

臺銀 No. 26  
2020/07

Bank Taiwan 電子報

LIFE INSURANCE

人壽



臺銀人壽  
總經理  
周園藝 女士

臺銀人壽  
董事長  
劉玉枝 女士

臺銀人壽再次獲得

ISO 27001 資訊安全管理系統驗證



專題

保險法第107修正案-  
淺談兒童保險之道德風險

風格生活

人生路上最美麗的景色  
今天良心了嗎？

知識專區

認識「憂鬱症」



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

## 樂活防疫 健康生活



親愛的保戶和朋友們；您們好！

時序進入夏季，天氣雖酷熱，但隨著國內疫情穩定控制，主管機關於 6 月上旬宣布放寬社區防疫措施，緊繃心情終於得以舒緩，社交活動迅速恢復，異地上班也陸續解除。親朋好友相聚、工作恢復常態，幸福臺灣，真的是有幸、有福。

回顧抗疫期間，保險公司作為社會安全網功能更為突顯，為因應疫情帶來的風險，防疫機制及資源配置是以營運不中斷、保戶權益維護、弱勢扶助及配合政府政策為重心，臺銀人壽啟動保戶關懷措施，提供許多「類紓困」方案（詳見官網），防疫國家隊以不同形態呈現。

面臨疫情不可測的壓力，特別感謝公司團隊、通路夥伴，辛勤堅守崗位。我們的營業主管和 IC 同仁，勉力做好防疫裝備，持續業務活動，愛公司、重視客戶、熱忱服務，值得嘉許。又，本期電子報同仁寫著「人生路上最美麗的景色」和「國際良心日宣言」，十分正向勵志。

至於在商品與服務方面，今年準備金預定利率兩度調降、疫情更導致金融市場利率巨幅走低，加上商品變革監理措施等，的確影響整體保險市場發展。您是否對於商品變化難以適應，覺得型態、保費與期待有所差距，進而猶豫保險在個人或家庭財產管理上所扮演的角色？

在過度 / 轉換期間，前述心情是可以理解，這也是臺銀人壽應該努力與我們通路、保戶一起調整的。我們已經於 6 月底起推出多項新商品，未來也會持續開發更多商品以因應需求。對於保險規畫和商品類型，或許再次檢視自身和家人擁有保障程度、財富移轉需要，便可豁然開朗。

進入後疫情及振興經濟時期，完備社區防疫網，「樂活防疫 健康生活」不只是口號，更是確保社會安全、經濟穩定成長的基石。經歷這一切，相信大家更有體會，只有共好，才能成就每一個企業和家庭的期待。而上半年暫緩的公益活動將陸續啟動，臺銀人壽一本初衷，將持續幫助弱勢族群投保微型保險，重視及推動身心障礙者的投保權益。

衷心祝福

諸事圓滿 闔家健康

臺銀人壽保險股份有限公司 董事長

蔡玉枝 敬啟

## 保險法第 107 修正案

# 淺談兒童保險之道德風險

文 / 軍人保險部 林書宇

### 一．狠父殺女，詐領保險金

少子化的台灣，孩子是父母捧在手心的心肝寶貝，然而並非每個孩子都幸運地擁有無私疼愛自己的父母。民國 53 年，曾於台北市南港區發生震驚社會的李姓男子縱火殺女案，兩名女童葬身火窟，李男案發當日即向保險公司申請理賠，共 45 萬元。其後民國 97 年桃園縣，又發生一名 43 歲的賴姓貨車司機，企圖淹死 11 歲女兒詐領 200 萬元保險金，竟將女兒雙手綑綁推下大圳，所幸女童抓住圳邊樹枝保住一命（註 1）。為避免兒童成為家屬詐害保險給付之加害目標，過去保險法第 107 條對於未滿 15 歲之未成年被保險人死亡給付有所限制，係考量未滿 15 歲之未成年人並非家庭經濟支柱，身故後對家庭經濟並無巨大影響，又未成年人自我保護能力不足，為防止家屬為其投保高額保險，引發道德風險，因此規定被保險人年滿 15 歲前不得請求死亡給付，有其正當性。

### 二．重大災禍未予排除，對於兒童保險保障似有未周，引起民衆質疑

然而保險法第 107 條為防止道德風險，從未滿 14 歲未成年人投保人壽保險無效，到歷次修法規定未滿 15 歲之未成年人死亡，僅能給付喪葬費用或退還保費等，對於重大災禍如復興空難、台南大地震，以及臺鐵普悠瑪列車翻覆意外等造成未滿 15 歲之未成年人罹難，上開保險法規定，為防範道德風險之本意，卻將未成年人排除於保險風險分散之保障外，引起民眾質疑。

### 三．立法者為了在避免道德風險及未成年保險保障間平衡，保險法第 107 年經過歷次修法更迭（註 2）

- \* 民國 86 年以前：14 歲以下未成年人，或心神喪失、精神耗弱之人，訂立的死亡保險契約無效。易言之，兒童不得買死亡保險。



- \* 民國 86 年～民國 90 年：第 107 條刪除。
- \* 民國 90 年～民國 99 年：未滿 14 歲以下之未成年人，或心神喪失、精神耗弱之人，人壽保險契約僅給付喪葬費用，死亡給付無效。主管機關訂喪葬費用額度為 100 萬元，民國 91 年調整為 200 萬元。
- \* 民國 99 年～民國 109 年：未滿 15 歲未成年人訂立人壽保險契約，死亡給付從 15 歲開始生效，未滿 15 歲前身故，退還保費、或返還帳戶價值。簡言之，被保險人年滿 15 歲前不得請求死亡給付，只能加計利息退還所繳保險費；投資型商品只能以返還保單帳戶價值方式給付，無法享有保險保障來分散所承擔的死亡風險。

