

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎·創新」的健康人生

放大新世代人才戰力

Boost Competitiveness in Millennial Generation

COVER STORY

元智客製化教學打造全方位職場菁英
學劃學習圖鑑 亞東科大型塑新人才
豫章工商致力成就頂尖人才

LIFE GUIDE

保健網
吃粽子 當心「腸胃脹氣」
財經網
銀行貸款找代辦？自行申請更省力
法律網
遭遇職災怎麼辦？災保法有保障

seminar

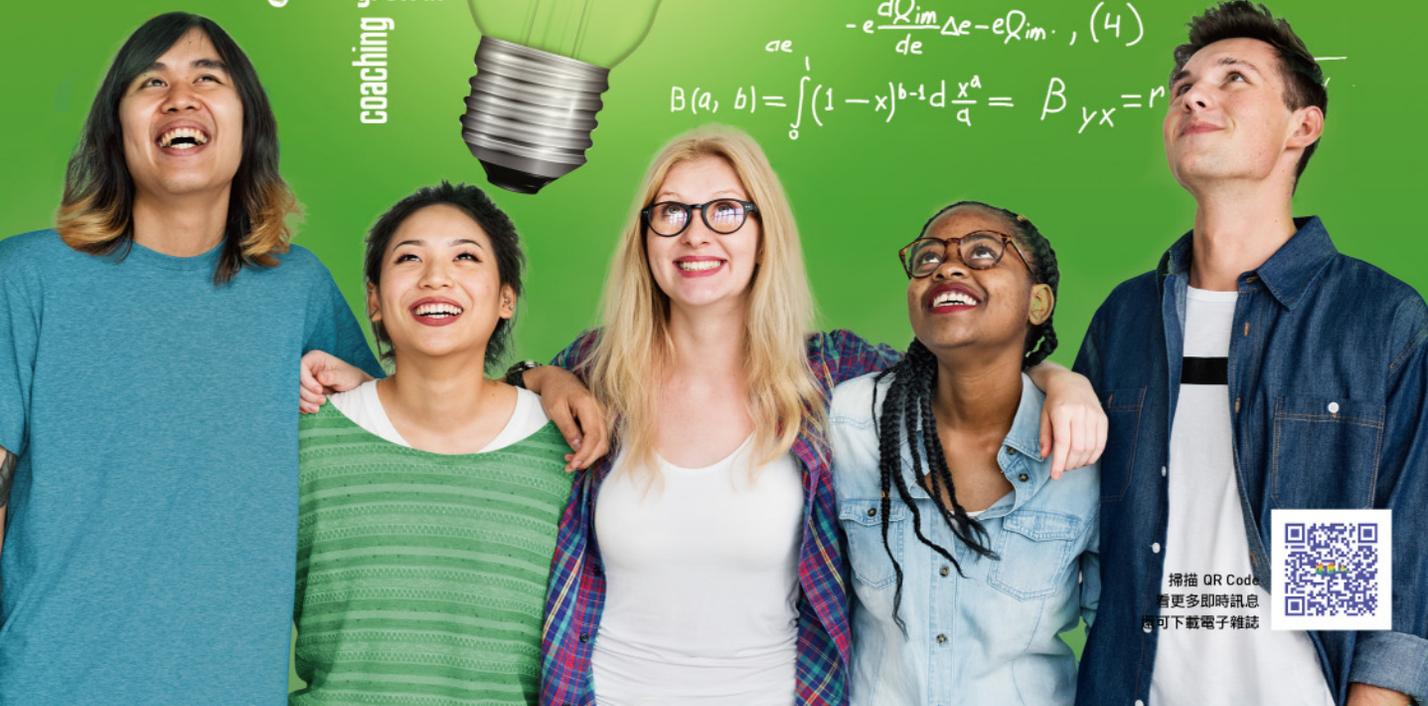


coaching
growth



development
vision personal
SUCCESS
workshop instructor

$$B(a, b) = \int_0^1 (1-x)^{b-1} dx \frac{x^a}{a} = \beta_{yx} = r$$



掃描 QR Code
看更多即時訊息
即可下載電子雜誌



遠東集團榮獲《遠見 ESG 企業永續獎》七大獎肯定，（左起）遠東新世紀行政總部鄭澄宇總經理、遠傳電信井琪總經理、遠東集團徐旭東董事長、遠東 SOGO 百貨黃晴雯董事長、亞洲水泥李坤炎總經理共同出席領獎。



裕民航運 4 月 14 日為「裕超輪」舉行命名交船儀式，（左起）裕民航運王書吉總經理伉儷、徐旭東董事長、力拓集團商務營運長 Laure Baratgin 女士於新船前合影留念。



遠傳井琪總經理（前排左三）4 月 20 日出席「ACT 夢想家 ESG 影響力計畫」決賽現場，鼓勵參賽青年，並與最佳提案作品團隊合影。



亞東醫院 5 月 5 日由邱冠明院長（左）代表，與台灣永續能源研究基金會（TAISE）簽署「醫院永續發展倡議書」。



「以色列阿里埃勒大學代表團」至元智大學進行學術交流，廖慶榮校長（右四）親自率員接待。

放大新世代人才戰力

李佳珍

瞬息萬變的世局不斷推升產業對於人才的需求，如今學校不僅是傳承知識的殿堂，也被賦予提煉經驗、革新產業的期待。本期「封面故事」為您邀請集團旗下三大教育機構 -- 元智大學、亞東科技大學、豫章工商，看他們如何藉由客製化的課程與環境，培育出全方位的職場菁英，為產業撐起一片天。

學校為莘莘學子規劃全新的學習圖鑑，月刊也為所有讀者準備豐富的生活新知：遠東商銀在「財經網」分享線上申請貸款的辦法，帮助大家遠離信用貸款的陷阱，輕鬆滿足資金需求；亞東證券則介紹全新的「股務事務電子通知平臺」，提供網路世代的投資人更便利的選擇。此外，端午節即將來臨，相信不少家庭已經準備採買粽子，但是粽子屬於高油脂、高熱量的食物，一不小心可能引發腸胃脹氣，如何自行緩解？什麼情況下必須就醫治療？亞東醫院肝膽胃腸科醫師在「保健網」給您最專業的解答！

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」七月話題：我的塑身大計

隨著氣溫漸漸升高，許多人也開始忙著健身，希望趕在炎夏到來之前，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：6 月 15 日前）



JUN 2023

NO. 394

01 EDITOR 編輯手記

放大新世代人才戰力 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

致元智大學 111 學年度畢業生訓勉詞 / 徐旭東

06 COVER STORY 封面故事

元智大學以客製化教學打造全方位職場菁英 / 編輯室

擘劃學習圖鑑 亞東科技大學型塑新人才 / 編輯室

豫章工商致力成就頂尖人才 / 馬玉蘭

15 GROUP BRIEFING 集團簡訊

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

22 OFFICE TALK 樂活職人

同仁工作經驗談：與 ChatGPT 智能對話 提升工作效率 / 簡筠茹

經營管理新知：AI 助力 實現企業永續營運 / 集團綜效暨零售規劃總部 & ChatGPT



企業永續獎

獎 典 禮

共同響應：遠見·天下文化教育基金會
Global Views Educational Foundation



27 HOT TOPIC 遠東話題

「遠東人開講」：我的塑身大計／編輯室輯

30 LIFE GUIDE 生活情報

法律網 遭遇職災怎麼辦？災保法有保障／劉詠峻

財經網 銀行貸款找代辦？自行申請更省力／王玟棋

財經網 股務事務電子通知平臺（eNotice）簡介／盧曉雷

保健網 吃粽子 當心「腸胃脹氣」／曾柏鈞

保健網 面對「困難傷口」 如何挑選敷料／范姜美婷

美食網 義大利美食：佛卡夏／鄭志祥

流行網 千禧風 Y2K 吹不熄 衣櫥撈寶穿新意／鄭嘉蕙

44 STORY 心動時刻

武漢，你好嗎？／劉曉潔

走，淨灘去／宋灝霖

48 QUIZ 有獎徵答

393 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	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
郭耀豪	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	潘俊男	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)





致元智大學111學年度 畢業生訓勉詞

遠東集團董事長／徐旭東

What we need to do is always lean into the future; when the world changes around you and when it changes against you . . . you have to lean into that and figure out what to do. 我們必須做的永遠是面向未來；當你周遭的世界改變，而且當改變對你不利時…你需要深入思考，找出因應方法。

—Jeff Bezos, Founder of Amazon (傑夫-貝佐斯，亞馬遜公司創辦人)

首先，我要向你們表達最誠摯的祝賀！經過長時間努力付出，順利從元智大學畢業，完成人生中重要的里程碑，接下來將帶著一身知識技能，迎向嶄新的階段。在這個美好的時刻，我想與你們分享一些對當前世界情勢和社會發展的看法，以及對你們未來的期許和建議。

回顧 2022 年，烏俄戰爭爆發加劇地緣政治緊張局勢，而通膨高漲、大幅升息、全球疫情等因素，則導致全球經濟動盪不安；此外，面對供應鏈重組、中美競爭等複雜議題，

以及氣候變遷、科技創新兩大長期性趨勢，我們不難發現，全球正處於前所未有的新變局之中。這是個充滿挑戰、也是充滿機會的時代，你們想要在激烈的競爭中脫穎而出，就必須具備幾項關鍵能力。

第一，要建立全球視野和國際化思維。在全球化及數位化浪潮驅動下，國家之間的界限已經變得模糊，新時代人才應該具備跨文化交流和國際合作的能力，能夠適應和融入不同的文化及工作環境，培養外語能力尤其關鍵。此外，你們需要有批判性思考和問題解決的能力，能夠獨立思考、創新思維、解決複雜問題和應對不確定的挑戰。

其次，要用開放的心態擁抱創新科技（Science and Technology）。像是人工智慧（Artificial Intelligence）、物聯網（IoT）、雲端計算（Cloud Computing）等科技應用日新月異；也許就在不久的將來，人類會進入元宇宙（Metaverse）時代，徹底改變我們的生活和工作方式。各位應該持續關注新科技發展，保持好奇心和學習熱忱，不斷探索新的領域和可能性。

第三，現在社會面臨著各種問題，例如氣候變遷、城鄉差距、人口老化等。你們都是社會裡重要的一份子，應當展現熱忱，主動關心這些重大議題，懷抱責任感和使命感，多多參與公益活動，為社會進步和人民福祉做出貢獻，為社會帶來正能量與價值。

畢業後的道路充滿無限可能，在面對未知的未來時，豎立一個明確的人生目標至關重要。你們必須清楚自己想要達到什麼，以及為此需要付出什麼樣的努力。成功並沒有捷徑，需要認真制定計劃，不畏困難付諸實踐，把鬥志用在對的地方，勇往直前實現目標。同時，我也希望你們養成良好的生活習慣，擴展人際關係，結交可以帶給你正面幫助的朋友，並常懷感恩之心，無論發生甚麼事情始終保持正向心態，充實度過每一天。我深信元智大學畢業的學生，在學校細心培養與薰陶下，都具備成功的特質和潛力。只要對自己有信心，保持積極向上的態度，持續學習精進，勇於創新求變，你們必定能超越自我，在未來的人生中取得非凡成就。

祝福你們，從優秀邁向卓越，終能綻放璀璨耀眼的光芒！



元智大學以客製化教學 打造全方位職場菁英

編輯室採訪整理

學校是知識傳承的殿堂，更是培育國家人才的搖籃。隨著科技不斷進步、產業快速轉型，新時代所需的人才與過往大不相同，如何縮短學用落差，依學生需求與企業要求，提供客製化的課程與環境，助力學生成為未來的職場菁英，並進一步帶動產業的革新與發展，成為各大專院校的重要課題。

激發學習熱情 累積軟實力

元智大學成立 34 年，校友遍佈海內外，根據 2020 年「雇主滿意度調查」，元智大學畢業生在「專業能力」、「問題解決能力」、「主動學習」、「對公司的忠誠度」、「職業倫理」和「團隊合作」等核心能力與人格特質，均獲得超過八成的滿意度；2021 年「畢業校友競爭力及滿意度調查」與 2020 年「應屆畢業生教育滿意度調查」也顯示，校友認為在校期間培養之社會與專業能力中，以「溝通與團隊合作能力」、「問題解決的能力」

及「專業知識與技術」等項目最佳，顯見元智大學對於學生就業軟實力的養成已有相當成效。2022年遠見雜誌調查，碩士畢業生就業起薪，元智在資訊、工程、管理領域，獲私校冠亞軍；大學畢業生就業起薪，工程、電通、資訊及管理領域，位居全臺10強，受到企業界肯定。

事實上，為了幫助學生順利與產業接軌，元智大學自成立以來，除了重視專業能力培養，亦投注相當大的心力經營通識教育，以行之有年的經典教育，持續引領學生親近並活用經典，近幾年更規劃了「通識跨域課程」，透過實作、參訪、社會參與…等多面向體驗，引導學生結合自身專業，嘗試問題思考、歸納與統整，並安排不同背景的學生相互合作，培養思辨、決策與合作的能力，擴大學習的廣度與深度。

