

乘風而行 與時俱進

目錄 CONTENTS

- 03 豐據點 在地共榮，客戶共好；頭份分行，用心守護
- 07 豐業務 從 Basel 協定到 IRB：兆豐銀行風險管理進化之路
- 11 豐業務 外匯交易員養成術
- 16 豐旅行 尋訪魯本斯
- 23 豐藝文 活到老學到老
- 27 豐藝文 從金獎電影《我的完美日常》
品味藏在日常的 5 大詩意金句
- 32 豐健康 身體缺氧讓你頭痛失眠！打腹鼓、拍拍肚子提高肺活量
- 34 豐健康 60 歲骨密度像 20 歲年輕人！
達人防骨鬆運動+補鈣菜單
- 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



頭份分行， 在地共榮， 用心守護， 客戶共好

文／頭份分行
陳維彬

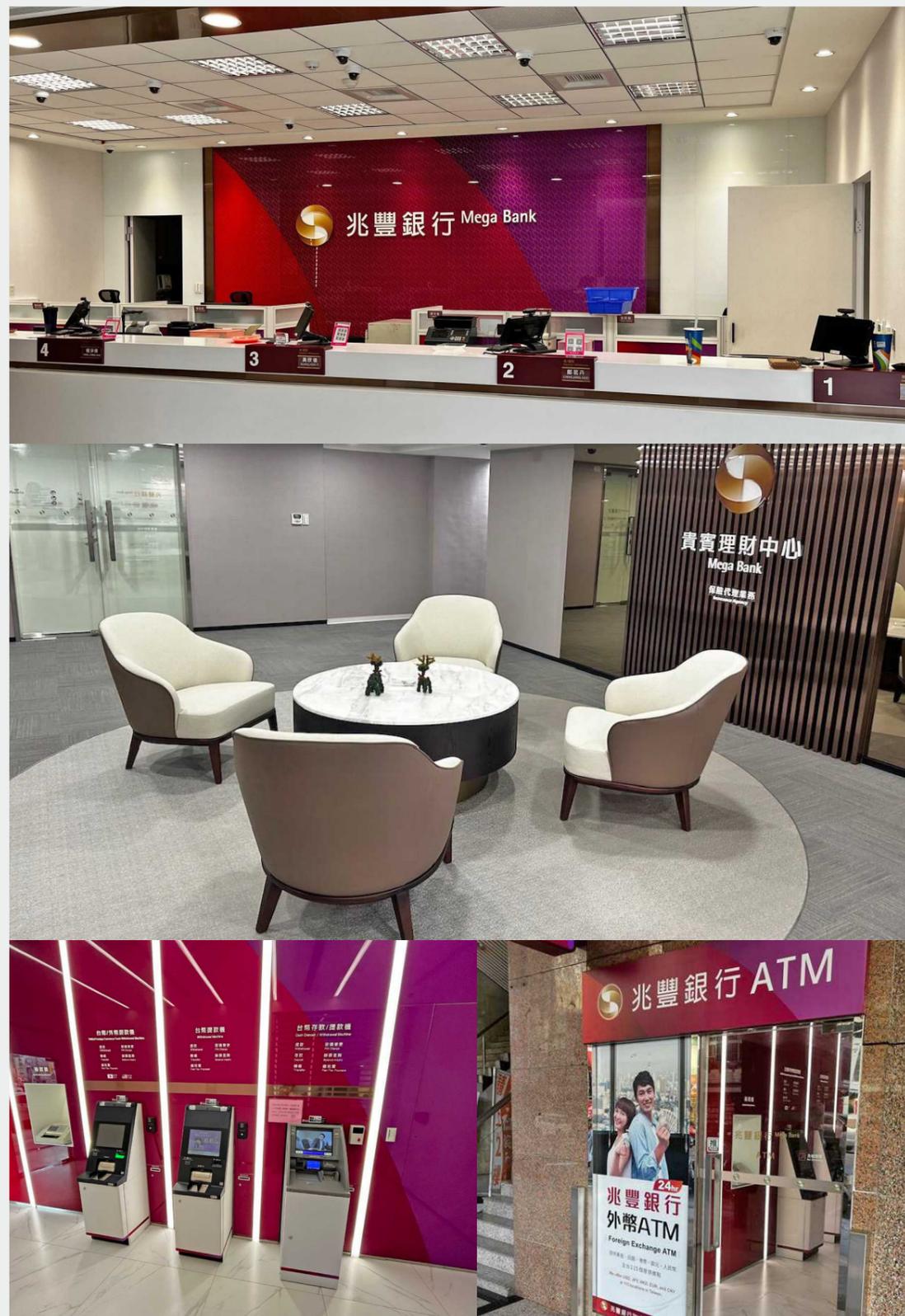
紮根頭份、深耕苗栗，這是一段與地方共呼吸、共成長的旅程。

自1995年12月成立以來，兆豐國際商業銀行頭份分行，始終懷著一份敬畏與熱情，全力以赴地為每一位客戶提供著最真誠的服務。

在金融市場持續變動與科技快速革新的今天，銀行的角色早已不僅是金錢的保管者與借貸中介，更是民眾理財規劃的顧問、企業發展的助力，乃至於社區共榮的推動者。兆豐國際商業銀行秉持「誠信穩健、創新進取」的精神，在全台各地設立據點，提供全方位的金融服務。位於苗栗縣的頭份分行，就是這份信念最美的展現，讓金融的專業與溫度，深深扎根在這片土地上。

頭份分行座落於交通便利、人文薈萃的頭份市，鄰近竹南科學園區與多個新興住宅區，地區的產業結構豐富多元。無論是科技新貴、在地居民，或是辛勤經營的中小企業主，都是我們珍惜且用心服務的對象。為了能貼近每一份不同的期待，分行設計兼顧個人與企業金融需求，量身打造財務解決方案，陪伴客戶從資產累積、信貸需求，到跨境貿易與財富傳承的每一個重要時刻。

在這條與時間同行的路上，我們始終堅守著「以客為尊、誠信至上」的核心價值。頭份分行相信，金融服務的真正價值，從來不只來自商品的多樣與利率的競爭，更來自「理解」、「陪伴」與「專業建議」。每一次行舍改裝升級，每一個細節打磨，都是為了讓走進分行的客戶，從第一步開始就能感受到不一樣的用心。

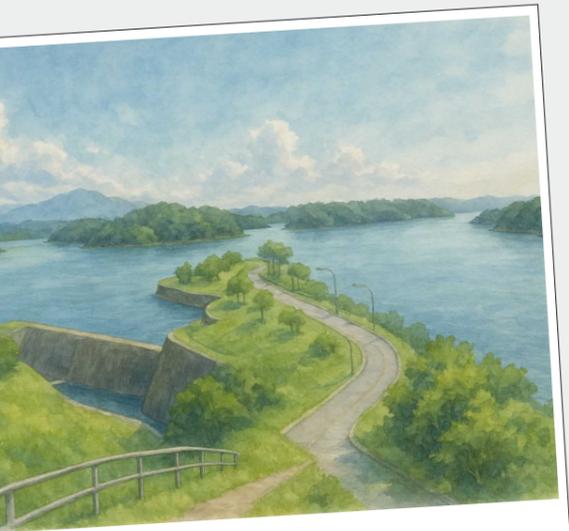




走過傳統金融服務的純樸年代，如今面對數位金融的浪潮，頭份分行依然懷著初心前行。隨著兆豐行動銀行、網路銀行、數位支付與智慧櫃台的推廣，數位科技成為了我們服務的一部分，但人與人之間的溫度，從未因此而減少。每一筆交易背後的多聽一句、多問一聲，都是想更了解客戶的需要，更成為客戶值得信賴的夥伴。



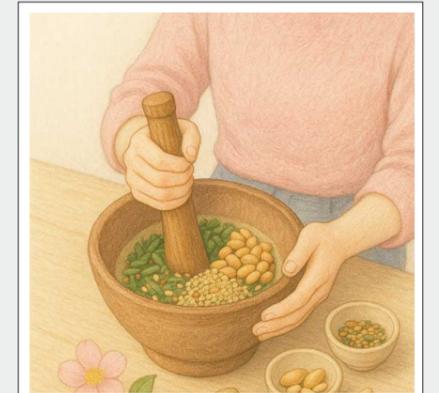
2024年6月，頭份分行迎來全新的轉身——CIS室內裝潢升級與結構補強計畫。在這段充滿挑戰的日子裡，我們與夥伴們攜手同行。當工程現況與設計出現落差時，我們靠著反覆溝通與耐心討論，一步步克服困難。裝修期間對大樓住戶造成的不便，也在無數次與管委會主委的協調下，溫柔化解。在最炎熱的夏日裡，我們在臨時搭建的狹小空間中堅守崗位，只為了確保每一位來訪的客戶，依然能感受到熟悉的溫暖與安心。



