



目錄 CONTENTS

- 03 豐據點 璀璨登場，青埔分行
- 07 豐業務 保險契約強制執行法規及實務簡述
- 13 豐業務 什麼是 RPA?
- 19 豐旅行 一二三，我們一起鐵道旅行趣
- 23 豐旅行 福岡旅遊體驗
- 27 豐健康 人老「腿先衰」是萬病之源！
醫教簡單 3 招練出長壽健腿
- 30 豐健康 坐著反覆踮起腳！這樣練腿燃脂、控血糖、強肌力
- 33 豐訊息 信用卡優惠活動
- 34 豐訊息 徵稿啟事

發行人 黃永貞
主編 蔡秀玲
文字編輯 屈中岱、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



璀璨登場， 青埔分行

文／青埔分行
林嘉筠

在 春暖花開的季節，兆豐銀行青埔分行佇立於桃園市中壢區領航南路二段 358、360 號，於民國 114 年 4 月 28 日正式進駐桃園青埔特區，並歡慶開業！

該分行原為兆豐銀行北中壢分行，前身為交通銀行中壢分行，自民國 81 年 11 月 23 日開業，原營業地址為桃園市中壢區環北路 406 號 1、2 樓。民國 95 年間，交通銀行與中國商銀合併後，更名為兆豐銀行北中壢分行，持續提供全方位金融服務。原址位於中壢區外環道，並非主力商業中心，周邊以住宅區為主，雖商業活動活絡，惟隨城市軸心轉移，商業經營漸呈式微。

北中壢分行行舍自民國 81 年起向海華建設股份有限公司承租「凱撒雙星」大樓，租期為五年並續約多次。惟因承租面積達 271 坪及附 3 個車位，租金與管理費負擔甚鉅。期間未曾整修，且建物日漸老舊，常發生管線堵塞、電源跳電與漏水等問題。前任經理蔡柏田自 110 年 2 月起即積極評估遷址方案，過程多次評估內壢車站、平鎮工業區等地，皆未尋得合適行址。皇天不負苦心人，終於於 112 年初覓得農業部農田水利署桃園管理處所有、由良茂建設興建之「良茂詠恆詠美館」店面（358、360 號），成功於青埔特區落腳。

新址座落於青埔高鐵站前特區，屬商業區，交通具備雙軌優勢（高鐵桃園站及捷運 A17、A18、A19 三站），為國門交通重要樞紐。總面積 490 公頃，綠覆率高達 44%。在市府建設利多帶動及民間企業積極投資下，青埔特區逐漸成為桃園重點發展區域，重大建設包括：冠德環球購物中心、華泰名品城、新光影城、Xpark 水族館、橫山書法館、桃園國際棒球場，及由國泰人壽取得開發權的桃園置地廣場，總投

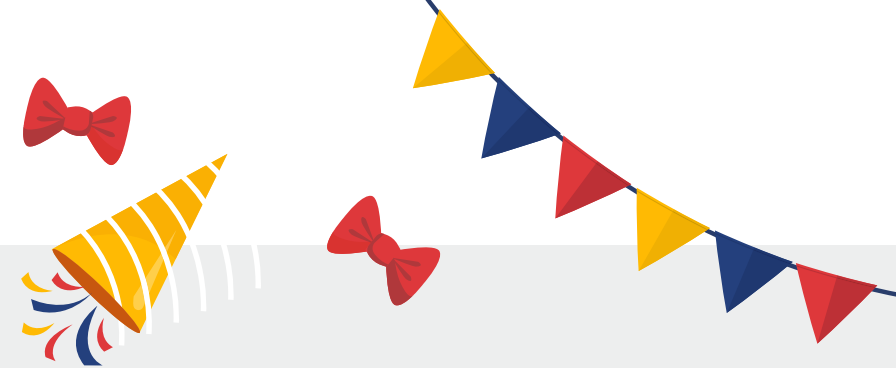




資額約達 500 億元，逐步帶來大量人潮與商機。另有大園國際高中、青埔國中（雙語）及青埔國小等學校進駐，生活機能日臻完善。

本次遷址標的為新建大樓一樓店面，於民國 112 年 6 月報董事會通過後，經總務處協助，於 10 月、11 月完成設計師與建築師委任程序，並於 12 月與農田水利署桃園管理處正式簽訂租賃契約。設計師即進行場勘、丈量、拍照等前置作業，進入看圖、徵詢意見、反覆修正的設計流程。最終彙整各單位經驗及同仁建議後定稿，建築師隨即向桃園市建管處送出室內裝修與變更 G1 使用執照之申請。

好事多磨，現任經理林鈴華到任後即持續追蹤申請進度，惟建管處承辦人員多次更替，導致進度延宕，直至 113 年 7 月 3 日方取得施工許可。隨即由設計師完成工程概算，並由總務處進行公開招標。於秋高氣爽之際，裝修工程正式開工。根據設計師建議，開工前召開統包商與分行各項採購（如 UPS 不斷電系統、保全、消防、監控等）廠商之協調會，確認進場時間與管線配置。惟工程期間仍因溝通落差，導致消防管線誤設、需增設防煙垂壁與緊急逃生玻璃門等問題。分行無專業技術人員，所幸在經理積極協調，並由總務處機電與財產科派員支援，多方溝通後取得共識，工程得以順利推進。當廣告招牌設立許可取得、【兆豐銀行青埔分行】招牌高掛，夜間燈光亮起那刻，經理感動說：「真美！」那一瞬間，所有努力終於開花結果。



裝修期間，同仁即同步整理舊行舍文件，歸檔裝箱。一箱箱紙箱運往林口倉庫或進行銷毀作業，堆積如山的歷年文件令人驚嘆。在大家齊心協力下，完成最後一車搬運作業，青埔遷址之日也進入了倒數計時。北中壢分行舉行最後一次夕會，經理交代搬遷流程與注意事項，並宣布「兆豐銀行北中壢分行」正式劃下句點，會議尾聲以全體同仁合照為昔日畫下溫馨句點。

開業前三日，全體同仁進入備戰狀態。原分行最後營業日，完成結帳、台外幣現金運送、監控鏡頭與 ATM 硬碟拆除等作業，並分批將所需設備、文件、傳票、驗鈔機等運至新址。各科設備定位完畢後，ATM 裝鈔測試成功，全體同仁如釋重負，準備迎接盛大開業日。

民國 114 年 4 月 28 日，兆豐銀行原「北中壢分行」正式遷址至桃園市中壢區領航南路二段 358、360 號 1 樓，更名為「青埔分行」。當日春雨初霽、微風拂面、鮮花盛放，兆豐銀行總經理黃永貞親臨剪綵，多位嘉賓共襄盛舉，場面隆重熱烈。隨著剪綵儀式圓滿落幕，青埔分行在同仁口號與嘉賓祝福中璀璨登場，揭開全新篇章。

遷址後，原有客戶之存款、外匯、貸款、理財等服務皆維持不變。新行舍挑高設計，整體以現代簡約風格打造，白色櫃台搭配鈦金屬邊框，結合兆豐銀行紅紫色企業識別色系，展現專業與尊榮。全館設置雙語標示、無障礙友善設施，另特設樂智友善服務區，提供高齡及疑似失智者貼心服務體驗。青埔分行不僅擴展在地服務版圖，更致力提供企業、商家與居民多元金融服務。全體同仁秉持「待客如親」服務精神與「發揮正向影響、引領永續發展」核心理念，共創兆豐銀行新氣象。

