

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎·創新」的健康人生



OCT 2020
NO. 362

10

月號

COVER STORY

歡慶71周年—遠東紀事 榮耀同享
變革再造 重現豫章風華
愛買啟動量販3.0

LIFE GUIDE

法律網
公布行車記錄器畫面
是否違反個資法？
財經網
聰明使用信用卡 生活禮遇PLUS

遠東領航 齊創社會新價值

Leading and creating the new social value

掃描 QR Code 看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





↑ 亞東技術學院產學合作暨青創中心舉行新建工程開工典禮，遠東集團徐旭東董事長、王孝一執行長、徐元智先生醫藥基金會朱樹勳副董事長、亞東技術學院黃茂全校長，以及多名政商人士均到場共襄盛舉。



↑ (左起) 徐旭東董事長與本屆「有庠科技獎—有庠科技貢獻獎」得獎人衛福部陳時中部長，以及頒獎人陳建仁前副總統合影留念。



↑ 徐旭東董事長(左七)出席亞東工業氣體楠梓加工區氮氣廠房新建工程動土儀式，強調遠東集團持續加碼投資臺灣、永續經營的決心。



↑ 遠百板橋大遠百「彰化優糧 前進新北」熱烈開展，並邀請(左起)喜樂小兒麻痺關懷協會陳忠盛理事長、遠東百貨徐雪芳總經理、新北市侯友宜市長、彰化縣長王惠美共同站臺宣傳。



↑ 遠東百貨徐雪芳總經理(前排中)連任中華民國百貨零售企業協會理事長，與全體新當選理監事合影。



徐旭東董事長於「裕元輪」命名典禮致詞

裕民航運提供

雖然因為疫情緣故，無法親臨青島造船廠迎接新船，但借助科技，我們改採「雲接船」典禮的形式，不僅可與青島造船廠同步接船，更能讓臺北及新加坡的賓客利用視訊雲端連線觀禮，共襄盛舉。在此特別感謝「裕元輪」的命名夫人--徐梅蘭女士撥冗參與，讓「裕元輪」的命名典禮更具意義。

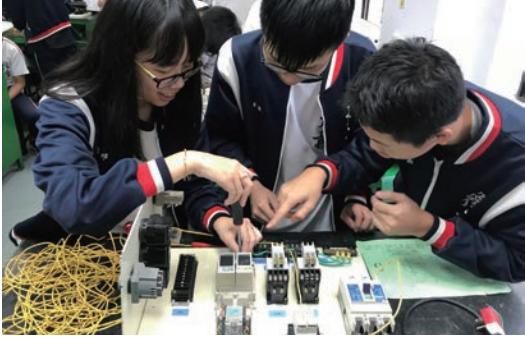
本次典禮的主角裕元輪，船長 339.9 公尺，船寬 62 公尺，載重噸 325,000 公噸，是青島造船廠為裕民建造的第 1 艘超大型礦砂散裝船，承運裕民與全球最大鐵礦石生產商巴西淡水河谷 Vale 公司簽訂的 25 年鐵礦石長期運送合約，其中包含了裕元輪及今年底將交船的另一艘 VLOC，有助於提升裕民長約船比重，並創造長期穩定的現金流量及利潤。

預定於九月中旬交船營運的裕元輪，

以節能環保概念打造，船上預留未來改造船舶為燃油及 LNG 雙燃料的靈活性，同時配置最先進的主機、環保節能及脫硫設備。由於油耗能源效率高，符合節能環保國際規約，裕元輪將能提供最專業的綠色物流運輸服務，提升裕民的競爭優勢。而為了強化裕民船隊資訊化管理，裕元輪搭載船舶效能管理系統 (Fleet Performance Management, FPM)，使營運協調中心 (Operation Center) 得以近乎即時監控船舶的關鍵績效指標，提高營運透明度和船隊整體安全性，並有效節省燃料成本，提高營運績效，為裕民環保智慧船隊再添生力軍。

自 2020 年上半年全球爆發新冠肺炎疫情後，航運市場也受到影響，BDI 指數大幅下跌，平均數僅 685 點，較 2019 年同期 895 點，減少 23%，預估全球海運貿易量將面臨 35 年以來的最大衰退。不過隨著下半年各國政府應對疫情的措施逐漸明確，並開始積極振興經濟與擴大內需，預期將帶動散裝市場逐漸回揚。

裕民避免於市場高峰期下訂單，並適時淘汰老舊船舶，替換成環保節能新船，有規劃的擴充船隊，將有利在市場好轉時提升競爭力，隨著這次新船的加入，提升運力搭配數位化船隊管理，可望帶來更良好的獲利。最後再次感謝大家的努力，雖然目前全球受到疫情影響，但裕元輪及裕民將不畏艱辛、勇往直前。



OCT 2020
NO. 362

01 LEADER'S REMARKS 領航者的話

徐旭東董事長於「裕元輪」命名典禮致詞／裕民航運提供

04 COVER STORY 封面故事

歡慶 71 周年 -- 遠東紀事 榮耀同享／編輯室輯

變革再造 重現豫章風華／馬玉蘭

逆風奮起 再展風華 -- 愛買啟動量販 3.0／陳玲華

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

上班族必修學分：商務會議常用英文／EIE美語提供

經營管理新知：大臺北主要商圈消費解析／天下創新學院提供



29

LIFE GUIDE 生活情報

法律網 疫情下的小確幸 基本工資再調漲／王詩涵

法律網 公布行車記錄器畫面是否違反個資法？／黃筱嫻

財經網 聰明使用信用卡 生活禮遇 PLUS／林瑩瑩

保健網 走路無力，爬樓梯膝蓋痛？談退化性關節炎／王正次

流行網 網紅拚超人氣 這樣穿即刻吸睛／鄭嘉蕙

40

HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：我被圈粉了！／編輯室輯

42

STORY 心動時刻

四十年後重登舞臺／鄭嘉蕙

一元游蘇州拙政園／陸慧娟

非遺文化的實踐者／周玉娟

47

EDITOR 編輯手記

遠東領航 齊創社會新價值／李佳珍

48

QUIZ 有獎徵答

361 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
電子雜誌



遠東人月刊App
(iOS)



遠東人月刊App
(Android)

歡慶 71 周年 -- 遠東紀事 榮耀同享

編輯室輯

10月20日是遠東集團第71個在臺創建紀念日，這些年來，秉持著立足臺灣，放眼世界的胸懷，集團觸角延伸至亞洲、美洲、非洲多國，事業版圖更橫跨十大產業。在這個重要的日子，讓我們一同回顧過去一年（2019年9月～2020年8月），有哪些新生力軍加入、重要里程碑、感動人心的公益善舉，以及遠東人發光發熱的光榮事蹟。

- **亞東醫院**舉辦 38 週年院慶，並宣布將與廣達電腦合作推動 AI 醫療系統。
- **遠東巨城購物中心**榮獲中華民國百貨零售企業協會 2019 年度「FAPRA Country Award 百貨零售企業楷模獎」，並成為亞洲零售商年會（APRCE）「最佳零售創新概念獎」代表。
- **遠東新服裝（越南）**北同富二印花廠開工。



2019.09

- 「2019天下CSR企業公民獎」揭曉，遠東集團旗下五家公司均進入「大型企業組」Top50，包括：**遠傳電信**（第9名）、**遠東新世紀**（第22名）、**SOGO百貨**（第37名）、**遠東百貨**（第44名）；**遠東巨城購物中心**則獲得「小巨人獎」（第8名），成果備受肯定。
- **遠東百貨**近年於軍人節期間推出軍人專屬福利，獲蔡英文總統頒發「敬軍愛民」感謝狀。
- **遠東商銀**客服部獲 2019 年大中華區客戶中心聯盟 (GCCA) 頒發「卓越客戶服務獎--最佳服務創新企業」。
- **遠傳電信**於《亞元雜誌》(Asiamoney) 2019 年亞洲傑出公司票選中，獲得「臺灣最傑出公司獎--電信服務業」獎項，是臺灣唯一獲獎的電信公司。
- **遠紡織染（蘇州）**獲蘇州市信用管理示範企業證書。
- **遠通電收**高速公路電子收費為臺灣智慧運輸重要成果，獲中華郵政公司選入「臺灣智慧運輸建設郵票」。
- **遠傳電信**首次入選「道瓊永續世界指數成分股」，並連續四年名列「道瓊永續新興市場指數」成分股。
- **遠傳電信**榮獲 2019 年度 Red Hat APAC Innovation Awards，成為今年臺灣唯二獲此獎項的企業。
- **遠東百貨**於第 19 屆 APRCE 亞太零售商大會獲頒「最佳企業社會責任」大獎，成為近 40 年來首家榮獲此獎項的臺灣百貨公司。



- **遠東商銀、遠東新世紀與全虹企業**分別獲得行政院勞動部勞動力發展署「人才發展品質管理系統（TTQS）--企業機構版」金牌、銀、銅牌認證。
- **遠東新世紀**新埔化纖總廠舉辦第 11 屆遠東新世紀經典馬拉松賽。
- **徐旭東董事長**獲第 13 屆「亞太企業精神獎」（APEA）最高榮譽「特別成就獎」。



2019.10

- **遠東聯石化（揚州）**南京誠志乙烯管線正式投入使用。
- **遠傳電信**以大人物技術協助警方打擊詐騙，獲警政署刑事警察局頒獎表揚。
- **遠東商銀**獲《The Asset 財資》「SmartU 智慧理財創新獎」，為臺灣唯一獲此殊榮的銀行。
- **遠東商銀**臺北復興分行、臺北城中分行正式開幕。
- **元智大學**創新創業中心開幕，並與桃園市政府青年局簽訂「107 年度推動城鄉特色產業園區 --AI 人工智慧及智慧機器人青創基地計畫」合作意向書。



- **遠東新世紀**將廢棄寶特瓶回收再利用，於「2019 中華民國科技管理學會年會暨論文研討會」中，獲頒「科技管理獎」。
- **遠東新世紀、遠傳電信、亞洲水泥、遠東百貨、遠東 SOGO 百貨、東聯化學、裕民航運、遠東商銀、遠東巨城購物中心**等 9 家關係企業，一舉囊括「全球企業永續獎（GCSA）暨臺灣企業永續獎（TCSA）」36 項獎座，蟬聯全臺企業集團冠軍；**徐旭東董事長**更獲頒「全球企業永續獎（GCSA）-- 傑出人物世界獎（Professional World Class）」最高殊榮。



2019.11

- **遠東紡織（越南）公司**DTY 廠房暨 60 公頃東大門土建工程開工。
- **亞東石化（上海）**於中國石化聯合會中獲頒「綠色工廠」獎牌。
- **遠東百貨、遠傳電信與遠東 SOGO 百貨**獲頒 SGS 首屆 CSR「年度永續菁英獎」，**遠東新世紀**也取得難度更高的「CSR 組織治理卓越獎」。
- **遠傳電信、亞東醫院**與花蓮慈濟醫院、高雄醫學大學附設中和醫院合作啟動國內第一個 5G 遠距診療前瞻計畫，提升偏鄉照護。
- **遠傳電信、遠東 SOGO 百貨**榮獲第一屆國家企業環保獎。



- **遠紡工業（上海）**榮獲奉賢區臺辦頒發「2019年奉賢區優秀臺資企業」獎。
- **遠東服裝（蘇州）**成為 NIKE 北亞區第一家達到生產精益成熟度水準（LMA）評估 Level 3 的供應商。
- **遠東紡織（越南）**POY 廠房土建工程開工。
- **遠東集團上海辦公大樓**取得三星級綠色建築設計標識證書。



2019.12

- **宏遠興業**參加「第 48 屆建築師節慶祝大會暨第 16 屆臺灣建築論壇」，榮獲「綠建築企業社會責任典範獎」和「低碳建築貢獻獎」雙榮耀。
- **東聯化學與亞洲水泥**獲列「臺灣永續指數」（FTSE4Good TIP Taiwan ESG Index）成分股。
- **遠東 SOGO 百貨**獲經濟部「節能標竿獎」，為本屆唯一上榜的百貨零售業者，更是十年來第一家獲獎的百貨公司。



▪ **亞東醫院**於「第 20 屆國家醫療品質獎」榮獲 1 金、1 銅、1 佳作、2 標章、1 創意獎、1 特別獎（包含主題類及智慧醫療類），以及「醫品標竿獎」。

- **亞泥（中國）**控股轄下江西亞東碼頭灰岩礦、黃岡亞東畚箕山石灰岩礦、園椅山一薛家沖石灰岩礦及中間灣砂葉岩礦等四座礦山，均順利入選自然資源部「2019 年度綠色礦山」。
- **遠東百貨信義 A13 新店**正式開幕。



2020.1

- **遠東集團**歡慶 70 周年，推出「70 有愛 遠東 HAPPY GO」公益健走活動，向大眾募集 65 億步，除兌換 HAPPY GO 點數外，再加碼捐贈 300 臺平版電腦及系統升級經費予「均一平台教育基金會」，支持師資培育。
- **徐元智先生紀念基金會**舉辦「遠東建築講座暨舊屋改造特別獎頒獎典禮」，由元智大學藝設系主任、大直設計團隊陳冠華教授的《池上穀倉藝術館》榮獲首獎。



