

臺銀人壽電子報



第4期專題：

軍人保險制度之改革與未來展望
毒遍天下 夾縫求生

人身保險業優秀從業人員表揚



唯一國營 來自臺銀



唯一國營 · 誠信可託



發行人的話 親愛的保戶們

民國 38 年，在那風雨飄搖的年代，許多年輕官兵因為戰亂因素被迫遠離家園，踏上了臺灣這片希望僅存的土地。毋須勳章，殘破的軍鞋，已經證明了他們無役不與、戰功彪炳；毋須過問，濃厚的鄉音，也已經告訴人們他遠走異鄉、流離至此。為了保障三軍官兵及眷屬生活，政府在民國 39 年委託本公司的前身中央信託局開辦軍人保險，是政府播遷臺灣時的一項重大政策，這在當年的時空背景，有穩定軍心、鞏固國防的功能，讓飽受戰亂所苦的人民能夠休養生息，進而提供臺灣經濟繁榮發展的一個有利條件。

這一期的電子報，很高興邀請到政治大學彭金隆教授及國防部謝明峰中校來為我們介紹「軍人保險制度之改革與未來展望」。臺銀人壽受委託辦理軍人保險已經有超過 60 多年的時間，這段期間服務了無數的國軍官兵。軍人保險屬於社會保險的一環，但是在功能上，又比一般社會保險具有更深一層的意義，尤其是過去的臺灣，有很長一段時間處於兩岸對峙的狀態，其間歷經 823 砲戰、中美斷交等危機，國軍官兵肩負起捍衛臺灣這片自由淨土的重責，從軍也幾乎是臺灣每一位成年男子津津樂道的共同回憶。時過境遷，固然津津樂道，但是憶起當年，每一位新入伍的官兵，心中多少都存有志忑的心情，尤其是早期服役的官兵，更是要抱有為國捐軀的心裡準備，軍人保險就成為戍守前線官兵及其眷屬的最大保障。

在臺銀人壽總公司大樓裡，不時會看到身著軍服的官兵洽辦軍人保險業務，這樣的情景也讓臺銀人壽全體同仁感到一分欣慰與榮耀。因為，在壽險市場中，臺銀人壽是一家道道地地的商業保險公司，我們必須拿出真本事面對市場激烈的競爭，為保戶提供最好的商品與服務；在唯一國營的角色上，我們也肩負政策使命，以經營商業保險的專業，代辦軍人保險業務，為國軍官兵提供更具附加價值的服務。

新的一年，祝福每一位親愛的保戶

身體健康、財源廣進

闔府迪吉、羊年如意

臺銀人壽董事長

陳素甜

軍人保險制度之改革與未來展望

■文 謝明峰 / 彭金隆



第一作者簡介：謝明峰，現任職於國防部資源規劃司中校人力資源參謀官，畢業於陸軍軍官學校通信情報科 18 期、陸軍通信電子資訊學校通信正規班 166 期、亞洲大學經營管理學系碩士；曾任電訊搜索官、分隊長、兵役行政官、行政官，以及國防部派兼臺銀人壽保險公司軍人保險業務協調小組成員等職。



第二作者簡介：彭金隆，現任職於國立政治大學風險管理與保險學系副教授，畢業於國立政治大學企業管理學系博士；曾任財政部保險司專員及部長室秘書，實踐大學風險管理與保險學系副教授兼系主任，行政院金管會保險局人身保險商品審查委員，臺灣金融服務業聯合總會副秘書長，實踐大學財務金融與保險研究所所長，以及臺銀人壽保險公司獨立董事等職。

壹、前言

在 102 年 10 月中旬，新聞媒體陸續揭露報導有關勞工保險（以下簡稱勞保）之財務危機等議題，短時間內即快速引發國內廣大的勞工團體及各級民意機關，對整體制度的管理、運作，產生批判及不滿的聲浪，進而引起社會其他職業團體，對未來年老退休後之經濟安全保障能否適足產生疑慮及恐慌。

在此一現象下，國內現行軍、公、教人員所參加之社會保險及退休金制度，其公平性及合理性等諸多面向問題，亦遭提出與勞保做相互比較，過程之中也同時造成各職域族群產生對立及衝突。經過政府、媒體及社會各界的全面檢視，各社會保險及退休金制度，顯然均存有隱藏性的財務問題，除了軍公教退撫基金陸續公布管理、營運績效不佳，現金流量及收支快速失衡，未來將有破產的危機等現象之外，其中更以勞保之潛藏負債缺口，已高達新臺幣 6.83 兆元之規模，係為當前最為嚴重且迫切急需政府解決之問題。

在一連串要求改革的壓力之下，政府對於各制度進行檢討、審視及改革，並具體提出合理之因應措施或解決方案。行政院於 2012 年 10 月下旬成立跨部會層級的「年金制度改革」小組，協同考試院及銓敘部，密切協商整合相關年金制度改革檢討方案。國防部為能貫徹政府推動「年金制度改革」之政策，亦協同臺銀人壽保險股份有限公司（以下簡稱臺銀人壽公司），審慎檢討「軍人保險條例」中有關被保險人範圍、保險給付種類、權責機關、月投保金額、保險費率、個人與政府負擔比例、給付基數以及給付方式等諸般制度之內涵，以研究軍職人員保險制度之最適方案。

貳、軍人保險制度的沿革

1950 年期間我國仍處於反共抗俄的時代環境之中，在這樣的時空背景下，軍人的天職即是保衛疆土、為國奉獻犧牲，這種天職，既是一種義務也可說是一項權利，但由於軍人效命於沙場，死傷風險顯然高於一般的國民，故將此等性質特殊之軍人保險交由民間商業保險公司承保，顯有疑慮。

相關文獻指出，軍人保險制度的發展初始，是在先總統 蔣公 1950 年 3 月 1 日復行視事之後，鑑於抗戰時期三軍將士無不公忠體國，奮不顧身為國犧牲奉獻，雖然在發生死亡及傷殘等情形時，皆於 1927 年在中國大陸時期，已經制訂了軍人撫卹制度來提供官兵及遺族基本之生活照護，但在反共抗俄時期，國家因連年征戰不休，導致當時整體財力艱困、收支短絀，對軍人及眷屬的相關照顧制度亦未臻完善，故為能強化整體機制，乃諭令籌辦軍人保險，期能確實保障全體官兵及眷屬的生活，並進而增進福祉與提升照顧機制，使軍人於建軍備戰及各類型式演訓任務的期間，能夠戮力從公、免除後顧之憂。



經國防部與前中央信託局壽險處（現為臺銀人壽公司）等相關單位協力規劃，於 1950 年 5 月 10 日順利頒布「軍人保險辦法」，並規定自 1950 年 6 月 1 日起開始

▲夏立言副部長代表國防部頒授寶星獎章予臺銀人壽陳素甜董事長，感謝臺銀人壽對軍人保險的貢獻。

實施；而保險對象範圍，由於開辦初期因受限時空背景及國家財力現況等因素考量，故規定官兵區分為兩期舉辦；第一期參加保險對象僅為軍官及其眷屬，第二期自 1959 年 7 月 1 日起，始納入士官及士兵。

因先總統 蔣公此一高瞻遠矚之舉，軍人保險制度乃能順利誕生，並可謂為我國政策性社會保險制度之先河，除能發揮安定軍心，鼓舞士氣之功效外，亦對日後我國其他社會保險制度奠定良好之磐石，對安定社會及國家發展亦具有實質之重大意義。

