

臺銀 No. 30  
2021/07

Bank Taiwan 電子報

LIFE INSURANCE

人壽

全新單元-ESG充電站

首期文章：企業永續發展的重要DNA

臺銀人壽  
總經理  
周國藝 女士

臺銀人壽  
董事長  
劉玉枝 女士



臺銀人壽

陪您一起抗疫守護家園

專題

心房顫動

簡介與關於日常生活的建議

風格生活

走入《月光小夜曲》揭開塵封的故事  
一場有良心的擦撞~保險買對了嗎?

知識專區

居家防疫 別忘了照顧身心健康



臺銀人壽

Bank Taiwan LIFE INSURANCE

唯一國營 來自臺銀



臺灣金控

TAIWAN FINANCIAL HOLDINGS

# 目錄

發行人的話	1
專題	
年紀大好發的隱形殺手之一：心房顫動簡介與關於日常生活的建議	2
ESG 充電站	
企業永續發展的重要 DNA- ESG	6
公司活動	
臺銀人壽經濟弱勢保戶保單借款優惠利率專案	8
臺銀人壽標準普爾全球評級調升	9
風格生活	
一場有良心的擦撞～保險買對了嗎？	10
走入《月光小夜曲》：一段塵封故事	12
知識專區	
居家防疫 別忘了照顧身心健康	16
讓愛傳出去	
本公司獨立董事林芳祺獲頒捐血百次獎狀感言	18

# 發行人的話

「疫」無反顧的力量與韌性



親愛的保戶和朋友們；大家平安！

因應本土疫情持續嚴峻，5月19日起全國疫情警戒提升至第三級，社會面對新冠肺炎疫情以來，最嚴峻的警戒和管制狀況。幸而隨著疫情控制見效及疫苗接種擴大，已漸見降級解封曙光。

三級警戒期間迄今約2個月，相對國外經驗並不長，卻已讓國人體驗深刻壓力；學生不能到校、餐廳不能內用、許多場所不能進出、辦公型態也須調整，重視互動溫度的保險服務非常不適應，多少影響通路業務推動能量。

跟著指揮中心防疫步伐，兼顧同仁健康防護和營運不中斷，臺銀人壽於5月中旬開始實施異地辦公和分層分流，其後接續啟動居家辦公與全面分組上班。目前我們仍保持彈性，審慎應對疫情與履行對保戶的責任。

面對這波疫情，國外友人平靜分享，過去一年多生活就是如此，一定要有耐心，對於工作，遠距工作能力和視訊溝通能力絕對必要，WFH(Work From Home)是顯學。我們去年防疫極優質，今年疫情復來襲，危機感正可提升轉變/轉型能量，有利因應未來威脅再度隨意而至。

保險業經營尚非均可遠距或在家工作，部分部門、適當比例人力必須實體到班，客戶臨櫃服務更須維持。因應防疫調整上班方式，業務聯繫和運作效率難達100%，但工作量並未降載，輕重緩急取捨及資源與任務的分配，使主管和同仁均承擔相當壓力，爰特別以「遵循規範、謹慎防疫、加強溝通、正向面對」勉勵。

這段期間，臺銀人壽溫馨關懷齊抗疫，推出更多項保戶關懷措施，7月1日起並有優惠利率保單借款紓困專案，目前已有不少符合資格保戶申請並撥款完成。同時，配合金管會因應新冠肺炎服務相關暫行措施，對招攬、核保、保全、理賠等服務亦提供彈性辦理機制，兼顧保戶與同仁健康安全。

面對疫情，我們學會謙卑，或有志志，但也經由取捨與應變，通過一次次考驗，機構與員工均發揮潛力，保持韌性，攜手努力，終能克服且成長。最後，分享幸福感，本期電子報刊登公司林獨董16年期間捐血百次心得，除期更普及捐血觀念外，也有生活的感動。又，在疫情煎熬時期，我們優秀的同仁捎來雙喜臨門消息，特與大家分享我們的喜悅。

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

劉玉枝 敬上

# 年紀大好發的隱形殺手之一：心房顫動

## 簡介與關於日常生活的建議

文 / 契約行政部 核保醫師 林育伸

心房顫動是屬於心律不整的一種疾病，其發生率會隨著年紀增加而增加。心房顫動並非心臟傳導系統障礙而出現的疾病，常常是患者原本就有其他心臟疾病時才會發生，大部分原因為心因性如：高血壓心臟病、冠心病、心臟瓣膜疾病、心臟衰竭、風濕性心臟病、先天性心臟病、心肌病變、心肌炎、心包膜炎等。次發性原因包括：嗜酒、手術後、低血糖、電解質不平衡、內分泌新陳代謝疾病、感染等。心房顫動會造成心輸出量的減少，也可能會造成血栓的形成；當血栓離開心房就可能造成腦血管的阻塞，而造成中風。

### 心房纖維顫動可分為三種類型

※ 陣發性心房顫動：

以短暫、間歇性發作形式出現。異常節律通常在短時間內便回復正常，數秒至數小時不等，最多七天。

※ 持續性心房顫動：

不會自行回復為正常節律，必須以藥物治療中止心房顫動。如果心房顫動症狀持續超過一年，便稱為「長期持續性心房顫動」。

※ 永久性心房顫動：

是指即使進行過心搏復原治療，心臟依舊

持續纖維顫動；這種症狀過去習慣稱為「慢性心房顫動」。此類患者及其醫師已經決定不再嘗試其他治療方法。

心房顫動的具體症狀包括心悸、喘不過氣、心跳加快、心跳變得不規律等，但是每個患者出現的症狀會因人而異。有些患者完全沒有症狀，有些患者會感到強烈心悸，而且同一個患者，也會因為心律不同而出現不同的症狀。

### 心房顫動的基本身體檢查

脈搏會出現不規則的節律，且會有不規則的跳動強度。

### 心房顫動的實驗室檢查

心房顫動的相關實驗室檢查包括：

1. 血液常規檢查。
2. 血中電解值濃度以及腎臟功能。
3. 甲狀腺功能。

### 心房顫動的其他檢查

心房顫動的相關檢查包括：

1. 心電圖檢查，連續紀錄心電圖檢查。
2. 胸部 X 光：能評估心臟有無擴大、肺部



有無疾病。

### 3. 心臟超音波。

## 心房顫動的危害

1. 血栓形成與栓塞：心房顫動時心房喪失收縮功能，血液容易在心房內淤滯而形成血栓，血栓脫落可隨著血液至全身各處，導致腦栓塞（中風、偏癱）、肢體動脈栓塞（嚴重者甚至需要截肢）等。在不伴有其它疾病年齡小於 60 歲的房顫病人，腦卒中的年發生率為 1% 左右，而在 60 ~ 75 歲以上的病人，腦卒中的年發病率為 2%。如果伴有其它栓塞高危因素，則腦卒中的年發生率可達 4%。房顫患者腦卒中的高危因素包括以前有栓塞病史、高血壓病、糖尿病、冠心病、心衰、左心房擴大、年齡超過 65 歲等。
2. 心率快和節律不整齊可使病人感到心悸。
3. 心房收縮功能喪失和長期心率增快可導致心力衰竭。
4. 增加死亡率（是正常人的 2 倍）。

