

遠東人

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

徐有庠
題

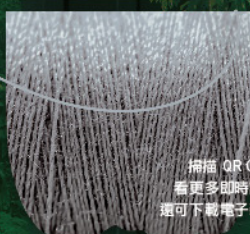
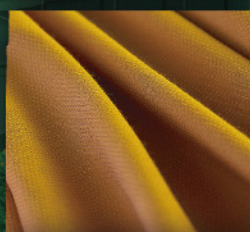
COVER STORY

淨零時代 遠東新世紀「重塑」商機
低碳×免震 遠揚構築綠住宅新地標

LIFE GUIDE

財經網
選擇「安養信託」 退休生活輕鬆過
保健網
聰明健檢 守護健康

Embracing a Sustainable
Future in
EcoWorld
迎向低碳未來



掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





遠東新世紀於首屆「臺灣永續行動獎（TSAA）」獲頒雙獎，由徐旭平副董事長代表受獎。



遠傳電信井琪總經理（右）打造數位經濟及創新商業模式，獲《哈佛商業評論》「鼎革獎」肯定，拿下首屆「數位轉型領袖獎」。



遠東 SOGO 百貨獲「臺北市勞動安全獎 -- 優良單位、優良人員及大心老闆」三重肯定，黃晴雯董事長（右四）親自出席領獎。



遠通電收由張永昌總經理（左二）代表，攜手「靖娟兒童安全文教基金會」與「台灣高齡化政策暨產業發展協會（高發會）」等民間公益團體，舉辦「幸福遠行 通力合作」道安公益記者會，宣誓守護道路安全。



亞東科技大學教師跨領域合作，奪得中研院等單位舉辦之「2021 未來科技獎」，成為私立科大唯一獲獎新星，黃茂全校長（左二）親至現場送上鼓勵。



科技與創新 「遠東的DNA」

徐有庠先生紀念基金會提供

遠東集團從攸關民生的紡織廠起家，歷經70多年的創新經營，如今成為橫跨食、衣、住、行、育、樂等各項民生產業的綜合型集團。無論是草創初期或現今的茁壯，「取之於社會，用之於社會」都是遠東集團的核心精神，這不僅是一句理念口號，更是長年投入在各項公益的實際行動，其中由財團法人徐有庠先生紀念基金會每年舉辦的「有庠科技獎」，因獎勵領域著重在新興關鍵科技，且審查制度嚴謹公正，在科研界奠定了崇高聲望，是科研人士角逐的指標性榮譽。

激勵科技創新，二十年來不停歇

為紀念遠東集團創辦人徐有庠先生長期致力於產業創新，以及從事社會公益之貢獻，遠東關係企業、徐氏家族與友人於2001年共同捐助成立「財團法人徐有庠先

生紀念基金會」，以科技創新為宗旨，積極推動新興科技的發展，包含奈米科技、資通訊科技、光電科技、生技醫藥、綠色科技與人工智慧等六大類別。而這些領域也正是影響未來社會發展的關鍵，例如：

半導體製程技術影響科技產業的未來、減少神經退化性疾病對高齡化社會的衝擊、透過綠色科技與環境共存共榮…等。有庠科技獎在評選機制上特別看重「藉由創新科研解決當代議題」，這也是科研人士在眾多科技獎項中，特別推崇與肯定有庠科技獎的主要原因。

「有庠科技獎是一個刺激，促使各界攜手推廣科技發展，讓科技成為社會發展的關鍵力量」，徐旭東董事長如此說道。而針對許多獲獎者提到人才培養及流失的難題，徐董事長表示，到海外增廣見聞是件好事，但如何吸引人才回流貢獻所學才是治本之道，這也是「有庠科技獎」設立的目的，遠東集團希望盡一份力量，提供更多更好的資源，幫助科學家們專心研究。

而人才的培育不能僅著眼於鼓勵頂尖菁英，同時也必須向下打底，厚實基礎科學教育，因此徐有庠基金會在「有庠科技獎」之外，也長期舉辦「徐有庠盃—青年學生物理辯論賽」，讓高中生可以跳脫傳統紙筆測驗的學習方式，強調科學實驗、團隊合作、英語訓練及邏輯思辯等，更符合目前國際教育的新趨勢。至於「有庠創新論壇」則提供社會青年、學生與頂尖科研學者對話的機會，藉由跨世代的交流與碰撞，激盪出創新思維的火花。

齊心抗疫背後，是回饋社會的初心

1981年徐有庠先生在板橋創立亞東紀念醫院，當時是希望幫助在地基層民眾解決就醫的需求，經過40年的努力，亞東紀念醫院早已成為大臺北地區最重要的醫學中心之一，更是今年COVID-19疫情擴散時，協助社會大眾度過困境的關鍵力量。

今年5月COVID-19案例暴增時，醫療體系量能嚴重超載，身在風暴中心的亞東紀念醫院成為收治重症病人最多的醫院，不只是騰出所有醫療能量來治療與照護病患，更踏出醫院，承接了加強版集中檢疫所、大量篩檢及疫苗接種的重要任務，同時組成「亞東疫苗到宅施打隊」，提供長期臥床、行動不便的長輩「到宅接種」服務。

是什麼樣的力量支持著亞東紀念醫院進行這些無私奉獻的作為？「首要歸功辛苦的全體醫院同仁，他們大可認為『我只能做這麼多，其他沒有辦法』，但遠東人是以公益為導向--我們有這個DNA。」徐董事長泰然卻堅定地說道。抗疫過程鮮為人知，但包含物資與醫材的採購調度、臨時檢疫站搭建、建立通訊設施等，都是集結整個遠東集團的資源在背後給予全力支持。

遠東集團齊心抗疫的作為可不侷限於亞東紀念醫院，科技防疫更是無遠弗屆。遠傳電信積極與醫學中心合作，使用最新

5G 技術結合 IoT 物聯網科技，將醫療服務行動化，使醫療不再受限於地域。遠東新世紀身為全球最大醫療級 PE/PP 及 PE/PET 複合纖維供應商，供應世界各地醫療級口罩、防護面罩膠片及醫療級隔離衣等醫材原料，保衛第一線醫護及防疫人員的安全。

參與「綠色永續」，遠東非常願意

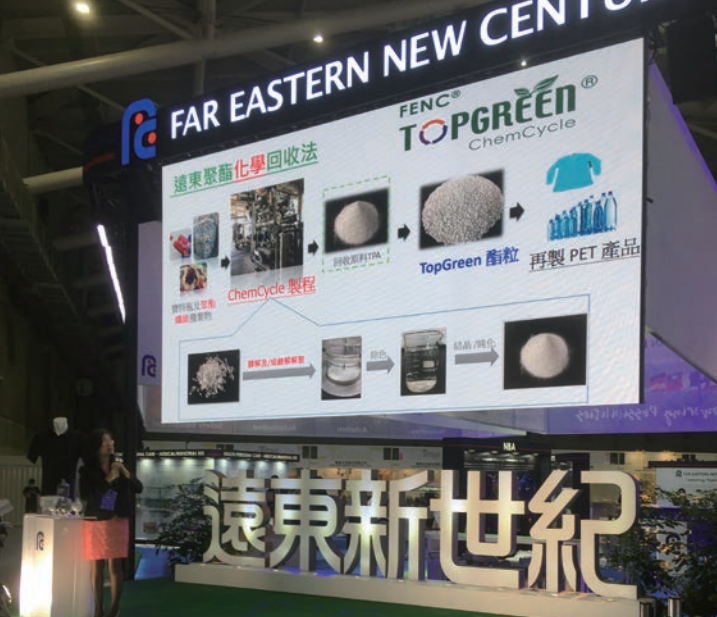
世界步調越走越快，待解決的難題也越來越多。如何兼具事業發展與環境保護，也成為所有企業永續經營的目標，更是遠東集團積極突破的方向。

遠東新世紀於 2020 年開發出最新 Top Green® ChemCycle 技術，將廢棄聚酯寶特瓶和其他廢棄聚酯產品轉化為聚酯的主要原料之一「再生對苯二甲酸（rTPA）」，

獲得可口可樂瓶裝日本公司（CCBJI）採用。遠東新世紀也與 adidas®、海洋環保組織 Parley for the Ocean 共同合作「海洋回收紗專案」，2020 年攔截海洋廢棄塑料逾 6,000 公噸，並將其回收再利用。在電動車應用方面，遠東新世紀亦積極開發輪胎簾布、安全氣囊等車輛所需元件，盼在節能減碳上多盡心力。

「遠東的事業橫跨上、中、下游，有很多環節可以讓科技參與。經營事業原本就很挑戰，有些企業可能抗拒為了新科技改變，但遠東不一樣，我們很願意做。」徐董事長說道。儘管世界變化快速，挑戰總是接連不斷，遠東集團仍將秉持公益的初心，以及科技創新的精神，希望與社會大眾一起攜手，不僅共同克服 COVID-19 疫情的難關，也要迎向永續美好的生活願景。





NOV 2021
NO. 375

01 LEADER'S REMARKS 領航者的話

科技與創新「遠東的 DNA」／徐有庠先生紀念基金會

06 COVER STORY 封面故事

淨零時代 遠東新世紀「重塑」商機／編輯室採訪整理

低碳×免震 遠揚構築綠住宅新地標／張圻

14 GROUP BRIEFING 集團簡訊

關係企業動態報導・公益專區・好康報報・人事異動・績優榮譽榜／編輯室輯

21 HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：我的綠色宣言／編輯室輯

22 OFFICE TALK 樂活職人

上班族必修學分：防疫英語 PART 2--居家、異地、分流辦公怎麼說？／EIE 美語

同仁工作經驗談：找回專注力 你需要蕃茄鐘／葉永鍵



26 LIFE GUIDE 生活情報

美食網 吃對堅果 養顏抗老 / 鄭嘉蕙

法律網 求職者須提供疫苗小黃卡？無正當理由雇主恐違法
／童章禎

法律網 收到字體公司的律師函？不要慌！ / 張培峰

財經網 選擇「安養信託」 退休生活輕鬆過 / 鄭立信

保健網 聰明健檢 守護健康 / 徐永芳

37 STORY 心動時刻

繼承傳統，創新發展 / 胡善成

Z164 列車 / 楊寶軍

健康人生路 / 代國慶

苗栗三義行旅 / 楊芬妮

46 EDITOR 編輯手記

因為有你 我們的未來更精彩 / 李佳珍

48 QUIZ 有獎徵答

374 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)



淨零時代 遠東新世紀「重塑」商機

編輯室採訪整理

每年的TITAS展覽，遠東新世紀的研發結晶總是場中最吸睛、最具話題性的焦點，結合了創新和環保概念的新品，不僅令人驚艷，更顛覆了各界對於紡織產業的想像。能有這些傲人的成果，「遠東企業研究發展中心」功不可沒。本期邀請廖瑞芬副總經理分享研發中心如何放大研發量能，成為遠東新世紀領航綠色未來的堅強後盾。

Recycle 寶特瓶 廢塑華麗重生

全球暖化日益嚴重，環保議題不斷升溫，循環經濟產品的發展備受各界期待，綠色轉型也因此成為製造業最急迫的問題。

遠東新世紀秉持愛護自然、尊重環境的理念，早在 30 多年前即跨足回收再生領域，如今成為全球第二大環保回收聚酯（Recycled PET）供應商。成功的背後，有著洞燭機先的遠見，更有追永卓越的努

力。廖瑞芬副總經理不諱言：「隨著時代進步，物理回收技術已十分普及，若只是單純把寶特瓶回收再利用，很快就會被市場淘汰。想要保有競爭力，關鍵在於：『品質』。」

原來寶特瓶回收後，會因為個別狀況、乾淨程度，造成每一批回收物處理後的品質參差不齊。而回收的寶特瓶想重新變回酯粒，幾乎都須經歷至少四次以上的加工

程序，酯粒強度因此弱化許多，成色也不盡理想。唯有改善回收技術，提升再生酯粒的品質，甚至通過食品級的認證，才能獲得廠商的青睞，目前遠東新世紀的食品級回收聚酯產能高居世界第一。

除了在回收技術下功夫，如何將回收後的 PET 開發出新的應用也是研發中心的重要任務。眾所周知，遠東新世紀首創以海洋廢棄塑膠製成海洋回收紗，但您可能不知道，還有許多 Recycled PET 衍生的材料也是遠東新世紀的研發成果。