參、軍人保險條例修法沿革

有關辦理軍人保險所依據之法令沿革部分，從 1950 年 5 月 10 日政府為開辦軍人保險制度，所初創頒布之「軍人保險辦法」，到 1953 年 11 月 19 日立法院三讀通過，並經總統明令公布之「陸海空軍軍人保險條例」，完備之法制基礎至此始告確立，而後期間復於 1956 年 12 月 18 日修正，並於 1970 年 2 月 12 日再修正為現行之「軍人保險條例」後，直到 2013 年修正前，僅於 2005 年 1 月 12 日及 2010 年 5 月 12 日，依政府相關政策指導及時勢演進所需，做過二次修正。綜彙有關「軍人保險條例」之立法制頒沿革，如表一：

表一 軍人保險條例之立法沿革

法令名稱	核定日期及權責單位	修正內容
軍人保險辦法	1950 年 5 月 10 日國防部聯保字第一號代電頒發。	頒發「軍人保險辦法」。
陸海空軍軍人保險條例	1953 年 11 月 19 日總統令頒公布。	公布全文十八條條文。
	1956 年 12 月 18 日總統令頒修正公布。	修正第七條、增訂第九條及第十七條。
軍人保險條例	1970 年 2 月 12 日總統令頒公布。	原「陸海空軍軍人保險條例」法令名稱改為「軍人保險條例」及公布全文二十五條條文。
	2005 年 1 月 12 日總統令頒修正公布。	修正公布第十條條文。
	2010 年 5 月 12 日總統令頒修正公布。	

肆、2013 年「軍人保險條例」改革內涵

一、改革背景及內涵

國防部於 2013 年 4 月期間提出之「**軍人保險條例修正案**」，並未轉型為「年金化」制度，其主要考量係由於軍職人員退撫基金近年收支產生嚴重失衡，由於軍職人員退撫基金參加之成員，亦同時依法納為軍人保險之被保險人，故借鑑軍職人員退撫基金之運作現況即可預見，軍人保險制度若欲比照公保、勞保進而轉型為「年金化」，且須在不增加官兵及政府財政負擔，財務狀況又能保持健全，整體制度亦能維持永續經營等原則之下，與其他社會保險制度相較，確有其難度及特殊性。

在前述軍人保險制度未能同步進行「年金化」轉型之特殊性考量下，體認軍人保險制度仍存有部分財務體制等問題，須優先予以處理，以作為穩定現制之因應措施，故於 2013 年 4 月期間提出之改革方案中亦指出，「**此次修正，主要係為健全整體財務機制，並落實政府推行改革之政策目標，以適度調整費率、增設監理會制度，並將政府支付財務保證責任等相關規範檢討入法，俾使軍人保險得以永續經營。**」。

經彙整改革方案共修正 9 條，刪除 1 條，修正內涵重點摘述如下：

- 為強化募兵制政策下官兵及眷屬之保障，並實質提升人才招募及留營等福利誘因，爰參照公教人員保險制度及作法，修正增列「眷屬喪葬津貼」為保險給付項目之一。（修正條文第 3 條、第 16 條、第 16 條之 3）
- 為健全監理業務及基金運作，以保障被保險人權益，參照公教人員保險制度及作法，修正增列組織監理機關監督保險業務之規定。（修正條文第 4 條）
- 為健全軍人保險整體財務收支機制，增列有關保險準備金之管理運用、保險事務費編列等方式，並賦予保險財務由政府審核撥補責任之法源依據。（修正條文第 5 條）

- 修正死亡給付之受益人改為由所列各款之親屬依序領受，並增列修正施行前仍依其原指定之規定，以符合信賴保護原則。（修正條文第 6 條、第 7 條）
- 參照「公教人員保險法」修正方向，考量保險給付非屬遺產性質，應屬公法給付，爰刪除現行規定。（修正條文第 8 條）
- 現行保險法定費率範圍為 3% 至 8%，依國防部於 2012 年期間精算結果及建議，修正調整費率範圍為 8% 至 12%。另基於衡平原則，修正取消原義務役軍官需自繳保險費之規定，改由政府編列預算負擔，以求義務役人員繳費作法一致。（修正條文第 10 條）
- 除配合國防組織變革修正機關名稱外，並配合「公教人員保險法」修正方向，修正增列被保險人或受益人若有詐欺行為領得各項給付，除依法治罪外並應追繳所領取保險給付之本息等規定。（修正條文第 20 條）

二、改革後之影響

本次改革修法，其屬於重大制度變動之主要修正重點，以及修正後對國軍官兵、眷屬及整體保險財務，將產生何種影響，整理說明如次：

（一）對國軍官兵權益之影響

1. 本次修法前，原訂定之保險給付項目僅有「退伍、死亡、殘廢及育嬰留職停薪津貼」共 4 項，本次修正第 3 條、第 16 條及新增第 16-3 條之後，完成「眷屬喪葬津貼」增訂。據國防部所提修正說明，增設此制主要係為強化當前政府在推動「募兵制」政策下之福利、誘因，使官兵若遇有眷屬因疾病或意外傷害而致死亡時，其對象為父、母或配偶，可依事故發生月份之保險基數（即本俸）為標準，核發 3 個基數之津貼，若對象為子女時，則分別依「年滿 12 歲未滿 25 歲」及「已出生登記且未滿 12 歲」兩款條件，核給 1 至 2 個基數；以實質金錢幫助官兵在家庭遭逢喪親之痛等重大變故之時，能快速穩定經濟狀況，使其安然渡過難關。就當前國軍面臨須積極提升招募優質人才從軍，並鼓勵於服完法定役期後能選擇志願留營，以避免人力過度流失，方能維繫國防戰力不墜。
2. 國防部依法為軍人保險之主管機關，而承保、給付等各項保險執行實務作業，則係委託由「臺銀人壽公司」辦理，惟整體制度自立法開辦之初迄今，自始即未建置基金進行運作，或相關監理機制予以監督及管理。本次修正第 5 條後，將比照公保制度，採基金專戶模式辦理相關保險責任準備金之管理及運用等事宜，並考量為能加強保障官兵參加保險之權益，未來亦將邀集專家、學者及行政機關等一定比例之代表，共同組成健全之監理會，以審理、監督基金之運用與投資，提升營運經營績效，使整體制度更臻完善。
3. 為落實檢討政府支付最終財務保證責任入法，本次修正第 5 條，增訂於 2013 年 5 月 31 日修正之條文施行前之「保險年資應計給之退伍給付未提存保險責任準備金額」，意即修法前之潛藏負債金額，將由政府審核預算撥補，至於施行之後若產生虧損的部分，則需由國防部採調整保險費率的方式挹注。另於前述研究中曾已指出，考量執行作戰本務，為軍人之天職，故軍人保險制度中定有作戰死亡及傷殘時，均可核發保險給付之規定，

基此，本次修正亦為能確保軍人為國執行作戰、救災等任務時能戮力以赴，無後顧之憂，故另訂定若遇有戰爭、武裝衝突、天災事變或其他不可抗力因素等特殊狀況時，所產生應計給之保險給付金額，仍應由政府審核預算撥補支付，以合理保障國軍官兵參加保險之權益。

4. 另本次修正第 10 條，亦檢討長年以來義務役軍官需自繳保險費之不合理現象，修正取消後，已使義務役軍官與義務役士官、士兵相同，參加軍人保險所需之費用均由政府編列預算予以繳付，就國家整體兵役制度公平性之度而言，係為合理之做法，而就依法為國服兵役之官兵而言，權益亦可獲更完整之確保。

（二）對整體制度財務健全之影響

依立法院「外交國防委員會」於 2013 年 5 月 23 日審查「軍保條例修正案」時，國防部所提出之說明資料中，顯示修法後對整體制度財務健全之影響評估部分，主要有下列幾點：