## 心房顫動治療的目的

1. 恢復竇性心律：是心房顫動治療的最佳結果。只有恢復竇性心律（即正常心律），才能達到完全治療心房顫動的目的；所以對於任何房顫病人均應該嘗試恢復竇性心律的治療方法。
2. 控制快速心室率：對於不能恢復竇性心律的房顫病人，可以應用藥物減慢較快的心室率。
3. 防止血栓形成和中風：在心房顫動時，如果不能恢復竇性心律，可以應用抗凝藥物預防血栓形成和中風的發生。
4. 治療引發心房顫動的疾病：若心房顫動

是因為其他疾病而引起，就必須先治療引發心房顫動的疾病，才不會事倍功半。

## 心房顫動的可能併發症

心房顫動的可能併發症包括：

1. 心絞痛
2. 心臟衰竭。
3. 血壓降低。
4. 中風。

## 心房顫動與中風

心房顫動如果沒有給予適當的抗凝血劑，心房就可能會因為心律不整，而造成血栓形成；當血栓離開心房，就可能會進入腦血管，而發生腦血管阻塞，導致中風。沒有使用適當抗凝血劑的心房顫動病患，每年發生中風的機會高達 5%；中風的風險是一般族群的 3 倍。心房顫動所導致的中風，其嚴重程度也會比較嚴重。

## 心房顫動與那些生活因素相關

1. 抽菸
2. 咖啡因
3. 缺乏運動
4. 過勞
5. 氣溫降低
6. 情緒變化

## 建立預防心房顫動之良好生活習慣

基於前述因素，我們應該於日常生活來預防心房顫動：

※ 飲食：

心律不整患者應該注意均衡的飲食，注意定時、定量以及飲食衛生，避免過度油膩、口

味過重、生冷的食物。同時，應避免抽菸、過量濃茶、過量咖啡，及過量飲酒。

#### ※ 運動：

適度的運動可以使身體循環通暢，過度勞累會增加身體的負擔而引發各種疾病。因此，心律不整患者應該定時、適量的鍛鍊體能，選擇自身能力可承受範圍內的運動項目，不過量也不做劇烈性活動。適量的運動有助於強化心律不整患者的身心健康。此外，長時間久坐容易造成下肢靜脈栓塞，栓塞的血塊如果隨著血液流向肺部就會引起肺動脈栓塞，流到心臟則會引起心臟疾病。因此，不論是辦公室上班族或是看電視、上網、打麻將，每隔一小時應該要起身走動一下，能改善下半身血液循環。

#### ※ 規律的生活：

規律的生活作息是維持身體健康基本的要求，唯有生活規律才能提升身體自體免疫系統，充足的睡眠與適當的休息也很重要。

#### ※ 情緒的控制：

壓力對於健康造成的影響很大，不只是精神上的負擔，同時也會造成身體慢性病的產生。適度的情緒表現可以舒緩心情，但是過度的負面情緒則會對身體健康有不良影響。因此，要保持健康的身體，應該要抱持樂觀的態度，儘量減少從事可能使心情過於緊張的工作或活動，避免對於心臟造成過大的刺激。

#### ※ 用藥：

治療心律不整的用藥方式視每個患者的病情不同而定，千萬不可隨意接受相同症狀的患者建議而改變服藥方式，或是聽信民間偏方隨使用藥。由於某些抗心律不整藥物會導致心律不整，切記一定要遵照醫師囑咐的劑量定時服藥，並且自我觀察用藥後的反應，回診時再與醫師討論。

#### ※ 定期檢查：

在日常生活中應每日固定時間測量脈搏、血壓並記錄。定期到醫院回診，進行各項例行性檢查，針對有服用藥物的患者，某些抗心律不整的藥物會影響電解質及臟器功能，因此用藥後的定期複診及觀察是非常重要的，回診時醫師也可經由定期檢查適度地調整用藥劑量。

### 結語

每人應學會量自己的脈搏，以了解自己平常的心跳，通常以量橈動脈（手心朝上，手腕附近靠大拇指側會跳動處即是）為主。如有心律不整的現象時，應儘早就醫。某些食物與生活壓力都可能會影響自主神經系統並改變心律，因此平時儘量少喝茶、可樂、咖啡，勿吸煙、勿喝酒，並保持生活平靜正常。對可能導致心律不整的疾病也需配合醫囑加強控制治療或預防，祝福大家都能過著健康長壽的幸福生活。

# 臺銀人壽金福氣小額終身壽險(109)

唯一  
國營

低門檻 ~ 保險金額10~70萬  
低保費 ~ 建構基本防護網

商品名稱：臺銀人壽金福氣小額終身壽險(109)  
險種代碼：FV  
備查文號：106年10月16日壽險精字第1060540265號函備查  
110年07月01日壽險精字第1100540203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、完全失能保險金

## 投保範例

55歲女性投保「臺銀人壽金福氣小額終身壽險(109)」保險金額70萬元，繳費年期20年，年繳保險費25,270元（首期匯款、續期自動轉帳折扣1%，且符合高保額折扣1%，合計折扣2%），保費折減後每年實繳保險費為24,764元。

單位：新臺幣元

保險金額		70萬		
年繳保險費		24,764		
保單年度(末)	保險年齡	累計實繳年繳保費	年度末身故/完全失能保險金	年度末保單現金價值
1	55	24,764	25,902	0
2	56	49,528	51,804	19,880
3	57	74,292	77,705	41,440
4	58	99,056	70萬	63,280
5	59	123,820		86,660
10	64	247,640		228,130
20	74	495,280		519,960
30	84	20年 總繳保險費 495,280		590,170
40	94		644,490	
50	104		677,320	
祝壽保險金(110歲)		70萬		

