很興奮的宣布，我們跟 ABC 公司簽訂合同了！)

**Sample Dialogue (情境範例)**

**Mark** : Did you have a good lunch break, Sabrina? (用過餐了嗎？Sabrina.)

**Sabrina** : Yes, I did. In fact, I have a bit of good news. There is a new food court in the building next to ours and it's open to everyone. (有的。事實上，我有一個好消息。隔壁大樓的新美食街已經開始對外營業了。)

**Mark** : Finally, we have more choices for lunch – and even dinner! (終於，我們的午餐有更多選擇了，甚至晚餐！)

**Sabrina** : We would no longer be limited to convenience-store meals and instant noodles during busy days. (以後我們忙碌時，將不再只能選擇便利商店或泡麵了。)

**Mark** : I also have wonderful news. All our colleagues who are sent to other locations and those who work from home can finally come back to the office. (我也有很棒的消息。之前分流到其他區域工作或在家工作的同事們，都可以回來辦公室上班了。)

**Sabrina** : That's amazing! I know there are many people who don't like working from home because they feel disconnected and they don't have full access to company resources. (那真是太好了！我知道那些在家工作的同事不太適應這樣的模式，有時會感覺無法跟辦公室接軌，或是無法完全取得辦公室的資源。)

**Mark** : Well, they will be back by the end of the month. We had several internal online meetings last week, in preparation for their return. (嗯，這些同事將會於月底前歸隊。上周我們內部開過數次線上會議，就是為了準備夥伴們的回歸。)

**Sabrina** : When I go back to my floor, I will be very excited to announce that to everybody in my department. (我迫不及待等一下就回去告訴部門同仁這個好消息。)

**Mark** : However, we still need to stay cautious and continue to follow safety protocols. Masks, hand sanitizers, and temperature checks will be utilized until this pandemic is over. (不過，我們仍需要注意並持續謹守防疫守則。在疫情結束之前，要確實戴口罩、量體溫，並且用酒精消毒雙手。)

# 防汛抗洪 江西亞東水泥在行動

江西亞東水泥／羅麗芳

疫情稍退，洪魔又臨，多災多難的2020年對於每個人來說，註定是不平凡的一年。

**連**日來，受持續強降雨和上游來水疊加影響，江西省內河流水位暴漲。7月11日，江西省防汛抗旱指揮部啟動防汛Ⅰ級應急回應，各地、各部門全力開展防汛救災工作。面對嚴峻的形勢，公司採取了一系列防汛措施，包括：密切關注水位資訊、時時巡查各轄區、及時處置轄區內安全隱患點、備足防汛搶險物資……

由於瑞昌市也有多處水域超出水位警戒線，碼頭鎮江岸低窪地區江水呈持續上漲之勢，瑞昌市防汛抗旱指揮部乃於7月11日下午決定，在碼頭長江大道金絲港段修築兩道防洪子堤，請各單位派員協助抗洪。接獲通知後，江西亞東水泥公司在短短35分鐘內即組建起防汛救災隊伍，並快速抵達防汛值守點，彰顯了亞東人面對任務的當責精神。

當天下午4時許，碼頭鎮長江大道長江港務5號碼頭人頭攢動，防汛救險

隊伍陸續集結，各隊伍嚴格聽從現場指揮統一調度，投入修築子堤的行動。堤壩上，迎風飄揚的江西亞東旗幟格外醒目，穿著亞東工作服的同仁們忙著裝土包、扛沙袋，一袋又一袋，相互配合，大家無懼天氣悶熱、蚊蟲叮咬等惡劣條件，肩扛手提，揮汗如雨，克服各種困難，齊心協力，經過數小時的艱苦奮戰，防洪子堤初步成形，保障了江岸後方人民的生命財產安全。

哪裡有需要，哪裡就有亞東人，每次長江水位出現險情，亞東水泥總是義不容辭挺身而出，第一時間組織人員投身防汛工作，並提供各項所需物資保障，以高度的責任感、使命感，承擔起保護家園的責任，為防汛抗洪貢獻心力。

洪災無情，人間有愛，相信在各方共同努力下，我們一定能早日擊退洪水，平安度汛。

# 輕鬆掌握七步驟 申辦房貸非難事

遠東商銀／吳睿敏

買房是人生大事，由於房屋總價通常動輒上千萬，一般民眾都會選擇申請房貸，但大部分的人卻不清楚應如何申辦。其實只要了解七大步驟，即可輕鬆掌握房貸流程。

## 申辦房貸七步驟

### 一、選擇銀行及房屋預估

正式申辦貸款前，可以先向薪轉銀行、主要往來銀行或房仲配合銀行了解最新優惠方案，或依照成數、利率、月付金及綁約條件…等，評估最適合自己的專案，再選定符合需求的銀行。

### 二、送件申請

填寫銀行貸款申請書並提供以下申辦文件，即正式進入房貸申請流程。

（一）身分證、第二身分證明文件（如健保卡），若為兩人以上共同持有或需提供保證人，應準備每人的身分證明文件。

（二）借款人和保證人的收入或財力證明文件，如薪資單、扣繳憑單、近半年薪轉存摺；若非一般上班族（如：soho 族、沒有薪轉或固定收入客群），可提供近半年存摺明細、定存、股票或保單等佐證文件。

（三）買賣契約書。

### 三、銀行估價

銀行收到貸款申請文件之後，通常會派專人前往房屋現場勘查拍照，並依據房屋所在地點、周邊商圈、生活機能、坪數、屋齡、建材、嫌惡設施等條件，綜合評估房屋價格。

### 四、銀行審核

銀行對借款人與保證人進行審核，內容包含：工作性質、薪資來源、財力證明文件、不動產座落區位及負債比（計算所有貸款支出佔所得收入的比例），通常負債比小於 60～70%，可以貸到比較高的成數，以雙北市自用住宅無特殊狀況為例，普遍最高成數約八成，遠東商銀最高八五成；若比例大於 60～70%，可貸成數通常會減一～二成。

除了參考借款人提出的各項資料，銀行也會向聯合徵信中心申請查詢借款人與保證人歷年信用紀錄、有無其他貸款等，再進行綜合評估，核定最終利率、金額、

年期等貸款條件。

## 五、簽約對保

銀行核准後之相關條件皆會記載於貸款契約上，經雙方簽名或用印確認，契約始生效力，建議借款人可提前向貸款業務索取一份空白契約，預先了解契約條款內容。此外，通常會約定在銀行內辦理簽約對保，同時開立帳戶，作為日後撥款與繳款之用，因此對保時，一定要攜帶身分證、健保卡等雙證件，以及當時提供給銀行的財力證明文件正本（例如：存摺），供貸款業務確認，以完成簽約對保流程。

