兆豐銀行季刊 Nov 2023

No. 112

兆豐銀行

Mega Bank 季刊

發揮正向影響　引領永續發展

目｜錄 CONTENTS

停印紙本刊物通知 1

分行簡介

日益精進、永保安康——永康分行 文 永康分行 2

活動報導

不是最早，卻是最好——私人銀行處成立 文 張珈璇 6

卡務園地

不怕匯差風險！出國必備信用卡就靠這張 文 歐芙蒙尼 10

藝文園地

仙境漫遊——初夏探訪瑞士 文 板橋羅先生 13

健康園地

健康食物及其抗病效用（上） 文 王鶴松 20

退休人員園地

對於婦女使用手機軟體來增加公平待客之我見 文 楊武連 28

出差經驗談 文 林媚嬌 30

兆豐銀行季刊 ｜ 第 112 期

發 行 人 ｜ 胡光華

主 編 ｜ 黃嘉玲

文字編輯 ｜ 吳智賢、呂睿城

發 行 處 ｜ 兆豐銀行 總管理處（台北市吉林路 100 號）

電 話 ｜ (02) 2563-3156

傳 真 ｜ (02) 2551-6530

停印紙本刊物通知

親愛的讀者您好：

感謝您對兆豐銀行季刊長期以來的支持與愛護，在此謹致上十二萬分的謝意。

由於數位化趨勢的加速，為落實企業ESG理念，降低紙本印刷及運送的環境負擔，兆豐銀行決定自明(113)年起停印紙本季刊，未來將改為發行網路版，並以兆豐銀行官方網站為主要發布媒介，提供更即時、方便的內容呈現方式。我們仍將持續不斷地提升內容品質，並致力於為讀者帶來更好的閱讀體驗，如有不便之處，敬請包涵。

再次感謝您長期以來對兆豐銀行季刊的支持，我們期待在數位平台上與您繼續分享更多優質內容。如果您有任何相關問題或建議，歡迎聯繫我們。

兆豐季刊編輯 敬上
112年11月

日益精進、永保安康

永｜康｜分｜行

文 永康分行｜整理

現況描述

永康分行座落於台南市永康區約12米寬的中山路接近中段位置，中山路的頭端有永康區公所及台南市警察局永康派出所，尾端則為永康火車站，附近有永康國中、國小、郵局、永康區農會，沿中山路兩側則有眾多小吃店、飲料店、診所及小商家。行舍自有、屬自地自建，分行位於一至三樓，目前行員35名，分行前庭規劃有汽、機車停車位，方便來行洽公民眾停放。本行營業項目有存款、匯兌、授信、外匯、保管箱及投資理財等業務，提供客戶完整的金融服務。

行舍正面照。

分行大事記

1995.1
中國國際商業銀行永康分行開行。

2000.3
新行舍自地自建竣工，遷入新址（現址）。

2006.8
合併並更名為兆豐國際商業銀行永康分行。

永康分行一樓營業大廳

分行小故事

永康區位於舊台南縣的西南邊陲地帶，毗鄰舊台南市東北方位的東區及北區，為原台南縣人口及稅收最多的鄉鎮，民國99年台南縣市合併後，地理位置靠近新設直轄市的中央核心地帶，人口約23萬多，目前為台南市人口最多之區，本區為國一高速公路南北貫穿為左右兩半，本行位於右半部區域，屬永康之舊市區地帶，區公所、火車站、農會、永康國中、國小皆在分行附近，也因屬舊市區，門前之中山路寬僅約12米，附近小吃店及小商家眾多，但銀行僅本行一家，相較目前金融機構則較多設於高速公路

行舍正面照。

左側靠近約40米中華路沿線，該路兩側大樓呈現較濃厚的現代商業景觀；本行因上述區域特色，臨櫃洽公在地民眾不少，本行亦積極推廣數位金融，減低櫃員負擔，以在地、專業來服務客戶；在授信方面，則以附近的永康工業區、永康科技工業區、亞太工業區及鄰近鄉鎮客戶為主。

永康位處歷史府城之邊陲，舊稱「埔羌頭」，在閩南語中，「埔」是平地的意思，「羌」是鹿的一種，體積較小，「頭」是靠海邊或水邊的岬角，「埔羌頭」即是靠近海邊平地有鹿群的地方，位於清代台江內海(即大潟湖)的海邊，鄰近西港及大灣古代亦鄰海，億載金城古蹟原亦為海包圍，而鄭成功、鄭經父子葬於今日之永康區洲仔尾(今六甲頂，為現在之鹽洲里，本行為莆園里)，對比今日永康人口眾多、欣欣向榮，可謂物換星移，滄海桑田；時代在變遷、社會在