## 保障內容

詳細內容，詳閱保單條款

### (一) 祝壽保險金

被保險人於本契約有效期間內且保險年齡達110歲之保單週年日仍生存時，臺銀人壽按保險金額給付「祝壽保險金」。

臺銀人壽給付「祝壽保險金」後，本契約效力即行終止。

### (二) 身故保險金或喪葬費用保險金/完全失能保險金

被保險人於本契約有效期間內身故或經診斷確定致成本險保險單條款附表「完全失能程度表」所列失能程度之一者，臺銀人壽依下列約定給付「身故保險金」或「完全失能保險金」：

- 第1~3保單年度：按年繳保險費總和之1.025倍給付。
  - 第4保單年度(含)以後：按保險金額給付。
- ◎訂立本契約時，以受監護宣告尚未撤銷者為被保險人，其身故保險金變更為喪葬費用保險金，並依保險單條款第十四條第三項及第四項之約定辦理。
- ◎被保險人同時致成本險保險單條款附表「完全失能程度表」所列二項以上完全失能程度時，臺銀人壽只給付一項「完全失能保險金」。
- ◎臺銀人壽給付「身故保險金」或「喪葬費用保險金」或「完全失能保險金」後，本契約效力即行終止。



# 企業永續發展的重要 DNA-

# ESG

# Environmental Social and Governance

## 環境、社會和公司治理原則

文 / 企劃部 曾美雅

猶記得，三十年前的企業廣告幾乎都是主打著「產品好、服務佳、價格實惠」，希望吸引消費者的青睞；近十年，越來越多的企業廣告不談產品而是宣傳著企業對社會公益的貢獻，或是邀請消費者一同參與捐款或關懷弱勢；近來，更是愈來愈多企業廣告強調著對環境或生物的保育、自然資源的愛護和維持。不知您是不是也有注意到這樣的變化呢？

這樣廣告形式的變化，除了企業可透過提升正面形象，建立消費者對該企業產品或服務的信賴感和忠誠度，另一面隱含的意義，則是企業面臨競爭和永續經營，除了重視商品本身的競爭力外，也愈來愈重視企業對社會的責任和保護；因為，企業許多資源取之於社會。所以，「企業社會責任（CSR）」成為這幾年大家耳熟能響的名詞。

除了愈來愈著重企業對外部環境和社會資源的保護外，因為企業自身經營的體制運作，營運過程也涉及許多股東、員工、顧客等相關人的權益保護，因此，「公司治理」、「內稽內控」、「資訊揭露」、「公平待客」、「員工照護」等名詞愈來愈常成為主管機關對於公司經營的監理重點和立法方向。

細想，以前覺得一家企業能夠獲利便是好企業，愈有機會經營得長長久久，但隨著社會的進步和自然環境的變化，大家發現企業經營爭取獲利的同時，造成的氣候變遷、環境破壞、資源耗竭、社會弱勢、貧富差距、勞資糾紛、經營不透明等等負面影響，這些難題和結果逐漸顯現。因此，逐漸體認到企業經營真正的永續和責任，應該是作到經濟、環境、社會三贏，也就是應該將環境、社會和公司治理等因素納



入企業經營的考量和運作。這便是「環境、社會和公司治理原則」(Environmental, Social and Governance, ESG)。

聯合國於 1987 年正式定義出永續發展 (Sustainable development) 一詞，而永續發展裡最重要的 3 個面向就是 E、S、G 這 3 個重要元素。根據聯合國在 1987 年發表的《我們共同的未來》中，永續發展被定義為「在不損害後代子孫滿足其自身需求的情況下，滿足當代需求的發展模式」，而 ESG 是指利用環

境 (Environmental)、社會 (Social)、公司治理 (Governance) 引導公司永續發展或可持續發展。

臺灣也逐漸大步邁進跟上國際腳步，金管會主委黃天牧 2020 年 5 月 20 日上任三個月後，先後發布「綠色金融行動方案 2.0」與「公司治理 3.0 永續發展藍圖」，大力推動臺灣上市櫃公司與金業致力於永續發展，強調環境 (Environmental)、社會 (Social) 與公司治理 (Governance) 的 ESG 目標。

### ESG 常見面向及執行項目 ( 本文整理 )



重點	項目
ESG 策略及組織架構	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 設置推動 ESG 專職單位</li> <li>• 訂定 ESG 守則及政策</li> </ul>
強化治理結構	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 董事會成員多元化：每一性別達董事會席次三分之一以上</li> <li>• 提升董事會效能：內外部績效評估</li> </ul>
報告書	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 編製 ESG 報告書：依循 GRI 準則、SASB 行業標準及 TCFD 架構</li> <li>• 驗證及確信 ESG 報告書：第三方驗證</li> </ul>
ESG 外部驗證	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 驗證種類：資安、個資、能源管理、職業安全衛生、永續採購等</li> <li>• 碳排放量及減碳目標</li> </ul>
ESG 與核心業務結合	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 簽署機構投資人盡職治理守則、赤道原則</li> <li>• 結合核心業務：盡職授信、責任投資、商品審查、商品規劃/永續金融商品績效統計</li> </ul>
國際倡議	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 目前已簽署之國際倡議或規劃簽署時程</li> </ul>

臺銀人壽秉持國營壽險事業經營使命，多年來持續關注環境永續、社會責任與公司治理發展，在社會參與(如社會關懷、公益活動等)、顧客權益(如公平待客、個資保護等)、員工照護(如職場安全、勞資關係等)、公司治理(如董事會職能、資訊透明、內稽、內控等)及環境永續(如綠色金融、環境保護等)等面向，多項作為已融入公司日常經營。

配合集團、監理及政府政策，及為了強化落實永續發展目標暨企業社會責任，臺銀人壽更於 2021 年 4 月董事會通過設置「企業永續

發展委員會」，統籌本公司企業永續發展暨社會責任理念之相關發展方向、政策及措施，由董事長擔任主任委員，並於委員會下設跨部室之環境永續、社會參與、公司治理、員工照護、顧客權益等執行小組，將相關理念融入經營策略，創造社會、客戶、員工及股東等多贏的永續經營價值。

為了向您展現臺銀人壽在 ESG 的努力和決心，自本期的電子報起，將透過專題文章對您分享 ESG 的相關議題或推展，期待您能夠一起參與或給予勉勵！

# 臺銀人壽經濟弱勢保戶 保單借款優惠利率專案

為因應新冠肺炎疫情，臺銀人壽自 110 年 7 月 1 日起至 110 年 9 月 30 日止，提供「經濟弱勢保戶保單借款優惠利率專案」。

## 優惠內容

- 一. 借款額度：每一要保人之保單借款可借金額內，最高借款金額新臺幣 10 萬元。
- 二. 借 / 還款期間：三年。
- 三. 借 / 還款期間優惠利率：1.28%，借 / 還款期間屆滿回復適用原保單借款利率。

