

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

COVER STORY

強棒串連 供應不斷鏈
跨域整合 翻轉水泥能耗

LIFE GUIDE

資訊網
淺談BEC郵件詐騙
財經網
房貸利率升升不息 如何降低還款壓力
保健網
天下無難事 談「困難傷口照護」

遠東連線 點燃獲利新動力

Far Eastern Synergy New Profit Engine

掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





遠東百貨竹北店 1 月 11 日在徐旭東董事長（左三）、徐雪芳總經理（右二）及現場嘉賓共同主持下，盛大舉行開幕典禮，並捐贈運動物資予新竹縣五峰國小學童，用愛點亮竹縣。



遠東百貨 2022 年度業績突破 NTD550 億，欣逢公司成立 55 周年喜上加喜，徐雪芳總經理（右二）於歲末慶祝餐會和團隊分享喜悅。



遠傳電信井琪總經理（左七）1 月 13 日受邀出席台灣通訊學會「2023 通訊傳播前瞻與挑戰研討會」，並以「電信產業在元宇宙發展之關鍵網路建設與政策因應」為題發表演說。



元智大學 1 月 12 日舉辦尾牙活動，廖慶榮校長（左四）特別於會中頒發資深教職員工服務獎章，感謝同仁的辛勤付出。



遠東 SOGO 百貨暨太平洋崇光社會福利基金會黃晴雯董事長（右五）偕嘉賓們共同出席記者會，歡慶「SO GOOD 好小孩少年楷模」徵選活動已舉辦十週年，為社會帶來溫暖正向的力量。

遠東連線 點燃獲利新動力

李佳珍

2023 年春天，儘管疫情對於經濟的衝擊漸緩，然而，通膨、升息、氣候變遷、地緣政治衝突…等陰霾，仍持續籠罩著經濟發展前景。面對未知的經營環境，集團資源的整合和共享無疑是強化企業韌性的最佳利器。本期「封面故事」將介紹遠東關係企業如何結合各公司的需求與專業，通力合作，推升綜效。

通膨、升息不僅為企業帶來各種風險，對於上班族而言，也是嚴峻的考驗，除了要應付節節上升的民生支出，還得背負沉重的房貸壓力，「財經網」專欄中，遠東商銀的理財專家詳細解析，如何降低每月的付款金額，讓生活更輕鬆。另一方面，智慧科技就像一把雙面刃，提供便利生活的同時，也造成資安的隱憂，尤其各種假冒身份的郵件詐騙，更是令人防不勝防。「資訊網」專欄告訴您如何分辨 BEC 郵件詐騙陷阱，阻絕資料外洩！

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 NTD 500，其餘文字稿臺灣地區每字 NTD 0.5、海外地區每字 NTD 0.8。

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」四月話題：我的塑身大計

每逢農曆年後，許多人就開始忙著健身，希望趕在夏天到來之前，讓體態維持在最佳狀態。您是否也正在減脂瘦身的路上？您屬於運動派、醫美派，還是節食派？歡迎來信分享您的作戰計劃，文長 300 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆「塑身基金」哦！（截稿日期：3 月 15 日前）



MAR 2023

NO. 391

01 EDITOR 編輯手記

遠東連線 點燃獲利新動力／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

以溫暖堅韌的 VUCA 2.0 迎戰疫後不確定／黃晴雯

06 COVER STORY 封面故事

強棒串連 供應不斷鏈／編輯室採訪整理

跨域整合 翻轉水泥能耗／編輯室採訪整理

12 GROUP BRIEFING 集團簡訊

關係企業動態報導・公益專區・人事異動・績優榮譽榜・好康報報／編輯室輯

19 OFFICE TALK 樂活職人

永續專區：女力在氣候變遷中扮演的角色／尤淨纓

上班族必修學分：提前準備 開會不 NG／EIE 美語

同仁工作經驗談：進階版時間管理／王曉珏



26 LIFE GUIDE 生活情報

- 財經網** 房貸利率升升不息 如何降低還款壓力／吳睿敏
- 資訊網** 淺談 BEC 郵件詐騙／簡筠茹
- 法律網** 二次確診別害怕 「勞保傷病給付」申請懶人包
／李冠慧
- 保健網** 天下無難事 談「困難傷口照護」／張惇皓
- 美食網** 義大利美食：拿波里披薩／鄭志祥
- 美食網** 別嫌我土 春天吃地瓜、芋頭正著時／鄭嘉蕙

40 HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：通膨來了怎麼辦／編輯室輯

43 STORY 心動時刻

- 遊歷彰化／李宇駿
- 淺析不同文學作品中的拿破崙形象／熊一芳
- 環保公益 暖心助農／朱鳳琴

48 QUIZ 有獎徵答

390 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	王思方	尤淨纓	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	卓采慧	胡興賢	徐雅慧
徐宛韻	梁雅雯	黃靜	黃莉淇
游慧琳	游淑如	曾育鍾	程慧文
郭文慧	郭曜豪	陳聰明	陳金新
陳雪萍	陳虹瑾	陳睿誼	陳相吟
葉金璋	張為竣	張丹	楊韻琪
曾淑苹	馮輝棋	廖婉甄	蔡敏雄
劉貞佑	簡嘉琪	羅吉廷	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

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)



隨著全球第二大經濟體--中國於2023年1月初全面解封，國際間長達3年的防疫逐漸透露出曙光，南韓解除室內口罩禁令，日本也將調降新冠肺炎等級，臺灣則有機會在今年上半年，循日韓模式全面解封。連假和親友聚會，一句「你確診過嗎？」取代過去的噓寒問暖，躍升為問候語之冠。

以溫暖堅韌的VUCA 2.0 迎戰疫後不確定

遠東 SOGO 百貨／黃晴雯董事長

2023 年全球風險報告的十大短期風險，環境議題仍是重中之重

在新冠疫情即將成為過去式之際，國際間明顯感受地緣經濟衝突、通貨膨脹危機，並重新關注氣候變遷帶來的影響。世界經濟論壇（World Economic Forum, 簡稱 WEF）於2023年1月，集結了上千位專業先知們對全球風險進行評估，發布第18版之《2023 年全球風險報告》（The Global Risks Report 2023）。2年期（短期）風險包括：

(1) 生活成本危機（社會）	(2) 自然災害和極端氣候（環境）
(3) 地緣經濟衝突（地理）	(4) 氣候變遷減緩失敗（環境）
(5) 社會凝聚力侵蝕與社會兩極分化（社會）	(6) 大規模環境破壞事件（環境）
(7) 氣候變遷調適失敗（環境）	(8) 廣泛的網路犯罪與不安全（科技）
(9) 自然資源危機（環境）	(10) 大規模的非自願性移民（社會）

其中，氣候變遷相關的環境議題佔半數以上。不僅如此，在這份報告的10年期風險中，氣候變遷議題也佔據前四項的排名，顯示處理完急迫的世紀大疫後，本世紀最嚴峻的環境議題，仍是全球政府及企業重中之重的挑戰。

在2年期風險中，我們也能看到通膨導致的生活成本提高，以及戰爭和貿易限制帶來的地緣經濟衝突，未來一年，這些議題只會更加劇烈，甚至加遽國與國之間，及國家內部的不平等，醞釀出更多社會議題與衝突。

地緣經濟衝突開啟新冷戰，以溫暖堅毅破解VUCA世代

地緣經濟衝突上，專家們擔心美中兩國開啟「新冷戰」的序幕，外冷內熱、冷熱無常，開發中國家夾在大國間當夾心、被迫選邊站，也讓「VUCA 世代」一詞始終無法退場。

VUCA（霧卡）起源於軍事用語，1990年代出現在軍方訓練課程中，用以描述二戰結束至蘇聯解體（1945至1991年）後，全球終止民主與共產陣營對壘的冷戰期後呈現之現象。四個字母分別代表 Volatility（易變性）、Uncertainty（不確定性）、Complexity（複雜性）、及 Ambiguity（模糊性），貼切描述近年地緣政治詭譎、百年大疫肆虐、氣候變遷動盪、戰爭一觸即發，危機四伏的現狀。

迎戰 VUCA 世代，哈佛商學院教授比爾·喬治（Bill George）用四個單字重新定義 VUCA 2.0，包括：Vision（願景）、Understanding（溝通了解）、Courage（勇氣）、Adaptability（適應）。身為女性專業經理人，我非常認同 VUCA 2.0，以白話來形容，即是目前提升女性閣員任用比例的執政團隊所訴求的 -- 「打造溫暖堅韌臺灣」。

迎戰2023年兩岸佈局，以VUCA 2.0謹慎樂觀地前進

2020年，疫情讓零售產業的消費市場產生巨變，為了描繪未來的樣貌，勾勒前瞻策略，遠東SOGO百貨啟動「願景工程」，以ESG三大構面推展未來營運方針，重塑企業願景。我們的願景是：與時俱進、友善共好，為社會大眾提供全方位時尚生活體驗的零售標竿企業。在成為零售標竿、追求業績的同時，我們與時俱進、瞭解時空與環境的變化，攜手利害關係人追求環境友善、社會共好；以VUCA 2.0打破疫情帶來的挑戰、迎戰疫後不確定（VUCA）。

2023年，遠東SOGO百貨在兩岸佈局上分別有著巨大的挑戰，我們將持續以溫暖堅韌的VUCA 2.0，用願景、溝通、勇氣和適應，謹慎樂觀地往前邁進！



強棒串連 供應不斷鏈

編輯室採訪整理

延燒了三年多的新冠疫情，不僅重挫全球經濟，許多行業更因此面臨供應鏈「斷鏈」危機。本期「封面故事」為您介紹集團旗下企業如何結合各公司的需求與專業，通力合作、快速應變，化危機為轉機，開創出新的物流綜效！

亞東石化、遠東新世紀、富民運輸 攜手化解供料危機

亞東石化生產之 PTA，是集團臺灣、越南及上海聚酯廠的重要原料。然而，2021 年底 L3 廠歲修重啟延後，導致 PTA 供應短缺超過 10 萬噸，對於下游產銷造成重大衝擊。亞東石化立即偕同遠東新世紀主原料採購小組、臺灣及越南的國際事務處，以及富民（達）運輸，組成跨公司、跨部門的應變小組，規劃臺灣、越南兩地的 PTA 緊急進口事宜。

首先，遠東新的主原料採購小組必須精準掌握廠區庫存變化，聯繫業界可靠且有能力配合出口的海外供應商，完成議價、簽約等貿易流程，部份供應商之前未曾合作過，須花費更多心力溝通；兩地的國際事務處則彙整既有的船公司資源，統一調度、與供應商規畫船期，除了要克服冬季及春節假期前，運費高昂、船期不穩定等困境，還得跟時間賽跑，及時辦理進口清關手續、安排吊卸及接貨作業。

貨物如期到港後，陸路的運輸也是一大挑戰，尤其在疫情陰霾下，駕駛人力調度吃緊，幸賴富民運輸全力支援車輛與人力，完美達成臺北港與亞東石化廠之間的運送任務。

儘管時間緊迫，原料的品質仍不容輕忽，亞東石化負責嚴格把關，透過化驗室進行品質檢驗。此外，由於這趟任務臺灣地區須進口 9 艘散裝船（約 6 萬噸）、越南地區須進口 4 艘散裝船（約 3 萬噸），因此亞東石化另須針對散裝船，安排人力、設備及倉儲空間，24 小時不間斷的進行噸袋解包，以應付船期需求…整體過程環環相扣，全靠應變小組高效合作，才能在短時間內將貨物運進工廠，建立安全庫存水位，確保供料無虞，同時也提升集團未來採購應變能力，以及物流與供應鏈管理能力。

遠東新世紀、裕民航運、富民運輸 合作打造新物流鏈

後疫情時代，港口壅塞情況嚴重、貨櫃艙位不足，大幅推升運價，連帶影響交貨時間與





成本。不只原料的進口面臨考驗，遠東新世紀由臺灣、越南出口的袋裝酯粒同樣遭遇挑戰。裕民航運徐國安副總視察遠東新美國 APG 廠時，得知此情況，考量成本及艙位等因素，特別指示裕民團隊協助，以自有散裝貨船將貨物運往美國。

