

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

COVER STORY

共創、共享、共好 遠銀的數位攻略
亞東證券數位躍升 普惠投資小白
HAPPY GO轉型發展 Martech 贏接新經濟

LIFE GUIDE

保健網
端午吃「粽」不吃「重」
財經網
升息時代 貸款需要繳更多錢嗎？



「滑」動錢潮 指「數」成金

Swipe and Tap in FinTech Wave

掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





遠東集團於本屆「遠見 CSR 暨 ESG 企業社會責任獎」獲獎數名列全臺集團第一，徐旭東董事長（中）率（左起）遠東世紀行政總部鄭澄宇總經理、遠東巨城購物中心李靜芳董事長、遠東 SOGO 百貨黃晴雯董事長、遠傳電信林慧珊永續長共同出席領獎。



歡慶端午佳節，遠東百貨徐雪芳總經理（左四）與經營團隊精心選品，為大家推薦美粽好禮。



亞東科技大學黃茂全校長（左二）出席校方與亞東醫院聯合舉辦之第一屆「產學與研究成果發表會」，期許透過交流創造更多集團綜效。



遠東巨城購物中心在李靜芳董事長（前排右六）帶領下，以分區分流的方式舉辦防疫慶生會，一起祈願業績續創高峰。



遠傳電信以「AI 品管機器人」專案，榮獲《數位時代》「創新商務獎--最佳管理創新獎」銀獎，由杜偉昱資深副總經理（右三）代表領獎。

「滑」動錢潮 指「數」成金

李佳珍

身處網路與行動裝置高速發展的世界，消費者無論食衣住行育樂…等各式需求都能一「指」搞定，對於企業來說，卻是數位化速度的嚴格考驗。本期「封面故事」將介紹遠東商銀、亞東證券、鼎鼎聯合行銷，如何加速擁抱科技，從指尖開始，創造零阻力的服務體驗！此外，「滑」經濟也為生鮮雜貨外送市場開啟新一波混業競爭，未來零售業者該從何著手？且看 GO SURVEY 市場研究顧問在「經營管理新知」專欄公開的 3 大趨勢與 3 大商機。

端午吃粽是傳統習俗，但節日過後，總有不少人吃出問題。「生活情報」單元的「保健網」專欄，亞東醫院營養師特別為大家解說包粽小秘訣、慢性病友吃粽小技巧等，讓您吃「粽」不吃「重」！除了個人健康亮紅燈，全球經濟也面臨通膨危機，為此美國聯準會、臺灣中央銀行紛紛宣佈升息。想了解升息後，銀行貸款產品的利率有什麼變化？月付金上升後，貸款族又該如何因應？快翻開「財經網」專欄，看看遠東商銀的理財專家怎麼說？

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 NTD500，其餘文字稿臺灣地區每字 NTD0.5、海外地區每字 NTD0.8。

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」七月份話題：消暑大作戰

炎炎夏日，您如何打發漫長的燠熱時光？是待在舒適的冷氣房？抑或是走訪山林？還是以食療法撫慰躁動的心？歡迎來信分享實用的消暑良方，文長 300 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆「涼夏基金」！（截稿日期：6 月 15 日前）



JUN 2022

NO. 382

01 EDITOR 編輯手記

「滑」動錢潮 指「數」成金／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

致元智大學 110 學年度畢業生訓勉詞／徐旭東

06 COVER STORY 封面故事

共創、共享、共好 遠東商銀的數位攻略／編輯室採訪整理

亞東證券數位躍升 普惠投資小白／亞東證券企劃室

HAPPY GO 轉型發展 Martech 贏接新經濟／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・好康報報・績優榮譽榜・人事異動／編輯室輯

23 OFFICE TALK 樂活職人

經營管理新知：搶攻生鮮雜貨外送商機／GO SURVEY 市場研究顧問

同仁工作經驗談：《創新者的DNA》--從「新」學創新／陳原毅



28 LIFE GUIDE 生活情報

- 財經網** 升息時代來臨 我的貸款需要繳更多錢嗎？／王玟棋
- 美食網** 中式餐食變化多 今天想吃哪一道？／鄭嘉蕙
- 美食網** 百變吐司點心／陳文靜
- 保健網** 端午吃「粽」不吃「重」／陳沛穎
- 法律網** 申辦虛擬健保卡 就醫安心又便利／廖至謙

41 HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：給媽媽的貼心話／編輯室輯

44 STORY 心動時刻

疫情中的亞東志願者／黃昌寧

這個春天你們最美／胡善成

48 QUIZ 有獎徵答

381 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	曾育鍾	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	曾淑苹
馮輝棋	鄭芯萱	廖婉甄	蔡敏雄
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)



致元智大學110學年度 畢業生訓勉詞

遠東集團董事長／徐旭東

Opportunities never come a second time, nor do they wait for our leisure.
機會不會一再出現，而且稍縱即逝。

--Booker T. Washington, American Educator & Author (布克·華盛頓，美國教育家及作家)

COVID-19 疫情爆發後，不僅影響所有人的日常生活，同時造成全球經濟波動，產業供應鏈問題紛擾，通貨膨脹日漸嚴重，加上中美間的各種紛爭、俄羅斯入侵烏克蘭等事件，導致全球更加不安定，這些都是我們可以看見的短期性問題。

此外，疫情加速了長期趨勢發展，像是數位科技持續驅動新商業模式與消費者行為，帶動全球產業及企業的數位轉型；而因應氣候變遷問題，世界各國已積極開啟減碳運動，加強推動能源結構調整，打造綠色低碳未來。

當前全世界的變化既快速又劇烈，誠如 Cisco 公司總裁 John Chambers 所言，市場競

爭不再是大魚吃小魚，而是快魚吃慢魚。換言之，身處在這個新經濟、新常態之中，速度不夠快將難以生存。因此，各位一定要培養敏捷力（agility），時時關注外在大環境，當情勢有所改變時，要確實掌握市場脈絡，勇於改變方向，視情況隨時修正調整。尤其必須建立正確的心態，要正視變化，快速展開行動，而不要被動等待，躊躇不前，失去應變的先機。

世界的轉變難以預測，但也同時充滿各種契機，像是數位化、綠色化發展，可能顛覆各個產業原本的樣貌，開創出新模式。機會是留給準備好的人，因為好機會往往不會出現第二次，若沒把握住則稍縱即逝。面對變局，希望你們都能做好準備，積極掌握新契機。

首先，要擘劃自己的願景，明確訂出目標，評估現在我在哪裡？一年後我會在哪裡？三年後又會發展到哪裡？定期衡量自己所處的位置與目標間的差距，再想想應該做什麼？要怎麼做？不時督促自己往前邁進，盡全力達到目標。

其次，各位也要學會回頭看看過去，將現在的自己與過去的自己比較，檢視這一路來改變了多少？進步了多大？一方面肯定自己的努力，另一方面也要思考有沒有甚麼地方可以做得更好？唯有持續檢討改善，避免犯下重複的錯誤，才更有機會迎向成功。

再者，要保持學習成長的熱忱。進入職場後，培養專業技能固然重要，但也必須加強科技方面的知識。AI、機器人、IoT、AR/VR，以及雲端運算是目前最重要的五大新興科技，各位一定要花時間去了解，才能與時俱進，強化自己的競爭力。

最後，一定要養成良好的生活及運動習慣，多培養興趣愛好，學習一些新鮮的事物，維持積極樂觀的心態。人生就像是一場馬拉松比賽，唯有保持身心健康，才能穩健的跑完全程。

各位成長的求學過程，勢必遇到過各種困難，今天能夠在元智大學取得學位，是你們長久努力、堅持不懈的成果，特別值得恭賀。畢業後每個人際遇將有所不同，或許路程不會輕鬆，但我相信若秉持遠東人創新求變的精神，從過去在元智奠定的良好根基出發，築夢踏實，必定能開創屬於自己的美好未來。祝福你們！





隨著樂天銀行、LINE BANK、將來銀行等純網銀正式開業，臺灣金融業的「數位戰」日趨白熱化，為了搶攻新戶、提高市占率，各家銀行紛紛大手筆推出廣告、祭出優惠，截至2022年3月底，三家純網銀已面臨增資壓力，傳統實體銀行也投入巨資，加速數位轉型。反觀遠東商銀早已藉由Bankee社群銀行，在數位金融領域打下利基，未來將持續以獨特優勢，走出不一樣的路！

過往一家家的實體分行，代表著銀行的營收與資產，隨著行動科技日趨成熟，以及新冠疫情的衝擊，民眾對於數位金融的接受度愈來愈高；反觀開設一間實體分行，必須承擔NTD1～3億的費用與成本，因此不少銀行選擇關閉實體分行。根據金管會統計，7年來，臺灣地區分行總數已減少57間，截至2020年底，各銀行分支機構總數已創下9年來新低紀錄。許多銀行業者為了不讓民眾權益因此受損，紛紛以「Bank 3.0：金融服務數位化」應戰，然而Bank 3.0只是將流程和服務數位化，並無法真正滿足民眾的需求，遠東商銀因此在3年前率先提出Bank 4.0的概念，成立全球首家共享經濟銀行--Bankee社群銀行，發

展創新商模。

翻轉客戶身分 成為線上分行經理

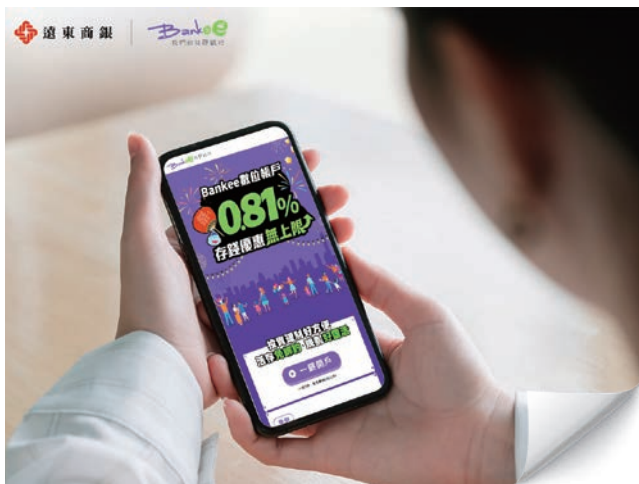
有別於其他銀行砸大錢搶客，遠銀 Bankee 社群銀行以「社群金融」為核心，運用社群的力量，強化產品的營運推廣，讓人人都能成為線上分行經理，例如：2022 年 6 月 30 日前，客戶分享推薦碼給親友，僅需 1 位（含）以上親友成功開戶，次月起，推薦人與每位被推薦人都可獲得 NTD50,000 額度內 2.6% 優惠利率，且持續 6 個月。若推薦人當月社群圈的存款總額，累積達到不同門檻金額，推薦人又可依照不同等級（共 13 等級），於次月獲得不同額度的 2.6% 優惠利率，最高可達 NTD5,000,000 額度內 2.6% 優惠利率。此創新概念，把「共創、共享、共好」的因子深植於產品中，不僅透過分潤獎勵制度將社群力變現，增加客戶的被動收入，同時也擴大服務範疇，強化客戶的黏著度。自成立以來，已擴展近 2 萬家線上分行，其中最大分行的人數甚至超過 2.6 萬、存款餘額近 11 億。

保持雙向互動 建立長久夥伴關係

揮別傳統銀行與客戶的單向關係，遠銀 Bankee 社群銀行與客戶開展雙向互動，除了發揮社群力與數位力的獨特優勢，讓客戶經營自己的線上分行，更將產品設計、創造的主導權交在客戶手中，邀請大家共同設計 Bankee 金融卡卡面、功能介面，以及參與 UGC（User Generate Content）行銷活動…等，藉由共創金融商品和共享商品利潤的方式，讓產品更貼近消費者，建立長久的夥伴關係。

擴大異業結盟 營造多元生態圈

有鑒於現今消費者對於銀行的期待，已不僅是存、匯、貸款，更希望串接起生活中各面向，遠銀 Bankee 社群銀行特別採取開放金融平臺的策略，串聯金融生態圈及大數據，改變與新創科技公司之間的競爭關係，藉由「BaaS（Bank as a Service）嵌入式金融模式」，將金融服務內嵌至新創科技、合作夥伴的平臺，打造多元生態圈。例



如：攜手智慧借貸媒合平臺及企業募資平臺，建置全臺第一個 P2P 生態圈；與人資系統新創科技公司合作，成立全臺首個 HR FinTech 生態圈；成立全臺第一個租屋生態圈、車經濟生態圈…等，以多元的金融服務，提升消費生活的便利性。

