



目錄 CONTENTS

- 03 **豐據點** 新都分行 新產業聚落，向前衝
- 07 **豐業務** 您的數位身分守護者 一窺探究兆豐金融 FIDO
公平待客從小做起 兆豐理財夏令營扎根防詐教育
- 15 **豐旅行** 歐洲旅遊札記
菲律賓自由潛水之旅
- 27 **豐健康** 血糖狂飆、致癌物下肚，營養師絕不碰的 4 種夜市小吃
醫學博士順暢 35 年的黃金比例，20 年重度便秘
一天有感
- 33 **豐訊息** 信用卡優惠活動 / 徵稿啟事

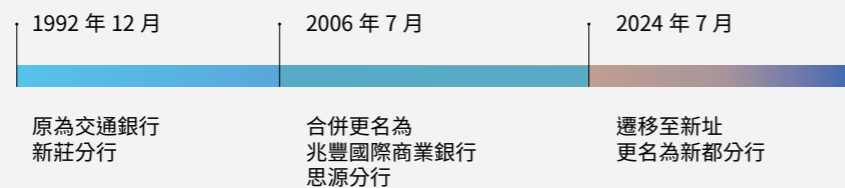
發行人 黃永貞
主編 汪端端
文字編輯 吳智賢、呂睿城
發行處 兆豐銀行 總管理處 (台北市吉林路 100 號)
電話 (02) 2563-3156
傳真 (02) 2551-6530



新都分行 新產業聚落， 向前衝

文／新都分行
林紘旭

新都分行開業於 1992 年 12 月 15 日，前身為交通銀行新莊分行，於 2006 年 7 月中交銀合併後更名為「思源分行」；由於思源分行與新莊分行同位於新莊思源路上，直線距離僅約 900 公尺，地緣與客戶重疊性頗高。復因新莊副都心自 2010 年完成基礎建設以來，歷經十多年來的建設開發，目前商辦與住宅大樓林立，已有多家金融同業相繼進駐。為爭取商機並服務更多副都心及新北產業園區之潛力客戶，思源分行銜命積極尋找適當之搬遷位置。最終在總處相關主政單位奔走協助下，順利敲定以新莊副都心麗寶建設總部大樓為新行舍位址，並於 2024 年 7 月搬遷至新址營業，同時更名為「新都分行」。



新都分行位於新莊區中華路三段 218 號「麗寶商業總部大樓」一樓，大樓內除商辦樓層外，另規劃有商場、文教基金會及展演中心，屬多元用途之商辦大樓。地理位置為副都心內之核心商業區，附近有國家電影文化中心、宏匯廣場購物中心、中央合署辦公大樓等，交通方面可快速連接中山高、五楊高架，亦鄰近台 1 線、台 64 線及台 65 線，能迅速銜接國道一號、三號，更有捷運環狀線及機場線貫穿，商業機能日臻完善。

新都分行於 2024 年 7 月 8 日喬遷新開幕，邀請雷前董事長、胡前總經理及多位總處與分行貴賓擔任剪綵嘉賓，儀式簡單隆重，現場觀禮賓客眾多，場面相當熱鬧，也為新都分



分行大事紀

1992/12
交通銀行新莊分行成立

2006/07
合併更名為「兆豐國際商業銀行思源分行」

2024/07
遷移至新址並更名為「新都分行」

行奠定了一個美好開始。新行舍內部面積共約 141 坪，提供客戶存款、授信、匯兌、理財等全方位多元優質服務，同時備有雙語、友善的無障礙環境，以及適合高齡者、疑似失智者洽辦金融業務之樂智友善服務區，可滿足不同族群客戶辦理相關銀行業務需求。行舍大廳挑高近六米，依循本行全新 CIS 標準，整體採用現代化視覺設計，設備新穎、採光良好，不僅提升客戶來行洽辦業務時之舒適體驗，亦為行員提供寬敞且明亮的工作環境。

新都分行週遭多為高級住宅及商業大樓，且鄰近新北產業園區，據悉未來將有多家大型企業總部陸續進駐，產業聚落逐漸形成，潛在客群多元。新都分行多年來持續開拓本區優質產業客戶，隨著分行搬遷至副都心，可望提供客戶更近且更完善的服務，有利強化與在地客戶之黏著度，並持續拓展客群範圍，以期能在地化深耕佈局。

分行小故事

新都分行位在有「台版清溪川」美名之稱的中港大排旁，是新莊居民休閒散步的好去處，中港大排為全長 2.3 公里之林蔭步道，河廊兩岸的彩繪及裝置藝術讓整條步道充滿了趣味及活力，最著名的就是海底世界 3D 彩繪壁畫，讓人彷彿進入海底隧道，沿途的水生植物及庭園造景亦吸引白鷺鷥圍觀，如置身畫中的動靜樣態，更帶來了豐富的視覺享受。中港大排親水步道即在分行對面，地下化設計免除了行人等紅綠燈的時間，目前居住在分行附近同仁多選擇以步行或騎腳踏車方式通勤，既能達到運動效果又可為地球減碳盡些微薄之力，不僅落實本行 ESG 精神，也為永續發展挹注一份心力，一起響應本行以「發揮正向影響，引領永續發展」之核心理念。



您的數位身分守護者

一窺探究兆豐金融 FIDO

文／數位金融處 李欣怡

兆豐銀行整合兆豐金控資源，於 2023 年 6 月 26 日啟用金融 FIDO 服務，成為國內首家推出無密碼身分驗證服務的銀行。

國際 FIDO 聯盟的起源

FIDO (Fast Identity Online) 聯盟 (FIDO Alliance) 於 2012 年成立，由 PayPal 等科技大廠共同提出並制定一個開放、互通的「無密碼身分驗證」標準，透過生物特徵及公開金鑰 (Public Key) 加解密技術，有效提升身分識別的安全性與便利性，達到強化網路安全的目標，而 FIDO 聯盟倡議及推動「無密碼身分驗證」標準獲得全球許多業者的認同與支持，越來越多國際企業、組織及政府部門加入，目前已加入該組織的國家有美國、澳洲、英國、德國、泰國、越南、韓國及台灣（我國為內政部、數位發展部及電信技術中心）；FIDO 聯盟已形成一個具備國際性、多元產業及標準技術的生態體系。

我國金融監督管理委員會（以下稱金管會）於 2020 年發布金融科技發展路徑圖 1.0，在建置數位基礎建設方面，訂定由金融機構共同籌組及推動 FIDO 政策目標，2021 年 5 月，由財團法人金融聯合徵信中心、財金資訊股份有限公司邀集跨銀行、證券、保險、期貨及投信投顧等 134 家金融機構及相關單位，共同成立「金融 FIDO 聯盟」，設立業務、安控及技術委員會，研訂業務應用、安控規範及技術標準，並指定以國內流通量最高、具高度安全性的晶片金融卡作為身分註冊的驗證工具，加速金融 FIDO 的落地應用。為與國際接軌以擴大 FIDO 應用，2023 年 8 月公布金融科技發展路徑圖 2.0 中四大策略，在推廣技術面推出金融 FIDO V2