行舍正面照。

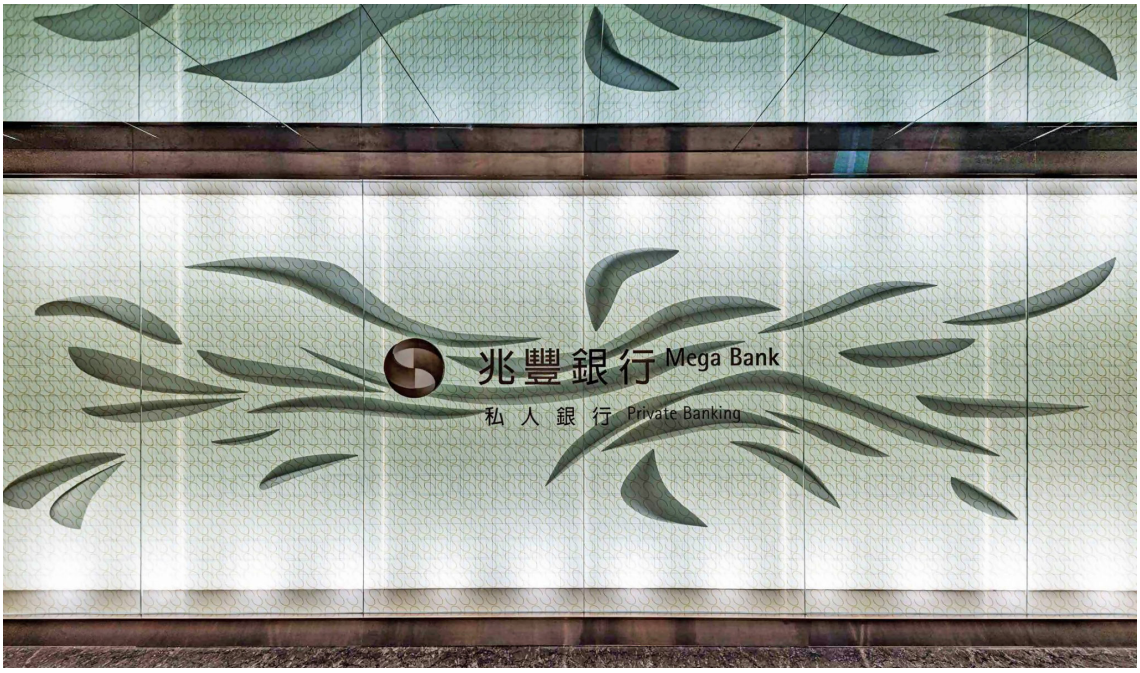
進步，唯有與時俱進、日益精進，方能在時代的巨輪中勇往前進、永保安康，期盼永康分行業務在前人奠下的良好基礎下，未來能蒸蒸日上、茁壯成長、前途光明。

行舍正面照。

不是最早，卻是最好

私人銀行處成立

文 私人銀行處｜張珈璇



私人銀行營運據點裝置藝術牆，兆豐金控的企業識別標識是以「圓」為基本造型。圓表現出全球金融的國際觀，相互旋轉的視覺效果，就像兩隻金魚、也像太極的感覺，整面牆體也結合企業標誌中，結合成“$”錢的符號，代表著財源不斷、盈滿豐收。

私銀現況描述

112年9月26日兆豐私人銀行業務開辦，成為公股行庫裡首家對標外銀同業規格，透過營運模式調整及制度流程變革，整合銀行與金控子公司資源，提供高端客群量身訂做之一站式金融服務。現階段已完成私銀營運平台及北區營運據點建置，擁有整套專屬的制度、流程、平台，以及融合內外部人才的專業服務團隊。

業務內容及展望

(1) 私銀業務內容說明：兆豐私人銀行業務憑藉著本行企金業務底蘊及深度客戶關係，透過與選定分行緊密合作，結合在地關係與專業服務團隊，幫客戶量身打造客製化金融服務，包括投資理財、資金規劃、財富傳承等服務。透過客戶信任且熟悉的業務人員提供服務，背後有強大的專業團隊提供即時支援，整合金控子公司與銀行資源，給予更貼近客戶需求之服務。

(2) 私銀未來展望:短期目標為完備服務頂級客戶之基礎平台及相關配套，對標外商銀行同業水準來營運私人銀行業務，中期目標為完成北中南必要私銀營運據點設立，擴大台灣業務行銷團隊規模，在地深耕推廣私人銀行業務。長期目標為持續擴大台灣市場營運規模，並逐步評估建置海外服務平台，協助客戶兩岸三地金融服務需求，期許成為公股第一私人銀行業務典範。

籌備過程小故事分享

兆豐要做到對標外銀業界水準之私人銀行服務，必須跨出熟悉的企金

112.09.26 私人銀行業務開幕，長官剪綵

藝術前廳，會客區前廳的空間設計為橢圓形，就象徵著聚寶盆，與藝術牆上的水波紋設計形成一個魚帶著水由外流進聚寶盆的意象，也代表著客戶帶著財富來到兆豐私人銀行，我們會好好的為他守護財富。

業務領域，跳脫傳統財富管理的服務限制，進行跨部門串連與各項流程優化，在建置營運服務平台時，我們於各項構面都碰到與本行既有體制運作不同的狀況，期間不斷的溝通、碰撞及協調，這是一條具有挑戰的路，我們深知再困難都需要做對的事，從地基開始扎實的建立適合兆豐的私人銀行業務，穩健成長並逐步擴大業務行銷規模，除了提升本行既有高端客群的服務體驗外，展望未來也能對本行的業績數字能有所貢獻。

私人銀行業務服務台

私銀業務重視客戶隱私與保密-在開放的辦公環境設有隔音隱私空間。

私人銀行業務辦公區域。

不怕匯差風險！出國必備信用卡就靠這張

文 信用卡暨支付處｜歐芙蒙尼

你是否有過出國玩卻發現匯率變高、想大辣辣血拚購物卻買不下手的時候？其實這時候如果你手邊帶著一張「雙幣信用卡」，這些擔憂就可以迎刃而解、放膽買一波！

到底甚麼是雙幣信用卡？其實顧名思義就是它會提供兩種幣別來支付消費，在國內的刷卡消費會扣你的台幣帳戶，至於在海外，就會是用外幣帳戶扣款。目前台灣有發行雙幣卡的銀行，主要提供的幣別有美元、日圓跟歐元，以我們兆豐銀行為例，發行的是美元跟日圓兩種雙幣卡，至於不管是哪一家銀行，當你申辦雙幣信用卡的時候，都會需要開立該銀行的外幣帳戶，當開立完成之後，就可以挑選時間買好外幣存放在裡面，之後消費時就可以直接扣款。

講到這裡，大家應該就能理解為何雙幣卡可以免除匯差風險了！因為不管是要出國旅遊或是出差外派、甚至是留學，只要是你計畫會使用到的外幣消費，都可以趁著匯率低的時候分批換好外幣存入，之後即便匯率變高，出國後的刷卡消費也是直接扣你當時便宜買入的外幣，換言之，外幣換匯成本你可以自己掌握，自然就可以降低受到匯率波動的影響。

