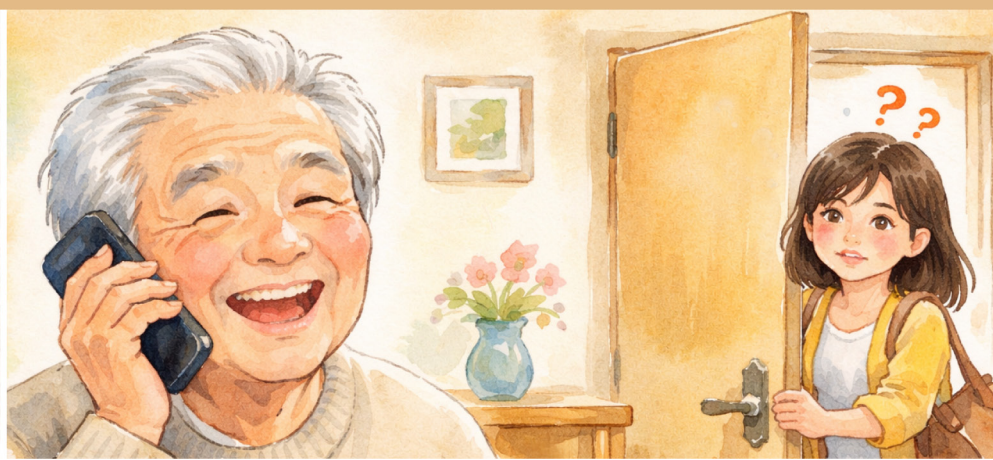


## 細心守護 幸福恆久



避免久坐、運動不足的現代生活意識



高齡防詐最堅強後盾-指定聯絡人機制



美元養老險熱潮再起！臺銀人壽推「美添固」一次繳費、十年期滿領回



漫遊懷舊虎尾小鎮



超人森林與星星巴士



英國倫敦自由行之旅



# 目錄

經營團隊的話	1
▼ 健康資訊	
• 久坐、運動不足、肥胖：台灣 2025 慢性病新常態	2
▼ 打詐防騙	
• 指定聯絡人－高齡防詐最堅強後盾	6
▼ 商品介紹	
• 美元養老險熱潮再起！ 臺銀人壽推「美添固」一次繳費、十年期滿領回	9
▼ 公司活動	
• 臺銀人壽挺公益 以行動關懷多元族群	13
• 臺銀人壽捐贈書櫃 陪同孩子共築閱讀的力量	14
• 2025 動員港都的愛～院望啟程公益園遊會	15
• 金融服務愛心公益嘉年華 推廣金融知識與反詐騙	16
• 114 年度顧客滿意度問卷調查抽獎活動 簡單生活愛很大	17
• 茁茁家園「我想～綻放色彩」歲末年終成果展	18
• 用愛陪伴過聖誕 與「星星的孩子」共度歡樂 Party	19
▼ ESG 生活	
• 漫遊懷舊虎尾小鎮	20
• 超人森林與星星巴士	24
• 英國倫敦自由行之旅	28

## 經營團隊的話



親愛的保戶與朋友們，大家好！

時光荏苒，感謝您長期以來對臺銀人壽的支持與信任。保險是一份長久的承諾，更是一份陪伴人生的重要力量。臺銀人壽秉持國營保險公司的責任與初心，以穩健經營為本，守護每一位保戶與家庭的生活安定，陪您從容面對人生不同階段。

回顧 2025 年，是保險產業轉型極為關鍵的一年。面對 2026 年國際會計準則 IFRS 17 及新一代清償能力制度正式接軌，臺銀人壽已全面完成系統導入，確保財務透明度與資本韌性。這不僅是會計制度的轉換，更是我們重新審視風險管理、強化資產配置的重要契機。同時，我們持續優化內部作業流程，提升服務效率，確保對保戶的承諾能如實履行。

面對數位浪潮，我們正加速推動「以人為本」的數位轉型，包括行動投保服務、流程機器人（RPA）導入，以及智能客服等各項措施逐步建置，期能在確保資訊安全與服務品質的前提下，為保戶帶來更便利、即時且一致的服務體驗。

此外，臺銀人壽已推動「指定聯絡人」機制，為高齡保戶建構更嚴密的防護網，從制度面落實金融友善與權益保護，並將持續深化永續經營思維，落實 ESG 精神，於環境保護、社會責任與公司治理三大面向持續精進。我們相信，唯有兼顧企業責任與長期價值，方能在守護保戶之餘，也為社會創造正向影響。

本期專欄另特別規劃健康生活相關資訊，期盼在守護您的財務風險之餘，也能與您一同關注日常身心健康。值此節氣更迭之際，在此衷心祝願每一位保戶朋友身體安康、萬事如意，未來臺銀人壽也將持續與您並肩同行，共創安心周全的未來。

臺銀人壽保險股份有限公司 董事長

張志光 敬上

# 久坐、運動不足、肥胖：台灣 2025 慢性病新常態

● 文 / 契約行政部 核保醫師 林育伸

久坐、運動不足與肥胖，正快速成為台灣多數慢性病的「新常態」，是日常最容易忽略卻最關鍵的健康風險。本文章想用簡單的方式幫您看清楚這個現象為什麼可怕、會帶來哪些慢性病，以及日常生活中可實做的逆轉方法。

一、為什麼「久坐」會變成全民日常？現代人的一天從通勤、上班開會，到回家上網、滑手機，多半是在椅子或沙發上度過。許多人每天坐超過 6 小時，已算是「高度久坐族」。長時間坐著，身體能量消耗大幅下降，心跳變慢、血液循環變差，肌肉幾乎處於「關機」狀態。久而久之體重上升、精神變差，甚至造成腰痠背痛、下肢水腫。

更重要的是，「久坐」的傷害不是只有姿勢不良或痠痛而已，而是會獨立增加死亡率與多種慢性病風險。研究發現，每天久坐時間越長，早死風險越

高，即使有去運動，如果其餘時間整天都坐著，風險仍然偏高。也就是說「有運動」不能完全抵銷「整天坐著」的壞處，減少坐著的時間本身就是一帖藥。

二、運動不足不是「不愛運動」，而是「不把活動當一回事」。多數人覺得「我不喜歡運動，所以運動不足」，把運動想成去健身房、跑步、打球這種「正式運動」，其實更大的問題是忽略了所有零碎的身體活動。世界衛生組織建議 18 到 64 歲成人每週至少需 150 到 300 分鐘的中等強度有氧活動（如快走、騎車）和至少 2 天肌力訓練。即是大約每天做 20 到 40 分鐘有點喘、會流汗的活動。然而台灣成年人中近半數達不到這個標準，屬於「身體活動不足」。

更關鍵的是：活動量不足不只熱量消耗少，還會造成肌肉量下降。肌肉是最重要的「血糖與脂肪消耗器官」，肌

肉越少代謝越差，血糖與血脂越容易異常，久而久之形成代謝症候群與糖尿病。年輕人如果長期久坐不動，20 幾歲就出現脂肪肝、高血脂、血壓邊緣偏高，並不罕見。

三、當體脂肪、特別是腹部內臟脂肪增加時會造成胰島素阻抗 - 血糖不易被細胞利用，容易走向糖尿病；血脂異常 - 三酸甘油酯上升、好膽固醇 (HDL) 下降，增加心血管風險；血壓升高 - 心臟與血管長期負擔過重；發炎狀態 - 脂肪細胞分泌的荷爾蒙與發炎因子，會讓血管與各器官長期處於「慢性發炎」，增加心肌梗塞、中風、某些癌症風險。許多病人會說「我只是胖一



點，體檢都還好。」事實上，肥胖的危險常是「先沉默、後爆發」。

血糖、血壓、血脂一開始可能只是在邊緣，幾年後才突然變成糖尿病、心肌梗塞、腦中風。從公衛角度來看，肥胖與運動不足、久坐，加上高油高糖飲食，已是台灣慢性病排名前幾名死因的重要根源。

