



目錄 CONTENTS

- 03 豐據點 三多分行的轉變
- 07 豐業務 討論詐騙案件受害者的底層邏輯
- 12 豐業務 本國銀行責任地圖自律規範與兆豐銀行問責制度簡介
- 15 豐旅行 珍貴的一天
- 21 豐旅行 印度洋上的珍珠—馬爾地夫
- 27 豐健康 癌症專家：我不吃的三種早餐黑名單！
- 29 豐健康 地震災害突如其來，台日專家教你避難包這樣準備
- 33 特 輯 兆豐銀行 113 年國內優秀同仁名單
- 37 豐訊息 信用卡優惠活動
- 38 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

三多分行的轉變

文／亞灣分行 蔡俊宏

兆豐銀行三多分行前身為三多辦事處，隸屬於高雄加工出口區分行（現為高雄科技園區分行），成立於民國七十九年，專責金港證券（現為光和證券）各項證券開戶及交割業務。因業務成長需求，於民國八十三年升格改制為分行。原址周邊多為住宅區，且有多所學校林立，並位於高雄市重要聯絡道路之一。然而，歷經三十年風華，隨著產業變遷及都市發展轉移，人口逐漸外移，再加上嚴重傷亡的氣爆事件影響，導致商業經營更加蕭條。

三多分行行舍係向南和興產股份有限公司租用，根據此次行舍搬遷時查閱的過往資料顯示，單次租約皆不長，一般為一至三年，因此行舍內外部更新裝修作業一直無法執行。直至民國一〇七年底，終於打破僵局，簽訂了六年的長期租約，卻又因 CIS 規範未定案而錯失更新裝潢的時機。然而，俗話說：「上帝在關上一扇門的同時，會為你打開一扇窗。」當時房東開始對外釋出出售或合建的意願，時任經理陳豐文積極尋找新行舍，但過程並不順利。其後，黃添福經理接任，展開新行舍的搜索大冒險，範圍從北至三十二公里外的路竹科技園區，南至十五公里外的大寮區，最終在距離現址僅一點八公里處找到合適地點。

新址位於前鎮區光華路與一心路交會處，周邊住宅及商辦大樓林立，工商行號眾多。標的物為新建大樓一樓，並於一一三年呈報董事會通過後展開租賃交涉。過程波折不斷，雙方意見往返無數次，報告經過多次修改與重送，甚至南和興產亦表示可續租三年。然而，新的租約終於露出曙光，雙方高層達成共識，三多分行歷經數月等待，終於確定新辦公處所。



設計師進場後，進行場勘、丈量與拍照等前置作業。設計圖送至經理室後，隨即展開看圖、討論、徵詢同仁意見、修改再修改的無限輪迴。設計師綜合總處各單位過往經驗及分行長官、同仁意見後，定稿並趕在最後一刻寄出郵件。等待的過程令人焦躁，別人計畫著過年假期，我們卻數著關卡能否順利通過，否則搬遷時程恐再延後一個月，甚至影響年底租約到期後的去留，讓這個年節增添不少壓力。

在高雄炎熱的夏季，新行舍裝修正式開工。工程施作期間，摩擦與意見分歧難以避免，最令人挫敗的是許多本可事前釐清的問題，因分行缺乏專業人員，導致溝通與認知落差，引發作業錯誤。面對困境，無處求助，只能不斷拜託協力廠商全力支援，甚至與大樓管委會的關係一度緊張。所幸，在經理適時出面協調及分行人員的努力下，紛爭得以平息，並逐步建立良好互動，工程也順利推進。承包的工程公司經驗豐富，提前處理許多細節，並在契約日前將近一個月即完工，讓分行同仁有充足時間整理文件、妥善安置設備，以確保開幕日順利運作。

為了呈現最佳服務品質，分行同仁及廠商在開幕前數日輪流進行整備與測試，遠在台北的資訊處搬遷群組亦全程待命。當問題發生時，訊息一發、電話一打，電腦與網路問題即刻獲得解決，展現兆豐人的專業與效率，讓廠商讚嘆不已。

整理工作持續進行，看著搬來的箱子逐一消失，同仁各自歸位，文件妥善歸檔。回望空蕩蕩的檔案室，卻不時傳來「文書！」的呼喚聲，剛想抽身喘口氣，便又被新一輪的文件整理拉回現場。一整天下來，扣除用餐與短暫休息，真正能坐下來的時間不超過兩分鐘。隨著人潮漸少、天色漸暗，終於能開始整理堆積如山的紙箱，汗流浹背地搬移與歸納，這才發現物品之多，待銷毀的文件數量也令人驚訝。為了開幕當天呈現整齊有序的環境，一切都必須井然有序。

113 年 11 月 11 日，新行舍正式開幕！原三多分行遷址至高雄市前鎮區光華二路 15 號 1 樓，並更名為「亞灣分行」，由董事長董瑞斌先生、總經理黃永貞女士及多

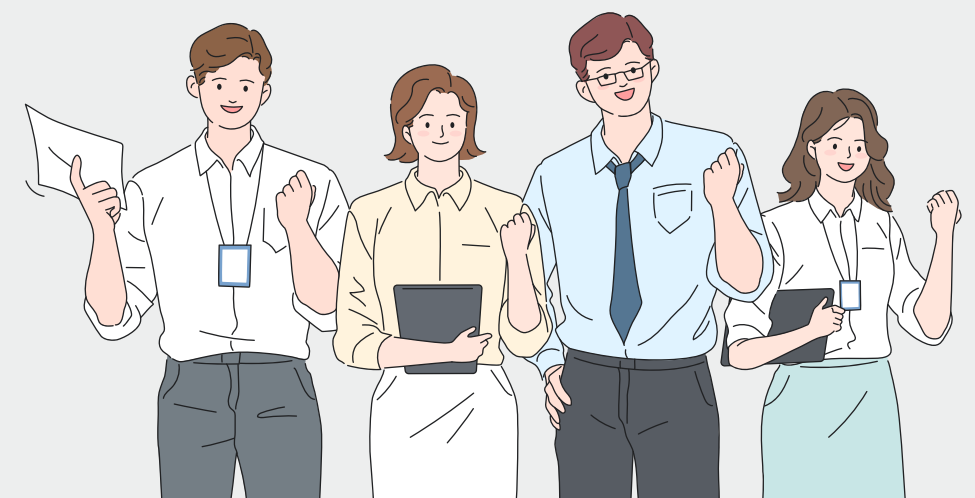
位貴賓出席剪綵，場面熱鬧非凡，迎喜納福，財源廣進。在高雄亞洲新灣區的帶動下，商業活動預期將更加蓬勃發展。未來，亞灣分行將落實 ESG 指標，並積極配合主管機關推動亞洲資產管理中心政策，以「待客如親」的理念服務客戶，提供全面的金融服務。

遷址後，原有客戶的存款、外匯、貸款及理財等業務皆不受影響。新行舍更設有中英文雙語標示、友善無障礙環境，並特設樂智友善服務區，便利高齡者及疑似失智者洽辦金融業務。此外，自動化服務區的提款機符合無障礙標準，並提供語音輔助服務，以滿足不同族群的需求。

分行整體裝潢採用兆豐銀行企業識別紅紫色系，搭配簡潔高雅的白色櫃台與鈦金屬邊框，營造專業尊榮的形象，提供明亮舒適的工作與洽談空間。

忙碌的一天終於結束，打下班卡後，望著亮起的招牌、緩緩降下的鐵門，耳邊響起保全系統設定的警報聲，心中不禁鬆了一口氣——終於完成這場行舍搬遷大事。從董事會決議至開幕剪綵，歷經胡代理董事長、雷董事長再到董董事長，這或許也是分行的首例。然而，正如「既來之，則安之」，能來到這個地方就是一種緣分。這次經歷，不僅增進了團隊默契，也讓我們結識了更多朋友。事無完美，亦無完敗，感謝所有人的努力與配合。三多分行的熄燈，並非結束，而是亞灣分行新篇章的開始。

