

臺銀

電子報

No. 14

2017/07

人壽

BankTaiwan Life Insurance

特別報導-

1. 本公司「保單繼續率」及「信用評等」
業界最佳
2. 2017年保險信望愛獎參賽實錄

英國標準協會
代表人員

臺銀人壽 董事長
劉玉枝 女士



本公司榮獲英國標準協會

ISO 27001資訊安全管理制度的認證

專題

什麼是貨幣政策？

知識專區

健康從腳開始

風格生活

戀戀～普羅旺斯
太魯閣迷你馬初體驗

「多軸公益」為愛續航 幸福蔓延全台

本公司自106年5月1日起推出「保險單借款優惠利率2.8%」活動，請多加利用

 臺銀人壽

唯一國營 來自臺銀

 臺灣金控
Taiwan Financial Holdings



發行人的話

親愛的保戶們好：

近年全球氣候變遷日益明顯，天氣變化愈趨劇烈，前陣子多次暴雨侵襲，造成了不少民眾人身或財產的損失，災難和挑戰常是來的措手不及！

除了氣候，我們的生活、工作及人際互動，也受社會變遷、科技發明及產品創新影響，使生活型態、商業模式和思維，產生跳躍式和旋風式的變化。處在如此詭譎多變的趨勢中，我們是無法消極以對而求獨善其身的。

人們常說，當前環境「唯一不變的就是變」，所以我們必須學習懂得「任勢、造勢、順勢」。人生不能沒有規劃，但須時刻注意因應生涯發展和時空環境作調整，不能礙於外在時空無法全盤掌握而怠於規劃，甚而放棄充實自我與實踐理想。

臺銀人壽面對外在環境和客戶需求，除了持續強化商品線的完整、推展行銷創新及提升通路滿意度，同時強化客戶服務創新及客服系統功能；面對社會環境和人生狀態的改變，建議適時為保單作個深度健檢，配合個人和家庭的保障和資產配置需求，檢視及調整保險規畫。

變化的環境難免令人焦慮，讓我們共勉，堅定信心面對，相信只要有正向積極的態度，就會站在有利的位置，並作出合宜的判斷，這也是臺銀人壽努力的方向。再次謝謝各位保戶對臺銀人壽的支持，我們會信守承諾！

祝福大家

平安健康，諸事圓滿！

臺銀人壽保險股份有限公司 董事長

劉玉枝 敬啟

什麼是貨幣政策？

文 / 投資部 張慕義

一、前言：

全球自經歷 2008 年金融海嘯後，面臨流動性不足、經濟衰退的情形，各國為了使其經濟成長重回正軌，紛紛推出了各式各樣的刺激政策，而貨幣政策在其中扮演了相當重要的角色，本文將簡單的介紹貨幣政策、工具，及以美國量化寬鬆政策為例淺談非常規的貨幣政策。

二、什麼是貨幣政策：

貨幣政策是一個國家（經濟體）為達到其政策目標，由其中央銀行以調控貨幣計數或利率水準等方式來影響經濟活動所採取的措施。而政策目標包括穩定物價、促進經濟成長、穩定貨幣幣值、促進金融穩定等。其中物價維穩有助於經濟發展及社會穩定，因此大多數國家均以穩定物價為首要目標。

一般來說，從貨幣政策的執行到實現目標會有一段時間落差，所以各國中央銀行在擬定貨幣政策前，會蒐集各種經濟數據對未來可能發生結果進行研判，並藉由向市場放出訊息以預估貨幣政策效果，才能避免其政策緩不濟急或錯失良機的情形。

在執行貨幣政策決策時，亦會對外公開其會議決議，對於所執行之貨幣政策決策原因、目的做說明，使外界能了解中央銀行對貨幣政策的走向及態度。

以我國來說，貨幣政策的決策由中央銀行理事會負責。理事會每年按季定期召開四次會

議，必要時召開臨時會。理事會議後則立即發布新聞稿，對外發布會議決議，召開記者會對貨幣政策做充分的說明與溝通，並於官網公布會議決議。

三、貨幣政策工具：

貨幣政策工具大抵可分為存款準備金率要求、貼現窗口、公開市場操作等。這些工具其實就是藉調整貨幣供給量，來達到政策目標。以下以本國中央銀行為例，簡述貨幣政策工具如下：

（一）準備金制度：

意義：準備金制度為中央銀行依法要求金融機構，對其負債提存一定比率的準備金，以因應支付需求的制度。

目的：準備金制度可以創造穩定的準備金需求，提高中央銀行管理流動性的效率，並有助於降低市場短期利率的波動。銀行本質上資產期限長而負債期限短，透過準備金制度可建立社會大眾對金融體系提供充分流動性的信心。此外，一旦銀行出現流動性不足時，可以存在中央銀行的準備金為擔保，向中央銀行申請緊急融通。以準備金制度中的準備率作為貨幣政策工具。透過準備率的調整，可改變銀行體系的信用貸放能力，進而控制貨幣總計數或其他重要金融變數，以促進經濟金融的穩定。

（二）貼現窗口制度：

貼現窗口制度為金融機構向中央銀行申請

各項融通的機制。凡是在中央銀行設立存款準備金帳戶的銀行，可以經由貼現窗口向中央銀行申請融通，融通的方式包括重貼現、短期融通及擔保放款之再融通。中央銀行在金融機構出現資金短絀時，可透過貼現窗口制度給予資金融通，為金融業者資金來源的最後貸款者。

（三）貼放利率的調整：

貼放利率係由中央銀行訂定，具有宣示的作用，這類利率也可稱之為中央銀行利率。在經濟景氣過熱時，中央銀行可調高中央銀行利率，在景氣不振時，則可調降中央銀行利率，以對外界宣示貨幣政策的取向，並引導市場利率上升或下降。中央銀行也會反映貨幣市場利率的變動而調整中央銀行利率。

（四）公開市場操作制度：

公開市場操作為中央銀行經由發行定期存單或於金融市場買賣票債券的方式調節銀行體系的準備金，以調控準備貨幣與拆款市場利率的操作機制，為中央銀行重要的貨幣政策工具之一。

（五）貨幣政策工具使用的時機：

簡單的來說，大抵就是通膨、景氣有過熱跡象時，採用較為緊縮的貨幣政策，例如調升利率、收緊資金，而景氣蕭條、需求不振、有通縮疑慮時，貨幣政策立場轉為寬鬆，例如調降利率、釋放資金。

四、非常規貨幣政策工具－量化寬鬆 (Quantitative easing 簡稱 QE)

（一）為什麼量化寬鬆？

如前所述，寬鬆的貨幣政策，就是期望增加民間消費支出及企業投資意願，以提振總需求，惟一旦利率已降到不能再低的水準，仍無

法有效達到上述效果時，這時候中央銀行便可能考量使用非傳統工具－「量化寬鬆」：除了維持低利率水準外，另透過直接自市場購入政府或企業債券等資產，來直接影響壓低中長期利率，並增加貨幣流通量，以期藉由提升通膨預期使資產價格上漲來促進民間投資及消費。簡單的說，就是直接釋放流動性到市場上，更白話的講，相當於間接印鈔票。

