

遠東人

徐有庠
題

COVER STORY

科技助攻 富民運輸展新貌
智慧掌舵 散裝航海王高效起航
新商模、新服務 遠通電收開啟新局

LIFE GUIDE

保健網
我的尿液怎麼了？認識蛋白尿及血尿
財經網
房貸族看過來 轉貸前不可不知的事

智慧交通 轉動高獲利

Growth Engines Propelled by Smart Transportation



掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌



⬆ 亞東醫院 7 月 29 日在徐旭東董事長（中）主持下，舉行院長交接儀式，由林芳郁醫師（右）交棒予邱冠明醫師（左）。



⬆ 考量疫情期間無法出國，遠東百貨與 city'super 聯合打造異國美食物產展，遠百徐雪芳總經理（右二）特別出席開幕活動，邀請民眾前來選購特色商品



⬆ 為感謝 HAPPY GO 發起「陪你疫起走」公益活動，亞東醫院彭渝森醫療副院長（左）特別致贈感謝狀，由 HAPPY GO 梁錦琳總經理（右）代表接受。



⬆ 新竹市林智堅市長（左）8 月 2 日在遠東巨城購物中心羅仕清總經理（右）陪同下訪視巨城購物中心，對於各項防疫措施深表讚許。



⬆ 遠東商銀 8 月 3 日榮獲第 22+1 屆「保險信望愛獎 -- 最佳通路策略獎」，林建忠執行副總（前排左一）率領團隊開心合影。

A woman with shoulder-length brown hair, wearing a bright yellow jacket with a white bow at the neck, is holding a large white cube. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

遠東SOGO百貨擘劃 ESG願景藍圖

遠東SOGO百貨董事長／黃晴雯

2020堪稱歷史上翻天覆地的一年！新冠疫情為全球帶來空前浩劫，徹底顛覆人類生存法則--國境封閉、消費萎靡、社交距離、宅不出戶，重創百工百業，零售服務業更是首當其衝。遠東SOGO百貨秉持「以人為本」初衷，以堅強厚實的營運基礎、視客猶親的服務底蘊、靈活迅捷的應變機制，與全臺灣攜手走過風雨！

時 至今日這本企業報告書出版當下，國內正遭逢疫情爆發以來最嚴峻的考驗，百貨零售業再度成為重災區。值此關鍵時刻，期盼同島一命，齊心抗疫，戰勝疫情！遠東SOGO百貨亦將延續去年防疫成果，善盡社會責任，持續為顧客與同仁的健康安全把關。

建構防疫安全網 捍衛利害關係人身心權益

遠東SOGO身為國內零售標竿、百貨CSR模範生，去年國內首位確診病例出現後，立即啟動「防疫指揮中心」系統、訂定防疫指引、啟動自主管理機制，是國內反應最迅速的零售通路。我們秉持三大使

命，捍衛「人」的身心權益：首先是守護每位顧客與同仁的健康，第二是保障每位同仁的工作權，第三是協助同仁、顧客、供應商等利害關係人適應新常態。以這三大使命為核心，我們以最快的應變能力，建構最完整、最徹底的「SOGO 防疫安全網」，涵蓋環境、服務、商品、時尚、教育、預防等六大面向，為所有利害關係人築起一道堅不可摧的安全防線。

治理面：不畏疫情 營運績效逆勢成長

疫情當前，SOGO 擘劃各項 ESG 策略，均以防疫為發展核心。無論是去年底天母店，或是日前臺北復興店，得知有確診案例來過賣場後，我們當機立斷立即閉店消毒，強化員工自主健康管理，積極配合政府疫調。部桃醫院疫情擴大時，中壢店的清潔消毒與防疫措施精準到位，防疫表現屢次得到政府部門公開讚揚。更重要的是，我們贏得消費者支持與認同 -- 不分平時或疫情期間，SOGO「視客猶親」34 年如一日！

去年疫情剛爆發時，賣場人潮明顯減少。某天我去巡視樓面，向一名顧客致意、感謝她的支持。這位女士不假思索回

答：「別家我不敢去，你們 SOGO，我放心啦！」蘋果創辦人 Steve Jobs 說過：「品牌，就是信任兩個字！」消費者的信任，就是對我們最大的肯定。

SOGO 防疫有成，營造安心、安全賣場，顧客消費意願反應在營運績效上。去年周年慶業績開紅盤，全臺 7 店揮出漂亮的全壘打，整體成長率達 6%，半數據點較 2019 年成長超過兩位數，領先該區域同業表現；全年營運績效更優於百貨業整體表現，全年稅後盈餘及每股純益均創新高。

環境面：綠色消費標竿 環保教育圖卡百貨創舉

SOGO 以「亞洲綠色百貨標竿」自我期許，舉凡商品活動、行動支付均以綠色消費為依歸，加速數位化即為首要任務。去年 SOGO APP 全面升級，紙本抵用券全面電子化更力推電子禮券，全年共發出逾



13 億電子禮券，大量降低資源耗損。既有紙本禮券則由一本 10 張改為單張，禮券電子化與改版省下的紙，可堆出 91 座 SOGO 忠孝館。

我們的綠色消費旅程既滿足客人購物體驗，更對環境有貢獻、對社會有意義，小農展即為一例。去年全臺共舉辦 34 場百貨規模最大、最優質的小農活動。疫情當前，民眾對食材來源更為謹慎，SOGO 小農展不僅為消費者把關，讓民眾食在安心，亦符合在地當令的「食物里程」環保原則；三年內，小農展業績成長 10 倍，成為綠色消費指標。

有感於疫情期間大量使用口罩與一次性餐具，嚴重環境汙染，SOGO 出版兼具防疫與環境教育的遊戲圖卡，透過賣場活動推廣，以寓教於樂內容帶出正確環保觀，為百貨業首度透過繪本與圖卡深耕環境教育的創舉。我們將持續把這套防疫環保圖卡推廣到偏鄉，強化環境教育。

社會面：永續公益鏈串連顧客同仁實踐社會關懷

疫情嚴峻之際，SOGO 透過「永續公益鏈」連結利害關係人並落實社會關懷。對內，營造安心安全的幸福職場、照顧同仁與專櫃夥伴 -- 疫情期間不裁員、不減薪，同仁在經濟上無後顧之憂。此外，我們取得全臺百貨第一且唯一的 ISO 45001 職業安全衛生管理系統認證，代表 SOGO 已達

國際水準；全臺百貨唯一「運動企業」，連續兩屆獲體育署表揚，更實現我們對同仁健康的承諾。

對外，永續公益鏈將 SOGO 與消費大眾緊密串連。我們發揮通路優勢，結合實體與線上，舉辦百貨首創「五星防疫餐」創意廚藝競賽，串連全臺消費者推廣居家防疫、安心料理、健康飲食，迎接防疫新生活。這些素人主廚的作品已於 SOGO 臺北三館開賣，創下百貨先例。

SOGO 啟動願景工程 為所有人提供幸福

美國文豪梭羅說過，「良善，是唯一不會失敗的投資！」根據鼎鼎聯合行銷最新消費者調查，遠東 SOGO 百貨的品牌忠誠度、品牌推薦度連續三年持續成長，整體顧客滿意度更高達 90.9%，創下史上新高。消費者肯定是我們永續發展的最大動力，而轉型更是永續關鍵！

SOGO 去年啟動「願景工程」形塑公司願景、使命與核心價值，朝永續之路轉型。我們希冀與顧客、同仁、供應商等所有利害關係人攜手並進，共同擘劃願景藍圖，將遠東 SOGO 百貨打造成：「與時俱進、友善共好，為社會大眾提供全方位時尚生活體驗的零售標竿企業」！（本文轉載自遠東 SOGO 百貨 2020 年企業永續報告書「董事長的話」）



SEP 2021

NO. 373

01 LEADER'S REMARKS 領航者的話

遠東 SOGO 百貨擘劃 ESG 願景藍圖 / 黃晴雯

06 COVER STORY 封面故事

智慧掌舵 散裝航海王高效起航 / 編輯室採訪整理

科技助攻 富民運輸展新貌 / 張旭展

新商模、新服務 遠通電收開啟新局 / 編輯室採訪整理

16 GROUP BRIEFING 集團簡訊

關係企業動態報導・公益專區・股東會報導・人事異動・績優榮譽榜・好康報報 / 編輯室輯

25 OFFICE TALK 樂活職人

同仁工作經驗談：變廢為寶 亞東石化（上海）一戰成名 / 袁菲

上班族必修學分：日常、職場用語大不同 你說對了嗎？ / EIE 美語



28 LIFE GUIDE 生活情報

法律網 新法搶先看—認識《勞工職業災害保險及保護法》

／林泊穎

財經網 房貸族看過來 轉貸前不可不知的二三事／丁女真

美食網 全民瘋料理 傳統小吃在家輕鬆做／林朝保

美食網 一人吃飯不孤獨！獨食文化當道／鄭嘉蕙

保健網 我的尿液怎麼了？認識蛋白尿及血尿／吳泓彥

40 HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：我的抗疫生活／編輯室輯

44 STORY 心動時刻

回鄉路上之感悟／王桓基

水妹／陸慧娟

47 EDITOR 編輯手記

智慧交通 轉動高獲利／李佳珍

48 QUIZ 有獎徵答

372 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	黃商貽	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	曾淑苹	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)



智慧掌舵 散裝航海王高效起航

編輯室採訪整理

疫情三級警戒，各公司股東會會場冷清不少，然而，裕民航運會場內卻依然吸引了大陣仗媒體，只為探詢散裝航運龍頭，如何在十年一遇的海運榮景中，依循策略藍圖，再創獲利新高！

當前各國加速基礎建設，原物料需求爆發，在運力供不應求下，蟄伏多年的航運業，今年終於迎來久違的榮景！不僅波羅的海乾散貨運價指數（BDI）、船隻租金節節高升，臺灣散裝航運霸主 -- 裕民航運的股價亦隨之水漲船高。

若非裕民航運洞燭先機做足準備，恐也未必能掌握住這波良機！在 2016 年景氣大低谷，不少船公司不堪虧損，不是拆售

船隻，就是宣佈倒閉，裕民掌穩船舵，反而藉此機會改換能源效率較好的船隊調整體質，成功在市場反轉的 2021 年成為最大的獲利者。

綠色轉型和運輸成本兼顧 提升競爭力

眾所周知，航運屬於資本密集產業，船隻建造每艘動輒數千萬美元，一支船隊建

成數億美元，所費不貲，而其油料費又高達總支出成本的四分之一，因此業者無不競相在船舶節能上尋求突破，降低成本。

早在其他業者尋求節能船舶之前，裕民已超前部署，船舶建造均以節能減碳、環保智能為首要目標，近年又趁著市場低迷、船舶造價疲軟，逢低進場、大舉汰舊換新，訂購十二艘環保新船，預計兩年內使船隊平均船齡低於6年。因此，當其他船公司還在為低硫油公約、碳排放標準、碳稅…等國際環保法規傷透腦筋時，裕民已經有7艘船完成脫硫塔（Scrubber）安裝，並在2017年實現了新造海岬輕便型散裝船（Handymax）船舶能效指標EEDI低於標準值32.6%，超前完成國際海事組織（IMO）2025年的目標，締造世界第一的紀錄。

為了更進一步減少碳排放，裕民最近再訂下四艘以LNG（液態天然氣）為燃料的海岬型（Cape size）船舶，其EEDI甚

至低於認證基準42.3%，達到2030年以後的標準。這些船舶的GHG氣體排放大幅降低，CO₂減排25%，SO_x減排100%，由於使用LNG並配置觸媒轉換器（Selected Catalyst Reactor, SCR），NO_x排放符合IMO Tier III標準，可減少氮化物的排放約87%，得以在全球NO_x排放管制區域（Emission Control Area, ECA）自由航行。前瞻性的船型規劃佈署，贏得客戶簽訂10年期長租合約，創造穩定的現金收益，同時降低原物料運輸供應鏈的碳排放，堪稱一舉數得。

