

遠東人

徐有庠
題

COVER STORY

亞泥中國以綠色智慧樹立行業典範
眾智成城 亞東石化（上海）蓄勢待發

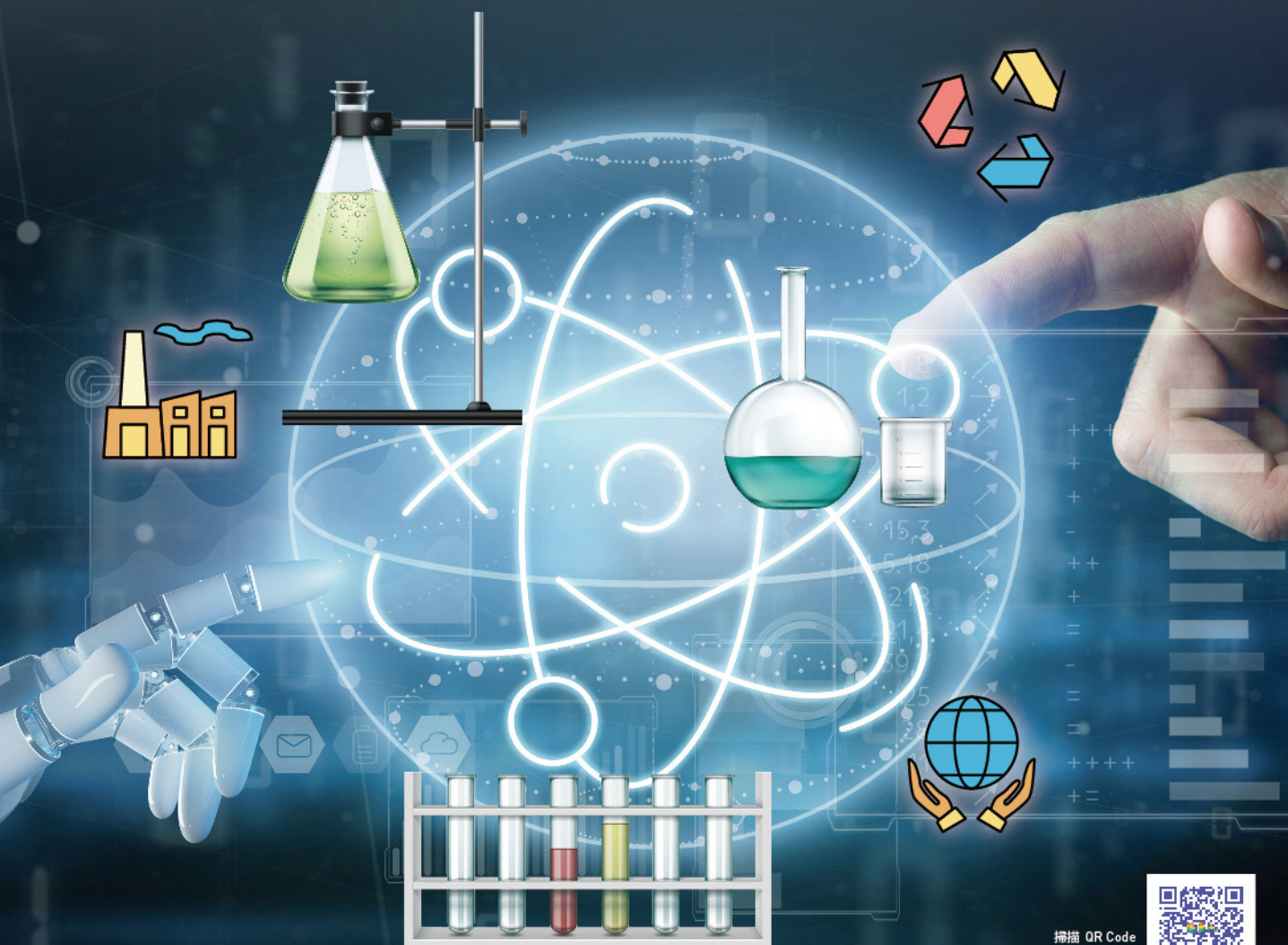
LIFE GUIDE

保健網
夏日「腸胃保健」攻略
財經網
2021下半年經濟展望

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

「智」造崛起 智啟未來

Rising Smart Manufacturing to Shape Smart Future



掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





➡ 板橋大遠百獲內政部評定為「著有功績優良團體」，施智耀協理（右）代表接受新北市侯友宜市長（左）頒獎。



➡ 四川亞東水泥田隆總經理（右二）應邀出席彭州市新興亞東小學「六一」兒童節活動，並表揚校內優秀學生。



➡ 遠傳電信由井琪總經理（左）代表，與臺灣愛立信藍尚立總經理（右）簽訂「5G 網路發展合作備忘錄」，未來雙方將合力推動 5G 邁向新世代。



➡ 亞東預拌攜手高雄市不動產同業四大公會，舉辦「住宅安全及高端混凝土推動研討會」，希望為臺灣打造更多永續建築。



➡ 鑒於疫情衝擊許多弱勢家庭的經濟，遠百花蓮店暖心捐贈端午禮盒予花蓮家扶中心，助弱勢家庭開心過端午。

「智」造崛起 智啟未來

李佳珍

COVID-19 疫情風暴固然重傷全球經濟，卻也加速了百業數位化的進程。本期「封面故事」將介紹集團在大陸的石化業、水泥業，如何運用新科技、新工藝、新思維，打造新時代綠色智慧產線，為產業轉型樹立新門檻！

不僅產業面臨改變的契機，包括財經、法令、消費等各種生活面向也持續的發生變化。「財經網」專欄中，分別邀請遠東商銀與亞東證券，為您剖析下半年經濟展望，以及參與股票除權的利弊；「法律網」專欄裡，介紹政府為搶救生育率，新祭出的育嬰獎勵與補助方案；此外，炎炎夏日，正是腸胃疾病好發的季節，亞東醫院專科醫師也將於「保健網」專欄解說常見的飲食誤區，以及相關病症的預防保健方式，祝福大家都能平安健康一「夏」！

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」八月份話題：我的抗疫生活

COVID-19 疫情肆虐全球轉眼已一年多，為了防疫，相信大家的生活與工作都有極大的轉變。歡迎分享您的抗疫生活，無論是正在努力適應 Work From Home 的新型態，還是趁著難得的居家時間瘋狂追劇、整理家務、享受親子時光；抑或是每天緊盯疫情情報，惴惴不安…文長 300 字以內，遠東人月刊就會奉上一筆防疫基金哦！（截稿日期：7 月 15 日前）



JUL 2021

NO. 371

01 EDITOR 編輯手記

「智」造崛起 智啟未來／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

以善止疫 為臺灣困局解套／徐旭東

06 COVER STORY 封面故事

亞泥(中國)以綠色智慧工廠 樹立行業典範／編輯室採訪整理

眾智成城 亞東石化(上海)蓄勢待發／編輯室採訪整理

12 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

19 OFFICE TALK 樂活職人

同仁工作經驗談：遠東聯石化(揚州)連續穩定生產記事／吉春

同仁工作經驗談：新進安環人員工作心得／邵葡磊

上班族必修學分：掌握架構及常用語 寫英文email易如反掌／EIE美語



26 LIFE GUIDE 生活情報

- 法律網** 搶救生育率 育嬰新制上路／顏文亭
保健網 夏日「腸胃保健」攻略／林政錄
財經網 賺了價差，還要等股息嗎？／謝依帆、林曉函
財經網 2021 下半年經濟展望／黃柏崴
美食網 麵包控的美食地圖／鄭嘉蕙

39 HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：我的網購經／編輯室輯

42 STORY 心動時刻

- 懷念疫情前的長沙之旅／張雯
 讀《斷捨離》有感／李健
 凝聚家庭力量 共築亞東夢想／朱瓊

48 QUIZ 有獎徵答

370 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	吳昇鑫
卓采慧	范明珠	徐峻菁	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	陳金新	陳相吟	葉金璋
張丹	楊韻琪	曾淑華	馮輝棋
鄭芯萱	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)



以善止疫 為臺灣困局解套

遠東集團董事長／徐旭東

先聲明，我寫這篇文章的主旨在就事論事，並非批評任何人，更不希望激起任何對立或批判。臺灣此刻確實面臨防疫潰局，需要立刻尋求解方，快速、大量買到疫苗，而且盡快完成大多數人接種。

在 各國競搶的情況下，我們了解購買疫苗相當困難，也相信政府過去、現在、未來皆盡全力去購買疫苗。但事實證明，至今我們手中的疫苗仍遠遠不夠，施打率也過低，尤其以臺灣科技實力，年平均國民所得近三萬美元，政府卻為買不到疫苗焦頭爛額，人民難免會充滿焦慮、撕裂而互相指責。

臺灣此時人命關天，因疫情死亡的人

數不斷攀升，著實令人痛心，更為染疫病逝者深切哀悼，延燒燎原的疫情及高致死率，只能靠如及時雨的疫苗來澆熄。值此關鍵時刻，政府確實需要苦民所苦，更應解民之苦，為民眾解決問題。我們需要疫苗，已是不爭的事實。人民渴望疫苗，如大旱之望雲霓。

此時能夠取得任何國際認可的有效疫苗，我們都應心存感謝。美國願意伸出援

手，釋出 75 萬劑疫苗，儘管有人認為杯水車薪，但美國有其戰略、地緣政治考慮，不可能獨厚臺灣。同樣的，日本捐贈臺灣 124 萬劑 AZ 疫苗，回饋及感謝我們在 311 海嘯時給予的援助，我們也要心存感謝。

今天我們生活在無邊界的地球村，人類本就具有互相關懷、扶持的天性，他人有難，臺灣總是盡力伸出援手，例如日本 311 海嘯和中國大陸四川地震，臺灣人總會發揮人溺己溺、人飢己飢的情懷，大力前往捐輸協助。

在此建議大家避免深陷政治的泥淖，可從人道的角度來考慮疫苗問題。如果中國願意捐贈疫苗，而且是世衛組織認可的中國國藥或中國科興，我們應拋開兩岸對立，去除「不懷好意」的負面情結，轉變為「關懷援助」的正向思維，我相信，中國大陸在供給臺灣疫苗上，絕不會輕忽，這是展現人道關懷的時刻，正如 2008 年四川地震，臺灣各界也曾挺身相助，很多企業包括遠東集團，亦多次派出最好的團隊協助他們重建家園，療傷止痛。

善，會帶來更多的善，此刻我們應該相信善的循環，接受大陸傳遞出的善意。最近很多臺灣人為了能夠打到疫苗，風塵僕僕飛去美國，更多臺商與民眾飛去對岸接種疫苗，將心比心，這或許是放下歧見的時候，兩岸都應該敞開胸懷、擱置成見，採取更開放的態度與策略，互惠互助。

很多人說，臺灣同島一命，事實上，

疫情之下全球一家。除非往後國與國之間不再有往來，否則只要病毒肆虐，世界各國均難以獨善其身。此刻我真心希望國人能傳遞善心善念，政府盡快運籌帷幄，為人民備妥充足的疫苗。如果有企業願意開闢管道，購得國際認證的疫苗，政府應該極力合作完成，與民眾一起團結抗疫。

至於大家關切民間採購所衍生的疫苗風險問題，我個人認為，因為疫苗保存、運送、施打極其複雜，由政府統籌規劃執行，並承擔施打的風險，不但是權責相符的政治常理，也可相對減輕大家的疑慮。倘需要企業協助解決防疫資源問題，相信我們都會願意貢獻己力。

以色列及新加坡等國，為國民不計代價、搶購疫苗的作法，應該是各國政府效法學習的榜樣。為善盡企業社會責任，如果政策許可，我也願意以捐獻或認購的方式盡份心力，相信臺灣很多企業也都會樂於攜手響應，共同為讓人民施打疫苗提供助力，以期早日走出困局。天佑臺灣！（本文同步刊載於 2021.06.10 聯合報）





亞泥（中國）以綠色智慧工廠 樹立行業典範

編輯室採訪整理

2020年在新冠肺炎疫情的風暴下，全球經濟重挫，中國的水泥產業亦受到短暫衝擊，幸賴復工復產、六穩、六保等政策支持，加上錯峰生產、節能減耗、整合產業鏈等措施，經營環境逐漸轉好；惟疫情帶來的影響深遠，也為產業開啟新一波挑戰。本文將介紹亞泥（中國）如何以智慧生產為核心、以智能管理做保障，架起新時代綠色智慧產線！

亞泥（中國）在大陸擁有一貫化水泥製造廠、研磨廠、水泥製品廠、運輸公司及投資公司等五大類型企業，形成嚴密而有效率的產、運、銷網路，營運據點遍及江西、四川、湖北、江蘇及上海等地區。

挺過新冠肺炎疫情的威脅，隨著中國地區陸續開放疫苗接種，疫情可望獲得控

制，加以政府「十四五」規劃出臺，支持「兩新一重」、國家綜合交通立體網、長江經濟帶、中部崛起等戰略，且供給端約束標準和執行力度不斷趨嚴，中長期來看，水泥需求穩定。然而在疫情的激化下，產銷方式的網絡化、智能化已成趨勢，如何加速碳中和亦是一大課題。因應之道，唯