（二）QE 實施案例－美國：

1. 時空背景：2008 年雷曼兄弟破產，引發全球金融海嘯，由於美國聯邦利率趨近於零，已無法以傳統貨幣政策改善經濟問題，美國聯準會推出 QE 政策，印鈔票購買長期債券，提升美國長債價格並壓低利率，降低房貸利率來支撐房市景氣。

2. QE1：2009 年 3 月~2010 年 3 月，規模約 1.75 兆美元，購買長期公債及機構債等。

3. QE2：2010 年 11 月~2011 年 6 月，規模約 6 千億美元，主要用於購買公債，平均每個月購買金額為 750 億。

4. 扭轉操作 (Operation Twist, OT)：於 2011 年 9 月~2012 年 12 月，以對等的金額賣出短期公債、買進長期公債，因此未淨釋出資金，主要仍在壓低長期利率，創造更寬鬆的金融環境。

5. QE3：2012 年 10 月起，每月購買 400 億美元的抵押支持債券 (MBS)，沒有明確實施截止日，將持續實施至美國就業市場復甦。並在 2013 年 1 月加碼，增加每月收購 450 億美元長期公債，使每月購債規模增達到 850 億美元，持續實施至美國就業市場復甦。

6. QE 退場：2014 年 1 月起開始縮減 QE 規模，每月購債規模減少 100 億美元至 750 億

美元；2 月宣布購債規模再縮減 100 億美元到 650 億美元；4 月起每月購債金額減碼至 550 億美元；5 月再減至 450 億美元；6 月繼續削減債券收購規模 100 億美元，減至 350 億美元，至 10 月美國聯準會正式宣布終止債券購買計畫。

7. QE 的成效：從結果來看，的確讓長期利率下跌維持低檔，並促使美元貶值，同時帶動了股市與房價的上漲，提振了出口、投資、消費，達到提升美國就業與經濟成長的目標。但同時也因為釋出了相當數量的資金到市場，推升了各類資產價格，導致擴大貧富差距，也造成一定程度上的資產泡沫。

五、結論：

貨幣政策並非萬靈丹，除了對症下藥外，時機的拿捏也很重要。而今年最受市場關注的自然就是美國聯準會貨幣政策動向，在 6 月美國聯準會除了符合市場預期的升息一碼之外，並預計開始啟動縮減資產負債表，等於是逐步要把實施 QE 所釋放到市場的資金抽回，雖未確定具體規模及時程，但大抵將視通膨及就業數據漸進調整其貨幣政策方向。值得討論的是，過去幾年的股市行情，有部分是因市場資金充沛的原因堆積上去，現若各國政府因經濟數據好轉，而開始改變其貨幣政策立場，由寬鬆轉為收緊，其力道及速度的拿捏，勢必會對未來市場造成相當程度的影響。

* 世界主要地區貨幣政策現況

國家 (經濟體)	內容摘要	決議日期
中華民國	鑑於歐美經濟政策不確定性仍高，而國內景氣復甦和緩，實際產出低於潛在產出，當前通膨壓力及未來通膨預期尚屬溫和；益以新台幣升值已使金融情勢趨緊，為支撐經濟復甦，宜廣續適度寬鬆的貨幣政策，維持政策利率不變，有助於整體經濟金融穩健發展。 重貼現率、擔保放款融通利率及短期融通利率分別維持年息 1.375%、1.75% 及 3.625%。	3/23
美國	鑑於就業數據好轉，三度宣布調升聯邦資金利率目標區間各 0.25 個百分點至 1%~1.25%。並預計若經濟發展基本符合預期，將開始實施資產負債表正常化計畫。	2016/12 2017/03 2017/06
歐元區	調降隔夜存款利率至 -0.4%，主要再融通操作利率降至 0%，邊際放款利率降至 0.25%。每月購債規模由 800 億歐元，自 2017 年 4 月起改成 600 億歐元，並延長至 2017 年 12 月。	2016/03 2016/12
日本	基準利率維持 -0.1%，採行量值兼備的貨幣寬鬆政策，並以控制殖利率曲線為政策核心。	2016/02 2016/09



臺銀人壽 2016「保單繼續率」及「信用評等」業界最佳

文 / 企劃部 整理報導

依 2017 年 6 月號「現代保險健康 + 理財雜誌」之「全國 22 家壽險公司總體檢」的統計資料報導，臺銀人壽 2016 年「理賠訴訟率」表現優於業界平均，而「信用評等」及「保單繼續率」則為業界最佳！

理賠訴訟率優於業界平均；13 個月及 25 個月保單繼續率，業界雙料冠軍！

理賠訴訟率，指理賠訴訟件數與申請理賠件數的比率，臺銀人壽 2016 年理賠訴訟案件僅有 1 件，理賠訴訟率為萬分之 0.15，不但低於壽險業平均理賠訴訟率萬分之 0.21，更是業界前 5 佳！

保單繼續率，是衡量客戶在一段時間內沒有解約的比率，保戶有時候因為沒有買到合適的保單或其他種種因素而辦理保單解約；相對的，如果買的保單適合保戶，則較易持續維持，因此保單繼續率即被當作衡量壽險業招攬品質的重要指標。

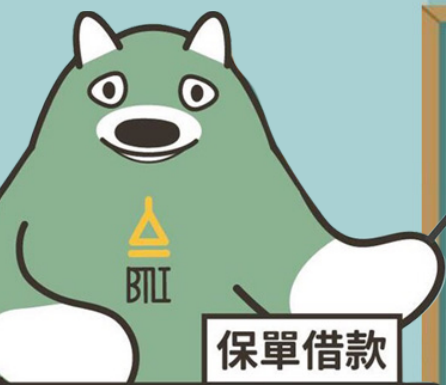
13 個月及 25 個月保單繼續率，分別是保單生效後的 13 個月（即投保後滿 1 年）及 25 個月（投保後滿 2 年）能夠持續維持保單的比率。臺銀人壽 2016 年 13 個月繼續率從前一年度的第 3 名躍升為第 1 名，從 98.75% 上升至 99.34%；25 個月繼續率則以 98.23% 蟬聯第一，為業界雙料冠軍！

信用評等，業界最佳！

信用評等是企業客戶委託信用評等公司，如標準普爾、惠譽及中華信評等公司，主要對於公司的償債能力進行評比，臺銀人壽委託中華信評及標準普爾進行信評，分別得到中華信評「twAAA，穩定」，及標準普爾「A+ 穩定」的信用評等，皆為本國壽險公司中最佳評等。

臺銀人壽「保單繼續率」及「信用評等」業界最佳，也具體顯示臺銀人壽能夠提供保戶合適的保單、優良的業務招攬、客戶服務品質以及永續經營的能力。

保單借款 2.8% 優惠



保單借款

1. 保單預定利率須超過 2.5%

2. 投資型、外幣、墊繳保單不適用

活動申請期間：106 年 5 月 1 日至 106 年 12 月 31 日

利率優惠期間：自核貸日起至 107 年 1 月 31 日止

臺銀人壽榮獲 ISO 27001 資訊安全管理制度認證



臺銀人壽通過 ISO 27001 認證，經營團隊劉玉枝董事長（右 3）、邱華創總經理（右 2）、江韶文副總經理（右 1）於授證儀式合影

臺銀人壽在 6 月 21 日榮獲英國標準協會（簡稱 BSI）正式頒發 ISO 27001 資訊安全管理制度認證證書，由臺銀人壽董事長劉玉枝女士代表接受。臺銀人壽資訊安全管理制度正式與國際標準接軌，除建立資安防護機制健全經營外，並可提供客戶更安全、穩定的服務。