集團綜效與多元佈局兩全 驅動成長力

日益升高的環保聲浪固然為產業發展帶來挑戰，但精明的裕民經營團隊深諳「機會與挑戰並存」的道理，自然也從中嗅到新的商機。鑑於臺灣正積極推動能源轉

型政策、發展本土離岸風電產業鏈，目前第二階段「潛力場址開發」已選出15個風場，至2025年累計容量將達5,500MW；第三階段「區塊開發」將於2026～2035年登場，每年建置容量1,000MW。遠





東集團投資之「竹風離岸風電計畫 -- 新竹四號風場開發案」已通過環評並取得籌設權，準備參加第三階段之競標。裕民全力支持，並訂定短中長期發展策略，投入綠色能源運輸相關產業。

首先於今年 2 月，購入 2 艘本國籍高效耐浪型人員運輸船（Crew Transfer Vessel, CTV）現成船，並簽訂光船租約，正式投入臺灣風場工作。6 月再攜手丹麥 World Marine Offshore A/S，共同成立「裕民風能航運股份有限公司（U-MING MARINE OFFSHORE COMPANY LIMITED）」，借助合資夥伴豐富的歐洲風場工作經驗，組織本土工作團隊，提供專業的離岸風電海事工程物流運輸服務。目前已簽訂 2 艘 CTV 新

船建造合約，將於 2022 年第二季陸續交船，預計今年第四季再購入 2 艘現成船舶充實船隊規模。

值得一提的是，裕民風能的 CTV 船隊採用全球獨創的小水面積三體式（SWATH）船體設計，適合臺灣近海的嚴峻海象，搭配專利 Soft Bow 液壓系統，有利於提升風場工作的穩定性。此外，船隊均安裝 BareFLEET 遠程監測系統，每日固定將船員、技術人員及設備的調度狀況、燃油補給、天氣觀測、安全檢查、演習等報告發送給客戶，以確保岸上管理人員完全掌握船隻運行狀況和安全。目前這些船型均已簽訂租船合約，穩定的現金流量，也讓裕民對於新業務的開展更有底氣。

數位科技及創新管理並行 優化執行力

有了堅強的船隊陣容，還需搭配優秀的管理機制，才能真正「運籌帷幄之中，決勝於千里之外」。因此，早在 2017 年，王書吉總經理即指示徐國安執行副總帶領團隊，積極推展一系列數位化轉型作業。其中，「船隊安全管理系統（Fleet Safety management, FSM）」可即時回傳船舶運營、保養、效能、航路計畫…等各項資訊，藉由數位化管理，進一步提升船舶操作安全，也讓總公司各部門及分散在新加坡、廈門分公司之間的溝通更透明化、視覺化與即時化。

不僅要讓各據點「天涯若比鄰」，為了提高同仁間的溝通效率，2019 年起，裕民也重新打造位於遠企大樓的臺北總公司辦公室，並特別成立「船舶營運管理中心」（Operation Center, OP Center），集合各船舶管理部門的資深代表，運用「船隊安全管理系統（FSM）」訊息即時化的功能，不但能即時比對海氣象，提供船舶航路優化建議，節約船舶營運時間與油耗，同時也可降低船舶受到不良天候的影響程度，大幅提升航行安全，並在船隊發生緊急事故時，給予適當且正確的建議。

裕民航運在數位化上的投資，除了對安全管理與船岸協同溝通產生極大的效益，2019 年新冠疫情肆虐全球，旗下所屬船舶依然能正常營運，數位化的超前部署厥功甚

偉，加上船隊通訊（VSAT）系統提升後，不僅強化了船岸間的通訊品質，船員也能每日與家人聯繫，相互了解健康狀況，軍心穩定了，工作安全與效率自然倍增。在公司定期視訊與不斷關懷下，船上近千名來自各國的船員迄今無人染疫，目前正陸續開展疫苗接種作業。而一波波的數位變革，也讓裕民得以在臺灣的新冠疫情急遽升溫、公司職員分流上班時，正常推展各項船岸業務。對王總經理來說，「數位轉型」是過去式、現在進行式，更是未來式，「未來除了持續針對硬體部分進行數位整合，也要倚賴數位化的推展，提升職員與船員的素質，讓人人都具有創新力！」

船隻航行在海上，從來不缺驚險，航運產業的市場，更是隨時充滿驚奇。裕民

憑豐富的運營經驗危機入市，以敏捷的腳步數位轉型，藉彈性的策略開展多元業務，奠定厚實競爭力的同時，亦不忘實現低碳承諾，而今萬事皆備，就等這波景氣大潮，乘風而起，全速前進，向世界證明散裝航運航海王的實力！





科技助攻 富民運輸展新貌

富民運輸／張旭展

疫情海嘯下，企業經營面臨前所未有的挑戰。然而，富民運輸不但從中找出商機，更趁勢推進數位轉型的腳步，以新科技織起行車安全網，加速朝永續的方向前進！

靈活調度 業績逆勢成長

新冠肺炎疫情重創全球經濟，不少企業應聲倒下，2021年5月起，臺灣的疫情也驟然升溫，為民眾消費行為與企業經營環境帶來劇變，大眾運輸業因為民眾減少外出，載客量大減；物流倉儲業則因宅經濟爆發，業務量倍增；富民運輸主要負責大宗原物料運務，亦受到不同程度之影響。不過，危機即是轉機，藉此機會正可調整組織體質

及業務運作方式，強化競爭力、爭取新客戶。

鑒於臺灣水情拉警報，富民立即盤點運能及業務，同時預估客戶和集團內可能的運水需求，在不影響既有運務下，優先提供運水服務，並接下多家高科技電子廠的運水任務，透過靈活調度、設備運用及安全運輸，第二季營收及獲利較去年同期逆勢成長。

智慧車載 守護行車安全

運輸服務除了如期（時效）、如質（品質），安全更是重要。富民本著持續研發、創新與改善精神，將新技術、新措施應用在車隊安全管理上，不僅於 2020 年 10 月通過「ISO 45001 職業安全與衛生管理系統」驗證；2020 年 12 月亦獲公路總局肯定，受邀分享安全管理作為，為貨運業安全管理樹立標竿；2021 年 4 月再獲中華民國化學工業責任照顧協會（TRCA）邀請，於研討會中暢談運輸安全風險評估管理經驗。

對於車隊管理，富民除了配合政府政策，汰換三期環保車輛，並自 2020 年起，全面採購符合最新六期環保法規之車輛，透過廢氣再循環系統（EGR）及尿素觸媒還原系統（SCR），減少碳排放與噪音汙染，可節省 5～10% 用油、降低 90% 以上碳排放量。

另一方面，根據過往經驗與研究顯示，「人為」因素佔所有事故 90% 以上，而智慧系統的導入，則可減少不安全動作導致的行車危機。得力於近年 AI 及物聯網發展神速，富民不僅在五期車安裝 GPS、DVR 及 Mobileye，更於六期車採購時，將 AI 列為標準配備，同時導入六大主動安全系統（Advanced Driver Assistance Systems, ADAS），包括：當前方有車輛駛入或前車減速時，能自動調降車速以維持安全車距的「ACC 主動車距控制巡航系統」；發現碰撞風險時，能以警示音與儀表板圖示提醒駕

駛員注意的「FCW 前方碰撞預警系統」；可預先加壓煞車系統，協助縮短煞停距離，甚至自動啟動煞車，避免發生追撞意外的「AEBS 緊急剎車輔助系統」；偵測到車輛偏離車道時，會發出警示聲響，提醒駕駛者返回車道的「LDWS 車道偏離警示系統」；可藉由轉向角度、車重、車速，計算車輛有無翻覆風險，進而控制引擎與煞車力道的「VSC 車輛穩定控制系統」；當平均胎壓低於電腦設定值的 5%，或變化超過 20%，儀表板會發出警示的「TPMS 胎壓偵測警示系統」。

由於富民車隊的主要車型為半／全聯結車，車身既高且長，難免有許多視線死角，也不容易看到後方狀況，因此，除了配備左右轉及倒車蜂鳴器外，2021 年起，公司更全面在槽車上加裝倒車攝影機，一輛車最多裝設 8 支鏡頭，將視野輔助功能發揮到極致。而為了進一步預防視線死角及內輪差事故，富民也測試引進「毫米波雷達」及「光學影像辨識」兩種偵測技術，前者可透過天線發射毫米波及接收障礙物反射回來的訊號，計算出與目標的相對速度、距離和角度，不受天氣與夜間環境影響；後者則是利用攝影機，辨識周遭物體位置以及該物體和車輛間的相對運動情形，兩種技術都能在物體逼近車輛前，適時提供警訊。

以人為本 穩健企業體質

儘管配備了強大的智能系統，但真正

掌握方向盤的還是人。為了確保駕駛的身體狀況無虞，富民特別導入指靜脈辨識系統，搭配雲端檢測流程，一旦發現酒精濃度、血壓等指數異常，系統將即時通知管理人員。同時，為了避免駕駛疲勞影響行車安全，富民亦測試引進「DMS 防疲勞預警系統」（Driver Monitoring Status），利用攝影機獲取駕駛員圖像，通過視覺跟蹤、動作識別等技術，對駕駛行為及生理狀態進行檢測，當駕駛員出現疲勞（特定時間內多次閉眼、長時間閉眼）、分心、打電話、抽菸等危險情況時，立即發出警示，並同步上傳至雲端，方便公司遠程管理，提升車隊安全。

不僅善用科技，富民也指派觀察員在駕駛員裝貨、行車及卸貨的過程中，執行BSV行為安全觀察（Behavioral Safety Visit），並藉由溝通討論，與駕駛員達成安全共識。

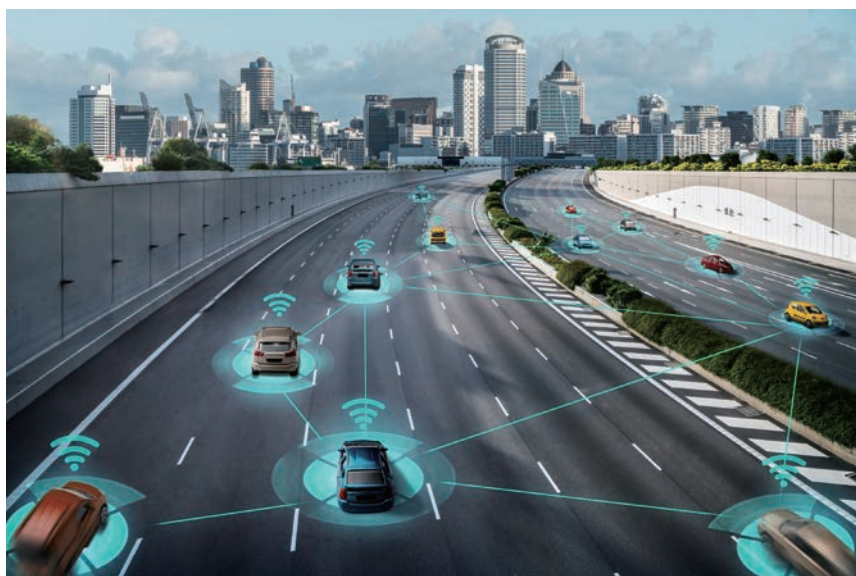
提升管理力度之餘，經營團隊深知，臺

灣勞動市場駕駛員嚴重短缺，要想留住好的人才，必須從關懷的角度出發，持續為員工改善勞動條件、職場環境，維護職場安全、促進員工身心健康。有了健康的駕駛員，才能提升行車安全，進一步保障社會大眾的公共安全。因此，富民與特約醫院簽約，定期請醫師、護理師至公司進行員工健康管理、醫療諮詢、健康評估、體檢異常追蹤、醫療轉介建議、職業病預防、工作環境評估等服務，並規劃健康講座、成立路跑社、壘球社，促進員工健康。

此外，富民也提供全額訓練費用補助，鼓勵大貨車駕駛員利用假日學習聯結車，以培養第二專長，如此不但有助於公司靈活調度運輸任務，亦能提高駕駛員的薪資待遇，員工滿意度提升，人員流動率自然降低，可塑造更穩健的企業體質。