永和山水庫



這一路上，感謝總行的支援，也感謝每一位同仁的無私合作。尤其在機房施作工程期間，每一個準備與測試，每一次調整與加班，都是默默守護分行運作的重要力量。即使偶有插曲，我們仍以信任與堅持，攜手走過，最終圓滿完成了這一場美麗的蛻變。



客家擂茶

當全新行舍揭開序幕，紅紫色系的企業識別色，簡潔高雅的白色櫃台與鍍鈦金屬邊框交織成現代設計與科技感的融合，空間更明亮，動線更流暢，自動化服務區與無障礙設施讓每一位客戶，都能在輕鬆自在中感受到尊重與照顧。這不僅是空間的升級，更是我們對服務品質堅持不變的證明。



一路走來，頭份分行始終如一地堅守著誠信、專業與服務的價值觀。不僅是一家銀行，更是這片土地上，許多人生活中不可或缺的一部分。我們期待，未來能持續與頭份這塊溫暖的土地緊密相連，陪伴每一位客戶在財富、事業與生活的旅程上穩健前行。

以更寬廣的視野，以更細膩的服務，兆豐國際商業銀行頭份分行，將繼續攜手你我，與在地共創永續與美好的明天。



兆豐銀行風險管理進化之路 從 Basel 協定到 IRB

文／風控處 葉劭禹

每一筆銀行貸款，應該都提列相同的資本嗎？直覺告訴我們，借款人風險越高，銀行應保留更多資本作為緩衝。這個簡單的道理推動了國際銀行資本規範數十年的演進。從 1988 年的 Basel 協定第一版（Basel I），到 2004 年推出的 Basel II，再到 2008 年金融海嘯後誕生的 Basel III，監管當局不斷優化資本適足率規則，就是為了更精確地反映風險，確保銀行有足夠資本抵禦潛在損失。同時，銀行也希望在遵循規範的前提下，盡量降低資本占用，以提高資本報酬率（ROE）。在這種拉鋸下，一套允許銀行自建模型、精算自身風險資本的制度應運而生——這就是內部評等法（Internal Rating-Based Approach, IRB）。

資本規範的發展，從固定權數到風險敏感度提升

Basel I 時期規則極為簡單，一般企業授信一律給予 100% 的風險權數，資本適足率固定要求 8%。不論大型企業還是中小企業，銀行都須為相同金額的貸款提列相同資本，難以反映個別風險差異。

Basel II 引入了標準法與 IRB 雙軌制，使資本計提更具風險敏感度。標準法依賴外部信用評等決定權數，不同評級授信的資本要求有所差異。然而，由於臺灣多數企業缺乏外部評等，實務上仍常以 100% 風險權數計算，資本計提的精細度有限。相較之下，IRB 允許銀行以內部評等模型估算違約機率等參數，理論上能更準確區分不同客戶的授信風險，不過，Basel II 時期的 IRB 制度推行不易，因模型建置過於複雜且實施成本高，致使國內長期以來仍然以標準法為主流。

在 2008 年金融海嘯後，Basel III 調整了相關規範，一方面提高銀行資本品質，另一方面簡化 IRB 規則，並設置了資本節約上限（Output Floor）等機制，以求提升風險敏感度的同時，維持跨銀行間的可比性。

IRB 的核心，銀行自建風險模型算出 PD、LGD 與 EAD

IRB 的核心精神在於讓銀行運用自身數據建立模型，量化每筆授信的風險。具體來說，銀行透過模型估計違約機率（PD）、違約損失率（LGD）和違約暴險額（EAD）三項參數，用以計算該項授信的預期與非預期損失，進而推算風險加權資產。如此一來，每筆貸款所需資本不再統一標準，而是視借款人風險高低而異：風險低則資本占用少，風險高則須多提資本。整體而言，若模型精準，銀行的總資本需求可望低於標準法計算結果，進而騰出更多資源投入業務、提高資本運用效益。

當然，銀行內部評等模型要能過關並非易事。由於資本多寡直接取決於銀行內部計算，因此主管機關對申請 IRB 的銀行制定了極高的審查標準：模型方法論的合理性、數據樣本的充分性、參數結果在風險管理中的應用情況，乃至模型驗證與監控機制的完備程度，都是審查重點。銀行必須展現健全的風險治理架構，例如董事會與高階主管重視風險模型、三道防線各司其職，以及獨立的模型驗證團隊持續把關，確保模型維持長期有效。一旦模型出現偏差，銀行也須有能力及早發現並修正，才能讓主管機關放心核准 IRB 資格。

Basel III 的資本節約上限

Basel III 新增的 72.5% 資本下限（Output Floor）為 IRB 的資本優勢設置了一道安全網。規範要求：即便使用 IRB 模型計算，銀行最後提列的風險資產量不得低於假如全部採標準法計算的 72.5%。換言之，透過 IRB 法節省的資本最多約為 27.5%，超過部分仍須提列資本。對監管者而言，Output Floor 提供了模型低估風險時的最後一道防線。

從規劃到建置，兆豐銀行推動 IRB 的進程

兆豐銀行身為國內系統性重要銀行之一，對 IRB 的導入早有部署。本行自 2005 年即著手建構內部評等系統，近二十年來陸續開發了各類信用風險模型，包括企業授信違約機率模型（PD）與特殊融資評等模型等。這些模型已廣泛應用於實務，例如核貸審查時參考內部評等決定授信額度與條件，利率訂價時亦將 PD 等級納入考量；同時，根據內部評等結果，本行建立了授信預警與風險集中度控管機制，以監控資產品質並適時調整限額。可以說，內部評等模型早已深植於本行風險管理文化中，為推行 IRB 奠定了良好基礎。

在正式申請 IRB 的策略上，本行將採分階段推進。第一階段聚焦國內一般企業型曝險部位，特別是國內大型與中小型企業組合，此類授信業務占本行授信比重最高且模型發展最成熟，優先導入可望帶來明顯的資本優化效果。第二階段預計擴大至海外分行及其他未納入的企業授信部位，以及逐步導入零售型授信（如房貸）之風險模型。待前兩階段穩健運行後，再評估第三階段將剩餘少數特殊部位納入 IRB 的可行性。

透過循序漸進，本行能確保資源集中運用於關鍵領域並符合主管機關的期望，同時逐步累積 IRB 相關經驗。

在 IRB 推行的過程中，兆豐銀行也強化了內部風險



治理與模型管理機制。董事會與高階管理層高度重視此項工程，定期追蹤專案進度，提供充足資源支持。風險控管處設立專責團隊負責模型開發、驗證與維護，嚴格執行模型上線前的審查驗證、年度效能評估及半年度監控，確保模型表現穩定可靠。內部稽核單位則每年針對 IRB 議題進行專案查核。透過上述機制的落實，本行有信心長期維持 IRB 系統的品質與合規水準。

IRB 導入提升風險敏感度與管理效能

導入 IRB 對兆豐銀行的意義，可更專注於全面提升風險管理精細度與競爭力，另帶來節省資本的好處。一旦 IRB 上線，本行的資本適足率計算將更貼近實際風險水準，預期可在遵守 72.5% 下限前提下，適度降低風險加權資產總額，釋放部分資本空間以支持業務成長。更重要的是，IRB 所建立的量化風險管理架構將落實至日常營運，授信准駁將更倚賴客觀數據與模型分析，減少依照經驗判斷的情形。本行也能運用模型，更精準地識別組合中的潛在風險並及早應對。總體而言，IRB 的導入象徵本行風險文化的升級，讓兆豐銀行在監管要求與市場競爭中都能佔得先機，為長遠穩健經營奠定基石。

制度進步，文化也跟著升級

IRB 不只是資本工具，更是一種文化上的轉型。它代表著銀行將風險視為可以被量化、可預測、可驗證的管理對象，而不再僅依賴主觀經驗判斷。兆豐銀行推動 IRB，不只是為了資本節省的誘因，更重要的是期望借此深化風險文化，強化內部治理機制。從制度設計、數據蒐集、模型建構到實務應用，每個環節都需團隊合作與持續進化。未來，隨著 IRB 制度日益成熟，將有助本行在國際金融舞台上更穩健地前行。

