

臺銀

No. 21
2019/04

Bank Taiwan 電子報

LIFE INSURANCE

人壽



保險局 副局長
王麗惠 女士

臺銀人壽 副總經理
江詔文 先生



本公司榮獲

2019保險龍鳳獎優等獎

專題

深部靜脈栓塞 之處置與預防

風格生活

我們的毛女兒
風城晨曦-戀戀竹塹城

知識專區

健康樂活新女性



臺銀人壽

Bank Taiwan LIFE INSURANCE

唯一國營 來自臺銀



臺灣金控

TAIWAN FINANCIAL HOLDINGS

發行人的話

唯一國營 專心為您



親愛的保戶和朋友們，您們好：

很快的，108 年邁入第二季，臺銀人壽團隊持續正向積極推動各項業務，也希望支持我們的保戶、通路夥伴和朋友們都擁有健康、豐收的第一季。

或許大家有注意到，近期以來「壽險」已成為財經熱門議題和關鍵字，相關新聞不時出現媒體。由於保險經營攸關廣大保戶權益，監理制度及資產負債管理等課題又極具專業與挑戰，在面臨高齡化社會、資本市場波動、國際財務報告準則第 17 號「保險合約」(IFRS17) 將導入等環境下，的確是值得關注。

臺銀人壽身為國營金融機構，謹守穩健經營、守護客戶的核心職責，除了持續呼應需求提供保險商品外，對於日常營運、風險管理、公平待客、資訊安全和洗錢防制等也積極加強辦理。此外，呼應主管機關監理要求，也期待與通路夥伴一起提升管理和服務能量。

三月的週末，我們舉辦「臺銀力挺・人壽感恩」的激勵活動，進行業務研討，並感謝集團通路做為服務觸角，齊心協力共同展業，為客戶謀最大權益。當日集團長官們雖臨時有要公，仍撥冗蒞臨勉勵，提振士氣，與會主管和夥伴們也熱忱討論業務推動心得，活動圓滿成功，為客戶服務蓄積更多能量。

臺銀人壽將繼續提供符合趨勢之保險商品和服務，希望每一張保單、每一次的服務，都有您專屬的溫度。歡迎常常和我們的通路、服務同仁保持聯絡，也可以利用網站、粉絲專頁關注動態。

衷心祝福

諸事順心圓滿 闔家平安健康

臺銀人壽保險股份有限公司 董事長

劉玉枝 敬上

認識 深部靜脈栓塞

之處置與預防

文 / 契約行政部 核保醫師 林育伸

「深部靜脈血栓」是一種常見局部性疾病，有併發「血栓後症候群」造成腿部腫脹、皮膚潰爛，併發蜂窩性組織炎，甚至敗血症；以及肺栓塞致死的危險性。一般而言，靜脈栓塞發生率約 1/1000—3/1000 之間，是動脈血栓發生率的 4 倍。近年來受人口老化、癌症、手術影響有病例增加趨勢，故長期保養及預防再發是相當重要的。

致病機轉

深部靜脈栓塞 (Deep Vein Thrombosis: DVT) 是指深部靜脈的血液回流不良產生患肢腫脹等症狀，此疾病較常發生在下肢，但也會發生在上肢，有些深部靜脈栓塞在開始形成時並沒有症狀，有些則是患肢出現腫脹、疼痛及溫度上升等症狀，嚴重時因為腫脹太厲害可能引起動脈血液循環受阻，使患肢缺血壞死，若再不及時處理甚至會導致截肢，另外深部靜脈栓塞也可能造成致命性的併發症如肺栓塞。

那些人容易造成深部靜脈栓塞呢？

最常見還是因為各種原因須臥床的病人（如中風、手術後等...），另外年齡的增加、肥胖，使用口服避孕藥，有心血管疾病、惡性腫瘤、血液疾病、外傷等等也是造成深部靜脈栓塞的原因，因此一旦有深部靜脈栓塞發生應該儘快就醫，除了可降低併發症發生的機會，也可以找出發生疾病的原因。