- **亞東證券**榮獲證交所「108 年度權證發行人及證券經紀商交易獎勵」活動「權值成長獎」第二名。
- **遠傳電信**榮獲第 16 屆國家品牌玉山獎「傑出企業類首獎」，獲蔡英文總統親自接見。
- **遠東百貨**竹北新世紀購物中心新建工程舉行上樑典禮。
- **遠傳電信**與高雄醫學大學附設醫院合作遠距診療，並於臺東大武鄉衛生所啟用線上診療服務。
- **遠東商銀**榮獲《財訊》雜誌「2020 財富管理大獎—最佳財富增值、最佳理專團隊、最佳公益推動」三大獎。
- **香格里拉臺南遠東飯店**於世界巧克力大賽 2019 總決賽贏得世界巧克力混合調味類組決賽銀牌，獲黃偉哲市長頒發「臺南之光」。



2020.2 ~ 2020.3

- **亞東技術學院**參加教育部舉辦「109 年度大專校院學生會成果競賽暨觀摩活動」，囊括「科技大學組一特優獎、財務傑出獎」。
- **遠東集團**力抗新冠肺炎，旗下公司總動員：**遠東新世紀**於疫情期間，供應大量醫療級纖維，並積極開發新型超細纖維，提高口罩使用次數與細菌過濾效果。**宏遠興業**亦投入醫療用防護衣開發。**遠傳電信**提供雲服務、網路架構等技術，協助政府 eMask 口罩預購系統成功上線。**亞東醫院**受尼加拉瓜邀請，以視訊會議分享防疫經驗。

遠東百貨感謝前線醫護人員，全臺 11 店送出萬個愛心便當至各地醫院。



- **遠東新世紀、遠東 SOGO 百貨及遠傳電信**榮獲第十六屆《遠見雜誌》CSR 企業社會責任獎。



2020.4 ~ 2020.5

- **遠傳電信**和**遠東新世紀**再次入列臺灣證券交易所「第六屆公司治理評鑑」前 5% 企業，**東聯化學**、**遠東商銀**、**遠東百貨**、**亞洲水泥**及**裕民航運**亦皆獲列前 20% 企業，治理績效備受肯定。

- **遠東聯石化（揚州）**榮獲揚州化工園區 2019 年度「安全生產先進單位」與「環保工作先進單位」。

- **黃岡亞東水泥**二號碼頭的卸船「裝車受料斗」申請國家實用新型專利獲准。

- **鼎鼎聯合行銷 HAPPYGO** 攜手**遠傳電信 friDay**影音、臺灣世界展望會推出「您看片，我捐點」貧童助學計畫。
- **遠東通訊園區**內新建案 --TPKC 遠傳雲端運算中心、TPKD 研發辦公大樓取得臺灣綠建築最高等級「鑽石級」標章。
- **湖北亞東水泥**榮獲「安全生產先進單位」榮譽稱號。
- **遠紡織染（蘇州）**獲得「優秀對外商貿企業」、「節能減排先進企業」和「信用管理示範企業」殊榮。



2020.4 ~ 2020.5

- **亞東預拌**設立新廠新據點。
- **博弘雲端科技**與 Alibaba 合作，獲選 2020 年 AlibabaCloud「Solution Partner of the year—Security」。
- **亞洲水泥**花蓮廠生產之卜特蘭水泥通過 SGS 驗證，取得 ISO14067：2018 產品碳足跡標準、ISO14046：2014 產品水足跡標準，以及 BS8001：2017 循環經濟商業模式成熟度最佳化（Optimizing）等級，成為全球水泥業第一家同時取得三項認證的水泥公司。



- **遠東紡織（越南）**啟用越南乙二醇化學新碼頭。
- **APG Polytech,LLC**產品商標全面改為遠東自有的「Eastlontm」商標。
- **亞洲水泥**獲列「臺灣高薪 100 指數」。
- **遠傳電信**榮獲工商時報「服務業大評鑑一金牌獎」，是臺灣唯一獲獎 9 連霸之企業；**city' super** 也第 6 度獲得「連鎖超市金獎」。



2020.6

- **博弘雲端科技**獲得 AWS Migration Competency 能力計畫認證。
- **香格里拉臺南遠東飯店**獲臺南市政府頒發「安心旅宿」與「安心餐廳」雙認證。
- **博弘雲端科技**獲 CIO 雜誌評選為「亞太區前十大雲端服務商」。
- **江西亞東水泥**九項專利獲中國國家知識產權局授權。
- **遠傳電信**攜手台達電與微軟，打造全臺首座 5G 智慧工廠。



▪ **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。

▪ **遠傳電信**攜手家扶基金會舉辦「心繫公益 讓愛遠傳」活動。

▪ **遠東商銀** Bankee 社群銀行獲數位時代雜誌「2020 創新商務獎——商模創新、技術創新」雙大獎。



2020.7

▪ **遠傳電信**榮獲聯合國清潔能源部長會議「能源管理洞察獎」，成為全球第二、臺灣首家獲此殊榮的電信業者。

▪ 擁有頂級魚肚頻譜的**遠傳電信**宣布「遠傳心 5G」正式商轉。



▪ **元智大學、徐元智先生紀念基金會**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」，並邀請集團旗下**亞東醫院、遠傳電信、遠東 SOGO 百貨**共襄盛舉。

▪ **遠東 SOGO 百貨**獲臺北市「節能領導獎 -- 工商產業乙組特別獎」，為唯一獲獎的百貨業者。

▪ **裕民航運**舉行新船「裕元輪」命名典禮。

▪ **徐有庠先生紀念基金會**舉辦第十八屆「有庠科技獎」頒獎典禮，今年新增「有庠科技貢獻獎」，表彰率領中央流行疫情指揮中心抗疫有成的衛生福利部陳時中部長。

▪ **愛買**臺中水湳店開幕，此為結合購物中心與超市型態的「第三代量販店型」。

▪ **遠東商銀**獲卓越雜誌「2020 年卓越銀行評比—最佳品牌形象、最佳專業團隊」雙大獎。



2020.8

▪ **遠東商銀**獲《今周刊》「2020 年財富管理暨證券評鑑 -- 財富管理最佳數位體驗獎」。

▪ **遠東商銀**以「全穩生技農技公司跨境聯貸案」，獲國際財經專業雜誌《亞洲金融與財經》「臺灣區年度最佳綠色融資案」（Green Deal of the Year-TW）。

▪ **亞東工業氣體**啟動楠梓加工區氮氣廠房新建工程。

▪ **遠東聯石化（揚州）**榮獲 2019 年度「揚州市工業百強企業」第 42 位殊榮。

▪ **遠東巨城購物中心**榮獲「HR Asia」雜誌評選「2020 亞洲最佳企業雇主獎」，為全臺百貨零售唯一獲獎業者。

▪ **亞東技術學院**淡水校區產學合作暨青創中心新建工程開工。





豫章工商今年歡慶建校50年，即將邁入下一個50年。回望歷史，1979年董事會改組，由遠東集團接手續辦，為今日的碩果奠下利基；眺望未來，豫章將更積極變革再造，於新時代再展風華。

1 967年夏，鄭衍青與文起先生於臺北縣平溪鄉十分街創設私立豫章工商，1970年8月經教育部核准招生，並在一年後設立了夜間部高級補習學校。

建校之初，尚稱順利，然十分校地處偏僻，人口稀少，招生困難，以致經費短缺，難以支撐。當時適逢臺灣經濟轉

型，遠東集團的紡織產業極需大量人力來提供工廠穩定的人力資源，而在民生尚不富裕的情況下，清寒學子也需要工讀金，才能一面讀書，一面學習一技之長，因此促成了雙方合作的契機。遠東紡織公司董事長徐有庠先生以建教合作精神加入豫章董事會，並於1980年9月遷校至五股

鄉成泰路，除與遠東紡織公司建教合作，也成立員工進修班，後因經濟起飛，建教合作學生漸少，乃於 1986 年遷校至新北市板橋區四川路現址，也開啟了豫章工商 25 年的榮景。

目前豫章工商設有：資訊科、電機科、商業經營科、資料處理科、廣告設計科、餐飲管理科與照顧服務科（1990.08 年～迄今）等七科。日間部另開設商經科建教班、餐飲科建教班。秉持「誠、勤、樸、慎、創新」校訓，豫章積極培育務實致用、願意跨域學習的各方人才。在李天森校長任內，極力推展國術，年年獲得佳績，並曾於總統盃國術比賽囊括武術各大獎，名聞遐邇。近年來進步最大的是升學及技能檢定人數呈倍數增加，其中更不乏畢業後至國立臺灣、臺北、雲林、屏東、高餐等科技大學，以及亞東技術學院等私立院校就讀的學子；2014 年劉高榮代理校長任內，促成豫章與臺北商業大學產業攜手專班，當年畢業的商經科 26 位學生全數進入北商大就讀，其後亦在遠東集團飯店、零售業就業；丙級技能檢定及格率提高至 96% 以上，並積極推動乙級技檢。值得一提的是，豫章學生參加中等學校全國技藝競賽，屢獲金手獎及優勝獎，其中，電機科吳興展同學更獲全國工配金手第一名，獲頒「總統教育獎」，蒙總統召見與肯定。歷年畢業校友職業遍佈士、

農、工、商，深獲業界好評，甚至優秀校友回校任課，傳承學弟妹，訓練選手於全國賽事中，榮獲「金樽杯」、「金爵獎」，在在奠定學校卓越聲望。

因應社會快速變遷及少子女化趨勢，豫章在董事會的支持下，斥資近億元，整修校舍，建置各項軟硬體設備，學校煥然一新，獲鄰近國中及社區肯定。秉持多元學習、適性發展、技能本位、快樂學藝的治校方針，深化與遠東集團各關係企業合作，為企業培育人才，為學生創造未來，設科及課程調整均朝遠東企業新興行業設計，如遠東百貨、遠東 SOGO 百貨、愛買、遠東都會（City super）、全家福公司、香格里拉遠東國際大飯店等，建立「資訊通信、生活科技」之豫章學園。

以「小而美」永續經營的校務發展原則，豫章充實基礎設備、聘任優良師資、維持校園雅致整潔，並積極推展國際教育，與日韓學校交流，同時配合新北市教育局，推動國際教育 2.0「接軌國際，鏈結全球」的計畫，使學生具有國際觀，另一方面，亦積極推動技藝教育，配合鄰近國中開設技藝班、建教合作班、就業導向專班等，與各技專校院締結策略聯盟，共享資源，在課程上導入亞東技術學院等校之師資，教授實習課程，以不同的視野深化專業技能，希望鏈結學產，培育人才，成為新北市最優質的技職學校。



逆風奮起 再展風華 愛買啟動量販3.0

愛買／陳玲華

隨著人們的生活水準日益提高，對於消費的需求也不斷升級進化。本期「封面故事」將為您介紹，面對新零售時代，以及後疫情下經濟結構的轉變，走過30歲月的愛買，如何力行永續、創新的理念，啟動量販3.0，打造新時代的Hyper Mall。

近年來，隨著網際網路興起，帶動了宅經濟與網購蓬勃發展，再加上超商、超市急遽攻城掠地，雖然量販業近14年業績連續正成長，但是在超商和超市夾擊下，成長力道已明顯趨緩。隨著重視生活品質且具高消費能力的消費意識持續攀升，消費者的需求從過去單純購買

物品，轉為「消費體驗」至上，消費的重點在於能否展現個人價值與豐富體驗，期待購物本身成為一種休閒娛樂活動，而非因為缺少物品故須進行的制式活動。根據Deloitte調查發現，比起傳統商品，消費者願意多花費20%的金額購買客製化商品，零售業提供差異化的產品與服務，可

使營收淨利提高 12.7%，預期未來服務與體驗的差異化將成為新的行銷關鍵點。

面對大環境的嚴峻挑戰、消費者主導市場趨勢的「新零售時代」，進行虛實整合，創造顧客體驗差異化，進而增加營收、提高利潤，是愛買迫切需要展開的行動。彼得 · 杜拉克 (Peter Drucker) 曾說：「預測未來的最好方法就是創造未來。」(The best way to predict the future is to create it.)。面對不可測的未來，愛買推出全新的量販店型，擴展零售新版圖。

啟動量販 3.0

Hypermarket 進化為 Hyper Mall

2020 年是量販業轉型的重要時刻，從 30 年前只販賣民生必需品的第一代傳統量販店，到注入商店街、美食餐廳的第二代量販店，進入 2020 年，愛買量販店正式由 Hypermarket 進化成 Hyper Mall。歷經 2 年，愛買在臺中水湳經貿園區設立「第三代量販店型：量販 3.0」，水湳店佔地 3,000 坪，總樓板面積高達 12,000 坪，擁有 400 個停車位，是全臺第一座綠建築量販店，也是家庭生活多元體驗館，提供全方位的家庭採買生活體驗。