其實今年在旅遊浪潮持續發燒及日幣貶值的兩大助攻下，擁有免匯差風險優勢的雙幣卡已然成為國人辦卡新寵，尤其國境解封後，民眾蜂擁前往日本，可以隨時刷在甜甜價的日圓雙幣卡更是吸引眾多民眾申辦，尤其兆豐銀行又是國內首家同時發行日圓及美元雙幣卡的銀行，市場知名度自然不在話下，今年1到7月的發卡量已較去年同期增加198%，日圓的刷卡金額更是暴風成

長750%，最特別的是，今年新申辦雙幣卡的民眾，平均年齡層更由過去的50歲大幅降低到40歲，而最讓卡處稱奇的是，雙幣卡的每卡月平均交易金額更是全行有效卡的4倍之多，顯示雙幣卡客群的含金量之高，也成為繼頂級卡後的第二隻超強金雞母。

輕鬆兩步驟 教你省到最高點！

到底怎麼換匯再搭配雙幣卡最划算？第一步，其實民眾可以在外幣貶值之際，先透過「網路銀行」購買即期外幣存放於外幣帳戶，第二步，再利用雙幣信用卡於海外刷卡，就能直接以外幣存款帳戶餘額支付外幣帳單，省下結匯程序時間，同時免除匯差風險。觀察市面上各家雙幣卡提供的現金回饋，國外消費都有1.5%回饋起跳的水準，如玉山雙幣信用卡免收海外交易手續費1.5%，永豐幣倍卡則提供2%回饋，身為外匯龍頭的兆豐銀行更將本身強大的匯率優勢結合在雙幣卡上，提供海外2.5%現金回饋無上限的好康，讓卡友即便扣除1.5%海外交易手續費，都還能倒賺1%回饋。

到底省多少？實際算給你看

究竟刷雙幣卡可以省多少？以民眾旅日最愛買的合利他命EX為例，在BicCamera購買一瓶售價6580日圓，A君持一般信用卡購買，B君則持兆豐雙幣卡購買，當回國後，若日幣匯率已漲到0.25，則A君等於得用當時的0.25匯率支付，相當於得花台幣1645

元；反觀B君早前已在日圓匯率0.21時換好日幣放在戶頭，因此無論匯率如何漲，雙幣卡的帳單都可以直接從日幣帳戶扣款，等於只需花1382元，直接就比A君省下了263元台幣，加上兆豐雙幣卡還可再倒賺1%現金回饋，著實相當划算。

現在申辦正是時候！首刷禮＋新戶禮拿好拿滿

值得一提的是，現在申辦雙幣卡還可以獲得首刷禮，如兆豐銀行提供112年底前首次線上辦卡刷滿日幣1萬元送1千元、美金刷滿77元送7元優惠，若是新戶核卡後刷滿3千元還可再拿臺灣吧20吋行李箱，此外，還會提供最高319萬元的海外旅遊保險保障，若卡友在海外染疫也能獲得新冠確診理賠，甚至連刷卡為配偶及子女購買機票或團費滿8千元，也能有50%的補償，讓卡友出國能多一層保障，有興趣的民眾都可透過線上辦卡輕鬆申辦。

最後也提醒大家，假如你申辦的是美金雙幣卡，那麼若是到日本旅遊，以日圓消費刷卡，銀行還是會將日圓轉換成美元消費金額，最終卡費仍是以美元扣款，因此就需要承受匯率轉換成本，因此如果常常去日本玩，就可以申辦日圓雙幣卡；此外，使用雙幣卡在海外消費，多數銀行還是會收取1.5%海外手續費，所以可以選擇提供現金回饋高逾1.5%的雙幣信用卡，就像兆豐雙幣卡有提供國外消費2.5%回饋無上限，扣除1.5%之後，還可以倒賺1%，才是真的划算唷！

【兆豐銀行 雙幣鈦金商旅卡】

（美金USD）

（日圓JPY）

★ 線上辦卡享最高10%回饋
★ 刷卡最高2.5%現金回饋無上限
★ 刷機團滿額登錄享海外旅遊保險
★ 免費機場外圍停車服務

掃描上方QRCODE看更多▲

仙境漫遊——初夏探訪瑞士

文 板橋羅先生

受疫情影響睽違3年的首次出國旅行，在回程的飛機上已開始想念瑞士的山峰，在這篇遊記中，我將分享我在瑞士一些令人難忘的行程。

蘇黎世：蘇黎世火車站、老城區、班霍夫大街、林登霍夫山、蘇黎世聖彼得教堂

第一天大約下午抵達蘇黎世機場，並搭火車前往蘇黎世，一出火車站後隨即被瑞士的美景給震驚，我們被老城區迷人的古街巷弄加上傳統建築與河畔光影交相輝映所吸引。這裡歷史悠久的建築散發著濃厚的文化氛圍，每一處都讓人感受到時光的流轉。漫步於班霍夫大街，彷彿置身於一幅幅美麗的畫卷中。

林登霍夫山則讓我們俯瞰整個蘇黎世的美景，城市在山腳下緩緩展開，湖泊在陽光的映照下泛著閃爍的光芒。而蘇黎世聖彼得教堂則是一座氣宇軒昂的宗教建築，其內部的壁畫和彩繪玻璃散發著神聖而祥和的氛圍。