外匯交易員養成術

文／財務處
楊巧蓉

交易員是一個充滿挑戰的工作，需要每天面對市場的波動、瞬息萬變的資訊，以及高壓決策的環境。我在正式成為交易員之後，逐漸養成堅強的心理素質與抗壓能力。在這篇文章中，想分享給大家我的經驗談，以及交易員養成的心路歷程。

交易員的日常並不輕鬆。平時時刻關注市場動態，如經濟數據、主要央行決策及地緣政治變化等等，需要在短時間內判斷市場趨勢，決定交易方向，並透過不斷累積經驗與持續學習，來掌握交易機會。

而交易員的工作除了賺錢，更重要的是也要學會控制風險。我平日交易時都是主動設立停損、停利，來達到穩定獲利並控制風險的目標。

不過，交易市場充滿著極大的不確定性，任何決策都有可能帶來獲利及損失。平常需要在高強度的環境下學習保持冷靜，避免因為恐懼或貪婪而做出錯誤的決策。同時，即使面對連續虧損，也要繼續堅守紀律，冷靜面對市場的波動，耐心等待機會，隨時整理好重新開始。

面對隨時都在變的交易市場，今天有效的交易策略，明天可能就失效。只能謙虛地保持學習的精神，不斷除錯並優化自己的交易技巧，來適應不同的市場條件。每天從開盤前的準備、交易執行、風險控管到收盤後的檢討，都是對自身能力的考驗。

我所處的外匯交易台每個月都會定期舉行交易分享會，每

個交易員都不藏私地分享自己的交易技巧，透過互相討論及切磋來精進彼此的交易策略。當時還是新手交易員的我，透過這種分享會議討論，有助於快速增加經驗值。

除了平時的交易之外，外匯交易員每週、每月、每季、每年都會撰寫匯率展望報告，也會配合參與客說會，向客戶分享匯率展望。這部分的工作，通常會需要額外犧牲自己假日的時間來整理，尤其碰到特殊事件，像是近期面臨川普關稅貿易戰朝令夕改的情況，就必須在短時間內消化資訊並摘要重點提出報告，針對現階段的市場走勢，預測接下來匯率變動的趨勢。除了撰寫報告之外，還會需要搭配製作投影片輔助報告內容。在客說會的場合，更是要訓練自己的台風，把分享的內容內化，面對全場客戶要能夠有自信地侃侃而談，完全體現「台上十分鐘，台下十年功」的辛苦。而在準備報告及上台跟客戶互動分享的過程中，我學會將外匯市場發生的各項資訊，蒐集、整理並重點摘要，同時加入自己對未來的看法，再用簡潔、清楚的方式，傳達給大家。持續接受這些紮實的訓練，現在面對分行或記者打電話來討論未來的走勢，就逐漸能夠運用平常交易的經驗，還有邏輯清晰的口條，即時表達出自己的看法。

同時，財務處的外匯交易員也會配合人力資源處開立的行內各項業務講習班以及其他教育訓練，介紹即期、遠期外匯交易與 FX SWAP 業務等等。我曾經多次擔任講師，透過課程深入淺出講解外匯交易相關特性，讓分行同仁更能了解外匯市場。

外匯交易報價方式

本行各分行客戶買賣外匯交易，均透過時代財經系統，將客戶的部位對拋至交易室外匯交易台。報價畫面當中，顯示買進及賣出兩個方向，指的是本行的方向。舉例來



說，客戶用台幣買入美金，也就是銀行收台幣「賣出」美金。報價欄位上的價格是交易室對分行的報價，也就是分行向交易室買入美金的價格是 33.271。至於客戶要跟分行買入美金，一定要買得比分行向交易室買入的價格 33.271 還要來得高，分行才能賺取價差。簡單來說，要買得更高，價格就必須往「上」加。

以上是以即期外匯交易來簡單舉例，遠期及 FX SWAP 報價的規則也是相同的。

由於外匯市場分分秒秒都在波動，面對客戶／分行的詢價交易，需要精準地接收詢價，並且快速回覆價格，但一旦看錯方向或報錯價，都可能產生作業風險。我從一開始不熟悉、總是手忙腳亂，到現在已經能內化成為反射動作，快速且正確地回覆分行。總之，簡單歸納報價三步驟：判斷方向、確認成本、正確報價。比如：當交易員接收到「我要買歐元」，第一步會先確認用什麼幣別來買，才能確認正確的方向，接著掌握成本之後，再透過加／減點數向客戶報價獲取利潤。有了簡單的三步驟，有效幫助自己剛接觸外匯交易時，減少緊張、慌亂的情緒。

外匯市場關注重點

匯率，是指外匯的價格，是相對價位，而非絕對價位。掌握匯率的變動，我覺得可說是一門藝術，而非科學。實務上最常見有兩種方法，分別是從各國的經濟表現、貨幣及財政政策來解讀貨幣強弱的基本分析，以及從過去的價格變化來把握現狀的技術分析。

基本分析所考量的是利差、經濟成長率及通膨率等經濟基本面指標。從較長期來看，匯率的水平可能會依照基本分析的結果變化。舉例來說，美國進入降息循環，而日本則正考慮繼續升息，美日兩國利差縮窄的情況下，推斷 USD/JPY 價格將會下跌。基本面分析有助於解釋匯率變化的中長期趨勢，但是要鉅

細靡遺地說明具體匯率市場的各時點價格波動原因，僅依靠基本分析是不太可能的。比如說「只以美國跟台灣的 GDP 相除的值，來推算美元／新台幣的匯率」這種計算式並不存在。尤其像是外匯市場這種零和遊戲性質很強的市場，有人贏必然有人輸，價值的概念本身就比較模糊。所以，我覺得在短、中期當中，可以搭配技術分析的方式，解讀匯率的推移，反映出參與市場的多頭及空頭的交戰結果。

外匯交易員買賣外匯的目的永遠只有一個，就是靠匯率的變動來賺取利益。交易員通常不會僅單靠基本面或技術面進行單方面的外匯操作，理想的方法是基於基本面的長期觀點，搭配短中期技術分析的優勢，擇機進出外匯市場。

外匯市場操作分享

以自己在外匯交易台 4 年的交易經驗來分享，趨勢對於外匯交易非常重要。趨勢會顯示匯率的方向，而趨勢的背後則是買方與賣方、多頭與空頭的角力。若多頭獲勝則為上升趨勢，空頭獲勝則是下跌趨勢，而雙方勢均力敵就是區間



盤整的行情。不過趨勢的開始，往往不是因為勝方，而是敗方的停損行為所觸發。一旦多頭或空頭的其中一方明顯落敗，勝方就會對輸家落井下石、窮追猛打，進而吸引大批新的勢力加入自己，而那些逆勢交易的停損單只會加速趨勢的形成。因此大多時候能夠賺到相對較多的錢，都是來自於順勢交易。沒有人是天生的交易者，即便經常向前輩取經，獲得高手的獲勝策略，也不等於自己也會賺錢。身為外匯交易員這4年多以來，在風險控管的範圍內，我嘗試了各種交易方法，先從順勢入門，也會挑戰逆勢操作，目標是做多、做空都能賺到錢。坐而言不如起而行，因此，為了增進「盤感」，我在外匯交易台的每一天幾乎都開部位，積極參與在外匯市場每天的變化。不過，交易並不可能每一把都贏，當面臨部位出現虧損，通常伴隨著緊張及壓力。我在經過超過3,000筆交易筆數的洗禮，最大的體悟是：市場永遠是對的。市場是大多數人走出來的方向，當面臨虧損時，我要做的是，遵守停損並承認自己看錯方向，檢討過後，下一筆重新開始，每一次賺錢跟輸錢的經驗都是有意義的。

在交易的路上，跑得長久的交易者，才是贏家。輸錢的時候，我給自己懊悔的時間不多。有時候連輸太多會緩一緩思考，有時候甚至當下停損後，立刻果斷地反向操作，爭取下一次的機會。畢竟，單純的抱怨或傷心並無法填補已經形成的虧損，每位交易員都必須對自己所屬的交易損益負責，盡快振作並擬定下一次的交易策略，才有機會轉虧為盈。

結語

交易員是一個充滿了挑戰的工作，除了交易，還需要自律及修身養性。在平常忙碌地交易過程中，無形中一定會累積不少壓力與情緒，需要適當的抒發以達身心平衡。我都是每週打球兩到三次，來釋放工作上的壓力。畢竟有健康的身體，才有本錢做任何想做的事。