二大亮點、三種特色、七項創新 營造採買新體驗



為了迎合以消費者體驗為中心的新零售型態，臺中水湳店推出二大亮點、三種特色，以及七項創新，為消費者提供最佳服務：

【二大亮點】

(一) 結合購物中心與超市型態的新型量販店。

(二) 以「家庭」為核心，提供全方位的購物體驗。

【三種特色】

(一) **走道空間寬敞**：貨架減三成，高度往下拉，降低壓迫感，讓購物更輕鬆自在。

(二) **廣設親子設施**：由於水湳商圈的孩童佔大臺中地區的三成，水湳店在各樓層分別設置親子共讀區、親子遊戲區，以及孩童手推車、孩童嘟嘟車、親子俱樂部等多項貼心溫馨的服務。

(三) **生鮮代客料理**：全部肉品及水產（冷凍品除外）均可代客料理，提供現買、現煮、現食的一條龍服務。

【七項創新】

(一) 首座綠建築量販商場，堅持節能綠化愛地球，獲內政部核發「綠建築標章」。

(二) 首家環保示範量販店，現烤烘焙區全面淘汰塑膠外包裝袋，提供紙袋盛裝麵包，有效減少塑膠用量。另外，降低DM紙本印製量，鼓勵消費者多使用官網或下載官方APP閱讀EDM。

(三) 首創量販店內客製化刺繡服務，消費者只要在店內購買指定刺繡商品，便能擁有獨一無二的特色商品。

(四) 首座量販水產低溫處理室，採用全透明的隔間，料理過程通通看得見。

(五) 首創熟食現作開放廚房(Open Kitchen)，確保用餐衛生安全。

(六) 首創量販APP智慧停車折扣，消費者購物後，只要自行掃描發票，在App上綁定車牌號碼，便可快速離場。

(七) 首創現切現煎A5和牛濕式熟成牛排，頂極佳餚，平價收費，以饗來店的消費者。

除了積極導入創新、差異化體驗，愛買也針對到訪顧客進行購買經驗問卷調查。結果顯示，85%以上的顧客對整體賣場感到滿意，尤其對於「賣場走道寬闊貨架降低」、「座位區乾淨衛生」、「沒有壓迫感」表示非常滿意，並認為水湳店「跳脫傳統Hyper，更像購物中心或

Premium超市」。再深入探討顧客偏好的服務項目，發現「代客料理」最受顧客喜愛，顯示「現買、現煮、現食」的新銷售方式已被廣大顧客接受，水湳獨家現切現煎A5和牛濕式熟成牛排，瞄準外食人口商機，打造「量販餐廳」新概念。

而因應水湳店獨特「親子定位」新推出的會員制「親子俱樂部」相關服務，例如：「親子閱讀空間」、「親子用餐」、「親子體驗活動」

等，也位列顧客滿意度前茅，讓前來賣場採購的年輕家庭客層，都能享有更舒適輕鬆的親子互動體驗。

此外，近年「創客(Maker)」個性自製風潮盛行，愛買量販店也首創客製化「刺繡工坊」，不僅可個性化刺繡製作，更能在帽飾、寢具等留下饒富趣味與意義的特殊標記，深得顧客青睞。

愛買臺中水湳店以全新的量販店型與消費者見面，8月18日試賣首日，便吸引15,000人到店消費，單日更創下近800萬元的營業額，開啟量販3.0的臺中水湳店要讓大家看見愛買30年來的堅持與用心。



集 團 簡 訊

掃描QR Code看更多集團訊息→



01 裕民航運舉行「裕元輪」命名交船典禮

裕民航運 8 月 28 日首度透過視訊，雲端連線臺北及新加坡，進行「雲接船」，為在青島北海造船廠之載重噸 325,000 公噸超大型礦砂船 (VLOC) 散裝貨輪「裕元輪」舉行命名儀式。典禮由徐旭東董事長親自主持，並邀請裕民航運獨立董事朱少華先生之夫人徐梅蘭女士，為「裕元輪」命名，在眾多賓客的見證下，儀式圓滿完成，預定於九月中旬交船營運。（裕民航運／黃一珍）



02 百貨協會改選 徐雪芳女士連任理事長

中華民國百貨零售企業協會於 8 月 20 日舉行理監事與理事長改選，由徐雪芳女士連任理事長，會中並頒獎表揚 2019 FAPRA CSR 亞太大獎臺灣區優勝、108 年度百貨零售企業楷模與優良從業人員，也邀請商業發展研究院朱浩博士針對「疫情時代下，百貨零售業的變與不變」進行專題演講。（遠東百貨／鄭嘉蕙）

03 臺中大遠百舉辦「BREAKOUT 飾代崛起品牌聯合飾品配件展」

臺中大遠百「BREAKOUT 飾代崛起品牌聯合飾品配件展」9 月 11 日至 10 月 25 日盛大登場，以咖啡廳為構想，展出逾百件經典之作。開幕當天，遠東百貨徐雪芳總經理領銜各大品牌代表舉杯同慶，更邀請 9m88、高爾宣擔任活動大使，為貴賓展示飾品、分享穿搭的時尚觀點。（臺中大遠百／林鑫杙）



04 板橋大遠百攜手彰化縣政府推動 「彰化優糧 前進新北」

板橋大遠百與彰化縣政府、新北市政府合作，9 月 5 日至 9 月 6 日於 Mega City 板橋大遠百舉辦「彰化優糧 前進新北」國產雜糧、「新北美味同樂匯」聯合展售會，匯集彰化優選美味，產地直送板橋。（板橋大遠百／廖奕涵）

05 第三屆 Big City 街藝嘉年華 提供音樂、雜技雙重饗宴

第三屆 Big City 街藝嘉年華於 9 月 6 日畫下完美句點，本賽事分為音樂組與雜技組，並祭出總獎金 32 萬元，廣邀各地街頭表演高手一起角逐，除了帶來震撼的視覺饗宴，也讓民眾大飽耳福。（遠東巨城購物中心／姜紫儀）

06 遠傳出席 1111「5G 應用新領域論壇」

遠傳電信企業暨國際事業群李明憲副總經理於 8 月 20 日應邀參與 1111 人力銀行與臺灣區電機電子工業同業公會共同主辦「5G 應用新領域論壇」，並以「5G 智慧製造的創新應用模式」為題，分享智慧製造如何解決產業痛點，以及可達成的產業效益。（遠傳電信／張為竣）

07 遠傳「5G 應用領航」研討會 跨業跨域深度交流

遠傳電信分別於 8 月 25 日、8 月 28 日在臺中、高雄接連舉辦兩場「5G 應用領航」研討會，分享自身「大人物」（大數據、人工智慧、物聯網）的實績與協助企業夥伴的導入經驗，與產、官、學界交流 5G 時代的產業發展趨勢。（遠傳電信／張為竣）

09 遠傳電信與亞太電信共頻共網

遠傳電信與亞太電信 9 月 4 日宣布，為響應政府政策並維護消費者利益，雙方將共同推動網路及頻譜資源效益極大化，遠傳以取得之 3.5G 頻段（80MHz）與亞太電信進行共頻共網合作，亞太電信則分擔遠傳 3.5G 頻段共頻共網九分之二的成本，頻譜費用新臺幣 94.73 億元，以取得 20 年遠傳 3.5G 頻段九分之二的網路容量使用權。（遠傳電信／鍾宜真）

10 愛買臺中水湳店開幕 第三代量販店型登場

愛買量販店於臺中「水湳經貿園區」開出第三代量販店型 -- 愛買水湳店，全店以綠建築概念設計，打造自然綠意的建築物外觀，友善社區環境，搭配親子互動區、代客料理、刺繡工坊等多元服務，為臺中居民注入最新的家庭採買生活體驗。8 月 18 日試賣首日，來客數和業績均創下歷年新高。（愛買／黃莉淇）

08 city' super 攜手花蓮縣府 舉辦「尚青花蓮物產展」

city' super 二度攜手花蓮縣政府，集結 25 個農場與在地小農，舉辦「尚青花蓮物產展」，推廣花蓮在地特色農畜產、人氣伴手禮，花蓮縣徐榛蔚縣長也特地至板橋店，與 city' super 劉朝雄營運長共同帶來「榛蔚廚房」上菜秀，邀請消費者品嚐花蓮好味道。（city' super／李佩璇）



11 遠傳助臺北自來水事業處建置智慧水表

遠傳電信協助臺北自來水事業處建置 2 千餘具智慧水表，預計年底完工，明年開始傳輸資料供北水處遠端讀取，不僅可省下抄表投入的人力，若有管線異常情況，也能即時偵測與處理。（遠傳電信／張為竣）

12 遠傳聯手 HTC 深化 5G 策略合作

遠傳電信 9 月 8 日宣佈與 HTC 展開策略合作計畫，利用絕佳的 5G 頻寬資源與頻譜優勢，全面發展 5G VR 創新應用，提供消費者頭等 5G 全網體驗，讓 5G 時代終端用戶最有感的 VR 應用超展開！（遠傳電信／鍾宜真）

13 亞東技術學院淡水校區產學合作暨青創中心舉行開工典禮

亞東技術學院淡水校區產學合作暨青創中心於 8 月 18 日舉行開工典禮，邀請遠東集團徐旭東董事長、新北市政府謝政達副市長等多名政商人士共襄盛舉。未來將結合產學資源，培育師生創業，進而帶動臺灣創新產業翻轉能量。（亞東技術學院／林祖美）



14 亞東工業氣體楠梓加工區氮氣廠房新建工程啟動

由遠東新世紀與世界頂級氣體製造商法國液空集團共同成立的亞東工業氣體公司，看準近期楠梓工業區內半導體產業擴廠，未來需要更多高純度工業氣體之商機，決定投資興建一棟氣體生產控制設備中心，並於 8 月 17 日舉辦動土典禮。（編輯室輯）



15 元智文化英語營 結合英語、烹飪、美術、文化

為配合政府「2030 雙語國家政策發展藍圖」，元智大學「寰宇文化領航」計畫於今年暑假期間，首度為桃園在地國中舉辦「寰宇文化英語營」，將全英語教育融入日常生活，結合語言、家政、美術、文化等多元內容，提升學員英語能力。（元智大學／饒浩文）

16 元智大學舉辦 「2020 金融科技研習營」

首度在元智大學舉辦的「2020 金融科技研習營」於 8 月 20 日登場，以「駕馭科技、智創金融」為主題，邀請國內頂尖科技領域學者、金控集團及高科技企業高階主管親臨開講，助金融業邁向金融科技發展的新紀元。（元智大學／饒浩文）

17 萌娃進遠東 化身小小消防員

遠東揚州聯合工會和安環部合作，於 8 月 26 日舉辦「萌娃進遠東 · 小小消防員夏令營」活動，吸引 50 多名職工子女及家屬踴躍參加，在近距離的體驗中，感受化工人的成績以及企業在安全環保上的努力，進一步增強職工的歸屬感。（遠東聯石化（揚州）／宋瑩）



公益專區

18 遠百嘉義攜手家扶 關懷學子教育路

遠百嘉義店串連嘉義家扶中心，於八月連續兩周的星期五、六舉辦助學金義賣活動。透過購買義賣商品，幫助努力爭取上學費用的莘莘學子們。（遠東百貨／李韻婕）

19 遠百桃園店攜手 EDWIN 助「非」行少年展翅高飛

遠百桃園店 9 月 5 日舉行「EDWIN 公益贊助暨大改樂團 LIVE BAND 演出」，幫助桃園市私立少年之家的少年們找回自信，並與社會接軌，透過大改樂團帶來青春熱血的歌聲，將正能量傳遞給現場民眾。（遠百桃園店／葉俊良）

20 遠東SOGO百貨志工愛淨灘 行動護海洋

遠東 SOGO 百貨志工社日前發起第五度淨灘，前往新北市八里區北堤沙灘，清出約 20 大袋海灘垃圾，守護淡水河出海口的濕地生態。淨灘完成後，同仁們也在「國家重要濕地保育計畫」宣導專家的帶領下，探討未來可能面臨的環境問題及挑戰。（遠東 SOGO 百貨／程品潔）

21 遠東SOGO百貨新竹店暖心招待特 境親子 新登場主題餐廳搶先嚐

遠東 SOGO 百貨新竹店引進三家美食品牌，包括：巴蜀極品麻辣鴛鴦鍋「泗川見」、老字號粵式餐廳「三合院」以及來自日本的「東京純豆腐」，開幕前，特地招待當地近百名社福團體的家庭親子優先品嚐，並提供孩子們才藝表演的舞臺，不僅為他們留下美好的暑假回憶，也讓現場充滿溫馨氛圍。（SOGO 百貨新竹店／李欣純）

22 遠百嘉義用愛串連嘉市腦麻協會

遠百嘉義店攜手嘉義市腦性麻痺協會，於 9 月 1 日至 9 月 13 日在 1 樓陽光廣場設置超巨型海盜桶，提供腦麻協會的孩子免費遊玩，並邀請腦麻協會烘培坊志工於活動現場販售手工餅乾與月餅，幫助協會籌措基金。（遠百嘉義店／李韻婕）