#### 四．參考各國立法之例，使我保險法規範更為精緻

目前世界各國對未成年被保險人死亡給付，無論以限制死亡保險金額、全面性禁止或採分齡限額等方式，以避免道德風險，均為各國所採行之立法趨勢，因此如何兼顧身故保障與避免道德風險的細部規範上，則為本次保險

法第 107 條修法重點。更有學者提出德國立法例，父母僅能為子女投保基本保額的身故保障，若想將保額提高，則需透過向家事法庭申請之方式，於獲准後始能購買更高保額，在基本保障之下，保留提高保額之彈性，而透過向法院的申請程序，降低道德風險發生之機會。

#### 五．本次 109 年 6 月 12 日修正生效之保險法第 107 條規定

未滿十五歲之未成年人為被保險人訂立之人壽保險契約，除喪葬費用之給付外，其餘死亡給付之約定於被保險人滿十五歲時始生效力。喪葬費用之保險金額，不得超過遺產及贈與稅法第十七條有關遺產稅喪葬費扣除額之一半，即為 61.5 萬元，於民國 109 年 6 月 12 日生效。已開放給付喪葬費用，使未滿 15 歲之未成年被保險人能享有一定程度的保險風險分散的保障，並兼顧道德風險考量，設定身故保障需以遺產稅喪葬費用扣除額的一半為限，以目前的規範即以 61.5 萬元為身故保障上限；惟仍未採納學者提出參考德國立法例保留提高保額彈性之作法。

參考資料：立法院網站議題研析（註 3）

國家	世界各國對未成年被保險人死亡給付規定一覽表
韓國	15 歲以下未成年被保險人身故禁止給予死亡給付
法國	12 歲以下未成年被保險人禁止給予死亡給付
美國	美國以紐約州為例，4 歲半以下者保額不能超過要保人保額之 25%，上限為 5 萬美元（約新臺幣 154 萬元）、4 歲半至 14 歲半者保額上限為要保人保額的 50%、上限為 5 萬美元（約新臺幣 154 萬元）
德國	8 千歐元（新臺幣約 28.25 萬元）
日本	日本限額給付 1 千萬日圓（約新臺幣 283.7 萬元）
中國大陸	10 歲以下死亡給付保額上限為 20 萬人民幣（約新臺幣 91.2 萬元）、10 至 18 歲上限為 50 萬人民幣（約新臺幣 228 萬元）

## 六．有關兒童保單之道德風險，不只存在於身故保險金！

立法者為保護無自我保護能力的兒童，為防範道德風險，限制了未滿 15 歲之未成年被保險人死亡保險金，然而高額的醫療、失能保險金仍造成兒童受虐的道德風險。

曾發生一起，父母為男童投保住院日額高達 6,000 元之保險，因頻繁住院，引起理賠人員注意，經調查後發現，男童父親為詐領保險金，狠心虐待男童才頻繁受傷住院。然而，嬰幼童有龐大的醫療需求，實不樂見，為了防堵少數的詐保事件，而剝奪多數兒童的保險權益。因此第一線招攬人員確實親晤被保險人，了解投保家庭的財務狀況，提高警覺，所有的核保、理賠人員更加謹慎小心，方能避免虐童詐保悲劇發生。倘發現該兒童先前醫療理賠紀錄太多，或有連續出險紀錄，保險公司應即向壽險公會通報查詢，或者通報保險犯罪防制中心調查，以避免保險淪為犯罪工具（註 4）。

## 七．保險法第 107 條修正生效後，未滿 15 歲兒童保單何去何從

金管會核定對於未滿 15 歲兒童之商品設計仍可包含現行退還保險費加計利息或返還保單帳戶價值予要保人之作法，故現行以身故

退還所繳保險費或返還保單帳戶價值之人壽保險及綜合型商品（含住院醫療、重疾或長照等等）仍可繼續銷售，惟，於 7 月 1 日後銷售之壽險商品，就未滿 15 足歲亦需符合人壽保險商品死亡給付對保單價值準備金（保單帳戶價值）之最低比率規範，並需提供具喪葬費用之給付內容，且列入通報作業予以累計核算，若有喪葬費用保險金額累計超過保險法第 107 條規定限額（61.5 萬元），除應向保戶說明超過部分不負給付責任並以無息退還該超過部分之已繳保險費或保險成本處理外，於保戶仍要求投保時，應請保戶填寫聲明書後始得予以承保（註 5）。

因此保險法第 107 條新法上路後，父母仍可為未成年子女購買多張保單，除原有之保險商品外，兒童更可藉由本次保險法修訂而買到具身故保障之商品，充分為未來保險風險進行規劃補足家中寶貝的保險保障。