社群平臺助攻 抓住滑世代目光



除了推展遠銀 Bankee 社群銀行，貼近民眾的生活金融需求，遠東商銀也善用社群平臺，將商品結合時事，並穿插輕鬆話題，與客戶保持互動，建立高質感和親民的形象。

觀察到影音行銷已蔚為趨勢，遠銀特別企劃「小遠贏了」系列單元影片，上架於 Youtube，用活潑的方式結合產品介紹和行銷活動，深受粉絲喜愛！而針對使用率最高的 Facebook（FB），遠東商銀則成立「遠銀 Happy+」粉絲團和「Bankee 社群銀行」粉絲團，前者主要用以傳達遠銀的大小事，粉絲數高達 44 萬，使用者涵蓋所有年齡層；後者則是透過貼文，向粉絲傳達「共創、共享、共好」的品牌理念。有感於現代人習慣在粉絲團私訊詢問，「Bankee 社群銀行」FB 粉絲團建構了完善的機器人問答，並隨時更新和優化各種疑難雜症的解答，讓大多數網友的問題可以快速獲得解決。社群小編也積極與粉絲互動，並透過問答、心理測驗、推薦碼…等趣味貼文，吸引粉絲目光，累積共鳴感，進而加深客戶對於品牌的認同感。

另一方面，考量 Instagram（IG）逐漸成為滑世代最常使用的社交 APP，遠銀特別建置「Bankee 社群銀行」IG 粉專，小編們順應滑世代喜愛軟性內容的偏好，以及注重視覺美感的特性，以精美的圖片搭配專業知識或觸動心靈的貼文，並藉由創造屬於 Bankee 的 hashtag，積極發布限時動態，搶攻年輕人的市場。

面對疫情來襲以及純網銀業者的競爭，遠東商銀發揮數位力，將客戶視為夥伴，創造全新的商模迎戰；與此同時，也積極利用社群媒體，透過各式貼文與客戶互動，鞏固粉絲忠誠度。遠銀深信，只要與客戶一起努力，終能實現「Banking in your hand, anytime, anywhere」的目標。



亞東證券數位躍升 普惠投資小白

亞東證券／企劃室

台股加權指數屢創驚奇，連續3年報酬率皆達20%以上。惟在疫情反覆下，客戶只能宅在家，「服務數位化」遂成為獲取新客源的關鍵！亞東證券以客戶體驗為主軸，從開戶到下單，只需一支手機就能搞定，輔以多元化的商品種類、高標準的資安防護，滿足各類投資人的需求，打造新世代的投資生態圈。

攜手遠銀 Bankee

開發零接觸「好BAN利開戶」平臺

長久以來，中小型獨立證券商礙於地緣限制，服務範圍僅限於周遭的利基型客戶，然而疫情三級警戒期間，客戶幾乎不出門，實體據點更是人潮劇減，有鑒於此，亞東證券著手改造臺南分公司，打造全面電子化的示範場域。

王珮恩總經理強調，證券商業的數位轉型最重要的是讓組織文化跟上時代脈動，在「速度」和「創新」的主導下，於內部注入敏捷思維與工作方法，鼓勵同仁提出想法與計畫，以同理客戶感受，提供投資人有感的優質服務，進一步將服務延伸至無亞證據點之縣市！

眾所周知，投資的起手式就是開戶，對於投資小白來說，卻是最難邁開的一步。大家都

認為證券開戶超麻煩，除了申辦證券帳戶，還得跑銀行開設交割帳戶。亞東證券為了讓投資人輕鬆開啟投資旅程，特別攜手遠銀 Bankee，建置 24 小時免接觸的「好 BAN 利開戶」平臺，投資人不需出門，只要備妥雙證件，30 分鐘內即能完成開戶手續，最快隔天就能開始交易。

這項一站式的體驗服務採用 OCR（光學字元辨識）技術，將證件欄位自動轉換成文字，節省客戶填寫基本資料的時間，更導入 RPA（流程機器人）來達到自動化，大幅取代重複性高的人工作業，提升層層審核之處理效率，讓開戶變得簡單又迅速。

貼近市場需求 打造競爭優勢

「好 BAN 利開戶」平臺於去年 9 月正式上線以來，持續優化服務、滿足客戶的數位需求，且不時舉辦手續費優惠折扣之行銷活動，促進客戶交易活絡、提升黏著度，亦期望能吸引「首投族」的投資小白進入股市。根據亞東證券經紀部統計，除了來自桃園的新客，更有客人遠從金門而來，團隊因此士氣大振。

近期平臺再進化，提供現有客戶線上加開信用交易帳戶，讓投資人以較低的本金，擁有好公司的股票，快速應對股市變化。未來也將提供線上不限用途款項借貸、圈款圈券、雙向借券、期貨等多樣開戶服務，讓投資人隨時掌握契機，一指搞定所有事。

另外，亞東證券也不定期舉辦金融投資講座，用淺顯易懂之方式，傳遞理財及相關風險觀念，除了拓展投資小白學習的管道，也加強其投資信心。在經營策略上，維持電子下單手續費 3 折，並針對一般用戶推出融資、不限用途款項借貸牌告利率 4.5%，以及盤中電子零股交易手續費最低 1 元起，協助客戶降低交易成本，打造競爭優勢，爭取新客源。

解決「沒錢、沒時間」投資 e 指輕鬆存股滾財富

在低利率、高通膨時代，存錢不如存股，因此過去一段時間，「航海王」、「鋼鐵人」、「銅博士」、「元宇宙」等概念股合體吸金，連大學生愛用的社群平臺都有不少相關概念股票受到熱烈討論，然而，有些股票由於身價飛天，很難入手，尤其對小資族而言更不容易。2020 年 10 月 26 日零股盤中交易新制上路，增加小資族參與高價股的管道，但對於一般上班族來說，無法一直盯著盤勢，若是股市新手更可能因為股價波動太大，導致情緒七上八下。

為積極解決「沒錢、沒時間」的投資痛點，鼓勵小資族打造被動收入，亞東證券趁勢推出「定期定額買台股／ETF」的服務，讓小資族小額扣、定期買、紀律存，滾出可觀的財富！

不同於其他券商推出琳瑯滿目的股票／ETF，亞東證券「定期定額」業務有三大特色：

1. 由子公司亞東投顧研究團隊，依嚴謹的選股條件，精選出 50 檔優質「長期飯票」（包含

股票／ETF），減少投資人自己做功課的時間。

2. 動態調整適合定期定額的投資標的，協助客戶檢視投資公司體質。
3. 介面與流程設計友善高效，三步驟就能完成。每月 3 個扣款日期，進一步降低股價波動風險。

確保客戶權益 資安防護從內部做起

前陣子券商遭駭客撞庫攻擊之資安事件頻傳，因此，在不斷提升及改善客戶金融數位體驗的同時，亞東證券更注重數位資安的重要性，採取多層次防護策略，並依循國際資安管理標準（符合 ISO 27001），提升客戶信任度。

一、交易安全：

① 下單簽驗採臺灣網路認證 CA 憑證，經由公正第三方發行之憑證作為第二道關卡，增加網路交易的安全程度。

② 客戶下單登入時，身份授權流程採用「雙因子驗證」（例如：下單憑證、裝置綁定、OTP、生物辨識等）防護機制，加強安全性。

③ 運用國際公認的 SSL 技術進行資料傳輸加密，確保客戶在網路傳輸資料的安全性。

④ 定期提醒客戶更新密碼，密碼輸入錯誤達一定次數時，中斷其連線機制。

⑤ 建立防火牆，阻攔外部非正常連線，並建立偵測機制，加以過濾和阻絕。

二、系統安全：

配合金管會推動金融資安行動方案，以追求安全便利不中斷的金融服務為目標，提升公司資安治理能力並確保系統營運與資料安全。另外每年辦理弱點掃描與滲透測試作業，強化內部系統資訊安全的韌性。

三、人員安全

亞東證券早已建立一套資訊安全管理制度，且持續完善內部組織規範，推動資安組織文化、加強資安管理。與此同時，也定期舉辦教育訓練及資安演練（DDoS 防護演練、資安通報演練、資安事件應變桌面演練，以及電子郵件社交工程演練），期望將資安要求落實到每一個作業環節，並培養員工警覺心及強化資安意識，提高資安風險因應能力，為客戶資料層層把關。

「不斷的創新」是亞東證券努力的方向，目前已有 85% 用戶使用電子下單，遠高於市場平均（70%），未來仍將積極整合內、外部資源，透過異業合作，打造無障礙、無斷點的數位創新服務，實現普惠金融，也為投資人、員工及企業創造共好三贏的榮景。



HAPPY GO 轉型發展 Martech 贏接新經濟

編輯室採訪整理

「您有HAPPY GO卡嗎？」這樣的詢問對於許多消費者來說，一定不陌生。擁有千萬卡友的HAPPY GO，長期在臺灣的會員點數市場佔有領先地位。然而，隨著各大集團競相投入會員經營，HAPPY GO如何鞏固優勢，並進一步以差異化特色，為卡友提供更美好的消費生活？

放大點數商機 打造品牌利基

數位浪潮興起，推升了消費型態的多元化，顧客的選擇變多，維持忠誠度也越發不易。為了強化客戶黏著度，不少大型企業紛紛以點數經濟串聯服務生態圈，無論是富邦集團推出的「momo 幣生態圈」，或是統一集團經營的「OPEN POINT 生態圈」，都針對消費族群進行整併和收斂，即使沒有跨足零售領域的國泰集團，也積極與屈臣氏、微風和 85 度 C 等商家組成策略聯盟，在支付與點數上提升服務。

相較於這些競爭者，HAPPY GO 無疑已搶得先機。「2005 年推出服務時，是希望藉由

這個跨產業、通路、品牌的紅利點數平臺，將顧客串聯在一起，並透過消費軌跡，360 度認識顧客，帶來更完整的服務。」回憶起 HAPPY GO 成立的初衷，梁錦琳總經理如是說。

17 年來，HAPPY GO 不僅提供消費累兌點，也持續擴大集團內外的合作商家，以綿密的服務網及點數回饋，逐漸掌握消費者輪廓，再藉由適當的點數紅利回饋和點數價值放大，機動性的規劃促銷活動。例如最近在母親節檔期推出「2 點兌 1 元」，或是遠東 SOGO 百貨經常在週末祭出「50 點兌換 50 元」的活動，都是利用點數促動消費。過程中，HAPPY GO 的行銷團隊也觀察到，消費者的需求其實相當廣泛，梁總經理舉臺北商圈的消費者為例，「早上在全家便利商店買早餐、午餐時順便到遠企購物中心逛逛，下班經過忠孝東路，再到遠東 SOGO 百貨採買一些東西。因此，與其試圖把客人圈在某一家店消費，不如帶動整個商圈。」為此，HAPPY GO 自去年開始，嘗試從商圈經營的角度切入，以板橋商圈計畫為例，消費者在板橋商圈的 city'super、遠百、全家等不同店點消費三次，就能獲得額外獎勵。創新的企劃果然獲得極大回響，團隊於是再接再厲，與零售、電信、金融、餐飲、影城等各領域的夥伴合作，將成功經驗複製到全臺各大商圈。

不僅將行銷的範疇從單一店點延伸至周邊商圈，HAPPY GO 的行銷手法也越來越彈性，包括：打卡任務、實際消費，甚至是使用特定的支付工具，都能快速累積點數，盡可能放大點數的使用範疇，讓消費者更有感。

其中，「支付」堪稱是消費的最後一哩路，遠東集團在 2019 下半年推出 HAPPY GO Pay，一方面為了提供卡友便捷的零接觸交易體驗，另方面也讓行銷資訊的觸及更精準。「目前合作的銀行高達 20 家，幾乎涵蓋了消費者口袋裡的信用卡發卡行，不過刷卡交易量仍有成長空間。」梁總經理分析，「從消費族群來看，VVIP 客層中，有 4 成顧客使用 HAPPY GO Pay，其消費金額幾乎是使用實體卡的 4 倍。這可能是因為高貢獻度的客人，數位化程度普遍比較高，今年我們將加強推廣，希望 6 成的 VVIP 都能使用 HAPPY GO Pay，並進一步推展至年輕、年長等各族群的消費者。」除了與銀行聯手推出點數加倍、紅利券或抽獎活動，提高消費者的使用意願，梁總經理認為，百貨專櫃人員的口語促銷尤其重要，「如果能在詢問有無 HAPPY GO 卡的同時，徵詢是否使用 HAPPY GO Pay 付款，或是當顧客開啟 SOGO 百貨 App、遠東百貨 App 時，詢問是否綁定 HAPPY GO Pay，都能鼓勵更多消費者開始使用，這正是我們將積極與業者溝通的重點。」

佈建三大平臺 推升成長曲線

梁總經理深知，想在瞬息萬變的數位時代站穩腳步，光是贏在起跑點仍不夠，還得加

速打造下一個成長動能。「除了擴大經營會員點數市場，我們必須轉型為數據整合行銷（Martech）服務的領導者。」為此，梁總經理規劃在 2022 年強化數據、行銷、數位等三大平臺的功能。

「首先是『數據平臺』。」梁總經理指出，「未來是數據的時代，誰能夠了解消費者，就能掌握開啟未來之鑰。」HAPPY GO 長期從顧客的消費歷程、在 App 或網站上的搜尋紀錄，以及市調問卷的數據中抽絲剝繭、加以梳理，洞察消費者的喜好和需求，並自 2015 年起，每年為零售夥伴提供年報，這些資料將統整在數據平臺，方便夥伴們即時了解消費者喜好，機動性的展開行銷規劃。「當然，所有資料的收集與運用完全符合法規，因為我們本身也是消費者，都希望享受好的服務，又能保有隱私，所以一定會做好相關規劃。」梁總經理強調。