鑒於當代傳播環境快速轉變，「表述」與「跨領域溝通能力」已為公民基本素養，元智特別建構以分享個人經驗為訓練重點之「生命敘事」和以重大議題為導向之「公共與永續議題論述」兩大課程，強化學生的論述能力，結合「微型課程」和「自主學習」，由學生自行規劃學習方向與內容，並撰寫學習紀錄，深化學習與自我修煉。

為培養具備服務倫理的職場尖兵，元智積極協助學生社團連結各界資源，參與社會服務，例如：帶動中小學社區結盟專案、教育優先區寒暑假營隊、海內外志工服務等。此外，校方更定期策辦社團組織幹部培訓營和學習工作坊，培育其組織領導、活動企劃和團隊合作等能力，提升社團經營品質的同時，亦能增進學子的就業軟實力。

結合內外資源 打造in功夫

要在未來的職場中嶄露頭角，除了軟實力，更需擁有紮實的硬底子。元智致力提供良好的學習環境，協助學生實務歷練和職涯發展，特別於去年8月成立企業書院，攜手產業和業師共同創建產業總整課程，啟動企業培育人才的「客製化」計畫，結





合企業專題、實習、轉型案例，引導學生培養專業知識與永續發展素養，貫徹「實務問題解決」之理念。其中，「遠東新世紀企業書院」是透過與關係企業之間的產學合作，強化學生的實務經驗值，有助於瞭解企業文化和價值觀，進而將其內化為自身的職業道德和行為準則。

近年數位科技逐漸轉移至雲端，網路資安與永續發展等議題備受矚目，元智自2022年7月起，攜手遠傳電信啟動「5G雲端智慧校園」戰略結盟，針對「打造微軟國際課

程與認證中心」、「5G智慧校園心生活」、「全雲端校園」、「元宇宙產學合作」四大項目進行深度合作，藉助遠傳精實的資通訊技術、豐富的數位轉型經驗，引進微軟國際化AI課程，建置桃園第一座微軟技術國際認證試場和培訓種子教師。

此外，元智也與全球雲端巨頭企業 -- Microsoft、Google、Amazon 合作，建構臺灣第一所「三雲聚頂」之戰略合作夥伴，期望透過三家國際企業的視野與雲端教育資源之挹注，將企業雲端知識、技術與工具應用，整合至現有的數位學程／課程，並協助學生取得企業國際認證，補足數位科技人才之缺口。

聚焦全球流通 強化移動力

身處全球化時代，外語實力與國際視野無疑是職場菁英的標準配備，因此元智十分重視學生雙語能力的強化與國際師生的交流。

為打造全國際化環境，元智陸續增聘外籍師資，成立國際書院，結合各學院英語學士班，提供全英語的教學環境，全方位升級學生聽說讀寫之能力。堅強的外籍師資也吸引了

更多外籍學生前來就學，讓本地學生有更多機會與外籍師生交流，提升國際視野。另一方面，元智國際書院亦陸續辦理各項講座與說明會，提供雙聯課程和短期交換學生的機會，例如，與英國諾丁漢大學馬來西亞分校合作，開設暑期英語密集課程，鼓勵學生到馬來西亞進行近一個月的學術英語訓練，同時於課後安排校外教學體驗活動，增加跨文化的溝通交流。

除了實體課程，元智也引入線上課程，例如將 MyET 結合課程，方便學生在課餘時間利用人工智慧英語助教系統練習，藉此改善英語發音，考取英語檢定的目標成績後，還可獲得獎勵金；而教師亦能同步利用系統追蹤學生的學習情況。

語言基礎鞏固後，「實戰力」成為打造全球流通人才的最後一塊拼圖。元智推動「國際就業人才培訓班」（Global Mobility Advanced Training Program, GMAT Program），聘請具國際企業高階主管經驗者擔任顧問，以小班指導方式，針對大二以上的學生進行 32 小時以上之職能訓練，由顧問團分享跨國職場心得、管理或輔導多國分公司的經驗，帶領學生學習國際多元文化、打造個人品牌，不僅為學生提供「邁向國際就業的跳板」，更是「終身職涯導師交流的平臺」，歷屆結訓學員在職場皆有良好表現，舉凡新加坡、越南、阿里巴巴、eBay、Tesla、Apple、華碩、廣達、正新橡膠、中華電信、長榮國際、中華航空，以及瑞典商 Gleechi 公司等企業，均能見到校友活躍的身影。

面對競爭激烈的職場，擁有多元的專業和軟硬實力絕對是最有力的敲門磚。元智通過學用客製化的課程設計，協助學生磨練所需技能，打造獨特的職場優勢，迎向全新的戰場，同時配合企業及社會永續發展要求，校園逐步由低碳邁向淨零碳排的目標，建立「環境永續」與「節能減碳」學習場域，提昇學生的永續競爭力，展現元智大學永續發展的信念與能量。





擘劃學習圖鑑 亞東科技大學型塑新人才

編輯室採訪整理

通膨、疫情、地緣政治緊張…世界正面臨快速變化的衝擊，即使是企業，也持續在變局中找尋方向，學校又該如何找尋定位與特色，進而引領學生，戰勝瞬息萬變的未來，為產業撐起一片天？

高效轉型 回應產業需求

數位科技與人工智慧不斷改變產業樣貌，對於人才也有更高的要求。根據亞東科技大學的觀察，「數據分析與科技運用能力」是首要條件，方能將複雜的問題分類、歸納，進而找出理想的解決方案。其次，團隊成員的溝通往往是影響效率與生產力的重要因素，因此，「溝通能力與開放性思維」也是職場工作者的必要配備。此外，在競爭激烈的職場中，專業技能固然重要，但具備「人文素養與社會關懷精神」，擁有正確的工作態度、職業倫理與良好的人際關係等，將更符合雇主的期待。與此同時，還需展現「具國際視野的全球移動力」，才

能在全球化時代與世界接軌。

為了回應產業脈動，亞東科技大學不斷在教學設計上轉型，圍繞學生個人化成長和發展之需要，規劃全新的教育模式，除了運用雲端計算、大數據、人工智慧等資通訊技術，整合教育數據資源與跨領域的知識，打造智慧高效的數位學習模式，在



培養合作精神與溝通協調技巧方面，校方也設計團隊凝聚力培訓活動與溝通技巧講座，並透過高教深耕計畫，推動「拔尖團隊」與「移地育苗」等方案，讓學生與他系學生、校外人士等共同學習，尋找解決問題的方案；另鼓勵學生參與人文藝術活動、關心社會文化與自然環境等公共議題，同時透過服務學習課程與品德深耕活動，推廣與公益事業接軌之知能發展；針對國際化需求，則推動境外實習計畫，擴大學生視野，累積進軍全球市場的能量。

務實致用 打破學習藩籬

有別於一般大學教育偏重理論與學術，由工專、技術學院一路蛻變成長的亞東科技大學，以「務實致用」的辦學特色見長。面對雲端、AI、大數據等新科技催化出多元的產業需求，校方特別開設微課程，從基礎理論與操作並重的角度出發，提供專業講座、技術指導等，以及創新和創業的資源，鼓勵學生探索新科技在不同產業領域的應用，並透過跨領域的專題研究，讓師生共同參與創新過程；各系亦定期舉辦新科技應用比賽，或參與國際性的展覽及競賽，一方面激發學生的創造力、提供展示創新成果的舞臺，另一方面也有助於建立與業界的聯繫，吸引企業對創新作品的關注，進而搭建產學研合作平臺，以技轉方式推動研發成果商品化。

不僅如此，亞東科技大學更與遠東集團關係企業進行緊密的產學合作，推動學生加入企業實習，將所學應用於實際工作，同時也邀請業界專家前來客座講座及協同教學，方便學生



直接向行業中的高層主管學習，提升就業競爭力。

攜手關企 搶攻產業先機

高齡化社會固然為全球帶來挑戰，卻也帶動健康產業商機。有鑒於此，亞東科技大學特別整合校內資源，開設相關課程及證照，並積極與集團關企合作，除了研發運動智慧提示及老化檢測技術，亦加速技術轉移，以提升產學研發效益；另與亞東醫院合作「長照樂智服務據點」計畫及產學計畫，藉由課堂討論及實際演練，協助學生接觸實際的工作環境，瞭解正統醫病以外用於護理臨床的實務療法，強化護理知能及態度，進一步強化照護品質。

此外，校方也建立特色實驗室，供師生進行研究開發及實作。「長照照護特色教室」及「居家健康照顧實作區」均是結合校內外專業師資，方便學生進行系統性學習，提升就業競爭力。而為了更深入了解產業趨勢及市場需求，校方也利用產業論壇及學程課程，引領師生了解業界面臨的問題，學習如何應對挑戰，並透過各學系之間的合作，培養跨領域人才，以及跨域解決問題的能力。

隨著技術日新月異，學習的模式也不再只有單一模版。亞東科技大學規劃全新的學習圖鑑，將產業搬進校園，鼓勵學生主動探索、理論與實作並重，成為更具韌性的新時代人才！



豫章工商致力成就頂尖人才

豫章工商校長／馬玉蘭

隨著新創科技紛紛崛起，各產業順勢升級，面對未知的變化與不確定性，國家未來主人翁的挑戰也紛至沓來。如何提供有系統、有效率的教學環境，並符合學生的適性發展，是學校的核心價值。

豫章工商通過適性發展、產業跨域、數位科技、自發創新、人文美感、國際專業等六個面向，培養具備未來力、實踐力、競爭力、影響力、永續力及全球力之國際專業技術人才，打造符合未來全球產業發展關鍵能力與人才需求之技職學校。

遠東集團自1979年接辦豫章工商，當時適逢遠東紡織公司需要大量人力，故與學校的紡織科建教合作，成立員工進修班，不僅為產業補足人力缺口，也提供學生半工半讀的機會。53年來，歷經時代變遷及產業更迭，學校的科別亦有消長，早期設立之建築科（1970.08～2003.07）、電工科（1971.08～1988.07）、綜合商業科（1973.08～1988.07）、紡織科（1983.08～1987.07）、美工科（1986.08～1989.07）電子科（1987.08～2019.07）、資

料處理科（1989.08～2023.08）陸續停招，後期在日間部另開設之建教商經班（2018.08～2022.08）、建教餐飲班（2018.08～2023.08）則因疫情重創餐旅業、百貨業、零售業，缺乏可供合作的廠家而導致停招。如今學校現有科別為：資訊科（1987.08迄今）、電機科（原「電工科」，1988.08迄今）、商業經營科（原「綜合商業科」，1988.08迄今）、廣告設計科（原「美工科」，1989.08迄今）與餐飲管理科（1990.08迄今）等五科，科系的更迭也見證了臺灣經濟發展的軌跡。

近三年在 COVID-19 疫情影響下，儘管許多產業凋零，仍有不少產業蓬勃發展。為配合整體社會經濟及工作環境的發展趨勢，以培養具有現代商業專業知識與資訊技能應用的技術人才，使其具備對社會脈動及產業快速變遷的適應能力，豫章工商擬新設「流通管理科」，希望攜手遠東集團旗下四大百貨流通業，整合人力、物力資源，推動「產學合作培育」計畫，透過上課、實習、專題等方式，提供學生職業參訪與校外實習的機會，真正接軌流通業態工作，並邀請業師進入校園傳授實務經驗，強化青年人才的技術能力，以符合產業發展及青年就業之所需，進入職場後，能成為企業的基石。

在升學的部分，本校與亞東科技大學同屬遠東集團旗下教育機構，鑒於亞東科大設有流通管理學系及研究所，未來除積極合作發展策略聯盟夥伴關係之外，亦可辦理協同教學、教師實務進修、產學研究計畫、學生實習等，為學生的求學之路把薪助火。

新北市未來四年規劃投入 NTD8 億經費推動技職教育，並制訂技職教育政策白皮書，希望縮小學用落差，培養學以致用的頂尖專業技職人才，以永續的觀念服務社會。豫章工商身為新北市優質的技術型高中，自然將全方位培育學生，鼓勵學生發揮專長與潛能，在學習、興趣與工作上創造最大價值，成就個人夢想及幸福人生。



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 裕民航運節能新船「裕超輪」即將首航

裕民航運與日本住商マリン株式會社 (Sumisho Marine Co. Ltd.) 簽訂建造之 99,990 載重噸超巴拿馬極限型 (Post Panamax) 散裝貨輪「裕超輪」(M.V. "Cemtex Eminence")，4 月 14 日於日本大島造船廠舉行接船儀式。典禮由遠東集團徐旭東董事長親自主持，並邀請全球最大礦商之一 -- 力拓集團 (Rio Tinto) 的商務營運長 Laure Baratgin 女士為新船命名。(裕民航運／黃一珍)

02 亞東醫院升級醫療品質 邁向永續新境界

亞東醫院積極推動永續發展藍圖，4 月 13 日宣佈完成醫學實驗室智能化的最後一塊拼圖，啟用微生物檢驗自動化及影像管理 AI 輔助判讀系統，大幅優化檢驗工序與精確度；另於 5 月 5 日與台灣永續能源研究基金會 (TAISE) 簽署「醫院永續發展倡議書」，承諾健全機構治理、發揮社會影響力，並落實環境永續，目標於 2050 年之前達成碳中和。(亞東紀念醫院／羅妘妘)