## 申請資格

- 一. 身心障礙者。
- 二. 低收入戶或中低收入戶。
- 三. 屬於特殊境遇家庭扶助條例所定特殊境遇家庭之成員。
- 四. 符合政府個人紓困補助條件者。
- 五. 受新冠肺炎疫情影響以致經濟困難者。

※ 有雇主者：

客戶表達自己因失業、無薪假、非自願離職、雇主實施減班休息、協商減薪、雇主營收衰退而減少獎金等實質收入減少，導致經濟困難者。



※ 無雇主者：

客戶表達說明自己無雇主（包括但不限於攤商、自營商、自由工作者等），但因營業收入下降或暫停營業導致經濟困難者。

## 適用保單

累積達有保單價值準備金且可得辦理保單借款之新臺幣有效保單（投資型及外幣保單不適用）。

## 申請文件

- 一. 臺銀人壽經濟弱勢保戶保單借款優惠利率專案申請書 ([連結](#))
- 二. 臺銀人壽保險單借款約定書 ([連結](#))
- 三. 相關證明文件：
  1. 身心障礙手冊
  2. 中低收入戶證明
  3. 特殊境遇家庭扶助證明
  4. 個人紓困補助資格條件證明（如已核准紓困補助或撥款之證明文件）
  5. 受疫情影響而非自願性失業或放無薪假相關證明
  6. 其他證明文件或說明（例如：受新冠肺炎疫情影響以致經濟困難、營收或減少或暫停營業等）



## 申請方式

親臨本公司各地服務櫃台、郵寄、傳真或電子郵件辦理；前述以傳真或電子郵件傳送者，正本文件請於疫情警戒降為二級或以下時，寄回本公司（本專案不適用 ATM 或線上借款方式辦理）。

優惠專案詳情請查詢臺銀人壽官方網站或致電客服專線 0800-011-966。

# 臺銀人壽標準普爾 全球評級調升

臺銀人壽於 109 年 9 月 28 日獲中華信評持續確認臺銀人壽長期保險公司財務實力評等及發行體信用評等均為「twAAA」，評等展望「穩定」；美國標準普爾公司（S&P Global Ratings）亦確認臺銀人壽信用評等為「A+」，評等展望「Stable」。

標普全球評級於 110 年 4 月 22 日調整臺灣主權評等由「AA-/A-1+」調升為「AA/A-1+」，展望由「Stable」調升至「Positive」，中華信評亦因此於次日（110 年 4 月 23 日）調整數家臺灣政府相關機構和相關集團成員，以

及獲得政府特別支持之銀行的信用評等與評等展望。臺銀人壽之標普全球評級亦由「A+」調升為「AA-」，展望由「Stable」調升至「Positive」。

臺銀人壽未來將戮力執行臺灣金控集團的發展策略，結合集團資源，與時俱進研發符合國人保障需求商品，同時持續強化財務體質及投資績效，提升資訊系統效能、作業效率及服務滿意度，並順利接軌 IFRS17 及 ICS。





# 一場有良心的擦撞 ~

文 / 新竹分公司 楊純宜

## 保險買對了嗎？

2020~2021 年全球持續籠罩在新冠肺炎的疫情中，危機四伏、人心慌慌，考驗著每個人的身心是否擁有足夠安定的能量來應變這些危機！結果，我中獎了！喔！當然不是確診，唉！也不是樂透……。

話說去年下半年我發生了汽機車相撞的車禍，從監視器畫面 0.1 秒的瞬間，我被高高拋甩然後跌在路旁，停格數秒汽車裡慢慢鑽出一個滿臉蒼白已嚇傻的司機…。對於車禍相關賠償事宜等後續處理問題，我諮詢了保險專員，期間專員的一席話：「兩造雙方在茫茫人海中會發生碰撞，代表有一定的緣份。」我心想，還好是我攬下了這場「緣份」而非我的家人，三代同堂的大家庭，算一算我的身體是最有能量來承受這一切的不適與不便呀！

受傷後，第一個月睡覺無法翻身，整晚只能保持一個睡姿，突然感覺如果可以「自在翻身」不知有多幸福啊！俗話說，「傷筋動骨一百天」，因為是肋骨骨折，所以即使是淺淺的輕呼吸也會全身疼痛，平時我都以氣功保養身體，這時派上用場，幸好有氣功的基本功 - 腹式呼吸紮實打底，讓我克服了無法順利呼吸的窘境，也因為練氣使自己累積足夠的能量來減少身體的痛楚，讓身體迅速復原，讓生活回到正軌。

雖然這一個月睡得辛苦，可是內心滿是感

恩！當發生車禍送進急診室時，醫生說所幸我年輕身體狀況很好，所以住院觀察幾天即可，若是年長者遭遇此事，可能就要送進加護病房治療了！出院在家調養的那段時間，慶幸家中剛好買了一組新的電動沙發，電動調整椅背角度的設計，讓無法用力起身的我，得以安穩休養。更感恩有父母協助幫忙照料小孩的上下學接送及餐食起居，年幼的兩個小伙子，不懂事卻心疼媽媽的傷勢，嘟囔著撞傷媽媽的人：「壞壞！要說對不起！」。但也因為如此，他們似乎更懂事照顧好自己，不讓我操心，一夕長大許多！

話說休養期間，同事親友們除了關懷我的傷勢，另外關心的是，肇事者是什麼樣的人？面對肇事後如何表態？有沒有到醫院關懷探望？回想了一下，雖然對方只在急診時來慰問示意，之後並沒有再聯絡，而是全部交付給保險公司來處理，但我真的非常感恩，因為車主有投保足夠的第三人責任保險，讓我的財物損失及身體傷害醫療費的賠償順利平和！尤其受傷後返回職場的一個月，可用理賠金搭乘各式不同廠牌計程車上下班，每天與司機閒聊獲得不少生活經驗，也算是人生的篇外一章！而且肇事者還算是蠻有「駕駛者良心」呢！當下不逃逸勇於承擔責任，且能防範未然購買足額保險，我們這段相遇也不算是孽緣啊！應該是相互了緣吧！





康復後將我的故事分享給親友，告訴他們在幫愛車投保強制險之餘，更要投保第三人責任保險的重要性，因為我就是事故中受惠的受害者，但同時我也是苦主之一。這場事故中，因為我所騎乘的機車僅投保強制險，所以我只能自掏腰包依肇事責任比例去賠償對方的修車費用（強制險僅賠償傷者醫藥費，並無賠償財務損失）。幸運的是對方身體沒有受傷，若遇上不理性的被害者要求漫天開價的薪資賠償、精神賠償等等…，這時若無保險公司從旁協助，所造成的心理壓力及處理訴訟的問題，不只冗長且非常耗時傷財。因此事故後，我馬上為自己及家人們的機車加保了第三人責任保險，防範無常來到時，可省去許多與對方賠償上的溝通調解，全權轉交由保險公司代為處理。

