

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

COVER STORY

遠東百貨進軍智慧零售 創新消費體驗
簡化・聚焦 愛買突圍再進化

SPECIAL REPORT

融合在地文化 遠百竹北創新永續時尚

LIFE GUIDE

保健網

哈啾、鼻水OUT！ 拒當鼻炎過敏兒

零售新佈局 Reshaping Retail



掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌



遠百竹北試營運首日，徐旭東董事長（左五）、徐雪芳總經理（左六）、遠東集團創新長徐國安（左七）邀請新竹縣長楊文科（左四）共同主持開箱見面會。



廖慶榮教授（右）出任元智大學第六任校長，1月27日的校長交接典禮中，由徐旭東董事長（左）親自監交。



遠傳「5G 遠距診療服務」榮獲醫策會「2021 國家醫療品質獎 -- 產業應用組銅獎」，井琪總經理（右）獲蔡英文總統（左）親自授獎。



遠東 SOGO 百貨舉辦「福虎生豐 袋好運」歲末促銷及福袋記者會，黃晴雯董事長（前排中）率一級主管向大家拜年。



僑委會率團參訪亞東科技大學，討論高科技人才培育議題，由黃茂全校長（前排左四）親自接待。

零售新佈局

李佳珍

2022 年春天，儘管全球仍未脫離新冠疫情帶來的紛擾，卻也逐漸從迷霧中摸索出新的道路。演化了兩年多的新常態輪廓漸顯，新生活方式、新經營模式、新產業樣態…等，再次證明人類的韌性。遠東集團也在新常態下持續進化，本期「封面故事」將介紹集團旗下的遠東百貨、愛買，如何藉由線上線下跨界整合，打造出吸引消費者的購物環境，積極佈局疫情下的零售市場；「特別報導」中，更將帶您走訪試營運期間即備受矚目的遠百竹北店，飽覽它的文化底蘊與新穎內裝。

此外，每逢春天，也是「過敏性鼻炎」好發的季節，常見的過敏性鼻炎有哪些症狀？家有過敏兒該怎麼辦？如何預防與治療？本期「保健網」專欄特別邀請亞東醫院小兒部專科醫師為大家釋疑。「財經網」專欄則由集團的金融專家 -- 遠東商銀、亞東證券分別為您解析，如何減少貸款支出、善用多元投資工具，在低利率、高通膨時代持續創造財富。快翻開遠東人月刊，為自己迎來人生的春天！

投稿注意事項：

1. 本刊歡迎投稿，惟投稿人應尊重他人之智慧財產權，勿抄襲或改寫他人著作。如引用他人著作，應註明出處，並請留意著作權法等相關法律之規定，自負文責。
2. 投稿人請註明所屬單位、姓名、聯絡方式，以利寄贈稿酬；如需以筆名刊登，亦請另外註明。稿件若經採用，編輯室保留刪修權，請投稿人自留底稿，恕不退稿。
3. 稿件刊登後，著作財產權即歸發行本刊之遠東新世紀公司所有，且投稿人不得行使著作人格權。非經本刊書面同意，不得自行轉載或投稿。
4. 稿酬計算標準：「遠東人開講」（每月主題徵稿）每則 500 元，其餘文字稿臺灣地區每字 0.5 元、海外地區每字 0.8 元。

投稿請寄：臺北市敦化南路二段二〇七號三十六樓「遠東人月刊編輯室」，或傳真：（02）2736-9934 或 e-mail 至 magazine@fenc.com，若有其他相關問題，歡迎來電洽詢：（02）2733-8000 分機 8549、8556。

「遠東人開講」四月份話題：年終獎金怎麼用？

人說「一年之計在於春」，熱騰騰的年終獎金剛入袋，總得好好規劃如何運用、放大過去一年努力的成果。歡迎來信分享您的獎金配置規劃，文長 300 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆「迎春小基金」喔！（截稿日期：3 月 15 日前）



MAR 2022
NO. 379

01 EDITOR 編輯手記

零售新佈局／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

徐旭東董事長新春團拜致詞／編輯室採訪整理

06 COVER STORY 封面故事

遠東百貨進軍智慧零售 創新消費體驗／編輯室採訪整理

簡化・聚焦 愛買突圍再進化／黃莉淇

12 GROUP BRIEFING 集團簡訊

關係企業動態報導・公益專區・好康報報・績優榮譽榜・人事異動／編輯室輯

20 SPECIAL REPORT 特別報導

融合在地文化 遠百竹北創新永續時尚／鄭嘉蕙

24 OFFICE TALK 樂活職人

同仁工作經驗談：為室內空氣品質把關 讓病毒無所遁形／蕭水樹

同仁工作經驗談：趕走「節後綜合症」／潘李



26 LIFE GUIDE 生活情報

- 美食網** 百變糯米點心 / 陳文靜
- 保健網** 哈啾、鼻水 OUT！拒當鼻炎過敏兒 / 陳秀春、陳家駿
- 法律網** 準爸媽看過來 陪產檢及陪產假加碼至 7 日 / 李冠慧
- 法律網** 杜絕癡纏騷擾 《跟蹤騷擾防制法》即將上路 / 王俚方
- 流行網** 時尚之行始於「足下」 / 鄭嘉蕙
- 財經網** 掌握多元投資工具 -- 期貨 / 亞東證券企劃室
- 財經網** 低利時代新選擇 -- 「抵利型房貸」用存款抵房貸 / 吳睿敏

45 STORY 心動時刻

魂牽夢繞之地 / 張永剛

46 HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：年終獎金怎麼用？ / 編輯室撰

48 QUIZ 有獎徵答

378 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	余欲弟	李佩頻	李美蓮
汪更新	呂學龍	林俊佑	吳信儀
吳佳穎	吳昇鑫	吳梅華	吳和生
卓采慧	周俊穎	范明珠	胡興賢
徐竣菁	徐雅慧	梁雅雯	黃呂鈞
游慧琳	游淑如	郭文慧	郭曜豪
陳聰明	陳金新	陳雪萍	陳玲華
陳虹瑾	陳睿誼	陳相吟	葉金璋
張 丹	楊韻琪	曾淑萍	馮輝棋
鄭芯萱	廖婉甄	蔡敏雄	蔡欣渝
劉貞佑	蔣國芬	簡嘉琪	油谷初美

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)



邁入新的年度，遠東集團也展現出蓬勃的新氣象，包括：臺北遠東香格里拉、元智大學、亞東醫院等機構都有新的領導人，歷經五年籌備的遠百竹北店也嶄新登場，期盼在大家的努力下，為遠東開展出更恢宏的格局。

首先要向各位表達感謝，儘管去年全球籠罩在疫情的陰霾下，大家仍充份發揮遠東人精神，持續在世界各地拓展，創下佳績，並且贏得各界的尊重與肯定，身為集團的董事長，個人感到與有榮焉。

2021 年集團整體營收為新臺幣（以下同）7,259 億元，相較於 2020 年成長 12%，若以 Global Fortune（財富全球）500 大企業排名來看，大約是第 465 名。集團的稅前淨利也達到 1,385 億元，成長 21%，創下歷史新高，比照 Global Fortune（財富全球）500 大企業排名，大約為前 100 名。此外，集團的總資產達 2.99 兆元，成長 4%；負債比率 49%，財務結構健全。

展望 2022 年，集團整體營收預估將上升 10%，遠東新、亞泥、遠百、遠傳、東聯、裕民、遠銀、宏遠、亞泥（中國）等集團上市公司，營收均可望較去年成長，多數公司的成長幅度預估在一成左右。不過，相較於動輒成長 30%、40% 的新創、科技公司，仍有不少努力空間，

期許各企業能尋找新的動能，例如導入創新科技，取得更積極的發展。

另一方面，2022 年集團獲利有機會繼續挑戰新高，集團九家上市公司的稅後淨利預估也將維持優異表現，其中，遠東新獲利展望樂觀，亞泥及亞泥（中國）的稅後淨利將有所增長，遠傳及裕民的獲利目標維持穩定，遠銀、遠百、東聯、宏遠等公司之稅後淨利則有望顯著增加。

誠如GE的前任CEO-- Jack Welch所說，“If the rate of change on the outside exceeds the rate of change on the inside, the end is near.”（如果企業內部的改變，趕不上外在的變化，終點就在不遠處。）因此，各企業必須做好準備，應對快速變化的未來。首先要定義Who we are？公司經營的目的是甚麼？如何創造價值？有沒有強健的文化？其次應思考How we operate？公司的架構是否正確？決策模式有無效率？能不能吸引好的人才？組織之間能否破除「穀倉效應（Silo Effect）」，充份溝通、創造綜效？最重要的是清楚How we grow？遠東是全球化的企業集團，因應業務需求，除了在中國投資製造業和零售業，在越南佈局紡織化纖事業，在菲律賓、美國也有據點，未來甚至可能前進歐洲，因此管理上一定要有全球化的思惟，不但要重視外語能力的培訓，各企業也應思考如何加強科技應用，並學習增加新的能力，以融入新的商業體系，如此才能開創新的營運模式與商業模式，具備長遠的競爭力。

於此同時，更要積極掌握世界趨勢。因應全球供應鏈重組，企業須加強區域的布局，就近供應目標市場。此外，數位科技演進，帶來新商業模式與消費者行為，加快企業的數位轉型，目前有些關係企業已有不錯的成果，有些企業仍須急起直追。而氣候變遷劇烈，極端氣候頻傳，也迫使各國致力減少碳排放，企業亦須配合推動能源轉型。

面對環境的轉變，期許各企業儘速建立四種關鍵能力。第一是敏捷力（Agility），能迅速調整及行動。第二是彈性（Flexibility），能快速針對供需變化，改變產出及服務。第三是耐力（Endurance），能在壓力下，維持有秩序的運作。第四是永續發展（Sustainability），致力為客戶、員工、社會等利害關係人創造長期價值，帶來正面的影響。

此外，各位遠東人也應了解公司的發展方向、在產業中的地位、公司的核心競爭力，以及今後三年的目標為何？要有具體的計畫與策略，確實執行並且隨時檢討改進，畢竟過去環境變化相對較慢，企業可以專注於跑贏同業；當今環境變化既快速又劇烈，必須積極預測市場與產業的變化，及早擬定新的營運模式與商業模式，才能持續創造優質的成長。七十多年來，遠東集團已寫下輝煌的成績，未來的路也要靠大家共同努力，攜手前行。



遠東百貨進軍智慧零售 創新消費體驗

編輯室採訪整理

起伏不定的疫情、虎視眈眈的電商、變化莫測的消費喜好…等，為零售業的營運帶來重重挑戰。如何打造出吸引消費者的購物環境，並善用優勢，掌握顧客輪廓，積極佈局疫情下的零售市場，成為遠東百貨邁向新零售時代的關鍵一役。

靈活運用數位工具 全方位刺激消費動能

一波又一波的疫情，沖散了街頭擁擠的人流，就連向來是兵家必爭之地的熱鬧商圈，也有不少店家熬不過嚴冬，高掛起店面出租的招牌。

覺察到民眾在疫情期間，雖然減少外出消費，對於各項 APP、線上購物、行動支付等的使用頻率卻有增無減，為了突破時空限制，持續與消費大眾溝通，遠百快速轉換戰略，運用社群媒體，由樓面主管與專櫃人員直播介紹檔期促銷內容、商品搭配提案、話題潮流走向，甚至提供生活防疫秘訣，結合線上購物優惠，讓民眾在家就能掌握時尚趨勢，輕鬆下單購物，加上「速利便」館外快速外帶取貨，與主顧客預約到店或到府交易的貼心服務，提供線上、

線下一致的消費體驗，果然成功刺激消費動能，並吸引不少習慣使用數位工具的新客群。

而為了更進一步掌握疫情下的消費趨勢，遠百強化分析 Happy Go 卡友的消費資料，並於 2021 年 9 月底，推出遠百 APP 3.0 版，以「更常用、用更深」為核心概念，建立全新的會員制度、點數兌換、遊戲、簽到任務等功能，與顧客群維持緊密的聯繫，不僅要讓消費者在消費逛街時開啟 APP，非消費的情境下，也能利用即時互動、點數誘因、商品兌換等多樣性的內容，誘發大家「更常用」APP，創造更多接觸消費者的機會。與此同時，在內容經營上，除了檔期促銷之外，完整的品牌介紹、活動行事曆、實用性的資訊統整、即時性的類新聞報導、第一線的時尚焦點…等，都能讓消費者透過閱讀、再搜尋，在 APP 內停留更久的時間，吸引消費者「用更深」。每一筆使用軌跡與消費累積的數據，都能幫助 CRM 會員系統更準確分析會員的喜好、購物特性，讓遠百精準分眾，推出更符合顧客需求的商品提案。