「以新成立的遠百竹北店為例，經由顧客的累兌點紀錄、我們透過 GO SURVEY 在周邊的面訪調查得知，消費者的滿意度高達 86%，可說是集團歷年來滿意度最高的新店，而且回訪率意願高達 91%。受訪者普遍喜歡它的特色設計、環境整潔，服務也非常好，更有人提出行動支付十分方便。深入探究發現，有 2 成的消費者使用 HAPPY GO Pay 支付，同時也有近 6 成的顧客使用 APP，這個比例與我們對竹北地區消費者輪廓的描繪一致。由於客群的數位化程度相對較高，溝通上可多運用數位工具，減少傳統媒體的投放。」數據分析不但能幫助實體店面了解消費需求，亦有利於線上業者掌握未來的消費動能。梁總經理進一步說明，「雖然現在 Omicron 疫情嚴重，但 GO SURVEY 調查顯示，7 成以上的民眾都想出國，尤其是日本、韓國。這些數據對於我們既有的合約特店如 ezfly、Booking.com 等旅遊或訂房網站業者，甚至是日本 NTT DOCOMO 集團經營的 d POINT、日本 CCC 集團與我們聯合推出的 T Card 來說，都十分寶貴，若能事先做好準備，待日後疫情平穩，或是防疫規劃較完善時，便可及時掌握商機。」

有了數據，還需要通過正確的行銷工具，才能精準與目標客群溝通，因此梁總經理佈建的第二個平臺是「行銷平臺」。「我們要把它做得非常友善，方便夥伴們以客制化的方式，針對不同客群投放不同的訊息，以提高行銷效益，例如有些顧客適合以 Email 溝通、有些人用 SMS，有些人則是在 App 上可以快速回應。」

當然，在數位時代，「數位平臺」絕對不可或缺，「HAPPY GO App」正是扮演此一角色。



「過去在三大報、三家無線電視臺等傳統媒體上，大家看到的訊息都一樣，但 App 能更有效率的進行分眾溝通，例如：圈選一部份的消費者發出優惠訊息，再針對另一族群推播嘗鮮券或折價券。」不僅如此，App 的互動性高，能快速獲得回饋，「早上發出一則推播，下午就能統計使用者的點閱率，或是同時發出三種不同的內容，再觀察哪一種獲得回應比較多。即使從消費者點閱的時間也可以得知其生活樣貌，有些人習慣早上 9:00 前開啟，有些人趁著午休時間 12:00 ~ 13:00 瀏覽，還有些使用者忙到晚上 9:00 後才有空點選。」

消費者的時間和注意力有限，要在眾多 App 中脫穎而出，除了優惠訊息之外，舉凡版面的配置、內容的規劃等，無一不是學問。梁總經理解釋，「大家都想爭取曝光率、吸引目光，我們必須經常斟酌版面的績效進行大改版、小改版，在內容上也得絞盡腦汁，迎合顧客的喜好，例如之前為慶祝集團 70 周年，在『點點出任務』中，邀請大家每天走 7,000 步做公益，獲得熱情響應，到現在還有七、八萬名會員持續在走；有時我們也會利用俄羅斯輪盤、翻牌對對樂等小遊戲的機制，搭載行銷訊息，或是透過推播，提供附近商家的促銷活動、折價券等；除了 HAPPY GO 卡，App 中也內建『卡+』的功能，可儲存 d POINT CARD、Ocard、RE 紅包、威秀影城的會員卡，更有為大家收集潮流時尚、生活旅遊的新聞頻道內容，成為卡友們隨身攜帶的生活百寶箱。」目前 HAPPY GO App 的下載數已衝破 330 萬，內部因此能快速取得消費者反饋，促進行銷的敏捷度，也進一步挖掘出消費痛點。觀察到疫情發生以來，民眾對於防疫用品的採買逐漸從基礎款走向個性化，HAPPY GO 特別與電商合作，推出各式口罩與清消用品，滿足消費需求。

提供完善的優惠、服務，讓消費者 Happy 之餘，HAPPY GO 的品牌願景其實是希望擴大至整個環境、社會都能一起「HAPPY GO」，因此對於公益的投入向來不遺餘力，不但與財政部電子發票整合服務平臺合作，鼓勵大家綁定雲端發票載具，推動環保永續，也長期號召卡友以捐點、捐款、捐發票的方式，為公益團體送暖，去年還特別發起「Stay together 陪你疫起走」活動，邀請弱勢孩童以繪畫傳達對醫療人員的感謝，並藉此發動大眾募捐。一步一腳印的努力，贏得廣大卡友的認同，儘管 2021 年百業籠罩在疫情的陰霾，公益捐贈點數仍創歷年新高。

誠如梁總經理所言，「進入新經濟時代，HAPPY GO 最大的挑戰不是競爭者，而是如何比合作夥伴更快速擁抱數位科技，讓服務觸角加速滲透線上、線下、跨產業範疇，增加夥伴營收與獲利的同時，也為各族群的人們帶來精彩、便利、溫暖的服務。」您下載 HAPPY GO App、綁定 HAPPY GO Pay 與雲端發票載具了嗎？快跟我們一起 HAPPY GO，享受「快樂多一點」！

集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 遠東巨城購物中心歡慶生日

遠東巨城購物中心 4 月 28 日歡度生日，超過 200 位同仁及專櫃夥伴代表，分區分流在所屬樓面高喊創意隊呼及目標後，一起高唱生日快樂歌。慶生會後更別開生面，透過視訊頒發任職滿 5 年與 10 年的資深人員紀念獎。（遠東巨城購物中心／葉哲倫）

02 亞東科技大學與亞東醫院合作舉辦「產學與研究成果發表會」

亞東科技大學與亞東醫院於 4 月 14 日舉辦第一屆「產學與研究成果發表會」，本次共展出 26 件作品，內容涵蓋：醫護、行政會計、客服、資訊等多元領域，雙方透過靜態展及動態發表互相交流，期能創造更多合作價值。（亞東科技大學／賴月圓）

03 元智大學獲選印尼「國際移動力獎學金」合作夥伴

印尼文教科研部為鼓勵印尼大學生海外學習，成立國際移動力獎學金，今年選定 46 所世界知名大學為合作夥伴，元智大學名列其中。校方規劃將由五個學院合作，整合出工程、管理和財務會計 3 大領域、31 門英語授課課程，並安排學生至遠東新世紀等公司參訪。（元智大學／饒浩文）

04 臺灣業界唯一 遠傳 AI 技術獲選「智慧運輸亞太論壇」專題發表

智慧運輸界年度盛事「智慧運輸亞太論壇」自 4 月 27 日起一連三天，以線上研討會的形式展開，遠傳研發的「AI 電信數據萃取技術」，精準預測國道交通使用量，助益智慧城市發展，獲選年度論壇專題，為臺灣業界唯一代表！（遠傳電信／林孟璇）

05 遠傳技術力加持 新北、彰化校園啟用能源管理系統

遠傳電信自主開發的「能源管理系統（EMS）」，具備 AI 增強式學習空調需求反應功能，可依照冷氣使用習慣與升溫預測進行節能控制，目前已支援包括彰化縣、新北市在內的 9 縣市「班班有冷氣」專案，共涵蓋 1,290 所中小學。其中，新北市更領先全臺整合現有校務系統及「新北校園通」App，提供遠端遙控及即時電力掌握，為師生打造優質舒適的智慧校園。（遠傳電信／張為竣）



06 遠傳攜手亞東醫院與微軟 讓您一指掌握防疫「心生活」

因應疫情再次升溫，遠傳心生活 App 攜手亞東醫院與微軟，提供遠距診療服務、即時防疫資訊、醫療專業內容等，未來更將推出線上客服、真人回覆等功能，幫助用戶掌握疫情訊息。此外，若民眾於防疫／隔離期間有看診需求，也能下載亞東醫院「遠距看診」App，在家完成線上掛號及視訊看診。（遠傳電信／鍾宜真）



遠傳心生活 App「居家防疫」專區



亞東醫院遠距診療APP

公益專區

07 愛買量販舉辦二手童書回收活動

為響應世界地球日，愛買量販於4月20日～5月3日舉辦「募集童書 讓愛延續」活動，邀請消費者將家中書況良好的二手童書繪本送至全臺15間分店客服中心，募集到的童書則透過堅持聘用身障人士的「愛閱二手書店」，轉送予偏鄉地區與弱勢團體，用愛陪伴偏鄉孩童。（愛買量販／黃莉淇）

08 遠東百貨以實際行動關懷社會

遠東百貨桃園店於4月20日攜手新竹捐血中心、黑貓公益康樂協會及桃園市如意獅子會，舉辦捐血活動，共募得17,500c.c.熱血；新竹大遠百則與環保局和國稅局合作，於4月23日、24日同時舉辦「煥然衣新舊衣捐愛」以及「2022 發票存雲端作伙做環保」活動，希望喚起消費者環保意識；另一方面，嘉義店因應母親節到來，於5月7日與嘉義市政府衛生局、嘉義市西區衛生所、衛生福利部嘉義醫院合作，舉辦子宮頸癌篩檢活動，守護嘉義地區婦女的健康。（編輯室輯）



09 高雄大遠百與高雄同心戰疫

高雄大遠百4月25日與札幌藥粧合作舉辦「暖心關懷・攜手送愛」，捐贈超過價值NTD50萬的防疫物資和日常生活用品予高雄市的弱勢家庭，另攜手饗食天堂餐廳舉辦「遠百挺醫護・元氣便當召集令」，邀請民眾認購元氣便當，並由黃友誠店長於4月27日率領同仁送至高雄市立旗津醫院，為醫護人員送暖。（高雄大遠百／鄭敏惠）



10 遠東SOGO志工社傳遞溫暖力量

遠東SOGO百貨總公司志工社自2017年起，每年於不同海域淨灘，2021年更認養新北市萬里頂社沙灘為專屬淨灘地段，每季前往，並逐次計算海廢類別及垃圾總重，量化淨灘成果，截至2022年4月，已清除超過2公噸海洋廢棄物。此外，中壢SOGO志工社同仁亦發揮行銷能力，協助規劃「真善美社會福利基金會」的母親節康乃馨義賣活動，以增加基金會收入。（編輯室輯）



11 遠東SOGO百貨倡議綠色生活

遠東SOGO百貨響應世界地球日，全臺各分店於4月1日～20日舉辦「希望之苗」活動，共發放3,500株「臺灣桂花（原生種）樹苗」，綠化民眾的生活；中壢店亦與桃園市環保局合作，邀請環境教育老師導讀綠繪本，向小朋友們宣導環境議題；新竹店則於4月23日舉辦「植樹小旅行」活動，邀請民眾至錦華公園探索植物，再將落葉製成拓印書籤；同時也與白色泡泡工作室合作，協助新竹市基督教榮光全人關懷協會舉辦「香山區孩子的秘密基地學童，認識海洋及DIY手作香皂活動」，傳達環保觀念。不僅如此，新竹店為加強推動綠色生活，於4月份帶領貴賓參訪全球綠色美妝企業--「O' right綠建築總部」，體驗綠色建築及各項環保措施。（編輯室輯）

12 遠東巨城購物中心力挺在地農漁特產

遠東巨城購物中心攜手農糧署、漁業署等單位，於4月16、17日和30日舉辦「三網實體聯歡慶活動」，邀請全臺各地養殖青年、漁會及農場，販售各式新鮮漁獲水產與特色農產品，活動中另安排兒童街舞及吉他彈唱表演，吸引許多熱情民眾共襄盛舉。（遠東巨城購物中心／劉欣祐）

13 遠紡工業（無錫）參加政府防疫工作

4月中旬以來，無錫市新冠疫情日趨嚴峻，新吳區商務局於4月17日號召企業派出志願者，支援防疫工作。魏德光代總經理、陳素蘭協理等主管緊急動員，挑選5名志願者代表無錫紗廠參加，4月19日的簡短動員會後，5名志願者立即趕赴前線。（遠紡工業（無錫）／李和俊）

好康報報

14 報稅用遠傳 門號身分認證超方便

為鼓勵用戶體驗便利的數位服務、同時輕鬆完成手機報稅，即日起至 6 月 30 日，遠傳月租型用戶註冊為「遠傳心生活」、「遠傳 friDay 理財+」App 會員，使用行動電話身分認證功能進行手機報稅，除了享有各家銀行提供的繳稅優惠，還有機會免費把 iPhone 13 帶回家！詳情請洽活動官網。（遠傳電信／鍾宜真）



遠傳報稅活動
官網

15 遠銀 Bankee 社群銀行活存基本年利率調高至 0.81%

央行升息掀起大額定存拆單潮，遠銀 Bankee 社群銀行趁勢推出基本活存年利率 0.81% 無額度上限優惠，年息較一般大額定存高出 5 倍，非常適合有資金停泊需求的民眾。（遠東商銀／朱佳琳）

