

新
年
快
樂



Happy New Year



目錄 CONTENTS

- 03 豐據點 花蓮分行 好山好水，幸福花蓮
- 07 豐業務 稽核報告英文翻譯，常見誤區之探討
- 12 豐業務 善用信託的三把金鑰，企業永續發展
- 18 豐業務 維護樂齡人生，預防詐騙

- 20 豐旅行 關於爬山，我想說的是
- 25 豐旅行 英倫逍遙遊

- 31 豐藝文 我讀《龍仔尾 貓》

- 34 豐健康 名醫這樣吃，74 歲健檢沒紅字！蔬菜界血脂清道夫
- 36 豐健康 醫公開 5 控糖飲料改善高血糖，黑咖啡是第 3 名！

- 39 豐訊息 信用卡優惠活動
- 40 豐訊息 徵稿啟事

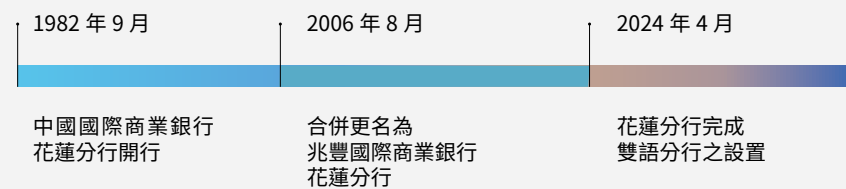
發行人 黃永貞
主編 黃嘉玲
文字編輯 呂睿城、黃偉庭
發行處 兆豐銀行總管理處（台北市吉林路 100 號）
電話 (02) 2563-3156
傳真 (02) 2551-6530



好山好水、幸福花蓮 花蓮分行

文／花蓮分行

花蓮分行於 1982 年 9 月 27 日開業，位於花蓮市公園路 26 號，與台銀、中國信託、一銀等銀行於四個街角四足鼎立，鄰近之中山路上尚有華銀、合庫、彰銀、玉山等多家銀行雲集。花蓮分行距離東大門夜市及花蓮縣餅、曾記麻糬、豐興餅舖、京香排骨麵、周家包子等名產、特色餐館店更是步行即可輕鬆到達，而文創園區、將軍府、松園別館等古蹟再造場域亦屬不遠，行址立地位置熱鬧便利。



八層樓行舍為總行自地自建，分行營業場所位於一至二樓，提供客戶存款、匯兌、授信、外匯、保管箱及投資理財業務，提供客戶完整的金融服務。除一般企業及個人金融往來外，門諾醫院及慈濟各志業體均與花蓮分行有業務往來，除了代發門諾醫院薪資轉帳及提供院內 ATM 等金融服務外，多年來花蓮分行協助慈濟醫院設備儀器採購以及慈濟基金會對土耳其、烏克蘭、斯里蘭卡、南非等多項國際人道賑災匯款，在爭取匯兌業務及兌換收益外，亦兼顧本行之社會公益責任。

由於花蓮分行位處交通不便之東部一隅，行舍七樓除供做花蓮分行倉庫存放檔案卷冊外，亦提供有 6 間單身同仁宿舍予外縣市同仁居住，解決其生活上之不便及不貲之租金支出。此外，行舍八樓總行設有四間行員招待所，每間均為附冷氣電視之雙人套房，物美價廉，向總務處登記住宿即可；由於花蓮分行座落地點極佳，每逢假日或連休期間時有同仁攜家帶眷入住，也感受到總行對同仁之關心及照顧。



分行大事紀

- 1982/09
中國國際商業銀行花蓮分行開行
- 2006/08
合併更名為兆豐國際商業銀行花蓮分行
- 2024/04
花蓮分行完成雙語分行之設置
- 2024/09
行舍裝修工程驗收完成，無障礙設施及設備設置
- 2024/10
行舍大樓結構補強工程驗收完成

分行小故事



花蓮分行為本行於花東地區唯一分行，並為光隆證券之主力交割銀行，2000年初因應股市榮景而需增員營業科新血，當時有4位同樣來自北台灣的年輕男同仁，帥氣的他們號稱花蓮版的京城4少，許多客戶慕名為擇偶或尋找女婿而來，對花蓮分行增加了來客數及黏著度，

也憑添些許同仁茶餘飯後的打趣話題。而前述總行為體恤來自台灣各地之同仁，特於行舍七樓設立單身同仁宿舍，在朝夕相處及近水樓台下，與宿舍同仁或行內勤務員造就了多對佳偶，如現在的南區營運中心、台北復興分行、基隆分行均是娶了美嬌娘再調回原戶籍地。

2024年4月3日當花蓮分行同時進行的CIS室內裝修及結構補強工程均接近尾聲時，卻歷經了0403地震。強烈的地震讓辦公室裡部份的櫃子因為劇烈搖晃而倒下，文件散落一地，環境一片凌亂，有些早到上班員工立即著手清理倒下的櫃子和文件，另一些則迅速檢查所有的安全設施和通道。地震中保險箱櫃體也遭遇了不小的挑戰，強大的搖晃及震動造成了櫃體傾倒及位移，這對於花蓮分行的運作來說無疑是一個巨大的打擊；所幸同仁立刻請堆高機廠商挑燈夜戰將櫃體扶正，並函請受影響的保管箱承租戶來行查看，最終成功讓所有保險箱得以正常的運作。這一切都在不斷餘震的危機中有條不紊地進行著，分行同仁心中都清楚，不能讓客戶的權益受到影響，震後的工作不僅是修復損壞的設備，還要塑造客戶對本行身為國內標竿銀行之信任。

地震的影響稍微平息後不久，另一場災難又降臨了。每年，台灣都會迎來數個颱風季節，這些颱風往往伴隨著猛烈的風雨，對許多地方造成了嚴重的影響。當2024

年7月24日夜晚「凱米」颱風來襲時，分行的辦公室及行舍樓梯間開始出現漏水，水流不斷落下，像是在提醒人們自然的威力，幸好有三位七樓住宿同仁及時幫忙清理頂樓排水口之堵塞及減緩漏水造成之影響。隔日分行同仁分工合作，將漏水破壞的地方用塑膠袋和毛巾進行臨時處理，內部是一片忙碌的景象，每個人都在為保護銀行的資產而努力，真的讓人心生感動。

近幾年來花蓮分行走過了0206及0403強震的巨大破壞，以及多次颱風的侵擾，這些挑戰讓花蓮分行的員工們學會了珍惜團隊的力量，也讓我們在金融業的道路上走得更加堅定。就如同本行近年來受到金融風暴及洗錢裁罰案的重大挑戰，經歷了這些風雨的洗禮，兆豐銀行如同鳳凰浴火，在業界的聲譽愈加穩固勃發，成為了一個象徵著堅韌和信任的品牌，也成為每一位不管是在職的或退休的行員心中永恆的榮耀。



常見誤區之探討 稽核報告英文翻譯

文／稽核處 金必輝

百 年來隨著商貿全球化、電腦數位化、及教育文化普及化等諸多趨勢整合，英文實質上成為世人溝通所仰賴之世界語地位已無庸置疑。另一方面中文的強勢崛起也歸功於普通話及簡體字推行而普及於中華文化區，東西兩大文明所代表形與音之不同書寫系統也與時俱進，均站上時代語言興衰浪潮的前沿，中文易說難寫與英文易寫難說各擅勝場，在面對人工智能第四次工業革命的來臨進行曲，簡潔為尚之中文因語音傳達容易再拓展國際城池亦屬可期，現筆者僅就專業性之稽核英文常見誤區作探討，冀讀者先進不吝指教為禱。

本行目前有美、加、澳、菲、星、金邊及支行、納閩、仰光等十餘家海外分行主管機關要求提供英文翻譯，因筆者負責英文報告之審閱，爰提供常見翻譯誤區供讀者先進參酌，長期亦俾利本行稽核單位及各分行自行查核人員持續精進自我中英文對譯實力，率先達國家訂定之 2030 年中英雙語願景目標。

首先稽核報告意見常有改善適時性 (Remediation Timeliness) 之等級分類，因此以 MoSCoW 莫斯科排序模板是敏捷稽核團隊 (Scrum Audit Team) 中最常用的一種優先排序技術。優先順序是查看當前哪些任務和目標更為重要。在確定優先事項時，將以犧牲較低價值的活動為代價專注於更重要的事情。