「有一次，客戶要求使用 Recycled PBT

(Polybutylene Terephthalate) 作為材料，以提升品牌綠色形象，但是當時相關技術尚未成熟，團隊集思廣益之後，在 Recycled PET (Polyethylene Terephthalate) 內加入 butanediol (丁二醇)，成功開發出全新的環保聚酯材質 PBET，客戶十分滿意，也吸引更多品牌商慕名合作。」這段過程令廖副總印象深刻，也更進一步思考如何拓展 Recycled PET 的多元用途，例如，藉由參數的調整與更符合綠色精神的添加物，優化產品性質，或是降低製程溫度，實現更節能的生產等，都是持續努力的方向。

Recycle 二手衣 舊衣汙染新解方

隨著寶特瓶回收市場日趨飽和，遠東新世紀也將研發目標轉移至二手舊衣。根據大數據顯示，高達八成的二手衣被當成廢棄物處理，若能將舊布料再製成新布料，就可解決龐大的二手衣回收問題，也能減少地球資源的浪費，更能成為製造廠商與服飾品牌絕佳的宣傳。沒想到，這份任務卻讓研發團隊直呼遇上了大魔王！

廖副總解釋：「二手衣回收與寶特瓶回收最大的差異就是材質的複雜度。單純回收 100% 聚酯纖維的布料，技術上並不困難，但市面上服飾造型千奇百怪，衣料也十分複雜，異材質拼接、混紡、顏色、拉鍊、鈕扣…等，都是二手衣處理時棘手的問題。」因此，研究人員必須先將回收衣拆分為「聚酯纖維」為主與「棉布」為



回收寶特瓶
製成的球鞋

主的兩大類，再透過 FENC® TopGreen® ChemCycle 化學回收法，分解出 PTA 與 EG 等原來的聚酯原料，並經過純化，重製成新的聚酯纖維。

研發團隊面臨的挑戰不僅於此，由於紡織產業不斷進步，如今的衣料五顏六色，連最難上色的黑色染料都能牢固的附著在布料上，相對提高了後續回收處理的難度。即使順利完成脫色，再生絲染色後與全新的布料放在一起，仍難免有色差。經過研發團隊的腦力激盪，終於克服萬難，成功製作出 100% textile-to-textile 的衣服，並



在 2020 年 TITAS 會場展出，成為會場上討論的大熱點。

Recycle 鋼廠廢氣 讓地球少碳氣

不但二手衣能重獲新生，在遠東新世紀團隊的努力下，甚至連煉鋼廠的廢氣也能穿上身！今年 7 月，遠東新世紀宣布與美國生技公司 LanzaTech、印度 MEG 製造商 India Glycols，以及國際知名品牌 lululemon 合作，成功產出全球第一件利用煉鋼廠廢氣製成的衣服，令各界嘖嘖稱奇。

LanzaTech 為美國前 50 名中，連續幾年都排名第一最具影響力的生技公司，擁有獨家生物技術，可以從工廠捕捉碳排放氣體（如：二氧化碳 CO₂、一氧化碳 CO），放進裝滿微生物的大桶後，經過發酵，將氣體轉換成乙醇（即酒精），再由合作夥伴 India Glycols 接手，將乙醇變成乙二醇，最後交給遠東新世紀製成聚酯纖維布。這段過程說來容易，開發過程卻充滿挑戰，廖副總回憶：「先是遇到疫情爆發，酒精不只是能源用之燃料，也成為防疫物資，在取得與運送上出現困難，之後又因為沒有前例可循，如何驗證產品成為大問題，所幸在國際事務處、工業纖維群、長纖事業群以及許多單位的協助下，終於順利量產，將不可能的夢想變成 Bio 3-PET 產品。」

有別於第一代（Bio-1）生質酒精的原料利用糖進行加工的傳統製程，或研發中



心研究之第二代 (Bio-2) 運用廢棄稻草、麥稈，第三代 (Bio-3) 選擇採用鋼廠廢氣做生物轉換，正是為了更有效解決減碳的問題。廖副總強調：「大家都在談『碳捕

捉』，但我們應該進一步思考，捕捉後如何『利用』，而非只是『儲存』，畢竟再大的空間總會有存滿的一天。我們將廢氣中的碳分子透過微生物轉換後製成衣服，不僅減排，更是固碳。」

提到固碳，許多人倡議運用生物塑膠來減碳、固碳，卻未必真正了解其中的作用原理。生物塑膠分為「生物可分解塑膠」和「生物基質塑膠」兩大類，前者顧名思義，可以被微生物分解，但來源不一定是植物，例如遠東新世紀的 FEPOL® 來源就是石油，但是會分解、不污染環境。而「生物基質塑膠」則是由玉米、稻稈…等植物提煉出來，又可細分為兩小類，一為「生物基質可分解塑膠」，如常見冷飲杯材質 PLA，另一類為「生物基質不可分解塑膠」，如遠東新世紀的 BioPET。嚴格來說，可分解塑膠經微生物分解後，碳會以 CO₂ 的形式回到大氣，形同減廢，適用於有衛生疑慮、不適合回收使用之一次性產品，例如：尿布、濕紙巾、手術衣…等；至於不可被生物分解的 BioPET，原為生物基質，植物吸收二氧化碳已是減碳，再藉由重複利用，將碳固定在衣服或瓶子等產品上，持續回收使用，亦能真正落實減碳的環保訴求。

Improve 產品功能 打造綠色生活

「『環保永續』是企業未來的決勝點，因此研發中心的研究課題幾乎 80% 與綠

色環保相關。」廖副總分析：「除了將廢棄物轉換為再生資源之外，我們也不斷嘗試讓製程更加節能，或是研發新的助劑，以取代不夠環保的化學品。」尤其近年COVID-19席捲全球，民眾搶購各式抗菌用品，然而有些產品裡的添加劑卻令人聞之色變。研發中心於是著手研發對環境較無害的添加劑，向綠色抗疫的目標邁進。

此外，延長商品的保存期限也是環保的具體作為之一，根據英國研究顯示，食物從農田到飯桌的過程中，有時因為外觀不佳被丟棄，或是運送過程耗損，甚至腐敗過期等種種原因，浪費的食材高達50%。為了維持食物的新鮮度，研發中心改良現有塑膠包材，添加吸氧劑、阻氣性，以延緩食物氧化，果然成功拉長食品的保鮮期，減少食物的浪費。

有趣的是，由於集團經營的領域廣泛，研發的內容也十分多元，廖副總笑稱：「只



◀ 遠東新世紀推出的創新敷材，遇溼即呈透明，方便掌握更換時機

要具備創新的精神，能夠將不同領域的材料依據其特性作新的嘗試，有時也會有意外的收穫。」研發中心曾利用紡織材料的特性，研發出創新的生醫敷材，也試著將生醫材料經過整改，應用於紡織衛材產品領域，無形中為新材料的研發開啟更多可能。

全球經貿環境瞬息萬變、企業競爭激烈，必須及早部署，才能創造潮流、領先同業。多年來，遠東新世紀憑藉卓越的研發能力躍身綠色紡織龍頭，未來在研發中心的全力支援下，更將持續開發高科技環保新材料，搶攻淨零碳排商機！



▲ 添加環保助劑的清潔用品



低碳 × 免震 遠揚構築綠住宅 新地標

遠揚營造／張圻

打開窗戶，萬坪公園綠意盡收眼底；走出家門，捷運站、高科技研發總部比鄰而居，結合環保、科技、人文環境的精品級綠建築--「遠揚Tpark專二B區集合住宅大樓」，讓您看見不一樣的城市風貌！

台北遠東通訊園區（Tpark）近來由於 Google 研發總部、亞馬遜 AWS 聯合創新中心等國際知名企業相繼進駐，加上區內南北兩座綠生態公園等設施陸續完工，已成為北臺灣首屈一指的智慧科技園區。而位於園區一隅、緊鄰捷運亞東醫院站、目前即將進入完工階段的新建案--「遠揚 TPARK 專二 B 區集合住宅大樓」也因此備受各界期待。

「遠揚 Tpark 專二 B 區集合住宅大樓」外觀委由日本最大、全球前三大，且有百年歷史的建築事務所「日建設計（NIKKEN SEKKEI）」操刀，建築結構體則與日商「中鹿營造」合作，並由「日本鹿島建設本社」提供技術顧問支援，捨棄傳統建築模式，採用高品質的日系精工，希望打造一座集美學、智慧、環保、綠能、免震及預鑄工法等先進技術的世界級建築。

都市綠軸心 收藏銀級綠建築

「遠揚 Tpark 專二 B 區集合住宅大樓」規劃之初，即以銀級綠建築為目標，預估申請八項指標認證，分別為：綠化量、基地保水、日常節能、CO₂ 減量、廢棄物減量、水資源、汙水垃圾、室內環境等，因此不僅對於建物本身的建材審慎挑選，更針對住戶入住後的生活管理與維養妥善規劃，以落實節能減碳。另一方面，為了在高密度的都市建築中，留設大量開放空間，本案建蔽率僅 25%，為法定建蔽率的 1/2，除了可以調節微氣候，同時也提供住戶低碳舒適的生活空間，成為人與環境共生的綠色家園。

新抗震工法 建構隔震安全宅

臺灣位於歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交會處，地震頻繁，因此格外關注建築物的抗震功能。

現代新式抗震工法主要分為制震（減震）與隔震（免震）兩種，臺灣在制震（減震）的施工設計上已有相當不錯的品質，且費用不高，為多數建商採用；隔震（免震）設計則是更先進的抗震工法，透過裝設在混凝土基礎與主體結構柱之間的隔震層，阻隔與吸收地震的位移能量，可降低地震搖晃程度 3～4 倍。由於工法較難，需取經日本、歐美各國，且建材成本較一般建築高 10～15%，透過代理商進口，價格甚至可能增加逾 2～3 成，因此臺灣少有建商使用。偶有推案，儘管價格較貴，仍廣受市場矚目。

「遠揚 Tpark 專二 B 區集合住宅大樓」採用最高規格隔震（免震）設計，安裝日本第一大廠 Oiles 隔震器，當地震來襲，可大幅減少建物搖晃，提高居住安全性與舒適性。



工程模組化 實現環保高效率

以往工地現場給人的印象總是塵土飛揚、廢料四散，自從預鑄工法問世以來，施工方式有了劃時代的改變。

預鑄工法又稱建築工業化，是日本與荷蘭開發之技術，先在工廠製造各預鑄構件，再送到工地現場組立接合，不但能大幅減少工地人力、揚塵、廢料，亦可縮短施工日程，同時避免受到天氣及工班控管等變數影響施工品質，因此近 20 年來，無論土木工程或都市建築都逐步運用預鑄工法，不難預見在工地技術人力逐漸短缺、工安環保要求嚴格的未來，建築工業化更是必然趨勢。

遠揚營造與集團關企亞利預鑄聯手，結合日商「中鹿營造」，於「遠揚 Tpark 專二 B 區集合住宅大樓」建案引進日本最新一代「雙蓮根預鑄工法」，進一步將構件製作及吊裝精度控制在 5mm 之內，目標以 7 天構建一樓層之速度，打造快速、精準、高品質之臺灣建築新工藝。

此外，鑒於傳統鷹架組裝效率跟不上預鑄工法的速度，遠揚營造特別參考國外工程建案，引進「自爬升式施工鷹架」，不僅提升施工效率，更有效提高施工安全性。

遠揚營造過去曾興建過臺灣多座綠建築，例如：遠揚加州、百揚大樓、台北遠東通訊園區、亞東醫院第二院區、遠百信義 A13 等，累積豐富的經驗，此次「遠揚 Tpark 專二 B 區集合住宅大樓」建案更是延攬國際頂尖團隊，共同創造理想住居新型態。臺灣綠住宅新地標即將隆重登場，且讓我們拭目以待！

集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 遠傳參與「高科技智慧製造論壇」 展現多元應用效益

遠傳電信 9 月 23 日受邀參與年度科技盛會「SEMICON Taiwan 2021 國際半導體展 -- 高科技智慧製造論壇」，以「5G accelerate Digital Transformation in Smart Manufacturing」為題，分享 5G 結合科技新力量，加速智慧製造關鍵技術發展，以及在高科技廠房中的多元應用。（遠傳電信／張為竣）



02 遠傳全新零接觸信用卡繳費服務上線 繳費體驗再升級

遠傳持續透過創新的科技，提供客戶便利、安全又安心的帳單服務，即日起，用戶只要下載「遠傳心生活 APP」，即可快速查詢六個月內帳單，帳務管理輕鬆又簡單！同時，遠傳也於疫情期間超前部署，在全臺遠傳直營門市上線全新「直營門市全新零接觸繳費服務」系統，讓用戶繳費更安心。（遠傳電信／蔣國芬）

