

大稻埕分行18週年

稻穗滿滿，埕意同行



目錄 CONTENTS

- 豐據點**
- 02 稻穗滿滿，埕意同行 大稻埕分行
- 豐新知**
- 06 完轉 AI 趨勢，推廣 AI 新知識
- 豐業務**
- 12 詐騙自救 5 招！達人教你守住荷包
- 豐藝文**
- 16 自由潛水賽事，一口氣的距離及時間
- 豐人生**
- 22 我的退休生活觀
- 豐健康**
- 24 高血脂吃什麼？醫師推薦 9 種食材，清血降三酸甘油脂
- 26 健康食物及其抗病作用（中）
- 豐旅遊**
- 32 春日健走，有山有海忘掉煩惱
- 豐訊息**
- 34 信用卡優惠活動 / 徵稿啟事

發行人 胡光華
主編 黃嘉玲
文字編輯 吳智賢、呂睿城
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



大稻埕分行
「稻」穗滿滿，
「埕」意同行

大稻埕分行位於台北市大同區西寧北路 62-5 號，距台北捷運北門站八分鐘步行路程，亦鄰近市民高架快速道路、環河快速道路。附近商圈林立，永樂市場、迪化街商圈、後火車站華陰商圈，以及台北捷運地下街。大稻埕在過去是北部重要的貿易港口，為商業貿易的重要之地，現在仍是以南北貨、中藥等佔有著一席之地。大稻埕擁有華麗的巴洛克式建築、傳統的閩南房、明亮的紅磚洋樓，近年隨著文青小店進駐，老屋翻新，與百年建築和歷史痕跡激盪出新舊交融的風貌。大稻埕分行自 1995 年成立至今近 30 年，深耕大稻埕地區，因地緣關係，產業集中於傳統產業之紡織及營建業。分行於 2016 年進行行舍裝修，內部裝潢現代且舒適，提供客戶一流的金融服務環境。提供於企金、消金、存款、外匯、理財業務分進合擊，提供全方位優質的金融業務與服務。

為配合政府「2030 年雙語國家政策發展藍圖」及金融監督管理委員會「鼓勵金融機構提升員工英語力」、「營造友善雙語金融服務環境」等兩項政策大稻埕分行於 2023 年奉核定建置雙語分行。本分行位於大稻埕，周邊許多觀光熱門景點，除了每年最盛大的年貨大街和七夕情人節大稻埕煙火，大稻埕碼頭貨櫃市集、全台最靈驗的霞海城隍廟月老、大稻埕戲苑、永樂市場、迪化街十連棟等，還有眾多文青咖啡廳、特色餐廳及熱門排隊美食，都是許多觀光客到台北一日遊不可錯過的必逛景點。尤其近日疫情結束，大稻埕街區又可以看到絡繹不絕的外籍遊客了。

大稻埕分行置身熱門旅遊景點 - 大稻埕，隨著疫情結束，越來越多的外籍觀光客臨櫃換匯，剛好在旅遊爆發的 2023



分行大事紀

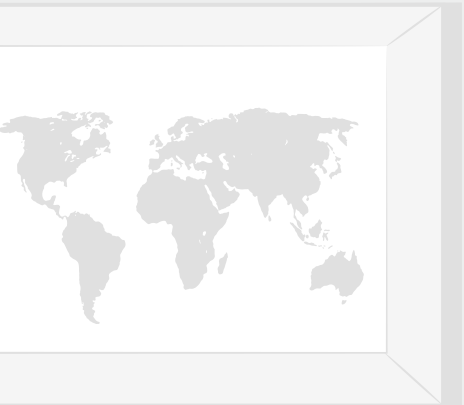
- 1995/12
中國國際商業銀行大稻埕分行成立
- 2006/08
合併並更名為兆豐國際商業銀行大稻埕分行
- 2016/02
行舍裝修，利用春節連假一個月內完工
- 2023/12
大稻埕分行完成雙語分行之設置
- 2024/01
為提供無障礙友善環境，參與台北市公共建築物行動不便者使用設施改善諮詢暨審查會議，預計 2024.05 完成無障礙友善環境設置

年，本行建置雙語分行，人資處安排了外籍老師來行為同仁進行為期 15 次、每次 2 小時共 30 小時的「雙語分行營業廳櫃檯業務英文班」，營業同仁於每週四晚上下班後留在分行會議室繼續 2 小時的英文課程。英文老師的教學方式非常貼近生活，特別是融入了許多實用的生活化主題，像是星巴克點餐的說法、星座討論、常用諺語分享、甚至還有酒醉程度英文形容詞介紹，當然最基本的銀行櫃檯常用語更是不可少的。老師不僅教同仁們換匯時的金融用語，更深入到如何友善地迎接和服務外國客戶。透過角色扮演，同仁們模擬了與外國顧客的對話技巧，學習了各種實用的英語交流技巧。這些生活化的主題讓學習不再單調，增添了同仁學習的興趣與動力。

隨著英文課程接近尾聲，這 15 次的英語課程不僅提高了同仁的英文程度，也促使同仁更積極地與外國客戶互動。最令大家印象深刻的是某一天有一群外國遊客來到櫃台換匯，同仁們成功地運用所學的英語技能，融洽的完成了交易，櫃台同仁也提供客戶本分行因應設置雙語分行，特別印製的「大稻埕分生活圈 Ta Tao Cheng Community Information」DM，向客戶分享大稻埕周邊食衣住行育樂的相關資訊，客戶對櫃台同仁流利的英文和親切又專業的服務表示讚賞，這也讓同仁們更有信心和動力。

這段英語學習及雙語分行建置的過程不僅讓同仁應對外國客戶更得心應手，也讓分行在觀光客增加的環境中更具競爭力。雙語分行建置不僅是一次英語能力的提升，及行舍硬體的更新，同仁們也因此受益匪淺，透過每次的英語練習，互相交流不同的文化觀點，不僅拉近了同事之間的關係，也讓

整個學習過程更加輕鬆歡樂。這更是一個團隊合作和成就感的故事，彰顯了本行同仁在全球化環境中的積極進取，進一步凸顯了兆豐銀行對於全球化環境的敏銳洞察力，使員工在國際金融舞台上更具競爭力。大稻埕分行將持續以堅實的專業和熱情的服務，再創巔峰。我們深信透過不斷的學習和精進，兆豐銀行將在金融領域中繼續發揮領先優勢，為客戶和大稻埕創造更多價值。



圖說：
左上：英語課程結訓謝師宴
左下：2023 年聖誕節同歡會
右上：分行營業廳
右下：授信部門

玩轉 AI 趨勢，推廣 AI 新知識

文／數位金融處 王俊人

在 這個快速發展的數位世界裡，人工智慧 (AI) 技術已經成為了我們生活中不可或缺的一部分。AI 不僅在我們的日常生活中扮演重要角色，也在我們的工作中起了重要的作用。隨著 AI 的快速發展，它已經成為銀行業變革的關鍵驅動力，AI 技術可以幫助銀行提高運營效率、降低成本、改善客戶體驗，並創造新的收入來源。因此，在銀行內部建立一個 AI 知識推廣群組，可以幫助員工了解 AI 技術的最新發展，並促進 AI 技術在銀行業務中的應用。