## 六、設定抵押權

簽約對保後，銀行會設定抵押權，「抵押權設定金額」為貸款金額的 1.2 倍，例如：貸款金額 1,000 萬，抵押權設定登記為 1,200 萬元，抵押權年限最長 30 年。

## 七、撥款

抵押權設定完成後，銀行或代書會通知撥款時間，銀行也會在撥款前與客戶確認撥款事宜，若賣方還有房貸未清還，買方銀行於撥款時會先償還賣方的貸款，待買方取得第一順位抵押權後，借款人始能動用剩餘的貸款金額。

## 相關費用

買屋貸款過程中，買方（借款人）需要支付的費用及行情價格，大致可三部分：

### 一、銀行相關費用

1. 開辦費：行情價約 5,000 ~ 10,000 元。

2. 鑑價、徵信費：部分銀行會收取徵信查詢費，行情價為每人 300 元；鑑價費則因銀行及擔保品差異而有所不同，一般住宅通常由銀行內部鑑價，大多數免費，若收費則行情價約 500 ~ 2,000 元，比較特殊的物件如：店面、辦公室及廠房等，可能由外部鑑價公司鑑價，一般收費行情約 2,500 ~ 5,000 元。

3. 火險及地震險費用：每年投保一次，原則上以房屋重置成本計算保額，火險費率主要依房屋建材計算；地震險保額以 150 萬為原則，保費 1,350 元。

### 二、代書相關費用：

代書費用通常因事務所規模或區域行情有所差異，以大臺北地區案件為例，買方需支付費用如下：

1. 簽約費用：約 1,000 ~ 2,000 元。

2. 產權移轉登記費用：以一筆土號及一筆建物為例，約 12,000 ~ 20,000 元，每多一筆土地或建物，加收 1,000 ~ 2,000 元。

3. 履約保證費用：通常為買賣價金的萬分之六，由買賣雙方各負擔一半，即

萬分之三。

4. 設定登記費用：約 4,000 ~ 6,000 元。
5. 實價登錄費用：約 2,000 元。

### 三、政府單位相關費用

以下為買方需支付政府單位的費用：

1. 契稅：核定契價（房屋評定現值）× 6%
2. 印花稅：核定契價（房屋現值 土地公告現值）× 0.1%
3. 地政登記規費：（建物總現值 申報地價總額）× 0.1%
4. 抵押權設定規費：銀行貸款設定金額 × 0.1%

### 注意事項

#### 一、關於「提前清償違約金」規定

這是綁約條款，通常設定 2 ~ 3 年。有些銀行會針對提早償還部份或全部貸款金額收取違約金，也有銀行與遠東商銀一樣，允許借款人在「限制清償期間」償還部份或全部貸款金額，只要不塗銷擔保品抵押權，並不需要繳付提前清償違約金。

提醒大家，有些房貸專案雖然提供較低的優惠利率，卻也附加綁約條款，必須先考慮是否有提前還款的需求，以免省下利息卻賠了違約金。

#### 二、關於「房貸年期」的選擇

目前各銀行房貸最長年期約為 20 ~ 30 年，少數延長至 40 年，一般人在買第一間房屋的初期階段，因有頭款、裝潢，甚至結婚、生子的壓力，希望每月償還的金額愈少愈好，通常會選擇較長的貸款年期，但相對付出的利息金額也較多。

貸款年期	20 年	30 年
月付金（元）	48,255	34,512
總利息（元）	1,581,090	2,424,141

以貸款 1,000 萬，利率 1.5% 為例，房貸年期 30 年的月付金 34,512 元，較 20 年期少繳 13,743 元，輕鬆許多；但 30 年總繳付的利息金額 2,424,141 元，與貸款 20 年相比，需要多付 843,051 元，也是一筆不小的金額。因此申辦貸款時，應衡量自己的付款能力，壓力較大者，可先申請較長的年期，等薪資隨時間成長或具備財富能力時，再向銀行申請增加每月月付金，以加速還款。

最後提醒大家，除了買房可以辦貸款，若有其他資金需求（如：公司營運周轉、個人投資理財…等），也可以善用房產資源，建議申請一般房貸（本息均攤型）時，不妨搭配一個循環型房貸額度，當臨時有資金需求，無需重新申貸，即可於 ATM、網路銀行或銀行臨櫃動用額度，不但省下開辦費、設定費等多項費用，也省去申辦的時間讓資金運用更靈活。

# 睡不好沒你想的那麼簡單 談「阻塞型睡眠呼吸中止症」

亞東醫院胸腔內科／王崇任醫師

睡眠對於人類來說，如同飲食一樣，是基本的生理需求，可讓大腦與身體獲得充分休息，回復精力。但現代人生活步調快速、工作壓力大，導致睡眠品質不佳，甚至有睡眠障礙，患者因此產生不正常的生理狀況，更嚴重者，心理、行為也會受到影響。



亞東醫院胸腔內科／  
王崇任醫師

**根**據估計，阻塞型睡眠呼吸中止症至少影響百分之五的成年人和百分之二十的老年人。長期的阻塞型睡眠呼吸中止症，容易造成白天易倦怠、精神不集中、情緒不穩定等問題，導致注意力與判斷力降低，成為工作與社交上極大的困擾，甚至導致交通意外。另有研究指出，阻塞型睡眠呼吸中止症不只是晚上睡覺時發生的單一問題，更是牽連到整個大腦和身體各個器官之間的共通性問題，還會併發高血壓、腦血管疾病、高血脂與血糖代謝異常等問題，須多加注意。

阻塞型睡眠呼吸中止症產生的主要原因是，人體熟睡時，神經興奮減少、肌肉張力降低，全身的肌肉（包括：呼吸道的肌肉）會放鬆，無法維持白天的張力，尤其

口咽位置的管徑變小，若發生在先天呼吸道就窄小或有構造異常的人身上，就會形成嚴重的阻塞，限制了氣體的流量與氣流的通暢，氣流為了通過比較狹窄的部位，必須加速，軟組織因此快速震動，進而發出打鼾的聲音，甚至完全阻塞，形成淺呼吸或不呼吸的狀況。

## 如何判斷是否有阻塞性睡眠呼吸中止症

- 阻塞型睡眠呼吸中止症的症狀包括：
- 夜間習慣性打鼾，而且伴隨呼吸停止
  - 白天精神不濟，易嗜睡
  - 過重或肥胖
  - 夜間頻尿，或起床易頭痛
  - 有心血管疾病（如：高血壓、心律不整、心肌梗塞或中風）