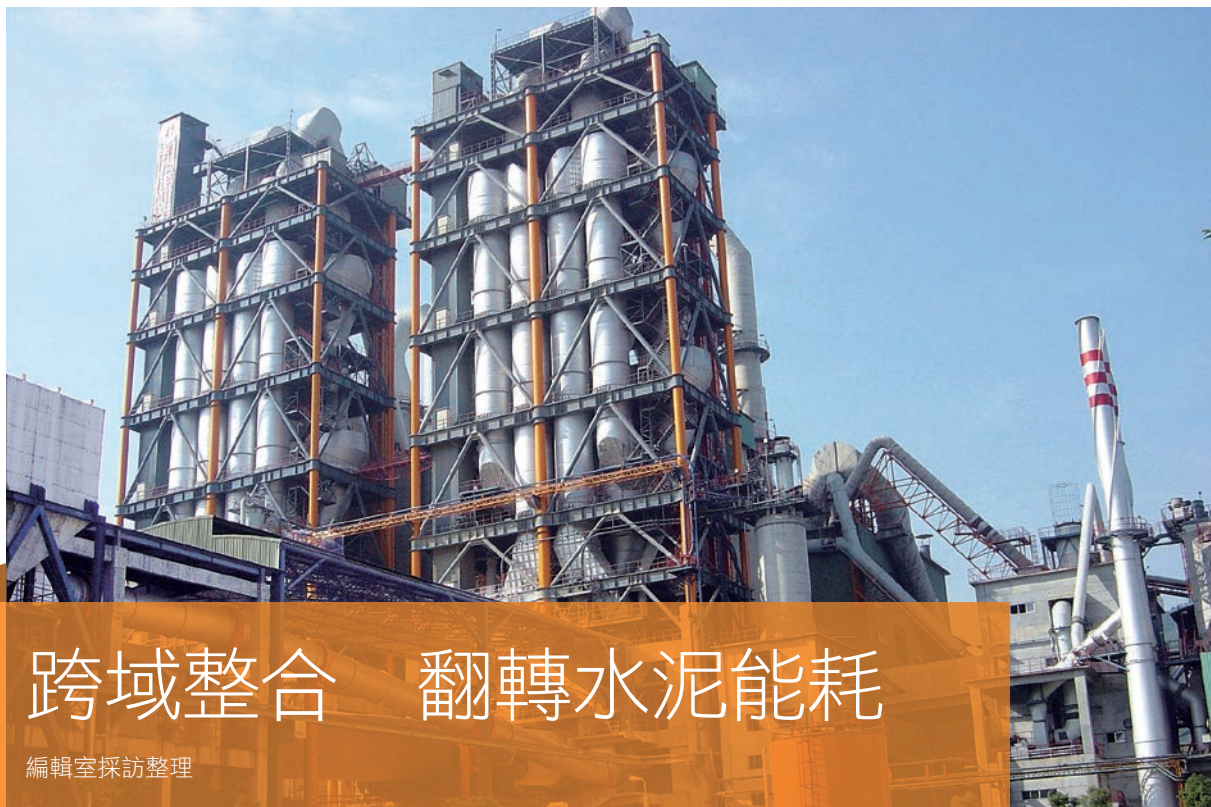
然而，新的運輸模式與以往作業模式差異極大，首先，散裝貨船需一次性裝載大量貨物，才能有效降低單位運費，提升運輸效益，因此遠東新工廠生產端必須在預定時間內，產出更多的貨量；其次，有別於散裝原物料，袋裝產品在貨物堆疊與繫固上也須更加謹慎，方能確

保船舶海上航行安全，對於參與專案的相關公司來說，無疑是全新的學習與嘗試，端賴彼此溝通與磨合。

各方團隊緊鑼密鼓的準備，短短兩個月內，即正式啟動袋裝酯粒之運輸。由裕民航運裕冠輪（Asian Champion）負責海上運送，富民運輸則承擔倉儲與公路物流的重責，首趟裝貨港為越南的龍安港與臺灣的臺中港，卸貨港為美國西岸 Stockton。

新物流鏈一舉解決遠東新世紀不易取得貨櫃船艙位的困擾，且裕民的散裝貨船屬於專船專貨，在船期安排和抵港時間上更為精準，能依臺灣及美國的倉儲狀況，彈性調整裝卸貨港口與出貨時間，及時滿足市場需求，不但提升物流鏈效率、穩定供貨，同時節省運輸成本。而裕民航運亦可藉由此趟運務，連結下一趟由美國出口的穀類貨物，節省單趟空船航行之成本，另方面也藉此熟悉袋裝貨物運送、裝運、操作程序及風險，有助於日後新業務推廣，可謂一舉數得，互蒙其利。

COVID-19 迫使全球產業重新檢視供應鏈佈局，遠東集團旗下企業也在危機中互相扶持，逐步建立起供應鏈的彈性和韌性。面對未來更多不可知的經營風險，集團資源的整合和共享仍是最佳利器，讓我們持續以靈活的腳步，齊力開創更多的優勢與機會。



跨域整合 翻轉水泥能耗

編輯室採訪整理

儘管經營環境充滿挑戰，遠東集團的永續行動卻未曾停歇。為了實現淨零願景，亞泥（中國）打破地域與疫情的限制，攜手臺灣亞泥花蓮廠與鼎鼎企管，共同開發出專屬的智慧能源管理系統，不僅每年約可節電0.75%，還能有效減少碳排放量。本期「封面故事」帶您認識三家關係企業如何通力合作、發揮綜效，為集團帶來寶貴的戰果！

2050年淨零願景 水泥業任重道遠

水泥業為資本密集、高技術門檻的產業，是經濟發展的重要基石，然而由於製造過程中耗用電力、煤與油料等能源，且排放大量二氧化碳，因此長期背負汙染環境的社會印象。

隨著低碳時代到來，各界齊心關注如何更加落實節能減碳，國際能源署（IEA）於2021年發佈的報告《2050年淨零排放：全球能源行業路線圖》（Net Zero by 2050, A Roadmap for the Global Energy Sector）指出，當前正是改變的轉捩點，鼓勵不同產業合作與創新，並為水泥、鋼鐵、交通…等各大行業設定淨零的路徑圖，提供能源轉型指引。



身處全球水泥產量第一的大陸，亞泥（中國）擁有 6 家一貫化水泥公司（江西、湖北、四川、蘭豐、黃岡、武漢亞鑫）與 3 家研磨廠（揚州、武漢、南昌），另經營多家水泥製品廠與運輸公司，營運範圍龐大，運轉的設備多達數萬部，堪稱指標性業者之一。響應淨零號召，亞泥（中國）除了積極導入循環經濟，也攜手

亞泥花蓮廠與鼎鼎企管，組成專案團隊，從根本著手，降低生產能耗。

三強聯手 改善能耗

要實現低碳排放的願景，需一步步開展具體行動。亞泥（中國）首先成立內部的專案技術團隊，並在技術部電儀處主導下，初步調研各公司實際能耗、現場架構和控制模式，進行系統建設研究、專案分析，同時把握機會與眾多優秀同業交流，吸取經驗，更邀請國內外行業專家和專業廠商參與研議，再綜合亞泥自建的生產系統控制模式，規劃合適的架構。

能源管理系統規模龐大，遠東關係企業的資源成為最佳後援。亞泥（中國）與亞泥花蓮廠、鼎鼎企管組成堅強戰隊，由具有豐富生產與管理經驗的亞泥（中國）主導專案功能需求、設備選型、硬體線路建設、資料獲取種類、資料計算方式、功能要求和介面設計；亞泥花蓮廠以完善的現場銜接優勢，負責現場資料獲取系統建設和前端資料處理入庫；鼎鼎企管則發揮軟體開發及前後臺整合系統的能力，綜合亞泥花蓮廠收集之資料，以及亞泥（中國）提出之需求，設計一套數據整合平臺，將各類需求應用程式整合於平臺上。

橫向溝通 突破重重關卡

三家企業就各自的專長啟動合作，共同討論專案想法與具體執行方式，不過，由於團隊對於建置大型能源管理系統的經驗有限，且系統覆蓋範圍廣，橫跨江西、湖北、四川、

蘭豐和黃岡等公司，共 14 條水泥旋窯、25 套水泥磨生產線，設備規格和生產模式複雜、資料量龐大，每一筆資料都需經過核算、分析與複驗等多道程序，專案執行期間又逢全球疫情影響，不便當面溝通討論，在在增加了作業的困難度。

所幸團隊努力克服不同專業領域之間的知識落差，鏗而不捨地透過視訊、信件、微信與畫圖等各種方式聯繫，發現資料缺失或讀取錯誤等狀況時，持續調整、測試，直至找出解決辦法，充分展現集團「誠、勤、樸、慎、創新」之精神，最終成功為亞泥（中國）量身訂製出最符合需求的能源管理系統平臺，不但納入各公司水泥旋窯與主要的水泥磨設備，也配置生產數據採集伺服器、能源管理系統應用伺服器和應用管理軟體，各級主管可透過手機或電腦，隨時查閱設備能耗及運轉狀況，一旦發生異常事件，也能通過手機版和 WeChat 系統，及時通知相關人員處理，為企業的節能大業樹立關鍵里程碑。未來更計畫進一步納入水資源、收塵機等更多管理系統，加強精細化管理，全面提升產業競爭力。

亞泥（中國）、亞泥花蓮廠與鼎鼎企管的創新合作，融合各自在生產製造、資料處理與收集，以及軟體開發設計的優勢，不僅大幅節省軟體開發費用，也更符合亞泥（中國）自身的系統架構，團隊並靈活運用數位化賦能，持續從生產的各個環節尋找降低能耗的機會，預估每年可望節電 0.75%，有效減少 CO₂ 排放，讓企業衝刺經濟成長的同時，也兼顧節能環保，實現永續發展願景。



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 遠東百貨竹北店盛大開幕 持續創新點亮竹縣

遠東百貨竹北店於 1 月 11 日正式開幕，徐旭東董事長、徐雪芳總經理、新竹縣楊文科縣長、竹北市鄭朝方市長等貴賓皆親臨現場，並吸引千位民眾共襄盛舉。竹北店為遠東百貨第一件與縣府合作的 BOT 案，帶動地方經濟成長，更創造多項新紀錄。開幕式中特別捐贈逾百份知名運動品牌背包及球鞋予新竹縣五峰國小學童，讓愛傳遞。（遠百竹北／劉兆寶）



02 遠東巨城喜迎玉兔 春節連假業績開紅盤

Big City 遠東巨城購物中心提供吃、喝、玩、樂一站購足的服務，多年來已成為民眾過年走春必備行程之一；今年也做足準備，自大年初一起，每日安排年味十足的表演活動，搭配品牌促銷與消費回饋，造就年假期間整體業績較去年同期成長 5 成，來客數近 55 萬人次，較去年成長 3 成，氣勢銳不可擋。（Big City 遠東巨城購物中心／葉哲倫）

03 賞燈後盾！遠傳優質網路陪伴用戶歡度元宵節

隨著疫情管制逐步解封，民眾也更樂於外出感受年節氣氛，包括：2023 台灣燈會、新北燈會、平溪天燈節、中臺灣元宵燈會…等盛會遍佈全臺，遠傳運用 AI 技術預估燈會期間的網路尖峰數據用量，提前優化網路容量配置，並出動超過 600 位工程人員輪班支援，以一流的網路品質，陪伴用戶漫遊賞燈。（遠傳電信／林孟璇）