四種排序情境	Four Prioritizations	說明
必須有	Must Have	Must Have—標記為“必須”的要求在交付時間框中才能成功。如果沒有則專案交付應視為失敗。
應該有	Should Have	應該有 Should Have—“應該”的要求對於專案的成功也很重要，但在交付時間框內交付不是必須的。
可能有	Could Have	可能有 Could Have—“可能”的要求不那麼重要，通常被認為很好。
不會有	Won't Have	不會有 Won't Have—“不會”的要求是最不重要、回報最低的專案，或在當時不合適。

Shall 及 Will、Should 及 Would 及時態與語氣不同用法比較：

詞組	說明	要領
Shall and Will as pure futurity	When expressing pure futurity, Shall is to be used when the subject is in first person, and Will in second or third persons. E.g., on Sunday, we shall go to church, and the preacher will read the Bible.	Shall 用於第一人稱與 Will 用於第二或第三人稱係指單純未來式。
Shall and Will as command or determination	Will can be used with first person, while Shall can be used with second and third persons to express a command or determination.	Will 用於第一人稱與 Shall 用於第二或第三人稱係指命令或決心。
Should and Would: Should in Subjunctive Mood and Would in Conditional Clause	Should in "If it should rain" or "Should it rain" as a subjunctive, or "It is important that he (should) leave". And the main use of would is in conditional clauses, e.g., I would not be here if you hadn't summoned me (should you haven't summoned me).	Should、Would 即為 Shall、Will 之過去未來式，亦衍生為 Should 用於假設語態之條件句，Would 用於假設語態之結果句。
12 種時態 (現在 + 過去 + 未來 3 簡單式再加其進行 + 完成 + 完成進行 9 種變化) ; 3 種語氣有直述、命令、及假設	There are 2 sets of keys of the vault outer door, which should have been held by different supervisors and the door must be opened by 2 key holders jointly. However, Internal Auditor noted that the spare keys and spare password were held by the same person. After being prompted, the Branch has assigned 2 staff to hold the spare keys and spare password separately.	英文 12 種時態及 3 種語氣較能細膩表達稽核前中後等不同時序場景，因此必須拿捏稽核人事物前後時間序列，以判斷如何使用最適時態和語氣做表達。

英文改譯優化釋例：

項次	中文態樣	英文原譯誤區	英文改譯優化	解析
1	(1) 領隊稽核 (2) 查核項目 (3) 查核基準日 (4) 查核意見 (5) 公文 (6) 重複缺失 (7) 未結金額 (8) 事件 (9) 職能分工 (10) 管理行	(1) Auditor-in-lead (2) Auditable Entities (3) Audit base date (4) Opinions (5) Letters (6) Repeating errors (7) Undue amount (8) Issues (9) Internal check and balance (10) Main Branch	(1) Auditor-in-charge (2) Audit Items (3) Audit as of date (4) Findings (5) Circulars (6) Recurring deficiencies (7) Outstanding amount (8) Incidents (9) Segregation of duties (10) Principal Office	參考外國正式稽核報告，擷取較適詞彙，反饋於本行報告，與時俱進，增進翻譯文章之妥適性。
2	目錄版面階層配置：壹、一、(一)、1、(1)、A 常用六階層	Index ranking as: 1、1.1、1.1.1、1.1.1.1、(1)、● most used 6 levels	Index ranking as: A、I、(I)、1、(1)、① most used 6 levels	中英階層對照容易、清晰明朗。
3	短破折號 (En Dash) 及 長破折號 (Em Dash)	En Dashes Use an en dash (–) for durations (to separate numbers), and do not put a space before or after (4:00–5:00p. m.) EX: The committee will meet on January 3–4, 2024.	Em Dashes Use an em dash (—) to separate parts of a sentence. There should be one space on either side of the em dash. EX: The internal auditor should — unless directed otherwise by the management — confer directly with those responsible for processes and procedures.	短破折號主要用於數字間隔；而長破折號係句子中間插入說明子句、並須於兩處長破折號前後均留一空格。
4	登記之支票庫存起訖號應為 #100-200，誤植為 #90-220。	The recorded number of the checks were #100-200, while being mistakenly recorded as #90-220.	The recorded number of the checks should have been #100-200, instead of being recorded as #90-220.	Should have + P.P. 表達應做而未做，過去式則僅陳述過去事情。

5	對去年缺失事項經查驗，今年已完成改善在案	After review of the missing items last year, improvements were completed and recorded this year.	After inspection of the deficiencies last year, improvements have been completed and recorded this year.	現在完成式較簡單過去式更凸顯改善已經達成。
6	櫃員經辦授予系統交易覆核權限、透過特權帳號管理系統連線後未自動變更其密碼	Password of the privileged account was not automatically changed after the staff connected to the server	Password of the privileged account was not automatically prompted for change after the staff connected to the server.	系統權限密碼自動變更應有軌跡可循，而非無提示功能。
7	為避免同仁誤用銷戶印鑑卡，已請加強保存之管理	To prevent staff from mistaking the cancelled cards as the active accounts, its enhancement on management is recommended.	To prevent staff from mistaking these cancelled cards as those of the active accounts, it is recommended that card management (should 一般均省略) be enhanced.	Subjunctive mood 假設語氣用於此處較直述句更為達意。
8	嗣後請分行督促各科主管於使用者清單定期檢視時，除業務授權外，安控設定亦須加強審視	The Branch shall remind the division heads to strengthen the review on security settings in addition to business authorizations when reviewing user lists.	The Branch is requested to urge the Division Heads to strengthen the review on security settings in addition to business authorizations when regularly reviewing user lists.	被動語態較主動語態更貼切表達係查帳後建議，而非分行自行修訂。

鑒於本行海外分行眾多，所在國主管機關均有提供英文版函令詳盡指示供遵循，及當地新進人員已優先錄用具備英文專業工作語言溝通能力，未來應參考外銀作業手冊國際化管理方式、改以國際通用語 (Lingua Franca) 英文撰寫，便利當地同仁自行參與手冊增修，總行直接覆核督導，並逐步形成區域性手冊中心行概念，便於資源整合，增進全球海外分行作業手冊一體化管理效益，並正確了解主管機關函令內容，降低不當策略風險所引發之未來各項遵循手冊合規問題。

面對未來中英文俱為官方語文的環境，台灣金融從業人員必須因應時代不斷挑戰，利用人工智慧軟體功能，訓練自身能力能隨機切換語文場景。並須具備多方面的素養，特別是在中英雙語力之提升。這些素養包括：了解金融市場專業知識、能用中英文進行專業交流、熟稔法律與合規意識、具文化敏感性能在跨文化環境中靈活應對、掌握金融科技工具和平台技術能力。這些素養內化後不僅有助於提升工作效率，還能增強與國際客戶及合作夥伴之互動。最後稽核及自行查核人員更應本 4P 稽查原則 (Productive 量產, Proactive 主動, Preventive 預防, Predictive 預測) 提出「量多質高」的中英文意見，俾利同仁積極創建作業流程改善，生產效率增加，服務品質提升之良性作業循環。



(本文作者金必輝為稽核處專門委員稽核，前駐澳總監 (Country Head) 暨雪梨分行經理，及前駐菲總監暨馬尼拉分行經理)

企業永續發展 善用信託的三把金鑰

文／信託處
陳駿元

一、前言

台灣產業型態以中小企業為主，其中更有不少隱形冠軍，但隨著企業主年紀漸長，接班與傳承逐漸成為家族與企業永續傳承的挑戰，如何學習國外百年家族企業 (如德比爾特家族與洛克菲勒家族)，即便世代更迭，依然能延續家族傳承與穩固經營權，確實是值得探討的議題。另外，台灣即將於 2025 年步入超高齡社會，人口紅利時期預估將於 2027 年結束，在 ESG 的浪潮下如何培養出專業人才輔佐企業的長治久安，及如何提升員工福利面對外部的強烈競爭，顯然是未來企業能否永續發展相當重要的關鍵。

金管會近年積極推廣信託 2.0「全方位信託」計畫，如何透過「信託」來達到企業永續與善盡企業社會責任是相當熱門的議題，尤其在勞動意識高漲，百業缺工的環境下，企業如不積極規劃員工福利與留才計畫，恐將難以面對市場的激烈競爭。本行信託團隊在與企業主洽談信託業務時，發現大部分企業主皆有下列潛在信託規劃需求，依其目的可分為下列三項：