萊茵瀑布：勞芬城堡

第二天搭乘火車前往萊茵瀑布，人生地不熟，不小心晚了一站下車，卻也因此在萊茵河畔悠閒地散步，也被壯

蘇黎世美景。

萊茵瀑布。

闊的水流所震撼。站在勞芬城堡，我們俯瞰著瀑布的全貌，水流奔騰而下，氣勢磅　。這片自然景觀彷彿在述說著大自然的力量和美麗。

琉森：卡貝爾橋、古城區廣場、穆塞格城牆

來到琉森，我們被卡貝爾橋的美麗所震撼。卡貝爾橋是一座在大約西元1333年建的木結構廊橋，最一開始是為了防禦而建，橋中間有一座八角形水塔，由磚建成。水塔原本用來當監獄、拷問所、瞭望台，這座古老的木橋彷彿通往了時光的隧道，讓我們穿越到了過去。我們在琉森湖畔找到一處角落，坐在石階上，盡情沉浸在湖水、古橋及山脈融為一體的美麗中。微風吹拂著，古城區的廣場熱鬧非凡，街頭巷尾彌漫著濃濃的文化氛圍。穿過古城區，我們也爬上穆塞格城牆、城牆非常的高聳，我們爬上塔樓Mannliturm，從高處俯瞰整個城市，氣勢磅　則讓我們感受到了古

代防禦工事的堅固，看著狹窄的走道也不禁讓人想像在過去在上面奮戰的士兵要多麼的勇敢。

皮拉圖斯山：山道溜滑梯、瑞士薯餅Rösti與辣味熱狗

此外，我們也前往了皮拉圖斯山，雖然原本計劃金色環遊，但因為齒軌列車未營運，改為銀色環遊。上山後，即使天氣不是很好，依然能感受到大自然的宏偉與壯觀。在纜車站Fräkmüntegg下車，玩山道溜滑梯，控制速度自由滑行，讓我們度過了一個刺激又有趣的時光。沿著山道快速滑下，四周的風光讓人屏息。我們也在山頂品嚐到了道地的瑞士美食，瑞士薯餅Rösti的香脆和辣味熱狗的搭配堪稱絕配，一邊看著美麗的山景、一邊享受宜人的天氣，令人難以忘懷。

格林瓦德：少女峰、FIRST

來到格林瓦德，我們首先前往少

少女峰辛拉麵。

冰河列車。

女峰，一大早，我們搭乘第一班纜車登上少女峰，避開了人群擠擁，享受到了這片寧靜與美麗的高山世界。站在瑞士國旗區拍照，站在峰頂，俯瞰著雪山與冰川，這壯闊的景色讓我們感受到大自然的偉大。我們也在少女峰泡了自備的辛拉麵，少女峰用餐區幾乎人手一碗辛拉麵，從美食部購買一晚要價約220塊台幣，自備辛拉麵真的是非常划算。

第二天，我們前往了FIRST，先走First Cliff Walk，沿著懸崖邊的觀景步道漫步，最後在觀景台拍下這片壯闊景色。隨後，我們踏上健行之旅，前往

First健行。

馬特洪峰黃金日出。

Bachalpsee高山湖泊，穿越冰雪，感受高山的神秘與壯觀。

因特拉肯：哈德坤觀景台、Aare Korean BBQ Restaurant、滑翔翼體驗

在因特拉肯，我們前往了哈德坤觀景台，從這裡可以俯瞰整個因特拉肯的美景，湖泊、山脈、小鎮，一切都盡收眼底。而在Aare Korean BBQ Restaurant品嚐到的韓式料理成為了整個旅程中最美味的一餐，這裡的風味令人驚艷。而另一件令人興奮的一事莫過於體驗滑翔翼。在空中翱翔，俯視著因特拉肯的美景，這是一次難以忘懷的冒險體驗。

卡貝爾橋。

因特拉肯滑翔翼體驗。

策馬特：馬特洪峰、黃金日出

清晨，我們在策馬特迎來了一場壯觀的自然奇蹟——馬特洪峰的黃金日出。站在山巔，我們看到金色的陽光漸漸映照在雪山之上，湛藍的天空與金色的雪峰交相輝映，這一幕美景讓人感動不已。

瑞士冰河列車之旅

離開策馬特，我們踏上了冰河列車之旅，這是一段令人讚嘆不已的火

車旅程。透過寬大的落地窗，我們看到窗外的風景不斷變幻，山間的白雪、翠綠的山谷，每一個畫面都讓人屏息凝視。

總結：一段難以忘懷的瑞士奇遇

整個旅程彷彿是一場夢幻般的奇遇，每一站都讓我們陶醉於瑞士的自然美景和文化風情中。這次的瑞士之旅將成為我們一生中最難以忘懷的回憶，也讓我們深刻體會到了大自然的偉大與人類文明的美好交融在這片神奇的土地上。

健康食物及其抗病效用（上）

文 退休人員｜王鶴松

幾千年來，世界各種民族各種文化都認識到食物和健康之間有很大的關聯，古代中國人、印度人、埃及人、希臘人和羅馬人深知某些食物對人體健康有重大作用。2500年前希臘名醫希波克拉底曾說過「食物可作藥物」，某些食物具有抗病效用和醫療功能，吃對了可永保健康，吃錯了會生病。

一百年前，科學家發現食物含有維生素、礦物質和植物化學物質營養成分。營養是健康的根本，食物是營養的來源，我們需要食物中的營養來維持健康和生命。如果身體沒有得到適當的營養，正常生活機能會受到影響，例如鈣攝取不足會引起骨質疏鬆症，缺乏鐵質會導致貧血，缺乏維生素C會患壞血

病，喝水不足易患腎結石和便秘。此外，科學家也指出：要維持正常的生長發育，希望延年益壽，必須依賴多種多樣的營養物質。研究報告顯示，健康食物所含的營養成分能治療疾病，有助於防治癌症、心血管疾病、肥胖、過敏和其他身心機能失調的疾病。

鑒於每種食物所含的營養素不同，而各種營養素對身體健康的作用也不相同，因此，我們應該認識各種食物，瞭解其營養成分及如何影響身體健康，然後選擇有益身體健康的食物，才能維持正常發育，提高身體免疫力，產生除病健體的作用，永保健康。