後記：114 年 4 月 28 日雨後天晴 ~~ 感謝嘉賓蒞臨及所有人的努力與配合

實務簡述 保險契約強制執行法規及

文／債管處 吳佑霖

一、前言

過往除與債務人協商處理債務外，透過法院強制執行債務人等之財產、所得，無非可從國稅局取得之財產、所得清單中查知資料，據以聲請執行。此外依實務慣行作法，尚可聲請法院代為查詢債務人之勞保、健保投保資料，以得知債務人現任職單位，執行其薪資所得；或聲請函查集保中心保管有價證券資料、郵局開戶資料，變賣其有價證券或扣押存款，此觀台北地院提供之書狀範例將前開查詢事項表格化列舉即可知，當然亦為催收實務上基本常識。

至保險契約之解約金，是否可透過法院強制執行取償？查解約金之法律性質為財產權，屬債務人之責任財產，不具一身專屬性，依法理應得為強制執行之標的；惟保險契約亦具有填補損害之性質，如予以解約，將使被保險人喪失保險保障，不利保險發揮社會安定之功能。現代社會經濟高度發展，不同保險亦有各種不同功能，如不加區分，一視同仁逕予執行，亦容易造成社會動盪。

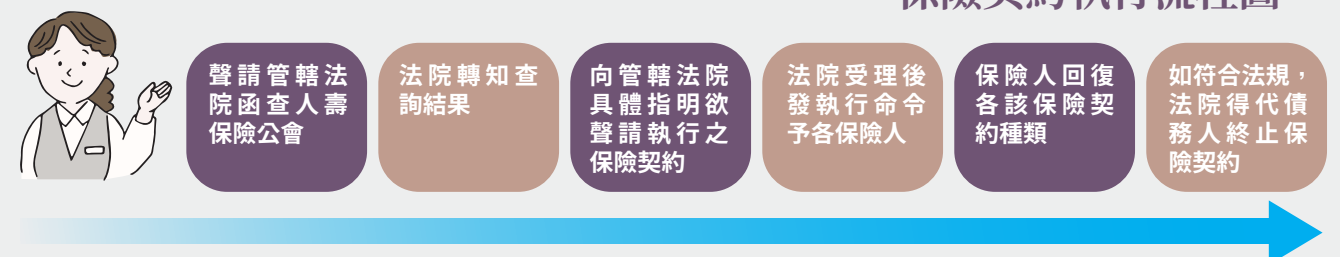
自最高法院民事大法庭 108 年度台抗大字第 897 號裁定於 111 年 12 月 9 日做成「執行法院於必要時，得核發執行命令終止債務人為要保人之壽保險契約，命第三人保險公司償付解約金。」之裁定以來，我國強制執行實務即開啟全新篇章。今全國各地方法院民事執行處均可受理債權人聲請查調債務人等之投保資料並據以執行，即為最高法院上開裁定之具體實踐。相關執行實務，請詳下述。

二、保險契約強制執行之實務作業

法院實務對於保險契約之執行，原未有統一見解，債權人於強制執行時，面對不同法院、不同承辦股別，均可能得到不同執行結果。有鑑於此，台北地方法院率先於 113 年 1 月 24 日召開「臺北地方法院民事執行處與金融機構暨保險業者聯繫會議」；司法院民事廳旋於 113 年 6 月 17 日公布「法院辦理人壽保險契約金錢債權強制執行原則」，初步統整全國法院在人壽保險契約之執行方式（保險法修正通過後，司法院於 114 年 6 月 27 日配合修訂部分內容，並更名為「法院辦理人身保險契約金錢債權強制執行原則」）；行政院金管會嗣於 114 年 4 月 7 日針對金融機構召開「本國銀行因應保險法增訂不予強制執行之保險契約類型之相關配合事項」會議，以在保險法修正通過前，得及時發揮減少全國保單扣押或強制執行案件量、降低社會成本之效益。114 年 6 月 18 日保險法修正通過，進一步統整兩年來司法單位執行保險契約之實務見解，整合各方意見，明訂於保險法，此後保險契約之強制執行即有明確法律規範可資遵循。

現行執程序，係由債權人先聲請管轄法院函查人壽保險公會，依規繳納查詢費後，法院轉知查詢結果，債權人再執以向管轄法院具體指明欲聲請執行之保險契約，法院受理後發執行命令予各保險人（第三人）扣押保險契約，依保險人回復各該保險契約種類（含附約有無），如符合法規，法院得代債務人終止保險契約，就終止後債務人得領取之解約金以移轉命令、收取命令或支付轉給命令使債權人受償。法院於受理執行具體保單時，將審查該保單是否依法可執行解約，如債務人依強制執行法第 12 條規定聲明異議，執行法院宜審酌債權人、債務人意見，就人身保險契約金錢債權之執行為公平合理之處理。

保險契約執行流程圖



三、保險契約強制執行相關法規

依照保險法規定，保險可分為財產保險、人身保險二種類，人身保險又可區分為人壽保險、健康保險、傷害保險及年金保險四類。最高法院民事大法庭 108 年度台抗大字第 897 號裁定範圍僅及於人壽保險，故後續各主管機關新增相關規定，皆以人壽保險為主要規範對象，此亦為實務上保險契約執行之大宗。就可執行之保險契約種類、執行細節，依照現行法規整理如下：

（一）臺北地方法院民事執行處與金融機構暨保險業者聯繫會議

前揭最高法院裁定做成後，因尚無任何配套措施，臺北地方法院依其執行實務，與金融機構討論後做成會議記錄¹。應注意會議記錄僅為參考性質，並不具法律效力，惟仍可能由臺北地方法院執行處各承辦股所遵循。重點摘錄如下：

1. 醫療險（防癌險）、傷害險、意外險、微型保險（乃提供弱勢或特定身分者基本人身保險保障，以填補政府社會保險或社會救助機制不足缺口之保險），不聲請強制執行。
2. 產物保險（理賠金通常用於填補事故所生損害），不聲請強制執行。

（二）114 年 6 月 18 日新修正保險法

依行政院金管會所提出「保險法部分條文修正草案總說明」²，修法目的係「為確保保險契約之解約金債權經執行機關扣押時，保戶得維持生活經濟所必需之基本保險保障…」，進一步將前開保險契約強制執行相關規定法制化。前述規定如與保險法規定相牴觸，應以保險法優先適用。新修正保險法重點摘錄如下：

1. 增訂要保人為債務人之人壽保險契約，各有效契約之解約金債權金額未逾債務人最近 1 年衛生福利部或直轄市政府所公告當地區每人每月最低生活費 1.2 倍計算之 6 個月金額最高標準者，不得作為扣押或強制執行之標的。（修正條文

第 123 條之 1)

2. 增訂要保人為債務人之健康保險契約及傷害保險契約之解約金債權，不得作為扣押或強制執行之標的，並配合修正有關健康保險準用人壽保險規定之範圍。（修正條文第 129 條之 1、第 130 條及第 132 條之 1)

（三）法院辦理人身保險契約金錢債權強制執行原則

保險法修正通過後，司法院已於 114 年 6 月 27 日配合修訂³。應注意此執行原則並非法律，惟仍為全國各法院應遵循之規則，以適度限縮保險契約執行之範圍。重點摘錄如下：