保險業者配合保險法 107 條修正，多有推出符合 15 歲以下兒童保障商品；臺銀人壽也修訂「新人身傷害保險」將 15 歲以下兒童納入身故保障，投保限額為 61.5 萬元且列入通報，提供有保障需求的兒童更多的搭配選擇，使於防阻道德風險下也能滿足兒童免於遺憾的適當保障需求。

### 註釋

1. <https://theme.udn.com/theme/story/6774/3519806>。
2. <https://www.rmim.com.tw/news-detail-10895>。
3. 安怡芸 (108 年 2 月 25 日)，未滿 15 歲之被保險人身故後保險給付相關問題研析。109 年 6 月 18 日，整理自立法院網站 <https://www.ly.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=6590&pid=180537>。
4. <https://www.rmim.com.tw/news-detail-24878>。
5. <https://www.rmim.com.tw/news-detail-26510>。



# 臺銀人壽

Bank Taiwan LIFE INSURANCE

## 唯一 國營

★美元計價，資產配置多元  
★終身保障，家人照顧更完善

### 風險告知

1. 匯率風險：本商品相關款項之收付均以美元為之，保戶須自行承擔就美元與他種貨幣進行兌換時，所產生之匯率變動風險。
2. 政治變動風險：美元之匯率可能受其所屬國家(美國)之政治因素(大選、戰爭等)而受影響。
3. 經濟變動風險：美元之匯率可能受其所屬國家(美國)之經濟因素(經濟政策法規的調整、通貨膨脹、市場利率調整)而受影響。

## 臺銀人壽金美福 美元終身壽險

商品名稱：臺銀人壽金美福美元終身壽險

險種代碼：TV

商品文號：109年06月24日壽險精字第1090540156號函備查

給付項目：祝壽保險金、身故保險金、完全失能保險金

### 投保範例

30歲金小姐投保「臺銀人壽金美福美元終身壽險」保險金額10萬美元，繳費年期20年，年繳保險費2,960美元(符合高保額折扣1%；假設首、續期皆以自動轉帳方式繳費折扣1%，合計折扣2%，實繳2,900美元)。

身故 / 完全失能保險金  
年繳保險費總和之1.06倍與保險金額二者擇高給付

祝壽保險金

繳費期間20年

繳費期滿

保險年齡達100歲

### 投保規則

1. 保險期間：至被保險人保險年齡達100歲之保單週年日止。
2. 繳費期間：6年、10年、20年。
3. 投保年齡：

繳費期間	六年	十年	二十年
投保年齡	16歲~64歲	16歲~60歲	16歲~50歲

4. 繳費方法：分為年繳、半年繳、季繳、月繳等四種。
5. 投保金額：3,000美元~300萬美元(以每仟美元為單位)。  
(本險不予承保以受監護宣告尚未撤銷者為被保險人。)

### 注意事項

1. 消費者於投保前應審慎瞭解本保險商品之承保範圍、除外不保事項及商品風險。
2. 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。
3. 本保險為外幣保單，臺銀人壽所收付之款項均以美元計價，要保人及受益人需自行承擔因匯率變動可能產生之匯兌損益及匯兌費用。
4. 本保險不得與以新臺幣或其他外幣收付之人身保險契約辦理契約轉換。
5. 本商品為保險商品，依保險法及相關規定受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。
6. 本保險商品詳細內容請詳閱保單條款。
7. 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臺銀人壽網站首頁專區。
8. 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20.14%，最低12.68%；如要詳細了解本商品其他相關資訊(包含臺銀人壽資訊公開說明文件)，請洽臺銀人壽業務員、服務中心(免付費服務及申訴電話：0800-011-966)或網站(網址：[www.twfhlife.com.tw](http://www.twfhlife.com.tw))，以保障您的權益。

109.06廣告



# 臺銀人壽

Bank Taiwan LIFE INSURANCE



# 臺灣金控

TAIWAN FINANCIAL HOLDINGS

# 我有紓困問題要問誰？

有二個快速的方式



## 1 上行政院「1988 紓困振興專區」

可用身分別搜尋需求資訊 一站式了解全部方案  
(<https://1988.taiwan.gov.tw>)



## 2 撥打1988 紓困振興專線

專人諮詢服務

專線服務時間：08:30-18:30 全年無休

(智能客服24小時服務)



# 因應法定傳染病 - 新冠肺炎 保戶關懷措施

臺銀人壽為服務及便利保戶，提供下列關懷措施：

## 一、續期保費緩繳作業：

確認罹患法定傳染病之保戶，得檢具個別證明文件，緩繳 3 個月之應繳續期保險費。如若疫情嚴重擴大為區域性時，依本公司公告為準，該區全部保戶保費緩繳，不須再個別提出申請。

## 二、保單借款繳息作業：

確認罹患法定傳染病之保戶，得檢具個別證明文件，免收 3 個月保單借款利息。

## 三、房貸防疫紓困：

### 1. 房貸本金緩繳：

確認罹患法定傳染病之保戶，得檢具個別證明文件，得申請房貸本金緩繳 3 個月（只繳利息）。

### 2. 房貸利息減碼：

- ①. 配合中央銀行降息：本公司放款基準利率自 109 年 4 月 1 日起調降 1 碼 (0.25%)。
- ②. 疫情期間，本公司所有房貸客戶無須申請，自 109 年 4 月 1 日起至 109 年 9 月 30 日止（共 6 個月），利率再調降 1 碼 (0.25%)。