1. 依「2012 年軍人保險財務精算與評估」報告（以下簡稱精算報告），現行制度呈現應計負債累計約為 580 億餘元，責任準備金約為 288 億餘元，故未提撥應計負債約為 292 億餘元。因本次修法第 5 條已增訂，修法施行前之潛藏負債由中央政府審核撥補，故於三讀立法通過後，應由國防部再次辦理精算覈實釐定應撥補之潛藏負債實際金額後，再與行政院主計總處研商檢討後續撥補作法及程序。故本次修法確可使軍人保險財務獲得挹注，有效解決過去提撥不足或費率偏低所產生之潛藏負債問題，使整體制度得以朝向永續運作、經營之目標邁進。
2. 保險費率法定範圍，依精算報告所提出之建議，為使將來財務趨向健全並保持提撥彈性，應由現行 3% 至 8%，修正為 8% 至 12%，而最適之提撥費率則建議調整提高至 8.45%，即可維持整體財務之健全，保險責任準備金亦可達逐年累增之效果。故本次修法適度略為調高保險費率，應可使整體財務收支維持平衡。
3. 增加「眷屬喪葬津貼」給付項目，依精算報告所呈現結果，增加該津貼項目，對整體財務之影響不大，費率僅需增加 0.45%；若採前述精算之最適提撥費率 8.45% 加計 0.45%，共計 8.9%，即可足夠支應增訂「眷屬喪葬津貼」之政策。故本次修法除可提供全體官兵於眷屬發生死亡時，可藉由保險自助互助、風險分擔之精神及特性，獲得實質津貼之幫助外，就保險費率所需增加之額度而言，亦未造成嚴重繳費負荷。
4. 另我國現行公保、勞保、國保及全民健保等制度，辦理相關行政事務作業所需之費用，均係由政府編列預算支付，方符社會保險之基本原則，惟僅軍人保險所需之行政事務費用係由總保險費收入中提撥支給，相關作法除未符公平原則外，每年所需支付之行政事務費用約計 8 千萬餘元，亦造成保險財務之不當流失情形。本次修法亦同步檢討長年以來此一不合理現象，並修正為相關費用由政府編列預算支應，以符合政府立法強制開辦社會保險之精神，並能合理維護被保險人權益，以有效減緩基金流失、改善保險財務體制之健全。

伍、改革後之未來展望

我國自 1950 年創立軍人保險制度開始迄今，「軍人保險條例」此次於 2013 年完成修法之後，前後已歷經六次法制上的變革與精進，整體業務及制度之運作亦已長達 63 年之久，在此期間，軍人保險所提供之各項福利，不僅能鼓舞軍心士氣，所包括之保障項目，亦實質發揮撫亡慰傷、照顧遺屬等功效，在在充分顯示軍人保險對增進官兵福利及確保眷屬生活所作之貢獻。

回顧軍人保險開辦之初，正值國家多難之秋，政府財力及社會經濟等條件亦處百廢待興之際，惟為能強化相關福利機制，以妥善照顧三軍將士，先總統 蔣公仍克服萬難下令創辦軍人保險，使國軍官兵能無後顧之憂、安心為國犧牲奮鬥，進而鞏固國防安全，俾使國人能享安居樂業生活。

初期籌辦軍人保險業務時，因我國尚無其他先例可資借鏡，國防部及臺銀人壽公司對制度之建立、法令規章及各式書表格式之制頒、業務技術之設計與推展，一切均在摸索中進行，惟能於實務經驗中隨時發掘問題，並加以研究精進，逐漸使相關法令能由疏簡而周密，作業程序由繁瑣而易簡，官兵及眷屬之權益亦能由小而大、由嚴而寬，故軍人保險整體法制不斷演進並日臻完善，已為當前國軍官兵重要福利措施之一。以 2013 年「軍人保險條例」完成改革修法之相關規範及內涵為核心，茲歸納總結以下幾點，為未來之展望：

- 「軍人保險條例」於 2013 年 5 月 31 日經立法院三讀通過，完成第六次修法，在實質保險給付上，推動增訂「眷屬喪葬津貼」，除可強化「募兵制」政策下，人才招募及留營之誘因外，亦可實質嘉惠國軍官兵之福利及保障措施，使渠等遇有直系親屬死亡之重大危難時，能助益其於喪親期間之經濟所需，安然渡過困頓。而增訂該項津貼，所需繳納之保險費用，亦僅略微增加，未過度造成官兵負擔。
- 揆諸我國現行各社會保險制度，均建置有相關監理或審議機關，以代表全體被保險人監督保險業務之全般狀況，確實維護各類被保險人，在參加政府強制立法開辦之社會保險制度中，可獲得更完善之信賴利益等保護；本次「軍人保險條例」修法增設監理會機制，除可強化、監督未來各項承保、給付及基金營運等執行事務之推展成效外，亦對全體官兵參加保險之各項權益保障，有正面之幫助及意義。
- 另配合監理會機制之增設，及為加強軍人保險資金之運用效益，本次修法亦增訂未來須制定保險準備金之管理及運用辦法；考量軍人保險整體資金約計 300 億餘元，若與其他社會保險制度相較規模顯然較小，顯然不宜採取高度投資風險之操作方式，故建議應可參照現行公保資金運用模式進行規劃，以保守穩健等原則，逐步增加資金之累積。
- 本次法律修正將於 2013 年 5 月 31 日以前應計給之龐大潛藏負債，明定入法由中央政府之預算審核撥補，可有效緩解保險責任準備金大量流失之壓力，另亦訂定法律於 2013 年 5 月 31 日修正之後，若因戰爭、武裝衝突或救災等不可抗力因素，所產生應計給之

保險給付金額，仍應由中央政府之預算承擔支付責任；相關修正除可體現政府在因應國際整體局勢之改變，與各種可能引發戰爭之衝突危機下，充分展現於捍衛國家主權及人民生命財產安全時，鼓舞軍人能勇於應戰之決心，及高度重視照護軍人及其眷屬之德意。

- 法定保險費率下上限範圍，已依實際財務精算結果與建議，完成調整為 8% 至 12%，雖依主管機關所提，未來實際釐收之保險費率僅需 8.9%，即可支應本次修法制訂之相關新制，惟考量被保險人結構、財務現金流量及精算時之各項假設條件，隨實際發生狀況之變異或合理之誤差，均對財務收支平衡之安定與否，造成絕對之影響；在當前國軍推動「募兵制」政策下，為使整體保險財務及業務運行平穩，屆時調整實際核收之保險費率，建議最基本應維持在 9% 以上，較為妥慎。
- 現行法制中有關「作戰死亡」及「作戰成殘」之給付基數，雖已較因公死亡及成殘者為高，但因公死亡及成殘者另於傷亡事故發生時，可加計由「國軍團保」理賠之保險金；軍人保險及「國軍團保」兩項制度環扣運作下，對因作戰致死亡、傷殘者，可領取之相關保險保障較少，顯見制度設計確有欠周之處，建議政策、法令規劃之主管機關，未來於妥慎時機，應再檢討並衡酌其合理性後，予以修改法制。
- 軍人保險之「退伍給付」，由於具有加保滿 5 年即可領取之特性，造成易被誤解其不論年資長短均係為退休養老之保險給付性質，定位模糊不清，故未來檢討修法時，應可區分其短年資為原所得喪失之替代、長年資為退休養老等兩項功能，以逐步與其他社會保險制度一致，並符時代潮流趨勢所需。
- 雖本次「軍人保險條例」修法，僅就基本財務體制等相關層面進行部分檢討，惟為能加強確保全體官兵福祉，政策、法令規劃之主管機關仍應思考，軍人保險未來如何朝向「年金化」的方向發展，俾能與其他社會保險制度接軌，強化軍職人員老年經濟安全之保障，使國家社會安全網愈形完整。
- 民主國家之諸般法律，若能依實際國情政經、社會環境及人民生活等需求持續精進研修，方可謂為進步成長之表現；「軍人保險條例」於 2013 年修法後，未來亦應廣續檢討整體制度及落後時代潮流之陳舊法令，使願投身為國服役之全體官兵，能獲完善之福利保障。 ■