計畫，除增加可辦理的應用場景外，更將金融 FIDO 擴大至金控體系以外。

兆豐銀行金融 FIDO 服務緣起

隨著行動裝置普及與數位科技的興起，各種創新的數位應用場景已經融入消費者的日常生活之中，業者在研發新功能、改善服務體驗，提升客戶黏著度時，為了防止客戶密碼遭不法竊取或網路釣魚等方式外洩，造成客戶及公司的損失。因此，如何讓客戶運用其行動裝置，快速及安全地完成數位身分辨識，便日益重要。

兆豐銀行深知 FIDO 無密碼驗證對於防詐及高齡友善服務幫助極大，以兆豐金控集團子公司內應用為出發點，於 2023 年 6 月領先同業提供金融 FIDO 服務，整合集團資源建立金控生態圈，並於同年 12 月攜手「財團法人聯合信用卡處理中心」，首家推出信用卡 3D 驗證結合金融 FIDO 服務，除了有效保護個人資料與確認身分之外，更將金融 FIDO 服務由金控生態圈拓展至支付生態圈，達到跨平臺多元應用場景的加乘效果。

金融 FIDO 無密碼驗證的特色

金融服務隨著科技進步，已從過去單純的實體分行，發展為多元通路及跨業合作的服務模式，銀行為保護客戶交易訊息的安全，讓客戶在不同場域完成金融交易需求，

客戶進行任何交易申請前均須驗證身分，才能進行後續交易，已滿足零信任網路安全框架；而過往常見的身分驗證項目多為簡訊（或 email）驗證碼、網路銀行帳號及密碼、自然人憑證、晶片金融卡、金融電子憑證及手機門號 SIM 卡等，由於金融機構提供的線上服務功能種類眾多，搭配不同的額度，會有不同的風險，金融機構會依服務功能及交易額度的風險來提供客戶合適的驗證服務。

兆豐銀行為了強化零信任網路安全框架，並解決釣魚簡訊與偽冒網站的風險以及客戶須記憶多組帳號、密碼的問題，提供金控集團客戶一致性的身分驗證工具，打造金控生態圈，因此，推出「兆豐身分認證」App，利用金融 FIDO 以無密碼方式強化身分認證安全性，使用行動裝置即可完成身分識別，讓客戶所持有的行動裝置就是數位身分證明。

而國際推廣的 FIDO 標準如何以既無密碼，又能強化身分認證安全性？我們透過 2023 年 6 月由兆豐銀行首先推出的金融 FIDO 功能，一窺其應用方式與服務特色。

金融 FIDO 註冊

(1) 申請註冊

客戶持「晶片金融卡」（僅限臨櫃開戶或以視訊完成第一類數位存款開戶）至 ATM 或網路 ATM 申請註冊金融 FIDO；完成身分資料確認後，系統將於列印紙本交易明細表或於交易結果網頁顯示註冊專用 QR Code（請注意，QR Code 有效期限為 72 小時，逾時將失效）。

(2) 下載 App

客戶至 App Store 或 Google Play 下載並安裝完成「兆豐身分認證」App。

(3) 身分綁定

開啟 APP 並掃描金融 FIDO 註冊專用 QR Code，輸入身分資料及簡訊驗證碼（將發送至銀行留存之手機號碼），綁定手機並啟用手機的生物辨識功能（如：人臉或指紋，以手機內建項目為準），即完成註冊。

開始使用金融 FIDO

(1) 以手機及生物辨識進行身分確認

兆豐銀行與子公司兆豐保險、兆豐證券共同合作，目前提供以下應用場景開放使用金融 FIDO 驗證，其中「信用卡線上刷卡 3D 驗證」功能更是全台首家引進最新的金融 FIDO 生物辨識技術，保障兆豐卡友在網路上交易的安全，確保每一筆交易的真實性，大幅降低盜刷風險。

兆豐銀行	雲端櫃台	申請電子綜合對帳單
		理財商品推介同意書
		共同行銷同意書簽署
		悠遊卡連結帳戶申請 / 查詢
		預填網銀約定轉入帳號
		代扣繳各項費用
	數位存款帳戶	第二類開戶
	信用卡線上刷卡	3D 驗證
兆豐保險	會員 / 網路會員	註冊 / 登入 / 投保
兆豐證券	線上開戶	證券暨複委託台外幣交割帳戶綁定

我們舉線上申請「電子綜合對帳單」服務功能為例進行說明，客戶選擇「兆豐金融 FIDO」的驗證方式，網頁會立即出現 QR Code，客戶只須使用完成金融 FIDO 綁定的手機，開啟「兆豐身分認證」App，掃描頁面上的 QR Code，並完成生物辨識，銀行系統即可立即確認客戶身分，並進入對帳單申請頁面。



(2) 全程無密碼，安全有保障

從前述的使用流程中我們可以看出，客戶在申請線上服務的第一關：身分確認這個部分，直接使用手機及生物特徵功能就能完成，可縮短身分驗證處理時間，也能確認為客戶本人的交易行為，相較於過去使用網路銀行帳號密碼或簡訊驗證碼的作法，更加方便與安全。

金融 FIDO 服務特色

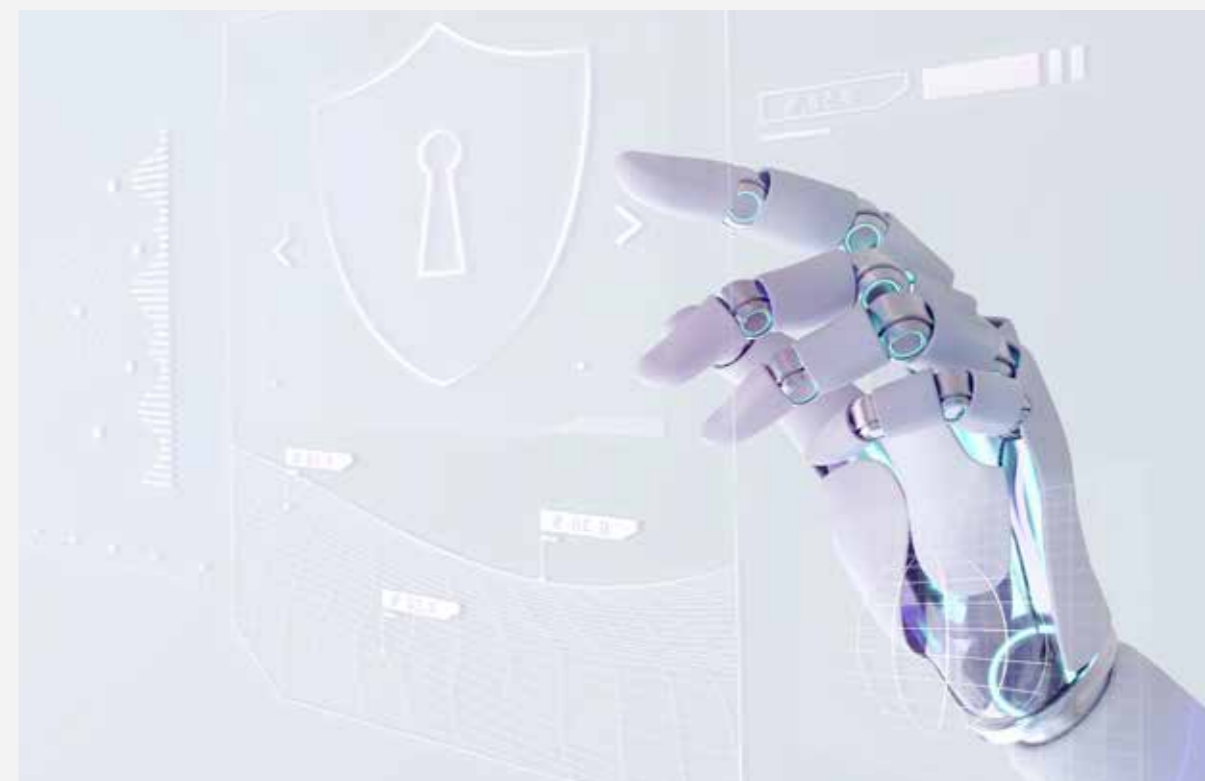
效益	說明
無密碼登入	採用綁定裝置及生物辨識確認身分
提升網路交易安全	確認身分過程無須輸入密碼，大幅降低密碼遭盜用的疑慮
降低密碼外洩機會	確認身分過程無須輸入密碼，且 FIDO 伺服器只留存客戶公鑰，無密碼、生物特徵值或其他機敏性資料
降低資訊系統維護成本	免開發多種身分驗證機制
避免撞庫攻擊	由於不使用密碼登入，故可大幅降低因密碼外洩後，導致遭他人嘗試用同一組密碼登入不同網站之疑慮
降低重複申請會員作業	採用綁定裝置及生物辨識確認身分，經客戶同意，可進行資料共享及傳遞，減少重複填寫個資作業
降低重複輸入密碼作業	申請跨系統或機構服務申請時，無須重複驗證身分
提供跨機構身分認證與交易服務	未來應用範圍可由現行的單一金融體系逐步開放，有助於提供消費者金融可攜服務