1. 資產傳承之鑰：企業主如何將財富規劃傳承予下一代。
2. 企業留才之鑰：提升高階主管與關鍵人才福利以維持企業永續發展。
3. 企業福利之鑰：增進員工福利，提供永續共好的工作環境。

二、資產傳承之鑰

有些企業主基於自身稅務規劃或財產傳承之目的，會將所持有之有價證券交付信託，信託期間股票所生孳息贈與給下一代，規劃「本金自益、孳息他益」有價證券信託；若想同

時兼顧股權移轉之需求可採「完全他益」或「本金他益、孳息自益」方式，並可透過設定信託條件避免下一代過早取得或處分財產，讓下一代能夠按企業主規劃時程取得信託利益。

信託類型	本金	孳息	特色
本金自益、孳息他益	委託人	受益人	<ul style="list-style-type: none"> 委託人繼續保有股東權利和資格 將孳息所得移轉至受益人
完全他益	受益人	受益人	資產傳承效果
本金他益、孳息自益	受益人	委託人	委託人保留孳息做為己用，但將股權移轉給受益人

依據遺產與贈與稅法規定，委託人在同 1 個年度內，各次贈與給他人的財產總額累計在免稅額以下 (2022 年起為新台幣 < 以下同 > 244 萬元) 時免徵贈與稅，因此可善用每年的免稅額度進行贈與規劃。有價證券信託的贈與稅計算方式，是採用「郵局一年期定期儲金固定利率」(目前為 1.725%) 折現來計算信託本金及享有孳息權利的贈與價值；依目前稅法規定，市價約 4,870 萬元的股票辦理孳息他益信託 3 年，折現後計算出差額之孳息贈與金額將近 244 萬元，剛好在贈與免稅額度內。

課稅贈與淨額 (元)	稅率	累進差額 (元)
25,000,000 以下	10%	0
25,000,001-50,000,000	15%	1,250,000
50,000,001 以上	20%	3,750,000

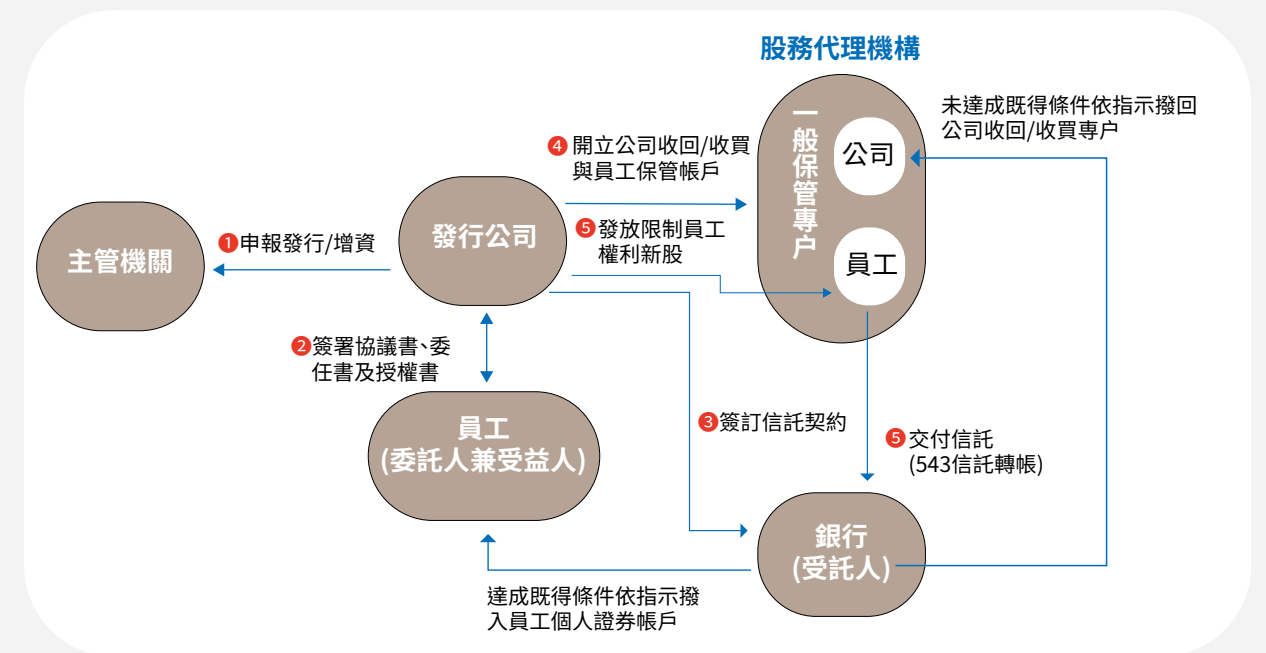
若企業主擔心公司股權分散與外流，亦可考慮設立閉鎖性公司搭配有價證券信託方式，於公司章程中載明對股份轉讓的限制，由股東自行約定，達到家族財富傳承、穩固股權結構之效果。惟進行此類規劃前務必先確認自身需求並洽詢會計師或律師等專業意見，再擬定整體架構與信託方式。

三、企業留才之鑰

在信託 2.0「全方位信託」推動計畫中，股權獎勵信託已列為重點發展項目，股權獎勵信託係指委託人（即公司員工）就公司發行之股權獎勵工具，如限制員工權利新股、庫藏股、員工認股權憑證等，由員工依約定將股權交付信託，由受託人依信託契約約定及員工持股會或員工福利委員會之指示，進行有價證券之管理。

以限制員工權利新股信託來說，企業透過增資發行新股，由董事會決議獲配員工名單及其得獲配股數，並訂定發行辦法規定員工既得股票的條件，於既得條件達成前，其股份權利受有限制。因此公司可以挑選出績優的管理階層和關鍵人才列入獲配名單，透過績效目標設計讓員工可以分年取得股票，若員工未達當初設定的績效條件時，則由公司收回股票後辦理註銷。

限制員工權利新股流程圖



有關各上市櫃公司發行辦法，可於台灣證券交易所公開資訊觀測站 → 基本資料 → 限制員工權利新股項下查詢，以台積電 (2330.TW) 公告之 2024 年度限制員工權利新股發行辦法為例，高階主管各年度實際既得之股數，由薪酬暨人才

發展委員會評估公司 ESG 成果為調整項，於可既得股數正負 10% 區間內調整之。另依日月光投控 (3711.TW) 公告之 2024 年度限制員工權利新股發行辦法，公司設有「公司營運目標」(其中包含 ESG 成果指標)與「個人績效評核指標」兩種績效條件，於發行日後三個年度內，各年度既得日可既得之最高股份總數為獲配股份總數之三分之一。可既得之實際股份總數須再依個人績效與公司營運目標達成度所設定之既得比例計算，並由本公司與個別員工約定之。計算結果到股為止，未滿一股者無條件捨去。

四、企業福利之鑰

「員工福利信託」可分為兩種業務類型，第一種為一般上市櫃公司常採用之「員工持股信託」，可以讓員工免辦理投資風險屬性評估即可投資自家公司股票，增進勞資關係並穩固股權，另金管會去 (2023) 年 9 月擴大開放持股信託的適用範疇，若員工服務之公司非屬股票上市櫃公司時，得將信託資金購買集團內任一上市櫃公司所發行之單一股票。

為增進集團員工向心力，兆豐金控旋即於去年 11 月董事會通過擴大實施「員工持股信託」至集團子公司，在今 (2024) 年農曆春節前夕，所有子公司皆已完成開辦員工持股信託，讓集團全體同仁都能享有此一員工福利。亦即員工加入後就能得到每個月由公司補助之公提金，搭配員工自行提撥的薪資自提金，委由本行信託處擔任受託人按月將所收資金自市場買入「兆豐金」股票，待員工退休或離職後即可領回期間所買入的股票和帳上現金。

另一種為「員工福利儲蓄信託」，如果企業客戶非為上市櫃公司或其從屬控制公司時可採用，依「信託業營運範圍受益權轉讓限制風險揭露及行銷訂約管理辦法」第 22 條規定，企業客戶員工須事先完成或維護「投資風險屬性評估」，確認其足以承擔所投資標的之風險後，始得進行投資，可投資標的包含存款、國內外基金與其他金融商品。