16 HAPPY GO 推廣雲端發票 邀您為地球永續共盡心力

HAPPY GO 號召卡友減碳愛地球，首次於 HAPPY GO App 綁定財政部發票手機條碼，可獲得 HAPPY GO 點數 50 點，每月再提供點數加碼抽獎活動，存越多、中獎機會越高。尚未申請財政部發票手機條碼的用戶，也能透過 HAPPY GO App 連結申辦，成為環保尖兵。（鼎鼎聯合行銷／徐雅慧）



下載 HAPPYGO
App 綁定財政部
發票手機條碼



開啟
HAPPYGO App
參與發票任務

17 「萬粽飄香慶端午」 臺北遠東香格里拉飯店推出八款美粽及三種禮袋

臺北遠東香格里拉飯店今年推出八款獨家風味粽，包含：乾隆一品粽、鮑魚鮮貝粽、五穀米牛肚菌素粽、正宗廣式裹蒸粽、五福粽、香宮經典烤鴨粽、酒香雞肉粽及紫米奶黃流沙粽，各個別具風味，單顆價格自 NTD188 ~ 2,580 不等。飯店並精心設計「情有獨粽」、「濃情香粽」、「香傳粽情」三款兼具質感及環保的保鮮禮袋，每袋內含五顆，收入四款不同口味的獨家風味粽，價格 NTD1,288 ~ 1,588，另有大宗團購優惠，詳情請洽：(02) 7711-3510 或 2376-3278。（臺北遠東香格里拉飯店／王靖芃）



臺北遠東香格里拉飯店「萬粽飄香慶端午」



18 遠東百貨端午「粽」星雲集 搭配館外速利便 取貨超安心

粽子是端午節不可或缺的元素，今年遠東百貨由徐雪芳總經理領軍，蒐羅五湖四海的粽子以及絕佳伴手好禮於「2022 端午節禮品專輯」。即日起至 6 月 3 日，凡購買專輯內的商品兩件以上，可享 95 折優惠（折扣特定品除外），使用遠百 APP 結帳或持 HAPPY GO 卡過卡單筆滿 NTD888 以上，即贈送「NTD100 美食餐飲抵用券」乙張，歡迎前往全臺遠百異國食品館「FE21' World Gourmet」專櫃參觀選購，並使用各店的「速利便」取貨，以降低染疫風險。（遠東百貨／鄭嘉蕙）

19 亞東醫院形體美容中心為您找回理想的自己

秉持「安全、隱密、舒適、專業」的信念，亞東形體美容醫學中心安排衛福部七大部定專科醫師與您一對一進行專業美容醫學諮詢，包括：各式顏面美容、植髮、雷射、體雕、藥物減重、營養諮詢、內視鏡縮胃及減重手術、靜脈曲張硬化劑注射和治療雷射…等，協助您量身打造最理想的樣貌。詳情請見官網或加入 Line@ 諮詢。（形體美容醫學中心／李明潔）



亞東醫院形體美容醫學中心LINE@



亞東醫院形體美容醫學中心
官網

績優榮譽榜

20 遠東集團獲「遠見CSR」五獎肯定 得獎數全臺集團第一

遠東集團於本屆遠見 CSR 暨 ESG 企業社會責任獎共獲 5 項榮耀，名列全臺集團第一。徐旭東董事長 5 月 3 日親自出席頒獎典禮，並代表遠東新世紀領獎。遠東新世紀除了榮獲「傳統產業 -- 楷模獎」，並以〈陸、海、空廢棄物回收再製 佈建全方位循環再生技術〉獲頒「循環永續組 -- 首獎」；遠傳電信近年積極透過 5G 大人物技術，協助政府與民間團體數位轉型，獲頒「電信業 -- 楷模獎」；有「百貨業 CSR 模範生」之稱的遠東 SOGO 百貨，不僅是臺灣首家提供疫苗獎勵給員工的百貨，更從消費者立場出發，全方位照顧疫情下的飲食需求，獲頒「一般服務業 -- 楷模獎」；Big City 遠東巨城購物中心因執行〈社區健康 Big 加值 -- 打造全齡共好健康促進平臺〉計畫成效卓越，深獲評審肯定，奪下「公益推動組 -- 楷模獎」。（遠東新世紀／沙益民）



21 遠傳獲頒「最佳管理創新獎」銀獎

遠傳電信以「AI 品管機器人」專案，從 92 家企業、數百件參賽案件中脫穎而出，榮獲《數位時代》「創新商務獎 -- 最佳管理創新獎」銀獎，4 月 28 日由通路暨客服管理群杜偉昱資深副總經理代表領獎。（遠傳電信／文懿婕）

22 遠東新、遠傳、遠銀勇奪「公司治理評鑑」前 5% 最高榮耀

臺灣證券交易所公布第八屆公司治理評鑑結果，遠東新世紀、遠傳和遠東商銀於 913 家受評上市公司中脫穎而出，入列前 5% 企業；東聯化學、遠東百貨、裕民航運和亞洲水泥亦獲選前 6% ~ 20%，宏遠興業也獲得前 21% ~ 35% 的佳績。值得一提的是，今年除了遠東商銀首度進入前 5% 榜單，遠傳電信更連續 8 年獲得前 5% 殊榮，目前全臺僅 9 家企業達成此成就。（編輯室輯）

23 元智大學入選 2022 THE「商管領域」全球前 500 大

2022 年英國《泰晤士高等教育世界大學排名》於日前揭曉，元智大學在「商管領域」學術排名全球第 401 ~ 500 名，與國立政治大學、日本早稻田大學、日本慶應大學、美國 University of Oregon 及美國 University of North Carolina at Charlotte 並列，表現亮眼。（元智大學／饒浩文）

人事異動

24 遠東新世紀高階主管人事異動

姓名：吳信儀

原任：秘書處 資深經理

新任：秘書處 權任協理

學歷：東吳大學經濟系學士



姓名：張維鈞

原任：董事長辦公室二（集團聯合稽核總部） 副經理

新任：董事長辦公室二（集團聯合稽核總部） 權任經理

學歷：國立臺灣大學事業經營（PMBA）碩士

26 亞泥（中國）高階主管人事異動

姓名：吳中立

原任：亞泥（中國） 執行長

新任：董事長特別助理兼發言人

學歷：美國紐約州立大學博士



姓名：張振崑

原任：亞泥（中國） 副執行長

新任：亞泥（中國） 代執行長

學歷：臺北科技大學



姓名：俞劍屏

原任：江西亞東水泥 總經理

新任：亞泥（中國） 副執行長

學歷：臺北科技大學



姓名：田隆

原任：四川亞東水泥 總經理

新任：江西亞東水泥 總經理

學歷：東吳大學



姓名：邱國維

原任：四川亞東水泥 廠長

新任：四川亞東水泥 代副總經理（代行總經理職權）

學歷：美國密西根大學碩士

搶攻生鮮雜貨外送商機

GO SURVEY 市場研究顧問

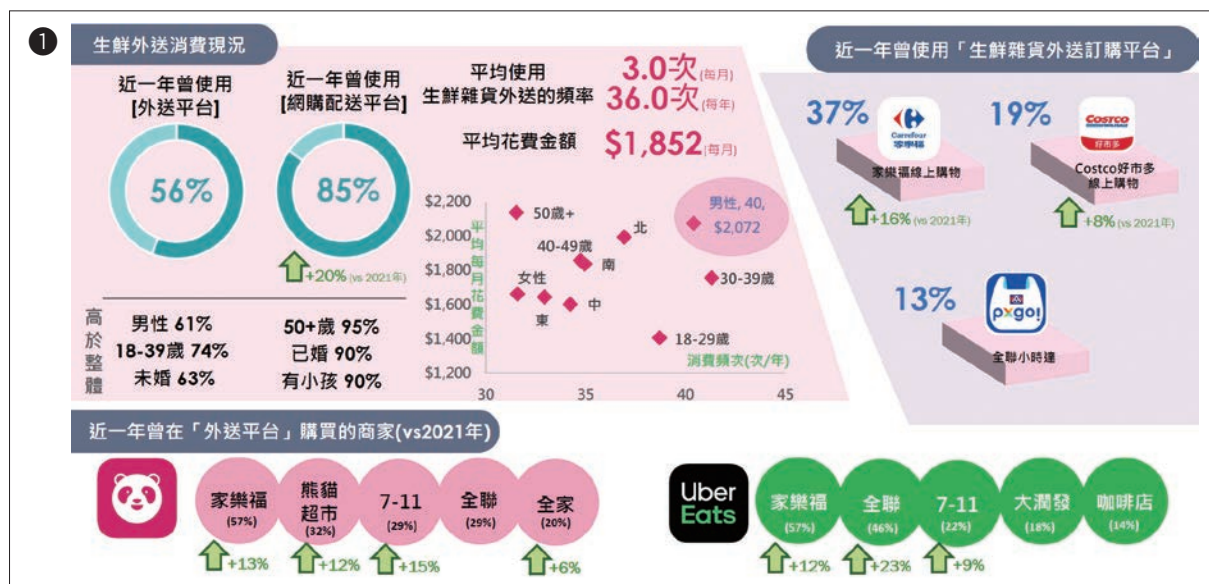
近來超商、量販、藥妝藥局等專賣零售通路品牌陸續加入外送平臺，將外送品項由熟食餐飲擴及至日常用品和生鮮雜貨；生鮮電商也因居家防疫需求升級，新增零接觸配送、整點消毒外送箱等配套服務，為外送市場撐起另一波成長動能。本期將由GO SURVEY為您解析未來生鮮外送的3大趨勢與3大商機。

《趨勢 1》實體量販、超市加持，帶動生鮮外送市場快速成長

根據 GO SURVEY 調查，近一年 85% 民眾曾使用「網購平臺」採購生鮮雜貨，在疫情帶動下，較去年成長 20%，其中，「家樂福」和「COSTCO 線上購物」使用漲幅最高（相較 2021 年分別成長 16%、8%），「全聯小時達」上線不到一年，也有 13% 使用率，超市量販龍頭持續帶動生鮮外送市場成長動能。（圖表①）

《趨勢 2》串接量販、超市、超商店家，推動「外送平臺」生鮮雜貨業績成長

除了網購官網和 APP，零售業者也運用「外送平臺」來串連自家商品與消費者的最後一哩路。調查發現，近一年 56% 民眾曾使用「外送平臺」採購生鮮雜貨，其中以家樂福、全聯、



7-11、全家最為熱門，連 foodpanda 自營熊貓超市也擠身為第二名暢銷店家，購買率皆較去年成長。因超商、量販、超市等零售通路品牌陸續加入外送平臺，帶動生鮮雜貨業績成長。

《趨勢 3》「外送平臺」吸引年輕男性消費客群，啟動新消費動能

生鮮「外送平臺」吸引男性、18～39 歲、未婚的年輕客群，與「網購平臺」的熟齡、已婚、家庭客群相異；且男性的消費頻次、金額皆高於整體（+4 次 / 年，+NTD220），需求強勁，為生鮮外送市場注入新動能。

隨著「宅在家」、「居家工作」的族群漸多，生鮮外送已成大眾習慣，熟齡客群的黏著度更是持續深化，未來零售業者該如何布局？GO SURVEY 為您挖掘 3 大商機。

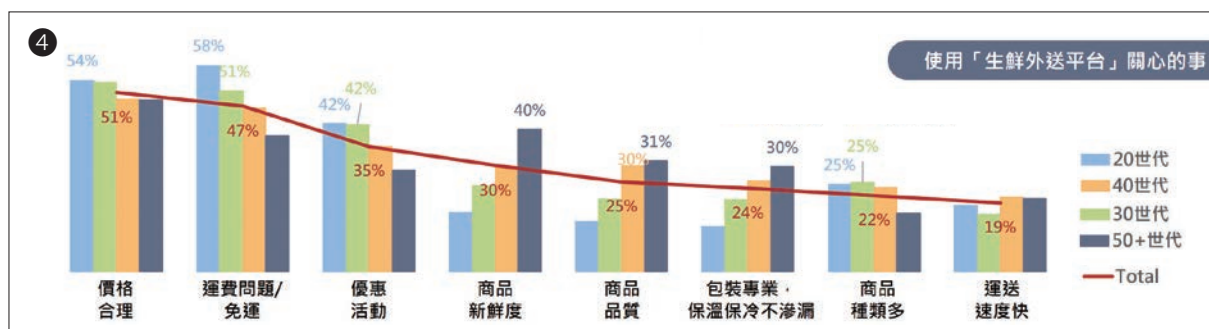
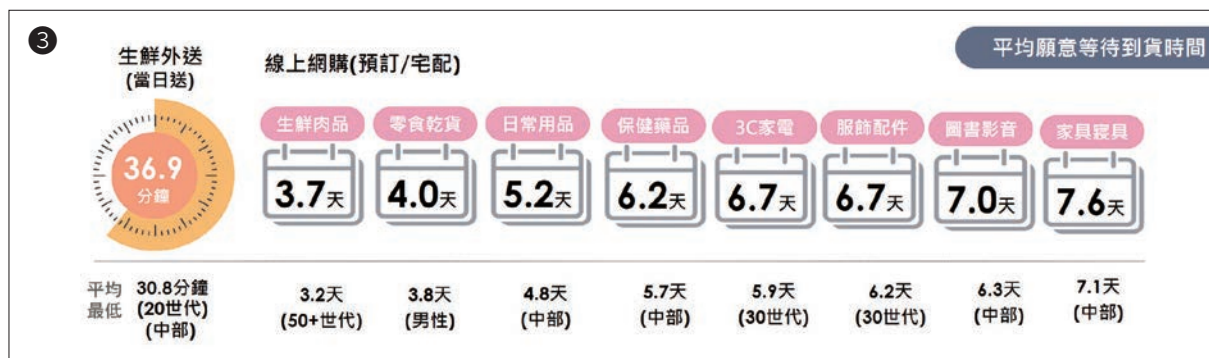
《商機 1》主打通路熱銷商品，帶動長期消費