金融 FIDO 對生態圈創新發展的影響

數位創新是金融永續發展的重要一環，隨著科技快速發展，金融服務也不斷轉型，而開放銀行的興起，更推動銀行將金融服務範圍透過跨業合作模式，深入至各種應用場景，以滿足客戶日常交易需求，為客戶帶來更多的便利性。然而，創新的過程中，金融機構也面臨更加嚴峻的資安挑戰，如何確保客戶隱私資料安全，降低遭盜用或洩露的機率，成為金融機構重視的首要議題。

採用國際共通標準的金融 FIDO，是一項具備創新性、互通性與安全性的金融科技，對於現今各金融機構全力推動各種數位服務、交易平台及金融生態圈等應用，能夠有效解決傳統密碼驗證方式所帶來的資安風險與隱憂，讓金融機構及客戶能在資安獲得保障的情形下，安心研發及使用各種創新服務；也正是基於其所具備的標準化特性，能夠快速的與其他金融科技結合，有更多機會促成不同產業間的合作，並創造更多應用場景及服務價值，建立一個安全、效率、便利及創新的金融生態圈。

普惠金融的落實需要建立在安全可靠的金融環境基礎上，如今金融 FIDO 在政府、金融業的努力下，已獲得初步成果，期待有更多人了解及參與，並能促成各種跨業合作的發展，搭配更多的金融科技，研發出各種創新的應用場景，加速實現以客戶為中心的金融友善環境。



公平待客從小做起 兆豐理財夏令營扎根防詐教育

文／財富管理處整理

本行為落實公平待客及 ESG 普惠金融，今年於 7 月 5 日、8 月 1 日及 8 月 2 日在北中南舉行共三場梯次「兆豐夏令營－理財特攻隊」，為國小四 - 六年級學童量身打造金融理財體驗課程，在專業講師的帶領下，深入淺出介紹理財知識，讓孩子們了解保險、儲蓄投資及複利效果等基本概念，寓教於樂快樂學習正確的理財觀。

日前活動已圓滿結束，「兆豐夏令營 - 理財特攻隊」將生硬難懂的金融常識，設計成生動有趣的課程，包括「守護星球 - 保險」、「小小銀行家」、「投資星球 - 理財」以及「未來星球 - 機器人理財」四大項目，內容從介紹菠蘿麵包、透過買手機認識貨幣價值，到小小銀行家遊戲，提供孩子認識銀行存款、保險、信用卡、投資等業務，最後再分享棋盤米粒的故事，給孩子感受複利效果威力，每一段課程皆由專業的金融講師來介紹相關知識，以團體互動方式進行，寓教於樂啟發孩子們的理財興趣。

當前金融環境變化莫測，理財相關資訊呈現爆炸成長，年輕世代建立正確理財觀應該要愈早愈好，還能預防遭詐騙的



風險，兆豐夏令營除為孩子們帶來金融理財教育，且將防詐為主的「金融安全」納入課程，教育學童「識詐」、「防詐」，如何識別常見的詐騙手法，並採取有效的防範措施。本行期望透過此次夏令營，能夠提高學童的金融素養及安全意識，為未來社會培養出具備正確金融觀念與防詐能力的下一代。

面對不斷翻新的金融詐騙手法，本行特別安排講師，以淺顯易懂的語言，為孩子們解析常見的詐騙手法，如「線上拍賣和購物詐騙、假冒身份詐騙、網絡戀愛詐騙、投資詐騙、獎品詐騙、假冒公益機構詐騙」等，並介紹應對的防詐措施，如「不要隨意透露個人資料、不接受陌生人的要求、不點未知連結、撥打防詐騙專線 165」等，課程中也讓孩子們互相分享過去所遇到的詐騙經驗，從中培養「識詐力」，更提醒孩子們遇到詐騙要記得撥打 165 反詐騙專線求證或是尋求父母幫助，以提升「防詐力」。

培養孩子的金融素養是社會責任，希望透過夏令營，讓孩子們從小建立正確的理財觀念，並具備防詐的能力。除了「打詐教育」從小做起外，針對投資經驗較資淺的理財小白客群，本行也藉由「廣告招攬真實原則」和「告知與揭露原則」等議題，製作輕鬆詼諧的影片，向民眾傳遞相關資訊，多元深耕金融教育，廣受客戶好評。本行將公平待客視作企業核心價值，積極實踐並深植於企業文化中，未來，本行將持續努力提供更貼心、更專業的金融服務，以建立友善且溫暖的金融環境。

歐洲旅遊札記



圖文／比奇堡的海綿寶寶

疫情解封後，我總共去了三次歐洲，分別造訪了西班牙、義大利、奧地利、希臘等國家，足跡橫跨了整個歐洲，接下來的內容將依序介紹各國特色美食與景點。

首先西班牙的部分，我去了一個相對冷門的城市—瓦倫西亞 (Valencia)，它是西班牙的第三大城市，位於西班牙東部沿岸地區，是西班牙第二大的港口，工業也十分發達，在拉丁語中，瓦倫西亞的原名—Valentia 是強壯、有活力的意思。在瓦倫西亞美食的部分，一定要跟各位介紹海鮮燉飯「Paella」，這是瓦倫西亞的特色美食，口味非常多元，最經典、最傳統的，就是兔肉混合雞肉的版本，兔肉在瓦倫西亞算是常見，甚至在超市的生鮮肉品區，就能找到盒裝的兔肉，有時，還能看到一整隻完整被抓皮的兔子，個人最推薦的口味是墨魚燉飯，濃郁的墨汁搭配鮮美的海鮮，令人食指大動，吃完牙齒還會黑黑的，很有趣，而在歐洲這邊的燉飯料理，都習慣保留米芯微硬的口感，所以若有機會品嚐的話，千萬不要以為是沒熟唷！在交通方便的瓦倫西亞，只要搭乘地鐵再轉輕軌，就能直達海邊，一邊看著夕陽吹海風，一邊享受美食，吃完飯後還可以去沙灘散步，地中海的沙子質地跟台灣的很不一樣，踩上去的感覺更細緻柔軟，顏色呈現淡淡的金色，非常特別。