四、久坐 + 運動不足 + 肥胖 = 慢病新常態的三角形，三者彼此相互影響加重。久坐 → 活動量少 → 熱量消耗低 → 容易變胖運動不足 → 肌肉量下降 → 代謝變差 → 更容易囤積脂肪肥胖 → 動起來更吃力、關節痠痛 → 更不想動 → 久坐時間再拉長，惡性循環一旦形成，就會一步步走向慢性疾病，如第二型糖尿病、代謝症候群、高血壓、冠心病、心衰竭與中風、脂肪肝、睡眠呼吸中止症、退化性關節炎、腰椎疾病，與某些癌症如大腸癌、乳癌風險上升。

五、先從「少坐」開始 - 很多人一聽到要改變生活型態，就想到要去跑步 5 公里、報名健身房，然後三天後就放棄。其實只要從「先打破連續久坐」



開始。可以嘗試每坐 30~60 分鐘，就起來動 3~5 分鐘：倒水、上廁所、原地抬腳、伸展一下；打電話或開線上會議時，改用站立姿勢或邊走邊講。每天替自己設定一個「站立總時間」，先從比平常多站 30 分鐘開始。研究顯示，即使只是把部分坐著的時間改成站立、輕度活動（慢走、家務），就能改善代謝彈性、血糖與脂肪利用能力。

六、把「活動」塞進一天 24 小時裡，如果工作忙，可以用「生活化運動」的概念，把活動塞進既有流程 - 通機能走路就刻意不騎車一小段，捷運提早一站下車走 10~15 分鐘。多爬幾層樓梯再轉搭電梯。上班每個整點起身伸展 1、2 分鐘。在家也不要一直坐著，起來走

動、做深蹲、抬腳。另外家事本身就是很好的中等強度活動。這些加起來一天多 20、30 分鐘的活動量並不難。

七、從減重到「減脂+保肌肉」談到肥胖，目標不只是讓體重下降，而是減少內臟脂肪與腰圍。維持或增加肌肉量，特別是下肢與核心。因此，單純靠節食或極端斷食讓體重快速下降，往往會同時失去大量肌肉與水分，基礎代謝率下降，之後更容易反彈。同時，長期吃太少、蛋白質不足，也會讓人越減越沒力，運動更加困難，進一步惡化久坐問題。比較健康的做法包括飲食上減少含糖飲料、甜點、油炸與宵夜，盡量讓「喝的熱量」歸零或接近歸零。每餐有足夠蛋白質 - 奶、蛋、豆、魚、肉類、蔬菜占半盤、全穀類取代精緻澱粉。每週至少 150 分鐘快走、騎腳踏車、游泳等有氧活動，可拆成每天 20~30 分鐘。每週 2 次簡單肌力訓練：深蹲、椅子撐體、彈力帶訓練，從可負擔的次數開始。當肌肉量增加、代謝變好，即使體重只降一點，腰圍變小、血壓與血脂改善，慢性病風險已經實質下降。

八、代謝症候群與慢性病可以「逆轉」，台灣近三成民眾符合代謝症候群條件：腰圍偏大、血壓偏高、血糖略高、三酸甘油酯高、好膽固醇偏低。這群人短期內不一定有明顯症狀，但未來發展成第二型糖尿病、心肌梗塞、中風的機率明顯增加。好消息是許多研究與實務經驗都顯示，只要改善生活型態，減少久坐、增加活動、調整飲食，代謝症候群是有機會「逆轉」的，常見的變化包括：腰圍縮小 3-5 公分；收縮壓、舒張壓各下降 5-10 mmHg；空腹血糖、三酸甘油酯下降，好膽固醇微幅上升。這些改變看起來不驚人卻能顯著降低心血管事件風險，與其將來吃一堆藥，不如現在開始進行每天一點點活動量與飲食的調整。

九、給不同族群的實用建議 - 每個人的生活情境不同，可以依自己狀況調整策略。上班族 - 桌邊放一瓶水，提醒自己每 1 小時起來裝水、上廁所，開會時若情境允許，可以站著聽、站著報告；家庭主婦 / 主夫 - 煮飯時利用等水滾、等菜熟的空檔，在廚房做原地踏

步、抬腳，帶小孩到公園不要只坐在旁邊滑手機，可一起玩溜滑梯、丟球；年長者 - 以「安全為優先」，多選擇走路、簡單彈力帶運動、坐姿抬腿。也可以參加社區健康促進班、廣場舞、太極等，兼顧社交與活動量；學生與年輕人：讀書 50 分鐘就起來動 5-10 分鐘，玩手機則可設定每一局結束就走動一下。

十、從今天起，幫自己做一個「小小承諾」 - 與其期望一夕之間變成運動高手，不如養成幾個簡單又具體的好習慣，例如今天開始連續坐不超過 1 小時、這一週總共累積至少 150 分鐘快走或其他中等強度活動、喝含糖飲料的次數從每天改成每週一杯。

對生活在現今台灣的我們，「久坐、運動不足、肥胖」確實已變成常見的生活樣貌，但身體有很強的自癒與調整能力，只要您願意從今天起，多站一會、多走幾步、多做幾下伸展，未來的血壓、血糖、心臟、關節，都會默默跟您說謝謝。

# 指定聯絡人 - 高齡防詐最堅強後盾

● 文 / 契約行政部 徐曉筑



本圖片由 ChatGPT 生成後經人工修圖，若有侵權請告知

## 詐騙案件無所不在

徐小姐是一位每天忙於工作的上班族，家中只有她與年近 80 歲的徐爸爸。徐爸爸因為長年獨自在家，常常接到陌生電話。某天，一位自稱來自「知名保險投資團隊」的男子來電：「伯伯，您之前的儲蓄險其實報酬太低了！現在我們有內部專案，只要把保單解約，改投資我們的基金，半年就保證獲利 20%！」對方語氣篤定，甚至能清楚說出徐爸爸的投保時間與保單金額。

徐爸爸心想不能錯過這麼好的投資機會，並準備依照對方指示解約。

隔天，爸爸致電保險公司諮詢解約方式及解約金額，偏巧此時徐小姐回到家，聽到徐爸爸與保險公司的對話，滿臉困惑地看著徐爸爸。「爸，你要解約？為什麼不跟我說？」

徐爸爸：「昨天接到專業人員的電話，叫我換投資，可以賺大錢！」徐小姐察覺危險：「爸，這肯定是詐騙！我先打給保險公司！」

保險公司證實：沒有任何投資轉換專案，高齡者解約會造成巨大損失。也告訴他們：「建議您一定要設置指定聯絡人。尤其是高齡保戶，如有突然的解約、部份提領或保單借款，我們就能主動通知親屬。」徐爸爸嚇出一身冷汗，差一點，辛苦積蓄就全沒了。於是主動要求申請增設指定聯絡人，讓資產多一層保障。

## 高齡者與失智者 正成為詐騙與金融剝削的 高風險族群

近年詐騙案件層出不窮，尤其針對高齡者、失智者設計的詐騙手法越來越多，也更具欺騙性與危險性。這些族群往往因認知能力下降、判斷力不足，加上對金融商品內容不熟悉，一旦遇到不法人士，以「理財投資」、「高回報計畫」、「保證獲利」等話術，很容易因一時信任而遭誘導解約或提領資金。

根據近年統計，許多詐騙受害者屬於 65 歲以上長者，且大部分並非主動投資，而是被冒用名義、誤導操作，資產遭到剝削。面對這樣的趨勢，保障高齡、失智保戶的金融資產安全，成為社會重要課題。



本圖片由 ChatGPT 生成後經人工修圖，若有侵權請告知

在這樣的背景下，保險業若能主動承擔責任，推出預防措施及保護機制，將大大降低高齡者被詐騙或金融剝削的風險，對個人、家庭及整體社會皆有正面效益。

### 「指定聯絡人機制」基本 概念與功能

所謂的「指定聯絡人機制」，是指要保人（尤其是高齡者 / 失智者）在與保險公司簽訂保單或保單期間，可以事先指定一位親屬作為聯絡人。只要要保人將來想要對保單進行可能涉及現金流的操作（例如解約、部分提領、保單借款），保險公司會主動通知「指定聯絡人」，提醒注意是否為要保人本身意思行為。

這項機制的目的，是在資產實際移動之前，多一層防詐、確認的關卡，也就是導入第三人（指定聯絡人）作為「守門人」，增加保護性。換句話說，這不只是保險公司對保戶的一種「善意提醒」，更是一種制度化的「雙人確認」機制。