兆豐銀行的 AI+ ∞ 團隊是一個在銀行內部通訊軟體 Teams 上面的團隊，取名源自一個理想，讓 AI 可以和任何任務結合，發揮更多可能。團隊的 Logo 採用 AI 生成參考圖後，進行設計編輯而成。圖片中心為 AI+，外層是 infinity 無限的兩個圓疊合，象徵如兆豐企業 Logo 的圓融概念。團隊的口號是「AI Knowledge Anywhere Even in a Bank」，期許可以在銀行內，也能大力做 AI 知識與應用場景推廣。

每週三上午，AI+ ∞ 團隊會在「公告貼文區」子頻道發布一則 AI 知識貼文，並標記全體行員 @ALL，讓大家可以第一時間接收通知，查看最新的 AI 知識貼文。在日常工作中，行員查看 AI 團隊內資訊的方式，除了可以電腦查看 Teams，也可以透過手機開 Teams APP，選擇點選團隊 AI+ ∞，進入子頻道，就可以查看各個頻道的內容。

頻道內容涵蓋 AI 的各個方面，包括：

AI 基礎知識：介紹 AI 的基本概念、原理和技術。

AI 工作應用：介紹 AI 工具的實做步驟，例如辦公室常用的



簡報生成、程式撰寫、會議紀錄整理等。

AI 技術前沿：介紹 AI 領域的最新研究成果和技術突破。例如科技巨頭的部落格或新聞稿。

AI 生活新知：AI 冷知識、AI 生活應用工具介紹、AI 法規等等。

AI 實績：同業或異業重點 AI 應用成果發表。

舉例來說，我們在「AI 圖片與影音生成」系列貼文中，介紹「文字生成圖片」的概念：動手試試 Adobe FireFly 的「文字生成圖片」。在資訊漫天飛的時代，我們每天接觸到大量文字訊息，人們往往只會記住其中的一部分。而圖片則可以幫助我們更快理解訊息，並留下更深刻印象。但 AI 怎麼知道圖片如何生成？



1.AI 生成圖片是一種利用深度學習技術，從大量圖片中學習圖像的模式和特徵，並根據輸入的文字描述生成新的圖片的技術。

2.AI 生成圖片具有多樣性和創造力，可以生成逼真的照片、抽象的藝術品、科幻的場景，甚至是歷史事件的再現。

3.AI 生成圖片具有廣泛的應用潛力，可以用於藝術創作、教育、娛樂、金融等商業領域。

在「AI 文本生成」系列中，介紹 ChatGPT 的競爭對手

ChatGPT 是目前最受歡迎的聊天機器人，但它並非唯一的選擇。這幾個月以來，科技巨頭紛紛推出自己的大型語言模型（Large Language Model, 簡稱 LLM）聊天機器人，與 ChatGPT 展開競爭。

Bard 由 Google 推出的 LLM 聊天機器人，以豐富的知識和創意能力而聞名。

Claude 2 由 Anthropic 推出的 LLM 聊天機器人，可以輸入長文本而受歡迎（例如研究文獻的 PDF）。

Bing Chat 由 Microsoft 推出的 LLM 聊天機器人，與微軟 Edge 瀏覽器整合度高而聞名。

小提醒：基於資安考量，請避免上傳包含個資、銀行內部機密與敏感資料於外部工具。

也分享使用大型語言模型 (LLM) 的提示語 (prompt) 技巧，例如 Prompt 的基本元素可能要有明確任務的指令，上下文資訊，包含參考的網站、圖片、文件，預期輸出的指定格式與限制。

什麼是「提示語 (prompt)」

是指用於引導模型生成文本、代碼或其他輸出的一段文本或代碼。Prompt 可以是簡單的幾個字詞，也可以是複雜的句子或段落。Prompt 的質量和內容會直接影響模型的輸出結果。一個好的 Prompt 能夠清晰地表達出使用者的意圖，並為語言模型提供足夠的資訊。



除了基本結構，也可以運用提示的小技巧：

除了先前提到 Prompt 提示詞應具備的基本結構，針對不同的問題類型、難易度，我們也可以採取不同 Prompt 策略，例如：

1. 簡單的常識題或翻譯，我們可以採用零樣本：直接提問
2. 需要建立標準的問題，可以用少樣本：給與 2-3 個範本，再提問
3. 較為複雜的推理題，則可以用思維鏈：請 LLM 分步驟執行

透過不同的應用場景，使用對應的 prompt 策略，可以幫助聊天機器人提高準確性和效率。

我們鼓勵在這個數位化的時代，使用各種外部工具來提高工作效率和便利性。然而，在使用這些工具時，我們也需要時刻注意資訊安全。尤其是對於行員來說，必須要注意保護銀行的客戶資料和內部機密。例如銀行客戶個人資料，像是姓名、身份證號碼、聯繫方式等，都是敏感的個人資訊。如果這些資料被洩露，可能會被不法分子利用，造成客戶的財產損失或其他安全問題。因此，行員在使用外部工具時，絕對不能上傳包含客戶個資的文件或資料。除此以外，銀行內部的機密資料，例如業務流程、財務報表、戰略規劃等，也屬於機敏資料。如果這些資料被洩露，也可能會對銀行造成嚴重的損失。因此也絕對不能上傳包含銀行內

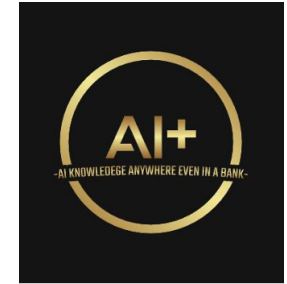
部機密的文件或資料。通過遵守這些原則，行員可以有效保護銀行的客戶資料和內部機密，防止資料洩露事件的發生。

AI+ ∞小百科：

成立日期：2023/09/04

成員總數：6900 人

- ▶ 統計資料 (資料區間為 2023/09/10~2023/12/29)
- ▶ AI 知識介紹貼文共發布 15 篇，至今已累積超過 20 篇
- ▶ 討論區累積 70 篇討論串
- ▶ 按讚次數累積共 1156 個
- ▶ 活躍使用者 (90 日) 則有 4875 人