COVID-19 疫情後，宅經濟爆發，零接觸生活當道，全球供應鏈觀念及做法亦有很

大的改變，企業要勝出，必須提前部署。富民一方面加強AI及物聯網運用，另方面也以一條龍服務提升競爭力，同時積極佈局運輸倉儲業務，目前正進行臺中港、臺北港之倉儲土地取得及建置工程。未來將率領更智能的車隊，以更安全可靠的服務，迎向物流新時代。





新商模、新服務 遠通電收開啟新局

編輯室採訪整理

來勢洶洶的疫情，讓各界驚覺數位轉型的重要性與急迫性，許多企業這才急起直追，加速開發「無接觸服務」，然而，對於遠通電收來說，這只是長期投入數位轉型的成果驗收，在這波企業生死戰中，遠通早已穩操勝券。

展身手 創新交通服務

論及「零接觸商機」，遠通電收絕對有話語權。早在2006年，遠通即整合電信、資訊、運輸、金融等科技，建置國道計次電子收費服務（ETC），開啟國道收費「無接觸服務」的先河，並於2014年進一步推出國道全線計程收費，幫助臺灣成為全球第一個國道系統全面採用電子收費的國家，且電子計程收費路網總長度達926公里，

高居世界之冠。

ETC上路至今，民眾早已習慣不用拉下車窗、繳交過路費，就能順暢的在高速公路上南來北往，不僅節省許多時間，省下的紙本回數票也創造了驚人的環保效益，近兩年在新冠肺炎疫情的威脅下，電子收費無接觸服務的特性，更成為防疫上的一大助力。

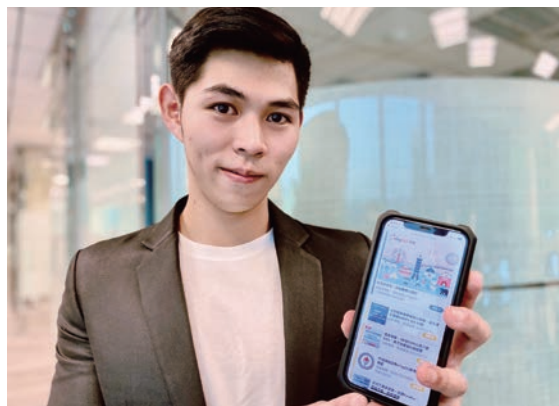
除了協助臺灣打造智慧交通的基礎建設，遠通電收亦是各地方政府發展智慧城

市的重要推手。由於 eTag 的出現，讓每一部車有了專屬的身分證，只要搭配讀取器，就能精準辨識車輛位置，自然能延伸出許多應用。高公局於是在 2015 年，將 eTag 產生的大量交通數據，在不涉及個資的前提下，開放予政府、學術單位，以及民間企業作為交通管理、研究等用途，例如新北市交通局即預計在 2022 年前，結合 eTag 偵測器、智慧監視器等設備，精準推估即時車流，提供第一線值勤單位應用於防災、交通疏導上，而一般的社區大樓也能透過 eTag，進行停車場門禁管理，免除住戶刷卡進出停車場的不便。

找痛點 發展多元商模

雖然目前 eTag 的普及率已逾 94%，然而遠通並不以此自滿，仍致力在既有的國道收費服務外，提供消費者更多「交通」相關的便民服務，進一步提升 ETC 的普及率。

根據調查統計，駕駛離開高速公路後，第一個面臨的痛點就是停車，尤其臺北都會區的開車族，每年浪費在塞車與尋找車位的時間累計竟高達 14 天，好不容易找到停車位，如何順利繳費也是一大難題。為此遠通團隊一方面攜手各縣市政府，積極推動「eTag 智慧停車」，可代扣路邊停車費，民眾無須再到超商繳費，另方面也指示旗下子公司 -- 遠創智慧全力開發出能串聯「eTag 智慧停車」、讓民眾「免排隊、免取票、免現金繳費」的行車服務 APP，



「uTagGO APP」於焉誕生。

經過兩年多的努力，無論「eTag 智慧停車」或「uTagGO APP」都有令人驚艷的成果。2021 年 7 月起，包含雙北市、桃園市、臺中市、臺南市、高雄市等全臺六都，以及新竹市、屏東縣、嘉義太保市、苗栗頭份市均已開啟路邊停車代扣繳服務，後續將爭取更多地方政府加入；而 uTagGO 於全臺各地的合作停車場也在今年 7 月突破 700 座，遠東集團旗下的遠東百貨、遠東 SOGO 百貨、愛買等賣場停車場，亦將陸續加入 uTagGO 合作停車場的行列。

考量部份用戶尚未申辦「eTag 智慧停車」服務，遠創智慧也貼心規劃「uTagGO 易付」停車行動支付服務，開車族無須事先註冊 APP 會員，只要在離開停車場前掃描 QRCode，並連結 LINE Pay 或不限銀行之信用卡，即可支付停車費，除了滿足用路人對於「零接觸繳費」的需求，也更方

便落實「停車實名制」的防疫政策。

照顧民眾「出行」的需求之餘，遠創智慧也希望進一步藉由「點數經濟」，串聯起食、衣、住等各層面生活所需，因此跨界攜手米其林餐飲、3C 科技、超商百貨、飯店旅宿、金融保險等多家業者，用戶透過「uTagGO APP」，不但能以 eTag 智慧停車、智慧支付，還能將自己和家人平日消費累積的點數兌換為國道 eTag 儲值金，或是在合作通路享有購買商品的優惠。

設身處地貼近消費者的生活，讓「uTagGO APP」不僅在 Google Play 與 Apple Store 兩大應用市場分別拿下「車輛與交通類」及「導航類」免費下載排行前三名，更勇奪《數位時代》雜誌「2021 創新商務獎 -- 最佳產品創新獎」。

組團隊 開拓全球市場

對內，遠創智慧積極爭取龐大的開車族市場，對外，他們也率領供應鏈廠商組成臺灣隊，以前瞻技術與 20 年的開發維運經驗，揮軍海外市場，陸續在菲律賓、越南、印度、哈薩克、泰國、馬來西亞等國插旗，2020 年更突破疫情限制，成功拿下多筆訂單，全年輸出近 13 億新臺幣，高居六大輸出團隊之首，亮眼的成績，為遠通電收贏得多項國際大獎，並於 2021 年年初獲經濟部頒發「系統整合輸出獎」。

其中，印度首件多車道自由流 POC（proof of concept）標案由遠創智慧團隊拔

得頭籌，將於 NH-44 公路的「德里 - 昌迪加」段設置 6 座 RFID 多車道自由流門架，進行計程收費的先導測試。而馬來西亞首座多車道自由流 POC（proof of concept）案也將於 BESRAYA 高速公路進行 RFID 多車道自由流系統概念驗證，遠創智慧並與當地營運商合作整合電子錢包開放式支付，預計於 2021 年第三季開始測試。

此外，泰國預計於 2026 年前完成全國共計 21 條、逾 6,612 公里之新建高速公路，並針對既有高速公路之設施進行數位轉型。儘管歐、美、日、韓、星等國大廠環伺，由遠通電收、遠拓泰組成之聯合集團（consortium）仍以整合電子收費與交控系統的前瞻設計全力搶進，若能爭取到相關建置與維運案，不但能成功打入泰國 RFID 供應鏈，並可望收攏既有高速公路轉型之商機，潛力無窮。

從國道電子收費延伸到數位車經濟，從臺灣跨足至全球，遠通電收持續以數位力打造完整的解決方案，讓從前以為的天方夜譚，成為如今再平凡不過的日常。未來還將出現哪些令人驚喜的服務？且讓我們拭目以待！



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 遠傳領先業界 完成全臺首通 5G SA 數據連網電話

遠傳電信繼今年 7 月初與愛立信攜手成立全臺首座「雙模全 5G 核心網路實驗室」，建置 5G 獨立組網測試平臺後，隨即完成全臺第一通「5G 獨立組網數據連網電話」，為臺灣 5G 進程創下全新里程碑！藉由實驗室研發能量，遠傳將繼續超前部署 5G 下一世代的「開放網路／開源網路架構」，並結合生態圈夥伴能量，積極拓展 5G 企業專網應用，引領臺灣 5G 產業與世界同步。（遠傳電信／林孟璇）

02 遠傳與台電合作建置臺灣首座 V2G 直流快充站

遠傳電信與台灣電力公司 8 月 4 日共同宣布啟用位於臺北市區營業處的電動車直流快充站，採用雙槍式設計並可支援國內外多款電動車種，同時也是臺灣首座採用「車輛到電網」（Vehicle-to-Grid, V2G）技術的電動車快充站，能將車載電池回送電力至電網中，使電動車成為移動式儲能裝置，成為未來電網調度彈性的關鍵角色，實現智慧充電管理。（遠傳電信／張為竣）



03 《遠傳 friDay 理財+》攜手中國信託與台新銀行 啟用跨行帳單整合查詢功能

《遠傳 friDay 理財+》7 月 30 日宣布攜手台新銀行及中國信託，擴大開放銀行帳務整合的金融新服務陣容。即日起，消費者可於《遠傳 friDay 理財+》APP 綁定台新 Richart 數位銀行與中國信託網路銀行帳戶，透過授權，連結信用卡及帳戶資料，還可設定繳費提醒，讓理財效率更加倍。（遠傳電信／陳信升）



活動網頁



04 元智攜手姊妹校 舉辦第一屆AI文化創意線上研習營

元智大學攜手河南大學、深圳大學等姊妹校，舉辦為期 6 日的「第一屆姊妹校 AI 文化創意線上研習營」，由元智電機通訊學院、工程學院、資訊學院及姊妹校等 80 餘位學生參加，透過老師的教學，帶領大家思考如何利用人工智慧，推升在地文化。（元智大學／饒浩文）

05 遠銀聯手元智、成大 推全臺首創大數據菜市場投資法

遠東商銀聯手元智大學、成功大學，研發設計 AI 智能 RM（Relationship Manager），彙整財經新聞、媒體報導等網路數據，並利用專利人工智慧演算法，篩選表現較佳之基金，提供客戶參考，俗稱「大數據菜市場投資法」，為臺灣首個將自然語言處理及情感分析技術應用於基金投資之案例，已獲 3 項專利、4 個國內外獎項之肯定。（遠東商銀／陳羿茹）



06 遠銀 Bankee 社群銀行「全臺首張共創金融卡面」首獎出爐

遠銀 Bankee 社群銀行舉辦「我的故事由我繪出」金融卡面設計徵稿活動，將金融卡面設計權、投票權交給社群大眾，短短 1 個多月即吸引 954 件投稿、近 32 萬票投票數，回響熱烈。首獎作品預計於今年 10 月中旬印製發行一萬張，與民眾共享創作理念。（遠東商銀／陳羿茹）



公益專區

07 遠東百貨桃園店號召民眾捐血獻愛

新冠疫情警戒下，民眾減少出門，連帶造成全臺血庫大缺血，遠百桃園店接連於 6 月 29 日、7 月 2 日、7 月 6 日及 7 月 24 日與新竹捐血中心合作舉辦捐血活動，不僅吸引許多專程前來奉獻愛心的熱血民眾，同仁們也紛紛捲起衣袖，一起為臺灣加油！（遠東百貨桃園店／葉俊良）

08 HAPPY GO 攜四大公益團體挺醫護

全臺齊心防疫下，疫情逐漸趨緩，HAPPY GO 發起「Stay together 陪你疫起走」公益活動，邀請包括喜憨兒基金會、唐氏症基金會、伊甸基金會和聯合勸募協會的一群小小藝術家共同創作，不僅傳達對第一線醫療人員的真摯感謝，也期待用藝術溫暖全臺，傳達正向的力量。8月

12 日由 HAPPY GO 與四大公益團體前往亞東醫院致贈四幅畫作給醫護人員代表，所有創作亦同步於線上藝廊展出，歡迎透過 HAPPY GO App 欣賞。（鼎鼎聯合行銷／黃韻如）