另一個要跟大家推薦的西班牙小吃是最令我驚豔的 Nachos 餅，它通常會被放在菜單上的開胃菜或是配菜區，與以往在台灣吃到的口味與口感相差甚遠，餅皮是由店家自製，現炸的金黃色小餅外酥內軟韌，在口腔中咀嚼後，會散發出淡淡香甜麵粉味，搭上旁邊的莎莎

火節
Las Fallas

墨魚燉飯

Churros
photo by Freepik

醬與橄欖，口感、味道十分豐富且和諧，讓人一口接一口停不下來。在瓦倫西亞吃到的鹹食包括烤肋排、熟成漢堡、炸海鮮等，都表現得非常好，但在台灣可能也有類似的口味，所以就沒有特別做介紹，但必須特別推薦一間書店裝潢的熟成漢堡—Hundred Burgers，還有連鎖漢堡店 Lamburguesa 的鵝肝漢堡，吃過一次就忘不了，也是我在西班牙唯一有回訪的店！吃完鹹食後，要來介紹的就是西班牙國民甜點—吉拿棒 (Churros)，這次去了百年老店—Chocoteria San Gines，它的吉拿棒單吃就非常美味，外酥內嫩，又有點微微的 Q 勁，再搭配上肉桂粉與巧克力醬後，美味程度又再更上一層樓，甜度大概五分左右，怕甜的人也可以嘗試看看，螞蟻人也可以跟店家多要糖粉再撒上去。

至於景點的部分，推薦大家到瓦倫西亞的舊城區 Casco Antiguo 走走，沿路途經的市政府廣場、Font de les Tres Gràcies 噴泉、中央市場，可以看到建築風格從哥德式演進到現代主義的過程，在中央市場有販賣各種海鮮、肉類、麵包等食物，可以買點生火腿口味的 Tapas 當作下午茶，沿著市場繼續往前走，會看到位於皇后廣場後面的瓦倫西亞大教堂，還有聖母廣場，周邊都有許多商店可以逛，最後走到舊城區

Torre de Serrano

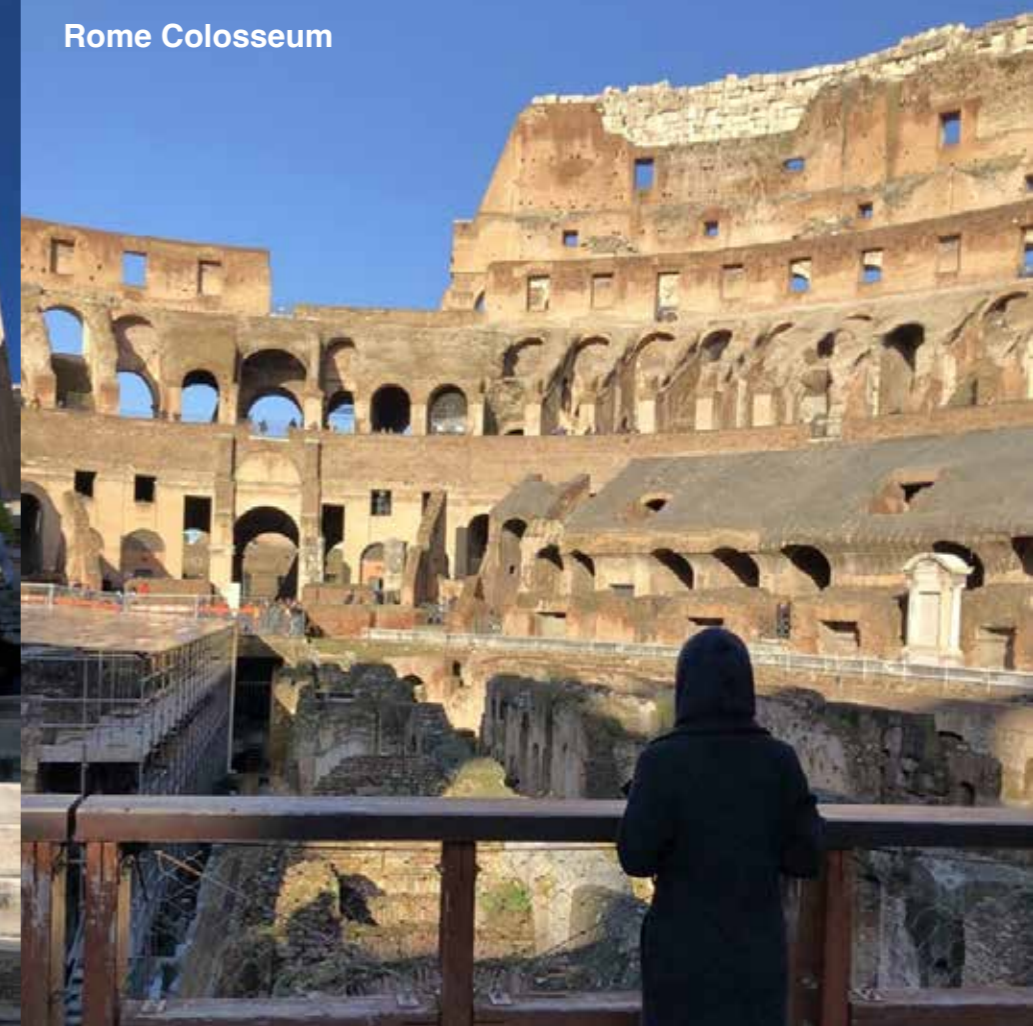
photo by Freepik



Acropolis



Rome Colosseum



的最北邊，會看到令人肅然起敬的塞拉諾斯塔（Torre de Serrano），整個舊城區被保存的非常良好，莊重的街容散發出令人自在舒適的親切感，非常推薦做為飯後漫遊的好地方，若想看鬥牛賽事的人，也可以從舊城區出發，往 Valencia Joaquin Sorolla 車站的方向走，就會看到一個很像羅馬競技場的建築物—瓦倫西亞鬥牛場，但並不是每天都會有鬥牛的活動，想去觀賞的朋友記得先上網查賽程。

另外值得一提的是瓦倫西亞有個很特別的節日—法雅節（Las Fallas），又稱火節，大概是在每年三月中時舉行，源自於中世紀，據說是當時的木匠為了紀念保護神聖荷西，因此而演變形成的節日，在冬天結束，春天時將到來的日子，將屋內舊家具在聖荷西日換新，象徵驅除屋內的精靈，迎接新的一年，在法雅節時，路上會有許多小女孩穿著法雅公主的服飾，在市政府的廣場，也會堆滿巨型木偶，並在三月十九日的晚上進行焚燒，現場有會有許多民眾圍觀、慶祝，周邊也會有許多小攤位在販售熱巧克力，是個十分壯觀、特別的節慶。