尋訪魯本斯

圖文／信託處
陳韶華

【啟程】

借宿於外派荷蘭工作的友人住處數日，走訪完「荷蘭藝術三傑」（林布蘭、維梅爾、梵谷）相關景點後，我搭乘跨國列車離開荷蘭，來到比利時的第二大城—安特衛普。

安特衛普，因精湛的鑽石切割技術，被稱為世界鑽石之都，並因1980年代初崛起的「安特衛普六君子」（The Antwerp Six，係指六位皆畢業於安特衛普皇家美術學院的比利時時裝設計師），而成為引領時尚的城市。然而，我來到安特衛普的主要目的，不為鑽石，也不為時尚，而是為了巴洛克藝術大師—魯本斯（Peter Paul Rubens）。

對安特衛普美好的第一印象，是被稱為「鐵道聖堂」、曾被媒體選為世界上最美麗的火車站之一的中央車站。這座車站共分四層、14個站台，從月台搭乘手扶梯層層而上走向車站出口，大廳高75公尺的穹頂，展現寬廣開闊的氣勢，出站後回望車站建築，映入眼簾的更是屬於這座城市的巴洛克風華。

懷抱著對安特衛普的美好想像，我踩著輕鬆愉快的步伐，展開令人期待的魯本斯藝術巡禮及城市探索。

【巴洛克巨匠】

魯本斯是巴洛克藝術時期最具代表的畫家，此時期的藝術雖傳承自文藝復興，但風格從中正平衡轉為強調動

安特衛普中央車站

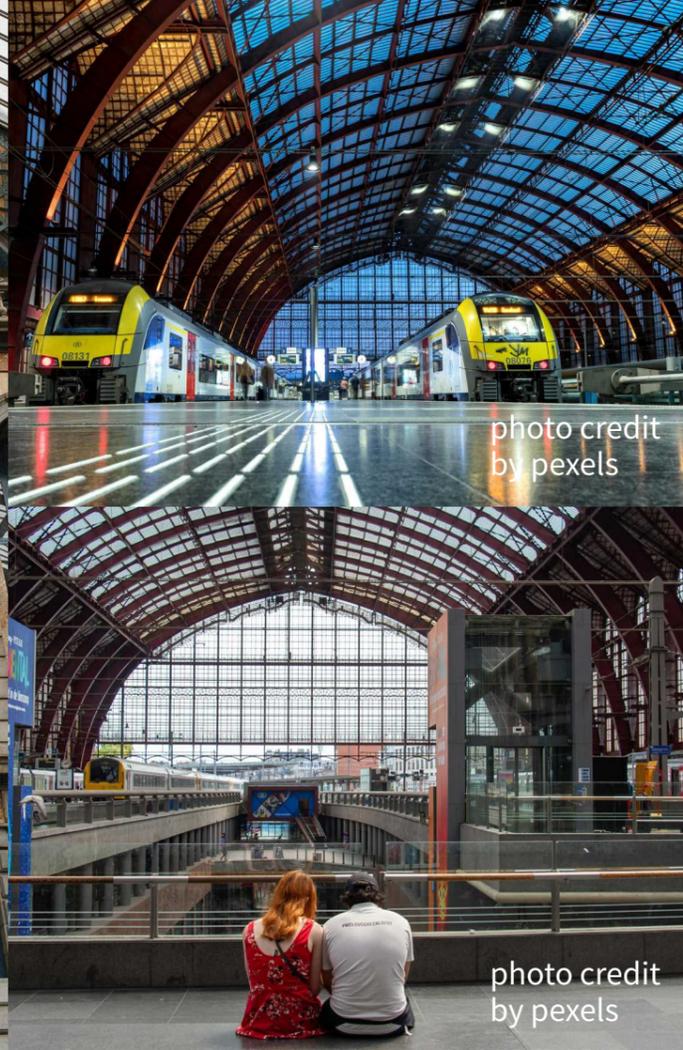


photo credit by pexels

photo credit by pexels

photo credit by pexels

態感，而魯本斯擅長神話、歷史、宗教及風俗畫，亦精於肖像畫及風景畫，其藝術成就在於融合法蘭德斯和義大利的傳統藝術，對歐洲繪畫的發展有重大影響。

1577年6月28日出生於德國 Siegen 的魯本斯，其父原為安特衛普的新教律師，因逃避宗教迫害至德國，12歲時父親過世後，隨母親回到家鄉安特衛普，並受洗為天主教徒。少年時期曾在位伯爵夫人家中擔任侍童，接受正統貴族式教育，精通多國語言，後在母親安排下從師幾位畫家，奠定其成為畫家及外交官的基礎。

魯本斯 21 歲時獲得安特衛普畫家公會之承認成為正式畫家，並於 23 歲時前往義大利學畫，臨摹威尼斯畫派代表畫家提香 (Tiziano Vecellio) 等人作品，將大師的畫風融入個人風格之中，這段期間被視為其畫風的養成期。31 歲時因母親病危趕回安特衛普，從此定居安特衛普，並成為宮廷畫家，至 1640 年 5 月 30 日逝世，享年 63 歲。

在我所知有限的藝術家家中，魯本斯是少數家庭生活美滿、經濟環境富足，又能在維

持盛名中安享天年的畫家。尤其對比「荷蘭藝術三傑」生前或死後淪於破產窘境、生活困頓，甚至患有精神疾病而自殺的生平故事，更覺得身兼外交官、政治家及畫家於一身的魯本斯是一位享受尊榮富貴又幸福美滿的人生勝利組。

【魯本斯故居】

魯本斯於 32 歲與小他 14 歲、安特衛普一名傑出人文主義者的女兒伊莎貝拉 (Isabella Brant, 1591-1626) 結為連理，新婚後隔年於此置產，並從 1610 年起經過五年時間親手打造這個畫室兼住處。魯本斯在此居住近三十年，他去世後故居經陸續轉手，至 1937 年由安特衛普市政府買下，1939 年至 1946 年修復後，成為對外開放的美術館。



魯本斯故居主體是一間兩層樓的建築，除了大師的臥房、起居室，還有用來娛樂訪客、重要買家的藝廊。一樓主要陳列魯本



斯自己創作的繪畫精品，還有許多他從國外買來的繪畫精品，二樓除了陳列各種繪畫作品之外，還有各國的皇帝和國王獎給魯本斯的獎章和紀念品，以及後來在魯本斯棺墓中發現的金幣等貴重物品。

故居內有一大型工作室，據稱魯本斯曾在此完成超過兩千幅作品，由於當時他受到上流社交圈的青睞，為了應付龐大訂單，許多大幅作品通常由他設計指點後，再交由學徒們畫上背景完成。至於故居外面，則有一個寬敞的後花園，花園裡有噴泉、雕塑，以及類似中國牌坊的建築。

魯本斯的後半生皆居住在這個故居內，婚姻與家庭生活幸福美滿的他與第一任妻子伊莎貝拉共有三名子女，伊莎貝拉逝世後四年，53 歲的魯本斯與年僅 16 歲的海倫娜（Hélène Fourment，1614-1673）再婚，兩人育有五名子女。

雖然藝術巡禮是我到訪魯本斯故居的主要目的，但在魯本斯故居除了欣賞魯本斯複製畫作，亦可窺見 17 世紀的豪宅設計及擺設，並感受居住於此的幸福滋味，是參觀魯本斯故居的另一種收穫。

【聖母大教堂】

花了兩個世紀（1352 年至 1521 年）才興建完成的聖母大教堂，位於安特衛普舊城區的核心地帶，建築高 123 公尺，是比利時最高、規模最大的哥德式教堂，也是 1999 年被 UNESCO 列入世界文化遺產的「比利時法蘭德斯與瓦隆的 32 座鐘樓」之一。

教堂內部以華麗的巴洛克風格為主，收藏價值不菲的雕塑及宗教題材的繪畫藝術



聖母大教堂魯本斯畫作

作品，其中以魯本斯的《上十字架》、《下十字架》、《聖母升天》及《基督復活》等四幅畫作最為知名，而《上十字架》與《下十字架》兩幅祭壇畫，正是《龍龍與忠狗》中主角龍龍夢寐以求一見的畫作。