03 遠傳跨足醫療、資安 以技術實力共同聯防

遠傳持續開闢技術應用領域，攜手臺北市政府消防局、澎湖縣政府消防局，打造全臺首創「5G 跨海急救醫療聯防」，4 月 19 日舉辦「臺北 & 澎湖 5G 救護車視訊聯防啟用典禮」，實現消防、救護雙城跨島合作，爭取黃金救援時間。另於 5 月 9 日假南投縣舉行「公私協力 強化偏鄉服務」成果展，目前仁愛鄉與信義鄉遠距診療科別已有皮膚科、耳鼻喉科，預計明年擴增眼科，增加偏鄉醫療量能。同一天登場的「CYBERSEC 2023 臺灣資安大會」，遠傳與子公司數聯資安合作，以「打造企業數位韌性 資安內化再晉級」為題參展，展示資安防禦三部曲「掌握風險、透視威脅、建構安全」全方位服務與解決方案，為企業打造永續營運力。(遠傳電信／文懿婕、張為竣、林孟璇)

04 遠東集團關係企業與教育機構歡慶週年

遠東集團旗下多家機構近期迎接新里程碑，豫章工商 4 月 22 日喜慶 53 週年校慶，徐旭東董事長親自出席予以勉勵，會中同時表揚服務滿 30 年的資深教師及榮獲全臺技藝競賽優勝獎的學生。Big City 遠東巨城購物中心 4 月 28 日歡慶 12 週年，全員合唱慶生歌曲並分享壽桃感謝消費者支持，李靜芳董事長也勉勵同仁們持續精進。遠東 SOGO 百貨中壢店慶祝 25 週年生日，募集顧客與專櫃服務人員之間的感動回憶或美好瞬間，其中，許多關於雙方成為朋友的故事，是遠東 SOGO 百貨立足中壢最好的證明。（編輯室輯）



05 瞄準人機互動、深化學術交流 元智大學超前布局

因應數位經濟時代與人工智慧科技發展，元智大學工業工程與管理學系結合統計分析、人因工程與設計等不同領域之教學資源，建置「多場域智慧人機互動教室」，增進學生的能力；此外也積極接軌國際，接待以色列夥伴學校阿里埃勒大學（Ariel University）參訪團，介紹元智的研究能量與臺灣高等教育體系，並洽談未來的合作方針。（元智大學／饒浩文）

06 元智大學創意互動 活力四射

元智大學以創新活動與各界互動，4 月 15 日舉行「花 Young 元智 Open Day」一日體驗，透過體驗營、工作坊、學長姐分享及校園導覽等活動，讓 2,000 名高中生及家長實際體驗學校環境及特色。4 月 29 日、



30 日更首創在校露營，邀請教職員生、校友、眷屬及桃園家扶中心…等齊聚元智，並簽署「元智低碳十宣言」，倡議零碳綠能生活。（元智大學／饒浩文）

07 亞東科技大學「REDEFINE」服裝動態秀總決賽磅礴登場

亞東科技大學材料織品服裝系 4 月 29 日於圓山花博遠東流行館舉辦第九屆學生專題「REDEFINE」服裝動態秀總決賽，學生們完美融合理論知識與實踐技巧，將環保理念注入設計中，為臺灣的織品服裝產業注入無窮希望。（亞東科大／閻嬰紅）

公益專區

08 遠東百貨做公益 愛心照亮社會角落

遠東百貨四月份推出一系列公益活動：新竹大遠百 4 月 2 日舉辦「捐熱血分享愛」，共募集 106 袋熱血，4 月 2 日、4 月 4 日登場的科學體驗營，則帶領小朋友動手畫圖或操作小小電路板，探究科學的奧妙。4 月 9 日更邀請新竹市視障成長協會之視障按摩師，提供肩頸按摩服務，向民眾展現工作能力。另一方面，臺中大遠百「2023 韓風春之季文化物產展」3 月 23 日盛大開幕，特別捐贈一批韓國食品予臺中市愛心家園瑪利亞社會福利基金會。板橋大遠百亦發揮集團綜效，於 4 月 17 日攜手亞東證券舉辦「捐血有愛大聲說」活動。高雄大遠百則聯合方師傅點心坊組成一日行動志工，與衛生福利部南區兒童之家的孩童歡度午後時光。而為迎接 4 月 23 日世界閱讀日，竹北店 3 月 24 日至 4 月 17 日舉辦「書」送愛心公益活動，募集逾 1,000 本童書贈予新竹家扶中心。（遠東百貨／葉春意、許雲茜、張維智、鄭敏惠）



09 為地球「淨」力 遠東集團總動員

保育海洋生態已成為遠東集團共識，遠東 SOGO 百貨志工社 4 月 8 日聯合亞東證券至新北市萬里頂社沙灘，清出廢棄物共 235 公斤；中壢店志工社也前往許厝港濕地淨灘。亞東石化則於 4 月 15 日號召同仁與眷屬響應「2023 草漯沙丘海洋生態淨灘暨節約能源護地球宣導活動」，清理出 2.6 噸垃圾及 0.5 噸資源回收物。4 月 29 日亞東證券亦首度參與「春季無痕淨溪灘活動」，於石門老梅綠石槽沙灘清除約 12,000 公斤垃圾及 2,700 公斤資源回收物。（編輯室輯）



10 母親節獻上馨意 讓愛團聚

迎接一年一度母親節，高雄大遠百發起「公益愛無限·愛媽咪禮盒大募集」活動，攜手高雄市政府社會局無障礙之家、方師傅點心坊及高雄郵局一起做公益，並於 5 月 11 日將募集到的百盒禮品寄送至無障礙之家關懷的家庭。元智大學也帶領義工及學生於附近鄰里舉辦「將馨比心，用愛傳情--母親節感恩活動」，透過發送康乃馨，表達對母親的愛與感激。（編輯室輯）

11 遠東SOGO百貨、遠東百貨精彩活動連發 創造獨特體驗

遠東 SOGO 百貨打造多場活動，創造全新體驗，中壢店「3月VIP WEEK」邀請VIP顧客體驗多項品牌活動，其中，綠色永續講座帶貴賓們自製生態瓶，最受好評；此外，鑒於運動是保持健康之道，高雄店4月9日攜手雲門舞集舉辦「ThanQ俱樂部～海底嘉年華·幼兒律動課程」，以模仿海洋生物的方式教導小朋友律動，傳達生態保育的重要性。另一方面，新竹大遠百自4月29日至5月1日聯合南投縣政府舉辦「品味南投-山城美味」展售會，販售優質農特產品茶、咖啡、新鮮蔬果，也安排DIY活動，讓民眾體驗山城美味。（編輯室輯）

12 遠東SOGO少年楷模徵選開跑 加開徵文及永續提案獎

遠東 SOGO 百貨第11屆「SO GOOD好小孩少年楷模」徵選主題為「我們都一樣——打破不平等！」即日起至6月26日開放弱勢學童申請獎助學金，此次更擴大徵選對象，募集「永續提案」及「十週年紀錄片觀影心得」，總獎金高達42萬，歡迎踴躍報名。（遠東 SOGO 百貨／唐守怡）



2023少年楷模徵選官網

13 Big City 遠東巨城購物中心豐富在地之美

Big City 遠東巨城購物中心系列活動深受消費者喜愛，4月1～16日舉行「兒童故事節」，邀請說故事媽媽講演故事屋、規劃百人寫生大賽…等總計16場活動，吸引超過10,000人次參與。4月20日則邀請即將代表高雄市參加全臺師生鄉土歌謠比賽的新威國小、荖濃國小師生，演出「偏鄉之歌」合唱快閃。4月23日新竹玄奘大學時尚設計學系於廣場舉辦第九屆畢業成果展《遊紉》，以直播、空拍機…等方式呈現學習成果，獲民眾高度評價。（Big City 遠東巨城購物中心／葉哲倫）



14 遠東新世紀觀音廠、亞東石化支持在地體育發展

為促進工廠與周邊鄰里敦睦關係，遠東新世紀與亞東石化3月22日分別由黃怡然協理及張宗林總廠長代表，捐贈桃園市立草漯國中籃球隊所需器材，支持地方體育活動發展。（亞東石化／公共關係事務處）



15 亞泥生態PARTY 跟著竹節蟲趴趴走

亞洲水泥 5 月 16 日至 6 月 26 日於遠企購物中心舉辦「生態 PARTY-- 跟著竹節蟲趴趴走」特展，現場展出多達八種竹節蟲品種，每週末更提供團體導覽場次，搭配趣味問答贈獎遊戲，讓大小朋友近距離接觸大自然生態；遠企購物中心也特別規劃創意十足的手作課程，達到寓教於樂目的。（亞洲水泥／顏嘉璐）

16 元智大學學子展長才 傳遞幸福

元智大學落實「寰宇文化領航」計畫推動偏鄉教育，由來自哥倫比亞、史瓦帝尼、越南…等外籍生跨域合作，赴桃園市高原國小、大園國小舉辦「世界巡航闖關」，吸引一千多人參與。除了關心偏鄉學童，校方也與嘉宜社會福利基金會合作，帶領「愛家服務隊」的志工同學，協助修繕桃園市獨居長輩的住所。（元智大學／饒浩文）

好康報報

17 臺北遠東香格里拉飯店 萬粽矚目慶端午

臺北遠東香格里拉飯店搶攻節慶送禮商機，設計 11 款美粽，包括：限量甜粽「龍眼椰香粽」、冰涼 Q 彈的「冰晶甜粽」、上海醉月樓的招牌菜製成之「墨魚紅燒肉粽」，以及香宮新推出的「鮑魚蟹肉粽」…等；此外，更提供 3 款精緻禮袋與 1 款豪華禮籃供選擇。單顆美粽 NTD128 ~ 2,580，精緻禮袋與豪華禮籃 NTD1,388 ~ 5,288，皆可以香格里拉會點數兌換。詳洽：(02) 7711-3510、2376-3278。（臺北遠東香格里拉飯店／龍君權）



臺北遠東香格里拉飯店各式美粽訂購專區



18 新北美食地標「Mega50 餐飲及宴會」 絕美高空謝師宴

因應畢業季來臨，Mega50 餐飲及宴會即日起至 7 月 31 日推出「絕美高空謝師宴」專案。Mega50 宴會廳每桌十人 NTD10,000 起；Asia49 亞洲料理及酒廊則祭出四人份合菜 NTD3,100；此外，憑教師證或學生證訂席 50 樓 Café 自助餐廳，每 15 人（含）以上享 2 人免費（端節連假恕不適用）。訂位專線：(02) 7705-9723。（Mega50 餐飲及宴會／閻惠瑗）



人事異動

19 遠東聯石化(揚州)高階主管人事異動

姓名：魏文驥
 原任：資深經理
 新任：權任協理
 學歷：淡江大學國際貿易所碩士畢



20 遠東新世紀高階主管人事異動



姓名：洪介堯
 原任：化纖總部纖維部長織生產部門絲發展處副經理
 新任：化纖總部纖維部長織生產部門絲發展處權任經理
 學歷：逢甲大學紡織所碩士畢

姓名：邱格肇
 原任：紡紗事業群湖口 OE 廠副廠長
 新任：紡紗事業群湖口 OE 廠權任廠長
 學歷：萬能科技大學紡織科學系學士畢



姓名：黃麗穎
 原任：財務處副經理
 新任：財務處權任經理
 學歷：美國丹佛大學財務所碩士畢

21 亞東醫院高階主管人事異動

姓名：周昭宇
 新任：會計處主任
 學歷：中正大學會計系碩士



績優榮譽榜

22 遠東商銀 Bankee 社群銀行獲 Gartner 亞太區金融服務創新獎

全球知名研究機構 Gartner 近期公布 2022 年度亞太區金融服務創新獎獲獎名單，遠東商銀 Bankee 社群銀行以創新的商業模式與極佳的服務體驗，擊敗逾 100 件參賽作品，成為 3 家獲獎企業之一，更是首家獲此殊榮的臺灣金融機構。（遠東商銀／朱佳琳）



23 遠東集團榮獲《遠見 ESG 企業永續獎》七大獎肯定

第 19 屆遠見 ESG 企業永續獎 5 月 3 日舉行頒獎典禮，遠東集團囊括 7 座大獎，名列全臺集團第一。其中，遠東新世紀為本屆唯一獲「綜合績效 -- 傳統產業」、「低碳營運組」雙首獎之企業，由徐旭東董事長親自代表受獎與致詞；遠傳也抱回「綜合績效 -- 電信暨資訊通訊業」楷模獎、「低碳營運組」楷模獎、「社會創新組」首獎等三獎項；亞洲水泥與遠東 SOGO 百貨則分別摘下「環境友善組」、「公益推動組」楷模獎。（遠東新世紀／吳宥頤）



24 遠傳榮獲最佳 CEO、最佳大型企業、最佳非循環性消費企業三項金獎

國際知名財經媒體「亞洲金融雜誌」（FinanceAsia）近日公布「2023 年亞洲最佳企業」（Asia's Best Managed Companies）評選結果，遠傳榮獲臺灣年度「最佳 CEO」、「最佳大型企業」，以及「最佳非循環性消費企業」三項金獎殊榮，加上「最佳整體企業」、「最佳電信公司」、「最佳投資人關係」等項目，共計六項大獎。（遠傳電信／鍾宜真）