- 注意力不易集中，學習力及記憶力減退

若您懷疑有上述症狀，可到胸腔內科門診諮詢。經過醫師評估後，若認為有阻塞型睡眠呼吸中止症的可能，可安排於睡眠中心進行整夜睡眠生理檢查。這是目前睡眠醫學研究、診斷睡眠生理、睡眠障礙及與睡眠有關疾病經常使用的工具，檢查時，需於睡眠中心夜宿一晚，約6～8小時，由睡眠技師將導極黏貼和感應器固定在患者身上，讓電腦記錄監測腦波圖、肌電圖、眼球活動、鼻子與嘴巴之呼吸氣流、心電圖、呼吸型態、血氧濃度及打鼾指數。此外，睡眠檢查前，會請病患填寫各種問卷，作為進一步分析的依據，以診斷患者是否罹患了阻塞型睡眠呼吸中止症，並判定症狀嚴重程度。

### 依照症狀程度決定治療方針

若經由整夜睡眠多項生理檢查後，判定症狀為「輕度」或「中度」，可考慮經由耳鼻喉科醫師手術治療，或請受過專業訓練的牙醫師製作口腔裝置（俗稱止鼾牙套）等方式治療。

若為「中度」、「重度」或「輕度」，但合併日間嚴重嗜睡症狀的患者，則建議接受連續陽壓呼吸輔助器治療，醫師會安排病患至睡眠中心夜宿一晚，接受陽壓呼吸器壓力檢定檢查。此項治療的原理是，

在患者睡眠時，提供一正壓力的氣流，經鼻罩進入呼吸道，使原本被塞住的呼吸道重新維持暢通，讓呼吸變得有規律、血中氧濃度恢復正常，且降低打鼾次數。睡眠正常後，生活品質自然能獲得改善。

不過，使用陽壓呼吸機如同近視戴眼鏡矯正視力，需要長期使用，無論出差、旅行都要隨身攜帶，不可間斷。此外，維持良好的睡眠衛生也能讓症狀控制得更好，再搭配減重、運動、避免酒精及抽菸等習慣，因為肥胖對於阻塞型睡眠呼吸中止症有關鍵性的影響，脂肪堆積時，會使呼吸道變得更狹窄、更容易阻塞，至於飲酒和吸菸的刺激也會讓上呼吸道更為鬆弛，加重打鼾與呼吸中止症狀。

看完以上介紹，相信您對於阻塞型睡眠呼吸中止症已經有一定程度的認識。若您發現家人或親友有類似症狀，建議尋求醫師與醫療團隊的幫助，只要症狀控制良好，睡眠及生活的品質也一定會顯著好轉。



# 勞退月領新制7月上路 五個問答一次搞懂

遠紡工業（上海）／陳律初

勞退新制從2005年7月1日上路至今，已正式屆滿15年，目前已有1,180萬名勞工加入，今年預估將有6.7萬純新制的勞工符合勞退「月退」或「一次領」的資格。本期特別帶您複習勞退月領新制的相關規定及權益。

## 一、誰符合資格？

勞退新制是企業每月按照工資級距，為受僱勞工提繳 6% 至勞保局勞工個人專戶，做為勞工退休金，因此大多數勞工退休後，除了可以領取勞保老年年金，還有一筆來自勞退新制的退休金。

勞工年滿 60 歲即可請領勞退新制退休金，工作年資滿 15 年，可以選擇領月退休金或一次請領；若是未滿 15 年，只能選擇一次請領。由於新制上路到今年 7 月剛滿 15 年，如果要符合「勞退新制年資滿 15 年」，必須從 2005 年 7 月 1 日開始，雇主每月提繳薪資 6% 到個人退休專戶，直到今年 6 月 30 日無間斷的勞工才符合資格。

## 二、如何知道自己是否符合資格？怎麼選擇月領或一次領？

勞工可使用自然人憑證上勞保局網頁查詢，也可攜帶身分證至勞保局各地辦事處臨櫃查詢，更可透過勞保局行動服務 APP，完成行動裝置認證後（須先以自然人憑證取得認證），在智慧型手機或平板電腦查詢勞工退休金個人專戶資料。

至於「月領」和「一次領」該如何選擇？建議使用勞保局網站的「勞工退休月退休金試算」簡易試算表，計算出「平均餘命」、「月退休金金額」、「季發月退休金金額」等資訊。

## 三、選擇月領後，何時能收到？

由於勞保局 7 月 25 日才會寄出 6 月份的繳費單給雇主，雇主收到後，在兩個月內繳納即可，因此，即使從開辦第一天雇主就提繳勞退金並持續繳到今年 6 月 30 日，也要等雇主繳單後，才能成就勞