有結合綠色智能化技術，進行產線改造。

互聯網＋大數據 建設智慧工廠

盱衡情勢，中國工業和信息化部與應急管理部於 2020 年頒佈《「工業互聯網＋安全生產」行動計畫（2021～2023 年）》，呼籲企業構建快速感知、監測、預警、處置及評估體系，擴大工業互聯網應用，以提升生產數位化、網絡化、智慧化水準，實現安全生產管理。

順應政策引導，亞泥（中國）利用先進技術與優勢設備，從智慧礦山、智慧品管、智慧生產、智慧能源、智慧巡檢、智慧工安、智慧物流等方面著手，佈建智慧化工廠。

為了即時控制熟料與水泥生產過程及品質，優化控制系統運轉參數，確保最佳節能減排效果，提高產量與品質，亞泥（中國）先後建立進廠原燃料自動取樣、檢測分析系統，以及熟料與水泥生產線自動控制操作系統、生料自動配料系統、袋裝水泥自動插包系統、熟料與水泥自動裝車（船）系統…等。此外，江西亞東水泥、黃岡亞東水泥建立之智慧礦管系統，配置實景 3D 視覺化系統、信息錄入系統、遠程綜合監管系統、物聯網數據接收中心等四套模組，可全方位展示礦山生產信息，方便礦山管理人員監控礦山的即時影像、產量、車輛衛星定位、越界告警、越界記錄等數據，針對開採、加工、生產、復綠等

重要環節進行遠程指揮，提升決策效率。

而為有效提高運行效率與安全生產能力，亞泥（中國）也正積極建設生產設備智慧診斷預警系統、切送電智慧化及智慧化發貨系統，並加緊架構礦山智慧開採系統、智慧化能源管理系統、人員及設備智慧安全監控系統、水泥自動發貨系統、自動化實驗室、煤炭卡車自動卸貨系統等，同時進一步完善進廠原燃料自動取樣、製樣、化驗系統，以及研發生產線智慧巡檢系統，以降低人員巡檢工作風險、減少設備運行故障，朝大型智慧水泥廠的目標前進。

科學減碳＋變廢為寶 開展循環經濟

水泥業是國家經濟發展的重要支柱，卻也一直被視為高耗能、高污染之行業。為了貫徹「工業發展與環境保護並行不悖」信念，亞泥（中國）自建廠以來，採用先進的生產工藝和設備，秉持最高環保規格及高效率製程，堅持製造高品質產品，不但能耗及環保排放指標皆優於國家標準及地方標準，隨著社會發展及技術進步，旗下各廠也持續朝碳达峰、碳中和技術邁進，具體作為包括：將建築垃圾、石灰石、燃煤爐渣等混合研磨成復合粉，降低水泥中的熟料配比，生產低碳水泥；對現有生產線進行節能降耗改造，降低單位產品能耗及電耗，預計每年下降 0.5%，目標 3 年內完成；提高水泥窯替代燃料（如廢棄物衍



生燃料、生物質燃料、廢輪胎等）使用比例，減少化石燃料消耗，預計在 2025 年達到 5% 替代率；採用電石渣、粉煤灰、硫酸渣等工業廢料替代部分原料，既能減少礦山的開採量，又可降低二氧化碳的排放；進行生產線超低排放 A 級改造，預計至 2022 年底，所有生產線達到 B 級排放標準，2025 年前達成 A 級排放標準，進一步降低污染物排放量；大力開展礦山覆綠、植樹造林等，廣泛創建綠色礦山、綠色工廠和綠色供應鏈，實現部分碳匯（Carbon Sink），減少溫室氣體在大氣中的濃度，預計 2023 年完成國家級綠色礦山及綠色工廠認證。不僅如此，未來亞泥（中國）也

將積極評估碳捕捉回收利用技術實施在工廠之可行性，以及探討太陽能發電的投資，希望成為營造永續綠色家園的首選夥伴。

除了致力於科技減碳，亞泥（中國）也利用水泥窯高溫的特性，在生產水泥的同時，協助政府解決各種污染物處理問題，處置項目從一開始的城市生活垃圾，逐步擴展到金屬污染土、工業危險廢棄物、醫療廢棄物等類別。例如：江西亞東水泥協助處理一般工業廢棄物、建築垃圾；四川蘭豐水泥協同政府處理城市污泥；湖北亞東水泥除了城市污泥，也支援處理污染石灰石粉；四川亞東水泥則在城市污泥之外，亦處理鑽井岩屑、廢冰箱保溫材料等。未來江西亞東水泥、四川亞東水泥、四川蘭豐水泥等工廠將進一步規劃危險廢棄物處理，湖北亞東水泥也將投入重金屬污染土處理領域。如此一來，不但能清理城市廢棄物、提高工業廢渣利用率、降低水泥窯化石燃料消耗量，也能使廢水、廢渣、廢氣和二氧化碳排放量顯著下降，可謂一舉數得。

安全、環保、品質及效率向來是亞泥（中國）著眼的重點，因此，各生產單位一方面擴大互聯網應用、構建數位化礦山，以運行自動化、管理可視化、故障預控化，實現智慧安全生產；另方面也提高在環保方面的投資，加速綠色發展佈局，期能以一貫高效的節能與智能，打造出引領同業的綠色企業典範，在新一輪的行業兼併重組中，持續擴大市場話語權！



眾智成城 亞東石化（上海）蓄勢待發

編輯室採訪整理

PTA（Purified Terephthalic Acid，純對苯二甲酸）為石油的下游產品，是生產聚酯纖維、聚酯粒的重要原料，目前全球產能主要集中在亞洲地區，尤其中國大陸地區無論產能和消費量均高居世界第一。本文將為您介紹亞東石化（上海）如何以綠色生產、智能製造，在這個一級戰場與市場中突圍而出，開展商機！

經濟回暖 迎接全新挑戰

2020 年 COVID-19 重挫全球經濟，與總體經濟息息相關的石化業自然也深受衝擊，不但下游需求緊縮，防疫期間物流控管亦造成大量化工品累庫。隨著疫苗問世，疫情可望趨緩，民生內需逐漸恢復，加上石油輸出國組織（Organization of the Petroleum Exporting Countries，OPEC）宣佈減產，帶動油價回升，以及區域全面經濟夥伴協定（Regional Comprehensive

Economic Partnership，RCEP）效益發酵、中國政府採取彈性進口因應措施等因素，均有利於中國大陸石化業重啟成長動能。

目前大陸地區每年 PTA 總產能 6,870 萬噸，未來 3 年，更將以每年 1,000 萬噸的幅度成長，預計至 2025 年，總產能將接近 1 億噸，遠高於下游聚酯的需求。面臨供過於求的窘境，能否擁有穩定的下游市場，遂成為 PTA 產業立基的重點。

以生產 PTA 為主的亞東石化（上海），

63% 的 PTA 產量供應同屬遠東集團的遠紡工業（上海），利用優良品質、便利運輸、合理庫備，幫助遠紡工業（上海）在下游聚酯市場取得更多優勢。未來亞東石化（上海）除了將進一步研究擴產的可能性，以提升公司競爭力，遠東集團也計畫與中石化合資，於揚州建設 200 萬噸產量的 PTA 廠，同時在揚州增設下游聚酯瓶片產線，為集團的石化佈局再下一城。

系統優化 啟動數位再造

除了結合集團關企，發揮綜效優勢，亞東石化（上海）也積極推動數位轉型，鞏固智能化利基。早在多年前即引進 E-fly 系統、車輛管理系統、智慧巡檢系統等，將多項管理工作由傳統手動操作轉為系統作業，另與遠資公司合作開發 PTWs 系統（作業票系統）、隱患排查系統，讓工廠在最優人力配置下，安全、節能、高效的運行。然而，隨著作業系統越來越多，各系統建置時間與環境不同，員工操作時，必須在系統之間切換，無形中增加了作業的難度及時間成本。為了優化操作系統，以及呼應政府當局《「工業互聯網+安全生產」行動計畫（2021～2023 年）》，遠東新大陸（華東區）SHEF 小組與遠資團隊攜手，研討系統串連之可行性。經過多方調研，決定引進美國 OSIsoft 公司開發之 PI 系統，可存儲 5 年以上的資料、匹配超過 450 種資料介面，並針對資料進行統

計分析，為工廠底層控制網路與上層執行資訊系統網路架起橋樑。

成功串連起各項系統資料後，還需要一個統一的管理平臺。2020 年 8 月，SHEF 小組與遠資團隊以遠東聯石化（揚州）為測試點，正式啟動 SHEFs 智慧平臺開發案。此平臺主要分為 3 個區域、43 個功能模組，以風險預控為核心，結合「人、機、物、環、管」風險五要素，縱向收集生產過程中的各類數據，橫向則涵蓋安全、環保、健康與消防的全週期管理，並進行更深層的數據擷取和分析，以增強企業對於各項風險的防控能力。

歷經 8 個月的測試，SHEFs 智慧平臺於 2021 年 4 月初步完成框架建設、功能區域的劃分，以及基礎管理的設計，不僅吸引揚州電視臺採訪報導，更獲得前來調研



資訊化系統的中國國家應急部劉偉副部長、孫廣宇司長等長官認可。未來團隊將針對安全生產風險感知評估、監測預警和回應處置能力等層面，繼續完善平臺的建設，並擴展能源管理、設備設施管理等生產應用功能，強化安全生產基礎和生產技術創新能力，藉由不斷的突破與創新，確保企業永續的生命力。

智能減碳 打造綠色工廠

提到永續，遠東集團向來是東亞綠色產業的領頭羊，身為集團成員的亞東石化（上海）對於節能減碳當然也超前部署。

在管理層面上，亞東石化（上海）自建廠以來，即採用ISO標準和杜邦安全理念，2006年投產後，更成立節能委員會，持續推動節能工作，並規劃「提案改善管理辦法」，鼓勵同仁踴躍提出節能改善提案，同時透過消除異味、降低噪音，以及增設線上VOCs監測儀等方式，盡力改善廠區周邊環境。有鑒於工業廢棄物的處置也是企業責無旁貸的議題，亞東石化（上海）不但委請優質廠商合法回收處置，也從源頭著手，減少廢棄物產生，陸續取得多項環保相關認證，包括：2009年通過「清潔生產」審核、2010年取得ISO9001/14000/45001認證、2017年獲頒上海市節水型企業稱號、2019年再榮獲ISO50001能源管理體系認證，以及第四批國家級綠色製造工廠稱號。2020年底，亞

東石化（上海）為了響應國家綠色發展的號召，進一步啟動ISO 14064-12018（溫室氣體盤查標準）認證，強化生產週期的碳排放量監控，追蹤碳足跡，加強節能減排。

而在技術層面上，亞東石化（上海）擁有一支經驗豐富的專業團隊，從建廠初期即參與設計、針對其他廠常見的問題予以改進；投產後，更投入製程優化、節能、降耗等工作，陸續完成尾氣乾燥系統改造、醋酸甲酯回收、泵節能改善…等專案，大幅降低單位產品能耗，並積極引入先進控制系統（APC）、PTW e化系統等AI技術、建立能源管理看板，即時顯示單位產品能耗資料，再透過智慧巡檢，將現場表計讀數進行大數據統計、分析，以確保工廠順利運行。此外，為提高設備可靠性和預知保養功能，2019年起，團隊也陸續針對93部關鍵設備安裝線上狀態監測感測器，即時監控運轉狀況，成功預警氧化反應器攪拌機和乾燥機等異常，避免設備損壞和突發性跳車事故。傑出的績效，讓亞東石化（上海）年年達成政府設立的節能「雙控」目標，獲頒國家級綠色工廠殊榮。

秉持「健康、安全、環保、節能」的發展理念，亞東石化（上海）以創新為基石，以新技術、新工藝、新設備為手段，持續提升數位轉型速度，同時加大各環節的減碳力度，踐行綠色生產、智能製造，讓企業與環境互惠互利、共存共贏。

集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 領先全臺 遠東新世紀發行社會責任債券

遠東新世紀於 5 月 24 日發行國內企業第一檔「社會責任債券」並上櫃掛牌，成為臺灣目前唯一同時發行綠債、可持續發展債及社會責任債之企業，不只在永續金融發展上邁出重要里程碑，更展現遠東集團對永續議題的高度重視。（編輯室輯）

02 遠傳、玉山銀行簽署全臺首件三年固定利率「永續指數連結商業本票」

遠傳電信 5 月 19 日與玉山銀行簽署三年固定利率、新臺幣 15 億元的「永續指數連結商業本票」，玉山銀行提供的利率優惠將與遠傳永續指數績效結合，成為臺灣首件「永續指數連結免保證循環發行商業本票（FRCP）」，不僅為臺灣永續發展善盡一份心力，同時也提供投資者在創新永續金融商品的優質選擇。（遠傳電信／林孟璇）