## 金管會關心民眾資產安全

在台灣，推動這項制度已有具體進展，金管會為維護保戶權益，近期參考日本保險業推行家族聯絡網之高齡友善服務措施（即保險公司透過與保戶事先約定可聯繫之家族成員，使其瞭解家屬保單資訊），目前鼓勵壽險業建立「保單指定聯絡人機制」作為防詐手段。

金管會亦針對積極落實此機制的壽險公司，可將其納入「公平待客評核機制」的加分項目，表示對業者的肯定。

### 如何申請「指定聯絡人」？

本公司已於 2026 年 1 月正式上線指定聯絡人機制，申請對象為年滿 65 歲（含）具行為能力之要保人（下稱申請人）；聯絡人限 1 人，可為申請人配偶或二親等內親屬（如父母、子女、孫子女、兄弟姊妹）。一次申請將適用申請人於本公司所有有效（含停效）及日後向本公司投保生效之個人險保單，申請人無須逐筆提出申請。申請人可選擇臨櫃申請、郵寄或委由業務員送件，且申請書需申請人及聯絡人皆簽名，公司

核對簽名無誤及確認文件備齊後，即完成申請。當申請人向本公司辦理保單解約、部分提領或保單借款等時，本公司將以簡訊通知聯絡人。

## 高齡者財產與尊嚴的守護

「指定聯絡人機制」是對高齡、弱勢保戶投保關懷與保護的具體承諾。金融商品不僅是金融服務契約，更關乎人、家庭的尊嚴、安全與財產保障。當社會持續變老、人口結構改變、詐騙手法不斷進化，我們就更不能忽視安全機制的建立。

對本公司來說，導入這樣的機制，不只是符合法規或監理要求，而是履行企業社會責任、提升消費者信任、建立長期品牌聲譽的重要一步。為了有效落實，我們也期許透過加強宣導與教育、彈性與友善設計的申請流程，並與其他防詐、保護制度並行，構建一個更全面、更友善、更安全的高齡金融環境。只有當制度與關懷並行，我們才能真正降低詐騙風險，守護長者與弱勢保戶的資產、尊嚴與幸福。

# 美元養老險熱潮再起！臺銀人壽推 「美添固」一次繳費、十年期滿領回

〈本文取自鉅亨新聞中心〉雖然美國聯準會已啟動降息循環，但美元利率仍維持在高檔，帶動固定利率設計的傳統美元養老險，再度受到市場青睞。臺銀人壽因應趨勢，推出「美添固美元養老保險（定期給付型）」，主打一次繳費、十年期滿領回，兼具外幣資產配置、壽險保障與財富累積三大功能，為國人提供退休規劃與資產傳承的利器。

隨著美國維持高利率，加上美元 2025 年以來呈現疲弱走勢，台幣相對升值，換匯成本相對降低，進一步推升美元保單買氣。固定利率美元保單更迎來「逆轉勝」契機。

回顧 2022 年聯準會啟動暴力升息之前，長期低利率環境下，固定利率的傳統美元保單因預定利率偏低，資產累積效果有限，市場吸引力相對不高。

如今情勢翻轉，一方面，聯準會兩年來大幅升息，將基準利率推升至 5% 以上，使美元保單的預定利率同步走高；另一方面，隨著通膨降溫，聯準會自 2024 年 9 月啟動降息後，2025 年 9 月再度降息一碼，市場普遍預期後續仍有降息空間。

換言之，面對未來降息循環環境，現在投保固定利率的美元保單，不僅能鎖住當前高利率水準，也能避免未來利率走低所帶來的影響。在高利率與降息預期雙重助攻下，傳統美元保單吸引力大增，重新躍升為退休族群資產規劃與傳承的熱門選項。

為因應民眾對美元資產配置與退休規劃的雙重需求，臺銀人壽推出「美添固美元養老保險（定期給付型）」，以美元收付、一次躉繳設計，保障期間 10 年，提供身故與完全失能保障，且保障額度隨年期累積提高。若被保險人於期

滿時仍健在，且未曾申領完全失能保險金，即可領取滿期保險金，給付金額取「保險金額 1.38 倍」與「躉繳保費 1.03 倍」兩者中較高者。

該商品投保年齡範圍為 0 至 88 歲，最低投保金額 1 萬美元、最高可達 800 萬美元，且保費達 2 萬美元及 7.5 萬美元以上者，分別享有 0.7% 及 1.2% 的高保費折扣。

以 50 歲男性投保為例，保險金額 102,000 美元、可享有 1.2% 高保費折扣，實際繳納保費為 100,726 美元，10 年期滿即可領回 140,760 美元，展現美元資產配置、壽險保障與財富累積三重效益。

此外，「美添固美元養老保險（定期給付型）」提供理賠金分期定期給付設計，由臺銀人壽按年定額發放，既能為受益人提供穩定現金流，用於日常生活支出，也可降低一次領取大筆金額後因短期揮霍、遭詐騙或親友借款所衍生的風險，讓資金運用更長遠、更有效。

臺銀人壽指出，躉繳型美元養老險特別適合希望建立美元資產或者重視退休與傳承規劃的族群。透過一次投保即可建立美元資產部位，不僅能累積退休金、教育金、夢想金等多樣化資金需求，更能兼顧保障安排，滿足多元財務需求。

### 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。
- ★ 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。
- ★ 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。


# 臺銀人壽 美添固 美元 養老保險 (定期給付型)



**特色1 美元收付**  
多元配置，分散風險



**特色2 一次繳費**  
10年期滿，領回滿期保險金



金融友善商品簡介

**投保範圍** 男性，50歲投保「臺銀人壽美添固美元養老保險(定期給付型)」，保險金額102,000美元，躉繳保險費101,949美元（符合高保費折扣1.2%，折扣後實繳保險費100,726美元），相關範例數值如下：  
單位:美元

保單年度	保險年齡	實繳保險費	年度末身故保險金/ 完全失能保險金	年度末 解約金	滿期保險金
1	50	100,726	139,730	74,858	<b>第10保單年度 滿期生存 可領取滿期 保險金 140,760 美元</b> 
2	51	-	124,469	77,795	
3	52	-	129,340	86,231	
4	53	-	134,407	95,207	
5	54	-	139,646	114,974	
6	55	-	145,093	120,431	
7	56	-	150,723	125,603	
8	57	-	156,574	130,478	
9	58	-	162,633	135,527	
10	59	-	168,912	140,760	

※上表所列年度末解約金，於應給付滿期保險金之保單年度，係含滿期保險金之金額。

**風險告知**

- 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。
- 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。
- 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。

## 費率表

保額：壹萬美元

繳費期間	投保年齡	保費(男/女相同費率)
躉繳	0歲~75歲	9,995
	76歲~88歲	10,115

## 投保規則

### 1. 繳費期間、保險期間及投保年齡：

繳費期間	保險期間	投保年齡
躉繳	10年	0歲~88歲

### 2. 繳費方法：躉繳。

### 3. 投保金額：(以每仟美元為單位)

最低投保金額	最高投保金額
1萬美元	800萬美元

※本險不予承保以受監護宣告尚未撤銷者為被保險人。

### 4. 體檢規定：

免體檢額度：	保險年齡	0歲~20歲	21歲~40歲	41歲~88歲
	保險金額	200萬美元	400萬美元	600萬美元

(2)超過免體檢額度者，以投保金額之0.6倍計入體檢保額並作為體檢項目之核定標準。

### 5. 生調規定：依壽險一般規定辦理。

6. 次標準體加費方式：本險無次標準體加費，惟被保險人經醫務評核達拒保之評點者，臺銀人壽不予承保。

7. 職業加費方式：本險無職業加費，惟不承保職業分類表中職業等級「拒保」之職業。

8. 附約附加之限制：本險不得附加附約。

### 9. 繳費方式及保險費折扣：

#### (1)繳費方式折扣：

繳費期間	匯款	自動轉帳	郵局劃撥	信用卡
躉繳	首期	0%	0%	不適用
	集體躉繳	無集彙折扣		

(2)高保費折扣：	繳費期間	保費	折扣
躉繳		2萬美元(含)~7.5萬美元(不含)	0.7%
		7.5萬美元(含)以上	1.2%

10. 訂立本契約時，以未滿15足歲之未成年人為被保險人，一律填具「投保聲明書(未滿15足歲被保險人適用)」。

※本商品適合銷售予65歲以上之客戶(含要保人、被保險人及實際繳交保費之人)，但對於65歲以上之客戶請填寫高齡投保評估量表。

## 揭露事項

$$\frac{CV_m + \sum Div_t(1+i)^{m-t} + \sum End_t(1+i)^{m-t}}{\sum GP_t(1+i)^{m-t}}$$

