

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

COVER STORY

亞泥多路並進 化碳足跡為綠足跡
綠色船舶先驅 裕民領航永續未來
承載低碳使命 富民運輸加速節能

LIFE GUIDE

保健網
不當蒞弱男 談男性的性功能障礙
財經網
基金投資術 開啟財富增值大門
資訊網
駭客如何找上你？小心數位足跡洩密



低碳行動 永續家園

Low Carbon Action Build Sustainable Homeland

掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





➡ 亞洲水泥成功取得「ISO 45001 職業安全衛生管理認證」，由李坤炎總經理（左三）代表領證。



➡ 遠東百貨徐雪芳總經理（左三）率經營團隊深耕綠色營運，連續四年榮獲「亞洲企業社會責任獎（AREA）-- 綠色領導獎」肯定。



➡ 遠東新世紀以先進技術建構永續商業模式，榮獲「淨零產業競爭力卓越獎」，由鄭澄宇總經理（右）出席領獎。



➡ 遠傳電信井琪總經理（中）參加「智慧花蓮，生成 AI 迴瀾」啟航記者會，宣布攜手台灣微軟、花蓮縣府，推動城市智慧升級。



➡ 元智大學於福建廈門成立大陸校友會，（左起）魏崑楠理事長、廖慶榮校長、大陸校友會會長柯冉鈞教授（右二）、公共事務校友中心潘俊男主任。

低碳行動 永續家園

李佳珍

永續議題在全球掀起一波波的產業革新浪潮，向來被視為排碳大戶的水泥業與運輸業，更是在「2050 淨零碳排」的願景中，扮演著舉足輕重的角色。本期「封面故事」為您介紹亞洲水泥、裕民航運、富民運輸，如何多路並進，化碳足跡為綠足跡，成為這場永續戰役的領跑者。

企業致力減少碳足跡，個人也必須努力抹去網路上的足跡，尤其在詐騙頻傳的時代，一不小心就被駭客盯上，「資訊網」專欄要告訴大家，如何防範數位足跡洩密。隱私需要上鎖，但財富增值大門卻需要大大敞開，遠東商銀、亞東證券在「財經網」專欄解析基金、臺指選擇權等熱門的投資工具，帶您看懂門道，投資理財更安心。

另外，父親節快到了，您準備好禮物了嗎？遠東百貨在「流行網」專欄推薦各種涼爽單品，還有遠東人專屬的優惠價；亞東醫院也在「保健網」專欄剖析男性最常見的性功能障礙，以及最新的治療方式，為爸爸們獻上最貼心的關懷。

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」九月話題：我的塑身大計

酷熱的天氣挑戰人們的耐力，而輕薄的夏衣則考驗著曲線畢露的身材，逼得大家不得不努力健身，希望讓體態維持在最佳狀態。您是否也正在瘦身的路上？您屬於運動派、醫美派，還是節食派？歡迎來信分享減脂作戰計劃，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：8 月 15 日前）



AUG 2023

NO. 396

01 EDITOR 編輯手記

低碳行動 永續家園／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

迎戰變局 打造永續競爭力／徐旭東

07 COVER STORY 封面故事

亞泥多路並進 化碳足跡為綠足跡／編輯室

綠色船舶先驅 裕民領航永續未來／編輯室

承載低碳使命 富民運輸加速節能／編輯室

16 GROUP BRIEFING 集團簡訊

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

24 OFFICE TALK 樂活職人

經營管理新知：疫後零售樂觀 前景仍具挑戰／集團綜效暨零售規劃總部投資營運分析組



27 LIFE GUIDE 生活情報

- 保健網** 不當蒟蒻男 談男性的性功能障礙 / 陳俊翔
- 財經網** 基金投資術 開啟財富增值大門 / 梁志鵬
- 財經網** 掌握多元投資工具 -- 臺指選擇權 / 楊憶萱
- 資訊網** 駭客如何找上你？小心數位足跡洩密 / 簡筠茹
- 流行網** 老爸降溫 貼心好禮「涼」一下 / 鄭嘉蕙
- 法律網** 租屋族快看！租金補貼 2.0 開放申請 / 阮品瑄

41 STORY 心動時刻

- 給女兒的一封信 -- 如何打好一副爛牌 / 柯智
- 無痕山野，一起為地球減負 / 馬央維

46 HOT TOPIC 遠東話題

- 「遠東人開講」：我的塑身大計 / 編輯室輯

48 QUIZ 有獎徵答

- 395 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
郭曜豪	陳聰明	陳金新	陳雪萍
陳虹瑾	陳睿誼	陳相吟	張為竣
張丹	楊韻琪	楊奕靈	楊慧雯
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)



2022年全球未曾平靜，通膨、升息來勢洶洶，地緣政治劍拔弩張，氣候變遷旱澇威脅，原物料價格難控，世紀瘟疫有如大浪，一波未平一波又起。2023年挑戰仍劇，各國央行在打擊通膨與維持經濟成長的天平上擺盪，升息疑慮、大疫餘波、極端氣候、供應鏈安全、科技創新、淨零賽局，在在考驗世界公民的應變能力。經歷危機的挑戰，遠東集團仍不負眾望，展現企業的韌性，以創新與轉型的動能，迎戰變局，創造永續競爭力。

迎戰變局 打造永續競爭力

遠東集團董事長／徐旭東

國際政經、環境瞬息萬變，政治方面，經濟體排名一、二的美中兩強間，緊張關係仍未緩解，美國國內在期中選舉後展開兩黨新格局，而舉世矚目的焦點更放在 2024 年的總統選舉。太平洋這端的中國大陸，隨著二十大會議落幕，發展戰略定調，五年改選一次的重要會議，產生新領導階層，預計政治面將穩健回升。第三大經濟體的歐盟成員國紛紛迎來新領導人，新的領導風格將帶來國際性的重大影響：德國蕭茲出任總理，組成聯合政府；法國馬克宏成為 20 年來首度連任成功的總統；義大利首位女性總理梅洛尼上任；而脫歐後的英國由 200 年來最年輕的首相蘇納克籌組新政府。亞洲舉足輕重的日本勤於與盟國溝通聯盟，以捍衛國家安全。聯合國表示印度將超過中國大陸，成為人口最多國家，最具人口紅利的印度，超越英國成為全球第五大經濟體。臺灣九合一大選結果，左右未來經

濟動向；而全球晶片的重要性，凸顯臺灣半導體的龍頭地位，令臺灣成為世界經濟焦點。

經濟方面，過去一年，物價高漲、供需吃緊，加上能源供應大國俄羅斯與歐洲糧倉烏克蘭的戰火綿延，能源和糧食價格飆升，生活成本高漲，助長了高通膨率。為抑制通膨，在美國聯準會帶頭下，各國央行進入升息循環，一刀兩面刃的結果使各大國負債沉重，惡性循環後，恐將陷入停滯性通膨。灰犀牛效應不容小覷，各國紛紛提出經濟政策舉措希望度過難關，美國方面提出升息減債政策；中國大陸方面對於製造業產能過剩、房地產困境推出共同富裕、國進民退政策；而歐洲正努力掙脫能源短缺與轉型緩不濟急等問題；企業無不在現金流上提前布局，精實產銷，控制庫存，以降低營運衝擊。

環境方面，依據巴黎協定，全球 137 個國家承諾實現淨零排放，其中 90% 的國家更設定 2050 年實現碳中和的目標，淨零碳排放已成為全球共識。各國政府及大型國際企業、環境組織，正致力於推動各產業往淨零排放轉型，歐盟碳邊境稅政策將在今年啟動，美國亦推出降低通膨法案 (The Inflation Reduction Act)，中國大陸規劃 2025 年前全國碳市場納入高耗能產業並課徵碳關稅，日本則擬課徵國境碳稅，臺灣也宣布 2050 淨零排放路徑及策略，各方處理環境問題的決心勢不可擋。除此以外，數位科技蓬勃發展，更改變全球消費者行為，疫情期間對於供應鏈中斷的疑慮以及遠距生活型態，更加速了數位轉型。

儘管面對來自全球政治、經濟、環境的各種挑戰，遠東集團兢兢業業，加速環保永續產品布局及智慧轉型，以靈活彈性布建組織，積極面對變動與風險，展現永續發展的企圖心，持續朝世界一流的企業邁進。

其中，遠東新世紀以超越七十年的產業根基，靈活布局經營策略，生產方面發揮垂直整合綜效，並以多點佈局彈性調度，分散區域營運風險，同時聚焦綠色創新材料，致力低碳轉型，呼應全球減碳願景，展現永續發展決心；轉投資事業穩健發展，土地開發事業持續開展，充分發揮多元資產配置的優勢。遠傳電信受惠於 5G 強勁滲透率、新經濟成長動能，企業雲端服務與物聯網強勁需求，數位轉型持續創造利多，營運績效亮眼，與亞太電信整併案有效提升電信事業的經濟規模，可望促進未來的獲利成長。水泥事業為兩岸前十強（熟料規模），臺灣地區的水泥本業以及預拌、電力、不鏽鋼等轉投資事業經營績效優異，亞

泥（中國）組織調整創新突破，在行業競爭中勝出。零售事業兩岸店數 47 家，遠東百貨持續領導市場潮流，竹北店於 2022 年正式營運，新型百貨的營運模式成功帶動地方經濟成長，總體營收、獲利，均較去年成長。遠東商銀加速數位金融業務轉型，受惠利息、手續費收入成長，營收上升，帶動淨收益增加。

而為貫徹企業回饋社會理念，遠東集團積極發展社會公益事業，包括科技、藝文、醫療、教育等四大領域，科技方面，徐有庠先生紀念基金會以「科技與創新」為創立宗旨，獎勵及培育科技研發人才，舉辦「有庠科技獎」，獎勵臺灣學術界投入科技研發與創新，以促進整體經濟發展、提昇全民生活品質。藝文方面，徐元智先生紀念基金會贊助海內外藝術、建築、文化等事業、長期支持文藝發展，包括舉辦「遠東建築講座」，以對人類福祉或國家建設有所貢獻為宗旨。醫療方面，亞東紀念醫院以創新的醫療技術，提供最優質的醫療服務，疫情期間，更承接深陷疫情熱區的各項防疫任務，展現應變能力與道德勇氣，善盡社會醫療責任。教育方面，元智大學以創新教學及重點研究為特色，管理學院進入世界前 500 大，是具國際聲望之優質大學，與亞東醫院合作成立醫學研究所，培育醫療產業跨領域人才。本公司更充分發揮集團資源，加深產學連繫，擘劃產學實習暨人才培訓計畫，培育未來人才。

創立七十四年的遠東集團，歷經無數的政經與時局變化，在每個歷史軌跡，始終處變不驚，掌握變革契機，以「誠、勤、樸、慎、創新」的立業精神作為經營發展的最高指導原則，未來將持續推動集團資源整合計劃，擘劃永續發展策略，以創新力及永續力不斷追求成長，淬煉更高的遠東品牌價值。（本文摘錄自遠東新世紀公司本年度股東會「營業報告書」）





亞泥多路並進化 化碳足跡為綠足跡

編輯室採訪整理

「永續浪潮」近年在全球掀起一波波的產業革新，百工百業無不積極尋求更綠色的商業模式。然而，對於亞洲水泥而言，「三高一低」（高效率、高品質、高環保、低能耗）原就是企業的DNA，歷經逾一甲子的研發與進化，如今已成為這場永續戰役的領跑者。

降碳排 創業界新標竿

聯合國於 2015 年提出永續發展目標後，持續獲得各國政府、企業與民間團體響應。目前全球水泥及混凝土協會（GCCA）、美國卜特蘭水泥協會（PCA）、歐洲水泥協會（CEMBUREAU）等國際水泥業的減碳措施，大致可歸納為「5C」策略，分別是針對熟料（Clinker）、水泥（Cement）生產的節省，混凝土生產（Concrete）、設計與施工效率的提升（design & Construction），以及再碳酸化反應（reCarbonation）。

事實上，上述方向正與亞泥向來秉持的「三高一低」（高效率、高品質、高環保、低能

耗)經營理念不謀而合。六十多年來，亞泥投入相當多的心力降低原燃料耗用，推出各式低碳水泥產品，獨家研發生產的低碳墾砌水泥，相較於一般水泥，不但能減少 5% 天然原料及 18% 煤炭耗用，還可降低 17% 溫室氣體排放。

鑒於近年氣候變遷加劇，亞泥更是及早擘劃一系列淨零藍圖，並設定時程與目標，逐一實踐。一方面完成全臺第一套水泥窯廢熱回收發電設備，另方面也利用高溫旋窯，作為推動循環經濟的動能。值得一提的是，亞泥的循環經濟物料來源涵蓋政府部門以及鋼鐵、石化、石材、光電、造紙、紡織與營造…等行業產出的廢棄物及資源化產品，例如：花蓮廠協助花蓮縣政府，將下水道污泥轉換為生質燃料、協助去化垃圾焚化後之底渣、協助環保署去化冷媒等；2019～2022 年間，合計使用約 192 萬噸各種廢棄物或資源化產品，作為替代原、燃料，確保資源可持續回復及循環再生，去年執行循環經濟共降低約 11.4 萬公噸溫室氣體排放，相當於 296 座大安森林一年的吸碳量。