25 遠東新世紀、遠傳電信、遠東商銀持續蟬聯「公司治理評鑑」前 5%

臺灣證券交易所 4 月 27 日公布第九屆公司治理評鑑結果，遠東新世紀、遠傳和遠東商銀再次於上千家上市櫃公司中脫穎而出，入列前 5% 企業，其中遠傳更是連續九年入榜；此外，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。（編輯室輯）

與 ChatGPT 智能對話 提升工作效率

遠東新世紀／簡筠茹

ChatGPT 已成為近期最受關注的熱門話題，從矽谷、華爾街到世界各地，除了讚嘆它能提供的智能服務，也積極探究如何應用在各專業領域，以簡化工作流程、提升效率。

ChatGPT 問世以來，在全球掀起一股生成式 AI 熱潮，短短數月間，已出現各種應用場景，舉凡金融業、資訊業、法律業、甚至醫療業等，都可藉由生成式 AI 進行大規模的數據蒐集，快速執行大數據分析。

在法律界，一家 Open AI 投資的新創公司「Harvey AI」大為出名，透過在資料庫中輸入大量法律文獻及案例，訓練出法律工作的模型，為律師事務所提供智能化服務，可針對具體個案提出分析與建議，協助律師快速了解問題和制定有效的解決方案，精確地處理法律文件、合約、訴訟程序等工作；另一方面，在金融業，Bloomberg 也宣布要自行研發 Bloomberg GPT，以推出專屬於金融領域的 AI 資訊處理應用。

遠東新世紀的主管和同仁們亦不落人後，對於新興的生成式 AI 求知若渴，在行政總部鄭澄宇總經理的帶領下，特別舉辦一場 ChatGPT 的研討會，除了了解新的生成式 AI 帶來的機會與風險，更深入探討如何在保護公司機密敏感資料的前提下，將其應用在各單位，以提升工作效率。例如：對於董事長辦公室來說，透過 ChatGPT 蒐集並整理同業的財務、市場等資訊，可提高分析深度，有利於撰寫新聞稿及遠東產經報；對於法制室而言，可應用在合約範本草擬、合約審閱及簡報製作；而在財務、會計領域，由於相關資訊存在機密性，且 ChatGPT 的防密安全機制尚未成熟，目前較適合運用在業務及專案中協助收集資料，尤其 ChatGPT 語文翻譯功能強大，可大幅提升國外客戶及國家風險訊息之資訊情蒐效率，快速建立客戶財報分析之雛型架構。至於國際事務處的應用範疇，主要集中於國際航運市場、外銷國家的簡易風險評估，以及建立索賠函、商務合約及書信的模板；人資處的應用

場景更為廣泛，可建立人才招募的回覆信件文稿模板、招募及徵才活動的廣宣，以提升公司印象，並協助蒐集各國調薪、物價、基本工資等法令變動，或是處理海外人力政策的譯文等。另外在秘書處的業務方面，ChatGPT 可扮演數位助理的角色，協助日常文書稿件草擬、活動企劃發想，對於企業刊物的報導文章翻譯、採訪題目建議、採訪內容草稿亦有所助益。

聽取各單位初步發想的應用場景後，鄭澄宇總經理也勉勵與會主管，除了謹守 ChatGPT 的使用規範，運用 AI 工具來提升工作效率之外，更應積極思考，如何將節省下的人力資源發揮更高的價值，並持續研究如何藉由 ChatGPT，為公司及個人帶來更高的效益。

遠東新世紀資訊安全處提醒大家，使用 ChatGPT 時，應注重公司數據保護及員工個人的隱私，勿輸入個人及公司機密敏感數據，且應遵守相關的隱私保護法律和法規，避免違法或資料遭洩露和濫用。同時，也應遵守道德和倫理要求，才能讓這項利器發揮正向的功效。



AI 助力 實現企業永續營運

集團綜效暨零售規劃總部數位暨科技發展中心 & ChatGPT

隨著科技進步，企業越來越意識到以數位技術提高效率、降低成本之重要性。其中，AI 虛擬助理（AI Virtual Assistants）正發展為企業重要的數位夥伴。根據 IBM 調查研究，IT 維運、安全威脅偵測、業務流程自動化是目前 AI 應用最熱門的領域，更有部分企業指出，應用 AI 能夠加速 ESG 永續發展。本文將介紹 AI 如何協助企業全面實現低碳營運，以臻永續經營之目標。

隨著人工智慧技術的進步和成熟，許多企業開始將部份工作交由 AI 進行。市場研究機構 Research and Markets 預估，2027 年智慧虛擬助理全球市值將接近 USD 410 億，較 2021 年成長 6 倍。IBM 商業價值研究院全球調查也顯示，目前的智慧虛擬助理可自行處理約 2/3 交辦事項，而且無論收益、客戶，以及員工滿意度都顯著提高。

這些虛擬助理具備強大的 AI 技術，除了增加效率、效能，亦能協助企業實現全面低碳營運。工業技術研究院即指出，AI 虛擬助理提供全年無休、80% 的答覆精確度，節省 30 ~ 50% 人力，大幅降低紙張耗用，以及人員通勤產生的碳排放，可減少數千噸的碳排放量。

AI 之效益優勢與永續應用

AI 虛擬助理應用於現有企業系統時，可擺脫面對各種不同系統的複雜和困擾，隨時隨地以對話方式與使用者互動，從龐大的企業資料庫快速獲取所需資訊，搭配應用場景以及即時狀態回饋，讓企業隨時掌握各種突發狀況，其優勢包括：

一、降低人力成本：AI 虛擬助理可自動執行繁瑣工作，大幅減少企業對於人力資源的依賴，將節省的人力成本投資於核心業務或創新項目，以強化競爭力。

二、解決企業流程斷點：AI 虛擬助理能整合企業內部數據，提供統一的信息查詢和決

策平臺，從而解決企業運作過程中，信息不對稱和流程斷點的問題。

三、強化整體數位功能：AI 虛擬助理與企業現有數位系統無縫對接，有助於數據的全面整合和應用，提升企業的數位運營能力，因應未來市場變化。

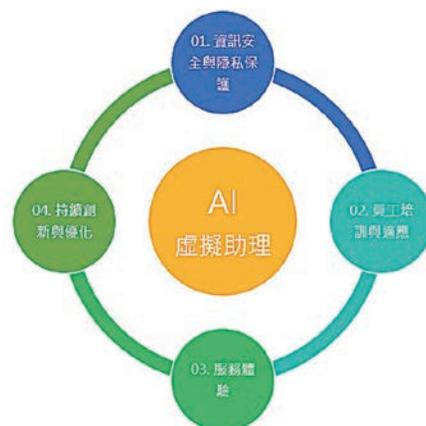
四、促成企業全面低碳營運：AI 虛擬助理可自動完成大量工作，除了提高能源效率、降低碳排放，透過與知識圖譜技術的結合，還可為企業提供環保方案和永續發展建議，進一步達成低碳營運。例如 --

1. **節能設備：**利用 AI 演算法，控制 LED 照明、空調系統等節能設備，達到最大節能效果。
2. **高效營運：**利用 AI 分析，預測機器維護需求，減少生產過程中的能源消耗。
3. **供應鏈優化：**利用 AI 預測最佳運輸路線和方式，減少產品運輸與物流產生的碳足跡。
4. **能源管理：**以 AI 技術進行實時監控、分析企業能源消耗，適時調控變頻器或設備的運行速度等。
5. **可再生能源：**利用 AI 技術預測風能和太陽能產量、最佳發電時段，更高效的利用和儲存能源。
6. **遠程監控：**透過物聯網和 AI 技術，進行遠程監控，即時收集數據並針對異常狀況報警。
7. **員工培訓：**利用 AI 教育平臺培訓員工，提高節能意識。

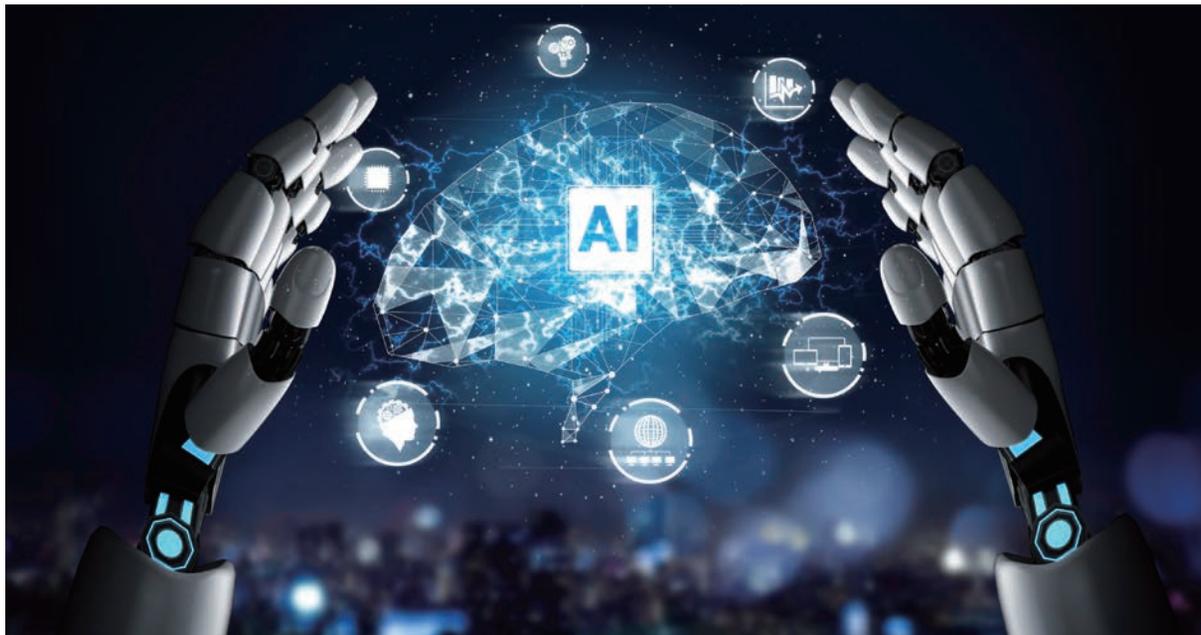
資訊安全 人才培育至為關鍵

雖然 AI 趨勢已然成形，但相關技術在各產業之應用仍在前導發展階段，且實務上仍須克服法規環境及人才培育等問題。因此，企業運用 AI 虛擬助理技術時，應留意以下四大面向：

一、資訊安全與隱私保護：隨著 AI 虛擬助理在企業中的應用範疇擴大，資訊安全和隱私保護更加重要。企業應選擇具有安全保障的平臺，並制定相應的數據保護政策。



▲AI 虛擬助理技術



二、員工培訓與適應：企業應提供足夠的培訓和支持，幫助員工適應 AI 虛擬助理的使用，並關注協同作業情形，使兩者互相配合，發揮最大價值。

三、服務體驗：企業應定期收集和分析客戶反饋，掌握 AI 虛擬助理在服務體驗中的表現，並根據實際情況進行調整和優化。

四、持續創新與優化：企業應與 AI 虛擬助理供應商保持緊密合作，持續追蹤最新的技術發展和市場需求，確保其能效不斷優化。

「數據質量」是 AI 技術應用成功與否的關鍵因素，為了提高模型的精度和效能，AI 需要利用數據不斷訓練、驗證模型。近年來，集團綜效暨零售規劃總部已偕同零售關企，打造智慧行銷平臺（Intelligence Marketing Platform），提供更全面、精準、即時的客戶數據服務，藉由建立客戶的 360 度畫像、覆蓋各種生活型態的客戶標籤、進行客戶消費定位和分析等，並進一步協助關企客製化行銷方案，利用類似受眾模型（look-a-like），進而提高銷售轉換率與回購率。

未來，AI 虛擬助理技術將更加成熟，並應用於更廣泛的領域。企業利用其提升自身數位能力、實現環保高效和永續發展的同時，也應持續關注、引進最新技術，為未來的成功奠定堅實基礎。

「遠東人開講」：我的塑身大計

編輯室輯

隨著氣溫漸漸升高，許多人也開始忙著塑身，希望甩去冬天囤積的脂肪。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？快來看看海內外的遠東人有哪些作戰計劃？

【一】

塑身不外乎六字箴言「管住嘴、邁開腿」。前者是飲食控制，盡量避免攝取高糖、高脂肪和高熱量的食物，同時確保均衡飲食，並適當控制卡路里總量，不能過度節食或暴飲暴食，身體才有足夠的營養來支持運動的能量。後者是做一些簡單運動，例如在辦公室可以利用深蹲、俯臥撐、棒式體撐等，增強肌肉。建議在每週的訓練計劃中增加有氧運動，如原地慢跑、在家裡騎自行車或瑜珈等，增加熱量消耗和心肺功能。總之，只要願意改善生活型態，就有助於調整體態，增加自信與光采。（亞東醫院／吳宜珊）

