

# Hello Summer



## 目錄 CONTENTS

- 03 **豐據點** 東高大順，圓滿同行 東高雄分行
- 07 **豐新知** 淺談 ESG 對工作生活的影響
- 13 **豐業務** 爸媽們必看！國外繳學費省錢密技曝光
- 15 **豐健康** · 從原因到自救通報法一次瞭解  
食物中毒症狀和腸胃炎有什麼不同？  
· 植物肉 X 未來肉 這樣吃出防癌降血脂 4 大好處  
健康食物及其抗病效用（下）
- 27 **豐旅行** · 激省富良野！春天滑雪教戰守則  
· 避寒遊泰國，「泰」好玩、「泰」推薦
- 33 **豐訊息** 信用卡優惠活動 / 徵稿啟事

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

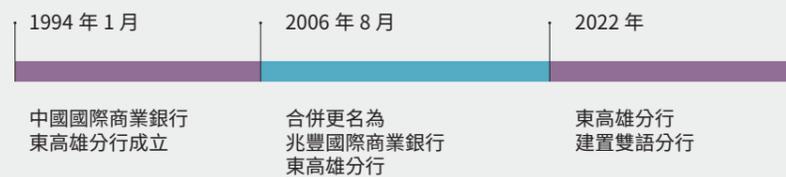


# 東高大順，圓滿同行 東高雄分行

文／東高雄分行 鄭又榮

**東**高雄分行於1994年1月22日開業，設於高雄市三民區大順二路419號大順翰林一、二樓，位於建工路及大順路交叉口，大順路為串連高雄市東西區之重要道路，建工路則為高雄舊市區通往鳥松區及仁武區之重要道路，交通四通八達。附近有建工商圈及建興商圈，商店林立，另有一銀、高銀、台新銀、郵局等多家金融同業以及高科大、高雄高工、正興國小、樹德家商、立志高中、鼎金國中等多所學校，為三民區人口密集區。

分行行舍為自有，總面積共436.84坪，提供客戶存款、授信、匯兌、理財、保管箱等全方位優質金融業務與服務，以滿足客戶完整的金融需求。2017年行舍重新裝修後，內外煥然一新，提供前來洽公民眾明亮寬敞的場所，亦為行員提供舒適的辦公空間。



東高雄分行週遭多為住宅大樓，屬人口密集之舊市區，小吃店及小商家多，故臨櫃洽辦之在地個人民眾頗多。為拓展分行新局，歷任前輩並不劃地自限，積極走訪高雄市各大工業區，積極開拓各區優質產業客戶，且隨客戶逐步茁壯，企金授信客群範圍北至台南南區、路竹科學園區、本洲工業區，南至林園工業區、東至屏東工業區，搭配本行引以為傲的全球金融網，提供無地域限制的優質金融服務。2022年本分行建置為雙語分行，提升本分行在國際金融舞台的競爭力與動力。



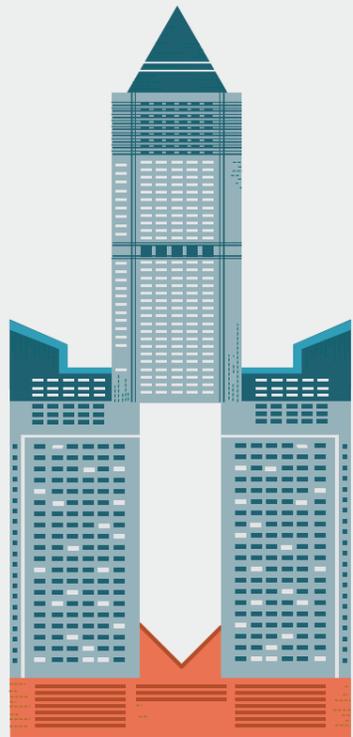
## 分行大事紀

- 1994/01  
中國國際商業銀行東高雄分行成立
- 2006/08  
合併更名為兆豐國際商業銀行東高雄分行
- 2022  
東高雄分行建置雙語分行

## 分行小故事

東高雄分行所在地舊稱寶珠溝聚落，清代稱為寶珠陂，曾經為愛河之上游，因其蜿蜒之形狀加上水面反光，就像散落的珠寶而得名。自清領時期即為鳳山縣左營舊城及鳳山新城之間的雙城古道所必經重要交通節點，日治時期桃竹苗因應鐵路工程招攬之客家移民於縱貫線鐵路完工後陸續南下移入高雄，進入寶珠溝地區拓墾，加上新建打狗港後引來更多客家移民，故成為三民區重要之客屬聚落。昭和 17 年（民國 31 年）年高雄州立高雄工業學校於建工路成立，即為後來之高雄高工，除了成為高雄地區工業人才的搖籃外，眾多的學生亦帶動商圈的發展。

近十年來寶珠溝地區陸續經歷當地幾項重大建設工程，為這歷史悠久的地區聚落重新注入活力，包含 2019 年 4 月大順路橋拆除打通交通瓶頸，2021 年 7 月鐵路地下化綠園道完工，2024 年 2 月輕軌環狀線最困難的大順路段順利完工成圓，雖然經歷不短的交通黑暗期，但黑暗的終點就是光明，現走出分行大門面對的即是穿梭在兩豆樹綠色隧道的輕軌，步行 1 分鐘即可抵達輕軌高雄高工站，提供客戶及分行同仁舒適且便捷的綠色低碳運具，呼應著兆豐銀行淨零轉型的目標。



# 淺談 ESG 對工作生活的影響

文／企劃處 周珊伶

**近**兩年隨新冠疫情趨緩，政府及企業焦點由防疫轉向 ESG，相信大家不管是從自身業務或者是新聞報章媒體，應該已逐漸感受到這股熱潮，但到底什麼是 ESG，還有 ESG 對我們的生活跟工作到底產生什麼影響，以下就幾個層面跟大家分享。

## 什麼是 ESG？

ESG 一詞是源自聯合國 2004 年發布之《Who Cares Wins》報告，報告中提出企業應該要將 ESG 納入運營的衡量標準，除了可促進企業永續發展，也能替社會、環境與經濟帶來正面效益，此外，公司實踐情形亦是投資人考量因素及提升國際競爭力的必備條件。

ESG 是環境保護 / 綠色金融影響力 (E, Environmental)、社會責任 (S, Social) 以及公司治理 (G, Governance) 的縮寫，也就是企業應該透過上述三個層面善盡社會責任。其中，環境保護 / 綠色金融影響力是企業透過減少水電浪費、降低一次性餐具使用及垃圾分類回收；對金融業而言，做為資金之提供者，需要做的更多，主要是透過自身影響力，引導供應商、投融資對象重視環保永續議題，進而減少碳、溫室氣體排放及對環境產生汙染。社會責任涵蓋勞資關係、員工健康、薪資福利及保障客戶權益與各利害關係人相關之事項等。公司治理則是透過制定及遵守規章及制度，來保護主要股東及利害關係人等的權益。簡言之，ESG 對企業來說就是保護環境、照顧利害關係人及遵守內外部規定。



## ESG 對生活的影響？

以生活層面來說，資深蘋果族應該是最能感同身受，像 iWatch 錶環停止使用皮革、錶殼 100% 使用再生鋁金屬，購買新機時，不再附贈充電器，充電頭改成 Type C，雖然部分舉動被詬病是為減省成本，但不可諱言對減少垃圾量、廢氣物或碳排仍達到一定程度的貢獻。其次，大家應該也發現路上 GOGORO、TESLA 等電動車及油電混和車出現頻率也漸高；旅遊方面，則是越來越多飯店業者取消提供一次性洗沐用品；另外，公司、透天住宅及大樓於屋頂或鄰近空地設置太陽能板產電用於自用或出售予台電，南部養殖虱目魚的魚塢改成魚電共生，達到養殖及太陽能發電一地多用功用，顯見 ESG 已逐漸出現在生活周遭。