兆豐銀行 AI+ ∞團隊 Logo
採用 AI 生成後編輯而成

而我們建立 AI 知識推廣群組 AI+ ∞的目的有三個：首先，是提升行員對 AI 技術的瞭解，建立 AI+ ∞可以幫助大家每個星期用一點時間，快速吸收 AI 技術的基礎知識、應用場景和發展趨勢，從而提高對 AI 技術的認知水平；第二，是期許促進 AI 技術在銀行業務中的應用，建立一個 AI 知識推廣群組，可以幫助員工了解 AI 技術在銀行業務中的應用場景和最佳實踐，從而促進 AI 技術在銀行業務中的應用；第三，是建立一個內部 AI 交流平台，行員在學習和應用 AI 技術的過程中，可能會遇到各種各樣的問題。AI+ ∞可以幫助行員解決在學習和應用 AI 技術過程中遇到的問題，也為行員提供一個交流和分享 AI 知識的平台。

現階段來說，金融監督管理委員會在 112 年 8 月與 112 年 12 月分別發布「金融業運用人工智慧 AI 之核心原則與相關推動政策草案」與「金融業運用人工智慧 (AI) 指引草案」，這兩份草案為金融業運用人工智慧提供了指導方針，並提出相關的監管要求，內容也談論到 AI 知識普及要透過教育訓練的推廣。AI+ ∞的運作與金融監管機構的指導方針相輔相成，可以幫助銀行以更安全、更合規地運用人工智慧技術，並促進人工智慧技術在兆豐銀行業務中健康發展。

詐欺自救5招！ 達人教你守住荷包

文／信用卡暨支付處 歐芙蓉尼

明明沒有刷卡，卻收到消費通知訊息？明明看到的是催繳水費簡訊，卻被要求點進網站輸入信用卡資料？盜刷、詐騙防不勝防，地雷無所不在，到底要怎麼防範，才不會誤入詐騙集團陷阱，賠了夫人又折兵？這邊就來跟大家分享防範詐騙的撇步，讓你杜絕詐團陷阱，有效預防盜刷或詐騙，安心迎接金龍年！

首先，先跟大家分享 5 類常見的盜刷或詐騙手法，都是很容易讓信用卡資料外流的作案方式，大家可以多多留心。

第一種是「釣魚連結」，歹徒會把這種假的連結放在簡訊、電子郵件或是廣告等各類訊息裡面，設法騙民眾點下去後，輸入信用卡資料，常見的就是像水費催繳、停車費催繳等等類型，所以提醒大家，看到催繳先不要慌張，冷靜想想是否真的有忘記繳錢，或是最方便就是直接申請信用卡代扣繳，如此一來就不會有忘記繳交的風險，還一眼就可以識破詐騙伎倆。

第二種是從網購平台竊取資料，所以建議大家在進行網路購物時，不要為求方便就把信用卡資料儲存在網站上面，以免被歹徒盜取、進行盜刷得逞！

至於**第三種就是透過公共網路攔截信用卡資料及 OTP 密碼**，然後綁定行動支付後進行盜刷，像之前很多的 Apple Pay 盜刷就是這類型。不過像兆豐銀行早在 112 年 8 月初就成為全台第一家推出信用卡綁定三大國際行動支付限本人手機門號的發卡銀行，所以新制上路後更讓國際行動支付盜刷客訴瞬間清零，等於有效為兆豐卡友守護了用卡安全，也讓

大家可以更加放心。

第四種就是話術詐騙，歹徒會用不小心重複扣款了、刷卡失敗了、甚至是解除分期付款等原因來電，誘導民眾重新刷卡或是到 ATM、網路銀行照著他的指示操作，很多新聞報導都有類似案例，有時候第一時間聽到詐騙話術，心裡一慌就會跟著照做，所以提醒大家千萬要冷靜，接到陌生來電可以先冷靜想想，查詢是否真的有類似交易，就算有，也可以自己先上網查詢官方電話，自己打給客服確認，千萬別傻乎乎直接打給歹徒提供的電話，才不會掉入陷阱。

第五種就是散播惡意程式，像是不明的簡訊、郵件以及 app 都有可能夾帶惡意程式，這種會讓電腦或是手機中毒，歹徒就會竊取民眾資料，所以使用公共電腦或連接不安全的網路時，可能遭有心人士透過攔截的方式取得個資，大家也千萬要小心，時時保持警惕。

除了要多留意上述諸多種類的詐騙伎倆，平常也要多提高警覺，尤其金龍年將至，不少民眾已開始提前規劃出遊、或是開始採購年節禮品，與此同時，詐騙集團也開始虎視眈眈、會陸續用訂房、eTag、網購分期等各類名義誘導民眾踏入陷阱，伺機進行盜刷或詐騙。所以這邊也用「3 不 2 綁」防詐秘訣，讓大家可以靠這五招遠離詐騙陷阱：

1. 切記不要點不明網頁，不要被不合理的優惠吸引，要能拒絕誘惑；
2. 不要隨便輸入卡號，要保管好自己的信用卡資料還有 OTP 密碼；
3. 不要留存卡號在網頁上，尤其要購物或是繳費，一定要記得選擇官方帳號；
4. 生活繳費選擇綁



定信用卡代扣繳，像是水費、電費、停車費等等，如此一來就不怕被詐騙催繳訊息騙倒；5. 綁定銀行官方帳號的 LINE BC 消費通知，如此每一筆消費都不會漏接，只要有刷卡交易，銀行都會立刻發送通知。

其實去 (112) 年 3D 詐騙案遽增，全台發卡行都在跟詐騙集團鬥智比快，為了守護民眾用卡安全，各家紛紛祭出多項措施，像是我們兆豐銀行的信用卡暨支付處就藉由多項系統建置及防詐宣導，截至年底更讓 3D 詐騙由最高峰時期的破百案例，遽降至 35 件，爭議金額也降至百萬元以下，統計全年度阻擋偽冒詐欺金額高達 7857 萬，減少卡友損失金額高達 3.7 億元，成效可謂相當顯著。

值得一提的是，為守護卡友資產，112 年 7 月卡處不僅迅速成立「24 小時信用卡防詐專責小組」，依據偽冒交易樣態，滾動式調整預警系統的監控條件，成功為遭盜刷的卡友守住高達 96% 可用餘額資產，接著 8 月初更為全台第一家推出信用卡綁定三大國際行動支付限本人手機門號的發卡銀行，新制上路後更讓國際行動支付盜刷客訴瞬間清零。

而為了遏止晶片被調包的盜刷案例，我們也突破以往傳統將晶片以黏貼方式固定在卡片上的做法，特地將造型晶片嵌入卡體，推出一體成形的超萌黑熊晶片信用卡，掀起民眾申辦熱潮，而後更因民眾自願提供 OTP 密碼之詐騙申訴不符合國際組織爭議款退款條件，卡處也為這些卡友特別推出最高 30 期 0 利率的還款專案，協助卡友減壓還款。

同時，為了讓民眾對於詐騙更加切身有感、進而能夠嚴加

防範，我們也分析容易遭詐的客群樣貌，包括「老師」遭詐的比例最高，佔「教育業」的比例超過 7 成，同時也透過倡導善用信用卡代扣繳功能，協助民眾識破假冒自來水公司名義發送的水費催繳簡訊，多管齊下的積極防詐作為，也獲邀參與 Gogolook 金融防詐論壇，與國泰世華、玉山、電通集團、警政署刑事局、工研院以及政治大學科研產業化平台等各界專業人士交流防詐業務。