臺銀人壽自 103 年起在資安顧問輔導下，積極推動導入具備持續改善能力並符合 ISO 27001 標準的資訊安全管理制度，歷經三年努力，經過 BSI 的預評、書面審查、實地查核等驗證程序，終於在 6 月 6 日通過 ISO 27001 資訊安全管理制度認證新版驗證標準審查，達成符合「機密性」、「完整性」、「可用性」之資訊安全管理目標。

本次認證範圍涵蓋臺銀人壽網路基礎建

設、電腦機房維運、委外服務管理，及服務保戶的保單網路服務系統、壽險核心等應用系統的開發、運作與維護的管理作業。導入 ISO 27001 除達成建立機制目標外，亦藉由密集的會議討論和教育訓練凝聚資訊安全共識，強化員工的資安意識並熟悉管理制度，建立公司資安文化。

臺銀人壽為唯一國營壽險公司，擁有客戶信賴，13 個月和 25 個月保單繼續率為業界之冠，授證儀式中，臺銀人壽劉董事長、邱總經理率高階主管宣示將持續落實資訊安全管理，在導入 ISO 27001 制度化、文件化及系統化的管理機制後，將透過 PDCA 規劃、執行、查核及行動等，持續進行管理與技術的改善及強化，期以提供更優質、更安全的服務。

臺銀人壽攜手業務夥伴 共同迎向挑戰！

保險業界擁有「唯一國營」品牌的臺銀人壽為表達對績優通路夥伴的感謝，近日舉行頒獎活動暨感恩餐會。董事長劉玉枝女士及總經理邱華創先生率領高階主管及業務團隊與多家經年合作之績優經代公司董、總齊聚，為近百位優秀業務夥伴頒獎並期許與業務夥伴共同迎接市場的挑戰，攜手共創雙贏。

臺銀人壽自民國 24 年中央信託局保險部承辦人壽保險業務至今已超過 80 年，擁有國內辦理人壽保險業務最悠久的專業經驗，民國 97 年改制為臺灣金控壽險子公司，名符其實歷久彌新，客戶滿意度調查結果達 98%、第 13 個月及第 25 個月保單繼續率均達 98% 以上，屢獲獎項肯定，彰顯國營品牌優質穩健的經營成果。在銷售端採多元通路布局，除擁有所屬臺灣金控集團內的臺灣銀行銷售通路資源，專屬保代、保經及通訊處，均是臺銀人壽業務推廣的重要管道。

特別的是，大會中獲得多項殊榮的績優經代公司，多為與臺銀人壽攜手走過數十載的專屬經代公司，甚至出現其營運已逐漸交棒給專業的第二代甚至第三代經營者的難得現象！即

父親傳兒子、母親傳給女兒，而他們亦以「客戶服務的傳承」為經營的主軸，將業務傳承，將人脈傳承，為秉持永續承諾，接棒共同努力，代代相傳，得到更多保戶的認同，將「愛與責任」託付給臺銀人壽，而擁有保險的「長期價值」，為愛續航。

臺銀人壽積極落實企業社會責任，除了專業領域的合作之外，105 年邀請通路夥伴懷德保代、新世紀保代、台銀保代三家專屬保險代理人公司共同發起「192 守護天使」微型保險計畫，守護數千個經濟弱勢家庭，106 年開始更已觸及更多的社福關懷層面，結合通路共同體現「多軸公益」，關注多種社會議題，並透過更多元的方式，實踐社會公益。

本公司將持續深化通路合作，掌握高齡化趨勢加強健康險商品推展，善用國營金控品牌利基，並製作健康險懶人包、行銷短片、動畫，透過手機等行動載具加強媒體廣宣。從通路管理、商品行銷、商品研發、作業服務等構面，協助通路夥伴為保戶做全方位保險規劃。透過提升商品與服務的「價值」爭取保戶認同，創造臺銀人壽、業務通路及保戶 3 贏的局面。



留愛留房不留債
繳別選擇有彈性
給付項目多樣化 保障齊全



臺銀人壽 保平安定期壽險

商品名稱：臺銀人壽保平安定期壽險

險種代碼：FA

備查文號：106年6月30日壽險精字第1060540168號函備查

給付項目：身故保險金、特定意外傷害身故保險金、全殘廢保險金、全殘扶助保險金、重大燒燙傷保險金、意外傷害一至六級殘廢安養保險金

投保範例

36歲的王先生投保「臺銀人壽保平安定期壽險」，保險金額200萬元，保險期間15年，繳費年期15年，年繳保費11,400元（假設首期以匯款且續期轉帳繳費折扣1%，保費折扣後實繳保險費11,286元），若在保險期間內發生疾病或意外事故，其給付情況如下：（詳細內容請詳閱保單條款）

單位：新臺幣

項 目	疾病或意外 致成身故	因航空運輸 意外傷害事故 致成身故	因水路運輸 意外傷害事故 致成身故	因陸路運輸 意外傷害事故 致成身故	疾病導致 全殘廢	意外導致全殘 (一級殘廢)	意外導致傷殘 (二~六級殘廢)	意外導致 重大燒燙傷
身故保險金	200萬元	200萬元	200萬元	200萬元				
特定意外傷害身故 保險金		600萬元	400萬元	200萬元				
全殘廢保險金					200萬元	200萬元		
全殘扶助保險金					100萬元	100萬元		
重大燒燙傷保險金								80萬元
意外傷害一至六級 殘廢安養保險金						100萬元	依等級給付 (50萬元~90萬元)	
合 計	200萬元	800萬元	600萬元	400萬元	300萬元	400萬元	50萬元~90萬元	80萬元

※給付身故保險金或特定意外傷害身故保險金或全殘廢保險金後，本契約效力即行終止。

注意事項

※本保險商品詳細內容請詳閱保單條款。

※本保險為不分紅保險單，不參加紅利分配，並無紅利給付項目。

※本商品經本公司合格簽署人員檢視其內容業已符合一般精算原則及保險法令，惟為確保權益，基於保險公司與消費者衡平對等原則，消費者仍應詳加閱讀保險單條款與相關文件，審慎選擇保險商品。本商品如有虛偽不實或違法情事，應由本公司及負責人依法負責。

※本契約條款樣張須於訂立契約前提供要保人至少三日之審閱期間。

※本商品為保險商品，依保險法及相關規定受人身保險安定基金之保障。

※本商品非銀行存款，無受存款保險之保障。

※投保後解約或不繼續繳費可能不利消費者，請慎選符合需求之保險商品。

※保險契約各項權利義務皆詳列於保單條款，消費者務必詳加閱讀了解，並把握保單契約撤銷之時效(收到保單翌日起算十日內)。

※人壽保險之死亡給付及年金保險之確定年金給付於被保險人死亡後給付於指定受益人者，依保險法第一百二十二條規定不得作為被保險人之遺產，惟如涉有規避遺產稅等稅捐情事者，稽徵機關仍得依據有關稅法規定或稅捐稽徵法第十二條之一所定實質課稅原則辦理。相關實務案例請參考本公司網站首頁專區。