03 遠傳與愛立信簽訂 5G 合作備忘錄

遠傳電信 6 月 7 日與愛立信簽訂「5G 網路發展合作備忘錄」，未來將共同研發 5G 商用網路、5G 獨立組網與非獨立組網雙模核心網路、VoLTE 新語音解決方案、AI 網路自動化技術等。此外，遠傳也將加入「愛立信 5G 新創計畫」，運用「大人物」技術，結合國際新創夥伴能量，催生 5G 創新應用在臺落地。（遠傳電信／林孟璇）



04 遠傳於亞東醫院導入遠距診療平臺

配合防疫政策，亞東醫院一方面實行門診降載，另方面為解決急、慢性病患的就醫需求，在遠傳電信協助下，推動通訊診療門診服務，整合遠傳開發的遠距診療平臺與院內系統，民眾只要下載「遠傳 Health 健康+ 遠距診療 App」，即可進行自助掛號、候診叫號及視訊看診，降低出入醫院的頻率與染疫風險。（遠傳電信／張為竣）



05 遠銀 Bankee 舉辦金融卡面設計徵稿活動

疫情使民眾對於零接觸的行動服務需求大增，遠銀離櫃率飆至 94.4%，也驗證了數位金融是防疫的新戰力。為了深耕客戶關係，遠銀 Bankee 社群銀行舉辦「共創」Bankee 金融卡面設計 --「我的故事由我繪出」徵稿活動，首獎獎金新臺幣 10 萬元，獲選作品將被製成金融卡，發行至少 1 萬張，同時也邀請大眾票選最想擁有的卡面設計作品，共創屬於大家的金融卡。（遠東商銀／陳羿茹）



06 亞東預拌攜手不動產公會舉辦「住宅安全及高端混凝土推動」研討會

亞東預拌 5 月 11 日攜手高雄市不動產同業四大公會，舉辦「住宅安全及高端混凝土推動研討會」。亞東預拌金崇仁總經理於會中表示，公司向來重視品質，提供混凝土完整的產品履歷及品質保證，積極開發高端產品（HPC、高性能混凝土），並秉持遠東集團減碳的精神，以碳中和為目標，發展綠建材，希望為臺灣打造更多永續建築。（亞東預拌／洪淑華）

公益專區

07 疫中送暖 遠百為臺灣加油打氣

新冠肺炎疫情嚴峻，遠東百貨雖然人潮及交易量受到嚴重衝擊，仍不忘公益。為了感謝醫護與警消人員的辛勞，板橋大遠百、遠百板橋中山店、高雄大遠百紛紛捐贈便當予第一線防疫人員。而鑒於疫情衝擊許多弱勢家庭的經濟，遠百花蓮店特別捐贈端午禮盒予花蓮家扶中心，讓弱勢家庭開心過端午；無獨有偶，高雄大遠百也精選人氣粽子禮盒贈予高雄市政府社會局無障礙之家照顧的民眾，臺南大遠百亦在端午節前捐贈 400 顆愛心粽子予臺南市社會局社會福利服務中心關懷的家庭，由社會局局長陳榮枝代表接受。（編輯室輯）



08 四川亞東水泥參加彭州市新興亞東小學「六一」兒童節活動

四川亞東水泥田隆總經理 6 月 1 日應邀出席彭州市新興亞東小學「六一」兒童節活動，並表揚校內優秀學生、三好學生、模範學生等共計約 40 名學生。該校是一所能抗 8 級地震且具有山區特色的園林式完全小學，由遠東集團捐資近兩千萬元人民幣建造。2009 年正式落成啟用後，四川亞東水泥仍持續關心及支援校務發展，希望透過實際行動，成為當地教育推進的助力。（四川亞東水泥／吳娟）



09 遠傳助力 停課不停學

因應疫情升溫，全臺各級學校停課，遠傳電信繼贊助 1 萬門「15 日上網吃到飽易付卡」予弱勢家庭後，5 月 21 日再加碼贊助 2.5 萬門「45 日上網吃到飽易付卡」，並協助配送至教育部指定之全臺各縣市教育局等共 24 個地點，守護弱勢學童學習不中斷！此外，遠傳長期合作的 PaGamO 平臺亦統籌相關線上學習課程，為停課的學生安排各項學科任務，遠傳也共同提供數位素養及數位科技的跨領域學習內容，讓小朋友在停學期間免費使用及學習。（遠傳電信／文懿婕）

好康報報

10 香格里拉臺南遠東飯店打造「行動辦公室專案」和「外燴服務」

疫情威脅下，許多企業機關紛紛提出異地辦公措施與公司外燴需求，香格里拉臺南遠東飯店即日起推出「行動辦公室專案」，將獨立客房與會議室打造為舒適的辦公空間，配備至少 1.5 公尺距離辦公桌椅，每日最低 1,500 元起。同時，飯店更打造「行動外燴服務專案」，每位最低 1,000 元起，以客制化服務，為企業提供優質餐飲，詳情請洽宴會暨會議部（06）702-8833。（香格里拉臺南遠東飯店／卜怡筠）



11 香格里拉臺北遠東飯店五星美食外帶外送 與全民一起防疫

防疫期間最需要療癒系美食，香格里拉臺北遠東飯店與外送平臺 Uber Eats 合作，精選香宮粵菜餐廳、上海醉月樓，以及遠東 Café 的特色餐點，讓您輕鬆一指，美食送到家！飯店另於一樓 The Cake Room 販售外帶餐盒，除了遠東 Café 自助餐廳的亞洲美食主題餐盒，亦提供 ibuki 日本料理餐廳多款丼飯，每份只要 180 元起，是上班族、職業婦女、單身貴族省時方便的好選擇。而連續三年獲得米其林餐盤推薦的香宮也推出二十多道主廚精選美饌，以及適合全家分享的「香聚闔家餐」與「幸福闔家餐」，單點佳餚每道 225 元起，全家分享餐每套 1,980 元起，供消費者外帶在家享用。飯店同時也推出常溫食品「香傳系列」，包含紅燒牛肉麵、XO 醬及菌菇醬等，售價 399 元～580 元，詳情及訂購請洽官網或（02）7700-3155。此外，針對企業異地辦公需求，飯店特別提供安心舒適的行動辦公室，平均每人每日最低不到 600 元起，歡迎洽詢（02）2378-8888。（香格里拉臺北遠東飯店／徐珮榕）



12 遠東商銀專屬優利定存挺醫護及弱勢族群

遠東商銀為感謝勞苦功高的醫護人員，推出防疫醫護人員優惠定存專案，9 月 30 日前，提供 12 個月天期新臺幣定存年息 0.86%，額度最低 30 萬元，最高 200 萬元，凡持有衛福部疾管署公布的指定社區採檢院所，及重度收治醫院人員在職證明均可辦理。此外，考量疫情衝擊層面廣泛，持有殘障手冊或低收入戶證明者，亦可憑證申辦，期能助大家度過艱困時刻。（遠東商銀／陳羿茹）

13 uTagGO 力推零接觸服務 守護全臺用路人

響應政府防疫升級，遠通電收（ETC／eTag）旗下子公司遠創智慧（uTagGO）除了全力推行零接觸行車繳費服務，更網羅美食消費、影視娛樂、遠端學習視訊設備等多項民生需求，只要下載 uTagGO APP，註冊加入，就能輕鬆以點數兌換國道 eTag 儲值金或網購商品，讓大家在疫情下的工作與學習生活不間斷。（遠通電收／李俊璋）



2021 遠東精神獎 甄選

遠東集團仰賴全體遠東人，在各自崗位上「兢兢業業、不停創新、持續付出」的敬業精神
敬邀各位遠東人參選2021遠東精神獎，將您與您團隊之卓越表現具體事蹟提出申請

即日起開放申請至 **7/30 (五) 截止**

申請條件

- 1 該申請案件之所有團隊成員必須為經理級（含）以下之基層同仁
（公益系統：學校 - 系主任（含）以下；醫院 - 科主任（含）以下）
- 2 該申請案件之團隊成員人數不得超過 10 人
- 3 申請案件之具體成效必須發生於 2020 年 8 月 1 日至 2021 年 7 月 30 日
- 4 申請案件需具備“遠東精神：誠、勤、樸、慎、創新”，可做為集團同仁效法或學習之楷模，並就「**前瞻創新類**」、「**企業形象類**」、「**營運績效類**」、「**積極任事類**」、「**集團綜效類**」相關規則報名

申請流程

- 1 請洽各公司承辦單位索取申請表→
- 2 資料填妥後送交公司承辦單位→
- 3 公司承辦單位呈報總經理簽核→
- 4 寄送申請資料至集團董事長辦公室完成報名

2020 遠東精神獎優等案例

前瞻創新

亞東醫院／以自體間質幹細胞產品（RegStem®）治療膝關節退化性關節炎 - Phase I Clinical Trial



企業形象

亞東醫院／建立亞東全境防疫，落實醫院人流管制



集團綜效

東聯化學・亞東預拌／聯手共拌，創造集團綜效



積極任事

武漢遠紡新材料 呂昇翰廠長／帶領武漢廠走出疫情



營運績效

亞洲水泥／多元智慧品質管控 貧瘠之石點成金



企業形象

遠傳電信／口罩、振興、藝 fun，強強聯手，進攻政府雲



集團綜效

遠東新世紀・亞東創新／集團防疫產品隊 10 天從無到有！



積極任事

集團綜效暨零售規劃總部 蕭智強副理／成功調降新竹縣竹北停八 BOT 案土地租金



2021 遠東節能獎 甄選

為追求節能管理進一步突破，增加集團關係企業交流，
啟發節能技術精進，提升節約能源效益，敬邀各位遠東人參選2021遠東節能獎

即日起開放申請至 **7/30 (五) 截止**

獎項說明

- ① 獎項分為「優良專案」與「優良機構」兩類 ② 「優良專案」分製造業與非製造業兩類評比給獎

優良專案

請各公司提報自 2020 年迄今，為達成節約能源所採行的具體措施中，有效節省公司內部能源費用，並具備技術創新性及未來推廣潛力

◎ 製造業

◎ 非製造業

評分項目：

- ☒ 節能效益
- ☒ 技術創新性
- ☒ 未來推廣潛力
- ☒ 資料完整度

優良專案

由主辦單位依 59 家主要能源耗用企業 2020 年第三季至 2021 年第二季執行節約能源之整體成效（單耗節能率*）評定

* 單耗節能率：每單位產出（產量、營業額、人數……等）耗用能源數量之節能比率

2020 遠東節能獎得獎案例

優良專案 - 製造業組

遠東新世紀 新埔化纖總廠／
新建汽電廠專案



優良專案 - 非製造業組

遠東百貨 台南公園店／冰水
系統並聯提升效率



優良機構

遠傳電信／2019 年第三季至
2020 年第二季期間，連續四
季單耗節能率下降，且執行一
系列節能措施



• 2020 遠東精神獎、遠東節能獎得獎案例介紹，詳見遠東人月刊（2021 年 1 月號 /365 期）

• 甄選辦法詳見遠東人月刊網站（下載專區），或洽各公司承辦單位

主辦單位：遠東集團董事長辦公室 活動聯絡人：鄧莉嫻小姐、沈維哲先生 聯絡電話：+886-2-2733-8000（簡碼 400）分機 8411、8466



人事異動

14 遠東新世紀高階主管人事異動



姓名：陳月樺
學歷：美國普渡大學
旅館餐飲管理所碩士
原任：成衣事業群台北辦公室
資深經理
新任：成衣事業群台北辦公室
權任協理



姓名：游濬遠
學歷：國立交通大學
經營管理所博士
新任：董事長辦公室二（集團聯合稽核總部）
權任經理



姓名：盧信安
學歷：國立清華大學化學所博士
原任：研究所綠色新材料及應用處綠色材料組 副經理
新任：研究所綠色新材料及應用處綠色材料組 權任經理

績優榮譽榜

15 元智大學資傳團隊獲 2021 放視大賞跨領域組銅牌獎

元智大學資訊傳播學系四年級學生黃宥蓁、廖文蔚、宋芷誼、楊冬雪、吳泰安及戴詩庭，在張世明及林珮瑜二位教授的指導下，參加「2021 放視大賞」，獲跨領域類跨領域組銅牌獎殊榮。（元智大學／饒浩文）

16 板橋大遠百獲頒「著有功績優良團體」

板橋大遠百因協助新北市警察局舉辦反毒宣導活動，獲內政部評定為「著有功績優良團體」，5月11日由施智耀協理代表接受新北市侯友宜市長頒獎。（板橋大遠百／廖奕涵）

17 2021《蘋果日報》端午粽評比 city' super 攜手遠東飯店奪五大通路總冠軍

city' super 今年攜手遠東飯店及多家老饕名店，推出近 40 款端午粽，並首次參加蘋果日報端午粽評比，在「量販超市組」獲得四獎項。其中，「香格里拉臺北遠東國際大飯店 -- 五穀米牛肚菌粽」不僅獲得「量販超市組」及「飯店組」冠軍，更勇奪五大通路總冠軍；其他三款粽子也分別獲得一金、一銀、一銅之佳績。（遠東都會／李佩璇）