## 四、理賠從寬：

1. 對於確診新冠肺炎之保戶入住「負壓隔離病房」者，比照加護病房之標準給付。
2. 理賠服務：啟動因應法定傳染病相關應變措施，對於民國 87 年之前投保之醫療險保單，

將「法定傳染病」列為除外責任者，基於有利於被保險人考量，仍予以給付被保險人。

## 五、保單借款優惠專案項目

為因應新冠肺炎疫情，響應政府紓困之政策自 (109) 年 6 月 15 日起增加保單借款優惠專案項目，調整後內容如下：

(一) 保險單借款利率 3.5%(含) 以上之新臺幣壽險保單，優惠利率為 2.8%。

(二) 保險單借款利率 3%(含) 以下之新臺幣壽險保單，優惠利率為 2.2%。

(三) 投資型保單、外幣保單、利變型年金保單、萬能險保單及墊繳保險費之保單不適用。

(四) 申請文件於 109/12/31 前備齊送達臺銀人壽者，就「新增借款金額」，自核貸日起至 110 年 1 月 31 日止可享優惠利率，自 110 年 2 月 1 日起回復適用原保險單借款利率。

## 六、辦理手續便利化：

近期內需申辦保單內容變更或各項給付業務時，得先以傳真或 E-MAIL 等方式通報本公司受理，之後再補寄送正本文件即可。

## 七、服務不打烊：

除可洽詢業務員外，亦可撥打本公司 24 小時免付費客服專線 0800-011-966，或至臺銀人壽網站查詢相關訊息 (<https://www.twfhlife.com.tw>)。

本公司保戶關懷措施若有更新，均即時刊載於本公司全球資訊網網站「最新消息」供參



# 呼應政府政策 守護弱勢 踐履社會責任

因應新冠疫情影響，臺銀人壽於第一時間即啟動保護關懷措施，包括理賠從優從寬、保費緩繳、保單貸款利息免繳、貸款本金緩繳、利息和房租減降，以及保單優惠貸款等多項便利保戶、讓保戶生活安心的服務。

建構高齡和共好社會，臺銀人壽積極配合政策，開辦小額終老保險及長期照顧保險，推動微型保險更是不遺餘力。截至 108 年度，推展微型保險及小額終老保險獲金管會頒發「微型保險業務績優獎」（連續六年）及「小額終老保險表現優良獎」（開辦起連續兩年獲獎）二項獎項肯定。

在履行社會責任方面，臺銀人壽推動「192 守護天使行動」幫助弱勢族群投保微型保險、協助自閉症團體創立咖啡品牌、分公司關懷在地弱勢團體、捐助憨兒改善復健器材及護理設

備，以及響應推動「臉部平權」、「無障礙生活節計畫」及愛奇兒家庭日等活動，落實關懷弱勢之實效，持續多年獲得保險信望愛獎最佳社會責任獎優選肯定。

對於社會關注之身心障礙者投保權益，臺銀人壽 108 年度承保身心障礙者件數，達全壽險業 6% 以上，超過業務市占率；占新契約件數比重則達 1.57%，高於全體壽險業之 0.17%，顯示充分重視身心障礙者之保障需求與權益。對於去年承辦之身心障礙者核保個案受裁罰，臺銀人壽已積極圓滿處理，並已優化核保作業，強化通路溝通及教育訓練。

臺銀人壽將持續重視弱勢族群之風險缺口，並配合主管機關政策強化對身心障礙者投保權益的保護，優化公平待客與友善服務，以落實照顧弱勢、建構社會安全網的使命。



108/06/28 資料照片 - 臺銀人壽董事長劉玉枝（前中）、主任秘書劉啟聖（前左）及新北市自閉症協進會張雅玲總幹事（前右）一同與自閉症星兒同樂。

# 臺銀人壽再次獲得 ISO 27001 資訊安全管理系統驗證

臺銀人壽於 109 年 4 月 24 日再次通過英國標準協會 (BSI) 最新版國際資訊安全管理標準，取得 ISO/IEC 27001:2013 (含資訊安全管理系統國家標準 CNS 27001:2014) 驗證，這是自 106 年臺銀人壽導入及驗證資訊安全管理制度後，連續 4 年皆通過資訊安全管理驗證及定期審查，顯示臺銀人壽在資安管理上之努力，並在管理上符合國際標準。

臺銀人壽表示，隨著金融科技發展，資訊安全是極為為嚴肅的課題，在金融服務業更是穩健經營和立足行業競爭之基礎。臺銀人壽為確保服務品質與安全，持續優化相關核心服務系統環境，於四年前即導入資訊安全管理制度之第三方驗證機制，藉由外部客觀標準衡量，檢視資訊系統作業與管理是否健全並確保資通安全。本次再度獲得驗證通過，代表各項推動工作之落實。

本次驗證範圍涵蓋資訊室提供壽險核心系統、軍人保險系統與提供電子商務服務系統相關之系統開發、操作及維護、第三方服務管理、網路與機房管理與相關支援活動管理。臺銀人壽表示，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，持續強化員工的資安意識並熟悉管理制度，進一步提升公司資安文化。