高危險群

1. 血液回流受阻造成下肢血液鬱積的情況：長期站立、長期臥床、鬱血性心臟病、肝硬化、腹壓過大（懷孕、腹水、腹部腫瘤）、靜脈曲張、靜脈瓣功能不良等患者。

2. 血液中抗凝血因子減少，增加血栓形成的情況：服用避孕藥、瀰漫性血管內凝血、生產等。
3. 其他：肥胖、惡性腫瘤、多處骨折、骨盆骨折、膝髖關節手術後，腫瘤細胞或是脂肪游離而堵塞血管的可能性。

臨床症狀

1. 霍門氏病徵（Homan's Sign）：將腳趾壓向足背時，測試側小腿腓側（小腿肚）會感到劇烈疼痛，但此病徵並不是非常準確。
2. 受阻造成突發性、單肢體水腫、壓痛。
3. 合併症：下肢及骨盆的深部靜脈血栓容易造成肺栓塞，有致命的危險性，在極端的情形下，它可能造成患肢的血液循環完全堵塞處血流回流停止，患肢因而缺血壞死。
4. 因深層靜脈栓塞，深層靜脈血流被迫流向淺層靜脈，阻礙了正常皮膚和皮下組織的血流動力學，在急性期可能併發蜂窩組織炎；慢性期造成病變處色素沉著、潰瘍、發紅疼痛、皮下組織發炎、淋巴管、肌肉發炎、傷口不易癒合。

治療

1. 在急性期臥床休息 3-5 天，以減少肺栓塞的機會。
2. 臥床休息，以枕頭抬高腿部 15-20 公分，以促進血液回流，減輕腫脹。
3. 注射抗凝血劑：注射血栓溶解劑 5-7 天（必要時延長），以溶解血栓，避免血栓進行。

4. 當急性症狀消除後則改以口服抗凝血劑（coumadin）使用，目的是預防血栓再形成；一般要服用 6 個月以上；也可考慮新型口服抗凝血劑（NOAC）使用。
5. 導管治療：新式「血栓抽吸清除裝置」的治療，可利用導管方式清除血栓，先讓血栓溶解劑先直接注入血栓內部，再轉換模式利用白努利定律，由抽吸導管局部噴射水柱破壞血栓，同時產生強力負壓，將血栓碎片順著負壓方向而吸入導管內移出體外，藉此清除血栓且血栓碎片也不易漂至他處造成傷害，病患僅於腹股溝處或膝窩處留下不到 0.5 公分的傷口。
6. 外科治療：若抗凝血劑治療無效，或是病人有出血傾向，不適用抗凝血劑治療者，可考慮行靜脈血栓取出術、其次為避免致命的肺栓塞，可裝置下腔靜脈裝置濾網（IVC filter）。

如何預防深部靜脈栓塞的發生呢？

對於屬於高危險群的人（如長期臥床），下肢抬高及穿著彈性襪可以預防深部靜脈栓塞的發生，而普通人則儘量避免久站、久坐的姿勢，若不得已也應該儘量避免同一姿勢的時間過久。

如果不幸發生深部靜脈栓塞時應該怎麼辦呢？

當然還是儘快就醫，醫師會視病情嚴重程度判斷是否需要住院接受治療及檢查，治療的原則是臥床休息、患肢抬高，視病人情況使用抗凝血劑或血小板抑制劑。一般經過治療之後症狀都可得到改善，而外科治療除非有併發症產生，如患肢缺血壞死及肺栓塞，否則並不建議開刀治療，出院後除了需要用上述預防深部靜脈栓塞的方法之外，仍需要於門診長期追蹤治療，甚至也需要長期服用藥物以預防再發。至於相關的照顧措施有以下幾點提供病友參考。