活動官網

09 高雄大遠百邀請民眾認購愛心餐盒 捐助偏鄉孩童

鑒於疫情使弱勢家庭面臨更嚴峻的困境，高雄大遠百特別聯合高雄市政府文化局、中華安得烈慈善協會及方師傅點心坊，共同舉辦「公益之旅·愛心餐盒大募集」公益活動，每盒 200 元，民眾每捐贈一盒，高雄大遠百即招待一位孩童於今年聖誕節前夕至紅毛港文化園區參觀，凡捐贈者 2 盒者，還可獲贈「方師傅招牌羅宋」乙個。詳情請洽高雄大遠百 B1 樓方師傅點心坊。（高雄大遠百／陳昱蓁）



10 表揚弱勢兒童與特殊生 第十屆「SO GOOD 好小孩少年楷模徵選」開始報名

遠東 SOGO 百貨「SO GOOD 好小孩少年楷模徵選暨表揚」今年已邁入第十周年，為臺灣百貨唯一的弱勢兒童與特殊生典範徵選活動，至今累計已獎勵 265 位學童、催生 37 名總統教育獎、邀請 42 位偶像名人為學童打氣。本屆徵選主題為「我的未來」，鼓勵學童在疫情當下，活出屬於自己的未來！（遠東 SOGO 百貨／黃安蕙）



活動網頁



11 秀出你的自煮防疫餐 遠東SOGO防疫餐競賽開跑

因應防疫政策，遠東SOGO百貨去年別開生面舉辦「SOGO五星防疫餐線上料理競賽」，迴響良好，今年再舉辦第二屆防疫餐「遠東SOGO宅料理競賽」，即日起至9月15日開放報名，邀請全民自煮防疫，並秀出在家料理的防疫餐菜色，就有機會奪得15萬獎金！（遠東SOGO百貨／黃安蕙）



活動官網

人事異動

12 遠東新世紀高階主管人事異動



姓名：曾裕賢

原任：化纖總部總經理

新任：董事長特別助理暨

遠東未來事業及產品轉型規劃部策略長

學歷：東海大學化學工程系學士



姓名：范欽智

原任：化纖總部固聚事業部營運長

新任：化纖總部代總經理暨

固聚事業部營運長

學歷：逢甲大學紡織工程系學士



姓名：李源珍

原任：紡織總部織染／成衣事業部營運長

新任：紡織總部代總經理暨

織染／成衣事業部營運長

學歷：國立臺灣大學商學系學士



姓名：闕盟昌

原任：亞東石化（臺灣PTA）總經理

新任：石化總部PTA事業部營運長兼

亞東石化（臺灣PTA）總經理

學歷：國立政治大學經營管理所碩士



姓名：陳賜福

原任：會計處一 資深經理

新任：會計處一 權任協理

學歷：逢甲大學會計系學士



姓名：戴瑞美

原任：化纖總部管理部廠務處二 副經理

新任：化纖總部管理部廠務處二 權任經理

學歷：逢甲大學會計系學士



姓名：鄭燕萍

原任：化纖總部安衛部觀音安全衛生處 副經理

新任：化纖總部安衛部觀音安全衛生處 權任經理

學歷：國立中興大學環境工程所碩士



姓名：朱俊宇

原任：化纖總部纖維部海外事業處 副廠長

新任：化纖總部纖維部海外事業處 權任廠長

學歷：逢甲大學紡織工程系學士

13 薪火相傳 邱冠明接任亞東醫院院長
亞東醫院 7 月 29 日舉行院長交接儀式，在衛福部石崇良次長、遠東集團徐旭東董事長、亞東醫院朱樹勳副董事長、王孝一執行長，以及院內多名高階主管見證下，由林芳郁醫師將院長職位交棒予同為心臟外科專家，且已擔任醫療副院長近 10 年的邱冠明醫師。未來林芳郁醫師將轉任董事長特別顧問，亞東醫院也將在新任院長和同仁共同努力下，持續擴大服務區域與內容，成為民眾首選的醫學中心。（亞東醫院／羅妘妤）



績優榮譽榜

14 最佳合作夥伴！ 遠傳、博弘獲AWS肯定

全球頂尖雲端系統 Amazon Web Services (AWS) 8月3日首度在臺舉辦合作夥伴高峰會，並於會中頒發合作夥伴獎。遠傳電信與子公司博弘雲端分別獲得「AWS Social Impact Partner of the Year」及「AWS Migration Partner of the Year」，肯定其致力企業社會責任以及雲端解決方案之專業能力。(遠傳電信／張為竣)

15 遠傳電信、遠創智慧榮獲《數位時代》2021 創新商務獎

《數位時代》7月28日舉辦「2021 創新商務獎」線上頒獎典禮，今年有103家企業參選，參賽作品達265件，最後針對5大獎項共選出30件得獎作品。其中，遠傳電信以「全通路策略管理」案，榮獲「最佳管理創新獎：銀獎」；遠通電收子公司 -- 遠創智慧也以「uTagGO APP 串聯 eTag 智慧停車服務」案，奪下「最佳產品創新獎」。(編輯室輯)



16 遠東商銀獲「最佳通路策略獎」

《RMI 現代教育事務基金會》8月3日揭曉第22+1屆「保險信望愛獎」，在全臺產險、壽險、保經代等業者共同角逐下，遠東商銀成為唯一榮獲「最佳通路策略獎」優選的銀行。今年第四季遠銀將進一步推出行動投保平臺，以滿足更多客戶的需求。(遠東商銀／陳羿茹)

17 亞東醫院榮獲「國際骨質疏鬆學會」金牌殊榮

亞東醫院骨科部骨質疏鬆團隊自2020年1月起，將國際骨質疏鬆學會提出的「骨折聯合照護」模式引進臨床實務，至今已服務近400名骨質疏鬆患者，日前榮獲該學會認證，獲得最高等級的金牌殊榮，並標註於「最佳執業地圖」上，足證亞東醫院的骨質疏鬆照護已達國際水準。(亞東醫院／鄭宇馨)



好康報報

18 遠東SOGO臺北店、天母店推出「2021摘星饗月 中秋獻禮」

迎接中秋佳節，遠東SOGO百貨臺北店（忠孝館、復興館、敦化館）及天母店於8月25日～9月21日聯手推出「摘星饗月 中秋獻禮」，精選廣式、傳統、創意月餅及西式甜點，還有養生禮盒、優質鮮果禮盒等。9月3日起，還可搭配「金喜刷」回饋活動，歡迎到SOGO聰明消費！（遠東SOGO百貨／張文玲）

19 一機在手便利Pay HAPPY GO推零接觸消費再抽Switch

為鼓勵民眾採用零接觸交易，HAPPY GO與新北市政府稅捐稽徵處合作舉辦「一機在手便利Pay」抽獎活動，9月底前以HAPPY GO Pay消費並儲存雲端發票，就有機會將Switch、Sony可攜式藍芽喇叭及遠東集團禮券等好禮帶回家；若為首次下載HAPPY GO App並綁定手機條碼，最高還可獲得HAPPY GO點數300點！另外，HAPPY GO也首度跨界與兆豐保險合作，即日起只要透過HAPPY GO官網與App，即可線上申辦近期最熱門的防疫險與疫苗險及兆豐保險全產品線商品，接種疫苗前，不妨先為自己買一份保障。（鼎鼎聯合行銷／黃韻如）



20 香格里拉臺南遠東飯店結合臺灣原創動漫電影推親子微度假

即日起至9月30日，香格里拉臺南遠東飯店將臺灣原創動畫電影「小貓巴克里」帶入飯店，打造萌度爆表的旅宿體驗。「清涼一夏」住房專案提供兩位大人及兩位11歲以下兒童同行入住15坪尊榮客房兩天一夜，不含早餐每房3,588元（約29折），平均每人只要897元，加贈Haagen Dazs冰淇淋迷你杯兩杯、小貓巴克里方巾兩條，並享加購指定餐飲商品九折優惠，每房只要加價999元，還可升等至「小貓巴克里」主題房！訂房專線（06）702-8899。（香格里拉臺南遠東飯店／卜怡筠）



股東會報導

21 遠東商銀(7月20日)

遠東商銀總資產於 2020 年底達 6,800 億元，成長 4%，核心業務淨利息收入及淨手續費收入亦成長 7%，惟因海外授信增加壞帳提存，以及金融投資波動損失，稅後淨利 25.19 億元，每股盈餘 (EPS) 0.73 元。股東會中通過 2020 年度盈餘分配案，每股配發新臺幣 (以下同) 0.517 元股利，包含

0.326 元現金股利與 0.191 元股票股利。2021 年第一季獲利回穩，合併淨收益 28.31 億元，年增 23.13%；稅後淨利達 7.99 億元，年增近 1.11 倍。未來將持續推升全行數位化，並以 Bankee 社群銀行創新商業模式，迎戰純網銀。(遠東商銀／陳羿茹)



22 遠東SOGO百貨(7月21日)

太平洋崇光百貨 (以下簡稱 SOGO) 2020 年度營業額 418.4 億元，稅前淨利成長 27.7%，達 12.1 億元，股東會中通過發放現金股利 1.1 元，較去年 0.2 元大幅成長 5 倍。2021 年 SOGO 仍將積極投入賣場環境改善、導入新商品、提升服務與擴大數位行銷，以「前瞻佈局」做好未來創新成長的準備，期許成為最具競爭力的企業。(遠東 SOGO 百貨／李秀姬)



23 遠傳電信(7月22日)

遠傳電信 2020 年合併總營收達新臺幣 (以下同) 795.01 億元，合併 EBITDA 與稅後盈餘分別為 275.99 億元與 83.54 億元，每股盈餘 (EPS) 2.56 元，財測目標達成率 104%，股東會中通過每股配發現金股利 3.25 元，股利發放率連續十年超過 100%，為業界之冠。「遠傳心 5G」自去年開賣後，一路創

造佳績，目前正朝年底滲透率 30% 的目標邁進，同時遠傳也將持續運用「大人物」核心能力推動數位轉型，提供數位服務、企業資通訊解決方案，創造新成長曲線。(遠傳電信／林孟璇)



24 亞洲水泥(7月23日)

亞洲水泥 2020 年度合併營收為新臺幣（以下同）782 億 4088 萬元，合併營業利益 196 億 7013 萬 8 仟元，另按權益法認列的轉投資事業營運表現亮麗，合併稅後純益 187 億 7380 萬 7 仟元，歸屬本公司業主 147 億 1048 萬 6 仟元。不但獲利能力強，每股分配現金股利 3.55 元，現金殖利率逾 6.5%，遠高於台股平均水準；同時亞泥也十分注重環保節能，全力推動 ESG，將傳統水泥業轉型為綠色產業，深具投資價值。（亞洲水泥提供）



25 遠東百貨(7月27日)

遠百零售集團無懼疫情影響，2020 年再度交出亮眼成績，合併營業額為 1,148 億元，合併淨利達 25.4 億元，成長 18%，每股盈餘 1.38 元，每股發放現金股利 1.1 元。其中，母公司遠東百貨營業額創下 54 年來新高，稅前淨利也創近 5 年新高。遠百零售體系以創新的思維敏捷應變，積極調整營運模式，整合線上線下通路，豐富顧客消費體驗，同時不遺餘力推動環境、社會和公司治理等永續行動，締造優異的永續經營績效，母公司遠東百貨更榮獲 34 項國內外獎項肯定，得獎數創歷年新高。（遠東百貨／鄭嘉蕙）



26 遠東新世紀(7月29日)

2020 年在新冠肺炎疫情干擾下，全球經濟衰退，遠東新世紀合併營收仍達新臺幣（以下同）2,068 億元，稅後淨利 80.6 億元，每股盈餘 1.62 元，股東會中通過每股配發現金股利 1.35 元，現金股利配息率創近年新高。今年隨著全球景氣復甦，以及油價上漲帶動，遠東新世紀獲利迎來高速增長，上半年合併營收 1,147 億元，同比成長 13%，第一季稅後淨利 27.1 億元，同比成長 81%。（遠東新世紀／沙益民）



變廢為寶 亞東石化（上海）一戰成名

亞東石化（上海）／袁菲

歷時近一年，「廢鈀碳催化劑回收」項目（used Pd/C catalyst recycling project）終於圓滿告一段落，不但降低了公司近1千萬人民幣的庫存壓力，同時變廢為寶，帶來近6千萬人民幣的收益。這段期間，同仁們都相當認真、專業、精明，甚至被合作廠商--雲南貴研笑稱為「再也不想合作的單位」…