這場人生的段考，重挫了我騎機車的銳氣，這起事故提醒我在這每況愈下的時局，自

己更要處處小心才能趨吉避凶！我也深刻檢討過往自詡騎車技術一流、又貪圖節省時間而疏忽了馬路如虎口。所幸是一場有良心的擦撞，兩造誠信面對平和解決，對我真是寶貴的一課，身體的傷痛終能完全復原，慘痛的經驗一定要謹記在心。如今嚴峻的新冠肺炎疫情，人人自危，戴口罩少出門是最基本的良心了！所謂「人人有良心·家家皆幸福，人人有良心·天下皆太平」。誠懇地分享：良心時代網站上的防疫攻略「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；六絕招：勤洗手、戴口罩、保持社交距離、維持正向思考、避免觸摸掩鼻和口、做好呼吸運動提升肺活量」如此必能維持最佳免疫力，為自己打造身心靈平衡全方位的防護罩，珍惜完好有用的身軀，讓良心照亮生命發揮有意義的價值。

（本文附圖為作者兒子親繪）



# 走入《月光小夜曲》： 一段塵封故事

文 / 桃園分公司 呂華維

如果你知道，曾經有位平凡的 17 歲泰雅女孩，為臺灣南澳譜下了這麼一段故事，一段日治時期轟動全臺灣的故事、一段創作出《月光小夜曲》這首傳唱永遠曲子的故事、一段讓 70 年後台新金總經理林克孝付出生命追尋的故事。那麼我想，或許你也會跟我一樣，一樣會如此的想走入這個故事、這首歌之中。

「宜蘭南澳，這裡曾經有個小意外釀成大傳奇，又從大傳奇變成蓄意消失，終於退出歷史舞台……如果你知道她從那麼深山中走出來，如果你知道她已那麼接近終點，你一定會對 17 歲的她，竟然在這失足落水而死，感到非常的……非常的……，為什麼莎韻會讓我願意在 70 年後瘋狂地尋找並重走她邁向死亡的路。莎韻落水失蹤，雖是悲劇，並非罕見的大事件，但最後為什麼演成「莎韻之鐘」這樣全臺矚目的大戲。傳奇終究是傳奇，包括不應該是傳奇而被包裝成傳奇的傳奇，這一切都從月光小夜曲開始」

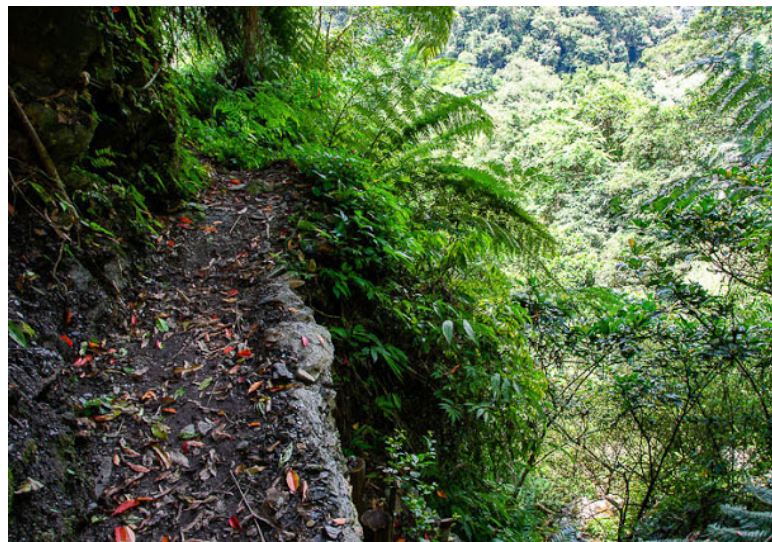
----- 林克孝，《找路 - 月光 . 莎韻 . Klesan》，遠流，2010

(一) 莎韻之路：1938 年從單純泰雅少女落水事件開始

莎韻的故事，在今天看起來，就是一件很單純的平民落水意外。17 歲泰雅族少女「莎韻·哈勇」(Sayun Hayon)，協助派駐在莎韻家鄉「流興社」的日本警手「田北正記」(也是莎韻的老師)背負行李，從流興社走到南澳，當天下著大雨，當快要抵達終點的一座獨木橋

上，莎韻失足跌入南澳南溪，從此失蹤，這故事理論上就到此為止。

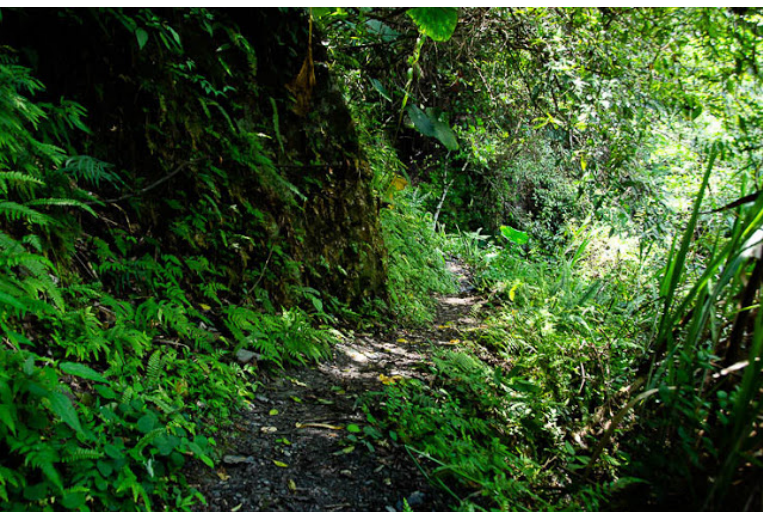
但平凡的故事為何會被傳誦？這就必須把這故事放進當時歷史的大脈絡之中。一個小故事，被加入愛情(莎韻與老師，註：兩人是否為愛情不可考)、愛國(田北正記被軍隊徵招出征，莎韻則冒險完成任務)元素後，這成為統治者宣揚的題材，造就了莎韻之鐘的大戲。



當年臺灣總督「長谷川清」鑄造一口「莎韻之鐘」紀念莎韻，而後古賀政男作曲、西条十八作詞創作了《莎韻之鐘》這首歌，並由當時知名的日本歌星渡邊濱子主唱，風靡了當時東亞各地，戰後作曲家周藍萍重新填詞，而成了臺灣嬰兒潮世代經典傳唱的《月光小夜曲》。另外莎韻故事，也由當時最知名女星李香蘭飾演莎韻，拍成「莎韻之鐘」，成為當時轟動臺、日的電影。知名畫家鹽月桃甫也為「莎韻之鐘」創作了一幅油畫，而這幅畫正是其成名之作。