照顧注意事項

1. 每日觀察患肢是否有蒼白、發紫、腫脹、麻木、冰冷、感覺異常，以及是否有胸痛、胸悶、喘氣不順等現象。（以上狀況需通知醫護人員）
2. 穿著彈性襪：在抬完腳起床前穿著彈性襪、入睡前再脫除；著彈性襪時間需持續 3~6 個月。
3. 每 4 小時健側肢體做主動運動、患側肢體做足背屈曲運動。
4. 避免屈膝或腿部懸垂、交叉，坐椅勿太高或太深防止膝關節處血管受壓迫。
5. 戒菸：菸中的尼古丁成分會使末梢血管收縮，阻礙血液回流，促進血栓形成。
6. 按時服用抗凝血劑、定期追蹤凝血功能，並且注意有無出血傾向，如血尿、皮膚上有無紫斑、口腔黏膜有無出血斑點；若有出血傾向應立即通知醫師停止給藥或調整劑量。
7. 避免長期站立、久坐、臥床不動。
8. 慢性下肢深部靜脈血栓病人可從事一般性運動，而游泳是最好的選擇。運動時間不宜過久，運動期間若有腳部腫脹情形，就應休息抬腳。
9. 避免著過緊腰帶、衣褲，阻礙骨盆及下肢血液淋巴回流。
10. 如果接受手術，術後 24 小時可下床活動，但避免久坐、久站。
11. 保持手術傷口清潔乾燥，出院後每日執行傷口換藥一次，換藥時觀察傷口如果有紅腫、滲出液應返診治療，嚴重傷口疼痛可告知醫護人員。

臺灣金控及臺銀人壽榮獲保險龍鳳獎優等獎！

現代保險教育事務基金會舉辦第 25 回「全國財金保險系所畢業生就業意願」大調查結果出爐，並於 3 月 6 日舉辦「保險龍鳳獎」頒獎典禮，國營的臺灣金控與臺銀人壽分別獲得「金控組優等」及「壽險公司內勤組優等」獎項殊榮，臺灣金控蔡麗雪副總經理和臺銀人壽江韶文副總經理並出席頒獎典禮。

新鮮人對於職涯的第一步選擇無不戰戰兢兢以期進入嚮往的公司，臺灣金控及臺銀人已數度蟬聯「金控組優等獎」、壽險公司「內勤組」優等獎項，能在眾多的金融同業中脫穎而出，百分百的國營品牌、悠久穩健的歷史和誠信可託的企業形象是獲財金保險系所同學青睞的主因。

成功的企業需要一流的人才，才能夠讓公司經營與時俱進，為保戶及股東創造價值，所

以「人才」一直是臺銀人壽最重視也最渴望擁有的資產。為了持續厚植國營品牌核心價值與競爭力，臺銀人壽積極投入各項資源，以培育優質金融與保險領域之專業人才。壽險公司在今日金融大環境，就如千帆競渡，惟有吸引優秀的人才，才能御風而行。

臺銀人壽將持續展現國營品牌價值並呼應政府政策和社會需求精進及提供符合時代趨勢之保險商品及服務，落實推動公平待客原則，提供國人更細緻的服務及更多元的商品。



臺灣金控副總經理蔡麗雪（右）代表領取保險龍鳳獎「金控組優等」獎，由保險局副局長王麗惠（左）頒發獎牌。



臺銀人壽副總經理江韶文（中）帶領同仁參與「保險龍鳳獎」頒獎典禮。

拙茁家園「歲末感恩音樂饗宴」活動

新竹分公司

臺銀人壽新竹分公司秉持著關懷弱勢、深耕在地的精神，於 108 年 1 月 12 日參與天主教世光教養院附設拙茁家園在竹東東方御廚餐廳舉辦的「歲末感恩音樂饗宴活動」。

當日除有多個新竹地區義演團體參與演出外，拙茁家園孩子們活潑天真的歌舞表演、親手栽種的有機蔬菜及繪製的美術作品義賣，更獲得現場來賓熱烈迴響，紛紛捐獻愛心共襄盛舉，為這些慢飛天使們盡一份心力。

臺銀人壽照顧弱勢、發揮大愛，長期協助拙茁家園投保微型保險。董事長劉玉枝多次表示，臺銀人壽為臺灣金控的一份子，配合集團策略，秉持「安心可靠」的經營理念，積極追求卓越績效，並以「敬老、慈幼、護殘、扶弱」為公益服務，以實際行動落實企業社會責任，不僅是付出愛心、給予持續的關懷，更重要

