

守護財富 安全投資全壘打



目錄 CONTENTS

- 03 豐活動 守護財富全壘打！兆豐銀行打造金博會最吸睛主題展
- 07 豐據點 在地深耕，共行樂業，內湖連線，金融無限
- 10 豐業務 從戰火到金融防線：臺灣銀行業在國際制裁中的角色
- 12 豐業務 淺談法幣穩定幣
- 20 豐旅行 戰地風情與自然之美
- 25 豐旅行 雪地裡的和解：越後湯澤三日旅
- 31 豐健康 內臟脂肪退散！懶人瘦身湯，代謝回春瘦一圈
- 34 豐健康 三高、癌症纏身，仍不顯老 醫師從病人身上學到的 6 件事
- 37 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

兆豐銀行打造金博會最吸睛主題展 守護財富全壘打！

2025 台北國際金融博覽會」11月7日至9日於台北世貿一館盛大登場，兆豐銀行今年展區結合臺灣最具代表性的國球——棒球為策展靈感，開幕首日，兆豐銀行特別邀請蟬聯 21 屆全國啦啦隊錦標賽冠軍的 MONSTER 競技啦啦隊帶來震撼演出，為展區揭開序幕，以「守護財富 安全投資全壘打」為主題，包含金融安全、反詐教育、退休規劃與多語客服等多元服務，打造全場最熱鬧、也最具教育意義的沉浸式展館。展區以活潑的球場設計結合 AI 金融防護技術與多元產品服務，透過攻守兼備的象徵手法，傳達「穩健理財、安全投資」的品牌精神，展現兆豐銀行守護民眾資產安全的決心。

副總統關注全民防詐工作、肯定兆豐 AI 安全科技

兆豐銀行近期積極推動許多防詐行動與措施，與政府新防詐四法、金管會的金融防詐政策方向一致，本次展區也同步宣導「T+2 延後交易猶豫期」、Whoscall 認證商家號碼，協助民眾辨識官方來電來源等最新措施，實際示範如何在第一線阻斷詐騙。

本次展覽期間吸引大量民眾參與，副總統蕭美琴亦於活動期間蒞臨展區，由董瑞斌董事長與兆豐團隊親自導覽介紹「AI 臉部遮蔽辨識 ATM」的防詐流程，說明 ATM 如何在偵測到帽子、口罩遮蔽或手機干擾時，如何以語音與畫面提示使用者，阻斷詐騙集團的指示操作手法，蕭副總統在導覽過程中對兆豐銀行展出內容表達好奇與讚賞，並肯定兆豐團隊在金融科技與防詐措施上的努力。在現今全民皆需提升詐騙識別能力的時代，金融機構不僅是提供服務，更是保護財富的重要夥伴。



▲兆豐銀行參加台北國際金融博覽會於台北世貿中心展覽一館展出，董瑞斌董事長（左三）與團隊歡迎蕭美琴副總統（中）蒞臨指導。

電子集章闖關 學金融、反詐還能抽 iPhone 17

當日活動反應十分踴躍，現場參與人數約 1,543 人。活動結合打詐闖關遊戲與金融知識小遊戲，本行精心規劃的集章闖關任務更成功吸引眾多民眾熱情參與，在寓教於樂的氛圍中提升金融防詐與理財知識。

第一階段「安打禮」：

完成四個「金融防詐」關卡，包括本壘區的「揮棒打擊詐騙話術球」、一壘區的「辨識投資詐騙」、二壘區的「辨識購物詐騙」、以及三壘區的「T+2 交易猶豫期快問快答」，即可領取精美「安打禮」。

第二階段「全壘打禮」：

接著挑戰進階的四大服務體驗區，包括「安養 / 傳承信託互動問答」、「體驗退休第二人生互動拍貼」、「多國語音服務」及「兆豐神卡優惠解鎖」，集滿全部印章即可領取精選「全壘打禮」，並獲得抽獎券乙張，最大獎有機會抽中 iPhone 17 手機！亞軍可獲得統一獅賽事門票 2 張，季軍則為限量行李箱！



▲副總統蕭美琴蒞臨兆豐展區，由董事長董瑞斌親自導覽「AI 臉部遮蔽辨識 ATM」防詐流程，展現兆豐在科技防詐上的創新成果。



▲兆豐棒球主題展館三天湧入上千人次參觀，成為本屆最具亮點與互動性的金融教育展區之一。



▲展區以疊包動線打造完整防詐學習旅程，從投資詐騙到購物詐騙，再到 T+2 猶豫期，讓民眾循序建立自我金融防護力。



（上圖）透過信託互動遊戲與退休健診服務，了解安養與資產傳承規劃的重要性，提升金融知識與自主管理能力。
（下圖）萌度破表的黑啤造型晶片信用卡吸引大量民眾拍照打卡，感受創新與安全兼具的信用卡設計。

兆豐希望讓民眾在趣味中循序學習金融知識，強化理財與防詐觀念，將金融防護概念以更貼近生活的方式傳遞給大眾，讓防詐教育不再只有教條式的枯燥宣導，而是充滿樂趣的互動。

另外，除了趣味十足的闖關遊戲，兆豐銀行展區也提供實用且貼心的金融服務，供民眾現場體驗：

客製化樂退健診服務：

現場提供專人量身打造的退休規劃分析，透過圖像化方式了解自身財務狀況，協助民眾安心規劃理想的退休藍圖；針對年輕族群，兆豐銀行「機器人理財 e 把兆」以低門檻、多元配置方式，為 Z 世代打造專屬投資方案。

信託守護資產：

透過淺顯易懂的信託互動遊戲，引導民眾面對自身及家人安養以及資產傳承需求，鼓勵民眾善用信託守護資產；活動開幕當日將邀請信託公會呂蕙容秘書長現場演講，與民眾互動分享信託的重要性。



12 國語音平台超有感：

體驗領先業界的 12 國語音服務，感受多國語言導引下的便捷金融服務，包括常見的英、日、韓語，還有泰語、印尼語、越南語等，展現友善外籍人士的服務精神。

臺灣吧黑啤造型晶片信用卡萌度破表：

兆豐銀行為公股銀行第一家推出一體成形的造型晶片信用卡，民眾可進入萌度破表的黑啤造型晶片信用卡專區拍照打卡，感受創新與安全兼具的金融產品魅力。

兆豐團隊跨部門投入，展現最具溫度的金融服務

兆豐銀行今年以棒球主題創造最具互動性的金融展館，不僅成功拉近金融知識與民眾日常距離，更凝聚全行跨部門的力量，共同打造具教育性與娛樂性的互動展館。活動期間，來自業管處、財管處、信託處、洗防處、數金處、信用卡處等單位的同仁皆親自駐點，為民眾解說防詐流程、協助操作互動設備、提供退休諮詢及語音服務示範。展區三天共吸引超過上千人次參與，許多家長帶著孩子一起揮棒打擊詐騙話術，長者也在同仁的引導下完成關卡，讓金融知識成為跨世代共享的公共教育。兆豐以最接地氣的方式呈現「穩健、友善、科技」的品牌特色，展現金融服務的溫度。

內湖連線， 在地深耕， 共行樂業， 金融無限。

文／東內湖分行 董于瑄

在這座熱鬧又充滿創新的內湖科學園區內，有一處安定而溫暖的金融據點—兆豐國際商業銀行東內湖分行。東內湖分行坐落於內湖港墘路上，自 1997 年設立以來，始終以專業與溫度並重的服務精神，深耕內湖地區，陪伴每一位客戶在數位浪潮裡找到安心的金融依靠。