與此同時，亞泥也是臺灣第一家從原料、製程到產品完整盤查碳足跡的水泥業者，未來更將繼續推動碳捕捉及利用 (CCU) 基礎設施的建置和研究，並於 2030 年後，全面執行新減碳技術方案，搭配持續發展的循環經濟及低碳水泥發展策略，期能於 2050 年達到淨零排放之目標。

策群力 為地球添韌性

為了擴大企業永續影響力，亞泥今年特別響應財團法人臺灣綜合研究院發起的「1+N 以大帶小碳管理計畫」，號召亞東預拌、亞利預鑄、振添水泥製品等集團子公司及重要客戶，參與公司製作碳盤查清冊及節能輔導，以了解自身排放熱點，共同力行減碳；而亞泥與工研院合作的「高效固碳技術研究計畫」亦於今年啟動，利用碳捕捉技術產生負碳粒料，並與中下游混凝土及製品業者合作，生產低碳排產品，達到產業鏈減碳加乘的效果。

不僅如此，永續的基因也隨著亞泥企業版圖的拓展，同步傳承到海峽彼岸。亞泥（中國）長期參與中國建築材料聯合會、中國水泥協會、中國水泥網等組織的節能降碳論壇，以獲取行業最新技術資訊，為制定公司的降本增效、節能減碳、永續發展措施，提供堅實的技術支援。同時，每月檢討、優化旗下各公司的減碳措施，有效控制碳排放。目前各廠區已實現碳達峰，正積極推進各種碳中和措施，包括：水泥窯協同處置固廢與危廢；使用生物質替代燃料取代部分煤炭，減少碳排放；使用多種工業廢渣生產水泥，做好資源綜合利用；將石灰石加入建築垃圾研磨成建築渣粉，配置成高低標號水泥，除了減碳，亦可降低成本；改造生產

設備，控制熟料及水泥能耗符合政府 GB16780 規定的三級指標、水泥窯污染物排放亦符合主管機關規定，並持續改造及優化，進一步達成更高級的指標。

此外，亞泥（中國）也加速研發以鋼渣研磨超細粉來吸附 CO₂ 減碳，摻入水泥及混凝土，延長其耐久性和使用壽命，並在確保各型水泥品質優良穩定的前提下，節約水泥中熟料配比，降低水泥碳排放強度，以因應即將推行的全國水泥行業碳市場交易，另研發在燃氣爐中，採用生物質替代燃料提供熱氣予粉磨站，降低成本又減碳。

今年 5 月份，江西亞東水泥的智慧礦山大樓已正式啟用，未來亦將持續完善能源管理中心功能，協助各水泥公司優化生產系統操作、節約產品能耗、避開用電高峰以節約電費，並將旗下三座礦山的石灰石運礦車改為智能化無人駕駛，節約人力及成本。

護生態 讓礦山展綠意

面對氣候變遷威脅，除了「減緩」碳排放之外，「調適」及「提升韌性」也是重要的一環。亞泥自成立以來即十分重視礦山植生綠化和生態保育，花蓮廠素有「森林裡的工廠」之稱，江西亞東水泥轄下的五座礦山、黃岡亞東水泥的三座礦山，亦先後獲得省或國家級綠色礦山認證。近年亞泥更依循聯合國及當地永續發展目標（Sustainable development goals, SDGs），配合「生物多樣性國家報告」框架，推展多元措施，守護礦山及園區的生物多樣性。

以花蓮廠為例，為了達成「最大限度地減少和減輕環境影響」、「採礦場漸進恢復和最終復原」及「異地生物多樣性增強措施」等三項目標，亞泥在礦區生態系復育方面，採用仿自然造林法之植生綠化技術，回種原生樹種，形成森林生態系，逐步恢復生物棲息地環境，並建立生物多樣性的生態調查基礎監測資料；在園區異地保育方面，不但推行廠區綠化，並於廠區周邊建置占地 1 公頃的原生植物園區，廣植臺灣原生樹種，形成小型森林生態系；另建置蝴蝶園區，推動全臺蝴蝶棲地營造，形成臺灣蝴蝶廊道，再以竹節蟲園區為基地，積極進行臺灣原生竹節蟲調查、研究、復育及各類推廣教育；同時，將礦區、園區、廠區推動生物多樣性的作為與成果，推廣至大專校院、中小學及社區與部落，進而結合公民科學家，共同推動各類生物多樣性保育教育與行動。

整合技術力、數位力與執行力，從低碳生產、循環經濟到生態保育，亞泥在永續發展的路上不斷努力，將碳足跡轉換為綠足跡，不僅打造企業的韌性，也提升地球的韌性，誓言在這場「零碳限時戰」取得最後的勝利！



綠色船舶先驅 裕民領航永續未來

編輯室採訪整理

國際海事組織（IMO）的船舶碳強度指標（CII）正式於今年1月1日啟動程序，無獨有偶，船舶效能指數（EEXI）也於今年上路…醞釀多時的永續風暴正在汪洋中掀起濤天巨浪，身處暴風中心的裕民航運，如何掌穩船舵，加速低碳轉型，航向永續未來？

汰舊換新 佈建綠色船隊

裕民自 2013 年起，執行船舶汰舊換新計畫，超前部署訂製一系列新型節能船舶，並持續擴建船隊，2022 至 2025 年共有 14 艘新型節能船舶加入營運，目前擁有 72 艘運力、總載重 877 萬噸。「環保」及「年輕」是裕民的兩大競爭優勢，船隊中 94% 屬於環保船，比率遠高於市場平均數 32%；船齡平均 5.5 歲，也較散裝船市場平均 11.6 歲更低。未來將繼續拓展船隊規模，預計達成總艘數 100 艘、總載重噸突破 1,000 萬噸之雙成長目標。

永續零碳排議題是目前全球的趨勢，以國際海事組織（IMO）的船舶碳強度指標（CII）與能效指數（EEXI）兩大碳排環保法規的實施為例，無法達標的船公司將面臨高昂的成本，連帶牽動全球航商汰舊換新的決策與市場供需狀況。

作為全球公民的一份子，裕民早已預見碳足跡管理和監測系統的需求，除汰舊船隻，保持船隊年輕化，並著力打造優質節能船舶。新船全面配置最先進的 MAN B&W 低轉速主機、安裝導流罩與消渦鰭，採用環保低阻油漆做為船殼塗料，減少航行阻力，優化運輸效率，新造船隊整體能效設計指標（EEDI）高於國際海事組織（IMO）基線標準要求的 25 ~ 40%，其評比達全球散裝輪能效指標 20% 頂端之列。2016 年與第三方合作研發「船隊安全管理系統」（Fleet Safety Management, FSM），方便公司管理人員在船舶營運中心集中掌握各船的即時航行資訊、監管主要設備安全狀況及引擎性能數據，減低惡劣天氣影響，確保船舶採最佳航線，精準控管船舶航行速度及到港時間，以減少油耗，降低成本，同時實現減碳。

此外，船舶在引擎燃燒的過程中，除了二氧化碳，還會產生二氧化硫及氮氧化物等，控制船速亦能有效減少空氣污染源的排放量，再者，許多海洋生物依賴聲音覓食或進行溝通，船舶高速行駛下，螺旋槳與引擎發出的噪音勢必造成干擾，適當減速可減少對海洋生物的噪音危害。據統計，2022 年裕民在降速航行的營運模式下，較前一年減少將近 11% 的碳排，達到降低營運成本兼顧保護海洋環境的效益。

燃料轉型 搶攻零碳商機

除了運用軟硬體設備降低油耗之外，考量船舶航行主要的碳排來自燃油，若繼續採用傳統燃料，將無法達成淨零排放的目標，因此裕民計畫從燃料選用著手。然而，目前許多替代燃料的技術及供應皆尚未成熟，且一般大型商船建造期長達 2 ~ 3 年，對船東而言，投入大筆資金建造以替代燃料為動



力的船舶，風險相當高。

2020 年，裕民經過完整調研後，認為液化天然氣（LNG）在柴油機、燃料系統與供應鏈皆相對成熟，且現階段國際上新型替代燃料船舶供給遠不及需求量，以液化天然氣燃料船艘數為例，僅佔市場的 0.3%，加上歐洲碳費即將開徵，若進入歐盟港埠必須負擔碳費，相較於高碳排船隻，節能低碳船的碳費成本較低，在市場上擁有較高之競爭力。在審慎評估之後，裕民毅然與礦商英美資源集團（Anglo American plc.）簽訂 10 年長期運務合約，並在船價低檔時，訂造 LNG 雙燃料散裝船，成為全球最早使用 LNG 燃料動力的散裝航運業者之一；若以現價來看，同型船成本高出約 25%。該 4 艘 LNG 雙燃料散裝船已於 2023 年上半年全數投入運力，為裕民帶來穩定收入的同時，每船也可減少約 25% 的碳排放量。

接軌全球 共築永續航道

裕民不僅著眼於環境（Environmental）面向，更將永續的觸角深化到社會（Social）層面，希望帶領員工及供應鏈夥伴一起成長，並將這些理念融入公司的治理策略（Governance），成為經營主軸。因此，一方面培訓現有船員，讓船員熟悉 LNG 燃料船舶並取得服務證書，確保勞工在企業轉型過程中，獲得應有的公平及合理的對待，另方面自我訂立低碳發展績效指標（KPIs），與多間銀行簽訂「永續連結貸款」，只要達成 KPI，將享有銀行優惠利率的支持，目前累計總金額已超過 USD 3 億，為企業帶來新的商機與競爭力。

同時，裕民也積極加入氣候相關倡議行動，例如：工商協進會的「1.5 度 C 氣候行動宣言」、「R20 氣候行動區域組織」之氣候倡議書、碳揭露計劃（CDP）問卷、零排放聯盟（Getting to Zero Coalition）等，從臺灣到國際，攜手供應鏈夥伴，以信息共享、資源共享、共同創新和風險共擔的模式，全力對抗氣候變遷。

裕民低碳轉型與實踐永續家園的努力備受各界肯定，不但贏得眾多業務夥伴的肯定，也數度獲頒台灣企業永續獎殊榮，更入列富時社會責任新興指數（FTSE4Good Emerging Index）、臺灣永續指數（FTSE4Good TIP Taiwan ESG Index），以及元大臺灣 ESG 永續 ETF（00850）之組合成分股。未來將持續追蹤國際船舶轉型趨勢、替代燃料船用引擎研發進度、供應鏈完備情形，以及其他輔助推進裝置（如風力輔助推進系統），致力為下一代留下更美好的環境，並且廣伸觸角，與租家及供應鏈夥伴合作，積極進行低碳轉型。儘管「淨零碳排」並不容易，但是裕民已經做好準備，蓄勢待發。



承載低碳使命 富民運輸加速節能

編輯室採訪整理

永續意識持續在各界萌芽，以運輸業為例，最大的排碳量來自大型貨車，儘管電動化是趨勢所向，但電動貨車購置成本動輒較一般柴油貨車高出4~5倍，加上後續電池更新等維運成本，讓業者面臨理想與現實的兩難。如何駛向低碳轉型的願景，考驗著經營者的智慧。

升級車輛 減少碳排放

遠東集團旗下事業遍及石化、紡織、水泥、營建、工業氣體…等各大領域，多角化經營少不了運輸業橫向串聯的需求。作為集團陸路運輸之代表企業，富民運輸在全臺設有六處營運據點，鄰近基隆港、臺北港、臺中港、高雄港…等港口，另有臺中物流中心與臺北港自由貿易港區，在業界佔有一席之地，為經濟發展帶來重要貢獻。

鑒於近年氣候變遷影響加劇，「減碳」成為國際共識。根據交通部公告的「2020年版運輸政策白皮書」，2017年運輸業溫室氣體排放占比，公路（營業）占21.9%，其中以營業大貨車為大宗，顯見運輸業的配合與響應格外重要。



事實上，早在這股綠色浪潮來襲之前，富民運輸已陸續展開低碳轉型的佈局。許萬得總經理分析，「由於六期重型柴油車的排碳量較五期車減少 90% 以上，油耗也可節省 12%，因此短、中期目標先將排碳量高的四期與五期車，逐步汰換為符合歐盟六期排放標準的環保車。」至於尚在使用中的舊車輛，富民除悉心維護之外，並挑

選耐腐蝕、耐酸鹼的國際級環保塗料 PPG 重新修整外觀，既增強硬體耐用性，也有助於提升車隊形象。

儘管六期車已符合目前的環保法規，但許總經理認為，「長遠來看，電動貨車才是未來運輸業一定要走的路。」然而，考量目前相關技術與配套設備未臻成熟，建置成本極高，富民決定採取更穩健務實的做法，一方面密切關注電動車的發展脈動，另方面也多方蒐集業界使用經驗，一旦達到規模經濟效益，即可加速朝電動化進軍。

體察細節 省油也節能

除了按部就班地升級車輛，富民運輸更進一步檢視整體營運流程，從運載量、卸貨操作到駕駛環境…等各環節加以改善。

首先，有別於部份同業利用超載的方式降低營運成本，富民致力降低空車重量以提高趟次載量，減少運送趟數，省油的同時也能減少碳排。許總經理解釋，「例如車頭、尾車的搭配，甚至載貨量的配比等，皆須經過嚴密計算，確保每趟出車都經濟又環保。」