※消費者於購買本商品前，應詳閱各種銷售文件內容，本商品之預定附加費用率最高79.02%，最低31.18%；如要詳細了解本商品其他相關資訊（包含本公司資訊公開說明文件），請洽本公司業務員、服務中心（免付費服務及申訴電話：0800-011-966）或網站（網址：<http://www.twfhlife.com.tw>），以保障您的權益。

第1頁/共2頁 106.06廣告

陸軍北區測考中心敬軍慰問活動



臺銀人壽邱華創總經理（前左3）、陸軍北區測考中心陳建義指揮官（前右3）、軍人之友社曾有福秘書長（前右2）與臺銀人壽軍人保險部、業務部暨新竹分公司同仁合影

臺銀人壽在軍人之友社之陪同下，至陸軍北區測考中心致贈物資，慰勞基地進訓官兵勤訓苦練、保家衛國之辛勞。

臺銀人壽邱華創總經理表示，臺銀人壽自 39 年 6 月起代辦軍人保險業務至今已 66 餘年，受益官兵累計約達 253 萬餘人次，給付金額約達 2,109 億元，未來將持續安排軍方之急難、疾病及清寒慰問等關懷活動，提供國軍官兵實質的協助。臺銀人壽未來也將持續支持國軍，做官兵最堅強的後盾。

多軸公益 - 迎光惠明

愛心嘉年華會

台中分公司

臺銀人壽台中分公司與專屬業務通路夥伴臺銀保代共同參加由台中市政府輔導及台中市建築經營協會主辦的「2017 迎光惠明愛心嘉年華會」，在會場設攤以推廣微型保險為訴求。臺銀人壽希望翻轉外界對盲胞無法走出戶外的刻板印象，讓民眾對於盲胞這個弱勢族群的妥善照顧有更多認識，讓所有盲胞體會到人性的光明面，啟動良性互動。



臺銀人壽同仁與業務通路夥伴台銀保代參加台中市建築經營協會主辦的「迎光惠明愛心嘉年華會」活動

台中市長夫人廖婉如，副市長張光瑤，社會局副局長陳坤皇，立法委員黃國書，市議員張芬郁等多位長官及民意代表亦蒞臨該公司攤位勉勵同仁多多發揮愛心回饋社會並一同留

影，其他各級民意代表皆讚許本公司長期以來對公益愛心慈善活動的投入與付出，更肯定本次對惠明盲胞的支持，讓盲胞迎向光明燦爛的未來。

多軸公益 - 「用心看世界 牽手向前行」活動

台北分公司

臺銀人壽應邀參加新北市盲人福利協進會創會 60 週年「用心看世界・牽手向前行」慶祝活動，劉玉枝董事長與邱華創總經理於 106 年 6 月 24 日率同仁出席道賀並致贈 60 支盲人專用白手杖共襄盛舉，持續支持關懷視障朋友「行」的安全。

臺銀人壽是臺灣金控集團的一員，臺灣金控董事長呂桔誠於 12 年前擔任臺灣銀行董事長時即推出導盲犬認同卡，提撥愛心捐款贊助導盲犬訓練及建校基金。臺銀人壽亦秉承愛與關懷的核心價值，積極推動各項公益活動，新北市盲人福利協進會是臺銀人壽多年長期關懷的對象，除了以公益方式幫助視障朋友投保「微型保險」外，自 102 年結緣開始，即陸續舉辦過兩場視障朋友的「盲人看電影」電影

欣賞會及微型保險愛心天使出任務關懷公益活動，讓視障朋友們也能無障礙的欣賞電影，同時感受到臺銀人壽滿滿的愛心。

劉玉枝董事長表示：「只有『共好』，才能成就更美好的社會」。臺銀人壽開發提供各類保險商品及高品質的專業服務，以協助政府建構社會安全網，並在全台各地針對不同弱勢族群，結合社福團體及愛心志工，持續將企業社會責任融入業務並全員參與公益活動。

而邱華創總經理也期許同仁，在秉持臺銀人壽經營團隊安心可靠的經營理念，以專業、紀律、誠正、公益為經營主軸，積極追求卓越績效外，更以實際行動落實關懷社會之企業責任，讓臺銀人壽持續帶領更多人一起「為愛續航」。



臺銀人壽劉玉枝董事長（右 5）、邱華創總經理（右 4）、台北分公司陳淑娟經理（左 3）致贈 60 支盲人專用的白手杖、新北市盲人福利協進會陳湘好理事長（左 6）、林石旺常務理事（左 5）頒與感謝狀

多軸公益 - 「為弱勢發聲，與公益同在」響應臉部平權！

財團法人陽光社會福利基金會自 106 年 5 月 12 日至 16 日止於華山文創園區舉辦「2017 臉部平權 #WE ARE THE SAME! 特展 - 台北場」，為使臉部平權概念更廣為人知以破除因以貌取人而帶來的偏見或歧視，臉部平權 Face equality 是由英國 changing faces 基金會提倡，陽光基金會響應；該會相信每個人都與眾不同，每個人的價值是由他對社會獨一無二的貢獻來決定，而不是因為他的長相好不好看，每張不同的臉，都應獲得同樣的尊重。臺銀人壽今年也以具體行動支持陽光社會福利基金會，總經理邱華創並於 5 月 16 日出席活動表示，每個人都應尊重每張獨一無二的臉，希望透由實際行動響應「臉部平權」文化及推動「臉部平權友善環境」。

臺銀人壽 106 年已經推動照顧星悅小站自閉症大朋友的「心房開啟」、盲人福利協會視障友的「視野再現」、朝興啟能中心老憨兒的「重返家庭」等，此次再和陽光基金會共同倡議「臉部平權」的普世價值，觸及更多的社福關懷層面，落實敬老、慈幼、護殘、扶弱等公益實質服務。

作為唯一國營壽險公司的臺銀人壽，重視以實際行動落實企業關懷的使命，劉玉枝董事長於今 (106) 年 1 月上任時，即表示要持續將企業社會責任融入業務及全員參與；邱華創總經理自去 (105) 年 8 月上任後也多次表示，落實企業社會責任是國營事業的使命之一，更是核心價值！

臺銀人壽響應臉部平權活動，邱華創總經理（中）、企劃部劉禹政副理（右）與陽光基金會林瑞嬌副執行長（左）合影





臺銀人壽 2017 年

文 / 企劃部 整理報導

保險信望愛獎參賽實錄

號稱保險業奧斯卡獎的「保險信望愛獎」，開始進行 2017 年的評選了！今年臺銀人壽報名參加商品面、行銷面以及公益面的獎項，希望能夠讓外界看到臺銀人壽的表現、努力及活力，並為臺銀人壽爭取更多榮譽佳績。作為本公司保險信望愛獎主辦同仁，有幸能參與每場評選活動，藉此機會，和保戶們分享參賽過程的精彩實錄！

最佳社會責任 ~

「192 守護天使計畫」簡單愛 愛無限

臺銀人壽以「192 守護天使計畫」參賽「最佳社會責任獎」，「192 守護天使計畫」的命名，是因為臺銀人壽簡單愛微型保險，一個人的保費 192 元，可以帶來 30 萬元的壽險保障，守護一個弱勢家庭。臺銀人壽透由這個計畫，邀集了公司的業務夥伴及同仁共襄盛舉，由分公司尋找較未受社會大眾關注的中小型、社區型公益團體，替他們投保簡單愛微型保險，成為他們的守護天使。