適逢農曆年前將再現消費高峰，提醒大家倘若懷疑被詐騙或盜刷，切記立即撥打卡片背面客服電話辦理掛失或停卡，同時也可撥打 165 反詐騙諮詢專線檢舉或報案，最重要是千萬別隨意輸入 OTP 密碼，以免無法列入爭議帳款，只要多加留心用卡安全，就能享受信用卡便利又優惠的消費特性，預防盜刷或詐騙，安心過好年唷！



自由潛水賽事 一口氣的距離及時間

文／奇奇蒂蒂的奇奇

疫情肆虐的期間，自由潛水這項運動在臺灣越來越盛行，有別於休閒取向的水肺潛水，自由潛水是一種充滿魅力和挑戰性的水中活動，考驗如何憑藉一口氣進行潛水同時探索水下世界，是講究身心靈連結的一門學問，每一次下潛都需要克服身體的自然反射，並培養距離、深度和時間的感覺。

「自由潛水是一趟旅程，兩次呼吸之間的旅程。是邁向人類極限的旅程、探索未知的旅程，也是通往內心的旅程。」— Guillaume Néry（法國自潛紀錄保持人）

臺灣取得自潛證照的數量為全球第二，國家地理雜誌網站刊登專文介紹多個臺灣的自潛聖地如小琉球、澎湖、蘭嶼等，而我也在 2022 年第一次去到了蘭嶼，蘭嶼的一切至今仍讓我印象深刻，火燒般的日落、澄澈無比的海水以及群星散落墨黑色的夜空，都讓人想一再探訪。記得某日黃昏時到郎島秘境跳水，不曾想跳水的衝擊力使我的面鏡掉到大約五米深的海底，只好請友人幫忙騎車回裝備出租店拜託老闆協助拾回面鏡，在等待期間我看著海底的面鏡，心想：如果我會自由潛水的話，是不是就可以自己下去撿了呢？有了這個想法後，回台北後不到一週就火速報名了。

初學習自由潛水充滿了挑戰，我並不是很有天賦的人，學習過程充滿了挫折，記得第一次海訓緊張到暈浪，甚至連三米都下不去，但或許是出於對自潛的熱愛又或是好強的個性，抱著「既然別人都可以為什麼我不行」的心態不斷練習，假日時不時就回到小琉球訓練，當時還被家人調侃小琉球簡直是我第二個家，我也終於在課程後的第六個月取得證照。



走啊比賽啊！

報名參加自由潛水比賽的契機其實是某一次回小琉球海訓時，教練一句：「走啊比賽啊！」，腦中再次浮現好像可以試試看的想法，接著憑藉一股衝勁就繳報名費了，在自由潛水這條路上真是充滿各種衝動，但或許人生很多事都是這樣吧，與其空有想法，不如勇敢踏出第一步！

剛踏入自由潛水圈不久的我其實一開始沒有為自己設太大的目標，只希望不要在比賽中 B.O(Black out)，能夠開心完成比賽足矣。自由潛水的泳池比賽項目主要可分為靜態閉氣及動態平潛，意即只憑一口氣，爭取最長的停止呼吸時間及最遠的距離，看似簡單，實際上非常考驗身體素質、基礎動作及心理狀態，且在出水面時，必須在 15 秒內完成乾淨且正確的水面流程：1. 移除覆蓋眼睛和呼吸道的所有設備（例如面鏡、泳鏡、鼻夾）2. 向裁判比出清晰可見的 OK 手勢 3. 對著裁判說「I am OK」或「I' m OK」，以上的順序不能錯誤，如果先說出「I am OK」再比出手勢，這次的比賽成績是不列入分數計算的。

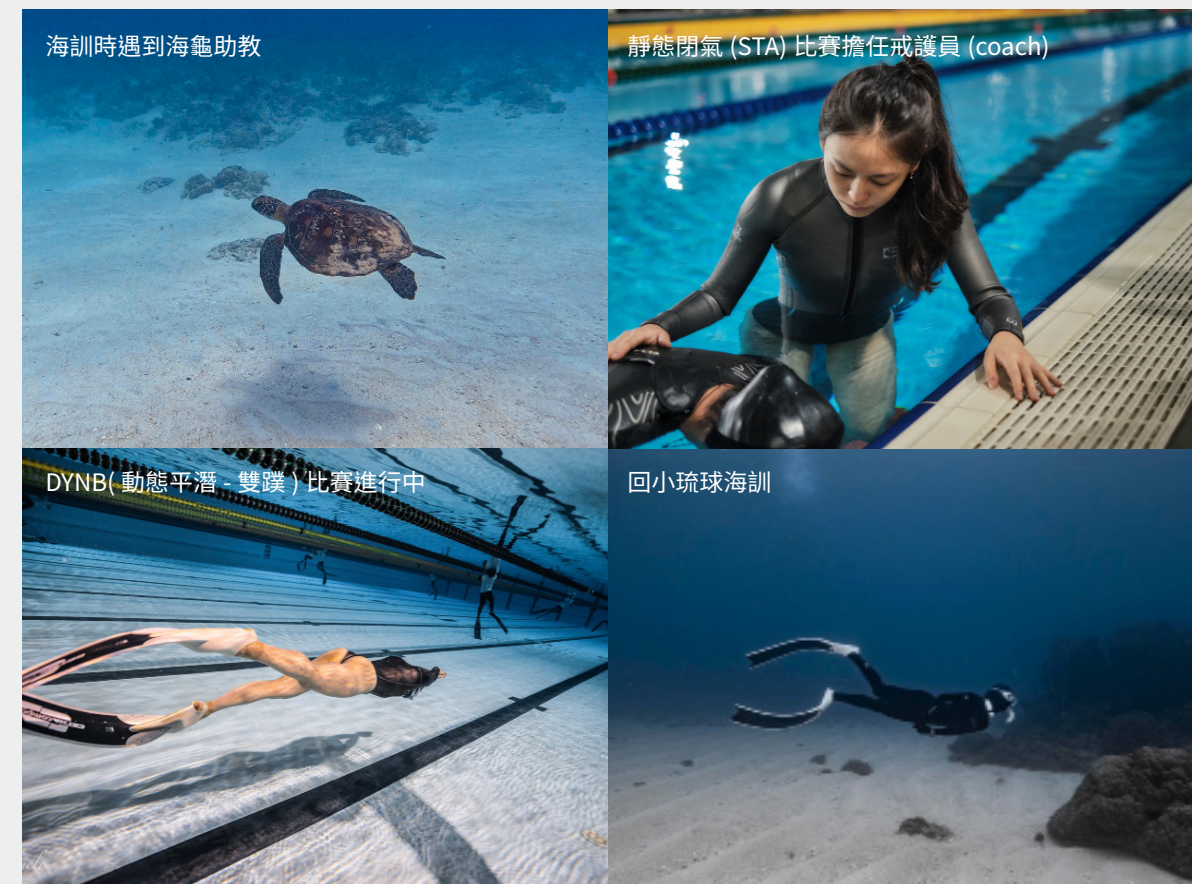
Table 菜單跑起來

三個月的備賽期不長不短，除了下班後的泳池訓練，也少不了陸上的乾式訓練、重量訓練，備賽是難受的，尤其訓練菜單的強度對於還是新手的我果然還是有點負荷不了，一開始真的沒辦法做完所有項目，於是質疑自己真的可以做到嗎？好幾次都覺得想放棄比賽了，但在教練的鼓勵下並重新調整訓練內容後，終於能夠順利完成訓練課表，且進步的幅度有目共睹，漸漸地，對自己的期許越來越高，對於目標的輪廓也越來越清晰。