《龍龍與忠狗》是日本動畫《フランダースのいぬ》（直譯：法蘭德斯之犬）之台灣翻譯，內容改編自英國作家 Ouida 的童話《A Dog of Flanders》，故事場景為安特衛普，劇情以一位出身窮苦、與祖父相依為命的 9 歲男孩龍龍為中心發展，刻劃人情冷暖，是個賺人熱淚的故事。

這部卡通與魯本斯有關的劇情在於主角龍龍因具繪畫天份，立志成為像魯本斯一樣偉大的畫家，且一心期盼能進入聖母大教堂欣賞魯本斯的畫作，並將脫離貧困的希望寄託於參加「紀念魯本斯小畫家」之繪畫比賽得獎獎金，可惜他在競賽中落選，但臨終前完成看見魯本斯畫作的心願。

兒時曾看過《龍龍與忠狗》卡通，但對劇情內容已不復記憶，行前在旅遊書上讀到這部卡通與魯本斯的關聯，讓我對參觀聖母大教堂充滿期待。造訪當時，聖母大教堂正舉辦「Reunion: From Quinten Metsys to Peter Paul Rubens」特展，除了原本收藏於聖母大教堂的魯本斯畫作，亦展示自皇家博物館借展之魯本斯及 Quinten Metsys (1466-1530，早期法蘭德斯藝術畫家) 的宗教畫作。

我在教堂內聽完英語導覽解說後，仔細欣賞陳列在教堂內的魯本斯畫作並對比 Quinten Metsys 的作品，發現魯本斯不管是表現耶穌被釘在十字架、自十字架卸下聖體的場景，或是基督復活的情境，以及聖母升天的景象，畫作展現的動態感都顯得特別有張力，也終於明白為何龍龍對魯本斯如此景仰。

【回眸】

參觀完聖母大教堂，我步行前往市場廣場，在湛藍的天空、燦爛的陽光下望著被安特衛普、法蘭德斯、比利時、歐盟、聯合國等旗幟及歐盟會員國或於安特衛普設有領事之國家的國旗裝飾繽紛的市政廳，以及充滿安特衛普航運自由歷史故事的布拉波噴泉，還有四周林立的同業公會建築，覺得安特衛普這座城市真是美極了！

走訪完安特衛普重要的景點後，我走向聖母大教堂南側的廣場，來到廣場上矗立的一座 1840 年建造、為紀念魯本斯逝世兩百週年之雕像前。抬頭仰望著意氣風發、睥睨一世的魯本斯，我深刻感受魯本斯是安特衛普的城市精神象徵，是法蘭德斯及巴洛克藝術的代表，更是這座城市的驕傲。在返回安特衛普中央車站的路上，我繞到魯本斯長眠的聖雅各教堂向他致敬。感謝魯本斯引領我來到安特衛普這座美麗的城市，讓我在這一天的城市探索中，感受到充滿藝術、歷史、人文的各種美好。

【後記】

說來奇妙，結束法蘭德斯藝術巡禮旅遊後某個假日午後，在家閒來無事切換電視頻道時，竟看見某兒童台正在播映《龍龍與忠狗》卡通，便好奇觀看該集的後半段。這才明白原來卡通主角龍龍一直無法看見魯本斯的名畫，是因為大師畫作被布幔掩蓋，若想欣賞須另外付費，而家境清貧的龍龍沒有多餘的錢可以滿足他的渴望，只能悻悻然地離開聖母大教堂。看到這一集卡通裡龍龍的際遇，深感自己能在安特衛普聖母大教堂欣賞魯本斯畫作，真是無比幸福！

隔年，我踏上另一趟巴黎藝術巡禮旅遊。在二度參觀羅浮宮時，我特別停留腳步於「魯本斯廳」。這裡收藏魯本斯接受當時法國皇太后瑪麗·麥迪奇 (Marie de

Medici, 1575-1642, 法王亨利四世之妻、法王路易十三之母) 委託，於 1621 年至 1625 年間繪製的《瑪麗·麥迪奇生平事蹟》，共計 24 幅畫作。在這系列畫作中，魯本斯以半神話半浪漫主義的虛構手法將真實人物與事件融進虛幻的頌揚環景中，是這位巴洛克巨匠的另一輝煌篇章。

連續兩趟歐洲藝術巡禮，從安特衛普到巴黎，魯本斯的畫作一直在我的藝術追尋旅程中伴隨著我，那巴洛克藝術的繁華，如夢似幻，卻又真實現在眼前，在我旅遊回憶中寫下難忘的一頁。



活到老學到老

文／楠梓分行
林哲榮

記得有次生病久咳不停，好幾個月喉嚨沒有停過的搔癢感，反覆回了好幾次門診，都不見好轉，直到民國 31 年出生，已有七十七年人生資歷的奶奶，煮了一杯水梨茶給我喝，一呼一吹地，熱熱喝著這杯微甜帶酸的「古早秘方」，喝完沒什麼感覺，但就不怎麼咳嗽了！這神奇的古傳秘方，儘管在這資訊爆炸時代，依舊藉由世代交替而傳承。

在這求知慾過剩的時代，你的問題 80% 都可以在短時間內找到答案，都歸功於這龐大的數據資料庫，而你想學習的，也可以藉由網路找到適合你的課程及教師，選擇多元、自由安排，不再受地區與時間所限制。近年來「線上課程」成為熱門自我進修的一個重要平台，然而實體課程也不在少數，課程涵跨各種領域，社交舞蹈、飲食餐點、藝術創作等等，滿足現代人的不滿足。

知識無限，僅靠著以前的經驗，是無法應付未來的生活驟變。隨著社會的發展，各式病原、有害物質、癌症機率、黑心商品等等，對於生物的威脅與危害，不斷在增加與進化，若不時時刻刻更新資訊，可能還在慢性危害自己的健康！像是長輩總是教導著要飲水思源，珍惜所有，懷有感恩的心，對每頓飯菜都要心懷感激，所以如果有吃不完的，都會選擇打包放在冰箱，下一餐再吃，因而演變成會吃「隔夜菜」的習慣，因為倒掉會感到浪費！但後來醫學證實，隔夜菜容易產生有害物質，容易囤積亞硝酸鹽，而亞硝酸鹽也是被公認的致癌物質之一，是國家 2A 級的致癌物質，少量食用雖不會有直接致癌的危險，但是有吃剩菜習慣的人，長久則會導致亞硝酸鹽攝取過多，進而增加胃癌發生的危險。



只有不斷的學習才能適應瞬息萬變的社會，然而訊息大爆炸的時代來臨，網路資訊發達，從以前的智障型手機轉變成現在的智慧型手機，從黑白畫面到高畫質像素，從按鍵式變成觸控式，從小視窗變成全螢幕，還記得小學時拿黑白翻蓋手機，國中換拿藍芽觸控手機，高中則是拿著配有高畫質相機的手機，而大學就是智慧型全觸控手機了。這短短的 18 年成長生涯中，就能感受到世代的更迭及進步，也隨著生活品質的提升，增加了更多與外界的接觸，藉由網路、社群網站，尋找久未聯繫的友人與遠在他鄉的親友敘舊，延續彼此的情誼，也讓無法經常外出或沒有能力外出的人，有所慰藉與託付。

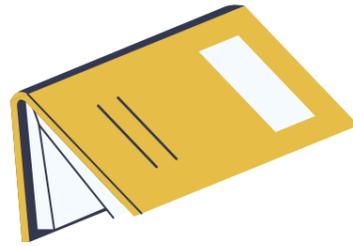
科技不斷地進步，我們的學習也從未終止過，適應新的生活型態、生活模式、生活知識，從不適應、不習慣到習慣，演變成熟稔。學習不會因人的年紀大了、年紀老了而中止。學習，好像是我們一生離不開的事，在小時候讀書學習，是為了長大能考進大學，在大學時期努力學習，是希望將來找到理想的工作，追求自



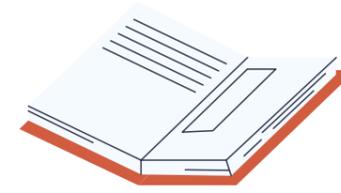
己的夢想。進入社會工作以後，還是離不開學習這兩個字，初生之犢，要學的事情可多了，在主管的要求下，要在時間限期內學習什麼，完成什麼。下班課後之餘，為了達到自我期許，保持社會競爭力，努力學習第二專長，替自己創造更多技能。然而，工作累了，到達一定的年紀之後，以為可以退休了，安享晚年，殊不知還是離不開學習。大部分的人以為學習是退休之前的事情，應該隨著工作