加油！親愛的亞灣分行長官與同仁們，讓我們攜手邁向新局，迎接更美好的未來，並肩邁向淨零轉型，共創兆豐新氣象！



受害的底層邏輯 探討詐騙案件

文／業務管理處 趙旭鈞

根 據內政部警政署「165 打詐儀錶板」統計數據，113 年 12 月全台詐騙財損金額 124.35 億元，平均每天逾 4 億元。相較 113 年 12 月本行的營收為 56.25 億元，詐騙不法收益超過本行營業收入兩倍以上，由此可見當前詐騙在台灣之猖獗程度，令人瞠目結舌。據警方揭露的詐騙手法，排名前五名依序為：假投資詐騙、網路購物詐騙、假買家騙賣家詐騙、假交友詐騙、假中獎通知詐騙。在台灣，詐騙案件經由媒體新聞大量報導、普羅大眾口耳相傳，已經是所有國民人盡皆知，然而對於每一個上當受騙的受害者而言，畢生積蓄瞬間化為烏有，如墜黑暗深淵，卻都是黑天鵝事件。本文試圖從詐騙受害本質的底層邏輯來探討，儘管政府機構和社會團體不遺餘力在對民眾宣導教育，提醒民眾嚴加防範，為何詐騙災情還能屢創高峰？

一、知識矩陣 (Knowledge Matrix) 與歸納法的侷限

知道自己知道的事情 Known knowns 範例：我知道 我會駕駛自用小客車	知道自己不知道的事情 Known unknowns 範例：我知道我不懂虛擬貨幣理論 - 雜湊函數的演算法
不知道自己知道的事情 Unknown knowns 範例：我不知道其實我能夠上台 對大眾演講	不知道自己不知道的事情 Unknown unknowns 範例：黑天鵝事件

歸納法 (Induction)，是我們建立知識體系、認知考察這個世界的主要方法，和演繹法並列為兩大科學研究理論。我們藉由觀察外界現象、發現規律找出通則，進而形成知識，然而這樣的過程到底是否牢靠？我們如何能夠在邏輯上從特

定的個案得到普遍性的結論？我們如何知道，從既有的物件和事件中所觀察到的現象，足夠讓我們了解它的其他重要性質？黑天鵝效應的作者塔雷伯在書中舉一個火雞案例：有一隻每天被主人餵食的農場火雞，每一次的飼料供應，都讓這隻禽鳥確信，有一個慈愛友善的人類每天都「為了火雞的最佳利益」而餵養它，直到感恩節來臨的前夕，一件意外事件爆發（送進屠宰場）導致這隻火雞在大難臨頭時刻信念崩潰。此範例中，火雞使用我們人類習以為常的歸納法，它的信心與安全感隨著主人一次次的餵食而增加，而它的安全信賴感是在屠宰日那天凌晨達到極大值！這個弔詭的問題直接顛覆我們經驗知識本身的基礎，過去自己經過持續驗證、所秉持的正確而有效的判斷，一直到某時間點突然出乎意料的不再有效！不僅是不再有效，而且是出現嚴重誤導、性命攸關的錯誤！

以上火雞案例，可以歸類在上述知識矩陣表格中右下角的「不知道自己所不知道的事情」- 黑天鵝事件；同樣道理，在詐騙集團的眼中，我們每個人都是那隻待宰的火雞，而詐騙集團就是農場主人。茲舉一個最近發生的真實案例：一家小規模公司提供優渥的薪資條件吸引職場新鮮人到職，半年後公司招待員工赴泰國旅遊，詎料旅途中整車員工被載去緬甸的詐騙園區監禁凌虐，逼迫從事詐欺活動。

二、資訊不對稱：不確定狀況下的風險趨避策略

從小到大，我們面臨一連串的判断、決策、擬定方案、採取行動，小如思考午餐要吃什麼餐點，大如擇偶結婚、購置房產，其實我們永遠都處於不完全的資訊環境，因為蒐集處理分析資訊需要時間與成本，衡量該項決定所帶來的效益與價值，我們必須要作出捨棄與權衡。在目前物慾橫流、詐騙氾濫的時代，人們可以大致分成兩類：詐騙集團成員與非詐騙集團成員，我們身為守法公民，當然是詐騙集團欲下手的獵物，然而彼此之間我們是處於高度資訊不對稱狀態：敵在暗，我在明，敵主動，我被動，無論是親戚、朋友、同事或是陌生人，我們不知道其他人究竟是否為詐騙歹徒，然而詐騙集團絕對清楚我們是待宰的肥羊。因此，歹徒以有心算無心，策畫各種陰謀詭計，佈署重重圈套陷阱要引人入彀，因此我們的處境可說是充滿凶險，對於生活中一通來電的邀約、一個投

資的建議、一則訊息的告知、一項援助的請求，我們都要保持警醒惕勵，冷靜思辨，儘可能諮詢外界資源，以辟除當局者迷的盲點。

17 世紀的法國數學家帕斯卡曾提出一個著名的論證，他利用期望值的計算方式，推論出理性的個人應該相信上帝存在，並皈依上帝信仰生活。因為若相信上帝，而上帝事實上不存在，人蒙受的損失並不大；反之若不相信上帝，但上帝存在，人就要遭受無限大的痛苦 - 下地獄受苦。(註： $E(X) = \sum [X_i * P(X_i)]$ 期望值 = 加總每個情境導致之損益後果乘以每個情境的發生機率)

我們面對的現實處境，非常類似帕斯卡上述的論證。知人知面不知心，紅塵俗世中我們不可免地與他人互動，交際往來，必須要審慎觀察釐清誰是善者，誰是惡人，大部分時候是在資訊不完全的灰色地帶，這時候我們可能犯下兩種錯誤：

1. 錯誤的相信壞人 - 陷入萬劫不復之絕境
2. 錯誤的懷疑好人 - 得罪親友或失去情誼

依照帕斯卡的期望值邏輯思維，縱使陷入萬劫不復之絕境機率較小，然而萬劫不復之絕境（傾家蕩產、甚至性命不保）的損失是接近無限大，因此兩者相乘後之期望值還是接近負無限大。兩害相權取其輕，相信人只要能夠維持理性思辨，均能以風險期望值工具來明哲保身。引用維基解密創辦人亞桑傑 (Julian Paul Assange) 的名言：你相信的太多因為只知道得太少 (You believe too much because you know too little.)。聖經馬太福音：我差你們去，如同羊進入狼羣；所以你們要靈巧像蛇，馴良像鴿子。誠斯言哉！

三、詐騙得逞關鍵要素 - 人性心靈弱點

① 貪婪心理

貪婪是人類文明進步的原動力，但也是人類自取滅亡的誘因，俗諺人為財死，鳥為食亡。所有的投資詐騙案件，歹徒畫出的空中樓閣與美好願景其實根本就

是超乎現實，不合情理，然而在貪念作祟下，理性全然蒙蔽，智商瞬間當機。萊根譚有云：人只一念貪私，便銷剛為柔，塞智為昏，變恩為慘，染潔為污，壞了一生人品。故古人以不貪為寶，所以度越一世。

② 恐懼心理

從古早的假冒檢察官、法院來電詐騙，到最近運用 AI 科技深度偽造 (Deep Fake) 家人親友的影像、聲音，誑稱自己被綁架或是遭遇急難來索求匯款，都是利用恐懼心理的極限壓迫，使被害人匆促間驟然行動墮入陷阱。萊根譚有云：欲遇變而無倉忙，須向常時念念守得定。無事常如有事時，提防纔可以彌意外之變；有事常如無事時，鎮定方可以消局中之危。