1. 聲請強制執行人身保險契約金錢債權，聲請法院查調保險資料時，原則應由債務人之住、居所所在地之法院管轄。
2. 要保人為債務人之人壽保險契約、年金保險契約各有效契約解約金未逾保險法第 123 條之 1 第 1 項所定數額者，其主契約及附約之解約金債權；要保人為債務人之健康保險、傷害保險契約（主契約）之解約金債權；要保人為債務人之年金保險契約，其受益人非要保人者，於年金給付期間之年金給付債權；其他依法律規定或經保險法主管機關公告之壽險契約所生債權，不得作為扣押或強制執行之標的。
3. 如執行保險契約債權金額及債務人可執行之其他財產（不含不得執行之人身保險契約金錢債權），未逾依強制執行法第 122 條第 2 項至第 4 項規定計算維持債務人及其共同生活之親屬 3 個月生活所必需數額時，不得對之強制執行。
4. 執行法院終止債務人壽險契約、年金保險契約（主契約）時，主契約附加之附約，如為長年期附約無解約金；長年期附約有解約金，但主契約終止得領取之解約金已足清償強制執行費用及債權人之債權額；一年期附約；健康保險、傷害保險者，該附約不得終止。

1. 臺北地方法院民事執行處與金融機構暨保險業者聯繫會議會議紀錄。

2. 金管會保險法部分條文修正草案總說明。

3. 司法院民事廳法院辦理人身保險契約金錢債權強制執行原則。

(四) 主要保險契約強制執行相關規定整理如下：

保險種類 / 法規	財產保險	人身保		
	火災保險等	人壽保險	年金保險	健康保險
強制執行法	債務人依法領取之社會保險給付或其對於第三人之債權，係維持債務人及其共同生活之親屬生活所必需者，不得為強制執行。債務人生活所必需，以最近 1 年衛生福利部或直轄市政府所公告當地區每人每月最低生活費 1.2 倍計算其數額，並應斟酌債務人之其他財產。（強制執行法第 122 條）			
保險法（114 年 6 月 18 日修訂）	未規定。	人壽保險契約，各有效契約之解約金債權金額未逾債務人最近 1 年衛生福利部或直轄市政府所公告當地區每人每月最低生活費 1.2 倍計算之 6 個月金額最高標準者，不得作為扣押或強制執行之標的。（保險法第 123 條之 1）	準用人壽保險規定。（保險法第 135-4 條）	不得作為扣押或強制執行之標的。（保險法第 129 條之 1、第 132 條之 1）
法院辦理人壽保險契約金錢債權強制執行原則（114 年 6 月 27 日修訂）	未規定。	有效契約解約金未逾保險法第 123 條之 1 第 1 項所定數額者，其主契約及附約之解約金債權，不得作為扣押或強制執行之標的。（第 5 點第 1 項） 1. 如執行保險契約債權金額及債務人可執行之其他財產（不含不得執行之人身保險契約金錢債權），未逾依強制執行法第 122 條第 2 項至第 4 項規定計算維持債務人及其共同生活之親屬 3 個月生活所必需數額時，不得對之強制執行。（第 6 點） 2. 終止債務人壽險契約、年金保險契約（主契約）時，主契約附加之附約，於特定種類，不得終止。（第 10 點）	1. 有效契約解約金未逾保險法第 123 條之 1 第 1 項所定數額者，其主契約及附約之解約金債權，不得作為扣押或強制執行之標的。（第 5 點第 1 項） 2. 要保人為債務人之年金保險契約，其受益人非要保人者，於年金給付期間之年金給付債權，不得作為扣押或強制執行之標的。（第 5 點第 3 項）	要保人為債務人之健康保險、傷害保險契約（主契約）之解約金債權，不得作為扣押或強制執行之標的。（第 5 點第 2 項）
臺北地方法院民事執行處與金融機構暨保險業者聯繫會議	產物保險，不聲請強制執行。	醫療險（防癌險）、傷害險、意外險、微型保險，不聲請強制執行。		

四、結語

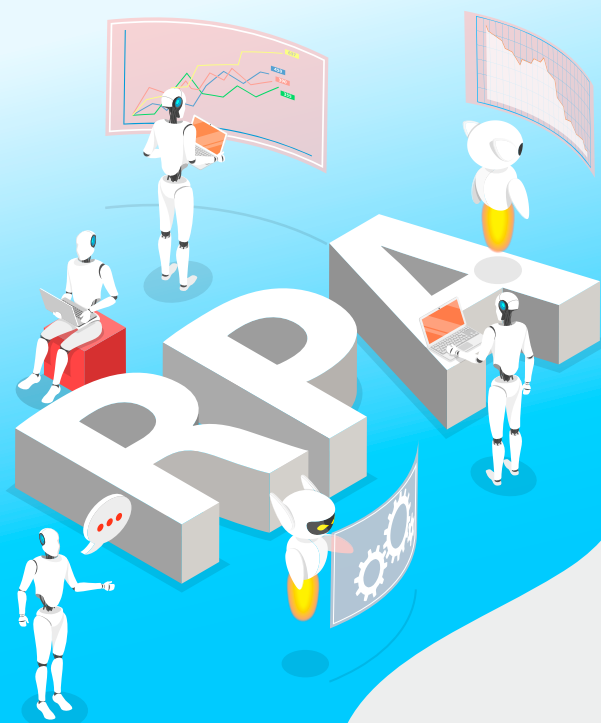
依筆者實務經驗，在前述大法庭裁定做成前，少見保險契約執行成功案例。據報載⁴，111 年壽險公會總共受理法院函查約 3,500 人次，平均每月約 292 人次；112 年總共受理約 6.9 萬人次，平均每月約 5,750 人次；113 年合計約 57.3 萬人次，平均每月約 4 萬 7,750 人次。大量案件造成法院執行處無法承受之負擔，並擠壓其他執行案件之時程；裁定未有配套措施，全國法院未統一執行方式，亦造成執程序之混亂。據筆者詢問台北地院執行處書記官，其表示每天早上 8 時工作至晚上 9 時，一周 6 天，案件仍然做不完。

對債務人而言，原本安全的保單，一夕之間變成可強制執行，許多人係依賴保單年金給付生活，或健康保險之給付就醫，在保單遭債權人解約後，正常生活可能難以維繫；但另一方面，也確有規避還款者將財產藏匿在保單中。本行站在債權人立場，應以確保債權、追求最大債權回收為目標，惟保險契約之執行影響層面廣，在保險法修法後，何種保險契約可執行、如何執行，仍仰賴主管機關及相關單位持續完善制度，期可達成保險法「有效減少保單執行亂象，維繫社會穩定，並同時兼顧債務人、債權人及第三人間利益。」之修法目的，俾利各關係人得遵循辦理。



4. 壽險公會副秘書長金憶惠：保單扣押爆量反映社會現象，應探究為何這麼多人欠債？
<https://new7.storm.mg/article/5336737>

什麼是RPA？



RPA 是「機器人流程自動化」（Robotic Process Automation）的縮寫。

過去銀行業長期面對大量的人工作業流程，包括帳戶開立、授信審核、報表製作、法遵查核等，這些作業往往具有高度的重複性與規則性。隨著金融科技（FinTech）的蓬勃發展，銀行業正快速推動數位轉型以提升營運效率與顧客體驗，而提到數位轉型，就不能不提到 RPA。RPA 為一項能自動執行大量重複性業務流程的技術，已在全球銀行業中廣泛導入。簡單來說，RPA 是一種軟體技術，透過模仿人類在電腦上的操作（如：點擊、輸入、擷取資料等），幫助同