## ESG 對工作的影響？

以兆豐而言，感受最深的大概就是電腦螢幕保護程式、各單位簡報報告格式及人資處每年數位學習課程等都能看到 ESG 蹤影，主要用意是希望透過潛移默化讓 ESG 觀念深植在每個人心中；此外，調查大家上班路程交通工具則是為了解員工上下班途中所產生的碳排放量；另外，提高生育補助及調薪也都是 ESG 的一環。

跟總務文書相關的則是每月登錄統計用水 / 電及廢棄物重量等資料，總務處除請各單位登錄外，今 (2024) 年 2 月起亦向各單位說明用水及廢棄物回收情形及今年度減碳目標。

與業務面相關的，除了透過線上對帳單、線上開戶 / 申貸 / 辦信用卡等方式減少紙張列印外，授信業務則多了永續連結貸款、ESG 綜效調查表、ESG 風險評級表、聯徵中心設置的企業 ESG 資訊及永續經濟活動自評問卷等，這個部分主要是希望透過金融機構力量了解授信戶實踐 ESG 之情形，進而協助客戶共同達成永續發展目標。

## ESG 衍生議題，碳盤查及減碳措施？

除上所述，減少碳排是 ESG 另一項重要議題，首要任務是進行碳盤查、了解主要碳來源，進而制定減碳措施。

**碳盤查：**是將溫室氣體排放源分為範疇一～三，範疇一是指企業於製造或提供服務之過程中，使用的生產設備、通風設備及交通工具等直接產生的碳排放量；範疇二則是向第三方購買或取得，用於企業內部的各項能源所生產的間接碳排放量，電力即是其中一項；範疇三則是供應鏈、原物料及貨物配送運輸及企業員工通勤產生的碳排放量。當中，以範疇三最屬關鍵且最難計算；以金融業來說，範疇三最大宗來源主要是計算投融資對象碳排，換句話說，因為金融機構會對企業融資及投資，所以投融資對象的總碳排量中有一部分需計算在金融業身上，但現階段除上市櫃公司外，其餘公司多未揭露相關資訊，所以這也就是為什麼取得非上市櫃公司碳排資訊為目前重要工作之一，這也是聯徵中心企業 ESG 資訊問卷的起源。



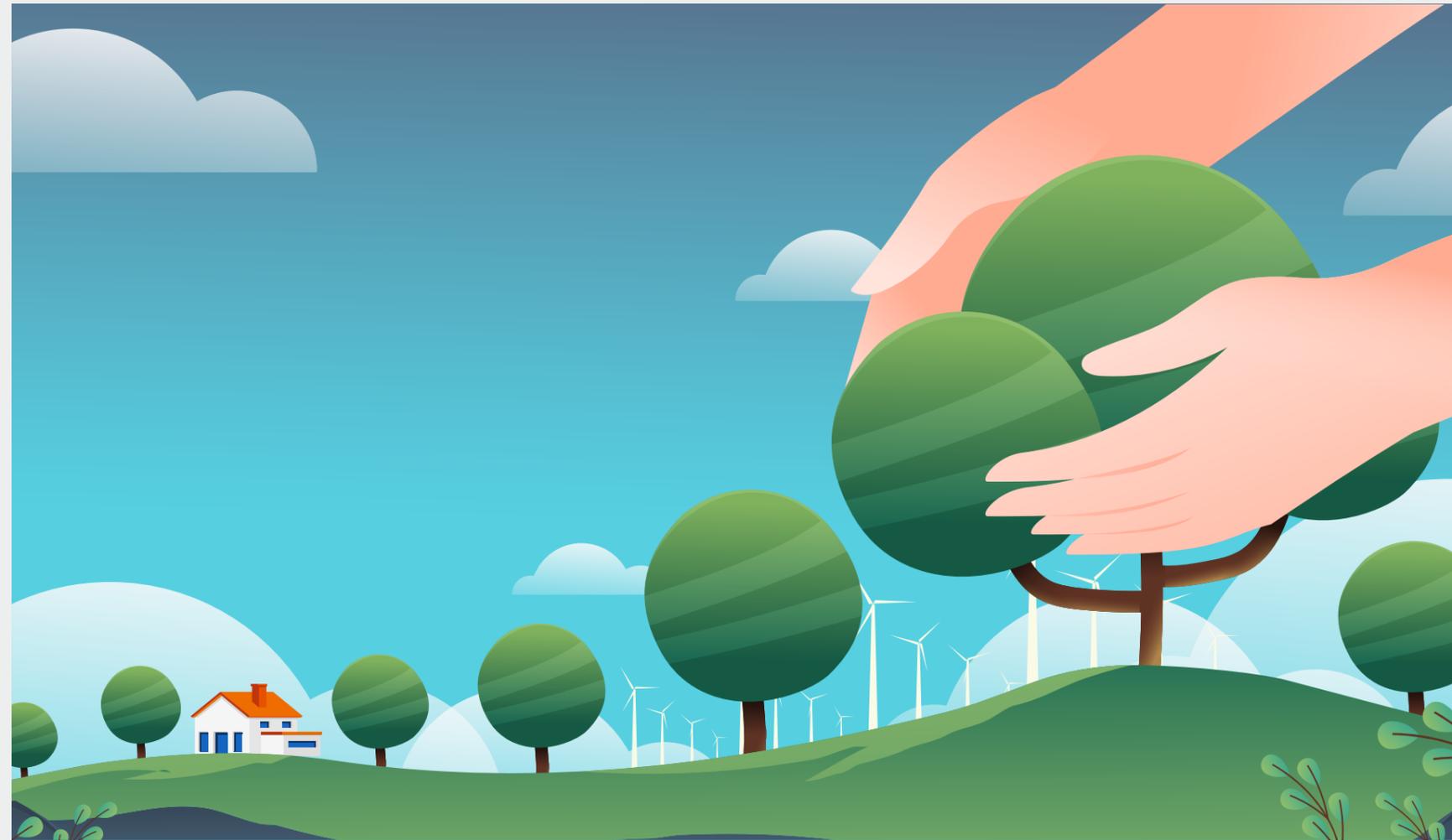
**減碳措施：**目前企業減碳措施可透過內部做起，像高碳產業—台泥透過改善製程、使用低碳燃料、生產低碳水泥、投資土耳其及葡萄牙生產低碳水泥的企業及併購歐洲儲能產業 NHOA 等多方向進行。此外，減碳方式常見的還有供應鏈減碳，及

透過加入聯盟或設定承諾、目標達成減碳目的；以兆豐而言，金控於 2023 年 4 月簽署科學基礎減量目標倡議 (SBTi) 承諾，透過科學基礎減量目標 (SBT) 設定減碳路徑，冀望於 2050 年達到淨零排放。

**科學基礎減量目標倡議 (SBTi)：**主要目的是確保企業設定減少溫室氣體排放目標於科學上是可行的。其可分為 5 個步驟，分別為企業提交承諾書、承諾設立科學基礎之減碳目標 (Commit)；根據 SBTi 標準制定減碳目標 (Develop)；將目標交官方進行驗證 (Submit)；宣告減碳目標即通知股東 (Communicate)；每年報告公司碳排及目標推展進度 (Announce)；而兆豐目前尚處於第一階段。