③ 需求心理

天地初分，陰陽立判，雌雄相待，物物每在不圓滿的情態；我們每個人都有充實情感與尋覓歸屬的需求，於是交友詐騙（夾帶投資詐騙）型態亦大量興起。

④ 疏忽心理

舉凡社群媒體一頁式商品廣告、電子郵件附加檔案、手機簡訊連結、釣魚網站等，都是利用我們的疏忽心理，一時不察就成為犯罪集團的囊中物。

⑤ 迷信心理

歹徒多於坊間設立廟宇或是神壇，利用民眾宗教信仰宣稱其正遭逢人生中重大危難，使民眾心生恐懼，再謊稱須透過靈修課程、作法祈福等行為才能化解災厄，不僅耗費大量錢財，甚至侵犯信眾的身體，戕害民生甚鉅。正當的宗教都是與人為善，絕對不可能是壓榨剝削、損人利己，而我們信仰教義，應該是要增進圓融智慧、強化心靈的堅韌，決不會是沉淪陷溺在無良神棍的荒謬詞語。



⑥ 同情心理

詐騙集團利用社會矚目的重大災難事件，撬動民眾的同情心理，偽裝募捐機關騙取民眾的金錢以及個資。

四、詐騙受害者的共通現象

1. 缺乏足夠的知識以及心靈脆弱
2. 易於承諾和信任
3. 過度自信、容易被表象所迷惑
4. 喜愛「姑且一試」、「行險僥倖」
5. 「喜好孤獨」或「不善社交」- 不願意尋求幫助

孫子兵法謀攻篇：知彼知己，百戰不殆。在我們洞悉以上詐騙受害的核心本質，並且積極的累積知識，追蹤詐騙集團光怪陸離的犯案技倆，如此在這個險惡汙濁的世道中，才能夠安身立命、保全自己與親友！某根譚：勝私制欲之功，有日識不早、力不易者，有日識得破、忍不過者。蓋識是一顆照魔的明珠，力是一把斬魔的慧劍，兩不可少也，共勉之！



與兆豐銀行問責制度簡介 本國銀行責任地圖自律規範

文／法遵處 陳曉嫻

金管會為促進銀行業形塑誠信經營文化、建置以責任為基礎之公司治理架構及精進我國高階管理人員之間責機制，請銀行公會參酌英國高階管理人制度，訂定「銀行業導入責任地圖自律規範」（下稱：自律規範）。另為解決金融機構實務運作可能面臨的各項難題，併發布問答集供業者參考。自律規範及問答集金管會均已於 113 年 1 月 19 日函復備查，金管會並促請銀行應於 113 年 12 月底前完成相關作業，並自 114 年 1 月 1 日起施行¹。

自 2008 年金融海嘯以來，金融業公司治理引起各界關注，興起一波改革聲浪。英國身為全球金融產業重心，於 2016 年對銀行實施高階經理人與認證制度 (Senior Managers and Certification Regime, SMCR)，以強化金融業治理，落實權責相符之理念。

以下說明本國銀行公會「銀行業導入責任地圖制度自律規範」意旨²：

一、責任地圖制度架構：定責、問責、當責、究責。

（一）定責：釐清高階管理人員之權責。

（二）當責：透過責任地圖制度，使高階管理人員明確瞭解其權責範圍，並供高階管理人員評估其肩負該權責所應具備之資源是否充足。

1. 金管會推動銀行業導入責任地圖制度，建置以責任為基礎之公司治理架構。2024/01/23。取自 <https://megabk.tw/73x8u4>

2. 銀行業導入責任地圖制度自律規範 (2024/02/03) 及銀行業導入責任地圖制度自律規範問答集 (2024/10/25) 取自 <https://megabk.tw/73x8xr>

(三) 問責：當銀行業務或管理發生重大違失時，應啟動問責程序，對事件根本原因進行完整分析，並輔以責任地圖以瞭解相關缺失所對應之被問責對象。

(四) 究責：在執行問責程序及釐清被問責對象後，評估被問責對象是否已克盡督導或管理之責，衡酌其違失情況以進行後續究責程序。

二、適用對象：

包括銀行董事長、總經理及副總經理等對業務或管理活動具有決策權的「高階管理人員」。因高階管理人員應以高度自律及審慎之態度行使職權，帶領員工決定重大決策，於銀行營運管理上具有關鍵職責。

三、問責功能委員會：

於董事會轄下設置，以推動責任地圖制度之運作，確定高階管理人員於其權責範圍有需究責事項，提出究責建議。

因應責任地圖制度，本行已依自律規範意旨訂定本行「責任地圖暨問責制度」及「問責委員會組織規程」，於 113 年 10 月 4 日經董事會核定通過。以下簡介本行責任地圖制度內涵：

一、定責：參酌本行組織規程之各單位職掌事項，明定高階管理職能、總體責任定義，訂定「責任地圖暨問責制度」權責分配表，協助高階管理人員釐清權責。

二、當責：依權責分配表內容製作責任聲明書，供高階管理人員上任時簽署。責任聲明書除載明高

階管理人員於本行所應承擔之職能與具體職責外，另涵蓋同意聲明，以確保各高階管理人員切實了解並依責任聲明書記載之內容負責。

三、問責：

(一) 董事會轄下新設問責委員會，組成成員包含全體獨立董事，以提升獨立性，展現本行落實誠信經營之決心。

(二) 當發生重大違失事件時，所有案關業務主政單位應就所涉情事，啟動問責程序，將重大違失事件提報問責委員會，對事件根本原因進行完整分析，以釐清案關高階管理人員於行為時之督導或決策有無違反忠實及善良管理人注意義務，據以作成懲處建議。

四、究責：

問責委員會作成懲處建議後，案關資料及決議內容應提報董事會，決議懲處。為落實程序正義，於究責程序中，應通知案關高階管理人員陳述意見或列席說明，以兼顧對高階管理人員之保障。

另外，高階管理人員常有面臨人事異動之情況，為建立完善之交接制度以釐清權責劃分時點，已訂定本行「高階管理人員職務交接作業要點」，嗣後將每年定期檢視相關管理措施，以確保相關作業落實執行。

責任地圖制度有助於強化本行公司治理架構，透過問責機制，更能具體落實高階管理人員的權責，進一步提升本行誠信經營文化。未來，本行除將持續定期檢視相關規範，以確保責任地圖制度符合我國主管機關標準外，更將參考國際間監理脈動，視情形優化本行制度，冀能符合國際最佳實務，並成為我國金融業的標竿。



珍貴的一天

對我來說，珍貴的一天是那些能讓我感受到生命意義的瞬間。或許是與情人交往的第一天，心中那股甜蜜的悸動；或是 18 歲生日那一天，標誌著我邁向成年，面對未知的期待與不安；第一次喝酒時的微醺感覺，讓我體會到與朋友共度美好時光樂趣的一天；又或是踏入職場的青澀模樣，讓我邁向獨立生活的重要一步的一天；然而，珍貴的一天不僅限於喜悅與成就，第一次失戀的痛楚，教會我如何面對心碎與成長；第一次出國的經歷，讓我眼界大開，感受到世界的廣闊與多元。

在日復一日的生活中，我們常常被瑣事綑綁，雖然與人之間的距離似乎近在咫尺，有時卻感到格外遙遠。這些特別的日子裡，無論是快樂還是悲傷，都在無形中塑造了我，讓我更加珍惜身邊的人與事。生活的美好，往往藏在這些細微的瞬間中，讓我們在平淡中找尋到不平凡的意義，每一個特別的日子，都是記憶中不可或缺的一部分，提醒著我們活在當下，感受每一個瞬間的珍貴。