03 遠紡工業（上海）舉辦「法律體檢座談會」

遠紡工業（上海）9 月 3 日由曾竹賢總經理領軍，邀請奉賢區總工會及杭州灣開發區「法律體檢服務」團隊蒞廠，舉辦「法律體檢座談會」，針對員工福利、培訓、工作保障等多項議題進行探討，協助企業預防與管理勞動相關的法律風險，達到永續經營的目標。（遠紡工業（上海）／沈佳蓓）

04 遠通電收攜手靖娟基金會、高發會 宣誓守護道路安全

遠通電收響應交通部號召，於 10 月 6 日攜手「靖娟兒童安全文教基金會」與「台灣高齡化政策暨產業發展協會（高發會）」等民間公益團體，舉辦「幸福遠行 通力合作」道安公益記者會，共同宣誓守護道路安全。（遠通電收／李俊璋）



公益專區

05 遠傳攜手36家供應商夥伴 送暖到偏鄉

遠傳電信 10 月 8 日由井琪總經理率公司志工與供應商夥伴代表，共同為萬里國小「大人物未來科技教室」舉行啟用揭牌儀式。萬里國小為教育部北區偏鄉數位機會中心的重點學校之一，同時也是偏遠地區民眾使用數位工具與網路進行數位學習之基地，此次遠傳投入逾百萬元經費，協助該校改善教室軟硬體設施，預估近 300 位師生受惠。（遠傳電信／陳信升）



06 遠傳與家扶基金會合作募集弱勢兒少助學資金

疫情使弱勢家庭的生活壓力倍增，也造成整體捐款總額下滑，遠傳為此與家扶基金會再次合作推動「心繫家庭 讓愛遠傳」公益專案，即日起至 12 月 31 日，於遠傳門市捐款超過 269 元，即可獲得「幸福暖暖毯」，也可利用手機撥打免費捐款專線（月租型用戶：380，企業用戶：99380），您的愛心能讓弱勢孩子安心學習。（遠傳電信／文懿婕）



心繫家庭
讓愛遠傳

07 中秋賞月不孤單 遠東百貨挺地方弱勢

遠東百貨秉持公益理念，持續關懷地方弱勢族群，臺南大遠百透過社會局捐贈 55 盒月餅禮盒，獲得臺南市黃偉哲市長頒發感謝狀；新竹大遠百則在顧客與同仁協助下，募集 50 份愛心禮盒送至新竹市天主教仁愛基金會；高雄大遠百捐出 130 盒中秋月餅禮盒予海軍艦隊指揮部及伊甸基金會，感謝國軍平時的辛勞，同時關懷伊甸基金會所屬的弱勢家庭。不僅如此，高雄大遠百更連續四年號召員工投入行動志工行列，於 9 月底赴安得烈食物銀行協助「膳糧食物箱」配送，希望藉此拋磚引玉，讓社會更美好。（編輯室輯）



08 新竹SOGO志工社參與偏鄉課輔計畫

遠東SOGO百貨新竹店志工社10月5日在陳秋芬店長帶領下，前往新竹縣香山區擔任香山弱勢學童課後輔導計畫志工。除此之外，新竹店亦定期捐贈課輔班文具用品、協助汰換舊課桌椅，且不定期邀請弱勢家庭學童參與公司規劃的特殊節慶活動，為孩童提供學習上的協助。（遠東SOGO百貨新竹店／田婉宜）

好康報報

09 五倍券綁定遠銀卡 放大回饋、筆筆加倍

遠東商銀為方便信用卡卡友使用數位振興券，特別結合遠東集團跨產業，提供各項優惠回饋，只要「振興五倍券」綁定遠銀卡，並使用HAPPY GO Pay於期間內累積消費新臺幣5,000元以上，可享HAPPY GO點數最高15倍！若是把握年底百貨週年慶兌點優惠，回饋更是不只新臺幣5,000元。（遠東商銀／彭冠瑛）

10 亞東證券推數位服務 線上開戶好BAN利

亞東證券攜手遠銀Bankee與金融科技新創公司，打造24小時免接觸的線上開戶平臺，只要備妥雙證件，30分鐘內即能完成開戶手續，最快隔天就能進行交易。即日起至2021年12月31日，投資人透過平臺，申辦亞東證券線上開戶及遠東銀行Bankee數位證券交割帳戶，完成後再成交一筆台股交易（含零股），即可獲得200元的回饋金與Happy GO 700點。詳情請上亞東證券官網查詢。（亞東證券／陳睿誼）



亞東證券官網

11 香格里拉臺北、臺南遠東飯店暨Mega50 ITF 線上旅展開跑

每年的「臺北國際旅展ITF」總是吸引許多民眾到展場搶好康，今年因應疫情，香格里拉臺北、臺南遠東飯店以及Mega 50即日起搶先於線上開賣ITF旅展商品，展期至11月11日，豐富多樣的住宿、餐飲與健身券等超值年度優惠，現買現享受！（香格里拉臺北遠東飯店／虞承穎）



臺北旅展



臺南旅展



Mega 50旅展



12 放大五倍振興券 香格里拉臺北、臺南遠東暨 Mega50 超值回饋享樂加倍

為搶攻振興五倍券商機，香格里拉臺北、臺南遠東飯店及姊妹餐廳--Mega50 同步推出「放大五倍券·食宿享優惠」住宿餐飲加碼優惠，雙人入住臺北遠東飯店「享樂加倍 五倍券住宿專案」，每晚 5,088 元起，憑振興券支付每滿 1,000 元，再回饋 1,000 元餐飲抵用金，飯店再加碼送 3,000 元食宿抵用券，超值回饋等於住宿 0 元！而臺南遠東飯店則憑 1,000 元振興券支付指定住房及餐飲消費，享住房買一送一、指定住房送 4,000 元食宿回饋金等超好康優惠；至於「Mega50 餐飲及宴會」亦推出振興券每消費滿 1,000 元，可抵 1,200 元，並加碼快樂購限時點數五倍送。詳情請洽臺北飯店（02）2378-8888，臺南飯店（06）702-8888，Mega50 餐廳（02）7705-9723。（香格里拉臺北、臺南遠東飯店／王靖芃、卜怡筠）



13 週年慶＋五倍券 東妮寢飾祭出超強優惠

一年一次的百貨週年慶登場囉！東妮寢飾、LA MODE 寢飾、CHARISMA 寢飾於各百貨週年慶檔期，推出單日消費滿 10,000 元抵 1,000 元（部分櫃點 5,000 元抵 500 元）的好康優惠，同時品牌為搶五倍券商機，也祭出消費滿 500 元送 500 元，或 5 倍券使用金額 10% 回饋二選一，消費滿 3,000 元，還可獲贈美國進口香氛，絕對是您省荷包的最佳選擇！（全家福／王佳慧）



全家福官網



績優榮譽榜

14 遠東SOGO百貨九度稱霸臺北市「勞動安全獎」

臺北市政府勞動局 9 月 29 日舉辦「臺北市勞動安全獎頒獎暨表揚活動」，遠東 SOGO 百貨獲最高榮耀「優良單位」、「優良人員」及「大心老闆」三重肯定，尤其今年 11 家優良單位有十家是營造工程公司，百貨零售業僅遠東 SOGO 百貨獲獎，實屬難得。（遠東 SOGO 百貨／李秀姬）

15 臺南大遠百再度榮獲行政院職安雙獎

為確保每位同仁在勞動場所作業之安全與衛生，有效防止職業災害及保障同仁工作之健康，臺南大遠百積極為員工職業安全衛生把關，繼 2020 年獲得臺南市「職業安全衛生優良單位」及「職業安全衛生優良人員」獎項後，今年再奪下行政院勞動部「職業安全衛生優良單位」及「職業安全衛生優良人員」雙獎。（臺南大遠百／王詠嬋）

16 遠傳 5G 勇奪世界第一！Opensignal 全球評比摘三金

國際行動網路調查權威 Opensignal 9 月 20 日公布最新「全球 5G 行動網路體驗報告」，評選 2021 上半年全球電信商 5G 服務的用戶體驗排名。遠傳在「5G 下載速度」、「5G 上傳速度」，以及「5G 影音體驗」三項關鍵指標均獲得世界第一的殊榮！其中「5G 下載速度」更是繼 2020 全球評比後再創巔峰，平均速度直飆 447.8Mbps，超越位居第二名韓國 SK Telecom 的 417.6Mbps，向世界展現臺灣電信品牌的堅強實力！（遠傳電信／林孟璇）

17 全臺第一 遠東集團獲「台灣永續行動獎」10 獎肯定

首屆「2021 TSAA 台灣永續行動獎」於 10 月 13 日舉行頒獎典禮，遠東集團旗下 5 家企業，包括：遠東新世紀、遠傳電信、遠東 SOGO 百貨、遠東巨城購物中心以及亞洲水泥，共獲得 10 獎肯定，獎數為全臺集團之冠。遠東集團由上而下落實永續治理，打造 ESG 企業文化，以國際高標準設定企業政策，未來將繼續實踐永續行動，建構永續環境。（遠東新世紀／唐維鳳）



18 遠傳勇奪美國「2021 繆思創意大獎」四座金獎

2021 美國繆思創意大獎揭曉，遠傳電信以「遠傳心 5G-- 講究篇」廣告，榮獲 MUSE 影片類別兩項最高榮譽鉑金獎，而 5G 上市的整合行銷操作，也一舉拿下整合行銷類別及策略活動類別一鉑金、一金牌佳績，後者更是該項目中臺灣唯一獲獎作品。（遠傳電信／鍾宜真）

19 遠東商銀獲工商時報「數位創新獎」肯定

遠東商銀持續優化跨行轉帳服務，10 月 5 日成為全臺首家上架「手機門號跨行轉帳 -- 綁定多個金融帳號」之銀行，數位轉型的成果廣受各界肯定，10 月 7 日獲工商時報頒發「數位創新獎」，為此類別的得獎企業中，唯一非金控性質的銀行。（遠東商銀／彭冠瑛）

20 遠傳、遠銀榮獲2021「數位轉型鼎革獎」

由《哈佛商業評論》舉辦之2021「數位轉型鼎革獎」，9月29日舉行頒獎典禮，遠傳井琪總經理以帶領企業數位轉型之卓越成效，拿下首屆「數位轉型領袖獎」。無獨有偶，遠東商銀 Bankee 社群銀行也從200多件參賽產品中脫穎而出，奪下「創新商模楷模獎」。（編輯室輯）



21 元智大學、亞東科大獲「2021未來科技獎」

由科技部、中研院、教育部、衛福部共同舉辦的「2021未來科技獎」9月6日揭曉得獎名單，元智大學以「內埋技術於5G高頻散熱元件的開發與應用」與「超高效率之三重態—三重態湮滅向上轉換深光有機元件」脫穎而出，成為獲獎數最多的私立大學。亞東科技大學也以「沉浸式虛擬實境急救照護情境模擬系統」成為全臺私立科大中唯一獲獎之亮眼新星！（編輯室輯）

人事異動

22 遠東新世紀公司高階主管人事異動



姓名：李憲忠

原任：行政總部協理 專職越南行政管理部副總經理

暨遠東服裝（越南）總經理 暨遠東新服裝（越南）總經理

新任：行政總部副總經理 專職越南行政管理部副總經理

暨遠東服裝（越南）總經理 暨遠東新服裝（越南）總經理

學歷：國立中興大學會計系學士



姓名：丁劍虹

原任：石化總部協理 專職亞東石化（上海PTA）總經理

新任：石化總部權任副總經理 專職亞東石化（上海PTA）總經理

學歷：國立中興大學合作經濟系學士



姓名：魏德光

原任：紡織總部紡紗事業群資深廠長 專職遠紡工業（無錫）副總經理

新任：紡織總部紡紗事業群權任協理 專職遠紡工業（無錫）副總經理

學歷：國立清華大學工業工程與管理所碩士



姓名：顏宏任

原任：化纖總部固聚事業部資深經理 專職遠東石塚株式會社本部長

新任：化纖總部固聚事業部權任協理 專職遠東石塚株式會社本部長

學歷：國立中山大學財稅管理系學士



姓名：劉文斌

原任：織染事業群生產部染整廠 副廠長

新任：織染事業群生產部染整廠 權任廠長

學歷：逢甲大學紡織工程系學士



姓名：李佩珊

原任：會計處一副經理

新任：會計處一權任經理

學歷：東海大學
會計系學士



姓名：郭師丞

原任：會計處一副經理

新任：會計處一權任經理

學歷：國立臺北大學
會計所碩士



姓名：謝佳蓉

原任：會計處一副經理

新任：會計處一權任經理

學歷：國立臺北大學
會計所碩士



姓名：張均百

原任：會計處一副經理

新任：會計處一權任經理

學歷：淡江大學
管理科學所碩士

「遠東人開講」：我的綠色宣言

編輯室輯

近年全球各地天災頻傳，也讓人們更加感受到環境保育的重要性。本期特別邀請海內外的遠東人分享如何在生活中實踐綠色承諾！

【一】

2020 年夏天的澎湖之旅，讓我感觸非常深刻。潛水時，發現海水很清澈，海洋生物也非常豐富，但搭船經過藍洞之際，卻看到周遭漂流著滿滿的垃圾。這也令我開始省思，自己在生活中能為地球做些什麼。我平日盡量使用環保餐具，且自 2020 年開始吃素。據說吃素一年可以減少 1.5 噸碳排放，也能節省約 1,610 公升的水，相當於 805 人一年的用水量，對地球有很多好處。此外，假日騎腳踏車時，我會隨身攜帶垃圾袋，幫忙撿拾沿路的垃圾，也因此意外發現，疫情下最多的垃圾就是口罩。希望人們愛護自己生命的同時，也別忘了好好愛護地球。（元智大學／林雯靖）

