

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

COVER STORY

元智大學聚焦五力 培育新世代人才
亞東技術學院打造未來職場贏家
豫章工商引領新世代 主導新戰場

LIFE GUIDE

財經網
不可不知的買房二三事
保健網
甩開肥肝 擁抱彩色人生

當變局成為常態 Z世代如何迎戰未來？

When changes become the new normal
How does the Generation Z win over the future?



掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





遠東新世紀行政總部 1 月 25 日舉辦 109 年度旺年會，席家宜副董事長剖析新常態下，產業面臨的諸多挑戰，並勉勵管理團隊持續努力，在新經濟時代開啟新局。



遠傳電信井琪總經理（前排右六）偕同合作夥伴，宣佈將以「遠傳心生活」為用戶打造一站式行動生活圈。



遠東商銀侯金英董事長（右三）、周添財總經理（右二）率經營團隊出席記者會，宣佈「遠東樂家+卡」正式上市。



元智大學 1 月 19 日由吳志揚校長（右四）代表，與尼加拉瓜駐臺大使館簽署合作備忘錄，雙方將共同促進文化相互理解、發揚國際教育。



亞東技術學院 1 月 27 日在黃茂全校長（前排右）主持下，與稻江護家締結策略聯盟。

當變局成為常態 Z世代如何迎戰未來？

李佳珍

隨著時代推移，不知不覺間，1995 年之後出生的 Z 世代已經成為全球人口最多的族群。然而，風起雲湧的數位浪潮、快速更迭的產業知識，考驗著 Z 世代的適應力，也挑戰著教育體系的應變力。本期「封面故事」將為您介紹集團旗下的元智大學、亞東技術學院、豫章工商，如何以創新、多元的課程設計，為新世代人才打造職場競爭力！

事實上，不只 Z 世代，大至國家、企業，小至個人，都必須保持學習態度、時時更新能力，才能面對複雜多變的未來。本期「樂活職人」單元為您示範商用英文書信常見的錯誤，讓您書寫英文 email 不再苦手；「財經網」專欄中，為您解析選購房屋的注意事項，助您輕鬆對抗通膨。當然，完美的人生規劃裡，健康的體魄絕不可少，「保健網」專欄特別邀請亞東醫院專科醫師帶您深入了解「脂肪肝」形成的原因、對身體的影響，以及如何預防與治療，祝福大家甩開脂肪肝，擁抱彩色人生！

投稿注意事項：

1. 本刊歡迎投稿，惟投稿人應尊重他人之智慧財產權，勿抄襲或改寫他人著作。如引用他人著作，應註明出處，並請留意著作權法等相關法律之規定，自負文責。
2. 投稿人請註明所屬單位、姓名、聯絡方式，以利寄贈稿酬；如需以筆名刊登，亦請另外註明。稿件若經採用，編輯室保留刪修權，請投稿人自留底稿，恕不退稿。
3. 稿件刊登後，著作財產權即歸發行本刊之遠東新世紀公司所有，且投稿人不得行使著作人格權。非經本刊書面同意，不得自行轉載或投稿。
4. 稿酬計算標準：「遠東人開講」（每月主題徵稿）每則 500 元，其餘文字稿臺灣地區每字 0.5 元、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」四月份話題：我的網購經

近幾年網購風潮方興未艾，無論食、衣、住、行、育、樂，通通可以在彈指之間輕鬆搞定。您也熱衷於網購嗎？最常上網買哪些東西？什麼樣的服務或功能最令您感到驚喜？歡迎來信分享網購心得，文長 300 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆小小購物金哦！（截稿日期：3 月 15 日前）



MAR 2021

NO. 367

01 EDITOR 編輯手記

當變局成為常態 Z世代如何迎戰未來？／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

徐旭東董事長旺年會致詞／編輯室採訪整理

06 COVER STORY 封面故事

元智大學聚焦五力 培育新世代人才／吳志揚

豫章工商引領新世代 主導新戰場／馬玉蘭

擁抱即戰力 亞東技術學院打造未來職場贏家／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

20 OFFICE TALK 樂活職人

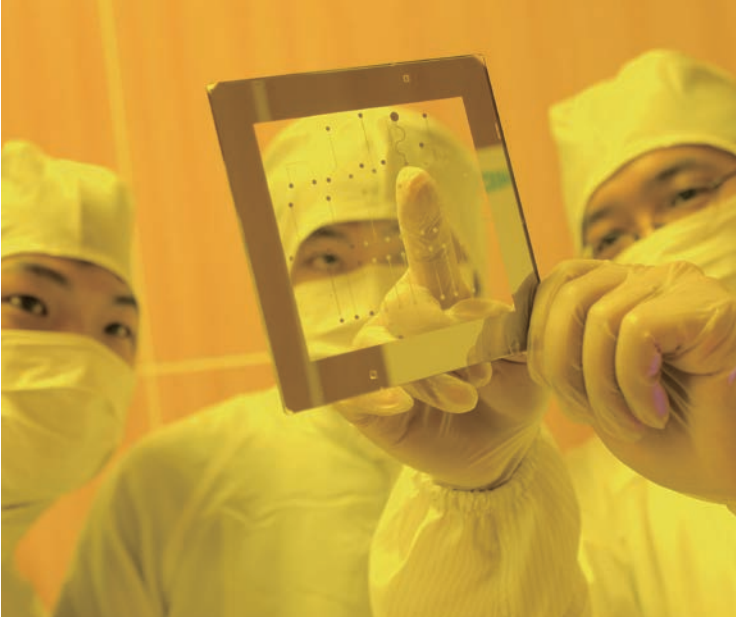
經營管理新知：萌經濟「錢景」看漲／天下創新學院

上班族必修學分：商用英文書信 您寫對了嗎？／EIE美語

同仁工作經驗談：毫釐之爭 技贏未來／李國強

同仁工作經驗談：果蔬魚禽綠滿園／曹仁中

同仁工作經驗談：跨越2020 挑戰2021／楊敏



31 LIFE GUIDE 生活情報

- 保健網** 甩開肥肝 擁抱彩色人生 / 林政寬
法律網 健保持續 E 化升級 全面照護國民健康 / 廖志謙
美食網 古早的好滋味 -- 節慶「米」料理 / 張鵬
財經網 不可不知的買房二三事 / 劉美慧
流行網 2021 春季女裝流行趨勢 / 鄭嘉惠

43 HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：防疫輕旅行提案 / 編輯室輯

46 STORY 心動時刻

守住青山綠水，方得金山銀山 / 趙泉智

48 QUIZ 有獎徵答

366 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	呂學龍
林俊佑	吳信儀	吳佳穎	吳敏如
吳昇鑫	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	陳金星	陳相吟
葉金璋	張 丹	楊韻琪	曾淑苹
馮輝棋	蔡敏雄	蔡佩瓊	蔡欣渝
鄭翊淳	劉貞佑		

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
(Android)



徐旭東董事長 旺年會致詞

編輯室採訪整理

新冠疫情的衝擊加遽了外在環境的變化，徐旭東董事長特別藉此機會提醒大家，認清自己的定位、找到前進的方向。

過年原本應該開開心心，然而，新冠疫情為全球帶來嚴峻的考驗，也為企業的營運帶來前所未有的衝擊，即使是美國石油巨擘也難逃虧損，紐約華爾街如今更是人事全非，這一切都令人始料未及。除了疫情，中美兩大強權的衝突能否化解、拜登政府的兩岸政策如何調整等，都是當前的重要挑戰，牽一髮而動全身，值得密切關注。

進入後疫情時代，人類面臨許多新常

態，例如，5G 應用深入產業與日常生活；社會安全距離措施開啟了零接觸商機，消費模式也隨之改變，以前我經常需要商務旅行，現在只要透過網路，隨時可以參與世界各地的線上會議。此外，疫情迫使跨國企業的供應鏈重組，也讓各國意識到環境保護的重要，ESG（Environmental, Social, Governance）更加受到重視，企業對於綠能的需求也大幅增加…。

複雜多變的新常態，沒有人能看清其

全貌，更無法預測其發展，企業只能莊敬自強，認清自己的定位、找到適合的發展目標，據此調整經營思維，並透過變革、轉型、創新，重新改造自己、提升競爭力，儘速適應新常態。

儘管集團各企業、各部門所處的環境不同，但一定要與時俱進，朝數位化邁進。商業模式必須結合永續經營策略，在發展商業的同時，維護生態環境，並且致力研發及應用綠色環保材料，打造新的綠色供應鏈及綠色製程。

企業轉型的過程中，管理體系尤為重要，以遠東新世紀為例，生產、銷售均運轉有序，如何讓管理更到位，是大家必須努力的目標。遠東新是一條龍式的生產架構，中國、越南、臺灣的營運管理必須整體檢視，而非個別探討。組織架構一定要清楚，任何問題都應即時反應、儘速解決；財會資訊也要透明、報告的表達要有一致性，並且定期檢視、呈報，進行有系統的

管理；稽核、董事亦應發揮功能，確實履行職責；各部門除了處理國內事務，也要有能力應對海外事務；人力資源處則必須加速培養同仁的外語能力，以及 AI、IOT、Big Data 等新科技的訓練，這些都是管理上必須留意的細節。

外界都好奇，管理一家公司已經很不容易，為什麼我能管理橫跨兩百多家企業的集團。事實上，正因為有大家的協助，遠東才有今天，而要繼續走向下一個 70 年，管理體系一定是重中之重。各位都是一流的人才，同事們也都擁有遠東人誠勤樸慎、創新的精神，我的責任是，帶領大家持續創新突圍，走向新時代。這其中，各公司、各部門面對的挑戰都不相同，必須因應情勢，隨時調整、不斷學習。期待各位發揮領導力，用新的思維面對新的變化、新的常態，贏得最終勝利。遠東的未來，就在大家的手上！（本文為徐旭東董事長於遠東新世紀行政總部旺年會致詞摘要）





元智大學聚焦五力 培育新世代人才

元智大學／吳志揚

新冠肺炎疫情顛覆了全球的日常，也催化了各行各業數位轉型的腳步。複雜多變的新常態下，未來世界需要的人才已與過往大不相同。本期「封面故事」將為您介紹元智大學如何開展Z世代的優勢，培育出引領未來的新世代人才。

根 據聯合國統計，2019年起，1995年之後出生的Z世代已成為全球人口最多的群體（占總人口約3成），這群普遍由五、六年級X世代養育、在金融海嘯陰影中長大的世代，善於運用網路，對於資訊的需求量非常大，日常生活包括學習、遊樂、通訊、工作等，都是運用新科技。

在資訊爆炸的現代，這群「網路原住

民」樂於創造線上交流的機會，擅長表達自身對事物的欣賞與批判，他們不再滿足於現狀、局限於既定的舊規則，反而嚮往靈活、多變、創新、自主，運用自己的創意勇於改變，追求進步。

過去一年來，新冠肺炎疫情顛覆了全球的日常，人群因此疏離，許多國家經濟停滯，公司、商店紛紛倒閉。後疫情時代，

全球進入新常態，也考驗著我們突破與創新的能力。

大學負有教育的功能與責任，除了教導學子專業知識，讓他們擁有職場競爭力，更重要的是，使他們具備更充足的能力與態度，面對複雜多變的未來。

元智培育重點：數位力、跨域力、創思力、全球移動力、公共參與力

在這波疫情中，很多活動改以數位方式進行，國內外許多學校也以數位教學取代實體上課，不難預見未來無論學校擇才、企業選才，世界需要的人才已與我們過往認知大不相同，數位教育與跨領域已成新常態。

元智大學創校至今邁入第 32 年，鑒於人工智慧崛起以及時代的劇變，自 106 學年度起，首創全校必修程式語言課程，藉此奠定數位課程學習的基礎，再依各學院需求，發展獨具特色的數位應用課程，做為數位跨域學習之基石。