【二】

我本身屬於易胖體質，因為工作關係，白天大多外食，早餐會選擇蛋白質和澱粉，午餐則盡可能少量、少油鹽，到了晚餐就以菜、魚、蛋類為主，不再攝取米飯類。每週大約運動兩天，透過跑步或打桌球，盡量多流點汗，配合足夠的飲水量（每公斤體重攝取 30ml／日），讓我成功維持標準體態。（遠通電收／陳振平）

【三】

工作之餘，我會利用閒暇時間健身，以下提供健身運動和建議的菜單，大家不妨在家試試看。

1. 伏地挺身：建議初學者先以膝蓋撐地的方式進行，等身體慢慢適應後，再轉為完全的伏地挺身。每組 12 至 15 下，共 5 組，可鍛鍊胸部、肩膀、手臂和核心。

2. 俯身划船：抓住椅子、桌子或其他穩定的表面邊緣，身體向後傾，手臂向下拉，每組 8 至 12 下，共 4 組，可鍛鍊背部、手臂和核心。

3. 仰臥起坐：仰臥在地板上，雙手交叉放在胸前或後腦杓，以腹部的力量抬頭及肩膀，

再慢慢放下，每組 10 至 15 下，共 3 組，可鍛鍊核心肌肉。

4. 深蹲：腳掌與肩同寬，手臂可抓取啞鈴並伸直，然後慢慢下蹲，直到大腿與地面平行，再慢慢站起來，每組 10 至 12 下，共 3 組，可鍛鍊腿部及臀部肌肉。

5. 平板支撐：身體呈直線，手臂伸直，撐在手腕上，腳尖觸地，盡可能保持這個姿勢，每組 2 分鐘以上，共 2 組，可鍛鍊全身核心肌肉。（東聯化學／陳振澤）

【四】

俗話說：「三月不減肥，四月徒傷悲，五月不知誰」，塑身計畫真的必須立刻執行。針對飲食方面，除了戒除油膩、高熱和辛辣的食物，也必須在飯菜總量不變的情況下，增加蔬菜比重。針對運動方面，則是每週三次跑步，每週進行三到四次、每次 40 分鐘的健身操跟練，目標是改善水腫，月減重 6 斤。（遠東儀化石化（揚州）／馮穎琪）

【五】

為了甩去冬天腰腹部囤積的肥肉，我改騎單車上下班，單程 7 公里的路途剛剛好，早晚一共運動 70 分鐘，不僅可以鍛煉身體，還能欣賞路邊的花草，同時也助力節能減排，一箭三雕！午飯後則跟同事一起到黃浦江邊走走，40 分鐘的時間，既可以避免腰臀部脂肪堆積，又能順便欣賞黃浦江美景，為下午的工作賦能。晚上回到家吃完晚飯、做好家務後，再跟著 Switch 健身環做幾組跑跳蹲起及拉伸的動作，搭配合理的飲食，相信我很快就能穿上漂亮的衣服去炸街啦！（上海遠資信息技術／王景雨）

【六】

自從確診後，對於飲食的控制力下滑，最近打排球時，發現逐漸跳不起來，促使我認真制定減重增肌計畫。首先，非運動日不攝取澱粉，每餐兩份蔬菜配一份雞胸肉，以水煮搭配少許醬油調味；其次，每週健身四天，每次 1 小時，分為腿部搭配背部、肩部搭配胸部兩套，每週各執行兩次，健身後再花 30 分鐘拉筋，幫助身體放鬆，並在健身後補充兩份高蛋白飲品，增加蛋白質攝取量。假日兩天則是打球後接著健身，同時選擇兩天進行 30 分鐘排球相關體能訓練，包含肩部穩定度、腳步敏捷度、物理治療訓練。最後是每天一定要睡飽 8 小時，才能讓健身後受損的肌肉有回復時間。（鼎鼎聯合行銷／王子鉸）

【七】

我是每天要喝兩瓶茉莉蜜茶的女子，某天站上體脂計才發現，體脂竟然高達 33%！緊

急翻書和呼喚估狗大神後，決定嘗試低升糖飲食，一天吃 5～6 餐，為期 90 天。

從一開始不習慣，不知道該買什麼來吃，到後來甚至可以自己動手帶便當，我真想為自己鼓掌。經過努力之後，腰圍變瘦了，皮膚變好了，身體代謝也改善了，重點是體脂降到 24%，雖然外型沒有太大變化，但身體卻更輕盈有活力，連早上賴床的情形也消失了，更棒的是不容易復胖，即便偶爾吃些澱粉、炸雞、甜點也不用擔心。很開心找到適合自己的塑身計畫，如果你也正煩惱怎麼瘦下來，不妨也來試試！（遠企購物中心／郭佳雯）

【八】

開展塑身大計之前，必須先確認自身 BMI 指數的範圍，以擬定目標、制定合理的計畫，並堅持執行。

1. 飲食方面：減少高熱量、高油脂、高糖分的食物，增加蔬菜、水果、蛋白質的攝取量。同時，適量控制碳水化合物、適當分配餐量和進餐時間，避免吃太多或太晚進食。

2. 運動方面：不建議為了獲得運動資源貿然加入健身房，可先藉由慢跑、游泳來調整體態，取得初步的成就感，也可在室內做俯臥撐、仰臥起坐、深蹲等簡單的肌力訓練，以增加肌肉量和基礎代謝率。

3. 充足的睡眠：睡眠是減脂過程中很容易被忽略的事項，事實上，充足的睡眠可以調節荷爾蒙，維持身體正常運作，建議每天至少睡 7 至 8 小時。（嘉惠電力／劉育麟）

【九】

隨著年紀增長，身體代謝越來越差。為了維持理想的體重，我除了每天下班後跑步，讓心跳加速，以燃燒脂肪；在飲食方面也十分自律，盡量少吃甜食、不喝手搖飲、不暴飲暴食，每餐僅吃 8 分飽，晚上 8 點後也禁食，搭配睡前抬腿 15 分鐘消水腫，如此持之以恆，身材才能不走樣！（亞東證券／陳睿誼）

【十】

我的塑身方式，主要是每週進行兩次大汗淋漓的運動，例如籃球、足球、網球等，既可保持身材，也能放鬆心情，還有助於第二天工作時的專注力。如果你不喜歡汗流浹背的運動，那麼游泳絕對是最好的選擇，總之，晚飯後切勿躺在沙發上，週末不妨帶著家人外出走走，保持良好的心情，也會有助於維持好身材。（四川亞東水泥／周兵）

遭遇職災怎麼辦？災保法有保障

遠東新世紀／劉詠峻

提到職業災害，您或許馬上聯想到工地、工廠發生意外等社會新聞事件。事實上，從建築、製造等高風險產業，到看似安全的辦公室工作及服務業，職業災害隨時都可能發生。本期「法律網」帶領大家深入了解職災保險，認識自身權益。

根據勞工職業災害保險及保護法第27條第三項訂定之「勞工職業災害保險職業傷病審查準則」第3條第一項規定：「被保險人因執行職務而致傷害者，為職業傷害。」不論勞工是在工作過程中受到意外傷害，或是因職務產生的職業病，都屬於職業災害，不僅傷害當事人的身體與心理健康，也對其家庭與社會造成負面的影響。

有鑑於此，勞動部特別制定「勞工職業災害保險及保護法」（下稱「災保法」），以保障遭遇職業災害的勞工及其家屬之生活，並加強職災預防與職災勞工重建，促進社會安全。

一、災保法守護工作安全，勞工到職即享有職災保險保障

2023年三月底，臺中一棟老屋在施工過程中意外倒塌，造成三名工人死亡，勞動部表示，罹災勞工若受僱於登記有案的事業單位，其家屬即享有「勞工職業災害保險」（下稱「職保」）之給付保障。而為了督促雇主落實依法納保繳費之責任，勞工保險局除將對違法的雇主處以NTD2～10萬罰鍰，亦將追繳未加保勞工領取的保險給付金額。

另一方面，根據「災保法」第6條及第13條規定，受僱於依法已辦理登記等事業單位的勞工，不論該單位僱用人數，都應由雇主辦理參加職保；保險效力自勞工到職當日起算。若雇主未依規定為員工加保，發生職業傷病事故之勞工，仍可請領各項保險給付。

值得一提的是，根據該法第81條規定，勞工即使未加入保險（如：受僱於非登記有案之事業單位，或係自營作業而未參加職保者），遭遇職業傷病以致失能或死亡時，亦可申

請照護補助、失能補助或死亡補助。

二、退休後再工作，參加勞工職業災害保險安全有保障

越來越多的勞工朋友們退休後，選擇再次投入職場，貢獻寶貴的技术與經驗。為了保障勞工的工作安全，「災保法」擴大納保範圍，不論是否已領取勞工保險等相關社會保險老年給付，皆應由雇主或所屬團體為其辦理參加職業災害保險。



此外，「災保法」也提供多元的加保管道，受僱、自營作業等不同型態的勞工朋友都可參加，確保自身職場安全。

三、政府發放職災復工津貼補助，協助勞工重返職場

為了協助職災勞工儘早重返職場，勞動部制定「直轄市及縣市政府辦理職業災害勞工重返職場補助辦法」，勞工發生職災後，可至「職災職能復健專責醫院」或「職業傷病診治專責醫院」接受治療與重建服務，醫護人員將評估個案狀況，規劃生理與心理強化訓練，以提升勞工災後的工作能力。

職災勞工於機構完成訓練後，得檢附證明等相關資料，向各地方政府勞工主管機關申請「職能復健津貼補助」，以補貼往返醫院之成本。補助標準係依照強化訓練完成證明所載之日數，以投保薪資分級表第一等級 60%，除以 30 之日額標準發給（每日補助 NTD528），發給日數最長以 180 日為限。如有申請需求，可逕洽各地方政府勞工主管機關諮詢，以及參閱職安署網站。

「災保法」作為保障勞工及其家屬權益的法律，旨在提供職業災害保險的保障，並要求雇主依法納保繳費，以確保勞工在工作期間的安全和福祉。勞工應該了解職業災害的定義、保險給付的申請程序、照護與失能補助等自身權益，而雇主也應履行納保責任，確保勞工的職業安全。透過加強職災預防並協助勞工重建，創造更安全健康的工作環境，當勞工遭逢職業災害時，能夠得到應有的支援。

資料來源：勞動部全球資訊網、聯合新聞網、職安署網站

銀行貸款找代辦？自行申請更省力

遠東商銀／王玟棋

網路上經常出現各式信用貸款的資訊，同時也有許多代辦銀行貸款的廣告，究竟代辦業提供哪些服務？是否暗藏其他風險？本期「財經網」為您揭開代辦流程的陷阱，並介紹線上申貸辦法，讓您輕鬆滿足資金需求。

何謂代辦？

民眾申請貸款的過程中，可能發生申請書填寫困難、不熟悉金融術語，或銀行核准的條件不符合需求等情況，此時，代辦公司若能提供諮詢服務，肯定十分吸引人。然而，代辦業者的品質良莠不齊，可能以誇大不實的廣告誘騙顧客，例如：保證能足額核准、當日撥款或超低利率，看似方便划算，卻未必以合規的方式申貸，甚至連貸款也非由銀行提供，卻向顧客收取高額的諮詢費用。此外，也有詐騙業者看準民眾急需用錢的心理，偽裝成代辦公司騙取個資錢財，讓消費者無所適從。

雖然市場上也有正規的代辦業者，但可能因額外的聯徵查詢影響「個人信用評分」，無法取得更優惠的貸款條件，且部份代辦公司未必能嚴謹處理顧客的資料，讓消費者暴露在個資外洩的風險中。更有不肖業者會



變造借款人的職業、薪資收入等資訊，以營造有利的條件，提高貸款核准機率，一旦遭銀行的徵信審核人員識破，借款人不僅會被列入信用不良的黑名單，未來無法借款，代辦業者與借款人還可能面臨法律責任。

為了保障借款人的權益，金融監督管理委員會持續加強宣導，並規定銀行不得接受坊間代辦的申貸案件。事實上，銀行有專業的貸款專員可提供諮詢，還能根據需求，推薦合適的產品，並盡力為客戶爭取最佳額度及利率。

銀行如何評斷客戶條件？

銀行除了透過聯徵中心取得借款人的「個人信用評分」，也會考慮收入、職業、債務及還款情形，確保借款人的還款能力。因此，留意以下四項重點，可取得銀行的信任，進一步提高申貸成功率、獲得更好的貸款條件。

1. 按時還款：無論信用卡、信貸或房貸，個人與銀行的往來紀錄都在聯徵資料裡。若能按時還款，即可累積信用值，銀行也會更願意提供借款；相對的，若未曾有貸款紀錄，銀行無法確定申請人能否按時還款，通常較不願意借款。

2. 工作穩定：銀行通常會評估借款人任職公司的規模、職業、工作內容、年資與薪水…等，工作越穩定，越可能按時還款；若年資不到半年，卻以該份薪水作為還款來源，欲借5年、7年的信貸，其還款的穩定性勢必受到質疑。

3. 避免過高的負債比：負債比是現有貸款費用占月薪的比率，若月薪的七、八成都用來償還貸款，必將影響日常開銷，無法應對緊急情況。因此，即使借款人目前均能按時還款、信用良好，銀行也會擔心新貸款成為壓倒駱駝的最後一根稻草，而不願意提供太高的額度。