GO SURVEY 調查發現，民眾在各通路較常購買的生鮮雜貨類型大不相同，其中，foodpanda 和 Uber Eats 的飲料品項最熱銷；家樂福、momo、COSTCO 主打居家日用品，不過 COSTCO 的進口蔬果亦十分熱賣；momo 則是美妝護膚商品強勢；Shopee 的零食餅乾糖果最受歡迎；全家即時料理和蛋糕甜點最夯；全聯國產蔬果和生鮮肉品大賣。總結來看，外送平臺主打飲品需求；量販電商滿足日用需求；超市超商則接軌即食、日用消費需求；各通路可運用熱銷商品作為利器，養成長期消費需求。（圖表 2）

《商機 2》以「速度」搶佔 30 世代和中部客群心佔率

快速到貨已成外送宅配業者搶攻訂單的手段之一，但是，商品需要多快送達才能讓消者





買單呢？調查顯示，當日生鮮外送消費者平均願意等候 37 分鐘到貨；生鮮肉品及零食乾貨網購期待 4 天內送達；其他用品、藥妝、家電、服飾等網購訂單，則期待在一周內到貨；其中，30～39 歲和中部客群願意等待的時間較短，顯示未來業者若開發「快速到貨」的升級服務時，必須以「速度」來攻占 30 世代和中部客群的心。（圖表③）

《商機 3》強化價格優惠和商品差異，提升平臺黏著度

使用生鮮外送平臺時，民眾最關注的要素以價格、免運、優惠和商品種類、新鮮度、品質、包裝為主，若從各世代的角度分析，則年輕世代（20 / 30 世代）較關注價格、免運、優惠活動和商品種類；熟齡世代（40 / 50+ 世代）較重視商品新鮮度、品質和包裝專業度；平臺業者需針對不同客群，進行差異化和客製化經營，提供最能打動各客群的採購要素，培養消費黏著度。（圖表④）

疫情加速宅經濟發展，零售業者積極搶進電商與外送市場，生鮮雜貨外送服務已成為超商、超市、量販的兵家必爭之地。而生鮮外送市場本身的變動更是快速，從新競爭對手 -- 「韓國亞馬遜」之稱的電商巨頭 Coupang 在 2021 進軍臺灣生鮮外送，到 foodpanda 和 Uber Eats 搶進傳統市場外送，未來對於生鮮外送市場的影響值得持續觀察。



GOSURVEY
官網

* 調查說明：「餐飲外送消費調查」為GO SURVEY市場研究顧問於2021/12/28~2022/1/24，在GO SURVEY平臺上執行的網路調查，共計回收4,784份樣本，受訪者條件為18~70歲的HAPPY GO卡友。

《創新者的DNA》-- 從「新」學創新

遠東集團聯合稽核總部／陳原毅

遠東新世紀的立業精神包括「誠、勤、樸、慎、創新」五大要素，其中，如何學習創新？或許很多人都跟我有相同的疑問。直到無意間購入《創新者的DNA》一書，發現原來創新能力早已深植在我我心中……

自 Clayton M. Christensen 在《創新的兩難》書中提出「破壞性創新」的理論後，《創新者的DNA》一書的三位作者 -- Jeff Dyer, Hal Gregersen, Clayton M. Christensen，進一步探索創新點子從何而來？透過訪談許多創新企業創辦者並梳理資料後，發現勇於挑戰現況、不輕易妥協，是諸多創新者（如：蘋果前執行長賈伯斯、亞馬遜執行長貝佐斯或星巴克創辦人舒茲…等）的共同特質，尋求改變的行為技巧 -- 聯想、疑問、觀察、社交（註）與實驗，則如引擎燃料般提供源源不絕的動力。透過勇於挑戰現況並交錯運用五大行為技巧，讓思緒在腦中穿針引線，激發出創新的構想。



其實，生活中處處都有練習創新技巧的機會，以連鎖零售場所為例，身為消費者的您，一定有過類似的經驗：在收銀櫃檯結帳時，當垃圾袋與商品一同計算，可以使用信用卡結帳（聯想），惟單獨購買垃圾袋，卻只能使用現金付款（觀察）。充滿好奇心的您，想試著瞭解情況（挑戰現況），於是禮貌地詢問收銀員，「為什麼沒辦法使用信用卡購買垃圾袋（疑問）？」收銀員往往以一句「系統不支援」簡單帶過。此時您心中難免會想，「如果系統可以支援（實驗），提高結帳的便利性該有多好。」

想瞭解如何應用創新行為的技巧嗎？轉頭看看身邊的小孩，他們每逢接觸到新奇的事物（觀察），就開始詢問這是甚麼（疑問）？為什麼長這樣？為什麼不是長那樣（挑戰現況）？

能不能變成另外的模樣（聯想）？接著開始動手製作自己想要的樣子（實驗）。由此可見，創新能力早已深植在你我間，只是我們沒發現而已。

最重要的是，不論您是新進同事、還是像我一樣進入公司幾年，但是對如何創新還不太瞭解的同仁，都可以開始運用書中提出的五種行為技巧 -- 聯想、疑問、觀察、社交與實驗，保持對世界的好奇心，結合個人的強項與經驗，從「新」激發出個人獨有的創新點子。



註：與不同背景或不同觀點的人互動，因年紀、學習背景、經驗，甚至國籍不同，對於相同問題都有不同的觀點，互相交流後激發出潛在的創新想法。

參考資料

- 1.《創新者的DNA：5個技巧，簡單學創新》（暢銷改版），天下雜誌出版社於2017年08月04日出版
- 2.Jeff Dyer, Hal Gregersen, Clayton M. Christensen, The Innovator's DNA, Updated, with a New Preface: Mastering the Five Skills of Disruptive Innovators (Harvard Business Review Press; Revised edition, June 4, 2019)
- 3."Jeff Dyer on Innovation", LinkedIn Learning Online Course

升息時代來臨 我的貸款需要繳更多錢嗎？

遠東商銀／王玟棋

受到疫情以及國際情勢影響，市場正面臨全球性的通膨危機，即使殖利率曲線徘徊在倒掛的邊緣，美國聯準會（Fed）為了避免通膨率高於銀行存款率，仍於2022年3月16日毅然宣布升息一碼，臺灣中央銀行亦於翌日宣布跟進。睽違10年再度升息，是否意味升息時代已經來臨？貸款族又該如何因應？

「**升**息」不僅影響投資市場，也嚴重衝擊房貸和信貸族群，相信許多人都想知道，月付金是否將因此暴增？

一、銀行貸款的計息方式：固定利率 vs. 浮動利率

升息並不一定代表月付金增加，由於銀行貸款的計息方式分為「固定利率」和「浮動利率」，顧名思義，「固定利率」的利率固定不變；而「浮動利率」則是由「定儲利率指數」與「加碼利率」組成，前者是參考臺灣數家主要金融機構一定期間內的定儲固定利率，計算平均值而產生，儘管各銀行的「定儲利率指數」定義略有差異，但皆會因央行的升降息政策而產生變動。

二、升息後，銀行貸款產品的利率變化

升息會增加銀行的定儲利率指數，但不一定會立即影響利息。因為銀行貸款是以固定頻率（每月或每季）進行調整，即使升息，也會等到下一次的「利率調整日」（又稱「利率計

不同銀行「三個月定儲利率指數」之利率調整日		
遠東商銀	合作金庫	玉山銀行
2/23、5/23、8/23、11/23	3/15、6/15、9/15、12/15	2/21、5/21、8/21、11/21



算基準日」) 才會拉高目前已有貸款的利率，但對於新承作的貸款，有些銀行可能會用低利率爭取市占率，反而有利於資金需求者。然而無論目前有貸款、或是正準備貸款的朋友都需注意，專家預期美國聯準會今年還會多次升息，且臺灣央行仍有機會跟進。如此一來，浮動利率將再次提高，建議先預估升息後的月付金，以及手中的現金流能否負擔。

三、升息後，利息會提升多少？

3月17日臺灣央行宣布升息一碼，相當於0.25%，依據各行庫計算浮動利率的公式，幾乎須於下次利率調整日提高0.25～0.29%不等，大眾可以透過各銀行提供的試算工具，計算新的月付金。舉例來說，若是5年期的信貸，每貸款NTD100萬，升息一碼（0.25%），月付金約提高NTD108～133。

四、月付金上升，我該怎麼辦？

雖然升息一碼看似不多，但對於貸款金額很高，或是每月精算每筆開銷的人來說，仍有可能面臨阮囊羞澀的窘境。

若您目前貸款的利率偏高，且手上還有閒置資金，便可以聯繫貸款專員或是電話客服，先償還一部分的貸款，因為減少總欠款金額，也能降低月付金；至於實在沒有資金者，也可以考慮轉貸他行，若您信用良好且繳款正常，其他銀行或許能提供更好的利率。不過，無論如何選擇，都需注意是否還在綁約期間內，以免多付違約金。

五、提前還款居然會被罰？什麼是綁約條款？

為避免顧客還款太快或轉貸他行而影響銀行的財務收入，多數銀行設有提前清償違約金的條款（又稱綁約），雖然另有不綁約的方案，但須承受更高的利率。綁約時間依貸款類型、銀行的方針而不同，通常介於 1 ～ 5 年之間，各家銀行無論是觸發條件、綁約期、計算方式，或是費率等，亦有非常大的差別，截至 2022 年 1 月 25 日，觸發條件就有（但不限於）以下三種類型：

- ❶ 綁約期內，還款達到 50% 的總貸款額度會觸發（例如：遠東商銀）。
- ❷ 綁約期內，清償全額本金而申請清償證明時會觸發（例如：合作金庫）。
- ❸ 綁約期內，提前清償任意比率的金額會觸發（例如：國泰世華）。

除了觸發條件之外，違約金還由許多要素組成，因此申貸前，請務必了解細節或選擇熟悉的銀行，才不會因誤會或不清楚違約條款，導致平白蒙受損失。



中式餐食變化多 今天想吃哪一道？

遠東百貨／鄭嘉蕙

烏俄戰事重創全球糧食供應鏈，導致小麥和麵粉價格持續飆漲，不少人都大嘆荷包吃不消。本期特別網羅遠東百貨各店不需要使用麵粉製作的中式餐食、甜品，快來一起品嚐！

「食」在有智慧

餐食文化和氣候、土壤、物產息息相關，過去交通運輸不發達、食物保存不易，只能仰賴先民智慧，變化出各種餐食和甜品。

■**綠豆**：產季約從 5 月開始，根據《本草綱目》記載，綠豆有清熱解毒、祛暑止渴、美膚養顏之效。臺灣的夏季總是濕熱難耐，用綠豆消暑最適當不過，除了直接煮食，還能做成甜點，例如鬆軟的綠豆糕，一入口就在嘴中化開，嚐得到軟糯綠豆的清甜，是一款老少咸宜的點心。

■**杏仁**：養肺向來是一等一的大事，尤其 COVID-19 疫情爆發後，更不能忽視護肺的重要性。在一般中藥行都能買到的南杏和北杏，很適合製作成潤肺又養顏的甜品。體積比較大的南杏，潤肺效果佳，直接放入調理機打成杏仁茶，就是全家都愛的飲品；若再加入吉利丁和牛奶，還能做成軟滑的杏仁豆腐，馬上擄獲一家大小的胃。

■**奶酪**：許多人誤以為奶酪源自歐美國家，其實宮廷奶酪是中國傳統美食，因為早期牛奶保存不易，於是利用酒釀來固化奶品、製成奶酪，延長保存期限。中式奶酪還可加入核桃、瓜子、葡萄乾、桂花釀等配料，製作出極富魅力的甜點。



▲以純手工製作的「冰饅綠豆糕」，冰凍後享用風味絕佳／遠東百貨桃園店 B1 樓「御奉」提供

備註：全文「優惠價」需出示集團員工識別證，期限至 2022 年 6 月 30 日。

吃得飽



☛ 上善蔬食「松露菜飯」

以白米為基底，加入數種新鮮菇類，並選用非基改的豆包和當季時蔬，加入松露醬拌炒，最後淋上濃郁的松露油，推薦價 NTD180，**集團同仁享 95 折優惠**，遠東百貨信義 A13 店 B3 樓，(02) 8786-9566。