毒遍天下 夾縫求生

毒，從來就不是個好字！

芒果、鴨肉、南瓜、隔夜茶，是不是有毒呀？

哇！這個人心腸好狠毒，簡直就是無恥至極！

亂吃藥，長期吃藥，肝腎都會中毒。

■文 / 吳寶芬

幾年前的塑化劑、毒澱粉、最近的黑心油……現代人生活已經困難重重，還有數不清像「黑心食品」的驚嚇刺激我們的神經，至於驚喜，就乏善可陳了。

吳老書要告訴大家幾個事實：

1. 生活中的「黑心食品」無所不在，差別只在於「被發現」或「沒發現」。所以奉勸各位，千萬別為了最近的新聞（其實是噩耗）太生氣。
2. 統X布丁我從小吃到老，珍珠奶茶是我的最愛，花生麻糬我是一見它就咬。這些「鬼東西」吃下肚絕不是懊悔當初，而是設法把它「拉」出來。
3. 人類能從遠古時代經歷恐龍、冰河、自我相殘到現在，還在繼續自我相殘，也不是省油的燈啦。人體是有免疫系統的，是有辨識能力的，並不是所有的毒素，我們都照單全收哇！只要設法讓身體變「聰明」，就能安全的活下去。
4. 一個人是否能達成願望，完全取決於意念。一個人是否能夠痊癒，一樣也要靠意念！醫學上已有太多的研究證明，意念的力量造就了許多「奇蹟」。而我們當初在學校接受醫學教育的時候，從來沒有研究「意念」這個這麼重要的科目。

現在我們回到實際的作法，如何「排毒」，如何強化「意念」。

排毒 6 招

第 1 招 - 補充鈣質，但不是喝牛奶

大部分的毒素都能和鈣質結合排出體外，但不是靠喝牛奶來解毒。

2007 年底，一個勇敢非凡、智慧出眾、良知無限的法國科學線記者 Thierry Souccar，出了一本顛覆醫學界的「違法書」——《牛奶，謊言與內幕》。作者從一開始就警告大家，這本書內容是違法的，就可以想像書中的理論，將對消費者造成多大的震撼，對既得利益的業者引起多大的反彈。如果各位視力不好不想看書，口袋沒有三百塊的閒錢買書，或者，有錢有閒但是根本買不到這本書，那麼，我很樂意把我消化過的精華，和大家分享：

- 過敏、胃病都是牛奶惹的禍
- 生長因子太少，光長體重不長腦
- 誘發乳癌和前列腺癌
- 導致鈣質流失
- 加速腫瘤細胞生長

（想知道牛奶到底有多糟？請看《吃，從頭學起》一書的〈老實說，牛奶的壞處很多〉一文）

第 2 招 - 用綠茶代替白開水，因為茶是「萬病之藥」

為什麼我這麼挑「Tea」呢？因為綠茶中的 EGCG 最高，而 EGCG 這種兒茶素有什麼鳥不起？它的作用有：殺死癌細胞，防輻射電磁波，增加骨密，減少關節疼痛。抗菌抗老抗過敏，降低血壓、血糖及膽固醇。平衡腸道內的益生菌、抑制幽門桿菌、預防胃癌及潰瘍。

只要每天都找「茶」，不但毒也排了，還能順便預防伊波拉來搗亂。

建議大家買盒裝的「裸包」綠茶，便宜又有效。啥米是「裸包」？就是除了紙盒外包裝，每一個綠茶袋都沒有單獨包裝，這樣比較省錢又環保喔。就好比在家穿睡衣沒穿內褲，卡涼啦！

一杯第一泡的綠茶大約有 5~8mg 的 EGCG，但是一天最好有 75mg 才足夠，因此如果不想一天灌 2500c.c. 的茶水，補充 EGCG 是必要的。

第 3 招 - 最近買水果時，盡量挑西瓜

多吃紅心無子西瓜，是第一等健康人的首選。

西瓜所含的茄紅素 (Lycopene) 是所有蔬果類的第一名，尤以無子紅心西瓜為最。茄紅素能夠預防百分之九十的上呼吸道感染，減少百分之八十罹患肺癌的機會，也能減少百分之六十大腸癌胃癌，增加精子的活動力以便受孕，降底體內的低密度膽固醇，抵抗歲月的摧殘抗氧化，預防男生年紀資深之後的攝護腺肥大及攝護腺癌。而西瓜內的鉀，還可以降低血壓以及幫助腎臟病人消除水腫。精彩的瓜白，怎麼可以丟去餵豬？瓜白中的瓜胺酸及精胺酸是壯陽的狠角色，因此中藥方劑「天生白虎湯」由此而來。不要太快樂昏了頭，我還有瓜白的好話沒說完：降低血糖、分解脂肪、消渴除臭、排藥利尿，這些豐功偉業，都被不知好歹的芸芸眾生給浪費了。

現在，我們一起為這神奇的水果呼個口號唄：

西瓜西瓜，不吃是傻瓜，不啃是呆瓜，

瓜紅瓜白一把抓，大家一起頂呱呱！

第 4 招 - 腸胃不造反，煮點藿香茶

中藥店買一點藿香，水開後再把藿香葉放下去，煮三至五分鐘就好。這種茶湯會有點刺鼻，如果煮太久沒了味道，效果就大打折扣了。藿香茶專治飲食不潔引起的上吐下瀉，常喝就不必擔心腸胃造反了。

在人間走跳數十年，一定要有足夠的工具保護身體

手無寸鐵被 K 得一身傷，只能怪自己「連打架都不會先準備喔」？

每日必須補充：

維他命 A	每日建議量 600ug
維他命 D3	每日建議量 400 IU
維他命 E	每日建議量 12 IU (mg)
維他命 C	每日建議量 100 mg
EGCG 兒茶素	75 mg
Calcium L-Lactate 左旋乳酸鈣	每日建議量 250mg
Se 硒	每日建議量 55 ug
Zn 鋅	每日建議量 13 mg

這是最重要的建議——意念

我沒有逼迫大家一定要信什麼教，但是老書我必須老實說，人的力量就只是人而已，就像狗的能耐，只能當一條狗，牠會啃骨頭，但沒法剝瓜子。

祈禱、靜坐，或者每天花五分鐘——自問自答，今天你過得如何？挑出值得高興的事，回想三遍，同時雙手交握做十次深呼吸，你馬上會發現——活著真不賴！「細胞記憶」越正向，身體的病痛就會越少。

人生何處沒有毒

百毒不侵非夢想

身心安頓很容易

豁達營養渡難關



▲臺銀人壽陳素甜董事長（左二）、蔡吉盛總經理（左一）、陳家明 副總經理（右一）共同邀請吳寶芬老師（右二）分享健康新知，獲得熱情迴響

簡易排解體內毒素

排

毒淨化細胞，似乎已是現代人不能沒有的功課。因為有毒的東西，著實是太多太普遍了。由於社會的高度進化，促使我們生活、作息、飲食等失去了原樸。太多精緻吃食的攝取，超多非自然化學元素的介入，形成內在因素與外在因素的總加，不知不覺性命已受到不同程度之毒害。以下，就如何簡易的自我排毒、減毒，提供些許實用平和有效的方法。