慶幸的是我在備賽期間並沒有出現所謂的厭訓期，雖過程中感到疲憊，但更多的是每次訓練結束後心理上的充實感。不曾想賽前一個月不小心因打羽球導致我的腳踝韌帶嚴重撕裂傷，被醫生告誡必須好好休養，備賽的時間壓力原已令我感到十分不安，這對我而言無疑又是一記重大打擊，我也只能在休養期間做些簡單的復健運動及閉氣訓練以緩解焦慮的心情。休息了整整兩週後，第一次回歸泳池訓練果然不盡理想，因為腳傷的因素，踢蹼速率比先前慢了許多，「難道之前的努力都白費了嗎？」這樣的念頭盤據在我的腦海。

感受心流

「最重要的是好好享受每一潛」我的訓練夥伴提醒了我，是啊，當初學習自由



圖片提供：奇奇蒂蒂的奇奇

潛水的初心不就是喜歡這件事嗎？喜歡水裡的寧靜，喜歡水裡的自在感，喜歡在水中只剩自己，於是我不再糾結成績。

「Five, Four, Three, Two, One, Official Top, Plus One, Two…」

比賽當天，因為知道自己是容易緊張的人，尤其這又是我的第一場比賽，所以早早便到了比賽會場拉伸、調息，首先比的是靜態閉氣，比賽開始前三分鐘入水，五月的泳池水溫還是很冷，此時心跳很快，於是閉上眼睛冥想並利用白噪音放鬆，感受水流，官方報時聲響起「One minutes to Official Top…」，我告訴自己就是現在了，可以做到的！「Five, Four, Three, Two, One, Official

Top…」，全呼吸，入水。心跳還是很快，提醒自己去不想任何事，橫膈膜的抽動似乎比預期的還來得晚，就在我進入快要睡著的狀態時，耳邊響起教練提醒「4分鐘了動動手指」，做完教練給的指令後，我知道該抓回自己的意識，時間已經遠超出原本訓練時的成績，雖然覺得還可以繼續下去，但想著還是不要輕易冒險決定出水，順利完成水面宣告流程後，等待裁判給出宣告，最終成績4分21秒「White Card」！這個比賽結果讓我信心大增，原本焦慮的心情瞬間輕鬆了一半，中午和潛伴們悠閒地吃午餐後，便回到飯店休息。



恢復呼吸，I'm OK

隔天的比賽項目是 DYNB（動態平潛有蛙鞋—雙蹼），這是最主要練習的項目，也因此格外緊張，和前一天一樣提早到會場拉伸，腦中排練著待會比賽的每個動作，然而，因為和共用蛙鞋的潛伴沒有預估好時間，直到正式開始前兩分鐘都還沒入水調息，官方報時一分鐘時我才剛穿上蛙鞋，「還是要穩住，認真調息」是我當下唯一想法，接著倒數聲響起，入水，第一個出發就沒蹬到牆，此時心裡有點慌張，我不斷告訴自己好好踢完就好，第一趟都還在抓水感，游的速度偏慢，接著看到第一個 T 線（50 米），準備轉身，左腳又沒蹬到牆！雖不至於影響太多效率，但對於個人心態上無疑是種打擊，而就在我邊懊悔邊調整踢蹼速度的同時，看到了第二個 T 線！已經來到了 100 米！這是我賽前給自己設下的數字。第二次轉身，知道身體其實還可以，但已經超出訓練時的距離太多，同樣選擇保守的出水了，這次的水面流程甚至比靜態閉氣更乾淨俐落，說完「I'm OK」後我就知道這潛會是「White Card」。

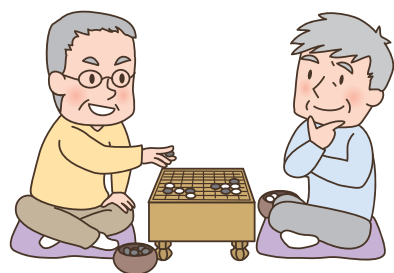
2023 意潛·花春盃新人獎

終於完賽了！不敢相信自己第一次參賽達到了這樣的成績並獲得新人獎，雖有點可惜覺得自己好像可以做得更好，但留點遺憾給下次或許不是件壞事。除了獲獎的喜悅，令人感到著迷的莫過於訓練過程所帶來的成就感，這不僅是極具挑戰性的體驗，也讓我體會到了身心靈的極限突破與自我超越，深刻感受到自由潛水所帶來的愉悅和滿足感，在競技壓力下，除了要掌握控制身體的技巧，還需要克服心理上的緊張和焦慮，並學會如何在極限狀態下保持冷靜，學會與痛苦共存。透過這次比賽，我更加珍視自己在水中的每一刻，感受著身體、心靈和水的融合。

最棒的還是比賽的氛圍，儘管參賽的每個人都在爭取最佳表現及個人的極限突破，但同時也相互支持、鼓勵，看著大家一起為獲得白牌的選手們歡呼鼓掌，感受著與其他參賽者一同對於自由潛水的熱愛，或許才是最難能可貴的。我想這不僅僅是一場比賽，更是一段豐富而難忘的冒險，謝謝在自潛這條路上遇見的所有人，也謝謝不輕易放棄的自己。

我的退休生活觀

圖文／退休人員 蔡顯宗



常人言：退休有多好，可睡到自然醒，無憂無壓力，到處玩樂，但現代人注重養生、養老、延老化，只要仍健康、心智尚佳，仍可做些自己有興趣或有意義的工作，例如志工、義工、參加公益社團或輔導教育…。為社會奉獻心力，那就是「銀髮族不留白（不浪費年老時光）」端看個人志趣及意向。

在我 38 年餘的金融生涯中，很榮幸服務過二大金控銀行（兆豐銀和元大銀），近九年的退休生活，利用空閒時間到嶺東科大、逢甲大學兼任授課，最後落腳在東海大學做講師（母校財金系），更有機會接近年輕人，分享工作經驗，同時兼具自我成長、追求新知，包括財金、經濟及投資等新趨勢，以提升學生就業競爭力。