4. 避免短期多次查詢聯徵：借款人每次申請貸款，銀行都會查詢聯徵資料，且查詢紀錄均記載其中。若短時間內出現太多筆查詢紀錄，銀行會視為借款人面臨財務危機，質疑其還款能力。

5. 誠實申貸：務必詳實填寫申請表並提供文件，若資料前後不一或隱瞞欺騙，很可能被婉拒出借，甚至列入黑名單。

如何申請銀行貸款？

1. 準備申請文件：備妥身分證、收入證明等資料，由於各家銀行認列的文件不同，建議事先查詢官網或諮詢專員。

2. 填寫申請資料：包含個人身分資料、任職公司、職業、薪資、欲貸款的金額與期間等資訊，多數銀行都有提供網路申請服務，方便民眾辦理。

3. 等待審核：銀行會檢查並評估申辦人的信用紀錄、財務狀況與還款能力等，且可能撥打電話進行資料核對，請務必誠實回答，俾利銀行放心核准貸款。

4. 確認條款並簽約：銀行批准貸款申請後，將正式簽署合約，確認貸款金額、還款期限與利率等條件。

5. 成功撥款。

除了前往實體分行申辦貸款，多數銀行也推出數位申請服務並搭配優惠或抽獎活動，不過，第一次線上申貸難免不熟悉流程，以下介紹常見的問題與解方，預祝大家順利取得貸款，實現財務目標。

●**有關「財力證明文件」：**例如「薪轉存摺」或「薪資單」等，請依流程指示上傳。若希望申請更多額度，可上傳足以反映獎金、分紅的完整報稅資料。

●**有關檔案上傳：**隨著手機的畫質越來越高，拍攝照片的檔案也越大，很容易超過上傳容量限制；此外，圖片格式也分為 PNG、JPG、TIF…等，若資料無法上傳，建議先檢查檔案的大小及格式。



掃描 QR code
看更多金管會
宣導新聞

股務事務電子通知平臺（eNotice）簡介

亞東證券／盧曉雷

對於許多人來說，「股票投資」堪稱是獲取財富最便利的途徑，但仍免不了擔心，股利發放通知書何時寄送？會不會被別人拿走？這次現金股利分配多少？匯款到哪家金融機構？股利稅額多少…等。投資不該有那麼多困惑，本期「財經網」將介紹全新的「股務事務電子通知平臺（eNotice）」，緩解您對股利發放作業的焦慮。

為了環境永續、保護個資，以及呼應全球 2050 淨零排放的目標，臺灣集中保管結算所（下文簡稱：集保）逐步擴大股務數位化服務，繼 2009、2021 年先後推出電子投票（eVoting）、股東會視訊會議（eMeeting），2023 年再乘勝追擊，發布「股務事務電子通知（eNotice）」服務，促進發行公司的股東事務多元數位發展，也讓網路世代的投資人多一項便利的選擇。

優先推動股利分派電子化通知

本項服務將分階段實施，優先推動較不涉及股東權益行使、法規架構單純及發送次數較高之現金股利及股票股利發放通知，預定 2023 年 6 月上線。未來將視推動成效，並配合相關法律及實務，逐步納入公開收購截止通知書、開會通知書等其他通知事項。

電子化通知平臺架構及作業步驟

一、發行公司與集保簽訂 eNotice 服務契約。

二、投資人至平臺表示同意

1. 一般投資人（自然人、法人）：

① 集保 e 手掌握 App、券商下單 App、Taiwan FidO 臺灣行動身分識別（TW FidO）。

② PC：以 CA 憑證登入 eNotice 平臺進行同意。

2. 專業機構法人（保銀、投信、銀行、保險、四大基金等）：以 CA 憑證登入

eNotice 平臺進行同意。

三、發送通知方式

1. 一般投資人：均採 email 通知，並同步推播通知「集保 e 手掌握 App」用戶。
2. 專業機構法人：以 email 通知，引導至平臺下載電子通知檔案。

電子化通知之優勢

一、接軌 ESG 趨勢：根據環境品質文教基金會數據，生產一箱 A4 紙約須砍伐 0.6 顆樹，間接導致二氧化碳增加，加劇氣候變遷。發行公司採用 eNotice 平臺，可善盡企業對於環保之責任，落實 ESG。

二、降低成本：透過 eNotice 平臺通知，可減少印製、管理、製版、寄送等紙本通知的成本。

三、便利且安全性更高：電子化通知方便投資人接收、閱讀，且在電子加密技術下，投資人隱私更受保障。

四、促進股東行動主義：集保結合 e 手掌握 App 及 eNotice 平臺，提供股東資訊查詢與行使權利之整合服務。

電子化通知減碳效益

2021 年臺灣上市（櫃）、興櫃公司股利發放通知約 5,824 萬筆，每封約 12.5g 碳排放，若 80% 的公司簽約採用 eNotice 平臺、獲得 15% 股東使用，將減少 8 萬噸碳排放。eNotice 平臺的無紙化，可減緩地球暖化，為土地盡一份心力。

隨時掌握股利消息

還在煩惱收不到股利發放通知、擔心個資外洩嗎？快動手申請 eNotice，只要一次同意即永久有效。未來您的抽屜不再有成堆的通知書，也不必花時間一張一張翻找，透過數位載具的螢幕即可一目瞭然。讓我們 e 手掌握人生幸福，節能減碳愛地球。

吃粽子 當心「腸胃脹氣」

亞東醫院肝膽胃腸科／曾柏鈞醫師

端午節快到了，除了開心的放假過節，粽子必不可少。然而，很多人吃完粽子等高油膩的食物後，反而感到肚子鼓脹、排便不順。本期「保健網」帶您了解何謂脹氣，以及如何緩解不適感。



什麼是脹氣？

顧名思義，脹氣是腸胃道充滿空氣導致不適，這些氣體99%的成分為二氧化氮、氧氣、二氧化碳、氫氣與甲烷（CH₄），另外1%則是稀有氣體且具有臭味。

肚子脹氣的原因

一般而言，脹氣多由飲食引起，除了食物本身之外，也會受到飲食習慣、生活作息影響，例如：快速吞嚥進食或是攝取含有氣體的碳酸飲料、啤酒等，易導致腸道細菌與食物產生化學作用、發酵，此外，高油膩的食物也會減緩胃的排空，使氣體積聚在腸道內。

另一方面，包括：發炎性腸道疾病、腸躁症、糖尿病、腸道腫瘤，甚至腸阻塞…等問題，亦會造成腸道內過多氣體積聚。

腸道充滿過多的氣體，不僅令人感到不適，也會增加腹內壓力，影響橫膈膜肌肉的協調。正常情況下，人體會有生理機轉，以打嗝或排氣的方式排出部份氣體。

如何解決脹氣？

脹氣問題可從用藥物、調整飲食習慣兩方面著手。在藥物的部分，醫師通常會開立Gascon（加斯克兒）這類藥物，改變氣泡的表面張力效果，使其凝結在一起，讓吸附在胃腸道的氣體有機會透過打嗝或排氣等方式排出體外。至於飲食則建議以少量多餐的方式，並且避免攝取過多的碳酸飲料及高油脂、高纖維、醣類等不易消化的食物。另外，飯後運

動走路或按摩腹部（以順時鐘方式按壓），都可以改善腸道氣體滯留的問題。

何時該就醫？應採取哪些行動？

如果上述方式都無法改善脹氣，就必須找出根本原因。可先觀察腹脹之外是否有其他症狀，包括：水腫、嘔吐、腹瀉、解血便、體重減輕、發燒、有無糖尿病、服用特定藥物或開刀等相關病史…等。若有前列症狀，應及早就醫。

一般而言，肚子鼓脹須先確定腹內是水或空氣。門診理學檢查的方式是隔著手指輕敲肚子，高頻的聲音代表空氣，低頻的聲音代表水，不過水並非在腸子裡，而是在腸道外。

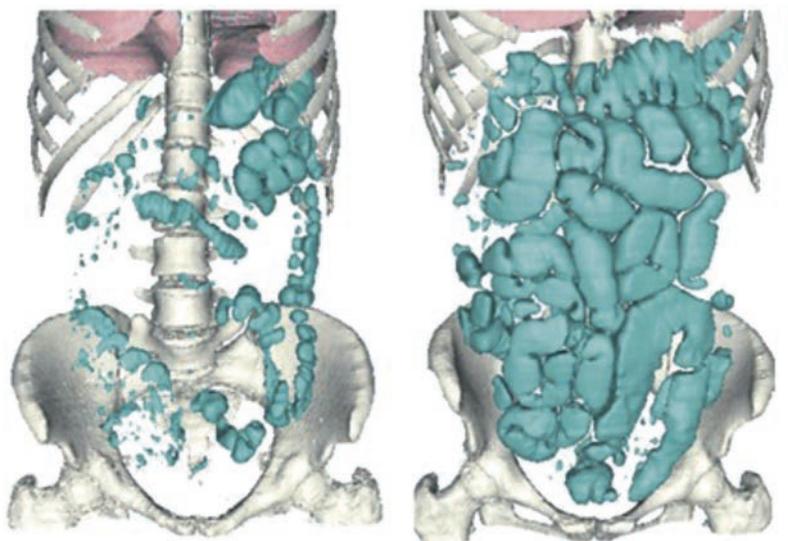
此外，「抽血」以及進一步的「內視鏡檢查」亦可以幫助醫師診斷；而「腹部X光攝影」能協助判斷腹內氣體分布的情況；至於「腹部超音波」雖受限於空氣，無法精確診斷，但仍可藉此辨識腹腔內是否有其他問題。

總結

腸道內的空氣構成有太多變因，最基本的還是控制飲食，畢竟大部分氣體是由食物與腸內細菌發酵所致，因此均衡飲食十分重要。

粽子是高熱量、高油脂、高澱粉的食物，提醒大家適量品嚐。若有反覆脹氣的症狀，請進一步向醫師及營養師諮詢。

參考資料：sleisenger and fordtran's gastrointestinal and liver disease 11th



▲電腦斷層3D重組模擬腸道氣體情形，藍綠色部分顯示小腸充滿脹氣

面對「困難傷口」 如何挑選敷料

遠東新世紀／范姜美婷

從受傷到癒合，傷口會經歷發炎、組織新生與重新長回皮膚組織等不同階段，若超過四週以上仍未復原，即可歸類為難以癒合的慢性傷口。常見成因如：老年人或患有糖尿病、心血管疾病等慢性病患，因血液循環不好，造成血管堵塞，容易發生傷口組織壞死、感染細菌、太潮濕…等情況，導致長期發炎、無法癒合。面對困難傷口，如何從各式各樣的敷料中，挑選合適的種類呢？

傷口護理的主要步驟

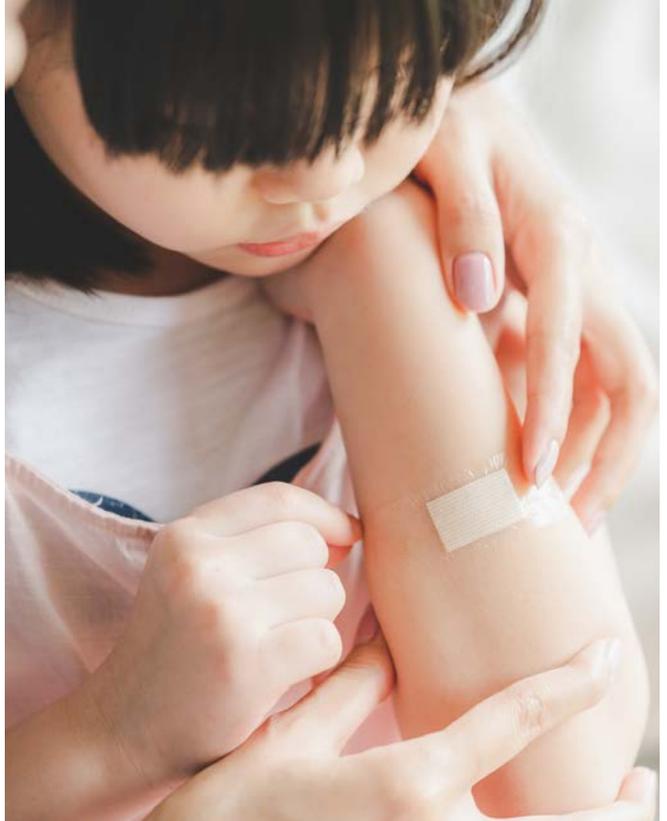
第一步：分辨傷口狀態。傷口在不同階段，外觀與滲液量都會變化，藉由觀察外觀顏色與滲液多寡，可區分出傷口組織處於已壞死、還在發炎，或開始癒合之階段。