員工福利信託分類

業務類型 (組織名稱)	員工持股信託 (員工持股信託委員會)	員工福利儲蓄信託 (員工福利儲蓄信託委員會)
適用企業	限上市(櫃)公司及其集團公司	不限
投資標的	<ul style="list-style-type: none"> · 上市(櫃)公司股票 · 所屬集團內任一「與該公司具有控制與從屬關係之上市櫃公司」所發行之單一公司股票* 	包括銀行存款、國內外基金與其他金融商品
優點	<ul style="list-style-type: none"> · 員工即股東，與公司同步成長 · 有利於公司股權穩定 · 累積員工退休資金 	<ul style="list-style-type: none"> · 可投資標的範圍較廣 · 投資標的可變動性較佳 · 累積員工退休資金
缺點	<ul style="list-style-type: none"> · 公司股價波動性、配息率影響員工投入意願 · 退休時取得股票價值的不確定性 	<ul style="list-style-type: none"> · 投資標的選擇不易需承擔責任 · 員工須完成或維護投資風險屬性評估始得進行投資

五、結語

金管會自 2013 年以來辦理公司治理評鑑已超過 10 年，實施至今全體上市櫃公司皆須接受評比，相關評鑑結果可於臺灣集中保管結算所 - 公司投資人關係整合平台 (<https://irplatform.tdcc.com.tw>) 中查詢。依據亞洲公司治理協會公布 2023 年亞洲公司治理評鑑結果，台灣在 12 個亞洲市場評比中與新加坡並列第三，僅次於澳洲及日本，寫下歷年最佳的成績。依去年臺灣證券交易所發布「113 年度 (第十一屆) 公司治理評鑑指標」，共分為四大構面：

- 一、維護股東權益及平等對待股東
- 二、強化董事會結構與運作
- 三、提升資訊透明度
- 四、推動永續發展

其中「推動永續發展」構面權重 113 年較 112 年上升 7%(28% → 35%)，可見永續發展相關議題的重要程度日漸提升，其中與企業留才及員工福利相關評鑑指標如下：



編號	評鑑指標	相關信託業務
4.8	公司是否制訂政策將經營績效或成果適當反映在員工薪酬並揭露於公司網站或年報？	員工福利信託
4.9	公司網站及年報是否揭露各項員工福利措施、退休制度與其實施情形？	員工福利信託
4.23	公司是否揭露高階經理人薪資報酬與 ESG 相關績效評估連結之政策	股權獎勵信託

透過公司治理評鑑制度，鼓勵公司重視員工權益與企業社會責任，同時確保員工權益保障之透明度，並落實高階薪酬與 ESG 績效之連結。近年本行與企業客戶攜手向前，積極推廣員工福利信託與股權獎勵信託，在高齡化趨勢下，員工持股信託透過時間的累積，積少成多來儲備個人退休金，除成為隱藏版的員工福利，亦扮演退休金第三支柱的要角，提高企業辦理公司治理評鑑相關成效與能見度。此外，本行透過信託業務菁英班，培訓分行消 / 企金人員信託知識，結合信託專業團隊，為企業量身訂做員工專屬信託方案。在少子化與百業缺工的浪潮下，透過提升員工福利與留才計畫，協助客戶善盡企業社會責任，提升企業競爭力與永續發展。

在資產傳承部分，本行依照企業主規劃有價證券信託方式，一般分為「富二代」與「富兒代」兩種，「富二代」係指承作部分自益、部分他益的方式，讓兩代人同時享有企業主資產累積的果實，而「富兒代」則是規劃完全他益給第二代的有價證券信託，透過信託規劃讓第二代能承接企業主傳承的資產。本行信託團隊將持續透過信託的三把金鑰，協助企業主完善企業永續與資產傳承規劃，期能與企業同步以百年企業與永續發展為標竿邁進。



本行董事長董瑞斌(中)、總經理黃永貞(左)與一詮精密董事長周萬順(右)簽署員工持股信託契約

預防詐騙 維護樂齡人生

文／消金處 張菁蘭

邁入 2025 年後，台灣每 5 人就有 1 位是 65 歲以上長者，台灣已然成為「超高齡社會」，到 2034 年時，預計全國一半以上人口將超過 50 歲，對於即將來臨的熟齡社會，且面臨生育率節節下降，雙面夾擊的「生不如死」環境，壯世代們將如何自處？又將如何維護退休後尊嚴及維持一定的生活品質，儼然成為日益熱門的議題！

在維護熟齡長者既有資產方面，本行致力於防詐宣導，提升長者的金融常識，避免被不法集團詐騙錢財、謹慎防範，常見詐騙臚列如下：

1. **假投資詐騙**：高獲利必定伴隨高風險，對於「保證獲利」、「穩賺不賠」等投資話術大多是詐騙。如遇名人要求加入「LINE」投資群組也必定是詐騙。

2. **電商購物詐騙**：歹徒竊取電商交易資訊後聯絡被害人，先核對交易明細取信被害人後，再以系統誤設分期付款告知被害人將重複扣款，請被害人至提款機或網路銀行等解除設定，再操作過程中引導被害人將存款轉出。

3. **交友詐騙**：常見於臉書、IG、交友軟體上接獲陌生好友邀請，加入好友後不間斷的溫情攻勢，早安晚安不間斷、寶貝親愛的噓寒問暖，當被害人以為遇到真愛後，以「急用」、「需繳付貴重物品包裹通關稅費」要求被害人匯款，匯款後即失聯。



4. 假公務員詐騙：冒充公部門人員，告知被害人身分被冒用而涉及刑案或洗錢案件，傳送假公文書取信被害人，要求被害人名下不動產及現金交付監管。

5. 假親友詐騙：假冒許久未聯絡之親友，以換電話或 LINE ID 名義要求被害人更新通訊錄，以閒聊降低被害人戒心，進而謊稱急用騙取被害人匯款。

6. AI 深偽詐騙：近年來 AI 科技不斷翻新，「眼見不為憑」，若遇親友透過電話或視訊借款，有疑慮時應小心查證，可以過去交往點滴小事或設定通關密語確認身分。

另為使長者退休後維持一定的生活品質與日益加重的相關醫療支出，本行大力推廣「以房養老」貸款。根據統計，一般民眾退休後的所得替代率約 5~7 成間，在收入不足的環境下可借助「以房養老」貸款加持，可有效補足退休者的資金缺口及降低子女孝親的經濟壓力。有鑑於此，本行深入鄰里、社區間，於全省各地召開說明會推廣「以房養老」貸款，以達到「樂齡、樂領」自給自足的目的。

「以房養老」又稱不動產逆向抵押貸款，在青壯年時期是「人養房子」，年輕時每月撥出薪資的一部份繳付房貸，提供家人一個遮風避雨的地方，在這裡孕育了生命的希望、看著孩子成長茁壯，一個有點點滴滴回憶甜蜜的家。等到年長退休後，就可以活化不動產以「房子養人」，用自有不動產補足退休金不足，將自有房屋設定抵押給銀行，在一定額度內可每月領取部分金額，用以支付生活費用、醫療、旅遊…等等的必要日常開銷。不須對他人伸手領取生活費，讓自己的生活過得更自由、更有尊嚴。

本行為退休長者「開源」辦理以房養老貸款，維持生活品質與尊嚴，達到「樂齡、樂領」人生；也為退休長者「節流」預防長者受騙，守護長者資產。若遇疑似詐騙應冷靜思考、小心查證、尋求警方協助，不接陌生來電、不點不明連結、不貪高額獲利、不透漏個人資訊，切勿因一時失察而抱憾。

關於爬山，我想說的是



圖文／小徐

說來慚愧，如果問我 Chamonix 知道如何從 Martigny 搭車；如果說 Hallstatt 更推薦 Gosausee 可以健行看冰川，可以認出國外山頭，卻對台灣山林一知半解，後來的我體會到台灣有許多地方值得透過雙腳紀錄，以下是近一年去過令我印象深刻的地方。

2023.Q3 霞喀羅古道中大正浪漫時期的白石吊橋

總長 22K 的霞喀羅古道位於新竹尖石、五峰鄉，分別有養老、石鹿兩個登山口，那天沿途經過宇老、泰崗、秀巒等地，Google Map 顯示 60 公里的街景都具象化了。