本公司各單位也選出愛心天使代表，讓愛心天使們參與本公司與各個社福機構的公益關懷活動，此外，除了提供關懷服務，臺銀人壽也向庇護工廠等團體採購公益產品，希望除了以微型保險守護之外，也提供他們自立的契

機。

評選當日由邱總經理華創率領業務部及本公司愛心小天使群出席，由業務部范俊達副理進行簡報，並由台南分公司愛心天使代表蔡杰男分享他與朝興啟能中心憨兒們的溫馨小故事，朝興啟能中心是臺銀人壽 9 年多持續協助的社福組織，杰男分享在今年台南分公司的淨灘活動中，邀請憨兒們一起參與淨灘活動，讓憨兒們在受助之外，也感受到自立和助人的快樂，實踐了臺銀人壽從「我幫你」轉成「大家一起做」的多軸公益理念！

最佳商品創意 ~

體貼保戶的保單「優活人生長期照顧健康保險」

臺銀人壽曾於 2015 度以「珍愛人生殘廢照護終身保險」榮獲「壽險組 - 最佳商品創意獎」的優勝佳績！2017 年則以「優活人生長期照顧健康保險」再次參賽，並由精算部陳宏傑經理領軍並由謝志強科長代表簡報。

從臺灣社會高齡化及少子化談起，未來的老年人年紀可能更高，但是能夠幫忙照顧的家人卻更少，所以未來的長期照顧會愈來愈重要。為了提供長期照顧狀態時所需資金及照護

需求，消費者也許會考慮購買長照險，但是長照險的保費往往過高而使消費者負擔過重。

臺銀人壽「優活人生長期照顧健康保險」的設計初衷，就是考慮了保戶的繳費壓力，這張長照險的特色，在於它沒有壽險給付，有效的讓總保費下降，另外提供了30年期的繳期，讓保戶可以透過拉長繳付保費的時間，讓保戶能夠購足所需要的保額並降低繳費的壓力，而這也是臺銀人壽長照險有別於同業的特色設計！

臺銀人壽作為唯一國營的保險公司，商品設計強調回歸保險本質，重視保戶需求，希望透過推出符合社會趨勢和市場需求保單，進而協助國家建構完整的社會安全網。

最佳整合傳播 ~

「一張紙的重量 最初的愛 一直都在」

臺銀人壽在104年8月開始成立臉書官方粉絲團，並於105年進行首次年度網路行銷專案「一張紙的重量 最初的愛 一直都在」，並以此參加本屆保險信望愛獎「最佳整合傳播獎」。

評選當日由江韶文副總經理帶領企劃部同仁出席，並由曾美雅科長代表簡報，簡報的開始，先帶出臺銀人壽整合傳播的核心主軸：「回歸保險本質、滿足消費者需求，以及落實企業社會責任」，這正是臺銀人壽最希望能夠傳達給社會大眾經營理念。

簡報過程中逐一說明專案執行內容及成果，官方粉絲團在105年透過「一張紙的重量」、「一張紙的厚度」以及「拿出一張紙」

等三支微電影，傳達出愛的展現、回饋及自我實現的概念，導出保險的本質，並透過網路活動「愛的無限論」加強宣傳。在105年的網路活動中，3支影片在YOUTUBE的點擊數超過8萬次，臉書粉絲團的人數也從3千人成長至3萬人。

除了豐富多樣的行銷活動，最值得一提的是臺銀人壽在105年設計了專屬的吉祥偶-熊保，除了讓臉書粉絲團的經營更加活潑易親近，也期望能夠拉近國營事業給民眾之間的距離感，在未來的活動中，保戶也將會常常看到溫馨親切的熊保身影陪伴大家。

簡報最後展現了臺銀人壽未來在整合傳播及企業形象經營的整體展望，因為我們才剛起步，許多成果也許尚有進步的空間，但是希望大家能夠看到我們勇於挑戰的勇氣，也給我們持續前進的力量。

認真備賽，用心參賽，過程已滿載收獲

在協助準備參賽的過程中，可以感受到參賽部室的投入和認真，而在三場的評選過程中，委員們也都表示臺銀人壽展現出來的團隊活力和參賽態度，令他們感到驚喜和印象深刻，評選過程等同是為公司作了成功的企業形象行銷，更展現臺銀人壽求新求變的精神和實踐經營理念的具體行動！

除此之外，藉由參賽的機會，臺銀人壽也從評審們身上學習並獲得許多正面回饋和專業建議，可作為我們持續進步的動力和方向，期許臺銀人壽能夠持續成長，帶給社會正向的力量，更加發揮國營壽險公司的存在價值。

多軸公益 - 422 「世界地球日春季淨灘」活動

新竹分公司 / 台南分公司



臺銀人壽新竹分公司張育綺經理（左四）與同仁一同參與淨灘

106 年 4 月 22 日為世界地球日，臺銀人壽新竹分公司與台南分公司的同仁為響應環境保護、愛惜海洋資源，不約而同的參與了兩市舉辦之春季淨灘活動。

儘管竹市當日天候狀況不佳，所有同仁依然不減熱情，於新竹市幸福沙灣捲袖彎腰撿拾沙灘垃圾，將南寮附近的海岸線清理乾淨，恢復原貌。此外並設置環保宣導攤位，準備精美禮物，進行環保 Q&A 有獎徵答與民眾互動，向參與民眾宣導共同愛護地球，隨手做環保之觀念，當天臺銀人壽的攤位擠滿人潮，所提供的禮物獲得在場民眾好評。新竹市環保局江盛任局長更頒發感謝狀予新竹分公司同仁。

而在南市這邊，由同仁與業務通路夥伴台銀保代、新世紀保代、公勝保經，再加上照顧慇兒終生

的台南朝興啟能中心共同參加活動。

活動當日，臺南市長賴清德、環保局長李賢衛及地方民意代表多位當場勉勵讚許臺銀人壽持續積極投入環境維護。

更具意義的是朝興啟能中心（其為臺銀人壽長期關懷照護的中重度身心障礙者團體，全體院生 120 餘人均是臺銀人壽微型保單的受照顧者）的慇兒們在臺銀人壽關懷協助之下，也為保護環境盡一己之力參加淨灘，帶隊老師說，每次帶這些老小慇兒們來淨灘，他們都非常開心，覺得幫忙清理沙灘，很有成就感。

臺銀人壽臺南與新竹分公司，南北共同不分你我維護環境，對海洋污染及氣候變遷等環保議題，表達最高的關懷與愛護。淨灘活動是一個起點，串起各界重視環境保護及海洋保育之觀念，唯有親身體驗，付諸行動，才能將海洋永續、環境永續的觀念傳遞給每個人，確保地球永續經營。



臺銀人壽同仁與台銀保代、新世紀保代、公勝保經及朝興啟能中心參加淨灘活動

多軸公益 - 「2017 愛你一起 陪伴生命」守護獨居老人園遊會

花蓮分公司



臺銀人壽花蓮分公司同仁攤位前合影

臺銀人壽花蓮分公司 6 月 10 日與「花蓮縣老人暨家庭關懷協會」（下簡稱老家協會）聯合主辦「2017 愛你一起・陪伴生命」守護獨居老人園遊會活動於花蓮市市民廣場熱鬧登場，當天花蓮縣政府等機關多位首長官員蒞臨共襄盛舉及多家花蓮知名商家亦熱情設攤位共同響應，現場吸引逾兩千多位民眾陸續進場參與。