的是要協助他們展現生命價值與自力更生的能力。本次藉由參與愛心音樂會方式共同為家園籌募經費，提高慢飛天使們的生活品質。臺銀人壽落實關懷社會弱勢團體的具體行動，希望能喚起更多社會大眾以行動來支持弱勢族群，讓愛心綿延不斷。



臺銀人壽新竹分公司張育綺經理（中）帶領同仁合影。

「海岸種樹護臺南」復育海岸線 府城天險海岸成林

台南分公司

迎接 2019 植樹月，臺銀人壽與專屬通路夥伴台銀保代、新世紀保代及朝興啟能中心、樂慙之家於 108 年 3 月 30 日，共同參加臺南市政府主辦「海岸種樹護臺南」植樹活動，與臺南市民種下草海桐、黃槿、冬青菊等七千株濱海樹種，為綠化環境盡心力，臺南市長黃偉哲親臨會場，勉勵並感謝臺銀人壽長期以來參與社會公益的貢獻。

臺銀人壽持續參加臺南市政府主辦植樹活動，從安平區「代代相傳樹種平安」、七股區「鹽田植樹創造奇蹟」、安南區「植樹護林守護臺灣」、將軍區「護岸從『樹』森護臺南」及本次安南區「海岸種樹護臺南」，地點位於臺灣西部海岸臺南市安南區府城天險，環境特殊為海岸砂地，氣候烈日、鹽霧、強風、加上栽植水源不易，樹苗生長困難，今年植樹方式延續「慈心有機農業發展基金會」研發「水寶盆」保水技術栽植，解決缺水問題。而藉由沿海岸線造林，反覆堆沙、定沙、栽植及撫育、固土，逐步培育健全海岸森林，營造複層林相景觀，形成自然防禦綠帶，阻止海岸退縮，打造屬於臺南的綠色長城。

臺銀人壽同仁與慈心有機農業發展基金會志工合影。



植樹活動當日，臺銀人壽同時於會場設攤推廣微型保險。各級首長蒞臨本公司攤位，皆表達肯定臺銀人壽對環境復育與維護的投入及對朝興啟能中心的長期照顧，更具意義的是參與植樹的朝興啟能中心全體院生 120 餘人均是臺銀人壽微型保單的受照顧者。

臺銀人壽多次帶領慙兒們參與包括政府機關所舉辦植樹與淨灘活動，臺銀人壽協力，改變外界對慙兒無法走出戶外的刻板印象，讓民眾開始關注老慙兒這個弱勢族群的妥善照顧，讓所有慙兒看到希望，這種良性循環的互動具有正面意義。

臺銀人壽自推出「臺銀人壽簡單愛微型傷害保險」後，多次獲得金管會列入推展微型保險績優保險公司，並獲頒【利惠人群】及【績效斐然】獎肯定。臺銀人壽微型保險「192 守護天使」活動大推，擴大照護更多經濟弱勢家庭，成為他們的守護天使並榮獲保險信望愛獎「最佳社會責任獎」優選。



臺銀人壽同仁與臺南市長黃偉哲（中）、臺南市政府農業局長李朝塘（左 7）、慈心有機農業發展基金會執行長蘇慕容（左 6）合影。

植樹活動小知識 ...

此活動為減緩台灣西部海岸線退縮所採取的沿海岸線造林措施，而由於海岸沙地環境較不適合一般植物生長，因此在植株的選擇上，需採用耐強風、耐鹽且萌蘖性強的植物，輔以慈心有機農業發展基金會提出的「水源寶植樹盆」技術，將雨水或灌溉水搜集於盆內，解決水源流失問題。





臺銀人壽

BankTaiwan LIFE INSURANCE

唯一
國營

幸福人生

為您譜出美麗的音符



臺銀人壽幸福人生 失能照護終身保險

商品名稱：臺銀人壽幸福人生失能照護終身保險

險種代碼：FH

備查文號：105年07月15日壽險精字第1050540183號函備查

107年09月14日依107年06月07日金管保壽字第10704158370號函修正

給付項目：失能保險金、失能生活扶助保險金、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、第一級至第六級失能豁免保險費