式m=1,5,10,15,20

i：前一日曆年度之十二個月臺灣銀行、第一銀行、合作金庫三家行庫每月初(每月第一個營業日)廣告之二年度定期儲蓄存款最高利率之平均值。

CVm：第m年保單年度之年未解約金。

Divt：第t年保單年度之可能紅利金額，但非屬分紅保單者，其值為0。

GPt：第t年保單年度之年繳保費。

Endt：第t年保單年度之生存保險金，但無生存保險金之給付者，其值為0。

提供下列三個主要年齡第m保單年度末之商品成本分析表。

投保年齡	男性					女性				
	1	5	10	15	20	1	5	10	15	20
5歲	71%	102%	116%	-	-	71%	102%	116%	-	-
35歲	71%	103%	116%	-	-	71%	102%	116%	-	-
65歲	72%	103%	116%	-	-	71%	103%	116%	-	-

上表顯示「臺銀人壽美添固美元養老保險(定期給付型)」提前解約對保戶不利。

## 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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納稅者權利保護法第七條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7.06%，最低5.57%；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、服務據點(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。

## 保障內容

詳細內容，詳閱保單條款

### 1. 滿期保險金：

被保險人於本契約期滿時仍生存，且臺銀人壽未給付「完全失能保險金」或「分期定期保險金」而本契約仍有效時，臺銀人壽按下列二款金額較大者給付「滿期保險金」：

(1)「保險金額」的1.38倍。(2)「躉繳保險費」的1.03倍。

臺銀人壽給付「滿期保險金」後，本契約效力即行終止。

### 2. 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完全失能程度表(詳本險保單條款附表四)所列失能程度之一者，臺銀人壽按其身故或診斷確定完全失能當時之下列三款金額最大者給付「身故保險金」或「完全失能保險金」：

(1)「當年度保險金額」。(2)「躉繳保險費」的1.03倍。

(3)保單價值準備金×「保價係數」。

訂立本契約時，以未滿15足歲之未成年人為被保險人，除喪葬費用之給付外，其餘死亡給付之約定於被保險人滿15足歲之日起發生效力；被保險人滿15足歲前死亡者，其身故保險金變更為喪葬費用保險金。被保險人同時致成本險保單條款附表四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。但若保人有指定「身故保險金」或「完全失能保險金」分期定期給付，改依本險保單條款第十六條約定辦理。

### 分期定期保險金

自分期定期給付開始日起，臺銀人壽依「分期定期保險金給付期間」及本險保單條款第二條定義之「分期定期保險金預定利率」將「指定保險金」換算成每年年初應給付之金額，按約定將每期分期定期保險金給付予受益人。「分期定期保險金給付期間」屆滿時，本契約即行終止。

臺銀人壽依本險保單條款第十四條約定計算之「身故保險金」(不含「喪葬費用保險金」)；將各受益人應得之「身故保險金」扣除各受益人之「指定保險金」後，倘有餘額時，應將該餘額給付予各受益人。

臺銀人壽依本險保單條款第十五條約定計算之「完全失能保險金」扣除被保險人之「指定保險金」後，倘有餘額時，應將該餘額給付予被保險人。

### 保險費收取方式

臺銀人壽收取保險費以本契約商品貨幣(美元)為限，應以「全額匯出」存入或匯入臺銀人壽指定之外匯存款戶。

◎外幣保單繳費匯款指定銀行，請詳臺銀人壽網站(保戶服務-外幣保單匯款指定銀行)。

◎保險費如以跨行帳戶匯入，因考量「匯款相關費用」，以「足額保險費」之入帳日為保單生效日。

◎匯款相關費用：係指包括匯款銀行所收取之匯出費用(含匯款手續費、郵電費)、收款銀行所收取之收款手續費及中間行所收取之轉匯費用，本項費用以匯款銀行、收款銀行與中間行於匯款當時約定之數額為準。

## 相關匯款費用負擔對象

匯款項目	匯款銀行收取之費用	中間行收取之費用	收款銀行收取之費用
一、要保人交付保險費、清償保險單借款本息或要保人、受益人依本險保單條款第十二條約定歸還已領之退還已繳保險費或身故保險金或喪葬費用保險金	要保人或受益人	要保人或受益人	臺銀人壽
二、臺銀人壽給付解約金、保險金、保險單借款及返還保險費、保單價值準備金	臺銀人壽	臺銀人壽	收款人
三、因可歸責於臺銀人壽之錯誤致依本險保單條款第二十八條第二項約定為退還或補繳保險費、給付或返還保險金	臺銀人壽	臺銀人壽	臺銀人壽

註：1.要保人或受益人若選擇以臺銀人壽指定銀行之外匯存款戶交付相關款項且匯款銀行及收款銀行為同一銀行時，或以臺銀人壽指定銀行之外匯存款戶受領相關款項時，其所有匯款相關費用均由臺銀人壽負擔，不適用上表約定。  
2.因臺銀人壽提供之匯款帳戶錯誤而使要保人或受益人匯款無法完成時所生之相關匯款費用，應由臺銀人壽負擔匯款相關費用。

 臺銀人壽保險股份有限公司

總公司地址：臺北市大安區敦化南路2段69號2~8樓/電話：(02)2784-9151

網址：www.twfhlife.com.tw 免付費服務及申訴電話：0800-011-966

第2頁/共2頁 115.01廣告



臺銀人壽  
Bank Taiwan LIFE INSURANCE



臺灣金控  
TAIWAN FINANCIAL HOLDINGS

# 臺銀人壽挺公益 以行動關懷多元族群

桃園分公司於 114 年 9 月 27 日，支持桃園市太魯閣族文教創意發展協會舉辦「114 年度原住民族歲時祭儀 - 太魯閣族『Mgay Bari 感恩祭』」，與微型保險保戶們於桃園市中壢區原住民族集會所共度感恩的一天，並溫馨提供物資給予關懷。

桃園分公司經理呂文慧表示，為實現普惠金融，臺銀人壽自 99 年推廣微型保險以來，114 年已經邁入第 16 個年頭。本公司秉持「有溫度的金融」理念，將善意融入企業社會責任，落實行

動關懷，讓金融服務成為推動社會共好的力量。透過此次感恩祭活動，本公司感念前人筚路藍縷，貫徹承先啟後精神，與微型保險幫助保戶照顧家人，穩定家庭的初衷一致。

本公司自 102 年起即與太魯閣族文教創意發展協會合作，多年來持續提供族人微型保險保障，保戶因意外身故或失能則能獲得理賠，充分發揮保險做為社會安全網的重要功能。除了微型保險推廣，在本次公益活動中亦宣導金融知識、預防詐騙。



# 臺銀人壽捐贈書櫃 陪同孩子共築閱讀的力量

台中分公司李信益經理與蔡秀霞董事帶領同仁以及業務夥伴中壽保代，前往彰化縣芳苑鄉路上國小，捐贈全新閱讀書櫃，協助改善偏鄉學校在閱讀環境與資源不足問題，讓孩子們能在更舒適安全的空間中享受閱讀。

路上國小陳薇淳校長極力提升學生的閱讀風氣，除善用彰化縣政府的教育資源，同時也自掏腰包訂定獎勵辦法，若是年度閱讀指定讀物達到一定門檻，即可與校長一起享用麥當勞早

餐，這個獎勵的確扭轉圖書館冷清的情況，同學寧願犧牲下課遊玩的時間，等待借書的學童總大排長龍，讓陳校長非常感動。本公司當日除一同實地查看書櫃配置也與同學一起整理書本上架。不僅提升書籍陳列能力，也讓學生更容易接近與選讀喜愛的讀物。