一天之中有 24 小時，忙碌的生活中，我們能做些什麼呢？工作以外的休閒時間往往寥寥無幾，或許是與三五好友共享美食，輕鬆閒談工作與愛情的點滴，或是在家中悠然補眠，慵懶地躺在沙發上滑手機。如果是我，我更喜歡在假期裡挑戰自己，嘗試那些未曾接觸的活動，讓每一天都充滿驚喜與挑戰。

例如，我會學習烹飪，學習製作各國料理，從選材到烹飪的每一步，都讓我感受到創作的樂趣，當一道道色香味俱全的菜餚在眼前呈現時，心中的成就感便隨之而來。此外，我還會選擇去戶外探險，比如騎行或登山，



這不僅能鍛鍊身體，也讓我體會到與大自然的親密接觸，深入大自然的懷抱。無論是穿越森林還是登上山巔，這些經歷讓我與朋友一起面對挑戰，分享彼此的力量，每當我攀登到高處，眺望遠方的壯麗景色時，對生命的感悟便愈加深刻。這些活動不僅豐富了我的生活，更讓我珍惜每一個平凡而特別的瞬間，讓我明白生活的意義在於不斷探索與體驗，這些挑戰與努力讓我深刻體會到，平常不會特別去做的事情，其實都是值得珍惜的特別經歷，生活不僅僅是日復一日的工作，更是積累這些美好瞬間的旅程。

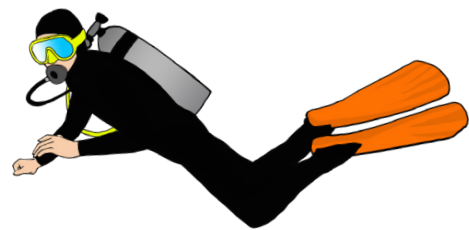


還記得今年的暑假，我與幾位好友規劃了一場三天兩夜的台灣輕旅行，目的地是台東縣的外島：綠島。拋開台北的喧囂，我們來到這個寧靜的小島。綠島位於太平洋，擁有得天獨厚的地理環境和自然生態，深藍的海洋吸引著眾多遊客，這裡是許多海洋生物的棲息地，包括珊瑚、魚類，甚至海龜與鎚頭鯊。綠島的沙灘如夢似幻，尤其是白沙灘，陽光灑下，沙粒在陽光下閃閃發光，猶如細緻的寶石，讓人忍不住想赤腳走在上面，感受那份自然的純淨。

這次旅行中，我最期待的便是「深潛外海」，不同於浮潛，深潛需要潛入海底約10層樓的深度，這對我這個連游泳都不太會的人來說，無疑是一大挑戰。然而，來到綠島，若不體驗潛水，豈不是白來了？於是我決定克服心中的恐懼，去迎接這份刺激與美麗的冒險。在旅行的第一天，我們早早起床，在民宿附近享用了豐盛的早餐，陽光透過窗戶灑進來，讓人感到無比振奮。

隨後，我們前往預訂的潛水店，路上我心中忐忑不安，心跳加速，思緒不斷翻湧，既期待又害怕。抵達後，整個店鋪充滿了潛水裝備的氣息，讓我感受到潛水的氛圍，

我們換上防寒衣，領取潛水裝備，內心的緊張感愈加明顯。在專業教練的指導下，我們認真學習了如何在水下呼吸、手勢溝通，以及耳壓平衡的技巧，教練耐心地講解著每一個細節，讓我感受到了一絲安心，經過一番充分的準備後，我們在教練的帶領下，前往綠島主要的潛水區——石朗潛水區，石朗潛水區緊臨島內最熱鬧的南寮村，是綠島最具知名度的潛點。此地沿岸珊瑚礁極為平緩，潮間帶很長，不論浮潛或深潛都很適宜，隨著潛水時刻的接近，我的心情愈發興奮，期待著即將面對的海底世界，渴望在蔚藍的海水中，探索那無垠的美麗。



石朗潛水區被譽為水肺潛水的聖地，擁有千年歷史，且是世界最大的活體團塊微孔珊瑚海域。這裡的珊瑚礁色彩斑斕，深藍的海水和多樣的海洋生物交織出一幅美麗的畫卷。當我們抵達目的地時，映入眼簾的是滿滿的人潮，不僅有台灣的遊客，還有許多國外的潛水愛好者。陽光明媚，我們在教練的指引下，背著沉重的氧氣瓶，漸漸走入海中。剛開始的練習中，我感受到氧氣瓶的沉重，尤其對於我這種平常運動稀少的人，更是難以承受。

教練教導我如何用濾嘴呼吸，然而在水下的過程中，耳朵開始悶痛，鼻子也有進水的感覺。想到剛才學到的耳壓平衡技巧，我試著捏住鼻子，用力將氣推入耳朵，耳朵的問題解決了，但我仍然感到喘不過氣來，此時，教練卻繼續帶著我往下潛，我急忙比了一個讚的手勢，表示需要上浮，教練看到後，迅速將我帶回水面，重新檢查我的呼吸技巧，並提醒我嘴巴要緊咬濾嘴，不能讓水進入，且表示如果真的無法克服，可能今天無法下水。聽到這裡，我感到有些氣餒，但想到都大老遠跑來這裡了，心中又不甘，於是，我決定繼續挑戰，努力調整呼吸的節奏，慢慢適應水中的感覺，最終，我成功地潛下去。

當我進入水中，周圍的魚群開始圍繞著我，這是我從未見過的美景，特別是小丑魚，像電影《海底總動員》裡的尼莫，橘色和白色的顏色鮮明，讓我驚喜不已。這一刻，我完全忘記了之前的恐懼，只想好好欣賞這片海底的奇妙世界。在潛水的過程中，教練為我們拍了幾張照片，並給我們每人一台相機，讓我們可以隨時記錄這美麗的瞬間。我們還給周邊的魚群們餵食，當白吐司拿出來的一瞬間，魚群立刻衝了過來，感覺身上的每一寸肌膚就像在被魚群們親吻，奇妙又好玩。這份互動讓我意識到，海洋生態的豐富和生命的脆弱，讓我更加珍惜這一刻的美好。接著，我們來到了著名的海底景點「豆丁海馬」，它是目前世界上最深的海底郵筒，來到這裡，每位遊客可以將自己手寫的防水明信片投入郵筒，為遠方的朋友送上遙遠的祝福，我慢慢地將明信片投進郵筒，心中感受到與朋友之間的連結，我想這不僅是一封信，更是一份情感的寄託，彷彿將我的祝福和想念都隨著海流傳遞到他們的身邊。



綠島燈塔

結束潛水後，我心中充滿了滿足與成就感，雖然這次潛水的過程充滿挑戰，但我不但克服了對水的恐懼，還完成了人生清單上的一項挑戰。我學會了在困難中堅持，也明白即使一次無法成功，也沒關係，只要努力不懈，就一定能達成目標，每一次的挑戰與突破，都是對自我的肯定與提升。感謝辛苦的教練，他在整個過程中耐心指導，幫助我克服每一個困難，讓我在這次深潛體驗中感受到安全與安心。希望每位想來綠島的朋友，都能將深潛列入必做的行程之一，即使你像我一樣不會游泳也不用擔心，只要遵循教練的指示，就能安全地完成這個美好的體驗。

綠島的自然環境之美也是值得讚賞的。島上有許多登山步道，像是白沙灣至朝日灣的步道，沿途可以欣賞到壯觀的海岸線與岩石風景，陽光透過樹梢，灑在小徑上，讓人感到格外的放鬆與愉悅，除此之外，綠島的夜空也讓人印象深刻，沒有城市的光害，繁星閃爍，宛如置身於夢幻之中，令人心醉神迷。對我而言，這一天是特別的、珍貴的，它不僅是挑戰自我的過程，更是與大自然親密接觸的機會，每一個勇敢嘗試的瞬間，都值得我珍惜，即使是平凡的一天，若能在心靈上獲得滿足，便會成為特別的一天。綠島不僅是我旅行的目的地，更是一個讓我重新認識自我、感受生活真諦的地方。