元智大學部的新生（包括中語系）皆必修至少四學分之程式語言課程，並鼓勵教師採用翻轉教室教學法，學生在課前觀看事先錄製的影音教材，上課時則上機練習，老師與助教可專注於解答學生的問題。因各系專業與學生特質不同，程式語言課程可依各系特色、學習性質與學生需求適切規劃，以培養學生學習程式設計與運用之技能。

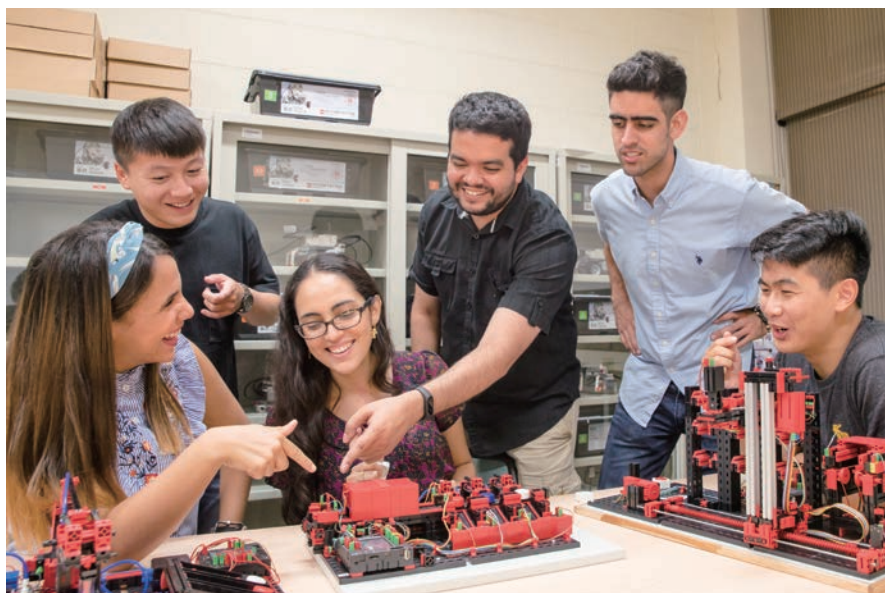
1. 強化實作能力 鼓勵創課競賽

Z 世代喜歡獨立自由的學習，卻也重視與同儕和教師的互動。因此，元智整合校內資源，打造全校師生皆可使用的創客空間，提供充足的數位工具，培育學生動手做的能力。有別於傳統「老師講、學生聽」的教學方式，創客是以競賽學習的方式，鼓勵學生參加國內外大型競賽，透過對外競賽產生學習動機，藉由技術交流刺激良性競爭，了解學習的重點，並培養學生解決問題、團隊合作的能力。

根據經濟合作暨發展組織（OECD）2019 年調查，未來將有大部分工作被自動化取代，人類獨具的創意與批判思考能力，即成為立足未來的關鍵優勢。元智因應時代需求，自 106 學期起，開設創意思考、創課實作、創業實務等三創課程，透過創課實作，引領學生開創性思考，豐厚校園創新創業潛能，增加學生的職場競爭優勢。

2. 重視創意思考 解決問題能力

元智早在多年前即開始推動創意教育，不僅舉辦全校創意週活動，更鼓勵院系建立具特色之創意活動或競賽，營造重視創意、鼓勵創新之校園氛圍。隨著創客（Maker）運動興起，元智更積極推動強調「動手做」的創客課程，以及統整學期間所學之「終端課程（Capstone Course）」，培養學生主動發掘、思考問題，以及團隊發揮創意、動手解決問題的能力。



3. 強調多元發展 倡導 自主學習

隨著時代改變，教育也須與時俱進，一路只讀單一專業的觀念已成過去式，如今人文社會科系的學生也要學程式、懂數位，理工科的學生也要有人文思維與美學教育。Z世代年輕人自主性高，對於學習也有自己的想法與見解，不喜歡填鴨式的教學方式，因此元智鼓勵學子多元發展，積極建構以學生為本位之學習導向，推動彈性學分與多元學習機制，透過微型課程，整合人文藝術、自然、社會與生命科學等通識課程，引領學生自主

鑒於 Z 世代學子們習慣在網路發言，對於面對面的溝通與表達較為生澀，論述的能力也相對缺乏，元智以故事書寫及講述的方式，訓練學生簡報、口說、短講等能力，提升「青年敘事力」，並持續增強學生們敘事的深度與廣度，以及思考與思辨能力，培養「青年議題力」。

學習，建構多元的思辨能力與自我實踐的學習能力。

學生如有好的想法與學習方向，也可提出學習計畫書，經過審議再由相關領域的教師輔導，進行自主學習，不但創造多元、彈性與跨領域的學習環境，更能刺激學生的學習動機與動力，提升學生獨立思

考及解決問題的能力。

4. 參與公共事務 承擔社會責任

Z世代學子生於網路科技時代，缺乏冒險與挑戰的歷練，也欠缺承擔社會責任的使命感。元智透過課程與社團，鼓勵學生走出校園，學習參與公共事務，培養承擔社會責任以及公民的使命感。例如，由學生自組「九零年代社會服務工作隊」社團，利用課餘時間至國小課輔，到育幼院關心孩童、療養院關懷心智障礙老人，給予長者溫暖與陪伴。另外，結合高等教育礁岩能量，元智「艾姐資訊培力計畫」推動社區資訊教育，協助國中小數位化發展；另一方面，透過「桃園文化廊道計畫」，協助年輕學子認識在地文化、了解歷史，同時培訓在地文化的宣導者。

5. 雙語雙聯學位 強化全球移動力

面對全球化時代，各種有形或無形的邊界正逐漸消失，為了引導學生認識不同的社會文化，接受與包容跨文化的差異性，了解國際關係與世界局勢，學習站在世界的角度思考問題，元智持續營造國際化的學習環境，對於英語能力優異、有出國計畫或是對第二外語有興趣的同學，提供修習第二外國語的機會，並積極招收國際學生，與超過 200 所國外知名學校合作，近來亦與歐、美、亞洲等知名大學合作設計雙聯學位，各院系更組織「海外移地教學

營隊」，帶領學生前往義大利波隆納大學、美國羅德島大學、日本法政大學等知名大學跨國學習，增進學生的全球移動力。

面對新常態生活，專家預估未來十年，全球有大半工作將被自動化科技取代，同時也會出現全新的工作機會。後疫情時代，在新常態的模式下，元智協助學生透過自我探索、環境探索、職涯發展、提升就業軟實力等階段歷程，提供豐富的職涯輔導活動，滿足學生多元的職涯需求，也規劃深度探索企業參訪，帶領學生實際了解職場的工作狀況。另外，元智學生可到遠東集團旗下十大事業體實習，優秀者畢業後可進入企業任職，一來達到「畢業即就業」的目標，二來也可為遠東集團儲備人才，為大學與企業營造雙贏的結果。





豫章工商引領新世代 主導新戰場

豫章工商／馬玉蘭

瞬息萬變的時代，知識更新的週期愈來愈快，學校辦學的思維也從「傳授知識」，逐漸轉變為「幫助學生裝備面對未知的素養」。本期「封面故事」特別邀請馬玉蘭校長暢談豫章工商如何鼓勵學子善用資源、建構跨域能力，自信迎向未來的挑戰！

在資訊科技更迭快速與知識半衰期的時代，如何培育學子以長期發展、多元培力、跨域整合的態度經營自己，適應變動日趨加快的世界，是國家重要的教育方針，也是國力提升的基礎。

現今學生高度依賴電子產品、喜歡互動元素、對於新事物接受度高，勇於表達自我，靈活且有創意，是社群媒體的重度使用者，如何透過教育，讓這些特質變成 Z

世代的「職場優勢」，不僅考驗著政府的教育方針，對於身處教育現場的老師們來說，也是一大挑戰。

過往技術型學校的教育目標是強調專業技能，為了厚植學生的專業技術，教師運用實習實作課程及就業導向的產學合作，培養學生在專業技能領域的廣度與深度。然而，近年受到大數據、人工智慧科技與互聯網的影響，「殺死」了許多工作機會，

如同打字員、車掌小姐、國道收費員、DVD 影視店店員…等工作，已消失在時代的洪流中。麥肯錫甚至預估，2030 年全球將有 4～8 億個工作會被人工智慧科技取代。

儘管如此，科技亦創造了許多新的工作機會。在 5G 和 AI 趨勢的帶動下，人口結構、生活型態、消費行為均發生新的改變，大數據分析師、新媒體社群行銷專家、雷達演算法工程師、教練管家、遊戲數值企劃師、遊戲角色動作師、IP 經理、演算法開發工程師、數位鑑識分析師…等新的工作機會也應運而生。

趨勢，重塑了未來職場人力的配置，問題在於，你能否順利轉移到新的工作？為此，教育界陸續提出 107、108、109 新課綱，每年透過修正課程綱要，逐漸淡化培育單一技能專才的教法，摒除各科本位主義的概念，設計突破群科跨域的課程，透過靈活實用領域的互補、以學科搭配實作經驗，利用更有效率的教材與教法，培育學生「跨界」的專長。

而要培育務實致用、靈活機敏，能順應趨勢、掌握先機的學生，首先需讓學生意識到：學習歷程的主人是「自己」，自己才是人生主權的主角。豫章鼓勵學生審慎思考未來的生涯規畫，為自己的未來發展負責。

其次，從原有專長或興趣發展跨域能力。豫章學生可從自身修習科

別的專長興趣為起點，再藉由彈性課程或跨科選修課程探索新知，從中發展出對新領域的熟悉與認同。例如：商經科學生跨域學習數位多媒科技課程，培養「電子商務」、「直播網拍」的能力；電機科學生選修網路架設課程，鏈結「資訊科技」領域。此外，學校也特別為餐飲科學生開設「餐飲美學」課程，在餐飲服務中，注入美學的創造與欣賞。同時，引進科大的教授及業師授課，延伸學習空間，結合創新有趣的課程，經過學習操練，啟發學生另一個跨域能力與專長，以應用於未來的職涯。針對高三學生則進一步規畫就業導向專班，不只是紙上談兵，而是要提槍上陣，讓實務驗證理論。

豫章的目標是，鼓勵學生運用資訊科技能力，善用線上學習資源，進行多元管道學習，從中累積知識、儲備戰力，並且建構跨域能力，成為具有合作力、專業力、創造力、思辨力、品格力、審美力的全方位人才。





擁抱即戰力 亞東技術學院打造未來職場贏家

編輯室採訪整理

近年來，國際重大事件經常可見 世代的蹤跡，面對這群自幼活躍於網路世界、不受既有思維拘束的世代，傳統教學模式早已無法滿足他們的需求。本期將帶您了解亞東技術學院如何透過創新、彈性的課程設計，為新世代人才打造職場競爭力！

善用集團優勢 強化實作經驗

Z 世代在金融海嘯的陰影中長大，具有勤奮務實的精神，期待透過學校，掌握未來職場所需的相關技能。這樣的想法與亞東技術學院黃茂全校長的辦學理念不謀而合，「所謂的技職院校，即在學期間習

得『技術』，進而培養『職能』。」因此，亞東技術學院除了致力提供完善的課程與設備，營造最好的學習環境，也積極引入遠東集團豐厚的產業資源，讓教學內容更加緊貼產業脈動。例如，電通相關科系每年與遠傳電信合作，開展 Radio Frequency

基地站實地場測、研發綠能科技等計畫，並自 2007 年起，挹注近 5 千萬元建置「天線」、「通訊」、「電磁相容」等三間實驗室，不僅承接集團內相關產學合作案、增加學生的實作經驗，也與業界合作開發專業人才培訓課程，提升 Z 世代學以致用的能力。

此外，亞東技術學院與鄰近的亞東醫院每年至少超過 30 件合作案，並設置「健康照護產業實作場」，結合電通學院、醫護暨管理學院、工程學院與醫院人員，協助研發照護機器人、虛擬及擴增模擬教材，或是開發輔具、生醫材料、產品設計，甚至鑽研人因工程、遠距健康照護及醫療行銷等技術，期望透過研發，提升臺灣護理