**供應鏈減碳：**誠如前述，供應鏈碳排情形主要是影響範疇三，以知名品牌 Apple 為例，即要求製造供應鏈廠商於 2030 年前達成 100% 碳中和（企業透過植樹及使用再生能源等方式與企業產生的碳排進行抵消）。因台灣企業多屬國際知名品牌供應鏈中的一環，所以台積電、鴻海等有關鍵影響力之企業就要求旗下供應鏈進行減碳或低碳生產；由供應鏈減碳可知，減碳將是一場透過由大企業帶領小企業逐步達成的過程。

**永續金融先行者聯盟：**金管會於 2022 年號召元大、中國信託、玉山、第一及國泰共 5 家金控成立聯盟，希望透過公私部門及金融機構之力量，加速達成台灣淨零轉型目標。兆豐是於 2023 年 12 月加入，前述六家金控提出以下五大目標（一）綠色採購及循環採購：購買具環保標章、低汙染、可回收、節省能源商品及以租代買等；（二）資訊揭露：預計 2025 年前揭露範疇一～三減碳目標、策略及具體行動方案，對自身及投融資對象碳排展開科學化管理；（三）投融資與議合：與符合特定條件的投融資對象進行議合；於 2025 年底前針對適用赤道原則專案融資對象，辨識其自然相關財務風險；（四）協助與推廣：提供市場及民眾有助永續議題之工具，及分享推動綠色金融的經驗；（五）國際接軌：獲得國際永續評比或加入國際倡議。



綜上所述，除上述各項減碳措施外，另有將「碳」價格化（碳定價），作為企業計算排放二氧化碳的成本；對碳課徵稅金（碳稅），藉此要求高碳排企業制定永續發展計畫；碳權交易則是碳排量低於管制上限者出售碳權予超過碳排管制上限企業之方式。減碳過程中，需要企業自身、員工、供應鏈廠商、客戶及政府由上而下及由內而外的支持；加上台灣企業多以出口為導向，所以減碳結果不僅影響地球控溫成效，更影響企業之碳成本；故金融業在過程中，應透過投 / 融資力量，發揮綠色影響力，協助客戶進行轉型。減碳是一場漫長的過程，也相信在未来，不管是政府或兆豐，都將有更多以及更具體的措施帶領大家共同朝向目標前進，讓地球及社會更好。

# 國外繳學費省錢密技曝光！ 爸媽們必看！

文／信用卡暨支付處 歐芙蒙尼

**少**子化時代來臨，每個家庭都用盡全力在培養下一代，尤其現行在台灣要上大學雖說是輕而易舉，但要上台清交之類的頂尖學府仍是極具競爭力，因此不少家長會選擇在孩子上大學或是讀研究所時，直接送去歐美等名校洗禮，然而眾所周知，出國念書所費不貲，動輒上百萬元的學費、生活費，畢竟對一般家庭來說也是壓力不小的開銷。

我們卡處發現一個有趣的現象，在面對海外高額學費時，過去許多人都只知道用匯款方式繳納，然而，隨著無現金化的支付方式日益盛行，有些精打細算的家長開始會使用刷信用卡的方式來繳交國外的學費，不得不說這招實在是相當聰明，因為一來不但可以省下動輒近千元的匯款郵電費及匯費，二來還可以獲得信用卡本身提供的現金回饋或是紅利點數，像現在因為旅遊盛行，很多銀行的信用卡都會提供海外消費高 % 數回饋，其中像我們兆豐的「利多御璽卡」就是其中的佼佼者，海外消費最高可達 3.1% 的超高現金回饋，對於家有留學生的家長們來說，就是一舉兩得的繳款利器。

根據信用卡暨支付處統計，去 (112) 年刷卡繳交國外學費的前十大客戶，不僅平均金額高達等值新台幣 110 萬元，且其中只有一筆是選擇分期付款，其他都選擇一次全額繳清，最特別的是，卡友們並非只會持頂級卡來繳交國外學費，也有人會選擇主攻海外現金回饋的「利多御璽卡」繳納，畢竟以最高 3.1% 的回饋水準來算，刷信用卡確實比直接匯款更加划算。

到底刷卡可以省多少？我們以繳納等值新台幣 100 萬元學費為例來試算，用兆豐海外神卡「利多御璽卡」刷的話，最



高可享有 3.1% 現金回饋，其中 3% 回饋無上限，今年 6 月底前登錄還能再獲 0.1% 加碼 ( 每期上限 500 元 )，由於這張卡的回饋比例很高，因此即便扣除海外交易手續費 1.5%，都還有最高 1.6% 的回饋水準，算下來等於可以獲得超過 15,000 元的回饋，但若是選擇匯款去國外，首先是要付郵電費 300 元，再加上萬分之五的匯費 ( 刷 100 萬的匯費就是 500 元 ) 如此一來手續費等於就要 800 元，而且由於是匯款，自然也沒有信用卡的現金回饋等優惠。

其實除了「利多御璽卡」，另外像是兆豐保費神卡「Mega One」也提供海外消費最高 3% 回饋，其中 2.88% 回饋無上限，今年 6 月底前登錄又可加碼 0.12% ( 每月上限 500 元 )；另外還有頂級卡等級的世界卡與無限卡，海外也有最高 2.5% 回饋 ( 其中 1.5% 回饋無上限，1% 每月上限 2,000 元 )，對於動輒須繳納數十萬元、甚至破百萬元海外高額學費的留學生父母來說，著實是不無小補。

不過，這邊也要特別提醒大家，海外各校針對學費刷卡收費標準不盡相同，提醒大家也可多加留意，若遇到需要另外加收高昂刷卡手續費的狀況，那可得細算何者較划算，畢竟我們行內也有不少同仁是小留學生的家長，若能多加善用銀行的優惠，也算是能精省一筆，建議大家可以多加利用唷！



# 從原因到自救通報法一次瞭解 食物中毒症狀和腸胃炎有什麼不同？

文／早安健康

**根** 據疾管署統計，全台腹瀉通報數自3月上旬就連續3周呈現上漲趨勢，加上近日食物中毒案件頻傳，包括寶林茶室、八方雲集、王品等知名品牌也中標，到底拉肚子的原因是一般腸胃炎還是食物中毒？食物中毒又和一般吃壞肚子有什麼不同呢？

## 食物中毒定義和腸胃炎、吃壞肚子哪裡不同？

食物中毒和腸胃炎哪裡不一樣？綜合烏日林新醫院、中山脊椎外科醫院衛教資料，急性腸胃炎是指腸胃受到病菌、寄生蟲或其他物質刺激，導致腸胃發炎並引起腹瀉、腹部絞痛、噁心嘔吐、腹脹的臨床症狀。因此食物若受到以上異物汙染，就可能引起急性腸胃炎。

另一方面，食物中毒則有明確定義：一旦「2人或2人以上，攝取相同的食品而發生相似的症狀，即可稱為一件食品中毒案件」。簡單來說，如果只有單一人有症狀，暫且稱作得了急性腸胃炎，如果2人以上吃了一樣的東西後都開始拉肚子，即可稱為一次食物中毒。

不過還有個例外，就是食物中毒不一定是由常見的病菌引起，若是在「可疑的食品檢體檢測到相同類型的致病菌或毒素，或因攝食食品造成急性食品中毒（如化學物質或天然毒素中毒等），即使只有一人，也視為一件食品中毒案件。」例如食物本身有毒（如河豚、毒蘑菇等）而被吃下肚，即便只有1人食用、出現不適症狀，也可被視為食物中毒的案例。