此外，遠百也與遠傳 friDay 購物、鼎鼎聯合行銷（Happy Go Pay）、遠鑫電子票證（Happy Cash），以及遠東商銀等關係企業合作，建構從實體到線上、從購物到支付，一站式服務的消費生態，以最完整的零售體驗，提高顧客黏著度，迎戰競爭激烈的零售市場。

重新定位實體店鋪 以差異化迎戰電商

近年來隨著科技發展，大眾的消費軌跡不再侷限於線上或線下，轉而在兩者之間流動，許多人習慣從網路蒐尋流行趨勢，再到實體通路現場體驗消費。不過，無論線上還是實體，





消費者最重視的無非是「購物旅程必須簡單快速」、「商場體驗必須豐富有趣」、「消費需求必須多元滿足」、「話題趨勢必須有效掌握」與「行銷規劃必須超值划算」。

鑒於顧客的喜好變化越來越快，對潮流的敏感度越來越高，對商場的要求亦越來越多，遠百加速重塑實體店鋪樣貌，導入智能與數位科技，並堅守「Retail mall」的策略定位，不但保有百貨公司業種齊全、商品多樣、服務細膩的優勢，更強調特色化的空間設計，搭配POS、APP、CRM三大數位工具，透過大數據分析，了解顧客不同的消費需求，進而達到Right Time、Right Way、Right Person、Right Service的4R目標，讓消費者在對的時間與方式接收到對的資訊，享受專屬的個人化服務，闔家大小都可以得到不同的樂趣。

另一方面，考量消費者在電商通路中，僅能從螢幕了解商品，遠百特別以此為切入點，強化實際體驗的感受。除了依照檔期節慶與季節時令，舉辦各項國際文化物產展覽、文創小農特產品市集、話題商品快閃，以及小朋友職人體驗等聚客活動，並藉由動態實演、名人代言與達人互動的方式，讓賣場更熱鬧有趣，全面提升視覺、味覺、嗅覺、觸覺與聽覺五感體驗，深化實體商場與電商通路的市場區隔。

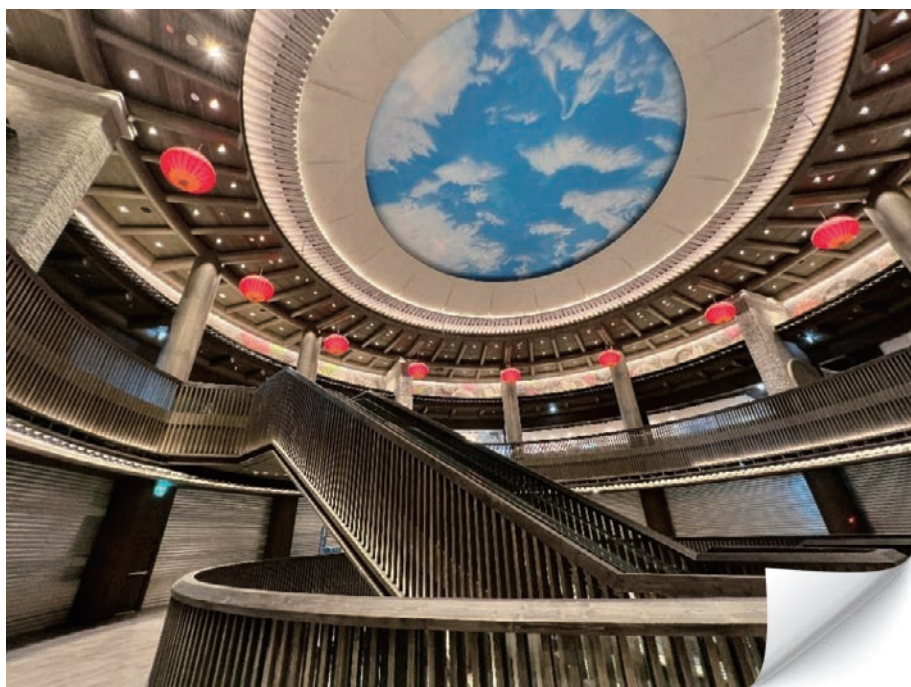
不僅如此，針對高貢獻度的主顧客群，遠百亦貼心規劃品牌發表、新裝展演與新品體驗等活動，以面對面專屬服務的方式，呈現最新潮流趨勢與商品提案，搭配精心打造的貴賓室，營造高質感與尊榮感，提升主顧客群的滿意度與忠誠度，進而維持高黏著度。

與時俱進持續展店 獨特巧思創新體驗

相較於虛擬通路，實體店能透過人與人之間的互動，傳遞溫暖和溫度，這是電商永遠無法取代，也是遠百持續展店的原因之一。不過，各地商圈特色不同，消費習慣也南轅北轍，「因地制宜」的策略格外重要。遠百屹立臺灣零售市場逾半世紀，於各地設立服務據點，因此更能得心應手的描繪出消費者的輪廓，依照不同都市區域的店點大小與競爭態勢，配合商圈客層屬性，結合在地文化，提供不同的商品組合，大型店發揮大量體的優點，小型店展現精緻細膩的服務，只要能讓顧客滿意，實體店鋪就能凸顯出與電商的差異，進而提升競爭力。

以近期新開幕的遠百竹北店為例，有別於以往遠百在市區商圈展店的經營模式，此次於新竹縣打造第一個百貨 BOT 案，同時也是遠百第一個 BOT 案。建築外觀融合在地文化與經典時尚，以客家山城圓樓作為建築意象，頂樓的空中花園充滿綠意，榮獲「黃金級」綠建築認證資格；商場內部也延請設計團隊深入考究客家文史，復刻客家古厝與老街的樸實之美，一樓的公共藝術展品「好客天棚」更將客家文化尊敬天地、愛護自然萬物的精神化作「龍」的意象，讓民眾感受到飛龍翱翔天際的暢快愜意，期待成為大新竹地區民眾南來北往購物及休閒充電的首選商場。

疫情雖然為百貨零售市場帶來危機，但在線上線下跨界整合與集團關係企業的資源互補下，遠百一方面穩固了既有的經營基礎，另一方面亦趁勢擴展新客群，無論實體店面與線上會員都大有斬獲，成功化危機為轉機。未來，遠百也將繼續在全臺各地點亮熟悉的招牌，溫暖守護著每一位顧客。





簡化・聚焦 愛買突圍再進化

愛買量販／黃莉淇

疫情威脅下，消費行為急劇轉變，愛買一方面迅速調整商場陳列模式，另方面也積極導入數位科技，創造令人耳目一新的購物體驗。

簡化賣場動線 聚焦主力商品

疫情促使消費者改變採購行為，到賣場採買民生所需時，不再像以往悠閒的遊逛，改採「快進快出」、「一次買足」之模式，有鑒於此，愛買祭出「簡化（Simple）」和「聚焦（Focus）」兩大主軸因應。除了簡化賣場動線、拉寬走道、加強熱銷品商品力，以方便消費者快速找到所需商品之外，由於疫情期間消費者停留在家中的時間增加，人們越來越重視居家生活與儀式感，以香氛擴香瓶為例，買氣較疫情前成長 10 倍，愛買因此於分店導入「居家香氛情境體驗區」，讓民眾輕鬆挑選最適合自家的幸福味道。而宅經濟也帶動自煮熱潮，即食冷凍商品的商機快速成長，愛買特別引進多款星級飯店和名店開發之中秋節烤肉箱、豪

華海陸 A5 和牛火鍋快取箱…等，未來亦將持續開發冷凍新商品，滿足廣大消費者的需求。

OMO 雙核心正式上線

疫情催化企業加速數位轉型，愛買籌備之雙利器亦於 2022 年正式上線，一是具有虛實整合（Online Merge Offline, OMO）功能的 New POS 系統，二是 A.mart APP 2.0，尤其改版後的 APP 新增「隨買跨店取」、「線上訂，線下店取」等虛擬服務功能，可突破場域限制，服務更多群眾。

愛買深知，數位化時代，唯有透過精準行銷，才能具體提升行銷效益，因此攜手遠東銀行、鼎鼎聯合行銷，利用數據掌握會員輪廓、與消費者溝通，並持續推出差異化的服務，掌握會員經濟。

儘管疫情迫使民眾減少到實體店購物，然而網路購物和民生用品外送服務的需求卻穩定成長。愛買每兩週更換上架商品，並即時推出季節、節慶商品，讓消費者不用出門就能輕鬆採買、快速收貨。未來亦計劃在線上購物投入更多資源與各電商平臺合作，再創佳績。

響應淨零碳排 打造電動車友善賣場

淨零碳排風潮助攻電動車商機，為了解決車主最煩惱的充電問題，愛買超前部署在賣場場域內佈設充電設施，其中，板橋南雅店和臺中水湳店優先導入遠傳電信電動車智慧充電樁服務，新北三重店、臺中復興店、豐原店、水湳店和臺南店則設置 Tesla 超級充電站，讓電動車主體驗美好的綠色生活模式。

不僅如此，愛買亦實施多項節能措施，例如：臺南店、水湳店在屋頂設置太陽光電發電設備，投入節能發電的行列；臺南店也與在地品牌凡立橙股份有限公司合作，引進全臺獨家 24H 零人力旗艦型智能資源回收機—ECOCO「大可可」，單機臺能容納高達 2 萬個寶特瓶，消費者到店回收瓶罐可獲得環保點數回饋，2021 年即回收近 45 萬個寶特瓶，亮眼的成效吸引新北三重店和南雅店也在 2021 年末跟進設置智能回收機，加入推動資源永續的行列。

邁入新零售時代，愛買將持續在賣場陳設、商品力、數位力下工夫，並同時兼負環境永續責任，為企業轉型再寫新章。



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 遠傳攜手微軟、高雄市府 提升教育數位轉型成效

遠傳電信、台灣微軟和高雄市政府教育局於 1 月 25 日舉辦「快易通嘉年華線上開幕會」，宣布「跑跑小快車資訊加值服務」正式啟動，運用遠傳 5G 網路，搭載微軟 Surface Go 行動學習載具和 HoloLens 混合實境，在高雄市各國中、小學提供師生體驗，進而提升教育數位轉型的成效。（遠傳電信／張為竣）



02 亞泥租用原住民保留地真相調查報告出爐

為了消弭長久以來亞泥於新城山礦場採礦權之爭議，行政院於 2018 年 6 月 20 日成立真相調查專案小組，由部落、政府、亞泥、專家學者代表，透過蒐集歷史文本、部落族人訪談等方式，還原亞泥租用原住民族土地的過程。2022 年 2 月 8 日調查報告出爐，證實亞泥在過程中並無不法情事；2 月 12 日針對「亞洲水泥公司於新城山礦場目前已核定礦業用地之 373 筆公有原住民保留地繼續從事土地開發暨資源利用行為」一案，召開諮商同意投票會議，經部落家戶代表投票結果，亞泥獲得 83% 同意票。期待此次部落諮商程序能成為企業尊重原住民族的典範案例，未來亞泥也將信守承諾，落實利益分享機制，確實做好敦親睦鄰、礦場安全等工作，與部落共存共榮、永續發展。（編輯室輯）

03 亞東預拌參加「AMS 住宅安全暨高性能混凝土研討會」 為建築安全把關

亞東預拌日前受邀出席臺南市建築經營協會、臺南市不動產開發商業同業公會、臺南市大臺南市不動產開發商業同業公會共同舉辦的「AMS 住宅安全暨高性能混凝土研討會」，分享砂石與混凝土最新檢測技術之發展與高端混凝土產品。（亞東預拌／洪淑華）