照護品質與效能，並幫助學生強化學習效果。

紡織事業是遠東集團肇基的第一個事業，也是亞東技術學院的立基科系，學校除了持續與遠東新世紀產學合作，並與業界建立產學聯盟，同時成立「時尚機能紡織品研發中心」，規劃纖維、材料／高分子、織品設計等相關模組，成為全臺唯一具備完整紡織產業鏈資源之特色學府。

近年臺灣新創產業蓬勃發展，也吸引許多 Z 世代學子跳脫傳統思維，選擇自立門戶，亞東技術學院特別設立「創新育成及技術技轉中心」，藉由聚焦「智慧生活整合科技」與「設計翻轉，地方再生」，協助 Z 世代新創產業進行研發、改革與人才培訓，落實「務實致用」的精神。

走出校園 開展國際視野

Z 世代出生在網路發達的時代，不只是全球最大的社群媒體用戶群，同時也樂於結交新朋友。有鑒於此，亞東技術學院特別參與教育部「新南向及東南亞政策」，爭取讓學生前往日本、馬來西亞、越南、中國等國際知名學府和集團企業，進行交流合作與海外實習。希望透過實際走訪海外、觀摩工廠運作、了解當地產業發展及行銷管理運作模式，提升學生的國際視野，延展國際觸角。

而要站上國際舞臺，首先必須具備良好的外語能力。為了彌補技職體系在基本



英語文學習時數與基礎訓練上的不足，亞東技術學院針對聽、說、讀、寫開設加強課程，並依據學生程度提供課後輔導班、英文拔尖班等專班，營造適才適性的英語文學習環境，搭配各項英語競賽活動，讓開口說英文不再是難事。

翻開亞東技術學院各系榮譽榜，國際賽事得獎的消息佔據大幅版面。由於 Z 世代學生不容易被舊規則束縛、擅長表達想法，在溝通過程中容易激發創新思維，亞東技術學院乃積極鼓勵學生參加馬來西亞 ITEX、韓國首爾發明展等國際發明展，果然締造亮眼佳績。

追求卓越成績與精進技術的同時，學校也希望 Z 世代青年富有人文素養與社會關懷的精神，因此鼓勵學生加入大學社會責任實踐（USR）計畫，實行融合學術與實作技術的「共學」、攜手在地社區創新發展的「共創」，以及提升新北地區國中資訊能力計畫之「共榮」。不僅如此，每年寒暑假，學校也會舉辦海外、國內服務

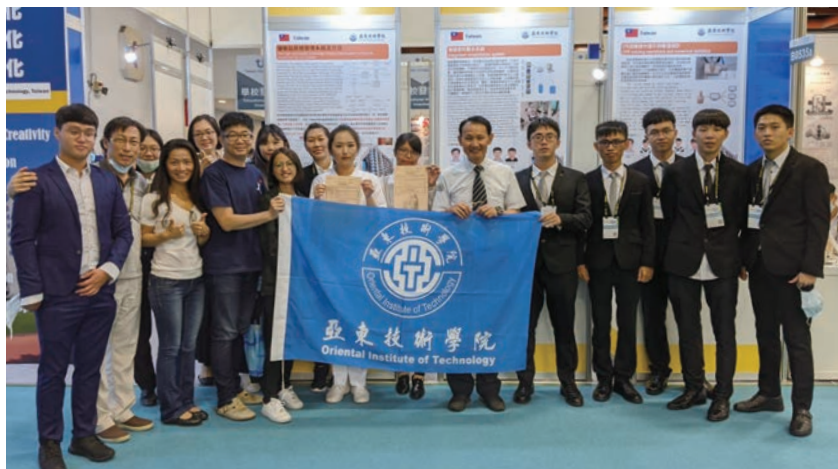
隊，協助偏鄉弱勢家庭並規畫社區再造。

預見趨勢 贏在起跑點

Z 世代自小習慣透過網路獲得大量資訊，對於科技的依賴度，勢必將繼續加速各項產業的數位化。為此，學校特別將「資訊能力及培訓課程」列入必修，希望學生皆具備基礎資訊操作能力。此外，配合產業轉型，亞東技術學院也攜手真理大學、臺北海洋科技大學等校，於淡水校區建造「產學合作暨青創中心」，以打造「類產線」模式為目標，引進最新的設備、國際廠商以及國際學生，並透過模擬工廠實際生產，進一步將學生的作品精品化，同時讓學生實際體驗國際生產業並加深國際交流能力，預計於今年完工。

同樣預計於今年成立的還有「長期照護技術與應用研發中心」，有鑑於臺灣人口邁入老年化，亞東技術學院資通訊、醫護專長科系特別結合亞東醫院，超前部屬長照領域的人才培訓與技術研發，讓 Z 世代學生贏在起跑點。

順應 Z 世代的特質，亞東技術學院積極投注相應的設備與資源，打造最符合未來需求的職場裝備，期能幫助 Z 世代在動盪的世局中，揮出漂亮的全壘打！



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 遠銀 Bankee 社群銀行打造全臺首創 P2P 生態圈

遠銀 Bankee 社群銀行攜手 PezzaLoan 網路借貸媒合平臺，打造全臺第一個 P2P 生態圈。遠銀 Bankee 將 API 介接於 PezzaLoan P2B 企業募資媒合平臺，透過 A2A 金流模式，提供企業、投資人金流代收（付）服務，金流直接於出借人帳號和借款人帳號之間移轉，不經過 P2P 平臺，避免平臺不當使用資金之風險。（遠東商銀／陳羿茹）



02 開放銀行第二階段上線 遠銀搶頭香登場

遠東商銀與遠傳電信合作之開放銀行第二階段於 1 月 15 日正式上線，遠銀 Bankee 社群銀行以 OPEN API 串接遠傳電信，消費者可依需求進行授權，將個人資料轉移給受委託方，更方便的查詢臺幣活存存款帳戶餘額、信用卡當期帳單等資訊。（遠東商銀／陳羿茹）

03 想要牛轉錢坤 鎖定「小遠，贏了」就對了

遠東商銀於 YouTube 平臺推出「小遠，贏了」頻道，製播樂活秘技、達人新知及理財新知等影片，並定期推出最即時的全球趨勢洞察及專業的市場分析。近期配合農曆新年，更特地製播「新春開運發財特輯」，教大家如何在新的一年牛轉錢坤，為荷包注入強大的錢財吸引力。（遠東商銀／陳羿茹）



小遠，贏了
YOUTUBE 頻道

04 遠通電收受邀參加天下論壇 分享數位轉型之路

遠通電收張永昌總經理 1 月 19 日受邀參加天下經濟論壇，並於論壇中以「遠通電收起死回生 數位轉型助 ETC 成為臺灣之光」為題，分享企業如何從備受爭議，到聚焦個人服務的數位轉型，成功使臺灣成為全球首先實施高速公路全面電子化收費的國家，甚至將系統輸出東南亞各國，成為另類臺灣之光。（遠通電收／簡碧瑄）



05 遠傳電信與聯發科技策略合作 打造 5G 毫米波垂直場域

遠傳電信、聯發科技 2 月 3 日宣布，於聯發科技通訊晶片研發總部打造 5G 毫米波 (mmWave) 互連互測的垂直場域，透過遠傳優越的 5G 通訊實力，加速並提升聯發科技 5G 毫米波晶片的研發期程，不僅有助於國內 5G 手機、設備製造商及應用研發商的產業鏈上下游整合，亦能縮短終端設備商互連相容測試的時間成本，加速產品開發週期。(遠傳電信／張為竣)



06 元智大學與尼加拉瓜大使館攜手推動國際教育

元智大學「寰宇文化領航」計畫積極促進國民外交，首度與邦交國尼加拉瓜駐臺大使館合作，由李蜜娜大使率領秘書長等人蒞臨元智大學，與吳志揚校長簽署合作備忘錄，共同為促進文化相互理解和發揚國際教育而努力。(元智大學／饒浩文)

07 元智大學與台灣博報堂跨界合作「臉研所FaciaLAB」

元智大學資傳系三位教授帶領學生共同催生「臉研所FaciaLAB」系統，此實驗型體驗設計，將從校園開始實驗，運用科技力量，從一秒讀懂學生情緒到扭轉負面情緒。(元智大學／饒浩文)



08 亞東技術學院與稻江護家締結策略聯盟

亞東技術學院與臺北市稻江高級護理家事職業學校 1 月 27 日分別由黃茂全校長與郭淑蕙校長代表，簽訂合作意向書，雙方締結教育夥伴關係策略聯盟，未來將透過各項學術交流、觀摩活動及銜接課程，提升學生學術成就與發展，培育出更優秀的技職菁英。(亞東技術學院／李玉燕)

09 亞東技術學院舉辦新住民議題成果展

亞東技術學院積極發展多元跨域課程，近期再度榮獲「教育部議題導向跨領域敘事力培育計畫」，並於 2020 年 12 月 28 日至 12 月 31 日舉辦「看見・東南季風」成果展，引導學生關注新住民、移工等，啟發學生關懷新住民議題。（亞東技術學院／李玉燕）



10 遠東 SOGO 百貨新竹店推動寒假生態教育

遠東 SOGO 百貨新竹店於寒假期間特別攜手「雕虫小技甲蟲自然教室」，將生態教育帶進賣場，並邀請專業生態老師帶領小朋友近距離接觸各式甲蟲、認識甲蟲的生態，傳達環境保育的觀念。（遠東 SOGO 百貨新竹店／吳俐葶）

公益專區

11 防疫不忘公益！HAPPY GO 愛心捐點創歷年新高

2020 年疫情衝擊讓許多公益團體進入募款嚴冬，HAPPY GO 透過多元管道，號召千萬卡友捐點傳愛，全年愛心捐點總數與人數逆勢成長，突破 3,600 萬點大關，創下公益捐點平臺設立以來的最高紀錄，也顯示卡友防疫不忘公益、愛心不落人後。（鼎鼎聯合行銷／黃韻如）



12 遠東巨城購物中心號召捐血 募集量破紀錄

遠東巨城購物中心 1 月 23 日再次攜手世界華人工商婦女企管協會、新竹市樂麗扶輪社等多間企業及民間團體舉辦「Big 熱血」捐血活動，突破大新竹區單日單點捐血紀錄，成功募集 1,221 袋熱血。未來將繼續延伸利他互助的精神，以實際行動發揮全臺第一公益平臺的影響力。（遠東巨城購物中心／葉哲倫）

13 遠東SOGO百貨新竹店陪伴心路寶貝一起學習

遠東SOGO百貨新竹店每年皆邀請員工同赴心路基金會，陪伴兒童學習，今年再度發起活動，一方面落實社會責任，協助慈善團體度過疫情下的艱困時期，另方面也讓同仁體會照顧智能障礙者的辛勞，接受全然不同的生命教育。（遠東SOGO百貨新竹店／林佳欣）

14 city'super 邀失親兒採果彩繪

city'super 與雙連梨社會企業合作，於農曆年前舉辦一日農事體驗活動，邀請失親兒福利基金會苗栗服務處 20 多位失親小朋友到卓蘭鎮體驗茂谷柑採果、彩繪紙盒包裝，並於全臺門市同步開賣「city'super x 失親兒福利基金會」卓然果園茂谷柑禮盒，每賣一盒即捐出 100 元予基金會。期望透過行動，點亮孩子的夢想，也幫助苗栗卓蘭小農，甚至回饋當地學校、農友與社區，創造 1 大於 3 的感動。（遠東都會／李佩璇）



好康報報

15 遠銀帳戶連結 LINE Pay Money 樂享最高 25% 回饋

為了提供客戶更便利的金融服務，遠東商銀祭出「帳戶連結 LINE Pay Money 樂享最高 25% 回饋」之優惠。此外，遠銀 Bankee 社群銀行也將開戶服務串接至電子支付平臺，一鍵就能完成數位帳戶開戶及 LINE Pay Money 帳戶連結，省去跑銀行開戶的流程。（遠東商銀／陳羿茹）