09:35 自養老登山口出發，途經栗園、馬鞍駐在所平緩像在散步，聽著登山經驗豐富的友人分享爬山故事，也像領頭羊提醒踩點、注意爛泥、蜘蛛絲，一路就走到橫跨薩克亞金溪、大正 10 年（西元 1921 年）建造的白石吊橋，心想：大正年代不就是鬼滅之刃的年代嘛！吊橋已經 100 歲了！

回來後一個月看到新聞報導著橋面破損因此吊橋暫時封閉，寫著這篇文時，林業保育署公佈棧道階梯整修 2 個月，養老登山口至武神駐在所就必須原路折返，我想我是幸運的！

2023.Q4 Matterhorn Glacier Trail (Nr. 26)

和爸媽二訪策馬特，決定走較少觀光客去的 Matterhorn Glacier Trail (Nr. 26)，不像五湖健行、Gornergrat 到 Riffelberg 健行路線的人群，自 Trockener Steg 纜車站出站沿途沒有喧鬧的亞洲觀光



2023.10
Matterhorn
Photo credit: Sophie Hsu

客，遇見的幾乎都是和我們一樣拿著登山杖的山友。

沿著標示路過了幾個冰河融化的小湖泊，細沙和未融的雪在太陽照射下像鑽石般閃亮，看著離攀登馬特洪峰必經的黃色山屋 Hornlihutte 越來越近，雖然目前沒有能力攀登，此行看見不同面的馬特洪峰已心滿意足，畢竟人生能到訪 2 次策馬特、又出大景看見 Golden Matterhorn 已是何其幸運的事！

2024.Q1 坐車比爬山還累的郡大山

碩班畢業後同學們各自忙碌，敲定時間相約上山實屬不易，由疫情後上山人多就不爬大山的同學當領隊，山羊同學帶我們走了一段柔軟的松針路徑後接回大眾路線，沿途展望有著聽說會膝軟的西巒大山、帥氣的馬博拉斯山、玉山群峰、及八通關，就在過了許多假山頭後抵達三角點，我拿出多搯 500g 的蜂蜜蛋糕為同學慶生。

和同學一起爬山驚覺時光飛逝，回顧那 2 年念書寫作業、公司淨值算到凌晨 2 點還是算不出來、下班後晚上討論報告的痛苦，對比現在談笑風生，約好待 369 山莊重建好後，一起去雪山主峰走走！

2024.Q2 在獵寮營地遇見水鹿的嘉明湖山行

似乎大部分山友走傳統向陽登山口上嘉明湖路線，但我更喜歡 D1、D2 踩在柔軟松針葉上的布農獵徑戒茂斯上嘉明湖。



爬山的同時除了想看山景，我更期待看到野生水鹿、長鬃山羊，雖然之前在郡大山 1.8K 看見一隻迷途水鹿，這次 D2 下午在獵寮營地看到 2 隻呆萌水鹿讓我為之振奮，聽協作說 2 隻固定會在附近覓食，曾看過照片裡能高安東軍的水鹿大軍，似乎鹿毛滑順，但實際在獵寮營地近看發現其中一隻鹿毛像鋼刷一樣粗糙、且一小搓深棕色的尾巴隨著啃草一擺一擺十分可愛，那個當下想拿平常梳貓毛的梳子幫水鹿順一下毛！



為了在嘉明湖看日出，D3 凌晨 3 點起登，隨著太陽升起，看著前方壯闊的山景，內心想著應該要早些年來看看這些波瀾壯闊、美好的一切！回程踩在充滿石階的嘉明湖國家步道，相較之下我還是喜歡踩踏在松針葉上的感覺。D2 撿了 2 顆松果搯 2 天下山，現在放在辦公桌上，提醒著我這趟悠哉看水鹿午後的山行！

2024.Q3 只有陡上和陡下的志佳陽大山

單程 8K，陡上 1700 公尺、爬升 3 座約 101 的志佳陽大山，02:30 起登，在約 7.4K 時的展望印象最深，展望包含北一段的南湖大山與中央尖、畢羊縱走的鋸齒連峰以及可愛的瓢箪山屋，那時傳了一張與山屋的合照給山下的好友，好友回覆：廁所？看到這個回覆不禁在山上笑出聲！

7年前捷克友人訪台要爬畢祿山，那時幫忙申請入山證的我還查了一下地形，心想：這麼恐怖的山，我們台灣朋友都沒爬，捷克人來爬！沒想到多年後的我也想去！希望快抽中鋸東山屋！

2024.Q2 未遇見雷鳥的雷鳥莊

雷鳥莊在日本富山縣立山町，僅於4月中旬～11月下旬開放住宿，出發前看了天氣預報顯示降雨量大概是1~3mm，於是和媽媽決定還是照預定行程走，但實際雨量和風速與預報落差極大，風強到人快被吹走，雷鳥這個天氣應該都在窩裡躲風雨吧！

到了雷鳥莊後，我們立刻將裝備放到乾燥室烘乾，在交誼廳裡偶爾有山友開窗飄進硫磺味，就在看著日本雜誌山と溪谷、及從台灣帶去的Spy Family漫畫度過了一個悠哉的下午。很難想像晚餐在海拔2,500公尺的山上有豐盛海鮮料理，十分感謝辛苦的協作從室堂揹著食材上山。原預期晚上可以看雷鳥沢露營場像寶石發亮的帳篷，可惜當天烏雲密布，露營場只有十幾頂帳篷，但可以在日本山屋吃到喜歡的海鮮料理是十分特別的經驗。

2024.Q3 日本最大規模圈谷 -- 澗沢

位於中部山岳國家公園，單程15K，橫尾大橋後的最後5K爬升約800公尺。山屋預約在4月開放之際已迅速額滿，立即決定重裝上山，第一次獨自揹帳野營就在海拔2,300公尺的澗沢圈谷，絕對是人生最難忘的回憶之一！規定下午2點後禁止通過橫尾大橋，因此預約從新宿到上高地的夜巴，清晨5:20抵達巴士總站，看到前往槍岳、澗澤岳、北穂高岳等地的山友在整理裝備，整夜幾乎沒睡的疲累感在看到這一幕都快消失了！

投入登山計劃書後才有離目的地越來越近的真实感，第一天的重點在本谷橋午餐後開始緩步爬升，沿途的日本山友都會主動說「こんにちは」，於是我也入境隨俗！在抵達營地後獨自忙碌的搭好帳篷，那一天大概是我人生中搬最多石頭的一天吧！繳交營地費用後，立刻到山屋小賣部吃晚餐，這裡的食材都是用直升機運送的，因此山上的食物較平地昂貴十分合理。

當天5點日落，因此在吃完晚餐看了亮燈的帳篷海後（據說楓葉季1晚超過1千頂帳），傍晚6點就準時睡覺，這天是今年睡得最好的一晚！一覺到隔天05:20天亮，果然還是在山上睡得好！

未完待續的旅程

常感到榮幸可以任職於兆豐銀行，公司的福利如三節獎金、體育用品補助，近年我都很開心的拿去買爬山、跑步裝備！例如：貴又帥的登山包、登山鞋、跑鞋以及觀望許久的運動手錶！

或許每個人眼裡的世界都不一樣，台灣還有許多地方值得探索，像是有帝王之山的南湖大山、水鹿故鄉之稱的能高安東軍、南二段的大水窟山屋，期許自己練好體力、找到同頻山友再一同前往，若有機會還想去TMB、表銀座縱走、白馬三山、百內Torres Del Paine W Trek、ABC等許多路線。

雖然常早起晨跑、但爬山更早起！朋友們都感嘆我怎麼常這麼有活力！我想應該是腦內啡、快樂和成就感吧！爬山是個很不一樣的運動，需要看天氣、降雨量、風險評估等各種規劃，無論如何還是秉持著像AML RBA以風險為本的精神，畢竟安全才是最重要的！爬山改變我最多的是心態的調整 -- 做事不過於急躁、學會放慢腳步觀察周遭，坦然面對、並相信一切都是最好的安排。

在人生這條漫漫長路上，可以開心做自己喜歡的事、去想去的地方、享受每個當下是最棒的，畢竟人生有夢，築夢踏實！



英倫逍遙遊

2020年將小女兒送出國後只能靠視訊與她見面，封鎖國境3年後終於解封，在2023年11月時終於能出國探訪在倫敦工作的女兒，這趟行程完全是兩位女兒所安排的，讓我免去做自由行的功課，搭乘早上的華航班機，經過漫長的16小時飛行，終於透過窗戶看到暮色蒼茫的泰晤士河，航班在空中排隊許久才獲准降落，懷著忐忑的心順利通過移民官的盤問與領取行李後，終於與3年沒見的小女兒見面了，一同抵達飯店天色已晚，第一天晚餐就在飯店旁的Nando's烤雞連鎖店用餐。