同時，也在活動中加入「保險小學堂」與「防詐觀念」訓練，向學童介紹基本保險與風險管理觀念的重要，及生活中常見的詐騙手法。



# 2025 動員港都的愛 ~ 院望啟程公益園遊會

臺銀人壽高雄分公司持續守護創世基金會清寒植物人安養院 - 花蓮分院的籌建。創世基金會成立於民國 75 年，是全台唯一專門照顧清寒植物人的社福機構，至今已照護超過 2800 位植物人，到宅服務超過 1 萬 5000 人，減輕近 1 萬 8000 個家庭負擔。

病患家屬無法避免日復一日的照顧，看不出成果的挫折感，每個植物人的背後都有一個辛苦的家庭，費盡所有的時間、心力及金錢。面對高齡化社會

與長照需求日增，為實現「一縣市一安養院」，落實在地安養理念，創世基金會啟動「花蓮分院籌建計畫」籌措新建第 18 家清寒植物人安養院—花蓮分院，預期設置 90 床安養床位，讓東部重度臥床者能留在家鄉安養。114 年 11 月 22 日在高雄大遠百前廣場，辦理「2025 動員港都的愛 - 院望啟程」園遊會。現場設有 5、60 攤的攤位。

本公司堅持推動社會公益，並持續觀察、發現需要幫助的社會角落。



# 金融服務愛心公益嘉年華 推廣金融知識與反詐騙

由台灣金融服務業聯合總會與嘉義縣政府共同主辦的「金融服務愛心公益嘉年華」於 114 年 11 月 8 日在嘉義縣政府前廣場盛大舉行。金管會主委彭金隆也親臨開幕式，表示本次嘉年華聚焦於「金融知識宣導」、「防詐教育」及「慈善公益」三大主軸，並強調「防詐已是全民運動，金融業更有責任守護客戶資產安全。」顯見主管機關對金融知識普及與遏止詐騙的決心。

臺銀人壽嘉義分公司積極響應盛會，精心布置的專屬攤位融合巧思，結

合金融教育知識問答，搭配趣味十足的「吸心大法」投球遊戲，以寓教於樂的方式傳遞「保險金融知識」與「預防詐騙」等重要議題。在輕鬆愉快的互動氛圍中，參與民眾透過遊戲闖關，不僅學習到最新的防詐意識與正確投資觀念，有效守護自身財產安全，也對瞬息萬變的金融市場有了更深入的認識。

本次參與嘉年華，不僅有效傳遞關鍵金融資訊，更再次彰顯本公司深耕地方、關懷社會、善盡企業責任的堅毅決心與卓越行動力。



# 114 年度顧客滿意度問卷調查抽獎活動 簡單生活愛很大

114 年度顧客滿意度問卷調查抽獎活動於 12 月 12 日舉辦抽獎典禮，在保戶代表「花蓮縣秀林鄉加灣社區營造協會」與「花蓮縣親子休閒運動協會」會員，以及合作保經代通路夥伴與本公司法務、會計、稽核及政風等人員見證下，公開抽出 174 位幸運保戶。現場並由保戶代表帶來多曲自編自導勁歌熱舞，感染現場來賓一同共舞。

保戶代表也分享投保本公司微型保險，不僅獲得基礎的意外保障，更為弱勢族群帶來心理安全感與實質的幫助。

本公司 114 年度榮獲卓越雜誌「產品創新獎」、「ESG 永續金融獎」、「風險管理獎」及「防範金融詐騙獎」與保險信望愛「最佳社會責任獎」、「最佳商品創意獎」及「最佳整合傳播獎」等多項肯定，並連續取得 ISO10002 申訴管理系統驗證。而本次滿意度調查結果更顯示本公司獲得了保戶達到 98.5% 的高度肯定。

本公司將於官網公告獲獎幸運兒名單，且為響應無紙化，獎項將以手機簡訊發送虛擬電子禮物卡致贈予保戶。



# 拙茁家園「我想～綻放色彩」 歲末年終成果展

臺銀人壽新竹分公司秉持著關懷弱勢、深耕在地的精神，114 年 11 月 29 日於天主教世光教養院附設拙茁家園舉辦「我想～綻放色彩暨歲末年終成果展」，活動當日天氣晴朗舒適，新竹分公司同仁攜家帶眷一起為慢飛天使們加油打氣。

活動由慢飛天使們精彩的舞蹈表演揭開序幕，並有多個新竹地區團體參與演出及表演，現場熱鬧溫馨。當天亦有天使們親手栽種的有機蔬菜義賣，拙茁

家園孩子們活潑天真的歌舞表演，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。

本公司長期協助拙茁家園投保微型保險，秉持著「公平在心，待客如親」的理念，善盡企業社會責任，持續關懷弱勢族群，以期達到「尊重多元，包容不同」的目標，希望透過關懷社會弱勢團體的具體行動，喚起大眾一同以行動支持，讓愛心綿延不斷，幫助家園的慢飛天使們能更加茁壯。



# 用愛陪伴過聖誕 與「星星的孩子」共度歡樂 Party

新北市自閉症服務協進會於 114 年 12 月 24 日為「星星的孩子」舉辦一場熱鬧的「聖誕星宴 Party」。本公司主任秘書劉禹政與同仁現場準備桌遊、拼圖、故事繪本、樂高積木、中文學習有聲書等多樣化的聖誕禮物，送給每一位星星的孩子。

活動由新北市自閉症潛能發展中心同仁與親子的表演揭開序幕，隨後新悅小站學員帶來精彩組曲，星安日照中心及星福小站學員的演出也令人讚嘆。

其中，烏克蘭麗麗的演奏最為吸睛，透過音樂協助孩子提升專注力、培養想像力並穩定情緒。星兒們活潑又知性的演出展現獨一無二的天賦與自信。這場溫馨活動的背後，來自新北市自閉症服務協進會同仁與志工們長期無私的付出以及社會各界的支持。

本公司長期協助協會投保微型保險、並贊助咖啡餐車、協助自閉症青年就業，以及採購星兒自製的手工皂與掛耳咖啡等實際行動關懷支持星兒。



# 漫遊懷舊虎尾小鎮

● 文 / 嘉義分公司 薛朝陽

虎尾是一個自日治時期即因糖廠帶動商業發展而興起的城鎮，有「糖都」之稱，無論是從字面義、歷史背景，還是民間傳說，都是一個充滿豐富歷史與文化的地方。

## 雲林布袋戲館

身為6年級生的我，「轟動武林、驚動萬教」、「金光閃閃，瑞氣千條；順我者生，逆我者亡」，每次打開電視聽到這些對白，就知道我的布袋戲時間來了！雲林擁有全台數量最多的布袋戲團，因此向有「布袋戲的故鄉」之稱，而虎尾又為其中的重鎮。布袋戲館的館舍原為日治時代之台南州虎尾郡郡役所，光復後做為虎尾區公所、虎尾警察分局使用，後因虎尾警察分局新廈落成，才有了布袋戲館的誕生。因為由老建築改造而成，外觀保留濃厚的歷史風情，一走進去就可以看到鎮館之寶——《雲州大儒俠》當中的經典角色：史艷

文、苦海女神龍、藏鏡人、二齒和劉三的大型戲偶，給戲迷們滿滿回憶殺。

館內展示了各式布袋戲偶，從經典角色到不同時期的造型都有。近距離觀察才發現，戲偶的表情、盔甲、服飾都極為細膩精緻，每一件作品都像是一段故事的完美呈現。透過展板介紹，我也更了解布袋戲的起源、發展與背後的工藝技術，原來小小的戲偶，竟需要如此高超的雕刻與縫製技巧。



在互動體驗區也可以親手操作戲偶。看起來簡單，實際控制才知道要掌握節奏和姿態並不容易，但也因此更佩

服專業操偶師的功力。館內的小型劇場也播放布袋戲影片，聲光效果搭配得不錯，讓我回憶起小學時那段街頭巷尾皆布袋戲的美好。常設展區還有播放一代大師黃海岱的回顧、反共抗俄列車、電視布袋戲、戲棚搭設等影片，是認識台灣布袋戲文化的好地方。

## 虎尾合同廳舍

位於雲林布袋戲館對面，一棟日治時期建立的消防和警務合署辦公官署建物，是虎尾郡役所（現雲林布袋戲館）之附屬建築，為了緩解郡役所辦公空間不足而蓋，以四層樓高的瞭望塔式閣樓，曾是虎尾最高的建築地標，在當時可譽為現在的 101 大樓。室內空間經過修復與再利用，現為連鎖咖啡店及書店