04 遠揚營造承攬之「國道 4 號豐原潭子段」舉行通車典禮

遠揚營造承攬之「國道 4 號豐原潭子段」於 1 月 16 日舉行通車典禮，此工程耗時 11 年、全長 11 公里，始自國 4 豐原端，跨越臺 3 線，往南以隧道穿豐原東南側山區，出隧道跨越烏牛欄溪後，經潭子新田營區西北緣再往南，最終於潭子聚興銜接臺 74 線，為串連大臺中環狀快速道路的最後一哩路，將能有效紓解國道 1 號臺中系統至大雅交流道交通壅塞之狀況。（遠揚營造／梁雅雯）

05 遠東百貨業績突破NTD550億 歲末餐會同歡

遠東百貨 2022 年度業績突破 NTD550 億，欣逢公司成立 55 周年喜上加喜，特於 1 月 12 日舉辦歲末慶祝餐會，由徐雪芳總經理攜手林彰豐營運長、劉志成企劃長、湯治亞財務長，率領全臺店長共百餘位主管與同仁共同參與，會中並頒發獎狀與獎金，嘉勉過去 10 年為公司爭取榮譽的團體及個人。（遠東百貨／鄭嘉蕙）



06 遠傳攜手群星瑞智、霹靂國際多媒體、宏達數位影業 合資成立米神國際

遠傳於 1 月 11 日宣布攜手三大重量級團隊，包括：由偶像劇教母柴智屏領軍的「群星瑞智」、深耕傳統藝術文化且擁有國際 IP 營運能力的「霹靂國際多媒體」，以及具備國際級影視製作專業的「宏達數位影業」，合資組成「遠想原創股份有限公司」，旗下成立「米神國際股份有限公司」，將致力打造高品質的文化內容，讓臺灣重回亞洲的影視潮流中心。（遠傳電信／鍾宜真）



公益專區

07 亞洲水泥協助偏鄉孩子開拓生命視野

亞洲水泥於 1 月 16 日首度與知名紀錄片團隊「孢子囊電影院」合作，在花蓮縣新城鄉與秀林鄉五所國小舉辦「啟發生命影展」，讓當地學生透過紀實影片拓展生命經驗、建立豐富想像力與正向價值觀，落實亞泥「敦親睦鄰、共存共榮」之承諾。（亞洲水泥／顏嘉璐）



08 新竹大遠百集米送愛 公益捐贈

新竹大遠百連續 3 年舉辦「集米送愛 公益捐贈」活動，募集社會大眾的愛心，並於春節前向新竹市農會購買好米，1 月 12 日由李日照副店長代表致贈 1,600 斤米予新竹市政府社會處，讓弱勢家庭感受溫暖。（新竹大遠百／葉春意）

09 高雄大遠百送暖 春節禮盒公益捐贈

高雄大遠百積極推動「遠百愛的串連」公益系列活動，長期扶植在地產業、關懷偏鄉與需要照護的家庭，並在歲末年終之際，攜手衛福部南區兒童之家，共同舉辦「遠百送暖・歲末團圓」春節禮盒公益捐贈活動，精選人氣年節禮盒一批贈予兒童之家，由院長張銀旭主任代表接受。（遠東百貨／鄭敏惠）



10 遠東SOGO百貨少年楷模十週年紀錄片上映

由遠東 SOGO 百貨與太平洋崇光社會福利基金會共同主辦之「SO GOOD 好小孩少年楷模」，為臺灣百貨唯一針對弱勢學童舉辦的獎助活動，自 2011 年開辦以來，累計獎勵 290 位學童、催生 44 名總統教育獎得主；為慶祝活動十週年，主辦單位邀請歷屆少年楷模回娘家，共同創作一幅長達八公尺的畫作，並合組樂團帶來音樂表演，同時將成果製作為《十年有你 十在感謝》紀錄片，期望讓正能量感動更多人。（遠東 SOGO 百貨／唐守怡）



掃描 QR CODE
觀看紀錄片

11 遠東SOGO百貨與社區共榮 邀集高中生秀出精彩自我

遠東 SOGO 百貨致力深耕在地，長期推廣教育、藝文與體育促進活動，今年元旦，天母店特別集結雙北七校樂儀旗隊，包括：北士商、中正高中、內湖高工、成功高中…等共 195 人聯合表演華麗槍法，為 2023 年揭開序幕；中壢店亦攜手六和高中，於 1 月 6 日至 12 日在百貨空間舉辦「多媒體設計科畢業校外展暨高一高二實習成果展」，讓更多民眾欣賞學生們的作品。（遠東 SOGO 百貨／張信、廖季嫻）

12 四川亞東水泥慰問困難群眾 真情暖人心

四川亞東水泥於新年期間慰問麗春鎮、白鹿鎮等生活困難的民眾，為構建和諧社會、助力鄉村振興貢獻力量，不僅增進公司與周邊鄉鎮的友好關係、彰顯敬老尊賢與扶貧濟困之社會風尚，更提升企業形象。（四川亞東水泥／游玉婷）



13 遠東SOGO百貨跨界合作 陪伴大小朋友喜迎兔年

遠東 SOGO 百貨善用各界資源，在開春之際舉辦多場親子活動：中壢店攜手桃園市政府社會局中壢親子館，於 1 月 8 日共同規劃「迎新春聯 DIY」活動，讓愛畫畫的孩子自製獨一無二的春聯；1 月 14 日兩館再合力推出「新年故事王國」活動，由老師導讀關於過年的傳統習俗與故事，並融入多種聲音、語調及肢體語言等五感體驗。新竹店則於 1 月 15 日與在地手作教室「玩印工作室」舉辦「錢兔似錦 -- 做自己的紅包袋」活動，讓民眾享受純手工絹印的樂趣，傳遞傳統印花工藝的美好。此外，鑒於不少家庭會在兔年添購小兔子，但隨之而來的棄養潮，常導致台灣愛兔協會的收容量暴增，新竹店特別邀請愛兔協會進行教育宣導，讓孩童學習愛護動物，並提供認養平臺。另一方面，中壢店也不忘關懷弱勢家庭，於年節期間與台灣世界展望會推出「紅包傳愛」活動，邀請同仁愛心捐款，減輕弱勢兒少的生活負擔。（遠東 SOGO 百貨／張艾甄、胡瑋鈞、王滢嵐、吳俐葶）



績優榮譽榜

14 亞泥打造健康職場 國家級認證標章GET

亞泥積極落實「投資員工健康，就是企業最大獲利」之理念，長期推動無菸環境、打造健康職場，成效卓越，榮獲國民健康署 2022 年「健康促進標章」肯定。（亞洲水泥／顏嘉璐）

15 遠東團隊獲頒TCI混凝土工程優良獎-- 建築類特優獎及優等獎

遠東團隊以「Tpark 專二 B 區集合住宅（遠揚之森）」與「Tpark 立體停車場新建工程」兩專案，分別榮獲 2022 年「TCI 混凝土工程優良獎」建築類特優獎及優等獎肯定。前者由遠揚建設攜手遠揚營造、亞利預鑄、亞東預拌…等 5 家公司合力打造；後者為遠東資源開發聯合遠東建經、遠揚營造、亞利預鑄、亞東預拌…等 7 個單位共同興建。（亞利預鑄／薛福淦）



16 遠東SOGO百貨待客如親 獲客服中心評鑑金牌

遠東 SOGO 百貨邁入 35 週年，將客服中心的核心價值從「活潑敏捷微笑」進化為「主動積極關懷」，提早一步提供顧客所需的服務，榮獲 2022 年「第一屆臺灣客服中心評鑑 -- 百貨及購物中心類」金牌。（遠東 SOGO 百貨／唐守怡）



17 遠通電收獲「行銷傳播傑出貢獻獎」 及「華文公關獎」雙獎

遠通電收洞悉民眾的行車防疫需求，攜手交通部高速公路局超前佈署並推動多項行車零接觸服務，不僅使公司持續成長，更帶動 ETC 智慧交通產業化外銷國際；同時響應道安公益、關注弱勢用路人，獲「行銷傳播傑出貢獻獎 -- 年度傑出品牌」以及「華文公關獎 -- 聲譽管理公關獎」雙獎肯定。（遠通電收／宋宗霖）



18 遠傳friDay影音奪2022年全臺OTT影音平臺 網路聲量第一

根據臺灣網路輿情分析工具權威《OpView 社群口碑資料庫》最新報告，2022 年遠傳 friDay 影音之網路輿情討論數超過 10 萬筆，榮登全臺 OTT 娛樂影音平臺之冠。2023 年開春更迎來收視紅盤，春節連假期間，全站影片總點閱數年成長近 4 成，其中以戲劇類和綜藝類表現最佳，雙雙成長逾 3 成。（遠傳電信／林孟璇）



19 歡迎「光」臨月津港燈節 欣賞元智藝設作品

元智大學藝術與設計系林楚卿副教授帶領 CKfablab 團隊，首次以產學合作計畫參加臺南市政府文化局主辦的「2023 月津港燈節」徵選，獲選於臺南鹽水區月津港建造作品「歡迎『光』臨」參數設計空間裝置，自 1 月 30 日起至 2 月 12 日展出。（元智大學／饒浩文）



人事異動

20 遠東新世紀高階主管人事異動

姓名：盧婉菁

原任：會計處一副經理

新任：會計處一權任經理

學歷：淡江大學保險所碩士畢



姓名：邱茂源

原任：化纖總部固聚部綠色材料群綠材技術處副經理

新任：化纖總部固聚部綠色材料群綠材技術處權任經理

學歷：國立交通大學材料科學與工程學博士畢

姓名：徐立明

原任：化纖總部管理部廠務處三副經理

新任：化纖總部管理部廠務處三權任經理

學歷：輔英科技大學環境工程系學士畢



好康報報

21 遠東SOGO百貨臺北店情人節寵愛獻禮

歡慶西洋情人節，即日起至3月31日，遠東SOGO百貨推出「SOGO Wedding Club X Wedding Day 好婚市集」活動，準新人持「好婚市集」官網畫面至忠孝館即享入會禮。（遠東SOGO百貨／蔣宜蓁）

22 存款大戶首選 遠東商銀Bankee社群銀行1.185%優利

遠東商銀Bankee社群銀行配合央行政策啟動升息，自2023年2月1日起，活存基本利率由1.06%調升至1.185%，約為五大銀行平均活存利率0.455%之2.6倍，無條件、無上限、無門檻，接近定存利率，協助客戶減輕通膨壓力，增加利息收入。（遠東商銀／朱佳琳）

23 遠東商銀 Bankee 社群銀行與 FashionGuide 合作 升級美麗、優利、人脈三存摺

為減輕通膨造成女性朋友的消費負擔，遠東商銀 Bankee 攜手 FashionGuide 華人時尚專業評鑑平臺，於 3 月 19 日前推出「聰明女人的兩本存摺」限時活動，第一本「數位存摺」，享半年存款額度 NTD50,000 內 1.6% 優利；第二本「美麗存摺」，提供屈臣氏 NTD200 即享券。此外，遠東商銀 Bankee 也鼓勵大家創建自己的「人脈存摺」，凡於 3 月 31 日前成功邀請 1 位（含以上）親友加入社群圈，邀請人與受邀者皆可享半年存款額度 NTD50,000 內 2.6% 優利。（遠東商銀／朱佳琳）

24 全臺最高自助餐廳「50樓Café」推出「現流魚獲吃到飽」

50 樓 Café 於 2 月 3 日至 3 月 17 日推出「現流魚獲吃到飽」，委請盤商每日將北海岸現捕海魚新鮮直送餐廳，搭配主廚特製佳餚、多款時令鮮果甜點與美景，邀請您享受美好食光。使用遠銀卡消費更享有 8 折優惠（特殊節日除外）。訂位專線：（02）7705-9723。（Mega50 餐飲及宴會／閻惠媛）



25 2023兔gether HAPPY GO 攜手百貨量販電商迎新年

HAPPY GO 祭出「單筆滿額 3 倍贈」活動，即日起至 3 月 31 日，使用 HAPPY GO Pay 於百貨通路消費，單筆滿 NTD2,000 回饋 60 點；於量販、飯店、電信通路消費，單筆滿 NTD800 回饋 24 點…等；於遠東 SOGO 百貨單筆刷 NTD2,000，另贈「100 元餐飲電子抵用券」，限量 12,000 份，陪伴卡友歡喜迎新年。（鼎鼎聯合行銷／蔡宛臻）