23 遠東SOGO百貨中壢店打造「簡單生活實驗室」力推環境教育

遠東SOGO百貨中壢店與桃園市環保局合作打造「GO就好！簡單生活實驗室」環境教育主題展，以「食衣住行 GO就好」為主軸，規畫嘟嘟園長的發呆亭、衣帽間、儲藏室等主題展區，並舉辦「達人分享會」活動，搭配粉絲專頁直播，傳遞環境永續的重要性。（SOGO百貨中壢店／呂惠美）

24 第十八屆有庠科技獎頒獎典禮 表揚臺灣科研菁英

第十八屆有庠科技獎頒獎典禮於8月24日假臺北遠東飯店舉辦，包括陳建仁前副總統、衛福部陳時中部長、科技部鄒幼涵次長與多家學術機關首長代表，以及得獎人親友與會，現場充滿感動與喜悅，基金會亦特別邀請衛福部陳時中部長以「科技防疫」為題發表專題演講。（徐有庠先生紀念基金會／沈維哲）



27 香格里拉臺南遠東飯店給您國慶假期的另類自由行選擇

香格里拉臺南遠東飯店推出《國慶日住房專案》，三天兩夜假期保證入住高樓層，擁有大型窗景，面向國慶煙火落焰與佈彈區漁光島、安平漁港區，加贈臺南古蹟限定神級版派對組合與精選紅酒，讓您享受天后級禮遇，每房每晚最低5,500元起！使用安心旅遊補助或實體振興券三倍券支付房價，還可額外獲得500元遠東CAFÉ自助餐飲抵用金。訂房專線：(06)702-8899。（香格里拉臺南遠東大飯店／卜怡筠）

25 元智國際志工服務國內偏鄉

元智大學帶領元智國際志工、學生自治組織及8位境外生等，攜手桃園武陵高中學生，前往宜蘭、花蓮及臺東，展開偏鄉服務列車計畫，透過境外生解說，推廣數位資訊及寰宇文化。（元智大學／饒浩文）



好康報報

26 「50樓Café」海陸雙饗炮 重磅出擊

即日起至10月31日，50樓Café祭出最具誠意的「海陸雙饗炮」活動，以天使紅蝦領軍的手抓海鮮無限供應，再加上美國極黑和牛漢堡、蒲燒鰻魚丼……等佳餚，琳瑯滿目、豐美超值！餐廳與多間銀行合作，最高可享刷卡消費8折。洽詢細節或訂位，請撥專線(02)7705-9723。（Mega 50 餐飲及宴會／閻惠瑗）

人事異動

28



姓名：鄭紀源
 原任：化纖總部纖維事業部
 長纖群 DTY 貿易部
 經理
 新任：化纖總部纖維事業部
 長纖群 DTY 貿易部
 權任資深經理
 學歷：德明商專國際貿易系
 五專畢

29



姓名：楊韻琪
 原任：教學組長
 新任：人事主任
 學歷：元智大學管理學院管
 理所

32

遠東SOGO百貨榮獲臺北市《勞動安全獎》兩大獎

臺北市政府勞動局公布最新《勞動安全獎》獲獎名單，遠東SOGO百貨獲得「績優健康職場」、「優良人員」獎項肯定，這也是SOGO百貨連續第八年獲獎，累計拿下15座獎項，領先全臺百貨零售業！（遠東SOGO百貨／廖珮妤）

33

遠東聯石化（揚州）榮獲揚州市工業
百強

中國揚州市政府8月11日公布2019年全市工業高品質發展「爭先創優」競賽活動評選結果，遠東聯石化（揚州）榮獲2019年度揚州市工業百強企業第42位殊榮。（遠東聯石化（揚州）／汪文菊）

績優榮譽榜

30

遠東商銀跨境金融挺進東協

遠東商銀佈建跨境企業金融服務平臺迭有佳績，近期除了成功統籌主辦香港利星行信貸有限公司聯貸案，遠銀胡志明市辦事處也於9月7日正式開業，新加坡辦事處則預定今年年底前開業，可望連接東協地氣，貼近當地商情，開拓更多國際商機。（遠東商銀／蕭珮儀）

31

遠東商銀獲頒「最佳綠色融資案」獎

遠東商銀8月20日以「全穩生技農技公司跨境聯貸案」，贏得國際財經專業雜誌《亞洲金融與財經》「臺灣區年度最佳綠色融資案」（Green Deal of the Year-TW）殊榮，這是繼去年取得「臺灣區年度最佳聯貸主辦銀行獎」後，再度贏得國際專業評選大獎的肯定。（遠東商銀／蕭珮儀）



34

元智大學教授群獲選「綠能科技聯
合研發計畫」109年度亮點團隊

元智終身榮譽講座教授詹世弘主持的「低溫鎂儲氫材料與儲能應用計畫」，在科技部的支持下獲得綠能科學上的突破，獲選為「綠能科技聯合研發計畫」109年度亮點團隊。（元智大學／饒浩文）

35 遠東商銀獲財富管理最佳數位體驗大獎

由《今周刊》舉辦的 2020 年財富管理暨證券評鑑結果於 8 月 26 日揭曉，主辦單位邀請金管會主委黃天牧親臨頒獎，遠東商銀獲頒「財富管理最佳數位體驗獎」，由執行副總經理林建忠代表領獎。（遠東商銀／蕭珮儀）



36 臺南大遠百榮獲臺南市五「心」職場績優獎

臺南市政府勞工局為鼓勵企業重視員工職場幸福，共創經濟社會價值，辦理 109 年度臺南市五心職場遴選，臺南大遠百榮獲績優獎。（遠東百貨／鄭嘉蕙）

37 湖北亞東水泥獲湖北省政府「企業獎勵扶持資金」

為支持臺資企業在湖北省內集聚發展，湖北省人民政府針對各臺資企業實施「企業獎勵扶持資金」評選政策。湖北亞東水泥積極打造綠色工廠，實現節能減排、發展迴圈經濟與資源綜合利用，8 月 25 日獲湖北省政府核發獎勵扶持資金人民幣 50 萬元。（湖北亞東水泥／吳娟娟）

38 臺南大遠百獲職業安全衛生優良單位與優良人員

臺南大遠百榮獲臺南市 109 年職業安全衛生優良單位獎，由許俊明店長代表領獎。此外，臺南大遠百吳忠益同仁亦獲得臺南市 109 年職業安全衛生優良人員殊榮，獎項皆由臺南市黃偉哲市長親自頒獎。（遠東百貨／鄭嘉蕙）

39 全臺百貨零售唯一 遠東巨城奪 2020 亞洲最佳企業雇主獎

Big City 遠東巨城購物中心榮獲國際肯定再創第一，由亞洲權威人力資源刊物「HR Asia」主辦評選「2020 亞洲最佳企業雇主獎」，巨城通過審慎嚴謹的全面評估模式，在員工投入度問卷及評審團鑑定指標皆表現優異，從 168 家參賽企業中脫穎而出，首次參獎即獲此殊榮。（遠東巨城購物中心／姜紫儀）



40 亞東技術學院榮獲「2020 點子學園創客競賽」四佳作

亞東技術學院電子工程系學生參加 2020 點子學園創客競賽，以作品「以科技輔助應用於提升肩部關節囊炎復健效率之輔助裝置」、「防瞌睡系統暨多功能安全帶」、「具延緩老化及數據量測分析之智慧指環」、「大數據處理與分析應用於能力恢復復健」榮獲四項佳作。（亞東技術學院／李玉燕）

商務會議常用英文

EIE 美語提供

常感覺自己的英文不正宗、沒到位，總差了一味嗎？本期英文教室帶來超實用英文片語，要幫你戒掉台味英文，讓您在職場或生活中，英語說好說滿，遊刃有餘。

商務會議片語補給站

① **table it** (延到下次再討論)

Time is running short. Why don't we **table it** for now and go over the rest next week? (會議時間快到了。我們是否先討論到這裡，剩下的部分延到下周再進行？)

② **touch base (with someone)** (聯繫一下／快速確認一下)

Hi, Sabrina, I just want to quickly **touch base** with you. Have you had a chance to go over the initial draft that I sent on September 25th? Is there any feedback? (嗨，Sabrina，我想快速跟您確認一下。您有機會看一下 9 月 25 日寄給您的初稿嗎？有沒有任何反饋或建議？)

③ **will go from there** (之後再來談下一步)

We will start getting things ready on our end. And it would be great if you could get started on a list of potential clients. We **will go from there**. (我們將會開始著手準備相關事宜。如果您能開始接洽名單上的潛在客戶就太好了，之後我們再來談下一步。)

④ **get started on + something** (開始著手進行某事項)

We'll **get started on** this project. We'll see you again next week for more updates. (我們將開始著手進行此專案，期待下週再跟您分享進一步的更新訊息。)

⑤ **take care of + something** (著手處理某事項)

I'll **take care of** it and will get back to you within a week. (我將會處理這個項目，預計一週內回覆您。)

⑥ on my/our end (我們這端)

We'll go over it **on our end** and get back to you on that. (我們部門將會進行確認，稍後回覆您。)

Sample Dialogue (情境範例)

每週例行的跨部門會議正在進行中，會議即將進入尾聲…

Sabrina : Time is running short. Let's table it for now. We'll talk about it the same time next week. (會議時間不多了。今天未討論的部分，我們下周同一時間再繼續。)

Mark : I'd like to quickly touch base with you on the ABC proposal before we go. Have you received the file I sent last Friday? Do you have any feedback on that? (在我們結束之前，我想快速地跟您確認一下 ABC 提案。您有收到我上周五發送的檔案嗎？有任何反饋嗎？)

Sabrina : Thank you for checking, Mark. We will take care of it on our end. It would be great if you could get started on contacting potential clients before the next meeting. We will go from there. (謝謝您的確認，Mark。我們部門會開始著手準備，下次會議之前，如果您能開始聯繫潛在客戶就太好了，之後我們再來談下一步。)

Mark : Brilliant. We will go over the list on our end and we look forward to the next meeting for more updates. (太棒了，我們部門會確認客戶名單，並開始聯繫，期待下次會議能有更多資訊。)



以上英文教學由 EIE 美語提供，英文課程諮詢請洽：EIE Institute Belle Yin (Tel: (02) 8773-6828 Ext. 368 ; Email: belle@cie.com.tw)



更多的英文
課程資訊



免費英文
課程體驗

大臺北主要商圈消費解析

天下創新學院提供

臺北各大商圈均位於捷運站周邊，交通便利，容易吸引人潮。但您知道臺北市最夯的商圈在哪裡嗎？不同商圈的商業活動屬性是否有所差異？各商圈的主要客群是誰？具備哪些特性和偏好？人潮如何流動？各品牌店家可以透過哪些服務或消費活動，來增進消費者的造訪意願呢？GO SURVEY鎖定臺北地區的六大商圈，透過問卷調查，為您解析這六大商圈的客群特性與消費趨勢。

大臺北六大商圈：信義、東區、新板、站前、西門和中山南西

從民眾近半年「曾消費」和「最常去」的商圈來看，「信義商圈」和「東區商圈」為臺北前二大主要商圈，是人潮主要集中地，接下來依序為「新板商圈」、「站前商圈」、「西門商圈」和「中山南西商圈」，名列臺北前六大消費者最常造訪的商圈。

與 2018 年相比，站前和西門商圈不論在消費金額或造訪人潮，皆呈現下滑趨勢，推估原因可能是這兩個商圈的訪客皆以轉乘客和觀光客為主，因為新冠肺炎衝擊，商圈人潮稀疏，影響消費者造訪意願，導致來客數驟減。

六大商圈人潮多為持平下滑

信義和中山南西商圈吸客力道成長

觀察六大商圈人潮相互流動的狀況，

根據數據顯示，商圈人潮轉出佔比最高的是站前（53%）和西門（52%），最低的則是新板（25%）和信義（34%）商圈。與 2018 年相較，2020 年六大商圈人潮流出的比例呈持平或下滑趨勢，顯示商圈流動趨緩、人潮移動的動能不足。

不過在這樣的趨勢下，信義和中山南西商圈的吸客力道卻分別逆勢成長了 6% 和 4%。在信義商圈，可能因為新百貨微風南山和信義遠百 A13 的進駐，帶動了人潮聚集；而中山南西商圈的吸客力成長，則可能因為誠品南西店吸引到許多美食愛好者與文青性質的訪客。

另外，與 2018 年相比，信義商圈流動到東區的人潮呈現下滑趨勢（17% vs. 22% Y18），顯示消費客群的需求能夠在信義商圈被滿足，較不需往外移動。而東區商圈的流動則維持與 2018 相似，主要