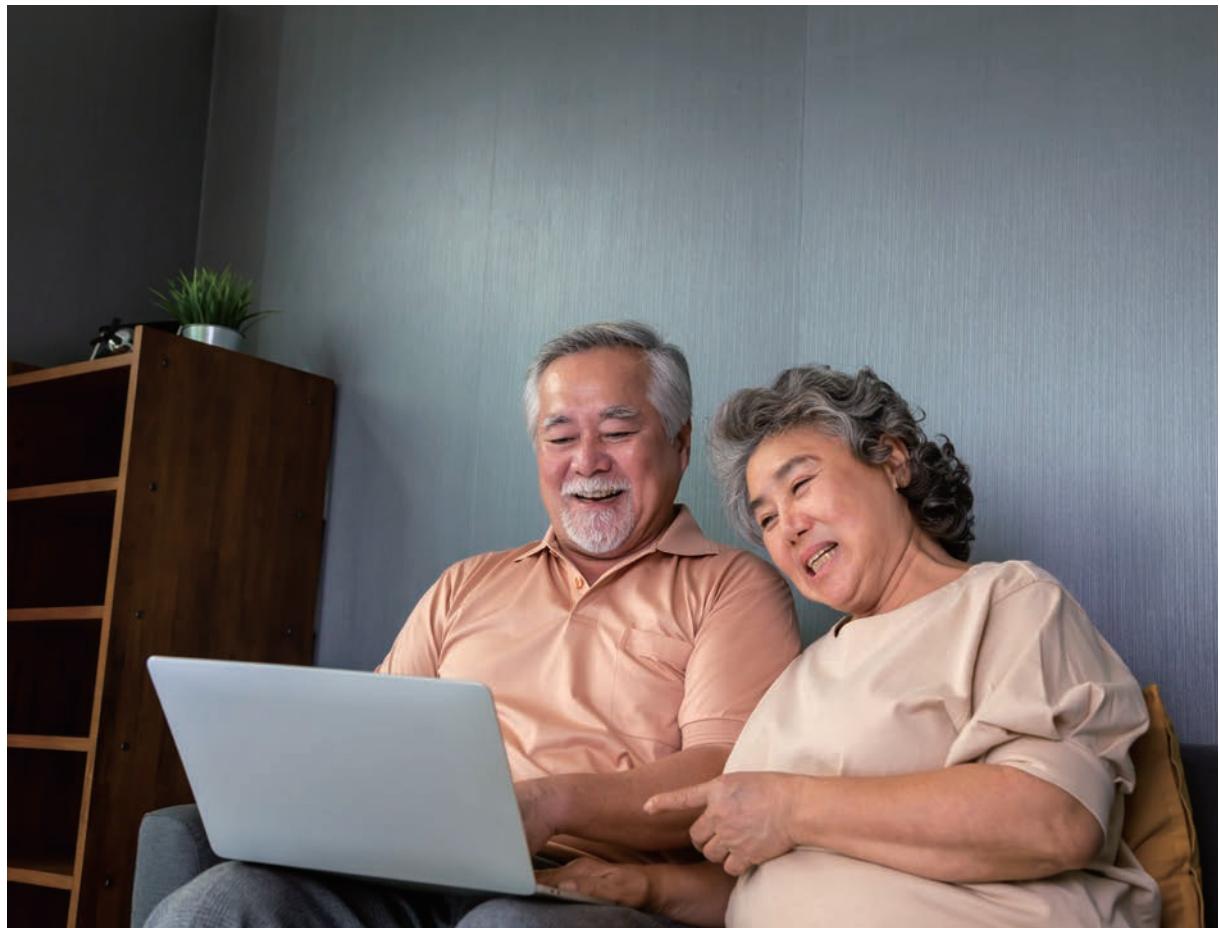
工提繳年資。換言之，只要雇主收到提繳單，馬上繳費入帳，符合請領條件的勞工即可申請月領退休金，最快 8 月就能開始領取。

#### 四、月領退休金每月入帳嗎？

月領勞退新制退休金將會在每年的 2 月、5 月、8 月、11 月入帳，每次發放 3 個月的金額。例如，2 月發放 1～3 月的退休金；5 月發放 5～7 月的退休金，以此類推。

#### 五、月領退休金需要繳稅嗎？

勞退新制月退休金視為退職所得，依據 109 年度綜合所得稅規定，個人退職所得一年的免稅額度是 78.1 萬，如果單月領 65,083 元以下的月退休金不須繳稅，且今年 8 月份才開始領，需要每月平均超過 156,000 元，才可能有應稅的退職所得，換言之，今年應該沒有民眾會被課稅。此外，由於夫妻雙方皆有 78.1 萬的免稅額，因此，就算夫妻同時領月退休金，賦稅也不會增加。（資料來源：經濟日報、勞工退休金條例施行細則）





# 全民大會烤 健康過關有妙方

遠東百貨／鄭嘉蕙

今年的中秋連假，你是不是已經和三五好友相約烤肉？看準全民大會「烤」風潮，本期「美食網」特別為您聚焦健康烤肉妙方，讓您歡樂開烤、健康滿點！

## 健康會「烤」看過來

烤肉之所以有隱憂，在於肉品等高蛋白質食材以直火高溫加熱後，容易產生致癌物質異環胺，將破壞人體 DNA，提高罹患癌症的風險。因此，必須留意以下重點，才能遠離致癌疑慮：

- **慎選火源**：木炭剛開始燃燒時，其煙霧內含懸浮微粒和多環芳香族碳氫化合物，會傷害心肺功能，必須等到燒紅、不冒煙再開始烤，或是選擇攜帶型瓦斯爐或電磁爐，以遠離戴奧辛。

- **鋁箔隔離**：用木炭烤肉時，可利用鋁箔紙隔絕木炭燃燒時產生的致癌物，並避免烤焦食材。鋁箔紙分為光面及霧面，應以亮面包裹食物，將易吸熱的霧面朝向光熱處，唯須切記，食材不可用酸性醬料醃漬，以免侵蝕鋁箔紙，溶出對身體有害的物質。

- **烤焦別吃**：焦香是很多人難以抗拒的美味，但蛋白質過度受熱容易形成致癌物質，因此，一定要去除燒焦的部分再食用。

- **搭配青蔬**：烤肉時最好搭配甜椒、大蒜、洋蔥、青蔥等蔬菜，不但顏色美麗，還含有許多有機的硫化物，能增加體內酵素活性，降低罹癌機率，此外，不妨多用蘿蔓等生菜夾著烤肉一起吃，再加上應景的柚子等水果，減少油膩感，同時增加攝取纖維質。

建立正確的烤肉觀念之後，還得仔細挑選食材與相關用品，才能輕鬆成為烤肉達人。讓我們瞧瞧全臺遠百為大家準備了哪些提案！

職人幫你處理好

激旨燒き鳥「精選串燒組」

「精選串燒組」口味是激旨燒き鳥店內精選招牌，內含豬糯米 X3 (125g/串) + 豬



鳳梨 X2 (105g/串)，建議售價 300 元，解凍之後微波，即可享用美味串燒。洽詢專線：全臺遠東百貨異國美食館「FE21' World Gourmet」專櫃。

### 直接吃大飽口福

### 牛角日式燒肉「烤翻天超級方案」

招牌牛腹肉滿足您啖肉的慾望，超人氣 Q 彈牛舌，清爽不膩口，還有豬背肩里肌獨特的口感，讓人忍不住一口接一口，歡迎中秋佳節蒞臨「牛角日式燒肉」，探索燒肉世界的美妙滋味。烤翻天超級方案：特選方案 (80 品以上) 每人 599 元、豪華方案 (100 品以上) 每人 699 元、牛角方案 (120 品以上) 每人 799 元、極上方案 (150 品以上) 每人 999 元，以上皆為平日價，**集團同仁獨家優惠 95 折**。洽詢專線：「牛角日式燒肉」餐廳／遠百中山 13 樓，(02) 2956-1318、遠百桃園 12 樓，(03) 336-3682、新竹大遠百 2 樓，(03) 523-7090。