26 新北最高景觀餐廳「Asia49亞洲料理及酒廊」午餐、午茶全新改版

Asia49亞洲料理及酒廊超人氣的「雲天下午茶」與「商業午餐」分別於2月3日與2月6日全新改版，選項多元、價格實惠，讓置身美景享受佳餚的消費者獲得身心靈的滿足。訂位專線：（02）7705-9717。（Mega 50 餐飲及宴會／馮正筠）



女力在氣候變遷中扮演的角色

元智大學／尤淨纓

近幾年，在國際倡議以及人們對於氣候變遷感受加劇的情況下，「永續」逐漸成為全球關注的議題，ESG、SDGs、GRI、R20…等，更躍身網路熱搜關鍵字。本期「永續專區」將為您介紹一個激勵婦女為地球採取行動的組織--「R20綠色婦女基金會」。

2022年10月11日於臺北遠東香格里拉國際大飯店舉辦的學術高峰會議中，元智大學邀請了R20榮譽主席暨R20綠色婦女基金會主席 Michèle Sabban 女士蒞臨現場，與會眾交流。首次來到臺灣的R20（R20氣候行動區域組織），是一個由前美國加州州長阿諾史瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）與幾個主要國家合作，並在聯合國的支持下成立的非營利組織。後來，阿諾史瓦辛格又與 Michèle Sabban 女士成立了R20綠色婦女基金會。

Michèle Sabban 女士鑒於婦女是受氣候變遷影響最大的群體，因此成立R20綠色婦女基金會，希望為婦女提供領導倡議的管道，以實現負責任的發展和團結。

婦女是全球變暖的受害者之一，她們因氣候變遷受到的影響比男性更嚴重，原因包括：對農業的影響、自然災害的頻率和嚴重程度、歧視的社會結構、額外的責任等。然而，女性也是適應



和緩解氣候變遷的重要代表，她們更積極地為社區尋找實際的解決方案。

R20 綠色婦女基金會目前正著重以下五項主要行動：

1. 客製化培訓

通過專門的工作坊，消除與性別不平等有關的障礙，創造和發展綠色工作。

在 2011 年的一份報告中，糧食組織表明，如果女性能夠像男性一樣獲得技術、教育、市場、金融服務和土地，由此帶來的農業產量增加可能有助於減少 17% 的飢餓，並將發展中國家的農業產量增加 2.5% 至 4%。以發展中國家的婦女為例，即使她們原本可以為國家帶來有效的解決方案，卻由於獲得農業財富、土地所有權、教育、技術和權力的機會有限，經常面臨缺乏技術、資金和技術資源來建立自己的企業。

基金會也看到這樣的欠缺，於是與世界不同地區的专业夥伴合作，並定期舉辦針對女性和綠色企業創建的培訓課程。

2. 提供融資、項目和可行性研究

為以女性為核心或由女性領導的綠色項目，提供資金及可行性研究。

女性不太容易獲得氣候融資，在一些國家，她們取得訊息和資源的機會也非常有限。有鑒於此，基金會先替婦女佈署基礎設施（虛擬或實體）和網絡（金融、保險、資訊、健康、教育），再資助女企業家提出之綠色項目及可行性研究。

3. 存取能源和通訊工具

使女性能夠存取技術和創新，如：乾淨能源、Wi-Fi、數據服務、健康與通訊。

「能源」對於一個國家的經濟和社會發展扮演著至關重要的作用，然而，2016 年卻有 14 億人無法使用它（來源：Schiller Institute）。由於發展中國家的「網路用戶」僅佔全球用戶的 5% 左右（來源：Cahiers du Numériques），能夠獲得通訊的機會非常有限。於是這群婦女再次成為不平等現象的核心。基金會嘗試讓孤立社區獲得能源覆蓋，增加上網和取得數據服務的機會。

4. 參與國際和區域論壇

支持女性工作者更好地控制社會、經濟、政治和生態情況，並在論壇上享有特權。

多年來，儘管國際氣候協議中的性別承諾有所增加，但女性在致力於氣候變化的公共政策論壇中，代表人數仍然不足。因此，為了確保她們有效參與這些氣候決策的過程，特別擴大組織區域和國際論壇，突顯女性對於氣候變化行動的貢獻，讓女性能在決策機構中，強調她們的主張。

5. 全球女性企業家論壇（GWEF）

建立在綠色經濟中活躍的女性全球網絡，這當中有許多成功的案例：Marina Silva 在 16 歲前一直是文盲，她於 2003 年至 2008 年被任命為巴西環境部長後，制定了一項打擊毀林的國家計劃，包括對任何非法毀壞森林的活動採取嚴厲措施；孟加拉國農民 Manika Begum 發明了一種實用而巧妙的種子選擇和保存方法，並與社區中的其他婦女分享；2004 年 Wangari Maathai 成為第一位因在肯尼亞發起生態活動主義「綠帶運動（Green Belt Movement）」，而獲得諾貝爾獎的非洲女性。基金會期望透過 GWEF 平臺，促成更多女性在綠色行動上的交流。

其實，盤點年輕世代的女性，亦不乏致力於環境保護的領導者，例如：瑞典新任氣候部長 Romina Pourmokhtari，是歷任最年輕的部長，為環境事務帶來了新的活力；另一位來自瑞典的年輕人 -- 氣候少女 Greta Thunberg，通過罷課喚醒全球對氣候問題的重視。

這幾年 R20 綠色婦女基金會對於發展中國家有濃厚的興趣，積極與非洲、亞洲和拉丁美洲的 R20 夥伴和地方政府合作。氣候變遷是全球性的問題，不僅影響到人們的生活，商業活動同樣受到極大的影響。當年 Michèle Sabban 女士以「要解開氣候變遷這道難題，各國應不分貧富，打破疆域、團結合作」的立論，說服了因為正在拍片而婉拒的阿諾，這才有了後來的 R20 組織與綠色婦女基金會。這個組織也在 2015 年的氣候大會上，扮演運籌帷幄的幕後功臣，促成 195 個與會國家簽署《巴黎協議》，承諾減少溫室氣體排放、將升溫控制在 1.5°C 內。

當我們開始對聯合國 SDGs 17 項倡議進行自我檢討的同時，R20 綠色婦女基金會的五大發展項目中，婦女能為地球採取的行動模式，或許也能成為企業進行綠色轉型與永續經營時的參考方向。

提前準備 開會不NG

EIE 美語

籌備一場會議並不容易，除了精彩的簡報資料，舉凡投影／音控設備、場地／茶點佈置…等，必須樣樣周全，才能確保議事流暢又有效率。然而，萬一發生了意外狀況該如何補救？本期「英文小教室」為您示範應變之道。

Vocabulary (詞彙)

- ① adapter (轉接器)
- ② here you go (給你／這是你要的)
- ③ a life saver (救星)
- ④ can't wait to... (迫不及待／很期待)
- ⑤ sounds like a plan (聽起來不錯)

Sample Dialogue (情境範例)

- Mark** : Good afternoon, Sandra. (午安，Sandra.)
- Sandra** : Good afternoon, Mark. I'm setting up for the meeting. Do you know where I can find an adapter ? (午安，Mark。我正在準備會議，你知道哪裡可以找到轉接器嗎？)
- Mark** : Is it for projecting your PowerPoint slides ? (你要連到投影機投影 PPT 簡報是嗎？)
- Sandra** : Yes, it is. My Mac has only HDMI, but I forgot to bring my adapter with me. (是的。我的電腦只有 HDMI，但是我忘了帶轉接器了。)
- Mark** : You can use mine. Here you go ! (你可以使用我的。給你！)
- Sandra** : You are a life saver. Thanks a ton. (你真是救星耶！萬分感謝！)
- Mark** : I know the meeting today will be focusing on project strategy. I can't wait

to learn more about it. (據我所知，今天的會議將聚焦在專案策略，我迫不及待想了解更多。)

Sandra : James and I will present our strategic plan later. I hope you'll provide your comments and feedback. (James 和我稍後會向大家介紹戰略計畫，希望你們不吝提供意見和反饋。)

Mark : Looking forward to it. Let's get your slides ready before the others arrive. (非常期待！在大家陸續進會議室前，讓我們先把簡報資料準備好。)

Sandra : Sounds like a plan. Thank you. (聽起來不錯。謝謝你。)

COMMON USED PHRASES

Sounds like a plan !

A : We need to schedule a meeting to finalize the cost of this project.

B : Absolutely ! Sounds like a plan.



EIE 線上英語
課程報名

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)

進階版時間管理

上海遠資資訊技術／王曉珏

想要更有效率的運用時間，不妨利用手機裡的應用程式。蘋果手機推薦下載「Calendars 5」和「ominifocus」軟體，安卓手機則可以使用「日曆」加上「奇妙清單」軟體，條列式的管理待辦事項清單，事先規劃好處理時間，以收事半功倍之效。

條列待辦事項清單時，首先應釐清事件的本質，區分哪些項目需要記錄。大致來說，兩類事件不須記錄，一是習慣，例如每天起床洗臉刷牙的例行事務；二是馬上就需處理，並且可以在 1、2 分鐘內完成的事。

記錄的目的除了是提醒自己，事情無關大小，都要處理，否則將造成後續工作和生活的混亂，此外，也能藉由記錄，檢視事情的輕重緩急，預留完整的時間處理需要更花時間的事，避免中途被零星小事打斷，或是因此產生焦慮。另一方面，留下記錄也有利於日後回顧事件原因和時間，進而反思是否有改進的空間。

記錄時，建議按照時間的有效性，先將事件分類。以蘋果手機為例，有固定時間的事件，如開會、旅遊、約會，可以直接打開日誌，進行創建；無固定時間或可以自行安排時間的事件，則可以用 ominifocus 軟體管理。

如果是每天的例行工作，建議在 ominifocus 軟體中設定為重複的事件，但若已經養成習慣，即無須再行記錄。例如，剛開始跑步時，為了刻意形成習慣，一定要將它當成任務，放在 ominifocus 中，以便於管理是否確實執行，若是列入行事曆，則可能淪為記錄卻未執行，反而失去管理的意義。不過，ominifocus 軟體側重於完成事情的過程，但提醒鈴聲較小，不具備強烈的提醒功能，如果是十分重要的事件，建議另行設定鬧鈴。

將所有事情都記錄在 Ominifocus 軟體的收件箱中，提醒自己每天都要清空收件箱。

然而，清空收件箱並不表示事情已經處理完成，而是要透過「專案」和「標籤」兩種不同維度進行分類管理。

「專案」類似資料夾的功能，用來處理正在做、或是想要開始做，且需要幾個步驟才能完成的工作，可以分為「緊急事件」（2周內）、「專案管理」（3～6個月）、「夢想／長期和短期目標」（1年內）三大類，每大分類再細分為「個人事務」、「公司事務」、「家庭事務」等子分類，亦可新建獨立的專案，例如在「專案管理」（3～6個月）下，創建一個「臺灣旅遊」的項目，在項目中列出：辦理臺灣通行證、兒子拍照片、確定行程時間、預定機票…等待完成的事件；又例如集團有很多關係企業，可在「公司事務」下，按各公司英文縮寫再細分不同的名稱，以利快速找到事件的歸屬，按時間的緊急性和涉及的不同層面進行管理。

「標籤」則是情境，用以標記在某個情境下可以處理的工作。例如堵車的時候可以聽書，這就屬於「外出」情境。畢竟每天都有許多工作，但不一定都有截止時間，如果列出滿滿的「今日待辦」，很可能會被臨時插入的工作打斷，因此每天只需要根據「要事第一」的原則，用最完整的時間完成重要的事情，有碎片時間再從情境中挑出可以完成的事件即可。建議將「標籤」區分為：辦公室、家中、外出、智慧設備、委託、待定…等不同形態的情境。