臺銀人壽花蓮分公司同仁於活動當天亦擺設攤位，除佈置張貼本公司微型保險及公司形象刊版外，另民眾集 5 張發票即贈送印有公司名稱造型創意鋁箔汽球，希望帶給在地長者們與孩童一個溫馨好玩又有趣的假日時光，發票同時捐贈予老家協會。

而為響應敬老美德，活動當天設籍花蓮縣年滿 65 歲以上之老人，前 100 名到場者皆發予免費園遊券，也安排免費愛心義剪為長輩打

理造型、守護健康量血壓和舒壓按摩及多家知名商家擺設當地好吃名產與趣味遊戲攤位與民眾同樂。

園遊會同時舞臺上除主辦單位臺銀人壽花蓮分公司、老家協會及縣府等官員陸續上臺致詞外；也有多項表演活動，包括從長輩表演中揭開序幕，甚至還有位高齡九十多歲的吳阿嬤、原住民熱情豪邁的山地舞蹈及 kiss 舞團等團體接續演出，讓整個園遊會活動充滿愛、熱情與活力，參與的老人與民眾個個歡欣喜悅。

此次臺銀人壽花蓮分公司與老家協會一起主辦守護獨居老人園遊會，自 100 年度起迄今已邁入第 7 年，希望也藉此呼籲各界響應，以實際行動發揮愛老精神，幫助更多獨居老人以及弱勢家庭，讓愛與關懷不斷向外擴散。

多軸公益 - 「搶救受飢兒」籌募 貧弱兒童愛心早餐活動

桃園分公司

世界和平會創會主席吳錫銘先生致贈感謝狀，由
臺銀人壽桃園分公司郭玉桃副理代表受獎



臺銀人壽桃園分公司 5 月 6 日邀請經濟弱勢家庭及其孩童，於桃園市中壢藝術館音樂廳共同欣賞優質兒童戲劇。本次公益活動係與社團法人世界和平會合作，藉由舉辦 2017 年兒童戲劇慈善公演，籌募桃園地區貧弱孩童愛心早餐經費，目的在協助孩童能夠健康成長，不要因為飢餓影響學習效果。

臺銀人壽桃園分公司同仁熱烈響應付出愛心，與世界和平會桃園地區受照顧家庭孩童共同觀賞九歌兒童劇團「聞雞起舞」戲劇表演，孩子透過欣賞優質兒童戲劇，以寓教於樂的方式，傳達正面的教育意涵。本次活動為孩子與家長帶來歡樂與感動。

臺銀人壽秉持愛與關懷的公益核心價值與社會責任，未來仍會持續以具體行動關懷社會弱勢團體。以積極推動「多軸公益」善循環的力量，結合更多社福團體、公益機構，民間企業及愛心志工義工一起關懷各角落需要幫助的對象，以善盡企業社會責任。

什麼是「多軸公益」？

多軸公益重視「區域」、「對象」和「方式」的多元化，在北、中、南皆獨立發展出長期協助、持續合作的社會團體，協助對象擴及多種社會議題，特別重視在地及資源弱勢的小規模團體給予協助，協助的方式除傳統的提供經濟、物資、更希望能幫助他們提升社會參與並增加社會能見度，如結合受照顧機構一起從事公益活動（今年的植樹與淨灘活動，皆有身障夥伴的參與），讓被動式的受助端走進人群成為主動的助人端，讓更多人能看到弱勢族群的堅強與用心，更期待引發社會的共鳴，激勵更廣泛的社會關懷，讓「多軸公益」成為一股正善循環的力量。

幸福人生
為您譜出美麗的音符



臺銀人壽幸福人生 殘廢照護終身保險

商品名稱：臺銀人壽幸福人生殘廢照護終身保險

險種代碼：EQ

備查文號：105年07月15日壽險精字第1050540183號函備查

給付項目：殘廢保險金、殘廢生活扶助保險金、復健補償保險金、身故保險金或喪葬費用保險金、所繳保險費加計利息的退還、祝壽保險金、第一級至第六級殘廢豁免保險費

商品設計最貼心

月領殘廢生活扶助保險金，保證**120個月**(或一次**貼現給付**)，累計最高保險金額**600**倍。

安家保障最放心

殘廢保險金整筆給付，累計最高保險金額**50**倍。

經濟負擔免擔心

復健補償保險金，一次給付保險金額的**20**倍。

讓您投保好安心

符合第一級至第六級殘廢，**豁免保險費**，保障繼續有效。

太魯閣迷你馬初體驗

文 / 花蓮分公司 邱顯宗



去年 11 月 5 日我們花蓮分公司有 3 位同仁一起參加了擁有國際級壯麗景色的「2016 太魯閣峽谷馬拉松賽事」，在報名時我們都抱著興奮及緊張的心情；興奮的是能和上萬有朝氣的跑者，包括各國頂尖好手 (ex 肯亞選手) 及台灣各年齡層熱愛馬拉松的運動員，於壯麗太魯閣國家公園裡一起跑步，同時享受大自然美景，緊張的是我們怕會跑不完 5 公里迷你馬的賽程。

在比賽前一週我們還約所有同事一起去分公司後方的海堤步道做賽前練跑，練完後感覺信心十足應可以來參加這場盛賽。終於在比賽當天一早約 4:30 太陽尚未完全升起，我即開著車到分公司和主管蔡振世經理一同前往新城火車站，轉搭主辦單位貼心準備的接駁公車，到火車站時人真的好多，密密麻麻每個人臉上都洋溢著一股興奮衝勁的熱情，我們很幸運很快就找到停車位，趕緊去上個化妝室，我們竟然是趕上最後一班接駁車，心中覺得大家真的為了這場運動盛會都起得好早，6:00 我們就到了太魯閣國家管理處大會的起跑點，天氣也很棒，一路都看到大家好開心地來參加這場難得的馬拉松運動盛會。

這場賽事吸引爆滿報名人數，3 萬多人報名，主辦單位為求公平，從 3 萬名參賽者中抽出 1 萬 2000 人，其中包括 800 多名國外選手，以及 12 名來自肯亞的男女選手，包括 2500 名全馬選手、5000 名半馬選手、2500 名 12K 小馬及 5 公里的迷小馬，早上 7 點一到主辦單位及花蓮縣長傅崑其及其夫人就在主舞台上致詞歡迎所有跑者，隨即就在東西橫貫公路牌樓前鳴槍開跑。

上午晴朗的天氣及涼爽的秋風，跑在峽谷當中相當的舒適，不少選手刻意穿超人裝、蝙蝠俠裝、芭蕾舞澎澎裙來參加比賽，還有活力十足的電信業者啦啦隊也來助陣加油，讓大家眼睛為之一亮！





專業的運動教練們帶著大家熱身完之後，我們 5 公里迷你馬是最晚出發起跑，延途跑的人真的好多，剛出發時遇到一座橋，我們第一次看到整座橋都是人在跑步，整座橋上下晃動了起來，好特別的體驗。最主要這裡風景真的很漂亮，還有國外及外地來的朋友們已忘卻跑步，停下來拍照欣賞花蓮國家級峽谷美景後再繼續跟著動綫往前跑，雖然我是花蓮當地人，能如此熱鬧開心的機會還真的不多，讓我覺得很有意義及好好來運動一下。