☛ 吉品初筵港市茶居「金絲蘿蔔卷」

將白蘿蔔以手工細切成絲，酥炸細薄的外皮，讓蘿蔔細絲的甘甜滋味在口中化開。三入推薦價 NTD150，**集團同仁享 9 折優惠**，遠東百貨竹北店 6 樓，(03) 667-6455。

☛ 添好運「香煎蘿蔔糕」

正宗港式蘿蔔糕添加蝦米與廣式臘腸，蒸製耗時，過程中不添加一滴水，油煎後表皮微焦，口感綿密細緻，香氣十足，推薦價 3 入 NTD118，冷藏整條蘿蔔糕一組 2 入，特價 NTD436，板橋大遠百 B1 樓，(02) 2955-7978。



甜甜嘴



☛ 鼎泰豐「八寶飯」、「銀耳四寶甜湯」

「八寶飯」由蜜棗乾、蓮子、冬瓜糖、桂圓、甘納豆、金桔、洛神花、豆沙餡八種食材製成，色彩富麗，香氣撲鼻。「銀耳四寶甜湯」由銀耳、蓮子、紅棗、白果、桂圓、冰糖等食材慢火燉煮再冰鎮，滋味溫潤甘甜。八寶飯推薦價 NTD90、銀耳四寶甜湯推薦價 NTD110，遠東百貨信義 A13 店 1 樓，(02) 8780-5200、板橋大遠百 B1 樓，(02) 8951-2222。



伴手禮



☛ 任性eat下「即食粥禮盒」

採獨立包裝，方便攜帶，內含芋頭香菇粥、松露野菇粥、紅豆紫米粥、麻油薑泥粥各一盒，美味與營養兼具，三分鐘就能上菜，推薦價 NTD599，遠東百貨嘉義店 6 樓「異國美食館」，(05) 236-5137 分機 8230。



吃得飽

④ 周氏蝦捲「乾米粉」

米粉口感柔軟滑順，拌入濃郁的特調肉燥，更提升了整體層次。推薦價 NTD50，高雄大遠百 11 樓，(07) 536-2964。



⑤ 春水堂人文茶館「珍珠燒賣」

粒粒分明的特選糯米包裹著滿溢肉汁的內餡，令人回味無窮，推薦價 NTD90，臺南大遠百 5 樓，(06) 208-8512。

⑥ 朱記餡餅粥「小米粥」

加入麥片細心熬煮，入口綿密好消化，兼收健脾胃功效，同時含有豐富蛋白質、維生素 B 等，推薦價 NTD25，**集團同仁享 9 折優惠**，新竹大遠百 9 樓，(03) 523-8120。



⑦ 豆腐村「辣炒年糕」

軟嫩 Q 彈的韓國年糕包覆在韓式辣醬中，一口咬下除了辣椒香氣，還有麥芽發酵後的甜味，溫潤又具層次，推薦價 NTD330，需加收 10% 服務費，遠東百貨板橋中山店 13 樓，(02) 2956-1484。

甜甜嘴

⑧ 時時香「楊枝甘露」

以西米露為基底，加入新鮮芒果、柚子果肉，再淋上香濃椰芒醬，盡顯甜蜜滋味，推薦價 NTD125，**集團同仁享免費招牌甜品一份**，遠東百貨竹北店 7 樓，(03) 568-0648。

⑨ 翰林茶館「明月冰捲」

冰涼香 Q 的彈性外皮，佐以綿密紅豆泥和香濃綠豆餡，滋味甜而不膩，口感豐富有層次，推薦價 NTD94，**集團同仁優惠價 NTD86**，遠東百貨桃園店 9 樓，(03) 347-3159。



⑩ 瓦城「芋香黑糯米」

黑糯米的獨特 Q 感，襯托出芋頭的綿密鬆軟，混著奶香一口吃下，療癒感十足。有冰、熱兩款，推薦價 NTD99，高雄大遠百 12 樓，(07) 963-0262。

伴手禮

⑪ 朵朵雪耳「桂圓紫米」

嚴選臺灣有機新鮮白木耳，含有大量植物性膠質與豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，搭配的窠燒龍眼乾，富含鐵及維生素，有益氣補血、安定神經之效，紫米則含有膳食纖維及蛋白酶成分，能改善便秘、幫助睡眠，320ml 推薦價 NTD110、920ml 推薦價 NTD250，遠東百貨中山店 B1 樓，0971-835-578。



⑫ 新勝發「低糖綠豆糕」

低糖綠豆糕滋味獨具、香醇質細，綠豆的清香伴隨綿密的豆沙內餡，令人齒頰留香，冰凍後風味更佳。一盒 12 入，推薦價 NTD240，臺中大遠百 B2 樓，(04) 2258-3800。



⑬ 健康盒子「何首烏芝麻糕」

採用上等黑芝麻冷壓製作，呈現淳厚芝麻香氣，佐以養生何首烏，口感軟綿不黏牙，推薦價 NTD250，3 盒特價 NTD700，遠東百貨寶慶店 B1 樓，0920-349-511。



百變吐司點心

豫章工商／陳文靜

疫情再度升溫，該怎麼打發待在家裡的時間呢？「動手做料理」肯定是您的好選擇！本期將以「吐司」為基礎，示範「棺材板」、「吉利蝦球」和「法式吐司」三款點心的製作方法，學會了之後，還能發揮創意巧思，加入自己喜歡的餡料，完成獨一無二的佳餚喔！

吐司

吐司是許多家庭常見的早餐或點心，雖然在麵包店或量販店就能採買，但由於不知道其中有多少添加物，難免吃得不安心。自己做吐司不僅可口，也能確保成份無虞，操作過程還能增加與家人之間的互動，可謂一舉多得！

材料

高筋麵粉 800 克、奶粉 4 克、細砂糖 80 克、鹽 12 克、酵母粉 10 克、雞蛋 80 克、水 440 克、奶油 80 克。

作法

1. 攪拌麵團有兩種方式，可選擇其中一種。
 - A. 機器操作：酵母以 50cc 的水拌勻，再依序放入高筋麵粉、奶粉、砂糖、鹽、剩下的水和蛋液，先用 1 速攪拌 2 分鐘，待粉被水吸收後，轉至 2 速攪拌至麵團不黏手的程度，再加入奶油，繼續用 2 速攪拌到聽見麵團拍打攪拌缸的聲音（產生薄膜）即可。
 - B. 手動操作：將鹽、蛋、細砂糖、水混合均勻，再加入酵母粉繼續攪拌，接續倒入麵粉，揉到麵團光滑後，靜置醒麵 15 分鐘。接著加入奶油，並以折、壓、折、壓的方式，繼續揉約 20～30 分鐘，直至麵團產生薄膜、麵筋擴展完成。期間亦可抓著麵糰的一端，用力往桌上摔打，與揉麵動作交錯操作，更容易出現麵筋且口感較好。
2. 一次發酵：將麵團滾圓，放入發酵箱，設定溫度 28°C、濕度 75%、時間約 1 小時；或於麵團表面噴水，放入烤箱，以 35°C 發酵約 1 小時，待手指戳入麵團後，不會回復原狀，代表發酵完成。

3. 二次發酵：將麵團分成 3 份，各自滾圓，每份重量 500 克，進行二次發酵。設定溫度 28°C、濕度 75%、時間 10 分鐘；或於麵團表面噴水，放入烤箱，以 35°C 的溫度發酵約 10 分鐘。
4. 整型：擰成長條狀，將麵團翻面捲起，接口處朝下，放置土司模內。
5. 最後發酵：設定溫度 38°C、濕度 85%、時間 50 分鐘～1 小時；或於麵團表面噴水，放入烤箱，以 35°C 的溫度發酵 1 小時，讓麵團發酵至吐司模約 9 分滿。
6. 烘焙：將麵團放入烤箱，以上火 160°C、下火 230°C，烤 30 分鐘，完成後將吐司倒出烤模，放涼。



棺材板

材料

厚片土司 2 片、白蝦 6 隻、透抽 1 隻、豬肉片 50 克、紅蘿蔔 50 克、青豆仁少許。

調味料

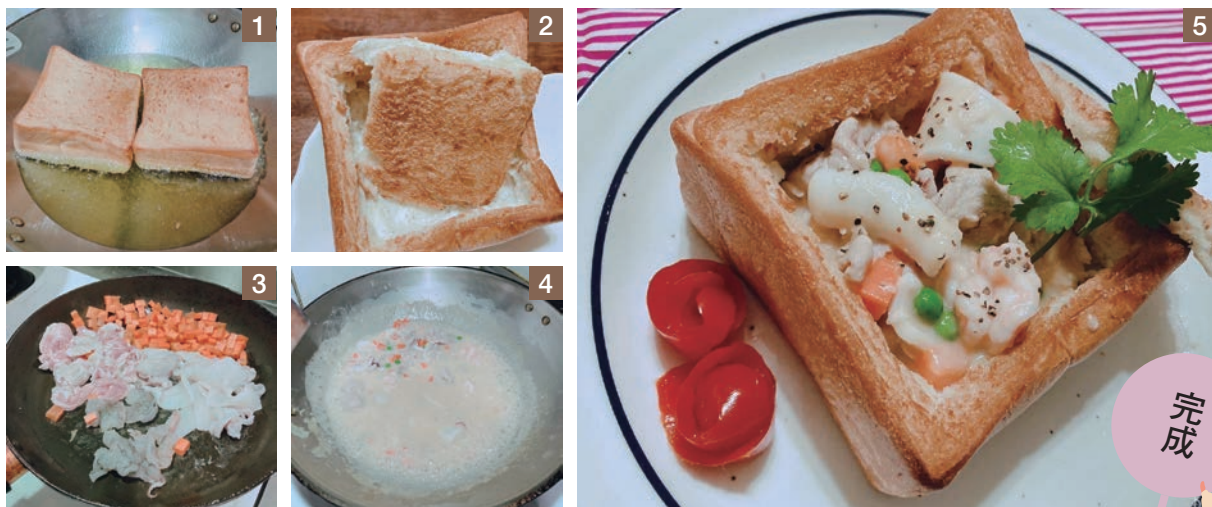
無鹽奶油 30 克、麵粉 30 克、水約 300CC、鮮奶 60CC、鮮奶油約 15CC、鹽 1 小匙、糖 1/2 小匙、白胡椒及黑胡椒適量、米酒少許。

作法

1. 油鍋加熱至 160～180°C，放入厚片吐司，炸成金黃色後，待其冷卻，再用小刀挖去中央部分（需預留約 1 公分底部備用），挖去的部分也須留著備用。
2. 以少許油將蝦殼煎到上色，再放入約 300CC 的水，煮出鮮味後，取出蝦殼，剩餘高湯備用。
3. 熱鍋中放入 1 大匙沙拉油，炒香肉片、紅蘿蔔、透抽，再加入青豆仁拌炒至半熟，並放入

1/2 小匙鹽、1/2 小匙糖、少許米酒調味。

4. 無鹽奶油以室溫軟化後，切成小塊放進鍋中，用小火加熱，再倒入麵粉，炒成淡金黃色的麵糊。
5. 高湯慢慢倒入麵糊中，邊煮邊攪拌，煮到沒有顆粒，再加入牛奶、鮮奶油、1/2 小匙鹽、白胡椒，以及炒好的食材，煮至濃稠即可。
6. 將餡料盛入炸好的吐司，再撒上粗黑胡椒提香，蓋上麵包蓋子，即成為一道好吃的棺材板料理。



吉利蝦球

材料

蝦仁 300 克、肥絞肉 50 克、蔥 1 支、薑 15 克、蒜頭 3～4 小粒、吐司 3 片。

調味料

鹽 1/2 小匙、糖 1/2 小匙、米酒 1 小匙、香油 1 小匙、胡椒粉少許。

作法

1. 吐司去邊，切成約 0.8*0.8 公分的立方體，並將蔥、薑、蒜切末，備用。
2. 蝦仁去腸泥洗淨，用餐巾紙將水份完全吸乾，再以刀背拍碎、剁成泥後，加入肥絞肉拌勻，倒入蔥末、薑末、蒜末，摔打至有黏稠感後，放入全部的調味料拌勻。
3. 蝦泥捏成適當大小的丸子，並將吐司丁平鋪盤中，讓蝦丸均勻沾裹上吐司丁，再稍微壓緊。
4. 倒入約半鍋的油，燒熱至 130°C，轉小火後，將吉利蝦球炸至呈金黃色即可。