【二】

我的綠色生活從下載「綠色生活 21 天 LINE@」開始，這個官方帳號收錄超過 100 個實用環保資訊及綠色行動靈感，吃飯時，它會告訴我，相較於肉類，海鮮是更永續的選擇；通勤時，它會提醒我，有

哪些減碳的方式；我開始多走些路，用雙腳與眼睛記錄下沿途風光；並且減少攝取肉類，因為肉食從飼養到加工、運輸、廢棄等，都會產生溫室氣體排放；另外，拔掉待機插頭，讓資源不浪費；自備購物袋、保溫瓶、餐具，甚至迷上栽種小植物……等，減少碳排放其實很簡單，從小習慣慢慢改變，從一個人到一群人，讓綠色走進生活，讓地球慢慢好起來！（亞東百貨／陳玟誼）

【三】

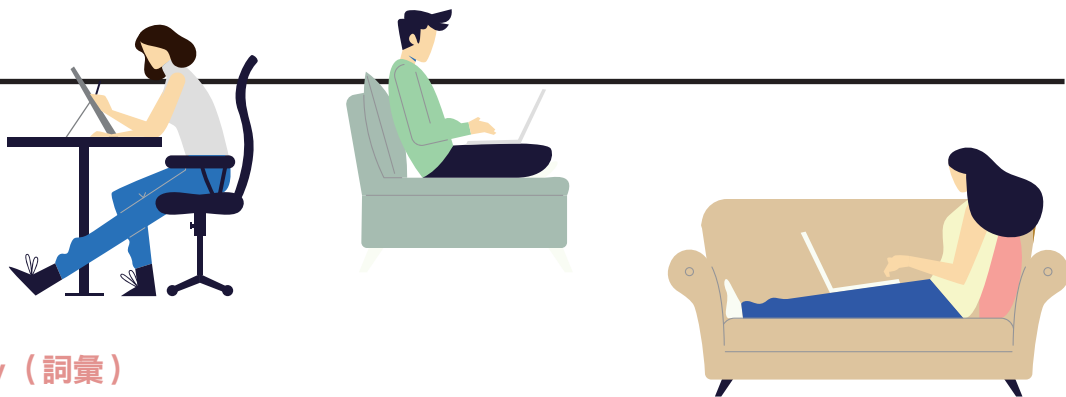
炎熱的天氣下，相信不少人都希望躲進冷氣房，但冷氣機產生的碳排放又加速地球環境暖化，長此以往形成惡性循環。最簡單的方式是調高冷氣溫度，並搭配電風扇，以增加空氣循環、提升冷房效率，此外，選擇變頻冷氣也可縮短壓縮機的運作時間。讓我們在舒適與環保間尋求平衡，一起珍惜這顆美麗的藍色星球。（遠傳電信／吳晉逸）



防疫英語 PART 2-- 居家、異地、分流辦公怎麼說？

EIE 美語

疫情期間，不少公司實施居家辦公或分流辦公措施，希望降低員工染疫的風險。本期「英文小教室」要帶您認識這些新興詞彙，不論在哪裡辦公，都要持續提升英語實力！



Vocabulary (詞彙)

1.flexible hours/flextime (彈性工時)

During a Level 3 alert, employees should maintain **flexible** working **hours** to reduce the number of commuters during peak hours. (三級警戒期間，員工們依循彈性工時，有助於疏解尖峰時段的通勤人潮。)

2.take turns/alternate (分流上班)

My colleagues and I **take turns** coming to the office and working from home during a Level 3 alert. (三級警戒期間，我和同事們輪流到公司上班或居家辦公。)

3.Level 3 alert (三級警戒)

The **Level 3 alert** for COVID-19 has been extended for another two weeks. (COVID-19 疫情三級警戒將再延長兩週。)

4.Working from home(WFH) (居家辦公)

During the pandemic, we must all **work from home** for the time being. (疫情期間，我

們必須採取居家辦公。)

5.off-site 異地辦公 (分配不同員工於不同場域辦公)

During the pandemic, our regular meetings to discuss the project progress will be held **off-site**. (疫情期間，例行會議將於異地進行專案進度回報)

6.gathering 群聚 (indoor gathering 室內群聚 / outdoor gathering 室外群聚 / social gathering 社交聚會)

Level 3 alert bans **indoor gatherings** of more than four people and **outdoor gatherings** of more than nine. (三級警戒下，室內群聚不得超過四人，室外群聚不得超過九人。)

Conversation (情境對話)

Mark : Good morning, Sabrina. Have you checked your email yet? (早安，Sabrina。妳看 email 了嗎?)

Sabrina : Not yet. I just came out from a meeting. (還沒。我才剛結束一場會議。)

Mark : I sent you our new arrangements for working from home. Please take a look at it as soon as you can. (我把最新的居家辦公安排表寄給妳。請盡快抽空過目一下。)

Sabrina : Alright, I'm checking it now... Oh! It seems like we will all be working from home for a while. (好的，我看到了。看來我們需要居家辦公一陣子。)

Mark : Although I'm sure this Level 3 Restriction will end soon. (雖然如此，但我認為三級警戒很快就會解除。)

Sabrina : Well, I believe we can handle the work offsite and still be efficient as we always be. (我相信我們大家即使異地辦公，也一樣能有效率的完成工作。)

Mark : Indeed. Let's keep each other updated with the progress. (當然。我們會隨時互相更新進度。)

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

找回專注力 你需要蕃茄鐘

遠東新世紀／葉永鍵

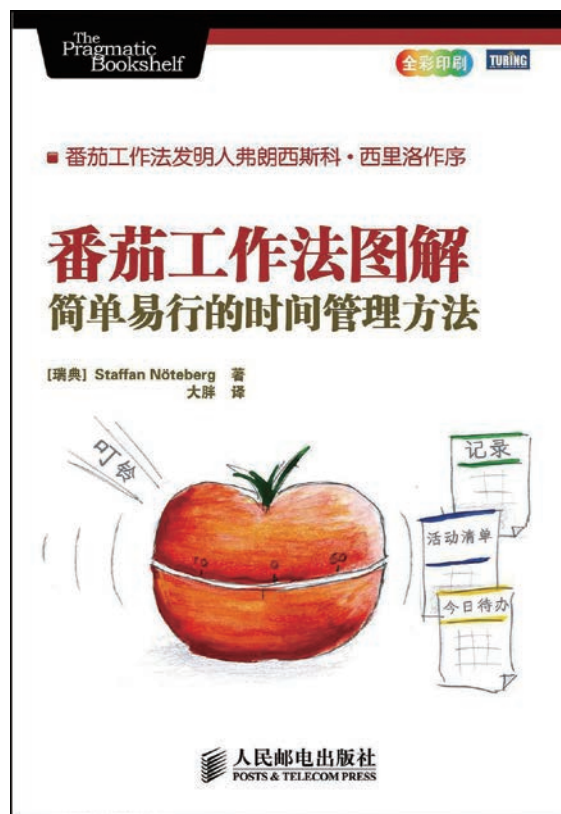
許多人經常抱怨時間不夠用，但其實只是因為專注力不足或拖延心態，無形中浪費了不少時間。本期為您介紹「蕃茄鐘工作法」，讓您在「專注」與「放鬆」之間順利切換，成為時間管理大師！

重啟你的專注力

以前在家裡看電影，必須等待電影臺的播映時間，自從有了智慧電視機，透過網路平臺就能觀看電影或新聞，而且可以隨選隨播，表面上似乎擁有了時間的主控權，實際上卻彷彿進入時間黑洞，不知不覺耗掉3、4個小時，感受不到時間的流逝，導致本來想在下班後做點事情，或是學習新知，也會因為時間太晚，只能擇日再做。

這種情形不只發生在看電視，有時想看看書，或是做做運動，也會因為拖延的心態，最終一事無成。想要解決這個問題，需要有主動的專注力。事實上，專注力一直都在自己的身上，但是人們常常沒有掌握住，而是把主控權交給社交平臺或網路媒體，反而變成被動的那一方。

《番茄工作法圖解》這本書提到的「番茄工作法」，是弗朗西斯科·西里洛於1992



年創立。主要是透過番茄鐘的設定，在一段時間內，專注地完成某件事，例如：使用蕃茄鐘設定小朋友觀看電視與寫作業的時間，讓他們順利在睡前完成功課；自己

也可以藉此重新啟動專注力，完成想做的事情。

找回你的財富

前陣子因應疫情，許多公司實施居家辦公或是分流辦公，工作的環境改變了，不少人抱怨，工作效率也受到影響。

專注力是影響工作效率的關鍵因素，人們常說，時間就是金錢，那麼找回時間，也就是找回財富。

想避免在社交媒體或網路購物的誘惑下進入時間黑洞，不妨運用簡單的工具與流程，提升生產力，獲得更多財富。推薦大家使用簡單且容易上手的「蕃茄鐘」app，找回你的專注力，一旦重新掌握專注力，就能消除對於時間消逝的焦慮與不安，讓工作與學習更有效率。

從 10 分鐘開始吧

「蕃茄鐘」app 大多數免費，我選用「極簡蕃茄鐘」app，可以製作輸出報表，掌握自己專注的情況，同時還有背景白噪音，模擬置身在教室或圖書館、咖啡廳等環境中。一般預設專注時間是每 25 分鐘休息 5 分鐘，經過 4 個蕃茄鐘後，休息 15 分鐘；不過如果是首次使用，建議 10 分鐘左右即可，例如設定睡前 10 分鐘做運動，或是閱讀書本、寫寫東西、學習語言…等，

長此以往，必能日進有功。

蕃茄鐘工作法是將時間切割為數個區塊，每個區塊只專注於達成一件事。認真執行一段時間之後，你會發現，其實自己需要的是固定時間，而透過蕃茄鐘，可以設定固定的時間。例如，公司最近推出「Hahow 好學校」企業版課程，每個課程可能需要 1、2 個小時，大家或許無法長時間坐在電腦前，但線上課程的好處是，可以隨時中斷，也能隨時接續再看。何不開啟蕃茄鐘，充份運用零碎時間，投入自主學習，獲得全新的自己？



吃對堅果 養顏抗老

遠東百貨／鄭嘉蕙

「堅果」是植物的果實，在堅硬的果皮外，包裹著富含油脂的果仁。根據2020年CNN報導，美國密西根大學測試近6,000種食物，在權威期刊《Nature Food》發表「健康營養指數」，科學數據顯示，攝食堅果真能延長壽命。但是要怎麼挑、如何搭配，才符合健康概念呢？就讓遠東百貨來為大家解惑吧！

健康吃堅果 Tips

■ 原果怎麼挑？

1. 外在：沒有腐壞、異味、斑點，不含肉眼可見的黴菌絲，形狀正常沒有畸形、果仁完整無孔洞和缺角。
2. 內部：沒有異常潮濕，敲擊或是吃起來有清脆的聲音。

■ 堅果怎麼吃？

1. 原豆：市面上堅果處理方式大致可分為高溫油炸、高溫烘烤和低溫烘烤，其中以少油少炸的低溫輕烘焙，最能減少對營養價值的破壞，只要加一點海鹽提味就 OK！
2. 磨粉：天然原豆相對比較堅硬，牙口不好的人可以選擇將原豆磨成粉，直接沖泡製成堅果飲，或是加入燕麥片、精力湯一起攝食。