臺銀人壽為唯一國營壽險公司，面對日益具挑戰之資安環境，除符合主管機關規範外，將持續落實資訊安全管理，透過三年一次重新評鑑取得驗證，以及期間之定期審查，持續進行管理與技術的改善與優化，期以提供更優質、更安全的服務。在呼應社會保障需求與遵循主管機關監理趨勢下，提供保戶更安心的金融保險服務系統。



## 臺銀人壽保險單貸款



### 優惠利率專案

- ✓申請期間：109年4月20日至109年12月31日止
- ✓利率優惠期間：核貸日起至110年1月31日止





# 人生路上

文 / 管理部 趙莒燕

## 最美麗的景色

耳邊傳來周華健所唱的「朋友」，歌詞為這些年一個人、風也過雨也走、有過淚有過錯、還記得堅持什麼、真愛過才會懂、會寂寞會回首、終有夢終有你、在心中、朋友一生一起走、那些日子不再有、一句話一輩子、一生情一杯酒、朋友不曾孤單過、一聲朋友你會懂、還有傷還有痛、還要走還有我」。讓我們不禁想想，能陪你走到最後，並不只侷限「另外一半」，而是一起作伴的好朋友，而人生各階段都有不同時期的好朋友，而現階段的職場朋友是改變我人生的轉捩點，至於有哪些「奇葩」呢？請待我娓娓道來：

首先介紹工作上的一群患難之交，萬紅叢中一點綠，高 EQ、高 IQ 及高人氣，人資業務的活字，這位傳說中的「科寶」得港先生；接下來粉墨登場的 7 仙女，第 1 位是掌管差勤業務，同仁的進出絕逃不出她的火眼金星的佩勳小姐，可稱臺銀人壽最美麗的門神，同時兼顧

同仁五臟廟的食神，是人力資源科的靈魂人物；成功和平庸，有時只是細節的差別，心思細膩每天為同仁荷包精打細算，慈眉善目的柔娜小姐；第 3 位是對任何風管業務的疑難雜症，都能迎刃而解的智多星蕙君小姐；接下來是我的最佳拍檔，教育訓練第一把交椅，擁有俏麗短髮，不亢不卑的致萍小姐，再來是為公司與企業工會搭起友誼橋樑，上得廳堂，下得廚房，人力資源科新聞發言人心澄小姐；「管理壓力的最佳做法，並不是盡可能擺脫壓力，而是重新思考壓力的作用，甚至積極擁抱壓力」，凡事都皆能使命必達的解壓達人，每天千里迢迢遠從竹北與我們相逢的媧儂小姐；有句話說計較的少，快樂的多，凡事不計較，個資及內部自行查核業務專家，高顏值生力軍的富婷小姐。壓軸是凡事都能臨危不亂處變不驚、出謀劃策、和藹可親，管理部二當家副經理兼人力資源科科長的金詔先生。



每當響起“感恩的心，感謝有你，伴我一生，讓我有勇氣做我自己……”這個音樂時，我就情不自禁的想起人力資源科這群好朋友對我的好，感謝他們對我的關懷和無微不至的照顧關心，在我哭泣時安慰我，在我絕望時讓我重拾信心，在我困難時幫助我。所以我在這裡由衷的感謝他們。

當然除此之外，還有一些值得學習的好朋友，如已退休遊遍大江南北、見多識廣的李淬經理及玉梅副理，她們無私指導與分享，讓我們輕鬆學習及快樂生活，對未來充滿自信；臺銀人壽 192 守護天使計畫的支持者，對弱勢家庭的捐款不遺餘力，帶給他們美好人生希望的淑萍小姐，讓我們看到人性的光明面；而幽默風趣仗義直言的茂生先生，絕對可以成為您值得信賴的朋友；每天早出晚歸守護首長行車安全的德宏先生，盡忠職守的工作態度是最佳典範；在工作上使出洪荒之力的婉君小姐，她的

專業及犧牲奉獻，簡直讓人騎牛追馬 - 望塵莫及；另外值得一提的是，前人力資源科科長鬼靈精怪的宜黎先生，他逢凶化吉的本事堪稱一絕，讓我們知道什麼叫化危機為轉機；最後一位是江湖救急的業務合作伙伴叡揚資訊淑娟小姐，經常讓我們由驚嚇變為驚喜，帶領我們瞭解外界的資訊科技發展。

朋友絕對是在人生旅程扮演舉足輕重的角色，真正的朋友會在需要的時候，全力以赴幫助你，在關鍵的時候，為你赴湯蹈火，在黑暗來臨時候，陪你等待光明，在受傷的時候，為你止痛療傷，讓我們大家都成為朋友，讓世界多一份愛和鼓勵！



# 今天良心了嗎？

## International Day of Conscience

文 / 新竹分公司 楊純宜

前些日子家中大兒子在幼稚園拍畢業照，我轉傳到 LINE 家族群組中，不一會兒叮叮咚咚的回覆：「哇！yoyo 真是帥氣！」「這是誰啊？根本就是宇宙無敵大帥哥！」我的內心萬分感動！相信今年每個家中有畢業生的家長，應該都在忐忑不安中度過了大半年。