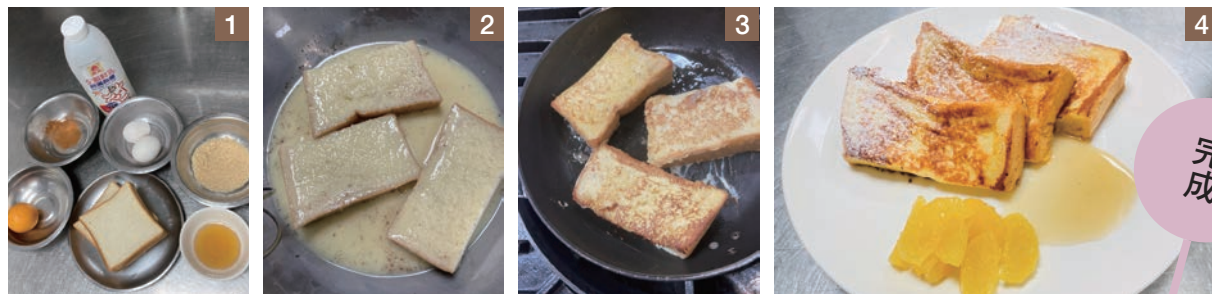
法國吐司

材料

吐司 2 片、奶油 50 克、牛奶 100CC、蛋 2 顆、糖 50 克、肉桂粉 5 克、柳橙 1 顆。

作法

1. 將牛奶、蛋、糖、肉桂粉、1/2 顆柳橙汁放入鋼盆，攪拌至白糖融化且均勻，再將土司對半切，雙面以蛋奶液浸泡約 3～5 分鐘，使其入味。
2. 鍋子燒熱後關火，放入奶油融解，再放進浸泡好的土司，以小火慢煎至兩面呈金黃色，即可裝盤，並飾以柳橙片，最後淋上蜂蜜、灑上糖粉。



注意事項：

1. 製作吉利蝦球、棺材板時，盡量使用隔夜吐司，避免過度吸油。
2. 為保持蝦仁的爽脆度，務必擦乾水分，並建議以刀背剁成泥狀，口感較佳。
3. 拌打蝦仁泥時，若能加上一些板油，朝同一個方向攪打出筋，口感層次會更豐富。
4. 法國吐司成品若是太油，可以放入烤箱，以 100℃ 烤 5～6 分鐘，減少油膩感。



端午吃「粽」不吃「重」

亞東醫院營養科／陳沛穎營養師

端午節吃粽子是傳統習俗，有些民眾習慣DIY獨家肉粽，也有人直接上網選購可口的粽子，但節日過後，總有不少人因為吃太多而產生罪惡感，打算執行減重計畫。其實只要留意一些小祕訣，便能避免這些困擾。本文將介紹粽子的種類以及飲食相關注意事項，祝福大家都能健健康康過端午！



亞東醫院營養科
陳沛穎營養師

南北粽大比拼

粽子的主要成分為糯米，依照地區不同，製作方法也有所差異，若自己動手做，食材準備就是一門大學問。目前臺灣的粽子以「北部粽」和「南部粽」為大宗，前者的糯米需先用油炒過，再與餡料一起包入粽葉蒸熟，手法類似油飯；後者則是將生糯米和餡料包入粽葉後，以水煮方式處理。兩種粽子的熱量不相上下，主要仍需考量內餡種類、烹調方式、調味醬料等，若能在吃粽子之前先了解食材特點，就能享受既健康又美味的粽子。

健康包粽小秘訣

長久以來，長輩們總認為：「一顆好吃的粽子，糯米、鹹蛋黃和五花肉，缺一不可！」也因為如此，大家不知不覺吃下過多的澱粉、油脂及飽和脂肪酸。其實，若是以糙米、全穀米、五穀米、燕麥、薏仁、紫米、紅豆、雪蓮子等食材取代糯米，就能增加纖維質攝取，而瘦肉、清雞肉、黃豆、豆乾丁取代五花肉和鹹蛋黃，不僅能降低熱量，亦可減少攝取飽和脂肪酸。除此之外，額外添加菇類、涼薯、竹筍、牛蒡…等食材，一來可以減少糯米的攝取，二來能避免大快朵頤後的腹脹感。

如何「選粽不增重」

市面上粽子的種類琳琅滿目，除了南、北粽之外，也包含粿粽、冰粽、醃粽…等，選購前應詳細閱讀包裝上的營養標示，因為標示內容除了說明該包裝所含之份量，也會詳列每份

常見粽子熱量表

種類	北部粽	南部粽	粿粽	鹼粽	市售冰粽
熱量（大卡／個）	450 ～ 600	400 ～ 500	250 ～ 300	100 ～ 200	90 ～ 250

粽子的熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物和鈉含量。以下簡介各式粽子熱量之差異，透過判讀，你我都能成為熱量控管大師，不必再為過量攝取而產生罪惡感。

吃粽不增重

- 搭配蔬果**：由於粽子主要成分為糯米，而糯米屬於直鏈澱粉，不僅不易消化，進食過多可能引起脹氣或腸胃道不適等問題，因此建議食用粽子之餘，別忘記補充蔬菜，多攝取纖維質，以增加飽足感，進而避免食用過量；另外，建議飯後可補充新鮮水果，每次份量為一拳頭大小，以幫助消化。
- 少沾醬**：不論北部粽或南部粽，有些民眾習慣淋上醬汁，以增添風味，常見的沾醬包括：甜辣醬、甜麵醬、醬油膏或辣椒醬，但是大多數醬料的鈉含量偏高，容易對身體造成負擔，應減少使用。



慢性病友吃粽小技巧

若您本身是慢性病友，端午節能否享用粽子？答案當然是「可以」！以下將為慢性病友說明端午吃粽小技巧 --

- 糖尿病**：糖尿病友需注意「碳水化合物」的攝取量，建議選擇與平時飯量大小相似的粽子，盡可能以膳食纖維量較多、升糖指數較低，或是進食後，血糖上升速度較慢的五穀米、全穀米取代糯米，再額外搭配蔬菜。
- 腎臟病**：腎臟病友飲食需要限制「蛋白質和磷」的攝取量，由於五穀米、全穀米的蛋白質與磷含量較一般糯米高，因此建議以糯米粽為主，避免紅豆、花生、綠豆、栗子、鹹蛋黃、芝麻等高磷食材，以及豬肉、雞肉、豆乾、干貝、魷魚、蛋黃等高蛋白食材。
- 痛風**：研究顯示，高油、高熱量飲食對於痛風病人造成的影響更甚於豆類製品，建議痛風病友勿攝取過量的「肉類和油脂」，此外，也要避免飲酒，以及蝦米、魷魚、香菇、蚵仔、五花肉等食物，以免尿酸過高。

當然，大飽口福後，也別忘記「運動」的重要性，建議散步 15 ～ 20 分鐘或避免久坐，減緩餐後腹脹的不適感。只要把握上述訣竅，相信大家都能吃「粽」不增重，開心享受端午佳節。

申辦虛擬健保卡 就醫安心又便利

遠東新世紀／廖至謙

晶片健保卡發行至今已18年，隨著數位科技進步以及民眾生活習慣改變，健保署於是自2019年起試辦「虛擬健保卡就醫模式」計畫，解決民眾就醫時忘記帶健保卡的窘境，同時滿足大家在疫情下安心看診的需求。

小明在端午連假時返鄉回高雄探親，因為整天在外遊玩導致中暑、頭暈想吐，即便至陰涼處休息和補充水分後，症狀也沒有改善，於是趕緊到附近的診所就醫。掛號時發現忘記帶健保卡，原以為需要付押金或自費就醫，所幸該診所已參加健保署推行的「虛擬健保卡」計畫，在工作人員的協助下，小明成功使用虛擬健保卡 QR Code 完成看診，免除日後申請退還押金，或核退自墊醫療費用的困擾。

健保署於2019年起推動虛擬健保卡，作為「全民健保行動快易通」App內「健康存摺」的支援功能之一，使用範圍包含「遠距醫療」、「居家醫療」及「視訊門診」三大場域。凡申辦虛擬健保卡者，只需透過手機出示 QR Code，就能讓遠端的醫師查驗健保資訊，進行視訊診療。若是年長者或沒有手機的民眾，健保署也開發授權使用機制，讓家屬與陪病者協助病患就醫，減少照護者的困擾並保留完整紀錄，從此不再擔心健保卡遺失。在 Covid-19 疫情影響下，使用虛擬健保卡還能降低民眾前往醫院的頻率，解決看診期間健保卡多人接觸等問題。

虛擬健保卡的上路，並不影響實體健保卡的使用，不過健保署也強調，由於相關制度尚未齊備，建議使用前先上網查詢配合的醫療院所名單，或事先致電確認。未來將陸續推展至全臺 1,000 家以上醫療院所，讓更多民眾享受便利就醫。

虛擬健保卡 QR Code 使用四步驟：

1. 下載「全民健保行動快易通」App。
2. 於 App「健康存摺」中點選「虛擬健保卡」，並進行身分驗證。
3. 同意個資聲明並上傳個人照片。
4. 就醫時出示 APP 中的虛擬健保卡 QR Code，進行掛號、看診、檢查及領藥等流程。（資料來源：衛生福利部中央健康保險署）



虛擬健保卡
專區

「遠東人開講」：給媽媽的貼心話

編輯室輯

雖然母親節剛過，但受到疫情影響，相信很多人都無法好好陪伴媽媽過節。本期特別邀請海內外的遠東人們一起聊聊「給媽媽的貼心話」！

【一】

記憶中從小到大，找不到東西就叫「媽」，肚子餓也叫「媽」，身體不舒服還是喊「媽」，「媽媽」就像百寶袋，也是令人安心的庇護所。到了叛逆期，最討厭的也是媽媽，因為她會一直叨唸；直到 30 歲後，我長大了，媽媽老了，才有所頓悟。因此前幾年，每當母親節，總會

送媽媽一些小家電，後來發現，雖然想讓媽媽輕鬆省力，但她還是在勞動，後來轉念改訂舒壓按摩券，帶媽媽放鬆身心。媽媽也很開心，每次都跟按摩師說是女兒招待來的。以前媽媽是我的避風港，現在我很樂意當媽媽的左右手，牽著她逛街、吃飯、做 SPA。相信她應該能感受到我的愛意吧？（遠企購物中心／郭佳雯）



【二】

非常感謝母親讓我健康的誕生，雖然小時候調皮得像男孩，但媽媽並不會左右我，反而給我極大的發展空間，唯一原則是操守不能走偏。母親的開明，讓我面對困難能獨當一面。不僅如此，媽媽總記得我愛吃的料理，因此我只要發現新店，就會帶著媽媽四處嚐鮮，以前她習慣給我最好的，現在我會盡所能給她最棒的。在我心中，每天都是母親節！（臺南成功大遠百／余佳蓉）

【三】

去年因為疫情嚴峻，不方便外出用餐，心中對媽媽總是覺得虧欠。今年剛好遠百竹北店

推出「美麗購物節」，美妝保養品滿千送百、刷信用卡也可享眾多購物優惠，除了買東西送給母親，更要帶她到9樓的「米塔炙燒牛排專門店」享用美食。以前覺得節日只是假日，經歷疫情後，有了全新的體會，希望藉由母親節，向媽媽表達內心的感激與關懷。（遠東新世紀／葉永鍵）

【四】

「天上的星星不說話，媽媽的心肝在天涯。」儘管母親已離開五年了，心中還是記得媽媽的呵護和暖暖的關懷，好想再聽媽媽的聲音，投進母親的懷抱，現在的我深刻體會到，有媽的孩子真的像塊寶。過去的歲月有媽媽陪伴，有故事、有回憶，讓我好幸福；雖然她不在了，但有她的祝福，再難我都不怕；有她的呵護，再煩我都可以放下！我要向天上的媽媽說：媽媽，母親節快樂！謝謝您，您的愛永銘在心，刻骨難忘。（亞東工業（蘇州）／陳七）

【五】

林徽因在《你是人間的四月天》裡，以「你是愛，是暖，是希望，你是人間的四月天」寫出母親對兒子的關愛；我的母親雖然語言樸實，不擅表達，卻默默把所有時間和精力都奉獻給了我。從小到大，聽她不停嘮叨，有時也不免有些厭煩，但當我為人母後，才明白母親雖然從未說愛，每一句嘮叨卻都是愛的叮囑。無論我長多大，在她眼中，我始終是令她牽掛的孩子。每次回去看望，她總要精心準備一桌我愛吃的佳餚，以行動表達關愛，而我能做的只是常回家看她，多陪她說話。感謝在人生的長河裡，有母親的陪伴，讓我的生命豐富而美好。（江西亞東水泥／羅麗芳）

【六】

自從我生下兩個孩子，我的媽媽不再只是媽媽，而是兩個寶貝的阿嬤，買東西時，不只考量我的喜好，舉凡和孫子、孫女有關，她都毫不猶豫地準備，各種高級水果不斷進貢、衣服一次買10件、燈籠要買具有聲光效果且能在地面上跑、知道孫子愛玩車，一口氣買4、5架玩具車寄到家裡…等，慷慨付出卻不求回報，偶爾視訊或一起用餐就很滿足。今年母親節，孫子們特別準備「愛的舞蹈」，讓阿嬤留下溫馨的回憶。（遠創智慧／簡碧瑄）