由於廢鈀回收處理工藝的特殊性與複雜性，以往國內很難找到一家從回收處理至加工新觸媒的合作廠商，只能在美國 Sabin 公司先進行回收，再轉運至 Chimet 公司處理新觸媒加工。此次在長官指示下，團隊努力在國內洽詢有能力執行廢鈀碳處置及鈀金屬交易的廠商，回收後直接出售。經過幾番洽談及資質審核，最終決定委託「雲南貴研」公司進行處置。

鑒於涉及金額龐大，作業期間，廠務處帶著相關部門同仁至該公司全程監督，並參與運輸、預處理、球磨、酸溶、稱重、取樣等各個鈀金回收的重要環節，在貴研的每一天，同仁們都虛心求教，並發揮各自的專業強項，展現出強大的凝聚力，經過兩批次的回收，共計回收鈀金屬 112,562g，超出預估量 15%。

現場回收作業的跟進和監督，確保了高回收比例，而鈀金屬的出售時機更是本

項目最重要的「臨門一腳」。經臺北總公司財務處交易室建議，決定分批次在合適的價格區間出售，貴研同意按預估 70% 鈀金數量先行定價，劉春輝副總廠長及孫傳貴協理則每日關注鈀金走勢及相關市場訊息，在鈀金達到或高於臺北交易室建議的價格區間後的第一個工作日，經本公司總經理核准，向廠商發出售賣指令，再根據本公司通知後第二個工作日倫敦貴金屬市場（LME）下午收盤價為基價賣出；兩位貴金屬交易的門外漢在長達幾個月鈀金交易的追逐戰中，分幾個高價位波段按比例出售，完美的風控操作，為公司收益交上一張漂亮的成績單。

俗話說：獨腳難行，孤掌難鳴；只有人心齊，才能泰山移。此次各部門同仁在領導們的指揮下，各自貢獻所才，彰顯了團隊合作的重要性，更實現了公司利益最大化。遠東人，好樣的！

日常、職場用語大不同 你說對了嗎？

EIE 美語

日常英語會話與商用英語有很大的不同，一般來說，商用英語的用詞需要更正式。本期介紹工作中常用的詞彙，只要運用得宜，就能提升專業形象。

1.  日常用語 “think of/about”（想一想） vs.  職場用語 “Consider”（思考／考量）或 “deliberate”（謹慎考慮／仔細討論）

e.g.:

 I will **think about** your proposal.（我會想一想你的企劃。）

 I will **consider** your proposal, give me a few days to look into the details before I approve it.（我會思考一下你的企劃，給我幾天時間研究細節再批示。）

 We have been **deliberating** an entire month on this project, are we any closer to making a final decision?（我們已經花一整個月仔細討論這個案子，可以做最後決定了嗎？）

2.  日常用語 “think (something/someone) is”（覺得某人／事）vs.  職場用語 “believe (something/someone) is”（相信或對某人／事抱持信心）或是 “consider (something/someone) to be”（認為某人／事具備）

e.g.:

 I **think** Johnson **is** one of the best ...（我覺得 Johnson 是最好的…）

 I **believe** Johnson **is** one of the best engineers in our team.（我相信 Johnson 是我們團隊中最優秀／最有能力的工程師。）

 I **consider** Johnson **to be** one of the best engineers in our team.（我認為 Johnson 是我們團隊中最優秀／最有能力的工程師。）

3. 🧑 日常用語 “make”（做／安排／著手進行…等）vs. 🧑 職場用語 “create”（concept, image, design）（創造／發明／發想），或 “develop”（ideas, solution, plan, strategy, etc.）（開發／發展／使…形成）

e.g.:

- 🧑 We are **making**…（我們在進行…）
- 🧑 We are **creating** a new training procedure for the newcomers.（我們在為公司新人訓練創造新的學習流程。）
- 🧑 Can we **create** a new image for the product?（我們可以發想新的產品形象嗎？）
- 🧑 Our engineering team is **developing** a new solution to transfer our data to a new platform.（我們的工程團隊正在開發一個新的解決方案，屆時會將大數據置於全新的平臺上。）
- 🧑 They are **developing** an economical marketing plan that will attract more potential buyers.（他們正在發展新的經濟行銷計畫，以利吸引更多潛在買家進行消費。）

4. 🧑 日常用語 “guess”（猜想）vs. 🧑 職場用語 “predict”（預測／預報）或 “estimate”（估計／評估）

e.g.:

- 🧑 It is hard to **guess**（很難猜想）
- 🧑 Economy experts are **predicting** the significant changes to the global economy during the pandemic.（經濟學者專家們預測疫情期間全球經濟將發生重大的改變。）
- 🧑 It is difficult to **estimate** the financial impact of the pandemic on companies.（難以估計疫情對各企業的財務影響。）



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)

新法搶先看— 認識《勞工職業災害保險及保護法》

遠東新世紀／林泊穎

立法院於2021年4月30日三讀通過《勞工職業災害保險及保護法》，以專法形式整合《勞工保險條例》中的職業災害保險與《職業災害勞工保護法》相關規定，預計於明年5月1日上路，希望為勞工提供更完善的保障。本期將帶您搶先了解這份攸關你我權益的新法令。

《**勞**工職業災害保險及保護法》主要針對災前預防、災害補償及災後重建三個面向，提供包括：擴大納保範圍、提升給付保障、擴大津貼補助等協助，相關內容如下：

（一）擴大納保範圍

專法擴大加保對象，凡登記在案之事業單位僱用之勞工全數強制納保，推估將新增33萬名受雇勞工獲納職災保險；此外，23.3萬名的外籍家事移工也將納保，總計可望有56萬名勞工受惠。除了擴大納保對象，專法另提供多元加保管道，未來受僱於自然人雇主或是實際從事勞動的人員，都可透過便利超商機臺或網頁等簡便管道辦理加保。同時，無論雇主是否加保，勞工到職當日即享有保險保障，如果發生職

災，均可獲得給付。

（二）提升給付保障

除了擴大納保範疇，對勞工而言，萬一發生職災，給付保障亦將全面提升，包括：

1. 明定投保薪資下限為基本工資（目前為新臺幣2萬4000元），並隨基本工資調整；投保薪資上限為7萬2800元。
2. 傷病給付前2個月按投保薪資100%發給，第3個月開始，按勞工平均月投保薪資70%發給，每半個月給付一次，最長以2年為限。
3. 失能年金依失能程度按投保薪資70%、50%、20%發給。
4. 勞工若在加保期間死亡，遺屬年金按投保薪資50%發給，不符年金條件者，

可請領一次金。

亦得申請器具補助。

（三）擴大津貼補助

1、退保後確診職業病之勞工：考量部分職業病之潛伏期長，為加強保障勞工權益，凡於保險有效期間從事特定有害作業，於離職退保後始診斷為職業病者，亦得依規定申請醫療補助、照護補助、輔助器具補助、失能津貼或死亡津貼。

2、器具補助、照護補助之申請：除失能導致生活無法自理之勞工得申請照護補助外，勞工如遭遇職業傷病且住院治療，住院期間亦可申請照護補助；此外，因職業傷病經醫師診斷必須使用輔助器具者，

在保險費率部分，按現行各行業別職災保險平均費率（最新平均費率為0.21%）計收保費，若是強制納保勞工，保費由雇主全額負擔；若透過職業工會加保，勞工負擔保費6成、政府負擔4成。

「勞工職災保險及保護後」上路後，將由保費收入編列經費，成立專責的職業災害預防及重建中心，統籌辦理職災預防及重建工作。在前端落實預防作為，減少職災發生，並於勞工發生職災時，協助積極重建，幫助勞工重返職場。（參考來源：勞動部）



房貸族看過來 轉貸前不可不知的二三事

遠東商銀／丁女真

每個月的房貸壓得您喘不過氣？想調降利率、增加額度，卻屢遭銀行拒絕？聽說轉貸不見得比較划算，該如何評估？快來聽聽理財專家怎麼說！

一、先評估能否轉貸

大多數人的房貸一貸就是 20～30 年，每月繳款已成既定模式，但您是否曾想過，目前的房貸利率會不會太高？需不需要轉往另一家銀行貸款？考量這些之前，以下幾點是必須知道的：

1. 房貸綁約期間

一般銀行貸款的綁約期大約 2～3 年，若在綁約期間轉貸，銀行會收取一筆為數不小的違約金，所以在綁約期間不建議轉貸。

2. 轉貸需負擔的費用

- (1) 貸款手續費：申辦貸款時，銀行會收取手續費約 5,000～10,000 元。
- (2) 代書費：委託代書至地政辦理相關設定塗銷等手續所衍生之費用，約 6,000 元～12,000

元，若自行辦理則可省下本項費用。

- (3) 地政規費：即房屋設定費，由地政機關收取，金額為貸款金額之 0.12%。

二、轉貸有什麼好處

1. 節省利息

若您目前的貸款金額 500 萬，貸款利率 2%，轉貸到他行利率為 1.5%，一年就可省下約 2.5 萬元利息。但您可能會問，不能請原貸款銀行調降利率嗎？當然可以，若銀行願意調降利率，就不需要轉貸。



2. 降低每月月付金

房貸期間非常長，若是家裡突然新增每月固定支出（例如小孩的褓母費或是父母的看護費…等），想降低每月月付金卻遭銀行拒絕，這時就可以考慮轉貸。降低每月月付金的方式包括：申請寬限期（只繳利息不還本金）或延長貸款年限（將原本貸款期間 20 年，延長為 30 年）。

3. 增加貸款額度

若因投資週轉等需求，欲再增貸 100 萬，但銀行只同意借 50 萬，可能是因為房子估價等問題，若銀行的估價低於市場行情，就會影響到您的貸款金額，此時可考慮轉貸，以爭取較好的條件。

三、轉貸需要哪些資料

1. 身份證明文件。
2. 財力證明文件（如：薪資單、薪轉存摺、扣繳憑單、綜合所得稅證明文件等證明文件，若非領薪之上班族，可提供近六個月存款明細、定存、名下房產、租金收入、基金股票或儲蓄、投資型保單…等，足以證明本身財力之文件）。
3. 近一年地價稅及房屋稅完稅證明。
4. 前貸款銀行房貸近一年的繳息紀錄。
5. 填寫貸款申請書。

四、如何選擇轉貸銀行

建議先詢問平時往來的銀行，通常老

客戶可享有優惠。以遠東商銀來說，除了提供薪轉客戶、遠東關係企業員工優惠外，針對 VIP 尊榮客戶也有開辦費及利率優惠，您也可以上網搜尋各家銀行是否有房貸轉貸專案活動，比較容易取得較優惠的利率條件。

若您的房屋為 15 坪以下小套房、工業住宅、國宅等較特殊物件，建議先詢問銀行是否有承作，以及可貸款的額度與利率。因為銀行對於此類型的物件，風險管控比較嚴謹，可貸款額度相對較少，利率也比較高，建議等銀行核貸後，再決定是否轉貸。

五、別被優惠利率騙了

看到「房貸轉貸超低利率 1.31% 起」的廣告，千萬別見獵心喜，建議先向銀行確認以下事項：

1. 自己適用的貸款利率？

銀行提供的貸款利率通常會依照客戶收入、房屋所在位址、房屋本身的條件等因素有所差異，別被廣告上的超低利率騙了。

2. 採用一段式或階段式利率？

「一段式利率」是在貸款期間依指數利率加上固定加碼數計息；而階段式利率則是在貸款期間，分不同階段的利率計息

計息方式	說明
一段式利率	第 1 年～第 20 年利率 1.35%（指數利率 0.8% 固定加碼 0.55% 計息）
階段式利率	第 1 年利率 1.31%（指數利率 0.8% 固定加碼 0.51% 計息） 第 2 年～第 20 年利率 1.4%（指數利率 0.8% 固定加碼 0.6% 計息）
註：上述指數利率均依照各銀行規定計算，當央行調整利率時，各銀行指標利率亦隨之調整。	