商品設計最貼心

月領失能生活扶助保險金，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

失能保險金整筆給付，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失能，**豁免保險費**，保障繼續有效。

第1頁/共4頁 108.03一版廣告



臺銀人壽

BankTaiwan LIFE INSURANCE



臺灣金控

TAIWAN FINANCIAL HOLDINGS



我們的毛女兒

文 / 台北分公司 陳素珍

前記：

去年生日的那個星期六，在空巢期加上老公出差的情形下，一個人傍晚趕去台北建國花市，匆匆忙忙走過一攤又一攤的花草樹木，正眼也沒瞧一下，因為這次我的重點是趕去瞧瞧待領養的小貓咪，自我療癒一下。

貓咪有一種特別的吸引力，不管顏色大小長相，喵叫聲都是讓人驚喜的稚嫩，不管長短胖瘦，都是飛簷走壁的江湖高手，是完全的自我自由自在，沒有在怕的，想愛你、抓你、咬你、舔你、打你、踹你、不理你，都隨心所欲，這就是我癡心妄想的人生（哈）。

初相逢：

我抱著她：「請問她叫什麼名字？」愛媽：「妹妹」我：「多大了？」愛媽：「兩個半月」我：「她平時都這麼乖嗎？」愛媽：「大都靠在大姊姊身旁安靜睡」我：「我可以帶她走嗎？」愛媽猶豫：「嗯…嗯…」我：「我可以現在就

帶他走嗎？」愛媽思量後：「嗯…好啦」我不可置信問：「真的嗎？」愛媽：「嗯…要填資料」我：「好」。所以，就這樣不到 10 分鐘結下家屬的緣份，在回家的路上，為她把吃的穿的用的玩的一口氣買全，扛回遠遠的深坑的家。

她愛我們：

妹妹是如此愛我，每天一看見我就熱情的玩我，咬我、抓我、從我手上掙脫，她跑我追、藏起來再跳出來嚇我（真的是玩躲貓貓那一種），她修長的腿抱住我大腿不讓走，就這樣在我的手我的腳上留下愛的痕跡，結疤了我就摳摳摳（當下很爽），傷痕累累很是嚇人，這確實是家暴沒錯。

妹妹也愛在爸爸煮菜時，幫忙洗菜嘗味道，在有限的流理臺擠出一席之地；打掃時抱住掃帚玩海盜船，時時刻刻盯哨上廁所的人，爸爸寫書法她不讓紙動也不讓毛筆動，踩上墨汁讓你追，一路都是她的梅花掌。爸爸說：「妳看，我們的小女兒多可愛」，兩個老人家心甘情願彎腰擦掉她滿地的墨色梅花，是累也是幸福。

青春初潮：

那天差不多是 8 個月（10 歲），帶她去結紮（醫生建議發情前手術可預防生殖器方面的疾病），昏昏沉沉的她不知所以然，委屈的哭哭了，不吃不喝的連兩天晚上要媽媽抱著秀秀才能安眠。小女兒再過 15 年就相當於人類 90 歲了，想想未來我們能有這樣的緣份嗎…。

後記：

第三天，妹妹又是生龍活虎啦，活蹦亂跳，好奇心也回來了，看見我就要討吃。帶著頭套抓不到癢處，我：「來，媽媽幫妹妹撓癢癢」，她可舒服啦，閉上眼睛很是享受。聽說虎斑貓身長腳長又愛吃，將來一定是個大胖妹，敬請期待。最後呼籲：「認養代替購買不棄養」。

風城晨曦 - 戀戀竹塹城

文 / 新竹分公司 蔡宗顯

每日清晨送完小孩上學後，便會按每天熟悉的經過科學園區循著寶山路踏上往分公司的路途，沿路看著往園區方向車水馬龍，排成一串長長的車陣，而我在往市區的方向卻是通行無阻，心中暗自慶幸。