介紹完瓦倫西亞後，讓我們往東前往義大利。在義大利最令我驚艷的美食是披薩，而羅馬與米蘭的披薩是完全不同的風格，羅馬的披薩是方形薄皮，餅皮酥脆甚至有點乾，上面也沒有放太多的配料，入口後有很濃郁的橄欖油與炭味的香氣；米蘭的披薩鬆厚，形狀跟台灣的披薩長得很像，就是一塊大圓餅切成三角型，但餅皮更厚，起士的量非常多，最推薦的是鮭魚口味，醃魚的鹹香完美地與微酸微甜的披薩醬融合，而魚油與起士的搭配更是畫龍點睛，讓我默默的就嗑完一大片披薩；至於義大利麵的話，幾乎都沒有什麼配料，雖然醬熬煮得很美味，但品嚐過幾次後，還是覺得略顯單調，口味及口感也沒有特別突出，所以反而不太推薦大家來義大利吃義大利麵；甜點的話，一定要吃義大利的冰淇淋—Gelato，味道濃郁、口感絲滑，是台灣吃不到的好味道，最推薦的是開心果口味。羅馬競技場是來到義大利必去的景點，它的外觀十分壯觀，在大馬路旁邊佇立著如此巨大的建築物，卻又不會顯得突兀，好像這座建築物本來就是由地殼擠壓而成，並不會有過多的人工感，走進競技場



Gelato
Photo by Freepik



Square Pizza
Photo by Freepik

後，可以感受到溫度明顯降低，十分涼爽，讓我不禁佩服古羅馬時代的建造者，透過特殊的建築結構設計，在沒有冷氣的時代，打造出能夠容納五萬至七萬的觀眾的涼爽空間。

相較於南歐，奧地利的美食表現就沒有太過突出，不過倒是有一間百年的巧克力蛋糕店，它的現打鮮奶油除了可以中和蛋糕中過甜的杏仁醬外，還能增加甜點的清爽度，就像是在吃雲朵般，化開後也不會在口腔中形成油膩感，令我十分驚艷。來到奧地利一定要去被譽為世界最美小鎮的哈修塔特（Hallstatt），只要從薩爾斯堡搭乘火車到哈修塔特車站，再搭渡輪就可以到哈修塔特碼頭。在搭船的過程中，



很幸運地看到光線照射在哈修塔特小鎮上，覺得歐洲夢幻小鎮的美名果然是名不虛傳，在湖邊也看到許多天鵝在洗澡，耳裡彷彿演奏著天鵝湖的曲子。進入小鎮後，映入眼簾的是童話故事般的建築，每個小屋都像是從繪本中活過來般。慢慢地往山上走，就可以買票參觀哈修塔特超過七百年歷史的鹽礦，購票後，就可以搭纜車去鹽礦入口，還能在纜車爬升的過程中，欣賞底下哈修塔特小鎮的風光，在抵達入口換完裝後，就會由導覽員帶你進去地底鹽洞，過程中最好玩、刺激的，就是在黑暗中溜鹽礦滑梯，最後還有一些地底燈光秀跟投影動畫，感覺得出來，他們很用心地在介紹當地鹽礦文化。

移動到東歐的希臘，這邊的食物非常特別，或許是受到中東料理的影響，他們會將優格與烤肉串包在餅裡享用，優格的風味很特殊，有著濃郁卻又清香的奶味，微微的酸氣與炭烤的肉串，在口中卻是意外地美味又舒服。希臘的景點中，我最喜歡的是雅典衛城，在攀爬衛城的過程中，有點像在小健行，會先徒步登上一個小坡，沿途會看到許多遺址，類似是露天的小表演廳，半圓形的環狀座位，感覺得出來，在當時的希臘很喜歡群聚眾議、談論思想，也難怪有許多著名的哲學家都來自希臘這個國家，在登頂後，映入眼簾的是大名鼎鼎的帕德嫩神廟，在看似空無一物的荒蕪上，加上藍天的襯托，顯得神廟更加莊嚴，彷彿真的能通天般，後來去查了字典才發現，原來衛城（Acropolis）在希臘文的意思就是「高處的城市」，因為古希臘人有在城市的最高點建立衛城的習慣，除了作為祭祀的聖地外，也是具備眺望功能的防衛要塞，後來，我們也效仿其他旅客，在衛城的邊緣席地而坐，將整座城市的風情，通通收入眼簾，那天的天氣十分涼爽，我手上拿著明明只是一瓶隨處可見的礦泉水，卻是我人生中喝過最甘甜的水，那是我第一次因風景而在內心產生悸動，久久不能消散。

每次的旅行，都讓我十分期待沿途會留下什麼樣的風光與回憶，在跟大家介紹的過程中，我彷彿又重新遊玩了一遍歐洲，希望這篇文章能勾起大家出遊的心。



菲律賓自由潛水之旅



圖文／奇奇蒂蒂的奇奇

學會自由潛水之後一直很想到國外潛點潛水，終於在今年初實現這個心願了！這次選擇了菲律賓的薄荷島，是個便宜又方便的地點，住宿則是選擇了有小長灘島之稱的 Alona Beach 附近，位於熱鬧的市區，不論是交通、治安、飲食等，都很方便且安全，到了晚上還能海邊的酒吧吹著海風小酌、一邊聽著海浪聲一邊享受燭光晚餐，亦或是在躺椅上體驗海邊按摩放鬆身心靈，都是一大享受。

薄荷島是菲律賓的第十大島，位於中維薩亞斯政區，其首府為塔比拉蘭市 (Tagbilaran City)，座落於維薩亞斯群島的中心位置，薄荷島獨特的多元生態環境，使薄荷島成為群島中最迷人的小島之一。其四周有七十個小島，本身是石灰岩地形，大自然的神奇力量，在島的中央形成了 1200 座如饅頭狀的山巒，到了夏季，當山上的草木呈現黃褐色時，酷似一盤巧克力整齊的排列在大地上，故名巧克力山，奇特的山脈景觀吸引不少觀光客慕名而來。

島上有著東南亞地區特有的生物—眼鏡猴，目前已被菲律賓政府宣布將列為「受特別保護」的物種，可能是世界上發現最小的靈長類。薄荷島的氣候、食物及濕度等因素適合眼鏡猴居住，因此目前只有東南亞才能看到眼鏡猴的蹤跡。眼鏡猴全身擁有赤色的毛皮，約 4 吋半，尾巴卻有 10 吋長，性情溫馴，主要以吃昆蟲、蜥蜴及小鳥為生，兩顆圓鼓鼓的眼睛非常討喜，頭部可以旋轉 180 度，一般居住在熱帶雨林的草叢、竹林及小樹上，其為夜行性動物，所以白天拍攝時不能開啟閃光燈及大聲喧嘩，以免打擾到它們休息。