■文 / 黃東榮醫師

自我呼吸減毒法

1. 隨時把呼吸品質管理好，是很重要的養生術，適時行鼻吸口呼，吸清吐濁，可降低體液中二氧化碳，維護體內的含氧量，因具排毒功能，所以可改善酸性體質。
2. 大多數時間，應保持鼻吸鼻呼，這是最佳呼吸術，把一呼一吸調整至勻細慢長，進而就容易進入胎息狀態，如此具有穩定中樞神經，淨化身心靈體之功效。
3. 自我全身觀照，行分段呼吸法，執全身充氣術，要領在於吸脹呼縮，此招對於自律神經（交感神經與副交感神經）的穩定平衡之調節，有很大幫助。
4. 呼吸品質若好，就可帶動細胞微電流，細胞呼吸鏈一旦暢通無阻，粒腺體就會有正常能量可供使用，機體代謝自然平順，毒素殘留即相形見少。

閉眼運動減毒法

1. 閉眼運動，首需清心淨身，就定位後，凝耳韻、闔眼皮，開始執行運動，於居家室內即可採取，無論坐臥、或立或躺皆可，不分床上、沙發、或門栓皆可依附善加使用。
2. 關鍵重點在於耳目要關機，內觀來進行甩手、甩腳運動，每日晨起執行之，循序漸進，每次甩動左右手腳，至少各 300 下以上，以調動全身氣機為目的。
3. 平躺行腹式呼吸，閉眼耳，然後注心一處，凝神於中，並佐以縮肛吸飽閉氣若干秒，可補益腎元，帶動肺活量，將濁氣、酸氣帶出，排除毒素。

吃原種食物減毒法

1. 多吃食物，少吃食品，多吃粗糙物，少吃精緻加工品，很爽口好吃的東西，可不見得對身體有益，非自然之食品，多數具有毒性。
2. 非當季蔬果，少吃為妙，越貼近原種的食材，生命力越旺盛，比較能夠穩定安撫我們的細胞，是人們的主要元炁、能量來源之一。

3. 攝取之優劣比較：全物質 > 純物質；自然的 > 人造的；新鮮、當季的 > 乾燥、醃製的；淡口味的 > 重口味的。多次死亡，重複死亡，重度加工的要少吃，以免食毒產生。
4. 自然界酸的、苦的、澀的、辛的、甘的，應等量攝取，大有解毒的功能在。如分解？、槲黃素、多酚類、離子化元素等，皆具有解毒之效。

適度挨餓減毒法

1. 適度讓腸胃淨空，適時讓細胞挨餓，由於飲食不當，或過多過量吃食，所導致的毛病有增無減，高熱量太多的結局，生命活機必然倒霉。
2. 細胞能量代謝，是健康長壽的重要指標，健全與否，攸關幸福與苦痛，能量形式錯了，勢必多病；反之，對了，當然生命較穩定。
3. 吃食的學問很大，若偏誤掉，災難就會臨身，吃對了則無病一身輕，吃錯了就有病一身重，吃少一點健康就會多一點，吃太多恐怕疾病也跟著多。
4. 不餓可以不用吃，餓了更要吃得正確，吃夜宵是不好的，喝碳酸飲料健康會失分，純化精緻品，口感雖好，但負面 > 正面，長期下來會得不償失。

排尿流汗減毒法

1. 人體最大排泄器官，正是全身皮膚汗毛孔，適量流汗大可排解體內毒素，如乳酸、重金屬、輕金屬、飲食毒、藥物毒等等。
2. 促進排汗之方法很多，一定要掌握濕度與溫度，隨地隨時，因人而異，靈活變通，以活的方式治療活的人，知此者養生已得其半矣。
3. 《黃帝內經》曰：夏天喝熱水，冬天喝冷水；每日應適量飲水，以利排毒、減毒；夏天少睡些，冷天多睡些；男性養生重腎氣，女性養生重肝血，若與此背道，談養生已失之千里。

小結：

有專家學者說，我們都是吃毒長大的，此話聽來並不為過，舉凡農業、人類、環境用藥等，沒有一樣不毒的。今之科技、醫藥看似很進步，災難疾病奈何大增？各種慢性病、癌症為何成正比上升？懂得自保，落實正確有效的養生，已是刻不容緩的事爾！以上所提出幾種減毒法，若能踐履篤行，是具實質意義的。

黃東榮 醫師 資歷學養簡介

- 前東森集團台北 TV【黃東榮時間】主講者
- 前署立花蓮醫院中醫部主治醫師
- 國立中國醫藥研究所 B 肝小組研究員
- 中華民國中醫癌症醫學會常務理事
- 新北市中醫師公會顧問

專書著作：

- 醫海揚波 -- 腦與疾病 (89 年 10 月)
- 內丹與醫療 -- 體內醫生 (90 年 6 月)
- 仙醫經論 -- 胎息與生命 (91 年 3 月)

研討會論文：

- 癌的臨症哲理探討 (98 年 12 月)
- 腫瘤易理氣初探 (99 年 9 月)
- 自我呼吸管理之必要性 (102 年 4 月)
- 當代新中醫的思維 (103 年 4 月)

102 年度人身保險業優秀從業人員

13

「金榜題名」是人生的四大樂事之一，本公司推薦所屬內、外勤同仁參加「102 年度人身保險業優秀從業人員」中，自展通訊處業務員計有蔡枝祥等 4 位同仁及內勤人員計有蔡杰男等 9 位同仁獲獎，由於全國保險從業人員總計有 55 萬名，各公司推薦參選人員都是一



▲優良從業人員合照

時之選，能在眾多參賽者中脫穎而出、獲此殊榮，誠屬不易，臺銀人壽全體同仁也同感光榮與喜悅。

優秀內、外勤人員就好比是運籌維握的謀臣與能征慣戰的猛將，是本公司最珍貴的資產，以下藉由獲獎同仁的得獎感言，我們要特別地將這 13 位傑出同仁介紹給我們的保戶及同仁，共享這份榮耀：

優秀內勤人員

■蔡杰男 / 臺南分公司

讚

杰男感謝本公司陳董事長、蔡總經理與各位長官、先進及工作夥伴們，推薦杰男為 102 年度「中華民國人壽保險商業同業公會人身保險業優秀從業人員」，杰男個人更榮獲壽險業界大獎「最佳服務暨社會貢獻獎」殊榮，謝謝您們提攜，給杰男機會、支持，我愛您們，更感謝「中華民國人壽保險商業同業公會」設置這個獎項，鼓勵更多保險業的人員在保險工作之外，將對生命的關懷化為實際行動，期以打造人壽保險業之專業形象及企業責任，進而提昇人壽保險業從業人員之社會地位。

杰男與所有工作夥伴們，將持續以實際行動落實企業社會責任，秉持本公司「安心可靠」的經營理念，除積極追求卓越績效外，更重視踐履企業社會責任，期盼透過公益服務的參與，拋磚引玉，喚起社會大眾愛心，讓社會處處有溫暖。



■張鈴惠 / 契約服務部

讚

為人守本分，凡事用心，認真負責，發揮團隊精神，以同理心處理保戶問題一向是我工作上的座右銘。在臺銀人壽這二十多年來，感謝這個大家庭，讓我成長茁壯，能獨當一面完成任務。契約服務部業務繁忙，講求時效，提供保戶最佳服務，面對保戶林林總總的問題，部內同仁皆以傾聽、同理心、積極的態度處理，並團結合作完成業務，為公司創造正面形象。感謝這次讓我得到壽險優秀內勤從業人員獎項，除感謝長官們的提攜外，也要感謝契約服務部所有同仁，這項榮譽是屬於大家的。