### 烤肉搭檔這樣選

### 果嶼「圓滿鳳梨禮盒」

「圓滿鳳梨禮盒」選用小農自然栽培的臺 17 號金鑽鳳梨，內含經典金鑽鳳梨果醬 250g、金鑽鳳梨心乾 80g，其中，果醬保留細緻香甜的金黃果肉，鳳梨心果乾清香可口又健康，一顆鳳梨、兩種風味，高纖低熱量，是秋日烤肉最佳良伴。建議售價 520 元，**集團同仁獨家優惠價 420 元**。洽詢專線：全臺遠東百貨異國美食館「FE21' World Gourmet」專櫃。



### 醬料絕對大搶分

### city'super「伊加利燒肉醬」、「清淨園醃烤調味醬」

日式風味的「伊加利燒肉醬」，有甘口、中辛兩款，不僅是醃漬肉品、提味的好幫手，更能帶給食物多層次的美味，每罐 235ml，建議售價 85 元，**集團同仁獨家優惠價 75 元**。來自韓國的「清淨園醃烤調味醬」（辣味），則是保留最道地的韓式風味，每罐 280g，建議售價 89 元，**集團同仁獨家優惠價 65 元**，洽詢專線：「city'super」超市／板橋大遠百 B1 樓，(02) 7741-5700、臺中大遠百 B2 樓，(04) 3703-5501。



## 善其事先利其器

## 象印「分離式鐵板燒烤組」

「象印」分離式鐵板燒烤組具有鈦陶瓷塗層，防沾易清洗，不易刮傷；溝槽式設計，滴漏油脂好健康；超大型燒烤盤，能同時料理肉類、海鮮和蔬菜；超強的火力，讓燒烤美味更輕鬆。



EA-DNF10 型號建議售價 6,400 元，**集團同仁獨家優惠價 3,490 元**，加贈竹筷乙支。EA-BBF-10 型號建議售價 3,800 元，**集團同仁獨家優惠價 2,290 元**，洽詢專線：「象印」專櫃／遠百寶慶 8 樓 (02) 2388-4983、新竹大遠百 5 樓 (03) 525-2973。

## 善其事先利其器

## mosh !「電烤盤」

mosh ! 電烤盤採用 0 ~ 230 度無段式溫度調節，搭配 1200W 大功率，內附可拆式章魚燒烤盤、平煎盤，以及 16 道食譜書，可運用於不同料理，替代傳統碳火燒烤，避免過量二氧化碳、懸浮微粒等汙染源。「電烤盤」M-HP1 IV 白色建議售價 2,850 元，**集團同仁獨家優惠價 2,000 元**，洽詢專線：遠百桃園 10 樓「佳醫」專櫃 (03) 339-6282。



## 飲料當然少不了

## 新譯漢方「黃金烏梅露」

慢火焙烤烏梅，搭配多種天然草本植物泡製的最好藥材，以黃金比例熬煮 18 小時，製作出酸甜止渴、涼入人心的烏梅露，可稀釋飲用，亦能作為涼拌醬汁，是全家大小解膩的好選擇。一盒 2 入（每罐 240ml ± 10ml）建議售價 380 元，洽詢專線：全臺遠東百貨異國美食館「FE21' World Gourmet」專櫃。



全台遠東百貨異國美食館「FE21' World Gourmet」專櫃（嘉義店設於 6 樓 FET 專櫃）服務專線：

遠百寶慶店 02-23816088 分機 321	板橋中山店 02-89525678 分機 8275
板橋大遠百 02-77054205 分機 8802	遠百桃園店 03-3359811 分機 304
新竹大遠百 03-5233121 分機 502	台中大遠百 04-37022168 分機 3222
遠百嘉義店 05-2365137 分機 222	台南大遠百 06-2098999 分機 6606
高雄大遠百 07-9728888 分機 646	遠百花蓮店 03-8355588 分機 860

備註：全文「優惠價」需要出示集團員工識別證，期限至 2020 年 9 月 30 日止。掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠



# 牽手野餐趣 繽紛花漾壽司、稻禾紫米壽司 DIY



豫章工商／莊宜君

今年的夏天彷彿特別熱，讓人滿心期盼秋天的到來，可以呼朋引伴，一起去野餐，享受迎面而來的徐徐秋風。本期特別為您示範和風料理中，非學不可的國民美食，歡迎您與孩子一同製作壽司料理！

## 一、秘製壽司醋

### 【調味料】

糯米醋 12 大匙 (180 公克)、鹽 2 小匙 (10 公克)、細砂糖 8 大匙 (120 公克)。

### 【製作程序】

- 1 將糯米醋、鹽倒入鍋中煮開，加入白糖後，立即熄火，待糖完全溶化即可。
- 2 如未使用完畢，可置於冰箱保存。



## 二、香甜壽司飯

### 【材料】

壽司米 600 公克 (量米杯 4 杯)、水 (量

米杯 3.5 杯)。



### 【調味料】

壽司醋 150 ~ 180 公克 (可依個人喜好調整)。

### 【製作程序】

- 1 將米淘洗乾淨，去除雜質及不良碎米粒後，瀝乾水分。
- 2 加水浸泡 4 小時，待米粒充分吸水。
- 3 放入電子鍋蒸熟後，續悶約 15 分鐘，讓米飯吸收蒸氣，口感會更香 Q。（如使用電鍋蒸製，則外鍋需放 1 杯水）
- 4 取出米飯後，趁熱淋上壽司醋，利用飯匙以切拌法由下往上翻拌，讓米粒均勻吸收壽司醋液。建議邊搗風邊

拌，使酸味揮發，保留香氣。 ⑤ 若壽司飯量較多，可以乾淨的濕布覆蓋保存，防止飯粒乾硬，並儘速食用。

### 三、酸甜嫩薑片

#### 【材料】

嫩薑（薑芽）100公克。

#### 【調味料】

飲用水 100公克、糯米醋 100公克、鹽 1/2小匙、細砂糖 80公克。

#### 【製作程序】

- 1 將嫩薑洗淨，切成薄片，放入飲用水中浸泡一小時，可去除苦澀味。
- 2 將調味料倒入鍋中煮至溶解，放涼備用。
- 3 取出嫩薑片，置於乾淨的紗布中，輕輕擰乾。
- 4 將嫩薑片浸入調味料，封罐置於冰箱中冷藏保存。