The Chocolate Hills
photo by Freepik

這次也去了巴卡容教堂—被認為是菲律賓最古老的天主教教堂之一，這座教堂是用珊瑚石建造，並使用上百萬個蛋作為黏著劑，於 1727 年完工，1835 年多建立了一個鐘樓。教堂旁邊為巴卡容博物館，展示為數不少的宗教藝術、教會禮服，以及 16 世紀遺留下來的聖物和工藝品。當天剛好遇到有信徒在廣場上進行某種儀式，氣氛十分莊嚴且神聖。



玩完陸地上的景點，接著重頭戲就是在薄荷島的水下活動了！薄荷島也被稱為潛水天堂，周遭有許多島嶼環繞，是世界級的三大潛水勝地之一，我們在這趟旅程安排了搭乘東南亞獨有的螃蟹船跳島，螃蟹船是狹長獨木舟左右加上延伸的懸臂以幫助穩定船身，建議要搭船跳島的朋友直接穿著可以下水服裝及拖鞋，攜帶簡便行李即可，並建議選擇防水的包包，因為登船過程必須自己扛著行李涉水走到船旁邊，有看到一些人直接拿著相機涉水，如果稍有不慎滑倒了，後果不堪設想。

第一站將前往巴里卡薩島（Balicasag Island），這座島是一座由黑珊瑚所圍繞而成的珊瑚島，其最著名的大斷層是非常熱門的潛水點，為世界三大著名海底斷層之一，其海洋生態非常豐富，光是浮潛就能欣賞珊瑚礁、小丑魚、海龜等，巴里卡薩島也已被世界聯合國組織列為保護的海底區域。

在去程中有一個體驗行程是追海豚，出發前當地導遊告訴我們無法保證海豚一定會出現，也聽說過有朋友因為海況不佳沒看到海豚，所以我們已經做好有可能看不到的心理準備，結果老天爺不僅賜給我們絕佳的天氣及海況，還看到一大群海豚就游在我們的船邊！連船家都說我們很幸運，這是我第一次這麼近距離觀賞野生海豚，但基於當地友善的賞豚文化，是不能下水追海豚的，看來該找個假期安排沖繩御藏島的海豚共游之旅了。

到了巴里卡薩島就準備著裝下水，當天只有我和朋友下自潛，其他觀光客都是浮潛，雖然浮潛也能看到相當多樣的生態，但實際下潛看到斷層面又是不一樣的感受，沿著海底峭壁，欣賞斑斕多彩的珊瑚礁岩，還有各種熱帶魚群穿梭在身旁與你共舞，而難以想像的是，上一秒還能細細觀賞各種海洋生物，下一秒便到了深不見底的漆黑斷層，令人不禁感嘆

大自然的鬼斧神工，只可惜這次沒有看到鼎鼎大名的捷克魚風暴，但或許留點遺憾才會促使自己再踏上下一趟旅行。

上船簡易吃完午餐後即將前往今日最後一站—處女島（Virgin Island），是菲律賓薄荷島南方的一座無人小島，處女島上沒有遮蔽物，建議可以帶著草帽才不會過度曝曬。島上最著名的是隨潮汐漲幅的「白色月牙灣」，小島兩端拖著白色月牙沙灘，隨著潮汐的變化而有不同景色，退潮時才會出現拖尾沙灘，接近日落時沿著細軟綿長的白色沙灘漫步、踏浪，真的無法用言語形容景色的美，希望時光就凍結在這一刻該有多好。第一天的跳島行程幾乎是完美結束了，回到民宿後大家早早就休息了，隔天我們將到海裡追逐另一個夢幻海洋生物。

第二天尚未日出時我們就整裝出發前往奧斯陸追鯨鯊！鯨鯊又名鯨鮫、豆腐

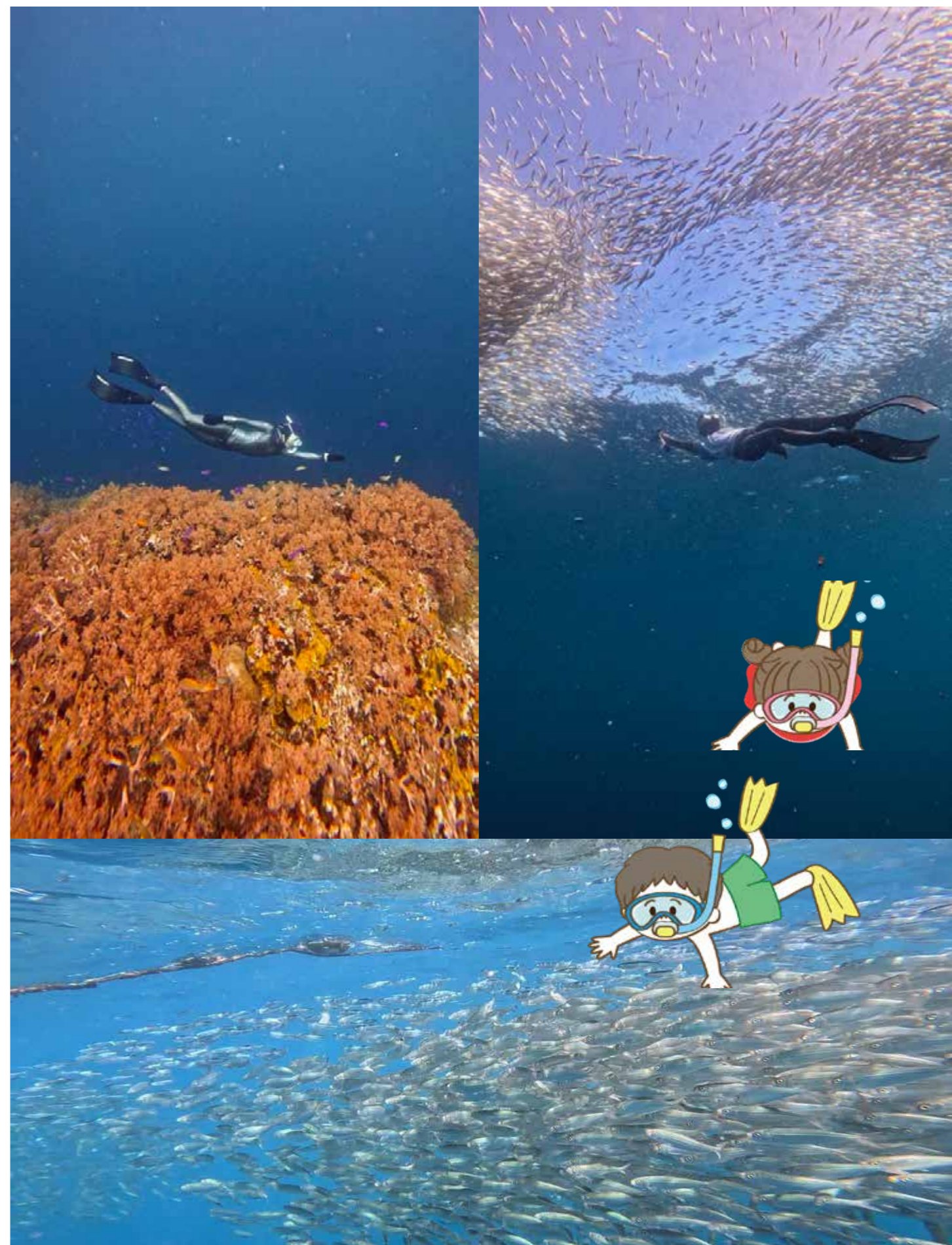
鯊、大憨鯊，是世界上體型最大鯊魚，鯨鯊是濾食性的鯊魚，性情十分溫和不會攻擊人類，食物來源以小型浮游生物為主。奧斯陸離薄荷島有一段不小的距離，除了需要搭船外，還須轉乘嘟嘟車才能抵達，光是交通就花費4至5小時，但這仍沒有澆熄我們與鯨鯊共游的心。