① 31% 人潮從東區移動到信義商圈，反向的流動僅 17%

六大商圈流動

信義商圈	東區商圈	站前商圈	新板特區商圈	西門町商圈	捷運中山站/南西商圈
66% +6%	31%	10%	6%	8%	9% +2%
17% -5%	50%	8%	4%	6%	8% -2%
2%	3%	47% -2%	3% -2%	14% -4%	13% -4%
4%	4%	7%	75%	10%	5%
2%	3%	11%	4% -2%	48% +2%	4%
2%	2%	10%	1%	7% +4%	49% +4%
n	2,189	2,066	1,160	964	877
2020轉出占比	34%	50%	53%	25%	52%
2018轉出占比	40%	50%	55%	26%	54%
Note: 紅色數字表示與Y18的差異佔比。					

還是以流動到信義商圈為主（31%）。

東區商圈因為店面租金居高不下，許多店家只好歇業或是轉移陣地；而新興的信義商圈發展成熟，與東區距離又近，導致東區人潮逐漸移往信義商圈。如何解決店家出走和人潮流失的困境，是東區未來一大挑戰。（圖表①）

年輕客群駐足信義和新板商圈

熟齡客群流連東區商圈

各商圈的常客性質有什麼不同呢？觀察各商圈消費客群的輪廓後發現：女性客群愛逛東區、站前，以及中山南西商圈；男性客群則愛逛信義和西門商圈；年輕客群常駐足信義和新板，熟齡客群流連東區。而站前因交通轉乘優勢，較容易吸引桃園、新竹等外縣市客群。

建議店家可針對不同消費客群，提供更客製化的產品和服務，增進造訪意願。

東區和信義商圈客群消費潛力名列前茅

各商圈客群的消費力有何差異呢？觀察各商圈客群的收入發現：東區和信義商

圈客群的家庭或個人月收入都較其他商圈高，可支配所得佔個人收入的 54% 和 51%（SOW%），明顯具高消費潛力。與東區熟齡客群相比，信義商

圈的年輕客群消費力也毫不遜色。另外，站前和西門商圈客群的收入和可支配所得雖然偏低，但消費潛力（SOW，Share of Wallet）卻也不容小覷。

假日下午為人流尖峰時段

東區客群造訪頻率和消費金額皆最高

民眾通常在哪些時段造訪商圈？其造訪頻率和消費金額又如何？調查結果發現，假日下午為商圈人潮尖峰時段，近 6 成民眾會在這個時間造訪；另有 34% 的人會選在平日晚上造訪。

其中，東區商圈客群每周造訪頻率和每次消費金額皆最高；信義商圈在假日晚上較容易吸引人潮聚集，整體消費金額僅次於東區。東區、西門和中山南西商圈則比較容易吸引平日晚上的下班人潮；而站前和西門商圈人潮造訪頻率和消費金額皆相對較低，且站前商圈較容易吸引平日下午人潮。

從前述分析可以看到：假日下午的休閒娛樂客群和平日晚上的下班人潮，是各商圈主要造訪客群，應根據其造訪時段和

消費需求，提供相應的產品和服務。

信義商圈吸客百貨：統一時代和新光三越

A11/A8

逛百貨公司是民眾造訪商圈的主要活動，大家最常造訪哪些百貨公司呢？調查結果發現，在信義商圈，民眾最常造訪「統一時代」和「新光三越 A11／A8」；東區商圈則為「SOGO 忠孝和復興館」；位於三鐵交匯處的「板橋大遠百」，則為新板商圈帶進人潮；「新光三越南西店」也為中山南西商圈攬不少客人；而站前和西門商圈的百貨較為分散，最集客的百貨分別是「Q square 京站時尚廣場」和「遠東百貨寶慶店」。

調查結果發現，除了老牌的百貨商場之外，新開幕的百貨，例如：信義區的微風南山和遠百 A13，或是中山南西商圈的誠品南西店，也都能為商圈注入動能，帶進新的商機。（圖表②）

逛街、吃飯、看電影

是商圈消費者的主要活動

民眾在各商圈都從事什麼活動呢？整體來說，逛百貨公司（80%）、吃晚餐（55%）、吃午餐（42%）、逛專賣店和連鎖店（37%）、聚餐（35%）、看電影（35%）、逛街邊店（35%），都是民眾造訪商圈的主要活動。因此，商圈規劃的重點，不外乎是滿足民眾「吃」、「喝」、「玩」、「樂」的基本需求。

與整體相比，各商圈也會有一些吸引人潮造訪的特殊點：

- **信義商圈**：較吸引人潮到此逛百貨公司，吃午餐和下午茶、看電影、看展覽，或是造訪剛開幕的新潮餐廳。

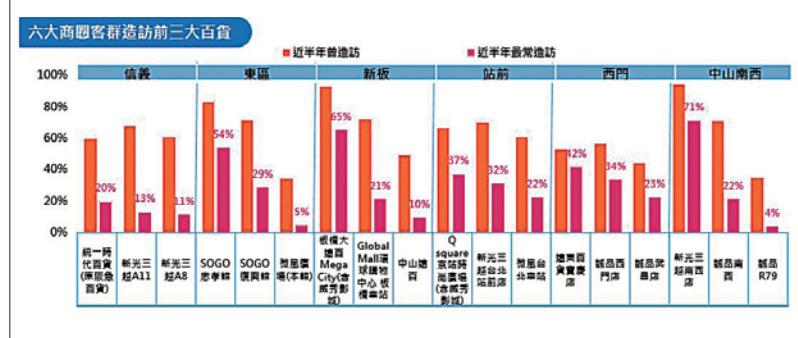
- **東區商圈**：較吸引人潮到此逛百貨公司和路邊攤，也有消費者因工作或個人保養需求而造訪此區。

- **新板商圈**：較吸引人潮到此逛百貨公司和量販超市、看電影、聚餐，也常因路過或居住在附近而造訪。

- **站前商圈**：較吸引人潮到此逛街邊店、專賣連鎖店、路邊攤，也常因路過或到附近補習班進修而造訪，對於品嚐小吃和購買伴手禮的需求也較高。

- **西門商圈**：較吸引人潮到此逛街邊店、專賣連鎖店、

② SOGO 忠孝和復興館為東區集客



路邊攤、看電影、品嚐小吃和唱 KTV。

- **中山南西商圈**：較吸引人潮到此逛百貨、街邊店、在路邊攤吃晚餐、聚餐、下午茶，和接受個人保養服務。

前往商圈的主要原因：交通便捷、有感興趣商品或餐飲、環境舒適乾淨

至於民眾前往商圈的原因為何？各商圈吸引人潮的優勢又是什麼？GO SURVEY 調查發現，交通便捷（64%）、有習慣購買的商品、品牌和店家（53%）、環境舒適乾淨（38%）、有自己感興趣、習慣購買的餐飲（38%）、有較多的餐飲店家供選擇（35%），都是民眾前往商圈的主要原因。由此可見，除了交通便捷外，商圈內商品店家和餐飲品牌更是帶動人潮的重要因素。

與整體相比，不同商圈還有各自的特性與優勢可吸引人潮：

- **信義商圈**：因百貨商場集中，娛樂購物功能和品牌餐飲選項皆齊全，還有豐富的展覽活動、休閒娛樂、景點等，吸引民眾造訪。

- **東區商圈**：主要以品牌商品和優惠促銷活動吸引人潮造訪。

- **新板商圈**：以容易停車、免停車費、有接駁車等交通優勢吸引人潮。

- **站前商圈**：主要優勢為交通便捷度超越其他商圈。

- **西門商圈**：除了交通便捷外，流行形象、多休閒娛樂、商品價格合理，以及店家打烊時間較晚，皆是吸引人潮的優勢。

- **中山南西商圈**：除了交通便捷，在品牌、商品和餐飲或年輕流行形象方面，都有吸客優勢。

除快閃店和知名品牌餐廳

APP 功能也可增進造訪意願

哪些新消費型態或服務，可以增加消費者到訪商圈或商店的意願呢？根據調查，「常常推出熱門的品牌或美食快閃店或臨時櫃」（50%），「以手機（APP）兌換領取折價券」（47%），「使用手機或行動支付簡單快速方便結帳」（45%），還有「進駐知名品牌或餐廳」（44%），都是增進民眾造訪商圈意願的因素。

其中，「以手機兌換領取折價券」排名第二，顯示 APP 手機購物功能深獲消費者喜愛，建議未來商圈與相關店家可多導入行動購物新科技，滿足快速便利的購物需求。

與整體相比，各商圈客群較喜歡哪些不同的消費型態或服務呢？

- **信義商圈**：快閃店、知名品牌餐飲、手機 APP 領取折價券、行動支付、APP 預定門市取貨和手機查詢商品資訊等服務，較能增加顧客造訪意願。

- **東區商圈**：多樣的試衣鏡和穿搭顧

問服務，較受東區消費者喜愛，顯示客製化或個人化服務的重要性。

● **新板商圈**：此區顧客較易受行動支付和智慧停車空位導引吸引。

● **西門商圈**：APP 預定門市取貨和自動結帳無人櫃臺，都是吸引顧客到此區消費的重要因素。

● **中山南西商圈**：較易受知名品牌餐飲、品牌體驗店、手機 APP 領取折價券和 APP 預定門市取貨等服務吸引而造訪。

綜合前述調查結果，我們可以發現：信義、東區、新板、站前、西門和中山南西，為臺北前六大消費者最常造訪商圈；

2020 年商圈流動雖趨緩，但信義商圈和中山南西商圈的吸客力道卻有成長，可能來自新開幕百貨注入的新活力。

如果以年齡層來看，年輕客群喜歡駐足信義和新板商圈，熟齡客群則較常流連在東區商圈。建議商家未來可多運用手機 APP 推動消費商機，並以快閃店或知名品牌帶動嘗鮮人潮，增進造訪意願。

因應各商圈的不同客群，建議品牌與店家善用商圈自身的集客優勢，創造差異化特色。以下針對各商圈提供經營建議：



掃描QR Code閱讀
更詳細文章內容

	商圈經營客群	商圈集客優勢	創造商圈差異化
信義商圈	深耕男性和年輕客群	休閒娛樂景點，展覽、流行朝聖	手機 APP 消費功能
東區商圈	鞏固熟齡客群	品牌、優惠、個人保養服務	客製化或個人化服務如試衣鏡、穿搭顧問
新板商圈	經營年輕客群	交通優勢集客	行動支付和智慧停車空位導引
站前商圈	經營旅遊、觀光、外縣市、交通匯集客群	街邊店、專賣店、路邊攤吸引人潮	小吃和伴手禮
西門商圈	經營男性、18 ~ 29 歲、看電影和唱 KTV 客群	街邊店、專賣店、路邊攤吸引人潮	合理價格和閉店時間晚
中山南西商圈	經營女性、未婚、平日晚上下班客群	聚餐、下午茶、個人保養服務吸客	知名品牌、流行形象、手機 APP 功能

* 調查說明：

- 「大臺北商圈調查」為 GO SURVEY 市場研究顧問於 2020/02/05 ~ 05/07，在 GO SURVEY 平臺上執行的線上網路調查，共計回收 8,536 份樣本，受訪者條件為 18 ~ 70 歲的 HAPPY GO 卡友，且過去半年在大臺北商圈累計消費超過 \$2,000 元。(註：首波於 2018/3/22 ~ 5/21，在 GO SURVEY 平臺上執行線上網路調查，總共回收 8,464 份樣本。)
- 本次調查商圈包含：東區商圈、信義商圈、站前商圈、西門町商圈、光華和華山商圈、捷運中山站和南西商圈、捷運南京復興商圈、松菸和國父紀念館商圈、天母商圈、捷運劍南站和美麗華商圈、新板特區商圈、南港車站商圈、林口三井商圈、樹林車站商圈。

疫情下的小確幸 基本工資再調漲

遠東新世紀／王詩涵

基本工資是保障勞工基本生活根本，亦是維持國內消費力的關鍵，因此即使今年受到疫情影響，全球經濟環境苛刻，勞動部仍然於日前拍板宣布調漲基本工資，預計於明年上路。以下為大家說明本次變動內容，期許新的基本工資能帶動內需消費正向成長，振興臺灣經濟，勞資雙方一同創造出疫情下的雙贏時代。

為了有效提升國內薪資水準與基層勞工福祉，勞動部連續四年調漲最低基本工資，雖然今年全球新冠肺炎疫情肆虐，對世界經濟造成全面性影響，政府仍決定溫和調漲，從現行基本工資月薪為新臺幣（下同）23,800 元、時薪 158 元，小幅調升至 24,000 元和 160 元，調幅約增加 0.84% 和 1.3%。

對比從 2017 年至 2020 年，每年調幅 3% 至 7% 不等，考慮今年疫情未減，各國經濟成長率下滑，臺灣雖無爆發嚴重疫情，但全球經濟活動及需求疲弱，臺灣難以置身於外，因此本次調漲為近年來最微幅的一次。目前雖然尚未結束邊境管制，且物價指數連續數月下跌，勞動部仍然綜合考量消費者物價指數年增率及經濟成長率，並結合勞資雙方意見，審酌疫情前後情況後，提出折衷建議案，決定每月