（例如：自第 2 年起，給予不同利率），廣告上看似很優惠，實際只有第 1 年利率較低，第 2 年開始，利率就比第 1 年高出許多。

3. 如需增加貸款額度，利率如何？

銀行針對不同用途的貸款資金，提供不同的利率，若是購屋用途，風險利率相對較低，但若前貸額度轉貸後，還需要增

加貸款額度作為週轉金，銀行會依「前貸購屋用途」及「增貸週轉用途」給予不同利率。

總而言之，轉貸前應先衡量是否有轉貸的必要，若利率太高，可先與銀行討論有無調降空間，再評估能否轉貸，多看多比較，確保自身的還款能力及良好信用，才能順利轉貸成功。



全民瘋料理 傳統小吃在家輕鬆做

豫章工商／林朝保

受到COVID-19疫情影響，許多民眾開始嘗試下廚料理三餐，本期「美食網」特別嚴選兩道臺灣特色美食，讓大家在家也能輕鬆完成。話不多說，快來跟我們一起DIY吧！



蚵仔煎



根據《遠見》雜誌的調查，「蚵仔煎」是臺灣民眾認為「最能代表臺灣的料理」，而在經濟部商業司舉辦的「外國人臺灣美食排行 No.1 票選活動」中，「蚵仔煎」同樣榮獲小吃類冠軍。這道別具特色又高人氣的美食，有一說是源自閩南小吃，另一說是 1661 年，鄭成功軍隊登陸臺南與荷蘭軍隊交戰期間，由於糧食不足，決定就地取材，將番薯粉和其他穀粉混和成漿，再加上各種海鮮、肉類、青菜等，以炒鍋煎成餅，即為「蚵仔煎」的原型。

【材料與製作方法】

- 主材料：蚵仔 150 公克、雞蛋 1 顆。
- 副材料：小白菜 1 株、韭菜 60 公克。
- 粉漿料：地瓜粉 50 公克、太白粉 20 公克、水 120 公克。
- 調味料：食用油 50 公克、水 200 公克、

味噌 40 公克、糖 20 公克、番茄醬 40 公克、甜辣醬 40 公克、柴魚粉 3 公克、白胡椒粉 1 公克、香油 3 公克、太白粉 20 公克。

製作方法：

1. 蚵仔去殼後，泡水洗淨。
2. 小白菜、韭菜洗淨備用。
3. 雞蛋外殼清洗後，敲開放入碗內。
4. 小白菜切成段、韭菜切成粒，放入配菜盤。
5. 地瓜粉 50 公克、太白粉 20 公克、水 120 公克混合攪拌成粉漿。
6. 開小火，倒入食用油 50 公克，將蚵仔煎至半熟後，加入小白菜、蛋液，稍微移動鍋子，讓粉漿熟透，但要避免燒焦。
7. 將蚵仔煎翻面，煎至熟透（呈金黃色）即可盛盤。
8. 製作沾醬：水 200 公克、味噌 2T、糖

1T、番茄醬 2T、甜辣醬 3T（或海山醬 3T）、柴魚粉 1t、鳳梨汁 50 公克、白胡椒粉、香油各少許，混和煮滾後，轉

小火，放入太白粉水勾芡，最後再淋上蚵仔煎。



完成



三色蛋

以雞蛋搭配白色與黃色的鹹鴨蛋和黑色的皮蛋，堆疊出黃、白、黑的鮮明色彩，是知名的冷盤開胃菜。製作方式與一般蒸蛋相同，都是將蛋液蒸熟凝固，但配色更美，且營養豐富，口感軟嫩鹹香，風味清爽，老少咸宜。

【材料與製作方法】

- 器具：蒸籠架 1 組、方型便當盒 1 個、保鮮膜 1 捲、細濾網 1 支。
- 主材料：雞蛋 4 顆、鹹蛋 2 顆、皮蛋 3 顆。
- 調味料：鹽 2 公克、糖 6 公克、柴魚粉 3 公克、太白粉 20 公克、水 40 公克。
- 製作方法：
 1. 雞蛋、鹹蛋、皮蛋外殼洗淨。
 2. 取一鍋冷水，加入鹽 10 公克（註 1），

再放進鹹蛋、皮蛋，以小火煮 15 分鐘，使蛋全熟。

3. 鹹蛋、皮蛋冷卻後，剝除蛋殼。
4. 雞蛋敲開放入碗內，倒入水 40 公克與太白粉 10 公克，攪拌均勻。
5. 去殼後的鹹蛋、皮蛋各切成丁狀或條狀。
6. 取方型便當盒 1 個，內鋪一層保鮮膜或抹一層沙拉油（註 2），放入切成丁狀或條狀的鹹蛋、皮蛋，排列均勻後，再將步驟 4 的蛋液倒入方型便當盒，直到完

全覆蓋鹹蛋、皮蛋，並用細油網過濾掉上面的泡泡，最後蓋上一層保鮮膜，避免過程中滴入蒸汽水。

7. 將便當盒放入蒸籠鍋，開中火，並在蒸籠蓋預留一小孔（註 3），待水滾再轉中小火，續煮 30 分鐘。過程中需留意火候，不可蒸太老，亦不可未蒸熟，若未熟透則需要再回鍋蒸一下。
8. 建議待成品冷卻後再切片裝盤，形狀會比較完整。



完成



註：

*註 1：水中加入鹽，後續蛋殼較容易剝除。

*註 2：容器內鋪一層保鮮膜或抹一層沙拉油，成品才能完整扣出。

*註 3：若是開大火或蒸籠蓋未留小孔，容易導致溫度過高，產生氣泡，變成海綿蛋，或因為過熟變成淡綠色。

一人吃飯不孤獨！獨食文化當道

遠東百貨／鄭嘉蕙

過去每逢歡聚時刻，人們總愛呼朋引伴熱鬧聚餐，然而，自從新冠疫情延燒以來，豎起隔板、梅花座用餐成為日常，更有不少人選擇以一頓充滿儀式感的餐食，好好享受個人時光。準備好要來場「獨食」之旅了嗎？Let's Go！

獨食風潮

雖然疫情加速了「獨食」（Solo Dining）文化的升溫，但事實上，早在疫情之前，「獨食」已悄悄在社會中蔓延。究竟一個人用餐為何會蔚為風潮？

■ **喜歡獨處：**共食同飲的餐桌上，難免有人滑手機、有人心裡盤算該聊什麼、待會兒如何分帳…等。現代人勇敢做自己，渴望平靜享受一頓美好的餐食，無論吃多吃少、無須在意同行的人想吃什麼，自在用餐的魅力，非常吸引人。

■ **「獨」有品質：**別讓孤單成為藉口，從餐廳到餐點，隨處可見的「單身經濟」和「個人多樣性」都在告訴你，不用委屈自己，也可以擁有高品質的餐飲選項。

■ **疫情推力：**為了配合防疫政策，餐廳和咖啡館紛紛減少座席、縮小桌型，歡迎您來獨食！



▲誰說一個人不好點餐？從小點、主菜、主食到飲品，一人套餐超級豐富。
／臺中大遠百春水堂提供

獨享超級澎湃

偷飯賊「海鮮豆腐煲定食」

新鮮的海鮮食材與細緻滑嫩的豆腐燴為一鍋，搭配韓國經典小吃 -- 魚板串，讓濃郁的海味與軟嫩的豆腐肆意地在口中暢遊。推薦價 320 元，遠百信義 A13 四樓，(02) 8780-5808。



Skylark 洋食・芳鄰「精緻獨享餐」

美味的主餐搭配清爽開胃菜，以及嚼勁十足的麵包和溫暖療癒的熱湯，最後再來一杯飲品。推薦價 360 元，寶慶遠百 B1 樓，(02) 2375-4730。

給遊子家的味道

西川家「招牌豬肉燒餃子」

以日式煎餃聞名的居酒屋，提供一人份的 10 顆煎餃搭配味增湯，讓您重溫遊子回家的歸屬感。推薦價 120 元，板橋大遠百 B1 樓，0960-804799。



元氣咖哩「豆乳咖哩烏龍麵鍋」

大量的蔬菜、水果，佐以獨家香料，就像媽媽親自煮的鍋，令人元氣十足、活力百倍。推薦價 220 元，高雄大遠百 11 樓，(07) 536-0316。



大口吃肉這裡有

大戶屋「炭烤雞豬雙麩定食」

使用日本鹽麩與醬油麩，以炭烤的方式讓獨特的香氣擴散，讓您一次享受兩種獨特風味。推薦價 350 元，**集團同仁優惠價享 9 折**，遠百桃園 9 樓，(03) 331-0210。



牛角「個人平日午間定食」

最超值、最划算的燒肉午餐定食就在牛角。推薦價 190 元起，遠百板橋中山 13 樓，(02) 2956-1318。



大菜也可以獨享

香草工坊「川蜀麻辣梅花豬肉鍋」

使用多種中藥熬煮，搭配特選大紅袍花椒及獨門配方，讓湯頭麻而不辣、香而不膩。每鍋附主食及數十種新鮮蔬菜盤。推薦價 198 元，臺南大遠百 B2 樓，(06) 200-4688。

日本橋浜町食事処
「鰻魚三食御膳定食」

嚴選臺灣出口鰻魚搭配浜町祕傳醬汁，軟嫩魚肉入口即化！建議先品嚐原味，再加入蔥、山葵、海苔絲，最後注入茶湯及日本米果，享受茶泡飯的經典美味。推薦價 538 元，**集團同仁優惠價內用享 9 折**，新竹大遠百 9 樓，(03) 522-0188。



涮乃葉 syabu-yo「牛肉個人鍋」

內含安格斯牛五花、紐澳梅花牛肉，讓您吃到不同滋味的油花，搭配豐富的菜盤與精心熬煮的咖哩醬。推薦價 208 元，遠百嘉義 7 樓，(05) 284-3262。



▲掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠 備註：全文「優惠價」需出示集團員工識別證，期限至 110 年 9 月 30 日止。

我的尿液怎麼了？ 認識蛋白尿及血尿

亞東醫院腎臟內科／吳泓彥醫師

「醫生！我的尿中有泡泡，是不是腎功能出了問題？」相信很多民眾對於腎泌尿系統疾病有各式迷思，本期邀請亞東醫院醫師為您解析，如何從尿液判斷身體健康狀況。



一般健康成人每天尿中會排出 40 至 80 毫克的蛋白質，最高可達 150 毫克，一旦尿中蛋白質超過每天 150 毫克，才是「蛋白尿」。因此，尿中出現泡泡不一定是腎泌尿系統出現狀況，必須透過尿液檢驗才能斷定。

一、蛋白尿分為「功能性蛋白尿」和「病理性蛋白尿」

▣ **功能性蛋白尿**：通常是暫時性的，在激烈運動、發燒、脫水、使用止痛藥或急性病症等情況下出現；此外，腎泌尿系統感染（如：尿道炎、膀胱炎、腎盂腎炎等）也常出現蛋白尿，經過適當的抗生素治療，大多能消失。

姿勢性蛋白尿也是暫時性，與身體的姿勢改變有密切關係，常見於年輕族群。早上剛起床解尿時沒有蛋白尿，經過長時間站立、走路、活動後，蛋白尿便會出現，當平躺一段時間後，蛋白尿又會

消失，此為良性的變化。

▣ **病理性蛋白尿**：腎臟病變引起的持續性蛋白尿，可能是腎臟本身的原發性腎絲球疾病，例如急性或慢性腎絲球腎炎；或是因其他系統性疾病引起的繼發性腎絲球疾病，例如糖尿病腎病變、高血壓腎病變、狼瘡性腎炎等；少數的腎小管疾病乃因蛋白質在腎小管吸收不良引起。此外，白血病或惡性腫瘤產生過量的免疫球蛋白，超過腎臟的最大再吸收量而排出於尿中，也會形成病理性蛋白尿。

蛋白尿的檢查分為「定性分析」和「定量分析」。定性分析是將試紙放入尿液中，依試紙顏色的變化來判定，越多「+」代表尿蛋白的濃度越高，若是微量（+ / -）或少量（1+），可再複檢 2～3 次，且最好是早晨起床第一次解出的尿。若複檢結果是陰性，可能只是暫時的功能性蛋白尿。若複檢持續為陽性或尿蛋白為中高量時，則應安排進一步檢查，例如：尿蛋白定量