當鐵捲門開啟，陽光灑進分行，同仁們帶著笑容及響亮的招呼聲：「早安您好，歡迎光臨」迎接每一個早晨。走進分行，明亮舒適的空間設計，體現出「以客為尊，客戶至上」的理念。服務櫃檯動線流暢，休憩區設有溫馨的座位，讓每一位來訪的顧客都能感受溫暖與專業並存的金融服務。「雖然我們身處科技重鎮，但更要讓科技變得有人情味。」這是東內湖分行全體同仁共同的信念。無論是協助客戶使用行動銀行開戶、設定數位帳戶，或是解說兆豐行動 App 的操作功能，同仁們總是以耐心與細心，讓科技不再只是冷冰冰的螢幕，而是一座通往便利與信任的橋樑。

2025 年 2 月，東內湖分行揭開行舍裝修序幕，至端午前夕完成，在這段充滿挑戰的日子裡，大家一同並肩作戰，堆積如山的陳年文件，經過同仁整理後，打包成一箱箱的紙箱送往林口倉庫或進行銷毀，在大家齊力合作下，終於完成搬運作業。裝修期間增加許多不便，在險峻的施工環境下，儘管飽受粉塵的摧殘，同仁依然堅守崗位，真誠地服務每一位客戶。為祈裝修工程能夠如期完工，感謝同仁週末輪值加班，每一位同仁都是守護分行的重要角色。

行舍空間經過重新規劃，導入 CIS 形象識別與多功能服務櫃台，讓顧客能以更有效率的方式完成交易。「貴賓理財中心」提供專業一對一服務，針對資產配置、退休規劃等需求，



提供全方位的金融建議；進到「樂智友善服務區」，一幅幅經典懷舊照片及溫馨的設計，提供高齡長者更友善的金融空間；無障礙設施也進一步升級，這些改造不僅提升了顧客體驗，也展現了兆豐銀行持續精進、與時俱進的決心。

從晨光映照的玻璃大廳，到夜幕下仍亮著的服務燈號，兆豐銀行東內湖分行的每一天，都是一場用心的守護。同仁們相信，銀行的價值不在於金額大小，而在於每一個微笑、每一次解說及每一次安心的回應。

「每一次的服務，都是一次信任的開始。」我們深知，每位客戶的需求都是獨一無二的，因此，從細節出發，以專業態度和真誠心意，守護客戶的財富與夢想。

「金融」不只是工具，更是一種讓生活更美好的力量，未來，東內湖分行將持續以「誠信、關懷、創新」為核心，深化與客戶的連結，提供更全面的金融服務，陪伴每一位客戶迎向穩健而光明的明天。



臺灣銀行業在國際制裁中的角色 從戰火到金融防線：

文／反洗錢暨金融犯罪防制處
莊偉安

2022年2月，俄羅斯對烏克蘭發動「特別軍事行動」，不僅造成大量無辜平民傷亡，更摧毀多項重要經濟建設，引起國際譁然。儘管各國政府及國際組織紛紛祭出制裁與出口管制措施，試圖遏止俄羅斯取得關鍵資源，俄羅斯仍為掠奪交戰地區主權及烏克蘭境內豐富天然資源，利用拉攏友好國家合作等手段，甚至從民生物資中拆解零組件以支應軍事設備所需，持續違反國際規範。

就這場突如其來惡意入侵行為，國際間火速對俄羅斯實施經濟制裁，包含廣泛性制裁、目標性制裁、金融限制、投資暨服務限制及貿易限制等措施，藉由實施經濟制裁來削弱俄國家的經濟實力，進而削弱其作戰能力。

為了打擊俄羅斯，美國發布多個行政命令，除了將盧甘斯克地區及頓涅茨克地區列入廣泛性制裁地區以外，亦將許多俄羅斯政府官員及寡頭列入制裁名單，並對俄羅斯投資、貿易及服務加以限制，全球金融體系隨之進入高度警戒。

臺灣身為國際政治、經濟、地緣重要夥伴，於全球貿易扮演著重要角色，國際聲譽對臺灣貿易及經濟發展至關重要，臺灣廠商如果違反國際制裁規定，可能使整體產業受到限制，亦可能遭到國際抵制引發重大財物損失。而金融機構在貿易過程中為廠商提供金流服務，執行違反制裁規定的金流，除面臨主管機關裁罰以外，嚴重者將被排除於國際支付體系之外，對整體國家發展造成巨大影響。因此，無論是廠商或金融機構，建立相應制度來管理制裁風險，是一項非常重要而且必要的課題。

淺談法幣穩定幣

一、法幣穩定幣介紹

(一) 穩定幣的種類

穩定幣種類區分為法幣擔保穩定幣(以下簡稱「法幣穩定幣」)、加密資產擔保穩定幣、演算法穩定幣及商品擔保穩定幣(註1)，其中法幣穩定幣為最常見的穩定幣，占穩定幣總市值逾99%，其市值幾近於穩定幣市值。

(二) 什麼是法幣穩定幣？

法幣穩定幣是一種在區塊鏈或分散式帳本技術(DLT)平台上運作的虛擬資產，價值與美元或其他法定貨幣掛勾，多由非銀行部門發行，具支付或結算功能，與電子貨幣相似。它是以法定貨幣作為價值定錨，價格波動相對較低，目前為虛擬市場的主要交易媒介。

發行業者銷售法幣穩定幣時需要提存擔保品做為儲備資產，該穩定幣多以美元或美債做儲備資產主要的擔保品，一旦投資人購買該商品，發行業者須將法定貨幣(或轉為合規的金融商品)提存於指定的保管銀行專戶，專戶款項的孳息則歸於發行業者，投資人無法獲得利息收益。

市面上法幣穩定幣主要是USDT與USDC兩種美元穩定幣，占整體市場比重逾八成，其中USDT為Tether(泰達)公司所發行，亦稱作「泰達幣」，而USDC則為Circle公司所發行。法幣穩定幣具有下列特性，已漸成為金融市場的主流：

兆豐銀行為一家國際大型商業銀行，於美國、歐洲、亞洲等地區均設有營業據點，各項業務除需遵循臺灣法令以外，亦需遵循國際間如：聯合國、美國OFAC及歐盟等制裁規範。金融從業人員需遵守的制裁規定從來都不僅僅是名單掃描而已，還必須關注各種規避制裁的手法，經由對交易辦理盡職調查審視是否有違反制裁規定或有可疑表徵，確保銀行在複雜的制裁環境中保持合規。可疑活動的警訊可能來自電文附言欄位的資訊、交易文件上的電話國碼、國內外報章媒體新聞及其他金融機構所提出的資訊請求(RFI)等，而常見的可疑表徵則包含公司所有權、實質受益人與受制裁對象具關聯性、貨運代理公司被列為產品的最終使用者、透過第三國進行支付、利用空殼公司辦理匯款、交易商品與客戶營業項目不符等，當發現客戶有規避制裁行為時，銀行就必須立即採取管控措施來降低風險。

面對制裁措施的日益嚴峻，我們必須時刻保持高度警覺，確保所有行為皆符合國際規範，這不僅是維護臺灣在全球金融體系聲譽的關鍵，更是展現兆豐銀行專業素養和誠信價值的重要體現。兆豐銀行走過過去遭美國重罰的陰霾，將慘痛代價轉化為成長的養分，在俄羅斯制裁受到臺灣主管機關高度重視時，我們承接重任，以專業知識為基礎，積極引導客戶理解最新的制裁要求，協助他們在國際市場上穩健前行，亦同時將制裁風險管控作法分享同業，透過大家共同努力，為國際社會的合作與信任注入正向能量，在這個複雜多變的全球環境中，展現臺灣願意攜手國際的堅定形象。