第二步：清理傷口。專業醫護人員可辨別影響傷口復原的因素、排除阻礙癒合的原因，並幫助病人清理傷口。

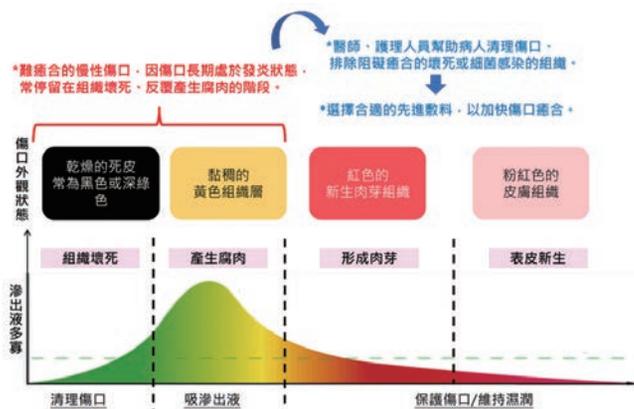
第三步：選用適合的敷料。根據傷口的溼潤狀態，以及滲液量的多寡，選擇合適的先進敷料，以加快癒合，並減少居家護理更換敷料的次數。

先進敷料的種類

理想的傷口敷料，是利用敷料保持



傷口濕潤、吸除多餘的滲液，且不沾黏，更換敷料時，不會傷及新生的皮膚組織，才能加速復原、降低細菌感染機率。因此，不同狀態的傷口需選用不同功效的先進敷料。然而，不同種類的先進敷料各自擁有哪些特點？分別適用於哪些傷口呢？



1. 泡棉敷料

吸收滲液的能力佳，可防止傷口浸潤、降低沾黏，對於去除傷口上壞死的腐肉相當有效。適用於中度滲液、外觀呈現黃色的發炎傷口，以及中、低度滲液，已經開始癒合的紅色傷口，同時也廣泛用於糖尿病足傷口。



2. 海藻膠／親水性纖維敷料

不織布型態，質地柔軟、服貼舒適，且具備高吸收性，吸收滲液後，會生成凝膠，維持傷口濕潤，有助於排除多餘滲液、去除傷口腐肉，適用於中、高度滲液的傷口。



3. 親水性敷料

俗稱「人工皮」，其中以亞東創新推出之全臺獨家抗菌人工皮產品，具防水、防菌及透氣功能，可保護傷口，避免感染，輔以自黏性設計，不需第二層敷料，且吸收滲液後，會形成凝膠，保持傷口濕潤，幫助傷口提早癒合。由於吸收滲液的能力較低，適用於低度滲液、已經開始癒合的紅色傷口。



4. 水凝膠敷料

凝膠材質，質地溫和，含有大量水分，可保持傷口濕潤、軟化死皮，加速痂皮脫落，

避免換敷料時損傷新生肉芽組織，能促進細胞增生、傷口癒合，適用於乾燥或低度滲液的傷口，亦可與泡沫敷料搭配使用於中、低度滲液之傷口。



5. 抗菌型敷料

長期處於發炎狀態的困難癒合傷口，會生成許多滲液，導致過度潮濕，提高細菌孳生的機率。因此，部份先進敷料會添加抗菌成份（如銀離子），以抑制細菌孳生，降低感染。

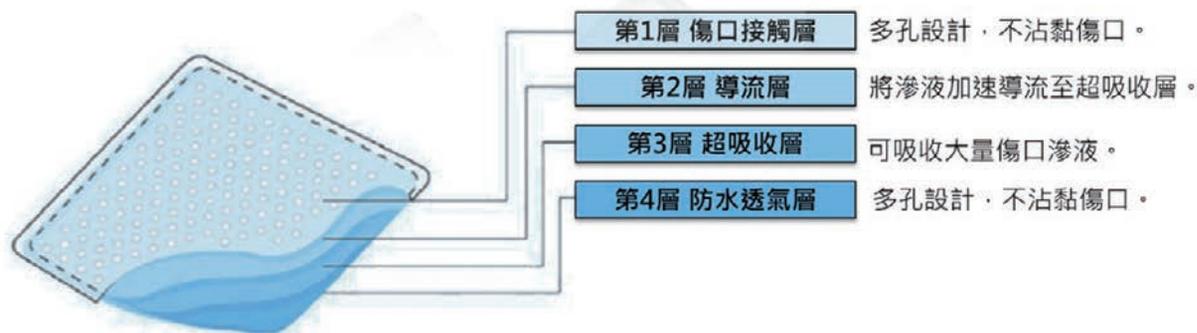


6. 抗菌、高吸收型敷料

舒膚貼抗菌外傷敷料採用多層結構，並添加具有廣譜抗菌、較其他抗菌劑更溫和的抗菌成分 PHMB（Poly hexamethylene biguanide），兼具透氣、高吸收、不沾黏傷口、抑制細菌滋生、減少感染等優點，適用於中、高度滲液及高風險感染的傷口，如糖尿病足潰瘍。



隨著全球人口高齡化與慢性病人人口逐年攀升，先進傷口敷料的需求逐年增加。亞東創新累積十五年以上的開發經驗，產品的精細與優化程度、產品線的廣度，皆具備堅強實力，已為多所醫療院所與各通路採購使用，並獲得肯定，未來將持續提供全方位的傷口照護服務。



義大利美食：佛卡夏

豫章工商／鄭志祥

在義大利的飲食中，佛卡夏（focaccia）是一款相當常見的佐餐麵包，早在羅馬時期即已出現。由於製作過程中，必須在模具及麵糰抹上橄欖油，因此相較於白麵包或法國麵包，佛卡夏多了橄欖油的香味，若再撒上切片的黑橄欖、番茄乾、迷迭香、奧勒岡等香料，口味更加多元。跟著本期「美食網」的教學步驟，做出美味的佛卡夏一點也不難！

許多人以為，製作麵包需耗費大量心力，除了麵糰表面必須揉成光滑柔軟狀，更要能拉出薄膜，才代表麵糰擴展完成。其實只要利用長時間發酵，同樣能讓麵糰自體水解、產生筋性，輕鬆做出可口的麵包喔！

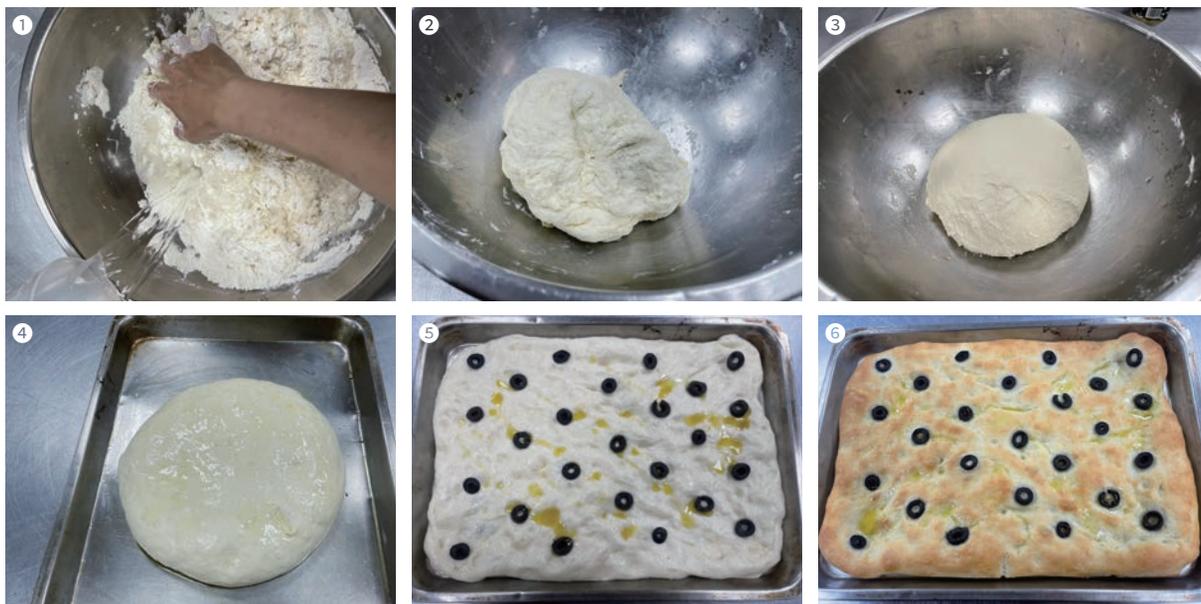


材 料

1. 中筋麵粉 500g
2. 鹽 10g
3. 速溶酵母 6g
4. 冰水 350g
5. 冷壓初榨橄欖油 15g



—— 作 法 ——



1. 將麵粉、酵母、鹽攪拌混勻。
2. 加入水一起揉製均勻。
3. 再加入橄欖油，繼續揉勻（麵糰不須刻意揉至表面光滑）。
4. 完成後，以鍋蓋或保鮮膜蓋住麵糰，靜置發酵 30 分鐘。
5. 取出麵糰，從外圍往中心揉，讓表皮變得光滑。
6. 再度蓋住麵糰，靜置發酵 60 分鐘。
7. 將麵糰分割為 2 份，每份 400g，重新滾成表皮光滑的圓球狀，再放入已經塗上橄欖油的鐵盤裡拍扁。
8. 靜置發酵 45 分鐘，讓麵糰充分發酵、變大。
9. 將麵糰由中間輕拉到四個角落，以五指在表面戳出大量不規則的洞。動作宜輕，讓空氣盡量保留在麵糰裡。
10. 在麵糰表層放上切片黑橄欖，淋上少許橄欖油。
11. 烤箱溫度設定上火 220°C、下火 220°C，烤焙 20 分鐘即大功告成。



千禧風 Y2K 吹不熄 衣櫥撈寶穿新意

遠東百貨／鄭嘉蕙

2022春季時尚最火紅的指標就屬千禧風Y2K（Year 2000），到了2023春夏不但沒有退燒，更在歐洲紅、韓國夯，持續橫掃時尚圈。本期「流行網」為您示範如何巧妙運用單品，穿出自己的Y2K新風尚！

在1990年末期至2000年初期網路.com興起的時代，時尚圈流行金屬亮面、亮色系等具未來感的服飾與配件，反映出當時新舊世代交替的氛圍，不僅定義了潮流，也成為Y2K的穿搭風格。如今ChatGPT帶來劃時代的AI浪潮，彷彿讓人重返千禧年，Y2K穿搭流行也持續延燒，從當代韓星與歐美女星近期的穿搭都能看見Y2K元素。

可別以為它只是年輕人的玩意兒，不妨把自己20年前的行頭撈出來，與女兒換搭，也能穿出新意喔！讓我們一起來瞧瞧Y2K元素有哪些？

- **運動套裝**：天鵝絨運動服成套穿搭，無論假日宅在家或是出門遊逛都不顯邋遢。
- **亮色單品**：衣服、墨鏡或包包等單品挑選桃紅、螢光、金屬光等搶眼的亮色系，吸睛指數百分百。
- **露出小腰**：短版上衣搭配低腰褲，凸顯小蠻腰曲線，若是擁有傲人的馬甲線，更是值得秀一下。
- **串珠飾品**：顏色繽紛的串珠，帶著手作的可愛氛圍，又呼應亮色元素，是Y2K懷舊必備配件。
- **方形鏡框**：帶有科技感的方形太陽眼鏡，搭上鮮豔的亮橘、粉桃色的鏡片，潮得有氣勢。
- **厚底鞋款**：厚底版型拖鞋、高跟鞋，甚至是靴款，讓您從腳開始引人注目。



▲運動套裝搭配老爹鞋，孩子也跟上Y2K流行／遠百竹北FILA KIDS提供

現在就循著遠東百貨的新品推薦，走進2023年春夏Y2K流行時尚。利用衣櫥裡的單品搭配新品，秀出最chic的時髦新意。

超短版單品



Adidas ADICOLOR 經典短版上衣

正面鈕扣開襟設計，為長袖上衣賦予運動時尚氣息，略帶彈力的棉質面料則能柔化心情。建議售價 NTD1,690、**遠東人獨家優惠價 NTD1,521**。洽詢專線：新竹大遠百 8 樓，(03) 523-7502。

COCODEAL 短版造型襯衫

夏天將至，女孩們準備好「炫腹」了嗎？短版造型襯衫可單穿也能當外套，材質舒適且剪裁時尚，為您美麗加分。建議售價 NTD2,990、**遠東人獨家優惠價 NTD2,390**。洽詢專線：高雄大遠百 4 樓，(07) 536-3819。



高亮感配件



LORYA GUCCI 霓幻金屬墨鏡

LORYA 創立於 1990 年，經銷販售各大知名品牌墨鏡。建議售價 NTD17,500、**遠東人獨家優惠價 NTD15,750**。洽詢專線：臺中大遠百 4 樓北棟，(04) 2254-6029。

鑽石屋 A 貨翡翠耳環

成串的糖果色系繽紛翡翠，視覺上相當亮眼，展現 Y2K 風格多彩、創意無邊。建議售價 NTD26,800、**遠東人獨家優惠價 NTD15,000**。洽詢專線：遠百嘉義 2 樓，(05) 283-1066。



PLAYBOY 翻蓋斜背包

背包上蓋飾以大兔頭金屬 Logo，搭配亮桃紅色與櫻花粉色的撞色皮革，打造青春活潑氣息。內含三層式收納層，可容納長夾與手機，背面特別嵌上通勤卡的格位。建議售價 NTD2,980、**遠東人獨家優惠價 NTD2,690**。洽詢專線：遠百桃園 4 樓，(03) 334-9021。