分析、血液檢查、腎臟超音波或腎臟穿刺切片等，以利準確診斷。

二、血尿分為「肉眼可見的血尿」及「顯微性血尿」

▣ **腎絲球性血尿**：腎絲球病變引起，包括原發性疾病（如：IgA 腎病變）、系統性疾病（如：糖尿病、高血壓、風溼免疫疾病）或遺傳性疾病等原因。控制不佳的糖尿病或高血壓，可造成慢性腎絲球傷害並導致血尿。此外，劇烈運動也可能造成暫時性血尿，通常發生在運動後 1～2 小時，也可能持續 72 小時。至於風溼免疫方面的結締組織疾病，如紅斑性狼瘡或血管炎等，也常侵犯腎絲球引起血尿；遺傳性疾病也會造成腎絲球性血尿，若腎絲球性血尿合併蛋白尿或腎功能異常，須考慮腎臟穿刺切片作進一步病理診斷。

▣ **非腎絲球性血尿**：由腎泌尿系統中的傷害出血造成，包括：尿路結石（如：膀胱結石、輸尿管結石、腎結石等）、感染發炎（如：尿道炎、膀胱炎、前列腺炎、腎盂腎炎等）、惡性腫瘤（如：膀胱癌、前列腺癌、輸尿管癌、腎癌，以及子宮頸癌、大腸癌等腎泌尿系統周圍器官癌症的侵犯）、尿管置放、多囊腎、腎梗塞、間質性膀胱炎、外傷造成（如：車禍或外力撞擊、近期內曾接受腎泌尿系統之手術等）、凝血功能異常（如：服

用抗凝血劑、血友病、白血病、肝硬化、血小板缺乏症等）、化療藥物引起之出血性膀胱炎（如：Cyclophosphamide, Ifosfamide 等），以及因癌症接受骨盆腔部位電療後，引起之放射性膀胱炎。

▣ 血尿的診斷

首先，可透過常規的尿液檢驗，配合腎泌尿系統部位的光與超音波檢查，以及尿液細胞學檢查、血液生化、血清免疫學檢驗，男性則要考慮前列腺部位的檢查。接著再利用注射顯影劑的靜脈腎盂攝影、電腦斷層、核磁共振造影等方式進行評估。必要時須接受腎臟穿刺切片或膀胱鏡、輸尿管鏡等較為侵入性的檢查。

泌尿系統感染造成的血尿，經過適當的抗生素治療後，一般都可獲得改善。若是反覆出現泌尿道感染，則要注意是否尿路結石或尿路結構異常，須接受進一步的檢查與治療。若為腎泌尿系統的惡性腫瘤，應接受完整的評估，再選擇治療方法，某些原發性腎絲球腎炎接受類固醇或免疫抑制藥物治療後，會有不錯的療效。至於糖尿病、高血壓、風溼免疫疾病等系統性疾病造成的腎絲球病變，則應針對疾病本身作適當的治療與控制。

建議民眾定期透過尿液來注意自身的健康，若出現異常且經過詳細檢查後，仍找不到原因，應每 3～6 個月定期追蹤複查。

「遠東人開講」：我的抗疫生活

編輯室輯

COVID-19疫情肆虐全球已一年多，為了防疫，相信大家的生活與工作都有極大的改變。快來看看海內外的遠東人如何安排漫長的抗疫生活？

【一】

以前每逢假日，我總是行程滿檔，這次疫情期間，首次挑戰足不出戶，對於好動的我來說，真是無比痛苦。於是，我開啟瞎忙模式，將房間大掃除後再裝飾一番，沒想到竟很有成就感，原來小確幸隨手可得。另外，由於外出不便，剛好趁機惡補我的暗黑料理，順便體驗當「小當家」的優越感。

疫情雖然限制了我的自由，但無法控制我的思緒，換個心態面對，生活依然多采多姿。（臺南大遠百／余佳蓉）

【二】

疫情進入三級警戒後，我在公司安排下開始居家工作，同時家中也訂出防疫守則，回家後要為鞋底消毒、換下衣物並立刻洗澡，採購物品外包裝則使用次氯酸水清潔，努力不帶病毒回家。娘家爸媽不懂網購，我會在愛買網購日用品和食材，以

宅配到府的方式，減少他們出門的機會。

抗疫生活讓生活發生了許多改變，每周瑜珈課改為線上瑜珈；感冒不敢到診所，只好視訊看診；朋友慶生聚餐，改為視訊舉杯祝福，也更加珍惜電話那頭傳來的歡笑聲，以及塞滿畫面的笑容。

抗疫生活並不難，難在如何調適心理壓力。所幸拜科技之賜，我們天涯若比鄰，同時也感謝公司關懷員工健康，讓我在艱困的疫情期間，還能過著平凡卻珍貴的生活。（遠傳電信／林欣儀）

【三】

自從臺灣的疫情提升至第三級警戒，我除了減少不必要的外出、盡量使用外送服務之外，也更常為居家環境消毒，同時落實個人自主管理、勤洗手。另一方面，由於教育部宣布各級學校停止到校，小孩也因此提前放暑假，假日特別安排與孩子一起DIY做饅頭、蛋糕、布丁，享受難得

的親子時光。（遠通電收／吳宗倫）

【四】

原本喜愛四處尋找餐廳嘗鮮的我，受到疫情三級警戒影響，無法再到餐廳用餐，不過，再辛苦也不能委屈自己的胃，外帶美食因此成為新的目標，其中，火鍋類可說是 CP 值最高的選擇，各家推出的湯底和火鍋料套餐，讓我們省去另外採購的麻煩，而且還有店家專門熬煮的湯底，吃不完還能留著二次加料；另外，壽司店也推出買一盒就送扭蛋的活動，彌補之前每次都抽不到的遺憾；部分餐廳更推出餐點折扣，利用機會品嚐平常捨不得吃的高貴餐點也很有趣。希望大家都能找到自己的慰藉，努力撐過這段防疫的日子，早日迎接完全解封的時刻！（遠傳電信／吳晉逸）

【五】

自從今年五月中旬臺灣疫情延燒以來，許多人改變了外出和飲食習慣，不少人因此練就一身好廚藝，也因為從高油鹽糖的外食，轉為規律的健康居家飲食，身體變得更健康。不過，由於大家減少出門，各地血庫開始告急，醫護們紛紛號召民眾挽袖助人，針對 40 歲以上且 2 年內曾捐血者，更免費提供總膽固醇、壞膽固醇和糖化血色素的檢查服務。我積極響應，同時也可藉此監控健康狀況，如果您也符合捐血條件，歡迎一起來共襄盛舉！（遠東新

世紀新埔化纖廠／李宇駿）

【六】

COVID-19 疫情肆虐全球，改變了人類的生活模式，臺灣也不例外。今年疫情嚴峻時，我配合學校的防疫政策，進行居家辦公，由於業務特性，我很快就適應了新生活，而且因為居住在郊區的透天厝，空間較寬敞，附近人流不多，只要每天留意鄰近地區有無確診者足跡，多加謹慎即可。空閒之餘，還可帶著口罩，漫步於田園之中，享受難得的休憩時光！（元智大學／呂韋蒨）

【七】

配合防疫政策，假日只能待在家裡，上星期滑手機時，看到 YouTube 有位烘培達人示範製作芒果雪糕，令人十分心動，於是立馬準備材料。當季盛產的芒果香甜又便宜，製作方式也很簡單，只要用果汁機將芒果果肉 200g 打成泥，再加入攪拌過的鮮奶油 100g 和細砂糖 30g，混合拌勻後，分別倒入四支冰棒模具中，冷凍一晚即可享用。

防疫期間我經常上網搜尋有趣的點心作法，烘培技巧和作品因此增加不少，製作過程中，除了可舒緩緊繃的情緒，孩子們也會來幫忙，享受了親子時光，更可讓他們暫時遠離 3C 產品，真是一舉數得。（遠鼎公司／何淑芳）

【八】

身為一名外籍人士，防疫期間最大的影響就是無法回國與家人團聚，我已近一年半沒回家，時刻關心家鄉的疫情變化，擔心遠在馬來西亞的家人是否平安。慶幸的是，身處科技發達的年代，能透過遠傳以視訊保持聯繫。

防疫期間，日子還是要過，不一樣的地方是減少外出，上班變居家、採購變網購、運動在家裡，體脂也順利維持在 14% 左右。

我們無法改變疫情的存在，但可以改變面對疫情的心態，對社會多點同理心，能幫忙就幫，不能幫的話，也要盡己所能保護好自己，因此我在疫情爆發前，到亞東醫院自費施打了疫苗。

但願生病的世界能逐漸好轉，大家回歸健康安心的日子，回到家人親友的身邊。
（創投策略部／劉丁衛）

【九】

自從臺灣爆發本土疫情，原本看似逐漸恢復常軌的生活，又再次受到阻礙，下班後無法與朋友聚餐、瑜珈教室也結束營業，一切彷彿又陷入停擺。

為了不讓病毒打亂生活，我開始尋找能在家中完成的活動。在運動方面，透過網路，跟著林芊妤老師的頻道，繼續維持每周的瑜珈練習；此外，原本就對做菜及烘焙有濃厚興趣，現在有更多時間可以研

究各種食譜，最近完成了生吐司、鹽可頌、披薩、戚風蛋糕、巴斯克乳酪蛋糕等品項，除了可以控制原料添加、吃得比較健康，看到成品的成就感，更能一掃疫情帶來的抑鬱。（遠東商銀／李承毅）

【十】

我的防疫生活，從生活起居開始，少了實體聚會，多了網路上的寒暄。儘管不能碰面，隔著網路，卻有小別勝新歡的感受。

此外，身處百貨業，需要為消費者打造安全無虞的購物環境，工作時的配套措施也得盡善盡美；吃進去的食物要重視營養成分，增強免疫力才是治本關鍵；購物時，一次買齊一週份量、避免囤貨，讓供給需求維持平衡；人與人相處則保持社交距離、避免群聚。

疫情爆發到現在，心境上也有所轉變，從剛開始的驚慌失措，到現在步步為營，習慣將口罩戴好戴滿，同時也收穫了不少親子時光，讓我有時間陪媽媽下廚，自「煮」防疫的生活，很「新鮮」，也有更多時間獨處，並且將累積已久的片單——看完。

防疫生活看似漫長，但我會努力適應、正向面對，畢竟慢下腳步的生活，讓世界有了喘息的空間，同時也讓我們省思，是否為環境帶來過多的負載？現在正是人類團結抗疫的時刻，少點謾罵、多點體諒，共同防疫才是上策。（亞東百貨／陳玟瑄）

【十一】

疫情升溫以來，公司快速反應，讓所有可 WFH 的內勤同仁調整工作地點，以減少通勤、群聚的染疫風險。開了幾次線上會議、在家煮了幾餐後，慢慢學會怎麼把新聞裡的「亡國感」，轉化成積極的「王國感」。省下的通勤時間，我重拾荒廢已久的書本、追完好多想看的美劇和韓劇、自煮三餐，就連家裡養的幾盆龜背芋天堂鳥盆栽，也因此得到前所未有的關愛，在小小的王國中，我過起最浪漫的「植葉煮婦」生活。

或許我們都太習慣把行程塞滿，反而忘了把時間留給自己和身邊的人。大概病毒也沒想到，在它肆虐全球的同時，人類也能因此享受孤獨感與悠閒時光。（遠傳電信／王珮綺）

【十二】

2020 過年時，家人原本預定於初一出國，不料中國武漢傳出疫情，旅行因此取消。其後隨著各國疫情陸續升溫，原本還暗自慶幸臺灣因為有 SARS 的經驗，能成功防守疫情，不料今年五月開始，臺灣也爆發了社區感染。

看著小朋友對於戴口罩從一開始抵死不從，到如今漸漸習慣，孩子們最愛的遊樂園、親子樂園和公園都被封閉起來，哪裡也不能去，大人也盡量減少出門，即使必須採買食物，亦只能速戰速決。電視上