每一份微小的付出，終將匯聚成堅不可摧的力量，讓我們共同守護創建不易的國際聲譽，一同防止不法分子利用臺灣的金融系統來進行非法行為。



文／徵信處 吳文彰

- 數位貨幣
- 傳統資產做擔保
- 加密貨幣的優點：可提供全天候、跨境及跨時區的交易服務，並具有可程式化特性，透過智能合約自動執行交易。

(三) 法幣穩定幣的功能

法幣穩定幣具有下列功能，使其應用更深且廣，造就其蓬勃發展的局面：

- 作為加密貨幣的一般等價物：充當法定貨幣與數字資產之間的橋樑。例如 USDT 可說是等同區塊鏈中的美元，高達 80% 的比特幣交易都是透過 USDT 完成。
- 跨境的支付工具：包括海外工作的移工、海外就學的學生及跨境貿易的企業，已漸漸擴大法幣穩定幣使用的比例。
- 通膨地區的替代性貨幣：委內瑞拉、阿根廷、尼日利亞、土耳其、黎巴嫩、玻利維亞和巴西等高通膨國家，法幣穩定幣被用作美元儲備工具，避免本國貨幣貶值風險。

(四) 法幣穩定幣的風險

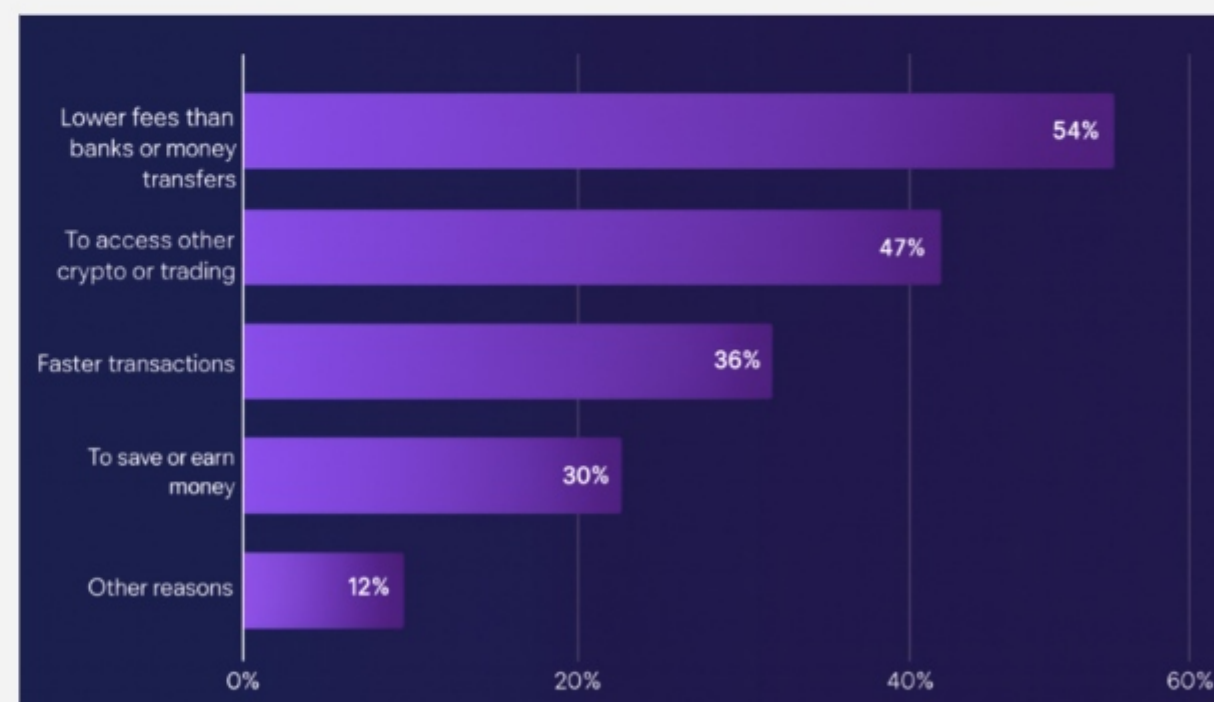
法幣穩定幣雖具上述功能，且交易量日益增長，但仍有下列風險須注意：

- 擠兌風險：若發行商將準備金集中於高風險資產，或存放於資本體質較弱的銀行，一旦發行商或保管機構出現財務問題，將可能引發連鎖性的資金擠兌，對整體金融市場構成壓力。
- 價值脫鉤：法幣穩定幣會因壓力事件（如面臨贖回壓力）而使交換價值偏離面值，價格其實無法完全穩定，不利貨幣單一性的成立。
- 監管風險：多數主流法幣穩定幣由公司集中管理，監管不易，一旦運營機構出事，用戶資產難以保障。

- 干擾貨幣政策：降低傳統貨幣政策工具（如公開市場操作、存款準備金）的影響力，可能導致貨幣流通速度加快，對通膨造成推力。
- 洗錢及非法資金轉移：法幣穩定幣資金轉移速度快、難以追蹤，成為洗黑錢、詐騙集團及資金避險工具。

二、全球穩定幣的市場

加密貨幣交易平台 CEX.IO 數據顯示，截至 2025 年 9 月底，全球穩定幣市值攀升至近 3,000 億美元，且 2025 年第三季增加近 450 億美元。另第三季穩定幣轉帳額達到創紀錄的 15.6 兆美元，其中機器人交易約佔 70%。穩定幣能夠如此大量使用，主要動機包括較低手續費（占 54%）、投資加密貨幣（占 47%）及交易迅速（占 36%）等。



Top Motivations to Start Using Stablecoins

資料來源：CEX.IO

三、主要國家對法幣穩定幣的規範

主要國家對法幣穩定幣的規範項目則包括發行人資格、儲備資產管理、贖回要求、資訊揭露、保護及反洗錢機制，彙整如下表：

主要國家對於法幣穩定幣之規範項目

規範項目	重點說明
發行人資格	法幣穩定幣發行人資格限制： 日本：限銀行、信託公司及資金轉帳營運商。 香港：香港註冊公司或在香港設有辦事處的認可機構（例如持牌銀行）。 新加坡：由銀行或其他金融機構、符合特定要求並申請執照的實體。 歐盟：僅信貸機構或電子貨幣機構得發行電子貨幣代幣 (EMT)。 美國：受聯邦銀行法監管的保險存款機構（銀行或子公司），或聯邦 / 州認可的非銀行業者。
儲備資產管理	儲備資產：須為低風險、高流動資產。 資產隔離：發行人自有資產與儲備資產應分開管理。 定期審計：須聘請獨立第三方機構定期對儲備資產之價值及組成進行查核。
贖回要求	保證持有人以面額贖回法幣；部分國家明定贖回天數*。
資訊揭露	須以完整、清楚且不誤導方式定期揭露資訊，包括價值穩定機制**、持有人權益及可能面臨之風險等。
保護機制	除非特定情況，否則儲備資產禁止質押 / 再抵押 / 重複使用。法幣穩定幣持有人在發行商破產時享有優先償付權。
反洗錢機制	將法幣穩定幣發行方視為《銀行保密法》下規範的金融機構，因此必須遵守相關反洗錢法規，例如實施客戶身份識別 (KYC) 程序、強化盡職調查、監測並通報可疑交易、具備凍結違法交易的技術能力。