本文就50多種健康食物和飲料，依照其性質分成七類，即飲料、全穀根莖類、豆類、魚類、蔬菜類、水果類和其他，分別說明各種食物的營養成分及其抗病功能。

一、 飲料

1. **水**：水、空氣和陽光是維持生命不可或缺的重要因素，人體大半成分是由水構成。我們要維持身體健康，就必須攝取足夠的水分，以調節體溫，促進腸胃蠕動，幫助消化，預防並改善便秘，並將體內的廢物和毒素排泄出去，將營養素輸送給全身細胞，加速新陳代謝。美國國家科學院的研究報告指出：每個人每天需要喝2，000c.c.（毫升）品質良好的水，約相當8大杯。我們應該養成喝水的習慣，早上起床時和午晚餐前一小時要喝水，用餐時也可喝一杯水。

2. **牛奶**：一杯牛奶含有300毫克的鈣，是最佳的鈣質來源，有助於防治骨質疏鬆症，因此，醫生建議大家養成喝牛奶的習慣，但是年長者最好喝低脂牛奶（脂肪含量少於2%）。此外，牛奶還含有維生素B_{12}和D及蛋白質，對於失眠和頭痛有助益。

3. **優酪乳**：世界上大多數100歲以上的人瑞天天喝優酪乳，因為它含有豐富的鈣、鈉、蛋白質、維生素

B_1、B_2和D、碳水化合物等成份，優酪乳可以防治腸胃和肝臟疾病。100c.c.的優酪乳含有5億單位的活性益生菌，可增加腸胃內有益細菌，消滅有害的細菌，維持細菌的平衡，促進腸胃內的維生素合成作用，消除疲勞，增強免疫系統能力，防治沙門氏菌和大腸菌的感染，防止食物中毒及便秘。

4. **豆漿**：含有植物性蛋白質、寡糖、卵磷脂、鐵、鉀、鈣和五種抗癌物質。豆漿所含的鐵質比牛奶還要多，但是鈣含量較少，豆漿可與牛奶或優酪乳混合飲用。多喝豆漿，好處很多，可增加骨骼礦物質的密度和含量，預防骨質疏鬆症，有助降低膽固醇，預防心臟病、前列腺癌、直腸癌、結腸癌和乳腺癌。為了防癌，醫學專家呼籲大家多喝豆漿。

5. **果菜汁**：是一種營養又可口的健康飲料，也可以從超級市場或便利商店買到成品，常見的果菜汁有藍莓汁、葡萄汁、蘋果汁、柳橙汁、檸檬汁、酸梅汁、綜合果汁和蔬菜汁等，每一種果汁的營養成分不同，建議視自己的需要加以選用，喝了才能獲得果菜汁的效用，增進健康。

6. **綠茶**：日本人特別喜歡喝綠茶，小學生每天上學前喝一杯綠茶，因為它含有大量的茶多酚，即兒茶素（是一種類黃酮），可以有效抑制癌症，降低膽固醇。此外，綠茶含有許多維生素C，具有抗氧化作用，消除體內自由基，能利尿、降低血壓、降低血糖值，促進新陳代謝，保護心血管。綠茶含有氟，能消滅蛀牙和牙菌斑，鞏固牙齒。專家發現，如果每天喝4杯綠茶，除了止渴生津外，還能抑制癌細胞分裂。

7. **紅葡萄酒**：含有豐富的類黃酮，這種抗氧化酵素可預防血液凝固，避免血管阻塞，增加血液中好的膽固醇，防治心臟病。此外，紅葡萄酒還有降低血壓和降低血脂的作用，延緩老化。因此，歐洲人每天喝一小杯紅葡萄酒（約50~100c.c.），

不會得心臟病，也可防止心臟的突然停轉。

8. **蜂膠**：日本天皇天天喝蜂膠，日本人也跟著飲用，因為它含有豐富的維生素（A、B、C、D、E、H和P）和多種礦物質（銅、鋅、鐵、鎂、錳、鉛、鉀、鈣、矽）、氨基酸和類黃酮等成分。這些營養分對人體健康有益，它所含的生物類黃酮有20種之多，可以幫助淨化血液，抗過敏、消炎和鎮痛，是一種抗炎防病的天然抗生素，可以防治感冒、過敏性鼻炎、氣喘、疥癬性皮膚炎、泌尿系統及生殖系統發炎、口腔炎、胃腸系統發炎，抑制癌細胞的繁殖，預防疾病的發生，其超強的抗氧化作用，使人精力充沛，並延緩老化。

三、全穀根莖類

1. **米**：含有許多碳水化合物、纖維和各種營養素（葉酸鹽、鎂、硒、米糠醇和維生素B_6）等成分。糙米飯雖然沒有白米飯好吃，但是它含有纖維、礦物質和維生素B群等營養成分，有益身體健康。2005年美國農業部推動全穀類飲食運動，鼓勵民眾多吃全麥、糙米和全穀雜糧，少吃白麵包和白米飯。

2. **小麥**：含有澱粉、蛋白質、脂肪、卵磷脂、維生素等成分。小麥味甘微寒，可養心除煩，有利止血，麵食已成為素食佳品。小麥胚芽含有豐富的維生素B和E，營養價值很高，可增強體力，防止貧血和腳氣病。

3. **燕麥**：含有葡聚糖、麩質、植酸、植物固醇等成分。一碗燕麥粥含有0.9公克的纖維質，所含的植酸具有緩和血糖上升的效果。植物固醇則能夠降低體內的總膽固醇和低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇）的水

準，增加益生菌生長，降低便秘的風險，吃燕麥片或燕麥粥還能降低血壓和降低血脂，治療糖尿病。

4. **蕎麥**：是一種具有食療作用的超級穀物，含有碳水化合物、離氨酸、鎂、植酸、植物固醇、18種維生素等成分。吃蕎麥能降低高血壓、高血脂和高血糖，不會罹患直腸癌和結腸癌。