的政論節目不看還好，一看心裡更加恐慌，不知道這樣的生活什麼時候能結束？什麼時候輪到我們打疫苗？什麼時候才能回歸正常的生活呢？難道將來孩子們都得戴著口罩、穿著防護裝出門？縱然心中有許多疑問，卻也沒有人能回答。（遠東商銀／王美華）

【十三】

抗疫，是生活進行式。上廁所後、吃東西前洗手，是平時的習慣，但為了抗疫，擤鼻後、看病前後，以及接觸公共場所的按鈕、門把後，都要再次洗手。咳嗽、打噴嚏時，掩口鼻是基本禮貌，但為了抗疫，若用手掩口鼻，要立即起身清潔；用面紙掩，應馬上丟棄；用手帕掩，則要折疊收起，當然，還要勤換口罩。電梯密閉空間與同伴話家常、聊天是從前的常態，但為了抗疫，我絕對避免交談，改以眼神示意，並確實遵守室內 1.5 公尺、室外 1 公尺的社交距離。

最最重要的是，將 1922 防疫專線加入好友，以備不時之需，並隨時注意疫情相關消息與動態。讓我們一起努力，為防疫總動員！（嘉惠電力／劉美智）



回鄉路上之感悟

亞東石化（上海）／王桓基

日前接到父親來電，由於家鄉即將進入梅雨季，而老家年久失修，經常漏雨，希望我抽空回去一趟，修繕一下房子。於是我交接了手頭的工作，上網訂了火車票，擇日出行。

家鄉離工作的城市有一段距離，坐高鐵雖然只要三個多小時，但費用較普通客車昂貴許多。由於剛歷經新冠疫情，大環境不是很好，我決定坐普通快速列車，既經濟實惠，又能沿途欣賞風景，只是車程需十多個小時。

「你就讓我上去嘛，剛剛拉行李的時候，不小心口罩掉了，我沒撿起來！」一位蒼老的大媽向列車員小心哀求著。「不行，沒有口罩防護是不允許上車的。」列車員一本正經的回答道。看見大媽著急的淚水在眼眶裡打轉，身後的隊伍越來越長，我趕緊拿出一個備用口罩遞給她，她感激得連聲道謝。

後疫情時代，安全措施一點都沒有放

鬆。經過層層安檢，我終於搭上回鄉的列車。這是一節三等車廂，車上大多是上了年紀的打工族，每個人都戴著不同款式的口罩，行李架上還有農村那種常見的蛇皮袋子，裡面不外乎裝著棉被、衣物，甚至鍋碗瓢盆和塑膠桶，大家都是一臉滄桑，無論行動或眼神都顯得小心翼翼。

行李剛安頓好，汽笛已發出長鳴，火車緩緩開出月臺。車廂裡人擠著人，我一



邊喊著「讓過」，一邊找著自己的座位。只見一位陌生的大哥坐在我的位置上，正在跟家人視頻通話，看著他滿頭的汗水、疲憊的面孔，想來應該是累壞了，就讓他享受這難得的幸福吧！

火車上的銷售人員真的很優秀，雖然過道裡坐滿了人，

卻總能找到縫隙，在人群中穿行，推著小車來回吆喝著：「香煙、瓜子、火腿腸，啤酒、可樂、礦泉水！」我叫住她，要了一瓶啤酒，價格竟是外面的兩倍。

火車出發三小時後，我坐進了座位。此時夜色已漸深，車上除了幾個年輕人仍在刷手機，大多數人都在打盹，形態各異，就連女孩們也放棄了矜持，完全失去平日的光彩。這或許才是人性最真實的時刻吧。都是凡人，該光鮮的時候光鮮，該放下的時候放下，何必太累呢？

火車過了南京，下車的人開始多了，車行速度似乎也輕快不少。這個鐵傢伙一路翻越城市，在濃濃的夜色中，朝著目標歡快的飛奔。人生就該像火車一樣，有起點也有終點，儘管在過程中必須走走停停，給G（高鐵）字哥讓讓時間，給D（動車組）



字哥避避車道，每個時間都有合適的速度，每個站都有人上上下下，迎來送往。想起一位同學曾經說過：「準時開出的列車，不會等待姍姍來遲的旅客。」當時還取笑她的感性，如今才深有同感。的確，機遇是給準備好了的人，不會青睞不勞而獲、投機取巧的份子！

不知不覺間，天空已露出魚肚白，將我從無限的遐想拉回現實。不知道這次能否順利完成房子改建呢！其實經歷2020年疫情肆虐的春天，雖然整體疫情防控得當，但仍拖累經濟下行，工廠停工的停工，轉型的轉型，許多人被迫轉行，想想我所服務的工廠能夠平穩運行，是十分值得慶幸和珍惜的，相信未來一切都會漸漸好起來的。隨著列車發出一聲長鳴，我知道，離家越來越近了！

水妹

遠紡織染（蘇州）／陸慧娟

這幾天在食堂聽見其他保潔阿姨的吳儂軟語時，心裡總感到失落，因為再也看不到「水妹」的身影，再也不會有人操著蘇州口音，過來跟我聊上幾句、開開玩笑…

早期蘇州人習慣喊女孩子「小妹」，大部分人家的女兒名字裡，也喜歡帶一個「妹」字。我認識的這位「水妹」，不是一位風華正茂的女孩，而是年過七旬的阿姨，自打無意中發現了她的名字，每每見到她，總愛打趣的喊她「水妹」！

水妹是負責我們辦公室衛生的保潔阿姨，初見時就覺得她很有精神，而且會說普通話，每天早上我都會喊一聲「阿姨」向她打招呼；她有空閒時，也喜歡到我這裡小站一會兒。有一次，阿姨看中了我腳上的登山運動鞋，請我幫忙網購，起初以為她只是說笑，沒想到之後又來詢問，這才發現阿姨也懂網購。原來她有跟我年紀相仿的孫輩，只是不想麻煩他們，所以委託了我。幫阿姨買的鞋，她不但客氣地不讓我退零錢，還時常拿零食給我，甚至帶來自製的特色小點心，硬是要我嚐嚐！最讓人感動的是，有時早上上班，會發現桌上放著一根黃瓜、一支煮熟的玉米，雖然都不是貴重的禮物，卻都是阿姨自己種的

純天然食材，對於身處異鄉的我來說，真是備感溫暖！不僅提供食物補給，阿姨甚至給我當起媒人，雖然結果失敗了，但我仍心存感激。在我心中，她是朋友，也像奶奶…

不知不覺相交多年，阿姨的年紀也越來越大。本來她就打算做完今年回家享福，而且她兒孫滿堂，衣食無憂，早該安享晚年，只是在這裡服務近 10 年，心裡難免不捨。看到她紅著眼眶的模樣，我又何嘗不感到難過？畢竟以後很難找到這麼單純對我好的人了，多希望能一直做阿姨口中的「小妹」！

但願以後還有機會和水妹見面，也祝福退休後的她能找到新的生活方式，身體健康，開開心心過每一天！



智慧交通 轉動高獲利

李佳珍

近幾年，產業界掀起數位化的浪潮，尤其在疫情過後，數位化的成熟度更成為評估企業戰力的關鍵指標。本期「封面故事」為您介紹集團旗下的交通運輸業，如何藉由智慧加值，在這波企業生死戰中，從當局者躍升為造局者！

疫情不僅衝擊百業，生活中各面向的改變，也為大家平添了不少壓力。「美食網」專欄特別為您示範兩款傳統小吃的作法，讓您防疫在家也可以享用美味；「保健網」專欄則由專科醫師為您釋疑，如何從尿液判斷身體健康狀況；此外，為了減輕還款壓力，許多房貸族都希望藉由轉貸，爭取調降利率或增加額度，但是轉貸真的比較划算嗎？如何申請才不會被銀行拒絕？讀完「財經網」專欄，您一定也能成為精打細算的理財高手！

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」十月份話題：同心傳愛 幸福滿載

集團 72 週年生日慶即將來到，過去一年在疫情威脅下，人與人之間必須維持距離，但心與心卻因此靠得更近。為集團慶生的同時，也邀請大家分享您曾參與過的公益體驗，或是您最想感謝的人，讓我們發揮正能量，攜手跨越難關！文長 300 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆「傳愛基金」哦！（截稿日期：9 月 15 日前）

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囉！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

- 裕民航運如何在十年一遇的海運榮景中，再創獲利新高？【封面故事】
 - 在船舶節能上尋求突破，降低成本
 - 跨足綠色能源運輸領域
 - 推展數位化轉型作業，優化執行力
 - 以上皆是
- 關於富民運輸導入的智慧車載系統，下列敘述何者錯誤？【封面故事】
 - 「AEBS 緊急剎車輔助系統」可預先加壓煞車系統，協助縮短煞停距離
 - 「DMS 防疲勞預警系統」是由公司指派專業人員觀察駕駛裝貨、行車及卸貨的過程
 - 「LDWS 車道偏離警示系統」會在車輛偏離車道時，發出警示聲響
 - 「ACC 主動車距控制巡航系統」能自動調降車速，維持安全車距
- 關於遠通電收的「無接觸服務」，下列敘述何者正確？【封面故事】
 - 「eTag 智慧停車」可代扣路邊停車費
 - ETC 技術目前不被國際接受
 - 目前僅有臺北市開放路邊停車代扣繳服務
 - 「uTagGO APP」僅能在 Google Play 下載
- 下列敘述何者錯誤？【保健網】
 - 「功能性蛋白尿」通常是暫時性症狀
 - 「病理性蛋白尿」是肝臟病變引起的症狀
 - 劇烈運動後，可能會出現暫時性血尿
 - 泌尿系統感染造成的血尿，一般都可利用抗生素治療

參加辦法

請剪下 373 期第 48 頁答案欄部份（原寸影印亦可），填妥姓名、單位、聯絡地址及答案，於九月十五日前擲回「臺北市敦化南路二段 207 號 36 樓」遠東人月刊編輯室（每人以一張為限），只要答案正確即可參加抽獎，本期獎品為面額 300 元之遠東集團四合一禮券（15 份）。編輯室將於次月月刊中公佈得獎名單。

遠東人月刊 373 期有獎徵答

姓名：
單位：
員工編號：
聯絡地址：

答案：1. () 2. ()
 3. () 4. ()

372 期有獎徵答得獎名單揭曉

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
亞東百貨	張○齊	遠百板橋中山店	李○慧	遠通電收	潘○婷
亞東醫院	王○美	遠東新世紀觀音廠	林○華	亞東石化	劉○偉
遠東都會	張○溥	遠百信義店	邱○雅	亞東醫院	吳○霜
遠東商銀	陳○茹	SOGO 百貨中壢店	黃○雅	遠東新世紀	黃○惠
遠傳電信	江○瑞	遠東巨城購物中心	姜○儀	豫章工商	陳○智

恭喜上列幸運兒分別得到面額 300 元的遠東百貨商品券！





遠傳電信與台灣電力公司共同宣布啟用位於臺北市區營業處的電動車直流快充站。



遠通電收子公司 -- 遠創智慧以「uTagGO APP 串聯 eTag 智慧停車服務」案，奪下《數位時代》「2021 創新商務獎 -- 最佳產品創新獎」，同仁開心合影留念。



新竹大遠百為幫助受疫情影響的尖石鄉果農，特別邀請果農於一樓廣場販售水蜜桃，創下銷售佳績。



新竹大遠百發起公益捐贈活動，邀請民眾、專櫃同仁認購水果，捐贈新竹仁愛啟智中心、新竹仁愛兒童之家及新竹家扶中心等單位。



遠百桃園店接連於 6 月 29 日、7 月 2 日、7 月 6 日及 7 月 24 日與新竹捐血中心合作舉辦捐血活動，號召民眾一起為臺灣加油！



亞東證券

Oriental Securities Corporation

亞東證券
線上開戶 × 遠銀Bankee
數位帳戶

免臨櫃24H快速線上開戶，投資安全又便利！

亞東證券 + Bankee數位證券
交割帳戶、線上開戶一次到位！

亞東證券電子交易
手續費好優惠



亞東證券客服專線 0800-088567



遠東商銀

Bankee 社群銀行