運送過程中，胎壓的數值過高或過低，除造成輪胎不正常損耗外，亦會影響油耗。因此，富民運輸捨棄傳統的胎外式胎壓偵測器，在輪胎鋼圈裡放入更環保的「胎壓胎溫偵測器」，透過科技監控管理胎壓與溫度，確保胎壓維持在正常範圍，可有效減少碳排放及油耗，每個輪胎平均壽命增加 10 ~ 15%，減少爆胎或其他意外事故；廢輪胎則交由專業回收場，經過特殊技術處理，可用於道路鋪設，實現循環再利用。

不僅如此，許總經理也注意到，一般散裝水泥車卸貨時，必須維持引擎發動，才能帶動車上的空壓機卸貨，十分耗油，「運輸業最大的課題就是降低油耗，為此我們在預拌廠裝置『地面空壓機』，讓車子熄火卸貨，不但節省油耗，也能降低碳排放量與噪音。」此外，考量貨車進廠後，有時得排隊半小時至兩小時才能卸貨，尤其炎夏的車艙內經常十分酷熱，為

體貼駕駛同仁，富民運輸特別在車內頂部加裝「駐車冷氣」，車輛熄火後仍能啟動冷氣循環，維持駕駛空間的舒適性，同時減少油耗與碳排；另在營業所增闢駕駛員休息室，提供更好的休息品質，且避免需啟動引擎在車上開冷／暖氣過夜。

車輛無論新舊，適當的清潔保養可減少零件耗損，也能助攻減碳。富民運輸在四個營業所設置保養廠，省去外出維修的路程與等待成本，且由自家的技師操刀，越能徹底執行保養，確保性能無虞；而在車容維護方面，團隊也細心選用歐盟認證的環保清潔劑，業務處何介信資深經理介紹，「清潔劑噴灑車體後即可沖水，再加上洗車動線、設備的規劃，及洗車作業程序制定，讓清洗時間從 2 ～ 3 小時縮短至半小時，大幅提升洗車的效率，一舉節省人力、水資源與電力，且清潔劑可自然分解，不會造成環境負擔，徹底落實節能減碳。」

持續精進 厚植競爭力

除了在硬體設備下功夫，富民運輸也著手精進軟實力。根據許總經理的觀察，「開車習慣對於油耗影響甚大，因此公司特別推出『節能教育訓練課程』，教導駕駛員如何開車最省油，並搭配節油獎金以增加誘因。」近期再聯合動見科技公司，於興建中的臺北港新辦公室打造「行車控制中心」，利用 AI 科技管控所有車輛，即時辨識異常狀況，提高行車安全之外，亦可蒐集分析相關數據，有助於規劃更符合需求的減碳方案。

面對全球暖化的危機，公司多管齊下節能減碳，更積極攜手關係企業，推進替代能源的發展。目前各據點皆裝設太陽能板，興建中的高雄市小港區辦公室除了太陽能，亦邀請關係企業竹風電力公司共同規劃建造儲能廠，並與元智大學合作研究氫能源儲能應用，持續探索新能源。展望未來，稽核處曾志雄經理分享，「公司已成立 ESG 小組，將針對水資源管理、溫室氣體減碳等議題推動更多計畫。」

透過一系列低碳行動，富民運輸努力撕下傳統認定的汙染標籤，蛻變為與地球共榮的隊友。在綠色供應鏈影響力日益擴大的趨勢下，對於爭取業務將更有競爭力，也替集團的永續形象再加分。



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 紡織業之光 遠東新世紀「海洋回收抗爆球衣」再登世界舞臺

遠東新世紀「海洋回收抗爆球衣」繼 2022 年獲世界盃足球賽 9 支國家隊青睞後，2023 年再度登上「UEFA 歐洲冠軍聯賽」與「FIFA 女子世界盃」國際體育賽事的殿堂，共 16 個國家隊的球員穿著「2 代升級海洋回收抗爆球衣」在足球場上一較高下。（遠東新世紀／黃仁萱）

02 遠東商銀攜手遠東資源開發 全臺首發綠商辦永續績效連結聯貸

遠東商銀結合華南銀行共同主辦遠東資源開發公司之聯貸案 -- 「Saving Planet！遠資開發永續城市專案融資」，完成全臺第一件同時連結綠建築及節能 KPI 的永續發展貸款案（Sustainability-linked Loan），不僅將放款定價與商辦的環境績效連結，亦開拓臺灣綠色授信服務的疆界。（遠東商銀／朱佳琳）



03 Big City 遠東巨城購物中心引領永續浪潮 首推百日關燈減碳計畫

夏季全臺用電量大增，遠東巨城購物中心率先同業啟動「Big City, Big Green 關燈節能愛地球活動」，6 月 21 日至 9 月 30 日每晚 8 點 30 分起，關閉外牆、騎樓等招牌燈光，以及部份照明燈源，預估將減少 68 公噸碳排放量，期能發揮影響力，號召各界共同減緩全球暖化。（Big City 遠東巨城購物中心／葉哲倫）

04 元智大學前進中國大陸與斯洛伐克 升級校園實力

元智大學積極串連各界力量，提升學校實力，6 月 17 日在福建廈門成立元智大學大陸校友會，廖慶榮校長於會中報告校務，並由校友共同推舉廈門集美大學柯冉絢教授擔任會長。此外，尤淨纓教授與前愛爾蘭大使暨元智管理學院兼任副教授杜聖觀，赴斯洛伐克與科希策技術大學、布拉迪斯拉瓦科門斯克大學，洽談學生交換備忘錄，2024 年將啟動相關合作。（元智大學／饒浩文）

05 遠傳、微軟、花蓮 聯合推動AI轉型

遠傳7月4日參加「智慧花蓮，生成AI洄瀾」啟航記者會，宣布攜手台灣微軟、花蓮縣府，推動生成式AI應用於教育文化、智慧交通等場景，促進在地產業轉型。（遠傳電信／張為竣）

06 遠智證券與亞東證券合作複委託海外投資業務

遠智證券與亞東證券6月21日分別由劉玫玲董事長、杜金森董事長代表，舉行複委託業務合作簽約儀式，未來由亞東證券轉介遠智證券的客戶，除了持續投資臺股市場，更可投資海外市場之股票、海外債券等理財商品，享有客製化服務。（遠智證券／陳宛瑜）

07 亞東科技大學創新創業計畫展覽 引領校園未來

亞東科技大學工商設計系近日舉辦「創新創業計畫展覽」，由閻嬰紅研發長及葉乙璇老師帶領40位學生，並組織10家校園公司，將創意轉化為實際產品，共推出30件創新作品與創業商品，吸引許多民眾觀展。（亞東科技大學／閻嬰紅）

08 亞東工業（蘇州）舉辦拔河比賽 展現拚搏精神

為豐富員工生活，亞東工業（蘇州）6月1～2日舉辦拔河比賽，各單位在賽前積極備戰，比賽時無不卯足力氣為團隊爭光，賽後更延續團結奮鬥的精神，為公司發展持續注入力量。（亞東工業（蘇州）／高華寶）



09 上海市奉賢區突發環境事件聯合應急演練圓滿落幕

「奉賢區2023年度突發環境事件聯合應急演練」6月21日於遠紡工業（上海）廠區登場，透過演練，強化了本公司救援、應急處置，以及與政府部門聯動機制之實戰力。（遠紡工業（上海）／侯緒雲）

公益專區

10 遠東SOGO百貨舉辦宅料理競賽

遠東SOGO百貨連續第四年舉辦「宅料理競賽」，即日起至8月10日，號召全臺一家之「煮」分享愛的味道，並提倡「全食物利用」，進一步呼應國際淨零趨勢。（遠東SOGO百貨／唐守怡）



SOGO宅料理

11 情深意粽 遠東集團端午佳節公益送愛

端午佳節前夕，臺南大遠百將募集的 32 份粽子禮盒捐予財團法人臺南市私立天主教美善社會福利基金會，由吳道遠神父代表接受並回贈感謝狀，同仁們也與智青一起 DIY 筆筒販售，義賣所得作為智青們的獎勵金。此外，「臺南 400 豐盛之城優質物產展」6 月 16 日至 25 日於遠東百貨竹北店盛大登場，集結玉井芒果、東山咖啡…等特產，徐旭東董事長、徐雪芳總經理等貴賓皆蒞臨開幕現場，並代表捐贈 100 組端午粽子禮盒予新竹縣社會處。另一方面，元智大學舉辦「情深意粽，讓愛遠傳—端午節關懷活動」，帶領學生關懷高齡獨居長者，也與外籍生分享粽子，為異鄉學子送上祝福。鑒於端午連假期間捐血人潮銳減，Big City 遠東巨城購物中心 6 月 24 日特別聯手 15 家協力廠商，舉辦「Big 捐熱血」活動，共募得 1,239 袋熱血。（編輯室輯）



12 江西亞東水泥、遠東SOGO百貨 愛心點燃希望

秉持回饋社會之集團理念，江西亞東水泥 6 月 26 日捐助瑞昌市碼頭亞東希望小學 CNY64 萬，協助該校修建學生食堂與改善教師居住環境，獲鄒俊彬副市長頒發「捐贈證書」嘉勉義行，市教育局黃開佳局長、碼頭鎮政府周祥鎮長等嘉賓皆蒞臨現場，共襄盛舉。遠東 SOGO 百貨中壢店亦關懷婦幼族群，6 月 18 日與勵馨基金會舉辦義賣活動，協助受暴婦女與目睹暴力兒童，並結合「FREE HUGS」互動，傳遞關懷和溫暖。（編輯室輯）



13 響應世界海洋日 遠東百貨、遠東商銀淨灘趣

遠東關係企業不畏豔陽、相約淨灘，遠東百貨嘉義店 6 月 12 日攜手東石鄉公所鄉長、居民近 50 人，前往認養的東石鄉網寮漁港海岸線淨灘；桃園店 7 月 11 日由副店長率 25 位同仁前往當地竹圍漁港海岸線挽袖淨灘，清出廢棄物逾 35 公斤。遠東商銀 6 月 17 日則由高階主管帶領近百名員工至臺南安平區觀夕平臺撿拾海廢垃圾，發揮「樂益」精神，並邀請在地商家「謝謝不廢 - 永續生活實驗室」分享減廢與減塑小秘訣。（編輯室輯）

14 元智大學暑期送愛 陪伴學生快樂學習

元智大學 USR 計畫團隊於暑假期間規劃「寰宇藝術城堡」，引領桃園特教班學生創作美術作品，並首次為桃園市快樂國小舉辦「寰宇話劇英語營」。此外，疫情解封後，志工團隊也重啟國際服務，6月24日至7月5日師生們至泰北大同中學，提供資訊、科學等教育服務。（元智大學／饒浩文）

績優榮譽榜

15 遠傳、city' super、遠東SOGO百貨、愛買獲「臺灣服務業大評鑑」2金1銀3個人獎

素有服務業奧斯卡獎之稱的「臺灣服務業大評鑑」7月4日公布獲獎名單，遠傳、city' super 分別蟬聯電信通路「金牌獎」、連鎖超市「金牌獎」，更成為全臺唯一12連霸與業界唯一9連霸的企業；遠東SOGO百貨也榮獲百貨公司購物中心「銀牌獎」殊榮。此外，遠傳板橋府中直營門市謝婷瑜、遠東SOGO百貨天母店黃莉婷，以及愛買景美店林志鴻3位同仁，以專業與親切態度受到神秘客肯定，獲得「服務尖兵獎」。（編輯室輯）



16 遠傳第6度入選「臺灣永續指數」成分股 再獲「大心老闆獎」

遠傳深耕 ESG 永續經營，連續第6年經臺灣指數公司評選為「臺灣永續指數」（FTSE4Good TIP Taiwan ESG Index）之成分股企業，獲頒成分股專屬標章；此外，公司也以「開心、貼心、同心、窩心、關心、用心」六心打造健康友善職場，6月14日獲臺北市政府頒發勞動安全獎「大心老闆獎」。（遠傳電信／鍾宜真）



17 遠東新世紀獲國際財經雜誌「最佳財務長大獎」與「最受尊崇企業」等8座大獎

《機構投資者雜誌》（Institutional Investor Magazine）6月公布亞洲最佳管理團隊評選，遠東新世紀獲亞洲區（不含中國大陸）投資人票選為「可選擇消費品產業」內「最受尊崇企業」殊榮，並奪得「最佳CEO」、「最佳ESG」、「最佳董事會」、「最佳CFO」、「最佳投資人關係團隊」及「最佳投資人關係專員」等六項大獎；無獨有偶，國際財經媒體雜誌《財資》（The Asset）公布的2023年Triple A Treasurise Awards名單中，王健誠財務長亦榮獲亞洲製造業「最佳財務長」殊榮。（遠東新世紀提供）