總結來說，每天隨時維護工作清單，做事前也需要 review 清單，挑出緊急／重要程度較高的事件，再按照情境，選擇需要處理的事情。如此一來，事情就能越做越順、越有效率。



房貸利率升升不息 如何降低還款壓力

遠東商銀／吳睿敏

受到全球通貨膨脹的影響，央行從2022年3月至12月底已升息四次，各家銀行的房貸利率也同步上升0.625%～0.68%。以房貸金額NTD1,000萬、申貸20年為例，原貸款利率1.4%，經歷此波升息，月付金額將從NTD47,796提高至NTD50,707～50,969。對於一般上班族而言，每月除了支應節節上升的民生開銷，還得面對沉重的房貸壓力。如何才能無痛償還房貸？本期「財經網」整理四種方案，減輕您的負擔。

為了方便試算和評估，以下各方案將以房貸金額NTD1,000萬、申貸20年、利率2.08%為例，進行試算和說明。

方案一：調降利率

提到減少房貸壓力，通常大家直覺想到的都是調降利率，但事實上，銀行能調降的利率幅度有限，對於降低月付金額幫助不大。例如，若利率從2.08%降至2.05%，月付金額僅減少NTD143。

原月付金額	NTD50,969
新月付金額	NTD50,826
每月減少支出	NTD143

方案二：延長貸款年期

如果房貸已繳款幾年，此時申請延長貸款年期，對於降低月付金額有明顯效果；惟繳款年期增加，總利息支出也將隨之增加。舉例而言，若已繳交5年貸款，餘額約NTD791萬，若申請重新延長年限20年至30年，則月付金額可以減少NTD10,653～21,414。

原月付金額	NTD50,969
新月付金額	NTD 40,316 ～ 29,555
每月減少支出	NTD10,653 ～ 21,414

方案三：申請寬限期

由於寬限期期間僅需繳付利息，故本方案對於減少月付金額的效果最為顯著；但目前各家銀行對此有諸多規範，通常只會寬限 1 至 2 年，結束後恢復本金、利息均攤。不過，因為申請過寬限期，故攤還本金的年期也將從 20 年縮短為 18 至 19 年，月付金額甚至較原來的負擔更沉重。建議申請前務必將自己或家庭未來的薪資收入納入評估，試算收入增加的幅度能否負擔屆時的房貸月付金額。

假如房貸已繳款 5 年，餘額約 NTD791 萬，現在申請寬限期 2 年，則月付金額在此期間可以減少 NTD37,258，但寬限期過後將上升至 NTD57,913。

原月付金額	NTD50,969
新月付金額	NTD13,711
每月減少支出	NTD37,258
寬限期結束後之月付金額：NTD57,913	

方案四：變更攤還方式

房貸攤還方式有「均攤型」與「循環型」兩種，其中以「均攤型」最為普遍，顧名思義是採本金、利息平均攤還；至於「循環型」的特色則是隨借隨還，每月只要繳付利息，有動用才計息，與寬限期一樣，月付金額減少效果最為顯著。

「均攤型」月付金額	NTD50,969
「循環型」新月付金額	NTD13,711
每月減少支出	NTD37,258
「循環型」在貸款時間到期需一次償還貸款本金 NTD791 萬	

不過要特別注意的是，「循環型」攤還方式雖然在短期內可以大幅降低月付金額，但由於只繳利息、不攤還本金，因此總利息支出最高；不僅如此，貸款期間結束後必須一次性償還本金，民眾屆時面臨的還款壓力也相對最高。

同樣以房貸繳款 5 年，餘額約 NTD791 萬為例，若攤還方式由「均攤型」變更為「循環型」，月付金額可以減少 NTD37,258，惟貸款到期時，須一次償還款項 NTD791 萬。

為了提供民眾更多元的房貸選擇，遠東商銀推出《樂轉貸專案》，手續費限時優惠 NTD3,000，方便大家依照個人需求選擇「循環型」攤還方式，減輕還款壓力。

最後提醒大家，不論選擇何種方案，一定要謹慎評估，除了精算短期月付金額降低效益，還要確認貸款期間整體的影響性與個人的負擔能力，才能真正降低負擔，讓生活更輕鬆。

淺談BEC郵件詐騙

遠東新世紀／簡筠茹

繼上個月和讀者分享在韓劇裡出現的「釣魚詐騙」後，相信大家對於email的使用已有所警覺。為了讓各位更加了解駭客多元化的詐騙手法，本期將進一步介紹「BEC郵件詐騙」（Business Email Compromise），又稱「變臉詐騙攻擊」。

「**B**EC 郵件詐騙」是犯罪組織針對企業精心策劃的複雜騙局，駭客會假冒內部員工、高階主管、供應商或外部合作夥伴等，欺騙員工電匯付款或洩漏機密資料。由於這類信件不一定夾帶病毒檔，無法透過防毒軟體加以偵測或阻攔，因此收件者必須更加謹慎。近年 BEC 郵件詐騙事件與日俱增，過去 3 年間，已為美國約 24,000 家企業造成至少 USD 53 億的損失。



駭客可以從各種方式蒐集到公司內部使用者的郵件帳號，尤其展場上的名片投遞或網路上的各種訂閱，都很容易讓電子信箱帳號外流，因此，如何分辨 BEC 郵件詐騙是 email 使用者最重要的事。收到郵件後，務必留意以下六大指標：

1. **發信人的名稱、郵件地址：**駭客會註冊一個與實際網域極其類似的網域，讓讀者在第一時間無法區分，因此必須確認發信者的身分是否有異常。
2. **電子郵件的主旨與內容：**收到電子郵件時，需確認郵件內容與收件者本身的工作、業務是否相關。
3. **寄件者與回覆地址不符：**信件來源地址是偽造的，或是信中並無可供回覆的地址，

造成收件者無法回信進行雙向溝通。

4. 網頁連結或夾帶附件檔案是否可疑：與官方相似的網域名稱（如：www.feq.com.tw、www.femc.com、sales@compony.com），或是不明IP（如<http://111.22.3.45>），都屬於異常的網址，需要仔細查核，切勿點擊任何可疑的附加檔案或連結。

5. 未曾往來的網域：以前未曾見過的網域名稱，卻突然寄來 email，就應帶有疑心，不要輕意開啟。

6. 信件內容具有急迫性與交易意圖：為了引起收件者的注意，駭客經常以時間緊迫為由，迫使收件者快速匯款。因此，若是收到「客戶變更匯款帳戶」、「CEO 通知緊急電匯」等郵件內容，可立即採用第二管道（電話）聯繫確認，增加交易的安全性。

除了辨別詐騙指標之外，養成安全的電子郵件使用習慣也是防止落入詐騙陷阱的好方法。建議加強郵件帳號的安全性，定期更新並使用不易被破解的密碼，或是啟用雙重認證，當使用者登入信箱時，須於手機取得一次性密碼才能登入。以下另提供九項使用 email 的好習慣：

1. 安裝防毒軟體，並且確保病毒庫維持在最新版本。
2. 勿下載未經認可的軟體或程式。
3. 「預覽郵件」即為開啟郵件，所以不要使用郵件預覽功能。
4. 不定時更新作業系統與應用程式。
5. 不可瀏覽、開啟可疑或非工作相關的附檔。
6. 避免或減少在網路上填寫公司 email 及個人資料。
7. 不要使用私人帳號收發公司郵件。
8. 如果對信件有疑慮，請勿點選 email 裡的超連結。
9. 在網路上輸入信用卡號或個人資料時，應先確認該網站是否安全。

現今電子郵件的使用已十分普及，許多人由於過度信任，鮮少確認寄件者的名稱或網域，因而淪為詐騙集團的受害者。應全面提升網路資安意識，防範電子郵件威脅，尤其目前出現在金融業的 BEC 詐騙令人防不勝防，建議可改以臨櫃或傳真方式處理匯款交易。另外，現階段仍無方案可解決資安的所有問題，再強大的防護系統都可能有未知的漏洞，與其完全依賴系統的防毒軟體偵測，不如藉由人為判斷輔助，將資安的風險降至最低。

二次確診別害怕 「勞保傷病給付」申請懶人包

遠東新世紀／李冠慧

新冠肺炎肆虐全球已超過三年，現在逐漸流感化，民眾也開始習慣與病毒共存。然而，隨著防疫政策鬆綁，難保疫情再生波瀾。許多人憂心變種病毒重新找上門，若不幸二次確診，可否請領「勞保傷病給付」？需要準備哪些文件？本期「法律網」為您一一釋疑。

根 據勞保局規定，經由醫師認定二次確診，或是「居家照護」期間無法工作，以致未能取得原有薪資，自不能工作日「第四日起」，皆可依《勞工保險條例》相關規定請領傷病給付。關於傷病給付的定義、申請資格與流程…等大家最想知道的資訊，分別說明如下。



勞保傷病給付的定義

勞保傷病給付包含：普通傷害補助費、普通疾病補助費，合稱「普通傷病補助費」，是為了補助被保險人在傷病治療期間的薪資損失。如果被保險人在這段期間仍可繼續工作，或投保單位持續提供原有薪資，就不能申請勞保傷病給付。

例如民眾於居家照護期間「居家辦公」，屬於有工作事實，其「居家辦公」之日數不得請領傷病給付；此外，到門診就醫或在家療養期間，也不屬於勞保傷病給付的範圍。

誰可以申請勞保傷病給付？

進行居家照護、隔離，無法工作達四日以上，且未能取得原有薪資者，即可申請。

按被保險人之平均日投保薪資（即確診當月起，前六個月平均月投保薪資除以 30）之 50%，自隔離不能工作之「第四日起」發給。以勞保最高投保金額 NTD45,800 計算，普通傷病給付最高可請領 NTD3,053（ $45,800 \div 30 \times 50\% \times 4$ 日）。

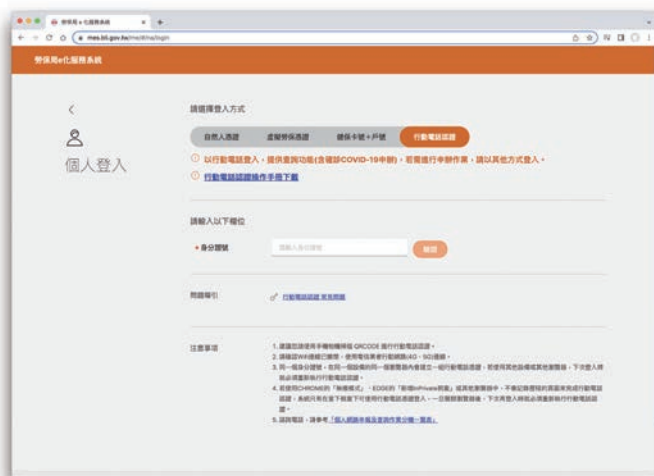
若是高風險職業（如醫護人員），會被認定為職災染疫，則屬於職業傷病給付。請求權時效為五年，勞工可於恢復工作日後再提出申請。

申請勞保傷病給付需要準備哪些文件？

（一）勞工保險傷病給付申請書及給付收據。

（二）傷病診斷書正本。

（三）其他相關證明文件，例如：出勤與請假紀錄、薪資領條等。



確診勞工如何線上申辦勞保普通傷病給付？

【被保險人】

（一）至勞保局全球資訊網「線上申辦」→「e化服務系統」→「個人申報及查詢」，登入後選擇「意外」→「確診 COVID-19 勞保普通傷病給付申辦」，開始申請。

（二）被保險人確認完成個人申辦後，務必通知所屬投保單位於規定期間內（即申請完成翌日起，十個工作日內），進行線上申辦確認。被保險人確診時，若同時在兩個以上投保單位加保者，由被保險人選定之投保單位進行確認。