圖：AI 合成 / photo by Freepik

印度洋上的珍珠——馬爾地夫

圖文／奇奇蒂蒂的奇奇

馬爾地夫被譽為世界上最美的海灘之一，有著「上帝遺落在印度洋上的珍珠」之美譽，也被許多人視為「一生必去」的頂級渡假勝地，總以為是遙不可及且奢侈的旅遊國家，想不到接觸自由潛水之後，發現其實沒有想像中的難以觸及。

馬爾地夫共和國，位於斯里蘭卡及印度西南偏南對出的印度洋水域，屬於南亞地區，包含了 26 個環礁，約 1,192 座珊瑚礁群島，其中僅有約 200 個島嶼有人居住，為亞洲面積最小的國家之一。馬列為該國首都及最大城市，又被稱為「國王之島」（King's Island）。目前台灣並無直飛馬爾地夫的班機，一般而言需經過吉隆坡、新加坡等地轉機，可以自行安排轉機國停留時間，輕鬆完成一趟行程兩個國家的跨國之旅。

馬爾地夫屬於熱帶海洋型氣候，十一月至四月通常為乾季，同時也是旅遊旺季，此時降雨量較少、風也較為平靜，是前往馬爾地夫的最佳時間。而五月至十月為雨季，住宿跟機票也較為低廉，且近年來雨季多為陣雨，降雨量相對較少，很快就雨過天晴，所以對出遊影響不大，因此我選擇在淡季時出遊，旅客不多，玩起來十分輕鬆愜意。

馬爾地夫的住宿選擇有「渡假島」與「居民島」，大多數渡假島為一島一飯店，雖然價格較高昂，但環境優美、隱密性高，具高水準的食宿及服務，提供全方位的娛樂設施供旅客盡情享受，如健身房、高爾夫球場、高級水療中心等，還有可以直接從房間走進海裡的「水上屋」，是蜜月旅行的首選。而居民島則是由當地居民私



圖：photo by Freepik

人經營的民宿跟飯店，也是馬爾地夫文化的體現。雖然因為宗教的關係，在居民島上會有一些渡假島沒有的限制，像是不能吃豬肉、喝酒，也無法穿著比基尼走在海邊等，但費用較為親民，且可以深度體驗當地居民文化，島上也具備各種完善的水上、水下活動，這也是我這次選擇住在居民島的原因。

一踏上馬爾地夫的國土，迎面而來的是溫暖的海風和藍天白雲，放眼望去是無邊無際的湛藍及純白細緻的沙灘，如詩如畫，令人屏息，透明清澈的海水，彷彿能洞察人的靈魂，每一秒都是動人的場景，宛如置身夢境，總聽聞馬爾地夫的美麗風光，親自走訪後才體會到人間仙境都不足以形容眼前所見，也令我不禁幻想著海底世界的奇幻樣貌。第一天抵達住宿後時間已不早了，簡單用餐完畢，我們一行人便到港口邊散步，居然看到了巨型的大理石缸和白鰭礁鯊，大家驚呼連連，當地居民似乎已司空見慣，在月光的照映下，牠們深灰色的身影在水中顯得格外神秘。這樣的夜晚，疲憊的身心獲得了極大的慰藉。期待接下來在馬爾地夫的日子，我們能有更多這樣的驚喜和發現。



抵達的第二天因剛好遇上難得一見的颱風，原本規劃的潛點因為海況不佳無法前往，於是同團友人一致決定改為體驗渡假島一日奢華行程，也算是因禍得福。到了渡假島時剛好是午餐時間，島上餐廳提供了非常豐富的選擇，無論是新鮮的海鮮饗宴、具當地特色的椰奶咖哩，亦或是融合國際風味的異國料理，都令人食指大動。用餐完後坐在海邊的躺椅上，喝著咖啡吹著徐徐海風，那種鬆弛與愉悅無法用言語形容，多希望時間為我駐足、停留片刻。非常推薦在旅途中安排幾天住宿於渡假島，是相當不同的感受及體驗。

經過一夜的等待，我們終於迎來了風平浪靜的清晨。今日的第一站，我們來到了被譽為「上帝的魚缸」的潛點，我的心情激動不已，因為在馬爾地夫自由潛水的夢想將在此實現。當我潛入這片海域的那一刻，立即被這不可思議的自然美景深深震撼。五彩斑斕的熱帶魚在清澈見底的水中自由穿梭，其中不乏活潑可愛的小丑魚和色彩鮮艷的鸚哥魚，牠們的繽紛色彩讓人目不暇給。當地導潛告訴我們，儘管魷魚擁有危險的毒刺，但牠們親人的行為更像是友善的小狗，在你身旁

親昵地磨蹭，在這片天然的水族箱裡，我彷彿進入了一個神奇的世界，這裡真正做到了人與自然和諧共處，讓人忍不住讚嘆，這確實是「上帝的魚缸」。

八月份的馬爾地夫海水，並不如想像中溫暖，在不穿防寒衣的情況下，在海上待超過十分鐘就會開始發抖，但即便如此也抵擋不住能與護士鯊共游那既期待又緊張的心情。抵達潛水點後，導潛提醒我們，儘管護士鯊性情溫和，我們仍需尊重牠們的習性和生活空間，不能在餵食時靠近或穿越，也不能刻意追逐、觸碰牠們。隨著導潛開始餵食，海面下出現越來越多巨大且優雅的身影，三、二、一，全呼吸下潛—護士鯊近在咫尺！我屏住呼吸緩緩游近，與牠們保持適當距離，仔細觀察護士鯊游過我身邊時的樣貌和動作，我甚至能感受到水流的輕微波動，這種近距離的接觸讓人既興奮又敬畏，不遠處還出現了兩三隻黑鰭礁鯊！果然樣貌比護士鯊兇猛許多，我瞬間感受到了人類的渺小及生命的脆弱，而牠們的從容也提醒了我，海洋有著自己的節奏與法則，人類僅是短暫的過客。

上岸梳洗完畢後，我們便在居民島上悠閒的用餐，導遊介紹島上有幾家特色餐廳，餐食都在水準之上，實際走訪後。島上的街道狹窄而乾淨，四周充滿熱帶植物的綠意，沿途小型商店、咖啡廳和潛水中心一字排開，當地居民都很親切地與我們互動著，整座島嶼散發出一種溫暖又祥和的氣息。夜幕降臨，大家伴隨著月光在海邊烤火，熱烈地討論著今日在水下的體驗，氣氛好不溫馨，眾人也即將迎來本次旅程最期待的環節。

鬼蝠魟（Manta）又稱雙吻前口蝠鱚，俗稱魔鬼魚或魔鬼魟，屬於軟骨魚類，有著寬大扁平的身體，最大體長可達 9 公尺，重達 3 公噸，目前已被世界自然保育聯盟（IUCN）列為次級保育類，是世界上最大的魚類之一。鬼蝠魟沒有像其他魟魚（如 Sting ray）具備致命的毒刺，性格相當溫馴，其以體型優勢和速度躲避天敵，主要藉由濾食浮游生物及小型魚類來獲取食物。

位於馬爾地夫芭環礁（Baa Atoll）的哈尼法魯灣（Hanifaru Bay）是被聯合國教育、科學及文化組織（UNESCO）認證為世界自然遺產的海洋保育區，因每年五月至十一月會有大量的浮游生物聚集在灣內，吸引了大量的鬼蝠魟前來覓食，故為世界最大的鬼蝠魟聚集地之一，有時同樣以浮游生物為食的鯨鯊也會出現，尤其是滿月及新月的大潮期間，有很大的機會能看到鯨鯊和鬼蝠魟風暴。