結束中止，其實在退休後更應該持續學習，可以為自己的退休生活帶來正面的影響，可以開始為自己的興趣而學習，因為在退休之前大部分的學習都是有壓力、有條件的，在拋開這些束縛以後，既不需向任何人交代，也不用在指定時間內完成學習。學習自己所不會的，樂趣增加了，自然令人心情愉快。

很多人都會認為，隨著年紀增長，記憶力和活動能力會因此衰退，所以學習也不會帶來什麼成果，就對學習沒有太大興趣。學習有許多好處，一方面可以維持我們的心智，減緩記憶力衰退，另一方面在參與學習的過程，可以透過與他人的互動，維持一定的社交圈，在日新月異、訊息萬變的環境中更新自己的知識。可能很多人對於老年人的學習存有刻板印象，覺得老人年紀大了無法學習新的事物、老人家一定要有人幫助才能進行學習、老人的觀念無法接受新的思考模式、年紀大了學這麼多新事物也沒有用等等，事實上，老年人和小孩一樣充滿好奇而且樂於學習，而且保持不斷的學習可以讓自己的心態更年輕。據研究顯示，持續學習可以保持我們大腦的認知功能，對於罹患阿茲海默症更有延緩發病的效果，也能顯著降低我們的壓力，維護人們的生活品質。



台灣面臨高齡化與少子化的時代，每個人在這個階段都有不同的學習方式，保持終身學習的態度，也能避免疾病的產生。今時今日，隨處可見到處都是社區大學，每每下班經過都會看到許多大朋友在裡面扮演著學生的角色，學習新的知識、新的技能，或是結交新的朋友，而老師通常都是年輕一輩的人。這種現象在現今社會很常見的，畢竟以前大家大部分都出身務農，沒讀什麼書，認識的字也不多，因為家庭經濟因素而無法學習，終於等到老了退休時有空可以學習，在經濟許可的條件下，為了自己的願望設定簡單的目標，為了樂趣而慢慢學習，循序漸進慢慢來，沒有壓力、沒有成績，



純粹為了樂趣而學習，慢慢地從學習當中獲得成就感及保持快樂的心情。

以我自己家庭為例，像我奶奶有參加里民活動中心的活動，每個禮拜三固定跟附近的鄰居一起到家裡附近的活動中心跳舞，不要看他們年紀很大，每個人身體的律動跟活力可不輸年輕人，每到季末還有成果發表會，因為有請專業的舞蹈老師來教，所以每個月付個一兩千塊當作學習費用倒也還好。一來可以練身體，讓身體維持一定的運動量，流流汗加速新陳代謝讓自己更健康；二來透過這個共同興趣可以當作交友的橋樑，跟彼此年紀相仿的人更有話題可以聊，從家庭大小事聊到家族旅遊等，何樂而不為呢？透過跟志同道合的朋友共同參與學習活動，分享學習過程中所遇到的挫折及困難點，並一起解決它，分享學習後的成果，其學習成效更能加倍提升，也能得到學習所附加的價值，提升交友圈，促進人際關係。

除了自己身邊的例子外，世界上也有很多名人都是這樣。Fauja Singh 是一名印度人且為馬拉松運動員，是世界上最老的馬拉松選手，他 89 歲開始訓練跑步，在 2013 年已完成很多次馬拉松長跑，他曾經說過跑馬拉松是他最快樂的時光，他會繼續跑步，跑步是他生命中不可或缺的一份子。如今他已經 113 歲了，身體依舊硬朗，規律的飲食及運動習慣，還有保持健康的心態是他長壽的秘訣。從年輕到老不斷地鍛鍊，讓他的心理及生理都變得更強壯，遠離疾病的困擾。而來自日本的西本喜美子，72 歲才開始學攝影，74 歲開始學用 Mac 後製，88 歲出版人生中的第一本攝影集，至今已經舉辦過數次的攝影展及作品集。上述兩位都是很好的例子，人會老，但學習的心永遠不會老，態度才是決定一切。

在 21 世紀裡，終身學習已經是不可或缺了，它不再是老年人的權利，年輕人也是。生活與學習已經是密不可分，身處現今，要時時刻刻保持學習的態度。學習是一種財富，這種無形的財富跟著你一輩子。終身學習所帶來的益處，已經多到數不清。養成樂在學習、參與學習的好習慣，在瞬息萬變的社會，終身學習已經是生活必需技能。要活到老學到老，不要活到老做到老。



品味藏在日常的5大詩意金句

從金獎電影《我的完美日常》

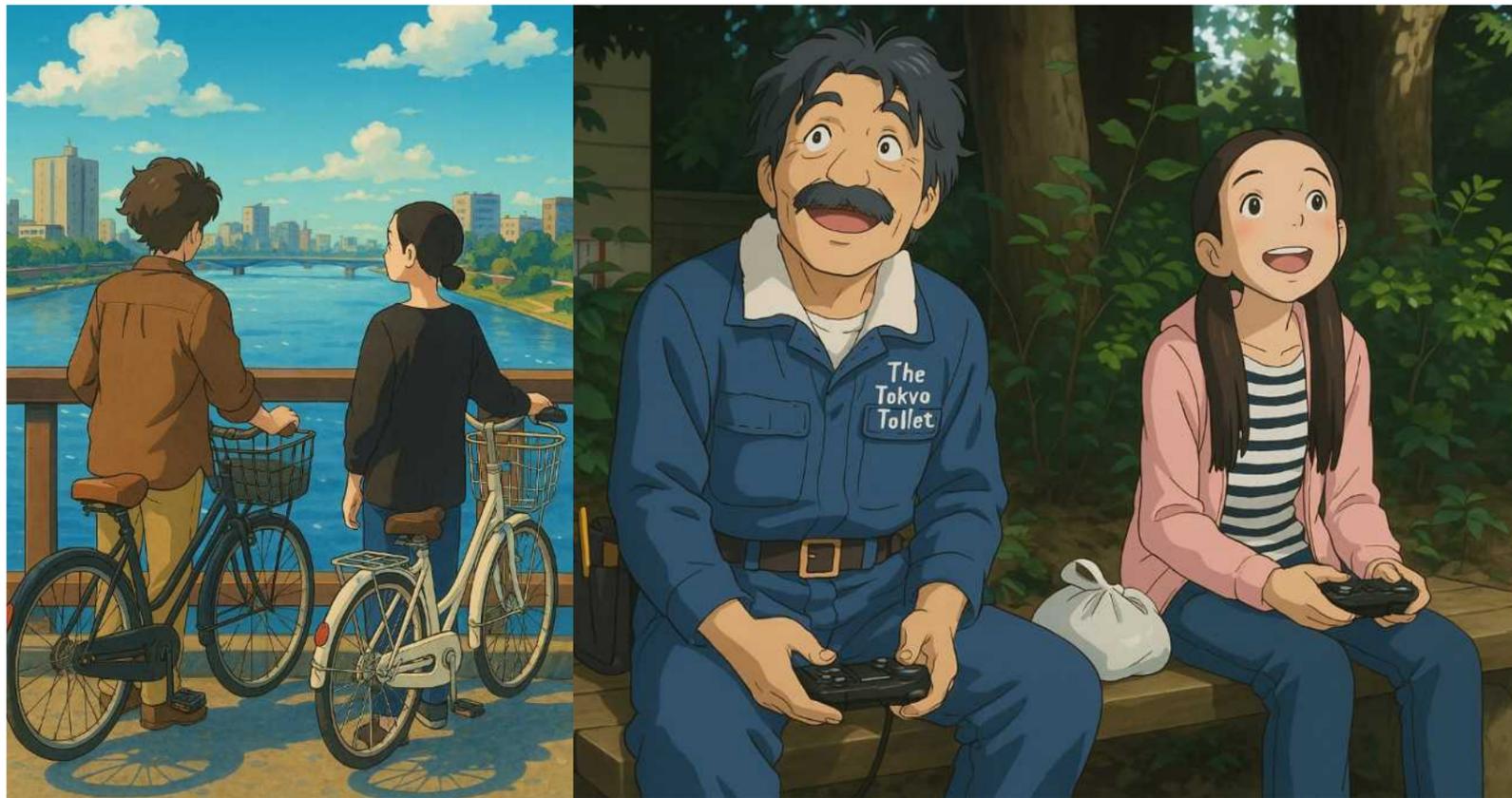
文／達克瓦茲

於 2023 日本上映的電影《我的完美日常》，是德國電影大師文溫德斯（Wim Wenders）執導，並由坎城影帝役所廣司主演，被譽為雙強跨國聯手的畢生傑作。橫掃坎城影展最佳男演員獎、人道精神獎及亞太影展最佳影片等大獎。本作之所以撼動人心，是因為電影探索了日常生活中的詩意、孤獨與人性深處的平靜，傳遞了關於存在與自我和解的深刻哲思。筆者精心挑選了劇中值得細細咀嚼的台詞，讓我們一同從中汲取人生的哲學。