16 年輕爸媽的神隊友 遠東商銀樂家+卡上市

遠東商銀推出專注親子禮遇的「遠東樂家+卡」，首波與全臺近 80 家網紅級親子餐廳、特色民宿、觀光工廠、熱門補習班等合作，提供刷卡折扣或禮遇升級，並祭出新戶首刷禮及最高 8% 現金回饋等限時超值優惠，希望成為年輕爸媽在養兒育女路上的神隊友。（遠東商銀／陳羿茹）



17 「遠傳心生活」 打造一站式行動生活圈

遠傳 1 月 18 日推出創新升級的「遠傳心生活」，攜手 20 家跨領域的領導品牌，為用戶打造一站式行動生活圈，並聯合 7-ELEVEN、全家便利商店、萊爾富三大超商，推出「跨超商咖啡寄杯」服務，週週都有驚喜優惠等著您！（遠傳電信／陳信升）



活動網址

績優榮譽榜

18 新北唯一！《望月樓》 獲「商業周刊2020年度餐廳」榮銜

國內權威財經雜誌《商業周刊》刊登「2020 年度餐廳風雲榜」特輯，位於新北地標百揚大樓的「望月樓」成為新北市唯一上榜的餐廳！備受好評的「望月樓」菜品出眾、美景無敵，歡迎舊雨新知多加惠顧，訂位專線：（02）7705-9703。（Mega 50 餐飲及宴會／閻惠瑗）



19 遠傳 5G 網速全臺第一 助攻臺灣躍升世界前三

繼日前國際行動網路調查權威機構 Speedtest、Opensignal 公布，遠傳電信「5G 下載速度」以 351.5Mbps 飆速榮獲全臺第一，並大幅領先居次的臺灣電信業者，成功拉高臺灣「5G 下載網速」平均值之後，近日遠傳再助攻臺灣奪下 Opensignal「全球 5G 用戶體驗報告」第 3 名，以及 Speedtest「全球綜合（含 3G、4G、5G）下載網速」第 16 名的佳績。為了繼續帶動臺灣網速升級，遠傳制定年底達 90% 涵蓋率的目標，讓用戶享受全臺第一、全球名列前茅的 5G 網速。（遠傳電信／林孟璇）

20 溫暖互動受肯定 遠傳、遠通傑出店長獲總統接見

遠傳電信 3 位店長及遠通電收 1 位店長同時榮獲「109 年全國傑出店長獎」，1 月 11 日獲蔡英文總統親自接見。遠傳高雄林森門市黃婷儀店長代表致詞時表示，在人與人的互動中給予溫暖的關懷，是遠傳最想傳遞的力量。（遠傳電信／蔣國芬）



萌經濟「錢景」看漲

天下創新學院提供

你是否常聽別人說：「這個年代，人不如貓」、「我家的狗吃得比我還好」？寵物商機正夯，從2018年財政部發表的年度統計報告可略知端倪：近10年內，寵物相關產業的家數及銷售金額增幅高達7成，其中又以寵物照顧服務需求最強，增幅高達近5倍。你準備好迎接這波萌寵新商機了嗎？

近年許多寵物頻道在 YouTube 上快速竄起，像是以貓咪為主題的「黃阿瑪的後宮生活」、「肚臍是隻貓」、「豆漿」；以寵物鮮食為主題的「好味小姐」；以爬蟲類為主的「昆蟲擾西吳沁婕」等等，各自擁有上百萬粉絲。除此之外，高速崛起的「汪喵星球」也是網路上有口碑的貓狗鮮食品牌。

當寵物逐漸變成人類的伴侶和家人，人們願意花在寵物身上的支出也跟著節節攀升，除了重視寵物的生理需求之外，「寵物擬人化」的現象也讓飼主對於寵物的「心理需求」有更多想像，這種趨勢也反映在寵物餐廳、寵物旅館、

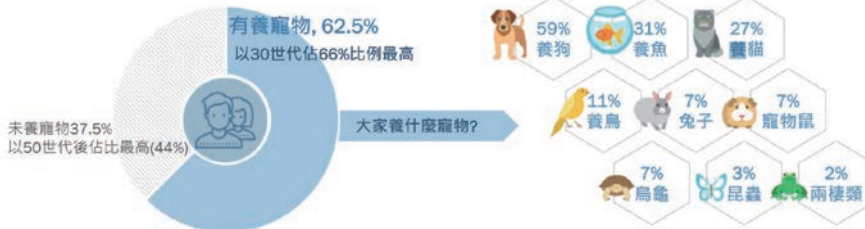
寵物學校、寵物保險、寵物終老服務（長照安養／安寧照護）等新興產業快速萌芽，顯示出寵物市場仍處於快速發展階段。

超過六成國人目前飼養寵物 其中以「犬派」最多

臺灣究竟有多少人養寵物？又是哪種寵物最受歡迎？根據 GO SURVEY 的調查，超過六成國人目前飼養寵物（63%），其中 30 世代的比例較高（66%）、50 世代後熟齡族群的比例（55%）雖明顯低於

① 飼養「狗狗」以壓倒性之姿排名首位（59%），接續為魚（31%）、貓咪（27%）

飼養寵物概況



② 南部人較多養狗，中北部人較多養貓

「犬派」vs.「貓派」主人輪廓

49% 北部 | 19% 中部 | 32% 南部

49% 男 | 51% 女

38% 單身 | 52% 已婚有小孩

家庭月收入 \$10.8 萬 | 個人月收入 \$5.9 萬



54% 北部 | 22% 中部 | 24% 南部

55% 男 | 45% 女

41% 單身 | 49% 已婚有小孩

家庭月收入 \$10.7 萬 | 個人月收入 \$6 萬



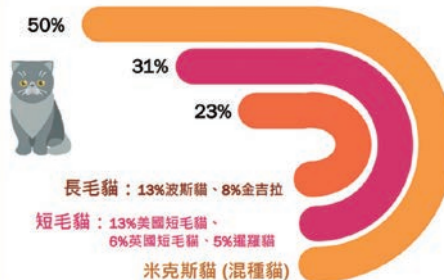
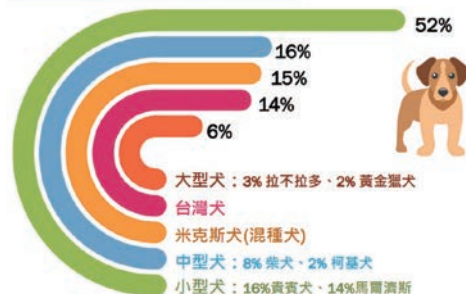
註：標底為與整體相比，高於該群體者

整體

北部 50%
中部 20%
南部 30%
男性 50%
女性 50%
單身 40%
已婚有小孩 51%
家庭月收入 \$10.7 萬
個人月收入 \$5.9 萬

③ 犬派飼主養「小型犬」為最大宗、貓派選「米克斯貓」為最大宗

「犬派」vs.「貓派」飼養品種



其他年齡，但也超過半數。

飼養寵物的種類中，「狗」以壓倒性之姿排名首位（59%），其後為「魚」（31%）和「貓咪」（27%）。值得注意的是，非貓狗類的寵物飼主也高達 49%，其背後的商機也不容小覷。（圖表①）

「犬派」飼主男女各半

「貓派」飼主男多於女

狗與貓是最常見的寵物類型，調查結果顯示，「犬派」飼主男女各半，「貓派」飼主卻是男多於女，顛覆了一般認為女性比較喜歡養貓的刻板印象。推測是因為貓

咪在家就能飼養，只要有貓砂盆就會自己上廁所，且平時會清潔自己的身體，身上幾乎沒有臭味，養起來更省心，所以吸引較多男性飼主飼養。

另外，觀察毛小孩的飼主居住地，南部以狗飼主居多，北中部則以貓飼主較多，推測與居住、活動空間的

大小有關。（圖表②）

再從飼養犬貓的類別來看，「犬派」主人以養小型犬為大宗，其次是中型犬、米克斯犬及臺灣犬（比例分別達到一成以上）；僅 6% 飼養大型犬，可能受限於多數國人居住在大樓及公寓，無法讓大型犬有足夠的活動空間；「貓派」飼主則以米克斯貓為大宗，短毛貓居次。（圖表③）

消費力解析：「犬派」飼主花費略高於「貓派」

整體來看，無論犬貓飼主，平均每月花費在毛小孩上約 1～2 千元（相當於年

④ 月均花費在毛小孩上落在 1-2 千元佔多數

「犬派」vs.「貓派」花費概況



出高佔首位，其次是「就醫看診」。

進一步觀察各世代，30 世代狗飼主在就醫看診（24%）、施打疫苗（10%）等醫療相關消費略高於其他世代；20 世代貓飼主在施打疫苗的花費比例則高於其他族群。

此外，因為飼主將寵物視

⑤ 狗鮮食的需求已達到與濕狗糧相當，為家中寶貝加入新鮮天然食材選項

毛小孩「飼料」消費概況



消費 2 萬元），其中，「犬派」飼主花費略高於「貓派」飼主。而從性別來看，男性貓咪飼主花費高於女性 360 元，女性花費態度反而相對保守，又再次顛覆了一般人的刻板印象。至於哪個世代的消費力最高？調查發現，20、30 世代的年輕族群為消費主力，其中又 30 世代花費較多。（圖表④）

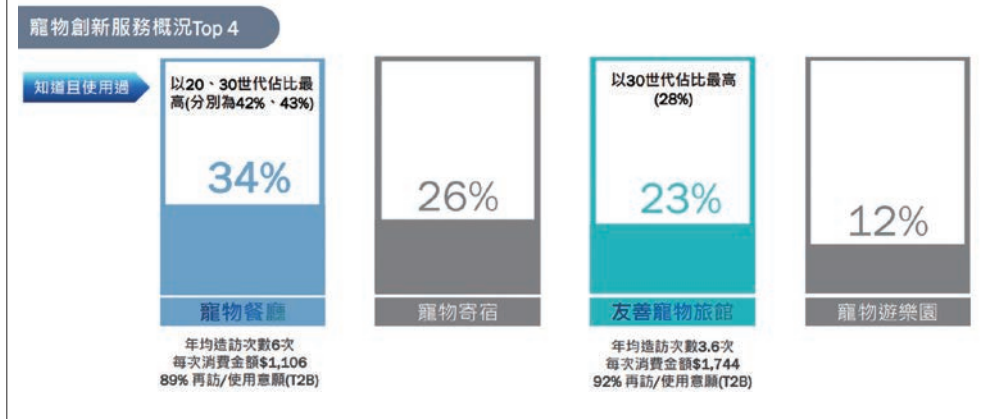
讓寵物陪你更久：「飼料／零食」穩居花費首位，其次為「就醫看診」

飼主們通常將錢花費在哪些項目呢？從調查中可見，「飼料／零食」等食品支

為家人，希望牠們吃好、用好、活得更久、更健康，因此除了以食用乾飼料／乾糧為主外（皆逾九成），在食品支出當中，濕飼料／鮮食、品牌生食的接受度也在一成左右。（圖表⑤）

這也反映出飼主愈來愈重視毛小孩的飲食健康，由於濕糧較易入口、消化，含水量也較高，對於牙口不好、生病或不愛喝水的犬貓來說，可能是最佳選擇方案之一。另外，在狗飼料方面，濕狗糧與狗鮮食比例差不多，可能是愈來愈多狗飼主認為鮮食能提供更多營養，因此自行烹煮鮮食或購買鮮食包日益普及。

⑥ 20、30 世代曾經造訪寵物餐廳比例超過四成



訪寵物友善旅館的比例近三成，顯示年輕世代對寵物創新服務最具消費潛力。(圖表⑥)

不過，飼主選擇寵物餐廳、寵物旅館

雖然「飼料／零食」為飼主花費的大宗，其次才是「就醫看診」，但是一有需求，寵物的相關支出就會是最燒錢的一項，有些動物的醫療費用甚至比人類更貴，所以陸續有保險公司推出寵物保險的服務。