遠東聯石化（揚州）連續穩定生產記事

遠東聯石化（揚州）／吉春

石化業生產條件嚴苛，涉及專業廣而深，稍有失誤，不僅將造成產線停車，更可能導致人員傷亡。本文與大家分享遠東聯石化（揚州）環氧乙烷／乙二醇產線的運維團隊如何克服設備整改、天候異常等困難，順利達成連續不間斷穩定生產200天之目標。（註）

很多人也許對於「環氧乙烷」、「乙二醇」等化學名詞感到陌生，事實上，環氧乙烷除了可精製為高純度的環氧乙烷，還能透過化學反應，得到高品質的乙二醇、二乙二醇等化學品，廣泛應用於洗染、電子、醫藥、農藥、紡織、造紙、汽車、石油開採與煉製等眾多領域。

遠東聯石化（揚州）的環氧乙烷／乙二醇產線於2015年建成投產，去年公司為運維團隊提出「連續不間斷穩定生產200天」的目標。200天看似不長，但對於環氧乙烷／乙二醇產線來說，卻是極大的挑戰。

由於每家公司計算「連續運行時間」的基礎不同，以遠東聯石化（揚州）來說，即使是計畫性的停機，連續運行的時間也必須歸零重新計算，更別說是停機後立即成功重啟的狀況。此外，此套裝置的主原料乙烯，以及電力、蒸汽、原水等多項重

要運行裝置完全依賴外部提供，生產的穩



定性容易受到影響，加上人員配置有限，都為這項挑戰設下重重門檻。

儘管如此，運維團隊仍秉持高標準的自我要求，以一流的工作成果為目標，勇於接受挑戰。



做足準備 臨危不亂才是真本事

儀錶、機械、消防等設備完好，是生產裝置穩定運行的基本要件。然而，縱使平日悉心維護，仍難免發生意外。例如2020年11月，一個調節閥發生微量外漏，以及2021年2月，一個產品濃縮塔的安全閥發生內漏。運維團隊發現狀況後，並非僅是治標不治本的消除漏點，而是著手擬訂計畫，做好外部協調、人力和材料等準備工作，同時進行作業前安全分析，甚至事先模擬檢修作業，最終通過降低生產負荷，在絕對安全、保證裝置不停機的情況下，順利完成維修，避免損失。

儘管零件和設備可以藉由平時的保養與數值的判讀，進行狀況預測並即時解決問題。然而，突如其來的天候異常，或是新冠疫情的發展，卻非事先能預期。2020年底，揚州遭遇建廠以來最兇猛的低溫天氣，連續幾天氣溫降至零下12°C。運維團隊深知，生產裝置中，不少物料都容易因低溫環境而凍凝，輕者可能導致測量儀錶失真，嚴重則可能造成停車或事故，因此

早早開始檢查缺陷、做好應對計畫，並安排技術骨幹跟班，準備好搶修人力。

2020年12月31日深夜，在零下8°C的氣溫下，高壓蒸汽汽包壓力突然失真，中央控制室DCS立刻響起警報，當班的操作人員和儀電人員隨即趕赴現場，利用蒸汽將引壓管加熱解凍。不料過程中，旁邊帶有聯鎖的另一支壓力測量也跟著失真，短短4分鐘內，壓力由37.5 kgf / cm²漲到49.7 kgf / cm²，所幸中央控制室第一時間以對講機通知現場，及時以蒸汽軟管對準聯鎖壓力測量點進行加熱，最終順利恢復正常，否則按照當時壓力上升的趨勢推算，再過30秒，數值就會漲到聯鎖跳車值。

事發隔天，班組同仁熱烈討論起這個驚心動魄的瞬間。畢竟凌晨12點通常是人員容易疲勞的時刻，若非事先安排足夠的人力做預備、即時報警、發現問題後立即處理，加上維修人員夠專業，能在第一時間正確判斷儀錶失真的原因，否則絕對無法在短時間內將12根10米長的軟管接好，把蒸汽送到高層平臺上，最終可能導致裝

置聯鎖停車，裝置內的工藝介質面臨凍凝風險，造成數十天的停車，甚至影響外部蒸汽管網，耽誤其他工廠的生產進度。

強化安全生產價值觀 打造高效團隊

高效的維護工作有賴高效的運維團隊，回顧建廠初期，員工來自五湖四海和各個企業平臺，為避免同仁怕麻煩或認為只是小事，不願意通報，公司實行免責報告制度，鼓勵大家誠實通報，從根本上找到原因並消除隱患。尊重與信任帶來坦誠和開放，同時也大幅降低溝通成本，如今團隊成員哪怕是上下樓梯偶有腳滑，也會主動列入事故管理的檢討，盼能創造更好的工作環境。

此外，為了做好裝置生產的基礎工作，運維團隊除了針對停車、單元操作、應急處理、重要設備操作、重大危險源巡檢、中控室操作、檢維修等，擬定標準操作手冊並嚴格執行，也經常透過結對培訓、模擬操作培訓、按照訓練課題滾動輪訓等活動，培養人員安全工作的價值觀。在我們的產線上經常聽到的是：安全工作永遠在路上、沒有工作重要到不能安全地進行、安全地工作效率最高！

展望國內石化產業環境，許多新成立的大型石化專案積極招攬人才，雖然從整

體社會層面來看，人才流動是好事，但就個別工廠、單項裝置的穩定生產而言，仍然造成不小的衝擊。另一方面，諸如「2019響水天嘉宜化工 3.21 特別重大爆炸」等化工安全事故不斷，導致人們談化工色變，加上化工生產條件嚴苛、相關專業必須費時費神學習，人才招聘成為化工業普遍面臨的問題。尤其人才培訓除了理論學習之外，現場的實踐鍛煉更為重要，而且需要長期培養，才能滿足生產崗位的要求。值得慶幸的是，遠東集團擁有優秀的企業文化、嚴謹的制度和流程，只要持續強化技能培訓、凝聚安全工作價值觀、樹立環保節能意識，並且積極尋求人工智慧賦能，相信我們不但能實現安全生產的目標，也將為遠東聯石化（揚州）有限公司爭取更好的成績！



※註：截至6/15截稿前，遠東聯石化（揚州）的環氧乙烷／乙二醇產線「連續不間斷穩定生產」已逾300天。

新進安環人員工作心得

亞東工業（蘇州）／邵萄磊

誠如《左傳》所說，「居安思危，思則有備，備則無患」，處在平安的環境裡，也要時刻考慮到出現危險的可能，因為安危相易，禍福相生，緩急相摩，聚散以誠，平安與危難相互轉化，災禍與幸福互為因果，這也是作為安環科一員必須具備的意識。

《詩經》云：「迨天之未陰雨，徹彼桑土，綯繆牖戶」，儘管天未下雨，也需要修補好房屋門窗，以防雨患，換言之，宜未雨而綯繆，毋臨渴而掘井，我們需要在事前做好工作，而不是出了問題才急忙補救，這與公司領導時常提及的「預知危險」不謀而合。

對生產現場而言，應在尚未發生工傷事故之前，讓員工瞭解現場存在的風險，從而提高員工的警覺性，減少事故。為了事先做好預防工作，安環科將「預知危險」細分為「班前3分鐘」和「動態作業視頻」兩專項，透過「班前3分鐘」，向一線員工宣導在工作崗位中可能遇到的危險，強化員工的安全意識，才能在危險作業時更加小心謹慎；而「動態作業視頻」則是由一線的作業員重新探討以往的作業方式，找出危險的行為與環節，並提出改善的方

法，再將修改後的SOP拍攝為視頻，用於新進員工的崗位培訓。這樣的培訓方式較一般課堂培訓更加直觀且通俗易懂。

漢代劉向在《說苑》中說：「患生於所忽，禍起於細微。」禍患的發生大多是因為事情初期的怠惰和鬆懈。這句話運用到日常安全管理上，就是怠惰鬆懈、馬虎隨意的心態，都可能導致對細微問題的忽視，無法察覺隱患的存在，或是有所察覺而認為無所謂，從而造成工傷事故。儘管上級領導重視安全，部署的一系列的方針，若是不落實到位，一線員工不能領會或是領會不全，也將成為工安的隱患。

正所謂「涇溪石險人兢慎，終歲不聞傾覆人。卻是平流無石處，時時聞說有沉淪。」人在涇溪險石上行走時總是戰戰兢兢、小心謹慎，所以一年到頭很少聽聞有

人掉入水中；反而在平坦無險之處，卻時常傳出落水事故。對照最近的工傷事故，較為嚴重的事故往往發生在一般風險的崗位，受傷員工多為經驗豐富的老員工，由於對工作有一定的熟練度，並且形成自己的工作模式，認為這種模式更方便快捷、省時省力，殊不知便捷的同時，也伴隨著一定的風險，最終導致事故的發生。

漢代司馬相如在《諫獵書》中說：「明

者遠見於未萌，而智者避危于未形。」意即在事件發生之前就預見到，在危險出現之前就安排好避免的方法，而不是等到事情發生了再尋求對策。這不僅僅是安環科的職責，更是現場單位的職責，只有現場主管和一線作業員盡力配合，著眼長遠，居安思危，才能讓安全管理工作做得更好，達到零傷害、零污染、零事故、零職業病的安全生產目標。公司的安全，靠大家一起來守護！



掌握架構及常用語 寫英文 email 易如反掌

EIE 美語提供

很多上班族常抱怨，回覆英文信件很燒腦，其實只要掌握信件核心目地及常用語，快速完成英文書信絕非難事！

範例

主旨	→	Subject Line: Revised Marketing Plan
收件者	{ → }	To:sabrinahuang@fenc.com.tw.marklin@fenc.com.tw
密件複本		Cc: petersonlee@fenc.com.tw
附件	→	Attachment: Revised Marketing Plan
招呼／起頭	{ → }	Dear Sabrina and Mark, Hope this finds you all well.
信件內文	{ → }	Firstly, please let me apologize for any inconvenience caused by this unanticipated delay. Attached please find the revised marketing plan as I promised.
👉 目地		
👉 提出需求		
👉 回覆信件		
👉 後續動作		
👉 時程安排等		I look forward to your valuable feedback and comments. If there is any needed adjustment, I will revise it accordingly.
結語	{ → }	I will be grateful for any help you can provide. Thank you again.
		Best regards, Gary

◆ Replying to a Business Email (回覆商用郵件)

回覆 email 與延續之前討論話題的 email 開場方式很類似，不過，由於每封 email 的目的不同，應在信件的開頭，直接讓收信者了解此封 email 的目的或需求。以下提供幾種不同的例句，您可依據不同情境挑選使用。

- **We appreciate your prompt response.** (感謝您及時的回應。)
- **Thank you for getting back to us.** (謝謝您的回覆。)
- **Thank you for getting in touch with us.** (謝謝您與我們聯繫／接洽。)
- **Thank you for the update.** (謝謝您的更新訊息。)
- **Thank you for your help with...** (謝謝您於某事的幫忙。)

Example : Thank you for your help with drawing up the schedule. (謝謝您對於行程安排的協助。)

- **Thank you for your kind assistance with...** (謝謝您於某事的友善協助。)

Example : Thank you for your kind assistance with updating the system. (謝謝您對於系統更新的友善協助。)

- **It's great to hear from you.** (很高興收到您的消息。)

英文補給站

Being Polite / Businesslike

加上這些字，你的 email 絕不失禮！

“Could / Would + Possibly”

Please reply to this email by
the end of the week.

✓
Could you possibly reply
to this email by the end of
the week?