「這個世界上，其實存有很多不同的世界，看起來連在一起實際上卻不互通。」

這句台詞與 MBTI 性格中的內向型人格特質（I 型人）有著微妙的共鳴，對於同類型的筆者而言，心有戚戚焉。因為我們與主角一樣深具洞察力且充滿內在哲思，但由於內心高度理想化的世界，往往讓我們感到難以找到完全契合的靈魂共鳴者。這種矛盾使筆者在與人相處時，既渴望親密，又習慣於保持適當的距離。但這不代表我們孤僻、高冷，是早已接納這種「世界不相通」的現實，而選擇靜靜地在旁欣賞這不同，然後享受這份孤獨。正如劇中的平山，他沉浸在自己的日常與儀式中，孤獨卻自在，他的家人或許無法理解這樣的生活選擇，但對他來說，這正是他世界的完整與和諧。

「這世界其實存在很多不同的世界」事實上也是如此。因為我們的世界可能看似緊密相連—共享同一片天空、同一個城市，甚至同一個家庭，但彼此之間的頻率卻不一定總能對上。畢竟每個人都帶著自身的背景、經歷和



情感，同樣的語言可能有不同的理解，同樣的情境可能引發不一樣的情感，這些因素使彼此構築出一個與他人截然不同的內在宇宙。然而這不意味著要與人完全切割，而是一種豐富的可能性。不相通的世界都有其美麗與意義，而真正的連結，也許不是將這些世界變得相同，而是在理解中找到平衡，在尊重中學會和諧共處。這句話不僅是對現實的溫柔提醒，更是一種釋放。我們可以安心地擁抱自己獨特的內心世界，並用自己的方式，在不相通的世界中建立美好的連結，成為彼此生命中的一束光。

「下次是下次，現在是現在！」

這句台詞簡短卻充滿禪意，它提醒我們「一期一會」的啟示。生活的本質在於此時此刻，而非沉溺於過去或期待於未來。人們常常把生命中的重心放在「下一次」，無論是下一次的相遇、下一次的機會，還是下一次的成功；然而，在這種

Perfect Days

過度聚焦於未來的期待中，我們往往忽略了當下的美好與珍貴。當下的每一秒、每一次呼吸、每一個感受，都是獨一無二的存在。儘管我們會覺得當下的生活平淡無奇，但正是這些平凡的時光，構成了生命的絕大部分。如果我們總是把希望寄託在下次，那麼可能永遠也無法真正感受到生活的深刻與滿足。「下次」的精彩源於「現在」的努力與體驗，若不全心投入當下，又何來更好的下一次？

因此，「下次是下次，現在是現在」是一種活在當下的哲學，更是一種生活的智慧。它教會我們放下對未來的執念，專注於眼前的一切，用心感受當下的每一份幸福，因為當下，才是我們唯一真正擁有的時間。

「為何事物總是很難維持現狀呢？」

這是劇中日式酒吧媽媽桑的感嘆，這台詞揭示了生活中一個無法避免的真相：一切都在變化，無論我們多麼希望停留在某個安穩的時刻，可惜時間與生命的洪流總會將我們推向未知的未來。這道真相對於 MBTI 人格中容易感到焦慮和壓力的 I 型人來說更是如此。由於我們對他人的需求非常敏感，甚至在事情還沒發生之前就經常感到擔憂，深陷於過度分析周遭的人事物，所以常被貼上「高敏人」、「內耗王」、「內心戲超多」的標籤。而這種千絲萬縷的焦慮情緒猶如《腦筋急轉彎 2》中顯示的焦慮風暴



(Anxiety Disorder)，令人壓力大到失去了自我。

然而，既然這個現實無法抗拒，我們只好學會接受變化、適應變化、擁抱變化。這不只是安慰自己的話，而是處於時間洪流下的我們，唯一能做的事。心念一轉，事物的變化也許蘊藏著機會與可能性，期望在接受失去的同時，欣然迎接新生。正是因為現狀難以維持，我們才有機會在新的情境中重新認識自己，探索更多未曾經歷的風景。變化雖然帶來不安，但也讓我們成長，讓我們有機會去適應、去創造、去尋找新的平衡。筆者與每個 I 人共勉：學會將這種對變化的感慨轉化為內在的智慧，一如我們常在生活中做的那樣，善用我們的分析和整理能力，試圖在變化中找到新秩序，並利用這些經歷來豐富自己、引導我們不斷走向更深層次的可能性。

「影子…重疊在一起會變更黑嗎？」

主角平山與媽媽桑的前夫相遇後，提到了這個疑問，最後還一同實驗把影子疊在一起觀察。平山說道：「怎麼可能什麼都沒改變」，這句話不僅僅是在探討影子的物理特性，實則思考人與人之間的哲思關係。當兩個人相遇，彼此的生命就像影子一般交疊，無論交流的深度如何，都會在某種程度上留下痕跡。這些改變或許是瞬間的、細微的，像一次無意間的微笑帶來的溫暖；也可能是深遠的，像一次靈魂的碰撞改變了我們的價值觀與選擇。而這種相互影響是雙向的，我們的存在同時也成為他人生命的一部分，哪怕僅僅是一點點光影的閃現。

「世上有太多不懂的事，結果什麼都沒搞清楚，就要結束。」

這句台詞充滿無奈與感慨，點出了生命的有限與未知的無窮。人類從出生起就開始探索這個世界，試圖用知識、經驗和感受填滿內心的未知。隨著年歲漸長，我們或



許感覺自己逐漸懂得了些什麼，對生活的某些層面似乎掌握了一些答案，但最終在生命的尾聲，仍會發現有更多的問題未解，更多的領域未及探索。這種感受令人不禁反思，追求完全理解和掌控是否真的可能。也許，生命的奧妙就在於我們永遠不可能真正掌握一切，但正因如此，每個未解的問題、每次嘗試探索的過程，都成為了我們活著的意義。這些未解之謎既是懸而未決的困惑，也是推動我們不斷好奇、不斷前行的動力。

這句話亦提醒我們，不應過於執著於尋求所有答案，因為生命的價值並不僅僅在於結果，而更在於過程中的體驗與感悟。即使我們無法掌握全貌，這並不妨礙我們在有限的生命中去探索、去學習、去感受那些片段的美好。最終，我們或許要學會接受這樣一種生命的狀態：懵懂中來，懵懂中走，而這段短暫旅程的意義，就在於我們在途中遇見的人、經歷的事，以及每一次試圖理解這個世界時，內心所激起的波瀾。並以謙卑與感激的心，接受人生的每一份驚喜與遺憾。

由德國大師文溫德斯（Wim Wenders）執導、坎城影帝役所廣司主演的傑作，通過簡單的敘事與極致的影像美學，探討了日常生活的深層意義以及人與世界的微妙關係。以極簡主義鏡頭語言，捕捉了東京的日常景象與自然光影，讓觀眾感受到城市與自然的交融之美；劇中選用 60 至 70 年代的經典老歌，亦為故事注入了更深層的情感。劇情表面上描繪了一位東京公廁清潔員的規律生活，卻在每一個細節中注入哲思與情感，成為一次對生命本質的溫柔凝視。簡單的日常卻富含詩意且深邃之美，角色的孤獨與人際關係的微妙，交織成一首對生命與時間的詩。本作猶如一次平凡與永恆的對話，是 I 人的心靈慰藉，值得你我細細品味。

本篇圖片插圖皆由繪圖軟體繪製

打腹鼓、拍拍肚子提高肺活量 身體缺氧讓你頭痛失眠

文／
早安健康

曾經有意識過自己的呼吸是「深」還是「淺」嗎？若呼吸淺，則有可能不知不覺讓自己陷入「隱性缺氧」症狀，導致慢性疲勞、無力感、鬱悶、頭痛、暈眩、失眠等症狀。專家指出，透過拍拍肚子，增加平時自己呼吸的品質，就能改善！