## 食物中毒症狀怎麼分辨？與腸胃炎有何不同？

急性腸胃炎與食物中毒的常見症狀，包括腹瀉、噁心、嘔

吐、腹痛、發燒、頭痛及虛弱等，有時候伴隨血便等，但不一定所有的症狀都會同時發生。由於兩者症狀相似，到底該如何區分？

根據美國著名醫療機構克里夫蘭診所（Cleveland Clinic）資料，單從腹瀉等症狀區分食物中毒與腸胃炎十分困難，兩者最大的差別，在於接觸病毒「多久後產生不適」，以及「症狀持續時間多久」。



## 食物中毒症狀與腸胃炎區分 1： 多久後產生不適？

從發病時間判斷是個方式之一。根據美國俄亥俄州大學醫院（University Hospitals）資料，食物中毒因病原體不同，可能會在幾小時內就出現不適症狀；至於病毒性腸胃炎可能會在接觸病毒後，經過24～72小時才出現症狀。

比方說，與友人一起野餐，如果每個人都吃相同食物，或許很多人都會出現相同症狀，因為是在「最近發生的事件後才出現」，因此食物中毒更容易識別。克里夫蘭診所家醫科醫師 Donald Ford 說明，大多數食物中毒患者，只要回想剛吃的食物，就可以將出現的症狀追溯到食物上，比方說，發現是某些食物放太久了導致。

## 食物中毒症狀與腸胃炎區分 2： 症狀持續時間多久？

Donald Ford 醫師解釋，食物中毒通常比普通的腸胃炎更快發作，且病程更快。一般來說，食物中毒往往較快痊癒，「我喜歡把它想像成，食物中毒時，身體想擺脫它吸收的這些對他不好的東西」；相對地病毒性腸胃炎通常會持續超過2天甚至更久。

## 食物中毒症狀與腸胃炎區分 3： 腹瀉外還出現異常症狀？

食物中毒可能由植物性毒素、麻痺性貝毒、河豚毒、組織胺、黴菌毒素等毒素，或

是農藥、重金屬、非合法使用之化合物等化學物質引起，此時症狀可能不只有單純腹瀉、嘔吐！例如河豚毒素中毒的症狀就包含唇舌麻痺、呼吸困難等，和腸胃炎大相逕庭，因此觀察到身體異樣就成為關鍵的警訊。

### 食物中毒原因哪些細菌、病毒最常見？ 食藥署列食物中毒「7大禍首」

有哪些常見食品、細菌可能會造成食物中毒？根據食藥署資料，台灣常引起食物中毒的細菌與食品包括：

1. 腸炎弧菌：主要為生鮮海產及魚貝類等。
2. 沙門氏桿菌：主要為受污染的畜肉、禽肉、鮮蛋、乳品及豆製品等。
3. 病原性大腸桿菌：主要為受糞便污染的食品或水源。
4. 金黃色葡萄球菌：主要為肉製品、蛋製品、乳製品、盒餐及生菜沙拉等。
5. 仙人掌桿菌：主要為米飯等澱粉類製品、肉汁等肉類製品、沙拉及乳製品等。
6. 肉毒桿菌：主要為低酸性罐頭食品、香腸及火腿等肉類加工品及真空包裝豆干製品等。
7. 諾羅病毒：任何被諾羅病毒污染的食物、飲水。

### 食物中毒如何預防、避免？

食藥署建議，民眾應透過「要洗手、要新鮮、要生熟食分開、要澈底加熱、要注意保存溫度（低於7度）」等5要原則預防食物中毒。此外，也建議民眾外出時，別吃來路不明的食品，吃飯時將食物充分加熱，並在2小時內吃完。

食物中毒自救如何通報？懷疑與餐廳不乾淨有關，該如何舉證、反映？

近日食物中毒案件頻傳，若民眾懷疑自己的不適症狀與餐廳不乾淨導致食物中毒有關，或發現有食品衛生相關異常，也可記下詳細事證，包括時間、地點、違規情節（如照片等）舉證，並致電當地衛生局反映通報，以維護自身權益。

# 植物肉 × 未來肉 這樣吃出防癌降血脂4大好處

文／  
早安健康

近期「植物蛋」在募資平台上架，短短6分鐘就成功達標，如今募資總金額更是突破160萬，顯示台灣民眾日漸對「蔬食」、「素食」的重視。對還無法戒除肉味的民眾來說，不少速食、連鎖店、量販店推出的「植物肉」、「未來肉」是不錯的選擇。究竟植物肉是什麼肉？和傳統的素肉又有什麼不同呢？

### 植物肉是什麼？和未來肉、素肉差在哪？

「植物肉」這名字雖看似衝突，但其實就是「植物性原料加工製成的仿真肉品」。以此定義來看，早在台灣素食文化中流行已久的「素肉」，也是廣義植物肉的一種。

綜合營養師張越評、侯沂錚、簡鈺樺的資料，台灣傳統素肉多以「大豆蛋白」為基礎製成，由於歐美人士較不習慣黃豆的氣味，多改採用豌豆、小麥、鸚嘴豆等食材當作主要蛋白質來源；並混和植物油、甜菜來產生肉色與口感。

**傳統素肉：**主要成分是從「黃豆的豆粕」萃取出來的「大豆分離蛋白」再經調味加工製成。

**植物肉（或稱未來肉）：**將素肉的蛋白質原料，改為碗豆、小麥、糙米等植物性蛋白，添加椰子油和馬鈴薯澱粉製成。

從成份來看，植物肉類似低脂、中脂的豆魚蛋肉類，還含有豐富的膳食纖維，是蔬食者的另一種選擇。需要注意的是，植物肉不一定「全素」，食藥署指出，植物肉若宣稱素食，需要在產品包裝上標示素食種類，如全素（純素）、蛋素、奶素、奶蛋素、植物五辛素等，民眾在選購時需多留意，才能買到符合自身需求的產品。

## 植物肉可以取代動物肉嗎？

### 有吃米飯、麵食攝取穀物蛋白不需擔心

植物肉以植物成分模仿肉類的口感與外觀，但營養上真能完全取代肉的蛋白質胺基酸嗎？營養師張越評曾撰文分析，有 9 種胺基酸人體無法自行合成，稱為「必需胺基酸」，若攝取不足，長期下來就會導致營養失調。這些必需胺基酸多來自肉類、蛋、乳品等食物，大豆、豌豆雖同樣含有必需胺基酸，但以總量來說，有部分的必需胺基酸（如甲硫胺酸）含量偏少，若不額外用其他食物補充，恐有攝取不足之虞。幸好，穀物蛋白就富含豌豆不足的胺基酸，因此對一般有吃米、麵的民眾來說，不須擔心植物肉不夠營養。此外，購買植物肉時，也可刻意挑選，配方中額外添加米蛋白、小麥蛋白等穀物蛋白的植物肉品項。

## 吃植物肉有什麼健康好處？

### 營養師揭 2 陷阱：留意鈉含量、飽和脂肪

澳洲註冊營養師陳曼婷曾撰文分析吃植物肉的四大健康好處：

1. **降血脂、膽固醇：**大多植物肉多添加植物油，飽和脂肪、膽固醇含量相對較低，適合高血脂、高膽固醇民眾食用。
2. **減低大腸癌風險：**吃過多加工肉類與紅肉恐導致大腸癌，以植物肉取代可減少致癌物攝取。
3. **減少炎症、改善皮膚：**植物肉不含紅肉、加工肉中較易產生的發炎因子，替換食用有助改善體內發炎症狀，減少皮膚炎、濕疹、過敏問題。而染色用的甜菜也富含抗氧化物，有助肌膚健康。
4. **幫助減重：**選擇低脂、低卡的植物肉有助減重。