* 如新加坡及香港限制須分別於 5 個及 1 個工作日內完成。

** 確保儲備資產價值大於或等於發行法幣穩定幣總額之相關機制。

資料來源：中央銀行；徵信處整理

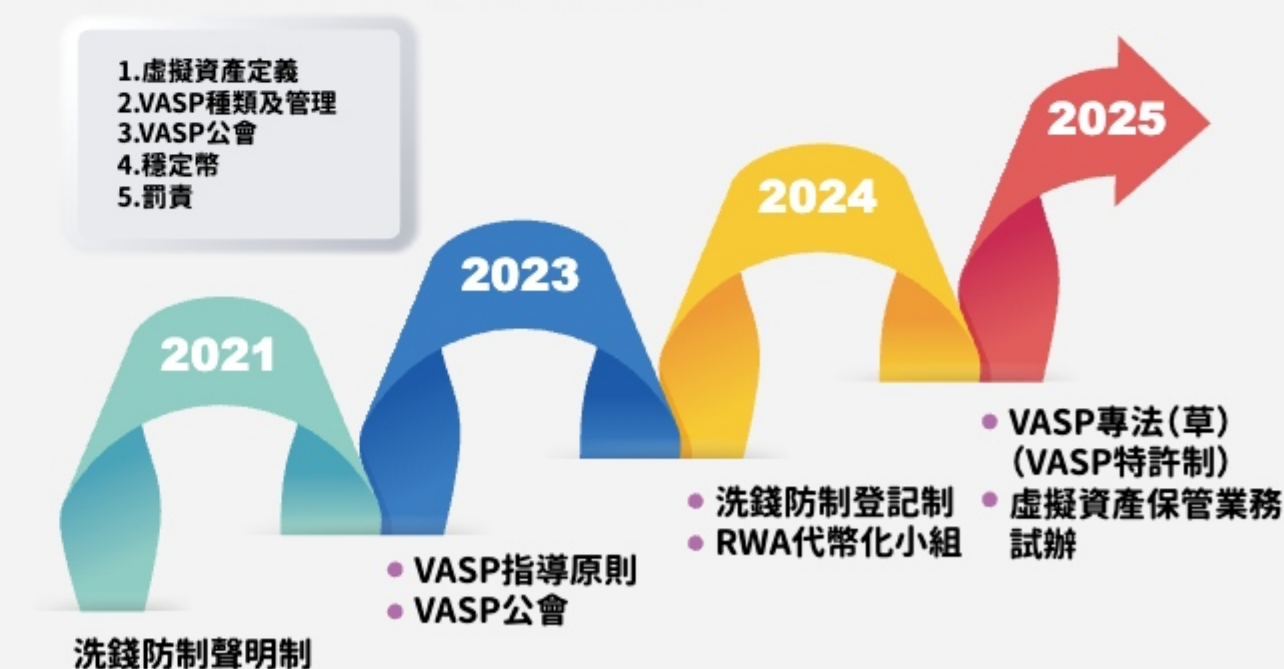
四、我國法幣穩定幣的發展

(一) 我國虛擬資產發展進程

我國虛擬資產進程如下：

- 2021 年 6 月金管會發布「虛擬通貨平台及交易業務事業防制洗錢及打擊資恐辦法」開始納管虛擬資產服務提供者 (Virtual Asset Service Provider，簡稱 VASP)。
- 2023 年 9 月金管會發布「VASP 指導原則」，就虛擬資產之發行、上下架審查、資產分離及資安管理等監理面向訂出原則。
- 2024 年 7 月洗錢防制法修正通過，過去的洗錢防制「聲明制」改為「登記制」，VASP 必須向金管會完成洗錢防制登記後，才能從事相關業務。
- 金管會於 2025 年 3 月 25 日公告「虛擬資產服務法」草案，透過建立 VASP 的「特許制」以有效監理 VASP，並將穩定幣納管^(註 2)。

台灣虛擬資產相關政策發展進程



(二) 我國法幣穩定幣發展進程

金管會於 2025 年 3 月 25 日公告「虛擬資產服務法」草案，透過建立 VASP 的「特許制」以有效監理 VASP，並將穩定幣納管，開創我國法幣穩定幣的發展。台灣《虛擬資產服務法》專法草案已於 2025 年 6 月 27 日報行政院審議，預計後續將送交立法院立法。該法案旨在建立虛擬資產的完整法律框架，納管業者許可、內部管理、穩定幣發行、以及消費者保護等議題。同時，金管會已推動「登記制」，並於 114 年 9 月底公布首批完成登記的 9 家虛擬資產服務業者名單，標誌著台灣虛擬資產產業進入新的監管階段。其相關規範列表如下：

穩定幣的管理面向

專法	2025 年 3 月金管會研擬「虛擬資產服務法」草案，將穩定幣納管。
規範	1. 發行人資格條件、申請程序、得發行穩定幣種類、廢止許可事由、準備資產設置與動用、穩定幣之發行與贖回、穩定幣發行人。 央行建議增訂：準備資產審計及資訊揭露之管理。 (專法草案所訂可授權訂定子法規範) 2. 穩定幣發行人應設置與維持足額之準備資產，儲存於境內之金融機構，且該準備資產應與其自有財產分別獨立，並進行定期查核。 3. 央行建議參酌「電子支付機構管理條例」增訂： A. 明定穩定幣發行人準備金繳存義務，以及違反準備金繳存規範之罰則。 B. 增列業務申報相關資料之規範與罰則。 C. 涉及跨境清算及外匯申報等，應依央行外匯規定辦理。 4. 穩定幣發行人之債權人不得對準備資產為任何之請求或行使其他權利。 5. 央行建議在「虛擬資產服務法」草案中，可就穩定幣次級交易訂定相關規範。

(三) 法幣穩定幣對我國銀行業可能的衝擊

法幣穩定幣對銀行業主要的衝擊如下：

① 匯款業務減少



法幣穩定幣轉帳

1. 法幣穩定幣轉付快速且手續費低。
2. 時間及地點不受限制。
3. 反洗錢檢查時，透過程式化與智能合約來提高自動化程度，並降低法遵的人力與成本。

傳統銀行匯款

1. 傳統銀行跨境匯款，程序及時間冗長且手續費較高。
2. 時間及地點受限制。
3. 反洗錢檢查時，自動化程度低，需要大量人力。



② 存款業務流失

存款戶將部分銀行存款轉為法幣穩定幣持有，銀行體系的存款將會流失。

③ 放貸業務縮減

存款戶將部分銀行存款轉為法幣穩定幣持有，造成銀行體系的存款縮水，不利於銀行資金成本及放貸能力。

五、結論

截至 2025 年 9 月底，法幣穩定幣總市值已近 3,000 億美元，依花旗銀行預測至 2030 年，法幣穩定幣將躍升至 1.6 兆美元 (樂觀情境下甚至可達到 3.7 兆美元)。10 月 20 日外貿協會發布調查報告指出，已有 5.2% 的企業使用法幣穩定幣，另有 4.2% 計畫導入，合計將近 10%。其中，海外台商使用率更高達 8.4%，顯示跨境業務需求對法幣穩定幣的接受度較高。

戰地風情與自然之美

圖文／新都分行 翁呢南

金門，對許多人來說，也許只是個軍事印象濃厚的離島，但真正踏上這片土地，才會明白它所蘊藏的歷史、自然與人文。這次行程雖然只有短短的三天兩夜，不論是壯觀的軍事設施、古老的歷史遺跡，還是令人驚嘆的自然奇景，無一不令人難忘。