（三）若被保險人在加保期間確診 COVID-19 致無法工作，離職後才提出申請，仍應由無法工作時期加保的投保單位確認。

【投保單位承辦】

於被保險人完成申辦翌日起，十個工作日內，至勞保局全球資訊網e化服務系統進行「確診 COVID-19 勞保普通傷病給付申辦確認」作業，如逾期未完成，勞保局將不受理案件。

被保險人因執行職務染疫確診，導致無法工作，可否線上申辦職災傷病給付？

不可以。被保險人如欲申請職災傷病給付，需檢附因執行職務染疫確診相關證明文件及紙本傷病給付通知書，經由投保單位向勞保局送件辦理請領手續。

（參考資料：勞保局）



勞保局e化服務系統

天下無難事 談「困難傷口照護」

亞東醫院整形美容外科／張惇皓醫師

隨著臺灣邁入高齡化社會，許多年長者因患有慢性疾病，如：糖尿病、腎衰竭、周邊動脈缺血等，一旦出現傷口，不僅不易癒合，嚴重者甚至導致皮膚潰爛壞死。其實，若能即時接受醫師評估與診斷、對症下藥，搭配多專科團隊的共同照護，再困難的傷口最終都能癒合。本期「保健網」帶您認識慢性傷口的治療利器，建立照護新觀念。



一般來說，傷口可分為急性與慢性兩種。急性傷口通常為外傷造成，如：切割傷、擦傷、撕脫傷或燒燙傷…等，容易因為傷口較深或面積較大，導致癒合困難。至於慢性傷口，教科書定義為超過四周仍未癒合或面積未縮小 40% 的傷口，常見的病因包含：糖尿病潰瘍、靜脈潰瘍、缺血性潰瘍、壓瘡，或是放射治療引起的潰瘍…等。

基本上，慢性傷口需要針對病因，從根本改善，並配合各個專科的協同照護及長期追蹤，選擇合適的照護方式和敷料，即時清創和重建，才能順利復原（如圖表）。

常見慢性傷口	靜脈潰瘍	缺血性潰瘍	壓瘡	糖尿病潰瘍	放射性潰瘍
好發部位	小腿	足部足趾	尾骶骨、坐骨、臀部	足底	放射線照射部位
治療方向	<ul style="list-style-type: none"> ◆彈性襪 ◆腿抬高 ◆靜脈手術 	<ul style="list-style-type: none"> ◆血管擴張術 ◆繞道手術 ◆高壓氧 	<ul style="list-style-type: none"> ◆減壓翻身 ◆氣墊床 ◆大小便控管 	<ul style="list-style-type: none"> ◆血糖控制 ◆減壓鞋墊 ◆足部清潔 	<ul style="list-style-type: none"> ◆清創手術 ◆高壓氧

受惠於醫療科技的進步，目前在傷口照護方面出現許多利器，各有不同的功效，分項介紹如下 --

高壓氧（Hyperbaric Oxygen Therapy）

高壓氧是在 1.4 大氣壓以上的環境中，給予病患 100% 純氧的治療，可以增加組織的灌流和氧氣濃度，促進傷口癒合，對於缺血性潰瘍、糖尿病潰瘍或放射性潰瘍之療效，已有許

多醫學實證，搭配經皮氧分壓的監測，更有助於精準判斷治療的選擇。

遠紅外線照射（Far Infrared Therapy）

遠紅外線是一種低能量物理療法，皮膚吸收此特殊波段的能量後，可藉由蛋白質之間的生化反應，傳達到血管組織，活化血管內皮，達到修復組織、改善血管功能、降低發炎反應等效果。

各式先進敷料（Wound Dressings）

目前許多敷料皆可用於臨床治療，每種敷料內含的成分材質不同，功效也不一樣。例如：海藻膠可促進傷口保濕，幫助上皮移行生長；銀離子能殺菌控制感染；泡棉敷料可鎖水不回滲，幫助滲液控管；濕潤型敷料有助於溶解壞死組織；負壓引流裝置則可促進肉芽組織增生、減少細菌生物膜…等。不過，治療癒合困難的傷口是一場長期抗戰，選擇敷料時，可參考醫師的建議，除了注重療效，也應減少頻繁換藥，避免為病患帶來疼痛與負擔。

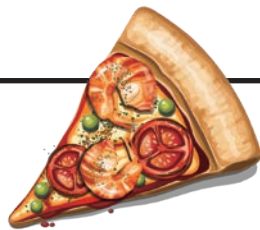
組織工程皮膚替代物（Bioengineering Skin Substitutes）

有些困難傷口需要接受皮瓣或植皮等重建手術才能癒合，然而，遇到供皮區受限，或傷口床有骨頭肌腱等暴露而無法植皮的情況，可選用組織工程所合成的皮膚替代物（或稱人工真皮）。此類產品採用牛、豬，或是異體的組織，去細胞後，搭配膠原蛋白形成框架，覆蓋在傷口上，使細胞移行，逐漸長成自己的皮膚，能節省自體皮膚組織的損耗。

細胞治療

衛福部於近年公告特管辦法，開放細胞治療於六大領域，其中也包含慢性傷口的治療。自體採集培養的幹細胞除了可以分化取代缺損的組織，其產生的細胞激素與生長因子也能抗發炎、調節免疫功能，並促進傷口癒合。雖然價格昂貴，但臨床試驗成果良好，對於積久不癒又無法手術的病患而言，不失為一個契機。

照護方式包羅萬象，需要由醫療團隊為病患量身打造全面的治療計畫。亞東醫院因應廣大民眾的需求，利用燒傷病房的場域，結合整形外科、高壓氧中心、心臟血管醫學中心、整合醫學等各專科團隊，成立「燒傷及困難傷口照護中心」，強調以「全人照護」之角度，提供完善且快速的傷口照護流程，目前已成功治癒多位患者，歡迎各方轉介諮詢，造福更多病患。



義大利美食：拿波里披薩

豫章工商／鄭志祥

眾所周知，「披薩」（pizza）是源自義大利拿波里（Napoli）的特色食物，然而您可能不知道，如今風靡全球的披薩，當年其實只是窮人的美食。隨著歷史演進，披薩也衍生出多種形態，其中，最為人熟知的是美式披薩，連以義大利地名命名的連鎖店，也販售厚皮的美式披薩。想嚐嚐正宗拿波里披薩的滋味嗎？本期「美食網」帶您動手做，在家就能變出道地的美味披薩！

現代人製作披薩的方式是將發酵過的麵糰整形成圓餅，塗抹番茄醬後，撒入起司及各種配料烤焙而成，但在發跡地拿波里，披薩的原型其實只是發酵麵皮加上番茄醬，直到 1889 年瑪格莉特王后到訪當地，披薩師傅特地加上白色的莫札瑞拉起司（mozzarella）與綠色的羅勒，自此之後，這款如同義大利國旗般有綠、白、紅三種顏色的披薩，有了新的名字 -- 「瑪格莉特披薩」。

好吃的披薩相當講究材料，尤其傳統的拿波里披薩用料規則受到嚴格控制，必須使用義大利「00」號小麥麵粉、酵母、天然水、剝皮的番茄或新鮮的櫻桃番茄、海鹽和特級初榨橄欖油。在臺灣，麵粉的部分可以用中筋麵粉代替，不過製成的麵皮口感偏乾、脆，與義大利麵粉表現出的外脆內軟仍有些許差異。

除了用料，溫度也是關鍵。烘烤時，溫度需設定在 420 ~ 450°C，時間約 60 ~ 90 秒，麵皮中的水分會因為高溫而瞬間汽化，撐開麵皮，造就外脆內軟的口感；然而，通常一般家庭式烤箱最高溫僅 230°C，如何烤出外脆內軟的披薩呢？跟著下列步驟，就能做出接近柴燒窯水準的瑪格莉特披薩。



材 料

1. 披薩麵皮：義大利「00」號通用麵粉 500g、速融酵母 2～3g、海鹽 10g、水 350g、冷壓初榨橄欖油 15g。



2. 備料：莫札瑞拉起司（切片）、番茄醬（義大利整粒番茄罐頭 400g，用手捏碎番茄後，加入橄欖油 40g 拌勻）、羅勒（亦可用九層塔代替）、冷壓初榨橄欖油。

烤 焙 設 備

可溫控家用烤箱、圓形鑄鐵盤、紅外線溫度計、家用瓦斯爐、瓦斯噴燈。

作 法

◎麵皮

1. 將所有披薩麵皮原料倒入鋼盆中揉勻，不需揉至表面光滑，只要麵糰組織均勻即可。放置盆中，加上蓋子，於室溫中發酵 30 分鐘。



2. 30 分鐘後再揉一次，此時麵糰較容易揉捏，也能輕易揉製光滑，完成後再發酵 30 分鐘。



3. 將發酵完成的麵糰分割為 6 份，每份約 150g 重，滾成圓形，放入塑膠盒，蓋上蓋子，冰入冷藏，以低溫發酵 16 小時以上。

4. 發酵完的麵糰會略微變大，如果不夠大，可以在盒子裡放杯熱水，蓋上蓋子，使其發酵至直徑 10 公分以上。

作法

◎披薩

1. 烤箱預熱至 230°C，將烤箱層架升到最高。

2. 以麵刀鏟起發酵完的麵糰，放置於麵粉上，上下翻面，使麵糰均勻沾上麵粉，再放置桌面，以手按壓，在麵糰外圍預留出圓邊。

3. 以左右手翻拉的方式，將麵皮展開至直徑 20 公分以上，或是用手拉起邊皮，慢慢轉動，藉由地心引力將麵皮慢慢拉大。此時千萬不可使用擀麵棍，否則麵皮會變硬。

4. 盛起一湯匙番茄醬倒在披薩中心，以旋轉繞圓的方式，慢慢將醬塗滿披薩表面，最外圈則留白不塗，再放入羅勒葉與莫札瑞拉起司，淋上些許橄欖油。

5. 先用瓦斯爐將鑄鐵盤加熱至 300°C，以披薩鏟鏟起披薩，放置鑄鐵盤上，加熱至餅皮底部呈金黃色，甚至略有黑色焦點。若家中無披薩鏟，可利用薄的木板或砧板，並在使用前抹上一層麵粉，避免沾黏。

6. 將披薩連同鑄鐵盤放入烤箱，以 230°C 烤 8 分鐘。

7. 取出後，用瓦斯噴燈以中小火將餅皮邊燒至焦脆，使其呈現豹紋斑點。

8. 將烤好的披薩放置木盤上，切片並飾以新鮮的羅勒葉。



別嫌我土 春天吃地瓜、芋頭正著時

遠東百貨／鄭嘉蕙

春季乍暖還寒，春花和剛冒出嫩芽的新綠正在向大家招手，3月除了適合踏青，也是養生的好時機喔！清明節前盛產的兩味本「土」好物--芋頭和地瓜，可謂一身是寶，讓我們循著春光，尋訪這些養生的好滋味。

看 似平凡、一年四季都吃得到的芋頭和地瓜（甘藷），為何鼓勵大家在三月多多品嚐呢？原因如下 --

■**顧肝又護胃**：春季濕氣重，容易引發脾胃失調，可借助飲食保養身體。在中醫的觀點，此季最適合養肝和脾胃，五行與五臟相對應，建議多吃一些味甘的食物。地瓜和芋頭不僅甘甜，且護肝又顧脾胃，是相當適合養生的當令食材。

■**營養價值高**：相較於等重的白飯，地瓜和芋頭的熱量少了三分之一，同時富含膳食纖維，是優質享「瘦」的食物。地瓜富含β-胡蘿蔔素、維他命B6、C、鉀、鈣、磷、鎂、鐵和鋅，以及維生素B1、B2、E、葉酸等營養素；芋頭則有豐富的維生素A、B1、B2、C、礦物質與皂素。