這些新興服務證明了寵物已被視為家庭重要成員之一，寵物市場的商機從幼兒到終老，值得持續關注。

寵物休閒服務夯：34% 去過寵物餐廳、23% 體驗過友善寵物旅館

寵物相關的休閒服務商機愈來愈熱門，34% 的飼主曾去過寵物餐廳、23% 的飼主體驗過友善寵物旅館，其中，帶著寵物上寵物餐廳、體驗友善寵物旅館的單次花費落在1～2千元，再訪意願則高達近九成。從世代上看，20、30 世代曾經造訪寵物餐廳的比例超過四成，30 世代曾經造

時，仍從較務實的理性面出發，「價格平實」和「乾淨衛生」是最能刺激飼主造訪寵物旅館的考量點。

綜合前述調查結果，寵物與飼主的親密關係讓毛小孩商機前景看好，不僅反映在基本的食品支出細緻化，從「吃飽」到「吃好」，顯示飼主對寵物健康的看重，也代表寵物市場愈來愈成熟。

新興的寵物服務持續出現，也帶動寵物友善餐廳、寵物旅館、寵物學校、寵物保險、寵物終老服務（長照安養／安寧照護）、甚至是寵物網紅的興起。許多寵物頻道的關注度持續攀升，對於品牌而言，除了可以開始與愛好寵物的族群作出連結，提供飼主更客製化、細緻化的產品或服務之外，也可考慮以寵物為元素或跨界合作，吸引愛好寵物的族群。



詳細圖表請見
《遠東人》官網

* 調查說明：本次為GO SURVEY市場研究顧問於2020/5/15～6/4期間，在GO SURVEY平臺執行的線上網路調查。此區間共計回收1,000份樣本，受訪者條件為18～70歲的HAPPY GO卡友。

商用英文書信 您寫對了嗎？

EIE 美語提供

您在工作中經常需要撰寫英文電子郵件嗎？您面臨的挑戰是什麼？本期將為您介紹一些常用的句型，讓您的電子郵件看起來更簡潔有力。

Sample Dialogue（情境範例）

Gary 需要統整專案計畫書，寄送給相關部門，卻對郵件中應該如何稱呼、開場、結語詞、文法感到困惑，於是向 Sabrina 請教。

Gary : The game plan is ready to be sent. I'm planning to send it to you and Mark today. Should I cc Mr. Peterson (the head of department)? What should I do to fill every one in regarding the progress of the project? (我已經完成專案企畫書，預計今天寄給您與 Mark。需要寄送副本給部門主管 Mr. Peterson 嗎？我應該如何同步更新專案進度訊息給各部門？)

以下是 Gary 預計發出的 email 內容——

Subject Line: Revised Marketing Plan

To: sabrinahuang@fenc.com.tw, marklin@fenc.com.tw

Cc: petersonlee@fenc.com.tw

Attachment: Revised Marketing Plan(2021.01)

Hi Both, (嗨 兩位,)

Good morning. (早安)

Sorry for the delay. Check the file that I attached for the revised marketing plan. Let me know what you think about it. If needed, I will change it after I got your feedback. (抱歉專案有點延誤。附件中我已附上行銷專案計畫書的更新版。讓我知道你的想法。若有需要，在收到您的建議後我會修正。)

Tks, (謝啦,)

Gary

Sabrina : Sending an email is an efficient way to keep all parties updated. However, there is some related etiquette you should be aware of before you send an email. If there are only two recipients then you should address them by name in the email instead of using the term “both”. (透過 email 傳遞與更新訊息讓大家周知是很好的一种方式，只不過在發出 email 之前，應注意商用書信往來的禮儀。若收信者僅有兩位，建議收信者的名字應該出現於 email 中，盡量不要用 both 取代稱呼。)

I would also recommend that you use a standard greeting instead of “Good morning”. If the recipients are located in a different time zone(s) or the email reaches the recipients at a different time, then “Good morning” would not be appropriate. (同時我也建議你使用常見的 Greeting 作為書信開頭，盡量避免使用 Good morning。若是收信者在不同的國家或時區，或是收信者並非在上午開啟信件，那麼 Good morning 就會顯得很不恰當。)

Lastly, sending a carbon copy to Mr. Peterson is a must; we should always keep the department head updated of our progress. You should pay more attention to your tone and level of formality. A neutral tone could be used in both internal and external settings. I hope the edited version below can be useful for you. (最後，寄送信件副本給部門主管是必須的，我們應該隨時讓部門主管了解最新工作進度。你應該更加留意拿捏商用書信的語氣和形式。不論對內或對外，都應該使用中性語調。希望下面的修正版本對你有所幫助。)

您發現 Gary 在商用書信的口吻上犯了什麼錯誤嗎？下一期月刊中，將為您介紹 Sabrina 建議的版本，以及不可不知的商用書信禮儀。

※ 備註：CC = Carbon Copy 副本；BCC = Blind Carbon Copy 密件副本

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@eie.com.tw)



更多的英文
課程資訊



免費英文
課程體驗

毫釐之爭 技贏未來

亞東工業（蘇州）／李國強

「2020年亞東工業（蘇州）叉車技能大賽」對叉車司機來說，是一次綜合能力的大考驗，必須熟練掌握各項綜合技能，做到「穩、准、巧」，才能順利完成。

2007年，我第一次遠行，懷揣著夢想，獨自一人從蘇北農村來到蘇州，觸目所及，大城市的一切是那麼新鮮。

抵達蘇州的第14天，找工作依然以失敗告終。當晚下著雨，淒冷的夜裡，我蜷縮在日租房的被窩內，盤算著口袋裡的盤纏，剛好夠回家的路費，此時我已做好次日打道回府的決定。翌日起床收拾行李後，心裡仍有不甘，經過幾番掙扎，決定背起行囊，徒步8公里，來到一處勞務市場。

忐忑的踏入勞務市場大門，只見一位亞東工業（蘇州）公司的人資職員朝我微笑招手，為我在冰冷無情的城市裡捎來一絲溫暖。我迅速跑去，遞上簡歷，經過一輪面試後，成功入職。

公司為了豐富員工生活，每年都會組織一些有趣的活動，讓身在異鄉的我們感受到家的溫暖。入職沒多久，領導見我表

現不錯，還特地送我去接受外部培訓，經過一番努力，最終不負眾望，順利取得叉車證照。



2020 年我報名參加了公司舉辦的「叉車技能大賽」，賽事在廠務處陳俊欽資深經理的主持下正式展開。本次以「實幹練兵展技能、交流經驗促提升」為主題，希望加強廠內技術交流，提升同仁的操作技能，營造在工作中「比、學、競、優」的學習氛圍，凝聚「安全第一」的精神，建設與培養高素質、高技能的團隊，豐富公司儲運團隊安全、高效、和諧的文化內涵。

為了表示慎重，公司特別邀請了 Mitsubishi & Linde 的專業技師為我們授課指導，吳謨吉總經理也親自蒞臨現場。我全神貫注的聆聽，並勤加筆記，畢竟這些都是確保安全行駛的基本要義。

學習了新知識、新技能之後，緊接著是實際操作的部分。由於賽道間距有限，選手們對於叉車的控制能力、平穩性和精準度備受考驗。我摩拳擦掌，先以一段儲運的班前操作為暖身，緊接著在指揮、監督、裁判、計分和其他參賽人員的注視下，坐上叉車，深吸一口氣，嫺熟的轉動鑰匙，啟動油門，鳴喇叭、鬆手……。一氣呵成的演練完畢那些早在腦中模擬了千百遍的步驟後，耳邊響起陣陣掌聲。我長舒一口氣，這才發現手心早已汗濕。



接著上場的同事們也各個身懷絕技，穩重的前行、準確的停靠、安全的搬運，展現「千回百轉」的專業，精準地完成任務，贏得陣陣喝彩。

這次比賽兼具競技性、觀賞性和趣味性，不僅是一場精彩競技的視覺盛宴，更是一個展示精湛技藝的舞臺，一個技能人才培養的重要環節，相信也將成為亞東工業（蘇州）實現永續發展的重要推力！

果蔬魚禽綠滿園 -- 記江西亞東水泥公司礦山生態復育

江西亞東礦山／曹仁中

走進江西亞東水泥公司「礦山生態農業園」，許多人都忍不住讚嘆，眼前果蔬綠意盎然、魚兒成群結隊、家禽興旺繁衍，一片生機勃勃的景象，完全無法與「礦區」聯想在一起。

江西亞東水泥公司「礦山生態農業園」位於灰岩礦區東北角，占地 150 餘畝。原為公司取土場，後來成為廢棄雜物的工業堆場，因此有段時間建築垃圾滿地，雜草樹木叢生，許多人避而遠之。

公司秉持「綠水青山就是金山銀山」和長江經濟帶「共抓大保護，不搞大開發」的理念，投入逾千萬元人民幣進行改造。

首先，聘請上海東大建築設計公司因地制宜進行設計規劃，除了保留原有的辦公區之外，也規劃了蔬菜區、果園區、水產區、家禽區、綠化休閒區等不同區域。其次，委由專業

團隊施工，以確保施工品質。最後，招聘人員進行精細化管理。一連串的舉措，成功讓「廢棄工業取土場」，搖身變成「休閒生態農業園」。

如今的生態農業園裡，蔬菜區種植著空心菜、大白菜、包菜、山藥、紅薯等時令蔬菜；果園區種植了毛桃、油桃、梨、葡萄、枇杷、柑橘、柿等優良果樹；水產區養殖了鯽魚、鱧鱸、草魚、鰱魚、鯉魚





等多元魚種；家禽區飼養著雞、鴨、鵝等常見家禽；綠化休閒區則有紅花繼木、紅葉石楠、紫竹梅、五彩石竹等本地花草，呈現「四季有鮮花、全年有果蔬、時時能垂釣」的景象，實現了人與自然的和諧相處。

不僅如此，公司也通過管網配置、自動噴灌系統等建設，並利用農家肥種植時令蔬菜，以減少人工、提高產量，2019 年全年收穫各類農副產品達 12 萬斤，2020 年更高達 18 萬斤，創造良好的經濟和生態效益。

景色怡人客自來，生態農業園建成以來，各級政府相關主管部門、礦山企業等陸續前來，調研、指導、參訪達 80 餘次，其中包括：江西省政府陳小平副省長、江西省自然資源廳張聖澤廳長等，領導們均高度讚揚，並表示應加以推廣、形成典範，江西亞東水泥公司也因此獲得中關村綠色礦山產業聯盟頒發「2019 年綠色礦山科學技術獎 -- 二等獎」，大幅提升企業形象。

除了綠意滿園的生態農業園區，為了提高礦區綠化面積、降低外購樹苗的成本，江西亞東水泥公司也在 2019 年底建設溫室苗圃。經過辛勤的耕耘，2020 年共計培育紫藤、樟樹、刺槐、烏柏、桂花、爬山虎和綠葉地錦等 28,371 棵樹木，其中 9,045 棵移植至礦區，剩餘 19,326 棵幼苗則移植至四級建化場和苗圃周邊，待成長後再移植至礦區。未來公司也將持續培育更多適合當地生長的樹種，透過精心治理、有力執行，為綠色礦山貢獻一份心力，同時也為國家的生態保育添磚加瓦。



跨越2020 挑戰2021

武漢遠紡新材料／楊敏

檯上的月曆翻去最後一頁，2020年已經成為歷史。回首時光，年輪上又一度春秋寒暑，不禁讓人感慨萬千！剛剛邁過的365個晝夜，彷彿是365級臺階，橫亙在未及塵封的歷史上。

過去的一年，是不平凡的一年，驚濤駭浪的疫情席捲武漢，長官們在危中尋機，應對挑戰，公司上下齊心協力，為復甦帶來動力和希望。挫折中的失意淚水，曾讓我們心痛；喜悅時的歡笑暢懷，還洋溢在胸中。辛勤汗水，交織著我們不懈的努力與追求；酸甜苦辣，是我們共同留下的足跡。疫情固然帶來傷痛，但阻擋不了我們前進。遠紡人並肩攜手，風雨同舟，鬥志昂揚，確保了膠片事業的穩健發展。