18 遠東新世紀獲淨零產業競爭力卓越獎、亞洲最佳企業雇主獎、2023紅點設計大獎

遠東新世紀以先進技術建構永續商業模式，與客戶共享低碳價值，7月3日榮獲「淨零產業競爭力卓越獎」。另一方面，公司也戮力打造幸福企業，今年第三度蟬聯「HR Asia 最佳企業雇主獎」，更一舉囊括「數位轉型」、「多元共融」和「員工關懷」等針對HR多元性增設的獎項。此外，公司的創新永續技術布料 FENC®TOPGREEN®BIO3 繼2022年榮獲ITMF及ISPO Textrends Best Product兩項紡織業大獎後，2023年再以獨家3D織造技術，結合廢氣回收聚酯材料、節水尼龍（原液染色）工藝，勇奪「紅點產品設計」大獎。（遠東新世紀／企業永續小組、侯晴璿、顏文亭）

19 亞洲水泥、遠東SOGO百貨、遠東百貨、Big City遠東巨城購物中心榮獲AREA 7座大獎

被譽為亞洲永續諾貝爾獎的「AREA 亞洲企業社會責任獎」6月30日舉行頒獎典禮，亞洲水泥積極推動溫室氣體減排，勇奪「綠色領導獎」，榮登獲獎次數最多的水泥公司；遠東SOGO百貨亦連續五年獲得肯定，本次一舉囊括「人力投資獎」、「綠色領導獎」與「社會公益發展獎」三項大獎。無獨有偶，遠東百貨也抱回「綠色領導獎」、「企業永續報告獎」雙獎；Big City遠東巨城購物中心則奪得「社會公益發展獎」殊榮。（編輯室輯）



20 亞洲水泥領先業界 取得防制賄賂、職安衛生國際認證

亞洲水泥制定最高規範接軌國際，2022年底通過「賄賂防制管理政策」後，近日又取得「ISO 37001 反賄賂管理系統認證」，並於7月6日舉辦授證儀式；7月10日再宣布獲得「ISO 45001 職業安全衛生管理認證」，從總公司、各廠區到子公司南華水泥、亞利預鑄…等，皆通過國際驗證。（亞洲水泥／顏嘉璐）

21 元智師生赴日競賽 勇奪佳績

元智大學資工系師生參加日本京都2023年第七屆醫學與健康資訊學國際會議（ICMHI 2023），以英文報告研究成果，共榮獲「學生徵文競賽」大學組第一名、第三名與最佳講者，以及「特別議程」最佳講者，更跨級參賽取得碩士組第三名佳績。（元智大學／饒浩文）



人事異動

22 遠東新世紀高階主管人事異動

姓名：孫鈺婷

原任：紡織總部數位整合中心副經理

新任：紡織總部數位整合中心權任經理

學歷：元智大學資訊管理系學士畢



股東會報導

23 遠東商銀(6月16日)

遠東商銀 2022 年獲利穩健，總資產年增 2.4%，達 NTD7,400 億；因掌握海內外央行升息步調，改善存放利差，推升淨利息收入成長 9%，輔以費用摺節、壞帳提存減少，稅後淨利年增



25%，達 NTD36.8 億，股東會中通過每股配發 NTD0.4089 現金股利，未來將持續鎖定「利基型業務」與「高利差業務」，推升獲利成長。（遠東商銀／朱佳琳）

24 遠東百貨(6月21日)

2022 年遠百零售集團（包括遠東百貨以及轉投資的遠東 SOGO 百貨、愛買、city' super 等零售事業）繳出亮眼成績單，其中，遠東百貨業績登上新高峰，帶動遠百零售集團在「合併營業額」、「稅前淨利」、「稅後淨利」三項財務數據皆創下近 5 年新高，EPS 亦成長 59%，每股發放現金股利 NTD1.1。未來旗下各零售事業體將持續展店，並落實 ESG 行動，建立更永續的經營模式。（遠東百貨／王明倫）



25 亞洲水泥 (6月27日)

亞洲水泥透過「多角投資、多元獲利」的策略，連續五年獲利突破 NTD100 億，2022 年度合併稅後純益 NTD125.97 億，股東會中通過每股發放現金股利 NTD2.3，無論股利、股價或獲利，皆領先業界。此外，公司持續增加天然氣與其他潔淨能源產業之投資，朝向綠能產業轉型，未來將繼續以高環保、高品質的水泥本業與多角化經營，創造績效，回饋股東、員工及社會。（亞洲水泥／顏嘉璐）

26 遠東新世紀 (6月28日)

遠東新世紀 2022 年合併營收 NTD2,639 億，創歷史新高，稅後淨利 NTD81.6 億，每股盈餘 NTD1.63，會中通過配發現金股利 NTD1.35。儘管今年第一季全球景氣放緩，遠東新世紀仍以靈活的經營策略維持穩健營運，合併營收達 NTD615 億，稅後淨利 NTD14.6 億。下半年日本關西新廠擴建完成，加上各地據點陸續投產，可望帶動公司產能成長，未來亦將持續攜手價值鏈夥伴，共同打造綠色生態圈。（遠東新世紀／劉信廷）



好康報報

27 臺南遠東香格里拉飯店推出三款住房專案 讓您這「夏」好吃又好玩！

臺南遠東香格里拉飯店針對不同客群打造三款住房專案，包括：第一款「台味・潮旅」三天兩夜專案，每房 NTD4,900 起／晚；第二款「睡飽吃好・度假禮遇」兩天一夜專案，每房 NTD5,550 起／晚；第三款則是飯店與臺灣高鐵攜手推出「夏日親子童樂 GO」官網限定專案，在客房即可品嚐著名小吃，每房 NTD5,718 起／晚，另享加購高鐵車票 8 折優惠。即日起接受預訂 2023 年 9 月 28 日前入住，更多詳情請洽 (06) 702-8899。（臺南遠東香格里拉飯店／卜怡筠）



線上訂房

28 暑假嗨起來 到臺北遠東香格里拉飯店夏日海樂園、池畔派對度假趣

正值暑假出遊旺季，臺北遠東香格里拉飯店即日起至 9 月 3 日推出「夏日海樂園」親子住房專案，規劃專屬的設施與活動，讓小孩盡情玩樂，住房 NTD8,000 起／晚。每週六、日下午另舉辦「夏日池畔派對」，BBQ 美食、池畔酒吧等吃喝玩樂一應俱全，需三天前預訂。報名請洽：(02) 7700-3111、訂房請洽：(02) 2376-3266。（臺北遠東香格里拉飯店／龍君權）



線上訂房

29 臺北遠東香格里拉飯店遠東 Café 自助餐廳 夏季水果狂歡節

炎炎夏日如何開胃增食慾？臺北遠東香格里拉飯店遠東 Café 自助餐廳即日起至 8 月 31 日推出「夏季水果狂歡節」，包括：西式烤鳳梨佐手撕燒烤豬肉、慢烤紐西蘭牛舌佐青蘋果…等美饌，還有多種創意炭烤水果，絕妙好滋味歡迎來嚐鮮！

午餐、晚餐每位 NTD1,580 起。訂位電話：(02) 7711-2080。(臺北遠東香格里拉飯店／龍君權)



夏季水果
狂歡節

30 愛買量販與知名宮廟合作 搶攻普度商機

迎接解封後的第一個中元節，即日起至 8 月 20 日，愛買量販分別攜手白沙屯拱天宮、鹿港天后宮與北港武德宮三大知名宮廟，限定販售「中元平安箱」(NTD999)、「普度植福箱」(NTD1,200)與「公益普度植福箱」(NTD1,500)。民眾訂購後，愛買將偕同宮廟於指定時間舉辦中元贊普法會，並將供品宅配到府或贈予社福團體，讓您輕鬆辦妥中元贊普儀式。(愛買量販／黃莉淇)



31 輕鬆賺點Fun暑假 HAPPY GO 旅遊平臺下單抽五星級雲品住宿券

暑假為出遊旺季，針對海外旅遊，HAPPY GO 攜手易飛網、booking.com 等品牌規劃旅遊整合平臺，即日起至 8 月 31 日，透過指定連結訂購，每筆訂單將有機會獲得 HAPPY GO 100 點，還可再抽 1,000 點；在臺灣旅遊的民眾，也能參與抽 HAPPY GO 7,000 點或 NTD1,000 旅遊金活動，更有機會將五星級雲品溫泉酒店住宿券帶回家。(鼎鼎聯合行銷／蔡宛臻)



32 遠東商銀 Bankee 社群銀行攜手 ChargeSPOT 邀民眾舊電換新電

遠東商銀 Bankee 社群銀行攜手 ChargeSPOT 舉辦「舊電換新電，一起愛地球」活動，凡填寫資料並寄回廢棄行動電源，即獲贈 ChargeSPOT 免費借電券(價值 NTD1,080)，前 100 名參與者可再獲 LINE POINTS 100 點。(遠東商銀／朱佳琳)

33 遠傳 friDay 寵愛韓迷！祭出限時購買指定方案 抽首爾雙人機票

遠傳 friDay 影音祭出限時 75 折「暑假瘋追劇活動」，即日起至 8 月 31 日，民眾購買「影劇暢看 90 天儲值方案」加碼贈 30 天，還能抽好禮，最大獎將送出「韓國首爾雙人來回機票」。(遠傳電信／林孟璇)

疫後零售樂觀 前景仍具挑戰

集團綜效暨零售規劃總部／投資營運分析組

新冠疫情影響全球已逾三載，終於在 2023 年漸漸進入尾聲。然而，對於實體零售而言，新的挑戰仍在。除了疫情帶來的連鎖效應外，全球地緣政治、升息因素引發不安的金融、經濟環境，也衝擊實體零售表現。本文將從需求面、供給面分析實體零售在後疫情時代面臨的各項隱憂，以及因應之道。

新冠疫情一度重創零售產業，三級警戒更讓百貨餐飲營收呈現斷崖式下滑。隨著疫情趨緩，實體通路再現買氣，重迎春燕，但是高通膨、缺工潮…等挑戰仍考驗著零售業者的敏捷應變能力。

後疫情時代 實體零售需求面之隱憂

1. 消費趨於保守：臺灣 2023 年的經濟成長率預測，從 2022 年第 4 季至今不斷下修，IMF 於 4 月份將臺灣 2023 年的經濟成長率，由 2022 年 10 月時預測之 2.8%，大幅降至 2.1%。事實上，從去年 11 月開始，臺灣景氣之對策信號已連續半年處在 12 分以下之低迷階段，預料民眾消費力道將趨向保守，加上升息及通膨效應，心態上會更看緊荷包。政府雖積極以特別預算普發 NTD6,000 現金，希望帶動民間擴增消費，惟依東方線上市調發現，多數民眾係用於替代原本日常支出，對於刺激額外消費之效果有限。

2. 觀光旅遊開放：邊境開放對於內需消費市場是雙面刃，雖然國際觀光旅客來臺可助長百貨零售通路之業績，尤其位於熱門觀光區的店點更是利多；但若民眾出國購物、到免稅店消費，不免排擠在臺灣百貨的消費，特別是精品、女用及化妝品業種，衝擊更大。以 2019 年（疫情前）為例，每月海外旅行的人數平均超過 140 萬人次，今年第 1 季已恢復五成，但隨著第四波疫情自 5 月下旬蠢蠢欲動，海外觀光回歸正常化，為百貨特定業種之負面影響帶來一些緩衝時間。

3. 數位通路使用行為不可逆：經過多年疫情，民眾已習慣使用數位通路。依東方線上發布之 2023 年 3 月份消費者動態速報，民眾購買日常必需品、娛樂活動、餐飲飲食等消費，未來大多仍會維持，甚至增加以網路方式進行，顯然已大幅降低對實體零售之依賴程度。從經濟部統計處調查也發現，自 2019 ～ 2022 年，電子購物及郵購業營業額複合年均成長率（Compound Annual Growth Rate, CAGR）達 14%，三年內網購金額增加逾 NTD1,000 億，除了各大電商平臺受惠疫情紅利外，實體零售為搶食電商大餅，莫不另闢各種數位銷售管道，部分實體零售或許小有成績，但大多對業績彌補效果有限。

疫後新常態 實體零售供給面之挑戰

1. 「貨」-- 商品同質性高：近年來大型零售通路陸續擴張及整併，百貨、量販、超市、超商，甚或電商等通路界線越來越模糊。百貨除了同業外，更面臨量販外圍專櫃及餐飲的競爭；而量販的競爭對手除了量販，深入社區的超市也瓜分不少潛在市場。隨著疫情解封，商品供應鏈危機趨緩，國際品牌積極於大型商場設櫃或開設獨立街邊店，大型商場為維持成長態勢，亦持續拓點。百貨及購物中心面臨商品高度同質化，類似品牌，如餐飲連鎖、快時尚服飾、家居家飾大店、娛樂及書店…等，皆成為大型商場基本盤，個別商場的品牌獨特性逐漸消失。

2. 「場」-- 營造工程及營運成本居高不下：疫情爆發以來，缺工、缺料造成營造工程成本高漲，根據行政院主計處公布之營造工程指數，截至今年 5 月，疫情期間總指數成長 24%，其中材料類漲幅近三成、勞務類漲幅近兩成。即便近期疫情趨緩，但成本有僵固性，