■陳昭霞 / 會計室

讚

加入臺銀人壽這個大家庭已經快滿五年了，在這裡有擘畫願景、引領同仁一起向前的長官，也有猶如兄弟姊妹般相互扶持的同仁，讓我得以在事業與家庭間取得平衡。這次得獎心得如同散文作家陳之藩在「謝天」一文中的經典名言：得之於人者太多，出之於己者太少。因為需要感謝的人太多了，就感謝天吧。所以，這份榮耀是屬於大家的，期盼在未來的日子裡，你我一起攜手，秉持著主動積極態度，榮耀臺銀人壽。



■黃正超 / 財務部

讚

今年能得獎真的很特別、很光榮及也很不一樣！

進入公司3年餘，這是我自外部單位拿到的第一個獎項，對我來說別具意義與感動，除感謝長官給予之肯定外，也對自己這三年來的工作表現留下最完美的註解與見證。

這三年中經歷及參與投資管理帳務系統之建置、國際會計準則之實施、購併同業之評估、公司增資、資產配置計畫及預算之變革等等，感謝公司給予我這個磨練的機會及揮灑的空間，也感激長官的指導與同仁的協助。

值得一提的是我們敬愛的大家長董事長對這次獲獎者之重視與用心，顯見公司對員工向心力的提升及人才培育的努力與實踐，深信公司在這團結的新氣象及各項計畫積極推動下，必能扭轉乾坤，漸入佳境，再締新猷。



■ 楊博智 / 投資部

讚

在得知被公司提報為 102 年度優秀內勤人員時，內心除了喜悅之外，還有滿滿的感激，自認只是在長官耐心教導與同仁熱心幫助下，努力作好自己份內的事，在這裡要特別感謝長官及投資部同仁，給予我發揮的空間與協助，並一同走過金融市場的各種挑戰。成績只能代表過去，新的挑戰仍在前方，這次得獎對我是一種鞭策，激勵我在未來更勇於面對挑戰，達到公司要求並與公司一起成長。最後，讓我再次由衷感謝長官與工作伙伴們，因著你們的支持，讓我樂在工作，也讓我代替你們領取這份榮譽。



■ 林蔚茵 / 不動產暨放款部

讚

榮獲這個獎項，首先要感謝董事長、總經理、副總經理及各位長官的推薦與肯定。自從進公司以來，我主要是從事放款的業務，在主管、前輩們的帶領及指導下，從個人房貸案、聯合授信案一路做到對建商自貸案，收穫良多，特別是在業務拓展上，面對客戶有時須處理一些偶然的突發狀況，但靠著部門主管跟同事們的鼎力相助，往往都能順利的解決問題，在過程中真的是學習到很多，也成長了不少，所以最感謝的是平時工作夥伴們的熱心協助與默默付出，當大夥同心協力為了達成放款業績目標，所展現出來的團隊績效，我才有這個機會和共事的您們一起分享這份榮譽。非常謝謝您們，謝謝大家。



■ 李信益 / 業務部

讚

感謝公司也感謝業務部同仁的支持與鼓勵，讓我能夠榮獲 102 年度中華民國人壽保險商業同業公會優秀內勤人員表揚，在此期勉自己「用初來的心走永遠的路」，以專業知識及熱誠服務，提供通路及保戶更優質的保險商品，透過經代及自展業務員通路，可以讓人壽保險的愛與關懷，照顧到每一個家庭，讓「臺銀人壽」這個金字招牌更響亮，深入每一個家庭，永永遠遠當他們的守門員，牽起保戶全家人的雙手，共同走一輩子樂活人生的路。



■謝惠蓉 / 嘉義分公司



榮獲 102 年度人身保險業優秀從業人員表揚，榮耀臺銀人壽這項殊榮是屬於嘉義分公司每一位同仁的，沒有大家一起努力，工作上的默契，長官的教導，就沒有現在的我，感謝臺銀人壽這個平台，才可以讓我在這個職場上發揮所長。

讓每位客戶，都以擁有臺銀人壽的保單而覺得溫馨踏實、幸福滿滿～是我們的責任，因為我們是用心服務、真誠對待，在未來的日子裡我會更加努力，秉持團結、主動、榮譽心的理念以客為尊，創造顧客價值，追求卓越才能贏得客戶的心，讓保戶都以擁有唯一國營的臺銀人壽保單為榮。感謝長官及同仁大家的支持！謝謝！



■楊淑婷 / 花蓮分公司



陰錯陽差跨入保險的領域，初入公司，即需和客戶作最前線的接觸，除了一股熱忱、真心的笑容外，在沒有具備任何專業知識及訓練之下，當然是不足以應付我面臨的挑戰，原以為臨櫃工作是簡單的服務工作，但要成為一個好的臨櫃人員，想面面俱到還真是一點也不輕鬆呢，溝通上的細枝末節，臨時狀況的處理，接？不完的服務電話，忙的像八爪章魚，有時單純的想把保險理念傳遞給客戶，也費盡唇舌。但當客戶發生事情，第一能幫助他的就是我們，就讓我更肯定這份職業的存在價值。

從客戶進入大廳開始就是我們的工作，除了保險資訊的解答、熟練的技能（電腦），形於外的第一印象也很重要，如果你有好態度，用最和善的口氣接待客戶，如果你有好眼色，懂得辨識客人的需求，如果你有好記憶，記住客戶的姓名、工作、習性（愛喝咖啡或茶、...），甚至提供客製化的服務（協助安撫幼童、行動不便的幫助...），必能將？暖送到客戶心坎裡，感受你的熱心和細心，對臨櫃的服務一定能提升，好的服務，並不是只有口號，要有感覺，心態要積極也要主動，對於自己是臨櫃人員的認知也要很清楚，甚至以客戶為師，在客戶身上學習，因為你就是公司門面的第一道公關。





優秀業務員

■徐詩婷 / 中成通訊處

詩婷是畢業於保險系，從學生時代就是在學校學習到保險知識，另一方面從小就看著媽媽服務她的保險客戶，從旁協助並且耳濡目染之下，我一直秉持站在客戶的立場規劃保險需求，客戶的需求永遠為第一。

以自己專業的立場規劃客戶的需求，讓客戶買到正確的保險，繳費長長久久的繳保費，續繳率第一，才是我最想要做到的事情。我常常跟客戶分享風險的觀念跟規劃，買保險是分攤風險，沒有用到是做善事幫助別人，一直想傳達正確的觀念，也謝謝客戶長期的一直支持詩婷，也更讓媽媽放心，我接續服務他經營的保戶，持續長久服務下去。

詩婷也謝謝臺銀人壽給詩婷這個獎項，鼓勵詩婷在臺銀人壽持續以熱誠、專業、積極、主動服務客戶。同時謝謝媽媽鼓勵我，保險實戰經驗並交付客戶給詩婷。



■蔡枝祥 / 台一通訊處



首先，感謝台一通訊處劉艷經理，引領我進來台一這個大家庭，讓我有機會學習成長為許多保戶服務，享受著我喜愛的家庭生活，並且朝著目標前進。

其次，我要感謝生命中的最愛：我的老婆以及女兒，謝謝他們豐富了我的生命，他們是我甜蜜的負擔，也是動力的來源。

我很慶幸進來台銀團隊，在我們董事長大有為的領導下，誠如董事長所言：未來可望蛻變，茁壯，這是我們努力的目標，期許大家收穫滿滿，台銀加油。



■曾憲徽 / 中冠通訊處



今天能夠得獎首先要感謝二個人，一個是法人，一個是自然人。感謝臺銀這塊金字招牌及當今主其事者，還有極少數想擦亮這塊金字招牌的有心人士，感謝您們的付出和努力。感謝我自己的努力和堅持，十年了，能夠撐下來的確不易，說實在地也應該給自己按個「讚」，謝謝大家！