在跑的過程中，一直陪伴經理來慢跑，最特別的是主辦單位在美麗長春祠補給站提供的點心好豐富喔！有香蕉、餅干、舒跑及西瓜，讓我們都吃的好開心，也有體力來完成最後的 2 公里路程。大會也很特別及用心幫我們快到終點的選手，請專人幫我們立即拍張抵達終點興奮與開心的特寫。

到了終點，好開心的領著大會頒發的完賽獎牌，大會也很貼心幫每位參賽者準備了好吃的雞腿餐盒，還有好多免費的飲料、點心可以領取，讓我們能很快速的補充好體力，最值得珍藏的是大會也頒發給每位選手銅製的完賽紀念獎牌，讓自己永遠留下美好的回憶及帶著幸福滿足的心情回家。

蔡經理告訴我說，下次他一定還要再來報名參加這麼棒的運動賽事，能在下班之餘能一起來參與，不僅贏得健康及舒發工作壓力，跟這麼多人一起慢跑，是件難得的體驗及快樂的事。

人生旅程宛如馬拉松一樣，需要一直不斷地往前跑，每個人跨出一步，不論是大步或小步，都是邁力向前的毅力精神表徵，儘管汗流夾背，卻也是維持身體健康最好的代謝循環。工作就好比馬拉松運動，一步一腳印，每個步伐都是平時鍛練出來，把身體體能維持最佳狀態，才能有好成績，無法投機取巧的。

此次參與太魯閣馬拉松國際盛會，不僅讓我人生觀更為寬廣、身心也舒暢無比，增進身體健康，活動時間從早上 4:30 到中午結束，半天多的時間，讓我和蔡經理都留下美好的回憶。





1. 普羅旺斯安錫，城內安錫湖環繞，堤
鄔運河穿流整座小鎮

戀戀～

文 / 高雄分公司 書柔涵



2. 梵谷 - 星空下的黃色咖啡屋

普羅旺斯

薰衣草普羅旺斯 夜紫穗電薰風起
草氣花香勾禾德 美景美境香悠溢

在這百花齊放，鳥語蟲鳴的暖暖六月天裡，我循著一本山居歲月覓覓來到了熱情如火的南法普羅旺斯。放眼望去，遍野薰衣草飄逸，宛如少女般的清新芬芳，她就毗鄰地中海而居和義大利接壤。

普羅旺斯北至阿爾卑斯山，南抵庇里牛斯山脈。雙腳踏進了艾克斯、聖保羅、格拉斯、安錫、馬賽、亞爾勒、尼斯、亞維儂、霞慕尼等莊城，品嚐了當地精緻美味的葡萄酒，沉浸古法蒸餾的香都裡。



3. 聖保羅山城裡驚巢巷弄漫步



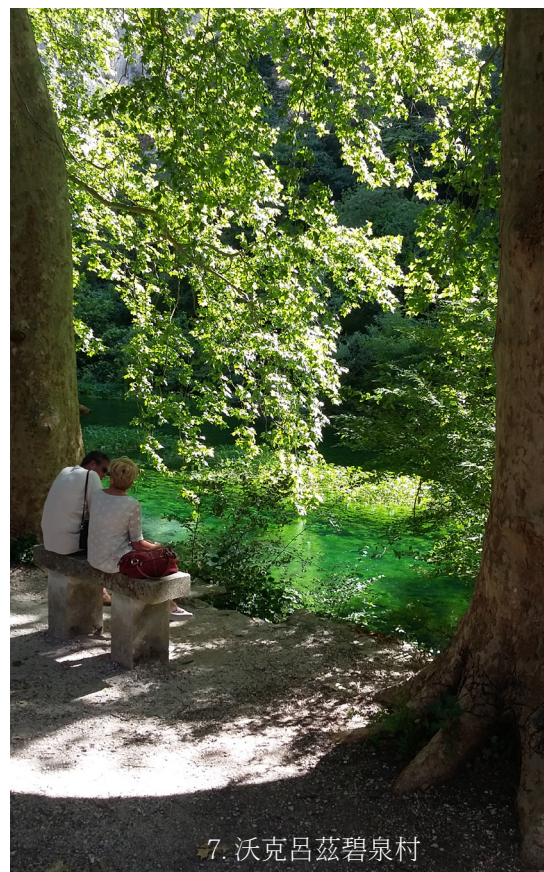
4. 勾禾德山城近郊～塞農克修道院前薰衣草花田

5. 亞爾勒
梵谷 - 星空下的黃色咖啡屋原地景

6. 隆河上的聖貝內澤斷橋

普羅旺斯，物產豐庶、風光明媚，自古希臘、古羅馬時代以來吸引著無數畫家詩人騷客前往。在亞爾勒 (Arles) 小鎮（圖 5 / 前頁圖 2），身為梵谷迷的我，跟隨著大師一步一腳印地走入層層疊疊的畫布中，呼吸感受他的那時那刻。教皇宮（後頁圖 9）前耳畔聽著亞維農的民謠，隆河上著名的斷橋聖貝內澤橋（圖 6）竟活生生地呈現眼前，那份悸動感動在心中久久，突然想起梵谷的星夜也是在此留下了深深足跡。

普羅旺斯，漫步在南法山城勾禾德的鵝卵石步道上，隨著輕悠的手風琴樂聲慢慢走入如詩如幻的山居歲月。在塞農克修道院（圖 4）前看見滿滿整片紫色花海隨風搖曳，那徐徐微風吹來，陣陣花香撲鼻，啊…我醉了！我醉在這紫色漩渦裡。畫家們紛紛拿起畫架畫刀畫布寫真捕捉的她的美。走進博物館，聽著解說員悉心地介紹薰衣草的生長、採收、蒸餾、淬取的種種過程，沉浸其中，芳香四溢。穿過沃克呂茲碧泉村（圖 7）的幽幽石橋，映入眼簾綠茵如碧如徹泉水，源於瀑，流於澗，陽光從葉縫間緩緩灑下，漫步在悠悠叢林真箇心曠神怡呀！



7. 沃克呂茲碧泉村

普羅旺斯嘉赫水道橋（圖 8）雄偉佇立橫跨了嘉德河，三層結構建築彷彿見證了古羅馬帝國，坐在河床上看著灣灣細流，仰望著兩千年前的老橋依舊，不禁令我讚嘆他的壯麗。

8. 嘉赫水道橋



普羅旺斯安錫（本文首頁圖 1），城內安錫湖環繞，堤邸運河穿流整座小鎮，依山傍湖，划著小舟輕輕耳語閱讀她的美。不僅僅完整保存了中古世紀城鎮風貌外，也一直有著「阿爾卑斯的威尼斯」與「阿爾卑斯山珍珠」之美名。

普羅旺斯霞慕尼坐擁阿爾卑斯山最高的

白朗峰，更是歐洲知名的滑雪勝地，我們搭乘纜車爬上了白朗峰之巔（海拔 4810 米）（圖 10），張開雙手盡情擁抱白雪群山，此情此景深深烙印在我心。

普羅旺斯，沁心薰衣草芬芳，漫步蔚藍海岸尼斯，在馬賽聖母院俯瞰整座城市港灣揚帆，沉浸艾克斯千泉之都巧遇塞尚，難忘聖保羅山城裡驚巢巷弄（本文首頁圖 3），格拉斯花香的深深呼喚，仲夏之旅在南法。