### 四、壽司餡料

#### 調味香菇條

#### 【材料】

乾香菇 3朵。

#### 【調味醬汁】

香菇水 120cc、日式醬油 1小匙、二砂糖 1/2小匙。

#### 【製作程序】

- 1 香菇洗淨泡軟後，切成條狀。
- 2 將香菇條置於鍋中，倒入調味醬汁，以小火煮至湯汁收乾，放涼備用。

### 美味玉子燒

#### 【材料】

雞蛋 3顆、日式昆布柴魚高湯 5大匙



（120cc 冷水、昆布 1小節、柴魚適量）。

#### 【調味醬汁】

鹽 1/2小匙、淡口醬油 1/2小匙、味霖 1/2小匙、清酒 1/2小匙。

#### 【製作程序】

- 1 將昆布放入冷水中，以小火煮滾後關火，再放入柴魚片，靜置 3分鐘，最後以細網過濾，即為日式昆布柴魚高湯。
- 2 將雞蛋打入鋼盆，加入調味醬汁，輕輕拌打均勻，過濾備用。
- 3 平底鍋燒熱後，用餐巾紙沾取沙拉油，在鍋面薄薄抹上一層。倒入 60cc 蛋液，以小火煎成薄蛋皮，用筷子捲起呈蛋捲狀，往前推至鍋邊。
- 4 再薄塗一層油，倒入蛋液，煎成蛋皮，連同第一次完成之蛋皮捲，一併捲上，重複此步驟至所有蛋液皆煎成捲。
- 5 將蛋捲反扣於竹簾上，均勻施力輕壓約 30秒定型，取出後，切割成長條。

### 海味壽司蝦

#### 【材料】

白蝦 6尾、中薑 1片。



#### 【調味料】

清酒 1小匙、鹽適少許、水 1杯。

## 【製作程序】

- 1 利用牙籤穿過蝦背尾部第二節殼縫，輕拉去除腸泥。
- 2 從尾部將牙籤穿透蝦肉，拉直蝦身。
- 3 鍋內加入水和薑片，煮至沸騰後，轉小火，將蝦煮熟。
- 4 取出牙籤後，剝除蝦殼，即為壽司專用長直蝦。

## 五、繽紛花漾壽司（單卷量）



## 【材料】

- 外層裝飾：燒海苔 1 張、壽司飯 300 公克、日式蝦卵 2 大匙、海苔細粉適量。
- 內層捲料：酸甜小黃瓜、調味香菇條、美味玉子燒、香酥豬肉鬆、海味壽司蝦、日式蟳味條。
- 黏合調味料：桂冠沙拉醬。
- 沾手防黏醋水：白醋 2 大匙、飲用水 1 杯。

## 【製作程序】

- 1 將燒海苔置於竹簾上，鋪上一層薄薄的壽司飯，灑上適量的蝦卵、日式香鬆或海苔粉，再鋪上一層保鮮膜，翻面。
- 2 於海苔上依序放入各種已處理好的條狀食

材，均勻擠上沙拉醬後，稍加施力捲起。

- 3 以保鮮膜包覆，再以竹簾定型。
- 4 刀先沾濕布，取中線對切，再平分為 8 或 10 厚片。

## 六、稻禾紫米壽司

### 【材料】

- 養生紫米壽司飯：壽司米 1.5 杯、紫米 0.5 杯。
- 外皮：壽司專用豆皮數個。
- 裝飾：熟腰果或白芝麻。



### 【調味料】

秘製壽司醋 75 ~ 90 公克。

### 【製作程序】

- 1 白米洗淨後，泡水 4 小時；紫米洗淨後，泡水約 6 ~ 8 小時，讓米粒充分吸水。
- 2 放入電子鍋蒸熟後，悶約 15 分鐘。
- 3 趁熱淋拌壽司醋，讓米飯均勻吸收醋液，放涼備用。
- 4 將豆皮輕輕剝開，取約 40 公克紫米飯，先以手捏合成小飯糰，再塞入豆皮中，最後以熟腰果或白芝麻裝飾。



掃描 QRcode  
看更多精彩優惠

# 「遠東人開講」：我被圈粉了！

編輯室輯

身處數位匯流時代，不少人都會加入或關注自己感興趣的粉絲團。本期特別邀請海內外的遠東人分享值得推薦的網路社團，快來看看你參加的粉絲團是否在其中？

## 【一】

因應新冠病毒疫情，外食族轉而在家做美食的比例大大提升，「楊桃美食網」是我最近追蹤的粉絲團，社團裡提供了各式涼拌、煎炒、燒烤、烘焙、燉煮…等免費的圖文食譜，搭配詳實的影片，只要照著步驟執行，即使初學者也能輕鬆做出色香味俱全的美食，更棒的是，若想吃得健康，還可自行調整油量、減少糖分，讓您不僅越吃越營養，更能越吃越苗條！（遠東新世紀新埔化纖廠／林靜宜）

## 【二】

我在 Facebook 加入「Costco 好事多消費經驗分享區」社團，雖然該社團需要通過社長審核才能加入，而且對於發文格式、內容有基本要求，但使用者可快速查找資訊，十分方便。

Costco 好市多的商品除了量多、便宜之外，還有許多市場上少見的品牌，社

團成員們會分享使用心得，減少大家踩雷的可能。有時社團裡也會貼出優惠訊息，讓人很想馬上衝一波，這些好吃、好玩的商品不僅能療癒身心，帶到公司和同仁分享，也能拉近彼此的距離。（遠傳電信／吳晉逸）

## 【三】

我要分享的粉絲團分為三種，一是線上遊戲相關的粉絲團，例如：天堂 M、傳說對決，粉絲團裡經常提供遊戲更新及活動資訊，也會不定期舉辦抽獎，有機會獲得一些虛寶或遊戲實體週邊商品。此外，我也會加入某些政治人物或藝人的粉絲團，追蹤他們的最新訊息。最後是我最關注的粉絲團——孩子就讀學校或是親朋好友推薦學校的粉絲團，藉以觀察學校的運作動態，以及校方對於小朋友的教育方針，提供給大家參考。（遠通電收／陳振平）

## 【四】

英文是接軌國際的重要連結，學會英文在職場上有加分效果，在閱讀上又能開啟另一扇窗，由於工作與生活十分忙碌，在Youtube看英文教學就成為我重要的學習管道。

為大家推薦「阿滴英文」，這是由新加坡留學回來的臺灣兄妹組成的英文教學頻道，目前已累積超過 263 萬訂閱者，為臺灣最大的知識型 YouTube 頻道，能吸引這麼多人訂閱，相信一定有其可看性，你的英文是不是也該來這裡學習了？