仁自動執行重複性高、規則明確的作業流程。這些機器人不是真正的實體機器，而是在電腦中運行的程式，可以與各種電腦應用程式（如：行內各業務系統、外部網站、Excel、Word…等）互動。

你可以把 RPA 想像成一位行為精確且不會疲倦的數位助理，能在電腦上快速且不易出錯地完成以下類型的作業：

- 自動輸入或複製資料（例如：將 Excel 的資料輸入到某系統或網站）。
- 登入網站、查詢或下載資料、轉換檔案、上傳檔案。
- 執行各類交易或功能、產製統計報表等例行性作業。
- 讀取電子郵件內容及附件，並進行後續處理。
- 發送 Teams 訊息或電子郵件通知。

RPA 具備的特點

- 提升作業效率：RPA 可全天候運行，每天 24 小時皆能不間斷工作。
- 準確度高：依照既定流程執行，不會因疲勞或不專注而出錯。
- 加速數位轉型：快速導入，通常無需修改既有系統。
- 強化合規性：有助於作業流程標準化，便於稽核與追蹤。
- 釋放人力：減少人工操作時間，讓人力投入更有價值的工作。
- 可擴展性：可依作業需求彈性擴增機器人數量。

RPA 可運行的模式

數位助理機器人 - 通常為半自動機器人，採人機協作的方式，安裝於同仁個人電腦，於需要作業時人工啟動。

共用型機器人 - 屬全自動機器人，安裝於資訊處專用設備，供全行各單位共用，可於特定時間自動執行或透過各業務系統介接啟動機器人。

每一個機器人均可執行多種不同的作業（如：上午產製業務日報表，下午執行對帳務核對作業），並依作業特性（或稱場景）評估作業流程適合採用「數位助理機器人」或「共用型機器人」。



本行 RPA 發展進程及應用範圍



本行於 2018 年因應洗錢防制業務需大量人工作業，適逢 RPA 技術在台灣開始推廣，經評估其適用性後，決定試行導入 RPA，並同步展開 RPA 工具的評選作業。試導入結果顯示 RPA 確實可應用於行內人工作業流程，遂於 2019 年向各業務主政單位進行說明，並盤點相關人工作業流程，以擴大 RPA 的應用範圍，並成立行內 RPA 流程的開發與維運團隊。

隨著近年 AI 技術的成熟與應用普及，為進一步延伸 RPA 流程的涵蓋範圍，自 2024 年起，本行開始逐步導入結合 AI 相關技術的 RPA 流程，例如 RPA 結合 AI 進行影像資訊辨識、文章資訊摘要、程式碼分析等作業，以提升整體作業效率與智慧化程度。

目前本行 RPA 應用涵蓋的業務範圍包括洗錢防制、存/放款、信託、財富管理、信用卡、稽核、風險控管、資訊安全及行政作業等業務。應用場景則包含 KYC 作業、內/外部資料蒐集、交易與功能執行、系統介接、帳務核對、資料彙整與檢核、檔案上傳與下載、統計報表製作等。

案例分享

①客戶臨櫃交易時，透過 RPA 自動發查商工登記、身分證換補發、家事事件等 KYC 資料，並產製截圖或 PDF 作為同仁確認及佐證資料。

②透過 RPA 彙整洗錢防制定期及觸發事件審查報告及附件資料。

RPA 流程導入步驟

當各單位有例行性且具標準作業流程（Standard Operating Procedure, SOP）的人工作業時，可洽詢資訊處 RPA 團隊同仁，討論流程自動化需求可行性。經初步流程訪談後，RPA 團隊同仁將先進行流程自動化的可行性評估，評估項目包括合規性、技術可行性及成本效益等。若評估結果為可行，則會安排進一步的作業流程細部需求訪談與流程梳理，並於此階段同步進行流程優化。

流程梳理完成後，便會著手進行後續的流程開發、測試與上線作業。已上線的 RPA 流程，需配合作業流程的變動，以及內部業務系統或外部網站操作介面的更新，進行相應的 RPA 流程調整與維運，以確保 RPA 流程持續穩定運作。



RPA 流程導入步驟



RPA 的挑戰與解決方案

雖然導入 RPA 具有顯著的效益，但仍面臨許多的挑戰：

● 紙本文件

由於 RPA 無法處理紙本文件，因此當作業流程涉及紙本資料時，可能會導致該流程無法全面自動化。然而，隨著 AI 技術日益成熟，若紙本文件的內容品質良好（文字清晰、手寫字跡工整），便有機會透過 AI 影像辨識技術將其數位化，使 RPA 得以接續進行後續的自動化處理。

● 作業流程標準化不足

許多作業流程因缺乏標準化與文件化，導致無法順利進行 RPA 流程開發。建議可先進行流程重整（Process Reengineering），並制定標準作業流程（SOP），以建立明確的作業架構。完成流程標準化後，再從中找出適合導入 RPA 的環節，以提升自動化效益。

● 業務系統操作介面變動頻繁

RPA 流程可能因所操作的內部業務系統或外部網站進行異動或改版，導致執行失敗。此情況在新上線的系統中較為常見。建議待相關系統或網站穩定運作後，再導入 RPA 流程，以降低因介面變動造成的風險，確保流程執行的穩定性與可靠性。

● 特定的系統環境及應用系統

當作業流程需使用非 Windows 作業系統或特定軟體時，現行 RPA 工具可能無法正常操作，或在執行過程中會出現不穩定的情況。此類情境需在可行性評估階段，投入較多的時間進行技術面測試，並嘗試各種解決方式。若最終無法克服技術面問題，則該作業流程將無法導入 RPA。

結語

根據 Gartner 與 Forrester 等研究機構的報告指出，RPA 已從初期的流程優化工具，逐步發展為企業數位轉型的關鍵技術平台。RPA 作為推動銀行數位轉型的重要工具，已展現出顯著的效益，包括提升作業效率、強化合規性、釋放人力資源等。隨著技術持續演進與應用經驗的累積，RPA 將在銀行營運中扮演越來越重要的角色，並加速銀行邁向數位化與智慧化的未來。



我們一起鐵道旅行趣

圖文／深海的派大星

鐵道之旅，不僅是全方位的感官體驗，也是一次與自己對話、與這片土地交談的過程。搭著火車，可以輕鬆地看見台灣各地人文地理風貌，從迷人的岬灣、湛藍的海水到翠綠的稻田，再到綿延的沙岸。火車每駛過一段時光，眼前的景色總能呈現多元樣貌，增添新奇感。還在等什麼？那就讓我們帶著悠遊卡，拎著小行囊，步入月台，走進車廂，開啟一小段北台灣鐵道之旅吧！

鐵道於北台灣停靠許多站點，每次搭火車前往平溪、瑞芳等地時，總會經過一些小小的車站，但從未下車探尋過。趁著這次假期，我們決定搭乘台鐵區間車，在新北市雙溪區一個充滿歷史風情與攝影迷必訪的「牡丹車站」下車。雖然事先初步了解了牡丹當地風景與特色店家，但一下火車，還是有種遇見真實的驚喜。純樸的社區正迎接我們。看著社區導覽圖，我們隨意徜徉在牡丹老街，一些陳年的老房子、一些慵懶的貓狗。也因人潮與店家不多，更能靜靜地感受、融入這裡的步調。時而望著可愛的貓咪，時而聽聽火車的聲音。走著走著，我們來到牡丹老街的盡頭，意外發現一家不起眼的小吃店，賣著簡單卻美味的中式料理——炒麵、炒飯、花枝、湯麵滿足各方人馬的不同口味，也是老街上為數不多的店家。簡單覓食後，我們再繼續深入探尋這裡重要的生態與人文資產——三貂嶺生態友善隧道。