日本輕鬆放鬆整體院（暫譯）院長永井峻為文指出，就他的臨床經驗而言，許多民眾心理不適，覺得不安、焦躁、睡不著、無法消除疲勞、起床痛苦…等，9 成以上都是呼吸淺所造成的「氧氣不足」所致。

而導致這個現象的原因，除了因為疫情而長時間戴口罩所致外，另一個典型的成因便是「生活習慣」，包括久坐、駝背、運動不足等。

日本池袋大谷診所院長大谷義夫受訪時表示，駝背、滑手機時的前傾姿勢會壓迫肺部，使得難以深深吸氣、深深吐氣。日媒「日經新聞」採訪大谷義夫與東京有明醫療大學校長本間生夫指出，呼吸淺就會讓代謝降低，不僅讓人容易累，還會使內臟的活動降低，而血液流動也會變差，使得肩膀僵硬、水腫。

通過打腹鼓，1 分鐘增加呼吸品質

若要改善呼吸淺的問題，除了改善姿勢、並透過深呼吸等呼吸法改善外，輕鬆放鬆整體院（暫譯）院長永井峻澤指出，這類的方法在呼吸法順利上手內化前，都有僅限於「進行中」才有效果的弱點。因此，若要讓自己

24 小時都能持續地改善呼吸，提升自己平時自然呼吸的品質才是最近的道路。而要達成這一點，呼吸肌（能幫助呼吸的肌肉）的支援不可或缺。

而在呼吸肌中，最重要的便是橫膈膜。通過橫膈膜的上升與下降，人體的肺部才能如氣球般膨脹、收縮，將空氣吸入、擠出。而左右橫膈膜健康的反射區，就位於上腹部。僅需 1 分鐘，透過輕輕地敲打腹部的衝擊波，即可放鬆神經與肌肉，有著鬆弛橫膈膜、全體腹肌，放鬆自律神經，提升腹部血液流動等效果。

首先，從肚臍往上數 8 根手指頭的位置，拱起手呈現碗狀。將手放在肚臍 8 根手指頭距離的位置後，深深吸氣使腹部膨脹。接著，一邊「呼、呼、呼」地小聲吐氣，一邊順著節奏用拱起的手敲著該處 20 下。此時，須留意手要拱起，內側保留空氣，可不是用手掌「拍」著肚子囉。



60 歲骨密度像 20 歲年輕人 達人防骨鬆運動 + 補鈣菜單

文／早安健康

維 持骨質健康是不論性別與年齡都應密切留意的健康議題。不過，由於女性更年期後因荷爾蒙變化較易骨質疏鬆，面對骨骼健康的議題更是刻不容緩。根據衛福部彰化醫院衛教資料，即便不慎骨折後無立即生命危險，後續卻仍可能產生泌尿道感染、褥瘡、吸入性肺炎等多種併發症，對生活品質造成嚴重影響。而若要維持健康骨力，運動與飲食便是最重要的關鍵之一。

60 歲骨密度如同 20 多歲年輕人！每天深蹲、健走不可少

現年 60 歲的日本女子營養大學營養診所特別講師今泉久美表示，只要透過運動與飲食就能簡單實踐提升骨密度，透過以下方法，她也成功地讓自己的骨密度和同年齡的民眾相比多出了 111%，並和 20 多歲年輕人並駕齊驅。

就運動層面來說，今泉久美會每天健走、深蹲加強骨力。除了必定外出購物時走 30 分鐘外，她連刷牙時也會掌握時間進行 10 次深蹲，每天至少進行 2 組。此外，也會透過踏步機運動。

運動是增加骨密度、預防骨質疏鬆不可或缺的一環。國立成功大學附設醫院骨科病房主任戴大為曾為文解釋，若骨骼受力減少、沒有外來負重刺激，結構就會漸漸變得較脆弱；當骨骼感受到外來壓力，反而會增加成骨細胞的骨質生成。因此，預防骨質疏鬆，除了快走、慢跑、跳舞外，負重訓練、肌力訓練也是很棒的選擇。



此外，若運動搭配曬太陽可能效果更棒，衛福部衛教資訊建議可於清晨、黃昏時透過慢跑、跳舞、登山等戶外活動，在運動的同時曬太陽，活化維生素 D，可更進一步促進鈣質吸收，增強骨密度與肌肉。

維持骨質的飲食術：蛋白質、維生素 D、K、少鹽都是關鍵

除了運動外，透過飲食攝取維持骨密度的各類營養素也相當重要。儘管眾所周知鈣質對骨骼相當重要，不過今泉久美表示，人體對鈣質本身的吸收率並不高，因此和維生素 D、K、蛋白質搭配為飲食要點：

- 維生素 D：促進鈣質吸收
- 維生素 K：幫助鈣質進入骨骼
- 蛋白質：膠原蛋白強化骨骼

不過，由於要在一道料理中充分攝取所有營養素相當困難，身為曾經出版骨質疏鬆、減鹽料理食譜的知名料理研究家，今泉久美建議可透過米飯搭配肉類、魚類等主食，並混搭蔬菜製成的配菜，即可自然且容易地攝取豐富營養素。

以今泉久美本身來說，她每天會攝取乳製品、雞蛋、肉或魚、大豆類、蔬菜、水果等 6 大類食材。她表示，乳製品與大豆製品的鈣質相當豐富，從攝取量來看，她會每天喝 1.5 杯牛奶、吃約半塊豆腐，也可改吃優格與納豆。



其次，不可缺少的便是雞蛋、肉或魚等主食材。今泉久美提醒，年紀漸長、食量變小，容易變得蛋白質攝取不足，他自己每天會吃 60 ~ 80g 的蛋白質。

根據衛福部台東醫院衛教資料，高齡者每天應攝取每公斤體重 1.2g 的蛋白質，建議至少喝一杯低脂乳品，並攝取 3 ~ 4 份的肉類、豆製品與雞蛋，並以豆腐、魚肉、雞肉、瘦肉等蛋白質品質較高的食材為優先。

除了蛋白質外，今泉久美也會 3 餐盡可能多吃蔬菜補充維生素 K 等其他營養素，除了會特別攝取小松菜等鈣質含量多的蔬菜外，也會透過菇類補充維生素 D。水果則當作點心，透過維生素 C 促進膠原蛋白生成，維持骨骼健壯。

除了上述食材外，今泉久美特別表示，若鹽分攝取過量，將會阻礙鈣質吸收，因此調味清淡較佳。她也實際於社群 PO 出富含鈣質的減鹽料理供民眾參考。從照片中可以看出，她的一餐除了白飯外，還會搭配炒蛋與肉類補充蛋白質，並透過蔬菜、豆腐煮湯，補充膳食纖維、鈣質及其他營養素。若吃得較西式，除了替代白飯的貝果、麵包外，還會搭配蛋沙拉、高麗菜絲、花椰菜、優格等多種食材進行變化，每天的料理都相當豐盛、美味。





Trip.com | 兆豐卡最高現折 6%

活動期間：114/1/1~114/12/31

刷兆豐卡於【Trip.com x 兆豐銀行專屬網頁】預訂飯店或機票，並輸入指定優惠碼，可享機票、訂房最高 6% 折扣！

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

活動詳情



可樂旅遊 | 高鐵假期 9 折

活動期間：114/1/1~114/12/31

刷兆豐卡訂購可樂旅遊高鐵假期專區全系列商品，結帳輸入指定優惠碼享 9 折優惠！

※ 指定優惠碼及活動詳情請掃 QR-Code 至官網查詢，本行及可樂旅遊保留解釋、變更、及終止本活動之權利。

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。



今年春夏準備飛哪玩？

兆豐卡 優惠隨行 享樂不斷！



即日起~114/12/31

太平洋旅行社
PACIFIC TRAVEL SERVICE



日本、歐洲
最高現折 **2,000元**

ezfly 易飛旅遊



東南亞、韓國、港澳
最高現折 **1,000元**

AsiaYo



海外住宿
滿額折 **400元**

GLOBAL WiFi



日本、韓國
最低 **75元/日起**

jetfi



海外上網
最低 **5折**

AIRSIM
無國界上網卡



無國界上網卡
20%折扣

※若無註明則均以新臺幣計算。上述活動期間及詳情，請依兆豐銀行網站公告為準。兆豐銀行保留變更、修改及終止之權利。

謹慎理財 循環利率依本行「新臺幣一年期定期儲蓄存款固定利率」加碼年息1%~15%，上限15%，基準日
信用至上 X 3%。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
最低NT\$100計。其他費用依本行網站公告

謝謝閱讀