過了中山路右轉後，彷彿就像桃花源記般豁然開朗的進入另一個



平曠空間，有別於園區的車水馬龍，以東門城（迎曦門）為地標的新竹市區是較為寂靜的，目前被列為二級古蹟的迎曦門為舊時竹塹城四個城門中僅存的一座城樓，在晨曦照射下幽幽地訴說竹塹城的歷史。

而我早上很喜歡在東門圓環旁的麥當勞外帶漢堡，步行到迎曦門旁的護城河岸邊坐著乘涼，這條河已經是全台僅存的護城河，2000年後新竹市政府投入資源整頓成親水公園，變

成假日大人遛小孩的好去處。坐在岸邊的石階上，草地上有大批的鴿子及麻雀為伴，我啃漢堡，鴿子老弟叼食麵包皮，自有一番趣味。

有時我也會跟在地人一樣跑去護城河旁邊的城隍廟吃滷肉飯當早餐，對身為台南人的我來說，一早吃滷肉飯並不稀奇，只是台南人常是搭配牛肉湯或虱目魚肚湯，但城隍廟裡這家排隊名店有名的是雞湯，有人蔘雞、金針雞、瓜仔雞，每碗湯裡都搭配著一隻大雞腿，老闆利用祖傳密閉蒸爐將雞腿蒸到連骨頭都快化



掉，雞肉的精華全都散佈到小小的甕碗中，湯汁極度鮮美，另外他們的苦瓜排骨湯喝起來只能以”苦盡甘來”形容，實是老一輩人的傳統口味。老闆的滷肉飯要端出前都會很貼心的問要湯汁多還是少，以滿足老主顧的口味。老闆常在講”在城隍老爺的前面做生意，實在不敢不實在”。



另外在城隍廟另一端的市場中，有一家賣古早味米粉湯的老店，有別於台北米粉湯往往是用豬骨熬湯頭，這家店是遵循阿嬤所傳以大蔥爆香熬湯的方法製作，所以湯頭顏色較台北的為深，來店的客人除了點米粉湯外，大部分都是為了老闆娘從早上 4 點就精心準備的各項小菜，有豬頭皮、大腸、米腸、蘿蔔、紅糟肉、肝連、鯊魚煙……，布滿了整個餐車。我其實最愛吃他們店裡的大麵羹，在台北江浙餐館較多，要吃上一碗道地的蔥開煨麵不難，但在新竹賣這道麵食的餐館不多，老闆娘的大麵羹是以爆蔥為湯頭，再輔以蝦乾、豬油皮及各項小菜用小火慢慢煨，讓各項食材混著濃郁湯汁滲入麵中，讓麵與湯汁充分煨在一起，味道十足媲美江浙料理煨麵。我常看到一位老伯來店裡幾乎都點了大麵羹及豬皮，老闆娘有時會說：『今天豬皮不夠爛，我們換蘿蔔或油豆腐好不好，這樣比較好咬。』這麵就像是老闆娘的心意，把清晨來店的客人們與老闆娘的做料理的心意依偎在一起。吃完了好吃的麵，我也要開始一天的上班生活了喔！





臺銀人壽

BankTaiwan LIFE INSURANCE

唯一
國營

- 單一費率~
同一繳別，
男女老幼費率相同
- 年年還本~
6年、10年繳費，
終身年年還本，創造穩定現金流
- 優質保單~
新台幣收付，無匯兌風險，
不用擔心投資波動



