

臺銀人壽電子報



唯一
國營

104年第6期專題：

認識常見的心律不整疾病及日常生活注意事項

人物側寫：像陽光一樣的小敏

微笑天使金頭腦-家蕙

活動特報：保戶子女獎學金抽獎活動 (7月31日)



發行人的話 親愛的保戶們

6月27日，是一個讓全國人民同感傷痛的日子。一群洋溢熱情、對人生充滿希望的年輕人，因為一場Party的粉塵氣爆，造成超過500多人大面積的燒燙傷，人生自此遭逢重大轉折。報導中，許多身受重傷的年輕朋友於見到父母的第一句話是「對不起...」，這三個字道出了對毀傷父母所授髮膚的愧疚，以及心疼父母為自己擔心的成熟。雖然，這些受傷的年輕人都不是我的親人或我認識的朋友，但這一幕，讓我們不自主地默默為他們祈福；這一幕，讓我們多麼希望這場意外事件始終沒有發生。

八仙樂園所在地八里是我的娘家、是我成長的地方，發生這起重大意外事件，格外讓我為這群年輕朋友感到心疼與不捨。這讓我回想到小時候，一位阿姨因家裡遭到祝融，不僅自己遭受超過50%大面積燒燙傷，同時四位子女也因而身故，這樣無可預料的意外事故，讓這位阿姨歷經了很長的一段時間，才走出了傷痛、走出陰霾。傷害後的復健之路是漫長的，不僅需要經濟的支持，更需有家人、朋友的關心與陪伴，才能安然渡過這艱辛的復健之路，重拾光明人生。

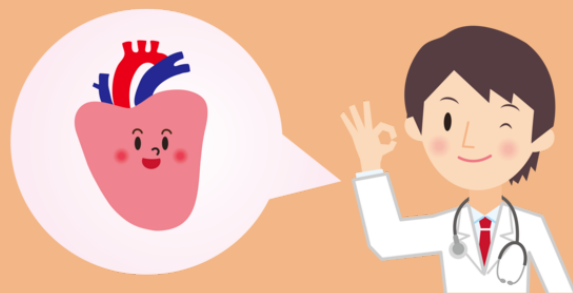
八仙樂園粉塵爆炸事件是繼921地震以來臺灣受傷人數最多的災難，活動主辦單位的輕忽不可原諒，年輕人的活力、冒險精神，以及探索未知世界的好奇心，也不會因這次的粉塵氣爆意外而停止。但重要的是，每一位年輕朋友在參與各項活動之前、享受花樣年華之際，都要學會保護自己，讓這未知風險可能帶來的傷害減到最低，甚至消弭。

對於這次的塵爆事件，臺銀人壽全體同仁要向義無反顧投入救援的醫護人員及無名英雄表達最誠摯的敬意，因為有您，讓這起意外事故的傷害減到最低，再一次驗證，人是台灣最美的風景，充分展現台灣社會特有的人性光輝。更要祝福所有八仙塵爆的傷患早日康復，你們一定會好起來，加油！

臺銀人壽董事長

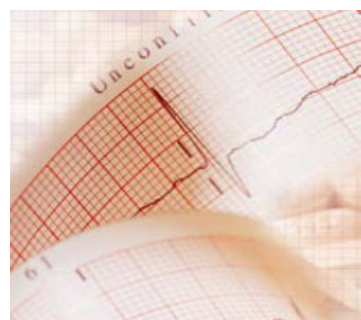
陳素甜

認識常見的心律不整疾病 及日常生活 注意事項



■ 作者 / Dr. 林育伸

正常人的心臟跳動是有規律的，是以一定的間隔並以每分鐘約六十到一百次的頻率在跳動，而正常人不會感覺或意識到心臟在跳動。心臟跳動是有規律的，並隨著身體狀況加快或減慢。「心悸」就是一個人感覺到心臟在跳或跳得快的感覺，這一種「心悸」的感覺在（一）心臟的跳動加快時、（二）心跳不規則時和（三）實際上心跳正常但心理上感覺心跳加快時都會有。