儘管吃植物肉好處多，然而市售植物肉產品中仍潛藏著陷阱。《早安健康》營養師林宸安分析，植物肉為了調和口感，需要添加許多調味料與油脂，鈉含量就會高於一般肉類。簡鈺樺營養師舉例，以市售植物肉番茄義大利麵為例，光鈉含量就高達 1263mg，近乎是一天建議鈉攝取量 2400mg 的一半。



其次，民眾也要多留意飽和脂肪量。儘管總體上來說，植物肉的飽和脂肪量較豬肉低，但侯沂錚營養師提醒，每個產品的配方比例不同，市售植物肉漢堡排每 100 公克當中的飽和脂肪含量介於 0.7 ~ 7.1g 之間，豬絞肉則介於 5.4 ~ 9.3g，部分品項的脂肪含量可能相差不遠。

除此之外，林宸安營養師提醒，傳統素肉多使用一般大豆油，但植物肉添加的油類多是芥花油、椰子油，其中椰子油的飽和脂肪酸含量高達 90%，因此不論是一般民眾還是心血管疾病、高血壓患者，購買植物肉時應謹慎留意成分表與營養標示，並留意攝取量。

## 六、蔬菜類

### 香菇

含有蛋白質、維生素 B1、B2 和 C、香菇多糖、香菇菌絲體、硒、硫代脯氨酸等成分。這些抗病化合物能夠刺激抗體的形成，提高人體免疫力，香菇具有抗病毒、降低血壓、降低膽固醇。消腫痛、防治癌症、心臟病、偏頭痛及病毒感染的效用。日本一項研究發現，每天食用新鮮香菇，膽固醇明顯降低。此外，香菇也有抗愛滋病的作用，使人永保青春，醫生建議大家多吃這種高蛋白質、低脂肪和易消化的健康食物。

### 黑木耳

含有蛋白質、脂肪、醣類、胡蘿蔔素、維生素 B1 和 B2、鈣、磷、鐵等成分。美國心臟病專家因發現黑木耳使血不粘稠，可以預防心肌梗塞，而獲得諾貝爾醫學獎。一般言之，短、粗、胖和脖子短的人脂肪較多，發生心肌梗塞的或然率也較高，應該多吃黑木耳。近年來，有錢有地位的人都不再吃阿司匹靈，改吃黑木耳。

## 七、水果類

### 藍莓

含有花青素、黃酮、槲皮素、單寧酸、纖維質、和維生素 C 等有益健康的營養成分。藍莓具有全面抗氧化能力，可以保護大腦細胞，不受自由基傷害，有助於提高記憶力；其所含的槲皮素有防治心臟病、癌症和白內障的功能，亦可緩和過敏和哮喘的徵狀，飲用藍莓汁除有上述功效外，還可治便秘。

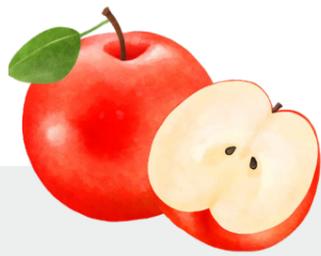
### 柑橘

含有豐富的維生素 C、鉀、果膠、葡萄糖、葉綠酸、橘皮素、可溶性纖維等成分，柑橘皮則含有豐富的鈣。柑橘所含的天然的抗氧化劑，保護心臟血管，防止血管老化，預防結腸癌，降低膽固醇，抑制腫瘤細胞生長，消除疲勞，防止過敏、哮喘、白內障、心臟病、中風與感冒。新鮮柑橘汁較罐裝果汁含有更多營養物質。

### 鳳梨

含有豐富的蛋白酶、阿魏酸、錳、鈣、植物固醇、可溶纖維、維生素 C 等成分。研究發現，鳳梨所含的蛋白酶能夠抑制支氣管炎、咳嗽、骨關節炎、靜脈曲張、增強免疫力，促進骨骼和心血管健康，鳳梨也可以降低膽固醇，促進胃功能，緩解便秘。





## 蘋果

含有花青素、果糖、酚類、槲皮素、維生素 C、不溶纖維等成分。蘋果所含的抗氧化劑能夠降低膽固醇，緩和血糖的驟升，預防心臟病和肺癌，減少壞膽固醇，蘋果含有許多果糖，具有淨化血液的效用，預防血凝塊，減輕過敏症和哮喘徵狀；蘋果所含的植物化學物質具有抗癌功效，改善免疫系統，防治腹瀉。由於吃蘋果的好處很多，美國流行一則順口溜「每天吃一個蘋果，遠離醫生」(an apple a day keeps doctor away)，建議心臟、腎臟和肝臟病患者，多吃蘋果。

## 西瓜

含有蕃茄紅素、維生素 A 和 B2、果糖、葡萄糖、有機酸、蛋白質等成分。吃西瓜有助降低罹患心臟病和癌症(尤其是攝護腺癌)。西瓜的水份充足，有提高身體內水分的代謝作用，幫助廢物的排泄，消除浮腫，消暑除煩，解渴醒酒，西瓜汁可防止便秘。

## 芒果

含有維生素 A、B1、B2 和 C、醣類、有機酸、纖維等成分。吃芒果可以理氣、止咳、健脾，芒果可以生吃、榨汁或曬製成芒果乾。美國耶魯大學醫學院疾病預防中心給芒果的評分是 93 分，介於柑橘和葡萄之間。

## 葡萄

含有葡萄糖、果糖、花青素、胡蘿蔔素、蛋白質、氨基酸、脂肪、維生素 B2 和 C、檸檬酸、果膠等成分。葡萄是天然瑰寶，所含的多種植物化學物質對治療貧血有效，能調整腸胃，降低患心臟病、癌症、和中風的風險。紅葡萄的皮上含有逆轉醇，可抗衰老，因此，有錢的人喝紅葡萄酒，沒錢的人吃紅葡萄不吐葡萄皮，一樣保健。除新鮮葡萄以外，葡萄汁、葡萄酒和葡萄乾也含有多種抗病化合物，可保護動脈不受傷害。

## 香蕉

含有果膠、蛋白質、鉀、鈣、色胺酸、維生素 B6 等成分。香蕉所含的寡糖能夠促進腸內益生菌生長。好細菌有助於減少結腸內有害細菌產生的毒素，改善營養吸收；香

蕉也能夠防治心臟病、中風和抽筋，減輕腹瀉，治療便秘。如果心煩或焦慮不安，不妨吃一根香蕉，不過，一根香蕉含 80 大卡的熱量，要減重的人不宜多吃。

## 酪梨

含有維生素 A、E、K、鎂、鉀、可溶性纖維質、葉酸鹽、鎂、單元不飽和及多元不飽和脂肪等成分。酪梨能阻止人體吸收膽固醇，排除體內多餘的膽固醇，減少低密度脂蛋白膽固醇(壞膽固醇)，降低患心臟病的風險。有些人認為酪梨含很多脂肪，所以不吃酪梨，事實上，酪梨所含的脂肪是有益的單元不飽和脂肪，吃了有益無害，因此，美國政府鼓勵美國人多吃酪梨。

## 奇異果

含維生素 C、蛋白酶、綠原酸、葉綠酸、葉黃素、鉀、纖維等成分。一顆奇異果含有 57 毫克維生素 C，可防治鼻塞和心臟病，改善免疫系統，消除疲勞。一些專家相信奇異果能預防白內障和癌症，並防止便秘。

## 木瓜

含有豐富的維生素 A、C，並含有蛋白質分解酵素木瓜酶，胃腸和肝機能較弱的人食用木瓜後，可增強體力，對治療便秘和消除疲勞也有效，年長者可多吃木瓜。

## 八、其它類

### 雞蛋

人體內的抗氧化酵素是由良質的蛋白質所構成，雞蛋含有豐富的動物性蛋白質和脂肪，其氨基酸含量均衡，因此，雞蛋是最佳的營養食品。每人一天蛋白質的必要量為體重的 0.1%，營養師建議每天吃一顆好蛋。