臺銀人壽金桔利 還本終身保險

商品名稱：臺銀人壽金桔利還本終身保險

險種代碼：EW

備查文號：106年01月03日壽險精字第1060540008號函備查

107年09月14日依107年06月07日金管保壽字第10704158370號函修正

給付項目：生存保險金、祝壽保險金、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、完全失能保險金

繳費年期6年圖例

表定年繳保費 × 「保險金額」(萬)
× 1.1% × 保單經過年度數

繳費期間

保險金額 × 2%

繳費期滿

生存保險金

祝壽保險金

111歲

契約
生效日

第6保險
單週年日

第7保險
單週年日

第1頁/共4頁 108.01廣告



臺銀人壽

BankTaiwan LIFE INSURANCE



臺灣金控
TAIWAN FINANCIAL HOLDINGS

淺談健康樂活新女性

文 / 管理部 張采惠



現代的女性朋友每天過著緊張忙碌的生活，工作的壓力、家務的打理照顧，到了夜深人靜時又心猿意馬地在享受難得悠閒寧靜與入睡間掙扎，24 小時似乎不夠用。常聽到女性朋友自怨自艾的表示，吃得又不多，但體重控制不下來，腰圍越來越粗，甚至體檢時發現有高血壓、高血脂、高血糖等代謝症候群。而根據國民健康署的數據顯示，有代謝症候群的女性罹患心臟病及腦中風的風險機率是一般人的 2 至 4 倍。

為協助女性朋友解決上述問題，特別為女性朋友的身心健康照護，提供幾個簡單易達成的建議，讓大家無論在工作或照顧家庭之餘，都可以有健康愉悅的生活。

一、均衡健康飲食

餐餐多以天然的食物來搭配，蛋白質、蔬果及少量的澱粉，儘量以食物的原樣為主，不吃加工食品，烹調方式儘量避開油炸方式，並且以白開水取代含糖飲料，每天約 2000~2500cc，增加身體的代謝。

二、讓運動融入生活

每個人都知道規律運動的重要性，但礙於各種原因又常難以持之以恆，其實每天稍微刻意提早一、二站下車、多走樓梯少搭電梯、中午休息時做做伸展操或晚餐後住家附近公園、學校健走，都是容易融入生活的運動。

三、定期健康檢查並確實追蹤

多利用政府機關提供之女性專屬健康檢查，例如，40 歲以上每 3 年一次成人健檢、45 歲以上女性每 2 年一次之乳房攝影及 30 歲以上女性每 3 年一次的子宮頸抹片檢查，都是很好的健檢資源。最重要的是，發現問題要確實的追蹤治療。

四、適當的社交活動

三五好友或家人相約，不論時間的長短，旅遊、聚餐甚至學習、偶而放縱的美食、知識的交流，心情放鬆地開心享受與大家相處的愉快氛圍，都是讓身心靈放鬆的好方法。

現代女性無論已婚或未婚，往往身兼數個角色，不論是貼心的女兒、呵護家人的媽媽、職場上稱職的員工，都需要先學會多愛自己一點、肯定自己，讓自己健康又快樂。



台中分公司 吳文貴 經理退休感言



董事長、總經理、各位長官、各位同仁，大家好，40 年前的今天我追隨我們董事長的腳步到中信局服務，想不到 40 年後同一天我會在我們董事長的見證下參加退休的交接儀式，這都是緣份，一切都是老天的安排。

我非常感謝這 40 年來歷任長官對我的照顧與愛護，更要感謝臺銀人壽提供這樣好的工作環境，讓我能在公司安穩的工作 40 年，我今天身上穿的、戴的、吃的、住的，幾乎我所有的一切可以說都是公司給我的，我真是非常感恩，而且非常知足。

但是世界是一個舞台，所有的男男女女不過是一些演員，他們都有上場的時候，也有下場的時候，每個人的一生當中要扮演好幾個角色，現在我在臺銀人壽所扮演的角色今天就要告一個段落，從明天開始，我就要去扮演另

一個角色，但是年輕的同仁們，你們在臺銀人壽的角色還要繼續扮演下去，臺銀人壽還要靠你們去奮鬥，相信在董事長及總經理的領導之下，我們公司一定會一年比一年更好，而且會早日轉虧為盈，記住，最惡劣的事態總有一天會告一段落，或者逐漸恢復原狀，只要按照公司訂立的目標，大家團結一致，共同努力的工作，相信臺銀人壽的「少康中興」是指日可待的。

最後也要提醒同仁，健康是一切的根本，大家在工作之餘一定要找時間運動，這樣才能保持身體的健康，才有心力工作，所以最後要祝大家身體健康，萬事如意。

官方網站



Facebook



Youtube



三樓
二十樓
十五樓
十四樓
十一樓
十樓



七樓
臺銀人壽
Bank Taiwan LIFE INSURANCE