心律不整的症狀

心律不整可以無症狀，而最常見的症狀就是心悸，其他症狀如胸悶、胸痛、呼吸急促、頭暈及倦怠等，嚴重之心律不整時，可引發病人休克、暈厥昏倒、甚至猝死。

心律不整原因

造成或導至心律不整的原因包括有：

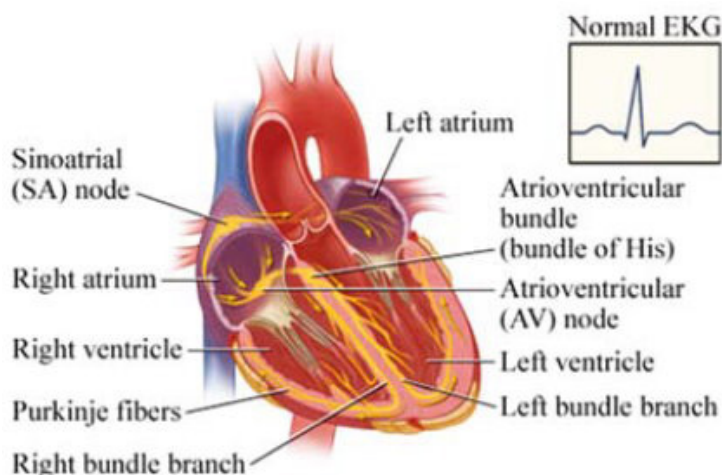
- 心臟組織有傷疤（例如：曾出現過突發性心臟病）。
- 心臟另有疾病。
- 高血壓。
- 糖尿病。
- 甲狀腺功能過旺（甲狀腺機能亢進）。
- 抽煙。
- 攝取過量的酒精或咖啡。
- 濫用藥物。
- 精神壓力。
- 藥物影響。
- 服用膳食補充品和使用中草藥。



較常見的幾種心律不整

1. 期外收縮：心跳的起點在叫做竇房結的地方，從竇房結有規則地送刺激過來而使心肌收縮舒張就是心跳，但當有從竇房結以外的地方，譬如心房，有刺激信號送過來時心肌也會收縮，而這一收縮就變成了正常以外的多餘的心肌收縮 - 心跳，也就是期外收縮。期外收縮以刺激來源

的不同而分為兩種，當刺激是來自房室結以上部位時叫做室上性期外收縮，如刺激是來自心室時，就叫做心室性期外收縮。期外收縮在正常的心臟也會發生，所以有少數的期外收縮時不一定是心臟有病。



2. 心房顫動：心房顫動時，心跳的刺激不再是從竇房結有規則地發動而來，而是從心房的很多部位隨便發動刺激，而這些刺激就變成沒有規則的訊息，隨隨便便一波波而來，而且這些刺激訊息並不是全部都被心室所接受而使心室跳動，因此心室的收縮就變成不規則的跳動。與期外收縮不同的是，心房顫動並不是心臟傳導系統本身的疾病，而多為心臟本身有病時才會發生，如心臟瓣膜症、缺血性心疾病等就是，除心臟本身的疾病外如甲狀腺機能亢進症也會發生心房顫動。

3. 陣發性頻脈（陣發性心跳過速）：是一種突然間發作性的使心跳變成很快的症狀，雖然心跳還算有規則但是太快了，也算心律不整。雖然運動後、發燒時、心臟衰竭時也會跳得很快會有頻脈的情形，但不會快得像發作性頻脈時一分鐘跳到一百五十次以上；發作性頻脈的發作是毫無預警地突然間而來，而且也會突然間消失得無影無蹤，不留痕跡。對於時常發生發作的人則需用藥物治療。

4. 心室性心跳過速：心臟急速不規則的心跳是因為心室來的不正常放電脈波引起，這種情形大部份是先前出現過突發性心臟病 (heart attack) 時心臟內留有問題的傷疤，心室性心跳過速會造成心室收縮每分鐘超過 200 次。心室性心跳過速的患者大部份曾有過某種同心臟有關的疾病，例如：狹心症或心臟病突發使心室肌肉受傷或出現傷疤，有時心室性心跳過速發作只有三十秒或更短 (不再持續)，這種沒效率的心跳通常不會造成傷害，但仍