（遠東新世紀新埔化纖廠／葉永鍵）

## 【五】

俗話說，要讓別人愛上你之前，你得先愛上自己，因為身兼《uTagGO 粉絲團》的管理員、文案小編和藝術總監（自己封的），我每天都得絞盡腦汁，設法讓自己被自己圈粉。無論是舉辦活動、分享好文、設計、製作插圖、影片等，幾乎都是自己包辦，最近開始鑽研精準受眾投放，希望能將好的服務、對的內容，傳遞給真正需要的粉絲。

《uTagGO 粉絲團》有 eTag 智慧停車快訊、最新油價、交通罰則和報復性出遊資訊，還常常推出令人出乎意料、幾乎人人有獎的好康活動。如果有任何疑難雜症，只要私訊小編，很快就有親切的客服

人員和您愛的連線。總之，愛車大小事，交給 uTagGO 準沒錯！（遠通電收／賴建偉）

## 【六】

我推薦「亞東紀念醫院圖書館粉絲團」，不僅提供圖書資源特展、資料庫推廣、新書選閱、主題書展、影視欣賞、教學課程、專家講座、一日駐館，還有地方藝文活動、音樂賞析、交流園地、醫學人文閱讀競賽…等，內容豐富多元，處處可見管理者的巧思，讓醫院圖書館的功能不限於借閱書刊，更擴及生活休閒。

透過粉絲團，吸引我走進小而美的圖書館，借閱粉絲團推薦的書籍，沉浸浩瀚書海，有時伴隨著古典音樂，更是心靈饗宴。數位科技時代，紙本書籍依然深具價值，歡迎您一起來感受一書一世界，一頁一清靜！（亞東醫院／丁曼如）

## 【七】

我要分享「可布魯的豆卡頻道」粉絲專頁，這是由插畫家可布魯將古錐的汪喵星人們擬人化，由牠們演繹生活趣事，也不忘連結時事。每天下班，看著可愛又療癒的「豆卡頻道」，像在看喜劇片一樣放鬆，最近因為疫情，牠們頭上特別戴著一把尺，提醒粉絲們維持社交距離，透過牠們的故事與對話，帶給我很多歡笑，



也灌輸我很多新知哦！（Top City 臺中大遠百／韋柔如）

## 【八】

我從大學時期開始看美劇，近幾年 NETFLIX 進軍臺灣，我也付費成為會員，有時看到新片，不知道是否值得一看，就會上 Facebook 「NETFLIX 電視迷討論區」社團參考別人的評價。社團裡的成員會互相推薦影集，也會討論觀片心得，還會預告近期即將上架的新片，歡迎喜歡看劇或電影的朋友一起加入哦！（遠東新世紀新埔化纖廠／邱冠蓁）

## 【九】

步入輕熟齡後，健康對我來說是最基本也最重要的事。三個月前，朋友邀請我加入「宋晏仁醫師 & Cofit【糖毒勒戒

所】」社團，社團裡的粉絲互動很熱絡，還有直播活動，由醫生親自開講，並開放粉絲線上發問，從醫生專業又親切的問答中，我學到很多醫學常識，也導正了許多觀念。社團裡還有專業又熱血的小編，若粉絲們的 PO 文中，有觀念不正確之處，醫生

或小編就會出面說明。

三個月來，跟著醫生教導的方式飲食，我的過敏與胃痛都獲得改善，而且飯後再也不會昏昏沉沉，我完全被圈粉啦！（遠傳電信／林欣儀）

## 【十】

喜愛旅遊的我，對於旅遊社群平臺有著濃厚的興趣，特別推薦 Facebook 的「沖繩彭大家族自助錦囊」，提供沖繩自助旅遊住宿、交通及吃喝玩樂的資訊，不僅有專人負責經營，對於資訊交流也會嚴格把關，甚至能為正在當地的旅人提供即時協助。

因應近期新冠病毒橫行，無法真正出國旅遊，社團裡特別提供了臺灣外島，如金門、澎湖等旅遊資訊，歡迎大家上網參考喔！（元智大學／呂韋蒨）

# 故事源於遇見

華煦供熱／郭延山

今天的故事源於我與她的遇見，嚴格來說，是我千方百計的靠近她，製造「遇見」的可能。



**初**秋的午後，我一遍遍的描述前一天的相親情況，望著老媽期盼的眼神，強笑地敷衍著。

找機會，溜了出來，沿著秋風微浮的街道，我漫無目的挪動腳步。深吸了一口煙，裹緊了單薄的外套，呼出的煙逆風熏到我的眼睛，只得扭著脖子，瞇著眼，模糊中，彷彿看到鄰街的窗口坐著一個人，一個不那麼清晰，卻又令人想看清晰的人。

當淚水清滌過模糊的雙眼，我終於看清楚那個人。她身著寬鬆的米色線衣，半長的頭髮，瀏海恰巧擋住半邊臉，露出挺拔的鼻子和微翹的嘴唇。一隻手壓著一本書，另一隻手扣著咖啡杯。屋裡昏黃的燈光照在玻璃上，映在那張微紅的臉頰上。這一那的定格，感覺像是在哪裡見過。

說不出是喜歡這張定格的印象，還是想探究定格在印象中的女人。於是，我記住了這間開在街首的咖啡店，有事沒事總要路過它，看看玻璃窗後的那個她。

一次，她紮了馬尾，手捧著一杯奶茶，與女伴嬉笑著；一次，她穿著正式套裝，目不轉睛盯著面前的電腦，神情嚴肅；一次，她坐在一位年輕男子的對面，低頭咬著吸管，慌張不定……

難道這就是心動的感覺？我突然心神不寧，害怕沒有勇氣表白，又擔心被人捷足先登。我想，我是愛上了這個姑娘。

鼓起勇氣，我邁進咖啡店，站在她的對面。「妳好，我可以坐在妳的對面嗎？」她抬起頭，微笑示意。這是我第一次看清她的面容，與我腦海中想像的一模一樣。往後的日子裡，她的對面總是坐著我。而她，也會為我留下那個座位。

又是一個初秋的時節，如果你路過街首的咖啡店，或許會看見我們倆，她依舊穿著那件米色的線衣，坐在我的身旁，暖暖地靠著我。我的視線依舊停在她那瀏海遮擋的側臉上，真切而眷戀。

遇見，是故事的開始，珍惜每次的遇見，也許就是你今生故事的開始。

# 錯過了日出 可別再錯過夕陽

遠百嘉義店／李安淮

忙碌了一天，下班的路上，你是不是只想快快的回家？可別因為飛快的腳步，錯過了沿途美麗的風景。

回家的路上，不妨試著抬頭看看千變萬化的天空，有時彩霞滿天，有時萬里無雲，有時烏雲密佈，有時細雨綿綿……運氣好的時候，還能欣賞到雨後如夢似幻的彩虹，或是白白胖胖的可愛雲朵。遼闊的天幕，每天上演著老天爺巧奪天工的藝術創作，就等著細心的伯樂，慧眼欣賞當下的美好。