三貂嶺生態友善隧道是荒廢近三十年的舊時台鐵宜蘭線（基隆八堵－宜蘭蘇澳）鐵路隧道遺跡。該隧道始於日治時期，為單軌鐵路，位於新北市瑞芳區與雙溪區交界，通牡丹至三貂嶺，全長 1850 公尺（包含長約 115 公尺的三瓜子隧道）。但因應雙線通行需求，1985 年新



基隆河灣

的三貂嶺隧道通車後，舊隧道逐漸被人遺忘。如今，新北市政府已將其轉型闢建成自行車道，並採用這裡極具特色的設計——以鋼筋為主的結構。鋼筋可以成為椅子、隔柵，也可以成為步道。

前往隧道途中，旁邊即是現行火車行駛的路線。雖說看到火車經過已是平常事，但每當聽到火車呼嘯而過，興奮感仍會湧上心頭，讓人忍不住探頭拍照。走著走著，我們看到遠方有一棟建築物，原來是曾經屬於台灣警備總司令部橋隧警備一〇二連的哨站，如今已修繕為自行車休憩站，供旅客休憩與導覽解說使用。

因為有事先預約「三貂嶺生態友善隧道」及其導覽服務，我們得以慢慢欣賞沿途風景，等接近時間再入場。在等待導覽前，細細觀察這裡充滿鋼筋風格的設計，內心十分讚嘆整體工程的艱辛，但同時也好奇——那些帶有生鏽色澤的



鋼筋，不會斷掉嗎？正好導覽時間到了，我們集合準備進入隧道。

一開始，導覽大哥便解答了我的疑問：其實只要有遊客踩踏、觸碰，就能讓鋼筋持續保持韌性，不易腐壞。舊三貂嶺隧道與三瓜子隧道位於基隆河與牡丹溪上游，孕育出豐富的生態環境，是螢火蟲與蝴蝶的棲息地。沿途導覽讓我們認識許多植物，印象最深的是葉片巨大的

姑婆芋，雖美卻有毒，以及壯觀的筆筒樹。

走進隧道內部，兩側岩壁因多元礦物而呈現繽紛色彩，下方則有自然湧出的涓涓細流。整體幽暗、清涼，充滿神秘感。走的每一步、踩的每一塊步道，都是鋼筋所築，通透設計讓人踩踏時感受到特別的觸感。若手機不慎掉落，很可能會卡在縫隙撿不回來，因此走在鋼筋步道內務必小心。途中也看到鋼筋彎成的標示，例如「2K500」標誌代表距離隧道入口 2 公里 500 公尺，實在超可愛！

隧道內還有另一亮點：與蝙蝠共處。我們行至一段寧靜路段，導覽大哥提醒這是蝙蝠棲息地，需放低音量靜靜通過。果然抬頭望去，真看見數隻蝙蝠倒掛在頂部，既新奇又難忘。快步通過後，盡頭傳來微光，以為已到三貂嶺，沒想到只是轉角處的天光，後方還有三瓜子隧道等著我們！

三瓜子隧道全長約 120 公尺，相對潮濕，出隧道前聚積的一灘水恰如鏡面般，倒映著每位旅人的身影，也讓我們多停駐片刻，留下美好回憶。走出隧道後來到三貂嶺，由於走的是舊鐵路路線，眼前是清澈的基隆河上游，需穿越至對岸方能搭車，也因此多了探索當地聚落的機會。我們繞行當地特色小社區、走過橋樑、看著平溪線火車呼嘯而過，與自然共舞。終於抵達三貂嶺車站，時間落在下午四點二十分，臨時起意，我們決定繼續搭火車前往下一站——雙溪車站。

過去從未真正停留雙溪，對它的印象僅止於「人口外流嚴重的地區」。實際走訪，確實感受到人潮較少，但也因此多了份自然純粹。路上看到一家店門口排著長龍，好奇之下前去一探，原來是在排古早味蛋糕。我們打算先逛逛再回來排，結果回來時人



三貂嶺生態友善隧道



三貂嶺休息站



三貂嶺車站

潮已散、蛋糕也賣完了，只好對自己說聲：「下次請早囉！」原本在火車上隨意查到一家販售甜點麵包的店，以為是能悠閒內用的下午茶空間，結果到現場發現是純烘焙坊，不提供內用，只好打退堂鼓。正好在路口看到一家牛肉麵店，轉而決定來此晚餐，發現這裡的物價十分親民，份量也非常足夠，讓我們在歡樂中為今日畫下完美句點。

坐在回程火車座椅上，回想今天的旅程，有快樂，也有疲憊。享受靜謐悠閒的時光，彷彿是對繁忙日常的一次宣洩。其實旅行總是充滿未知，可能火車誤點、人潮擁擠、想吃的店沒開，或天氣驟變。能夠踏出家門、走出戶外，需要一點衝動與勇敢，也需要一點熱情與金錢。雖然鐵道旅行不若公路旅遊能深入每一處角落，但我覺得「車站」這個標誌，給了旅人一個方向、一種親近土地的旅行方式。

我的鐵道旅行還會持續，期待下一次，再從不同的車站啟程。回到家後，我們就——下一站見！



福岡旅遊體驗



圖文／楠梓分行 林哲榮

福岡，位於日本九州北部，是一座歷史與現代交織的城市縮影。它擁有深厚的文化底蘊，同時展現出鮮明的現代氣息。無論是古老的神社寺廟，還是現代化的購物中心，都讓人感受到這座城市獨特的魅力。這趟福岡之行，我有幸深入體驗城市的多元面貌。無論是徜徉於繁華的天神區，還是漫步在寧靜的大濠公園，都能感受到福岡既熱鬧又悠閒的獨特氛圍。這片融合了歷史、文化、美食與自然的土地，每一個細節都令人流連忘返。

太宰府天滿宮：學問與文化的聖地

旅程的第一站是太宰府天滿宮，日本最重要的學問神社之一，供奉著學問之神——菅原道真。從福岡市中心出發，約半小時即可抵達。進入神社的參道，首先映入眼簾的是兩側綠意盎然的梅樹。春天時，白色與粉紅色的梅花爭相綻放，吸引無數遊客拍照留念。

參道兩旁有許多古老商店，販售各式手信與小吃。其中最受歡迎的是梅枝餅，一種包裹紅豆餡、外皮香酥柔軟的傳統點心。主殿香火鼎盛，我靜靜地站在神前感受氛圍。在參觀並拍下美麗合照後，我繼續踏上下一段旅程。

柳川遊船：水鄉的浪漫之旅

離開太宰府後，我們前往柳川。這座水鄉小鎮以運河聞名，幾乎每位介紹福岡的 Youtuber 都會推薦這裡。最令我期待的是傳統木船遊覽體驗，能從水面視角欣賞



柳川運河



櫛田神社

柳川的風光與人文。遵循人潮緩步上船，艷陽高照下，我與家人一邊合影，一邊聆聽船夫以中日雙語導覽。沿岸是古老的房屋與綠蔭夾道的街景，船夫不時以木槳激起水花，技藝純熟。途中還見到當地人日常生活的片段，甚至有漁夫撒網捕魚，讓人彷彿穿越時光，靜靜沉浸在緩慢流動的時光中。