愛丁堡 - 舊城和新城皆是世界文化遺產

翌日我們在國王十字車站搭乘火車前往蘇格蘭首都愛丁堡，原本預計4小時的車程，因為火車號誌系統故障，當天前往北方的列車不斷被取消，列車停靠在約克站後我們被迫更換列車，硬生生的變成10個小時的火車行，相當的疲憊與難忘。隔日參觀歷史悠久的愛丁堡城堡(Edinburgh Castle)，城堡除了作為軍事基地、亦曾是皇宮、兵營與監獄，因三面皆斷崖只有一條斜坡可以出入，除了是個易守難攻的形勝之地，也是俯瞰愛丁堡市區景色的絕佳位置。另一個可以觀賞愛丁堡全景的就屬卡爾頓山(Calton Hill)，僅需要10分鐘即可走到山頂，往東看是蔚藍的福斯灣，往南則是荷里路德宮與眺望亞瑟王座(Arthur's Seat)，而因為周杰倫的《明明就》MV就是在卡爾頓山取景，所以即便是氣溫5度的清晨朝聖，遊客意外的多。

高地旅遊

我們參加當地旅行社的蘇格蘭高地一日遊，穿著蘇格



蘭裙的司機兼導遊沿路介紹蘇格蘭歷史與趣事，相當風趣幽默，主要參觀兩座城堡與羅夢湖(Loch Lomond)，午餐則是停靠Inveraray自理，進入11月已是當地旅遊淡季，在靜謐的小鎮選了一家咖啡店，簡單果腹，天氣變幻莫測的高地，午後下起大雨，雖然無法觀賞到峽谷景色相當可惜，但司機加碼參觀可愛的高地牛(Highland cattle)行程讓大家興奮，而鄉間兩旁的山坡上，則是不計其數採用放養的黑臉羊，沿途上的各種顏色的植被，色彩繽紛且濃郁飽滿，紅黃綠樹葉相襯出一幅濃濃的秋意的油畫，沿途優美風光盡收眼底。

牛津 - 大學城

回到倫敦後考量到交通，我們住在帕丁頓(Paddington)車站附近，方便我們前往近郊旅遊，牛津大學是由39個學院組成的，有些學院需要門票，各學院收費皆不相同，這次女兒們挑選最美的莫德林學院(Magdalen College)來參觀，在門口即可看見有名的莫德林塔，由塔樓大門進入後是一個大迴廊，走在廊內伴隨著溫暖的陽光照進，讓人想捕捉下這美麗的光與影，中庭則是翠綠的草坪，漫步於校園河畔，幸運的話還可在學院後方的草坪，看見可愛的鹿群。午餐我們在英格蘭最古老的咖啡館吃



聖保羅大教堂與英國標誌性的紅色電話亭



牛津莫德林學院的花園



從泰晤士河看倫敦塔橋夜景



傳統英式下午茶，三層點心架上擺放者三明治、司康與蛋糕，其中司康抹上草莓果醬和凝脂奶油後最令我驚豔。飯後前往當地歷史悠久的市場，裡頭每個店面都精心陳設，讓人想一探究竟，從各國美食到傳統手工藝包羅萬象，最後買了創始於牛津的軟餅乾嘗嘗味道，牛津大學美麗景致讓太太最為驚歎與津津樂道！

溫莎 - 皇室城堡

從倫敦市區搭火車約 50 分鐘即可抵達溫莎小鎮，是倫敦附近非常便利的景點，走出火車站溫莎城堡即映入眼簾，它是前英國女王伊莉莎白二世 (Queen Elizabeth II) 常住的行宮之一，參觀千年城堡一定要事先購買門票以及預留時間排隊安檢，城堡內的工作人員皆穿著簡潔俐落的大衣接待，城堡分為上下兩區，首先我們先參觀上區的瑪麗皇后的玩偶屋 (Queen Mary's Dolls' House)，袖珍的模型是以瑪麗皇后行宮為範本，由上千名的建築師與工匠真實地呈現當時的皇室生活，其細緻程度讓人讚嘆不已，上區的另一邊是滑鐵盧廳 (Waterloo Chamber) 與聖喬治大廳 (St. George's Hall)，滑鐵盧會議廳是 19 世紀喬治

四世慶祝戰勝拿破崙所下令建造，廳內採光良好，靠近天花板有傾斜式天窗設計牆面上掛滿擊敗拿破崙的同盟將領們之肖像，該廳的陳設上百年來都相同，保留著古堡內的歷史遺跡，我相當佩服英國對於歷史文物的尊重。聖喬治大廳每逢重要日子會被用來舉辦國宴，巨大的紅木長餐桌可座 160 人，哈利王子與梅根也曾在此舉辦婚宴，兩旁牆壁上掛滿從古至今一千多個嘉德騎士的名字與紋章，甚是壯觀。溫莎城堡的聖喬治教堂是皇室教堂，前英國女王伊莉莎白二世 (Queen Elizabeth II) 長眠於此，女王與她的家人皆在此安息。參觀日適逢太太生日，在溫莎城堡街道上，貼心女兒訂了餐廳慶生，讓太太非常驚喜。

倫敦

倫敦擁有世界最古老地鐵，為前三大世界國際金融中心。這次在倫敦停留一週，倫敦面積約有 6 個台北市大，觀光景點眾多，光是大英博物館就花了一整天時間，白金漢宮的衛兵交接是來英國不可錯過的體驗，當日早早在白金漢宮前卡位，身邊穿梭著各國的觀光客，只可惜倫敦向來以多雨著稱，我們在細雨中被警

察告知當日衛兵交接儀式取消，我們只好沿著聖詹姆斯公園前往西敏寺，公園內有松鼠穿梭，相當可愛逗趣。西敏寺為著名的哥德式建築教堂代表，英國皇室的婚禮、喪禮、加冕儀式皆多數在此舉辦，電影《達文西密碼》中尋找牛頓之墓也是在此拍攝，拜訪英國時剛好是英國國殤紀念日期間，工作人員正緊鑼密鼓的在草地上插上紅色的虞美人花，來紀念戰爭中的死難者，西敏寺的門票內包含了導覽機(含中文選項)可聆聽解說，教堂內部的肋狀拱頂令人驚嘆，窗戶上的彩繪玻璃絢麗奪目，牆上的石雕與內部木雕更是精湛的工藝表現，教堂內安葬許多皇室成員與對國家有重要貢獻的人陵墓，像是牛頓、達爾文、霍金等，西敏寺見證日不落國的千年歷史，從改變人類的工業革命到世界大戰，亦經歷過黑死病到 COVID-19，在英國人心中地位毋庸置疑。從 2017 開始整修的大笨鐘在 2022 年終於整修完成，報時的鐘聲從代表性的鐘樓中傳出，觀光客大都是在橫跨泰晤士河的西敏橋 (Westminster Bridge) 拍照留念。下午我們選擇購買門票乘坐倫敦眼，可以用不同角度欣賞整個國會大廈及西敏寺，透過 360 度無死角的車廂，倫敦市的天際線一覽無遺。

說到天際線，位在山丘上的格林威治天文臺 (Royal Observatory Greenwich) 也相當值得探訪，天文臺內有著頗負盛名的本初子午線 (零度經線)，光是那條線就讓我們駐足許久，館內收藏許多為了航海觀星所使用的儀器，從天文台門口就可以飽覽位在河畔旁新興金融區金絲雀碼頭 (Canary Wharf) 的天際線。

接著我們從碼頭搭乘觀光船前往倫敦塔橋 (Tower Bridge) 參觀，倫敦塔橋現在仍時常會打開讓船隻通過，塔橋內部有售票參觀，裡面講述著建造歷史及故事，塔橋的玻璃步道可以俯瞰整個泰晤士河美景，下方橋面上的車輛與行人都變得迷你可愛。