短期應難改善，未來零售商場無論自建、改裝、承租建物，財產費都將攀高。此外，俄烏戰爭造成國際燃料價格大漲，各國大多調漲電價以降低電力公司虧損，臺灣也於今年 4 月 1 日起調漲電價，尤以大型工廠、百貨等高壓及超高壓產業調幅 17% 最高，且未來仍有續漲壓力。由於電費占商場服務費用比重高，零售業者紛紛透過汰換老舊設備、



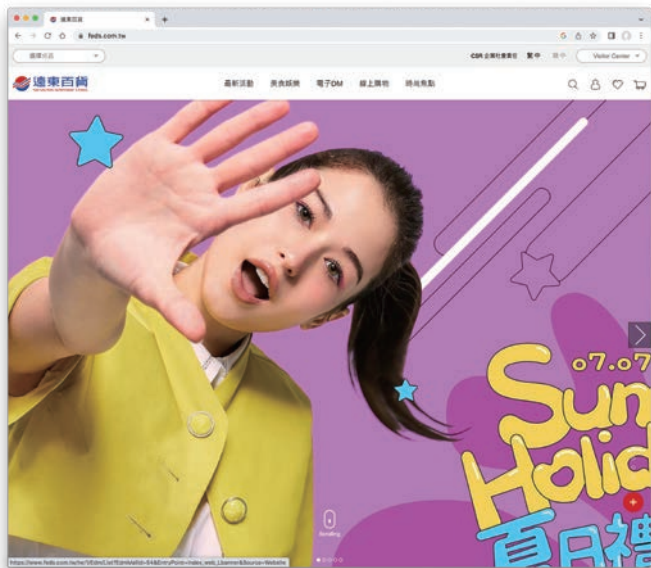
更換省電燈具、投資能源管理系統等方式節能減碳，以節省營運成本。

3. 「人」-- 缺工問題持續惡化：104 人力銀行於 2023 年 3 月公布，全臺各產業職缺數達 103 萬，創歷史新高，平均每一位求職者有近 8 個工作機會，產業別以住宿餐飲缺工最多，電子資訊及批發零售職缺數亦高。歸納原因，除了少子化使年輕族群減少外，服務業薪資結構偏低、零工經濟崛起皆是主因，朝九晚五的工作對年輕人不再有吸引力，外送員、網紅、SOHO 族、自行創業的工時彈性更受年輕人青睞。為解決此問題，縣市政府與民間企業開始引進中高齡二度就業，希望彌補勞動力之缺口，例如臺灣麥當勞即以友善措施號召中高齡族群重返職場。

商場創新與數位轉型 同時關注永續議題

消費保守、開放觀光旅遊牽涉許多總體面因素，儘管臺灣今年受到國際影響，經濟前景不容樂觀，但民間消費仍是經濟成長之主要動能。如何吸引民眾的眼球，留在本地消費，除了積極開發特色品牌、創造商場差異化，虛實整合已是零售產業在後疫情時代之關鍵競爭力，應善用民眾已經習慣之網購行為，以全渠道 OMO 策略及數據決策，驅動數位轉型，藉由實體店面、官網、電商平臺、網路社群、App 等管道，讓消費者觸及和購買遠東零售之商品服務。

在多元開源之時，亦應積極節流，以最適當的開發策略降低財產費支出，運用最有效率之物業管理方式降低服務費用，同時關注永續淨零議題，朝永續及企業社會責任發展，進而獲得消費者信任及維持企業形象。Deloitte 勤業眾信管理顧問公司在全球零售趨勢展望中指出，零售產業應將「永續零售」納入規劃，以「獲利、人民、土地」三大面向為主軸，布局永續投資，並以永續認證做為產品及品牌核心策略，重新建立與消費者之間的連結，鞏固消費者對於品牌的黏著度。



不當蒟蒻男 談男性的性功能障礙

亞東醫院泌尿科／陳俊翔醫師

父親節快到了，不少辛苦的爸爸們好不容易「付清」了家裡的帳單，正想好好享受幸福的兩人時刻，卻可能因為過於辛勞，突然變成「軟今天」！本期「保健網」為大家介紹男性最常見的性功能障礙，以及最新的治療方式。



一、勃起功能障礙

俗稱不舉或陽痿的「男性勃起功能障礙（Erectile Dysfunction, ED）」，指的是性刺激後，陰莖海綿體充血不理想，無法達到足夠的硬度，或難以維持硬度直到完成射精。40歲以上男性發生勃起功能障礙的盛行率大約為 25%，且隨年齡增長而提高。若有糖尿病、高血壓、抽菸、肥胖、睪固酮低下等危險因子，發生的機率更高。

1. 發生原因

勃起功能障礙的成因，主要可分為「心理因素」與「生理病變」兩大類，但大部分患者都不是單一因素造成，可能是合併不同原因所導致。

心理因素引起的勃起功能障礙有一些特性，例如：勃起狀況時好時壞、晨間勃起正常。年輕人（40 歲以下）大部分屬於此類，通常是因為睡眠不足、工作壓力大、疲累或來自伴侶的壓力…等所造成；有些人也會因為一、兩次狀況不佳，導致往後因害怕失敗而加重心理壓力，形成惡性循環。治療方式除了改善生活、減少壓力來源、增加睡眠，以及與伴侶溝通之外，也可嘗試借助藥物，增加性行為的舒適度及成功率，打破惡性循環。

生理病變造成的勃起功能障礙，是指男性因某些生理機轉問題，影響海綿體充血，包括：血管病變、神經病變、睪固酮低下等因素，通常會隨著時間持續退化、減少晨間勃起的頻率。醫師可藉由病人的年紀與慢性病史來辨別，或是靠抽血得知是否為睪固酮低下，只有少數情形會建議使用其他較侵入性的檢查，如：陰莖督卜勒超音波（用以評估陰莖動

脈血流)。

2. 用藥與治療方式

A. PDE5 抑制劑藥物

治療勃起功能障礙除了培養運動習慣、戒菸、控制原有的慢性疾病（如糖尿病、高血壓等），也可使用 PDE5 抑制劑藥物（如：威而鋼、犀利士），以增加海綿體充血的效率，達到令人滿意的勃起功能，70% 以上的患者能獲得改善。

其中，「威而鋼」在性行為前 1～2 小時服用，空腹食用效果較佳；「犀利士」屬較長效型藥物，可更早服用，也能每天固定服用低劑量劑型 5 毫克的犀利士，以增強效果。但若有心血管疾病，必須服用硝酸鹽類藥物，則絕對不可與 PDE5 抑制劑藥物同時使用，此外，某些降血壓藥物也可能在併用時造成血壓過低的副作用，應先諮詢醫師。

B. 低能量陰莖體外震波

透過低能量體外震波施打在陰莖海綿體以及會陰部上，能促使血管增生，改善血管病變導致的勃起功能障礙。過程安全且不需麻醉，即使患者有使用抗凝血劑也沒問題。完整療程須 6～8 次，每次間隔一週。但因血管增生需要時間，療效不像服用 PDE5 抑制劑快速明顯，屬於保養型治療，建議合併藥物使用效果更佳。

C. 睪固酮補充治療

睪固酮由睪丸製造，會影響男性的性功能、性慾、肌肉增長、造血功能等。勃起功能障礙的患者若合併睪固酮低下，可同時接受睪固酮補充治療，目前有針劑、皮膚凝膠，以及最新的鼻內凝膠製劑等選擇。

D. PRP 海綿體注射

PRP（高濃度血小板血漿）已廣泛使用在肌腱、筋膜、關節等軟組織的注射治療，具有修復組織的效果；根據最新的小型研究證實，注射在海綿體可改善勃起功能。因此，若是藥物或低能量震波等治療效果不理想時，不妨考慮此治療方式。

二、早洩

早洩（Premature Ejaculation, PE）泛指性交時間從進入陰道至射精低於三分鐘，無法用意志力延長時間，且造成本人或伴侶心理上的困擾，盛行率大約為 15～30%。一般可分為「原發性早洩（Lifelong PE）」與「續發性早洩（Acquired PE）」兩大類。前者

是從第一次性行為開始，即無法延長射精時間超過一分鐘，屬於較嚴重的類型；後者則是原本可維持足夠的性交時間，但某日開始漸漸無法延長超過三分鐘。

1. 發生原因

早洩的成因通常是多重因素，包括：心理因素（焦慮、缺乏經驗等）、神經性因素（龜頭過度敏感、5-HT 受體異常）、基因因素、內分泌因素（甲狀腺亢進）等。此外，高達 50% 的早洩患者也合併勃起功能障礙，兩種性功能障礙互相影響，導致問題變得更棘手，需同時治療。

2. 藥物治療方式

目前治療方式以藥物為主，現有美國食品藥物管理局（FDA）核准藥物，如：必利勁（Priligy），以及最新的賦久勁（Fortacin）外用噴劑。

A. 必利勁

必利勁（學名為 Dapoxetine）是一種選擇性血清素再攝取抑制劑（SSRI）。SSRI 藥物種類眾多，屬於抗憂鬱藥物且兼具延長射精時間的效果，其中，必利勁的作用時間短、代謝快，較少發生其他抗憂鬱藥物常見的副作用，因此被核准為治療早洩的專用藥物，建議在性行為前一小時服用。

B. 賦久勁

賦久勁是一種局部麻醉的藥物噴劑，以特殊的成份調配，讓藥物附著在龜頭上形成薄膜，降低龜頭的敏感度，可於一小時內持續產生作用，延長射精時間。進行性行為之前，先於龜頭噴三下，等待五分鐘後，將藥物擦拭掉，不須為了讓藥物留存而特別使用保險套。

根據研究結果，原發性早洩（較嚴重的早洩類型）患者經過賦久勁治療 3 個月後，平均射精時間可由原本的「小於一分鐘」，延長到「大於三分鐘」，若持續治療 5～9 個月，平均射精時間更可延長到六分鐘。治療效果顯著，且使用方便，副作用非常少。

結語

礙於文化因素，性功能障礙的問題往往令人難以啟齒，卻是影響伴侶關係很重要的一環。鑒於性功能障礙經常合併不同的因素造成，建議諮詢專業醫師以對症下藥，幫助自己，也重拾親密生活。



陳俊翔醫師
簡介

基金投資術 開啟財富增值大門

遠東商銀／梁志鵬

基金已成為普羅大眾經常使用之理財工具，具有資產類型多元化、委由專業經理團隊管理、可分散風險與高流動性等特色，然而，市面上的基金多達數千檔，除了品牌不同，類型與投資主題亦各不相同，難免令人無從下手。本期「財經網」介紹五大訣竅，帶您掌握基金運作原則、市場趨勢與投資技巧，找到解鎖財富增值之密碼。

一、自我檢視與設立投資目標

投資基金之首要關鍵為衡量自身財務狀況與風險胃納程度。首先，將個人收入減去必要支出，例如：基本生活開銷、子女學雜費、房貸等，另提撥部分資金作為緊急預備金，以供不時之需，剩餘部分即為可投資之資金；其次，根據個人年齡與可接受風險程度，設立投資目標並評估主要訴求（追求短、中、長期資本增值，抑或是固定收益），最後，將資金依比例分配至不同風險程度之基金商品，使投資效益最大化。

二、掌握市場現況與展望

投資基金需定期關注金融市場動態，不論是經濟數據、貨幣政策、基準利率、企業獲利、政治等因素，皆會影響金融資產價格，因此，分析市場現況與預測未來展望，有助於掌握潛在的投資風險與機會。投資人可利用多種分析方法與工具，包含：基本面分析、技術分析、總體經濟數據預測，或是參考金融機構的研究報告與專家評論，獲取更多市場消息。惟需注意，市場預測並非絕對準確，容易受到全球經濟變化、地緣政治事件、自然災害…等不可預測的因素影響，需謹慎看待，必要時採取適當的風險管理措施，以應對市場波動與不確定性。

三、完善資產配置

資產配置是投資基金不可或缺的關鍵，由於各種資產類別在不同的市場環境下表現各異，當一項類別表現不佳時，其他類別可能較好，因此將資金分散至不同的資產類別、產

業或投資主題之基金，可適當分散風險。此外，各項資產類別具備不同的收益特性與表現，例如：股票型基金通常增長潛力較好，而債券型基金則提供穩定的利息收入，增加收益來源的多元性，將有助於提升投資組合之回報。



四、精選合適基金

面對眾多基金選擇，應先確立想投資之類型、產業、區域，並評估個人的風險承受能力，畢竟高報酬相對伴隨高風險，需權衡風險與報酬，再選擇風險水平相當之基金；當同類型基金有數檔選擇，可評估各檔基金之投資目標與策略、基金規模、歷史報酬表現、波動度、基金經理人之經歷與費用結構等資料，值得注意的是，過往報酬無法保證未來績效，應避免過度依賴依此指數選擇基金標的。

五、調適心態與定期檢視

投資基金需有耐心，將目光放長遠，切勿過度在意短期淨值波動。從 S&P 500 指數歷史走勢可知，近 30 年金融市場依序經歷網際網路泡沫、2007 ~ 2008 年金融海嘯、COVID-19 等重大事件衝擊，短期市場雖有明顯震盪（由高點至低點分別下跌 49.15%、56.78%、33.92%），但長期大盤指數仍呈反彈上揚（近 30 年上漲近 857%），面對短期波動時，應保持冷靜與理性，勿陷入追高殺低之處境。再者，基金投資非一次性決策，而是動態調整的過程，投資人可定期關注市場變化與基金表現，適時調整投資組合，以確保投資策略符合趨勢。