■**料理好搭檔**：從中式料理到西式烘焙，無論主食、甜品，或是搭肉類、配魚鮮，芋頭和地瓜都足堪大任，能鹹可甜，只要有了它們，料理就有了主心骨，最能添人氣。

現在就到全臺遠東百貨，尋訪芋頭和地瓜的美味吧！



▲「芋泥波士頓派」是咖啡良伴／Starbucks 星巴克提供



▲飯後來一份「芋香黑糯米」，滿足又療癒／瓦城提供

主題烘焙



「品好乳酪」芋頭蛋糕捲

使用北海道 LUXE 乳酪製成的香草乳酪卡士達，融合鬆軟綿密的大甲芋頭，扎實內餡與帶有蜜香的蛋糕體，吃起來如同芋頭鮮奶般，口感滑順不甜膩。3 入組建議售價 NTD1,350、遠東人獨家優惠價 NTD1,111（需預訂）。遠百桃園 B1 樓，洽詢專線：0978-098-007。



「Starbucks 星巴克」紫薯香緹塔

底部是脆口的奶香塔皮，中心填入烤杏仁卡士達，上方則是白巧克力奶餡，外層擠上流線紫薯泥，每一口都有三層享受。建議售價 NTD100。遠百嘉義 1 樓，洽詢專線：(05) 283-2501。



「聖瑪莉」爆漿芋泥餅

傳統好味道，創意新吃法，厚實的芋泥餡加上香脆蔥餅，保證極致過癮。建議售價 NTD240。遠百寶慶 B1 樓，洽詢專線 (02) 2382-5395。



「亞尼克」鮮芋奶霜生乳捲

以北海道純淨乳源製成滋味清爽的頂級奶霜，加上豐厚香醇的檳榔心芋泥，一起捲入 Q 彈的泡芙蛋糕中，呈現滿滿芋泥與乳香融合的極致雙味。建議售價 NTD450。遠百寶慶 1 樓，洽詢專線：(02) 2370-2036。

「青畑九號豆製所」大甲芋頭燒

車輪餅內塞入厚達 7 公分的芋泥，份量感十足，是芋頭愛好者絕不能錯過的平價美食。每顆建議售價 NTD45。遠百竹北 B2 樓，洽詢專線：(03) 667-0506。



「京都苑」紫薯栗子鯛魚燒

集合紫薯的軟綿香糯、栗子的甘香甜美，以特製比例製成香甜綿密好味道。建議售價 NTD55。高雄大遠百 11 樓，洽詢專線 (07) 536-0316。



療癒甜品



📍「香米」泰國料理椰香芋頭紫糯米

特選泰國長紫糯米煮粥，加入清蒸後的大甲芋頭，再淋上店家特調椰奶，冷熱皆宜。建議售價 NTD110。
遠百信義 A13 4 樓，洽詢專線：(02) 2778-6806。



📍「馬祖新村」芋頭 1 號

嚴選臺灣在地大甲芋頭，濃郁的芋泥搭配香醇鮮奶，以及精心熬煮的軟 Q 小芋圓，享受雙重芋頭饗宴。建議售價 NTD75。遠百竹北 6 樓，洽詢專線：(03) 658-2450。

傳統滋味



📍「半分鐘」三圓冰

嚴選 Q 彈的芋圓、紫薯圓、地瓜圓，尤其芋圓更咬得到芋頭顆粒；底部鋪滿剉冰，搭配煉乳與黑糖，一定能滿足老饕的胃。建議售價 NTD80。遠百信義 A13 4 樓，洽詢專線：(02) 8786-6700。

📍「漢來上海湯包」芋泥小籠包

手工麵皮內裹椰奶特調的芋泥內餡，再以 18 摺手法封口，將食材的美味鎖入小籠包，吃入口中，淡淡的椰奶香氣十分宜人。一籠 6 顆，建議售價 NTD85。遠百竹北 B2 樓，洽詢專線：(03) 668-2563。



📍「鼎泰豐」芋泥大包、小籠包

芋泥大包細緻的麵皮中，包覆著綿密滑順的芋泥，一口咬下，芋頭香氣四散，令人回味無窮。小籠包則以黃金 18 摺麵皮內含飽滿餡料，深受饕客們喜愛。芋泥大包 2 入，建議售價 NTD100、芋泥小籠包 10 入，建議售價 NTD210。板橋大遠百 B1 樓，洽詢專線：(02) 8951-2222；新竹大遠百 B1 樓，(03) 523-6222。



📍「春水堂人文茶館」金沙芋泥丸

金黃酥脆的外皮以新鮮芋頭拌製而成，一口咬下，香濃的金沙鹹蛋黃流溢舌尖。中南區建議售價 NTD95。臺南大遠百 5 樓，洽詢專線：(06) 208-8512。



📍「翰林茶館」臺南芋頭糕

手工製作的臺南芋頭糕，上鋪一層鹹香的乾肉燥，每一口都吃得到滿滿的芋頭香。建議售價 NTD95。新竹大遠百 8 樓，洽詢專線 (03) 523-8120。

📍「21 世紀風味館」紫玉地瓜球

酥脆的外皮裡，裹入紫、黃兩種柔軟綿密的地瓜泥。建議售價 NTD50。遠百竹北 6 樓，洽詢專線：(03) 550-5021。

備註：「優惠價」需出示集團員工識別證，期限自即日起至 2023 年 3 月 31 日止。

「遠東人開講」：通膨來了怎麼辦

編輯室輯

相信最近不少人都感受到萬物飆漲、生活壓力節節上升，如何開源節流，持續保有生活餘裕呢？快來看看集團裡的理財專家、省錢達人怎麼說？

【一】

通膨是一隻隱形的魔鬼，正慢慢吞噬每一個人的生活品質。因應之道，除了開源節流，還要養成勤記帳的好習慣，不定時檢視每日、每月的開支狀況，並且降低家中的庫存（如：生鮮、水果、肉品…等），需要時再買，盡可能吃新鮮的食材。另可善用投資工具增加收入，例如，投資定期定額，累增獲利報酬。存款族則不妨多比較各家銀行推出的高利定存，以增加穩定收益。（遠東商銀／王明全）

【二】

在萬物齊漲的時代，如何運用智慧，為自己省下日常開銷，成為現代人必須學習的課題。個人認為，只要用心觀察，便能在生活中發現許多驚喜，甚至得到額外的回饋。

前天休假，我在速食店使用線上「外帶自取」的服務點餐，因此節省了NTD 30的餐費；等待餐點期間，我到美妝店選購日常用品，結帳前看到活動告示，下載該店的App並綁定信用卡支付，又省下NTD 100，再加上林林總總的折扣，當天共節省將近NTD 500。隔天雲端發票開獎，也幸運獲得NTD500的獎項，可謂不無小補。

總結三個面對通膨的生活小祕訣：一、留意生活資訊，會有意想不到的驚喜。二、發票存雲端，消費多比價。三、時時保有學習熱忱。（遠百竹北店／蕭元杰）

【三】

雖然生活中的固定成本（如：房租）無法調整，但變動成本則可透過降低次數、分攤或更改方案的方式來節省支出，以下分享我的實行方式。



1. 午餐取消外食，改訂公司的愛心便當，每天有肉、有菜、有湯、有水果，只要 NTD 35，CP 值超高。

2. 許多人不願意開伙，但如果可以挑幾個晚上自己開伙，一定比每天外食便宜。

3. 電信費率改為遠傳 NTD 499 4G 吃到飽，使用速度和體驗並沒有和 5G 差太多。

4. 每天需要買的咖啡改為自行沖泡，無論咖啡粉或濾掛式咖啡都更經濟實惠。

5. 在經濟下行期間，投資股票風險大，不如趁著升息，改存定存，享受高利息的優惠。

6. 在影音平臺業者尚未限制共用帳號之前，找三五好友共同分攤 Netflix、Disney Plus 的月租費，也可以省下一筆費用。（遠東新世紀／李杰倫）

【四】

最近對於民生用品及餐飲類的物價上漲非常有感，我的做法是，採購前，先區分「想要」與「需要」，優先買齊「需要」的東西，有多餘的預算再購買「想要」的物品。不想因為通膨而降低生活品質的人，也可嘗試斜槓，利用經營副業，為自己增加一些收入，或是選擇假日兼差，多存一點錢。（亞東百貨／林佳陵）

【五】

小資上班族如何在通膨時代開源節流？其實，目前網路資源豐富、宅配物流業發達，舉凡食衣住行育樂，皆可透過關鍵字查詢、整合型比價平臺、購物商城等系統，獲得相對高性價比的商品方案；另外，在個人能承受的風險下，也可藉由外幣、股票及貴重金屬買賣等投資方式，來消弭通貨膨脹的壓力。（遠東新世紀／曾智遠）

【六】

我用三個帳戶力抗通膨，第一個帳戶是在存款利率較高的銀行開立「儲蓄帳戶」，定期以自動轉帳的方式存款，作為退休和未來專款專用的基金，短期間內只進不出，趁升息

趨勢賺取利息，並藉拉長時間擴大複利效果。第二個帳戶是「舊物處分帳戶」，拍賣閒置物品，無論售價多寡，都是一筆收入。第三個帳戶是「生活帳戶」，定期定額管理，多退少不補，並盡量以現金消費，防止刷卡透支；另外，減少正餐以外的餐飲採購量，同時以踏青取代逛街或上網購物，購物之前先思考是否真的需要、能否用其他方式替換。這三個帳戶的收支金額雖然不多，但積沙成塔，通過改善以前未曾留意的浪費行為，養成惜物的好習慣，相信日子能過得更自在。（遠傳電信／李宜靜）

【七】

臺灣將於 2026 年邁入超高齡社會，在退休資源越來越少的環境下，加上通膨的推波助瀾，勢將影響未來的生活品質。因此，除了仰賴社會保險（勞保）、職業退休金（勞退），更需自行規劃理財，尋找出優於通膨率的穩健標的，且儘可能提早投資，利用時間優勢創造出更多的複利，再以複利提升投資基數，讓資本滾動式成長。此外，在快速變動的時代，還需嘗試開闢賺錢管道、精簡生活開銷、保持身體健康，才能有足夠的本錢對抗通膨巨獸。（嘉惠電力／劉育麟）

【八】

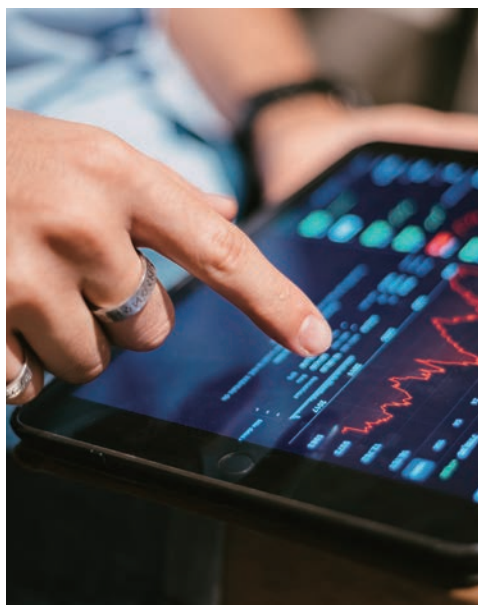
到菜市場採買，千元大鈔瞬間所剩無幾，讓人深切感受到萬物齊漲。面對通膨巨獸逼進，精打細算和開源節流是不二法門。攤開家庭年度預算表重新檢視後，我的作法如下 --

1. 增加被動收入：你不理財，財不理你。投資固定配息的 ETF（例如 0056、00878 等），將本金變大，讓每年配息變多，再將配息繼續投入，每年坐領穩定收益。

2. 善用年終：先扣除年度固定支出，其餘則定存和投資。善用定存利率較高之銀行，投資則選價值型股票或月／季配息的 ETF，讓每月／季有固定進帳。

3. 理財從生活開始：每日訂定限額，管控消費額度。假日盡量在家開伙，減少外食，吃得更健康。

4. 少用信用卡：不常用的信用卡鎖進保險箱，只刷回饋較優的信用卡。（遠東建經／艾咪）



遊歷彰化

遠東新世紀新埔化纖廠／李宇駿

彰化除了是臺灣中部傳統的農業大縣，更是臺灣鐵路中部山海線重要交會處，在便利的交通條件下，當地經濟、文化、宗教蓬勃發展，也成為全臺媽祖信仰最密集、深具臺灣文化的悠久古城。今年邁入建縣300年的彰化，陸續舉辦了各種慶祝活動，讓大家有機會一睹古城慶典風華、享受在地美食。