基本工資調升 200 元；每小時基本工資則比照每月基本工資之調幅，調升 2 元，以照顧勞工權益，維護勞工基本生活所需。

勞動部表示，每月基本工資調升至 24,000 元後，預估約有 155 萬名勞工（本勞 109 萬名，外勞 46 萬名）受惠；每小時基本工資調升至 160 元，則約有 52 萬名勞工受惠，總共可幫助超過 200 多萬名勞工，最快於民國 110 年 1 月 1 日起實施。（資料來源：行政院、勞動部）

近五年基本工資調整一覽表

實施日期	月薪	月薪漲幅	時薪	時薪漲幅
2017 年	21,009 元	5%	133 元	5.56%
2018 年	22,000 元	4.72%	140 元	5.26%
2019 年	23,100 元	5%	150 元	7.14%
2020 年	23,800 元	3.03%	158 元	5.33%
2021 年	24,000 元	0.84%	160 元	1.26%

公布行車記錄器畫面是否違反個資法？

遠東新世紀法制室／黃筱嫿

有時交通事故恰好就發生在自己眼前，想提供行車紀錄器影片，協助釐清事故真相，但又擔心觸法嗎？本期「法律網」特別為您解析，公布行車記錄器畫面時，應該注意哪些事項。

案例

某天小華開車外出時，發現前方兩輛行駛中之車輛，其中一輛白色轎車的後方，有一輛紅色轎車不斷對其進行逼車，最後導致白色轎車為閃躲逼車而擦撞道路分隔島，白色轎車駕駛小明因此輕微受傷。

由於紅色轎車駕駛當場駛離，小明並未看清楚其車牌號碼，小華因此熱心提供自己的行車記錄器影片。影片全程紀錄紅色轎車駕駛逼車過程，也清楚分辨其車

牌號碼，小明不但據此向警察機關提告紅色轎車駕駛之危險駕駛行為，亦將該影片公布在臉書，引起網友人肉搜索，找出紅色轎車駕駛者小風。小風不堪網友指責，竟反過來主張小華和小明提供及公布車牌號碼、行車記錄器畫面，違反個人資料保護法。請問小風是否有理？

說明

一、車牌號碼是否屬於個人資料保護法中之「個人資料」？

按個人資料保護法（以下簡稱「個資法」）第2條第1款規定，個人資料是指自然人之姓名、出生年月日、國民身分證統一編號等各種得以直接或間接識別該個人之資料，而對一般人來說，汽車或機車的車牌號碼並無法當場立即識別車輛的車主或駕駛，因此並不屬於個資法所稱之「個人資料」。



二、公布行車記錄器畫面之行為是否違反個資法？

按個資法第 51 條第 1 項第 2 款規定，於公開場所或公開活動中所蒐集、處理與利用而未與其他個人資料結合之影音資料，不適用個資法，因此行車記錄器所錄到的影像畫面，如果只有車牌號碼而沒有特定人的影像或其他個人資料，並無個資法之適用。

法務部 102 年 3 月 27 日法律字第 10203502790 號函亦解釋，公務或非公務機關以行車記錄器所錄存畫面，如僅涉及不特定自然人影像，且未與其他個人資料結合者，尚無本法之適用。（註）

因此，小華單純提供行車記錄器影片，以及小明公布行車記錄器畫面之行為，並無違反個資法。

結論

雖然行車記錄器僅拍到車牌號碼，並未與其他個人資料結合，無違反個資法之問題，但有時公布之影片內容，如果超出危險提醒以及檢舉違法內容的範圍，仍有涉及侵害隱私之問題，為求審慎，公布內容時，仍應注意相關法律規範，才能避免觸法。



※註：法務部 99 年 4 月 13 日法律字第 0999009760 號函、100 年 6 月 9 日法律字第 1000014276 號函、102 年 1 月 28 日法律字第 10203500150 號函參照。

聰明使用信用卡 生活禮遇 PLUS

遠東商銀／林瑩瑩

現在人通常持有多張信用卡，您曾煩惱要使用哪一張嗎？其實只要花點時間了解各家銀行提供的多元優惠，好好利用專屬權益，就能替您節省荷包！

一般來說，各家銀行信用卡提供的權益優惠大致可分為以下五大項：

一、美食餐飲

「饗美食」是現代人舒壓或與親朋好友維繫感情的最佳方式，銀行業者都會提供指定餐廳刷卡折扣優惠，或是熱門餐廳「兩人同行、一人免費」的禮遇，有些銀行甚至提供米其林星級餐廳訂位、刷卡預付之服務，若能善用信用卡，可為荷包省下不少支出，還能輕鬆享受舌尖上的美妙人生。以遠東信用卡為例，白金卡以上的卡友只要月刷 1 萬元，便可任選香格里拉遠東飯店或 Mega 50 自助餐「兩人同行、一人免費」優惠 1 次；今年榮獲米其林推薦的臺北遠東飯店香宮粵菜餐廳，刷遠銀卡可享 8 折，讓您開心享受美食。

二、百貨購物

2020 年百貨週年慶旺季即將到來，週年慶期間該刷哪張信用卡最優惠？銀行

業者為了搶奪簽帳大餅，紛紛祭出刷卡滿額享回饋、來店禮、點數加倍贈、刷卡分期加碼贈等優惠。其中，佔有遠東集團地利與人和綜效的遠東商銀，近幾年以遠東快樂信用卡成功切入，除了推出全百貨通用的優惠，購買化妝品及保養品還有最高 2 位數百分比的回饋，讓遠東快樂信用卡成為 SOGO 百貨週年慶美妝品的「必刷卡神卡」。

三、加油交通

國際油價總是上下波動，與其碰運氣等待油價下跌，不如善用加油聯名卡優惠，或是選用與加油站合作的銀行信用卡，藉由自助加油等優惠回饋，來幫自己節省荷包；若需要每天跑高速公路上下班，記得安裝 eTag 並綁定信用卡，避免忘記繳費！以遠東商銀 eTag 聯名卡來說，可享國道通行費 9 折優惠，首次申辦遠銀卡 eTag 自動儲值服務成功，還可享 100 元儲值折抵金回饋，並提供指定加油

站自助加油每公升最高降 1.2 元優惠。此外，為了鼓勵持卡人集中消費，遠東商銀 eTag 聯名卡也提供刷卡消費滿額，可享市區嘟嘟房／永固 24TPS 停車場次月免費停車每次 2 小時，讓您一年省下近萬元停車費。

四、出國禮遇

銀行業者為了鼓勵持卡人刷卡購買出國機票及團費，大多提供機場貴賓室、機場周邊停車、機場接送、商務通關…等禮遇，例如：遠東商銀最高等級的遠東頂級快樂卡，提供「無限次使用機場貴賓室及雙 B 等級座車機場接送」服務，深受高端消費者的喜愛。不過，沒有頂級卡也沒關係，只要搭配國際組織卡刷卡消費，也可享有到府接送的舒適服務。惟近來新冠肺炎疫情趨緩，國內及離島旅遊需求俱增，在此提醒大家，若於國內搭機無法適用上述優惠，建議刷卡前先詢問銀行業者。儘管如此，為了讓持卡人安心享受國旅，遠東商銀特別開放持卡人刷卡購買國內旅遊全額機票或團費，即可享有「小港機場周邊免費停車」禮遇，一起振興國內旅遊市場。

五、刷卡分期 0 利率

無論您是繳稅、繳學費、繳保費、網購、購買電器家具……刷卡前，不妨多

留意自身消費能力，以免收到帳單時，煩惱該如何支付卡費。不少銀行推出「刷卡享分期 0 利率」的優惠，從 3 期到 24 期皆有，部分銀行更提供高達 1 ~ 2% 的現金回饋，例如：以遠東快樂卡繳保費，3,000 元以上可享 12 期 0 利率，滿額最高可享 5,000 元刷卡金回饋，並加贈遠東飯店現金券 1,200 元，讓持卡人資金運用更彈性、刷得更安心！

除了上述信用卡附加權益之外，隨著電子商務與行動支付的流行，現在只要手機綁定信用卡，就能輕鬆消費付款，不但提高了交易速度，也減少攜帶現金的不便，在疫情期間，更需要降低接觸機會，以避免交互感染風險。有些數位錢包與銀行業者甚至發行聯名卡，提供綁定錢包享有指定通路回饋。在遠東生活圈使用 HAPPY GO Pay 綁定遠銀卡，於遠東百貨或 SOGO 百貨消費，除享有商家提供的加碼回饋，HAPPY GO 點數更能加倍累積，於百貨通路節慶檔期還能享 HAPPY GO 200 點兌換 100 元折價券，立即享受消費折抵現金的優惠。

建議大家刷卡前先了解自己的消費模式，並依個人習慣選擇紅利集點或現金回饋的信用卡，集中消費搭配通路優惠，掌握 win-win 的雙贏策略，才能輕鬆享受刷卡的好處，讓生活禮遇 PLUS。

走路無力，爬樓梯膝蓋痛？ 談退化性關節炎

亞東醫院骨科部／王正次醫師

爬樓梯無力、關節異音喀啦作響，膝關節問題長期困擾著許多中老年族群，甚至影響生活品質。臺灣早已邁入高齡社會，退化性膝關節炎的盛行率也逐年提高。在退化早期，可藉由注射玻尿酸、PRP等方式，並搭配復健運動及藥物，有效減緩疼痛；若是到了末期，保守治療已經無效，手術介入反而是有效且可信賴的方式。



亞東醫院骨科部／
王正次醫師

膝關節軟骨提供關節轉動與避震的功能，若軟骨受傷或是自然老化，都會造成磨損及骨刺增生。初期症狀可能只是膝蓋僵硬腫脹，到了中期，即使不走路也會疼痛，末期甚至可能有外觀變形的情況（如O型腿或X型腿），需要定期以藥物控制症狀。

如何預防退化性關節炎？

尚未出現退化性膝關節炎前，應養成合宜、適量的運動習慣，有助於鍛鍊關節附近的肌肉強度、增進關節強度與健康，幫助關節承受身體重量。

關節退化一定要手術嗎？

關節退化初期常見症狀包括：不靈活

及僵硬感，可藉由適當的運動，以及肌肉強化等方式預防惡化；但當關節磨損破壞至一定程度，或是身體無法自行修復時，就需要評估是否藉由保守治療緩解發炎疼痛。

一般來說，早期膝關節退化多數可靠保守治療控制症狀，治療方式包括：口服藥物、復健、注射治療等，若屬輕度、中度症狀，通常會優先採用非侵入性的保守治療，例如：非類固醇類消炎藥（NSAIDs），或是無抗發炎成分的止痛藥，至於口服類固醇，因長期服用副作用大，如今已鮮少被使用。

瘦1公斤可減輕膝關節4倍壓力

「減重及適當運動」是治療退化性

關節炎相當重要的觀念，每減輕 1 公斤的體重，就能減輕 4 倍的關節壓力；另外，傳統觀念認為，感到疼痛就要多休息，其實中等強度的運動（包括重量訓練）並不會造成膝蓋退化，即使是膝關節已經退化的患者，也不該就此停止運動，反而應選擇游泳、肌力訓練等適合的運動。總之，一定要拋棄「所有壓力都會造成關節退化」或是「關節退化就該多休息」的老舊思維。

玻尿酸注射療法

注射玻尿酸是治療退化性關節炎常見的方式，目的為保養與潤滑關節。部分醫學研究認為，注射玻尿酸有止痛的效果，但無法使軟骨再生及減少骨刺增生，因此不妨視為輔助療法，幫助退化的關節定期潤滑保養，再搭配運動及服用藥物，延長關節使用年限。

目前玻尿酸注射療法可享健保給付，但需符合一定的標準，包括：於同一醫療院所接受藥物，或復健等保守治療半年以上仍無改善者。建議與醫師討論是否符合健保給付標準，為自己省下醫療費用。

注射自體高濃度血小板血漿（PRP）一定有效嗎？

另一種常見的治療方式為注射「自體高濃度血小板血漿」（Platelet Rich

Plasma，簡稱 PRP），也就是抽取患者自身的血液，透過儀器離心，製造出比原本血液更高濃度的血小板血漿。治療原理是利用血小板中富含的生長因子，提供自體修復的原料，讓組織再生，終止軟骨細胞的壞死磨損，防止發炎減緩疼痛。然而，PRP 目前並沒有健保給付，價格較為昂貴，建議先向醫師諮詢後，再決定是否注射。

不過，PRP 並非萬靈丹，其效果需衡量患者的體質、組織受損的嚴重程度，以及施打劑量而定，尤其對於急性發炎症狀更要小心，有可能愈打愈嚴重，另外，有自體免疫疾病（例如：類風濕關節炎）的患者，施打效果可能較差，至於服用心臟病抗凝血劑的患者，也不適用 PRP 注射治療。

自體脂肪幹細胞治療

近年來，以幹細胞治療早期退化性膝關節炎，在安全性、有效性、持久性等方面，均獲得許多文獻證實。自體脂肪幹細胞治療是從自己的脂肪組織提取幹細胞，待增生到足夠數量後，再移植到膝關節。由於幹細胞具有再生與分化的能力，可增殖為原來相同的細胞，也可分化為脂肪、骨、軟骨、肌肉、神經及血管內皮等不同的細胞。此外，脂肪幹細胞也可分泌多種生長因子、細胞激素，促進人體組織、