週五一早，我們從台北松山機場出發，搭乘飛機飛往金門尚義機場。抵達後，立刻前往機場附近的租車公司取車，展開我們的金門探險。第一站便是小金門（烈嶼），這裡是距離中國廈門最近的地方，曾是戰地最前線，處處可見碉堡、戰壕與醒目的軍事標語，讓人彷彿穿越回那個戰火紛飛的年代。開車穿越壯闊的金門大橋，迎面吹來的是帶著鹹味的海風與濃濃的歷史氣息。我們首先來到將軍堡，一座典型的防禦型碉堡，內部通道錯綜複雜，展示著過往使用的武器與軍事用品。走在其中，不禁讓人想像當年士兵堅守崗位、枕戈待旦的場景，在這邊幾乎沒有甚麼觀光人潮，放眼望去，只有我跟朋友四人，可以盡情享受拍照時光，一夥人坐在城牆上，靜靜的坐著，看著遠方的大海發呆。

第二站，我們返回金門本島，來到了北山播音牆。這面牆曾在冷戰時期透過巨型喇叭向對岸廣播流行歌曲與宣傳語，企圖動搖敵方士氣，其高約三層樓的水泥牆面向廈門，內部裝有 48 個大喇叭，據說聲音可遠達至 25 公里之遠。「親愛的大陸同胞你們好，我是鄧麗君……」鄧麗君那清脆的嗓音從巨大的播音器裡傳出，位於北山斷崖上的北山播音牆，與馬山觀測所的馬山播音站，同為金門戰地時期用來喊話打「心理戰」的前線，用國語、閩南語廣播新聞、宣傳、評論、招降等訊息。

金管會於今年 3 月研擬「虛擬資產服務法」草案，將穩定幣納入規範，可見我國金融主管機關對此商品的重視。未來金管會將參考國外的法規訂定相關的子法及細則，俾便完善我國法幣穩定幣的發展。

法幣穩定幣的發展，未來可能衝擊傳統銀行的業務，銀行業應該謹慎評估，開發法幣穩定幣相關的業務因應。初期可朝法幣穩定幣保管機構及代收機構規劃，之後加入法幣穩定幣市場推出區塊鏈的理財產品、貸款及跨境匯款等創新服務，以低廉的成本提高服務的效率和便利性，以維持銀行的競爭力。

註 1：穩定幣的種類

種類	內容
法幣擔保穩定幣 (法幣穩定幣)	主要以 1:1 等值的美元、美債作為儲備，也可以採用其他法幣（如歐元），或是短期政府公債、機構債、商業票據等高品質流動性資產，例如市值規模前二名的 USDT 與 USDC，以及第三方支付巨頭 PayPal 推出的 PYUSD。
加密資產擔保穩定幣	透過其他在區塊鏈上的加密貨幣進行抵押，所以又稱為「鏈上資產穩定幣」。通常要求超額擔保的加密資產（抵押率 >100%），例如以太坊（ETH）。
演算法穩定幣	不依賴法幣或其他資產抵押，完全透過演算法與智能合約來調節供需、確保價格穩定，但也曾發生過 LUNA/UST 極端波動的爆倉事件，因此風險相對較高。
商品擔保穩定幣	少部分穩定幣選擇貴金屬、石油等大宗商品作為儲備，例如 Paxos 推出的 Paxos Gold（PAXG）、Tether 推出的 Tether Gold（XAUT）。

資料來源：財經 M 平方，徵信處整理

註 2：央行將穩定幣歸類於數位貨幣體系中的私部門貨幣。



雖然如今已不再運作，但站在牆前，依舊能感受到那段特殊歷史的餘韻。



第二天，我們在 Google Maps 推薦高達 4.5 顆星的「永春廣東粥」展開新的一天。這家小店雖外觀樸實，但粥品綿密滑順，熱騰騰的一碗皮蛋瘦肉粥搭配酥脆油條，成了寒冷早晨中最溫暖的慰藉。店裡早已座無虛席，外頭外帶人潮絡繹不絕，可見這間店在當地人心中地位非凡，是金門首屈一指的人氣早餐店。吃完早餐後，我們驅車前往陳景蘭洋樓，這座融合巴洛克與閩南建築風格的歷史建築，建於清

末民初，是當年旅居南洋成功華僑的故居，也見證了金門僑鄉文化的輝煌。走進洋樓庭院，紅磚牆、拱型窗、雕花欄杆交織出濃厚的歷史美感。透過園內導覽解說，我們更了解金門與中國福建在貿易、人文上的深厚交流，讓這趟參訪不僅賞心悅目，也收穫滿滿知識。這裡還提供古裝體驗，我們興致勃勃地換上將軍服與功夫裝，在庭院與洋樓前留下一張張逗趣又有紀念價值的合照，是旅途中最意外的樂趣之一。

緊接著，我們前往翟山坑道，這座由人工開鑿、全長超過百公尺的軍事水道，曾是金門海軍小艇的避難所。走入幽深的坑道，水面靜謐、光影交錯，氣氛神秘又帶點肅穆，令人不禁想像當年戰火下的緊張氛圍。如今雖早已退役，但依舊吸引不少遊客駐足，成為最熱門的打卡景點之一。坑道內人聲鼎沸，不乏來自對岸的觀光團，語言交錯間也讓人感受到這座島嶼的歷史縫隙正在逐漸縫合。

午餐後，我們來到沙美老街，悠閒漫步於這條滿載歷史記憶的街道。沿著街道深入，我們特地探訪了傳說中的「沙美摩洛哥」，一棟已荒廢的沙黃色老建築，外觀斑駁卻充滿異國風情，令人彷彿置身中東，是社群媒體上極具話題性的拍照熱點。這裡的建築多保留日治時期風格，斑駁的牆面與老招牌述說著時光流轉的痕跡。街道兩旁也不乏創意小店與特色伴手禮店，讓人目不暇給。我們早早鎖定的閩式燒餅老店終於出現，一靠近便聞到陣陣烘焙香氣撲鼻而來。熱呼呼的燒餅外皮酥脆、內餡飽滿香濃，我們一邊走一邊吃，心中只有一個念頭——這一趟，絕對不虛此行。

從沙美老街離開後，我們決定放慢腳步，開車來到位於金門西南角的珠山聚落。



這裡保存著非常完整的閩南古厝，一進到聚落裡，眼前是層層疊疊的紅磚屋、屋脊上彎彎翹起的燕尾，走在蜿蜒的石板巷弄間，彷彿走進了一幅歷史畫卷。聚落裡幾乎聽不到車聲，只有風輕輕吹過屋簷，偶爾幾聲鳥叫，空氣裡甚至還帶著一點泥土與老磚瓦的味道。這裡沒有特別熱鬧的觀光商店，沒有人群，正因如此，多了一份寧靜與真實。看著老房子上的對聯與古老的窗框，不禁想像，這些屋子裡曾住著怎樣的一戶人家、過著怎樣的日子。這裡真的很適合什麼事都不做，就這樣靜靜地走、靜靜地看，把時間拉長，感受慢下來的生活，如果我以後退休，我也想要在這種地方居住。

離開聚落後，我們趕在太陽下山之前，來到湖下海堤，準備看夕陽灑落在金門大橋上的畫面。湖下這邊視野很開闊，海堤就像一條靜靜躺在海邊的長椅，隨著夕陽的到來，人潮逐漸聚集了起來，我們一行人就坐在那，迎著微風，看著天邊慢慢變色。夕陽從雲層中探出頭來，橙紅色的光灑在金門大橋上，橋身彷彿被點亮一般，映在水面上的倒影也隨著波紋輕輕晃動。遠方還有幾艘小船緩緩駛過，整個場景美得像幅