2020年同時也是武漢遠紡建廠滿14年，我們伴隨著公司成長，為日益強大的公司深感驕傲。踏入第15年的此刻，我們銘記董事長與長官們的教誨，誠勤樸慎、創新，勇往直前！引領與順應時代，我們的競爭力正在爆發；激昂與奮起精神，我們的實力

正在提升；承載著武漢遠紡人的夢想，懷揣著變革的豪情，駕馭著歷史的機遇，奔向更廣闊的前方！

2020年，武漢遠紡銳意進取，凝聚心血和汗水，堅韌和拼搏，智慧和精神，風雨同舟，揚帆破浪，逐步成為膠片行業的新標竿。雄關漫道真如鐵，而今邁步從頭越，歷經14年的努力，武漢遠紡正迎向新的起點，新的飛越！讓我們昂揚鬥志、奮發前行，譜寫武漢遠紡美好未來的新篇章，在新的征程鑄造新的輝煌！



甩開肥肝 擁抱彩色人生

亞東醫院肝膽胃腸科／林政寬主任

常言道：「肝不好，人生是黑白的。」上班族不僅上班要面對各種壓力，下班後還要與客戶交際應酬、參加親友聚餐。一不留神，脂肪肝就會找上門。如何應對及預防呢？答案就在本期「保健網」之中！



陳先生是一位忙碌的上班族，假日經常加班，下班後還要參加各種交際應酬、親友聚餐。今年做完健康檢查後，發現已經有「脂肪肝」，且肝功能指數異常。他擔心有爆肝的風險，於是到醫院的肝膽胃腸科求診……。

「脂肪肝」對身體的影響

脂肪肝俗稱「肝包油」，當身體攝取過多熱量時，肝臟細胞會將熱量轉換成三酸甘油酯形式的脂肪，導致肝臟細胞堆積過多的脂肪。當肝臟內的三酸甘油酯量超過5%時，即稱為「脂肪肝」。肝細胞內長期堆積油脂，可能導致細胞受損、肝臟發炎，進而演變成慢性肝炎、肝纖維化，長期下來，不只會併發肝硬化，甚至可能演變為肝癌。若患者本身又是慢性B、C型

肝炎的帶原者，更會提高其風險。

根據統計，臺灣約有三成人口有脂肪肝的現象，比B、C型肝炎帶原者更多，而且有逐漸年輕化的趨勢，換言之，脂肪肝已經成為國人最常見的肝病。

「脂肪肝」如何診斷？

臨床上最常採用腹部超音波檢查，有脂肪肝的肝臟在超音波影像上會顯得較白、較亮，根據明亮程度可分為：輕度、中度及重度脂肪肝。脂肪肝越嚴重，越可能看不清楚深部構造，進而影響肝臟的觀察。

一般來說，脂肪肝不會有任何症狀，大多數人都是接受身體健康檢查，或因為其他症狀就醫，接受腹部超音波檢查後，才意外發現有脂肪肝。約四分之一的患者會出現肝臟發炎的現象，從患者的血液

檢查可發現肝功能指數（GOT、GPT、 γ GT）上升，病人可能因此產生疲倦、無力、食慾不振、噁心嘔吐、腹脹或黃疸等情形。

「脂肪肝」形成的原因

脂肪肝形成的原因可分為「酒精性脂肪肝」和「非酒精性脂肪肝」兩大類，前者是飲酒過量所引起，90% 以上的酗酒者都有脂肪肝現象；後者則和飲食習慣、肥胖、糖尿病、高血脂症或代謝症候群有關，尤其「肥胖」仍是非酒精性脂肪肝的主要原因。以身體質量指數（BMI）計算，BMI 超過 27 就可能罹患脂肪肝，BMI 超過 30 以上，80% 的人都有脂肪肝。不過少數的藥物、C 型肝炎、飲食習慣或遺傳體質也會引發症狀，因此瘦子也有可能罹患脂肪肝。



「脂肪肝」如何預防與治療？

未因為長期發炎造成肝纖維化或肝硬化之前，脂肪肝是可恢復的。因此，治療脂肪肝的目標是避免肝臟發炎，走向不可逆的境地。惟目前仍缺乏可以有效治療的特效藥，所以最重要的還是「預防勝於治療」。

要避免產生脂肪肝，必須調整個人的飲食生活習慣，若有酗酒習慣一定要戒酒，此外，盡量不要攝取高熱量、油炸食物、甜點或是含糖飲料，因為「肥胖」是脂肪肝的主要原因。事實上，減輕體重是目前改善脂肪肝最有效的方法，研究顯示，只要減輕 7% 的體重，就能顯著改善肝臟發炎的狀況；減重 10%，脂肪肝甚至可能消失。換句話說，體重 70 公斤的人至少要減重 5 公斤以上，才有機會阻止肝臟繼續發炎。惟基於健康考量，減重速度建議每週

不超過 0.5 至 1 公斤。

除了控制飲食熱量外，建議配合跑步、快走、游泳、騎單車等有氧運動，保持每週運動三次、每次持續超過 30 分鐘，且心跳超過每分鐘 130 下，才能有效代謝體內脂肪，消除脂肪肝。若是

本身有糖尿病或高血脂症，一定要接受適當的藥物治療，一方面可以改善脂肪肝，另一方面也能避免引發心血管疾病或腎臟病變。

經檢查發現脂肪肝症狀，別忘了定期追蹤抽血、進行腹部超音波檢查。如果肝功能正常，在家族史沒有任何肝病的情況下，每年追蹤1次即可；若是脂肪肝合併新陳代謝疾病、肝功能異常，建議每半年追蹤1次；倘若脂肪肝合併B／C型肝炎、肝功能異常，則須每3個月至半年追蹤1次；最嚴重為脂肪肝合併肝硬化、肝功能異常，就必須每月至每3個月進行追蹤。



改變生活飲食及習慣

逆轉脂肪肝

陳先生就醫後，經醫師進一步診斷為輕度脂肪肝，且非B、C型肝炎的帶原者，評估應是飲酒、飲食過量、少運動及體重增胖所引起。他聽從醫師的建議，改變飲食習慣、正常作息及運動、減重，經過半年努力，體重減輕5公斤，肝功能恢復正常，脂肪肝也消失了。

近年國人因生活富裕，飲食趨向高熱

量、高油脂，多吃少動的習慣，加上飲酒或是含糖飲料普及，引發肥胖、高血脂、甚至糖尿病等代謝疾病，也成為脂肪肝的好發族群。脂肪肝是身體發出的警訊之一，同時可能是其他代謝疾病的前兆，提醒您務必調整飲食習慣、多運動、控制體重以「消脂護肝」，若發現肝臟發炎、肝功能指數異常，更要定期追蹤檢查，才能降低罹患肝病的風險。

遠東新世紀／廖至謙



持，「健康存摺 App」的叮嚀專區新增「兒童預防保健提醒」及「孕婦產前檢查提醒」功能，除了可推播設定、提醒預約公費兒童健檢及產檢時間，也能查閱已完成之檢查歷程，並連結相關衛教資訊，拓展全方位醫療照護體系。

因應 Covid-19 疫情引發的口罩購買需求，只要透過手機綁定「健康存摺 App」，並認證個人身分，即可進行網路預購，讓「口罩實名制」購買的管道更加多元，同時也分流藥局排隊之人潮。而「行動櫃檯」的功能也秉持「以網路取代馬路」的概念，協助民眾線上申辦健保卡、查詢眷屬依附投保紀錄等服務，減少人員群聚之可能。

健保醫療資訊雲端查詢系統 (NHI MediCloud System)

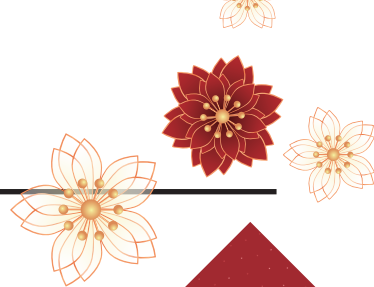
為保障病患就醫安全並提升醫療品質，健保署於 2013 年建置健保雲端藥歷系統，提供 12 類病患就醫資料，方便醫事人員查詢，後續不斷更新優化，升級為現有的「健保醫療資訊雲端查詢系統」。繼 2019 年底推出西藥交互作用提示功能後，2020 年 7 月也新增中西藥交互作用提示，目前已累計近兩千萬筆查詢紀錄。當醫師開立處方時，即可透過醫院電腦與健保署系統連線，對照病人現存的餘藥，避免提供功能相斥或藥效相乘過強之藥品。

依中央流行疫情指揮中心在 Covid-19

疫情爆發後指示，2020 年 1 月 27 日起，於雲端系統建置「TOCC」提示機制，彙集跨部會資訊，提供醫事人員查詢旅遊史（Travel history）、職業別（Occupation）、接觸史（Contact history）及是否群聚（Cluster）等資訊，共同守護全民健康。為確保個人資料隱私及配合資通安全法規，健保署除持續落實健保雲端系統資安查核，更鼓勵大型醫院將批次下載作業納入 ISO27001 / CNS27001 認證範圍，以提升醫療資安防護。

另外，全國醫療院所也針對健康專業領域發展各項應用，例如：利用健保雲端系統 TOCC 資料降低院內感染風險、中西藥交互作用警示避免開立影響病患健康之處方、分享資料至體系內醫院／診所／藥局等，以降低軟硬體成本及減少資訊轉移時間，同時提高民眾就醫便利性。

「健康存摺 App」與「健保醫療資訊雲端查詢系統」經 E 化升級後，醫療效益及全民健康安全皆有效提升；而透過資訊及影像分享，2014 至 2020 上半年估計減少健保藥費支出約 85.6 億元、推估 2020 上半年重複檢驗（查）費用亦減少約 12 億元。建議國人善加利用「健康存摺 App」做好自我健康管理，配合線上系統與相關政策，使醫療資源達到合理分配，讓健保永續經營，持續照護國人健康。（資料來源：衛生福利部中央健康保險署）



迎春
納福

WISHING YOU
A VERY BEST
CHINESE NEW YEAR

古早的好滋味--節慶「米」料理

豫章工商／林朝保

史書記載神農教民播五穀，自此之後，米不僅成為日常生活最常見的主食，更配合節慶衍生出各式米食糕點，成為中華文化的一大特色。本期「美食網」邀您一同製作傳統米食料理，細細品嚐古早的好滋味。

蘿蔔糕（菜頭糕）

材料

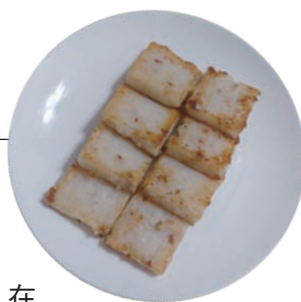
食材：白蘿蔔絲 420g、
碎蝦米 34g、香菇丁 8g、在
來米粉 420g、水 1008g。

調味料：細砂糖 34g、鹽 17g、味精 4g、
香麻油 17g、胡椒粉 1g。

器具：1 組蒸籠架、4 個鋁容器（長 20cm×
寬 10cm× 高 6cm）。

做法

1. 白蘿蔔切成粗絲，蝦米切碎，香菇切丁。



- 鍋內放油，炒香香菇丁、豬絞肉與蝦米，再放入白蘿蔔、水 350ml，煮至食材變軟。
- 加入剩下的食材（在來米粉、水 658ml），攪拌均勻。
- 食材糊化後，倒入調味料並拌勻，即完成蘿蔔糕糊化米漿。
- 將蘿蔔糕糊化米漿分裝於 4 個鋁容器，以大火蒸約 35～45 分鐘。
- 蒸熟後即可食用，亦可再以煎、炸等方式料理。