當地導潛介紹保育區內不僅有航速限制，也有人數管制，不能進行水肺潛水，僅能自由潛水，且每次下水時間為四十五分鐘，下潛時禁止使用閃光燈及自拍棒，也告知我們如果遇到成群的鬼蝠魟，不能衝撞、觸碰或是穿越牠們，一旦鬼蝠魟受到驚嚇或是陣型被破壞，便會四散游走。而想看鬼蝠魟風暴也需要一點運氣，有時候可以看到上百隻，有時只能看到零星幾隻，或者無法如願以償。當天出發時的天氣不算理想，幾位同行友人因不敵浪況而暈眩嘔吐，天空也飄起陣陣小雨，但聽到船長接獲通報說今天有為數不少的鬼蝠魟出沒，大家還是精神一振，迅速著裝，接著在導潛的帶領下，我們一行人游到距離船隻不遠處耐心等待，心中不斷祈禱能看到鬼蝠魟，即便只有一隻也好。

每個人都在這片汪洋中尋找黑色的身影，就在這時，一隻龐然大物悠然滑過，出現了！就像一隻飛翔在水中的鷹隼，優美緩慢地振翅、盤旋，隨著鬼蝠魟的出現，我們

的興奮程度到達了頂點。每個人都不敢輕舉妄動，小心翼翼地觀察這些偌大的美麗生物，深怕自己一個不小心的動作驚擾到牠們。與這些生物的近距離接觸，讓我們體會到了自然界的壯麗和生命的奇蹟。這次的潛水經驗不僅讓我對海洋生態有了更深的了解，也讓我對於海洋保護的意識更加強烈。

馬爾地夫不僅是一個景色絕美的渡假勝地，更是一個讓人放下繁忙日常、重新審視生活的地方，這片人間天堂帶給我的，不僅是視覺上的享受，更是身心靈的洗滌，我帶著無數美好的回憶離開這裡，並期待有一天能再次踏上這片土地，尋回記憶裡那片純淨的藍，但也許真正帶不走的，是那份與海洋相連的靜謐與敬畏。



馬爾地夫芭環礁空拍圖。圖片來源：By Frédéric Ducarme - Own work, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=35439062>

我不吃的三種早餐黑名單！ 癌症專家：

文／早安健康

癌症長期穩居台灣十大死因榜首，如何降低罹癌風險成為大家關注的健康議題之一。日本知名癌症醫師佐藤典宏提醒，早餐的主食、主菜及飲料的選擇上，也可能成為潛在的健康隱憂，尤其是深受女性喜愛的一類飲品更名列「致癌地雷」清單中！

打造防癌早餐 1：主食控管「碳水化合物」份量，避免高血糖

從飲食防癌首先要留意主食品項，尤其最經典的吐司麵包類最好要特別小心，日本帝京大學福岡醫療技術學部教授佐藤典宏指出，麵包、白飯及麵條等精緻碳水化合物，攝取過量容易導致血糖快速飆升，長期高血糖不僅增加胰島素過量分泌、促進細胞發炎，還進一步提升罹患胰臟癌、肝癌、大腸癌與乳癌的風險。

研究顯示，給予癌細胞葡萄糖，則會提高其增殖與轉移的能力，且高血糖的癌症患者存活率也比較低。因此，控制精緻碳水化合物的攝取量，不僅對體重管理有幫助，也能降低癌症風險，特別是在年末聚餐頻繁、或習慣以麵包為主食的族群，最好格外注意控制分量。

打造防癌早餐 2：小心「加工肉品」別多吃，每天 4 片火腿就超標

早餐中的加工肉品，如培根、火腿、香腸等，因製造過程會有亞硝酸鈉等食品添加物，這類食品已被世界衛生組織（WHO）列為一級致癌物，意即「充分證據顯示對人類致癌」，與香菸、石棉等同級！

佐藤典宏醫師強調，雖然這不代表吃火腿或培根就會立即讓人得癌症，但這些東西還是不建議吃太多。研究顯示，若每天多吃超過 50 克加工肉品，罹患大腸癌的風險增加 18%，這個份量大約就是 4 片火腿（13g）、或 2 根半香腸（20g），如果習慣天天當早餐吃就要注意了，減少加工肉品的食用頻率，選擇天然新鮮的蛋白質來源，對健康更有保障。

打造防癌早餐 3：注意含有鮮奶油的甜點飲料！藏「雙重致癌地雷」

一杯濃郁的冰沙，淋上一圈圈濃郁的鮮奶油，再放上餅乾等裝飾物，這樣一杯適合拍照打卡、甜蜜美味的甜點飲品就此完成！想不到這樣深受許多人喜愛的常見熱銷商品，在專家眼中暗藏「雙重致癌地雷」！

首先，含糖飲料易導致血糖飆升、肥胖，而肥胖本身就是多種癌症的重要風險因子。根據刊登在《英國醫學期刊（BMJ）》的一篇研究，每天多喝 100 毫升含糖飲料，整體罹癌風險將增加 18%，乳癌風險更提高達 22%。依照 WHO 建議，一天之中糖分攝取量最好控制在每天總熱量 5% 以下（約 25g、6 茶匙）會比較健康，所以一小罐 330ml 鋁罐可樂就可能超標。

此外，這類「甜點飲料」上常淋上好幾圈的鮮奶油，也同樣暗藏健康風險。一項針對 2000 多位大腸癌患者做的研究就發現，攝取較多低脂乳製品的族群，其癌症復發風險降低 40%；而攝取較多一般乳製品的族群，則增加 60% 的大腸癌復發風險。因此，佐藤典宏認為，同樣是乳製品，脂肪含量高低可能對健康造成不同結果，建議平時避免過量攝取鮮奶油、或其他高脂乳製品為佳。



台日專家教你避難包這樣準備 地震突如其來如何事先防範？

文／早安健康

台灣地震頻傳，除了地震來臨時要做好「趴下、掩護、穩住」3大避難動作以外，平時事先準備好緊急避難包，更能幫助自己面對災後的各類需求。

防災避難包分量整備有訣竅

由於地震發生後，建築物恐已結構受損，面臨不知何時倒塌的風險，此時緊急避難包就相當重要，可以讓民眾在短時間內攜帶必須的維生物資前往它處避難。根據台灣防災產業協會資料，防災準備分量可分為0、1、2等不同等級。

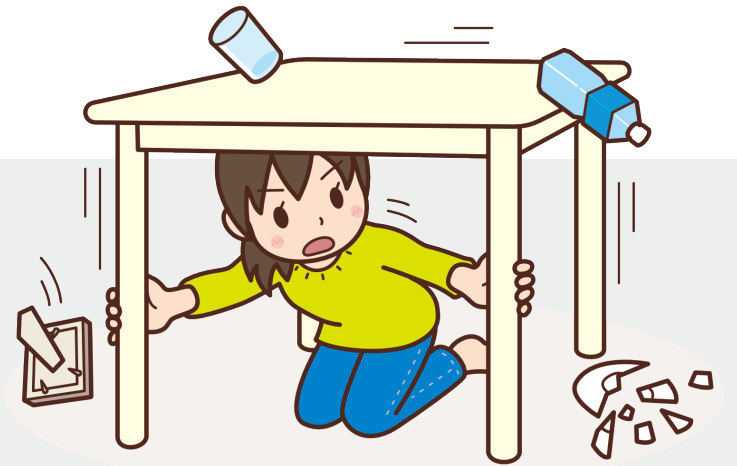
秘書長黃少薇受訪解釋，「0級」其實就是民眾隨身攜帶、每天使用的包包，其中應備妥常備藥品、飲用水、身分證明文件副本等；「1級」則是廣為人知的「避難包」，應可面對3天無法返家的意外，除了家中外，公司等地也需準備以防不時之需；「2級」則是在家中儲備7天份物資，以「防疫在家隔離」為想像，準備7天無法外出時所需的物品等級，因此其中項目以能撐過數天等待救援為目的，可準備營養口糧等應急食物，並事先準備可久放的保存食品作為日常生活用品儲備。