畫，卻又真實得令人感動。那一刻我們誰也沒說話，只是靜靜地坐著，讓心也隨著那落日一起慢慢沉澱下來。這畫面，不用濾鏡、不用修圖，就已經是記憶裡最柔軟的一筆了。

晚餐後迎來我們此行最期待的活動——追藍眼淚。在當地人的帶領下，我們前往一處隱密海灘，等待這場夢幻奇景的降臨。夜色漸深，四周靜謐無聲，我們靜靜蹲坐在沙灘上，聽著海浪拍岸聲，心跳彷彿也隨之慢了下來。忽然，隨著海浪翻湧，淡藍色的微光一點一點浮現在海面，像是星辰墜入海中，又如精靈在水面跳舞，那是一種照片難以捕捉、唯有親身體會才能感受的震撼與浪漫。

歐厝沙灘，最後一天的一大早我們選擇來到這裡。細緻的白沙灘在晨光中顯得格外溫柔，與前兩日的壯觀景點相比，這裡多了份悠然與自在。遠方漁船緩緩駛過，海鳥低飛，海風輕拂，讓人感受到與自然的貼近。沙灘上有一輛廢棄的戰車——美製 M18「地獄貓」驅逐戰車，是當年軍隊用來射擊訓練的標靶，後因訓場裁撤而遺留至今。如今，它成了遊客最愛的打卡景點，也成為歷史與自然交會的一道風景。跑完景點之後，回到民宿簡單梳洗一下，整理好行李，我們結束了金門行程，簡單用餐後前往尚義機場，搭機返台。

短短三天，我們感受到金門的豐富面貌——有戰地記憶的厚重、有自然景致的療癒，也有文化歷史的深刻與寧靜。這段旅程，不僅讓我們看見不一樣的金門，也讓心靈獲得一場溫柔的洗禮。三天兩夜的金門旅行，不僅是放鬆心情的渡假行程，更像是一場與歷史對話的旅程。金門讓我明白，旅遊不僅是打卡與美食，而是深入一地的文化與記憶。戰地風情、古厝聚落、藍眼淚奇景……每一處都值得細細品味。如果你還沒去過金門，不妨安排一次類似的旅程，用三天的時間，走進這座歷史與自然交織的小島，讓自己在喧囂生活中，找回一份難得的寧靜與思考。

在金門的旅途中，每到一處景點，我都試著放慢腳步，不只是拍照留



念，而是用心感受當地的氣息。例如在珠山聚落時，村民養的狗悠悠地躺在曬太陽的門口，幾位阿嬤坐在騎樓下一邊編織、一邊聊天，親切地對我們點頭打招呼；例如在追藍眼淚的旅途中，我們遇到了好幾個熱心的當地人，在寒冷的夜晚裡，親自騎著機車指引著我們到秘境尋找藍眼淚。那一刻，我深刻體會到「人情味」這三個字的份量，我想這也是這趟旅途中最令人難忘的一部份，不僅是旅行的風景，更是一種讓人心安、溫暖的生活節奏。回顧整趟旅程，我深深感謝台灣還有像金門這樣的地方，在疫情後，國旅興起，我也開始更認真看待台灣各地的文化與歷史。我們不需要飛往遙遠國度才能感受到驚奇，因為在自己的土地上，其實就藏著許多動人的故事。每一段坑道、每一座洋樓、每一道傳統小吃，都是時間留下的痕跡與智慧。感謝金門，讓我重新認識「旅行」的意義，它不只是用腳丈量的距離，更是用心體會的過程。



越後湯澤三日 雪地裡的和解：

說 到冬季的日本，除了熱騰騰的壽喜燒在寒風中暖心暖胃，以及年末不可錯過的紅白歌唱大賽所帶來的節慶氛圍，最令人嚮往的，莫過於那片靜謐而壯麗的雪白世界。近年來，隨著雪地活動逐漸普及，單板滑雪（Snowboarding）成為越來越多年輕人熱愛的冬季運動之一。

單板滑雪與越後湯澤的白雪世界

相較於傳統的雙板滑雪，單板滑雪擁有截然不同的風格與起源。它誕生於 1960 年代的美國，深受當時盛行的滑浪文化影響，由滑水板與滑板演化而來。單板的設計較為寬大，滑行時雙腳固定在同一塊板上，以側身姿勢前進，動作流暢且富有節奏感。這項運動融合了滑板的靈活性與衝浪的自由感，極度依賴身體的平衡與重心轉移，是一種既具挑戰性又充滿樂趣的滑雪方式。

雖然單板滑雪的入門門檻相對較高，動作不如雙板直觀，摔倒更是初學者的日常，但它在煞車（減速）方面相對容易掌握，這也是我選擇以單板作為滑雪起點的原因之一。對我而言，這不僅是一場運動的嘗試，更是一段探索自我、挑戰極限的旅程。

這次的滑雪挑戰地點，選在有「東京後花園」美譽的越後湯澤。它位於新潟縣南部，從東京搭乘新幹線僅需約 70 分鐘，交通便利。列車飛馳之間，窗外的都市高樓逐漸被雪白山巒取代，彷彿一場時空的轉換。一下車，迎面而來的是清冷的空氣與雪國的寧靜氛圍，車站周邊林立著各式雪具租借店，其中部分店家提供中文服務，

雖然價格略高，但對語言不通的旅客而言格外安心。建議提前預約雪具與店家提供的免費接駁車服務，並務必仔細試穿裝備，尤其是雪鞋，尺寸不合可能導致腳麻或不適，影響整體滑雪體驗。

領取完雪具後，走出店門的瞬間，眼前展開的是一幅如詩如畫的雪中小鎮景象。屋頂覆蓋著厚厚白雪，煙囪裡飄出裊裊炊煙，空氣中瀰漫著木材燃燒的香氣與冬日的寧靜。那一刻，時間彷彿慢了下來，整個世界都變得柔和而溫暖。這段短短七十分鐘的車程，不僅是地理上的移動，更像是一場心靈的旅行，從繁忙都市穿越至靜謐雪國，讓人不禁期待接下來的每一個滑行瞬間。



越後湯澤地區是日本滑雪愛好者的天堂，匯聚了十多座風格各異的滑雪場，無論是初學者、家庭旅遊，還是技術純熟的滑雪高手，都能在這裡找到理想的雪道。以下為您簡介幾個人氣滑雪場的特色與魅力：

1. GALA 湯澤滑雪場 (GALA Yuzawa Snow Resort)

這次我選擇挑戰的就是交通最便利的 GALA 湯澤滑雪場。它最大的亮點在於「車站直通雪場」的設計——從新幹線下車後，旅客可直接搭乘纜車上山，省去繁瑣的交通轉乘，對不開車的旅客尤其友善。滑雪場分為中央、南、北三大區域，設有寬廣的綠線（初級道），非常適合初學者練習；同時也提供少量紅線與黑線，供中高階滑雪者挑戰。場地規劃清晰，設施完善，是初學者入門的首選。

2. 上越國際滑雪場 (Joetsu Kokusai Ski Resort)

這座滑雪場橫跨多個山頭，面積廣闊，雪道種類豐富，從平緩的初級道到技術要求較高的高級道一應俱全。非常適合家庭出遊或朋友團體同行，能滿足不同程度滑雪者的需求。滑雪場下方設有飯店與溫泉設施，滑雪之餘還能享受泡湯放鬆的樂趣，讓旅程更加舒適愜意。

3. 石打丸山滑雪場 (Ishiuchi Maruyama)

石打丸山以夜間滑雪聞名，是喜愛挑戰的滑雪者不可錯過的選擇。場內擁有豐富的紅線及具挑戰性的地形，適合已有滑雪基礎的中階玩家。它與 GALA 湯澤雪場相連通，旅客可購買共通雪票，在兩個雪場自由滑行，享受更廣闊的滑雪體驗。

4. 苗場滑雪場 (Naeba)