5. **玉米**：是一種含有澱粉、可溶性纖維、卵磷脂、亞油酸、穀物醇、維生素B_1和E的低脂食物。玉米中的澱粉質很容易被人體吸收，有降低膽固醇的作用；它所含的卵磷脂很多，使動脈不致硬化，有助於抵抗心臟病、癌症、肥胖和白內障。美國醫學會的一項普查發現，印第安人吃玉米，沒有一個人患高血壓，也沒有一個人動脈硬化。年長者每天早上喝一碗玉米粥，體力充沛，精神煥發，聲音宏亮，臉上沒有皺紋。

6. **小米**：含有醣類、蛋白質、脂肪、鉀、磷、鎂、葉酸等成分。我國本草綱目記載：小米能除濕、健脾、益腎氣、補虛損、利尿、止痢、鎮靜、安眠。如果晚上喝一碗小米粥，可望一夜好睡，不知道什麼叫失眠。

7. **甘藷**：含有澱粉、B胡蘿蔔素、不溶纖維、葉黃素、植物固醇和維生素B_6、C等成分。甘藷煮熟後所含的澱粉分解為葡萄糖，使甘藷中的B胡蘿蔔素易為人體吸收，有助於防治胃癌、胰臟癌、口腔癌、牙齦癌、退化性眼疾、憂鬱和心臟病，它還有助預防便秘、痔瘡和體重超重，降低罹患腎結石和中風的風險。甘藷葉營養豐富，是一種有機無蟲害的好蔬菜。

8. **馬鈴薯**：馬鈴薯可吸收水分、脂肪、糖類和毒素，水分被吸收後，使腸道潤滑，不會罹患直腸癌和結腸癌，馬鈴薯吸收脂肪和糖類，就不會得糖尿病，它吸收毒素，人就不會罹患腸胃癌。

四、豆類

1. **黃豆**：亦稱大豆，是豆中之王。黃豆及其製品（包括豆腐、豆花、豆漿、味噌、豆豉等）不僅是植物性雌激素（異黃酮、木酚素）最好的來源，而且含有植物蛋白質、大量可溶纖維、豐富的植物營養素和五種抗癌物質，特別是異黃酮能預防並治療乳腺癌。常吃黃豆製品的日本男性，罹患攝護腺癌的或然率較低，膽固醇偏高的人每天食用至少含6.25公克黃豆蛋白質的黃豆製品，能夠降低膽固醇。鑑於1兩黃豆的蛋白質等於2兩瘦肉、3兩雞蛋和4兩大米，美國將每年8月15日定為「豆腐節」，鼓勵美國人多吃豆腐。

2. **綠豆**：含有蛋白質、脂肪、醣類、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素B_1和B_2等成分。綠豆湯或綠豆粥可以清熱解毒、消暑利尿。惟綠豆性寒，脾胃虛及有痛風的人不宜食用。

3. **紅豆**：含蛋白質、脂肪、維生素A和B、鈣、磷、鐵、鋁、銅等礦物質成分。每100公克的紅豆含有1，000毫克的鉀，紅豆湯、紅豆餅或麵包可清熱解毒、補血、治水腫、腳氣浮腫、腹瀉和丹毒等，惟尿多者忌食。

4. **花生**：花生有長生果之稱，含豐富的脂肪、蛋白質、醣類、鈣、磷、鐵、氨基酸、卵磷脂等成分。1盎斯（28.3公克）的花生含13公克的植物油，因此，要吃高熱量的花生應適可而止。花生味甘性平，益脾潤肺，能補血。不過，花生皮沒有營養，它只能治血凝，提高血小板，可以止血，中老年人不要吃花生皮，把皮剝了才吃較好。

五、魚類

1. **鱈魚**：含有豐富的Omega-3脂肪酸，這種不飽和脂肪酸以DHA（docosa、hexaenoic、acid）為代表，DHA可抑制癌症，預防肝炎和老人癡呆症，降低血壓，防止血栓與腦中風。

2. **鮭魚**：含有大量的Omega-3脂肪酸、維生素B群、A、D、E和DHA，這些營養素不但能夠抑制癌細胞的增生，而且能夠預防心血管疾病。鮭魚身上有粉紅色的色素，具有很好的抗氧化效果，也可以促進血液循環。一項研究發現，常吃鮭魚的人因心血管疾病死亡的比率比一般人降低25%，專家建議一個星期吃一片鮭魚。不過，烹調方式以蒸煮方式較好，如果採取燻烤方式，一半以上的魚油會流失。

3. **秋刀魚**：是一種價格低廉、營養價值很高的魚類，秋天的秋刀魚脂肪厚，含有大量的Omega-3脂肪酸，和豐富的維生素E，具有很強的抗氧化作用，能夠防止血塊凝結。

4. **鯖魚**：含有豐富的Omega-3脂肪酸、鈣質和維生素A、B、D和E等成分。這種深海魚的營養價質不能以市場價格來衡量。研究發現，吃鯖魚有益於心臟，能降低血壓，增加好的膽固醇，協助清除壞的膽固醇。

六、蔬菜類

1.**綠花椰菜**：是一種超級健康食物，為綠黃蔬菜之王，主要因為它含有豐富的β胡蘿蔔素、鈣、雙硫氫硫基、葉鹽酸、不溶纖維、葉黃素、維生素A、B2和C等成分。它所含的植物化學物質，有強力抗氧化作用，還能激發人體抗癌作用，加快食物通過消化道，幫助定時排便，即使一天吃一顆綠花椰菜也無害，可明目、利尿、滋養七竅。由於綠花椰菜的營養價值很高，也是對健康非常重要的食物，美國耶魯大學醫學院疾病預防中心給綠花椰菜的評分是100分，它很受到消費者的歡迎，消費量也不斷增加。