在彰化縣府規劃下，建縣 300 年的紀念活動從 2022 年底持續到 2023 年農曆年節，橫跨了三、四個月，包括：「建縣三百・大放藝彩～鄉鎮藝術巡演」、「故宮國寶遊彰化 2.0」、「2023 花在彰化」等，無論是觀賞藝文活動、故宮國寶或賞燈賞花，不管平、假日或白天、夜晚，均能規劃出豐富的行程。

彰化市以「八卦山大佛」景點聞名，是彰化縣的行政文化交通中心，近年每到歲末，都會舉辦「創意提燈踩街 服裝造型競賽」活動，每年都有數千市民組隊參與，在市內各個景點、廟宇慶祝元宵！圍繞著八卦山布置的還有「2023 卦山月影燈季」，夜間漫步在燈景中，別有一番風情。值得一提的是，彰化市在全臺鐵路網佔有舉足輕重的地位，除了疏通鐵路運務外，更有全臺唯一、亞洲唯二的百年扇車車庫，保存著「蒸汽火車國王」的 DT-668 蒸汽火車，相當值得鐵道迷前往朝聖。

說到代表彰化市的食物，莫過於「肉圓」和「爌肉飯」，尤其彰化人對於爌肉飯的熱愛就像臺南人之於牛肉湯，市內到處都有名攤小店，各自有其支持者，更棒的是，幾乎 24 小時皆有店家營業，讓消費者從早餐吃到午餐、消夜，甚至凌晨，因此，說彰化市是「爌肉飯之都」，一點也不為過。

看完藝文活動、享受踩街慶典、吃飽喝足之後，彰化市還有許多經典伴手禮，例如每逢年節必搶的不二坊蛋黃酥、有著鹹甜口味的大元麻糬及蘿蔔酥，都是不能錯過的美食。

除了彰化市，和美、溪湖、員林、二林、鹿港、北斗、田中等生活區也各有風光，有興趣的朋友不妨規劃一趟彰化遊，定能不虛此行。

淺析不同文學作品中的拿破崙形象

遠紡工業（上海）／熊一芳

經常在外國文學作品中讀到拿破崙，其英雄人物形象早已深入人心，許多歷史學家至今仍在研究他的每一場戰役，不過文學家對於他的評價仍褒貶不一。



據說茨威格寫《人類群星閃耀》一書時，第一篇寫的便是拿破崙的「滑鐵盧戰役」，他將這篇命名為《決定世界的一分鐘》，雖然篇幅不長，對於戰場的著墨不多，仍勻出小半篇幅描寫格魯希（拿破崙的元帥）對形勢的錯判。

格魯希奉拿破崙之命追擊普魯士軍隊，阻止他們與英軍會合。然而，在英法雙方陷入拉鋸戰時，他帶領著三分之一的法軍在原野遊蕩，未能於關鍵時刻隨機應變，前往支援；與此同時，威靈頓與布呂歇爾（英軍、普軍的統帥）卻成功會合，因而擊敗拿破崙。這也正是作者想表達的意思：歷史只給人一秒成為命運的主人，格魯希錯過了，導致了天才（拿破崙）的慘敗。



《悲慘世界》這本名著中，對於「滑鐵盧戰役」參戰雙方的軍事實力、戰略要塞，以及具體經過，描寫得更為詳盡精彩，同時加入了小說的元素。即使是堅定支持共和制的雨果，也抑制不住字裡行間對拿破崙的推崇。他認為，拿破崙的失敗源於他個人的分量太重，「世界都昇華到他一人腦中」，長此以往，將打破人類命運的平衡，為人



類帶來巨大的打擊。因此儘管戰況慘澹，卻不能埋沒天才的光輝。

很有意思的是，托爾斯泰卻在拿破崙的全盛時期，看到了天才的平庸。《戰爭與和平》一書中，涉及的歷史包括「三皇會戰」與「莫斯科保衛戰」。前者無疑是拿破崙戰績的巔峰，也是全書最為精彩之處。托爾斯泰寫出雙方的排兵佈陣，但未側重於統帥，而是關注戰爭前線的軍官和士兵，描繪他們未能及時收到指令，只得在各種因素影響下，自發調整策略，或進攻、或退卻，從而推動了整個戰局的變化。讀者閱讀時，彷彿可以清晰看見戰役全貌，是真正的上帝視角，而非拘泥於統帥一人。

托爾斯泰批判了拿破崙是「天才」的稱謂，他指出，戰爭的統籌方案固然重要，但真正上戰場時，情勢瞬息萬變，其作用就衰減了許多。此外，統帥在後方，真正作戰在前方，無法及時傳達指令，這也正是當時「戰報雜亂無章，評論自相矛盾」的原因。所以「天才」的軍事才能或許對戰局的影響沒有那麼大，只是歷史進程中給人的錯覺罷了。

文學家們從不同的角度對拿破崙有了截然相反的解讀，把思考空間留給了我們。

環保公益 暖心助農

亞東工業（蘇州）／朱鳳琴

蘇州的秋天，空氣中瀰漫著桂花的香氣、桔子的甜味，還有大閘蟹的鮮味。在這個美妙的季節裡，亞東工業（蘇州）人資處的小夥伴們組織了一次充滿意義的環保助農活動。

為了確保活動順利進行，此次特別成立活動小組，由可愛的招聘美眉小馬擔任總策劃，舉凡線路規劃、時間安排、人員安全維護等，都佈置得井井有條，至於其他同事既是參與者，也是後勤保障成員。更棒的是，除了部門同仁，還特別邀請眷屬參加，增添活動的樂趣及團隊的凝聚力。

當天上午9點半，全體人員準時集合後，首先透過破冰活動，介紹眷屬們相互認識，接著展開第一個主題活動「手護自然，檢約行動」。大家以家庭為單位，分別領取垃圾撿拾器和垃圾袋，只見小可愛們都熱情高漲，紛紛爭做環保小衛士。之前孩子們僅從老師那裡學習到「愛護環境，人人有責」，但是經由活動，能在他們心裡種下更深的環保種子，證明了知識不止從書本上學習，更需要實踐，畢竟親身體驗後的記憶更為強烈，感受也更深刻。希望這些環保小衛士繼續保持良好的習慣，讓環境更美！

第二個登場的主題活動是「益路有你，暖心助農」。在東西山村子裡，幾乎家家戶戶都有果樹，例如：枇杷樹、棗樹、石榴樹、桔子樹





等，很多家庭由於子女不在身邊，老人們無法登高採摘果實，只能望著結實纍纍的果樹嗟嘆。我們在朋友推薦下，聯繫上其中一戶人家，協助採摘今年的橘子。老人家對於我們的到來很是開心、感激，熱情帶著我們來到果園，教導採摘的技巧，同事們紛紛主動認領任務，有人上樹、有人打包、有人裝車，各個井然有序、幹勁十足，很快就大功告成了。

透過活動也讓我們明白，如果沒有眾人的支持配合，單靠一己之力絕對難以成功，因此鮮花和掌聲的背後是集體智慧的結晶，是眾人的臂膀和齊心協力完成任務的決心，團隊精神不僅是工作中必須發揚和應用的精神，也是企業發展壯大的根本。只要大家肯共同努力、互相幫忙、遇難題齊心解決，沒有克服不了的關卡。

經過簡單的休整，我們來到陸巷古村，開始「文化之旅」。這是明代正德年間閣老王鏊的故里，王鏊曾連捷解元、會元、探花，門人唐伯虎稱他為「海內文章第一，山中宰相無雙」，其母親姓陸，該村因而得名。

陸巷古村位於東山太湖邊，是一座明清廳堂建築保存較為完好的古村落，目前仍保留著數十處明代建築，清代建築更是比比皆是。面積高達上萬平方米又保存如此完好的古村落，在江南一帶實屬罕見。小朋友們通過古村的遊覽，見識了不一樣的房舍裝飾，也瞭解了古代考取功名之路。

旅途雖然短暫，卻是永恆的回憶，就讓我們帶著甜蜜的回憶，期待下一次相約。

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！

本期題目

1. 遠東新世紀、裕民航運、富民運輸如何聯手打造新物流鏈，化解貨櫃艙位不足危機？【封面故事】
 - A. 裕民航運以散裝貨輪協助海上運送
 - B. 富民運輸承擔倉儲與公路物流的重責
 - C. 遠東新工廠增加產量，以提升運輸效益
 - D. 以上皆是
2. 關於亞泥（中國）攜手臺灣亞泥花蓮廠與鼎鼎企管創新合作之敘述，下列何者正確？【封面故事】
 - A. 希望從根本著手，降低生產能耗
 - B. 克服疫情影響，使用視訊與郵件等方式討論解決辦法
 - C. 成功訂製出最符合需求的能源管理系統平臺
 - D. 以上皆是
3. 面對通膨、房貸利率調升帶來的經濟壓力，下列何種做法無法減輕還款負擔？【財經網】
 - A. 縮短貸款年期
 - B. 延長貸款年期
 - C. 申請寬限期
 - D. 變更攤還方式
4. 「BEC 郵件詐騙」意指駭客假冒身分，欺騙員工付款或洩漏機密資料，也稱作什麼攻擊？【資訊網】
 - A. CAT 貓咪攻擊
 - B. 變臉詐騙攻擊
 - C. ISIS 恐怖攻擊
 - D. 以上皆非

參加辦法

請於3月15日前掃描右方QR Code，登入會員資料後，填寫答案。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（25份）。編輯室將於次月月刊公佈得獎名單。



390 期有獎徵答得獎名單揭曉

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
遠傳電信	陳○偉	東聯化學	陳○勳	遠東新世紀	杜○瑋	遠東商銀	張○威	遠東新新埔廠	林○雲
遠傳電信	王○成	遠東百貨	葉○穎	遠東新世紀	廖○禎	裕民航運	汪○新	遠東新新埔廠	彭○怡
遠傳電信	楊○翰	遠東百貨	蔡○倫	遠東新世紀	劉○意	遠創智慧	黃○河	遠東新新埔廠	黃○芬
亞東綠材	李○廷	富民運輸	陳○羚	遠東SOGO	陳○達	亞東證券	吳○穎	鼎鼎聯合行銷	蘇○中
亞東石化	劉○偉	亞東石化	盧○誠	遠智證券	蔡○育	遠誠人力	李○萱	遠銀中和分行	何○婷

恭喜上列幸運兒分別得到面額 NTD300 的遠東集團四合一禮券！



➡ 遠揚建設攜手遠揚營造、亞利預鑄、亞東預拌…等5家公司合力打造「Tpark 專二B區集合住宅（遠揚之森）」，榮獲2022年「TCI 混凝土工程優良獎」建築類特優獎。



➡ 元智大學徐澤志副校長（前排中）率主管們以精彩的舞蹈為尾牙活動揭開序幕，贏得全場熱烈的掌聲與歡呼。



➡ 新竹大遠百舉辦「集米送愛 公益捐贈」活動，並將募集到的愛心善款購買好米，致贈新竹市政府社會處，嘉惠弱勢家庭。



➡ 遠百竹北店趕在年節前夕，將電茶壺和星級餐廳年菜套組等物資捐贈予新竹縣政府，照顧需要關懷的獨居長輩。



➡ Big City 遠東巨城購物中心於大年初一安排精彩的「祥獅獻瑞熱鬧迎玉兔」活動，吸引許多民眾佇足欣賞。

錢進亞東・財運亨通



自營

債券

經紀

承銷

股代

 亞東證券股份有限公司
Oriental Securities Corporation