應小心，這種非持續的心室性心跳過速有可能會引發更嚴重的心室心律不整，例如：較長時間持續性心室性心跳過速 (V T)，持續的心室性心跳過速症狀屬急診項目，如未能及時作醫療，持續心室性心跳過速一般會惡化成為心室纖維顫動 (ventricular fibrillation) 造成生命危險。

5. 房室阻斷：是心室的收縮不一定跟著心房的收縮而來的情形。最輕的情況是心房來的刺激到達心室的時間比正常的時間稍微延遲，這情形叫做第一度的房室阻斷，第二個情形是在三、四個心房收縮後就脫落一個心室的收縮，是第二度的房室阻斷，更嚴重時心房和心室各自收縮互不相干，你跳你的我跳我的，是第三度的房室阻斷，是房室的完全阻斷。第一度的房室阻斷病人不會有自覺也不需要治療，第二度的阻斷有時會有胸部不適、悶壓等感覺，有時需要做藥物治療或裝人工心律調節器。第三度時不適感加重而需要裝人工心律調節器，但也有沒有自覺症狀的病例。房室阻斷都起因於年齡的增加所引起的缺血性心臟病。因此多發生於老人，但在其他各種心臟病時也會發生。

6. 病竇症候群：病竇症候群意指竇結機能異常造成具有症狀之心搏過緩性心律不整的臨床症候群，其中之症狀包括竇性緩脈、竇房傳導阻滯、竇性閉止，以及心搏過緩 - 過速症候群，這些現象可能單獨發生，亦可能合併出現。老化造成竇結功能的原發性退化是最主要之病因。其他原因還包括缺血性心臟病、風濕性心臟病、心肌炎、結締組織疾病、心臟創傷及浸潤或擴大型心肌病變。

心律不整治療

心律不整治療包括：(一) 診斷及探討心律不整之種類、嚴重度、危險性、持續性及其原發性或次發性原因，對症下藥；(二) 正確診斷，探討及治療其潛在的心臟病，對症下藥；(三) 選擇抗心律不整藥物；(四) 探討及預防治療其誘發因素及相關之疾病；(五) 探討及治療其併發症如心臟衰竭，血栓栓塞及腦中風；(六) 探討其相關之血流動力學及心臟功能；(七) 正確探討心導管生理檢查及灼燒手術，安裝心臟節律調整器或去顫器，及開刀手術時機。病患亦應遵從醫師指導，配合一連串之專業檢查及按時服藥。這樣才可以將患者之心律不整嚴重度及危險性降低，心臟功能改善，使病患身體及臨床情況穩定，生活及生命品質提昇。



日常生活注意事項

01. 日常生活起居，凡事得失心勿太重，維持情緒穩定，放鬆心情，放慢腳步。
02. 避免菸、酒、濃茶、濃咖啡，勿濫用減肥藥或興奮劑。
03. 飲食方面：
 - (1) 避免高熱量、高油脂、高膽固醇食物。
 - (2) 攝取足夠的鎂與鉀，有助於平衡鈣的作用以減緩心跳及心肌收縮，有助於改善心搏過速發作。
含鎂食物：豆類、核果類、麥麩
含鉀食物：香蕉、蕃石榴、葡萄乾、蘋果、莧菜、海帶、牛肉、鱈魚
04. 注意其他疾病的醫療控制，如：高血壓、糖尿病、氣喘…等。
05. 學習自我監測脈搏次數（1 分鐘）及跳動形式並記錄。
常測量脈跳的部位如：
 - (1) 腕動脈：手腕外側
 - (2) 肘動脈：手肘內測
 - (3) 頸動脈：喉結兩旁頸子近下巴
06. 了解發病的先兆，以自我掌控，並告知親友，以便發作時知道如何協助，必要時可盡速送醫醫治。
07. 每當病況發作時應立即停下手邊工作（休息是停止發作的最佳方法）。
08. 當心搏過速發作時，可深吸一口氣並向腹部施壓，有如排便時的用力，或按摩頸動脈竇，以刺激副交感神經，使心跳減慢。
09. 適當運動→可增強心肌功能，養成每日運動的習慣。
10. 抗心律不完整藥物偶有副作用，必須配合醫囑服藥，勿自行調藥或停藥，以免發生意外。
11. 不論因心律過速作電氣燒灼術，或因心律過慢裝置調節器，一定要按時到特定醫師門診追蹤檢查。