04 遠銀YouTube頻道結合嘻哈歌手 唱出十樂品牌價值

遠東商銀財富管理 YouTube 頻道「小遠贏了」為歡慶改版滿週年，特別創作頻道專屬同名主題曲，邀請嘻哈歌手阿夫 Suhf 為十樂品牌價值譜曲，並與小遠家族的型男及靚女一同拍攝 MV，上架不到二十天，即躍上「新北市歡樂耶誕城」演唱會大螢幕，成功打響遠東商銀十樂品牌的價值。（遠東商銀／彭冠瑛）



小遠贏了MV

05 打造新型態生活空間 city' super竹北店嶄新登場

「city' super 竹北店」1月20日起於遠東百貨竹北店 B2 嶄新登場，運用大量綠色植栽與木質裝潢，營造挑高開闊、充滿綠意的購物環境，展現最新品牌概念「crafting a better lifestyle」，並從「綠色供應鏈」、「精緻品味」以及「職人服務／商品」三大核



心主軸出發，大規模導入「有機產銷履歷直送專區」、「動物福利雞蛋」及「小農鮮乳」專區。此外，看好健康飲食風潮興起，店內亦匯集近 50 款植物奶、未來肉等植物性食品及蔬食料理特設專區，以推廣健康、可持續的植物飲食方案。（遠東都會／李佩璇）

06 亞東科技大學關懷新住民與多元文化議題

亞東科技大學通識教育中心以「共榮共好的臺灣新聚落：從跨領域課程的共構到多元文化價值的『昂揚』」課程，再度榮獲「110 年度教育部議題導向跨領域敘事力培育計畫」，並於 1 月 4 日至 6 日舉辦「季風吹過東南亞」成果展，期能幫助學生學習同理、包容、接納及尊重多元族群。（亞東科技大學／陳姿穎）



07 亞東科技大學舉辦「APP Inventor 創意程式競賽」、「期末學生學習成果展」

亞東科技大學通識教育中心於 1 月 12 日舉辦 APP Inventor 創意程式競賽，邀請各界專家學者擔任評審，計有 43 名修習過「資訊科學與應用」課程之同學組隊參賽。同時間並舉辦「1101 期末學生學習成果展」，展出學生創作與影像作品，師生們藉由作品展覽相互觀摩學習，達到教學相長的目的。（亞東科技大學／李玉燕）

公益專區

08 遠東百貨陪伴弱勢族群渡過歲末寒冬

遠東百貨在年終歲末之際，積極舉辦多場公益活動，要讓弱勢族群過好年。其中，板橋大遠百、高雄大遠百以及桃園店發揮大型零售通路的優勢，於 1 月份分別舉辦「年菜募資」、「捐贈愛心便當」和「募集年節禮盒」活動，將募集到的年節物資贈予地方上的弱勢族群。高雄大遠百不但發放愛心餐盒予百位中華安得烈慈善協會關懷的小朋友與家長，並邀請他們同遊高雄紅毛港文化園區。此外，板橋大遠百也舉辦募血活動，協助緩解血庫血荒。（編輯室輯）



09 中壢SOGO化身公益舞臺 提供桃園居民休閒好去處

遠東 SOGO 百貨中壢店於 1 月 4 日至 9 日再度與六和高中多媒體設計科合作舉辦作品成果展，今年以「媒玩媒了」為主題，從高中的日常生活發想，並加上魔法元素，讓創作成為記錄學生生涯的方式。除此之外，中壢店也於 1 月 20 日至 2 月 28 日攜手「雕蟲小技甲蟲生態教育館」，舉辦「開心 Fun 寒假～SOGO 甲蟲王者生態展」，傳達環境保育的重要觀念。（編輯室輯）



10 遠東巨城攜手工商婦女團體救血荒

全臺血庫告急，遠東巨城購物中心攜手世華工商婦女協會、新竹市樂麗扶輪社、Top-UP 建築事業團隊和金豐禾企業，於 1 月 16 日舉辦「Big 熱血」捐血活動，5 輛捐血車全部捐滿，成功募集 1,205 袋熱血。（遠東巨城購物中心／葉哲倫）



11 遠東商銀 Bankee 社群銀行大發紅包 偕民眾過好年

遠東商銀 APP「Happy 發紅包」自 2018 年推出後普獲好評，2021 年使用人數更是成長 400%。今年 1 月 25 日至 2 月 15 日共針對民眾發出逾 8.8 萬包，總金額達新臺幣 60 萬元，為大家開啟好運一整年；另，周添財總經理已連續五年在除夕夜發紅包給 2,577 個員工家庭，同時為響應遠東商銀 30 週年公益 30，今年更額外加碼每包員工紅包金額 30% 捐贈伊甸基金會，送暖給需要幫助的人。（遠東商銀／彭冠瑛）

好康報報

12 草莓吃到飽！《50樓Café》推出「莓好食光」活動

延續往年的好口碑，臺灣最高自助餐廳「50樓 Café」即日起至 3 月 31 日再度推出「莓好食光」活動，以天天現採、新鮮直送的大湖草莓，製作包括草莓塔、草莓鮮果奶酪、草莓龍蝦軍艦壽司、香煎鮭魚佐草莓莎莎醬…等美食，所有餐點任君吃到飽！不僅如此，只要加入 Mega50 的 Line 好友，還可享有 2 月份平日午餐每四人同行、一人免費的超級好康；使用遠銀卡刷卡消費，則享有天天 8 折優惠（特殊節日除外），草莓控、甜點迷，千萬不要錯過！餐廳訂位專線：（02）7705-9723。（Mega50 餐飲及宴會／閻惠瑗）



13 臺南遠東香格里拉推出「親子樂遊假期」 住房贈樂園門票

臺南遠東香格里拉即日起至 4 月 10 日推出「親子樂遊假期」住房專案，為旅客打造歡樂假期，只要入住寬敞的尊榮客房或野營體驗的行政家庭客房，就可享受飯店內多樣化的休閒設備與豐盛自助式早餐。此外，每房再加贈「瑪果移動樂園」套票乙組，免費暢遊多項室內互動遊戲與戶外遊樂園設施。訂房專線 (06) 702-8899，或飯店官網。（臺南遠東香格里拉／卜怡筠）



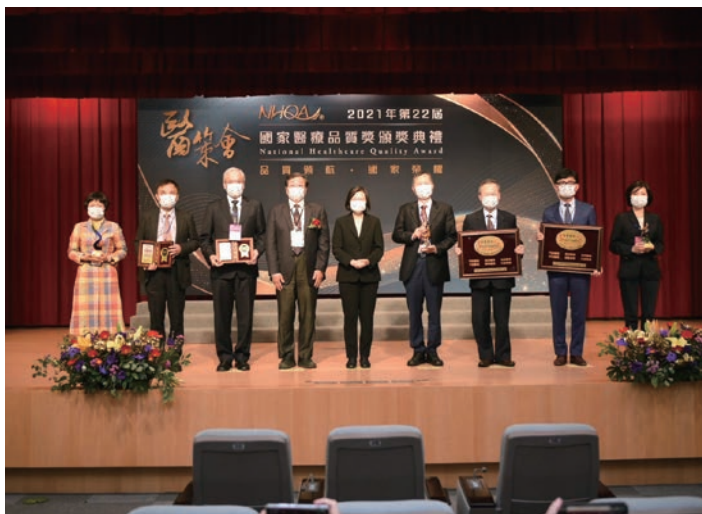
臺南遠東香格里拉訂房網站



績優榮譽榜

14 遠傳5G 遠距診療榮獲「國家醫療品質獎」

財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會於 1 月 27 日舉辦國家醫療品質獎頒獎典禮，遠傳電信運用「大人物（大數據、人工智慧、物聯網）」、雲端技術和低遲延大頻寬的 5G 打造的「5G 遠距診療服務」，獲得「2021 國家醫療品質獎 -- 產業應用組銅獎」殊榮，為電信業中唯一獲獎的企業。（遠傳電信／張為竣）



15 遠傳永續發展成果獲國際評比機構肯定

國際永續評比機構 S&P Global 發布 2022 年永續年鑑評鑑結果，遠傳連續三年獲評為「銀級獎」企業。此外，全球權威碳揭露組織 CDP 亦於日前公布 2021 年供應商議合評比，遠傳與供應商進行氣候變遷議合的管理績效排名全球企業前 8%，更連續二年名列 CDP 供應商議合領導級企業排行榜。兩項評比結果均顯示，遠傳在 ESG 以及攜手供應商共同降低氣候變遷面臨的風險等面向已有豐碩成果，與全球標竿企業齊名。（遠傳電信／李孟霖）

16 遠東商銀獲《全球經濟雜誌》頒發「臺灣最佳創新數位銀行獎」

遠東商銀 Bankee 社群銀行以 B2C2C 模式攜手民眾、以 B2B2C 模式攜手新創科技公司，共享經濟之創新商業模式，受到英國媒體《全球經濟雜誌》「全球經濟獎」肯定，獲頒「臺灣最佳創新數位銀行獎」，頒獎典禮 1 月 20 日於杜拜舉行。（遠東商銀／彭冠瑛）



17 遠東聯石化（揚州）獲評為「2021 年度優秀企業」

遠東聯石化（揚州）在 2021 年間，奮力創新突圍、加快升級步伐，積極應對新冠肺炎帶來的衝擊與挑戰，並主動承擔社會責任，擴大社會就業、保障民生經濟，於 2 月 7 日儀征市人民政府舉辦的「優化營商環境再突破動員大會」上，從化工園區及儀征市眾多企業中脫穎而出，獲頒「2021 年度優秀企業」。（遠東聯石化（揚州）／汪文菊）



18 元智教授群獲選全球前 2% 頂尖科學家

史丹佛大學透過 Scopus 的論文影響力數據發布之「全球前 2% 頂尖科學家榜單」中，元智大學 14 位教授獲列「終身科學影響力排行榜（1960～2020）」，7 位教授獲列「2020 年度科學影響力排行榜」，上述教授分別來自工程學院、電機通訊學院及資訊學院，研究領域涵蓋工程、資訊與通訊技術及智能與策略技術等範疇，顯見元智大學在國際學術領域已具備相當影響力。（元智大學／饒浩文）

19 元智大學自製形象影片獲六座國際大獎

元智大學資訊傳播學系團隊於 2020 年製作「元智大學三十週年形象動畫影片《Evolution》」，榮獲六座國際大獎，包括：2021 年「美國泰利獎」動畫類金獎、品牌形象類銀獎，2021 年「法國坎城企業媒體暨電視獎」企業形象類銀獎，2021 年「美國紐約影片獎」動畫類銀獎、品牌形象類銀獎、大學類銀獎。（元智大學／饒浩文）

人事異動

20 元智大學第六任校長廖慶榮2月1日上任
元智大學第六任校長經遴選委員會遴選，最終由前臺灣科技大學校長 -- 廖慶榮教授出任，1月27日的校長交接典禮中，由徐旭東董事長親自監交。元智現正積極籌設醫護學院，未來在廖校長的帶領下，將繼續朝全方位的綜合大學發展。（元智大學／饒浩文）



21 遠東新世紀高階主管人事異動

姓名：陳冠豪
原任：法制室 副經理
新任：法制室 權任經理
學歷：國立臺灣大學法律系學士



姓名：柯小華
原任：財務處 副經理
新任：財務處 權任經理
學歷：國立交通大學財務金融所碩士

姓名：廖英傑
原任：財務處 副經理
新任：財務處 權任經理
學歷：美國丹佛大學財務管理所碩士



姓名：林琪萍
原任：人力資源處 副經理
新任：人力資源處 權任經理
學歷：國立政治大學勞工所碩士

姓名：李弘暉

新任：總經理室總經理特別助理 專職人力發展中心

學歷：美國俄亥俄州立大學公共政策與管理博士



姓名：曾增恩

原任：紡織總部工業纖維事業群資深廠長

專職亞東工業（蘇州）協理

新任：紡織總部工業纖維事業群權任協理

專職亞東工業（蘇州）協理

學歷：臺北工專機械工程二專

姓名：張宏泰

原任：化纖總部固聚部固聚技術中心技術處 副經理

新任：化纖總部固聚部固聚技術中心技術處 權任經理

學歷：國立清華大學化學博士



姓名：楊柳娟

原任：化纖總部固聚部固聚技術中心開發處 副經理

新任：化纖總部固聚部固聚技術中心開發處 權任經理

學歷：國立中央大學化學工程所碩士

姓名：葉晉榮

原任：化纖總部工務部工程處 副經理

新任：化纖總部工務部工程處 權任經理

學歷：元智大學電機工程所碩士



融合在地文化 遠百竹北創新永續時尚

遠東百貨／鄭嘉蕙

「哇，百貨公司裡竟有客家山城圓樓、三合院古厝、客家老街！」、「新竹終於有GUCCI、BURBERRY、RIMOWA了！」、「想吃Lady M、旭集、HOOTERS不需遠赴臺北了！」遠東百貨揮軍新竹縣，在大新竹地區掀起一波波的話題。本期「特別報導」將帶您一窺這座蘊涵在地文化的新穎賣場，究竟有哪些獨特之處？