基金可謂是有效率又便捷的投資工具，能夠提供多元化、專業管理與流動性等優勢，惟需留意市場風險，選擇合適的基金，避免過度依賴過往績效指標。最重要的是，應根據個人投資目標、風險承受能力與時間範圍，制定長期投資策略，並適時監測與調整，保持投資組合之多元化。祝福大家如願開啟財富增值的大門！

掌握多元投資工具--臺指選擇權

亞東證券／楊憶萱

以加權指數為標的之「臺股期貨」及「臺指選擇權」掛牌迄今二十餘年，初期為了吸引投資人進場，券商常提出「以小搏大」、「莊家全贏」等術語，不少人因此將期貨、選擇權與「賭博」掛上等號，難免卻步。本期「財經網」帶您看懂門道，投資理財更安心。

期貨與選擇權都是一種遠期契約的概念，最早運用在農產品，買賣雙方為了避免未來的商品價格大幅波動，提前訂定契約，約定未來在特定時間以特定價格交易。為使交易過程更安全及透明，交易所進一步將商品、履約條件等予以標準化，成為所謂的期貨及選擇權，其中，「臺股期貨」及「臺指選擇權」即為臺灣期貨交易所推行且交易最為熱絡之商品。

何謂「選擇權」？假設您購買預售屋時，先交付建商一筆簽約金，並約定完工時將以 NTD2,000 萬買進，屆時若違約，建商可沒收所有簽約金。「支付簽約金」之行為，即類似「買進買權（Buy Call）」的概念。如果房屋完工時，房價上漲至 NTD2,500 萬，買家仍擁有以 NTD2,000 萬買進之權利，若轉手賣出，即可賺取價差收益；但如果房價出現大幅下滑，買家則可以放棄買進權利，最大虧損即為先前支付的簽約金。另外從建商的角度來說，收取簽約金即形同「賣出買權（Sell Call）」，未來一旦房價大漲，將面臨取得款項低於市價之情形。

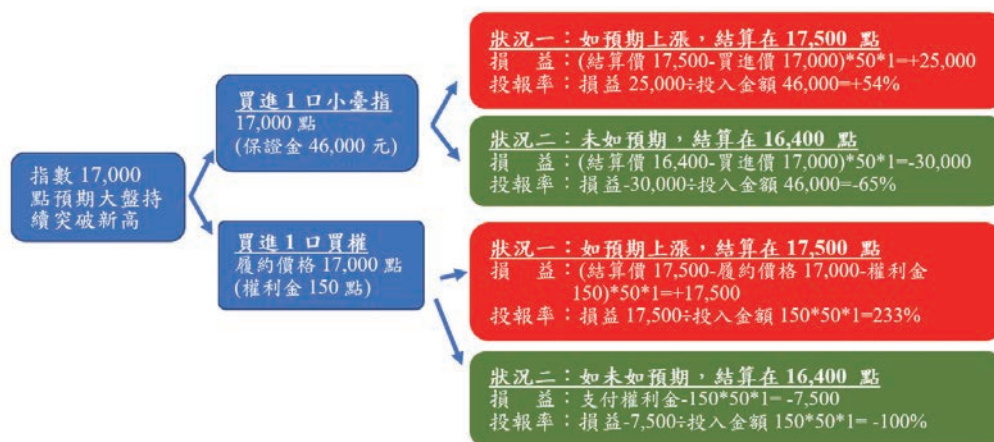
若將上述觀念套入「臺股期貨」及「臺指選擇權」，並以合約規格同樣 1 點為 NTD50 之小型臺指期貨（以下簡稱小臺指）與臺指選擇權買權（以下簡稱買權）為例，假設投資人看好大盤走勢，採取做多（買進）一口 17,000 點小臺指，或是買進一口履約價格為 17,000 點之選擇權（假設權利金為 150 點（註）），若行情如預期上漲，結算價收在 17,500 點，小臺指及買權均能創造獲利，且買權的投資報酬率將高於小臺指；反之，

若指數回檔至 16,400 點，小臺指未即時於市場反向平倉並持有至結算日，虧損金額將達 NTD30,000，而選擇權最大虧損僅為先前所支付之權利金 NTD7,500。

相反的，投資人如果看空行情，則可採取「放空（賣出）期貨」或是「買進賣權（Buy Put）」之交易策略，後者同樣是賺取下跌波段，但若行情未如預期時，最大虧損僅為權利金。

值得注意的是，無論「買進買權（Buy Call）」或是「買進賣權（Buy Put）」，均須支付權利金，適合運用在預期後續將有大波段行情之際。同樣以上述「買進買權（Buy Call）」為例，假設結算時指數小幅上漲至 17,100 點，其價差收益僅 100 點，低於先前所支付之權利金 150 點，持有者將虧損 NTD2,500（ $(100-150)*50*1$ ）。再者，儘管買進選擇權最大虧損為權利金，但如果投資人將資金全數壓在買進選擇權上，一旦行情未如預期，將出現全賠的狀況。

整體而言，期貨及選擇權比現股操作更為靈活，尤其是選擇權商品，除了先前介紹的買方策略外，投資人如預期後續為盤整盤，亦可考慮採取「賣出買權（Sell Call）」或「賣出賣權（Sell Put）」策略，甚至可以採取組合單進行跨式、勒式或價差交易。對選擇權商品有興趣的朋友們，歡迎先到亞東證券或臺灣期貨交易所網站觀看相關商品介紹及交易規則，正式開戶後，即可實際參與操作，掌握獲利契機。



亞東證券



臺灣期貨交易所

※註：選擇權之權利金係由市場買賣雙方撮合產生，在多頭走勢中，買權具有較大賺取價差收益機會，故權利金價格上升，賣權權利金價格則呈現下跌走勢；相反的，在空頭走勢中，賣權具有較大賺取價差收益機會，故權利金價格上升，買權權利金價格則呈現下跌走勢。

駭客如何找上你？小心數位足跡洩密

遠東新世紀／簡筠茹

您曾使用公司的電子郵件帳號註冊非公務相關的網站嗎？曾在網路購物平臺儲存自己的信用卡卡號嗎？曾接收過網路瀏覽器的cookie追蹤嗎？如果上述答案都是肯定的，代表您的網路足跡已被記錄，甚至可能因此洩露個資或遭駭客侵害。本期「資訊網」提供六大防護措施，為您的隱私上鎖。

俗話說「凡走過必留下痕跡」，在網路世界亦適用，我們在網路平臺註冊的帳號密碼、瀏覽紀錄、訂閱、點讚、交易行為，以及網頁停留的時間，都會留下線索，這些線索稱為「網路足跡」。換言之，只要連上網路，使用者的動態與行為彷彿被追蹤，每個人在大數據面前都無處可逃。

一旦在網路世界暴露過多的資料，就會對使用者或企業帶來風險。舉例來說，一般人為了方便記憶，在各大網站註冊帳號時，通常會使用同一組密碼，駭客只要攻破其中一個網站的資料，其他網站的帳號密碼也就不攻自破。

再者，許多網站的註冊頁面會推薦使用者綁定個人的 LINE 或 Facebook 帳號，儘管單一登入的方式方便又輕鬆，卻隱藏風險，因為這些通訊軟體或社交平臺帳號，通常與個



人的手機號碼、電子信箱連動，使用者在各大平臺註冊時，經常留下個人電話、地址、公司名稱、家族關係等個資，若是影音串流平臺甚至可能存有信用卡資料，只要出現資安破口，駭客就能透過電子信箱，將使用者線上、線下的身分串連在一起，導致風險從線上移轉至線下。

洩漏數位足跡可能造成信用卡

遭盜刷、帳戶被入侵，甚至電腦受到監控等問題，尤其近期生成式 AI 興起後，歹徒開始使用幾可亂真的 AI 語音生成工具，結合使用者發布在社交媒體的影音與公開行程，策畫出新型態的詐騙，民眾該如何保護自己的數位足跡、防範詐騙呢？

1. 謹慎管理帳號、密碼：勿使用同一組帳號密碼在各平臺註冊、非必要不連動 Facebook、LINE 或 Google 等帳號，且不使用公司的電子郵件帳號註冊非公務相關的網站，日後即便出現資安風險，駭客也無法輕易串連各平臺的網路足跡，可降低損害。

2. 開啟多因子認證：使用者登入帳號時，需通過簡訊或電子郵件等多重身分驗證，多一道防護措施，可提升帳號安全性。

3. 定期清理瀏覽器的緩存與cookie：cookie的主要功能是讓網站記錄用戶的特定訊息，用戶下次造訪時，能省去再次填寫資料的時間。定期清理可保護個資、減少留下數位足跡。

4. 使用加密網路，不使用公共網路：公共開放的網路是駭客竊取個資的途徑之一，有些駭客甚至會塑造一個免費或與國家官方相似的熱點名稱，以竊取個資。

5. 使用安全的防毒軟體與工具：使用防病毒軟體、防火牆和其他安全工具，並定期更新，可保護個人設備與網路連接，應對最新的威脅。

6. 持續了解新的詐騙型態：關注各種新興的詐騙型態與網路攻擊手法，保持警惕，並適時加強安全意識與知識。

身處萬物連網的時代，我們固然難以自外於網路，但仍應多加留意，任何在網路上公開的資料，都等同放棄了部份的隱私，因此在網路上發布訊息必須格外謹慎，且盡量避免讓不同的網路足跡串連在一起。保護好個人的數位足跡，可以減少隱私洩漏並降低受到詐騙的風險；若個人的網路足跡連動到公司，則可能造成業務停擺、重要資訊外洩或營運中斷等風險。因此，無論個人或公司都應該重視數位足跡，確保隱私安全。

老爸降溫 貼心好禮「涼」一下

遠東百貨／鄭嘉蕙

酷熱的八月天，一動就渾身是汗！想為爸爸挑選父親節禮物，不妨考慮涼爽的單品，本期「流行網」精選舒適的涼感服飾、涼感被、降溫小物…等豐富品項，收到禮物的爸爸肯定能感受到您的用心。

受到氣候變遷影響，現在夏季時間比以往長、氣溫也更炎熱，服飾廣告「穿比不穿還涼！」的標語，即是強調以科技纖維降低體感溫度，讓身體更涼爽。然而，訴求涼感的紡織產品琳琅滿目，究竟應該如何挑選？

■**涼感的原理**：涼感纖維大致分為「物理性涼感」與「化學性涼感」兩大類，前者運用織法與纖維特性，提高吸濕排熱的功效；後者則在纖維製程中添加玉石粉，利用礦石天然涼感的特性，在織品接觸肌膚的同時，快速傳導出身體的熱能，達到降溫效果。

■**認明 Q-Max 值**：Q-Max 值（Quantum of Maximum Heat Flux）代表皮膚接觸涼感織品的瞬間，流失的熱量最大值，大於或等於 0.14 才可稱為「涼感」織品，數值越高，涼感效果越明顯。

■**洗滌保養有方**：無論是涼感類的機能服飾或家飾品，皆應按照正確的方式洗滌，才能延長使用效果。通常「物理性涼感」織品會利用多重斷面增加表面接觸面積，以加速吸汗排乾，放入洗衣機前建議套上洗衣袋，或是使用柔性行程，避免過度拉扯；至於「化學性涼感」織品同樣也要減少添加柔軟精之類的成分，以免堵塞織孔，影響親水性。



以下是遠東百貨為大家推薦的父親節涼感禮品清單，讓老爸舒適一「夏」，生活更舒爽！

🕒 Tonia Nicole 100% 萊賽爾天絲素色單人涼被可親膚抑菌、吸濕排汗／東妮寢飾提供

涼爽帥氣隨行

⬇ Skechers 避震緩衝透氣運動鞋

D'LUX FITNESS 系列以廣受喜愛的 SKECH FOAM 支撐球鞋的中底，提供舒適的步行感受。鞋底橡膠延伸至外側邊，以側齒設計強化鞋底穩定性，並使用 AIR-COOLED 加強透氣記憶型泡棉鞋墊，讓您每一步都舒服又透氣。建議售價 NTD3,190、**遠東人獨家優惠價 NTD2,490**。洽詢專線：遠百竹北 4 樓，(03) 667-3342。



⬇ TRAVELER 涼感消臭上衣

使用以銀鹽為基礎的 Polygiene 汗味抑制技術，幫助衣物保持清新，搭配高透氣度的速乾布，即使經過劇烈活動，仍能維持乾爽舒適。建議售價 NTD1,680、**遠東人獨家優惠價 NTD1,512**。洽詢專線：臺南大遠百 5 樓，(06) 275-4026、高雄大遠百 8 樓，(07) 338-3528。

⬇ Under Armour Iso-Chill 短袖 Polo 衫

Iso-Chill 面料觸感涼爽，有助於分散身體熱量，結合吸汗快乾、防異味的技術，以及 UPF50+ 的防曬係數，能保護皮膚免受太陽射線傷害。建議售價 NTD2,980。洽詢專線：板橋大遠百 6 樓，(02) 6637-3925。