從 2019 年末到現在，全世界遭受「2020 黑天鵝」－新型冠狀病毒（COVID-19）的侵擾無一倖免，每天望著全球各地確診人數、死亡人數皆以「萬」計，在這一回合，臺灣打了一場漂亮的戰疫，不止政府單位在面對來勢兇兇的病毒時防護得宜，臺灣人民也發揮了極高的道德水準，口罩不離身，貫徹保護自己也保護他人，臺灣公民高素質有良心的表現，不只讓臺灣成為防疫模範生，更讓世界看見臺灣，當然我家 yoyo 終於可以完成學業，順利畢業升學。

廿一世紀是人類正面臨永續發展的重要關鍵，氣候變遷、病毒侵襲、自然環境惡化、資源竭盡等等…，正考驗著生活在地球村的我們。我的師父洪道子博士曾經發表一篇「從良心、教育和文化來談全球世界公民的希望」論文，指出「一個根本，改變我們的世界；三角平衡，挽救地球與人類」，一個根本：「心是主宰，決定個人與世界的命運。愈多世界公民的良心覺醒，環境的安全指數就愈提升；地球大氣場的良善之氣上升，就能降低壞事的機

率，也會減緩環境惡化的速度……。」以「良心」為三角頂點，延伸至「文化」與「教育」兩端，即可創造出安定平衡的永續之道。

近期知名 KTV 火災事件，讓我們看到良心的重要性：若業者有良心，不違法施工、不關閉火災警報器；若公務機關有良心，發現業者偷跑施工即命其暫停營業，環環相扣的環節中，只要多一些良心，是否就能避免災害的發生？是否就能挽回數條無辜的寶貴生命？在「股神巴菲特給年輕人的忠告」一書中，其一忠告為：「做人做事，誠信第一。」可見巴菲特是位非常重視誠信的領導者！人若一旦失去誠信，也等於失去良心，為人處事、言行舉止不僅受到質疑，必然和「成功」失之交臂。

「今天良心了嗎？」2020 年 4 月 5 日迎接第一屆聯合國「國際良心日」（第 166 個聯合國紀念日）。誠如「國際良心日宣言」中提到：「世界公民都是相互依存與息息相關，鼓勵人人以慈悲、勇敢和真智慧面對國際與國家危機，積極尋求和平、和諧及多贏方案來造福地球與世人。」網站上激勵世人善待環境，善待彼此，希望凝聚世人的良心善行；廣傳防疫保健手冊 (<http://www.aneoc.org/zh/anti-virus>)，身體力行預防保健良方：三不（不生氣、不憂慮、不緊張）五多（多洗手、多喝溫開水、多運動、多歡喜、多防範）（見第 14 頁圖），期盼能讓疫情早日結束。



2020年6月5日聯合國「世界環境日」當天「良心時代網站 (<http://www.aneoc.org/zh>) 發起「通往『心』次元 21 天的綠·時尚」(<http://www.aneoc.org/2020WED>) 由「心」開始，讓「愛」啟動。「潮流會更迭；而心卻能超越時空。」在綠色的世代，環保意識抬頭不但成為一種時尚，更讓「愛」重啟。從愛自己、身邊的人，再到整個地球。這個活動鼓勵每天做一件「潮」事，對他人微笑、鼓勵喝開水…，其實做好事也需要一點勇氣的，就從簡單的小事做起吧！現在我每天帶著孩子一起做，互相貼上做到的紅點點貼紙，從心靈環保開始是最好的生活教育。籠罩在新冠肺炎疫情下不安的氛圍中，感覺自己做了保護自己也協助他人的事，孩子每天都很期待「今天要玩甚麼？」一起做「潮」事，讓我們定心許多！

名著三國誌文中有句名言「勿以善小而不為，勿以惡小而為之」，連小朋友都知道這句話的意涵，但現今社會上卻常常存在大人們自以為「惡小」的事情而去逾越，認為「善小」的善行而無所作為，進而產生了社會亂象，值得醒思。

「今天良心了嗎？」讓我們一起播下善的種子，啟發善的蝴蝶效應，匯聚成強大的的良心意識，用良心守護家園、護衛我們的地球。

#### 參考資料

1. <http://www.aneoc.org/zh/anti-virus>
2. <http://www.aneoc.org/zh>
3. <http://www.aneoc.org/2020WED>

# 提升免疫=有效防疫



## 預防保健良方：三不

隨時提醒自己三不，常保心理健康是防疫的重要支柱。

1. 不生氣

2. 不憂慮

3. 不緊張

**2** 不憂慮 - 有萬全準備與防範，所以不憂慮

**1** 不生氣 - 身心便能平衡



**3** 不緊張 - 了解正確資訊，  
就不會緊張

## 預防保健良方：五多

天天做到五多，做好自我保健築基，自然遠離疾病的威脅。

1. 多洗手

2. 多喝溫開水

3. 多運動

4. 多歡喜

5. 多防範

**2** 多喝溫開水 - 幫助排除體內毒素

**1** 多洗手 - 切斷病原傳染途徑



**4** 多歡喜 - 維持免疫力的  
最佳狀態

**3** 多運動 - 促進新陳代謝；  
多曬太陽以增強抵抗力



**5** 多防範 - 注意病原感染途徑  
及防範事項





# 臺銀人壽

Bank Taiwan LIFE INSURANCE



## 臺銀人壽安心享 終身保險

商品名稱：臺銀人壽安心享終身保險

險種代碼：GC

商品文號：109年06月24日壽險精字第1090540189號函備查

給付項目：祝壽保險金、身故保險金或喪葬費用保險金、意外傷害身故保險金或喪葬費用保險金、完全失能保險金、意外傷害第一級至第十一級失能保險金、意外傷害第一級至第六級失能生活扶助保險金、第二級至第六級失能豁免保險費