黃金綠建築 「好客」內裝打卡熱

座落於新竹縣的遠百竹北店，營業面積 20,000 坪，地下 4 層、地上 8 層，停車場共計 1,485 個顧客汽車停車位。

由於新竹縣是典型的客家大縣，客家族群約佔全縣總人口數的 84%，以「好客竹縣」著稱。為了完美體現客家文化精神，遠百竹北延續遠百信義 A13 從建築外觀展現創意巧思的特色，以客家山城圓樓為建築意象，頂樓的空中花園充滿綠意；商場內部則原味復刻「客家

遠百竹北外觀以客家山城圓樓作為建築意象，成為當地新地標。



古厝」及「客家老街」的樸實之美，隨手隨拍處處是美景，引領好客新風潮。尤其七樓三合院古厝更是人情味洋溢，1月14日徐旭東董事長與新竹縣長楊文科一同開箱試營運，楊縣長坐在古厝木桌椅上，一下子就掉進回憶裡，直說小時候放學就是這樣坐在庭院裡和家人話家常。

由五樓至八樓向上望去，是超壯觀的「客家圓樓」環狀造景，大量木製內裝搭配花漾客家圖騰及大紅燈籠點綴，讓人彷彿置身客家傳統土樓建築，體驗最具氣勢卻也細膩的文化美感。擬真的大型天空造景、藍天白雲映入眼簾，天空的顏色還會不斷變化，象徵一日的時序輪替，足見遠百竹北建築設計的細膩與用心。

客家細妹的太陽寶寶，在遠百竹北與你相見。



國際藝術品 氣質妝點好生活

遠百竹北一樓的外廣場設有兩座大型公共藝術，分別是「竹北風潮新世紀」與「風采桐漾 富竹滿溢」。其中，「竹北風潮新世紀」是以色列籍藝術家大衛·葛斯坦的作品，由蝴蝶與龍捲風兩種主要元素構成，紅色亮眼的旋風式螺旋柱體由下往上延伸，上面點綴繽紛的

環狀挑高的客家圓樓，大型天空造景的顏色不斷變化。





由日本藝術大師大卷伸嗣設計的「好客天棚」，絕對值得您抬頭欣賞。

大型彩繪蝴蝶，象徵美麗、喜悅、蛻變與新生，龍捲風則代表自然界中能量的匯聚，新竹以風聞名，此作品也為商場帶來熱情衝勁與滿滿生命力。

另一座「風采桐漾 富竹滿溢」藝術品則由臺灣知名藝術家陳宏誠創作，以客家文化送禮用的傳統竹籃，搭配客家桐花圖樣，並結合現代感十足的蝴蝶結緞帶，展現購物送禮、團聚時的美好氛圍，期盼遠百竹北能帶動在地經濟發展，讓人人豐收富足、幸福平安。

逛到一樓時，別忘了抬頭賞景！一樓絕美的公共藝術展品「好客天棚」出自日本知名藝術大師大卷伸嗣之手，將尊敬天地、愛護自然萬物的精神化作「龍」的意象，和客家文化彼此呼應、相得益彰。

交通好便利 智能服務更便民

延續遠百信義 A13 的智能商場規劃，遠百竹北除了提供「Smart Pick」無需提袋、輕鬆取物，以及「速利便 2.0」無需下車、快速取餐的貼心服務之外，一樓服務臺更設有大型智能互動液晶面板，運用數位科技拉近與顧客的距離。

而在實際的交通距離上，遠百竹北位於竹北莊敬北路，鄰近新竹科學園區，行駛國道一號下竹北交流道後即可抵達，距離高鐵站也只有幾分鐘車程。儘管交通十分便利，遠百仍貼心規劃雙線接駁車服務，行經高鐵新竹站與臺鐵竹北站、六家站，提供民眾便捷多元的選擇。

吸引全客層 商品力就是關鍵

想在大新竹地區搶攻一席之地，當然必須具備超強的商品力。遠百竹北擁有近 350 個品牌櫃位，包含數十家知名大型品牌專賣店，提供全客層商品服務，並且首度將國際時尚精

品引進新竹縣，除了首次進駐新竹的國際一線精品 GUCCI，還有 BURBERRY、LOEWE、精品行李箱 RIMOWA、歷峯集團全臺灣首家的 Time Vallée 頂級腕錶專賣店（店內包含 Baume&Mercier、CARTIER、IWC、JLC、PANERAI 及 PIAGET 等品牌）、頂級電動車 TESLA…等超強專櫃。

此外，遠百竹北的餐飲陣容也獨具特色，近八成品牌為新竹獨家，其中，饗賓集團旗下五大餐飲品牌（旭集 和食集錦、小福利火鍋會所、果然匯、開飯川食堂、饗泰多 Siam More 泰式風格餐廳）一次到齊，尤以旭集 和食集錦、小福利火鍋會所、果然匯三大品牌均是首次進駐新竹，眾所期待的頂級日式和食 Buffet 旭集 和食集錦的占地面積更超過 400 坪，希望提供民眾最舒適的用餐體驗。不僅如此，來自美國紐約的頂級甜點品牌 Lady M 也以全臺最大內用店之姿隆重登場，除了精品級蛋糕，更引進正餐系列，提供消費者多元的

選擇。還有包括：日本知名合點壽司、美式知名餐酒館 HOOTERS、國際級奢華茶葉品牌 TWG Tea、全臺獨家 STEVE MADDEN 複合咖啡店、漢來上海湯包、上菜·片皮鴨專賣店、檀島香港茶餐廳、添好運、了凡油雞、吉品初筵港式茶居…等超夯美食，堪稱美味滿點。



遠百竹北舒適的環境及充滿傳統文化的特色內裝，保證值得一逛。

遠百竹北重新詮釋經典、融合流行風貌、展現玩味新意，並匯聚購物、休閒、娛樂、美食等享樂元素，全方位滿足每一位顧客的需求。心動了嗎？快帶著家人到遠百竹北感受不一樣的購物新體驗！

為室內空氣品質把關 讓病毒無所遁形

亞東醫院／蕭水樹

有鑒於室內空氣品質與民眾的生活息息相關，亦是防疫的重要環節，亞東醫院自2014年起，即投入維護及改善工作，負責執行業務的蕭水樹組長更於2021年環保署「模範環境保護專責及技術人員」遴選中，榮獲首座「室內空氣品質維護管理專責人員」獎。本文由身處第一線的環保尖兵，與大家分享具體做法。

早在2014年，亞東醫院即會同感染科、空調組、機電課，成立跨單位的汙染改善專案團隊，由空調組負責源頭改善，感染科進行落菌數診斷，持續改善全院室內空氣品質等各項問題，以預防汙染及感染。

2015年起，院方進一步設置全院廢（汙）水水質水量監測與13處室內空氣品質自動監測（視）及連線傳輸設施，即時檢測全院一樓、二樓、四樓、九樓及B1F美食街的二氧化碳、甲醛、PM10、一氧化碳等數據，並傳送至中控室監控電腦，除了連動通報功能，亦透過二氧化碳連動外氣，改善室內空氣污染物濃度。

不僅利用科技監測、優化院內空氣品質，2020～2021年，專案團隊也加入亞東科技大學USR大學社會責任計劃，協助環境教育工作，並參與竹北偏鄉水渦輪重新啟動任務。

另一方面，專案團隊也積極研究水質改善、室內空氣污染改善、廢棄物處理資源化…等環境相關議題，並代表院方前往印度，協助推動廢棄物減量，更於SCI國際期刊發表論文、參與研討會、衛福部海報論文競賽、經濟部協助傳統產業技術開發計畫(CITD)、產學研究計畫及專利研究等，2012～2013年亦獲衛福部邀請，分享廢水處理與室內空氣品質實務，2016～2021年度則持續產學研究計畫，且連續三年獲選院內最佳提案單位負責人。與此同時，院內環境管理也邁向AI人工智能化、資源化，並以亞東醫院為基礎，進一步推廣到更多場域。

新冠肺炎疫情期間，院內面臨嚴峻考驗，除了照顧病患，室內空氣品質的汙染防護亦十分重要，團隊成員各自發揮經驗與專長，貢獻己力，務求防疫滴水不漏，同時也加速進行新冠肺炎汙染預防等研發工作，以「追求突出，無論何時何地做到最好」為目標，不斷改善、勇於行動，為社會防疫與地球環保盡最大努力。

趕走「節後綜合症」

亞東石化（上海）／潘李

節後復工初期是最容易發生安全事故的時段，此時人員的生理作息還沒適應，心理狀態也未及調整好，危險最容易找上門。那麼，如何趕走「節後綜合症」，讓危險的隱患儘快消失呢？

這個春節你是怎麼過的呢？是不是每天都虎虎生風？春節過後，陸續返回工作崗位，心情是否還沉浸在節日的氛圍中，尚未調整過來呢？

過節飲食往往少不了大魚大肉，節後復工，首先要調整飲食起居，清淡飲食，給腸胃來點簡單清淡的蔬菜，恢復腸道功能，並且早睡早起，勿熬夜、應酬，儘可能保證充足的睡眠，回到節前有規律的作息。另外，也必須密切關注自身及家人的身體狀況，尤其是有旅行史的朋友，更要做好自身健康監測，如果出現發熱、乾咳、腹瀉等症狀，應及時配戴醫用口罩，就近前往門診，主動告知旅行史、接觸史等情況，便於醫師及時排查，同時也應主動向單位報告發病情況和旅行史、接觸史等資訊，不要帶病上班，最重要的是，積極接種新冠疫苗，共築免疫長城。

其次，要全面排查安全隱患，做好設備檢查。對於重大危險源、裝置重點部位、重點區域、腳手架、原料區…等，進行嚴格檢查，使設備、器材保持穩定、可靠、有效。若發現問題，需立即整改，確保達到復工的安全條件，同時積極開展自查自糾，杜絕安全隱患。

由於人員長時間離崗，節後應儘快開展員工安全培訓，強化安全意識，使每位員工熟練安全生產技能，明確工作職責和具體任務，以確保有序復工、復產。一方面做好安全警示，通過事故案例等，開展警示教育；另一方面也要掌握員工的思想、情緒，有序紓解和調整，以防止注意力不集中、溜號、情緒不穩定等狀況造成事故。

此外，節後是梳理 2022 年各項工作總體思路的最佳時機，根據 KPI 指標佈署全年工作，把思想和精力迅速轉移到工作中，以飽滿的熱情，確保各項工作順利開展。

危險能量永不下班，需要大家齊心協力才能把握安全，希望我們都可以把「安全」二字銘記在心，落實在行動上，趕走「節後綜合症」。



百變糯米點心

豫章工商／陳文靜

本期介紹以「圓糯米」為主題的四款點心--「牛汶水」、「湯圓」、「客家鹹湯圓」與「麻糬」，只要學會基礎，即可發揮創意巧思，加入喜歡的餡料，滿足全家人的味蕾。



糯米小學堂

彌月油飯、八寶粥、麻糬或甜米糕等傳統料理中，都有「糯米」的蹤跡，其最大特色就是直鏈澱粉值比較低、支鏈澱粉值較高，煮後的黏性較高，口感比白米略硬，容易導致消化不良，因此不宜過量食用，大多用來製作年節的米食製品，以下介紹四種常見的糯米及運用範疇：

（一）圓糯米：比長糯米容易煮糊或煮爛，煮熟後黏性較高、光澤較亮，有比較明顯的甜味。常用於甜點，例如：鹼粽、八寶粥、年糕、紅龜粿、麻糬、牛汶水、湯圓等，也是製作酒釀的主要原料。