舒適一夜好眠

⬇ Blank. BODYLUV 涼涼防蚊雙面被



全新升級的涼涼系列產品，觸感更涼爽舒適，並提供五種清爽顏色。建議售價 NTD2,208、**推薦價 NTD1,398**。洽詢專線：臺中大遠百 10 樓，(04) 2254-4677。

⬇ 東妮寢飾馬爾他之夏冰咖啡紗涼感被

冰咖啡環保科技紗添加特殊粉體，讓布料層具有冰涼的觸感，其中，奈米咖啡渣可吸附異味並有紫外線防護功能，涼爽透氣，助您一夜好眠。建議售價 NTD3,960、**推薦價 NTD1,500**。洽詢專線：新竹大遠百 5 樓，(03) 620-0202、遠百嘉義 B1 樓，(05) 236-7096。



⬇ 夢特嬌 MONTAGUT 高密度 300 織紗天絲棉涼被

以高密度 300 織紗天絲棉織造而成，觸感柔軟、手感豐滿，卻輕盈無重力，為您打造無壓力的優質睡眠。建議售價 NTD4,800、**遠東人獨家優惠價 NTD1,580**。洽詢專線：遠百桃園 11 樓，(03) 332-7607。



降溫小物超推

⬇ VORNADO- DC 直流渦流空氣循環扇

美國 VORNADO 5 ~ 8 坪用 DC 直流渦流空氣循環扇 (5303DC-TW) 四季皆宜，可單獨使用，亦能搭配冷暖氣機、除濕機，強化產品效能。建議售價 NTD5,880、**遠東人獨家優惠價 NTD4,980**。洽詢專線：臺中大遠百 9 樓，(04) 3703-3245。



⬇ cosmescents 一日茶道菁華棒組

組合內容包括 4 款菁華棒 (10ml)、cosmescents 芳療隨行盒，以獨一無二的芳香氣息，輔以多款親膚性極佳的基底油，讓您瞬間感受到天然芳華帶來的沁涼。建議售價 NTD4,800、**遠東人獨家優惠價 NTD2,940**。洽詢專線：臺中大遠百 4 樓北棟，(04) 2258-6134。

備註：「優惠價」需出示集團員工識別證，期限至 2023 年 8 月 31 日止。

掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠



租屋族快看！租金補貼2.0開放申請

遠東新世紀／阮品瑄

行政院內政部於2022年7月推出預算達NTD300億的「中央擴大租金補貼專案」，提供一定所得以下、無自有房屋之個人或家庭，每戶每月最高NTD2,000～8,000租金補貼；並針對已婚育及弱勢族群，再加碼補貼金額。2023年的租金補貼2.0已於7月3日開放申請，還不清楚如何申請嗎？快跟著「法律網」一起來了解！

一、租屋補貼 2.0 新增修改項目

1. 年齡限制放寬，18 歲以上的租屋族皆可申請。
2. 申請期限延長，2023 年 7 月 3 日 9:00 ～ 2024 年 12 月 31 日 17:00，隨到隨辦。
3. 不需提供房東的身分證字號。
4. 放寬房屋適用範圍，無資料者可切結方式處理。
5. 舊戶直接延續補助，不需重新申請。

二、申請條件

1. 申請人及家庭成員無自有房屋。
2. 申請人及家庭成員均未接受政府其他住宅相關協助。
3. 家庭成員之平均每人每月所得，應低於租賃房屋所在地中央及直轄市社政主管機關當年度公布之最低生活費三倍。

租賃住宅所在地	家庭成員之每人每月平均所得應低於
臺北市	NTD 57,039
新北市	NTD 48,000
桃園市	NTD 47,931
臺中市	NTD 46,416
臺南市	NTD 42,690
高雄市	NTD 43,257
金門縣、連江縣	NTD 39,309
其他縣市	NTD 42,690

※ 註1：所得指財稅機關提供之家庭成員2022年度綜合所得稅各類所得之給付總額合計（含分離課稅所得）。

註2：每人每月平均所得金額係以中央及直轄市社政主管機關於2023年度公布之最低生活費3倍計算得之。

三、租金補貼額度介紹

租金補貼依據申請人的身分分為三級，此外，不同縣市亦提供不同的額度：

1. **第一級**：家庭成員二人以上，且成員中具有低收入戶身分者；家庭成員三人以上，且成員中具有中低收入戶身分者。
2. **第二級**：非屬第一級及第三級者。
3. **第三級**：家庭成員一人且未滿 40 歲，同時未具有經濟或社會弱勢身分者。

租屋所在地	第一級	第二級	第三級
臺北市	NTD 8,000	NTD 5,000	NTD 3,000
新北市（依區域）	NTD 3,600 ～ 5,000	NTD 3,200 ～ 4,000	NTD 2,000 ～ 2,400
新竹縣、新竹市	NTD 5,000	NTD 4,000	NTD 2,400
桃園市	NTD 5,000	NTD 4,000	NTD 2,400
臺中市（依區域）	NTD 3,600 ～ 5,000	NTD 3,200 ～ 4,000	NTD 2,000 ～ 2,400
臺南市（依區域）	NTD 3,600 ～ 4,000	NTD 3,200 ～ 3,600	NTD 2,000 ～ 2,200
高雄市（依區域）	NTD 3,600 ～ 4,000	NTD 3,200 ～ 3,600	NTD 2,000 ～ 2,200
宜蘭縣、嘉義市、基隆市、臺東縣、花蓮縣、金門縣、澎湖縣、苗栗縣、彰化縣、雲林縣、南投縣、嘉義縣、屏東縣、連江縣	NTD 3,600	NTD 3,200	NTD 2,000

四、加碼倍數

依據申請人身分不同，可獲得上表所得上限加乘倍數後的金額，若同時符合兩種身分者，擇優補貼。

1. **初入社會青年（35 歲以下單身）**：1.2 倍。
2. **結婚兩年內新婚家庭**：1.3 倍。
3. **育有未成年子女（胎兒）家庭**：一名幼兒補貼 1.4 倍、兩名 1.6 倍、三名 1.8 倍；逾三名者，每一名倍數增加 0.2，以此類推。
4. **經濟弱勢（低收入戶及中低收入戶）**：1.4 倍。
5. **社會弱勢（特殊境遇家庭、身心障礙者、65 歲以上、原住民等）**：1.2 倍。

五、申請方式及諮詢專線

1. 線上申請：內政部營建署 NTD 300 億中央擴大租金補貼線上申請作業網站。
2. 郵寄申請：下載申請書，郵寄至租賃房屋所在地直轄市、縣（市）政府或內政部營建署辦理。
3. 臨櫃申請：至租賃地直轄市、縣（市）政府辦理。
4. 舊案帶入申請：2022 年度核定戶且於 2023 年 5 月有租金補貼核撥紀錄者，系統會直接帶入，無須再提出申請。

若有任何疑問，也可於週一至週五早上 8:00 ～下午 6:00，撥打諮詢專線（02）7729-8003，取得更專業的解答。（資料來源：內政部營建署）



內政部
不動產資訊平台

中產房貸款專區 住宅補貼 社會住宅 住宅市場 居住品質 住宅統計

300億元中央擴大租金補貼專案

公告事項

申請期間：「112-113年度300億元中央擴大租金補貼專案計畫」受理申請期間自112年7月3日上午9時至113年12月31日下午5時止，採隨到隨辦方式辦理。

申請方式：申請案件(含相關文件)送出之日期為申請日。

- 1.線上申請：「內政部營建署300億元中央擴大租金補貼線上申請作業網站」(網址<https://has.cpami.gov.tw/subsidyOnline/house300e/>)
- 2.郵寄申請：下載申請書郵寄租賃房屋所在地直轄市、縣（市）政府【詳直轄市、縣（市）政府受理單位】或內政部營建署辦理。【申請書下載】
- 3.臨櫃申請：至租賃地直轄市、縣（市）政府【詳直轄市、縣（市）政府受理單位】辦理。
- 4.舊案帶入申請：111年度核定戶且於112年5月有租金補貼核撥紀錄者，系統會直接帶入，無須再提出申請。

諮詢專線：(02)7729-8003。【專人接聽時間為週一至週五上午8:00至下午6:00】

給女兒的一封信 -- 如何打好一副爛牌

江西亞東水泥／柯智

期盼了好久，終於盼到那份美麗的「畫卷」。這是妳辛勤付出的肯定書，也是給妳18歲成人的贊禮！高考不是終點，是另一個求學的驛站。從此妳將背井離鄉遠行求學，縱使心中有萬般不捨，終究也得放手。願妳牢記初心，不負韶華，做一名有理想、有本領的新時代有志青年。加油，我的寶貝！海闊憑妳躍，天高任妳飛。

寶貝：

妳天資聰明，一直以來，不僅僅是我們的掌上明珠，也是我貼心的小棉襖，更是我們的驕傲。學習上妳得心應手，可惜12年寒窗苦讀最後一仗，一手「好牌」沒能打好，我們除了遺憾，不敢有責備之心，畢竟妳已全力以赴，發揮失常，在所難免。面對考試，實力與運氣都很重要，正如人們常說的「三分天註定，七分靠打拼」。雖然結果有些差強人意，但妳已經非常優秀，縱觀人的一生，不可能一帆風順，就當是老天爺對妳的眷戀，留妳駐足在美麗的萬里長江岸線留戀一下風景吧！塞翁失馬，焉知非福，把這次的不足當作鞭策，以此為契機，振作精神，砥礪奮進再出發。

妳將遠行，追求人生夢想，我們面對面交流的機會漸少，爸爸有太多勉勵的話想對妳說：

1、在學習上

每個人都憧憬美好的未來，我們追求什麼、將來要做什麼，端視妳學會多少本領、取得多少證書。提早為將來的工作做鋪墊，日後方能有選擇的自主權和話語權。畢竟不積跬步，無以至千里，不流汗水，何以得成功？求學時吃不了讀書的苦，未來就得吃生活的苦。莫虛度了大學光陰，無論什麼專業，只要學通、學精，畢業後踏入社會，就有機會用神來之筆，畫出宏偉藍圖。或者，妳也可以根據自己的興趣或職業規劃，選修其它專業，提前為職場打好基礎。

2、在生活上

在家千日好，出門一時難。我們與妳相隔千山萬水，若有突發狀況難以及時趕到身邊，因此，與同學、室友搞好關係尤為重要，方便相互幫襯和照顧。切記外出時，一定要結伴同行，選擇交通工具時，多留個心眼記下車牌號，不要乘坐非法營運車輛。日常開支方面，爸媽雖然無法提供奢華的生活，但讓妳吃飽一定沒問題，所以不用有任何顧慮。

3、在情感上

男大當婚，女大當嫁，是千古不變的定律。爸爸不是守舊的人，但建議大一、二不要有逾越的行為，後兩年在不影響妳人生目標的情況下，是可以的。最重要的是，一定要自己多留心，莫因一時情迷意亂矇蔽了雙眼。

4、在人際交往方面

學校是個大融爐，大家都來自五湖四海，妳大大咧咧的性格是優點也是缺點。有時不免太過剛強，情緒起伏大，說話有點衝，把我們氣得不知所措。但在我們眼裡，妳只是個孩子，父母可以包容一切，外人卻不然。此外，每件事都有兩面性，看待事件時，應從平衡客觀的角度去分析評判。往後妳定會遇到棘手的事情，要學會面對和善於思考，敢於批評與自我批評，不要被虛榮心左右。

未來，隨著知識不斷積累、年齡增長，以及人生閱歷更加豐富，妳會漸漸成熟，處理事情定會遊刃有餘。同時我們也期盼，妳能努力嘗試改變自己不足之處，遇事不要慌，與人交往或交談時，學會思前想後。但凡能成大器之人，說話都很冷靜，相反的，嚷嚷大叫的人，往往十分平凡。願妳做一個才華橫溢、溫文儒雅的淑女，空閒時間不妨多跑圖書館或閱讀心理學方面的書籍，提升自身的修養。

5、關於自律

相比高中，大學裡沒有任課老師的直接督導，倘若不夠自律，便容易懶散，這一點也是我最擔心的。自律是一個人事業、學業有成的前提和基礎，在校期間的自律，是為了更好的學習。譬如：養成良好的生活作息，即使週末也不例外；對手機、電腦、遊戲等應適可而止，絕不能上癮；每天適當鍛煉身體；著裝、打扮要乾淨、得體，不但自己舒心，也能贏得別人的尊重；適時安排交友、娛樂、旅遊等活動；積極參加社團活動，爭取成為學

生會的一員；此外，學習貴在持之以恆，切忌三天打漁，兩天曬網。

6、關於挫折

這個社會的陰暗、人性的險惡，多到妳無法想像，未來隨著工作、生活的壓力越大，欲望越多，困惑也就越多，加上人的工作、事業並不會永遠順遂，這些都難免讓妳有挫敗感，進而影響妳的情緒。離開父母之後，沒有人能幫妳解決挫折、困惑、欲望，妳必須自己面對。不過，困難並不可怕，只要妳的內心足夠強大，總能找到解決的鑰匙。如果真的遇上解不開的難題，請妳一定要記住，父母的電話 24 小時為妳開機，妳也可以隨時回家，和我們一起討論。