東大歷史悠久（創立於 1955 年），以基督精神立校，學風自由、校風純樸，校園環境廣闊優雅，花木扶疏，深具學習環境，又有路思義教堂，此為臺中市大地標，由國際知名建築師貝聿銘設計建造，已成為國人假日休閒健走散步的好去處。在此授課之餘。悠遊散步、健行更有益於身體健康。近來校方為活化資產，多元學習，利用既有畜牧場，增設馬廄及馬術訓練場，提供學生及校外人士體驗騎馬之樂趣，亦是中部唯一校內有馬場及馬術體驗營之課程。

兼課老師除授課外，每年暑假要分勞東大在校生實習單位訪視，並與其單位主管意見交流，並將訪視評量及考核表繳交學校（因有學分），另東海在校內成立企業導師社團，每年秋季新學期開學後舉行拜師典禮（由校長主持），我已參加四年餘，使學生更有機會與學長姐接觸各百工百業的近況與趨勢，每週與企業導師輪流主持開會，深化師生交流，為

學生作職場、產業分析，及其就業輔導…等，由於教學認真很感謝東大校友總會及師長厚愛，我很榮幸當選 2018 年（第九屆）校友楷模（每年約有十位），更是加深吾愛吾校的心念，更珍惜這份殊榮。此外，我曾擔任六屆真善美社福基金會公益董事，該會為政府歷年表揚之績優社福基金會（在桃園中壢及頭份區，專收中重度喜憨兒、老憨兒及中重度身心障礙人士）績效卓著，嘉惠許多經濟弱勢族群；我亦受邀到由證基會人才培育中心主辦的大專生金融就業公益專班授課（由金管會指導，證券集保所出資），為經濟弱勢之大四在校生開辦專班（在全國九所核心大學授課），利用每週六、日上課並有津貼補助（按勞基法工酬計算），所有書籍、教材、考照完全免費，最後並有就業媒合，績優生另有獎學金，如今已辦理八屆了，嘉惠許多大四在校生，落實政府對青年就業輔導政策。此外；每年會對學生校外企業參訪並做心得分享，參訪後企業主及其幹部會意見分享其產業動態與展望，以落實產學相互交流。

生活方面，退休生活最重要是要有健康生活觀，老化既然是不可逆轉，只好勇敢面對它，及早規劃延老慢老，除規律生活，運動與注重健康飲食外，另要有保持愉悅心情，在近數年來我力行「一六八」三餐法，每日早晨參加社區晨操及下午健走至少六千步以上，多參加社區活動與人多接觸少吃不健康食品，保持適當好體力，此外；亦常去南投溪頭（中部退休族之最愛），享受森林浴，偶爾去聆聽各項校內、外財金、經濟及投資講座，或上圖書館閱覽期刊報紙、專業雜誌，以維持智力不退，保持「人退休、腦不休」的心態。日常適量補充健康營養保健品，預防疾病並定期做健康檢查，希望及早瞭解自己身體狀況，以防疾病突發。期望過著減少生病、減少用藥的退休後健康生活。這就是有人說：「退休是工作的斷點而不是工作之終點」，這就看個人的「退休後生活觀了」。



圖說：由上而下
上：路思義教堂（東海大學建校 66 年校慶）
中：東大企業導師拜師典禮
下：聆聽大專生金融就業公益專班學生心得分享

高血降三酸甘油脂！醫師推薦9種食材，

圖文／早安健康

台灣 18 歲以上的國人，每五人之中，約有一人可能有高血脂的困擾，當體內血脂太高時，便容易降低血液循環，導致動脈硬化、心肌梗塞，甚或導致中風。

人體的脂肪其實粗略可分為兩大類，即膽固醇與三酸甘油脂。其中，三酸甘油脂約有 95% 是由飲食而來，當吃進去的熱量超過身體所需時，沒有被立即消耗掉的部份就會轉換成三酸甘油酯，儲存在脂肪細胞中作為備用能量，通常存在於身體的皮下脂肪。

三酸甘油脂過高，是罹患動脈粥狀硬化、心血管疾病、腦中風的高危險群。

日本栗原診所的院長栗原毅提到，要降低三酸甘油脂，必須改善容易讓血糖突然升高的飲食習慣，推薦多攝取九種食物，不僅可以讓血液緩慢上升，還可改善濃稠的血液。

【適量攝取 9 種食材，避免三酸甘油脂上升】

1. 茶：富含兒茶素可抗氧化
2. 橄欖油：不飽和脂肪酸可以讓血液變得較為清澈
3. 海藻：所含有的海藻酸可抑制血糖上升
4. 魚：富含 DHA、EPA，可以抑制血小板在血液中形成凝塊
5. 蔬菜：富含食物纖維與具有抗氧化效果的維生素 C
6. 納豆：納豆的納豆激酶溶血栓
7. 醋：含有醋酸與檸檬酸
8. 菇類：β- 葡聚糖可以降低膽固醇
9. 洋蔥：含有大蒜素也可抑制血小板凝結而形成淤積

此外，栗原醫師還提到要避免喝冷飲，否則血液循環一旦變慢，血液溫度會下降，血脂也容易因為溫度下降而讓血液變得濃稠，降低代謝的速度。

清血降三酸甘油脂 醫師推薦這9種食材

- 茶**：富含兒茶素可抗氧化
- 橄欖油**：不飽和脂肪酸可以讓血液變得較為清澈
- 海藻**：所含有的海藻酸可抑制血糖上升
- 魚**：富含 DHA、EPA，可抑制血小板在血液中形成凝塊
- 蔬菜**：富含食物纖維與具有抗氧化效果的維生素 C
- 納豆**：納豆激酶溶血栓
- 醋**：含有醋酸與檸檬酸
- 菇類**：β- 葡聚糖可以降低膽固醇
- 洋蔥**：含有大蒜素也可抑制血小板凝結而形成淤積

早安健康

六、蔬菜類

蘿蔔

含有蛋白質、纖維、脂肪、醣類、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素 A、B1、B2 和 C 等成分。蘿蔔的主要成分為水分，熱量低，能防止胃酸過多，所含的纖維質有助於清除腸道廢物，促進消化機能，健胃利尿，化氣消脹氣，預防直腸癌和結腸癌，蘿蔔抗氧化及抑制細胞老化的效果也很好。蘿蔔葉則含有胡蘿蔔素、維生素、鈣、鐵和鉀，營養豐富，可惜很少人食用，有負造物主的美意。此外，栗原醫師還提到要避免喝冷飲，否則血液循環一旦變慢，血液溫度會下降，血脂

也容易因為溫度下降而讓血液變得濃稠，降低代謝的速度。

南瓜

含有大量 B 胡蘿蔔素、纖維、維生素 B、B6 和 C、鎂、鉀等成分。南瓜有多種形狀、大小不同、味道可口。專家認為吃南瓜可增強體力，預防痤瘡、心臟病、視網膜黃斑病變（白內障）和體重超重，它還可以降低血壓，改善記憶力和情緒。因為南瓜刺激維生素細胞，產生胰島素，所以常吃南瓜的人不會得糖尿病。