想當然爾，莎韻這樣大東亞戰爭下的日本愛國故事，在進入民國時期後，被國民黨統治者刻意遺忘、消失，也不難被理解。林克孝在他的書中提出驚爆的觀點，林克孝引述泰雅族老獵人說法，當年莎韻落水，但被漁夫救起，並回到了部落。但故事已成日本統治者的宣傳工具，怎麼能死而復生？



進入國民政府時期，這個大日本軍國主義下的愛國故事，更是不容於當局，繼續的消失也成為莎韻的唯一選項。所以林克孝才會在書中講出那句：「悲劇將我引進來，但我走出去時非常錯愕，不知這是個悲劇、喜劇、還是鬧劇」。但這段故事的真相是如何？林克孝推翻了莎韻故事，但卻也只是引述泰雅老獵人說法，似乎缺少更強力的佐證資料。而到了今天，我想真相更無從再考證。它只證明了威權統治下人民的無奈與歷史的扭曲。

## (二) 莎韻之路探索的關鍵人物：台新金控總經理林克孝

今日我們傳誦的南澳古道傳奇，主軸圍繞在莎韻這個女孩身上發生的故事，這個 1938 年侵華戰爭後發生的日本愛國故事，原本與已廢棄的泰雅族舊部落相同，刻意的、靜靜的、悄悄的在南澳山中被遺忘。但今天莎韻故事能重新撥雲見日，以及後來泰雅族的尋根故事，就不能不提到這個不相關的漢人，是他串起從過去與現在一台新金控總經理林克孝。

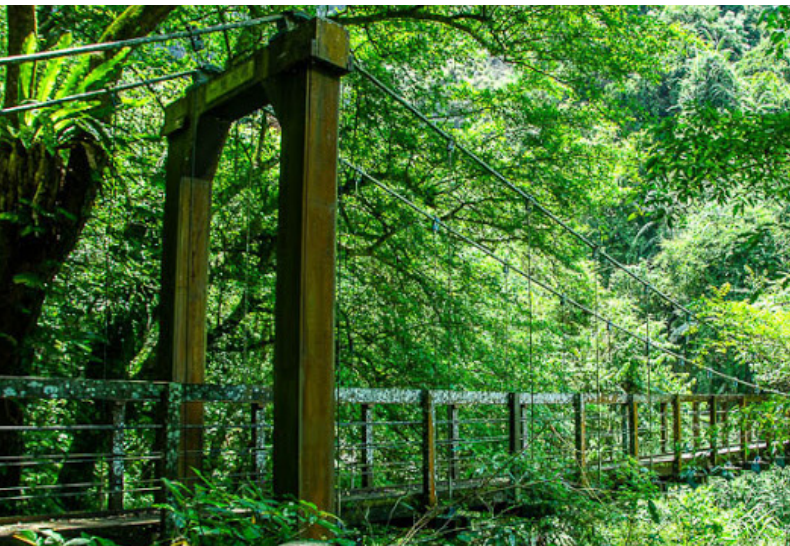
「拎起一把山刀，砍進了這片埋藏著許多泰雅族舊部落的叢林，尋找一條廢棄的日本理蕃警備道。這條路，我稱之為沙韻之路，70 多年前，17 歲泰雅族少女沙韻生前最後一天走的路……幸運的我在老地圖和獵人的指引下，一次又一次走到那裏；並在沒有察覺的過程裡，把探索歷程中和此地山水人物的互動鑲入自己的一段生命。……雪山、大霸尖山、南湖大山或奇萊等美麗的山也都去了好幾趟。但整整六年只在一個山區，只為一個故事闖蕩……我把已完成的這段歷程，回溯算成我的夢想之一，覺得自己終於做了一件以後不會後悔沒做的事情……翻過蘇花公路邊的崇山峻嶺，一起去找一個事故變成故事的傳奇現場。我不知道能否傳達我走入這片山水後的感激……我能夠一次又一次真正地走入一個故事，走入一首歌……我努力將探索的步徑，一站又一站地刻寫下來，希望讓大家知道這片山水是這麼的活，這麼的寬！」

----- 林克孝，《找路 - 月光 . 沙韻 .Klesan》。

流興社，位於宜蘭南澳的深山，莎韻的家鄉。「我想，我該脫離紙上作業了，我們到流興社去，幫沙韻走回家，去走這一條沙韻生命終點之日所走的一段路。」林克孝如此說。在找路的過程中，林克孝從一位登山者變成泰雅族尋根者，變成一位沒有泰雅族血緣的泰雅族人。林克孝，一位金控的總經理，把他餘下的時間全投入這尋根，他甚至收集了所有日治時期文獻及地圖，找人翻譯日軍記載的路程及時間，搭直升機進行空拍確認，就為尋找當初泰雅族人從日月潭一帶翻越中央山脈來到宜蘭的路徑。「林大哥對於泰雅歷史的投入，讓我們覺得很丟臉。我們常想，為什麼是由一個漢人帶領我們去追尋泰雅的根？」一位泰雅族人說。

很遺憾，70 多年後台新金總經理林克孝，在追尋莎韻的傳奇中，步上莎韻的老路－「失





足」，悲劇將他帶進來，也以悲劇告終，為這段傳奇再添上另一段不可思議的傳奇。

2011年8月10日林克孝在南澳深山中失足墜崖身故，引起媒體大幅報導，讓莎韻故事在73年後，二度重新躍上全國性媒體版面。2011年9月6日，林克孝的告別式在臺北市第二殯儀館舉行，台新合唱團以他最喜歡的《月光小夜曲》送他最後這一程。「我對山的浪漫想像使我走上這條路，希望大家在怪罪我之餘，也能因為這個浪漫本質而用另一個角度欣賞我的莽撞」林克孝在日記中寫下的這段話，似乎也為他的生命做下了註記。

### （三）泰雅族人尋根的故事

莎韻的故事有因林克孝死亡而結束嗎？並沒有。流興部落在1958年從南澳深山遷移到今天的南澳金岳村，而原先聯絡山徑已埋沒在荒煙漫草中。在林克孝後，由平凡人對故土的思念接力起這故事，《不一樣的月光：尋找沙韻》2011年上映，泰雅族導演陳潔瑤編劇拍攝，那找路的故事靈感就是源自於陳潔瑤自身經驗。

2008年，陳潔瑤與家人及族人們踏上「尋根之旅」。那通往深藏在一千公尺高的山中家園，每天需八小時、來回整整四天的步行，靠著部落的長者張金振的記憶，大家還是迷了路。六歲就離開老流興部落的陳潔瑤父親口中