苗場滑雪場歷史悠久，設備齊全，曾多次舉辦世界盃滑雪賽事，是進階滑雪者的理想選擇。場地規模大，雪道設計多樣，挑戰性十足。此外，雪場提供接駁車往返越後湯澤站，交通便利，讓旅客能輕鬆抵達。



越後湯澤地區的滑雪場多數都提供免費或收費的接駁巴士，往返車站與各大飯店，交通十分便利。若是初學者，建議選擇如 GALA 湯澤這類雪道清晰、支援完善的滑雪場，不僅能降低學習門檻，也能享受安心愉快的滑雪初體驗。

但不論是滑雪新手還是老手，越後湯澤都能為您帶來難忘的冬季回憶！



▲ GALA 湯澤滑雪場

GALA 初學者的三日挑戰旅程

即將展開為期三天的單板滑雪挑戰，心情既期待又忐忑。作為一位完全零基礎的初學者，這次的旅程對我而言不只是一次運動體驗，更像是一場自我突破的冒險。

在出發前，我花了不少時間在網路上搜尋教學資源，從基本動作到跌倒的正確方式，幾乎看遍了各種滑雪影片，希望能在腦海中先建立一點概念。也特地添購了護膝、手套等防護裝備，為即將到來的摔跤時刻做好心理準備。雖然理智上知道「三天學會滑雪」可能只是個美好的幻想，但心中仍抱持著一絲希望，幻想自己能在第三天順利滑下雪道、享受速度與雪景交織的快感。

這份不切實際的期待，或許正是初學者最可愛的地方吧！無論成果如何，我都決定全力以赴，享受每一次跌倒、每一次站起來的過程。畢竟，滑雪不只是技巧的磨練，更是勇氣與堅持的體現。

第一天：摔倒是一種儀式

抵達 GALA 湯澤雪場時，山頂早已被皚皚白雪覆蓋。在初學者專屬的滑行講座中，工

作人員耐心地教導我們如何跌倒及站起來、如何穿脫綁帶、調整裝備。這些看似簡單的基本動作，在厚重的雪衣與腳下沉重的滑雪板加持下，卻變得格外笨拙。每一次嘗試站起來，都像是一場與地心引力的拔河戰。

我選擇從最簡單的綠線（初級道）開始挑戰，從山頂滑下的距離不過短短三百公尺，卻成了我人生中最漫長的一段路。每滑行幾公尺就摔倒一次，身體在雪地裡翻滾、掙扎，冷風灌進衣領，汗水卻也悄悄浸濕了背脊。膝蓋與手肘不斷與雪面碰撞，傳來陣陣刺痛，讓我深刻體會到「學滑雪就是學會跌倒」這句話的真諦。

午後時分，我幾乎是拖著疲憊不堪的身體下山的。體力透支、信心動搖，心中不禁浮現出一絲懷疑：我真的適合這項運動嗎？然而，就在這樣的掙扎與懷疑中，我也開始明白，滑雪的樂趣，或許正是藏在一次次跌倒後仍願意站起來的勇氣裡。

第二天：成就感的悸動

第二天我決定放慢節奏，一早就重返昨天那條綠線練習。不知是否肌肉記憶已悄悄建立，這次只花了十分鐘就完成昨天奮戰整天的雪道。那一刻的成就感讓我幾乎想哭。原本覺得遙不可及的「轉彎」與「落葉飄」也慢慢掌握訣竅，雖然仍摔得狼狽，但內心卻湧現無比的踏實與自信。

午後選擇挑戰另一條綠線，並開始嘗試連續轉彎。雖然速度控制還不穩，但身體逐漸學會與雪共舞，而不再對每個下坡產生恐懼。

第三天：滑雪是與自己對話的旅程

第三天的我，彷彿與滑雪板融為一體，雖然仍無法征服紅線，但綠線已不再是障礙。我開始學會放鬆身體、轉移重心，也懂得在摔倒時大笑而不是挫敗。這不只是一場運動，更是一種與自己和解的過程。它讓我學會慢下來，接納失敗，並享受每一次站起的瞬間。



▲ Fubta Hotel

白雪中的溫泉體驗

滑雪三天後累積的肌肉酸痛，最療癒的方式莫過於泡湯。越後湯澤除了壯麗雪景，溫泉與在地美食更是令人驚艷。這次我特地造訪了站前的「湯澤高原日歸溫泉」與車站內的「CoCoLo 湯澤」。前者擁有絕佳景觀，露天風呂可眺望雪山，泡到全身像融化的雪人般放鬆；後者則以便利取勝，滑完雪搭電梯即可泡湯，省去奔波。泉質為弱鹼性，溫和親膚，據說對肌肉痠痛也有舒緩效果。泡完湯後，整個人神清氣爽，疲憊感瞬間消散。

白雪靜旅，為生活注入自由的味道

越後湯澤不只是滑雪勝地，更是療癒身心的所在。對我這個從未滑過雪的新手而言，這趟旅程從跌跌撞撞開始，到最後能自在轉彎，每一步都寫滿了成長。

滑雪教會我：跌倒不可怕，重要的是願意重新站起來。從雪地走進溫泉，我體會到這不只是旅行，更是一場生活的修行。學會放慢腳步、接納失敗，並專注於自己的節奏，才是真正的進步。

若你也在規劃冬日旅行，不妨將越後湯澤列入清單。這裡的雪與溫泉，會溫柔地擁抱你，讓你在跌倒與站起之間，找到屬於自己的勇氣與平靜。至今我仍記得第一次成功轉彎時，身體隨雪道流動的那份自由與快感，深深烙印在心中。



內臟脂肪退散！ 懶人瘦身湯，代謝回春瘦一圈

文／早安健康

—— 過 40 歲，小腹怎麼像吹氣球般越來越明顯？健檢報告上三酸甘油酯、肝功能紅字連連，甚至被診斷脂肪肝？

其實，都與體脂肪過多有關，包括脂肪肝、動脈硬化、糖尿病與高血壓等健康問題。專家提醒，想讓小腹縮水、內臟脂肪退散，關鍵不是「少吃」而是「吃對」，除了足夠蛋白質，補足 3 種「燃脂礦物質」更能讓代謝開外掛，幫身體加速燃燒脂肪！

為何越節食越胖？2 大燃脂關鍵營養素「啟動代謝引擎」

不少人誤以為「少吃就會瘦」，結果越節食、越沒精神，身體擅自進入「省電模式」，代謝變慢、脂肪更難燃燒，陷入「越餓越胖」的惡性循環。

日本肝臟外科醫師尾形哲提醒，蛋白質與礦物質是不可或缺的「燃脂雙寶」，想啟動代謝引擎，建議每餐攝取約 20 克蛋白質、每日總量為每公斤體重 1 至 1.3 克，並平均分配到三餐，讓肌肉穩定獲取養分，代謝力自然不掉速。最好搭配「蛋白質燃脂湯」，既能吃得飽又不失營養，許多患者實測三個月瘦下 5 公斤，輕鬆又有效！

別忘了「礦物質」也是燃燒脂肪的幕後功臣！尾形哲醫師指出，礦物質無法由人體自行製造，必須靠食物攝取，其中有三種礦物質對於「防止糖變脂肪、維持肌肉量、提升代謝力」特別重要。

【燃脂礦物質 1】鎂 啟動能量轉換，阻止糖分變脂肪

鎂能幫助身體把糖順利轉換成能量。如果缺鎂，胰島素功能變差、血糖難被利用，多餘糖分就會變成脂肪堆起來；同時，糖要轉化為一種稱為「ATP」的能量來源，也仰賴鎂的幫助。缺鎂就像缺燃料，糖無法順利燃燒，自然容易轉換為脂肪囤積起來。