高麗菜

美國國家癌症研究所將高麗菜列為第二最佳健康食物，僅次於大蒜。高麗菜是日





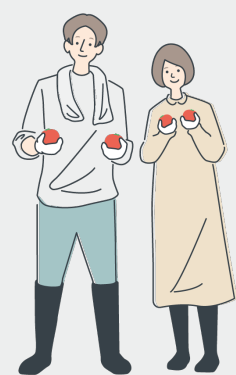
治時期日本人從韓國引進台灣，它含有葡萄糖、維生素 B2、C、K1 和氨基酸等成分，對胃潰瘍和十二指腸潰瘍有很好的療效。由於它具有淨化胃腸粘膜的功效，對肥胖的人特別有益。此外，高麗菜對便秘、高血壓、糖尿病、皮膚癢、惡心、貧血、腎臟病亦具食療效果。

胡蘿蔔

含有豐富的胡蘿蔔素、維生素 (A、B1、B2 和 C)、不溶纖維和礦物質 (鈉、鎂、鈣) 等成分。本草綱目將胡蘿蔔歸類為養眼蔬菜，因為它對眼睛特別好，倘若眼睛疲勞，晚上看不到東西，特別是夜盲患者，吃了就好。胡蘿蔔保護粘膜，提高人體免疫力，長期吃胡蘿蔔不易得感冒。美國人認為胡蘿蔔是美容菜，養頭髮、養皮膚、養粘膜、常吃胡蘿蔔的人可從裡往外美容。此外，胡蘿蔔能降低血脂肪、血糖及膽固醇，有助於防治心臟病、抗癌，消除便秘。血壓低和貧血的人，可喝新鮮胡蘿蔔汁。

蕃茄

含有大量的蕃茄紅素、β 胡蘿蔔素、綠原酸、葉黃素、維生素 (A、B1、B2 和 C) 等成分。它有很強的抗氧化作用，能夠補血，助容顏，預防自由基損害細胞而導致的心臟病和動脈阻塞。吃蕃茄的人不會罹患子宮癌、卵巢癌、胰臟癌、膀胱癌、胃癌和攝護腺癌。研究發現，蕃茄、紅棗對防治攝護腺癌特別有效，每週吃 10 份 (一份相當於一杯蕃茄汁) 以上蕃茄製品的男性，攝護腺癌的發病機率降低 45%。不過，生吃蕃茄，不具抗癌的作用，蕃茄要加熱才會釋出番茄紅素，因此，蕃茄炒蛋、蕃茄湯和蕃茄豆腐湯都是健康營養的好食物。



大蒜

美國國家癌症研究所的報告指出，大蒜是最佳健康食物，它含有蒜烯、蒜素、硫

化丙烯基、硫化合物、維生素 B1 和 B2 等成分。大蒜具有良好的殺菌能力，可抗癌、抗血栓、抗毒菌、抗氧化，對治療心臟病、糖尿病、高血壓、創傷、腫瘤、寄生蟲、頭痛、腳氣病、肺結核、神經痛和消除疲勞都有效。此外，吃大蒜可以增強免疫力和耐力，讓人體不容易生病。不過，大蒜加溫，其抗癌效用等於零，吃大蒜的正確方法是先把它切片或搗碎，放在空氣中 15 分鐘，它跟氧氣結合以後產生大蒜素，才能抗癌。大蒜沒有任何副作用，但是有辛辣的味道，吃點山楂、花生、茶或荷蘭芹可減輕吃大蒜後的難聞氣味。

菠菜

含有 β 胡蘿蔔素、維生素 A、B1、B2、C 和 K、鐵質、植物固醇和草酸等成分。它有抗病功效，防治貧血、高血壓及便秘，預防癌症、高膽固醇和視力減退，但是它所含的草酸會阻礙身體吸收鈣質，不宜大量生吃，痛風和腎結石患者也不宜食用菠菜。

甘藍菜

是營養之王，含有花青素、β 胡蘿蔔素、雙硫氫硫基、不溶纖維、維生素 B 和 C、甲狀腺腫素、蘿蔔硫素等成分。甘藍菜不但營養豐富，而且含有各種有保護作用的化合物，有助於強化免疫系統，益心力、壯筋骨，對防治癌症和心臟病有效。

空心菜

含有豐富的植物纖維、蛋白質、醣類、鈣、維生素 B 和 C 等成分。它是高營養的蔬菜，具有止血、止痛、解毒的功效，是糖尿病患者的食療食物。炒空心菜不但好吃，令人吃得高興且健康。

芹菜

含有醣類、纖維質、維生素 A、B1 和 B2、鐵及香味等成分。它具有清熱、解毒、健胃、利尿、降低血壓和鎮靜的作用，有消除疲勞、壓力、提升體力、預防便秘

等功能，芹菜還可以促進血液循環，淨化血液，防止血塊凝結，在預防動脈硬化和血栓方面，也有顯著功效。

竹筍

含有蛋白質、醣類、纖維質和礦物質等成份。多吃竹筍可以強化腎臟功能，促進人體細胞活動，排除體內過多水份及廢物，有利尿的功能；而竹筍所含的纖維可以幫助消化，防止便秘，幫助腸胃吸收維生素，還有治療腳氣病的效用。不過，血壓低，怕冷或患有氣喘的人應盡量少吃。

絲瓜

含有氨基酸、醣類、纖維、維生素 B 和 C、少量脂肪和蛋白質。吃絲瓜可滋養循環與淋巴系統、能清熱、化痰、涼血、解毒，而來自絲瓜莖部的汁液能均衡並滋養免疫系統。

苦瓜

含有醣類、蛋白質、脂肪、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維生素 B1、B2 和 C、果膠等成分。苦瓜味苦，但分泌胰島素物質，有清熱解毒、養血滋肝、潤脾補肺的作用，能增加唾液和胃液的分泌，增進食慾。此外，苦瓜還有抗病的作用，對糖尿病有效，常吃苦瓜的人，不會得糖尿病，因為它含有生理活性的蛋白質，能提高人體免疫系統功能，攻擊並殺滅癌細胞。不過，苦瓜性偏寒，胃寒和虛寒性哮喘患者不宜多吃。

牛蒡

含有牛蒡因、維生素 B1、纖維、少量生物鹼與脂肪油等成分。它的功能包含疏散風熱、消腫解毒、預防癌症及動脈硬化，改善便秘。日本人愛吃牛蒡，因為它的植物纖維，可以使乳酸菌更活躍，木質素有抗菌護膚的作用。



洋葱

含有至少 100 種含硫的化合物、纖維、果寡糖、葉黃素、玉米黃素、槲皮素、葡萄硫素和硫化丙烯等成分。吃洋葱能夠預防癌症（乳癌、肺癌和皮膚癌）、心血管疾病和便秘。研究發現，生洋葱的保健效果最佳，把洋葱切碎有助於充分釋放有益健康的植物化學物質。