（二）長糯米：煮熟後口感較硬，黏度較低，多用來製作鹹的米食，例如：油飯、粽子、珍珠丸子、飯糰和米糕等。

（三）黑糯米：屬於長糯米的一種，因米糠層中含有天然的花青素，所以外觀呈現紫黑色，但內部的米粒仍是白色。清洗時，米糠層上的花青素易溶於水裡，建議不要太用力搓洗，養分才不會流失。由於口感較硬，黏性較低，烹調時需要較多的水分和較長的時間，常運用於飯糰或八寶飯。值得注意的是，黑糯米是高 GI 的食物，吃太多血糖會上升太快，吃過量則易消化不良，因此務必酌量食用。

(四) 紅糯米：同樣屬於長糯米的一種，是近幾年備受矚目的本土作物，富含天然的花青素。口感和糙米相似，但偏軟些，建議在烹煮之前先浸泡 2～3 小時，可搭配白米或白糯米煮成糯米飯，或用來釀酒、搗成麻糬。

牛汶水

牛汶水是客家人耕田休息時的傳統點心，因為放在黑糖薑汁中，形似農家將水牛放在河裡避暑，牛隻躺在泥水裡的模樣，因而延伸出牛玩水（牛汶水）之名。若在黑糖薑汁中放入補血的桂圓一同熬煮，除了添加風味之外，也能提升口味層次。

材料

糯米粉 135 克、黑糖 150 克、水 895cc、龍眼乾 50 克、二砂糖 80 克、薑汁 30cc、去皮硬花生適量。

作法

1. 將糯米粉加入 95cc 冷水揉成糯米糰，取約 5% 的糯米糰放入滾水中，煮成透明狀（作為「板娘」備用）。
2. 將板娘加入生的糯米糰揉勻後，分為每個 30 克，搓成圓形，中間壓出凹槽，備用。
3. 黑糖加入 800cc 水煮開，倒入薑汁，煮成黑糖薑汁後，加入龍眼乾、二砂糖續煮至稠狀，使味道更香濃。
4. 水煮滾後，放入糯米糰，煮至浮起，撈出放入水碗內，倒入煮好的黑糖薑汁，浸放一段時間，風味口感會更好。
5. 將花生壓輾切碎備用。
6. 取一容器，舀黑糖薑汁鋪底，放上牛汶水，最後撒上花生碎即可享用。



完成

麻糬（電鍋版）

材料

糯米粉 250g、溫水 350cc、沙拉油或花生油 15cc、糖 60 克、玉米粉 20 克、花生粉 100 克、糖粉 50 克。

作法

1. 先抹一層油於電鍋內鍋，再將糯米粉、沙拉油、玉米粉放入內鍋中。
2. 糖倒入溫水中溶解後，倒入內鍋粉漿中，攪拌均勻。
3. 將內鍋放進電鍋，外鍋倒入一杯半的水，等至蒸熟。
4. 取出蒸好的糯米糰，放進塑膠袋，再加一大匙沙拉油，隔著塑膠袋，用桿麵棍將糯米糰擀至光滑有彈性；或是直接在蒸好的糯米糰上抹沙拉油，先戴防熱手套，再套上塑膠手套後，直接在鍋內搓揉。
5. 將糯米糰分成一口大小的麻糬，外層裹上花生粉和糖粉，即可享用。



完成

五彩湯圓

材料

糯米粉 600g、水 420cc、沙拉油 30 克、山藥粉 3 克、紅麴粉 3 克、抹茶粉 3 克，食用竹炭粉 3 克、紫薯粉 3 克、南瓜粉 3 克。

作法

1. 糯米粉中倒入沙拉油、水，先拌成糯米糰。
2. 取約 5% 的糯米糰放入滾水中，川燙成透明的粿娘。



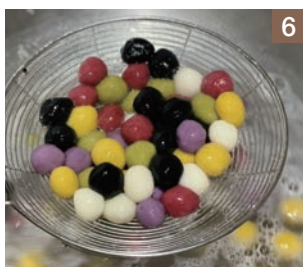
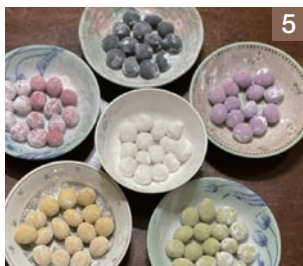
3. 混入剩餘的糯米糰中揉勻。

4. 將糯米糰分成 6 等分，分別拌入山藥粉 3 克、紅麴粉 3 克、抹茶粉 3 克，食用竹炭粉 3 克、紫甘藷粉 3 克、南瓜粉 3 克。揉勻粉糰的過程中，手務必保持乾淨，以免湯圓的顏色受到影響。

5. 將 6 個粉糰分別揉成耳垂軟度，搓為長條後，分切為小糰塊（生湯圓）。

6. 另煮一鍋水，待水滾後，放入生湯圓，煮至膨脹浮起。

7. 撈起湯圓，放入紅豆湯中，即為成品。



完成

客家鹹湯圓

材料

五彩湯圓適量、沙拉油 2 大匙、五花絞肉 200 克、蝦米 2 大匙、香菇 2 朵、茼蒿 6 兩、芹菜適量、高湯 1000cc。

調味料

鹽 1 又 1/3 小匙、雞粉 1 大匙、白胡椒粉少許、蔥油 1 大匙、香油適量。

作法

1. 水煮滾後，放入湯圓煮至浮起，備用。
2. 香菇切絲，芹菜切末，備用。
3. 炒鍋中倒入沙拉油，依序放入香菇絲、蝦米、絞肉等炒香，再加入高湯煮滾。
4. 最後放入湯圓、茼蒿燒煮，撒上芹菜末、雞粉、白胡椒粉、鹽、蔥油和香油即可。



哈啾、鼻水 OUT！ 拒當鼻炎過敏兒

亞東醫院小兒部／陳秀春衛教師、陳家駿醫師

每逢春天，很多人都有鼻水流不停的經驗。根據研究顯示，「過敏性鼻炎」屬於遺傳因素很強的疾病，加上近年環境變化大、空氣汙染嚴重，罹患鼻炎的孩童比例明顯增加。家有過敏兒該怎麼辦？本期特別邀請亞東醫院小兒部為大家釋疑。



季節交替、日夜溫差大、經常間歇降雨導致濕氣加重…等，不穩定的天氣，讓患有鼻過敏的孩童「哈啾」不斷、鼻水「共共流」，甚至鼻塞到難以入睡，令家長相當心疼與困擾。

其實臺灣約 1/3 的兒童患有過敏性鼻炎，且發生比率逐年上升。兒童的過敏性鼻炎是因本身過敏體質，加上接觸到環境中的「過敏原」或「刺激因素」所導致，例如：塵蟎、動物皮毛、溫差變化、空氣汙染等。

一、常見的過敏性鼻炎有哪些症狀？

過敏性鼻炎的四大症狀包括：鼻子癢、打噴嚏、流鼻水、鼻塞；其他常見症狀則有倒吸鼻涕、清喉嚨、咳嗽、揉鼻子…等。

二、過敏性鼻炎的預防與治療

很多家長會問，鼻過敏可以根治嗎？答案是「不可以」，但經過正確治療及有效控制環境後，可減緩症狀。

1. 避開過敏原或刺激物

最重要的是減少與過敏原或刺激物接觸，舉例來說：在臺灣會引起過敏性鼻炎的過敏原以「塵蟎」最為常見，因此對「塵蟎」過敏者，應盡量避免接觸。若不清楚過敏原，亦可經

醫師評估後，進行過敏原檢查。

2. 藥物治療

過敏專科醫師會依照「症狀持續的時間」與「症狀影響日常生活的程度」，選擇適當的藥物，包括：口服抗組織胺（希普利敏液、勝克敏液、驅異樂）、抗組織胺鼻噴劑、類固醇鼻噴劑等。此外，使用洗鼻器或洗鼻液來「洗鼻子」，也能減少過敏原停留在鼻腔內的時間，同時排出鼻腔內的黏稠分泌物，進而有效緩解鼻炎的症狀。針對年紀較小的幼童，家長可與醫師討論後，選用衝力刺激性較小的洗鼻器，千萬不要自行在藥局購買鼻噴劑，因為有些藥品為求快速緩解鼻塞，於成分中添加去充血劑，只適合短期使用，長期投藥反而會造成症狀惡化。建議用藥前先諮詢專科醫師，才能對症下藥，有效穩定鼻炎症狀。

3. 減敏療法（Allergen ImmunoTherapy, AIT）

減敏療法是利用調整過的過敏原，訓練孩童的免疫系統，讓孩童的身體漸漸適應，不產生過敏症狀，可說是從根本上改善過敏體質。

舉例來說：針對塵蟎引起的過敏，新一代的治療方式是經舌下給予減敏藥物，由於透過黏膜吸收，不經由全身途徑傳送，能避免以往皮下注射可能引發氣喘、蕁麻疹，甚至嚴重的過敏性休克等副作用，安全性較高，而且口服藥可在家服用，十分方便。一個療程至少一年，如果效果不錯，可以再延長時間。常見的副作用為口腔癢、喉嚨有異物感、嘴部水腫，但通常在免疫系統的耐受性逐漸增加之後，會慢慢減輕。

目前舌下減敏治療是醫師針對中度或重度因塵蟎產生明顯過敏反應的孩童，另一種安全的用藥新選擇。

4. 少數需配合手術治療

少數過敏性鼻炎患者因為鼻中膈彎曲、鼻息肉、鼻甲肥厚等問題，導致鼻塞症狀，且用藥治療後仍無法改善，可能需要施行手術，但手術只是緩解鼻塞症狀，術後對於過敏原的控制還是很重要。

過敏性鼻炎是一種惱人的疾病，需要病童、家長和醫師三方共同配合，除了藥物治療外，更應避免接觸環境中的過敏原，才能達到良好的控制，成功改善症狀。



準爸媽看過來 陪產檢及陪產假加碼至7日

遠東新世紀／李冠慧

《性別工作平等法》實施已屆20年，政府為了提升生育率並營造友善的育兒環境，特別修正法案，讓民眾放心迎接新生命的到來。

2021年7月，勞動部開始推廣放寬育嬰留停條件；2021年年底，立法院三讀通過修正；2022年1月12日，由總統公布修正《性別工作平等法》部分條文及《就業保險法》第19條之2條文，行政院也於2022年1月18日修正發布之條文並公告施行。

政府為鼓勵民營企業打造更友善生育及育兒的職場環境，於本次修法將「產檢假」更名為「陪產檢及陪產假」，天數由5日增為7日，受雇者可以「半日」或「小時」為單位請假，



選定後不能變更，若選擇以小時為請假單位者，將有 56 小時的陪產檢及陪產假。（每日 8 小時 * 7 日 = 56 小時）。新增的 2 日薪資將由雇主先行支付，再向勞保局提出申請，約有 11.9 萬名勞工受益，預估經費為 3.8 億元。



案例說明一：

去年剛登記結婚的小容發現懷孕了，小容的老公得知喜訊後，向公司請了 4 天的「陪產檢及陪產假」，陪小容到醫院產檢（符合配偶妊娠期間為之）。孩子於 5 月 20 日平安出生，小容的老公在 5 月 20 日當天及其前後 15 日內，尚可以向公司申請 3 天的「陪產檢及陪產假」。

案例說明二：

如果公司因近期業務繁忙，拒絕小容的老公請陪產檢及陪產假，則可依法對公司處新臺幣 2 萬～30 萬罰鍰，並公布事業單位或事業主名稱、負責人姓名、處分日期、違反條文及處分金額。

另外，本次法案刪除《性別工作平等法》第 22 條、修正《就業保險法》第 19 條第二項之規定，鼓勵父母共同負擔養育子女的責任，不論配偶是否就業，也不再限定有正當理由，配偶雙方均可同時申請育嬰留職停薪或家庭照顧假，故《育嬰留職停薪實施辦法》第二條第二項第六款「需檢附配偶就業證明之文件」也刪除。

根據勞動部統計，自 2021 年 7 月至 11 月放寬育嬰留停申請條件後，整體申請育嬰留職停薪比例較前年同期成長約 33.56%，其中，男生申請比例增加 59.74%、女性增加 27.53%。申請未滿 6 個月以內的育嬰留職停薪部分，2021 年較 2020 年同期大幅成長 71.25%，其中女性增加 58.05%，男性亦增加 129.36%。