從雞啼破曉的清晨，天邊透著魚肚白的氣息，點亮了一天的開始，直到日落，原本亮白的陽光，緩緩轉變成金黃色，將雲層披上一抹嫣紅，點綴飛鳥優雅滑過天際。夕陽西下的晚霞，帶著迷人且夢幻的浪漫氛圍，短暫卻美好，讓人忍不住貪戀這一片畫布，深怕下一秒，這份美麗就消失了。

不管天氣好不好，日落的時刻，都能夠撫慰心情好與不好的你。古代文人墨客，為充滿詩意的夕陽寫下一篇篇雋永的詩詞，其中最有名的莫過於唐代詩人李商隱在《樂遊原》中的經典名句：「夕陽無

限好，只是近黃昏」，黃昏的夕陽，落日的餘暉，為亮麗的一天劃下美麗動人的休止符，捨不得結束的情懷，是欣賞落日後的惆悵，就像花火節的煙花，綻放的當下很美，但結束的時刻，總是讓人留下曲終人散、意猶未盡的微微感傷。

喜歡以攝影紀錄生活的我，覺得旭日東昇是一天美麗的開始，華麗的登場，有著氣勢磅礴的畫面；而如詩如畫的夕陽，則是稍縱即逝的美景，一天之中，若錯過了日出，可別再錯過夕陽，在下班回家的路上，找一個好地方，優雅地欣賞片刻的落日餘暉，洗滌一整天的紛紛擾擾，讓心靈慢慢沈澱，留下美麗的心情，伴你回家。



# 跨界牽手 共建智慧生活圈

李佳珍

科技，正全面翻轉你我的生活，尤其通訊科技是所有產業的火車頭，隨著各國 5G 技術陸續進入商用階段，也為更多元的應用開啟新局。本期「封面故事」將介紹集團旗下的通訊業、醫療業，以及建築業，如何跨界合作，共建智慧生活圈。

除了運用智能科技，為民眾打造更智慧的生活，集團各關係企業也持續發揮專業優勢，為同仁提供多元的新知。「財經網」單元裡，遠東商銀為您解析如何掌握七步驟，順利申辦好房貸；「保健網」單元則請來亞東醫院專科醫生，告訴您如何判斷及治療「阻塞型睡眠呼吸中止症」，不再越睡越累；而因應今年將有 6.7 萬的勞工符合新制勞退「月退」或「一次領」的資格，遠東新世紀人資處特別透過「法律網」單元，帶領大家複習勞退月領新制的相關規定及權益。快快翻開月刊，一次弄懂生活大小事！

## 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、海外地區每字 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、8556

## 「遠東人開講」十月份話題：我被圈粉了！

身處數位匯流時代，相信大家早已習慣透過各種社群平臺尋找資訊，遇上感興趣的對象或社團，也會以「關注」或「加入粉絲團」等方式，便利日後追蹤。歡迎來信分享您參與了哪些粉絲團、為什麼深受吸引，文長 300 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆「愛分享」獎金喔！（截稿日期：9 月 15 日前）

# 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. 請問「有庠科技獎」今年增設哪一個領域？【領航者的話】

- A. 數學領域
- B. 生物領域
- C. 人工智慧領域
- D. 生活應用領域

### 2. 請問「台北遠東通訊園區」坐落在哪個行政區？【封面故事】

- A. 臺南市新營區
- B. 新北市板橋區
- C. 臺北市內湖區
- D. 高雄市前金區

### 3. 新冠肺炎爆發，加速了遠距醫療發展的急迫性，請問遠東旗下哪兩個機構與縣市政府合作推動遠距診療？【封面故事】

- A. 亞東醫院和遠傳電信
- B. 亞東石化和遠東新世紀
- C. 裕民航運和東聯化學
- D. 亞東技術學院和豫章工商

### 4. 請問可以在哪個網站查詢自己是否符合勞退新制資格？【生活情報・法律網】

- A. 總統府官網
- B. 遠東集團官網
- C. 行政院人事行政局官網
- D. 勞動部勞工局官網

## 參加辦法

請剪下 361 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**九月十五日前**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 元之遠東百貨商品券（15 份）。編輯室將於次月月刊中公佈得獎名單。

## 360 期有獎徵答得獎名單揭曉

遠東人月刊 361 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
裕民航運	鄭 * 羽	鼎鼎聯合行銷	黃 * 琳	遠東新研發中心	鄭 * 卉
亞東醫院	吳 * 媽	遠東資源開發	周 * 琪	江西亞東水泥	曹 *
亞東醫院	黃 * 瑜	遠東新世紀	周 * 伶	亞東技術學院	張 * 珍
遠傳電信	楊 * 晴	遠東新世紀	周 * 鈞	遠鑫電子票證	陳 * 蘋
遠傳電信	許 * 豪	元智大學	李 * 琳	亞證台中公司	江 * 慧

恭喜上列幸運兒分別得到面額 300 元的遠東百貨商品券！



↑ 亞東技術學院與亞東醫院、中華民國聽障者體育運動協會一同舉辦「無聲的力量——2020 全國亞東盃聽障三人制籃球錦標賽」，希望透過活動，打造具在地特色之創新聽障教育資源與服務。



↑ 遠傳電信尹德洋執行副總經理（左）受邀出席台新銀行「生活金融生態圈」記者會，宣佈遠傳將在台新銀行「Richart Life」App 中，提供客戶專屬的影音娛樂優惠。



↑ 遠傳電信由郎亞玲發言人（右三）代表，出席家扶基金會《無窮世代》起跑記者會，未來雙方將合力幫助兒少消除貧窮、助學圓夢。



↑ 高雄大遠百 7 月 24 日攜手高雄市政府消防局共同舉辦「打火小英雄・消防夏令營」，希望藉由活動落實防災教育。



↑ 臺中大遠百前往臺中市愛心家園，協助瑪利亞基金會早療兒童的年度畢業典禮，透過愛心關懷與陪伴，給予正向的支持與鼓勵。

**HART  
SCHAFFNER  
MARX**

迦鳳®西服



MANHATTAN®  
美好挺

## 遠東人 | 專屬品牌

商務 | 專業人士 必需擁有  
時尚 | 優雅設計 精緻剪裁

7  
精選商品  
5 折起  
折



百貨專櫃查詢