更多的英文
課程資訊



免費英文
課程體驗

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)

搶救生育率 育嬰新制上路

遠東新世紀／顏文亭

臺灣少子化狀況日趨嚴峻，政府為了提升國人生育意願，近幾年陸續祭出多項獎勵與補助方案，其中，「育嬰留職停薪」新制將於7月1日上路。

根據內政部今年初統計，臺灣人口自然成長首度迎來死亡交叉，加上日前美國公布「2021年總和生育率預測數據」，臺灣在全球227個國家中排名倒數第一。為了營造更好的育嬰環境，行政院通過「少子女化對策」報告，內容包含：放寬育嬰留停及調整工時彈性、擴大不孕症試管嬰兒補助方案、增加產檢次數及項目等政策。本次新方案總計將投入新臺幣91億元，預計7月1日正式上路，軍、公、教及勞工都適用。

一、放寬育嬰留停及調整工時彈性

新制上路後，將開放父母同時申請育嬰留停及請領育嬰津貼，若配偶未就業，另一方也可以代為申請。申請期間可少於6個月（不低於30日），並以2次為限，惟應提前預告雇主，方便公司人力調配。

此外，為減輕父母留職停薪期間之經濟負擔，除原本6成投保薪資之育嬰留停津貼外，政府將另給予2成投保薪資補助，薪資替代率達8成，讓父母無後顧之憂。

若依最高投保薪資45,800元計算，每人可月領36,640元，最長領6個月，若雙親同時申請，總計最多可領439,680元育嬰留停津貼。

在彈性工時部分，依現行性別工作平等法規定，受僱於30人以上之事業單位者，若需撫育未滿3歲子女，可向雇主請求每天以無酬方式，減少一小時工時，或是調整工作時間，且雇主不得拒絕；若是受僱於未滿30人之事業單位，經勞雇協商，也可適用性別工作平等法相關規定。

二、擴大不孕症試管嬰兒補助方案

據統計，臺灣約有15%的夫妻受不孕症所苦，等於每7對夫妻就有一對不孕，因此政府也擴大了相關補助方案，希望讓求子之路更無負擔。

原補助對象僅有低收入戶及中低收入戶之不孕夫妻，新制上路後，凡妻子年齡未滿45歲之不孕夫妻均可申請，且可由機構代為申請，並於線上進行審核。補助金額方面，低收入戶及中低收入戶補助上限

仍維持每次 15 萬元，一般夫妻首次申請補助上限 10 萬元，再次申請則上限 6 萬元，每胎最多六次，並依年齡區間及療程範圍提供每胎不同次數及成數之補助。

不孕症試管嬰兒補助方案比較表		
	擴大前	擴大後
補助對象	低收入戶及中低收入戶之不孕夫妻	未滿 45 歲不孕夫妻
補助次數	1 年 1 次	每胎 6 次（上限） 未滿 40 歲 6 次；40 歲～未滿 45 歲 3 次
補助額度	每年上限 15 萬元	首次申請上限 10 萬元 再次申請上限 6 萬元
受益人數	每年 20 對	每年 23,000 ～ 28,000 對
服務可近性	20 家人工生殖機構	93 家人工生殖機構
簡政便民	民眾自行檢具不孕症診斷證明、醫療費用收據等資料提出申請	機構代申請，線上審核

試管嬰兒不同療程範圍之補助額度			
申請次數 / 療程	取卵形成胚胎並植入	僅取卵未植入	僅植入
首次申請	10 萬	7 萬	3 萬
再次申請	6 萬	4 萬	2 萬

三、增加產檢次數及項目

產檢補助次數由現行 10 次，提高為 14 次（新增 4 次分別為妊娠第 8、20、30、37 週），經醫療專業判斷有特殊需求者，可專案申請產檢次數，以維持母體及胎兒健康，預防妊娠合併症。配合產檢次數提高，性別教育平等法有薪產檢假亦由 5 日修正為 7 日，增加的 2 日薪資將由政府

補助，不加重雇主負擔。

此外，產檢項目中，增加妊娠糖尿病篩檢及貧血檢驗，同時也增加 2 次一般超音波檢查，若發現問題，可及早提供醫療及衛教上的協助。而為提高醫師投入產科意願、提升產檢品質，本次也將調高產檢診察費及檢驗費。預估每年將投入新臺幣 12.5 億元，約 16 萬名孕婦受惠。

措施	內容
產檢次數	1. 由現行 10 次，增加為 14 次 2. 經醫療專業判斷有特殊需求者，可專案申請
產檢項目	1. 增加妊娠糖尿病篩檢及貧血檢驗 2. 增加 2 次一般超音波檢查
給付提高	有薪產檢假由 5 日增為 7 日

本次「育嬰留職停薪」新制，不只在經濟上給予補助，更針對不孕症、產檢等方面提供相當多幫助，盼能有效緩解少子女化趨勢。（資料來源：勞動部勞工保險局、衛生福利部、工商時報、中央通訊社）

夏日「腸胃保健」攻略

亞東醫院肝膽胃腸科／林政錄醫師

炎炎酷暑，正是腸胃疾病好發的季節。本期「保健網」特別介紹夏季常見的飲食誤區，以及相關病症的預防保健方式，祝福大家都能健康一「夏」！



腸胃脹氣

說到夏天的節日，許多人首先聯想到端午節，尤其「吃粽子」更是不可或缺的一環，但由於粽子是糯米製成，吃太多容易消化不良、脹氣不適，建議應適量攝取。

急性腸胃炎

造成急性腸胃炎的原因很多，例如：食物因為環境溫度高而變質，一旦吃下變質或沒煮熟的食物、喝下受到污染的水，或是密切接觸帶有感染源或患有急性腸胃炎的人，都可能引發急性腸胃炎。常見的症狀包含嘔吐、腹瀉、肚子痛等，少部分會出現發燒、無力和脫水的狀況，適當補充水份及電解質（與水 1:1 稀釋），可避免無力和脫水情形。

一般急性腸胃炎的感染源多是病毒，部分細菌、寄生蟲或黴菌也可能導致感染。治療方式以補充足夠水份，讓身體自然排

除體內的病毒為主，通常不太需要明確找出造成感染的病原體。若平時養成正確的洗手方式、飲用乾淨的水、不吃沒煮熟的食物以及正確丟棄排泄物的習慣，就能有效預防感染。



便秘

便秘也是夏季不容小覷的腸胃道疾病，因氣溫變高，水份大量流失，若沒有適時補充，便秘就會悄悄來襲，常見的症狀包括：腹部絞痛、腹脹，嚴重時甚至造成痔瘡流血及肛裂。長期便秘及腸道蠕動不良的人，更需要留意水份的補充以及糞便的形狀，若外觀呈現香腸狀或是一顆顆羊便便狀，更需積極補充水份與飲食纖維。此外，也要避免攝取過多紅肉、油炸食品和加工食品。除了食物的補充，適當運動亦有助於腸胃道蠕動，不要因為天氣炎熱或雨季來臨就忘記運動的好處。

急性胰臟炎

急性胰臟炎常見的原因包括：喝酒、膽結石、三酸甘油脂過高、藥物…等，其中以「酒精攝取過量」是夏、冬爆發急性胰臟炎的主因。病症發作時，會出現嚴重的上腹痛，有時需要彎起身體（蜷曲成蝦狀）才能比較緩解。醫師必須根據發病的原因搭配抽血和適當的影像學檢查，才能確定診斷並進行治療。為了讓胰臟休息，會先建議暫時空腹一段時間，同時經由靜脈點滴幫助身體補充水份和營養，待症狀緩解後，再逐步從喝水開始恢復進食，過程中若再出現腹痛，只好再次空腹，等症狀消失再逐步進食。

平常的預防方式是避免飲酒過量，曾經因為喝酒導致胰臟炎之患者更應戒酒，



否則可能再次發作或是惡化為慢性胰臟炎。另外，三酸甘油脂過高的患者要控制三酸甘油脂指數和調整飲食的攝取，而膽結石造成急性胰臟炎的患者則建議將膽囊切除，以減少再次發作的機率。

結語

總結來說，只要避免接觸不潔的食物與飲用水，並且採用正確的洗手方式，就可以遠離急性腸胃炎。而適當的補充水份和飲食中的纖維量，避免過多的紅肉、油炸食品和加工食品等，則可幫助排便順暢，解決便秘的困擾。另外，避免為了消暑而過量飲酒，導致急性胰臟炎，讓自己的腸胃受苦。最後，記得保持足夠的運動量，維持身體健康，才能盡情享受夏天的陽光！

賺了價差，還要等股息嗎？

亞東投顧研究部／謝依帆、林曉函

去年盤中零股交易上路，加上今年上半年臺股一度突破萬七大關，吸引許多小資族群投入股市。但是您知道嗎？除了買賣股票可以賺取價差利潤，也能透過除權息賺取股利喔！本期「財經網」將帶您了解如何利用除權息，為自己累積財富！

何謂除權息？

「除」是「分配」的意思，除「權」是分配「股票」，除「息」則是分配「現金」。當我們買進股票，成為這家公司的股東，公司將去年度的盈餘回饋給股東，股東拿到的股利（包含股票以及現金），就是「投資報酬」。

如何參加除權息？

投資人只要在除權息日的前一天買進或持有該公司股票，就可以參與除權息，



（資料來源：亞東投顧研究部整理）

領取「現金股利」或「股票股利」。

指數高檔，該不該參加除權息？

臺股上市櫃公司 2020 年稅後淨利合計約為 2.4 兆，年成長 21%，預期 2021 年配發的現金股利總額上看 1.5 兆～1.6 兆元，突破歷史新高，殖利率可望突破 3%，在全球股市排名第三，相較定存或是其他投資標的相比，具有吸引力。

此外，2021 年在全球 GDP 大幅回升、臺灣出口大幅成長情況下，預期今年臺股上市櫃公司獲利有機會成長 20% 左右。到了 2022 年，配息更有機會再創新高，長遠來看，可獲得穩定報酬。

然而，該不該參加除權息，除了需考量稅負問題，配息的穩定度與填權息的速度更是關鍵，至於股市指數的高低反而不是重點。

哪些投資人適合參加除權息？

1. 存股族

希望藉由股票配發的股利，長期累積，透過複利的效果創造財富。因此，穩定且具高殖利率的股票是存股族的目標首選，但需留意在高殖利率的背後，能否維持每年穩定的配息。

2. 追求穩定報酬、風險低的投資人

先觀察每年配發較高股利及殖利率的公司，若過往填息機率高、填息速度快，可適當參與除權息，一旦填息即可賣掉，以獲得報酬，降低風險。

3. 低所得稅負級距者

股利所得課稅採取「二擇一制」，單一稅率 28% 分離課稅，或是將股利所得併入個人所得合併計算，享 8.5% 抵減稅額，但每一申報戶上限 8 萬元。

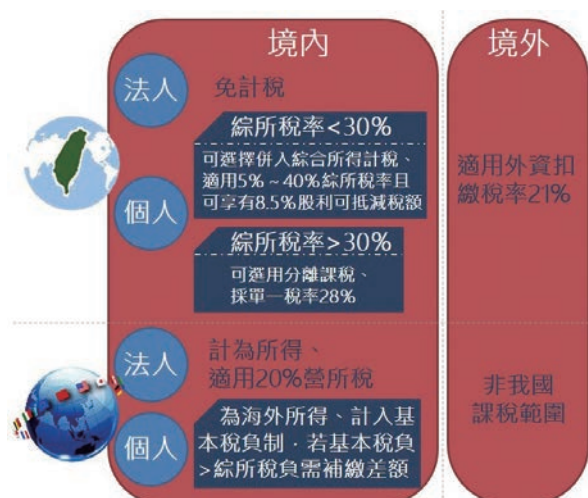
一般而言，所得稅率在 20% 以下的族群，選擇股利所得合併計稅，並使用 8.5% 的抵減稅額較有利；所得稅率在 30% 或 40% 的人，建議採分離計稅 28% 計算稅額較划算。

如何挑選除權息標的？

這波臺股指數大多頭行情由 2020 年 3 月落底起漲後，至 2021 年初，一路創下歷史新高，除了反應全球大擴張的貨幣、財政政策刺激景氣循環的回升之外，在中美貿易戰及疫情衝擊下，臺灣廠商地位大幅提高也十分關鍵。

臺股創新高的過程中，最主要的推升動能來自半導體及相關科技股，受惠終端包含 5G 需求大爆發、電動車，以及疫情後新生活模式帶來的新常態需求。因此，挑選除權息標的時，除了選對產業之外，也應盡量避開「獲利持續衰退的公司」，從獲利成長或至少穩定的公司當中進行挑選。

1. 喜歡科技股的投資人：可從電子業下游做組裝代工的各大廠下手，這些大廠相對穩定，過往殖利率平均也有 5% 以上，優於整體臺股殖利率。若對選股沒把握，現在許多 ETF 也有配息，雖然殖利率較低，但相對穩定。



(資料來源: 亞東投顧研究部整理)

2. 存股族最愛的金融股：以過去幾年來看，受到貨幣大寬鬆的影響，利差持續下滑，連帶壓縮銀行獲利。但由於股市榮景，金融股的獲利仍可維持一定水準，配息仍然穩健。長期來看，仍屬於獲利穩健、配息穩定的標的。

除權息風險

1. 股票填權、填息的能力

觀察一家公司歷年填權息的表現，也就是當除權息後股價下跌，回到除權息前的價格、甚至更高價格所需的時間越短，代表該公司填權息的能力越強，適合投資人參加除權息，領取股利。相反的，如果

過往填權息紀錄不好，甚至產業結構不對，持續走下波，獲利波動度大，配息不穩定，有可能賺了股息、賠了價差，就要盡量避免。

2. 參與除權息應留意稅務問題

所得稅率 30% 以下的人，可選擇股息有 8.5% 的扣抵稅額，每一申報戶上限為 8 萬（即股利上限 94 萬）；若是高所得稅率（> 30%）的人，股利採單獨課稅，稅率為 28%；相較之下，高所得族群比較不適合參加除權息，建議在除權息賺取資本利得，或是除權息後買入，賺取填權息行情。



2021 下半年經濟展望

遠東商銀／黃柏崴

回顧2021上半年，臺灣股市雖然突破萬七大關，但5月份新冠肺炎疫情急遽升溫，澆熄許多投資人的信心，更導致市場震盪加劇。進2021入下半年，應留意哪些重要趨勢，才能在New Normal中化險為夷，為自己累積財富？