■魏貴真 / 全台通訊處



從事保險的工作已多年，非常謝謝公司及單位楊經理朝琪給我這份肯定，很榮幸獲得這份殊榮。這份榮譽給我很大的鼓勵與責任。提醒著我在工作的崗位上繼續提升專業及負責任的使命感。

特別感謝的是每天拜訪的客戶，不管客戶有沒有投保商品，對我的影響深遠，而且都是受益良多。有建議，我得以調整；有肯定，我得以努力；有溫馨，我得以感動。工作時時刻刻秉持最認真的態度，使客戶感受到最滿意的服務。每天都珍惜當下的價值。多做多得，少做少得，不做一定失去更多的機會。最後謝謝全台通訊處的所有同仁。



後語：

漢、唐是歷史上的二大盛世，無獨有偶，漢朝有雲台二十八將、唐朝有凌煙閣二十四功臣，以史為鏡可知，一個盛世的出現，必然是由一組堅強的團隊，群策群力所共同締造出來。我們要特別恭喜獲得「102 年度人身保險業優秀從業人員」殊榮的 13 位同仁，並感謝他們對公司的努力以及貢獻，也期許全體同仁，在自己的崗位上繼續努力，以保險事業為志業，為消費者提供最優質的商品、最貼心的服務及最穩固的保障，共同榮耀臺銀人壽。

臺銀人壽桃園分公司 103 年度公益活動

愛心送暖作公益、臺銀人壽用行動向身障朋友及喜憨兒大聲示愛

臺銀人壽桃園分公司為關懷弱勢，特於 103 年 10 月 18 日參訪觀音愛心家園，同仁並紛紛挽起袖子參與一日志工服務。當日雖為週末假日，但仍澆不息同仁滿滿愛心，熱心的同仁不僅撥出時間參與，更帶領眷屬一同參與本次別具意義的志工服務，臺銀人壽也藉此呼籲社會各界能共同加入扶助弱勢的行列。



▲臺銀人壽員工及眷屬與愛心家園工作人員合照

臺銀人壽表示，觀音愛心家園為政府立案的公益機構，專門收容身心障礙的朋友，提供教育、生活訓練及醫療等服務。活動當天，臺銀人壽桃園分公司所有參加同仁及眷屬共同協助園區環境打掃與愛心發票整理工作，並參與由喜憨兒擔任老師之蛋糕烘焙體驗。



▲創辦人許淑慎女士(左)致贈本公司田明誠經理(右)感謝狀

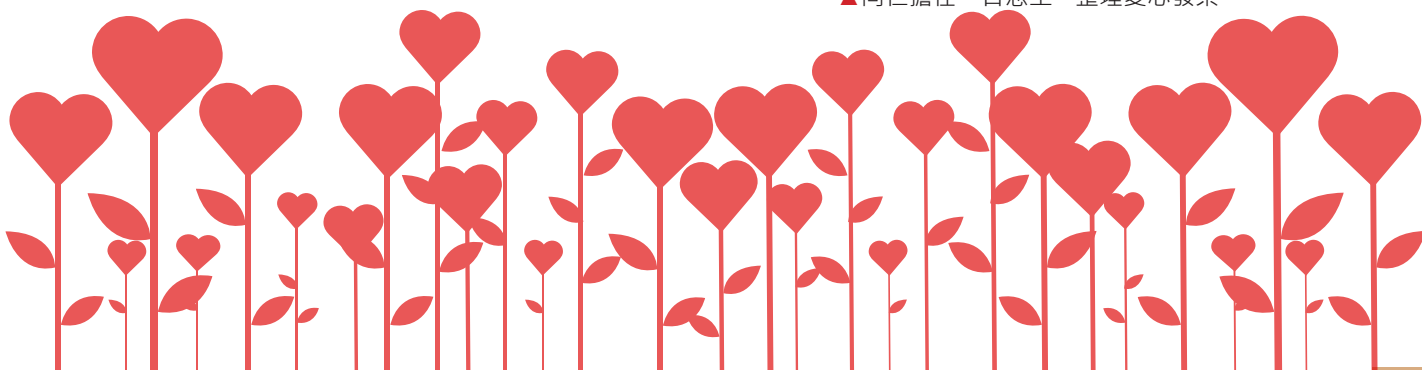
在老師認真專業的指導下，大家都成功的做出美味可口的手工蛋糕，過程中也深刻體會到愛心家園為身心障礙朋友訓練一技之長的用心及努力。

臺銀人壽指出，本次活動主要是希望實踐關懷弱勢的理念，並為弱勢之身障者盡一份心力。活動中並由觀音愛心家園創辦人許淑慎女士代表致贈本公司感謝狀。

臺銀人壽一向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。藉由辦理多元化性質的公益活動，以結合更多社福團體、公益機構及愛心志工一起關懷各角落需要幫助的對象，以善盡企業社會責任。



▲同仁擔任一日志工 - 整理愛心發票



臺銀人壽舉辦免費健康講座

臺灣金控與臺銀人壽為持續推廣高齡民眾保健意識，特於 103 年 10 月 17 日（台北）、11 月 21 日（台中）12 月 19 日（高雄），分別舉辦「珍愛人生－銀髮族樂活向前行健康加



▲臺銀人壽陳素甜董事長（前排中間綠上衣者）與幸運中獎保戶合影留念

值活動」免費講座。現場除了邀請健康保健專家吳寶芬老師傳授長壽健康的秘訣外，每場次更在陳董事長的帶領下，全場觀眾一起扭動身軀大跳健康操，讓活動達到最高點，最後全場活動在抽出多位幸運民眾並致贈精美健康禮品後圓滿落幕。

陳董事長表示，唯一國營的臺銀人壽從不以穩健踏實自滿，而是持續秉持「專業、創新、熱忱、服務」經營理念，與臺

灣銀行攜手推出各項保險商品及服務，有興趣的民眾可以隨時留意臺銀人壽網站（<http://www.twfhclife.com.tw>）發布的商品新訊及活動快報，讓臺銀人壽用專業與熱情為您打造健康樂活的安全防護網。

103 年保戶滿意度問卷抽獎活動圓滿落幕

臺銀人壽重視客戶需求，每年均舉辦顧客滿意度問卷調查抽獎活動，103 年特於 11 月 19 日於總公司舉辦抽獎典禮，在保戶代表、該公司政風、法務、會計及稽核等人員見證下，由蔡吉盛總經理及各級主管公開抽出 100 位幸運兒，送出各項大獎。

蔡總經理指出，為感謝保戶長期以來的熱情支持並獲得寶貴意見，今年有別以往，擴大舉辦保戶滿意度問卷抽獎活動，總計送出包括 5,000 元禮券等 100 個豐富獎項，獲得歷年來最熱烈的迴響。

蔡總經理最後表示，該公司不以保戶的高滿意度自滿，將持續依保戶期許提升各項保險服務品質，打造唯一國營的貼心保險公司。另有關本次幸運獲獎保戶，將依序通知中獎人，並於臺銀人壽全球資訊網（<http://www.twfhclife.com.tw>）公告中獎名單。保戶如有進一步詢問，可電洽臺銀人壽免費服務電話：0800-011966，將有專人服務。