器官修復及免疫調控抗發炎之功能。亞東醫院骨科部率先於 2017 年開始進行人體臨床試驗，多數受試者追蹤情形良好，關節疼痛、活動功能及影像檢查情形都有改善，目前也已通過衛福部特管辦法，用以造福膝關節炎病患。

有哪些手術治療方式？

一旦所有保守治療都無效，面對退化性膝關節炎末期，可考慮透過手術治療。「膝關節置換術」是將大腿及小腿骨關節面置換成金屬，中間放入聚乙烯塑膠

墊片，以避免磨損，是相當快速有效的方式，術後可立即下床活動，幾週內就能正常行走。至於較年輕的病患，也可選擇保膝手術，利用 3D 客製化的模具，精準切割小腿脛骨，轉移身體承重軸線，可有效減輕疼痛，並保留天然關節。

雖然上述介紹許多退化性關節炎的治療方法，但面對任何病症，都希望大家秉持預防勝於治療的觀念，平時維持適度的運動習慣，盡可能強化肌肉，以保有最健康的身體。



網紅拚超人氣 這樣穿即刻吸睛

遠東百貨／鄭嘉蕙

秋意正濃，涼爽的天氣遇上假期接連的十月，是不是應該呼朋引伴來趟輕鬆的小旅行？只要穿對衣服，小小心機就能贏得大大讚賞喔！快來看看遠東百貨介紹哪些時尚單品，讓您輕鬆成為時尚網紅。

網紅拍攝攻略

讓專業攝影師 -- 大鼻子詹姆仕，提供大家幾個拍照的不敗攻略。

攻略一：你的眼裡只有我

利用與拍攝主體的角度與距離，巧妙擋住不想拍入畫面的元素，如：亂七八糟的電線桿、路人甲乙丙……等，讓畫面聚焦在主要人物上。

攻略二：光線就是我的濾鏡

順光能讓拍攝物的色彩飽和、鮮豔自然，但是偶爾利用逆光，則可以讓自然光在被攝主體上形成自然的光暈，呈現夢幻的效果。

攻略三：掌握拍照好球帶

利用攝影器材或手機內建的九宮格線輔助功能，將被攝主體安排在點或線上，即可完成一幅構圖佳的美照。



攻略四：仰角才是王道

攝影師要懂得「放低身段」，也就是善用「由下往上拍」產生的效果，讓人物顯得更修長，也能更凸顯建築物的壯闊氣勢。

攻略五：人人都能「北拋拋幼咪咪」

拍攝人物時，適當的曝光過度 $1/3 \sim 2/3$ 格，不用美肌也能讓被攝人物暗沉的肌膚顯得較明亮、黑斑皺紋變得較不明顯，不用修圖就能得到美麗亮白的效果。

怎麼穿都好拍

Anita Su 刺繡單品組

刺繡塗鴉牛仔外套搭配刺繡童趣造型紗裙，獨特的設計感，擁有兼容並蓄的現代個性美，散發出獨到的時尚品味。牛仔外套建議售價 8,380 元，**集團同仁獨家優惠價 7,120 元**（限量 3 件）。造型紗裙建議售價 9,980 元，**集團同仁獨家優惠價 8,480 元**（限量 3 件）。洽詢專線：遠百板橋中山店 3 樓，（02）2964-9705。



怎麼穿都好拍

My de Girl 插畫風襯衫

充滿童趣風格的插畫印花襯衫，跳脫傳統襯衫的 V 領拉鍊設計，搭配頸鍊展現俏皮個性，加上高彩度的印花，更顯青春可愛，絕對能讓您成為茫茫人海中的焦點。建議售價 3,500 元，**集團同仁獨家優惠價 2,100 元**。洽詢專線：遠百桃園 5 樓，（03）336-4956。



怎麼穿都好拍

H:CONNECT 排釦不規則下襬牛仔長裙

女生衣櫥必備的經典不敗丹寧時尚，透過排扣設計，不僅可以延伸下半身的腿部曲線，結合拼接及下襬的不規則造型，輕鬆混搭出多種自我風格。建議售價 2,280 元。洽詢專線：臺中大遠百 10 樓，（04）2255-6825。

怎麼穿都好拍

Iris Girls 摩登格紋套裝

好姐妹出遊，當然要一起穿出落落大方的氣質。為您推薦綁帶洋裝、休閒白 T 搭配格紋雙排扣褲裙，合宜的袖口長度可遮住惱人的蝴蝶袖，洋裝綁帶在側腰，更加顯現腰際線條；至於褲裙則採用雙排扣設計，跑上跑下不用怕走光，搭配經典的琥珀色鈕扣，小地方也能看出穿搭的用心。洋裝建議售價 4,990 元，**集團同仁獨家優惠價 3,990 元**。休閒白 T 建議售價 2,190 元，褲裙建議售價 3,390 元，**集團同仁獨家優惠價 2,490 元**。洽詢專線：遠百嘉義 3 樓，（05）235-8986、臺南大遠百 B1 樓，（06）200-7102。



怎麼穿都好拍

PLEATS PLEASE ISSEY MIYAKE 謬斯光譜圓領無袖連身褲

運用今年秋冬流行大勢色，並以流線型色塊拼湊而成的連衣裙，充滿日系時尚風味，適合輕旅行或出遊穿搭，讓自己氣勢滿滿，一出場就是眾人目光焦點，建議售價 30,300 元。洽詢專線：板橋大遠百 3 樓，(02) 2964-1456。

巧妙運用配件

ICU EYE PLAY 造型眼鏡

結合時尚、個性、浪漫，不論怎麼搭配，都能創造獨特風格。ICU EYE PLAY 造型眼鏡建議售價 6,850 元，**集團同仁獨家優惠價 4,110 元**。洽詢專線：高雄大遠百 3 樓「ICU」專櫃，(07)338-0891



巧妙運用配件

NIKE 輕便後背包

2020 大勢色 BABY PINK 崛起，專屬女孩的「粉配件」，以柔和色彩搭配輕便材質，不只襯托清新風格，還要讓你粉可愛，快背上背包，來場屬於你的療癒系冒險。建議售價 1,050 元，**集團同仁獨家優惠價 690 元**。洽詢專線：寶慶遠百 8 樓，(02) 2389-0128。



巧妙運用配件

Reebok Logo 漁夫帽

尼龍材質舒適透氣，具遮陽效果，搭配基本 Logo 圖騰，無論帥氣風、甜美風都可輕鬆駕馭。建議售價 880 元，**集團同仁獨家優惠價 792 元**。洽詢專線：新竹大遠百 8 樓 (03) 523-7626。



巧妙運用配件

KRO+DE 造型方框眼鏡

無度數的極簡造型眼鏡，金屬外觀增添時尚，畫一點淡妝，挑選大鏡框的眼鏡就能展現另一種風格，低調的小巧思讓整體造型畫龍點睛，復古全黑邊框適合文青少女，氣質滿點！建議售價 590 元。洽詢專線：遠百嘉義 2 樓。



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



「遠東人開講」：我被圈粉了！

編輯室輯

身處數位匯流時代，不少人都曾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】

現代人工作忙碌，外食不但方便，又可節省煮菜、洗碗的時間，因此我常關注部落客介紹的餐廳或網友分享的美食評論。「愛食記」可查詢餐廳資料、照片，以及網友的真實評論，還有部落客的專業食記介紹、店家的網址，甚至是附近更多餐廳的排名……等，並提供 24 小時線上訂位服務，是方便又好用的美食餐廳網站。（遠東新世紀／曾淑雲）

【二】

今年受到肺炎疫情影響，許多實體活動、課程相對減少，我也因為無法外出，更加依賴網路獲得娛樂及知識，像健身類 Jeff Cavaliere 的「ATHLEAN-X」健身頻道，就提供許多深入淺出的健身知識，從徒手訓練、負重器械訓練、飲食建議、運動生理學等，就算是初學者也可一步步跟著訓練。

另外，鵝大人「那個釣魚頻道」則

介紹了許多釣魚、露營、溯溪活動，並且推薦許多私房景點，粉絲們也能藉由討論規劃自己的行程，十分實用。（遠東新世紀／李宇駿）

【三】

從學生、職場，我終於意識到投資理財的重要，然而面對各種書籍，卻經常無所適從。此時我遇到「柴鼠兄弟」、「理財達人秀」這兩個社群，前者是斜槓型 Youtuber，從名詞解釋到時事分析，用淺顯易懂的生活情境舉例，讓我吸收許多新知。後者則號稱是全臺灣最好懂的理財影片，尤其主持人與股魚是我時常追蹤觀看的單元，透過兩者巧妙的互動，搭配圖表、手板，以及平易近人的用字遣詞，降低投資新手的進入障礙。現在「微學習」當道，通勤或運動時都是很合適的學習時間，如果您也對投資理財一竅不通又想盡點努力，不妨找個自己喜歡的粉專慢慢學習，終會達成目標！（遠東商銀／廖宜珊）

【四】

每年我都會帶著全家前往泰國自助旅遊，因此有關泰國旅遊的社團是我關注的對象，例如「發現泰國自助旅遊」、「泰國自助旅遊達人」等，因為大家有共同的喜好，也都樂於分享，往往能從中發掘許多景點秘境，或是精打細算的妙招，有任何疑難雜症也都可以獲得粉絲們熱情的回應，因此，每趟旅程回家後，我也會在這些FB粉絲團分享旅遊經驗。由於我們是親子旅遊，我的分享也幫忙了許多想攜老扶幼前往泰國旅遊的粉絲，讓他們在行前有更充分的準備與認識；看到他們對我貼文的回應與感謝，自己也感到非常窩心呢！（遠東商銀／周奴陵）

【五】

前陣子，朋友邀請我加入「樊登讀書」社團，看到樊登老師介紹《正面管教》這本書，深深被他渾厚有磁性的聲音、生動的講解，以及有趣的內容吸引，並把這些方法實踐在生活中，卓有成效。

「樊登讀書」每週六晚上8點會推出一本精選新書，自從加入這個社團，我再也不用為了找不到合適的書單而困擾，不但省去自己找書的時間，而且新書的題材廣泛，包含：育兒、心靈成長、創業、職場、文化歷史等等，能滿足不同需求；樊老師將每本書的精華，通過自己的理解

與分析，用通俗易懂的方式講解；讀者則可利用做家務、等車等零碎時間聆聽。如果你也愛讀書，不妨一起加入吧！（江西亞東水泥／羅麗芳）

【六】

現代人食、衣、住、行、育、樂都與網路綁在一起，習慣上網google網紅部落客或是社團推薦了什麼。以近一兩年在Instagram非常紅的部落客「irischen_style」為例，她從拍照細節到構圖排版都經過相當細膩的處理，目前已累積近10萬名忠實粉絲，只要她開課教授調色、擺拍，每一次都是秒殺額滿，非常值得推薦給大家。（板橋大遠百／廖奕涵）

【七】

我，年過35，正邁向成為全方位歐吉桑的康莊道路上，膝下一兒一女，或稱半獸人，總在客廳、書房及浴室啟動笑聲，將我的理智線一次又一次推向邊緣。每當夜深人靜、獨自清理這些戰場且身心俱疲時，我總會開啟臉書「斷捨離／極簡主義的生活分享」，細細品味每一篇有如淨化人心般的人間饗宴，喚醒心中那一絲絲對於美好的期望，同時，為下一次的崩潰做好心理準備。（遠東集團聯稽總部／陳原毅）

四十年後重登舞臺

遠東百貨／鄭嘉蕙

7月4日是女兒學校管樂社團舉行年度公益慈善暨成果發表會的日子，這不是她們第一次舉辦成果發表會，對我們來說，卻別具意義。因為這是我在相隔四十年後，再度站上音樂廳舞臺，加上集團同事同臺演出，共同譜出永恆的樂章。

國 70 年，我進入金華女中就讀，民拜身高 168 公分之賜，毫無音樂基礎的我，竟被選進管樂班，成為樂儀隊的一員，負責鐘琴。當時豆芽菜一棵不識，從國歌、升旗歌，到行進時演奏的梅花、中國一定強……等，全都是靠著記憶，背下每個音、每個鍵，度過每天早晨、傍晚升降旗司樂的責任。

當年覺得最可怕的是參加臺北市比賽，必須演奏羅西尼《塞維利亞的理髮師》歌劇名曲，面對馬林巴 (Marimba)，我除了沮喪，還是沮喪。最後只能繼續硬背，沒想到竟順利晉級全國賽。

女兒易昀進入國中後，選擇加入管樂社團，因為嘴型合適、身高也夠，被分配到銅管吹長號。從小沒有受過音樂訓

練的她，從零基礎開始，幾周後，她把學校的長號扛回家自主練習，聽到「搗灰～搗灰～」的聲響，真替她捏把冷汗，不知道接下來一連串的演出行程，她該如何度過。想不到九個月後的首度成果發表會中，我們竟聽得相當感動，特別是市賽自選曲「女巫與聖者 The Witch And The Saint」，更是聽得我們如癡如醉。