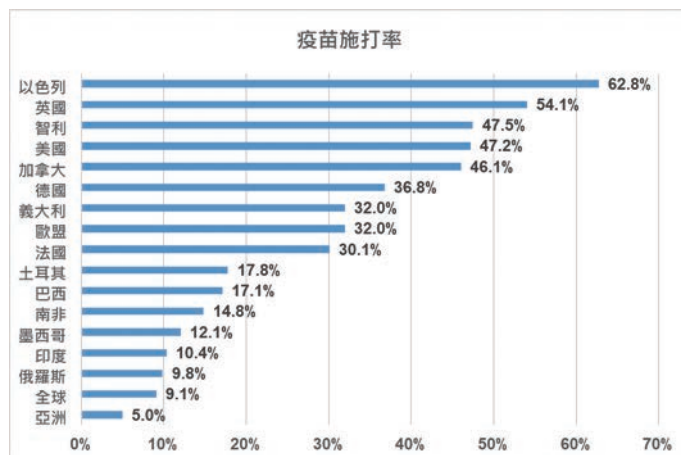
經歷一年多的抗疫，全球新冠肺炎疫情仍反覆不定。歐美方面，疫苗接種進展令人鼓舞，美國不少州政府甚至表示，有望於夏季重啟旅遊相關活動。然而，亞洲及新興市場方面，多個國家仍在艱苦奮戰，疫情走勢的分化可能對未來金融市場的表現造成影響。整體來說，各國經濟大多落在復甦的軌道上，且進展速度越來越快，加上主要國家央行寬鬆政策不變，龐大的資金行情仍在發酵，支撐全球邁向後疫情時代。

2021 上半年回顧：全球疫情走勢分化，新興國家疫苗施打率嚴重落後

部分國家（例如：美國、英國及以色列）的疫苗接種進展迅速，不僅有效降低國內感染率，死亡率也控制在較低的數值。但是，除了上述國家，大多數新興市場國家已接種至少一劑疫苗的人數，仍不足該國總人口比例的 20%，疫苗供應和物流運

輸成為這些國家的主要難題。

在接種不足的狀況下，拉丁美洲（如：阿根廷、巴西、哥倫比亞）、新興歐洲（如：土耳其）、亞洲（如：印度、菲律賓、臺灣）再次爆發疫情，尤其醫療設備及物資嚴重短缺的印度，不僅感染規模龐大，甚至已擴散至週遭的南亞、東南亞國家，對當地經濟形成新的壓力。在疫情受到控制以及疫苗接種率上升之前，新興市場整體經濟復甦態勢參差不齊、恢復進度也有所延遲。



（資料來源：Official data collated by Our World in Data, May 17, 2021）

2021 下半年市場關心重點：疫情、通膨、貨幣緊縮

1. 成熟國家率先達標，疫苗有望釋往新興國家

先前疫情最嚴重的美國，在輝瑞、莫德納及 AZ 等疫苗的覆蓋下，抗疫之戰來到關鍵的轉折點。根據美國疾病控制與預防中心最新的指導原則，接種完兩劑疫苗者，可以不戴口罩或不維持社交距離，意即只要打完兩劑疫苗，且兩週後觀察無異，就可以恢復疫情前的生活方式；美國拜登總統也在近期表示，除了 6,000 萬劑 AZ 疫苗外，6 月底前還會送出至少 2,000 萬劑其他疫苗協助全球抗疫。也就是說，隨著成熟國家疫苗接種逐漸達標，多餘的疫苗可望釋往其他新興國家，幫助各國控制疫情，預估在 2022 年中，新興國家也能達到群體免疫。畢竟就像拜登總統所說，「我們知道，直到肆虐全球的疫情真正受到控制，美國才算真的安全。」

2. 通膨預期干擾，股市震盪幅度加大

除了疫情之外，市場目前最關注的就是通膨問題。去年受到疫情衝擊導致經濟活動停擺，全球物價水準明顯下滑，今年隨著疫情影響逐漸降低，全球景氣復甦帶動需求回升，但供應鏈卻陸續面臨不同程度的衝擊，缺工、缺料、塞櫃的消息頻傳，加上從德州暴風雪、颶風，再到日本車用晶片廠大火、長榮貨輪擱淺蘇伊士運河、

印度船員染疫等事件，皆一步步衝擊緊繃的供應鏈，迫使近期國際原油及原物料價格走高。

而供應商交貨時間拉長以及原物料價格走高的問題，亦使工廠的生產成本大幅增加，連帶推升產品價格。企業若將成本上升轉嫁給消費者，就會引發通膨疑慮。不只如此，通膨預期上升，更使主要經濟體的公債殖利率同步攀升，市場擔憂企業的融資成本提高將影響營收獲利，導致第二季開始，全球股市震盪加大。

聯準會等央行官員皆表示，目前殖利率上升是經濟復甦引發的正常現象，未來將持續關注殖利率走勢。聯準會不願因為單一市場波動而干預市場，而會觀察整體金融環境，所以在經濟完全恢復前，仍不會改變寬鬆貨幣政策。

3. 市場擔憂貨幣政策緊縮，升息離我們到底遠不遠？

隨著疫苗問世，經濟活動逐漸復甦，美國 10 年期公債殖利率從今年初 0.91%，一路飆升至 1.78%，市場擔憂將因此導致企業借款成本增加，各國股市紛紛回檔修正。而能源、原物料價格飛漲，也讓通膨預期上升。部分新興國家（例如：土耳其、巴西和俄羅斯等）面臨通膨竄升、美債殖利率高漲，紛紛選擇升息以應對，但亞洲國家卻例外。主要因為過去幾十年來，亞洲國家的經濟體質在開發中國家一直處於

領先地位，相對來說通膨也低很多。1997年的亞洲金融風暴和2008年金融海嘯，都讓亞洲國家痛定思痛，積極調整國家經濟體質。所以儘管各國都面臨通膨升溫的壓力，但至今新興亞洲還沒有任何一個國家選擇升息。

而就成熟國家來看，美國聯準會參考的通膨指標 -- 核心個人消費支出（PCE）物價指數3月年增率為1.8%，已接近聯準會原先的2%目標。但聯準會去年8月曾提出新通膨政策，允許通膨率適度超過2%，且在「一段時間內」平均超過2%的通膨目標，才會採取升息動作。雖然聯準會並未表明期限，但不論是3個月平均1.5%、6個月平均1.4%，還是一年平均1.3%，距離聯準會的目標都還有一段距離。因此聯準會主席也再三強調，目前美國經濟復甦不均，失業率依然在高點，距離實現就業和通膨的目標還有「很長的路要走」，而且通膨反映的只是暫時性因素，現在還不是討論縮減購債規模或升息的時候。

關關難過關關過，事事難成事事成

整體而言，經濟復甦態勢將有助於風險性資產的表現，儘管市場對於疫情控制、



通膨升溫和貨幣緊縮感到擔憂，但歐美等成熟國家央行持續維持寬鬆政策，應有助於支撐其市場表現，所以在資產配置上，建議以兼顧收益及抗波動的「多元資產」為核心。

在疫苗施打方面，成熟國家接種速度較快，可望於下半年完成群體免疫，屆時經濟活動將逐步回到疫情前的水準，因此投資區域可以成熟國家為優先，並配置於景氣循環或價值型類股，例如：與製造業復甦相關的原物料類股，或是受惠於消費信心回穩的消費類股。至於新興市場，各國差異仍是關鍵所在，當前疫情可能導致部分市場（拉丁美洲、印度）等復甦步伐較慢，但其他地區（尤其是東北亞）的出口持續強勁，預料仍會有不錯的表現，因此在投資建議上，可以區域型資產為方向，避開單一國家風險。另外，債市方面，整體經濟復甦下，殖利率預料將呈階梯式上升，加上企業債信品質持續改善，存續期較短的高收益債可望成為投資重點。

麵包控的美食地圖

遠東百貨／鄭嘉蕙



超夢幻的千層蛋糕、從日本紅到臺灣的生吐司、素人DIY製作職人等級的麵包……以往只是扮演配角的烘焙專櫃，如今卻躍上百貨黃金樓層，成為吸客神器。本期「美食網」將帶您探索遠東百貨的人氣麵包地圖！

麵包經濟學興起

過往每家百貨都有的烘焙專櫃，通常只提供簡單外帶採買，近幾年卻逐漸轉型，不但增加了內用空間，甚至還有DIY體驗區。究竟是甚麼因素，促使這些轉變？

■ **體驗行銷：**當電商成為民眾生活的日常，能吸引消費者出門逛街的最大差異就是「體驗」，真實聞到剛出爐的麵包香、親手做出蛋糕的成就感…等，都是實體通路才能提供的專屬服務。

■ **烘焙精緻化：**臺灣的烘焙業深受日本、歐洲影響，不但品項多樣、口味多元，整體水準也相當高。2018年藝人蔡依林大秀翻糖蛋糕令人驚艷、2010年吳寶春師傅用臺灣在地食材勇奪世界麵包大師賽冠軍，不僅帶動烘焙熱潮，也促使烘培業走向更精緻的道路。

■ **食尚風潮：**隨著生活水準提升，到百貨公司喝下午茶不再是貴婦專享，無論學生或一般上班族，不管家人或情人，相約坐在櫥窗前享用下午茶，儼然成為時髦的象徵。



▲動手做烘焙是非常療癒的休閒活動，零基礎沒關係、沒器材也OK，難怪大受歡迎。／遠百信義A13提供。



打卡名店

「吳寶春自己做」DIY 體驗店

由「吳寶春麥方店」與「自己做烘焙聚樂部」共同成立的全臺第一家「吳寶春自己做」全自助烘焙 DIY 體驗店，提供 35 款以上的麵包、甜點、披薩……等烘焙產品體驗。店內還有一座義大利專業圓頂型窯爐，即使是初學者，只要依照食譜步驟操作，就能做出職人手作等級的窯烤麵包和披薩。現場開放 28 個座位，消費者可以事先線上預約或現場候位，一份體驗項目最多提供兩人同時製作。此外，吳寶春麥方店也與線上學習平台「Hahow 好學校」合作成立「吳寶春烘焙學院」，推出線上串流課程，內有 11 款人氣工藝麵包的製程、配方，讓您在家也可當國際級大師。



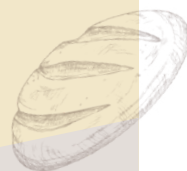
👉自己窯烤披薩可以從餅皮麵糰製作、口味配料選擇，到最後裝盒等過程，充分感受窯烤的樂趣。／遠百信義 A13 提供。



寄本 SAKImoto bakery 高級生吐司專門店

現烤生吐司是饕客們絕不能錯過的美食！寄本 SAKImoto bakery 板橋大遠百店採高挑設計，在寬敞的用餐空間打造中島吧檯區，除了可品嚐現烤單片吐司搭配 15 種日本進口果醬，還有各式飲品及酒類供消費者盡情享用，絕對是您渡過悠閒時光的好選擇。

👉寄本 SAKImoto bakery 高級生吐司板橋專門店的座位數全臺最多，深受消費者喜愛。／板橋大遠百提供。



👉「Woosa」經典蜂蜜冰淇淋鬆餅

以頂級小麥麵粉製作，口感蓬鬆柔軟、濕潤綿密，再淋上香濃醇厚的蜂蜜，一口咬下，充滿甜蜜奶油蛋香。建議售價 260 元，另加一成服務費，臺中大遠百 3 樓，(04) 2254-4526。



坐下歇會兒



👉「Starbucks 星巴克」柚香伯爵塔

圓滾滾的柚子慕斯包覆著伯爵茶奶餡，塔中心藏著薄薄一層焦糖榛果醬，增添整體甜味。建議售價 120 元，遠東百貨嘉義店 1 樓，(05) 283-2501。

👉「聖瑪莉」夏頌午茶組

海鹽菠蘿可頌建議售價 35 元、黑櫻桃莓果茶建議售價 30 元，麵包或蛋糕甜點搭配店家自製飲品可省 10 元，遠東百貨寶慶店 B1 樓，(02) 2382-5395。

超人氣推薦



「方師傅點心坊」羅宋麵包

羅宋麵包濃郁的奶香與柔軟的口感，讓人忍不住一口接一口。羅宋禮盒推薦價260元，高雄大遠百B1樓，(07)536-0681。



「SAISON du SOLEIL」法國明太子

運用明太子為平淡的法式麵包增添亮點，建議售價60元，遠東百貨板橋中山店B1樓，(02)8964-8402。



「山崎麵包」北海道煉乳棒

Q彈綿密的麵包棒，夾入北海道煉乳特調乳酪餡，再拌入砂糖，打造出滑順不膩口的濃郁滋味。建議售價32元，臺南大遠百B2樓，(06)275-1933。



「米塔」手感烘焙

嚴選歐洲進口食材，搭配臺灣在地農產品，堅持手感製作，無香精及人工添加劑，讓您吃得健康無負擔。
集團同仁獨家優惠9折，新竹大遠百B1樓，(03)522-2198。



「岩島成」湯種貝果

圓潤飽滿的酥烤貝果，內裡鬆綿可口，有綿密芋頭、伯爵紅豆、香蒜乳酪、蔓莓奶酥等多種風味可供選擇。建議售價45元，**集團同仁獨家優惠9折**，遠東百貨桃園店B1樓，(03)336-8388。