經營，內部仍保留早期的報案臺、奉安庫、消防梯以及消防滑竿，保留歷史元素的同時注入了文化展覽與公共活動的功能，讓老建築重新與現代生活連結。

## 雲林故事館

為日治時期虎尾郡守官邸，日式官舍木造建築，是虎尾階層最高的「屋敷」（意即高級別墅），共有七任郡守在此居住，大約建於 1920-1923 年（大正 9-12 年間），也是雲林第一座歷史建築活化再利用成功的案例。結合了歷史建築保存、館內收藏了百餘本本土繪本和故事書。

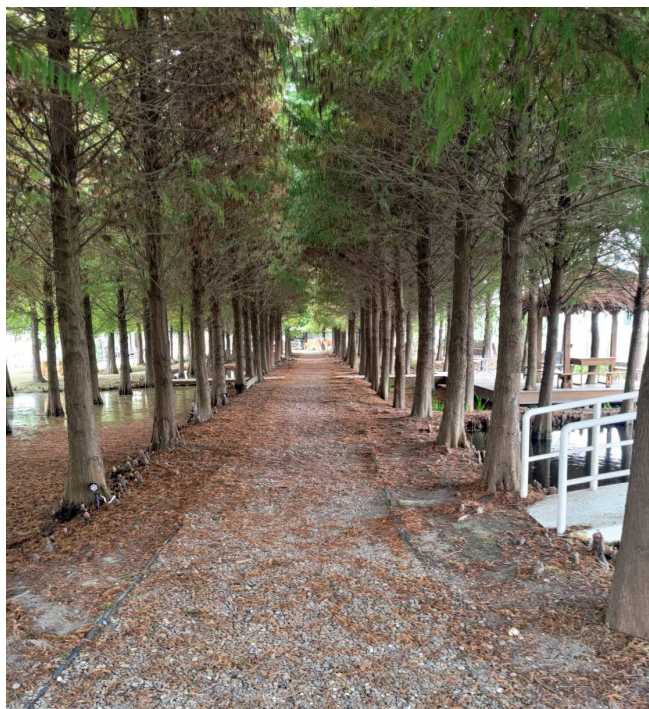


我特別喜歡「地方人物故事」區，透過照片、文物與文字，介紹雲林人不同時代的生活樣貌與努力精神，讓我對這片土地有更深的認識與感情。

除了展覽，館內還有小型手作與文創體驗活動，可以親手製作簡單的工藝品，增添了參觀的趣味性。走在館內的庭院，欣賞綠樹與老建築交織的景色，感覺十分悠閒。工作人員熱情友善，會耐心解說館內展品，讓人有賓至如歸的感覺。雲林故事館不僅是一個認識地方歷史文化的好去處，也是一個適合慢遊、細細品味的空間。

## 落羽松

堀頭 28 秘境富士春的落羽松林，佔地 0.2 公頃，擁有超過 500 棵的落羽松，讓我感受到大自然的寧靜與四季變化的美麗。落羽松以其獨特的針葉與鮮



豔的秋季紅葉聞名，每當微風吹過，樹葉輕輕飄落，如同柔軟的羽毛覆蓋地面，景象十分浪漫與詩意。沿著林間步道漫步，聽著落葉沙沙作響，整個人心情都變得放鬆，彷彿暫時遠離了城市的喧囂與繁忙。

林區規劃良好，不僅設有步道，也有休憩座椅和觀景平台，方便遊客拍照或靜坐欣賞景色。我最喜歡在林間的小橋旁停留，陽光透過樹梢灑下斑駁光影，映照在湖面上，景色美得像幅畫。

這裡也是攝影愛好者的天堂，無論是清晨的薄霧，還是傍晚的金色光線，都能拍出極具氛圍的照片。除了美景，落羽松林旁大片綠地，提供了親子同遊、小孩放電的好去處，生態池塘裡的錦鯉，碩大又有活力，還有兩隻可愛的梅花鹿，漫步在林道上，我深刻體會到自然帶給人的療癒力量。

## 虎尾糖廠

這裡是一座具有百年歷史的老糖廠，走進園區，寬闊的腹地與保留完整的工業建築立刻讓人感受到濃濃的懷

舊氛圍。紅磚老屋、巨大煙囪與復古鐵道，都默默訴說著虎尾曾經作為糖業重鎮的輝煌。

園區內設有展覽空間，介紹製糖流程、糖業發展史以及早期工人生活。原本以為會有些生硬，但實際走進去卻意外地容易理解，加上展示許多老機具與照片，讓人像是在翻閱地方百年記憶。透過這些內容，更能體會到產業如何形塑地方文化，也對「糖都」虎尾有了更深的認識。虎尾糖廠是一個結合歷史、人文與悠閒氛圍的景點。無論是想拍照、散步或是了解雲林糖業文化，都能在這裡找到樂趣。

另一方面，虎尾糖廠的汽電共生系統於 2024 年 6 月成功獲得了再生能源發電憑證資格。

汽電共生發電 (CHP) 是一種高效的能源生產方式，能同時產生電力和熱能。虎尾糖廠利用鍋爐燃燒蔗渣產生蒸氣，帶動發電機產生電能，有了綠電憑證後，即可透過公開、透明的再生能源憑證交易平台進行買賣，2025 年虎尾糖廠產出 4438 張再生能源憑證 (1 千度綠

電等於 1 張綠電憑證)，並成功標售予知名半導體企業，為台糖帶來 1200 萬元的收入。

如果有機會來虎尾，非常推薦留點時間到糖廠走走，感受屬於老糖廠的溫度與故事。最讓我喜歡的是糖廠周邊的散步動線。沿著老鐵道走，微風吹過，空氣中似乎還能嗅到淡淡的甘蔗香。園區裡也販售冰品，其中蔗糖冰品尤其清爽，甜度自然不膩，是旅途中最單純的美味。

到嘉義分公司任職前，我從未造訪過虎尾，它沒有大城市的喧囂，也不像熱門觀光區那樣擁擠，卻在樸實之中蘊藏著豐富的文化底蘊，讓人走過之後，心中留下深刻而溫柔的印象。

### 參考資料

1. 虎尾糖廠的綠電轉型：生質能利用與未來展望 - 台灣糖業股份有限公司 [www.taisugar.com.tw/business/News\\_detail.aspx?p=156&n=12691&s=13579](http://www.taisugar.com.tw/business/News_detail.aspx?p=156&n=12691&s=13579)
2. 台糖綠電憑證進帳千萬！糖廠啟動碳捕捉、3 千公頃造林地布局森林碳匯 - 今周刊 [esg.businesstoday.com.tw/article/category/180694/post/202601060044](http://esg.businesstoday.com.tw/article/category/180694/post/202601060044)

# 超人森林與星星巴士

● 文 / 精算部 楊庭語

清晨的霧像柔軟的棉花，飄在花煙森林的樹梢間。森林裡傳來一陣熟悉的「空隆康啞」聲。一輛黃橙橙的森林巴士緩緩駛出樹影斑駁的小路。

駕駛座上，是一隻滿臉鬍渣、眼神溫柔的老熊 - 阿魯。他開這條山路巴士已二十年，車上載過無數旅人：趕著上學的小兔、揹著菜籃的松鼠阿姨、還有愛唱歌的八哥小孩。車窗裡透出溫柔的黃光，像一盞為早起的動物們準備的暖爐。

阿魯駕駛座後方，放著一個透明摸彩箱，裡頭裝滿了五顏六色的紙星星。那是森林裡最神秘的箱子，沒有人知道，那一箱星星的來歷。

「阿魯叔叔，這些星星是誰摺的呀？」，「是我啊。」他總是笑著回答。

「你？怎麼可能！你的手這麼大，要怎麼摺出來？」

「呵呵，慢慢摺，就會了。」阿魯笑著，眼角的皺紋擠成一朵花。

五年前的煙藍湖暴雨，是花煙森林裡誰都忘不了的日子。那天，溪水暴漲、山路塌陷，阿魯的巴士被困在半山腰。他來不及思考，只一邊吼著「大家別怕！」，一邊打開後門。他揹著小刺蝟、抱著小兔、拉著松鼠阿姨，一步一步往山丘上走。