由此可知，共同扶持養育已成趨勢，親職雙方需考量整體經濟狀況及家務分工，方能維持適當平衡。《性別工作平等法》立法至今恰逢 20 週年，本次法案修正也象徵政府及社會將建立更友善的育兒職場環境，為家庭照顧增添助力。（參考資料：勞動部、1110112 總統令）

杜絕癡纏騷擾 《跟蹤騷擾防制法》即將上路

遠東新世紀／王俚方

《跟蹤騷擾防制法》預計今年6月上路，明定做出8大類騷擾行為者，最重可判5年、罰金最高新臺幣50萬元。

經過民間團體倡議立法多年，臺灣第一部正式將跟蹤騷擾行為獨立立法規範的《跟蹤騷擾防制法》（以下簡稱本法）終於在 2021 年 11 月 19 日通過立法院三讀程序，並於同年 12 月 1 日公布，即將於 2022 年 6 月 1 日正式上路施行。對於此次立法通過，民間存有不同聲音，部分意見認為，臺灣終於追上美、日等先進國家之立法水準，填補過去實務上無法單純適用刑法、家庭暴力防治法、社會秩序維護法等法令來防制跟蹤騷擾行為的法制缺漏。然亦有部分網路輿論揶揄條文規定，「要求約會就中了」、「臺男要小心」、「以後怎麼追女生」，擔心日常社交行為會動輒觸法。

究竟什麼樣的行為態樣會構成跟蹤騷擾行為？法律中又設計了哪些配套制度、罰則來防制發生跟蹤騷擾行為？條文內容是否尚有未盡之處？以下謹就本法的立法背景、法規內容設計說明並評析之。

一、《跟蹤騷擾防制法》之立法背景

臺灣近年來發生多起因為情感糾紛之惡質跟蹤騷擾，最後演變為傷害、殺人的重大社會矚目案件，尤其於 2021 年 4 月間發生屏東縣通訊行女店員因加害人追求不成，接連跟蹤騷擾後，慘遭其殺害的悲劇，更是引發全臺民眾關切跟蹤騷擾行為的積極防制與處理，這才促使過去因警政署憂心立法通過後，警察承辦案件量激增，恐使維護治安的量能不足，加以立委任期不連續等政治因素（註 1），而在立法院被擱置多年的法案於 2021 年年底加速審議通過。

二、《跟蹤騷擾防制法》之內容介紹

（一）跟蹤騷擾行為之定義與態樣

本法第3條第1項規定將跟蹤騷擾行為定義為：「對特定人」，「反覆或持續施行」一定行為，且此行為係「違反被害人之主觀意願」，而行為人之行為動機須出於「性或性別」有關，行為所生之心中畏懼程度也須以社會價值評價，即須達逾越社會通念所能容忍之「足以影響日常生活或社會活動」之程度始為該當。至於跟蹤騷擾行為的態樣，則於同條項第1款至第8款中被列舉出來類型化，依條文各款文義大略可簡化為「監視跟蹤」、「守候尾隨」、「威脅貶抑」、「通訊干擾」、「約會追求」、「寄留物品」、「妨礙名譽」、「冒用個資」等八大類別（註2）。值得注意的是，同條第2項規定，行為人若是針對特定人的家人親屬或其他生活關係密切之人反覆實施上述八類的跟蹤騷擾行為，即便行為人之行為動機與「性或性別無關」，仍是本法所稱之跟蹤騷擾行為（註3）。

（二）警察機關之書面告誡與保護令聲請之二階段式處置

本次立法將警察機關列為跟蹤騷擾行為的第一線處置人員，依本法第4條第2項規定，當警察機關收到民眾對於跟蹤騷擾行為的報案，經過調查如認為有犯罪嫌疑者，便可直接對該名行為人核發書面告誡警告或採取其他保護措施。另外，跟蹤騷擾行為的被害人還可以向法院聲請核發保護令，以禁止加害人繼續為跟蹤騷擾行為或要求其遠離特定處所、禁止查閱戶籍資料等措施，但先決條件是，加害人必須曾因跟蹤騷擾行為受到警察機關核發書面告誡，並在核發的二年內違反書面告誡，又再為跟蹤騷擾行為，被害人才能向法院聲請核發保護令，且若是《家庭暴力防治法》所定之家庭成員間之跟蹤騷擾行為，並不適用本法關於保護令之規定（註4），由此可見，立法者試圖區隔出本法與《家庭暴力防治法》之規範對象與保護令之法律效果。

（三）跟蹤騷擾行為已是刑事犯罪

過去實務上，對於跟蹤騷擾行為的處理，往往只能透過《中華民國刑法》中的強制、恐嚇罪或

**STOP
SEXUAL
HARASSMENT**



《社會秩序維護法》的行政裁罰，有時條文的構成要件與跟蹤騷擾之客觀行為、主觀動機間並不完全符合，難以成立。故本次立法終於在第 18 條將跟蹤騷擾行為直接明定為刑事犯罪，以符罪刑法定原則，最重可處五年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣五十萬元以下罰金（註 5）。

三、對現行法規內容之評析

跟蹤騷擾行為限於行為人出於「性或性別」有關之內在主觀動機，實際施行後，第一線執法人員恐難以辨別操作，亦無法將現行社會中各式態樣的跟蹤騷擾行為全數納入（註 6）。此外，警察機關書面告誡與保護令聲請之二階段式先後處置設計，必須行為人於時限內先違反警察的書面告誡，被害人才能取得向法院聲請核發保護令的資格，對特定性、危險性極高的跟蹤騷擾行為而言，似乎是緩不濟急，立法設計也缺乏如《家庭暴力防治法》中，機關可為當事人聲請緊急保護令或當事人可直接向法院聲請核發保護令的即時救濟方式。

四、結語

本法的制定與施行無疑是臺灣性別暴力政策的里程碑，然施行後警察機關做為審查跟蹤騷擾行為成立與否的第一線執法人員，能否順利操作條文內容，以及司法實務後續對跟蹤騷擾罪的犯罪構成要件解釋、判決、科刑的刑度高低等，也值得我們繼續留心觀察。

註 1：立法院公報處（2020），《立法院公報》，第 109 卷，第 26 期，頁 377，立法院。

註 2：跟蹤騷擾防制法第 3 條第 1 項「本法所稱跟蹤騷擾行為，指以人員、車輛、工具、設備、電子通訊、網際網路或其他方法，對特定人反覆或持續為違反其意願且與性或性別有關之下列行為之一，使之心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動：一、監視、觀察、跟蹤或知悉特定人行蹤。二、以盯梢、守候、尾隨或其他類似方式接近特定人之住所、居所、學校、工作場所、經常出入或活動之場所。三、對特定人為警告、威脅、嘲弄、辱罵、歧視、仇恨、貶抑或其他相類之言語或動作。四、以電話、傳真、電子通訊、網際網路或其他設備，對特定人進行干擾。五、對特定人要求約會、聯絡或為其他追求行為。六、對特定人寄送、留置、展示或播送文字、圖畫、聲音、影像或其他物品。七、向特定人告知或出示有害其名譽之訊息或物品。八、濫用特定人資料或未經其同意，訂購貨品或服務。對特定人之配偶、直系血親、同居親屬或與特定人社會生活關係密切之人，以前項之方法反覆或持續為違反其意願而與性或性別無關之各款行為之一，使之心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動，亦為本法所稱跟蹤騷擾行為。」

註 3：跟蹤騷擾防制法第 3 條第 2 項。

註 4：跟蹤騷擾防制法第 5 條第 1 項、第 4 項。

註 5：跟蹤騷擾防制法第 18 條第 1 項、第 2 項。

註 6：盧映潔、王秋嵐（2021），《欣見跟蹤騷擾防制法通過 持續檢討與落實執行才是關鍵》，載於：https://www.laf.org.tw/index.php?action=LAFBaoBao_detail&tag=233&id=292

時尚之行始於「足下」

遠東百貨／鄭嘉蕙

你知道嗎？選對鞋子的高度不僅可以顯瘦，還能讓身材呈現黃金比例。想成為時尚達人的你，絕不能錯過主導2022年春季流行趨勢的鞋款！

放眼望去，您可能會發現身邊不少人都「長高」了！不是過年期間營養充足、運動量大增突然長高，而是腳下都蹬了一雙秘密武器 -- 增高款鞋子。2022 年春季，厚底鞋儼然成為當季最 in 鞋款，從涼鞋、拖鞋、運動鞋到皮鞋，彷彿都在舉辦增高大賽。

其實早在 1970 與 1990 年代，時尚圈就曾掀起過一波厚底鞋熱潮，尤其 70 年代，連男性都超愛穿前高後高的鞋子，就像女性穿高跟鞋一般，不僅底部超高，還充滿裝飾風，把全身的焦點都放在足下。至於 2022 年的厚底鞋潮流又有哪些特色呢？

厚底鞋 Tips

■**外增高 in 內增高 out**：這年頭大家都想拉長腿部比例，直接選擇外增高厚底鞋款才摩登，快拋棄像大明星偷偷在鞋內增高的伎倆！

■**前高後高 穩住陣腳**：增高厚底鞋和高跟鞋並沒有劃上等號，前者之所以能大流行，就是因為比高跟鞋相對安全，更好穿好走。不過在此呼籲，穿厚底鞋盡量不要開車，鞋子有卡住踏板的風險。

■**各種鞋款 怎麼搭配**：喇叭褲、寬襪裙、熱褲、短裙……都是厚底鞋的好搭檔，千萬不要用服飾把鞋底藏起來，讓它成為服飾焦點才是時髦放大絕。



▲厚底鞋可以甜美也能展示個性，推薦價 4,980 元，遠東人獨家優惠價 3,984 元。／高雄大遠百「AS」提供



▲英倫風厚底樂福鞋今年春天人氣大爆棚，酒紅個性、黑色時尚，推薦價 3,680 元，遠東人獨家優惠價 3,280 元。／遠東百貨竹北店 STEVE MADDEN 提供

▶神鞋代表的 Nike Air Force 1 Shadow，為經典籃球鞋設計增添活潑感，推薦價 4,000 元。／遠東百貨桃園店「NIKE」提供



亮亮的時尚焦點

➡ SHOEX Dr.Martens 圓點8孔短靴

將 Jadon 與 1461 Quad 鞋款採用俏皮的圓點 Smooth 皮革重新打造，呈現頑皮的幾何感，搭配兩倍高的凹槽鞋底，呈現獨特的馬汀靴風格，推薦價 7,880 元，**遠東人獨家優惠價 6,680 元**，新竹大遠百 2 樓，(03) 523-4972；高雄大遠百 3 樓，(07) 338-0172。



➡ **AS 復刻潮感純色全真皮綁帶厚底鞋**
俐落綁帶造型搭配厚底增高底臺，更添率性！推薦價 2,980 元，遠東百貨板橋中山店 2 樓，(02) 2962-3878。

酷酷的一身活力



➡ PUMA 虹彩炫光 Pulsar Wedge

虹彩炫光 Pulsar Wedge，將光亮銀色彎刀畫於鞋側，搭配特選霓虹材質，在不同角度下折射出七彩光芒，是派對耍辣必備小心機，推薦價 4,280 元，臺南大遠百 5 樓，07010160755。



➡ FILA RENNO 女潮流復古運動鞋

首度使用再生皮革作為主要材料，鞋面加上高級尼龍和細緻絨面皮革，兼具設計感與實用性，推薦價 2,880 元，**遠東人獨家優惠價 2,448 元**，臺南大遠百 5 樓，(06) 275-6620。

甜甜的超卡哇伊

➡ GDC 鏤空小花厚底鞋

真皮綁帶 mix 輕量休閒厚底，再飾以鏤空小花，除加強透氣度，也增添可愛感，推薦價 4,980 元，**遠東人獨家優惠價 2,680 元**，新竹大遠百 2 樓，(03) 621-4994；遠東百貨嘉義店 2 樓，(05) 320-9979。



➡ Keeley Ann 異材拼接真皮軟墊老爹鞋

以皮革、網布等異材質拼接而成，簡約白底搭配粉嫩色塊，使鞋款更繽紛可愛，推薦價 3,350 元，**遠東人獨家優惠價 3,080 元**，遠東百貨桃園店 2 樓，(03) 334-2998。