除了飲食外，水分也相當重要。曾有2名921大地震被活埋的受難者在沒食物的情況下靠一瓶礦泉水撐過6天，也曾有登山遇難者在無食物的情況下，僅靠喝水與強烈的求生意志撐過40天順利救援成功。

為什麼人可以短暫不吃東西，然而缺水萬萬不行呢？肝病防治學術基金會執行長粘曉菁醫師曾受訪解釋，身體75%由水分組成，且細胞、器官都需水分維持運作，當持續缺水，

不僅無法維持新陳代謝正常，肝腎也會變得無法排毒、電解質失衡，人會變得無力，最終意識會模糊、昏迷。若滴水不進，身體恐只能撐

1～2天。因此民眾或許平時就應在家中儲備適量的瓶裝水以便不時之需。



此外，常見的日用品只要發揮創意，也能對避難有所助益。如報紙能幫助保暖，使用保鮮膜包覆碗盤可減少珍貴的清洗用水，又或可利用保鮮膜做免洗手套、暫時包紮之物。只要在廚房、車庫、儲藏室等地將這些物品儲存於易於拿取之處，當災害發生時，即便救援未到，也能安心熬過幾天，有效率且安心的避難。

避難包內容物5大類！3族群額外用品不可少

為了災害發生需要逃難時所準備的「1級避難包」，大致上有哪些內容呢？黃少薇秘書長受訪指出，1級避難包須包含口罩、身分證明、暖暖包、乾糧、飲用水等物品，此外由於逃難時仍可能發生其他意外，包括被雜物砸傷、被銳利碎石或玻璃恐割傷雙手、雙腳等，因此比起0級避難用品，還多出能保護身體安全的頭盔、帽子、工作手套、運動鞋、多功能刀具等物品。

在地震災害同樣頻繁的日本，也有各界專家整理多種防災避難包所需的物品清單。一篇由防災顧問高荷智也監修的文章則指出，防災物品除了眼鏡、助聽器、藥品等沒有就無法生活下去的物品外，也應包含5大類能支援避難所需的用品：

①支持身體安全所需物資

包括雨具、LED照明燈、頭盔或帽子、手套、口罩、哨子、安全鞋或能防止銳利物刺穿的鞋墊、衛生管理與防寒對策物品（除菌紙巾、攜帶用廁所、暖暖包），若有餘力，則可再帶一份換洗衣物。消防署說明，哨子與手電筒可提高黑暗中獲救的可能性，手套則能避免雙手因玻璃、瓦礫、碎石割傷。

②急救用品：

由於災害剛發生時會以救助人命為優先，生存下來的民眾支援則較緩，可自行備妥急救物資，包括繃帶、三角巾、網狀繃帶、消毒液、瑞士刀與塑膠袋。

③情報蒐集用品：

電池式的收音機在停電後仍可取得外界資訊。其餘用品還包括：手機、行動電源、筆與筆記本、災害潛勢地圖（Hazard Map）。目前台灣的災害潛勢地圖由國家災害防救科技中心建置，若民眾發生災害時仍能上網，可前往「國家災害防救科技中心」網站查詢。

④飲食：

包括水與食物，由於水與食物非常重，雖想盡量攜帶，但仍需留意重量避免延緩避難。建議可攜帶2～3瓶500ml瓶裝水，食物則攜帶能直接食用的類型，2～3餐份即可。內政部消防署則建議，食物可以巧克力、餅乾、罐頭等高熱量食物為佳。

⑤貴重品：包括現金、健保卡與駕照等證件備份、回憶物品等。



除了上述基本用品外，根據日本內閣首相官邸的衛教資料，小孩、女性、高齡者等族群的家庭可再額外攜帶以下物資：

小孩：牛奶、一次性牛奶瓶、副食品、環保餐具、紙尿布、攜帶型洗淨器（洗屁股）、嬰兒背帶、頸燈。

高齡者：紙尿布、拐杖、助聽器、假牙清潔劑、慢性病用藥等

女性：生理用品、防狼噴霧、生理褲、衛生棉等。此外根據台灣防災產業協會資料，女性的衛生棉、護墊不僅可用於生理期，若有肢體外傷，也可用於止血。

整理避難包時的注意事項，共用物品一包即可

不過，防災用品這麼多，避難包或許會不只一包，此時又該怎麼辦呢？除了常備藥、個人用品可自行持有外，家族全體共用之物品（如收音機等）可統一收納在一包中，由家中最有力的人攜帶。若是要帶著嬰兒避難的狀況，則可事先參考平時媽媽包中的物品，事先準備第二個同樣的媽媽包。

此外，藥物、急救用品、情報蒐集用品等則應分門別類地裝進塑膠袋防水。而逃難時的雨具、燈光等道具，以及飲水等，則可事先存放在容易取出的場所。

避難包平時要放在哪？普通飲食儲備品分散保管較佳

綜合防災顧問高荷智也監修的文章及持有日本防災師資格的金子志之建議，為了能盡速取得避難包逃難，因此避難包放在避難必經路線上為鐵則。除了最好放在玄關外，也可放在與玄關相連的走廊，或離玄關較近的房間、寢室、客廳等可以拿了就跑的場所。

而儲備品（水、食物等）基本上平時應分散保管，以便在房屋損壞、家具傾倒下仍能確實取出，可保管在玄關、寢室、客廳、廚房、櫥櫃、車庫、車內等場所。而容易取出的位置則應以玄關為中心思考，瓦斯爐等不用大量準備的物資則放在取出可能性最高的場所。



兆豐銀行 113 年度 國內優秀同仁名單

單位	姓名
稽核處	余永昌 陳玲玲 郭彥含 林亭安
企劃處	黃毓淳
法令遵循處	陳曉薇 林晏嬪
反洗錢暨金融犯罪防制處	溫翎君 莊偉安 林立偉 張瑋薰 張美榆
企金業務處	鄭喆中 陳佳弘
業務管理處	楊登凱 曾莉雯 陳泱踂
集中作業處	林怡嫻 陳婉菁 李芷茜 鄭婷芝
海外業務處	楊珮琪 范嫩如
財務處	褚孜嫻 張舜翔 許貝寧 呂珮綺
投資處	吳宛穎 蔡宇凱
消金業務處	洪珮玲 蔡政儒 簡義駿 許淑玲
信用卡暨支付處	丁怡萍 陳威志 張育維 石承杰 林怡均 周均翰
信託處	許欣惠 鄭雅庭 賴映秀 林琯衡
財富管理處	許淑斐 廖婉婷 高翊翔
私人銀行處	陳駒祥 陳芃蓉
保險代理人處	林煥嘉 劉威呈
授信審查處	謝宜君 許家瑜 林若君
風險控管處	任立群 吳子豐
徵信處	余佳潔 王佳倫 劉婉平
債權管理處	佟思敏 許喬雅
數位金融處	陳威廷 鄭慶萱 王生鈺 陳昱豪
資訊處	林忠遠 林慧卿 曾婉蓉 曾忠富 林亭君 楊采綾
資訊安全處	張伯靖 陳逸濠
會計處	葉家伶 楊詠淇
人力資源處	劉欣峻 葉潔蓉
總務暨安全衛生處	王瓊琄 盧國同 許庭瑜 陳佩穎
法律事務室	梁偉萱
公關室	陳爾威
北區營運中心	黃彥馨 胡願宏 陳智揚 徐瑞琴
桃竹苗區營運中心	張智杰 陳沛樺 朱杼鈺
中區營運中心	曾素真 李淑婷 尤少凡
南區營運中心	蘇佩勻 黃思蕙 蕭佳芳
國外部	張綉茹 潘姿穎 洪雅分 方婕羽 石書榕
金控總部分行	古佳玄 黃繼葵 蔡孟哲 林子筠 李維耕
國際金融業務分行	林美嘉 謝欣辰