唸著祖父的名字祈求指引。不久，父親腦中浮現的記憶，幫助大家回到了最初的家。「爸爸曾經背過他的弟弟在那裡跌倒，他就記起來，他說：『就是這裡！』」找回家園，父親偷偷拭淚，讓陳潔瑤百感交集。回到了『家』，每個人都對自己祖先講話，當時大人、長輩都在哭。連年紀比我小的表妹都一直在哭。」那一刻，讓陳潔瑤作了決定：「如果這個時候不拍，再拖下去的話，不知道要拖到什麼時候，那就來拍吧！」

而這個尋根找路的故事還沒終結，對泰雅族年輕人而言，深山中的流興部落是尋根，但對從1958年離開的部落耆老而言，那裏是家，是耆老們童年成長的地方，是他們爸媽及泰雅祖靈所在地方，儘管臺灣雖小，但如今已白髮蒼蒼的耆老們，卻早已無力徒步返回深山老家，因此為了能讓部落耆老們返回山中老家，泰雅年輕朋友花了三年時間募款，在2014年租乘直升機，讓部落9名耆老順利返家，這個闊別55年的家，將是耆老們人生最後一次地踏上，看著泰雅族阿公阿嬤激動落淚，輕聲地喊著：「爸爸！媽媽！，你的孩子回家了，回家來看你們了！」，這感人一幕的背後，交織了莎韻、月光小樂曲、林克孝的傳奇。

南澳古道，一條冷門的登山健行路線。因為平時人煙罕至，而維持了相當原始自然樣貌。當你走進南澳古道之中，或許會跟我有同樣感受，這裡的山特別青、水特別藍。這裡的原始、寧靜、彷彿能讓我穿越時空，我知道，我正走在林克孝曾經追尋故事的路徑上，我也想著，一個同我這般，走在這片山水中的平凡少女，是在什麼際遇中，竟能風靡全臺，而又是什麼樣的狀況，必須讓這一切嘎然而止，消失的無影無蹤。是那首歌、是他們的故事，吸引我來到這。





臺銀人壽  
BankTaiwan LIFE INSURANCE



## 臺銀人壽安順人生 重大疾病終身保險(109A)

商品名稱：臺銀人壽安順人生重大疾病終身保險(109A)  
 險種代碼：GL  
 備查文號：107年08月31日壽險精字第1070540191號函備查  
 109年9月30日壽險精字第1090540339號函備查  
 給付項目：重大疾病保險金、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、祝壽保險金、第二級至第六級失能豁免保險費

### 投保範例

(詳細內容請詳閱保單條款)

30歲的王先生投保「臺銀人壽安順人生重大疾病終身保險(109A)」，保險金額200萬元，繳費年期10年，表定年繳保險費141,000元(假設首期以自動轉帳方式繳費折扣1%、續期以自動轉帳方式繳費折扣1%，且符合集體彙繳折扣1%，合計折扣2%，保費折扣後實繳保險費138,180元)。

單位：新臺幣元

單位：新臺幣元

假設情況一	40歲身故或完全失能
給付項目	身故/完全失能保險金
給付金額	1,494,600元 (年繳保險費總和×1.06)
※年繳保險費總和：141,000×10=1,410,000元	

假設情況二	45歲因腦血管的突發病變導致腦中風後障礙(重度)
給付項目	重大疾病保險金
給付金額	200萬元 依診斷確定日當時之下列二款金額較大者給付： 1.保險金額。 2.年繳保險費總和之1.06倍。

### 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。
- 本保險商品詳細內容請詳閱保單條款。
- 本保險重大疾病之等待期間為生效日起，持續有效九十日之期間。
- 本保險因費率計算考慮脫退率致無解約金。
- 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。
- 有關本險所繳保險費加計利息的退還，可至臺銀人壽網站參考本院商品介紹說明。

- 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33.21%，最低18.50%；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.twfnclife.com.tw)，以保障您的權益。



臺銀人壽  
BankTaiwan LIFE INSURANCE



臺灣金控  
TAIWAN FINANCIAL HOLDINGS

# 居家防疫

文 / 財務部 吳淑綿

## 別忘了照顧身心健康

全國三級警戒，教育部也宣布全國各級學校停課，隨著雙北疫情持續升溫，倘若未來真的封城，長期待在密閉空間裡，看著每日新聞播報的確診人數上升、確診者足跡愈來愈逼近自己所居住的地方，情緒上容易焦慮、緊張、鬱悶，恐要擔心因居家隔離產生的精神失調，甚至患上憂鬱症、焦慮症。

恐慌壓力會讓交感神經和腎上腺素亢奮，這機制本來是讓人能對抗外界的壓力和挑戰，但反應過度就會干擾生活、造成身體不適，包括頭暈、頭痛、呼吸急促、冒冷汗、腸胃不適、心悸等等問題，而這些症狀又跟新冠肺炎初期症狀相似，所以不少人會覺得自己是不是真的罹患新冠肺炎而胡思亂想。

而《網路溫度計》的調查也發現，現在人們最擔憂的事，第一名就是自己會不會染疫。平時可能就會鼻塞過敏，這段時間疫情緊繃，心理狀態加重生理症狀，鼻塞過敏變得更嚴重、便聯想到是否為新冠肺炎的症狀而更加緊張，這些都是恐慌和慮病的現象。

佛洛伊德（Sigmund Freud）提到，因外界危險所引發的焦慮稱為「現實焦慮」，例如考試引起焦慮、親密關係爭執引起的焦慮、疫情引起的焦慮等等，會出現種種生理不舒服或自我防衛的行為，例如過度關注或不想去關心疫情、過度就醫檢查，都是對預期可能的外在傷害，所做出的自我防衛機制。

如果當你已經出現了以下所列 5 大問題，表示恐慌壓力正持續累積：

- » 過度關注疫情，影響其他生活或工作上的重要事情。
- » 對很多事情興趣缺缺，不想跟他人社交或聯繫。
- » 對生活失去希望，感覺疫情遙遙無期。
- » 影響到睡眠。
- » 過度關注生活中的負面消息。

因為病毒、疫情，都不是自己能控制的，難免會有無力感，因此，專家建議大家專注在自己可以控制的事情上，可以採取以下方式幫助自己度過難關：

### 1. 減少訊息的關注

每日觀看疫情相關新聞的時間，最好不要超過 30 分鐘，或透由文字的描述，可減輕疫情衝擊的力道，另外也不要太深入去了解疫情的細節，只要了解當下疫情大概的情況既可，選擇可靠的消息來源，避免涉取到一些似是而非的資訊，或是當有需要（例如要打疫苗或快篩）再去找相關的資訊。