2.**四季豆**：含有黃綠素、葉酸鹽、葉黃素、維生素B6和C、纖維等成分。四季豆有助於降低罹患癌症、憂鬱、高膽固醇的風險，可防治白內障，提高血清素水平。四季豆是植物蛋白質的良好來源，為素食者所喜愛。美國耶魯大學醫學院鼓勵大家多吃四季豆，它的評分是100分。

To be continued

未完待續

參考文獻

1. "Healthy diet." World Health Organization， 29 April 2020.
2. "We will be what we eat." U.S. News & World Report， February 2010.
3. "Simple Rules to Follow if You Want to Live to 100." The Healthy， 8 May 2019.
4. 村田太平， 怎樣健康長壽，文經社，1993年12月。
5. 齊國力，養生保健，2003年2月10日在北京大學演講。
6. 讀者文摘，健康食物抗病妙方，2005年。

對於婦女使用手機軟體來增加公平待客之我見

文 楊武連

金管會於日前2023年婦女節發布新聞稿，提醒婦女對於自身保險商品要審慎檢視，足見女性的投資保障已經成為重要議題。現代台灣女性在兩性平等下，已經漸漸沒有不平權的問題。但是對於全職家庭主婦，其中又以戰後嬰兒潮世代為大宗的女性而言，其所接觸的金融知識或是理財資訊（financial literacy）管道較少。常見的知識傳播(knowledge transfer)方式為親朋好友間的口耳相傳（Word-of-Mouth， WOM），傳統紙媒如報章雜誌又或者社群媒體如臉書（Facebook）及Line群組等。其常見的理財方式有透過銀行及保險公司投資基金及買保險或者經由證券公司投資股票當作主要理財工具。然而進入金融商品多樣化時代後，許多投資管道及金融知識應用都與以往大相徑庭。因此要如何保障身為數位移民(digital immigrant)的女性消費者，實在值得金融產業及相關主管機關深思以期達到普惠金融（financial inclusion）的共好(

common good)。

其最直接而有效的方式，或許可以開發婦女族群適用的手機軟體，不論是透過新聞或是資訊自動推播，甚至結合線上諮詢（online-consulting）。所謂線上諮詢就是可以跟各家金融業合作，有線上真人專人服務而非理財機器人（chatbot）等等。當然，該手機軟體背後平台（platform）及管理者最好由各家金融業者一起合作開發且經過金管會審核。此外，該平台提供及推播的資訊也需有一套嚴格覆核機制，以其讓提供之資訊能夠做到真正的公平待客。

有人會質疑特別為婦女族群開發的手機理財資訊軟體是對女性的歧視。但若能從普惠金融（financial inclusion）的角度思考，或許弭平了數位資訊及金融知識落差才有可能落實真正的公平待客。台灣每日鋪天蓋地的海量金融資訊對於以家庭小孩為主的婦女族群而言，實在難以耗費大量時間消化。尤其當今社會日新月異的金融詐騙（financial fraud）層出不窮，因缺乏金融知識而讓有心人趁虛而入以致憾事的新聞更是屢見不鮮。假使官方與民間能一起合作開發與審核覆核機制健全的軟體，不啻是對婦女的金融公平待客一大助益。

手機及手機軟體（APP）的普及應用在數位時代（digital era），是一雙面刃，端看如何使用。科技不可諱言的在某種程度上推波助瀾了金融詐騙，為此，金融產業及相關當局更該思索該如何建立一個具公信力及專業性的婦女理財手機軟體以其達到公平待客及普惠金融的共好。

Author information

1. 作者為兆豐商銀中區營運中心退休行員
2. 東海大學兼任副教授級專業技術人員
3. 曾任南山人壽保險公司獨立董事兼公平待客推展委員會委員

出差經驗談

在我看來，“處變不驚”不適用商場。
商場如戰場，隨時要臨機應變，解決問題。

文 林媚嬌

疫情三年，我也三年未出國。

2023年2月我赴德國參觀德國紐倫堡國際有機食品博覽會，3月飛加州參觀美國西部天然產品博覽會。兩次觀展都發生些許意外。

門票

在德國參觀展覽沒有免費的，像一年一度的有機食品展（BioFach)往年預購門票至少新台幣一千元以上，今年我發現訪客如有參展廠商邀請函，可以免費觀展一天，我需要全展四天的門票，鑒於德國主辦單位一向嚴格控管會場的進出刷卡，老遠來一趟，只參觀一天，哪夠本？

於是我網購一張全場四天的門票因應，巧克力供應商得知後，認為我不該自行購買門票，他可以提供我四張邀請函。一天使用一張不就得了？我恍然大悟，決定聽他的，但已上網預購的那張門票怎麼辦？平白浪費歐元69元？為了不浪費，我在開幕當天提早半小時抵達會場，面對陸續進場，來自全世界的有機業者，我守在填寫資料表格的地方一一詢問高頭大馬，負責採購的權威人士：需要門票嗎？被禮貌拒絕多次，

還被一群中國商人看了幾眼，我仍不死心，再接再厲。終於有一群年輕的歐洲人前來，得知他們正缺一張門票，我遂順利以原價出脫，並在開幕前入場。

禮品

因為是買方，展場上常會收到很多樣品，已有往來的供應商更會送一些新產品，希望買家下訂單， 初始我也會回贈從台灣帶去的特產，如鳳梨酥等食品，但不見特別反應，後來索性不送了。今年我改變方法，將棉質T恤，前後方都印著供應商的產品圖案及我公司的名稱與電話，在台灣平日我都穿著它騎自行車趴趴走，甚至穿著上公車，捷運，高鐵及台鐵，南來北往，雖千萬人吾往矣，

我稱之為：活動廣告。今年我也穿到國際展覽會上，並客製化，為往來的供應商一一印製各家的產品圖，分送業者，沒想到，見者驚艷，受者驚喜，立馬把展示攤位上儲藏室內的外套取下，將衣架換上我送的T恤，並得意的掛在攤位前。競爭同業看了也很吃味，紛紛要求我明年比照辦理。