🕒 MODA 喪甜復古不規則串鏈大頭厚底鞋

外表以柔軟亮面的漆皮面料製成，配色鮮明點綴不規則銀鏈飾，呈現獨樹一格的意象，推薦價 4,880 元，臺中大遠百 B1 北棟，(04) 2254-9218。



👤 Jeffrey Campbell 飾釦厚底樂福鞋

亮面黑色厚底樂福鞋型，搭配金色耀眼飾釦及大紅色塊，時尚與潮流兼具，厚出你的獨特 Style，推薦價 5,980 元，**遠東人獨家優惠價 4,186 元**，遠東百貨竹北店 2 樓，(03) 527-8765。

🕒 Miss21 厚底老爺鞋

細緻質感牛皮拼接網布面料，翻玩出甜酷女孩運動風，鞋墊採用獨家洞感軟芯墊，親膚透氣舒適耐走，推薦價 4,280 元，**遠東人獨家優惠價 2,580 元**，新竹大遠百 2 樓，(03) 528-5747。



👤 FAIR LADY 雪霜厚底老爹鞋

厚底設計修飾腿型，百搭舒適不挑腳，推薦價 2,980 元，遠東百貨板橋中山店 2 樓，(02) 2956-2659；遠東百貨嘉義店 2 樓 (05) 286-6758。

🕒 DeSire 率性中筒靴

基本款綁帶搭配粗跟設計，帥氣 NO.1，不怕踩進水溝蓋的尷尬情境，側邊更藏有刺繡圖樣，簡單中暗藏小巧思，推薦價 6,680 元，**遠東人獨家優惠價 3,990 元**，遠東百貨嘉義店 2 樓，(05) 283-0881。



👤 MAGY 真皮串鍊鋸齒厚底鞋

復古粗鍊條與輕量厚底造型，日常搭配超 Easy，推薦價 2,680 元，遠東百貨板橋中山店 2 樓，(02) 8952-3754。



備註：「**遠東人獨家優惠**」需出示集團員工識別證，期限自即日起至 111 年 3 月 31 日。

掌握多元投資工具--期貨

亞東證券／企劃室

近年來臺灣期貨市場交易越來越熱絡，根據臺灣期貨交易所統計，2021年的交易量已超過3.9億口（註），創下歷史新高。究竟期貨如何操作？為什麼能使本金快速翻倍？就讓我們一同來了解吧！

2022 年全球經濟仍充滿不確定性，全球通貨膨脹問題方興未艾，主要國家紛紛提出升息規劃，年初全球主要股市即出現相當跌幅，台股也難置身事外。對於尚未進場的投資人來說，在行情丕變之際，選擇最佳標的著實不易；對於已持有相當部位的投資人而言，更是戰戰兢兢，深怕資產減損。此時「期貨」操作，不失為一項不錯的投資選擇。

期貨是一種衍生性商品，投資人可依據需求，選擇連結不同商品的期貨，例如：指數期貨、股票期貨、原油期貨…等，無需投入大筆資金，僅需以等同合約價值一定比率之保證金交易。以目前臺灣期貨交易所成交最熱絡的「臺指期」為例，假設於 18,000 點作多（買進）一口臺指期，其合約價值相當於 360 萬元（1 點 = 200 元，18,000 點 × 200 元 = 360 萬元），若以一口保證金 18.4 萬元（臺灣期貨交易所將依指數位置，不定期公告最新保證金）計算，其槓桿比率近 20 倍，遠高於現股或信用交易。

對於不願意長期抱股，或是考量選股不易，打算採取「選市不選股」的投資人，建議運用均線、KD 或線型等分析方法，判斷臺指期的進出場時機。以上述 18,500 點的臺指期為例，若是作多一口臺期指，當指數上漲 1% 時，即可創造近 20% 之投資報酬率（（18,000 點 × 1% × 200 元） ÷ 184,000 元 ÷ 19.6%）。相反的，若投資人看壞行情，亦可放空（賣出）臺指期，獲得相同的投資報酬率。

期貨「以小博大」的特性，雖然能讓不少投資人賺進大把銀兩，但仍不時有傾家蕩產的例子，因為高槓桿、高獲利的同時，亦可能面臨更大的損失，且期貨契約有到期問題（例如

三月加權期指將於三月的第三個星期三結算後到期），不像現股可長久持有，故操作期貨時，不建議採用長期基本分析，或是較長線的技術指標作為判斷依據，只要行情不如預期，應抱持「快、狠、準」的心態執行停損，方能持盈保泰。

另外，期貨採取保證金交易，若誤判行情又未能即時停損，可能遭追繳保證金甚至出現強制斷頭的情形，故建議操作一口期貨前，宜準備 2～3 倍之保證金，或是選擇相同標的之小型期指。例如小臺指之合約價值相當於臺指期的 1/4（1 點 50 元），其保證金也下降至 4.6 萬元，在資金充裕的情況下，將使投資操作更具彈性。

投資人如不願意冒風險賭單邊，也可考慮進行強弱勢價差交易，最常見的就是「電子、金融期價差交易」。舉例來說，如果外資持續買進電子類股，電子指數向上噴發，但金融指數仍維持混沌震盪，即可考量同時作多電子期貨、放空金融期貨，只要兩者的價差放大（電子期漲勢大於金融期），即可賺取價差收益。

除此之外，若投資人已持有相當股票部位且希望能長期持有，亦可將期貨當作避險工具。例如當加權指數在 18,500 點附近時，某投資人持有 10 張台積電股票，市值約 650 萬元（以市價 650 元計算），若 Fed 主席將公佈最新利率政策，預估可能對股市造成短期衝擊，投資人即可在備齊足額保證金下，於 18,000 點位置放空 1 口臺指期，避險比率大約 55%（ $(18,000 \text{ 點} \times 200 \text{ 元} \times 1) \div 6,500,000 \text{ 元} \div 55\%$ ）。如隔一交易日，臺指期及台積電均如預期下跌 2%，則台積電現股雖損失 13 萬元（ $6,500,000 \text{ 元} \times 2\% = 130,000 \text{ 元}$ ），但期貨空方部位將可彌補其中 7.2 萬元（ $18,000 \text{ 點} \times 2\% \times 200 \text{ 元} = 72,000 \text{ 元}$ ）。俟本次利空事件告一段落，投資人便可將期貨空方部位平倉，繼續保有台積電現股部位。同樣的，若是投資人觀察股市將出現長期下挫走勢，但礙於本身為董監事、經理人…等公司內部人身份，無法貿然減碼公司股票，亦可按上述期貨避險方式，降低資產折損之風險。

期貨交易方式相當靈活，歡迎有興趣的朋友們至亞東證券（www.osc.com.tw）或臺灣期貨交易所（www.taifex.com.tw）網站進一步了解相關商品及交易規則，掌握獲利契機。

註：「口」為計算期貨的合約單位，一口表示一張期貨合約。



證券官網



期交所官網

低利時代新選擇 -- 「抵利型房貸」用存款抵房貸

遠東商銀／吳睿敏

2021年下半年起，無論民生必需品、原物料，甚至房價都漲聲不斷，臺灣的通貨膨脹成長率已攀升至2.62%，遠遠超越存款利息。此時，能保留較多現金部位的「抵利型房貸」，或許不失為低利時代下的新選擇。

一、什麼是抵利型房貸？

「抵利型房貸」顧名思義就是活儲存款餘額與房貸餘額互相折抵，折抵的利息用來降低每月月付金或加速償還本金，並且保有活儲存款部位的彈性運用。目前市面上主要分為以下兩種折抵方式：

1. **抵利息（月付金變動）**：房貸本金餘額與存款餘額相抵後，節省之利息沖抵當期利息支出。
2. **抵本金（月付金固定）**：房貸本金餘額與存款餘額相抵後，節省之利息沖抵次期期初本金。

舉例來說，王先生喜歡保留較多的現金部位，因此申辦 20 年期的抵利型房貸 1,000 萬元，利率 2%，存入抵利型房貸之存款帳戶 100 萬元，則銀行只計算本金餘額 900 萬元（1,000 萬元 - 100 萬元 = 900 萬元）的利息，其中 100 萬元的房貸免計息。

原本 20 年期的一般型房貸月付金為 50,589 元，若王先生選擇申辦抵利息（月付金變動）的抵利型房貸，以當月 30 天計，可折抵利息 1,644 元（ $100 \text{ 萬元} \times 2\% \div 365 \text{ 天} \times 30 \text{ 天} = 1,644 \text{ 元}$ ），換言之，月付金從 50,589 元，降低為 48,945 元（ $50,589 \text{ 元} - 1,644 \text{ 元} = 48,945 \text{ 元}$ ），月付金減少，繳款更輕鬆。（請見表格 1）

另一方面，若王先生選擇申辦抵本金（月付金固定）的抵利型房貸，同樣以當月 30 天計，可折抵本金 1,644 元（ $100 \text{ 萬元} \times 2\% \div 365 \text{ 天} \times 30 \text{ 天} = 1,644 \text{ 元}$ ），與一般型房貸比較，本金餘額減少 1,644 元，加速本金遞減，可縮短還款期間，提前在房貸到期日前結清貸款。（請

〈表格 1〉

房貸類型	一般型房貸	抵利型房貸（抵利息）
月付金	50,589 元	50,589 元 - 1,644 元 = 48,945 元



勝

〈表格 2〉



	一般型房貸	抵利型房貸（抵本金）
第 1 期	9,966,078 元	9,964,434 元
第 2 期	9,932,099 元	9,928,811 元
↓	↓	↓
第 231 期	451,524 元	0

見表格 2)

二、抵利型房貸產品有哪些優勢？

1. 存款利息可折抵房貸利息，減少貸款支出

存入抵利型房貸之存款帳戶金額，可折抵房屋貸款餘額，存款利率相當於房貸利率；在目前低利環境下，更具利差效果，存款金額愈多，省下利息愈多。

上述王先生的案例中，若一次存入抵利型（抵本金）房貸之存款帳戶 100 萬元，能比一般房貸減少 46 萬元貸款支出；若存入 200 萬元，則減少 86 萬元貸款支出，以此類推。

2. 縮短貸款期間

若選擇抵利型房貸（抵本金），還可以縮短還款年限，提前償還貸款。例如王先生存款 100 萬元，貸款期間可縮短至 19 年 3 個月；若存款 200 萬元，則貸款期間縮短至 18 年 7 個月。

3. 存款資金可靈活運用

當臨時有資金需求時，亦可以隨時動用存款帳戶，保留資金運用的彈性，不必再另外申請增貸或信用貸款。（請見表格 3）

三、申辦抵利型房貸應注意事項

1. 各家銀行抵利型房貸有折抵上限差異

「抵利型房貸」除了抵本金或抵利息的功能差異外，還有折抵上限的差異，目前市面上折抵上限分別有 100%、70%、50% 和 30% 四大類，除了折抵上限 100% 的產品，其餘存款金額若超過貸款餘額折抵上限，則不具抵利效果。以抵利型貸款餘額 1,000 萬元為例，當

〈表格 3〉

房貸產品	一般型房貸	抵利型房貸 且存款 100 萬元	抵利型房貸 且存款 200 萬元
繳款期間	20 年	19 年 3 個月	18 年 7 個月
減少貸款支出	0	46 萬元	86 萬元

折抵上限為 30%，則存款金額最多僅能折抵貸款 300 萬元；故當存款金額為 400 萬元時，其中 100 萬元即無法折抵。

2. 抵利型房貸利率較一般型房貸利率高

抵利型房貸因為銀行沒有收取存款折抵房貸部分的利息，為了支付銀行內部作業成本，故利率通常較一般房貸高，且當折抵上限越高，房貸利率也越高，目前市場上自住型房貸一般型利率約 1.35% ~ 1.5%，抵利型房貸利率約 1.5% ~ 2.0%。

3. 活儲帳戶不計息

抵利型房貸之存款帳戶，因作為抵利帳戶，故無論存款金額多寡，皆不計存款利息。以抵利型貸款餘額 1,000 萬元為例，當折抵上限為 30%，存款金額最多僅能折抵貸款 300 萬元，故當存款金額為 400 萬元時，超過的 100 萬元不僅無法折抵，也不會有存款利息。