奧斯陸觀賞鯨鯊是需要抽號碼牌排隊下水的，因此強烈建議事前先預約行程，以免到了現場才發現額滿或是來不及趕上回程的船班，聽同行的友人說不少人等待了3、4個小時仍無功而返，實屬扼腕。雖說奧斯陸都是飼養的鯨鯊，沒有攻擊性，但近距離接觸到如此巨型的海洋生物不免還是會感到害怕，張嘴的大小就足以把一個人吞了呢。終於完成人生清單之一了！不只看到鯨鯊，而是與之徜徉大海，雖然只有短短的三十分鐘，卻已成為數一數二難以忘懷的經歷。

最後一天的行程來到邦勞上最知名及受歡迎的潛點— Napaling Reef，這是本趟旅程最友善的潛點了，不僅下水位置便利，潛店還提供淋浴間及休息區擺放個人物品，裝備租借也非常便宜，且下水位置不用游太遠就可以看到沙丁魚風暴！聽當地導潛說冬天是比較難遇到的，雖然數量不多，但已經算是很幸運了。當天海況十分高清，金黃色的陽光穿過清澈湛藍的海水，映照著銀色小魚群波光粼粼、來回穿梭，且魚群深度大多在3至5米，因此就算是自潛新手，也都能輕鬆跟魚群共游。

這裡的珊瑚生態也十分豐富，可以看到手指珊瑚、鹿角珊瑚等各種軟硬珊瑚以及大海扇，其沿著於崖壁邊交雜編織生長，雖然珊瑚量沒有到壯觀的畫面，但卻依然吸引許多小型珊瑚魚居住，尤其是寶石魚群，有別在臺灣看過的藍色寶石魚，邦勞的寶石魚群是飽和的紫色且數量眾多，非常繽紛美麗，當地人亦有在崖礁上人工種植硬骨珊瑚，相信未來的珊瑚景色會更為可觀。

這次來菲律賓更深深地體會到自由潛水的美好，飄浮在海面與整個人沒入海裡是全然不同的感受，這也是我第一次近距離的看到如此眾多的海洋生物，且即使是冬天的水溫還是很宜人，果真對得起世界級潛點的稱號。菲律賓還有許多著名的潛點如水下飛機殘骸、惡魔之眼等仍等待我探索，夏天到了潛季也到了，是不是要一起加入大海的行列了呢？



營養師絕不碰的4種夜市小吃

血糖狂飆、致癌物下肚

文／早安健康

走進夜市，香氣四溢的小吃美食讓人流連忘返，但專家提醒有「4種食物」最好少吃為妙，一不小心加速發胖、加重發炎或三高，更危險甚至有食物中毒、致癌的可能與風險，來看看讓營養師們視為地雷的小吃有哪些！

這4種夜市美食小心！營養師不碰這小吃：避免癌症找上門

1. 雞排、碳烤、鹹酥雞

大家都知道常吃炸物不健康，但還是擋不住其魅力，如果講究健康的話，下次還是少碰為妙，營養師陳怡錚先前接受媒體訪問時曾說，油品經高溫烹調容易產生二級致癌物「芳香族環狀碳化氫」，所以自己逛夜市絕對不吃「炸雞排、鹹酥雞、碳烤類」！以下我們就來詳細探討一下。

首先，炸物本身熱量高、營養價值低，且油品經過油炸劣變會產生反式脂肪酸，吃太多會在身體累積自由基，進而導致發炎、肥胖、大幅增加慢性病甚至罹癌的風險！很多碳烤類都是先炸後烤，意思一樣，熱量還更高，如果碳烤食物的灰黏附在食物上，也擔心對人體都有負面影響。

還有一點，那就是這些攤販店家的用油我們無法控制，萬一這些用來油炸的油已經反覆使用、品質不佳不新鮮，可能已經有大量致癌物！建議就算要吃炸物也可以多觀察一下鍋內的油。例如營養師許育禎曾經在臉書貼文提醒，萬一炸油出現很多泡泡、顏色很深或油變黏稠、油鍋飄出大量的煙就可能是回鍋油、萬年油徵兆，最好避免比較好。

2. 烤香腸

同樣讓不少營養師視為地雷的還有加工肉品，例如在夜市裡總是遠遠就聞到香味的烤香腸，也曾被營養師陳怡錚列為拒絕往來戶。高溫燒烤肉類有產生致癌物質「雜環胺」的風險，此外，不管是香腸還是培根臘肉，都屬於加工肉品，其中高油脂、高鈉的特性，對於血脂血壓都有不良影響，且製造過程中因為會加入亞硝酸鹽、硝酸鹽，有導致致癌物質生成的可能性。

國健署也指出，國際癌症研究機構 (IARC) 研究證實，吃較多加工肉品、紅肉，與罹患大腸癌的風險增加有關，提醒日常飲食盡量遠離加工肉品、多吃原型食物和新鮮蔬菜，維持營養均衡。

3. 含糖手搖杯、甜湯與剉冰

吃完美食來杯清涼解渴的飲料最舒服了！但是手搖飲料多半是高糖分、高熱量，一杯下肚幾乎就快超標。根據癌症關懷基金會網站的文章，營養師柯曉彤分析，如果以每天攝取 1800 大卡、精緻糖攝取上限為總熱量 10% 來計算，一天不應超過 45g 的精緻糖，通常一杯常見 700ml 飲料點全糖就直接超標，要是加料像是珍珠、粉條，熱量和糖分都更高！

同樣的道理，吃冰涼的剉冰總會淋上甜蜜又濃郁的糖水或黑糖糖漿，但這都是滿滿的糖，加上芋圓地瓜圓、粉圓粉條、蜜紅豆大豆等配料，簡直一碗糖分炸彈下肚，這些添加糖吃太多，都會增加齲齒、肥胖、三高慢性病發生的機會！



4. 衛生不佳的攤販、容易變質不新鮮的食材

最後則是食安的問題了。曾有人發現夜市牛排攤販用水質混濁的水重複清洗鐵板，也有人買糖葫蘆發現水果已經發霉，雖說在夜市環境本來就沒辦法與餐廳相比，但炎炎夏季食物中毒的風險更高，可以的話最好還是多觀察衛生狀況，例如攤商有沒有戴口罩、更換手套，以及食材是否儲存妥當、生熟食是否分開放，避免交叉污染。以夜市比較常見的小吃食材來說，海鮮可能要多注意，畢竟夜市也能吃得到像烤魷魚、蛤蜊、烤蝦子等，但海鮮如果沒冷藏，大熱天放太久就比較容易變質，還有像沙拉醬也是，可以的話多注意一下食材保鮮的設備，萬一入口時發現有不對勁的味道，可能是變質不新鮮囉！