閃電劃過天際的那一刻，他的背影被照亮。那是一個戴著帽子的熊，穿著舊雨衣，身上沾滿泥巴，卻堅定地往前走。後來報紙上說他是「森林的超人」，但他只是笑著說：「我只是想讓大家都回家。」那晚，他在巴士的座位上撿起一張被雨打濕的糖果包裝紙。

那是小兔妹妹謝謝他的小禮物。紙面上印著淡淡的金色圖案，他小心擦乾水珠，摺成了一顆星。星星小小的，卻

在昏黃的車燈下閃閃發光。他在上面寫著：「給還相信天亮會來的人。」

從那天起，阿魯多了一個習慣。每當他遇到特別的乘客，就摺一顆星。給第一次上學、緊張得握手指的小狐狸：「願你勇敢。」、給帶著病孫的獾奶奶：「願痛苦被溫柔取代。」、給總在車尾唱歌的小八哥：「願你創作出美妙的曲子，唱給所有樹聽。」那些星星靜靜待在箱子裡，成了一個個微小的祝福。

久而久之，動物們開始流傳：「聽說，拿到阿魯叔叔的星星，願望會實現喔。」，有人坐車時會偷偷放下一封信，有人在他生日那天塞滿整個車廂

的星星。花煙森林甚至有了新的傳說：「星星巴士」只在心懷善意的人面前出現。

幾年後，花煙森林又迎來一場漫長的暴雨。煙藍湖的水再次高漲。那天的巴士上，滿是焦慮回家的乘客。

「引擎不動了！」有人大喊。

阿魯深吸一口氣，抬頭望著前方的洪流。他轉過身，看見那箱星星在顫抖，燈光映在上面，像一片小小的銀河。

他握緊方向盤，低聲說：「別怕，我們會安全的。」在那個漫長的夜裡，他再次帶著大家走上高地。



膝蓋痛得像有火在燒，但他沒有停。直到救援隊趕來，他才坐在泥地上，對著天笑了。

那一刻，雨停了。天空破出一條亮光，照在他滿是泥巴的手上。他又摺了一顆藍色的星，寫著：

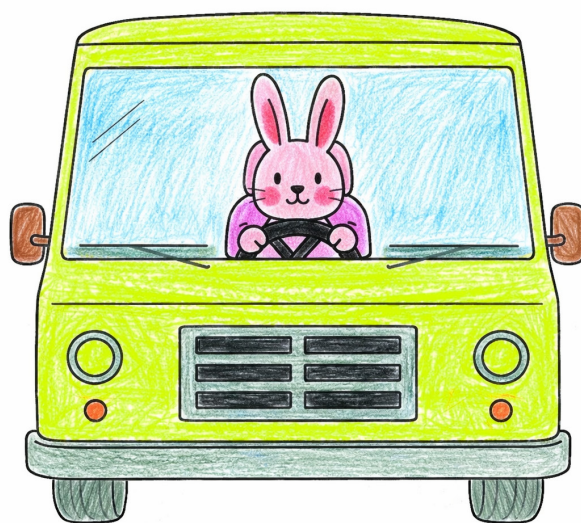
「願每條回家的路，都有光。」

阿魯的膝蓋最後還是壞了。他不得不退休，搬到山邊的一間小木屋。屋裡掛滿星星，風吹過時閃閃動人，像夜裡的派對。

花煙森林的動物們為他立了一個紀念日，每年雨季後的第一天，他們都會到煙藍湖邊放星星。湖水倒映著光，像天上的倒影。他們說：「這是阿魯叔叔教我們的事，當世界變黑，我們就自己點燈。」

很多年後，小兔妹妹成了新的司機。有一天，他在巴士站的舊倉庫裡找到那個透明摸彩箱。裡面有張泛黃的紙條寫著：「如果你願意，就繼續摺吧！每一顆星星，都是有人被記得的證明。」

那天夜裡，小兔妹妹開著星星巴士穿過花煙森林，窗外閃著星光，車內靜靜地亮著暖黃的燈。他看著透明的箱子，低聲說：「阿魯叔叔，我會繼續開下去。」遠方的煙藍湖閃爍著倒影，彷彿整座森林，都在發光。



在我們現實生活中，去年花蓮也曾歷經一場真實的大雨。2025年9月下旬在臺灣花蓮縣馬太鞍溪沿岸區域爆發嚴重水災。薇帕颱風外圍環流夾帶的雨勢引發山崩，並於馬太鞍溪上游萬榮鄉處形成堰塞湖，其後因受颱風樺加沙外圍環流暴雨影響而於114年9月23日14時50分起發生多次溢流事件。

事發後，馬太鞍溪的南岸堤防及台9線馬太鞍溪橋遭龐大洪流沖毀，下

游的光復鄉境內多處亦因而遭洪水淹沒，導致多人傷亡與嚴重災損。

那個時候，全台許多人像阿魯一樣，有人開怪手清淤泥、有醫生自願進入災區、有廚師煮飯給災民吃，還有無數默默捐款、祈禱和鏟泥巴的手。

那一刻，每一位願意出力、出錢的人都成為那場災難裡最勇敢的「超人」。來自桃園的志工林老闆更因救災而犧牲了生命，雖然洪水退了，新聞也淡了，但那一顆顆「願別人平安」的心，仍像星星一樣閃閃發光。



## 後記

然而就在地震的不久之後，於 114 年 12 月 19 日傍晚，台北市中心被一連串突發暴力撕開了傷口。嫌犯先在台北車站一帶施放煙霧彈、再移至中山捷

運站一帶進行隨機攻擊，造成一連串的混亂、傷害與驚恐；在這樣快速、充滿恐懼的事件裡，那些只是「照常生活」的人們一下班返家、等車轉乘、逛街採買一卻被無差別暴力強行改寫了命運。其中，57 歲的余大哥更在英勇試圖制止嫌犯的過程中遇害。

我們在此為逝者致哀：他們不是新聞裡的數字，而是某個家庭的依靠、某個人生命裡的光、願他們安息，也願家屬在往後的日子裡不必獨自承擔哀傷。

此外，我們也要小心，不讓暴力把我們推向另一個極端 - 冷漠，從而生硬的把每個陌生人都當成威脅、讓每次擦肩而過都充滿戒備。一如前面提到的救災、奮力抗暴的行動，我們依舊要相信大多數的陌生人都是善意的。若我們因一次事件就失去這份信任，行凶者奪走的就不只是一條條生命，還有整個社會的溫度。

世界雖會受傷，但仍有溫柔存在，最後願那星光不滅，願世界平安。

# 英國倫敦自由行之旅

• 文 / 軍人保險部 朱文君



在出發前，我既緊張又期待。幸好女兒從行程規劃、文件準備到搭機前的注意事項都細心地替我安排妥當，讓我能順利跨出這一步，完成自己從未想過的挑戰。從台灣出發，在曼谷轉機後飛往倫敦希斯洛機場，對於第一次獨自飛長程的我來說，一切都是全新的體驗。

一下飛機，立刻感受到和台灣截然不同的氣氛，滿滿的英文標示像是一面面看不懂的牆，讓我瞬間緊張起來。海關的移民官問我的幾句英文我完全聽不懂，手忙腳亂之際想起女兒給我的「救命信」——一封專門給移民官的英文說明信。我遞上那封信，移民官看完後露出親切的笑容，輕鬆蓋章放行。那

一刻，我的心終於安定下來。走出大門，看見女兒向我揮手的瞬間，所有的緊張與疲憊都變成了滿滿的喜悅。一路上分享我在飛機上遇到的趣事、轉機的小插曲，原來我真的做到了一我自己完成了人生第一次的長途飛行。