足下好吸睛

好漢冰淇淋休閒童鞋

多色的貼鑽點綴在鞋面表層的透氣皮革上，再以刺繡造型增添可愛感。內裡則使用柔軟親膚材質，鞋底加強止滑耐磨設計，既能保護雙足又兼具時尚。建議售價 NTD1,890、**遠東人獨家優惠價 NTD1,490**。洽詢專線：遠百桃園 6 樓，(03) 335-2086。



AS HELENE SPARK 復古厚底休閒鞋

鞋體精選高質感帆布拼接織帶製作而成，餅乾壓紋底臺增添可愛復古感，真皮內裡鞋墊親膚舒適又自在。建議售價 NTD4,580、**遠東人獨家優惠價 NTD2,980**。洽詢專線：新竹大遠百 2 樓，(03) 525-4128。



備註：「優惠價」需出示集團員工識別證，期限自即日起至 2023 年 6 月 30 日。

掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠



武漢，你好嗎？

武漢遠紡新材料／劉曉潔

武漢有句民間俗語「站在黃鶴樓上看翻船」，本意是打趣看熱鬧、事不關己之意。如今回首自2019年12月，武漢因新冠疫情爆發封城，至今影響全球，讓人深刻體會「休戚與共」的真義。

中國大陸於2022年12月疫情全面解封，讓人們做自己健康的第一責任人，自覺做到「非必要不出門」後，街道再次上演形單影隻的寧靜，與往日人海茫茫形成鮮明的對比，大橋上常見的堵車情形也消失了，令人不勝唏噓。當時隨著武漢遠紡新材料廠內確診人數持續升高，為確保生產穩定運行，部分日班人員及輪班同仁全力以赴支援頂崗，以單人多崗的超負荷作業緩解產線壓力；儲運、警衛隊也在極度缺員的情況下互幫互助，順利完成儲運、門禁管理及高強度防疫工作；全廠同仁在主管們的領導下，各司其責齊心共度難關。

12月對大家來說，是特殊的時間記憶，疫情封控在12月，解封也在12月，從2019年到2022年，新冠影響人們的生活整整三年。晚春，江灘上飛揚的風箏；盛夏，長江上劃行的槳板；初秋，矗立在東湖邊的水杉…這些美好的過往令人懷念，盼望生活回歸正常的心被啟動。

恢復健康之後，重登黃鶴樓，雖然看不到帆船，但是滾滾長江上，武漢長江大橋橫跨於武昌蛇山和漢陽龜山之間，猶如一條正在沉睡的巨龍，彷彿下一刻就會甦醒。站在黃鶴樓上，遠眺長江大橋，想來此刻的武漢人民，已經不是那種「黃鶴樓上看帆船」的玩鬧心態，一場疫情，使大家團結一致向前看，期盼自己生活的這座城市能早日回到正軌。對於老百姓來說，生活不過是一日三餐，縱然四季更迭，惟願健康平安。

蛇山腳下的戶部巷被譽為「漢味小吃第一巷」，西臨長江，南枕黃鶴樓，清晨六點，



伴著芝麻醬噴香夾裹的熱乾麵、鍋裡煎得滋滋冒油的豆皮、簍子裡碼好的一份份準備就著各種鹵水湯汁拿去燙賣的粉麵，還有各式油炸類的炸攤，配上熱氣騰騰的桂花糊或蛋酒…武漢這座名副其實的「早餐之都」，終於逐漸在疫情放開後，以最平凡的煙火氣息重新恢復了生機和活力。

吃早餐在武漢稱為「過早」，而最能代表這座城市、體現武漢人性格的食物當屬武漢熱乾麵。易中天先生曾經在他的《讀城記》中說過，判斷一個人是不是武漢人，就看他早餐是否吃熱乾麵。熱乾麵製作方式乾淨利索，將鹼水麵條置於熱鍋氽湯數秒後，加入芝麻醬、鹹菜等各色佐料，就著熱氣，立即拌之速食，否則多等一刻，麵條就坨了。不過，一碗熱乾麵品質的好壞，不全然看佐料，而在於麵條本身是否筋道足、有嚼勁。從對熱乾麵的口感偏好，到食用方式，無一不體現武漢人豁達、爽直，又不拖泥帶水的個性。隨著疫情漸漸穩定，街頭排隊等吃熱乾麵的景象又重現了。一碗熱乾麵下肚，最是撫慰人心。武漢人像吞食著熱乾麵一樣，希望快速忘卻疫情帶來的悲痛，又像熱乾麵一樣，氽燙過後，

無論怎麼攪拌都仍保有一骨子韌性。

傍晚時分，暗夜來臨，長江大橋上的燈亮了，整座橋猶如一條臥龍，橫跨在長江之上，金碧輝煌，時而出現火車的鳴笛聲，劃破寂靜夜晚的寧靜，那些急於回家的人們會開著車，從長江大橋上架著一陣風，往家裡奔去…不知不覺中，長江大橋與武漢人們的生活有了緊密的關係，只要一出家門，便可以看見長江大橋那雄偉壯觀的身影。

武漢長江大橋樸素而美觀，是中國大陸在萬里長江上修建的第一座鐵路、公路兩用橋樑。兩列火車可同時對開，上層為公路橋，在橋面兩側，是鑄有各種飛禽走獸的齊胸欄杆；大橋的兩側是對稱的花板，有孔雀開屏、鯉魚戲蓮、喜鵲鬧梅、玉兔金桂…等，極具民族氣息。1957年武漢長江大橋建成，毛主席稱之為「一橋飛架南北天塹變通途」，描述了大橋的雄偉氣勢及其在南北交通發揮的重要作用。如今橋上車來車往，是熟悉的生活氣息，真是太好了！

武漢又稱「江城」，屬於典型的北亞熱帶季風性濕潤氣候，冬冷夏熱，本非宜居的氣候，卻因此培養出武漢人民耐寒、耐高溫的粗獷性格，一種從骨子裡流露出的堅毅。緊挨黃鶴樓，首義路上的紀念館向四方遊客展示武昌起義革命者的英勇無畏。正如這場疫情阻擊戰，已經讓抗疫精神深深烙進這座城市的記憶深處。一念冬來，一念雪落，被雪覆蓋後的江城依舊堅挺恢弘。

昔去雪如花，今來花如雪，東湖梅園裡，梅花綻放，沁人心脾的暗香飄來，梅樹上掛滿了人們的祈福。時間洗刷萬物，唯獨願望除外，孩子們追逐的歡笑聲響起，皆昭示著苦寒已過。

2023年1月的冬季有些溫暖，不似往年那麼冷冽，彷彿是想用這種溫柔的方式來稀釋這三年疫情帶來的陰霾。熬過漫漫寒冬，春天悄然而至，一切又重新開始，生命之樹將綠。這份期待讓我情不自禁拿起畫筆，畫出心中那棵生機勃勃、迎著朝陽舒展枝葉的健康之樹。

站在黃鶴樓上，讓我對著長江吶喊：武漢很好，會越來越好！

走，淨灘去

亞東石化／宋灝霖



臺灣是一座四面環海的島嶼，擁有豐富的海洋地貌與資源，然而環境污染卻為海岸生態帶來嚴重傷害，因此近幾年各界掀起淨灘熱潮。亞東石化也於4月份號召110位同仁及眷屬響應「2023草漯沙丘海洋生態淨灘暨節約能源護地球宣導活動」，投入守護地球的行列。

雖然臺灣經常可見淨灘活動，但對我來說，卻是第一次參加如此大型的淨灘行動。從入口處領到手套和麻布袋後，沿著步道走到草漯沙丘，一路上都是熱情的民眾，到了活動現場更是人山人海，有些是草漯周遭的里民、附近工廠的員工、環保義工，甚至還有遊客，大家都想為海洋環境盡一份心力，讓人非常感動。

穿過會場，映入眼簾的是高聳的沙丘景致，一瞬間彷彿到了海外，難怪這裡擁有「臺版撒哈拉沙漠」的美名。我踏著愉悅的步伐走向沙丘的頂端遠望，只見一整片的沙灘與無際的海洋，加上海風徐徐，令人心情好放鬆，但仔細環顧四周，散布在沙灘上和沙丘邊緣的塑膠類、紙類、保麗龍、廢棄漁具…等垃圾，將我拉回現實。

整頓好心情，我穿戴上手套，拿起麻布袋，開始撿拾垃圾。第一個撿到的是塑膠吸管，儘管它已經跟我們的生活密不可分，但若不經正確處置而隨意丟棄，就會造成環境污染，甚至可能傷害海洋生物。記得以前看過一篇報導，海龜氣管裡塞著一隻吸管，畫面十分驚悚。有時塑膠袋也會被海龜誤認為是水母而誤食，進而造成死亡，不可不慎。

隨後陸續又撿拾了保麗龍、便當盒、寶特瓶…等，轉眼間，麻布袋已經塞滿了，其他人也撿了許多垃圾，甚至還有遠從海外飄來的玻璃瓶，這也讓我了解，環境保護不是一區、一人的責任，而是地球人共同的責任，經過這次淨灘，讓我想為環境盡一己之力，希望從日常中減少人工垃圾開始，並且多參與環保活動，將美麗的風景流傳給下一代。

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. 元智大學提供何種資源，協助學生增加就業競爭力？【封面故事】
 - A. 成立企業書院，攜手業師打造課程
 - B. 與遠傳電信合作，引進微軟國際化 AI 課程
 - C. 整合 Microsoft、Google、Amazon 之雲端教育資源至現有學程
 - D. 以上皆是
2. 亞東科技大學的辦學特色，下列何者正確？【封面故事】
 - A. 偏重實務操作
 - B. 偏重理論與學術
 - C. 理論與實務操作並重
 - D. 無視產業的需求
3. 關於豫章工商因應社會變遷所做的教學變革，下列何者為非？【封面故事】
 - A. 配合當代產業需求調整學校科別
 - B. 擬新設「流通管理科」
 - C. 婉拒業師進入校園分享實務經驗
 - D. 加強與亞東科技大學合作
4. 端午節民眾食用粽子後，可能出現腸胃脹氣、排便不順之困擾，下列何者有助於緩解不適？【保健網】
 - A. 飯後運動走路
 - B. 少量多餐
 - C. 避免攝取過多高油脂、醣類等不易消化的食物
 - D. 以上皆是

參加辦法

請於6月15日前掃瞄右方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。



393 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
全家福	胡○武	遠東百貨	陳○嫻	遠東新世紀	廖○禎	愛買	劉○玲	遠東SOGO	陳○達
宏遠興業	廖○雅	遠東百貨	蕭○仁	遠東新世紀	呂○安	亞東證券	陳○伶	遠東SOGO	張○玲
遠東商銀	張○威	亞東醫院	謝○芳	遠東新世紀	吳○甫	亞東投顧	廖○雀	亞泥花蓮廠	胡○宜
遠東商銀	黃○維	亞東醫院	鄭○芬	遠東新觀音	柯○成	遠傳電信	紀○淵	新竹大遠百	饒○惠
遠東建經	張○菁	亞東綠材	錢○慧	遠東新越南	王○賢	遠傳電信	蕭○蓉	遠東新化纖	黃○芬

恭喜上列幸運兒分別得到面額NTD300的遠東集團四合一禮券！



➤ 亞東科技大學黃茂全校長（前排中）率主管與前來觀摩交流的「印尼蘇北地區初高中校長參訪團」合影。



➤ Big City 遠東巨城購物中心歡慶 12 週年，全員齊聚慶生，李靜芳董事長（第二排左三）也勉勵同仁們持續精進。



➤ 遠東 SOGO 百貨志工社 4 月 8 日攜手亞東證券前往新北萬里頂社沙灘淨灘，清出高達 235 公斤海廢。



➤ 遠百竹北店舉辦「書」送愛心公益活動，募集逾千本童書贈予新竹家扶中心。



➤ 遠東商銀「遠東樂家+毛孩嘉年華」全臺巡迴活動 4 月 29 日於遠東巨城購物中心舉辦壓軸場，搶攻寵物及親子市場商機。

遠銀 FETP 握在手 外匯市場帶著走！

外匯保證金交易行動下單APP

“
可放大倍數操作，
毋需投入大量資金”

“
雙向交易，是可能
多重獲利的利器”



貨幣對	賣出價格	買入價格
EUR/USD	1.10 01	1.10 06
USD/JPY	134.58	134.63
GBP/USD	1.24 30	1.24 35
USD/CHF	0.89 01	0.89 06
USD/CAD	1.35 40	1.35 45
AUD/USD	0.66 79	0.66 84
NZD/USD	0.61 39	0.61 44
USD/ZAR	18.11 03	18.13 13
EUR/JPY	148.08	148.14
AUD/JPY	89.89	89.94
NZD/JPY	82.63	82.68
GBP/JPY	167.32	167.38

“
24小時報價，可預
留掛單，控制風險”

“
FETP平臺真給力，
下單、掛單、查詢
，快速便利！”

遠東商銀外匯保證金交易

24小時外匯保證金交易專線：0809-085818

E-Mail: FxMarginTrading@feib.com.tw



審慎投資 控管風險

申請FETP 模擬測試帳戶

加入LINE好友