櫻花蝦米糕



一、蒸糯米飯

材料

食材：長糯米 300g。

做法 A：使用電鍋

1. 洗淨米，並加水浸泡 1 小時。
2. 放入電鍋蒸熟，若使用新糯米，米與水之比例為 1：0.5；若使用舊糯米，米與水之比例為 1：0.6。

做法 B：使用蒸籠

1. 洗淨米，並加水浸泡 3 小時。
2. 選擇一塊透氣性佳的棉布作為蒸籠布，將蒸籠布弄濕後擰乾，放入蒸籠。
3. 若喜好 Q 彈口感，可以乾蒸的方式蒸米；若喜好偏軟、粘口味，可灑一點水，蒸 10 分鐘後，攪一攪再繼續蒸。蒸好後燜一下，米粒更香、更熟透。

糯米飯、油 100g、碎紅蔥頭 50g、老薑 40g、香菇絲 30g、豬肉絲 200g、蝦米 20g、魷魚 50g、櫻花蝦 20g、韭菜花 60g、醬油 40g、胡麻油 40g、鹽 14g、味精 14g、胡椒粉 1g、五香粉 1g、水 200ml、米酒適量。

做法

1. 鍋中倒入油、碎紅蔥頭、老薑，爆香。
2. 加入香菇絲、豬肉絲、蝦米、魷魚，炒熟。
3. 加入醬油、香麻油、鹽、味精、胡椒粉、五香粉、水 200ml、適量米酒調味後，置於旁邊備用。
4. 以油鍋炸香櫻花蝦並調味。
5. 將韭菜花炒熟並調味。
6. 將蒸熟後的糯米飯與做法 3 之調味料搅拌均匀，重新塑型再回蒸。
7. 油飯倒入盤中，用炒熟的韭菜花、炸香櫻花蝦裝飾。

二、櫻花蝦米糕

材料



不可不知的買房二三事

遠東商銀／劉美慧

「有土斯有財」的傳統觀念，加上銀行利率頻創新低，帶動了房市的景氣。很多人想趁機投資不動產，以對抗通貨膨脹，更有人經過仔細盤算後，發現租不如買，希望趕快晉身有殼蝸牛一族。不過，購屋畢竟是大事，一旦選錯標的將損失慘重。本期「財經網」特別解析選購房屋的注意事項，讓您買得更安心！

一、首重生活機能

生活機能是買房首先考量的重點，也是影響房價的關鍵，包括：附近有無超市、便利商店、市場、公園、醫院及餐廳…等，四周捷運、公車站牌等公共交通路線的多寡，以及是否有學區、是否鄰近公園綠地等，只要生活機能佳且交通便利，房價較不易暴跌，未來轉賣也比較容易。

二、避開嫌惡設施

嫌惡設施一般分為兩種，一是對生命安全財產構成威脅，包含：電塔、加油站及飛機場等，二是對居家安寧產生困擾，例如：宮廟、神壇、高架橋、殯儀館、垃圾場及特種行業等，通常嫌惡設施不只影響房價 5%～25%，也會影響銀行貸款的金額，購屋之前一定要三思。

三、視個人需求選擇中古屋、新成屋、預售屋

預售屋、新成屋或中古屋，購買時需注意的事項不盡相同。預售屋可依工程進度繳交各期款項，原則上 1～2 年內繳付 2～3 成頭期款，壓力相對小，而且建商在施工階段可配合需求，「客製化」調整屋內格局，省去日後的裝修成本。

而新成屋不論逃生梯、耐震級數或是建材，均較中古屋符合現行建築法規，相對安全。同時，也不容易出現管線老舊或是漏水等問題，甚至可以實地檢視室內格局、建材及景觀。然而，不論新成屋或預售屋，公設比皆高於中古屋，目前市面上新成屋的公設比大多介於 30%～35%，若超過 35%，則須注意室內實際居住空間是否足夠；超過 40%，則要留意未來轉售的市場接受度，部分銀行會下修貸款金額，

甚至不願意承作。

至於中古屋的公設比大多低於 30%，屋內可使用坪數相對較大，價格也比周遭的新成屋便宜，但可能發生漏水、壁癌的問題，因此驗屋、交屋前必須仔細檢查，若發現問題，可要求賣方先行修理，雙方簽訂契約時，也要仔細約定房屋漏水時的

責任歸屬，留意契約上是否特別加註相關附帶條件，若屋齡超過 15 年，建議重新更換管線。除了漏水，海砂屋或凶宅也是大家避之唯恐不及的問題，建議透過信譽良好的仲介協助調查海砂屋、凶宅的狀況，通常大型仲介會在契約中特別註明海砂屋檢測結果、凶宅的查證保固等，較有保障。

事實上，購買房屋時，應避免屋齡過老。除非為了等待都市更新，否則應盡量避免選擇超過 40 年的老屋，因為老屋的貸款年限通常較短，每月月付金相對較高。

四、看清楚土地使用分區及建物謄本用途

一般來說，土地使用分區若為「乙種工業區」、「第二種工業區」、「科技工業區」、「工商混合區」、「辦公服務區」，都屬於「工業住宅」，建物謄本可登記為



「一般事務所」、「零售業」、「辦公室」、「技術服務業」等；只有「住宅區」或「商業區」可登記為「住宅」。

工業住宅的貸款條件較差，除了貸款成數比一般住宅低一～二成，貸款利率也較一般住宅高，有些銀行甚至不願承作。此外，由於工業住宅周圍環境複雜，未來的轉手性差，通常較無增值空間。更重要的是，工業住宅的稅率較高，房屋稅稅率是自用住宅稅率的 2.5 倍，地價稅稅率是自用住宅稅率的 5 倍，若將工業住宅當作一般住宅使用，則會有違法之虞。

買房是人生大事，必須仔細考量生活機能、交通便利性、衡量自己的需求及評估頭期款、可貸款金額、貸款後月付金佔全家收入的比例…等，留意每個環節，才能好好享受買房後的生活。

2021 春季女裝流行趨勢

遠東百貨／鄭嘉蕙

2021 年全球依舊在疫情籠罩下，生活和心情難免有些壓抑，但我們仍應保持正念，為戰勝疫情做好準備。本期「流行網」邀您一起探尋如何在渾沌中走出時髦新貌！

2021 年春季時尚融入渡假、個性、正向等元素，象徵大家歷經艱辛的 2020 年之後，引頸期盼疫後春天的到來。

1. 自由渡假：儘管國門關閉，仍無法封鎖住每一顆渴望渡假的心。2021 春季女裝許多靈感來自慵懶愜意的渡假情懷。沁涼的海軍藍搭配白色，或是以自然裸色為基調，點綴鮮亮色調與條紋紋飾，呈現優雅隨興的穿搭風格。

2. 個性釋放：生活充滿苦悶，個性更要盡情釋放。用色大膽、金屬元素、誇張表情、鉚釘上身，讓整體造型更顯得狂放不羈，或是藉由龐克造型，



詮釋想要吶喊的企圖，而硬漢風格的皮革加上金屬閃亮的釦環，亦能展現坦率奔放的個性。

3. 正向力量：想要趕走低迷，妳需要正能量來裝備自己。豐富的暖色調、混搭的異材質、立體感豐沛的搭配，不僅妝點日常，又可穿出低調卻不同凡響的質感品味。



La Féta 卡其風衣洋裝，洋溢度假風情。板橋大遠百／提供

Longchamp 手提包配休閒運動鞋，能量滿載。板橋大遠百／提供

慵懶愜意的度假情懷



➡ **Iris Girls** 貝殼印圖蕾絲袖上衣、暈染印花蛋糕長裙
上衣原價3,190元，集團同仁獨家優惠價2,590元，長裙原價4,190元，集團同仁獨家優惠價2,990元，遠東百貨嘉義店3樓，(05) 235-8986。

➡ **EXP** 蕾絲拼接紗裙洋裝
建議售價6,500元，遠東百貨寶慶店4樓，(02) 2382-1986。

➡ **POLO Ralph Lauren** 刺繡襯衫、綁帶牛仔褲
襯衫推薦價8,880元，牛仔褲推薦價10,280元，高雄大遠百1樓，(07) 537-0313。



➡ **銀穗 eu** 開領設計洋裝
推薦價5,980元，臺中大遠百4樓，(04) 2254-1511。

➡ **POLO Ralph Lauren** 連帽上衣
推薦價7,480元，遠東百貨信義A13店2樓，(02) 2729-0619。



狂放不羈的個性展現



➡ **夏姿悠然律動系列** 外套
推薦價46,800元，高雄大遠百1樓，(07) 338-4465。

➡ **AZUR select shop** 率性風衣外套
建議售價8,880元，臺中大遠百4樓，(04) 2251-0106。



➡ **Vivienne Westwood Betty** 鎖環斜背包
推薦價18,700元，遠東百貨信義A13店2樓，0902-018-370。



豐富溫暖的正向能量



➡ **me ISSEY MIYAKE** 蛻變密褶高領短袖上衣
建議售價 9,600 元，板橋大遠百 3 樓，(02) 2956-1562。

➡ **PUMA RS-Fast INTL Game** 復古跑鞋
原價 3,980 元，集團同仁獨家優惠價 3,582 元，遠東百貨桃園店 8 樓，(03) 334-9546。



➡ **Kinloch.Anderson** 宮廷格紋洋裝
原價 5,780 元，集團同仁獨家優惠價 4,600 元，遠東百貨板橋中山店 4 樓，(02) 2964-2178。



➡ **Dailo** 休閒吊帶襯衫套裝
推薦價 5,160 元，臺中大遠百 4 樓，(04) 2252-0084。

➡ **Knights Bridge** 夢幻風毛呢水兵領外套、A 字裙
外套推薦價 7,580 元，集團同仁獨家優惠價 6,820 元，A 字裙推薦價 3,680 元，集團同仁獨家優惠價 3,310 元，遠東百貨板橋中山店 3 樓，(02) 2956-3958。



童趣洋溢的純真氣質



備註：全文「優惠價」需出示集團員工識別證，期限至 110 年 3 月 31 日止。掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠



➡ **MARCCAIN** 雪紡綁帶長洋裝
推薦價 30,300 元，板橋大遠百 2 樓，(02) 2964-9828。

➡ **MAX&Co.** 鉚釘裝飾針織上衣、酒紅色天鵝絨百褶中長裙
上衣推薦價 11,800 元，長裙推薦價 12,800 元，新竹大遠百店 2 樓，(03) 526-3110。



➡ **Diffa** 西裝外套、條紋長褲
西裝外套推薦價 5,680 元，條紋長褲推薦價 4,380 元，臺南大遠百 2 樓，(06) 284-2071。



「遠東人開講」：防疫輕旅行提案

編輯室輯

新冠肺炎疫情之下，「國內輕旅行」成為民眾放鬆身心、轉換心情的首選。快來看看海內外的遠東人分享了哪些輕旅行提案？

【一】

隱身苗栗山裡的世外桃源—「卓也小屋」，環境十分清幽，從下車那一刻，就能吸到滿滿的芬多精。漫步於園區內的蜿蜒石板路，被樹林、花卉和翠綠植栽圍繞著，路的兩側是原木木屋和茅草屋，像是山林裡的小村落，隨手一拍都是美景。不間斷的蟲鳴鳥叫、樹蔭中穿透的陽光、石板上慵懶睡覺的貓、悠哉游水的白鵝，讓人忘了塵世的紛擾，以及疫情帶來的壓迫感。歡迎來此享受湖畔用餐、體驗藍染或選購藍染商品，還可以在園區內的民宿過夜喔！（遠傳電信／林欣儀）

【二】

「姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船」，唐代詩人張繼的一首《楓橋夜泊》，讓姑蘇楓橋、寒山寺流傳千百年，成為遊人旅客的聖地。繞運河而行，自楓橋轉入寒山寺。楓橋上，老樹枯枝，只掛幾片黃