這次的旅行不是一般的旅遊，而是一趟非常充實且深刻的英國行程。從倫敦、劍橋、牛津、巨石陣到哈利波特影城，每一站都讓我驚喜連連。

而這座看似古老的文化之都，在永續方面卻相當進步超前，2019年4月，倫敦市中心實施世界第一個「超低排放區」(Ultra Low Emission

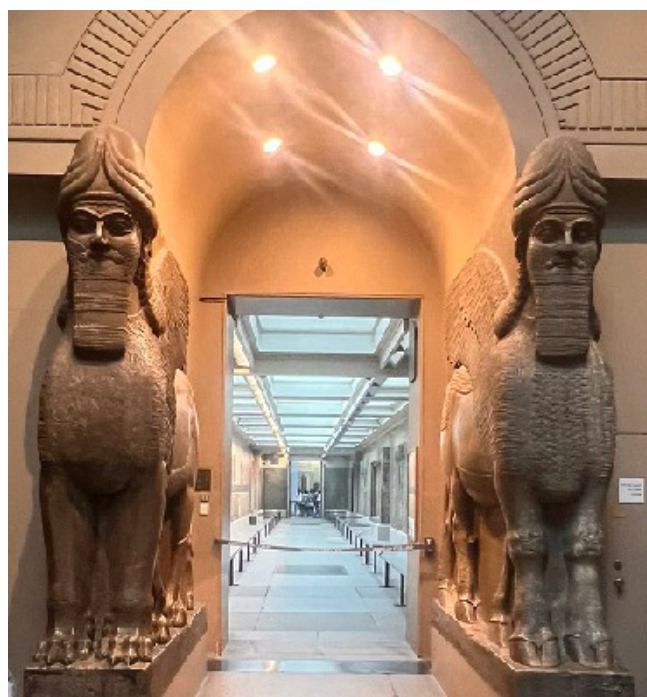
Zone, ULEZ)。其他許多歐洲大城市，如柏林、米蘭、斯德哥爾摩與哥本哈根等，都有自己的 LEZ 版本。倫敦則更加超前——不只劃有單純的低排放區，還規劃「超低排放區」，24 小時管制全年無休，規定在 ULEZ 區域行駛的汽機車，若不符合低排放標準，必須每天支付 12.5 英鎊（約新台幣 500 元）的費用，此確實帶來空汙減輕與塞車情況緩解，而逐步擴大，2023 至全倫敦實施。

談到英國，有一個地方絕對不能錯過，那就是位於倫敦西邊、擁有千年歷史的溫莎城堡 (Windsor Castle)——世界上最古老且仍有人居住的城堡，也是許多英國王室重大時刻的見證地。眾所周知的英國已故女王伊麗莎白二世生前最喜歡的住所就是溫莎城堡。她在這裡度過週末，也在疫情期間長居於此。而如今，這裡也成為她長眠的地方，具有深厚的象徵意義。

我們也參觀了大英博物館，以前只在電視或書裡看到那些著名的文物，沒想到有一天我竟然能站在它們面

前。一踏進大英博物館的大中庭 (Great Court)，就被那片巨大的玻璃屋頂震撼到。陽光透過玻璃灑下來，整個空間明亮又壯觀，那種開闊與優雅的感覺。

跟著人群走到埃及館，一靠近就看到大家圍成一大圈。原來是著名的羅塞塔石碑 (Rosetta Stone) 就在眼前。以前只知道它是破解古埃及象形文字的關鍵，但真正看到石碑上那密密麻麻的刻文，才深刻體會到歷史其實就在眼前，不再是書本裡的一行文字。而走進木乃伊展廳，玻璃櫃裡放著保存千年的木乃伊，棺槨上還能看到鮮豔的圖案與細緻的線條。接下來到希臘展廳時，最吸引我的就是帕德嫩神廟的雕刻。那不



是一個小展示櫃，而是整個牆面擺滿立體雕像，巨大的尺寸讓人彷彿置身古希臘。雕刻人物的肌肉線條、衣褶、動態都細緻得不可思議。我突然明白為什麼大家說古希臘是藝術的巔峰—你站在那裡，就能感受到一種「文明的力量」。

大英博物館不是那種走馬看花的景點，而是一個會讓人靜下來、思考、感受「人類從哪裡來」的地方。親眼看見這些跨越幾千年仍然存在的文物，會突然覺得自己的煩惱好渺小，人生中真正重要的是那些留下痕跡的故事與意義。

我也走訪了世界上最具代表性的兩所學術殿堂—劍橋大學 (University of Cambridge) 與牛津大學 (University of Oxford)。劍橋與牛津皆是城市即為大型校園，各學院散佈其中，步步皆是歷史，轉角就能遇見百年建築，讓人感覺知識與時間在空氣中流動。走在兩地的學院小徑間，腳下踏著的是數百年的石板路，周圍是哥德式、巴洛克式與中古世紀風格交織的建築。每一個門、每一面牆，都像在低聲述說著某位學者、某段歷史或某個思想誕生的故事。



在劍橋除了欣賞學術建築，其實還有一個溫暖又驚喜的小發現—就在火車站走出來大約 5 分鐘的地方，有一個販賣台灣美食的小餐車《Ling Ling's Steam Kitchen》，這間亮橘色的小小餐車，看似不起眼，卻總是排著滿滿的人，而且大多都是當地人，他們主要賣的是台式便當、台灣小吃、台灣割包以及其他台灣風味小吃。有趣的是聽說前總統蔡英文在劍橋演講時，也特地來這台餐車買割包。難怪這裡成了許多台灣人來劍橋時指定一定要來朝聖的點！

離開英國的前一天，我們特地安排了華納兄弟哈利波特影城。而對第一次來英國旅行的我來說，這裡更像是旅程中最夢幻、最驚喜、也最難忘的收尾。踏入影城的那瞬間，哈利、榮恩、妙麗的大型海報迎面而來，彷彿在

歡迎你加入霍格華茲的世界。故事、場景、角色、道具通通在這裡復活，讓人有種「原來魔法真的存在」的錯覺。參觀從拉開巨大的木門開始，一踏進大禮堂，我整個人都愣住了。這裡就是學生們吃飯的地方和哈利、妙麗、榮恩一起長大的地方。每張桌椅、每盞燭台、每面牆都充滿熟悉感，如今真實的在眼前，那種激動無法語言形容。

然而不光只是場景，影城更像是把整部電影的製作過程攤開給你看。我看到演員真正穿過的巫師袍、用過的魔杖、半巨人海格的巨大外衣、各種會動的魔法生物模型，每一件道具都讓人驚嘆工作人員的細心與創造力。尤其是特效區，原來電影裡那些魔法並不是電腦做出來，而是實際打造的機關與模型，那種職人工藝，讓我佩服不已。

影城的最後一區，是一座巨大、壯麗、燈光柔和的霍格華茲城堡模型。電影裡所有外景的城堡夜景、遠景，就是用這個模型拍攝的。你會看到燈光慢慢從白天轉成夜晚，每一扇窗戶都被點亮，那一刻真的非常感動。如果你是

哈利波特迷，這裡是必訪。如果你不是，來了之後你會明白「魔法」其實比我們想像中更真實。

這趟旅程不只充滿挑戰，更是豐富精彩的英國深度之旅：在倫敦看見還原電影中場景的城市風光，走訪大英博物館、倫敦塔橋、白金漢宮等經典地標，第一次踏入倫敦西區劇院，觀賞震撼人心的《獅子王》音樂劇，漫步在劍橋、牛津的學院街道，感受濃厚的書卷氣息，走進哈利波特影城，彷彿置身魔法世界。英國的文化、歷史、風景與戲劇魅力，真的會讓人深深著迷。而不只是看見世界，更讓我重新認識自己。原來我也能鼓起勇氣，完成一趟獨自飛越半個地球的旅程。

### 參考資料

1. 舊車付 500 元？倫敦「超低排放區」催收空汙費 - 遠見雜誌 [www.gvm.com.tw/article/105868](http://www.gvm.com.tw/article/105868)
2. 改善空汙成效佳 倫敦十月擴大「超低排放區」祭嚴格管制與收費 - 環境資訊中心 [e-info.org.tw/node/232575category/180694/post/202601060044](http://e-info.org.tw/node/232575category/180694/post/202601060044)

# 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



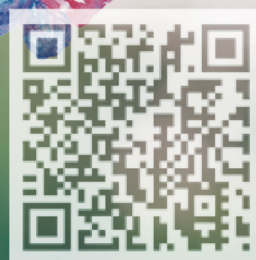
Line@



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.twfhclife.com.tw

電話：(02)2784-9151



臺灣金控  
TAIWAN FINANCIAL HOLDINGS