### 螺旋藻

含有豐富的蛋白質、維生素、幹糖、葉綠素、氨基酸等成分。螺旋藻是 1962 年法國



科里門特所發現，它的營養特別豐富，而且是鹼性食品，1 公克螺旋藻的營養等於 1 公斤各種蔬菜綜合營養，祇要 8 公克螺旋藻就可以維持性命 40 天。此外，它能平衡飲食，降低血壓和血脂，治百病包括心腦血管疾病、糖尿病、胃炎、胃潰瘍、肝炎，能抵抗輻射作用，預防白血病。日本一年螺旋藻的消費量達 500 公噸。

## 橄欖油

含有獨特的水合酪氨酸、油橄欖苦素、木酚素、單元不飽和脂肪、維生素 E 等成分。橄欖油的抗病化學物質可以清除動脈中的膽固醇，對心血管健康有益。研究發現橄欖油有防治糖尿病、類風濕性關節炎、中風、乳癌和結腸癌的功效。

## 堅果

包含花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、南瓜子等，堅果所含的營養物質包括亞麻油酸、鞣花酸、植物固醇、鈣、鉀、鎂、硒、維生素 B1 和 E、氨基酸等。研究發現，堅果能夠降低罹患癌症、關節炎、心臟病和中風的風險。過去堅果因為含有較多脂肪和熱量而為人詬病，最近研究結果已証實堅果所含的脂肪是有益心臟健康的單元不飽和脂肪，可取代有害的飽和脂肪，具降低膽固醇的作用，動脈阻塞的風險也明顯降低。良性攝護腺腫大者多吃南瓜子有特別功效。

## 九、超級健康食物

在上述 50 多種食物中，如何選擇最佳的健康食物呢？美國著名的腸胃科醫師新谷弘實說：健康長壽的秘訣是選擇健康的食物，理想的食物是植物性食物佔 85%，動物性食物佔 15%，每天要多喝好水。美國食品藥物管理局建議美國人「天天五蔬果」，並且把握「三少一多」（少油、少糖、少鹽、多纖維）的飲食原則。

個人三餐的食物主要係根據美國耶魯大學醫學院疾病預防中心的研究報告（註一）來挑選，該中心推薦的好食物如下：綠花椰菜、藍莓、秋葵、柑橘、四季豆（100 分）、鳳梨、蘿蔔（99 分）、南瓜（98 分）、高麗菜、番茄、蘋果（96 分）、西瓜（94 分）、芒果、洋蔥（93 分）、脫脂牛奶、葡萄、香蕉（91 分）、酪梨（89 分）、燕麥（88 分）、鮭魚（87 分）、鱈魚、芥藍菜、糙米（82 分）、低脂牛奶（81 分）。

藍區 (blue zones)(註二) 是百歲人瑞密度最高的地區，儘管藍區橫跨美洲、歐洲及亞洲，但是居民有類似的生活方式和飲食習慣，他們的共同食物是豆類，包括大豆、黑豆、紅豆、蠶豆、腰豆和鷹嘴豆等、豆類富含植物蛋白，比動物蛋白營養更豐富，熱量更少，可以帶來健康，強化免疫功能。

美國史丹佛大學營養學教授齊國力建議下列世界衛生組織公認的保健食品（註三）：綠茶、紅葡萄酒、豆漿、酸奶、骨頭湯和蘑菇湯。此外，他推薦下列養生食物：玉米、蕎麥、燕麥、小米、番茄、大蒜、大豆、豆漿、胡蘿蔔、南瓜、苦瓜、黑木耳、花生、小魚、螺旋藻和白蘿蔔等，吃了這些蔬菜水果，可以對抗病毒、抗氧化、抗腫瘤，而且提高免疫功能。

(註一) Yale University, The good, The bad and the really unhealthy 2007

(註二) 藍區的創辦人為布特納 (Dan Buettner) 世界共有六個藍區，分別是美國加州羅琳達市 (Loma Linda)、希臘伊卡里亞島 (Ikaria)、日本沖繩 (Okinawa)、哥斯大黎加尼科亞市 (Nicoya)、義大利薩丁尼亞島 (Sardinia) 和新加坡。

(註三) 齊國力、養生保健，二 00 三年二月十日在北京的演講紀錄

## 十、結語

每一個人都希望延緩老化，健康長壽，要實現這一個夢想主要靠自己，除了規律運動、充足睡眠、心情愉快和知足常樂，以外，最重要的是均衡飲食，要儘量選用健康食物。日本是世界上壽命最長的國家，原因在於日本人所吃的料理是世界上最健康的食物，美味可口、低脂肪、而且量少，唯一的缺點是鹽份含量稍多。地中海地區國家的人民（包括克里特島、希臘、西班牙、義大利南部、法國南部、土耳其和北非部份地區）平均壽命較長，與美國人相比也較少罹患癌症、糖尿病和心血管疾病，主要原因是他們很少吃紅肉和高脂乳製品，只吃一點或不吃精製加工食品，主要吃當地生產的新鮮食物，例如全穀根莖類、豆類、酸乳酪、蔬菜、水果、堅果、種子、橄欖、橄欖油和紅葡萄酒。