### 2. 接納自己的情緒和小病痛和平相處

在疫情期間，感受到焦慮、害怕、憤怒、難過、恐慌等，都是很正常且自然的，焦慮可





不但精神好也不會讓身體代謝機能下降，若長期的睡眠不足可能引起免疫系統下降、反應遲緩、加速衰老。

### 5. 找一件之前想做，卻一直沒時間做的事

找到自己的樂趣規劃一下自己的日程表，除了工作家庭，也可以安排一些室內的活動及興趣，例如追劇、看書、組模型、線上學習、拼圖、繪畫、桌遊、烘焙、烹飪、園藝、整理衣物、打掃清理等都可以，充實自己也轉移注意力。

能導致身體些許的小病痛，如果幾乎都待在家裡，外出戴口罩、只到公司上下班，也沒有去疫情熱點，排除了其他致病因素，基本上染疫風險就不高，這些只是身體對抗壓力的一種反應。接納這些情緒的產生，然後透過 3 至 5 分鐘的深吸慢吐，緩和情緒，讓自己平靜。不需要自己嚇自己，可以告訴自己，這些症狀對身體無害，不要太緊張，與它和平共處。

疫情期間，建議大家在兼顧防疫的同時維持規律的作息，妥善利用生活空檔，來維持基本的活動量。適時關心新聞進度，不要過度焦慮，保持心情輕鬆。像是透過掃除整潔家中、冥想、曼陀羅繪畫、跟著線上遊戲或影片鍛鍊身體等方式，讓居家活動多元化。

若失眠、恐慌等狀況越來越嚴重，甚至出現對生活失望、害怕與人群接觸等現象，就應該及早尋求專業的協助。

多關心家人與身旁的朋友，給予正向的鼓勵與支持，外出勤洗手、戴口罩、維持社交距離，遵循防疫法則，讓大家一起同心渡過疫情難關。

### 3. 在家運動、放鬆身心

瑜伽、體操等能調整呼吸的運動，或是能維持體能的重訓、有氧運動都是好選擇，可以跟著 youtube 影片或 APP 做。同時留意自身情緒，正念冥想、靜坐、腹式呼吸都可以。

### 4. 維持生活作息

疫情造成生活型態改變，很多人在家工作。專家建議，如果可以的話，在家工作也要模擬正常上下班的狀態，按照原本的上下班時間作息，工作區和休息區分開，工作時衣著也可以跟休息時有所區別。

調整生活作息最好能在晚間 11:00 前入睡，每天睡眠時間最好有 7~9 小時，睡眠充足

## 本公司獨立董事 林芳祺 先生

# 獲頒捐血百次獎狀感言

收到衛生福利部「阿中」部長捐全血百次的獎狀，心情很扎扎實實的高興不已！想到這漫長百次捐血的堅持，點點滴滴的記憶浮現了起來……

1) 96 年元月，腳踏車越野中意外被撞摔車，119 送醫途中昏迷，在急診室用碘酒「清創消毒」時才醒來，依稀聽到醫護人員說：「這位是捐血人，應優先供血…」那時候才知道先前的默默捐血，一旦……！此後更堅定了定期捐血的意念！

2) 依規定每年最多可捐血 1500cc，即 250cc/2 月 /6 次或 500cc/4 月 /3 次，為便於退休前可以就近在 228 公園捐血車捐血，以免 65 歲以上需在醫院或捐血中心才能捐血的麻煩，十多年來自己婉謝了多次到公衛透明度不佳的國家、地區的觀光旅遊或企業參訪，以免事後突因疫情爆發被限定期觀察期的停捐！

3) 記得有次收到捐血報告記載：疑似乳糜血。經洽詢告知：「血中含高油脂，如下次再有此情形，將被要求停捐嗣改善後始可再捐血…」自己立馬改善清淡飲食，下次就回復正常了！此外，捐血報告會有 B/C 肝炎病毒、膽固醇、血清轉安酶 (Alt) …等檢驗，事實上也是定期的簡易健康檢查，可謂一舉數得啊！

4) 記得 921 震災時，自己號召土銀二科同仁挽起袖子、熱血救災，加入 228 公園大排

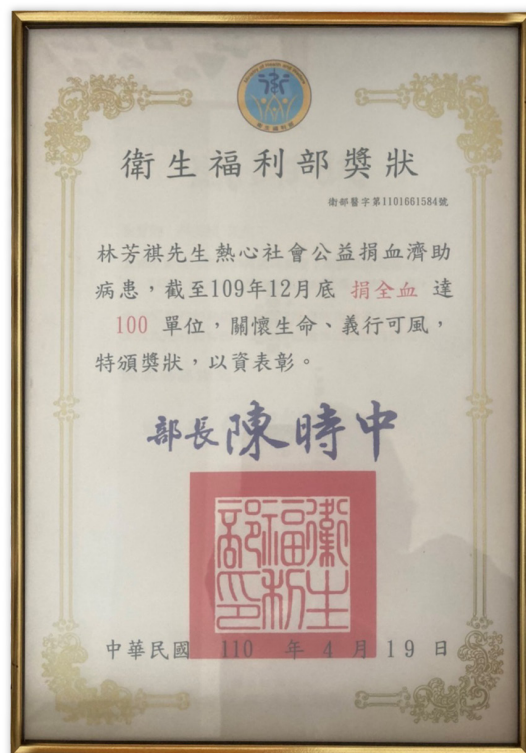
長龍的捐血行列！109 年 4 月當自己登上捐血車經查詢再一次就晉滿百的捐血記錄時，迎來了醫護人員的熱情鼓掌歡迎，我特別加碼捐兩袋以為感動的回應！

漫長的 16 年半的滿百捐血的歷程中

期待的捐血日子的到來

等待著捐血報告的寄來

想到一次次、一袋袋的鮮血轉為傷病患者的延續生命、渡過難關的需求，自己覺得陽光而輕快起來的！110.4.22





# 世界在變 臺銀人壽 心永不變

陪你走過每一個蛻變時刻

官方網站



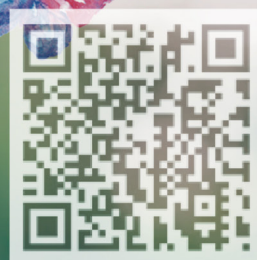
Line@



Facebook



Youtube



廣告



臺銀人壽  
BankTaiwan LIFE INSURANCE

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.twfhlife.com.tw

電話：(02)2784-9151



臺灣金控  
TAIWAN FINANCIAL HOLDINGS