沿著泰晤士河畔走路約 15 分鐘，就能到達世界十大必逛市集之波羅市場 (Borough Market)，這裡從生鮮蔬果類到各式各樣的熟食應有盡有，因為內用位子有限，我跟太太伺機尋找空位，兩位女兒就負責排隊購買多樣熟食，她們買了有名的 Bread Ahead Bakery 甜甜圈店，兩個女兒都覺得卡士達醬很滑順，但對我來說太甜了，另外她們還買了海鮮燉飯和菇菌燉飯當主食，多日未嚐到米飯的我，相當合我口味，太太則特別喜歡淡菜，市場內的淡菜保留著鮮味且多汁可口，價格也比台灣便宜，現烤的起司三明治，外層兩片麵包烤得相當酥脆，夾著多種融化的起司，簡單卻不會膩，因為接近聖誕節，市場有許多攤在賣熱紅酒，我也買了一杯品嚐，肉桂香料味濃郁，離開前我們去 Monmouth Coffee Company 購買咖啡豆，這裡的咖啡豆新鮮又經濟實惠，品質優良與穩定，推薦給喜歡喝咖啡的人。

在倫敦擁有眾多分店的 Burger & Lobster，套餐份量多且龍蝦彈牙飽滿，該店龍蝦吃法多元，料理方式可自行選擇蒸 / 烤龍蝦也可做成龍蝦三明治，價格合理，真心推薦可以造訪。飯後我們散步至附近的攝政街、牛津街，華麗的聖誕裝飾讓聖誕氣氛相當濃厚，這種氛圍是在台灣感受不到的。

結語

這次的英國自由行，是我第一次踏上歐洲土地，體驗了不同於亞洲的文化風情，這趟旅程有大自然的美景相伴，也有火車誤點記，還有半夜虛驚一場的旅館火災警報！與我對於孩子們精心策畫的行程，感受到孩子們用心安排，彼此都有滿滿的收穫與難以忘懷的美好回憶。



攝政街的聖誕節燈飾

我讀 《龍仔尾貓》

文／陳詔華

2022年11月下旬，我在中台灣鐵道之旅時停靠台中，主要為尋憶高中三年青春美好時光曾經走過的足跡，以及順便走訪幾處古蹟或老屋新生建築。其間路過歷經多年整修後重新開幕約莫3年、古色古香又充滿文青風情的中央書局，由於被這棟米白色、三層樓高的半圓弧形建築吸引，便入內參觀，竟正巧遇上美學大師蔣勳老師在中央書局發表新書《龍仔尾貓》及相關畫作之展覽。

由於蔣勳老師是我在東西方藝術賞析之啟蒙老師，向來我就深愛他的文章及講座，因此在中央書局與他的作品巧遇讓我在其內流連忘返，除了一件又一件的欣賞畫作，也約略翻閱起陳列的書來。可惜囿於旅行尚有其他安排，身上行囊亦略顯沈重，當下未能盡興閱讀，亦不便購書典藏，只好帶著懸念與它們暫別。

其後在2023年初夏一個悠閒的週末午後，我於圖書館辦理借還書時，在新進館藏展示架上再次遇見《龍仔尾貓》這本書，心想既與此書有如此緣份，便找了個舒適的座位，開卷閱讀書中的每一篇文章。

猶記曾在一個訪談節目中聽蔣勳老師提過，新冠肺炎疫情爆發之前，他時常在飛行，從一座城市飛往另一座城市，從這個國家飛到另一個國家…周而復始。沒想到2021年5月中，台灣進入三級警戒，為期將近三個月，蔣勳老師被「困」在台東池上，龍仔尾成為他在池上落腳的地方，也是他在大疫之中遇見的桃花源。

他在這裡重新擁抱縱谷的山巒、流雲、天光、水色、田野，

認識當地之地質及歷史，細細品味每一個日昇月落晨昏變化，以及感受庭院四顆果樹的開花結果時序更迭…於是他有了新的體悟、深層的內省，甚至還與貓有了新的邂逅，結了宿世情緣。也許是這段經歷太過奇特、難忘，才促成蔣勳老師寫下這本《龍仔尾貓》的散文小品做為紀念。

我特別喜歡蔣勳老師在書中這樣形容縱谷的山脈，他寫道：「海岸山脈延續著太平洋的波浪，第一波，第二波，波和波之間，就是縱谷」，也寫道：「我從空中看，又覺得是浪濤的靜止，一層一層，像液體的岩漿固定成山脈骨骼」。

我在南投故鄉常看四周環山，也在台灣登山健行或攀登北京近郊長城時遠眺過層巒疊嶂、高低起伏的山，還曾在飛航的班機上俯視過歐洲阿爾卑斯連峰、紐西蘭的南阿爾卑斯連峰，甚至在遊歐返台之飛機上驚見過聖母峰，然而我未曾想過把山的層疊，比喻成海浪的靜止。讀著蔣勳老師以如此詩畫字句描寫山脈，原本就愛山的我，光用想像的，都覺得那些在我記憶中曾遠眺或俯瞰的群山更美了！

我也喜歡蔣勳老師書寫他與貓的各種情緣：陪他散步的貓、在他腳邊磨蹭撒嬌的貓、安靜陪他抄經的貓、在早上四點喚醒他的貓、不接受溝通把雙手掩住眼睛的貓、鄰居女孩送來滿眼淚液惹他憐惜的貓、發生「公案」難以啟齒說明的貓…各種貓的故事，以及蔣勳老師的反應，都饒富趣味。

他寫道：「我很懷念這隻貓，懷念每個黃昏一起走路卻兩無罣礙的關係。回想起來像是自己老去時一段淡淡的黃昏之戀」。貓會陪人散步，真是我聞所未聞，然而看著蔣勳老師與貓咪走在池上阡陌的照片，還是不得不相信這隻貓與蔣勳老師的奇妙情緣。



此外，我覺得最有趣的是在各種與貓的愛嗔糾纏後，蔣勳老師於每日例行抄寫《金剛經》時，曾不慎將「眾生」二字誤寫成「貓咪」，於是「貓咪，非貓咪，是名貓咪」…這是蔣勳老師的可愛。

蔣勳老師說：人生一世，大概總有時要被「困」住，這個「困」可能是外在的天災、疫情或戰爭，也可能是個人的職場不順、情感坎坷或人際糾葛，但在困境之中，卻也有可能是最好的功課。我想蔣勳老師「困」在龍仔尾的日子，正好是他緩慢過生活的最好學習。

很喜歡蔣勳老師的文字，每次讀完他的書，心裡都有滿滿的溫暖與感動，或許我們在繁忙的生活中，也需要一段短暫的沉澱時光，靜靜地看山看海，如同唐朝詩人王維在《終南別業》詩作所言：「行到水窮處，坐看雲起時」。那應是人生最恬淡閑適的心境了吧！

閣上書，輕輕將《龍仔尾 貓》書放回圖書架上。愛其人，當愛其書，但願蔣勳老師的好書，在眾人的流轉間，除了文字帶給讀者安慰，書體本身也能被善待與保存。



名醫這樣吃，74歲健檢沒紅字

蔬菜界血脂清道夫

文／早安健康

健 檢報告開始出現紅字，三高問題提早來敲門，尤其從以前就有膽固醇過高的問題，讓你感到煩惱嗎？衛福部表示，台灣 20 歲以上罹患高血脂的盛行率達 26%，「壞膽固醇」容易造成血管阻塞，長期血脂異常會增加腦中風、心血管疾病機率。如果想從飲食方面下手改善，不妨來看看日本名醫 74 歲健檢報告依然沒紅字、沒三高的保養訣竅！

74 歲名醫健檢沒紅字、沒膽固醇過高，歸功 4 秘訣靠吃保養

日本血液內科名醫石原結實今年 74 歲，但血液數值良好、沒有三高慢性病，也沒有膽固醇過高的問題，他認為，血脂問題除了先天遺傳體質外，最重要就是飲食內容，因為血液是由吃下肚的食物營養素構成，所以飲食控制是打造乾淨血液的關鍵，例如美國 1970 年代後期為了高脂肪和高膽固醇問題，開始推廣健康飲食，多吃穀類、蔬菜、魚肉，到了 2011 年死於心肌梗塞的患者減少了 58%！