住宿

我照例住展場附近的民宿。英文名稱“Hostel”，設備簡潔，隔音不佳，但價格便宜，有個人冰箱，公共衛浴及廚房，最重要的是交通便利，不用過馬路，步行5分鐘即達會場。我個頭小，最怕擠車。展覽期間尖峰時間，班班客滿。住過幾次稍遠的Novotel，最後還是回住最靠近展覽會場的Hostel。

通常一般參展或觀展者展覽最後一天（周五）早上即退房，我則多住兩天，周六睡到自然醒，周日把從會場搜集的文宣一一過目，確認重要的才攜回台灣。

周一早晨8點，照說正常上班日，櫃台應該有人，臨出門才發現櫃台未開，急需計程車送我到火車站，櫃台上卻未留叫計程車的電話。從德國火車站門口到月台，通常不近，火車車廂又多，有時候上了月台，還得拉著行李走

老遠才到車票上指定的車廂，因此，火車出發前一小時到火車站只是剛好而已。眼見牆上掛鐘的分針不斷移動，真令人著急，我遂跑出門向路人求助，看到有物流公司的大卡車在等候，有位居民準備上車，趕在他上車前攔住他，請他幫我打電話叫計程車。終於如願由紐崙堡（Nürnberg)搭車抵達法蘭克福(Frankfurt)機場。

三月在美國安那海姆（Anaheim）觀展，姪女與我同行，我們住希爾頓飯店，Anaheim以迪斯耐樂園聞名，

來往車輛多為休旅車， 姪女曾用APP叫車，我們外出晚餐，但因車輛大排長龍，黃昏時刻，司機看不我們，我們也看不到車牌，就這樣，明明等到望眼欲穿，還多付了2元延遲費。所以，離開Anaheim前往洛衫磯機場（LAX）前，我當機立斷，自己站在希爾頓飯店門口，每見有休旅車載客下車，就上前招手，詢問可否載兩名旅客及6件行李到機場，有的搖手，願意者，有開價$180，有的喊$150，也有喊$120，後來問到華人司機只要80美金，毫不猶豫，我們立馬上車。

行李

人到LAX，才發現偌大機場，竟然沒有行李箱打包機的服務。中正機場

(TPE)，香港赤鱲角機場(HKG)及法蘭克福機場（FRA）都有打包服務，想不到整修後的洛衫磯機場（LAX）竟然沒有。沒有辦法，唯有想辦法，秤過行李，確定沒有超重，但件數超過2件，機場找不到有賣捆綁帶的商店。乃從行李箱取出帶有切割器的大小膠帶，費力把其中4件行李　實圈成兩件。回到台灣，行李順利通關，毫無破損或分開。

結論：出國存有各種潛在的風險，除非商務出差或高中校友會舉辦的旅遊團，我決不輕易出國。

徵稿啟事

兆豐銀行季刊為全行同仁之刊物，歡迎退休及在職同仁共同參與踴躍投稿，有關112年度之徵稿、錄用稿酬及相關配合事項如下：

文 字 稿

1. 主題：不限，每則以三千字以內為宜。
2. 稿酬：每字NT$1元，採四捨五入以百元計算。

投稿須知

1. 文字稿及授權同意書請e-mail寄送至prdiv@megabank.com.tw信箱，或notes至公關室呂睿城。
2. 請附註所屬單位、姓名（或加註筆名）、職員代號及存款帳號，以利稿酬入帳作業。
3. 本刊投稿稿件如有涉及違反智慧財產權或其他侵權等行為，概由投稿者自負法律責任。

信用卡處活動公告

- **【浪漫旅遊季最高送1500元】**

112/10/1～12/31於指定旅遊通路刷兆豐信用卡達以下門檻並完成登錄享回饋：

- 累積消費滿NT$3萬，贈刷卡金NT$300（每月限量200名）。
- 累積消費滿NT$6萬，贈刷卡金NT$600（每月限量70名）。
- 累積消費滿NT$10萬，贈刷卡金NT$1,500（每月限量30名）。

※指定旅遊通路：雄獅、易遊網、東南、可樂、五福、山富、易飛網、鳳凰、太平洋、長汎、喜鴻、中華航空、長榮航空、星宇航空、台灣虎航、韓亞航空、ANA航空、國泰航空、立榮航空、華信航空、Agoda、Trip.com、Booking.com、Expedia、Hotels.com、國內外飯店、民宿、旅館。

- **【全國加油站·天天每公升降最高1.2元】**

112/7/1～12/31刷兆豐銀行信用卡（含VISA金融卡）於全國加油站指定油站刷卡加油享自助加油汽油每公升降1.2元。

112/8/17~12/31

首次申辦雙幣鈦金商旅卡(美金或日圓)正卡，
於核卡後**30**日內一般消費達指定門檻，享最高
10%回饋：

日圓雙幣卡

累積消費達**10,000**元日圓，享**1,000元日圓刷卡金**。

美金雙幣卡

累積消費達**77**元美元，享**7元美元刷卡金**。

※須透過線上申辦且使用電子帳單(且取消紙本帳單)方可享有回饋資格。
※本活動需登錄，每幣別卡種各限量500名，每戶每幣別限各回饋乙次。
※本活動須為首次申辦該幣別(美金/日圓)之雙幣鈦金商旅卡卡種方可享有。
※詳細活動期間與注意事項，請依本行專屬活動網站公告為準。

活動詳情

謹慎理財 信用至上 循環利率依本行「新臺幣一年期定期儲蓄存款固定利率」加碼年息4.43%~15%，上限15%，基準日：105/1/7。預借現金手續費：預借金額X3%+等值NT$150之約定結付幣別；網路申辦：預借金額X3%，最低NT$100計。其他費用依本行網站公告