備註：全文「優惠價」需出示集團員工識別證，期限至110年7月31日止。掃描QR Code看更多遠東人專屬優惠

「遠東人開講」：我的網購經

編輯室輯

近年網購熱潮方興未艾，尤其新冠疫情延燒，不但掀起新一波零接觸商機，連帶將網購推升為全民運動。您也熱衷於網購嗎？什麼樣的服務或功能最吸引您？快來看看海內外的網購達人怎麼說？

【一】

因為疫情的關係，越來越多人選擇以網路購物取代實體店面。「friDay 購物」整合了線上與線下實體商場，包含愛買、遠東百貨、遠東 SOGO 百貨、city'super 與遠傳電信等線上商城，且商品種類豐富，讓消費者彷彿走進實體商場。

購買商品總是期待能快速到貨，「friDay 購物」不僅提供快速到貨商品，也有 24 小時到貨的服務，運送方式除了一般宅配，還可以選擇超商門市取貨或是遠傳門市取貨，讓大家不用守在家裡等待商品。

若是遠傳手機用戶，可直接登入門號，累兌 HAPPYGO 點數，而且企業員工還能獨享最高 10% 遠傳幣的回饋，折抵無上限，配合信用卡，更可獲得刷卡金，真是優惠多多！（遠東新世紀新埔化纖廠／葉永鍵）

【二】

舉凡生活用品、家用電器、名店美食…

等，我都習慣透過網路下單，享受不必出門也能用便宜價格購物的輕鬆感。以下分享個人在各大電商平臺的消費經驗：

1. 「friDay 購物」有獨特的「品牌特賣匯」專區，是線上的專櫃品牌 outlet，可用優惠的價格入手品質有保證的精品。

2. 「momo 購物」最大的優點是到貨迅速，通常上午下單，隔天下午前就能收到，是購買急需用品的最佳選擇。

3. 「蝦皮購物」常推出限時優惠活動，搭配優惠券，很適合購買吃、穿、娛樂用品。

此外，疫情期間我也嘗試訂購生鮮農漁產品的宅配商品，例如在地農會出品的水蜜桃等，讓我在家防疫也能品嚐到當季食材。（遠東新世紀／王筱嬋）

【三】

網購讓我們能在彈指間買到任何商品，我經常上網購買臉部及身體保養品、

服飾、電器用品、旅遊住宿飯店…等。通常會先鎖定品牌，再多方比較賣家的信用度、價格、是否提供免費安裝、線上教學、贈品多寡、能否方便退換貨、送貨時間能否配合…等。總之，網路資訊取得容易，下單購買前，貨比三家絕不吃虧。（元智大學／呂韋蓓）

【四】

因為家中養了好幾隻狗狗，每次幫牠們洗完澡都要花很多時間才能吹乾，於是前陣子在「蝦皮」購入寵物烘毛箱，只要把小狗放進箱內，吹風機對準洞口，就能輕鬆吹乾牠們的毛髮，狗狗們也很喜歡這個烘毛箱，還能直接當作狗籠呢！最令人滿意的是，賣家超貼心，不但出貨快速，且出貨前還會先確認商品並幫忙整理好線頭，讓我更願意向身邊的朋友推薦，目前已有4位朋友在我的介紹下購入，也讓我與朋友間多了共同的話題。（遠通電收／王欣怡）

【五】

在網路上瘋狂「+1」買到剎手，相信是你我的日常。女孩們上網購衣實屬平常，每日總免不了瀏覽網路，尋找下手的目標。不過，網購時，一定要找信用良好的網站。我最愛逛「東 x 著衣網站」，因為賣場刊登的照片和收到的實品差異不大，且流行性強、實穿性佳，價格也不貴，就算穿壞

了丟掉也不太心疼，加上賣場提供完善的售後服務，商品不符期待、有瑕疵、破損等，都能夠退貨，令人十分安心。（臺南大遠百／黃鈺婷）

【六】

我的網購經驗是從5年前的淘寶開始，起初因為想自己製作防彈咖啡，在網路上看到有人從淘寶購買USB充電果汁機，感覺十分方便，於是摸索著在「淘寶」註冊，並下單購買2組USB果汁機。不料數日後，卻收到官方集運倉退貨的訊息，原來附帶馬達、電力、液體、粉狀…等貨品無法使用官方集運，於是我又上網爬文，發現可以委託私人集運。比較過網路評價後，選定「小夥伴集運」，並再次下單，收到的商品果然沒讓我失望。

其後我陸續在淘寶買過衣服、鞋子、玩具、食品…等，目前為止最讓我驚豔的是「統一開小灶自熱飯」，20分鐘就能吃到熱騰騰又美味的飯，很值得一試喔！（遠通電收關廟門市／杜景宗）

【七】

原本習慣每週到超市購買生鮮雜貨的我，發現了一個不用出門就能以優惠價格買到生鮮雜貨及日用品的方式--使用「Foodpanda」、「UberEats」等外送平臺。由於目前外送平臺正積極推廣網購生鮮雜貨，時常祭出折扣與免運優惠，還可以搭

配「遠傳心生活」App 提供的「Foodpanda 全平臺與生鮮雜貨新客享 4 折」優惠，採買「愛買」及「city' super」的各式商品十分方便喔！（創投策略部／劉丁衛）

【八】

「一指購遍全世界」正是現代網購的模式，不僅能買到食衣住行所需用品，更能輕易滿足收藏癖。例如各大社群上，常有同好分享在各地找到的復古遊戲硬體，也有復刻的「懷舊風商品」。此外，諸如老武俠小說、言情小說、早期漫畫等以前在出租書店很受歡迎的經典書籍，也能透過網路社群購買，留住這些舊時代的回憶。近年在各地興起的模型、GK 公仔、雕像等限量商品，更經常在尚未正式發售前，開放玩家搶先預購。「網購讓收藏更便利了」，是這幾年在社群及網購上的深刻體會。（遠東新埔化纖總廠／李宇駿）

【九】

網購固然方便，卻也經常發生爭議，尤其臉書上出現的購物廣告更要特別小心，建議大家不妨先記下商品名稱、型號、外觀，再到其他購物平臺搜尋比價。此外，選擇購物平臺時，我也會先找好購買標的，再參考其他買家的評論，不過，評論的數量不一定能代表賣家的可信度，應從評論中抽絲剝繭，看清端倪，才能找到值得信賴的商家。若非公司行號而是個人賣家，

則盡可能選擇貨到付款，較有保障。（遠通電收／陳振平）

【十】

全民網購已蔚為趨勢，家電、美妝、日用品，皆可透過網路訂購並快速送達已不足為奇，相信很多人不知道，連瓦斯都能網購！對於家中養寵物的人來說，陌生人進出難免有安全疑慮，也必須耗時等待瓦斯不知何時送來，且傳統公寓無法單戶升級為天然瓦斯，導致更換瓦斯十分不便。「網購瓦斯」不但可 24 小時下訂配送，且新式桶身十分輕巧，並配備安全開關閥及滑動輔助輪，還可在指定時間由專人為您將新桶送至家門口，更貼心的是，瓦斯桶內的餘氣肉眼可見，剩餘氣體可依公斤數存入會員資料，待累積到一定的重量即可免費更換瓦斯，令人不禁讚嘆電商世代的便利！（元智大學／宋葭萱）



懷念疫情前的長沙之旅

亞東石化（上海）／張雯

疫情持續至今已經一年多了，經歷了無數個困在家中的日子，越發想念疫情前跟小夥伴相約出行的時光。由於喜歡吃辣，當時我們從眾多旅遊地點中，選擇了長沙，帶上行李箱，興奮地出發！

說到長沙，大家都知道「茶顏悅色」這家網紅茶飲品牌，但無論哪家店面都排滿了人，我只好放棄了一個又一個。沒想到，就在前去高鐵站接小夥伴的時候，陰晴不定的長沙下了場大雨，沒有傘的我湊巧跑進一條小巷子，發現這裡的分店居然沒有人！於是我喝到了人生的第一杯茶顏，並且向店員借了一把傘！此時茶味如何已經是其次了，重點是「茶顏悅色」不用排隊，就像在世紀大道坐地鐵沒有人！遺憾的是，我已經忘了那條小巷的名稱，也許下次再也找不到了。

接到小夥伴後，我們前往「天寶兄弟」龍蝦店，開啟了一連串麻麻辣辣的長沙之旅。

長沙的小龍蝦非常出名，不但乾淨入味，量也足，雖然我們沒有搶到每天限量版的蝦，但消辣的紫蘇桃子卻意外好吃。

吃完蝦，已經是夜晚了，目光仍不住被排隊繞了十八彎的長龍所吸引，大到湘菜名片「費大廚辣椒炒肉」、「炊煙小炒黃牛肉」，小到路邊間隔 50 米就有一家的「茶顏悅色」和「黑色經典臭豆腐」……到處充斥著長沙口音的叫賣聲，似乎在大力讚頌著，這才是真正的市井人間！

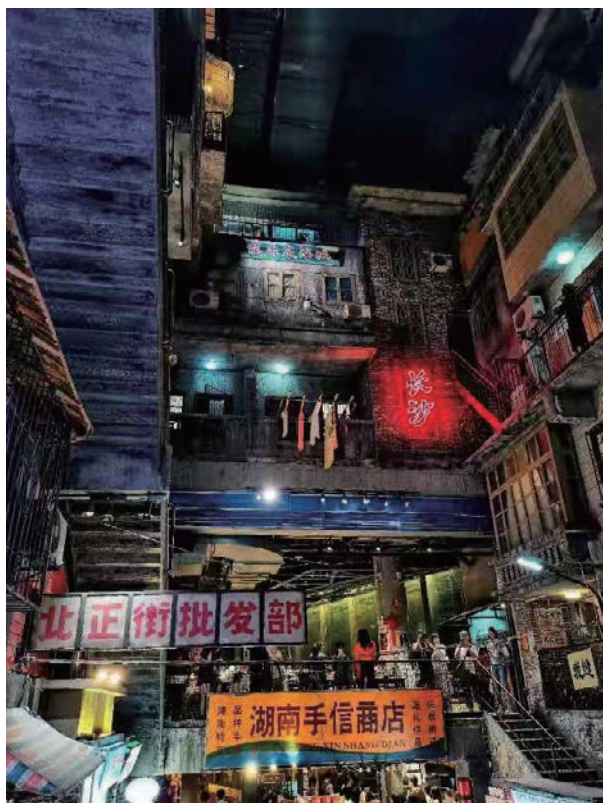
如果你不瞭解長沙，不妨到「超級文和友」（海信廣場店）走一遭，雖然是人造景點，但是還原度非常高，能帶你一秒回到老長沙，感受它的歷史演變。不過，「超級文和友」本身的歷史也十分有意思，據說從小在坡子街長大，號稱「坡子街王家衛」的 85 後（註 1）青年文賓，憑著 5,000 元沿街叫賣起步，短短 8 年時間，不僅讓路邊攤蛻變為大型商場，還建立起一個從龍蝦到小吃、奶茶的品牌鏈，在國內 10 個城市掛上招牌。「超級文和友老長沙龍蝦館海信店」是旗艦店，節日時，經常排到

上萬號，換言之，如果中午去排隊，吃到時可能是夜宵。不喜歡排隊的小夥伴也可以直接從邊上側面樓梯前往「超級文和友」主樓，共六層樓，不吃東西也可以打卡拍照。

另外，長沙其實是座很炎熱的城市，怕熱的小夥伴請避開炎夏，不過夏天的嶽麓山真的很美，尤其南門那一路更美，兩邊茂密的大樹遮陽，沿街小吃也非常多。一路上跟小夥伴吃吃喝喝聊天，十分愜意。到了山頂，先別忙著回來，坐著休息休息，感受柔和的小風，回憶一下童年時的春遊時光。當然，我們也不能免俗的買了很多

明信片，寄回給沒能一起出行的小夥伴們。待了一會兒，在東門方向排隊坐著纜車下山，嶽麓山的纜車雖然不是箱式纜車，但非常安全，而且視野更清楚，能看到下方的橘子洲頭與長沙市的整體面貌，體會完全不一樣的感受。

長沙是座不夜城，午夜 12 點，當你覺得該睡了的時候，他們的夜生活才真正開始。還記得小時候遊園會的遊戲嗎？套圈、射擊等，擺攤的很多都是充滿活力的年輕人。尤其「冬瓜山」堪稱是吃夜宵的聖山，自太陽下山開始營業，太陽升起打烊回家，據說裡面許多美食是大眾點評搜不到的，