【七】

小時候只覺得媽媽愛碎念，總是在生氣，長大之後，才明白那些嘮叨都是用心良苦，天

氣變化的時候，她來訊叮嚀要多穿點；用餐時間一到，又提醒要記得吃飯；每天的早晚問安…等，都讓我感受到滿滿的愛。今年母親節為了避開人潮，我帶媽媽到一間充滿各式花卉的景觀餐廳，在獨立包廂裡，享受好吃的餐食和母親節蛋糕。疫情多變的此時，能夠一起吃頓飯也很幸福。希望未來能夠帶媽媽走訪更多城市，吃遍更多美食！（遠百嘉義店／李韻婕）

【八】

國小時，每到母親節前夕，老師會讓大家手繪卡片或是手作康乃馨，母親收到後總是會心一笑；國中時，母親收到我們的手寫卡片，也會向鄰居、同事炫耀；高中時，頂著大考的壓力，母親只盼能收到一句祝福；到了大學時期，她只求孩子能常回家或是打電話聊天…隨著年齡增長，許多內心的想法也不容易說出口。所幸現在還不晚，今天起，讓我們趁著閒暇，多帶父母出遊，或是下班後，與家人一起看電視、散步、聊聊天。孩子的陪伴，就是給父母最好的禮物。（嘉惠電力／李昀諭）

【九】

如果用一個顏色來形容母親，我覺得是粉橘色或粉紫色，因為她給人的感覺既溫暖又善良，待人謙卑有禮，照顧家庭無微不至，很少抱怨或批評。猶記得小時候，母親走在路上看到流浪漢，總會買食物布施；對待陌生人尚且如此，對待家人更是擺在第一，付出不求回報，從來不對我們情緒勒索，此生能當她的孩子真的好幸福。我想對她說：「感謝您帶我來到這個世界，感謝您豐富了我的生命，我非常愛您，一定會讓您也感受到被愛的幸福！」（元智大學／林雯靖）



【十】

回想起來，媽媽已經離開 15 年了，每年母親節，總會到陽臺看著天上懷念她，雖然我已為人父，小孩也長大了，但細數從小到大，經常讓媽媽操心，不論是調皮時的教訓、生病時的呵護照顧等，可惜尚未盡孝道她就離去，我能做的只是照顧好家庭、小孩和自己，讓她不再擔心。此刻最想說的就是：媽，我想您了！謝謝您這輩子的付出，感恩能當您的孩子，希望您和爸爸在另一個世界過得好，我會好好生活。我愛您！（遠東商銀／王明全）

疫情中的亞東志願者

亞東石化（上海）／黃昌寧

2022年3月開始，一場疫情「倒春寒」席捲上海，日常生活被按下了「暫停鍵」，工作的場所、生活居住的社區陸續被封控管理。隨著戰「疫」號角的吹響，亞東石化（上海）的同仁們在居家辦公之餘，迅速行動起來，助力抗擊疫情，奔赴每個需要的地方。

疫情再起，黃成軍，胡善成，馬青春，王曉冉…等，這些具有多年工作經驗的亞東同仁，選擇在第一時間投入戰鬥，按照「就近就地」的原則，向各自社區的居民委員會報到，成為抗疫志願者。平時，他們是職場上的精英，在工作崗位奮鬥；疫時，他們是最美的逆行者，全力投身社區的防疫活動，用實際行動踐承諾、作表率，成為守「滬」戰「疫」中的亞東力量。

志願者擔負的社區志願工作繁瑣複雜，除了配合居民委員會維持秩序、組織核酸（或抗原）檢測、卸車和發放生活物資、外出協助配藥、幫扶孤寡長者、組織團購外，還要與居民溝通，勸導和協調解決各種問題。居民們眾口難調，有時出力不討好，作為志願者仍須快速回應，用微笑、言語和行動幫助大家。一句暖心的問候、一張善意的笑臉、一個友好的動作，往往能讓被封閉已久的居民感受到溫暖，在這個特殊的時期，不少居民都由衷感謝志願者的辛苦付出。

有幾次，半夜做核酸，志願者們必須提前準備，協助維持現場秩



序，或掃碼、或「掰棒子」（註）、或協助老人登記核酸碼…等。他們沉著冷靜，引導居民保持間距、有序排隊，並且及時處置現場突發狀況，一直忙到第二天清晨。馬青春同仁還將自己總結的核酸檢測注意事項分享給同樓棟的鄰居，住戶們因為疫情才相識，反而更加團結，相互提醒，就像一個大家庭，畢竟大家都安全才能早日解封！

協助長者配藥是志願者工作中最難、最花時間和精力的苦差事！每位長者的要求不同，有人需要配6～7種藥，必須先登記好，列好匯總表，再帶著醫保卡和空藥盒，開出門證，自駕去醫院！因為醫院都是來開藥的志願者，每人手上都是幾十張醫保卡，一排隊就是一上午，中午都顧不上吃飯，有時得花一整天才能配完藥。志願者先墊錢，回來再分發藥、收錢，十分繁瑣，弄不好還落下埋怨，甚至自己貼錢，比如藥名或產地不對，有些長者就不敢要，又不能退。亞東志願者黃成軍同仁擔當社區防疫管理團隊中的配藥總協調，一次次跑贏時間，圓滿完成各項工作。

封控期間，每天都有很多緊急事件，有時是孤寡長者腿部丹毒發作，有時是青春期學生長智齒導致口腔發炎，亦有人突發急性胃腸炎，或是焦慮、抑鬱症，甚至還有月子媽媽「堵奶」…等，志願者服務小組總能迅速整合社區資源，應對各類需求，為鄰居們帶來安心與踏實。

這次疫情中，亞東的志願者們勇於付出，用微薄之力協助抗疫，也感染了身邊的鄰居，有人主動加入志願者行列；有些居民本來抵制防疫政策，也被志願者的愛心感化轉為主動配合；有些人因為核酸檢測時間過長，躲著不做，但隨著志願者們把流程理順，做一次核酸只需原先一半的時間，還能避免群聚感染問題，很多人漸漸願意做了。疫情讓鄰居們的心走得更近，愛心讓上海更加凝聚，這其中就包含了遠東人的貢獻，似點點微光，傳遞愛與希望。

疫情還未結束，志願工作還在繼續……



※註：掰斷咽拭子取樣棉簽，放入試劑瓶內，俗稱「掰棒子」。

這個春天你們最美

亞東石化（上海）／胡善成

2022年的上海註定被這一代人永記心頭，三年來的精準防控，突然間被病毒破防了，自月初的小範圍疫情，到3月28日的「鴛鴦鍋封控」（註），再至全域停擺和一輪接一輪的核酸檢測與抗原自測…

三月本是美麗的季節，距離工廠不遠處的莊行鎮油菜花、光明鎮桃花，正是一年中最美的時光，甚至每年的戶外拓展訓練和出遊計畫，也都籌畫在這段時間舉行，可惜大家因為疫情，只能足不出戶、居家辦公。

如今才知，哪有什麼歲月靜好，不過是有人替你負重前行！在疫情快速發展的這段時間，大多數人被封閉在社區，可是為了維持工廠正常生產，還是有很多同事在封閉前主動報名駐守廠區，即使被封在社區的同事，也在各自的居村委主動參與了志願者活動，貢獻亞東力量。你們就是亞東石化（上海）最可愛的人，這個春天你們最美！

駐守工廠的同事克服硬體條件不足，以辦公室為家。席夢思床被硬紙板取代，大家自嘲這個方式對腰椎好；抽煙的同事庫存耗光，美其名曰戒煙了；喝酒的同事自我安慰省錢又養肝…可是我們知道，大家辛苦付出是為了保工廠平安。因PX原料中斷，工廠於4月6日被



迫停車，在外來資源無法利用的情況下，全靠駐廠同仁順利完成本次鹼洗小修的計劃工作，謝謝各位在工廠最艱難的時刻，挺身而出，勇守第一線。

長時間駐廠期間，部分同事的頭髮長了，無法及時修整，焊接技師利用休息時間變身美髮師，沒有圍布就用紙板自己做一個，沒有專業的理髮刀就運用剃鬚刀上的功能。看起來有模有樣，還獲得現場同仁的好評。原來大家都是玲瓏巧手，「私活」的技術一點也不亞於專業人士。

不僅如此，2022年3月19日，某位同事居住的社區被劃分為重點區域，需集中隔離14天。突然的升級管控，導致社區部分居民家庭物資儲備不足。由於物資需求量突然增加，配送臨時出現困難，看似瘦小柔弱的小女子報名志願者，被分配到物資配送小組，搬起物資絲毫不比男同志弱。

另外，3月29日居家後，主動參與社區志願者活動，被居委會委以重任、組建防疫小組專班領導工作的他，根據防疫特點，設立5個具體工作小組，並招募志願者全面開展活動，制定和落實社區臨時管理制度與作業流程，迅速改進核酸檢測、物資發放、送醫用藥、隔離消殺等防疫各項工作。

還有還有，平時吃肉都不見胖，瘦得能被風吹倒的他，負責社區的消殺工作，工作期間背著30多公斤重的消毒液，爬樓爬戶，在社區的各角落進行全面清消，以確保居民安全。面對最近上海最高30°的氣溫，他穿著全密封的防護服，每次消殺完成後，全身都被汗水濕透。

自從疫情防控進入常態化以來，許多同事默默奉獻著，雖然一身防護服看不出你們具體是誰，但我們都知道，各位都是亞東的好同事，你們不管在哪裡，都是最優秀的。我相信，疫情無情，人有情，願山河無恙，人間皆安！上海加油，亞東加油！



*註：上海市以黃浦江為界，分浦東、浦西兩區輪流進行「封城」，網友形容為「鴛鴦鍋封控」。

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

- 關於遠東商銀的數位策略，下列敘述何者正確？【封面故事】
 - 人人都能成為線上分行經理
 - 與客戶建立長久夥伴關係
 - 擴大異業結盟，營造多元生態圈
 - 以上皆是
- 亞東證券如何打造新世代的投資生態圈？【封面故事】
 - 攜手遠銀 Bankee 社群銀行，開發「好BAN利開戶」平臺
 - 推出「定期定額買台股／ETF」的服務
 - 採取多層次資安防護策略，讓客戶安心
 - 以上皆是
- 關於 Happy Go 的經營策略，下列敘述何者錯誤？【封面故事】
 - 將行銷的範疇從單一店點延伸至周邊商圈
 - 只注重經營績效，不關心企業社會責任
 - 2022年將強化數據、行銷、數位等三大平臺的功能
 - HAPPY GO Pay 不僅提供卡友便捷的交易體驗，也讓行銷資訊的觸及更精準
- 下列關於端午吃粽的注意事項，何者錯誤？【保健網】
 - 吃粽子宜搭配蔬果
 - 腎臟病友建議以糯米粽為主，避免高磷與高蛋白食材
 - 邊喝酒邊吃粽子，最適合痛風病友
 - 沾醬的鈉含量普遍偏高，易對身體造成負擔

參加辦法

請剪下 382 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**六月十五日前**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 NTD300 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 382 期有獎徵答

姓名：
單位：
員工編號：
聯絡地址：

答案：1. () 2. ()
 3. () 4. ()

381 期有獎徵答得獎名單揭曉

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
亞利通運	楊○風	遠東百貨信義店	胡○鳳	遠東新世紀	洪○姻
遠傳電信	金○吾	遠鑫電子票證	蔡○倫	亞泥花蓮廠	顏○名
遠傳電信	顏○萍	湖北亞利運輸	陳○	鼎鼎聯合行銷	黃○琳
鼎鼎企管	黃○萱	遠東聯合診所	施○州	遠東新世紀	蔡○勝
遠東都會	張○溥	亞東證券（板橋）	呂○田	亞東醫院	吳○秋

恭喜上列幸運兒分別得到面額 NTD300 的遠東百貨商品券！





➡ 遠傳電信以「5G 進擊 大人物跨域守護」為主題，於「2022 Secutech 台北國際安全科技應用博覽會」中，展示交通與製造等多項創新應用服務。



➡ 遠東巨城購物中心攜手農糧署、漁業署等單位，舉辦「三網實體聯歡慶活動」，力挺在地農漁特產。



➡ 高雄大遠百舉辦「遠百挺醫護・元氣便當召集令」，邀請民眾認購元氣便當，並由黃友誠店長率領同仁送至高雄市立旗津醫院，為醫護人員送暖。



➡ 因應疫情嚴峻，遠紡工業（無錫）響應政府號召，徵召 5 名志願者支援防疫工作。



➡ 遠東 SOGO 百貨新竹店與白色泡泡工作室合作，協助新竹市基督教榮光全人關懷協會舉辦「香山區孩子的秘密基地學童，認識海洋及 DIY 手作香皂活動」，傳達環保觀念。



香格里拉精品店 全新上線

Shangri-La Boutique is now ONLINE



立即選購
Online Shop

台北遠東香格里拉線上商店全新改版上線囉！

體驗輕鬆便捷的線上購物，隨時隨享香格里拉各式糕點、外帶佳餚、節慶禮盒、獨家商品，消費滿五千元即可享指定區域免費外送，送禮自用，一指搞定！即日起歡慶改版上線，不但能累積香格里拉會會員點數，香格里拉會會員更可享首購八折優惠！



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