■ 吃多少適宜？

1. 根據衛生福利部國民健康署資料，每天一湯匙或每餐一茶匙的堅果，就能達到建議攝取量。
2. 堅果主要的營養成分是油脂，或許容易讓人直接聯想到高熱量，但事實上，堅果的高油脂能增添飽足感，且多數為不飽和脂肪酸，適量食用不僅有益健康，還可幫助降低心臟病的風險，即使減肥的人也可以吃喔！



▲美國原裝進口 BLUE DIAMOND 藍鑽杏仁「天然海鹽調味」、「卡宴辣椒風味」（170g），推薦價 185 元。新竹大遠百「異國食品館」、臺中大遠百 city'super / 提供

加入烘焙

➡吳寶春麥方店胖胖小麥堅果

含量高達 60% 的堅果與果乾，以日本清酒與香橙酒浸泡，恰如其分的將麥香融入多層次口感之中，越嚼越香。推薦價 49 元，遠東百貨信義 A13 店 B3 樓，(02) 2723-5520 分機 222。



➡方師傅點心坊夏威夷果塔禮盒

嚴選特級夏威夷豆，搭配濃郁而不甜膩的焦糖及酥脆塔皮。口感酥脆香甜可口，咬起來卡滋卡滋超過癮。推薦價 500 元，高雄大遠百 B1 樓，(07) 536-0681。



➡Amo 阿默典藏蛋糕 Bramo 塔特國王

使用澳洲頂級夏威夷豆，裹上自製焦糖醬，再放入薄又酥的獨創塔皮，口感非常豐富，當茶點更顯風味。5 入推薦價 250 元，新竹大遠百 B1 樓，(03) 525-6898。

➡Brusa 義大利榛果杏仁巧克力餅乾

採用 70% 頂級黑巧克力，融入含有豐富蛋白質、維生素 B 的榛果，以及擁有高抗氧化、抗發炎特性的杏仁，兼具美味與健康。推薦價 559 元，遠東百貨桃園店 B1 樓，0977-686-743。



➡聖瑪莉 sunmerry 彎月核桃可頌

新鮮現烤酥脆核桃，將可頌的奶油香氣與堅果果香完美融合，層次明顯、口感更酥脆。推薦價 40 元，集團同仁優惠 9 折，遠東百貨寶慶店 B1 樓，(02) 2382-5395。



醬醬美味

➡林銀杏尊寵杏福禮盒

內含杏仁醬、松露杏仁醬、辣子杏仁醬、杏仁油，以 100% 甜杏仁帶皮研磨成的杏仁醬，無加糖最能吃到純粹的杏仁香甜風味。推薦價 2,340 元，集團同仁優惠價 1,888 元，板橋大遠百 B1 樓，0905-673-208。



原豆健康

☛ 朵朵雪耳堅叫豐籽2入禮盒

用心嚴選自然堅果，尖叫小籽+三色堅果、原味杏仁+原味腰果、原味五監果+豐籽家族、原味五間果+原味腰果，共6種口味、4種組合，買足喜好。推薦價730元，遠東百貨板橋中山店B1樓，(02) 8952-5678。



☛ 謝謝堅果有禮2入禮盒

無添加人工色素、成分，將南瓜子、杏仁片、腰果炒熟，再淋上精選麥芽，均勻包裹，口感酥脆不黏牙，配茶、咖啡都是宜人的好選擇。推薦價665元，遠東百貨嘉義店6樓，(05) 236-5137分機8230。

☛ city'super 松記起司夏威夷果

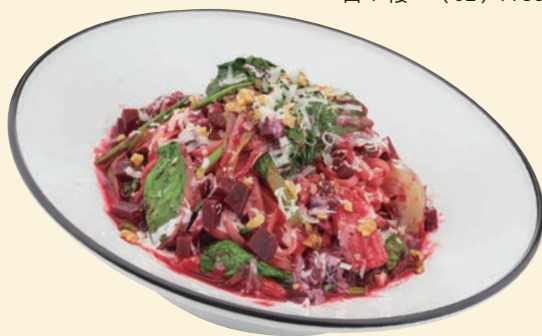
嚴選世界各地頂級堅果，油質豐富且香甜，顆顆飽滿、粒粒香脆，堅持低溫烘焙並依照各種堅果的特性，完整保留其營養價值與優良油脂。每罐280g，推薦價585元，遠東百貨信義A13 B3樓，(02) 7700-7688。



佐餐提味

☛ 金色三麥握握手小農溫沙拉

來自臺灣小農的四種頂級生菜，以不同的鮮脆拌勻煎烤蕈菇、鮮蝦、堅果與義大利酒醋醬汁，交融出多層次的開胃享受。推薦價320元，板橋大遠百9樓，(02) 7738-5911。



☛ 義式屋古拉爵Café Grazie甜菜根綜合鮮蔬扁麵

添加甜菜根、菠菜、玉米筍、核桃仁等食材，富含鉀、磷、鈉、鐵、維生素ABC等，是道營養且健康的義大利麵。推薦價188元，內用需加收10%服務費。臺南大遠百4樓，(06) 236-1036。

備註：全文「優惠價」需出示集團員工識別證，期限至110年11月30日止。

求職者須提供疫苗小黃卡？ 無正當理由雇主恐違法

遠東新世紀／童韋禎

近兩年在新冠疫情威脅下，人人自危，口罩與防疫用品成為生活必需品，疫苗更被視為有效阻絕病毒傳播的利器。然而，施打疫苗畢竟不是強制性政策，倘若雇主要求求職者必須提供疫苗接種證明，是否觸法？

後疫情時代，疫苗接種率成為企業管控風險的重要指標，但接種疫苗必須尊重個人的自主意願，若企業出於管理工作空間、保護在職員工等動機，能否在面試時要求求職者提供疫苗接種證明呢？

關於這個問題，勞動部於今年 9 月表示，依據就業服務法規定，企業招募或僱用員工，不得違反求職者或員工的意願，留置其國民身分證、工作憑證或其他證明文件，或要求提供非屬就業所需之隱私資料。至於何種資料可歸納為隱私資料？同法施行細則中有明確界定，疫苗接種證明無疑屬於其中之一。

疫苗接種證明雖是隱私資料，但是否也屬於「就業所需」呢？這必須視事業單位的工作屬性與場域狀況來判定。即使工作內容及工作場合本身皆存在高風險，雇

主要求求職者提供接種證明時，仍應尊重當事人權益，不得逾越基於經濟需求或維護公共利益之特定目的，並與目的間具有正當合理的關聯。

舉例來說，長照中心、托兒中心等機構若要求求職者提供接種證明，出於現下防疫考量，似乎是具備正當合理之關聯；然而法規本身並未針對工作性質及場合有所詳載，企業此舉是否有違就業服務法，仍須仰賴個案判斷。企業若無法提出必要理由，則有違反就業服務法之虞，恐遭開罰 6 萬元至 30 萬元罰鍰。



收到字體公司的律師函？不要慌！

遠東新世紀（中國）投資／張培峰

不論大企業或個人工作室，只要以電腦編輯文件，必然會使用字體。近年隨著版權意識高漲，字體侵權事件屢見不鮮。若是突然收到字體公司寄來律師函，究竟該怎麼辦？

試想這樣一個場景：你正在全心全意工作時，突然收到一份來自某個字體公司的律師函，要求你立即停止使用並支付賠償金，否則就要訴諸法院，或者選擇支付高價的許可使用費與他們和解。事實上，現在網路字體公司經常進行市場監控、尋找使用者，並發送函件、告知侵權，收到這樣的律師函並不罕見，甚至成為部分字體公司以和解為名，實現字體銷售的一大手段。因此，收到律師函先不要慌，以下提供六項步驟，讓你輕鬆應對！

一、對方是字體的著作權人嗎？

首先，要考慮來函者是不是字體的著作權人，可以要求對方提供權利證明，也可通過字體使用協定自行核實。當然，除了知曉字體的「著作權」歸屬之外，有時還要考慮這款字體是否為著作權法認定的「具有藝術價值的作品」。目前不少字體公司以美術作品來主張字體著作權，而市場上的版權字體也的確是經過設計，但有

些字體和通用字體並無明顯差異，如果它過於普通，不具備藝術價值，就不能稱為作品，當然也就不存在著作權，可以任意使用，不需要討論著作權的歸屬。

二、我們使用了它的字體嗎？

字體公司通常會在來函中提及被使用的字體，然而有些提示函採用通用格式，只是簡單提到「我們發現貴司近期在產品／包裝裝潢／網站／宣傳資料等經營活動中使用了我們的字體」。對於這樣的表述，若要調查無疑費時費力，最好的求證方式是找字體公司確認，順便請對方提供相應的證據，以便核查。



需要注意的是，某些時候，我們使用的其實是另一款字體，只是因為和這款字體長得像，所以惹上了麻煩，此時當然要據理力爭：「我們沒用你的字體，為什麼要給你買單？給個理由先！」

三、我們使用的字體從哪裡來？

如果我們確實使用了對方的字體，就要瞭解字體從哪裡來？我們有沒有付費？如果回答是肯定的，應和字體公司交涉。由於商業使用一般都會包含使用時間、範圍、數量、方式等授權條件，交涉的重點也集中在此。有時候，宣傳資料由我們委託廣告公司設計，就需要去和廣告公司交涉，瞭解對方是否買過這款字體，獲得什麼樣的授權條件？即便最終需要支付字體公司費用，也應考慮這部分成本是不是由廣告公司自行負擔。

四、我們是怎麼使用字體的？

如果我們沒有購買這款字體就進行商業使用，當然涉嫌侵權，趕緊停止使用並準備買單吧！但是，如何買單也涉及使用的具體情況，需要有初步的了解。例如，我們使用在戶外廣告、網站、宣傳冊還是其他？按照通常的判決思維，使用時間越長、使用範圍越大、使用的廣告位越貴、使用獲利的可能越大，需要買的單也就越大。這就是為什麼我們需要瞭解使用的細節。

五、我們使用的字體值多少錢？

有關使用的問題都弄明白了，接下來就是價錢。一般判決思維是以著作權法上的法定賠償作為思考原則，可以認為是司法定價，但著作權法上的賠償計算方法是有順位的，依次是：原告損失、被告獲利和法定賠償，所以歸根結底，著作權人的損失是市場定價的基本出發點和立足點。有鑑於此，我們可以尋找這款字體或類似字體的市場報價作為參考，瞭解字體的市場價格，以免因為資訊不對稱，在價格談判中陷入被動。

六、字體價格談不攏怎麼辦？

面對字體公司的提示函時，許多公司都會選擇協商解決問題，在商言商，即便我們自認為並不侵權，出於效率的考慮，和解也未必不是好的選項。當然，談判是一個商業決策，必然要遵循市場規律，只是並非每次談判都能實現雙贏，當市場定價機制失靈，意味著司法定價必須替補出場。如果我們堅信字體公司的開價背離了市場定價，只能採取法律手段解決了。止戈為武，以戰止戰！

我們尊重字體著作權人的合法權益，同時也積極維護自身的合法權益。希望上面的六項步驟能讓你在收到字體公司的律師函時，沉穩應對！

選擇「安養信託」 退休生活輕鬆過

遠東商銀／鄭立信

內政部公布最新國人平均壽命為81.3歲，其中男性78.1歲、女性84.7歲，皆創歷年新高。面對平均餘命逐年上升，如何善用信託工具，享有自在的退休生活，是「橘世代」的重要課題。

55歲的林先生在證券公司當小主管，家中有78歲的媽媽，林太太在銀行工作，另有一兒一女正在唸大學。平日林先生辛勤工作，希望能讓家人快樂生活，一日忽然在辦公室昏倒了，雖然檢查後無大礙，但是太太卻擔心得寢食難安。她問林先生：「有想過何時退休嗎？屆時如何維持現在的生活品質呢？」林先生表示從沒有想過這個問題，林太太又說：「你昏倒後，我常常在想這個問題。」

林先生了解太太的不安後，開始尋找能協助自己規劃退休後理財的金融商品，經過一番研究，選擇替自己以及78歲的母親，分別規劃了25年與20年的「安養信託」。

財富管理的最後一塊拼圖 -- 「安養信託」

安養信託屬於自願性且有規劃的個人儲蓄及資產保全，具有法律保障、資產保護、財產與風險管理等功能，藉由委託人

與銀行簽訂信託契約，將財產（包括：金錢、不動產、有價證券、保險金等）移轉交付受託銀行；受託銀行依委託人之旨意，對所託付的財產進行管理及運用，以資產區隔及專款專用的規劃，支應受益人生活與照護等費用，受益人可以是自己、父母、子女，或是想要照顧的第三人。