熊本城：歷史的雄偉見證

結束柳川行程，我們驅車前往熊本，拜訪壯麗的熊本城。這座城堡是日本三大名城之一，曾為肥後藩政治與文化的中心。抵達時，黑色城牆在陽光映照下顯得格外莊嚴。

城內博物館展出大量歷史資料與文物，包括古代武器、鎧甲與文獻，讓我更深入認識這座城堡自 16 世紀以來的歷史演變。站上天守閣俯瞰熊本市區，若值櫻花盛開，景致必然如夢似幻。熊本城不只是歷史遺跡，更是當地人驕傲的文

化象徵。傍晚時分，金色餘暉灑落城牆，更添迷人風采。之後，我們特別造訪當地知名的勝烈亭餐廳。這裡的炸豬排外酥內嫩、肉質鮮美，搭配特製醬汁，每一口都令人陶醉。在熱鬧的用餐氛圍中與家人共享這道美味，成為旅程中難忘的一刻。

由布院：自然與溫泉的療癒之地

傍晚時分，我們開車前往由布院。這個溫泉小鎮被群山環繞，擁有令人陶醉的自然景觀，是放鬆心靈的絕佳去處。夕陽餘暉灑落小鎮角落，湖泊與山巒交織成詩意畫面。

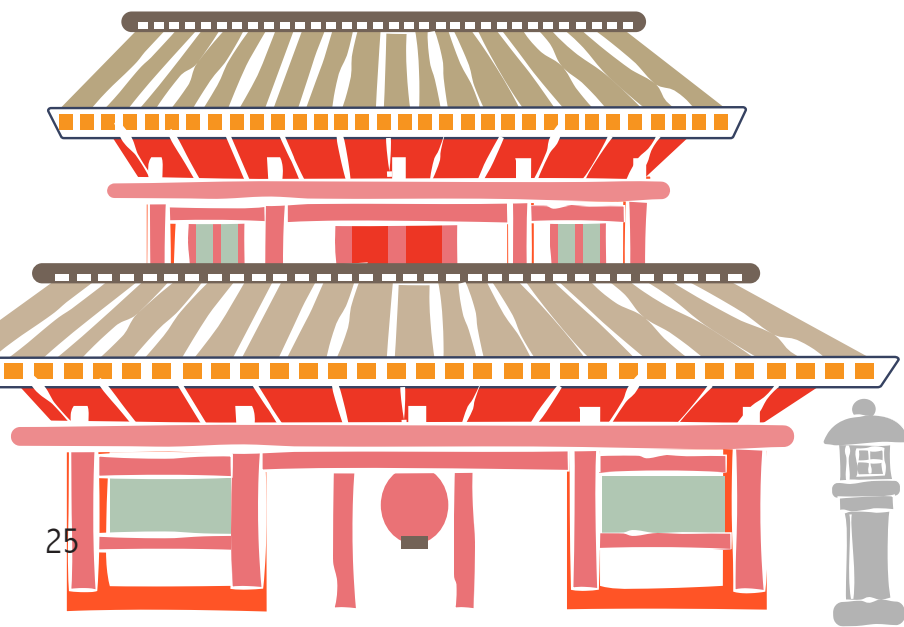
我們入住一間傳統日式溫泉旅館，泡在清澈溫潤的溫泉中，身心都獲得療癒。晚餐是精緻的懷石料理，以當地新鮮食材烹調，每一道料理都美味可口，展現由布院的飲食文化。清晨時分，陽光穿越山谷灑在金鱗湖上，湖面平靜如鏡，山林倒映其中。我們在湖邊散步，吸著清新的空氣，看著小舟划過湖面，劃出圈圈漣漪，如詩如畫。這樣的片刻，彷彿時間靜止。

福岡屋台：夜晚的煙火人情味

回到福岡市，我最期待的就是夜晚的屋台文化。福岡以宵夜攤聞名，街頭燈火通明、香氣四溢。飯店附近恰好就是屋台一條街，我選擇了一間人氣屋台，坐在攤位前，品嚐熱騰騰的博多拉麵與炭烤串燒。豚骨湯頭濃郁、麵條彈牙，串燒則焦香四溢。和家人一邊聊天、一邊用餐，是我最喜歡的旅行片段之一。



這種與當地人共享夜晚、深入體驗福岡生活方式的感覺，讓我感受到滿滿的人情味與文化魅力。



絲島 夫婦岩



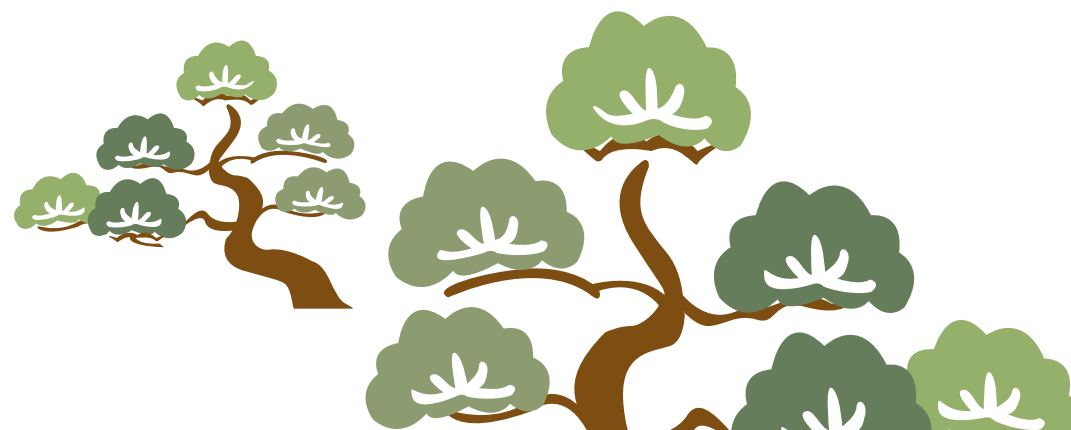
金鱗湖

初次出國的感動：文化的初體驗

這次福岡之行對我而言別具意義，因為這是我人生第一次出國。當飛機降落的那一刻，緊張與興奮交織。日本的文化既陌生又迷人，從神社的莊嚴到都市的現代，每個細節都令我驚艷。特別令我感動的是當地人對彼此的禮貌與尊重，無論是店員的笑容服務、還是路人的親切回應，都讓我深深體會到文化的力量。我也開始學習基本日語，勇敢與當地人溝通，即使表達不夠流利，他們仍耐心回應，讓我備感溫暖。



這趟旅程不只讓我看見風景，更打開我對世界的視野。回到台灣後，我仍清楚記得福岡的每一幕。這段初次出國的回憶，將永遠珍藏在我心中，成為人生旅途中最閃耀的一章。



人老「腿先衰」是萬病之源！

文／早安健康

到了能活到百歲的時代，日本骨科醫師戶田佳孝指出，雙腿健康是無憂樂齡生活的關鍵之一，他分享一套超簡單的運動方法「蛙腿蹲」，可以一口氣同時鍛鍊雙腿肌肉、活動關節，幫助延長「健腳壽命」，打造不退化的健康勇腿！

無法走路是萬病之源！打造健康雙腿永不嫌晚

隨著年齡增長，雙腿疼痛問題在所難免，日本骨科專家戶田佳孝醫師表示，肌肉量逐漸減少是腿部疼痛的主因之一，若不盡早採取對策，就會對膝蓋、髖關節等部位造成越來越大的負擔，還可能影響日常行動能力。