9. 亞維儂教皇宮



10. 白朗峰之巔（海拔 4810 米）



健康從腳開始！

人的腳離身體最遠，卻最常被我們忽略，大部份的人每天花時間呵護臉蛋，卻對自己的腳冷漠相對。以為把雙腳塞入鞋內就沒事，而錯過腳所發出的健康警訊，其實從中西醫的論點，明白指出老化是從腳開始。血液從心臟出發時是經由動脈到全身各細胞，流回心臟則需要經過微血管、靜脈，藉著肌肉收縮、周邊血管收縮，擠壓靜脈血，像擠牛奶一樣把血液從有瓣膜的靜脈中擠回心臟，下肢也因而被喻為「人體第二個心臟」。

當腳的肌肉量減少，肌肉收縮差，擠乳作用減弱，下半身靜脈循環變慢，血流以龜速前進，血氧度變低，會使得靜脈血管內的酸性物質（代謝的產物）增多，血液循環差，無法將百分之百的血液運回心臟，容易出現下肢腫脹、腳冰冷或痔瘡、靜脈曲張等症狀。美國足部醫學會（APMA）發言人珍妮丹德森醫師認為「從糖尿病到營養不良，透過檢查腳都可偵測出來，」。在千年前，古籍《黃帝內經》已直指：「人之衰老始於足，足血盈則身心健」。

根據美國足部協會的統計，50 歲以上的人口中，大概 80% 會因為照顧不善、足部損傷、老化、糖尿病、關節炎、心臟血管疾病，更容易導致足部病變，影響老年人的行動力。據統計，人在一生當中步行的距離連起來，是繞了地球三圈半。有的人因為工作的關係，需要長時間站立、走路和負重移動，足部肌肉關節長期受到過重的生理負荷，足底壓力升高，容易造成足底筋膜、腳跟後墊、或足踝關節的發炎反應，患者可能會出現腳酸、疲勞、疼痛，

文 / 董事會稽核室 高美雪

甚至跛行。足部長時間包埋在緊密的空間裡，限制了腳趾頭的活動，也影響了足踝關節的穩定度，很容易造成足部變形、發炎、疼痛，甚至腿酸、肩頸痛、下背痛。因此選擇適合自己的鞋子和襪子皆非常重要。

如何選擇適合自己的鞋

人的足部，大致分為三個部份。

第一個是腳踝：是站立時保持穩定性的重要部位，腳踝的韌帶把肌肉和關節在步行時保持在固定的位置。

第二個是腳背：這個部份非常柔軟，且擁有一定程度的伸縮性。

第三是腳趾：可以自由輕快的活動，還可以像手一樣抓住東西。

鞋的構造如果能配合人體足部構造，便能照顧到足部不同部分的健康。理想鞋前端的柔軟度，最好能讓腳趾自由彎曲，還必須要預留約 1 至 1.5 厘米的空間。相反而言，鞋跟部份則要求穩定性，為了要牢固地包裹住腳跟，決對不可以有任何的空隙。而中間部份的柔軟度及伸縮性很重要，最好能緊貼足型。到鞋店選購適合自己足型的鞋，購買前最好雙足都試穿，並且在堅硬的地板上走動，而不是在地毯，

以確定鞋是否合穿。由於足的尺寸在早晚會有差別，在黃昏時分選購最為適宜。

我們除了注意到鞋子的重要性，保護雙腳也不能忽視襪子，好襪和好鞋一樣，襪子如果不合適，鞋子再好功效也會大打折扣，襪子直接接觸足部肌膚，脫下鞋襪的腳可攜帶上百萬的細菌，足部皮膚角質層是皮屑毛髮與細菌新陳代謝之產物，與汗液中的氨基酸產生硫化物的臭味，加上細菌自然死亡後發酵的氨氣臭，綜合產生魚腥惡臭味。所以雙腳的保健須從小做起。市面上許多種類的除臭襪、機能襪，其中以奈米銀、光觸媒、遠紅外線最受矚目。

另外，每個人平時應該多做些護腳運動，例如：

1. 拉筋

「平時要刻意拉腳筋，尤其常穿高跟鞋的人，一定要拉筋，」，在辦公室、電腦桌前，即可坐在椅子上伸直兩腿，將腳板往上翹、往下壓。晚上下班回家，可在洗澡後，或抽空花十幾分鐘，以四十度左右的溫水，浸泡一半的小腿肚；再面對牆平坐在地，伸直雙腳，腳板往上翹，盡量完全抵住牆面。也可採取站姿，背、臀部、雙腳腳後跟貼著牆面站直。專家也建議，必要時可以運用坊間販售的拉筋板，增強拉筋的效果。

2. 弓箭步

弓箭步不僅有拉筋效果，也有助於改善膝蓋疼痛、足底筋膜炎等現代人常見的症狀。可扶著桌椅或牆壁等，一腳屈膝前彎（但膝蓋不超過腳尖）、一腳往後伸直，呈弓箭步，腳後跟不離地。感覺後腳的小腿肌肉被拉緊、微痠，

維持十五秒後再換腳。左右腳可各做十次。

3. 腳趾、腳踝運動

現代人沒有機會爬樹、赤腳踏踩不平的土地，只動腿、少動腳趾的生活型態，加上體重過重，造成前腳底過度用力，扁平足、拇指外翻的人變多。「光走路還不夠，還需要增加腳趾頭、腳踝運動！」。每天花幾分鐘，練習雙腳腳趾往下抓，甚至可以用腳趾去夾抓毛巾。另外，可練習將腳盤往內翻，讓兩腳盤相對，增進腳的靈活。

4. 單腳站立

單腳站立可以有效強化下肢肌肉，以及加強腳踝的應變能力等功效，「常扭傷腳踝的人，就要練這個動作，」。請單腳往上抬離地面至少十二公分，左右輪流作。年輕人至少可以單腳站立二十秒，如果做不到，「表示你的平衡不好，」專家說。日本抗老化醫療專家滿尾正博士，更建議以左右腳能各站立一分鐘為目標，養成訓練習慣。當上抬的腳著地或身體搖晃時，就停止訓練，下次再練。

預防勝於治療是實踐「健康從腳開始」的第一步。從現在起，我們每天撥些時間健腳、護腳，一段時日後，它自然會以健康回報你。

（資料來源：康健雜誌、香港職業安全健康局安全健康通訊）



壽人銀臺

Bank Taiwan Life Insurance

Customer Service Center

Business Hours

9:00a.m to 5:00p.m

Monday through Friday

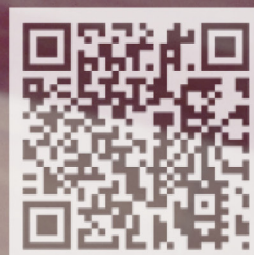
官方網站



Facebook



Youtube



總公司地址：臺北市大安區敦化南路2段69號2~8樓
免付費服務及申訴電話：0800-011-966
網址：www.twfhclife.com.tw
電話：(02)2784-9151