葉，抬頭望遠，前後運河承載著千年歷史；走進古寺，寺內舊簷新椽，唯落數隻灰雀。合手許願，來往遊人奉著香火從未間斷。

千年古跡，名不虛傳。自上海出發，只需2小時便可抵達，推薦給大家！（遠紡工業上海／楊寶軍）

【三】

這次分享兩天一夜的行程提案，由國道五號前往宜蘭、蘇澳，再轉接蘇花公路，最後抵達花蓮投宿。一路上，有山海左右相伴，更有清水斷崖、太魯閣國家公園或七星潭等知名景點可以駐足，靜靜享受這些景點在四季不同的美感。抵達飯店後，享用著一泊二食的美好晚餐，選擇一間面向太平洋的望海房型香甜入睡。翌日，迎接你的依舊是蔚藍的大海和無邊的藍天白雲。早餐過後，簡單地整理行李，把昨日的美麗景色再複習一次，滿足回家。（遠東集團聯合稽核總部／陳原毅）

【四】

日前安排了宜蘭礁溪及嘉義綠盈牧場3天2夜旅遊，夫妻倆帶著兩個小朋友，一路從屏東開往宜蘭。首日入住宜蘭礁溪的寒沐酒店，服務品質、餐點都很不錯，房裡還有一個大浴缸可泡溫泉。第二日退房後，前往嘉義，沿途停靠關西服務區，不但風景美，也品嚐了好吃的客家料理。這天入住的是嘉義F Hotel，屬於平價連鎖旅館，感覺很有人情味。旅程最後一日前往綠盈牧場，不但有許多適合小朋友的遊樂器材，還能一起餵小牛喝奶、與鵝媽媽賽跑，而且大人入場費只要50元，五歲以下的小朋友免費，景觀餐廳的美食平價又好吃，很適合閤家前來。（遠通電收／陳振平）

【五】

「白日夢 Tea & Café」是一間由廢棄小學改造的海景咖啡廳，位於北海岸石門區。教室內部空間很寬敞，座位區仍維持課桌椅的模樣，只是粉刷成繽紛的馬卡龍色，彷彿是一間傳授快樂的教室。坐在教室向外遠眺，是一望無垠的大海，讓人頓時忘卻現實的煩悶。一面看著大海，一面吃著甜點，很是悠閒放鬆。除了觀海放空，這裡也經常看到父母帶著小孩來，爸媽吃著下午茶，孩子就在教室內或操場上奔馳。還沒想好周末要去哪裡嗎？不妨來這裡走走！（遠東商銀／李承毅）

【六】

位於南投鹿谷鄉的小半天，是我每次前往附近遊玩時，都會想停留一晚的地方。可拜訪孟宗竹林古戰場、長源圳古道及茶園，讓自己的身心靈沉澱。從東埔蚋往東望，山上經常雲霧籠罩，猶如在半天之間。如果要住宿，可選擇溪頭小半天野菜園民宿，除了能體驗充滿當地風情的住宿，也能品嚐老闆和老闆娘有機栽種的農產風味餐，還有上等的有機茶及有機農產品。寫到這裡，忍不住又想動身前往了！（元智大學／呂韋蓓）

【七】

臺灣的鬧區、市場、地方廟宇，通常圍繞著當地的火車站興起，因此我常利用假日，帶著輕便的行李，運動到本縣市或跨縣市的火車站逛逛早市，再搭火車回家。



以中部來說，若以彰化市為起點，可到八卦山、扇形車庫走走；跑步到鄰近的花壇鹿港，也能看看茉莉花的故鄉及一些

古蹟；若是騎單車到臺中車站附近，更可在宮原眼科大啖冰品及遊逛熱鬧的市區，建議大家一起來發掘值得品味的在地特色。
（遠東新新埔廠／李宇駿）

【八】

身為臺北人，除了陽明山，木柵貓空也是我的後花園之一，當地的餐廳、貓纜、鄰近的動物園，都是我的心頭好。推薦大家上午可到動物園遊覽，再搭乘貓纜之眼水晶車廂，享受 360 度的貓空景色。到了貓空，走走樟樹湖步道，一面健身，一面欣賞沿路風光，每年一月還有機會看到貓纜車站附近的魯冰花。此外，貓空是臺北市最大的產茶區，其中以鐵觀音最有名，餐廳也多以茶入菜吸引饕客，別忘了選一家特色餐廳來享用晚餐。吃完飯，再搭乘貓纜欣賞夜景，成功解鎖完美的一日遊！
（遠傳電信／沈采妮）

【九】

為大家推薦新竹市立動物園，地下停車場備有 439 個汽車停車位，不須擔心停車問題；若是不想開車，也可以從新竹火車站後站步行，大約 15 分鐘即可抵達。

新竹市立動物園裡的人氣王包括：河馬、馬來熊、紅毛猩猩、孟加拉虎和北美浣熊；鄰近的昆蟲館裡，高冠變色龍、扁竹節蟲、老爺樹蛙、紅腿陸龜與毛大象大兜蟲也十分受歡迎。此外，附近的星巴克、

公園、花市、運動場、公園及玻璃工坊，也提供了很多休憩、遊賞、體驗、飲食的選擇，等待你來探索！（遠東新新埔廠／葉永鍵）

【十】

趁著假日去了一趟花蓮，那個一直被稱為「後山」的花蓮。出發時，臺北陰雨綿綿，到了宜蘭，還有殘雨跟隨，但一進入花蓮區域，迎接我們的是寧靜、深綠色的山稜線，以及乾淨的天空。

我最喜歡的景點是沉穩矗立的「慶修院」。日據時代，很多日本人到花蓮開發，由於地勢險峻又水土不服，不少日本人病死，為了穩定民心，日人蓋了這座佛堂，祈求神明保佑他們在異鄉一切平安。

「不動明王」是佛教密宗的護法神之一，總是以憤怒的形象出現，目的是嚇退為害人間的惡魔，並以無物可以撼動的「不動」慈悲心，護祐正在受苦的人們。相傳當時只要跟隨住持口唸聖號，並繞行「光明真言百萬遍」石碑 108 遍，疾病便可痊癒。曾治癒過無數人的石碑，至今仍挺立於此。

建議大家買一張集章卡，一一參拜 88 尊石佛，象徵著 88 種煩惱，也代表 88 種願力。花蓮的寧靜、與世無爭，將為我們拂去都市裡沾染的塵埃。有人說遇事不決可問春風，但我推薦去一趟花蓮走走。（遠傳電信／王珮綺）

守住綠水青山 方得金山銀山

亞東石化（上海）／趙泉智

近年人們的生活品質不斷提高，社會發展和科技水準也逐步提升，但是我們賴以生存的環境卻每況愈下。據報導，今年我國氣候狀態總體變差，澇重於旱，且氣溫升高，登陸颱風偏多偏強，顯見大環境正在惡化。長此以往，人類談何發展？談何生存與健康？



大家都喜歡在陽光明媚的午後，走近那令人心胸開闊的翠綠，欣賞那一抹抹爭奇鬥豔的嬌紅，聆聽那一聲聲婉轉動聽的鳥鳴，體會那如詩如畫的人生。然而，當翠綠嬌紅、婉轉鳥語被污水沙地和嘈雜轟鳴取代時，未來該如何生存？連生存都成了問題時，又如何談及其他？我們常以「可持續發展」為口號，但真正做到了嗎？還是已經在「時間就是金錢，效率就是生命」的洪潮中越涉越深？也許是擔心引發恐慌，或許是怕被追究責任，有些地方對

於環境污染的慣性做法就是「捂蓋子」，將大事化小，小事化了，殊不知反而會導致嚴重後果。

發展的目的是為了改善民生，讓人民越來越幸福，然而，建立在過度消耗資源和污染環境基礎上的發展，不僅無法持續，更會得不償失。要想獲得永續發展，必須加強防治污染，不能當作口號。習近平總書記曾在十九大報告中說過：「我們生活的世界充滿希望，也充滿挑戰」。環境破壞、生態污染便是其中最嚴峻的挑戰，與國民生活和經濟建設息息相關。因此，我們更要注重對環境的保護，並牢記：永續發展的源頭，就是一片片綠水青山。

英國是世界上第一個發生工業革命的國家，以往大家對其都有高度評價，認為這是人類歷史發展的新篇章，代表人們告

別了農業文明，走向工業文明，給人民帶來福祉；然而，從生態環境的視角來觀察，英國的工業革命留給人們許多值得深思的經驗和教訓。他們在高速發展經濟的過程中，雖然創造了前所未有的生產力和巨額財富，卻也引發了人類歷史上第一次大規模的環境污染，大氣污染造成空氣變差，河流污染影響水質變差，自然環境和城市環境污染導致生態變差。當時英國在廢氣籠罩下，終年不見天日，因廢渣、廢水臭味沖天，人們紛紛患上各種疾病而喪生，經過長期的環境治理才逐漸改善狀況。

英國為環境破壞付出慘痛的代價，而這也提醒了我們，經濟發展和社會進步不應犧牲環境，如果沒有適合生存的環境，一切都是空談，因此，應在發展經濟的同時維護環境，實現雙贏的局面，才能真正享受工業文明帶來的福祉。

環境保護不僅僅是國家的責任、政府的責任，也是每一家企業，每一位公民的責任。堅決打好污染防治的攻堅戰，才能為子孫後代留下美麗家園，為中華民族贏得美好未來！



有獎徵答

編輯室

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

1. 面對變化莫測的新常態，遠東集團旗下的教育機構採取了哪些策略？【封面故事】
 - A. 元智大學成立雙聯學位，強化學生的全球移動力
 - B. 亞東技術學院打造產學聯盟，培育學生的實作力
 - C. 豫章工商透過跨科選修課程，建構學生的跨域能力
 - D. 以上皆是
2. 下列何者非 Z 世代特質？【封面故事】
 - A. 喜歡獨立自由的學習
 - B. 排斥運用科技
 - C. 不拘泥於舊有思維
 - D. 活躍於社群媒體
3. 買房應注意哪些重點，以避免選錯標的？【財經網】
 - A. 考量生活機能
 - B. 避開嫌惡設施
 - C. 看清楚土地使用分區及建物謄本用途
 - D. 以上皆是
4. 以下何種習慣有助於遠離脂肪肝？【保健網】
 - A. 酗酒
 - B. 吃甜食或含糖飲料
 - C. 每週固定運動 3 次以上
 - D. 攝取高熱量、油炸食物

參加辦法

請剪下 367 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**三月十五日**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。

遠東人月刊 367 期有獎徵答

姓名：
單位：
員工編號：
聯絡地址：

答案：1. () 2. ()
 3. () 4. ()

366 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	劉○澧	遠鑫電子票證	陳○蘋	遠東新世紀	彭○鈞
遠東商銀	翁○鑫	亞東技術學院	徐○婷	遠東都會	謝○雙
豫章工商	郭○萱	遠時數位科技	江○柏	板橋大遠百	王○嵐
元智大學	黃○璿	新竹大遠百	汪○真	遠東新世紀	張○泰
東聯化學	徐○杰	遠東新新埔廠	鄧○和	亞東醫院	陳○鈴

恭喜上列幸運兒分別得到面額 300 元的遠東百貨商品券！





city'super 攜手彰化縣政府，於遠百信義 A13 打造信義區規模最大的在地物產展。王惠美縣長（前排右四）化身「阿美師」，與劉朝雄營運長（前排右五）一同推廣彰化優質米及健康豬。



新竹市林智堅市長（右四）1月26日率團視察遠東巨城購物中心的防疫狀況，對於各項防疫措施給予高度肯定。



遠東SOGO百貨新竹店員工前往心路基金會，陪伴弱勢兒童一起學習，獲頒感謝狀。



為推動金融產業數位轉型，元智大學1月16日以「駕馭科技 領航金融」為主題，舉辦「人工智慧與區塊鏈金融創新創業大賽」。



亞東技術學院1月11日舉辦109學年度期末學習成果展暨學校補助課程計畫成果發表會。



Tonia Nicole × NARUMI
東妮寢飾 JAPAN

全台百貨通路 獨家販售



立即觀看更多

購物官網：www.fet.com.tw

客服專線：0809-081-790

 東妮寢飾

NARUMI CORPORATION©