4. 影響購屋借款利息扣除額

依稅法規範，購置自用住宅貸款所支付的利息，每戶每年有 30 萬元的扣除額，若同時申報儲蓄投資特別扣除額者，應自購屋借款利息中減除。而抵利型房貸連結的存款帳戶雖然可與房貸利息相互抵銷，但存款利息抵利的部分屬「利息所得」，仍需併入申報當年度綜所稅。舉例來說，當年度房屋貸款總利息支出 200,000 元，定存利息收入 16,000 元。若申請一般型房貸，則購屋借款利息支出可列舉扣除額為 184,000 元。（200,000 元 - 16,000 元 = 184,000 元）若申請抵利型房貸，則由於折抵利息後收入 40,000 元，因此購屋借款利息支出可列舉扣除額為 160,000 元。（200,000 元 - 40,000 元 = 160,000 元）。

5. 可能增加計收健保補充保費

抵利型貸款因存款帳戶折抵屬「利息所得」，仍屬所得稅法第 14 條所定之利息，銀行端亦須開立該存款帳戶利息的扣繳憑單，故為補充保險費計收範圍；若單次給付金額達 2 萬元，則須計收補充保險費。但事實上，以 1.9% 利率計算，存款須超過 1,220 萬元才會產生補充保費。

6. 費用收取

一般房貸通常會收取開辦費，提前償還貸款也會收取違約金，同樣的，對於抵利型房貸，各家銀行亦可能有不同的金額及規定，申辦前應先了解。

如果您希望保留一筆現金在身邊，或是有儲蓄的習慣，在低利的環境下，不妨選擇抵利型房貸，雖然利率較高，但可保留現金作為生活備用金、投資理財、小規模自營商營運週轉金…等，亦能減少貸款支出，並提前償還貸款。惟建議多比較幾家銀行的抵利上限與利率水準，並考量自身存款金額，選擇最適合自己的方案。

魂牽夢繞之地

亞東石化（上海）／張永剛

歲月如流水，又到了一年一度回家和父母團聚過年的日子。簡單收拾行李之後，匆匆從上海這個經濟大都市出發，趕往西北甘肅老家。

考量新冠病毒疫情未歇，平時喜歡搭乘火車的我，為了安全和防疫，最後還是決定坐飛機回鄉。飛機降落蘭州已是凌晨，剛下飛機，刺骨的寒風就往身體鑽。也許是闊別家鄉太久，已經承受不了這份「溫情」。出了機場，先打車到蘭州市區住下，第二天天剛亮，再到附近的牛肉麵館排隊吃早餐。是的，拉麵就是蘭州人的早餐，空氣中飄著的牛肉麵香味，是刻在骨子裡的味道。

吃完早餐，到火車站坐車前往天水，途中看見麻子和油餅，順便買了些解饞。以前這裡有許多擔擔貨郎客，現在因為傳統手工業的流失和轉型，幾乎已經看不見了。短暫的轉車後，看到了熟悉的「天水」兩字，小小的，既清晰又模糊，曾經多少回的離開與到達，人生中的許多次感動，都有這兩個字見證著。

一出月臺，等候已久的父親立刻走上前幫我拿行李，「坐車累了沒？家裡做好飯了，趕緊回。」父親的愛，總是不擅言表。

但凡從外地回家，第一頓飯一定要吃家鄉的地道飯，要麼是餃子，要麼是漿水麵，雖然簡單隨意，卻都是兒時的美好滋味。淡淡的漿水麵上，放一點蔥花和韭菜，再調兩勺油潑辣子，色香味俱全。家裡人大概知道，在外面吃了太多的油膩怪味，回家總得清一清腸胃，一碗漿水麵，專治各種水土不服。

我們這些遊子，每次和父母相聚的日子總是太短，傾聽父母的嘮叨叮囑之餘，兩老也盡力適應我們漸漸改變的口味和習慣。看著父母開心滿足的模樣，想起人們總說，「膝下有兒孫，年老不孤」。不過，緊接著又想到網上那句：「父母在，人生尚有來處；父母去，人生只剩歸途」，忍不住鼻子一酸，眼眶濕潤。

自從高中畢業，我就遠赴異鄉求學，畢業後又到更遠的地方工作。常年漂泊四方，真有「故鄉容不了肉身，他鄉容不下靈魂」之感。但為了下一代能居有定所，我願無悔付出。韶華易逝，未來可期，相信所有的美好終將如約而至。

「遠東人開講」：年終獎金怎麼用？

編輯室輯

每年的年終獎金可是上班族最期待的大事，您對今年的年終獎金滿意嗎？您打算如何分配年終獎金呢？快來參考各地遠東人的年終獎金支配方式！

【一】

每次收到年終獎金，我都會開始沙盤推演該如何運用這筆獎金，才能發揮最大的效益。通常會將獎金的一半用於投資與預備金存款，剩下則作為生活開銷、娛樂和孝親用途，最後再從娛樂基金撥出一筆費用，捐款予慈善基金會，在年節期間，為老人或弱勢家庭帶來溫暖。畢竟，犧牲一點娛樂，就能改善另一個人或家庭的生活品質，何樂而不為呢？（嘉惠電力／李昀諭）

【二】

隨著年紀漸增，對於未來規畫也有了新的體悟，目前著重在儲蓄老年生活的準備金。年輕時只知道將錢存進銀行，等著慢慢增息，豈料物價通膨程度不斷攀升，因此開始學習了解具有永續經營能力的企業，進行股票投資。除了集團的關係企業遠傳電信之外，建議大家也可以小額買入類似 0050、0056 的 ETF 產品，換算報酬率比定存略高又相對穩定，雖然無法一夜致富，但能給予更多的保障，為自己的未來買一份安心，讓我們朝財富自由邁開第一步。（遠傳電信／吳晉逸）

【三】

受到疫情影響，今年各行各業皆戰戰兢兢，特別感謝公司在嚴峻的景氣中，給我一份溫暖的年終獎金。按照慣例，爸媽的紅包不可少，不過住在北部的親戚因疫情緊張，無法回南部團圓，讓我意外省下姪子們的紅包開銷。

這筆年終獎金我預計分為儲蓄投資、日用開銷和學習三大項目，其中，投資的部分，以定期定額買進官股和美金進行複利儲蓄，畢竟物價看漲，得未雨綢繆；日用開銷的部份，我

選擇到餐廳吃大餐犒賞自己一年的辛勞，同時邀請家人一起分享這份喜悅；學習的部份，則秉持「活到老，學到老」的精神，利用休假時間進修語言，以充實自己。總之，花錢容易賺錢難，培養良好的消費習慣，才不至於「錢到用時方恨少」。（臺南大遠百成功店／余佳蓉）

【四】

疫情為工作與生活帶來諸多不便，而唯一讓人感到小確幸的是，我們仍有年終獎金。大家都在領到獎金之前就開始分配安排，有些人需要繳交學費，有些人需要發紅包，也有同事用來投資理財，當然，無論如何都要好好吃一餐。

說到吃，眾所期待的遠百竹北店於元月 20 日開始試營運，融合客家文化、山城圓樓設計，讓大家手機裡又新增一個打卡勝地。遠百竹北店有數十家餐飲名店進駐，包括：檀島香港茶餐廳、合點壽司…等，不但用餐環境高大美尚，更推出專屬優惠活動，是用年終獎金請家人、愛人、小孩一起同樂的最佳選擇。吃飽喝足、採買購物後，再度充滿活力與能量，能夠充滿信心的迎向新的未來。（遠東新世紀／葉永鍵）

【五】

身處物價高漲的通膨時代，我打算將剛入袋的年終獎金運用於理財投資，以穩健為原則，尋找殖利率至少 5% 以上之投資標的，例如現今火熱的 ETF（Exchange Traded Funds）等金融商品，希望將來擁有無後顧之憂的高品質退休生活。（元智大學／呂韋蓓）



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. 遠東百貨如何佈局疫情下的零售市場？【封面故事】
 - A. 靈活運用數位工具，刺激消費動能
 - B. 重新定位實體店鋪，以差異化迎戰電商
 - C. 與時俱進持續展店，以獨特巧思創新顧客體驗
 - D. 以上皆是
2. 在疫情的威脅下，愛買如何創造令人耳目一新的購物體驗？【封面故事】
 - A. 簡化賣場動線
 - B. 推出A.mart App 2.0，提供「隨買跨店取」服務
 - C. 響應環保政策，於賣場場域佈設電動車充電設施
 - D. 以上皆是
3. 關於 2022 年新開幕的遠百竹北店，下列敘述何者錯誤？【特別報導】
 - A. 座落於新竹縣
 - B. 建築特色融合在地「客家」文化
 - C. 鄰近高鐵高雄站
 - D. 近八成餐飲品牌為新竹獨家
4. 關於「過敏性鼻炎」之敘述，下列何者錯誤？【保健網】
 - A. 在臺灣，「塵蟎」是引起過敏性鼻炎的主因之一
 - B. 過敏性鼻炎可以根治
 - C. 「減敏療法」的原理是訓練免疫系統，讓身體適應過敏原
 - D. 少數的過敏性鼻炎患者需要透過手術改善症狀

參加辦法

請剪下 379 期第 48 頁答案欄部份（**原寸影印亦可**），填妥姓名、單位、聯絡地址及答案，於**三月十五日前**擲回「臺北市敦化南路二段 207 號 36 樓」遠東人月刊編輯室（**每人以一張為限**），只要答案正確即可參加抽獎，**本期獎品為面額 300 元之遠東集團四合一禮券（15 份）**。編輯室將於次月月刊中公佈得獎名單。

遠東人月刊 379 期有獎徵答

姓名：
單位：
員工編號：
聯絡地址：

答案：1. () 2. ()
3. () 4. ()

378 期有獎徵答得獎名單揭曉

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
遠通電收	黃○薇	亞泥花蓮廠	盧○杼	亞東石化	陳○月
全虹企業	賴○瑜	亞東科技大學	陳○君	遠東都會	張○溥
遠傳電信	許○宜	四川亞東水泥	賴○	遠東新世紀	蘇○丞
裕民航運	卓○秋	湖北亞利運輸	陳○	鼎鼎企管	劉○衛
遠東商銀	黃○維	遠東百貨信義店	王○蓉	遠傳電信	許○凱

恭喜上列幸運兒分別得到面額 300 元的遠東百貨商品券！





巨城購物中心在李靜芳董事長（右三）主持下，以精彩的祥獅獻瑞與民眾一起熱鬧迎新年。



板橋大遠百與新北市政府於農曆年前合作舉辦「暖心公益愛的串連 -- 年菜募資活動」，讓弱勢孩子們在年節前夕也能感受滿滿的幸福。



桃園遠東百貨攜手桃園市社會局，於農曆年前募集萬元年節禮盒，捐贈桃園市社會局家防中心轉送在地獨居老人，為長輩們帶來溫暖。



高雄大遠百結合高雄市政府文化局紅毛港文化園區、紅毛港文化協會、高雄市政府環保局綠信環境公司及安得烈食物銀行，共同舉辦「遠百有愛 · 啟動夢想之旅」，邀請弱勢家庭親子同遊高雄紅毛港，享受溫馨又充實的知性之旅。



遠通電收號召全臺 eTag 車主參加 2022「臉部平權運動臺北國道馬拉松」，eTag 用戶每跑一公里，遠通電收即投入一元，協助推動道安，守護弱勢交通使用族群。



城市奢旅 · 珍藏香聚時刻

Special Moments with Shangri-La Taipei



詳情及預訂

享受城市奢華旅行就趁現在！台北遠東香格里拉溫馨推出「香聚時刻」系列住房專案，包含盡情享樂的「泡泡歡慶假期」、寵愛壽星的「饗享慶生假期」、甜蜜浪漫的「戀戀星空假期」以及歡享親子時光的「親親寶貝假期」，無論是紀念日、慶生、約會或是家庭日，香格里拉讓每個幸福時刻充滿儀式感！

訂房請洽 (02) 2376-3266。



台北遠東香格里拉
SHANGRI-LA
FAR EASTERN
TAIPEI

臺北市10675敦化南路二段201號 電話 (02) 2378 8888
201 Tun Hwa S. Road, Section 2, Taipei 10675, Taiwan.
www.shangri-la.com/taipei