由於鎂容易隨尿液、汗水流失，尾形哲醫師特別建議「喝湯」補鎂又補水，一舉兩得。推薦的好食材包括：豆腐、味噌、海帶芽、昆布、鯖魚、蛤蜊、堅果與各式蔬菜都是好選擇，多方攝取最能均衡又健康。

【燃脂礦物質 2】鋅 維持肌肉、又是修復肝臟專家

鋅是代謝與修復肌肉的多功能高手！它不僅是胰島素合成的必需元素，也能促進肌肉蛋白形成。更厲害的是，鋅能幫肝臟解毒、修復受損細胞，被尾形醫師稱為「肝臟修復專家」，當肝臟健康，自然有助提升代謝力與燃脂速度，甚至在部分肝炎與肝硬化治療中也會使用到這個關鍵「鋅」。

此外，鋅還能維持味覺敏銳度，讓人少鹽也覺得「夠味」，間接幫助減鹽、減熱量。想補鋅可多吃牛肉、鯖魚、豆腐與起司；素食者則可透過全穀、小麥胚芽，以及腰果、松子、南瓜子等堅果類補足。

【燃脂礦物質 3】鉀 調節水分、對抗水腫、穩定代謝

鉀是體內「水分調節官」，與鈉一起維持水分與電解質平衡。缺鉀時，身體容易滯留水分、手腳浮腫、循環不良，代謝效率也跟著卡關。蔬果與海藻類都是鉀的好來源，由於鉀同樣易溶於水，尾形醫師建議可將食材煮成湯喝下肚。

食譜／懶人必學：一次補足鎂鋅鉀

鯖魚青花菜燃脂湯

想一次補足鎂、鋅、鉀三大燃脂營養素有妙招，尾形哲醫師傳授懶人必學「鯖魚青花菜燃脂湯」食譜，以雞胸肉湯底搭配鯖魚罐頭與青花菜，簡單料理卻營養滿分。尾形醫師分析，鯖魚含鎂、鋅、鉀三大礦物質與 DHA、EPA 等好油；青花菜富含植物蛋白與膳食纖維；咖哩粉中的薑黃素更能抑制脂肪囤積。這碗湯不僅暖胃、解饞，還能幫身體開啟燃脂模式！



材料

雞胸肉（絞肉）300g
水 1800ml、薑片 3 片、
料理酒 1 大匙、鯖魚罐頭一罐、
青花菜適量



作法

1. 將雞胸絞肉與水充分混合，加入薑片、料理酒與胡椒調味，煮滾後轉小火續煮 15 分鐘。
2. 橄欖油炒香蒜頭、洋蔥與小番茄，倒入高湯。
3. 加入鯖魚罐頭、咖哩粉與冷凍花椰菜，煮 5～6 分鐘即可。

醫師從病人身上學到的 6 件事 三高、癌症纏身，仍不顯老

文／早安健康

有句話說「病人是醫療人員最好的老師！」醫師也能從患者身上學到抱持健康的秘訣？日本綜合診療科醫師舩森悠就分享，他的病人多半是 70 歲至 100 歲的長輩，其中因為高血壓、心血管病、癌症而就醫的更是不在少數，他觀察，這些高齡患者雖然是因為疾病而就診，卻總能保持活力、有精神、不顯老態，讓人「也想就這樣老去！」他因而從患者身上找到了幾個有趣的健康心法，醫師也受教！

不老啟示 1：她成功掰了血壓藥！森林浴對心臟、大腦都好

舩森悠醫師所在的北海道函館屬於漁港城市，當地人飲食中鹽分較多，很多居民都有高血壓、心臟問題，他有一位將近 80 歲的女性患者，以前都要靠高血壓藥控制血壓，不過自從養成愛爬山的興趣後，現在已經可以擺脫血壓藥，血壓值仍維持正常範圍。

森林浴對人體的好處，很多都還在研究階段，不過舩森悠醫師提及目前的幾項發現，例如森林的香氣能刺激腦部、降血壓，森林環境有助於改善憂鬱不安症狀，漫步在森林裡要比到健身房快走更放鬆，因此他建議，找個適合的天氣登山享受森林浴，交通不方便的市區居民也可以就近到公園，享受綠植、放鬆身心！

不老啟示 2：不只是運動，愛說話聊天、交朋友效果更好

舩森悠醫師提起一位喜歡話家常的 80 多歲女性患者，即便膝蓋不好、幾乎做不了運動，卻依然熱衷到在地的

健身運動教室幫忙、和學員聊天對話、交交朋友，而經常與人交談本身就是有益於延緩老化的活動！有研究發現，比起在健身俱樂部安靜地運動，在現場常與他人交談的人，未來需要看護的風險更低；同時，較少與人接觸、較少社會參與的人，失智症風險則提升 50%。

如果出門運動對你來說還需要一點動力和誘因，抱著去聊聊天交朋友的心情，出發吧！

不老啟示 3：比起勉強運動，喜歡的消遣才是最好的健康習慣

不喜歡運動的人千萬別逼自己，唯有找到喜歡的活動，才能真正持續下去。舛森悠醫師有一位很討厭運動的 70 歲女性患者，有趣的是，她卻很喜歡跟丈夫一起打高爾夫球，每週至少到球場報到 3 次！

舛森悠醫師也藉這個案例反省，學了醫學這麼久、當然明白運動對健康的益處，但自己也難以養成運動習慣，他認為，如果能夠一邊做自己喜歡做的事情，最後在不知不覺間運動了，是最理想的目標！

不老啟示 4：參加社交活動！孤獨＝每天吸 15 支菸！

一位近 80 歲的男性患者，糖尿病突然惡化，原來是太太過世後，先生也失去了活下去的動力，甚至表示「（太太）什麼時候來接我都可以」，因而改變了過往的生活習慣，血糖控制不理想。

舛森悠醫師分享，曾有研究發現，孤獨對健康造成的危害，等



同於一天吸 15 根菸，孤獨地宅在家中，死亡風險會提升 2.19 倍。除了開藥、回歸飲食控制與生活習慣調整，舛森悠醫師還介紹患者參加圍棋沙龍，在透過圍棋與人社交，交到朋友後，患者也逐漸恢復了健康！

不老啟示 5：生活中維持「幸福感」

曾有患者說：「若要為了健康禁酒，不如死了算了！」舛森悠醫師深有體悟，雖然喝酒、吸菸、吃甜食是眾所皆知會殘害健康的習慣，但他認為維持人生幸福感也很重要，建議有需求的話可以和醫師仔細討論，找出能健康與享受生活的最佳平衡，讓小確幸療癒自己，有快樂心情才有抗老好體質！

不老啟示 6：藥吃太多很危險、反傷身

遵循醫囑服藥是疾病治療重要一環，但用藥的習慣也直接影響到健康！一名近 80 歲女性每天吃 15 種不同的藥物，一天共要吃超過 30 顆藥，症狀沒有改善還惡化，最後只好前往就診。舛森悠醫師提醒，各專科醫師都會希望對症下藥，但各科藥物之間很可能有交互作用，因而造成反效果，最重要的是讓醫師清楚了解自己目前是否有其他用藥，若感覺藥量好像有點多，也要立即帶著藥單與專家討論。



115 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 115 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。



兆豐機器人理財



把兆

FUND

投資雙動能

ETF



服務四大特色



了解更多

1 小額理財

基金 TWD 2,000 (最低)

ETF TWD 3,000 (最低)

2 大數據演算法

量身訂做專屬投資方案

3 全球佈局

基金及ETF多元商品
資產配置分散風險

4 定期監控

基金 每季 ETF 每半年

發送再平衡通知



謝謝閱讀