### 投保範圍

35歲女性投保「臺銀人壽安心享終身保險」繳費年期20年，在保險期間（第15保單年度）內發生事故，給付情況如下：（詳細內容請詳閱保單條款）

單位：新臺幣元

保障方案		方案一	方案二
保險金額		100萬	500萬
年繳實繳保費（首、續期皆以自動轉帳，折扣1%）		37,521	187,605
身故保險金	身故保險金	100萬	500萬
	意外傷害身故保險金	100萬	500萬
完全失能保險金		100萬	500萬
意外傷害	第一級至第十一級失能保險金	100萬×失能等級比例	500萬×失能等級比例
	第一級至第六級失能生活扶助保險（每一保單年度以給付一次為限）	每年15萬 （至被保險人身故或保險年齡110歲之保單周年日止，給付次數最多以12次為限）	每年75萬 （至被保險人身故或保險年齡110歲之保單周年日止，給付次數最多以12次為限）
第二級至第六級失能豁免保險費		被保險人於本契約有效且於繳費期間內經診斷確定致成保單條款附表「失能程度與保險金給付表」所列第二級至第六級失能程度之一者，臺銀人壽自被保險人經診斷確定失能之日起，豁免本契約續期應繳之各期保險費，本契約繼續有效。	
祝壽保險金（達110歲之保單週年日）		三者擇高給付：1.保險金額。2.保單價值準備金。3.年繳保險費總和之1.06倍。	

\*給付「祝壽保險金」或「身故保險金」或「意外傷害身故保險金」或「完全失能保險金」後，本契約效力即行終止。

### 注意事項

- 消費者於投保前應審慎瞭解本保險商品之承保範圍、除外不保事項及商品風險。
- 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。
- 本保險因給付成本之計算已考慮死亡脫退因素，故被保險人身故或致成完全失能而致契約終止時，其他未給付部分無解約金。
- 本商品為保險商品，依保險法及相關規定受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。
- 本保險商品詳細內容請詳閱保單條款。
- 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臺銀人壽網站首頁專區。
- 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25.64%，最低9.45%；如要詳細了解本商品其他相關資訊（包含臺銀人壽資訊公開說明文件），請洽臺銀人壽業務員、服務中心（免付費服務及申訴電話：0800-011-966）或網站（網址：www.twfhlife.com.tw），以保障您的權益。

109.06廣告



# 臺銀人壽

Bank Taiwan LIFE INSURANCE



# 臺灣金控

TAIWAN FINANCIAL HOLDINGS

# 關心憂鬱症

文 / 財務部 何淳蜜

越了解，越能同理

我們常常在新聞報導中看到有人因為壓力或感情等問題而想不開，然而事情發生之後，這些人的親朋好友們往往都感到非常意外：他/她很乖、成績很好、很優秀... 怎麼會想不開？這或許是因為親友們並沒有完全地了解他/她們，其中這些人的精神沒有問題，只是一時遇到挫折或受到一些影響而陷入那所謂的絕境之中不知所措，這一切是可以經由親友們或專業人士的陪伴及協助下走出來的，但有些人就沒那麼幸運了，沒在最關鍵的時候遇到那生命中的貴人拉他/她們一把而發生了不少悲劇；而另有些人則是因為我們常聽到的「憂鬱症」。

其實，憂鬱症很常見，只是很多人都忽視它、不承認自己生病了，甚至拒絕治療，根據世界衛生組織的估計，全世界得到憂鬱症的點盛行率是 3%，若由 2002 年衛生署國民健康局訪問全台兩萬多名樣本所做的調查，結果發現 15 歲以上民眾 8.9% 有中度以上憂鬱，5.2% 則有重度憂鬱，估計憂鬱人口逾百萬。其中女性 10.9%，是男性 6.9% 的 1.8 倍；但是憂鬱症的就診比率只有 2.3%，明顯偏低。

## 什麼是「憂鬱症」？

遇到挫折、處人處事不順利時，覺得悶悶不樂的就是憂鬱症嗎？其實，憂鬱是正常的情緒，但如果這種情緒太過嚴重，持續的時間太久，甚至失去控制，就有可能是憂鬱症。

依照目前診斷憂鬱症的標準 (DSM-5) 共有九個症狀，如果有至少五個以上的症狀，且持續超過兩週，大部分的時間皆是如此，就要小心可能是得了憂鬱症！這些症狀包括：

- \* 憂鬱情緒：快樂不起來、煩躁、鬱悶。
- \* 興趣與喜樂減少：提不起興趣。

- \* 體重下降 (或增加)；食慾下降 (或增加)。
- \* 失眠 (或嗜睡)：難入睡或整天想睡。
- \* 精神運動性遲滯 (或激動)：思考動作變緩慢。
- \* 疲累失去活力：整天想躺床、體力變差。
- \* 無價值感或罪惡感：覺得活著沒意思、自責難過，都是負面的想法。
- \* 無法專注、無法決斷：腦筋變鈍、矛盾猶豫、無法專心。
- \* 反覆想到死亡，甚至有自殺意念、企圖或計畫。