回想起年輕時，家裡舉債修建住房後，再無餘錢，原本成績不是很好的我，選擇了輟學，在妳這個年齡背井離鄉，隨小舅公到惠州打工。為了多賺點錢補貼家用，我沒去工廠做工，因為工廠的流水線薪資每天才 RMB 9，而建築工地雖然又累、又髒、又苦，但每天可以拿 RMB22。當時的工地機械化作業極低，全憑人工，工作內容包含：軋鋼筋、拋磚、合泥等，鞋底被鐵釘刺穿是常有的事，而且每當澆灌混凝土樓面的時候，雞蛋大的礫石，一鏟就是一晝夜。累了就席地而倒，渴了就擰開水龍頭。一天下來，手上、腿上全是繭和水泡。有時推著攪拌好的混凝土，一車就是兩百來斤，顛簸的走在泥濘濕滑的小道上，每一步都異常的艱難，每一車都得用盡洪荒之力，一推也是一晝夜；加上廣東的夏天不僅炎熱，而且悶得要命，搭配這種高強度的體力勞動，令人疲憊不堪。當時還要扛水泥，每袋 50KG，我的體重才 48KG，比水泥還輕。有一次不小心閃到腰，自此落下了病根，還不敢對小舅公講，只能偷偷跑到廁所，伸伸腰，咬咬牙，然後繼續工作。開工沒有回頭箭呀，憑的就是那份吃苦耐勞、鋼鐵般的意志，這樣的工作持續半年之久，現在回想起來，依舊感慨萬千！

爸爸深知自己還有諸多不足，但我一直努力想做一個稱職的父親。想叮囑的話太多，只是紙短情長，希望妳能感受到我們的衷心祝福、殷切希望，願妳前程似錦，未來可期，我的寶貝！

愛妳的老爸

無痕山野，一起為地球減負

亞東工業（蘇州）／馬央維

近幾年，「節能減排，低碳生活」不僅成為社會上的流行語，更關係到人類的生存戰略。越來越多人認知到，地球正面臨嚴重的生態危機，唯有低碳生活，才能減緩全球氣候暖化和環境惡化的速度。於是，由亞東工業（蘇州）公司人資處組織的「無痕山野，公益淨山」親子主題活動，在五月初拉開了帷幕。

「穹隆山」是乾隆六下江南必到之處、孫子兵法誕生的地方，也是朱買臣讀書臺的所在，為了讓大家在踐行「無痕山野，為地球減負」的同時，也能感受到蘇州的文化底蘊，領略「蘇州第一名山」的風采，本次淨山活動特別選擇此地。在各部門同事的踴躍報名下，參加人數共計 46 人（含家屬 21 人），組成 24 組淨山小分隊。

早上 8 點半，夥伴們已經陸續抵達景區門口。有人登山裝備齊全，一看就是登山小能手；有人帶了黃瓜、小番茄等補充體力的零食，打算一邊爬山，一邊享受美味；還有不少活潑可愛的小朋友，有人穿著漂亮的漢服，有人戴著酷酷的墨鏡，大家臉上都堆著歡快的笑意。

各組人員領取公司精心準備的能量包之後，於景區門口拍攝完合照，就正式從禦道拾級而上，展開淨山行動，沿途行經洞天、望湖園，最終抵達山頂的上真觀。

由於這是一條極其受歡迎的路線，因此沿途的垃圾不少。走在隊伍最前面的是可愛的小朋友們，各個不落人後，睜大了眼睛，用稚嫩的小手撿起路邊一個個塑膠瓶、煙頭，或是廢紙、包裝袋，臉上寫滿了驕傲。漸漸的，氣溫越來越高，山路也越來越陡，孩子們的額頭上開始冒出小汗珠，也不再像剛開始時健步如飛，家長們趕緊機會教育，告訴小朋友們，「公益淨山活動是責任，必須堅持，不能半途而廢」，大家大手牽小手，積極尋找各種垃圾。



隨著夥伴們手上的垃圾袋逐漸塞滿，我們也終於登頂，來到上真觀。看著各組的垃圾袋堆成了小山丘，內心充滿感動。大家真的好酷，用實際行動為大自然減少負擔。或許我們的力量微薄，但當迎面走來的路人向我們豎起大拇指，媽媽們對孩子說，「下次我們也去做環保」時，我們的付出就有價值。

活動尾聲，全體人員用一張張大合照記錄了今天的勞動成果 -- 十幾袋垃圾、重達 24kg 的淨山成績，人均消耗了 2,000 卡路里，減少碳排放 20kg。我們還為今天的環保小衛士們準備了一份驚喜 -- 抽盲盒活動，表揚他們為環保所做的努力。只見孩子們開心地手舞足蹈，雖然迫不及待地想要抽取盲盒，但還是非常有序地排好隊伍，並且高興地和家長們分享這份喜悅。隨後大家一同前往上真觀的餐花齋用餐。或許是今天消耗了太多體力，看似平凡無奇的素麵，每個人卻都吃得津津有味，讚不絕口！未來我們將繼續踐行環保，為守護山野做綿薄貢獻！

「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，希望能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】

節節飆升的體重、體檢報告出現的脂肪肝、越來越圓的臉和小腹…等，各種 Sign 都在提醒我，該減重了。我決定先從飲食控制開始，減少每個週末的炸物及手搖飲、晚餐盡量 20：00 前完成且不過飽，目前兩個月約減少 2 公斤。接著打算挑自己有興趣、容易入門的運動，邊看 Youtube 影片邊學著做，目標是減重 6 公斤。期待透過「我型我塑」計劃，找回失去已久的腰線與平坦小腹，自信做個不惑之年的姐。（遠東建經／張菁菁）

【二】

沒有運動習慣的我，最喜歡嘗試以不用運動的方式瘦身。例如調整作息，將睡眠時間提早，減少熬夜晚睡，15 天就減去 1.4 公斤脂肪。另外，飲食調整也很重要，以前總是吃個不停，覺得自己像隻豬，現在我終於從豬進化成人類了，未來將持續以這個方式，渡過這個夏天。（遠傳電信／林毓玲）

【三】

炎熱的夏天即將到來，為了展現好身材，我以「增肌減脂」為方向、「減少 4 公斤」為目標，展開每週至少 3 次的健身房運動，每次兩小時。首先，站上跑步機熱身 10 分鐘，再挑選三樣運動器材，每樣各三組，每組 15 下；最後回到跑步機，運動一小時…運動後記得補充足夠的蛋白質，雞蛋、雞胸肉、豆漿等，都是很棒的選擇。（遠百嘉義店／呂家鳳）

【四】

健康減脂需要三分練、七分吃，所以我給自己安排了運動加飲食調整的方法。每日飲食熱量控制在 1000～1500kcal，三餐配比為早：中：晚＝3：4：3，以優質碳水搭配優質蛋白和高纖維蔬菜。運動方面，參加公司舉辦的瑜伽課，在專業的瑜伽老師帶領下，目

前也有了小小的成效。球類運動同樣選擇公司的網球社，由張振崑先生教導大家網球的基本知識。不上課的時間，則邀請好友來場羽毛球賽，每次運動時間都超過一小時，才能讓熱量消耗更多。減肥是一場馬拉松，堅持下去才會成功，也祝福大家都能健康減脂，成功減肥。（江西亞東水泥／梁琪琪）

【五】

作為一名資深胖子，減肥是長期必修課。這一年來，各種減肥神話又出了新篇，什麼秦奮減肥食譜、納豆減肥膠囊、傳統派的道家辟穀法、針灸法、左旋肉鹼…等，由於之前已經體驗過針灸（對本人一點用都沒有）、左旋肉鹼（同樣沒有效果），以及辟穀法（體重的確掉不少，但恢復正常飲食後，沒幾天全漲回來了），今年打算試一試網紅的納豆減肥膠囊。古人云：「路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索」，減肥路迢迢，吾將一直在路上，時而狂奔，時而小跑。（遠東服裝蘇州／劉淑珍）

【六】

孕期不忍口的緣故，讓我整整增重 18 公斤，所幸在產後四個月內成功減重 15 公斤。我的方法是，平日控制飲食，以原型食物為主，少吃加工食品及澱粉，多補充蛋白質及蔬菜，並養成規律記錄體重的習慣，同時，勤於補充水份，促進新陳代謝，設立每日目標步數，盡量以走樓梯取代搭電梯，加上哺餵母乳，每日平均可多消耗 400 ~ 500 kcal，相當於有氧運動近一小時。假日仍可吃自己喜歡的料理，適時紓壓放鬆，保持愉快的心，減重才能持之以恆。（嘉惠電力／陳姿仔）

【七】

對於塑身計畫，我主張「運動」結合「飲食」。在運動方面，利用重量訓練增加肌肉量，進而提高身體基礎代謝率，養成易瘦體質。根據研究顯示，每公斤的肌肉能消耗 75 ~ 125 kcal 的熱量，每公斤的脂肪只能消耗 4 ~ 10kcal 的熱量。飲食部分，盡量選擇低碳水、高蛋白的原型食物，並嘗試主食減量、多攝取肉類及蔬果，同時，運動後補充乳清蛋白粉，增加蛋白質攝取，更能加速肌肉生成，讓塑身事半功倍。減肥塑身對於許多人來說，可能相當困難，但只要「管住嘴，邁開腿」，日積月累，讓你上癮的不只是減肥的過程，而是瘦下來後的自信。（遠東新世紀／陳奕任）



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. 亞洲水泥致力落實淨零碳排，下列何者為其具體成果？【封面故事】
 - A. 完成全臺第一套水泥窯廢熱回收發電設備
 - B. 是臺灣第一家從原料、製程到產品完整盤查碳足跡的水泥業者
 - C. 江西、黃岡亞東水泥轄下的礦山，已陸續獲得省或國家級綠色礦山認證
 - D. 以上皆是
2. 富民運輸在低碳轉型的過程中，陸續推動多項具體措施，下列何者為非？【封面故事】
 - A. 逐步汰換掉高碳排放的車輛
 - B. 盡量超載，以降低營運成本
 - C. 減少各營運環節產生的油耗
 - D. 設置節油獎金，鼓勵駕駛員
3. 下列何者是投資基金應有的思維？【財經網】
 - A. 自我檢視與設立投資目標
 - B. 掌握市場現況與展望
 - C. 精選合適基金
 - D. 以上皆是
4. 「勃起功能障礙」為男性常見的性功能障礙之一，關於治療方式，下列何者為非？【保健網】
 - A. 培養運動習慣
 - B. 可服用威而鋼
 - C. 多抽菸
 - D. 接受睪固酮補充治療

參加辦法

請於8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。



395 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	柯○豐	遠東新世紀	柯○峻	愛買南雅店	林○儒	遠東商銀	戎○瑜	遠東SOGO	張○玲
遠傳電信	劉○妤	新竹大遠百	汪○真	遠東SOGO	鄭○倫	遠智證券	蔡○育	東聯化學	鄭○裕
遠東商銀	徐○雪	亞東石化	吳○杭	遠東新世紀	林○臻	遠通電收	姚○寶	遠東百貨	王○嵐
亞東醫院	陳○鈴	鼎鼎企管	陳○鴻	亞東證券(台中)	江○慧	富達運輸	陳○微	遠時數位	江○柏
亞東醫院	鄭○芬	遠東資開	周○瑄	遠東新世紀	陳○婷	亞東醫院	賴○華	亞東科大	曾○怡

恭喜上列幸運兒分別得到面額NTD300的遠東集團四合一禮券！



➡ 遠智證券與亞東證券分別由劉玫玲董事長（右二）、杜金森董事長（左二）代表，簽署複委託業務合作協約。



➡ 2023「臺灣服務業大評鑑」成績揭曉，遠傳電信蟬聯電信通路服務金牌獎，達成全臺唯一的12連霸佳績，團隊開心合影留念。



➡ 元智志工團隊遠赴泰北，提供資訊、科學等教育服務，並致贈華碩再生電腦予大同中學，由張明光校長（右三）代表接受。



➡ 遠東百貨桃園店與桃園市兔仔坑發展協會合作舉辦「桃園遠百小樹計畫」，同仁與志工一同種植櫻花樹、楓樹，維護山林環境。



➡ 遠東百貨嘉義店攜手東石鄉居民，前往認養的東石鄉網寮漁港海岸線淨灘，以行動守護大自然。

Big City

遠東巨城引領永續浪潮 攜手台電關燈 100 DAY

全台首家百貨購物中心

Big City Big Green 關燈節能愛地球

減少68公噸碳排，相當於6145棵大樹每年吸收的二氧化碳

環境永續四大方針 打造綠色購物旅程



綠色營運

通過 ISO 9001 品質管理系統營運及物業管理
通過 ISO 50001 能源管理系統等第三方查證
通過 ISO 14064 -1 溫室氣體盤查認證



綠色意識

定期舉辦環保課程與活動，全員參與
「巨城健走比賽」累計走出7.5億步，
相當於繞行地球 20 圈



綠色消費

整合數位行銷、行動支付、電子派券
推動雲端消費載具等 E 化服務



綠色交通

鼓勵接駁車及 YouBike 高乘載與租借量
車牌辨識多元支付、增設電動車充電站