石原結實醫師也分享自己的飲食方式，總共歸納出 4 大原則給大家參考！

1. 「牛蒡」清血、降膽固醇

從中醫觀點來看，牛蒡、胡蘿蔔、蓮藕、山藥等「根菜類」有溫暖身體、淨化血液的作用，石原結實醫師特別推薦多吃牛蒡，因為能攝取到豐富精胺酸，有舒緩婦科不適的效果。

中醫師周宗翰指出，在中醫觀點中牛蒡確實屬於「藥食兩用」，富含的粗纖維可以促進腸道蠕動、幫助排便，降低體內膽固醇，減少毒素在體內積存，有改善血管阻塞、治療代



謝性疾病的功效。《本草綱目》中也記載「牛蒡通十二經脈、除五臟惡氣，久服輕身耐老。」說明牛蒡對於五臟保養、經脈通暢、抗衰老等方面有良效。

2. 餐桌上要有「這類蔬菜」

石原結實醫師建議，餐桌上一定要有「能改善血液流動」的蔬菜，炒菜、燉菜、煮湯吃都可以，像是菠菜富含抗氧化營養素、硝酸鹽，有助於放鬆血管、促進擴張、改善血流量、補血養血；洋蔥、韭菜、大蒜含有大蒜硫化物，甚至有「血管清道夫」之稱，芹菜含有對二氮苯（Pyrazine），具有擴張血管的效果！

3. 黑芝麻炒鹽當調味料

黑芝麻富含蛋白質、醣類、各類維生素與礦物質、膳食纖維、以及能夠抗氧化的芝麻素，石原結實醫師推薦，黑芝麻是營養的「清血食物」，可以加進牛奶一起喝，同時攝取蛋白質和鈣，或者也可以和鹽一起翻炒自製「黑芝麻鹽」，吃飯時撒一點在白飯上就很提味。黑芝麻同時富含維生素 E 與芝麻素等營養素，日本內科醫師平田文彥先前也實測同時攝取維生素 E、芝麻素的效果，8 周後實際檢測膽固醇發現，壞膽固醇減少了 12 ~ 13%，好膽固醇也增加 5%，效果比只補充維生素 E 強得多，認為有改善健康數值的作用。

4. 「八分飽原則」不過食

最後，不論食材再怎麼健康，若總是暴飲暴食、飲食習慣不正確，就算常吃健康食材也無法讓血液變乾淨。石原結實醫師提醒，現代人常吃超過身體所需的營養，平常吃飯細嚼慢嚥，以「八分飽」為原則、別吃太撐，平時不怎麼運動的人，可以考慮透過適度輕斷食等方式調整身體狀態。但如果本身有慢性病問題，務必諮詢醫師、營養師，了解適合的飲食方案。



黑咖啡是第3名！ 醫公開5控糖飲料改善高血糖

文／
早安健康

台灣是飲料王國，但大量糖分就怕喝出三高問題，也讓有高血糖或糖尿病的人對含糖飲料卻步三分。不過，就算要喝飲料也還是有相對健康的選擇，例如日本內科名醫五藤良將就嚴選 5 款可以幫助血糖穩定的飲品，其中黑咖啡位居第三名，一起來看看是什麼控糖飲料在日本專家眼中摘下冠軍！

提醒大家，這僅是日本專家分享有助控制血糖的替代飲品，不具任何治療效果，若有血糖問題或本身是糖尿病患者，務必配合醫師處方服用藥物、遵照醫囑調整飲食運動等生活習慣，搭配每天持續血糖監測，而非依賴或誤信偏方，以免造成反效果喔！

第五名：蘋果醋！醋酸抑制糖吸收

各式醋飲中含有醋酸，能緩和腸胃活動、抑制糖分吸收，蘋果醋中還含有「咖啡酰槐糖」的成分，可以讓吃下肚子的「雙糖」比較難被人體分解吸收，從而有減肥降血糖的效果。



營養師黃君聖就曾在 YouTube 頻道《黃君聖 Sunny 營養師》中實測，把 20ml 蘋果醋兌水調製成 300ml 醋飲，讓有糖尿病的爸爸邊喝醋、邊吃吐司，結果發現飯後血糖確實較穩定！

第四名：烏龍茶！去油抗氧化、三高族群也適合

烏龍茶含有聚酯型兒茶素（Theasinensin）等多酚類，具有很好的抗氧化作用，保護血管、有助抑制血糖上升。中醫師周宗翰曾以中醫角度介紹，烏龍茶屬於半發酵茶、屬性



不寒不熱，溫溫喝最好，飯後 1 小時喝烏龍茶可以去油解膩，有助減少糖分和脂肪吸收，也適合糖尿病等三高族群飲用！

第三名：黑咖啡！增加胰島素敏感度、降糖尿病風險

五藤良將醫師推薦早上喝杯黑咖啡！因為咖啡中含有能抗氧化的「綠原酸」與咖啡因，二者相輔相成，能加強預防血糖上升的效果，荷蘭有研究指出，長期喝咖啡能增加胰島素敏感性，1 天喝 3 ~ 4 杯咖啡（每杯 100mg 咖啡因）有望減少 25% 糖尿病風險。

不過，早上要喝咖啡也要記得睡好睡飽、先吃點東西墊墊胃再喝喔！因為一篇發表於《英國營養期刊》的期刊發現，如果「睡不飽」的早上空腹喝咖啡，身體處理血糖的能力會低一半。

第二名：桑葉茶！中醫推「桑葉枸杞茶」穩血糖

大家可能比較少聽到「桑葉茶」，五藤良將醫師說明，桑葉茶含有生物鹼成分，可以抑制雙糖分解為單糖，藉此延緩身體吸收葡萄糖的速度，有降血糖的效果。周宗翰中醫師也曾分享，喝「桑葉枸杞茶」能幫助穩定血糖，方法很簡單，只要 500ml 白開水煮滾後加入 30g 桑葉與 10g 枸杞，



小火煮半小時即可，也因為桑葉茶屬於沒有咖啡因的飲品，比較不擔心影響到睡眠。

第一名：綠茶！兒茶素抗氧化，一天 6 杯降 33% 糖尿病風險

五藤良將醫師最推薦的控糖飲料就是綠茶！因為綠茶除了多酚類、單寧酸、維生素 C 等營養豐富，還有大量的兒茶素，帶來抗氧化、抑制血糖上升的效果；有研究發現，一天喝 6 杯綠茶的人，比起完全不喝綠茶的人，得到糖尿病的機率少了 33% 之多！

綠茶的好處和控糖效果，一直以來受到不少專家的認證，像是肥胖研究專家孫崇發過去在著作中指出，綠茶的營養成分可以幫助清除糖化自由基，讓老化的胰臟新生、分泌胰島素，製造優良的胰島素接受器，幫助血糖穩定。





易飛旅遊·兆豐卡最高現折 2000 元

活動期間：113/9/1~114/12/31

刷兆豐卡於易飛旅遊官網訂購團體、自由行、華信假期等商品，並輸入優惠代碼【MEGAFLY】享最高折價 NT\$2,000。

※ 易飛旅遊活動詳情請掃 QR-Code 上官網查詢，兆豐銀行及易飛網保留解釋、變更、及終止本活動的權利。

活動詳情



韓亞航空·機票 7% 折扣優惠

活動期間：113/11/1 ~ 114/3/31

刷兆豐信用卡 (含 VISA 金融卡) 於韓亞航空官網訂購指定航線機票，輸入折扣碼「MEGA2425」享 7% 折扣優惠。

※ 韓亞航空活動詳情請掃 QR-Code 上官網查詢，兆豐銀行及韓亞航空保留解釋、變更、及終止本活動的權利。

活動詳情



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。



兆豐卡旅遊優惠

帶你開箱各國 玩遍世界



KKday

113/12/31前

輸入指定折扣碼
享 **4%** 折扣無上限

Klook

113/12/31前

全球體驗商品
享 **88** 折起

五福旅遊

113/12/31前

泰國跟團
現折 **1000** 元

佳績旅遊

113/12/31前

團體旅遊全商品
享每人折價 **2000** 元

Trip.com

113/12/31前

預訂飯店/機票輸入
指定優惠碼
最高享 **6%** 折扣

AsiaYo

113/12/31前

結帳輸入指定折扣碼
最高享 **10%** 折扣

WaySim威訊

114/12/31前

結帳輸入指定折扣碼
最高享 **10%** 折扣

AIRSIM 無國界上網卡

114/12/31前

結帳輸入指定折扣碼
最高享 **20%** 折扣



活動詳情

※各活動期間、詳情及限制依兆豐銀行官網活動公告為準，兆豐銀行保留變更、修改或終止活動之權利。

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%+NT\$150/等值之約定外幣；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