單位	姓名
台北復興分行	游子萱 陳博彥 彭彥禎
中山分行	曾閏璋 洪思婷 楊子萱
城中分行	蕭夢瑤 杜昀蓁 林品嘉
忠孝分行	林仕軒 洪健銓 林家頤
蘭雅分行	賴佑騏 白閔璋 鄭印庭 李恬
安和分行	楊宗諭 林佳瑩 曾雅婷
天母分行	李芷維 葉于瑄
南台北分行	鄭宇璿 謝曼琳
民生分行	楊絮婷 劉侑柔
敦南分行	陳欣 廖振宇
大同分行	邱冠凱 陳俞樺
松南分行	蔣馨慧 王韻婷
松山機場分行	呂韋成 郭韋廷 張雅善
信義分行	陳雅嫻 鄭孟捷
內湖分行	林家平 林莉慧 馬靖純
大稻埕分行	賴郁達 黃偲涵
東內湖分行	胡逸修 董于瑄
南京東路分行	梁祐全 李姿儀 林沛臻
南港分行	羅俊良 沈雅萍
台北分行	莊心瑋 趙師萱 黃馨誼
敦化分行	何佳玲 翁懿成
世貿分行	林宗模 黃毅凱
城東分行	許躍騰 陳立蓉
大安分行	吳秉縉 黃莉詒 陳佑全
林口分行	賴俊成 吳淑真
圓山分行	曾強 蔡宛庭
內湖科學園區分行	胡雅惠 詹羽涵
衡陽分行	林雅慧 王林弘
三重分行	粘瑀芝 鄭秉洋 林宛儒
南三重分行	余筱筠 李宛亭
板南分行	鄭佩娟 鄒昀晏
板橋分行	蘇鈴雅 賴珮宸
永和分行	簡泓頤 楊芳語
雙和分行	黃曉玄 謝雅婷
中和分行	鮑冠樺 陳文鴻 陳宏毅
新莊分行	劉奐均 李志恒

單位	姓名
新都分行	李元華 張家溱
新店分行	江政漢 陳薇安 徐慈吟
土城分行	謝欣妤 張芷瑄
基隆分行	蘇浩翔 李宥儀
宜蘭分行	莊復賢 陳雅筠
羅東分行	歐再添 黃郁珊
花蓮分行	鄧欣怡 蘇祐正
桃園國際機場分行	陳莉雯 李明勳 張志遠 楊譯維
桃園分行	何佩瑩 張睿涵 林玉蓮
桃興分行	陳威翔 曾郁芸
中壢分行	徐羿竹 戴忻儀
北中壢分行	王仁靖 賴美鐔
八德分行	彭晨芳 王一翔
南崁分行	王政忠 林忠耀
竹科新安分行	吳庭毓 林蕙婷 孫霈芸 溫采真
竹南科學園區分行	賴怡惠 陳在炯
竹科竹村分行	朱展立 賴筱堯 魏佩珊
北新竹分行	王佩雯 徐喬溱 孫珮容
新竹分行	侯惠齡 林欣儀
竹北分行	羅唯碩 楊芷欣
頭份分行	陳怡君 吳秀韻
台中分行	黃暎玲 王子信 賴宜君 吳蕙心
向上分行	李怡君
北台中分行	黃怡菁 楊名惠 蔡凱婷 方誌誼
中科分行	莊麗霜
南台中分行	顏淑華 林耘曲 徐福隆
東台中分行	鄭柏榮 張碧珠
中台中分行	黃世旻 李靜梅
大里分行	黃俊諺 詹沛珊
寶成分行	范家倫 陳玫菁
豐原分行	袁碩薇 陳逸壕 張佩雯 陳佩妤
大甲分行	林小琪 陳內元
后里分行	林信建 顏秀姘
潭子分行	賴慧青 朱佩君
沙鹿分行	林宜儒 廖惠君
太平分行	洪瑞聲 呂宗弦

單位	姓名
南投分行	陳孟芳 林郁珊
北彰化分行	董瑜蓁 黃惠玲 許瀞文
南彰化分行	黃佳燕 林以捷
員林分行	吳玉菁 顏肇慶 施孟妍
鹿港分行	黃亭縈 黃姝芸
斗六分行	林美琴 鐘英瑜
嘉義分行	黃怡毓 蕭慧婷
嘉興分行	周怡君 葉建宏
府城分行	吳炯賢 郭依淳 林昀璇
東台南分行	范甄育 林珈慧
台南分行	鄭羽媚 鄭美玲 林芳如
台南科學園區分行	張脩值 王永霖
永康分行	王胤懿 葉澤榆
港都分行	林建辰 黃淑真 呂怡萱
中鋼簡易型分行	郭又稱
成功簡易型分行	陳婷薇
高雄分行	許麗伶 黃家維 林恩四
楠梓分行	黃慧玉 孫毓琇 王為欣
仁武分行	黃國泰 高慶璇
新興分行	許曉真 黃政彥
高雄科技園區分行	陳美蓓 沈志鴻
三民分行	鄧穗瑤 陳亦萱
東高雄分行	葉素鳳 劉淳涓
亞灣分行	蔡俊宏 朱晨瑜
苓雅分行	沈盈君 楊政軒
高雄國際機場分行	蕭明宗 鄭智中
北高雄分行	蔡宜均 魏琳恩
五福分行	藍子軒 余芷昕
鳳山分行	陳軒語 白映婷
岡山分行	幸琪瑞 劉書靜
屏東分行	鍾心怡 楊政儒
金門分行	錢雅珠



Klook 全球體驗商品 88 折起

活動期間：113/9/1~114/12/31

刷兆豐卡透過指定連結進入 Klook 網站，結帳輸入當月指定優惠碼，享「Klook 全球體驗商品滿 3,000 元現折 360 元」優惠。

※ 指定優惠碼及活動詳情請掃 QR-Code 至官網查詢，本行及 Klook 保留解釋、變更、及終止本活動的權利。

活動詳情



114 上半年新戶首刷好禮 2 選 1

活動期間：114/1/1~6/30

新戶申辦兆豐指定信用卡正卡，核卡後 30 日內完成指定任務，享好禮二選一：

★好禮一：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 〈需於核卡後 30 日內登錄〉

※ 活動詳情請掃 QR-Code 至官網查詢，本行保留審核持卡人參加本活動資格及變更活動內容、終止活動之權利。



圖片僅供參考
贈品以實物為準

活動詳情



114 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 114 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 T1

(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。



114/1/1~6/30

海外刷利多御璽卡

最高
回饋

4.1%



國外最高3.1%回饋：

利多御璽卡國外消費享最高**3.1%現金回饋**！



歐盟再加碼1%回饋：

歐盟指定國家刷實體交易，當月累積滿**2萬元**再享**全家超商200元即享券**乙份。

※活動期間適用114年1月至6月間之交易。

※最高3.1%現金回饋包含國外基本2%+國外加碼1%+國外再加碼0.1%。

※國外加碼1%需當期帳單有新增國內1元以上消費且成功綁定電子帳單(不含行動帳單)並取消紙本帳單。

※國外再加碼0.1%活動需登錄，每期回饋上限500元，且需成功綁定電子帳單(不含行動帳單)並取消紙本帳單並以帳戶自動扣繳本行信用卡帳單成功(需至少扣足最低應繳金額)。

※歐盟加碼回饋需登錄，且限實體交易當月交易滿新台幣2萬元方享活動資格。



活動詳情

謝謝閱讀