營養師怎麼吃夜市？夜市「綠燈」小吃美味更健康

當然，夜市小吃可是台灣的特色之一！並不是不能逛夜市吃美食，下面就來看看營養師、專家們心目中比較容易過關的綠燈食物有哪些吧！

無糖飲料、豆花配料這樣選：像避免精緻糖分攝取過高，又想喝手搖杯，那比較簡單的方式就是選擇無糖茶飲，下次如果你習慣點全糖或半糖，試著改成微糖、甚至考慮點無糖吧！如果是豆花或剉冰，也有比較少負擔的選擇，像是配料可以從芋圓或湯圓改成仙草、愛玉、白木耳等，糖水可以請老闆不加、加少一點、或改以無糖豆漿取代糖水，盡可能降低糖分與熱量。

低卡、原型食物：夜市裡大小朋友都愛的地瓜球、大腸包小腸、熱狗，多半是加工食品，可以的話不如改吃鹹水雞和滷味，因為可以自己選擇多一點原型食物，像營養師李婉萍就曾推薦過鹹水雞，蛋白質可以選雞胸肉、里肌肉片，蔬菜類可以選菇類、花椰菜、高麗菜、四季豆等等，在外食的這天也盡量多補充點纖維囉！

少加醬料的小吃：像蚵仔煎、臭豆腐這類小吃總是會淋上很多醬料，其實都是高油、高鹽，大大增加了身體的負擔！或許下次改成點蚵仔湯或虱目魚粥取代蚵仔煎，吃關東煮時盡量就不沾醬囉！

醫學博士一生順暢的黃金比例

文／早安健康

沒有人天生會便秘！這是日本便秘名醫松生恒夫醫師說的，他還將人簡單分為「容易便秘」跟「不容易便秘」兩種，關鍵就在於「腸道環境是否健康」。

痔瘡手術名醫鍾雲霓醫師也說，只要不是器質性的腸道疾病，也就是腸道本身沒有疾病的話，便秘與其它腸道問題還是要回到「飲食問題」。所以想遠離便秘，正確健康的飲食習慣才是終極對策。

馬上有效的便秘解法分為「即效篇」與「長效篇」，看完請一定要準備好您的馬桶。



……即效篇……

1. 吃早餐就能正常排便

松生恒夫醫師認為早餐一定要吃，而且三餐也要定時吃，才能養成順暢的排便力。有位才 20 多歲的便秘女性來求助，原因是為了減肥所以不吃早餐。他馬上請她改掉不吃早餐的習慣，並指導她試試香蕉加優格，然後再用麵包沾一匙橄欖油，便秘當天就解除！

2. 橄欖油是沒有副作用的天然瀉藥

對付重度便秘患者，松生恒夫的妙招就是請他們喝橄欖油！他說雖然食物的營養多在小腸被吸收，油也一樣，但因為橄欖油與其它油不一樣，在小腸的吸收量比較少，代表能順利進到大腸促進腸道蠕動。

他也在臨床經驗上取得成功，除了排便順暢還幫這些患者戒除瀉藥使用。松生恒夫醫師說，雖然大量攝取油脂並不

好，但只要適量，一點都不用擔心。所以他請患者每天喝 1 到 2 大匙的「特級冷壓初榨橄欖油」，就能改善便秘。他也曾在日本 311 大地震時期接受訪問，因為當時的災民不斷傳出有便秘問題，他提出的對策就是攝取特級冷壓初榨橄欖油。除了直接食用，他建議變換吃法才能長久，例如用麵包沾著吃、做為沙拉淋醬等等。

美國的「今日醫學新聞網」也建議，雖然特級冷壓初榨橄欖油有許多健康益處，跟亞麻仁油一樣有助於排便順暢，但每日飲用量最好不要超過一匙。並提醒嬰兒與小孩都不宜使用，若有嚴重便秘問題的人還是要就醫治療，與您的醫師討論適合您體質的方法。



…… 長效篇……

蔬菜不等於膳食纖維

膳食纖維是植物才有的成分，所以肉類海鮮或雞蛋等等是不會有的，但一樣是植物來源，膳食纖維也有含量的高低與種類之分。鍾雲霓醫師說，吃同樣份量的「花椰菜、菠菜、空心菜、地瓜葉」，纖維質量是「高麗菜、萵苣、娃娃菜」的兩倍。所以很多人自認明明都有吃青菜，怎麼還是吃不夠？有可能吃到纖維量較低的蔬菜，所以覺得「很冤枉」！

你知道膳食纖維存在於哪裡嗎？

蔬菜、豆類、海藻、水果、五穀雜糧

如果你有恍然大悟的感覺，那麼便秘的原因就找到了一半。常吃蔬菜卻沒吃夠五穀雜糧，或是豆類水果，所以別再把「吃青菜」當成唯一的膳食纖維來源。根據衛福部的營養衛教資料，膳食纖維有 3 大功能：

- 增加飽足感
- 預防便秘、大腸癌
- 降低膽固醇及血脂肪



膳食纖維能簡單分為兩種：

水溶性膳食纖維：吸水膨脹增加飽足感，吃起來口感較為濕滑，黏黏或軟軟，例如木瓜、香蕉、木耳或燕麥等

非水溶性膳食纖維：不溶於水，能促進腸子蠕動與排便，吃起來口感粗糙，如穀類、蔬菜、水果果皮等

這兩種膳食纖維各有不同的作用，所以想要排便順暢，都要攝取足夠的量。



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。





出國旅遊帶你刷！ e秒Happy悠遊鈦金卡

陪你環遊世界~

旅遊
網購 **5%** 最高



11大旅遊網購平台最高**5%**回饋

- 4大訂房網：Agoda / Hotels.com / Expedia / Booking.com
- 4大旅行社：雄獅旅遊 / 東南旅遊 / 易遊網 / 可樂旅遊
- 3大體驗旅遊：Klook / KKday / Trip.com

※含網購2.5%回饋(每期上限NT\$200)+申辦電子帳單且辦理帳戶自動扣繳卡費成功，指定旅遊平台網購再加碼2.5%回饋(每期上限NT\$200)

非網購國外一般新增消費享**1.5%**回饋無上限

非網購國內一般新增消費享**0.4%**回饋無上限

提撥非網購國內一般新增消費**0.1%**捐贈「野灣野生動物保育協會」

新戶首刷禮 113/1/1~12/31(以核卡日為準)

新戶申辦兆豐e秒Happy悠遊鈦金卡正卡，核卡後30日內新增一般消費累積達NT\$3,500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，贈**臺灣吧授權行李箱**

※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。
※如欲調整領取品項為「刷卡金NT\$500」，請於核卡後10日內登錄。



活動詳情

圖片僅供參考，禮品以實物為準

※以上活動期間未特別註明者，適用期限均至113年12月帳單結帳日為止，詳情內容以本行官網www.megabank.com.tw公告為準，本行保留變更、修改及終止之權利。

謹慎理財循環利率依本行「新臺幣一年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。預信用至上借現金手續費：預借金額X3%+NT\$150；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

謝謝閱讀