例如雙腿不適導致運動量變少，肌肉萎縮問題惡化，輕則肌肉疲勞痠痛、容易跌倒受傷，嚴重甚至引發虛弱症、運動障礙症候群，影響生活自理能力和品質，可見「無法走路」可以說是萬病之源！

「蹲下」是最簡單的運動！骨科醫 3 招活動關節又練肌，打造長壽健腳

幸好，不管年紀多大，只要開始透過適當的訓練，下肢肌肉依然可以增強，維持腿部健康永遠不嫌晚。以鍛鍊雙腿的運動來說，如果平常沒有運動習慣，突然開始嘗試舉重等高負荷肌力訓練未必是好選擇，對此，戶田佳孝醫師分享三種簡單易行的運動方式，適合多數人在居家練習，讓雙腿保持健康與靈活！

健腳運動 1：蛙腿蹲

戶田佳孝醫師認為，由於雙腿退化與肌肉與運動量減少密切相關，所以首先第一步就是把運動變成習慣，而簡單的「蹲下」就是日常生活中最自然且有效的運動方式！他推薦「蛙腿蹲」練習，在蹲下過程中關節需要充分彎曲，起身時又得到伸展，可以全面活動腳踝、膝蓋與髖關節，並連帶活動肌肉，屬於高效運動、幫助延緩退化。



動作步驟



- ① 先雙腿站穩，寬度略大於肩，腳尖朝外呈 45 度。
- ② 向下蹲到底，雙手觸地後立刻起身，重複 10 次為一組。
- ③ 若雙手無法碰到地板千萬不要勉強，請依自身能力所及的範圍內，調整蹲下和起身的動作即可。

健腳運動 2：抬腿碰手（高抬腿）

大腿前方部位的四頭肌有較多「快肌」，這是一種收縮速度快，能瞬間發揮強大力量的肌肉，也是支撐膝蓋的重要肌群。隨著年齡增長，這些肌肉萎縮速度變快，而透過「高抬腿」運動能有效鍛鍊肌肉，幫助預防退化性關節炎發生，也很適合 65 歲以上族群在身體狀態許可的情況下練習。



動作步驟

- ① 上臂貼著身體，雙手向前伸出，手掌朝下，置於腰間高度（約肚臍附近）
- ② 抬高大腿直到碰觸手掌，每次抬腿算一下，動作盡可能快速
- ③ 左右腿各 25 下為一組，每天目標 2 組

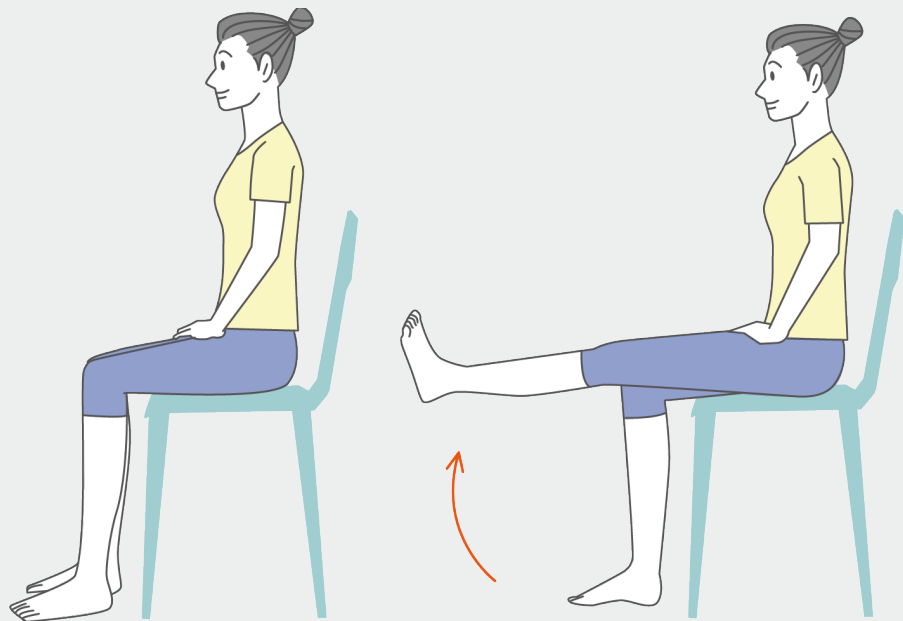


動作步驟

健腳運動 3：坐姿抬腿、伸展膝蓋運動

這項運動適合在日常生活中隨時隨地練習，例如邊看電視、邊閱讀邊做，既簡單又不需要特定空間

- ① 坐在椅子上，雙手輕輕扶著椅子。
- ② 伸直膝蓋，向上抬腿，維持 10 秒後再用 2 秒的時間緩緩放下。
- ③ 每次以抬腿 5 下為一組，左右腿輪流練習，以每天完成 2 組為目標。



這樣練腿燃脂、控血糖、強肌力 坐著反覆踮起腳！

文／早安健康

蘿 葡腿」相信不少人很在乎，其實我們小腿後方的肌肉有表層的腓腸肌、以及下方更深層的比目魚肌，其中的比目魚肌竟然是運動耐力和肌力的鍛鍊關鍵，例如近期掀起話題的「比目魚肌伏地挺身（Soleus Pushup）」就值得一試！

雖然名為伏地挺身，門檻卻不像大家想像的高，反而強調坐在椅子上緩緩踮腳，簡單不費力就能鍛鍊比目魚肌，效果包含改善 5 成血糖波動、幫助減脂、還能提升肌力、關節穩定度及靈活度！就算生活再忙碌，即使是坐著也別放過簡單運動的機會，更棒的是不太費力、不必氣喘吁吁、不用汗流浹背就能夠辦到！

「比目魚肌伏地挺身」降血糖助燃脂！專家細數五大好處

物理治療師葉懿昕在健康節目《醫點不誇張》介紹，比目魚肌是位於小腿後方的內層肌肉，而一般肌肉收縮時會消耗肝醣，而比目魚肌的收縮則會消耗掉葡萄糖和脂肪作為能量來源，所以這樣的鍛鍊很有降血糖甚至減脂的效果！下面就整理出比目魚肌鍛鍊的五大健康好處！

一、穩定血糖、促進燃脂

根據美國休士頓大學健康學者 Marc Hamilton 的研究，比目魚肌伏地挺身能延長身體燃燒血糖與脂肪的時間，有助改善血糖波動幅度高達 52%，並促進餐間空腹時的脂肪代謝加倍，從而帶來降血脂、提升代謝率的效

果，甚至優於間歇性斷食！

二、強化踝關節穩定度

鍛鍊小腿肌肉，有助於提升站立與行走時的平衡和穩定，也能進一步減少扭傷與跌倒風險，特別適合年長者與平常久坐的族群。

三、增加下肢靈活性與活動度

比目魚肌的使用，與日常走路、跑步、跳舞密切相關，作用是可以讓腳掌彎曲順暢、確保腳踝的活動，當然也是避免運動傷害的重要關鍵。

四、強化小腿肌力和肌耐力

針對小腿後方肌肉鍛鍊，讓小腿肌群更強而有力，對於穩定關節、支撐體重與增強下肢耐力都很重要，並且對於運動時的耐力也能有所提升！

五、促進血液循環

有句話說腿部是第二心臟，我們可以把小腿肌肉想像成一個「幫浦」，當我們長期久坐就會導致肌肉僵硬、循環不良，而透過比目魚肌伏地挺身達到鍛鍊腿部肌肉的效果，可以改善血液流動、提升整體循環，這也是美國健身教練 Natalya Vasquez 大力推薦的久坐族日常運動喔！