金華管樂在市賽順利過關，挺進全國賽，不過因為新冠肺炎疫情攬局，練團過程相當坎坷，不僅寒訓取消，連全國賽也取消了。好在隨著疫情趨緩，成果發表會得以如期舉行，只是發表會在段考前一周舉行，導致集訓也被迫取消。再厲害的演奏家，也無法帥氣接受登臺前取消集訓的事實，不過，最後演出時，全場 300 位貴賓、家長們，還是開心的享受當下，感

受孩子一次又一次的進步。

成果發表會的大驚喜是三位 107 級學生的媽媽，同時也是金華女中早期管樂班、鼓號樂隊的「大學姊們」，重新拾起長號、豎笛和小鐵琴，加入孩子們的練習，一起合奏「The Magnificent Seven 豪勇七蛟龍」。而且這三位學姊中，除了我，另外還有一位也是遠東集團的同事——豫章工商實習處就業組莊宜君組長，真是有趣的緣份。

再度拿起樂譜、琴槌，站上打擊的位置，心裡真有說不出的恐慌。怕打錯，也怕出糗，畢竟眼睛都花了，連看譜都不

靈光。但是，想到以前無論孩子參加任何比賽，我們都鼓勵她站上舞臺勇敢表現，總不能輪到自己就退縮，只好硬著頭皮盡力練習，把 32 鍵鐵琴拍照下來，原尺寸列印，再拿兩支原子筆充當琴槌，練到樂譜幾乎背起來、成天旋律在腦袋裡轉，連搭捷運都沒停止練習。

站上蘆洲功學社演藝廳舞臺的那一刻，想到四十年的時空穿越，心裡很激動，也慶幸自己沒有退縮。昀爸在觀眾席二樓透過攝影器材記錄著這一刻，家人也用掌聲鼓勵著我們，穿越四十年的母女同臺、緣分難得的同事相伴，共譜出讓人永遠難忘的美好回憶。



一元遊蘇州拙政園

遠紡織染（蘇州）／陸慧娟

今年上半年，疫情為服務業帶來沉重的打擊，近期疫情獲得控制，旅遊業也逐漸復甦，為了鼓勵大家出遊，很多企業推出優惠政策，蘇州最近也出現了「一元遊園林，百萬大饋贈」的活動。由於本身很喜歡園林，多年前也曾申辦園林卡，經常在週末到園子裡走走，剛巧父母最近也在蘇州，想趁機帶他們到園林裡轉轉，畢竟園林可是蘇州極具代表性的象徵。

素有「園林之母」稱號的「拙政園」，由於名氣響亮，門票很搶手，思來想去，選了非假日出遊，希望遊客少一點。根據多年經驗，夏季和春季是園子最美的時候，其中，夏季最佳的賞遊時間是6、7月份，此時荷花正盛，天氣不熱，加上濛濛煙雨，走在長廊裡，靜聽雨打芭蕉、看金魚戲水，是無法言喻的放鬆與享受！

沒想到好長一段日子沒來，竟然好多公交都改道了，而且因為修建地鐵的緣故，有些公交也臨時改道，只得帶著父母、2位侄女、1位小侄子，步行了2公里路。更糟的是，天氣不如氣象預報的涼爽，舉目萬里無雲，驕陽似火，走到門口時，一行人已是滿頭大汗，我心裡直打鼓，本來父親就是只愛守在家裡的傳統中國老人，好不容易說服他來了，真擔心他

臨時變卦，還好進了園子，先休息一下，補充點能量，他還勉強提起一點興趣，臉上也漸漸有了笑容。

為了留下美好回憶，我把有點笨重的相機也背了出來，交給剛上三年級的大侄女，讓她幫爺爺奶奶拍幾張標準的遊客照，我就負責照顧只對池子裡的大金魚感興趣的3歲侄女和2歲侄子。如果不攔著，這2個小傢伙估計把帶來的餅乾全都投給金黃肥碩的金魚了。這些金魚不知多大歲數了，長成肥肥胖胖的身材，慵懶的在荷葉下閒逛著，或許早已習慣岸上擁擠的人群，非但不為所驚，就連搶食也慢悠悠，著實讓人佩服！

即使不是週末，園裡的遊客也不少。原定的路線被打亂了，我們被推擠著走到

拙政園著名的借景地（註），只見滿塘的荷葉與荷花襯托著2公里外的北寺塔，感歎美景的同時，也不得不佩服古人的智慧。

排隊拍照打卡後，來到「荷風四面亭」，四面荷葉竄出深深的池塘面，直逼橋面，朵朵荷花點綴其中，池水清澈得讓人不敢置信，池底和水草間一群灰青的魚兒自在的遊蕩，想像著天高氣爽或雨後來此，微風拂過，陣陣荷香，聽大珠小珠羅玉盤的聲音，多麼美好！

拙政園是蘇州園林中最大的一個，本來也不太可能仔細走完，加上天氣太熱，我們走到「卅六鴛鴦館」就折返了。不過這次看到的水廊，貌似比之前入眼得多，雖說建築還是原來的建築，卻因為季節、天氣、植被的點綴，以及文化修養的變化，體會到不同的感受。

雖然休息的時間比參觀的時間長，我們還是汗流不止，考慮到溫度越來越高，決定帶著他們在幾個重要景點拍些照，並折回入口處，拍下「到此一遊」的照片，再到遊客中心吹吹冷氣，補水、補食再出園。趁他們正在看大螢幕的介紹片，我飛快跑到霜淇淋小屋，買了今年新推出的園



林文創產品——園林霜淇淋。其中拙政園的霜淇淋是「見山樓」的小模型，荷花、樓臺、假山輪廓分明，像浮雕藝術一樣精緻，味道也很棒，不過它可不僅僅美觀好吃，包裝盒裡有一張明信片，吃剩的木片上還貼心備了一個小孔，只要繫上繩子，就可以變成一枚小書籤。擔心他們老老少少等得著急，我就地拍了一張照片權作紀念，若是拿著它和見山樓景合影，會更有打卡的意義呢！

這次的「素人遊拙政園」就在日正當中結束了，雖然匆忙了些，心裡還是很滿足的，畢竟只要一元就能暢遊園區，實在划算得很！而且能夠安心出遊，也是因為蘇州的防疫措施做得好。據說類似的優惠活動持續到12月份，如果機會合適，希望能帶他們多逛幾個園子，繼續開闊眼界！

※註：「借景」是中國園林藝術的傳統手法，為了擴大園林景物的深度和廣度，豐富遊賞的內容，造園者經常運用借景手法，將園外的遠景借入園中。

非遺文化的實踐者

上海遠化物流／周玉娟

「伏羊一碗湯，不用開藥方」，都說吃羊肉燒酒要起大早，今天我也趕了一回早，因為我要去吃羊肉燒酒。

夏天吃羊肉，不僅僅是為了品嘗那口好滋味。在過去，農民夏天下地辛苦，需要夏補，所以伏天習慣吃羊肉；而冬天釀酒，夏天正好新酒開封，故而有「伏天吃羊肉配燒酒」的慣例。在大汗淋漓中大啖羊肉、大口喝酒，酥軟香糯的羊肉、脆甜爽口的蜜梨、豐滿醇厚的美酒，領略伏羊文化的魅力，享受鄉村原味。

「羊肥梨香醉農家，上海貴酒宴貴客」，第 13 屆上海莊行伏羊節開幕，結合莊行民俗及上海市非物質文化遺產「羊肉燒酒習俗」，推出一系列伏羊節活動，例如，廣場秀廚藝（伏羊廚藝品鑑會）、醉七夕（羊肥梨香醉農家家庭日）……等，讓文化與產業相互融合，散發出不一樣的魅力。

莊行羊肉既是一種美食，也可以視為藥膳，既能吃出美味，也能吃出健康。在上海，莊行羊肉頗有名氣，所謂大隱於市，我們選的這家羊肉館，位於比較偏僻的地段，如果偶爾路過，你肯定不會想到

它竟然是莊行羊肉的代表，而且還是莊行地區第一家專做羊肉的館子。抵達小館時，好友已經落座等候了。聽老闆說，早期吃羊肉燒酒都是在室外，有些人吃到盡興，還會光著膀子呢！

茶水燒酒已經斟好，我們配著入口即化的羊腳蹄子，明目健脾的羊肝、羊肚，鮮腴肥美的熱氣羊肉，營養豐富的羊血、羊排，筷不離手，嘴不停嚼，羊湯一上，直接喝上 3 碗。三五好友吃著羊肉，喝著燒酒，聊著過往，談著未來，品著生活，屋裡屋外談笑風生。

美食之「美」，魂在文化。各地都有美食，武漢熱乾麵、北京烤鴨、上海蔥油餅……不管哪裡的美食，其實都大同小異，同的是，總能讓你感受到味蕾的跳動；異的是，每一種美食背後都有自己的傳說和故事，而這些故事，可以讓你吃起來更有滋味。



遠東領航 齊創社會新價值

李佳珍

金秋十月，是喜迎豐收的季節，特別對於遠東集團來說，在臺成立已跨入第 71 個年頭，許多關係企業也紛紛邁向新的里程碑。本期「封面故事」將帶領大家重溫過去一年集團的重要足跡與光榮時刻，同時為您介紹今年分別歡度 50 與 30 歲生日的豫章工商、愛買量販店，如何創新再造，再展風華！

不僅企業要成長蛻變，個人也應該持續吸收新知，與時俱進。「樂活職人」中，為您示範商務會議常用的英文，還有大臺北地區主要商圈的消費狀況解析，「財經網」單元裡，遠東商銀說明如何使用信用卡，享受各種升等貴賓禮遇；當然，還有更多法律、保健等多元新知，等待您來探索！

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，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」十一月份話題：我的防疫新生活

新冠肺炎疫情為全球帶來嚴重挑戰，也在經濟發展、生活模式等各方面造成深遠的影響。隨著防疫進入常態化，如何適應新形勢，化壓力為動力，成為最迫切的課題。歡迎來信分享您的防疫新生活，文長 300 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆「新生活基金」喔！（截稿日期：10 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. 裕民航運近期喜迎新船，請問該船名為？【領航者的話】

- A. 周杰輪
- B. 巴比輪
- C. 裕元輪
- D. 柴桑輪

2. 遠東集團向來重視人才培育，請問位於新北市板橋區的豫章工商今年是創校幾週年？

【封面故事】

- A. 10 週年
- B. 50 週年
- C. 90 週年
- D. 45 週年

3. 愛買在臺中設立「第三代量販店型」，請問下列哪一項不是第三代量販店的特色？【封面故事】

- A. 廣設親子設施
- B. 客製化刺繡服務
- C. 熟食現做開放式廚房
- D. 鐵路直達店面

4. 遠東集團邁入第 71 週年，請問遠東集團創建紀念日為哪一天？【封面故事】

- A. 10 月 20 日
- B. 10 月 10 日
- C. 10 月 01 日
- D. 10 月 30 日

參加辦法

請剪下 362 期第 48 頁答案欄部份（**原寸影印**亦可），填妥姓名、單位、聯絡地址及答案，於**十月十五日**前擲回「臺北市敦化南路二段 207 號 36 樓」遠東人月刊編輯室（**每人以一張為限**），只要答案正確即可參加抽獎，本期獎品為面額 300 元之遠東百貨商品券（15 份）。編輯室將於次月月刊中公佈得獎名單。

361 期有獎徵答得獎名單揭曉

遠東人月刊 362 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
元智大學	黃 * 琦	臺中大遠百	文 * 華	遠東都會	陳 * 瑞
元智大學	洪 * 黛	江西亞東水泥	郭 * 高	亞東醫院	化 * 麗
遠傳電信	洪 * 凰	遠誠人力顧問	杜 * 欣	遠東新世紀	劉 * 緗
遠傳電信	昌 * 璐	亞東證券	呂 * 田	遠東新世紀	蔡 * 茵
遠通電收	王 * 琳	鼎鼎企管顧問	曾 * 菲	遠東新世紀	洪 * 雲

恭喜上列幸運兒分別得到面額 300 元的遠東百貨商品券！



↑臺南大遠百榮獲臺南市 109 年職業安全衛生優良單位獎，由黃偉哲市長親自頒獎，許俊明店長代表領獎。



↑遠東百貨長期贊助全國中等學校熱舞大賽，鼓勵學子跳出青春樂章。



↑遠百桃園店舉行「EDWIN 公益贊助暨大改樂團 LIVE BAND 演出」，幫助桃園市私立少年之家的少年們與社會接軌。



↑遠東SOGO 百貨志工社前往新北市八里區北堤沙灘淨灘，守護濕地生態。



↑元智大學為桃園在地國中舉辦「寰宇文化英語營」，帶領學員體驗異國文化風情。

71th Anniversary

遠東集團 生日禮讚