一定得親自感受，記性不好的若沒筆記，下次可能就找不到了。

最後，與大家分享一些注意事項，以及特別推薦的遊逛景點和美食。

長沙這個網紅城市的大眾交通非常便利，「打D」（註2）有時反而會堵車，出行建議坐地鐵、公車，可先下載「長沙地鐵」APP。至於住宿則可找五一商圈附近，方便出行。

而在遊逛的選擇，比起黃興南路步行街，我更愛都正街、西園北裡等老街，有時走著走著，在拐彎處還能見到「楊嘜甜酒」，木製的招牌掛在老街深處，遇見全憑運氣。要是有體力，建議前往岳麓山風景名勝區，上山感受自然風光，尤其坐網紅滑道下山很有意思，若是像我一樣懶惰的小夥伴，請從東門坐小車上山，再在山頂乘坐只有一根安全護欄，360度沒有遮擋的纜車下山吧，真的很美。記得帶上一支吹泡泡的機器，在纜車上從五顏六色的泡泡中看長沙。

美食的部份，推薦「劉百味粉館」的香葉牛肉粉，以及有41年歷史的「武爹臭豆腐」、長沙人最愛的小鉢子甜酒「楊嘜甜酒」、長沙人最愛的「王嘜刮涼粉」、特色酸辣味最絕的「味公公雞爪」，還有

「金記糖油坨坨店」，絕對是最好吃的糖油坨坨，沒有之一。另外，聽說「蔣大小吃」老闆的脾氣差，但我覺得只是長沙人不矯揉造作的個性而已，畢竟辣得這麼過癮的拍黃瓜，只此一家。

至於飲品，「茶顏悅色」當然是長沙人的驕傲，目前只有武漢和長沙兩座城市才能喝到。而帶著長沙LOGO的顏值咖啡「是隆咖啡」，也讓我等了足足一小時。我最愛的果汁飲料是「果呀呀」，特別推薦愛草莓小公主、芒果雪樂口味，排不到「茶顏悅色」的小夥伴真的可以考慮。

長沙是座有煙火氣的城市，我去了三天，僅能列出遊客清單，但是如果你有機會，不妨大街小巷竄一下，不乾不淨卻溫馨的小巷子裡，坐在矮腳凳上，吃著小店裡赤膊老闆炒的小菜，今天有什麼食材就給你做什麼，堪稱是中式的OMASAKE，老闆用完食材就收攤回家，那才是真正的長沙，比排隊的正式餐廳有意思得多。

期待大家都打完疫苗之後，可以盡快達到群體免疫的效果，確保自己的安全健康，將來才能去更多想去的地方。

※註1：「85後」指1985年以後出生的人。

※註2：「打D」指搭計程車。

讀《斷捨離》有感

遠紡工業（上海）／李健

最近拜讀山下英子的《斷捨離》，心中頗有感觸。斬「斷」物慾，「捨」棄廢物，脫「離」雜念，這三個濃縮的漢字竟有如此大的驅動力，真是令人讚歎！

清理廢棄物只是斷捨離的敲門磚，該清理的，除了家中的無用之物，還包括精神層面上那些不合宜的觀念，以及令自己陷入自我否定、自我譴責的消極思維或紀念物，只有放手這些東西，才能解放自己、解放人生。當觀念、精神上真正斷捨離，才能獲得俯瞰式思維 -- 高視點、寬視野、深動察，也才能真正走上自在隨心之路。

斷捨離會以不同的形式，體現在跳槽、結婚、離婚、再婚、分娩、喬遷等人生重大的事件中。當太陽被烏雲遮蔽，內心被壞情緒肆意擺弄時，唯有驅走烏雲，人生才能重現晴空。而斷捨離的真意，就是指導我們如何將心頭的烏雲趕走，在獲得成功幸福之前，保持怡然從容的心態。

換言之，斷捨離不僅僅是處理雜物的家居整理術，更蘊含著讓人煥然一新的力量，對於工作、人際交往也有指導意義。事實上，相較於整理技能，山下老師更注



重道德層面。她宣導通過身心修行，在物質上做減法，在心靈上做加法，引導讀者立足當下，積極進行身體和外界環境的流動交換，促進新陳代謝。

斷捨離主張盡可能壓縮生活的減法運算，斬斷、捨棄、脫離，都屬於減法。雖然確實能帶來精簡樸素的生活，但其中的核心是「出則進，進則出」的反覆迴圈，「進」與「出」都是不可或缺。其最大的目的是撼動我們根深蒂固的物品價值觀，鼓勵大家甩掉惰性，採取行動，無論遭遇什麼困境、碰到任何難題，都能保持心靈的清朗，從而迎來煥然一新的人生。

凝聚家庭力量 共築亞東夢想

江西亞東水泥／朱瓊

為了加深職工家屬對公司的瞭解，進而強化認同感，江西亞東水泥公司於5月22日舉辦首屆職工家庭活動日，吸引50個家庭、144名職工及家屬熱情參與，現場歡聲笑語、其樂融融。

清晨，雖然天空下起綿綿細雨，卻絲毫不減小朋友們興奮的心情。職工家屬們八點十分在公司大門口集合後，分別乘坐三輛巴士車至第一站 -- 二廠區。經過廠大門測溫通道，大家先在車上聆聽二廠主管詳細介紹廠區情況，再由李雨田廠長帶領家屬們參觀能源中心，讓大家更加瞭解水泥的生產流程。

緊接著來到第二站 -- 生態園及綠色礦山。初次來到由製作廠改造成的農業生態

園莊，看到規劃整齊的蔬菜園、果園、魚塘，以及養殖場，家屬們個個驚歎不已，這裡的果蔬和家禽可供應公司食堂作為食材，小朋友們也開心的採摘並品嚐剛成熟的桃子。一行人隨後來到礦山展廳，觀看綠色礦區介紹影片，瞭解採礦及礦區復綠的過程，並參觀苗圃培育室。

第三站原本應該是森林公園，由於下雨的緣故，改至一廠行政樓多功能大廳。俞劍屏總經理首先向參加活動的全體職工





前三名的小朋友頒發獎項。

除了遊覽、親子遊戲、繪畫比賽等豐富活動之外，主辦單位也特地在公司食堂為小朋友們準備營養豐富、品種多樣的親子午餐，內容包含：薯條、糖醋排骨、雞米花、牙籤肉及水果…等，小朋友們滿足的品嚐各種美食後，於食堂門口乘坐大巴返回家中。

此次活動在領導的大力支持、工作人員的辛勤籌備，以及參加家庭的共同努力下圓滿完成，不但凝聚了團結和諧的企業氛圍，並得到職工家屬的一致好評，大家紛紛表示，通過活動更加瞭解江西亞東水泥的發展成果，也對家人從事的工作感到自豪，未來一定更加支持家人，為亞東的發展增添助力。

家屬致以熱烈歡迎，並介紹公司發展情況，最後向大家表達由衷的感謝，希望家屬們放心職工們的工作環境，並體諒他們的艱辛，守好「大後方」、當好「賢內助」。爾後各家庭開始分組進行親子活動，並品嚐公司準備的點心及飲品，各自為隊伍加油吶喊，大、小朋友們的歡聲笑語在大廳裡回盪。遊戲結束後，活動籌備組發給小朋友們每人一套彩筆，讓大家以一小時為限，各自在行政樓及周邊尋找合適的地點，繪出自己在活動中最喜愛的景物，再交由繪畫評分組打分，最後由俞總經理親自為



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. PTA市場競爭激烈，尤其中國大陸地區更是一級戰場。亞東石化（上海）如何突圍而出？

【封面故事】

- A. 啟動數位再造
- B. 併購同業
- C. 研發建築化學品
- D. 提高產品價格

2. 面對智能化、碳中和等趨勢，亞泥（中國）採取哪些策略應戰？【封面故事】

- A. 運用互聯網、大數據等技術，建設智慧工廠
- B. 實行科學減碳
- C. 協助政府解決各種污染物處理問題，開展循環經濟
- D. 以上皆是

3. 關於「育嬰留職停薪」新制，下列敘述何者錯誤？【法律網】

- A. 新制於7月1日上路
- B. 擴大不孕症試管嬰兒補助方案
- C. 產檢次數及項目維持不變
- D. 放寬育嬰留停及調整工時彈性

4. 關於腸胃保健觀念，下列敘述何者錯誤？【保健網】

- A. 發生急性腸胃炎症狀，應適當補充水份及電解質
- B. 端午節是傳統重大節慶，粽子吃越多越好
- C. 適當運動有助於腸胃蠕動，可以改善便秘
- D. 飲酒過量容易引發急性胰臟炎

參加辦法

請剪下 371 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，於七月十五日前擲回「臺北市敦化南路二段 207 號 36 樓」遠東人月刊編輯室（每人以一張為限），只要答案正確即可參加抽獎，本期獎品為面額 300 元之遠東集團四合一禮券（15 份）。編輯室將於次月月刊中公佈得獎名單。

遠東人月刊 371 期有獎徵答

姓名：
單位：
員工編號：
聯絡地址：

答案：1. () 2. ()
3. () 4. ()

370 期有獎徵答得獎名單揭曉

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
亞東醫院	石○鈞	遠東新世紀	徐○誼	遠東新世紀	詹○輝
南華水泥	郭○富	遠東 SOGO 百貨	龐○誠	新竹大遠百	陳○如
遠傳電信	王○蓉	遠東商銀	陳○玲	遠通電收	許○綾
遠東都會	黃○雯	遠鑫電子票證	張○珠	亞東證券	王○婷
遠東商銀	徐○娟	遠東聯合診所	施○州	元智大學	林○萱

恭喜上列幸運兒分別得到面額 300 元的遠東百貨商品券！





📍 疫情期間，各界對於民生物資需求大增，高雄大遠百推出「泰想念——泰國美食萬件食品展售會」，並扮演公益推手，促成泰人實業與洋民公司共同捐贈物資予中華安得烈慈善協會。



📍 臺灣疫情緊繃，為了替第一線醫護人員加油打氣，板橋大遠百由店長施智耀協理（左二）親送 1200 個暖心便當及 50 箱速食麵等物資至亞東醫院，由社工室熊蕙筠主任（左三）代表接受。



📍 新冠肺炎疫情肆虐，高雄大遠百有感於警消的辛勞，特別捐贈應援便當予高雄市政府警察局新興分局。



📍 端午節前夕，臺南大遠百徐聖彬店長（中）代表捐贈 400 顆粽子予臺南市社會局社會福利服務中心關懷的家庭，由社會局陳榮枝局長（右）代表接受。



📍 疫情嚴峻造成社福團體募集物資更加艱難，高雄大遠百特別精選人氣粽子禮盒致贈高雄市政府社會局無障礙之家照顧的民眾，陪伴民眾共度難關。

遠百ONLINE
線 / 上 / 購 / 物



更多優惠商品

立即掃

**STAY
SAFE**

2021.7.1 - 2021.7.13

當我們宅在一起

百貨服飾

含化妝品、香氛 結帳金額 單筆每滿

滿 5,000 現折 500

滿 10,000 加送 300

電子悠用券

國際名品 / 家電

結帳金額 單筆每滿

滿 10,000 現折 500

國際精品及部分品牌恕不列入計算

超市餐飲

含city Super 結帳金額 單筆每滿

滿 1,500 現折 100

滿 3,000 加送 200

電子悠用券

以此類推，買越多送越多，活動詳情請參閱官網。



STAY HOME
你家也是健身房！

復古 x 環保 x 潮流

天團BTS代言 話題秒殺款



優惠價2,480元



FILA
BTS BACK TO Nature ss21
特別限定款
復古運動鞋

夏日運動好夥伴

勁涼透氣設計+Boost 避震材質



優惠價3,672元



adidas
Climacool Vento跑鞋(女)
原價4,590元

線上6折獨家價 限量10組

極致舒緩放鬆 每分鐘3200次高速震擊



優惠價9,999元



HYPERVOLT
無線震動按摩槍
原價16,800元



夏日防曬保養
作你的防護神隊友！

清爽不黏膩

超適合隨身攜帶的 防曬神隊友



優惠價765元



KANEBO 佳麗寶
口碑最佳防曬力組
原價850元

No.1的美白精華液

美白淡斑 擦出亮眼無暇肌



優惠價4,140元



資生堂東京櫃
雙倍曬黑組
原價4,600元

完美超值組合

妝前保養、防曬、全部輕鬆搞定



優惠價1,980元



DR.CINK
達特聖克 妝前防曬組
原價7,200元



全面升級！
居家防疫大作戰

超高負離子數

殺菌幫手，打造乾淨空氣！



優惠價2,288元



INFOTHINK
隨身淨系列
隨身項鍊負離子空氣清淨機
原價3,980元

百貨最低價

居家空氣大升級，再贈底座+濾網x2(限定期間兌換)



優惠價33,980元



LG 樂金
PuriCare 360° 空氣清淨機
寵物功能增加版(雙層)
原價40,800元

紅點設計大獎

居家享料理 人人都是五星廚



優惠價2,905元



NEOFAM
Aeni系列 26cm
陶瓷不沾深湯鍋+陶瓷塗層鍋蓋
原價6,200元