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. 讀者文摘，健康食物抗病妙方，2005 年。

# 激省富良野！春天滑雪教戰守則

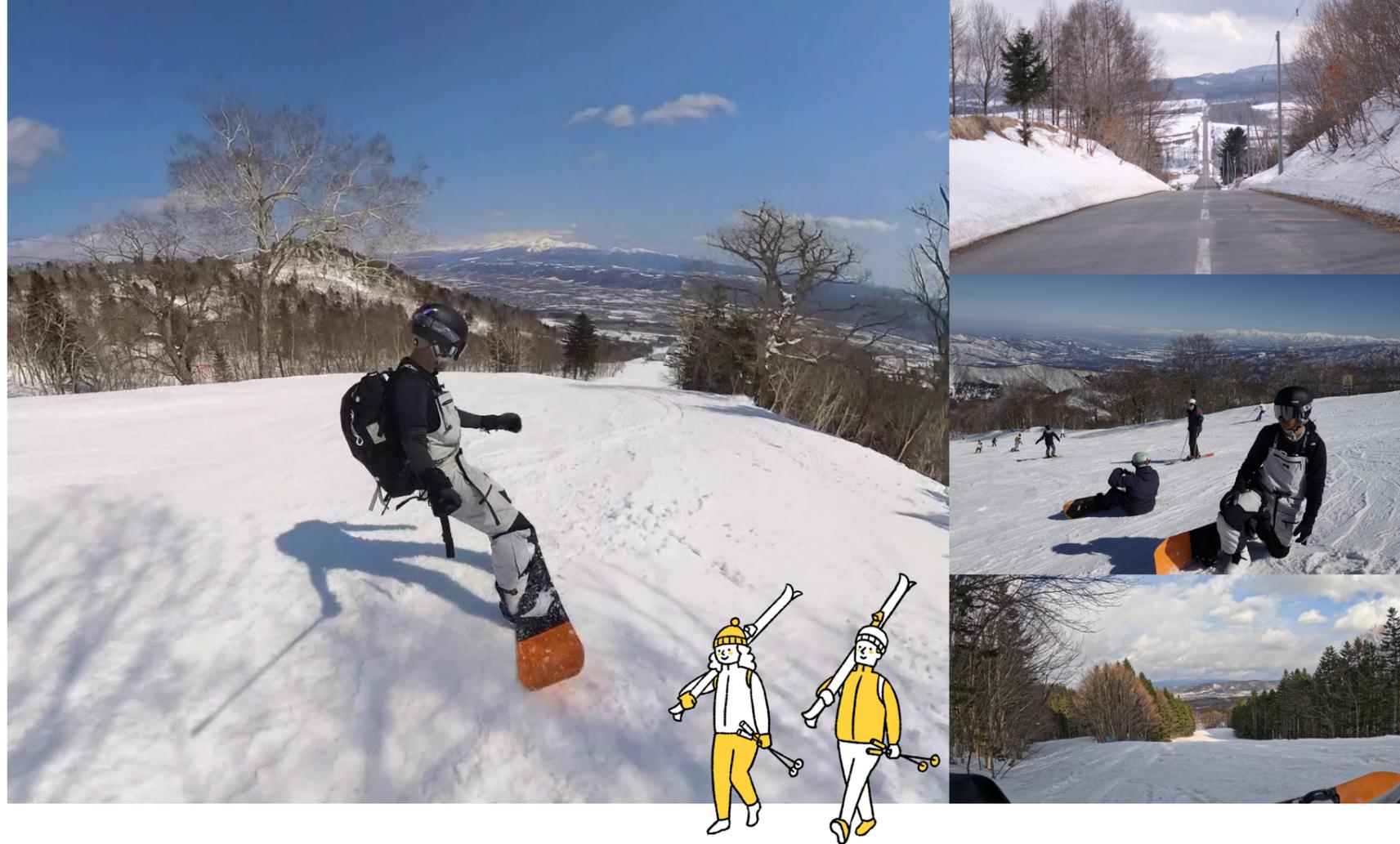
圖文／兆豐名譽浪子

**這**幾年台灣人已經攻陷了日本的各大雪場，搭上纜車到處都看得到台灣人的身影，究竟滑雪在夯什麼？社群媒體打開怎麼到處都有人在滑雪，想加入又擔心花費很高該怎麼辦呢？春天滑雪就是你最好的選擇！

每年的三月底到四月初剛好是我們的清明連假，這個時期大家的目光都被即將盛開的櫻花預想吸引的時候，我們把目光望向北方，這個時候的北海道機票相對便宜，而且說不定一波冷空氣下來還有機會補到雪。正常的雪季會在三月底結束，因此四月開始後的飯店、雪票都會打折，但是相對的雪場的接駁車會停駛、Resort 的一些冰上活動也會暫停營運，但是喜愛滑雪的你絕對可以找到其他方法來一一破解。

這次我選擇的雪場是富良野，出發前緊盯滑雪場的 LiveCam，天氣很不錯！山上都還有六七十公分的積雪，雖然札幌的氣溫根本熱到可以穿短袖，但一路往東開到了日本最北的休息站—「砂川 SA」，吃著拉麵時看著外面的天空，竟然下起大雪，當天是四月的第一天，想到明天有鬆軟的雪可以滑，我笑得合不攏嘴。

富良野滑雪場有兩座山，分別是富良野與北之峰，四月以後北之峰路線會完全關閉，所以大部分的人會選擇富良野新王子大飯店來當作滑雪的住宿點，但是富良野新王子設施偏舊，網路上很多怪怪的業配加上春季以後很多冰上活動也會停止，換句話說，除了滑雪，那能做的事情就會少之又少。因此，我強烈推薦租車，可以往富良野市區或是郊區住，體驗當地人的日常生活，滑了



一天之後可以去當地超市採買便宜和牛回家搭配餃子、泡麵、啤酒，享受平價的人生美味，心中不禁感嘆在台灣要吃到稍微好一點的肉真是所費不貲。

以下是我強烈推薦要開車的 5 大原因：

1. 春季雪場餐廳選擇太少，只剩下飯店內餐廳及貢多拉站的死鹹拉麵店，而富良野隨處可可愛的牧場餐廳及咖啡店，開車路過喜歡的店家，轉進去幾乎不會踩雷。
2. 搭車可以把雪板、雪鞋通通丟在後車廂，到了現場直接在後車廂著裝，看起來就是個滑雪專業戶，非常帥氣！
3. 到了富良野如果雪況不好，隨時可以轉戰其他知名景點，例如：雲霄飛車之路、聖誕樹、青池與白鬚瀑布等，這些也是沒車就會到不了的地方。
4. 有車可以住到稍微偏僻但是很便宜又大的 BNB。
5. 購物尋寶相對容易，北海道的遊客其實分配的非常不平均，札幌、小樽、函館門庭若市，但其餘的帶廣、釧路甚至夕張這種周邊的都市規劃雖然也很完善，但是因為產業轉型，加上都市化與少子化的因素讓人口銳減；然而，在這些城市的購



物中心都可以找到相對便宜 Mont-bell、North Face、Burton、Snow peak 等，這些牌子在札幌市區特價一定一下就會被觀光客掃光、更不用說在台北可能要花到快兩倍價錢才買的到。

到了富良野的第一個早上，起床時窗外還下著四月雪，到了雪場簡直難以置信，這裡的雪況甚至比二月的野澤溫泉還好。在山頂熱身過後，戴上耳機，選擇最愛的播放清單，從山頂開始到貢多拉口，所有岔路都是最獨特的風景，加上昨晚剛鋪上的鬆雪，堆疊出我今年最快樂的十分鐘。這些播放清單在三天的雪場發酵過後，回到酷熱的台北通勤路上拿出來聽，仍然能讓我感受到雪地裡一絲絲的冰涼。

這次我們總共在富良野待了四天，其中幾晚因為滑雪過度操勞沒有體力再去採買，就隨便選擇了市街上的餐廳來吃，即便是評價很低的店也幾乎都服務好又好吃！因為日本的滑雪重點城鎮常常會因為雪季大量的遊客造成人手不足，然而三月雪季一結束鎮上又會恢復成人煙罕至的奇異景象，所以這個時候所有的餐廳進去都可以馬上入座，點菜也會馬上來，更不用說日幣在相對低點已經持續了三年多，如果你是個精打細算的人，務必把錢都花在日本才對得起自己。

當然春天滑雪相對也是有他的缺點，因為春天的平均氣溫已經都超過 0 度，因此就算下雪也會在一兩天內融化，如果連續幾天都是太陽天的話，雪場真的能很舒服的滑雪時間可能只有一個早上，剛整完的洋芋片雪道，到了下午很快就會被大家滑得亂七八糟，坡道上會佈滿大大小小的饅頭，對初學者相當不友善，不過如果你自認技術過人，一直往較陡峭的紅黑線走還是有很大機會可以享受到剛整完的平坦雪道。

接下來是預算的部分，這次的交通我們選擇從札幌取車，新千歲機場還車，租金加上油錢跟過路費平均一人一天約為台幣 800 元，雪票旺季時一天是日幣 7,500 元，春天則是日幣 5,500 元，可以搭配當地住宿的割引券打七折，所以雪票一天也是約台幣 800 元，住宿找 BNB 每人每天約新台幣 1,500 元，一天下來基本開銷約 3,100 元，與住在滑雪場的飯店相比省了不少錢。滑雪堪稱白色毒藥，可以化解所有的煩惱，我只恨我太晚才開始，尤其這種高強度的運動能夠早一年開始就是多賺到一年，因為身體狀況只會越來越差，希望各位長官同仁要把握健康的身體，把握年均溫一年比一年高的地球，看到有假、有雪就要馬上出發了，你們絕對不會後悔的！