▲臺銀人壽總經理蔡吉盛（右三）與副總經理陳家明（中）、總稽核周園藝（左三）在保戶代表黃東榮醫師等的見證下抽出 103 年度顧客滿意度問卷抽獎活動中獎人

臺銀人壽下鄉採購 “直接跟農民買”

凝結企業的消費力、支持以“食材旅行”深入鄉鎮

偷得冬天的暖陽，享得今生浮生半日閒；

趁著冰涼涼的暖冬氛圍，相偕宜蘭戶外踏青。

■文 / 呂連枝

咱大夥兒浩浩蕩蕩從臺北敦化南路出發，終於期待到「食材旅行」到來。

擺

脫一般遊覽觀光式的旅遊模

式，規劃這一趟特別的食材旅行。除了透過旅行集結員工共識外，還可以讓臺銀人壽同仁有機會利用假日帶著家人、同事們相偕同行。透過宜蘭在地鄉鎮景致，輔以九寮溪瀑布的步道尋幽探奇、南方澳海港找美食尋百工、冬山茶鄉採茶趣，以及五結料理廚房學廚藝，期待這一趟以「支持鄉鎮」動心起念設計活動，尋找鄉下的第一手好食材，也透過農業體驗活動認識農民，建立城鄉之間的信任感，就是大家一起博感情、找共識。



清晨序曲、九寮溪瀑布的步道尋幽探奇

趁著宜蘭縣政府這些年整理許多自然步道，利用在地清幽蒼翠的山林景致，不管是溪澗河圳旁、天然林場邊，處處都讓人有機會享受著走步道的清雅時光。一早同仁們到達九寮溪瀑布天然步道，搭著暖暖的陽光，大家自許用最輕盈的度假步調，以最慢的速度前進，因為大家除了一邊欣賞兩岸溪澗邊的悠然景致外，更別忘記旁邊步道旁泰雅部落朋友們，為我們準備的大同鄉



好食材，十分豐富。有著「天賜地九」的馬告、三星蔥炭火烤香腸、道地茶葉蛋，還有原住民部落的斷木生香菇、小米及種給自己吃的無毒蔬菜水果，此外一路上還備著“在地種植”烘培的宜蘭香醇咖啡等候大家。正因為大夥兒步調慢、才能有閒情欣賞步道風情，更有心情挑選當地最佳的食材當伴手禮，一路上陪家人閒話家常著。

食材旅行 1：南方澳海港找美食尋百工

宜蘭子民從早期墾荒到今，依賴著海洋與漁業環境而生存。

午後，我們造訪南方澳漁港，有著豐厚九十多年的漁業風華史跡，從日據時代開墾以來，這海港充滿著人文神秘色彩，一路配合現地解說著港邊停靠各類漁船（採珊瑚船、大型圍網、延繩釣等），讓大家有機會認識各種漁業漁法及各類漁船功能。此外，此趟行程更特別引導大家進入「珊瑚法界博物館」，漫談珊瑚船的傳承、珊瑚種類的介紹，以及欣賞各種珊瑚精雕的大小件細緻雅作，讓大夥兒多認識了隱藏在南方澳漁港內「珊瑚加工產業」許多過往雲煙，使之驚呼連連。



隨後引領大家穿越小巷進入南寧傳統拍賣市場，除感受熱鬧漁市場叫賣氣氛外，還品嚐海港漁家特別準備熱騰騰「鬼頭刀魚丸湯」，讓大家實地在市場內品嚐在地食材，感受在地暖暖溫情。



此趟在南方澳漁港內認識漁港百工之後，更別忘記造訪在地「水產加工產業」。

驅車來到溪和食品，也是全國績優的觀光工廠，以大蘭陽地區水產加工食材為主，其水產加工廠榮獲 HACCP 認證，讓大家試吃許多道地食材，包含吻仔魚、丁香魚及小卷等鮮食材外，還有許多定置網捕獲的冷凍真空包裝鮮魚，大家買的大包小包，看來應該是對試吃的食材非常的讚賞有佳，好吃又健康，買到在地好料。

食材旅行 2：冬山茶鄉採茶趣



或許平常一般茶葉都只能在茶行看到，這次讓大家有機會親手到有機茶園手作摘取一心二葉、手炒入火去菁，最後再用機器做最後的乾燥收成，當場做成冬山鄉的素馨綠茶包。這一連串的體驗活動，都是讓農民有機會直接跟「大都會」來的消費者近距離接觸，更讓消費者有機會直接跟農民問、跟農民買。採茶過程中大夥兒都換上採茶服裝、背上茶葉竹簍配備，一行人往茶園走去，眼觀一心二葉小心翼翼的摘採，趁機可以認識茶樹生長及生態，並與茶園環境共舞，最後親身參與製茶流程體驗，在等待時還接受茶農熱



情款待，一壺沏茶搭配花生，加上一點私藏茶酒催發大家快樂的心情，令大家享受難得輕鬆的下午茶宴。

食材旅行 3：五結料理廚房拼手藝

以往食材似乎都是在市場裡、餐桌上，或是上餐館去點菜品嚐。這一次遊程設計卻是將宜蘭好食材，安排在「料理廚房」裡，縱容自己下廚做羹湯，透過當地廚師媽媽的引領下，大夥兒換上討喜的廚師服裝，由大家親自料理著當地小農們提供的好食材，包含有大番茄、生菜、五結鮮米及土雞蛋，變成最健康的「米漢堡」，再搭配上最受歡迎的宜蘭夜市小吃「一串心」，將油炸豆腐、臘腸及豬頭皮串合，讓這悠閒的下午時光，在廚房裡笑聲不斷，真是精彩。



其實，有意義的事是可以讓大家一起簡單做、甚至要一直「重複」的做，持續著做。

這次有機會引領臺銀人壽走進鄉鎮，用在地食材採購串聯體驗遊程，趁機直接幫助農民產地直銷，也讓企業本身豐富了同仁們旅遊生活，變得精彩。

在回程時，看到陳董事長及所有同仁滿意的笑臉，就知道大家心中應該已經開始默許，

預約 著下一次的台灣鄉鎮旅行。（作者現為管理部同仁）



城市輕旅行

■文 / 滕月齡



你想出去走走，可是又害怕旅途太遠，太辛苦嗎？你的小朋友假日都沉迷電動或手機，你擔心她（他）們因此五體不動或因為與世隔絕而成為宅男腐女嗎？在此提供大家一個最夯的休閒活動，它不僅能讓你更加健康，還能讓你貼近城市，讓生活的片刻就像是在旅行，它就是鐵馬遊自行車道。

騎乘單車能讓人覺得自由與快樂，尤其騎乘在自行車道上，沿途美景迎面而來、微風徐徐，你會感覺禁錮或停滯的心靈得到解放。再加上自行車款為因應不同客群而多樣化，你可以帶全家老小共乘親子車、或是和另一半或情人同騎協力車，即使獨自一人亦可自得其樂。

近年來臺灣各縣市為了提升旅遊品質，興建了許多自行車道，如水岸、山林、城市等車道。不同的車道擁有不同的風情，例如水岸車道沿途有河（海）景、夕照、美橋等；山林車道有山景、林蔭、鳥鳴等；城市車道則有老街、古式建築、美味小吃等；而你只要撥個半天或一天踏上單車就能輕鬆享受。

所以抽個空來趟輕旅行吧！趁著美好天氣，邀請你的親朋好友，到城市附近的自行車道騎乘單車，你會發現原來這個城市這麼美好！

（作者現為企劃部同仁）

台灣自行車道參考網站：

<http://ck.tp.edu.tw/~kslin/shares/bicycle.htm>