您或許曾接觸無數的金融服務，包括：存款、貸款、投資理財、保險、刷卡支付消費等，但誠如金管會黃天牧主委所說：「信託是最有溫度的金融工具」，隨著高齡社會的到來，「退休安養信託」成為構築社會安全最重要的一張防護網，亦是開啟幸福未來的鑰匙。透過信託機制，客戶將正累積或既有的退休金交付銀行，讓退休金專款專用，免除自己管理財產的困擾與擔憂，且信託契約中，可設立「信託監察人」（如：信任的親友、社福團體或律師、會計師等專業人士），協助指示信託財產的管理運用，萬一不幸失能、失智導

致無法視事，還可確保退休金用於自身，生存權及生活權得到應有的保障。
不僅能避免被詐騙，亦讓退休後的財產權、

林先生的信託規劃自 55 歲起，信託期間 25 年		
個案條件	林先生，年 55 歲，預計於 10 年後退休 1. 金錢規劃：林先生將 500 萬元存款及即將到期給付的保險金 300 萬元先放入信託專戶，並規劃在 65 歲退休前，每年存入 200 萬元（200 萬元 x 10 年 = 2000 萬元），每年剩餘的薪水及太太的薪水則支付退休前一家人的生活及娛樂花費。此外，林先生也將自己還在給付的生存保險金理賠帳戶設為信託專戶 2. 不動產：一套 45 坪的房子 3. 信託監察人：林太太 • 自益：65 歲後，每月可支領 10 萬元生活費 • 他益：如果林先生離開，所有信託資產歸林太太，如果林太太離開，信託資產由一兒一女平分	
林先生的年齡	55 ~ 65 歲	65 ~ 80 歲
信託狀態	資金累積期	資金給付期
信託財產規劃	1. 首次存入 500 萬元 2. 前 10 年為退休金累積期，每年存 200 萬元，累計存 2,000 萬元 3. 滿期保險金 300 萬元 4. 設定信託專戶為林先生、林太太生存保險金存入專戶 • 現金累計共約 2,800 萬元	1. 每月從信託專戶提撥 10 萬元，做為林先生和太太退休後安養生活費，共支出 1,800 萬元 2. 剩餘的 1,000 餘萬元及生存保險理賠金生效時，存入的現金可以由信託契約約定代為支付未來可能的看護、醫療等費用

林媽媽的信託規劃由 78 歲起，信託期間 20 年		
個案條件	林媽媽，年 78 歲 金錢規劃： 1. 林先生將媽媽的 500 萬現金放入信託專戶，再把林媽媽的生存保險金理賠帳戶也設為信託專戶 2. 林先生將每月給媽媽的孝親費 3 萬元存入信託帳戶，共 10 年 3. 信託監察人：第一順位：林先生；第二順位：林太太 • 自益：支付林媽媽每月 3 萬元生活費	
林媽媽的年齡	78 ~ 98 歲	
信託狀態	資金給付期 20 年	
信託財產規劃	1. 首次存入 500 萬元 2. 每月存入孝親費 3 萬元，10 年累計 360 萬元 • 累計資金共：860 萬元 規劃使用： 1. 每月從信託專戶提撥 3 萬元，作為林媽媽的生活費，共支出 720 萬元 2. 剩餘的 140 餘萬元及林媽媽的生存保險理賠金生效時，存入的現金可以由信託契約約定代為支付未來可能的看護、醫療等費用	

聰明健檢 守護健康

亞東醫院健康管理中心／徐永芳

不少人因為生活作息混亂或工作壓力，平日又疏於檢查，往往等身體亮起紅燈才驚覺，卻為時已晚，因此養成定期健康檢查十分重要。本期為大家介紹常見的健檢項目，以及需要特別留意的高風險族群。



亞東醫院健康管理中心
徐永芳

資 深金鐘視帝龍劭華 9 月 14 日突然暈倒，送醫急救不治，享壽 68 歲。據報導，他有糖尿病等三高疾病，法醫相驗後認為，直接的原因最可能是心腦血管疾病，一般人若突然倒下且無呼吸心跳，臨床上定義為猝死，有可能是心肌梗塞、主動脈剝離、肺栓塞或基底動脈阻塞（引起腦幹中風）。其中，心肌梗塞易出現胸悶、

胸痛、猝死，主動脈剝離會突然胸痛合併肢體無力或意識不清，肺栓塞則會突然喘不過氣、胸悶、昏厥、猝死，腦幹中風是因腦內最大的後循環突然塞住，呼吸中樞抑制而猝死。

趁著近期疫情趨緩，提醒您別忘了預約做健康檢查，尤其是有慢性病或有癌症

109年十大死因

死因別	死亡人數 (人)		死亡率 (每十萬人口)		標準化死亡率 (每十萬人口)	
		年增率 (%)		年增率 (%)		年增率 (%)
所有死亡原因	173,067	-1.3	733.9	-1.3	390.8	-4.3
1.癌症	50,161	-0.1	212.7	-0.1	117.3	-3.3
2.心臟疾病(高血壓性 疾病除外)	20,457	3.0	86.7	3.1	43.8	0.4
3.肺炎	13,736	-9.5	58.2	-9.5	26.4	-12.1
4.腦血管疾病	11,821	-2.9	50.1	-2.9	25.2	-5.4
5.糖尿病	10,311	3.2	43.7	3.2	22.0	-1.1
6.事故傷害	6,767	1.9	28.7	2.0	20.3	1.1
7.高血壓性疾病	6,706	7.2	28.4	7.3	13.4	3.9
8.慢性下呼吸道疾病	5,657	-10.2	24.0	-10.2	11.0	-12.6
9.腎炎、腎病症候群 及腎病變	5,096	0.9	21.6	1.0	10.5	-2.3
10.慢性肝病及肝硬化	3,964	-6.5	16.8	-6.5	10.3	-7.8

109年十大癌症死因

癌症別	死亡人數 (人)		死亡率 (每十萬人口)		標準化死亡率 (每十萬人口)	
		年增率 (%)		年增率 (%)		年增率 (%)
所有癌症死亡原因	50,161	-0.1	212.7	-0.1	117.3	-3.3
1.氣管、支氣管和肺癌	9,629	-0.7	40.8	-0.7	21.8	-4.4
2.肝和肝內膽管癌	7,773	-1.4	33.0	-1.3	18.0	-4.6
3.結腸、直腸和肛門癌	6,489	0.8	27.5	0.9	14.6	-2.2
4.女性乳癌	2,655	0.8	22.3	0.8	12.8	-2.4
5.前列腺(攝護腺)癌	1,730	12.5	14.8	12.7	7.8	9.9
6.口腔癌	3,380	-1.3	14.3	-1.3	8.6	-3.8
7.胰腺癌	2,450	-1.9	10.4	-1.8	5.7	-4.4
8.胃癌	2,339	-1.7	9.9	-1.6	5.2	-4.4
9.食道癌	1,954	-1.5	8.3	-1.4	4.9	-3.3
10.卵巢癌	724	6.0	6.1	6.0	3.6	5.2



家族史的民眾，更需做好健康管理。

與篩檢。

● 心血管系統部分

現代人經常外食，不僅吃下過多高熱量、多鹽、多油的食物，而且缺乏蔬果，作息上則是運動量不足，造成血壓、血糖及血脂異常，全球體重過重和腹部肥胖的人口也日趨增加。若又時常應酬，有抽菸、飲酒過量的情況，更會加速健康惡化。

事實上，臺灣的十大死因中，心臟血管疾病一直高居第二位，僅次於癌症，在慢性疾病中也是最大宗。因此若年齡較大（男性 >45 歲）、具有心血管疾病的家族史、有抽菸習慣、本身有高血壓、糖尿病、高血脂症的病史，都是罹患心血管疾病的高風險群，更需要注意心血管疾病的預防

● 肝膽方面

根據衛生福利部統計，國內有三百萬 B 型肝炎帶原者，這些帶原者罹患肝癌的機會比一般人高出許多，而肝癌的死亡率近十年來一直位居臺灣癌症死因前二位，其中約有 80% 的人為 B 型肝炎帶原者，10% 為慢性 C 型肝炎感染者，可見 B、C 型肝炎病毒感染是國人肝癌的主因，因此這部份的族群更需要加強篩檢預防。除此之外，想必大家都聽過「肝是沉默的器官」這句廣告詞，所以經常應酬喝酒、加班熬夜、飲食習慣不正常的人，都應特別注意肝功能的狀況。若健檢報告上出現肝指數（GOT/GPT）偏高、脂肪肝等異常狀況，則需盡快就醫，及早治療。

預防常見疾病建議健康檢查項目如下：

腸胃道系統	心血管系統	肝膽系統	泌尿系統	防癌檢查
- 糞便潛血反應 - 胃鏡 - 幽門螺旋桿菌檢測 - 大腸鏡	- 心電圖 - 心臟超音波 - 頸動脈超音波 - 電腦斷層冠狀動脈攝影 - 冠狀動脈鈣化指數 - 心臟灌注掃描 - 心臟動態灌注功能檢查 - 腦血管及腦部灌注磁振造影	- 肝膽功能檢查 - 癌症指數 - 腹部超音波 - 全腹部磁振造影 - 磁振造影腹部單一器官腫瘤篩檢（肝或腎或胰）	- 尿液分析 - 攝護腺超音波 - 攝護腺磁振造影	- 肺部電腦斷層攝影 - 腦部腫瘤篩檢 - 頭頸部腫瘤篩檢 - 尊榮型全身脊椎磁振造影檢查 - 磁振造影全身篩檢 - 正子造影全身篩檢
基礎常規檢查				骨骼檢查
- 基礎測量（如：身高、體重、血壓、脈搏、腰圍、身體質量指數 BMI、聽力、視力、辨色力、眼壓） - 醫師理學檢查及綜合報告解說 - 抽血疾病危險因子檢測（如：血脂肪、血糖、過敏免疫檢測、癌症篩檢、甲狀腺、電解質、肝膽機能、腎功能、血球功能等） - 尿液檢查				- 骨質密度檢查 - 單一部位脊椎（腰椎、胸椎、頸椎擇一）磁振造影檢查 - 一般型全身部位脊椎磁振造影檢查 - 運動傷害、骨關節退化檢查 -- 單肩或單肘或單腕或單膝或單踝 - 兩側髕骨磁振造影檢查

「健康是一種習慣」，需要身體力行，定期的健康檢查習慣若能越早養成，搭配健康的生活模式，就越容易擁有健康。亞東醫院健康管理中心建議大家體認預防勝

於治療的重要，定期安排健康檢查，科學化審視健康狀態，守護自己也守護家人！祝福大家都擁有健康的體魄與多采多姿的人生。

備註：

1. 本中心做好各項防疫措施，凡執行胃腸內視鏡或健檢組套者，均須完成快篩後再進入本中心健檢，保障健檢環境安全。
2. 本中心提供各種健檢組套，請至網站 <http://depart.femh.org.tw/HMC/> 查詢，走人生健康的幸福路！
3. 針對打過疫苗或免疫力低下者，本中心亦提供自費檢驗 Covid-19 抗體_疫苗接種後的免疫反應（Anti-SARS-CoV-2 S protein Ab）。

承繼傳統 創新發展

亞東石化（上海）／胡善成

曾經，李白筆下的「地上霜」灑進千家萬戶，如今，手機螢幕上的光色交相輝映；曾經，仰賴傳統工業化生產，如今，以智慧化AI平臺為主流。徜徉在互聯網新工業時代的長河中，我們彷彿觸手可及宇宙的邊緣，胸中流轉億萬年星河……

遠東集團積蓄 70 多年的深厚文化，在新時代創新的指導思想下繼續遠航。隨著智慧化、大數據的進一步發展，各式各樣的新應用、新工作方法，改變了人們的生活方式與習慣。科技帶給人們便利的同時，卻在不經意間加快了生活的節奏，也沖淡了人與人之間的感情。

歷史前進的軸線無法改變，創新和發展是時代的必然。如果創新是為了滿足人們的生活需求，那麼傳統便是為了撫慰精神上的需求。若只顧創新而將傳統置之不理，最後將只剩一筆筆沒有人情味的資料、一部部冰冷的機器；反之，若一味地遵循傳統，不緊跟時代的腳步，必定會變得古板，甚至被時代淘汰。

誠然，最好的方法是將二者結合，推陳出新。企業生產追求最高獲利，創新發展可以提高效率，降低成本，提高產品競爭力。但是如何在創新的同時保留美好傳統？於是，我們一邊拿著科技的利刃披荊斬棘，一邊以精神的藥箱為前進的人們療