精選步道：基隆

忘憂谷



忘憂谷（又稱為忘幽谷）聽起來好像武俠小說裡的仙境，現場看更美，是社群網站上知名的打卡景點，也曾被網友票選為台灣百大步道，高居基隆步道的第一名。會被稱為忘憂谷是因為走到這心情大好，可以忘掉煩惱。雖然是濱海步道，但因連結了林間小徑、山谷與無敵海景，山海一色的景色十分迷人。全程不停留的話單程約 30 分鐘，路徑高低起伏不大，健行難度低，適合全家出遊。鄰近八斗子車站、潮境公園、深澳鐵道自行車與基隆海科館，可以安排半日以上的行程。

自行開車：

國道 1 號 - 基隆端交流道下 - 東岸高架橋 - 中正路 - 省道臺 2 線 - 八斗街（有收費停車場）

大眾運輸：

搭臺鐵至基隆站下 - 轉搭基隆市公車 103 至八斗子站下



忘憂谷



忘憂谷

精選步道：瑞芳

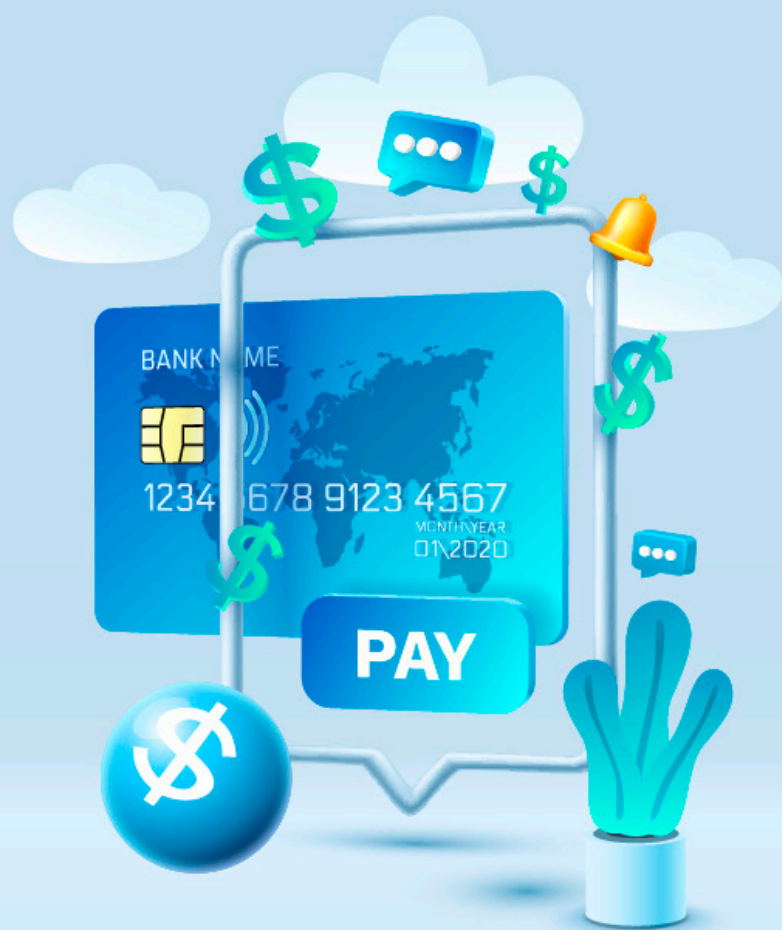
鼻頭角



鼻頭角

網美最愛的景點，也入列「健行筆記」在 2020 年舉辦的網友票選百大步道名單中，是新北市第 3 名的步道。位於瑞芳的鼻頭角，跟基隆八斗子的忘憂谷有點像，也是山、海、天連成一線的無敵美景。但鼻頭角的路線較長，全長 3.5 公里，中途不停留的話約為 1.5 小時路程。有一段路還被網友稱為台版萬里長城，是打卡熱門景點。要留意的是，全程較無遮蔭處，要做好防曬與補充水份。途中有一家原本是軍營改建的咖啡廳，走累的人可以選擇在此休息，坐著看美景，下山後也可到鼻頭角漁港遊覽。

交通：坐公車請在鼻頭角站下車，並走到鼻頭國小，入口處在此。開車請開到鼻頭漁港的停車場停放再往鼻頭國小走，勿開到鼻頭國小，該國小不開放停車。



活動網址

【龍來去旅遊 · 最高回饋 1,500 元】

113/1/1~3/31 於指定旅遊通路刷兆豐信用卡累積消費滿額，完成登錄享回饋：
 滿 NT\$2 萬贈刷卡金 NT\$200 (每月限量 500 名)；
 滿 NT\$5 萬贈刷卡金 NT\$500 (每月限量 200 名)；
 滿 NT\$10 萬贈刷卡金 NT\$1,500 (每月限量 50 名)；
 單筆分期交易每滿 NT\$1 萬贈刷卡金 NT\$100，活動期間回饋上限刷卡金 NT\$500 (每月限量 300 名)。

※ 滿額禮、分期禮限擇優回饋乙次，活動期間最高回饋 NT\$1,500。



活動網址

【刷 3 筆 1088 · 早餐呷免錢】

113/1/1~3/31 持兆豐信用卡或 VISA 金融卡於各實體通路刷卡消費，每月單筆刷卡達 NT\$1,088(含) 以上 (每日最高採計 1 筆)，每滿 3 筆且登錄，即可獲贈「7-ELEVEN 45 元現金抵用券」乙份，每人每月限獲 3 份 (限量 6,000 名)。

※ 保費扣款、Gogoro 聯名卡於 Gogoro 店內交易及各類分期交易恕不計入消費。



活動網址

【兆豐 Visa 金融卡 · 首綁 Apple Pay 贈 100 !】

113/1/10~ 3/31 兆豐 Visa 金融卡友首次綁定 Apple Pay 且於 30 日內刷 3 筆一般消費 NT\$388(每日最高採計 1 筆)，登錄即享 NT\$100 全家電子禮券。

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 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。





宇宙明星BT21信用卡

新戶申辦首刷好禮

BT21只想拉著你登機箱

指定支付

最高
5%

國外消費

最高
4%

113/1/1~3/31新戶申辦BT21信用卡正卡，核卡後30日內新增一般消費NT\$3,888，享**限量BT21只想拉著你登機箱**乙個(限量需登錄)。



立即辦卡



活動詳情

圖片僅供參考，贈品以實物為準

※新戶定義為110.1.1以後同一身分證字號(ID)下從未持有兆豐銀行任一信用卡正卡之客戶。新戶資格依本行系統認定為準。

※以上詳細內容以兆豐銀行官網公告為準，兆豐銀行保留變更、修改及終止之權利。

©BT21

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；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