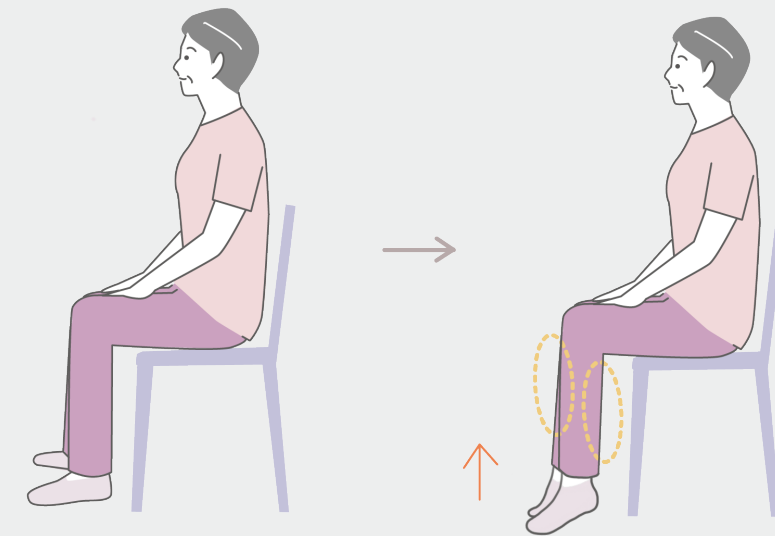
看電視也能輕鬆練！「比目魚肌伏地挺身」5 步驟教學

根據葉懿昕治療師在節目中的分享，比目魚肌伏地挺身的動作可以拆解成以下步驟，帮助大家一步步循序漸進跟著練習！



動作步驟

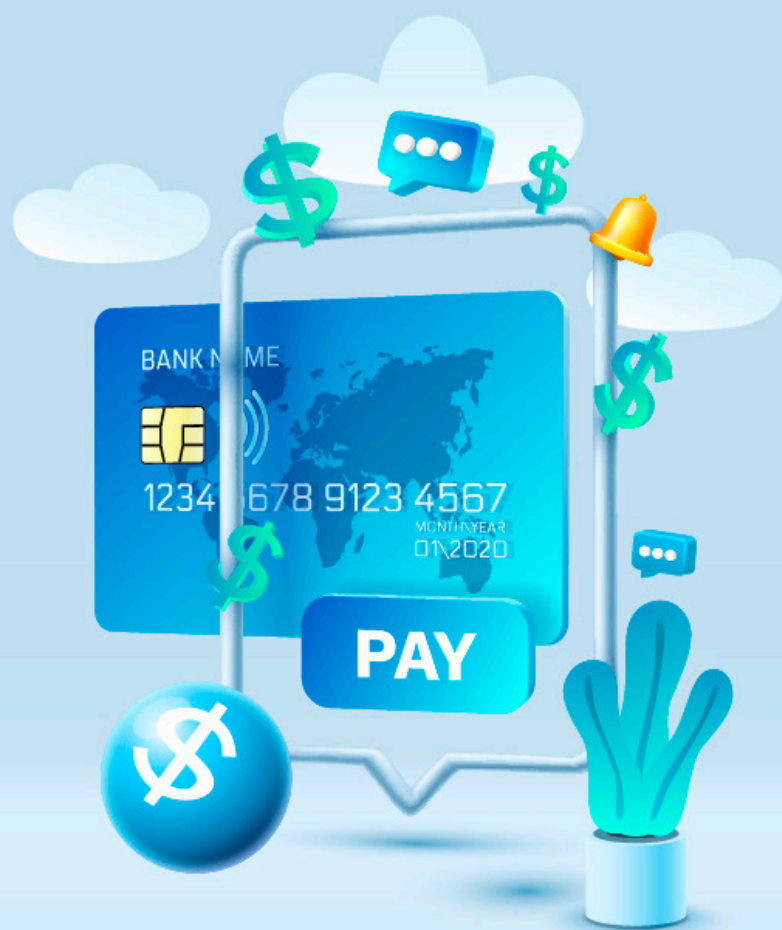
- ① 坐在椅子上，雙膝併攏，稍微收起肚子、避免駝背。
- ② 將重心放在腳趾大拇趾與第二腳趾，以此為支點，緩慢抬起腳跟。
- ③ 抬起腳跟時保持腳跟及雙腿併攏，踮起腳尖維持 3 秒後放鬆。



重複以上動作，練習 12 ~ 15 下為一組，建議每次練習 3 ~ 5 組，每週可以練習 2 ~ 3 次。

進階加強版：準備一個瑜珈磚和啞鈴，將腳掌放在瑜珈磚等高處，雙手拿啞鈴放在膝蓋上方，同樣維持正確姿勢不駝背，以上述動作練習，一樣 12 ~ 15 下為一組，每次練習 3 組即可。

至於這樣坐著踮腳和站著踮腳，又有什麼不一樣呢？原來，站著踮腳因為需要穩定膝關節、踝關節，主要鍛鍊到的會是小腿後側最外層的腓腸肌，作用在協調穩定，至於坐著踮腳尖則不需要腓腸肌參與穩定膝關節，所以比較能完整鍛鍊到下一層的比目魚肌，對於姿勢控制更具關鍵作用喔。



易遊網 | 週三機票狂歡日滿萬現折 800 元

活動期間：114/7/1~12/31 每週三

於易遊網專屬網頁領取「國際機票現折 \$800」折扣碼，並以兆豐萬事達卡購買國際機票，享單筆未稅金額 10,000 元以上現折 800 元！

※ 折扣碼數量有限領完為止，活動詳情請掃 QR-Code 至官網查詢，本行及易遊網保留解釋、變更、及終止本活動之權利。

活動詳情



利多御璽卡 | 12 大支付最高享 6.6% 回饋 !!

活動期間：114/7/1~12/31

利多御璽卡綁指定 12 大行動支付並新增一般消費累計達 3,888 元，登錄成功即享『全家超商 200 元即享券』乙份！

※ 搭配台灣 Pay 掃碼購物 1.5%(需登錄)，合計最高 6.6%。
 ※ 每月登錄名額有限登完為止，指定 12 大行動支付及活動詳情請掃 QR-Code 至官網查詢，本行保留解釋、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。



刷卡不是亂花，是帶你出發

兆豐卡旅遊優惠這邊領>>>



活動詳情

114/4/15~12/31

kkday

現折 **4%**

114/1/1~12/31

Trip.com

最高現折 **6%**

即日起~114/12/31

ezfly 易飛旅遊

最高現折 **2,000元**

114/1/1~12/31

太平洋旅行社
PACIFIC TRAVEL SERVICE

日本/歐洲 最高現折 **2,000元**

114/1/1~12/31

AsiaYo

海外住宿 滿額折 **400元**

114/2/20~115/2/19

上網保更便宜！
出國5天4夜
旅平險保費優惠 **百元起**

※上述活動期間、詳細內容及注意事項請依兆豐銀行網站公告為準，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「新臺幣一年期定期儲蓄存款固定利率」加碼年息1%~15%，上限15%，基準日：114/1/1。預借現金手續費：預借金額X3%+NT\$150/等值之約定外幣信用至上；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