傷，從公司到部門、從車間到班組，創新無處不在，努力實現創新與傳統相輔相成。

傳統文化以短視頻的形式呈現，世界得以共享中華文化的盛宴，文化也因此得以走進千家萬戶……隨著互聯網不斷發展，傳統也從未停下腳步。水墨丹青是中國人魂牽夢縈的家園，也是取之不盡的資源，當歷史的生命力、傳統的感染力與科技的創新力相映成趣，更多傳統才能從歷史深處走出，在時代舞臺驚豔，向未來時間發展。

從前，只能依靠信箋表達內心的思念，而今，一條微信便能將溫暖送至掌心；從前，為了欣賞某處風景必須穿越千山萬水，而今，動動手指便可將世界盡收眼底。你看，創新與傳統正攜手帶我們奔向更遠的星辰大海！

新時代已然到來，我們正以勢不可擋的步伐邁向下一個遠方。互聯網的創新或許永不止步，但對於傳統的珍視始終未變。自南國北疆，去五湖四海，創新與傳統，永遠同在。

Z164 列車

遠紡工業（上海）／楊寶軍

Z164列車自上海發車，終點西藏拉薩站，行程共47小時，沿途經過江蘇、安徽、河南、陝西、甘肅、青海等地，從海拔只有幾米，到翻越唐古喇山時的5,100米，一路攀升。本文將透過第一視角，沿著時間軸描述途中所見所思。

19:02，順利抵達地鐵8號線，算來時間肯定來得及了，原本焦慮的心情逐漸轉趨放鬆，只是面對旅途中的未知，多少還是有點忐忑。

20:00，上車後，安置好行李，我興奮地拿出零食與大家分享。旁邊的大叔大姐一聽到我要去拉薩，立馬來了興致，熱心提醒進藏的各種應注意事項。據說後天早上經過唐古喇山，將會是高山反應最嚴重的時候，一定不能做大動作、大聲說話。「吶！就像我現在這種說話的音量，是一定不要的！」大叔說著還親自示範起來；大姐也在一旁補充：「一切動作要慢，就連繫鞋帶都要慢慢蹲下，慢慢繫。」聽他們說得越多，我心裡愈發沒底，心跳開始加速，肚子也更加餓了，這才想起，晚飯還沒吃呢！我先吃了零食填腹，等餐車來，再點一份盒飯，吃得乾乾淨淨，畢竟一切才剛開始，身體狀態要調整好。

21:20，列車到達無錫，車廂裡人雖不多，卻充斥著各種手機外放的聲音，倒也熱鬧。朋友何同學在微信叮囑著各種事項，包括：出發前十天不能洗澡、帶維他命C片、葡萄糖，而且到西藏後，所有動作要放慢0.5倍…等。一想到自己今天剛洗過澡，也沒帶維他命C片和葡萄糖，不禁緊張得心臟撲通撲通跳，實在不知道屆時該如何放慢動作。隨著車廂裡的人漸漸多了，慢慢摻雜了腳臭味，鄰座熱心的大叔已經睡著，發出輕輕的鼾聲，大姐則悠閒地玩著手機遊戲，我坐在插座邊的廊椅上，為手機充電。

22:20，列車已經熄燈，列車員也拉上走廊的窗簾。我掀起窗簾一看，窗外一片漆黑，偶爾閃過點點燈光。大家都躺下了，透過走廊，傳來少數人的交談聲。我爬上床，無心聽他們說些什麼，列車偶爾出現的失重感讓我難受。不一會兒，旁邊的人



翻越唐古喇山

咳嗽了幾聲，鼾聲逐漸多了，我的心情也漸趨平緩，靜靜等待睡意降臨。

02:07，一直處於半夢半醒狀態，列車到達徐州時，上來兩名女子，高個子爬到上鋪覺得太窄，與矮個子交換了中鋪，兩人帶著多件行李，每個動作都帶著誇張的音效，似乎沒意識到此刻已是半夜兩點多。我雖然被吵醒，但心情還算平靜，不想罵人。起身上完廁所，發現大叔已經下車，鋪位換成一名年輕人，一旁的大姐則還沒睡覺，不知是否仍忙於遊戲。

07:20，列車廣播報個不停，我被吵醒時，車廂裡大多數人還沒醒。經過一番掙扎，決定到餐車吃飯，順便上網查詢，原來高山反應通常出現在西寧之後，也就是晚上9點開始。

14:06，等了半天，終於等到一個充電

插座，此時來了一位鐵路人員，向我推銷抗高反藥物，他說的種種高反症狀，讓我又陷入糾結：是否需要購買一些藥物呢？可是列車上那麼多人，他們都不需要，我真的需要嗎？

14:26，經過寶雞之後，沿途風景越發壯闊，高山湖水、山青水碧，我的心情也略顯激動，畢竟領略沿途風景，正是我坐這趟火車的初衷。隨著兩側偉岸的山峰逐漸顯現，隧道路段越來越頻繁，長度也越來越長，每次經過隧道，顱內壓力增高，開始出現輕微的耳鳴感。我能感覺海拔正在攀升，走廊裡的人慢慢躺下，列車裡甚至傳來了鼾聲。

15:20，到達天水，手機終於有信號了。窗外的地勢略微放緩，附近的山上大多禿禿的，河水非常渾濁，像泥漿般。此時車上的人多半是要前往拉薩的，大家三三兩兩湊在一起，說著各種注意事項，有經驗的，說起自己進藏的故事；沒經驗的，探身認真傾聽，討論最多的，自然還是如何避免與應對高山反應。

17:33，迷迷糊糊睡了一小覺，隱約聽見有人提到西藏景點，好奇伸出腦袋，發現是列車銷售人員在兜售紀念票。火車已到達甘肅定西，窗外山體沒那麼險峻，只

有一座座秃土包，此時海拔已經慢慢升到1,800米，心情平穩。

18:00，隔壁下鋪大壯傳來消息，14車廂邊上有插座，目前沒人，我立刻跟他過去，將手機、充電寶統統充電。從交流中得知，原來大壯是一名青藏線自駕遊領隊，這次他們兵分兩路，到拉薩會合，再驅車環線旅行，我趁機諮詢了關於高反事項，大壯倒是輕描淡寫，表示問題不大，並盡力寬慰我。言談間，列車到站蘭州，停頓許久，天色也慢慢暗了下來。

22:08，列車延遲抵達西寧，需要下車換乘供氧列車，所有人早就備好行李，滿臉興奮。一位大姐臉上泛紅，扶著腦袋說，自己已經出現了高反症狀，但目前海拔只有2,200米，其實未達高反條件。我問起她，若是換了供氧車，途徑唐古喇山附近，會有何感覺？她反而覺得上了供氧車就沒問題。聽她這麼說，我放下心來，心想她這樣都行，自己肯定也沒問題。到站換乘時，我抓緊時間擦了一下車廂窗戶，不一會兒，列車緩緩開動，車上放起韓紅的《青藏高原》，憧憬與激動油然而生。不過此時已是深夜，窗外只是偶爾閃過幾盞燈，心情也慢慢平復。一位戴著口罩的列車小姐姐前來與我們簽高原事項告知書，也宣告進藏之旅正式開始！

23:14，車內漸漸響起鼾聲，從我不斷的耳鳴反應以及反覆丟失的手機信號，可知列車正經過隧道路段。

08:30，迷糊中醒來，探頭往窗外看，大片雲彩猶如萬馬奔騰，蜿蜒的河水似仙女飄紗，一時間睡意全無，忙著來回拍視頻，這時海拔已經4,420米，我才恍然，原來已身處高原中，一直擔憂的高反並未出現，我不禁更加興奮，拿出相機拍下藍天白雲，荒野灘塗，一望無際。突然有人叫了一聲：「啊！藏羚羊！」「不是藏羚羊，那是藏野驢！」大壯顯然經驗豐富。我趁機拍了下來，放大一看，圓圓的腦袋，五短身材，看起來比家養的驢子還要蠢萌！第一次在一望無際的野外見到野生動物，



藏原羚



藏野驢



拉薩當雄 - 念青唐古喇山

心情甚是激動。「藏羚羊！」又有一聲驚呼，視線中出現幾隻毛茸茸的動物在草地上踱步，長得跟傻麋子似的，我抓住時機，拍了幾張，後來查證才知是藏原羚。一路上各種驚喜不斷，犛牛群、黃草甸、蜿蜒的冰河、109天路、藍天白雲、雪山……一幕幕衝擊著眼球，我像個孩子，激動得轉來轉去。列車經過格爾木，一望無際的荒野上，忽然看到一位護路隊員朝著列車注視敬禮，雖然僅是短短瞬間就消失在視野中，但我的眼睛就突然進沙子了……

11:20，我坐在下鋪邊上不停拍照，只見遠處巍峨的雪山慢慢顯現，心中甚是激動，突然感覺一陣胸悶氣短，心慌腦脹，只好癱坐在床上。過了一會兒，大壯吃飯回來，抱怨餐車的炒菜忒鹹，我們問起才知，原來就

在剛剛那陣心慌中，火車已經翻越唐古喇山了。是的，就是那個從上車開始，在我心頭揮之不去、讓我擔心害怕的唐古喇山，竟然已經越過了！我立刻來了精神，也不覺得胸悶氣短了，興奮之餘走到餐車吃飯，也點了炒菜，同樣覺得忒鹹。

18:30，列車停住了，廣播裡開始播放《回家》這首歌曲，我開始收拾行李，興奮之情抑制不住。此時天還沒黑（拉薩時差約2小時），我激動地左顧右看，反覆確認，自己確實來到了西藏，來到了拉薩！在我27歲生日這一天，坐了47小時的火車，經歷了讓我懼怕整路的高反、翻過了海拔5,100米的唐古喇山、領略了沿途祖國的大好河山，來到這雪域高原！

健康人生路

亞東石化（上海）／代國慶

隨著科技進步、生活水準提高，人們越來越注重健康養生的生活。然而，很多人對於健康的理解仍停留在「無病即健康」的階段；殊不知，真正的健康，不僅要身體強健，還必須兼顧心理層面。

人們普遍認為，健康是指人體主要臟器無疾病、各系統具備良好的生理功能，且有活動能力和勞動能力，或是對於疾病的抵抗能力較強，能適應環境變化、各種生理刺激…等，但上述這些只是傳統觀點，隨著社會發展、人類進步，我們應學習與宣傳完整的健康觀點，正如世界衛

生組織提出「健康不僅是軀體沒有疾病，還要具備心理健康、社會適應良好，以及有道德」。

換言之，身體健康和心理健康缺一不可。著名央視主持人李詠，曾帶給人們無限的歡樂，2018 年因癌症在美國去世，年





僅 50 歲。他並非缺少愛，他們家庭和睦，眾所周知；他也不缺錢，因此能赴美就醫，但經過 17 個月的抗癌治療，仍沒留住他的生命。

身體不健康會導致個人及家庭的不幸，而心理不健康與社會不健康，就不單單是個人受到影響了。2018 年 10 月 28 日，重慶萬州公交墜江事故，官方通報是由於一位乘客與駕駛員發生爭吵，最終造成車上 15 人遇難。從事故錄影中可以看到，乘客與駕駛員爭吵時，其餘十三名乘客無一人上前勸阻。這些人難道不怕死嗎？答案是否定的，但乘客們認為事不關己、多一事不如少一事，而爭吵的當事人又不願意忍讓與克制，終釀成悲慘的事故。這固然是一念之差，卻也是長期不健康導致的後

果。

因此，我們不只要關心身體健康，更應重視心理、社會、道德、環境等整體健康，才能打造美好的生活環境。

作為企業員工，要完成自己的任務、學習各種知識技能、參加公司的活動與培訓講座，沒有健康的體魄無法勝任，此外，同事之間和睦相處、團結友愛、傳遞正能量，營造舒適的工作氛圍，使每位員工切實體會到「高高興興上班，平平安安回家」也十分重要，畢竟身心健康才能換來個人與企業的績效。

健康是人生的第一財富，漫漫人生路，且行且珍惜。

苗栗三義行旅

遠東商銀／楊芬妮

今年暑假，因為疫情無法出國旅遊。適逢中秋四天連假，想玩的心再也按捺不住，於是選了兩天兒子不用補習、先生也不用上班的日子，來趟三義定點旅遊。

這幾年由於孩子漸漸大了，外出不再那麼黏著父母親，我們開始帶著寵物貓同遊，增加一些話題性。不過也為了配合寵物，必須找一些寵物友善的餐廳和旅館，增添些許不便。

第一天的午餐選擇「漫步雲端景觀餐廳」，套餐價位雖然略高，但有沙拉吧及簡易熟食，並提供飲料、果汁、咖啡無限暢飲，更棒的是，熟食區還會不定時更換新品，例如：明蝦、焗烤九孔等，美味到令人食指大動，其它主食如炭烤羊排、香煎豬肋排、雞排等，也都各有特色，全家吃得讚不絕口。此外，這座餐廳的造型宛如一座紅色城堡，內有廣大的庭院，綠草如茵、景色優美，院中還有一座唯妙唯肖的人形撐傘裝置藝術，不僅適合留影，也是小孩放風的好地方。雖然必須支付 400 元的入園費，所幸可以在餐飲中抵用，也是划算。