## 為什麼會得憂鬱症呢？

會得憂鬱症是因為不知足、整天只想著負面的事嗎？事實並非如此，根據科學家研究發現，憂鬱症是由多重因素所導致的一種疾病，可能的因素包括：(1) 生物學因素：腦內生物傳導、內分泌、大腦構造等 (2) 基因遺傳因素 (3) 心理社會因素：生活壓力、病前人格、早期失親、失落、學習來的無助感、錯誤認知等。

有時憂鬱症跟很多重大的創傷和壓力有關，因為這些巨大的打擊而憂鬱，有時也可能什麼事都沒發生，就莫名的憂鬱起來，而有些婦女則是在產後會有憂鬱症的發生。

## 得到憂鬱症會怎麼樣？

憂鬱症有時像感冒，不需要治療，時間久了自己就會好，但有可能會再得到，不過，憂鬱症所造成的影響比感冒嚴重太多了！憂鬱症不只會造成個人的情緒低落、對各項事物失去興趣，也會因為疲憊、負面思考及無法專注等，進而影響了社會能力與職場上的表現，甚至想

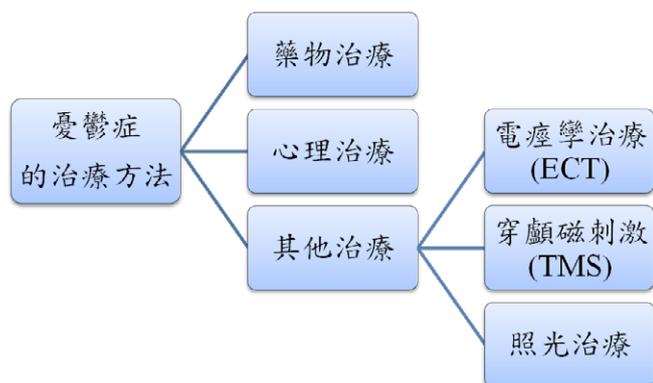
不開，同時也造成家屬的擔憂和負擔。

然而，憂鬱症最令人擔心的就是自殺的問題。根據中研院鄭泰安教授的研究，自殺死亡者有 97% 在生前有精神疾病，其中 87% 有達到重度憂鬱症的標準；有三分之二的憂鬱症患者曾想到自殺，有 15% 的憂鬱症患者死於自殺。

### 憂鬱症的治療方法

憂鬱症的治療，可分為藥物治療、心理治療及其他治療三大類，而其他治療又包括電痙攣治療 ( electronic convulsive therapy, ECT)、穿顱磁刺激 ( transcranial magnetic stimulation, TMS) 及照光治療。

那麼憂鬱症患者應該選擇哪一種治療呢？



基本的考量有幾點：(1) 憂鬱症狀的嚴重度 (2) 憂鬱症的身心共病症 (3) 憂鬱症的心理社會問題 (4) 患者本身的偏好 (5) 患者過去的治療經驗。

藥物治療適用於各程度的憂鬱症患者，特別是重度憂鬱症患者，憂鬱症越嚴重，越應該從藥物治療開始，且藥物治療的效果通常比較快，4-8 周就能有效改善或緩解症狀；心理治療則建議在表現上有明顯的社會心理壓力、人際關係衝突或合併人格疾患問題的憂鬱症患者，還有之前用藥經驗不佳、效果不理想，及女性懷孕不適合用藥的患者等；電痙攣治療 ( electronic convulsive therapy, ECT) 及穿顱磁刺激 ( transcranial magnetic stimulation,

TMS) 通常用在對藥物治療效果不佳的嚴重憂鬱症患者身上；而光照治療主要是針對季節性憂鬱症。但若能綜合藥物治療及心理治療是最理想的，效果通常優於單一種治療方法。

總而言之，憂鬱症不完全是心理疾病，可能是因為大腦真的生病了，再加上重大創傷、各種壓力、負面情緒的影響所產生的症狀。

在生活上有各種大大小小的壓力，這些壓力可能造成我們身體各個部位的不適，像是胃痛、頭痛等，但我們卻忽略了壓力對自己內心一點一滴所造成的影響，平常我們就可以在工作之餘及休假期間透過運動、閱讀、旅遊、做自己喜歡的事等來調適、抒發心理所承受的負面情緒；然而，當自己覺得自己的憂鬱情緒持續時間太長、對以前喜愛的事物一直提不起興趣，甚至影響睡眠、食慾等，應該勇敢地向身旁的親友們或專業人士求助，得到憂鬱症一點也不丟臉，重要的是要去面對，面對自己可能生病的問題，而不是一直逃避；如果在我們生活週遭遇到這樣的人，也不要一味地叫他 / 她們想開一點、看開一點，而應該是一路陪伴他 / 她們、給予他 / 她們需要的協助，帶著他 / 她們一起走向陽光處。

(資料來源：社團法人臺灣憂鬱症防治協會)

官方網站



Line@



Facebook



Youtube