# 08 豐。旅行

## 避寒遊泰國



### 「泰

### 好玩

### 「泰

### 推薦

圖文／泰泰愛出遊

每年 11 月至 2 月是適合泰國旅遊的季節，這次在跨年及元旦的連假期間至曼谷及芭達雅旅遊，還幸運搭上泰國免簽證優惠，與好友們一行人开开心心出發囉！從台灣桃園機場飛往曼谷素萬那普機場 (BKK) 約 4 個小時，我們抵達後直接搭車前往芭達雅，車程大約兩個小時，芭達雅為泰國觀光勝地，以湛藍大海及人妖表演聞名，素有「東方夏威夷」之美稱。

這次到芭達雅，主要安排的行程包括 Nemo 島浮潛、真理寺及四方水上市場等。

從碼頭搭乘小型遊艇出發至 Nemo 島，抵達潛點戴上面鏡及呼吸管，穿上救生衣跳下水，沁涼的海水讓我整個人清醒，可惜當天的海水混濁能見度較低，只看到幾隻魚游來游去，與想像中的景象有些落差，但沿途吹著海風欣賞美景，仍是不錯的體驗。

真理寺位於春武里海角，坐擁海邊景緻，以精緻全木雕建築聞名，外國觀光客眾多，入場須特別留意服裝限制，切忌穿著短褲、無袖上衣等，真理寺目前仍在施工擴建中，現場也能看見建築上方的鷹架，故進入真理寺時須配戴安全帽，若想深入瞭解建築設計的涵義，不妨跟著園方導覽人員展開一場歷史之旅，想必會收穫滿滿哦！

而四方水上市場進場須購買門票，擁有泰國傳統建築特色，雖然沒看到水上船家販賣商品，但有多達數百個攤販讓人逛到眼花撩亂，吃喝玩樂在這裡可以一次滿足，也能體驗和商家殺價的樂趣。





在芭達雅接近黃昏時推薦到海邊踏踏浪，累了躺坐在懶人沙發喝著調飲，看著夕陽慢慢落下，傍晚時分也可以找間海景餐廳，在滿天星點綴的夜空下，一邊聽著海浪拍打的聲音，一邊和三五好友聊著天享受美食，非常愜意。

從芭達雅回到曼谷市區後，不時有置身台北的感覺，繁華的百貨商場，車水馬龍好不熱鬧，除逛街購物行程，此行也安排到周遭的景點遊玩，包括美功鐵道市集、Safari World 動物園、鄭王廟等。

美功市集其實就是泰國傳統菜市場，商家在鐵軌兩旁擺攤，聽到火車鳴笛聲時，商家不慌不忙收拾商品把路讓開，待火車經過後再繼續擺攤，這裡的火車類似台灣的區間車，買票後自行找座位，若幸運坐到窗邊的位子可體驗和整排觀光客揮手道別，畫面相當有趣，來這裡可以搭配安帕瓦水上市場及螢火蟲遊船，安排豐富的一日行程。

Safari World 動物園號稱是全亞洲最大的野生動物園，有海陸兩大園區，除動物表演秀，也可與動物們近距離接觸，我第一次撫摸長頸鹿就獻給泰國啦！不過要留意長頸鹿綿延的口水可能隨時落下！徒步逛完海洋公園及野生動物區後，搭乘專車近距離觀賞猛獸區，大小朋友都喜歡。

另外不得不提的，來到曼谷一定要穿著傳統的泰服到鄭王廟拍照留念，鄭王廟是泰國歷史悠久的古蹟，也是曼谷著名的地標，位於昭披耶河畔，數座華麗高塔造型搭配精緻浮雕，有泰國艾菲爾鐵塔之美稱，遊客絡繹不絕，記得安排個半天時間，到鄭王廟留下美好回憶吧！

這趟旅程的重頭戲，就是在曼谷昭披耶河船上道別 2023，迎接新年到來，船上不僅有無限供應的 Buffet、啤酒等，還有主持人炒熱氣氛及人妖歌舞秀表演，等到倒數時刻來臨，氣氛嗨到最高點，全船一起倒數「3、2、1，HAPPY NEW



YEAR！」，搭配滿天煙火在天空遍布綻放，現場的震撼感真是讓人難以忘懷。

這趟旅程除了觀光景點，也品嚐許多具有當地特色的泰式美食，像是泰奶、山竹、芒果糯米飯及火山排骨都相當推薦哦！交通方面搭乘捷運或使用 Grab 叫車都很便利，若夠有膽量也能體驗當地嘟嘟車，穿梭在車流中彷彿上演玩命關頭。逛累的話，找間道地的泰式按摩店放鬆身心，舒緩一天疲勞，這裡按摩的價格也是非常經濟實惠，比台灣便宜許多。

泰國的歐美觀光客眾多，大部分店家、司機用簡單的英文溝通沒問題，若還是遇到溝通障礙，使用 GOOGLE 翻譯也很方便。另泰國是小費制國家，雖沒明確規定怎麼給，隨意給小面額的紙鈔表示心意也能讓當地人留下好印象哦！這是我人生第一次到泰國旅遊，出發前擔心腸胃不適、交通、溝通及治安等問題，來這邊發現各種擔心都是多餘的，好好享受假期才是正確的選擇，最後感謝同行的夥伴相互照應，讓這趟旅程充滿美好回憶。



113/4/1~12/31 持利多御璽卡綁定指定 10 大行動支付當月累計新增一般消費達 NT\$1,000，登錄完成即享『統一超商 100 元電子即享券』乙份。

※ 當月須刷利多御璽卡新增一般消費累計達 NT\$2,000 且成功登錄即可享有當月活動參加資格。

※ 10 大行動支付：LINE Pay、街口支付、台灣 Pay、icash Pay、OPEN 錢包、全支付、全盈支付、悠遊付、HAPPY GO Pay、Carrefour Pay。

113/1/1~12/31 新戶申辦兆豐指定信用卡正卡，核卡後 30 日內新增一般消費累積達 NT\$3,500 以上且綁定兆豐銀行 LINE 個人化服務並開啟信用卡消費通知功能，可好禮自由選：

好禮 1：臺灣吧授權 20 吋行李箱（黑啤與啤下組織）〈預設贈品，免登錄〉

好禮 2：刷卡金 NT\$500 〈核卡後 10 日內登錄〉

※ 指定兆豐信用卡：e 秒 Happy 鈦金卡 / e 秒 Happy 金融信用卡、Mega One 一卡通聯名卡、e 秒刷鈦金卡 / e 秒萬事通金融信用卡、利多御璽卡、雙幣鈦金商旅卡、兆豐悠遊聯名卡、自然美聯名卡、中興保全聯名卡、中鼎集團 CTCI/ECOVE 認同卡、聖德科斯聯名卡、雅芳御璽悠遊聯名卡、透過本行申辦之生活工場聯名卡及公務人員國民旅遊卡。

※ 新戶定義為 110.1.1 以後同一身分證字號 (ID) 下從未持有兆豐銀行任一信用卡正卡之客戶。

113 年兆豐銀行季刊

## 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 113 年度之徵稿、錄用稿酬及相關配合事項如下：

### 一、文字稿

(一) 主題：不限，每則以三千字以內為宜。

(二) 稿酬：每字 NT\$1.5 元，採四捨五入以百元計算。

### 二、投稿須知

(一) 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。

(二) 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。

(三) 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。



# 辨別投資詐騙 五大守則記起來

1. 陌生網友報好康
2. 輕鬆賺高報酬 零風險好安心
3. 時間壓力 匆促決定
4. 假冒投資專家 提高可信度
5. 複雜的投資商品 例債券、基金、加密貨幣



各類投資行為應透過主管機關核准的機構或公司以維護自身投資權益

謝謝閱讀