吃完午餐，驅車前往「春田窯休閒園

區」。園內隨處可見紅磚造景，充滿古色古香。生態步道中，除了景觀池，也有草莓園，若逢草莓季應該會人山人海。有趣的是，這裡竟有幾棵長滿楊桃的樹，只見一顆顆綠色的楊桃掛在枝幹上，對於我們這些城市土包子來說，甚是新奇。另一個令人驚艷的焦點是火龍果花，初見它時有點似曾相識，因為跟家裡種的曇花有些神似，上網查詢才知，它果然跟曇花一樣屬



於仙人掌科，夜晚開花、清晨開始凋謝，因此有夜仙子、月下美人、霸王花等美麗的別稱。不過，曇花夜晚綻放後，一早就垂頭喪氣、生氣頓失，但火龍果花儘管只剩半開的花苞，白色的花瓣配上黃色的花蕊，依然嬌豔欲滴。

休閒園區不但有生態步道，也提供擺茶 DIY 和手拉胚活動。我們選擇參加手拉胚實作。只是適逢假日，服務人員應接不暇，首次登門的我們，一時不知該找誰報名。最後才得知，原來在手拉胚臺前向工作人員報名即可。雖然流程規劃未盡完善，但我們還是完成了作品，留下資料，等待成品郵寄家中的喜悅。

「福軒養生館」是我們入住的地方，民宿主人在一大片桂竹林中蓋了四間小木屋，房內坪數大，住起來相當舒適。我獨愛那張靠窗的書桌和椅子，對於喜歡帶著書旅行的我來說，坐在窗邊，時而讀書，時而抬頭遠眺窗外風景，不僅心曠神怡，也相當療癒。

隔天一早，來到「卓也小屋」做藍染。這裡的入園門票 150 元，可以抵 100 元消費。首先映入眼簾的是一大片黑藍色的鳳蝶，停在走道旁的花朵上，當我們經過時，受到驚嚇的蝶兒紛紛展翅，翩翩飛舞在走道上，身前身後滿是蝶兒，令人雀躍不已、連連驚呼！不自覺拿起手機恣意狂拍。

穿過紀念品店，來到手作藍染的教室。早上共有三個場次，我們參加 11:00 的場

次。首先要決定手作的材料，我們選擇 T 恤和方巾。接著用竹筷和竹製的咖啡攪拌棒，搭配橡皮筋，在衣服綁上各式各樣自己想要的造型，隨即放入染缸，搓揉兩分鐘，待材料全部滲透染液。取出後，作品是綠色，必須經過清水沖洗，才會顯現藍色；如此來回 2~3 次，直到作品完全染色，再帶回家中風乾即可。過程中，各桌都有員工一對一的教學，服務人員也很親切，不時會來關心作品的狀況，讓人覺得非常安心。

除此之外，園區內還種植了許多花花草草，並設有休憩亭和鯉魚池，也有一些裝置藝術可供拍照。據說園區內養了三隻貓咪，取名爆米花、橘子和 OREO。我們在裡面玩起「尋找貓咪大作戰」，結果只找到漫步在園區的爆米花，以及懶洋洋睡在造景亭內的橘子。

午餐前往位於魚藤坪的「青松自在景觀餐廳」，走路只要四分鐘，就可以順道欣賞龍騰斷橋。這間餐廳的美食勝於景觀，我們點了韓式燒肉飯、肉醬麵和蘑菇白醬雞肉飯，每道主菜都相當美味可口，價位也很實在，一份套餐 300 元（服務費另加），附贈麵包、玉米濃湯，CP 值超高，令人回味再三。

最後，全家在魚藤坪斷橋處留影，結束這趟旅遊。充完電，又可以精神抖擻的迎接工作挑戰囉！

因為有你 我們的未來更精彩

——感謝熱情參與「2021 年讀者問卷調查」活動

李佳珍

為了製作豐富的內容以回饋所有愛護月刊的讀者，編輯室於 9 月 1 日～9 月 20 日舉辦「讀者問卷調查」活動，共獲得 107 家關係企業同仁參與，回收 7,525 份問卷，創歷年新高。大家不但送來許多溫暖的鼓勵，也提供了不少寶貴的建議。例如：有讀者反應，希望擴大報導面向，提供更多元的資訊；也有人提出，希望紙本月刊放大字體，提升閱讀舒適性；亦有讀者期待提高「有獎徵答」單元的中獎機率…等，這些建議我們都收到了，未來，編輯室除了持續優化版面設計，也將網羅旅行、家庭、國際時事、產業趨勢等新題材，並加強海外關企相關報導，提供更豐富的閱讀體驗。同時，不定期與關企合作，提升「有獎徵答」獎項的質與量。

此外，部份新進同仁反應，不知道如何取得月刊；事實上，為了提供更便利的閱讀方式，除了傳統的紙本月刊，編輯室也陸續推出「電子雜誌」、「電子週報」、「官網」，以及「APP」等四種電子版本。其中，「電子雜誌」每月一日出刊，內容為紙本刊物的 PDF 版本，下載後可離線閱讀；「電子報」每週一出刊，主要聚焦當週集團關係企業最新動態與優惠方案，最具即時性；而「月刊官網」則是集「紙本月刊」和「電子報」內容之大成，原本受限於紙本的版面限制，無法詳細報導的文字或影音內容，在「月刊官網」都能呈現最完整的訊息，近期更將推出 AI 語音朗讀，解放您的雙手、雙眼，延伸使用場景，而且只要在「月刊官網」訂閱電子報，未來每一期「電子報」、「電子雜誌」出刊，都會直接寄送至您的信箱，方便同仁掌握第一手集團資訊。另，鑒於行動裝置日趨普及，月刊也推出「APP」版本，除了原有的刊物內容，亦內建英文學習模式，同時蒐羅與集團相關的外部媒體報導，讓您輕鬆將集團大小事「袋」著走！目前已上架 Android 平臺的應用商店（如 Google Play、華為…等），未來將繼續努力，希望盡快在 iOS 平臺和大家見面。

月刊不僅越來越數位化，也持續朝國際化邁進。以上四種電子版本都提供繁／簡體語系，「月刊官網」、「電子報」和「APP」另提供英文語系，無論您習慣閱讀哪一種文字、喜歡用什麼樣的載具、希望用什麼樣的閱讀頻率，在這裡，都能找到最適合您的版本！

以下是本次活動的幸運得獎者，各獲得遠東集團四合一禮券 500 元乙份（大陸地區將換發為等值現金），恭喜大家！

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
上海遠資信息技術	曹○亮	武漢亞東水泥	王○歡	遠東商銀	傅○如
元智大學	陳○寧	南昌亞東水泥	周○	遠東商銀	賴○琪
元智大學	黃○雯	富達運輸	黃○原	遠東商銀	徐○
臺北遠東飯店	程○玲	揚州亞東水泥	丁○成	遠東新世紀	林○舜
四川亞東水泥	馮○剛	湖北亞東水泥	何○斌	遠東新世紀	江○萱
四川亞東水泥	胡○慶	集團綜效暨零售規劃總部	蕭○強	遠東新世紀	莊○俊
四川蘭豐水泥	劉○	黃岡亞東水泥	陶○	遠東新世紀	游○明
四川蘭豐水泥	王○	裕民航運	賴○霖	遠東新世紀	黃○宏
江西亞東水泥	黃○敏	嘉惠電力	陳○豪	遠東新世紀	范○庭
江西亞東水泥	黃○	愛買	高○惠	遠東新世紀	魏○郁
江西亞東水泥	張○佳	愛買	曹○凱	遠東新世紀	彭○然
江西亞東水泥	李○海	遠東 SOGO 百貨	林○君	遠東聯石化（揚州）	陶○聰
亞利預鑄	林○螢	遠東 SOGO 百貨	張○玉	Friday 購物	林○蓉
亞東工業（蘇州）	宋○社	遠東百貨	何○鴻	Friday 購物	張○嬌
亞東預拌	陳○祥	遠東百貨	王○鈴	遠傳電信	蔡○淵
亞東醫院	張○中	遠東百貨	林○平	遠傳電信	蔡○光
亞東醫院	沈○蓉	遠東服裝（越南）	朱○漢	遠傳電信	錢○錡
亞東醫院	羅○妤	遠東建經	王○昌	遠傳電信	林○君
亞洲水泥	林○貝	遠東商銀	謝○斐	德誼數位	謝○帆
亞洲水泥	劉○意	遠東商銀	戴○緯	亞東科技大學	莊○欽

「遠東人開講」十二月份話題：我的綠色宣言

這兩年全球禍不單行，不僅疫情未歇，更因氣候變遷導致各地天災頻傳，也讓人們更加感受到淨零碳排（Net Zero）的急迫性。本期邀請大家分享您的綠色生活計劃，文長 300 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆「愛地球獎金」喔！（截稿日期：11 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

- 下列敘述何者正確？【領航者的話】
 - 「有庠科技獎」為科學家提供資源，激勵科技創新
 - 今年 COVID-19 疫情期間，亞東醫院是臺灣收治最多重症病患的醫院
 - 遠東新世紀為全球最大醫療級 PE/PP 及 PE/PET 複合纖維供應商
 - 以上皆是
- 遠東新世紀能將何種素材重製成新的聚酯纖維？【封面故事】
 - 回收寶特瓶
 - 廢棄二手衣
 - 煉鋼廠排放的廢氣
 - 以上皆可
- 下列敘述何者非「遠揚 Tpark 專二 B 區集合住宅大樓」的特色？【封面故事】
 - 規劃之初，即以銀級綠建築為目標
 - 採用最高規格隔震（免震）設計
 - 引進最新「雙蓮根預鑄工法」，將構件製作及吊裝精度控制在 5mm 之內
 - 以上皆是
- 下列敘述何者有誤？【保健網】
 - B 型肝炎的帶原者，比一般人更不易罹患肝癌
 - 經常飲酒的人，須特別留意肝功能狀況
 - 有心血管疾病家族史的人，是罹患心血管疾病的高風險群
 - 高血壓、糖尿病、高血脂症患者，須加強心血管疾病的預防與篩檢

參加辦法

請剪下 375 期第 48 頁答案欄部份（**原寸影印**亦可），填妥姓名、單位、聯絡地址及答案，於**十一月十五日**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 375 期有獎徵答

姓名：
單位：
員工編號：
聯絡地址：

答案：1. () 2. ()
 3. () 4. ()

374 期有獎徵答得獎名單揭曉

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
遠傳電信	黃○洋	遠東商銀	朱○錡	亞東醫院	白○榕
全虹企業	林○瑜	遠東百貨成功店	王○娟	遠東新世紀	劉○意
元智大學	鄭○	亞東科技大學	劉○霞	遠東新世紀	胡○群
亞東醫院	曹○廷	亞東證券（台中）	江○慧	遠東新世紀	徐○娟
裕民航運	卓○秋	遠東 SOGO 百貨	鍾○貞	遠傳電信	李○梅

恭喜上列幸運兒分別得到面額 300 元的遠東百貨商品券！





遠紡工業（上海）邀請奉賢區總工會及杭州灣開發區「法律體檢服務」團隊蒞廠，舉辦「法律體檢座談會」。



遠東商銀獲工商時報頒發「數位創新獎」，由林建忠執行副總經理（右）代表領獎。



亞東科技大學舉辦聽障籃球三分賽，希望培養學生的運動家精神，以及相互理解、團結一致和公平競爭的思維。



高雄大遠百連續第四年號召員工協助安得烈食物銀行配送「膳糧食物箱」，希望藉此拋磚引玉，帶動社會正能量。



遠東 SOGO 百貨新竹店志工社前往新竹縣香山區，擔任弱勢學童課後輔導計畫志工，並定期捐贈文具用品，為孩童提供協助。

不用飛日本也能搶限量!



Tonia Nicole®

東 妮 寢 飾

&



NARUMI

JAPAN

日本NO.1精品骨瓷



FET.COM



Shop Now >>>

百貨&官網
同步搶購中

NARUMI CORPORATION©