健康人生
請從心做起



像陽光一樣的小敏

■文 / 陳敏華

—「小敏，這是我自己種的蓮霧，完全沒農藥，剛剛才摘下來的，來，給你吃！」冬日午後，南臺灣雖有陽光，但風吹來仍透著寒意，臺銀的櫃臺暖烘烘的，小敏雙手接過蓮霧，心底升起一陣暖意。

小敏是臺銀行員，看起來才 20 多歲，卻已是 2 個孩子的媽，早婚的她小孩已經念大學了，好幾次客戶喜歡她，想替她相親，甚至有許多想娶小敏進門當媳婦或老婆的，這些熱情的客戶，真是讓小敏啼笑皆非，其實也不能怪客戶太熱情，實在是因為小敏皮膚白皙、天天笑臉迎人、嘴又甜，真的是人見人愛可人兒，平日為人誠懇、踏實，嚴格為客戶的資產把關，因此大家都喜歡她，只要一天不見到她，就渾身不對勁兒。

這天仍和平日一樣，客戶圍著她問這問那，小敏面帶笑容、一一耐心回答。突然，一陣難耐刺骨的頭痛襲來，讓小敏幾乎無法站立，即使雙手扶著辦公桌，仍感到天旋地轉，稍微休息後，仍頭痛欲裂，一陣噁心，小敏在同事的攙扶下，進入洗手間狂吐。此時她打了一個寒顫，該不會 10 年前的恐怖經歷又找上門了吧。



▲臺銀人壽陳董事長素甜（左）於 104 年 4 月頒發績優獎狀予小敏（右）

10年前，小敏在公司發現自己頭暈噁心想吐，所以將2個年幼的孩子託給婆婆，在醫院接受檢查，不知是否因為公司要報稅太累還是壓力太大已經一兩個月頭痛頭暈，診所的醫生都說她太累要多休息，小敏只覺好累好累，而且伴隨著陣陣的劇烈頭痛，於是聽從婆婆的建議去做身體檢查，沒想到，竟在大腦內發現一顆腫瘤，醫師當場叫她住院，於是，小敏毫無心理準備的即刻接受有生命危險的腦部手術。在先生及婆婆細心的照料下，小敏經過半年慢慢康復並回到職場工作。

但手術經過五年後，小敏的先生被診斷出有大腸癌，幸好之前小敏在學校畢業後就對保險有很好的概念，領到的第一份薪水就開始買保險，結婚時也開始買了醫療險、癌症險、重大疾病險及儲蓄險，因此沒有因為該次病痛讓小夫妻家庭經濟陷入困境。因為曾經歷過，更深刻體會人生無常、保險的重要。適逢採訪小敏當天剛好我們臺銀人壽董事長在5月19日經濟日報專訪中的標題一樣「**每天都當最後一天拚**」，小敏樂觀進取願意幫助身邊的每一個人的理念正與陳董事長不謀而合。小敏說她知道自己的身體狀況，但是在她心中她覺得她還能為大家及身邊的人做些什麼？小敏滿懷著感恩的心，發誓一定要幫助更多的人，她就像傳教士一樣把好的理念傳播給她認識的每一個人，讓不知道保險的人能夠瞭解保險，進而為自己及家人投保讓每個家庭都在保險的保障下，過著幸福快樂、無憂無慮的生活，也因此幫助了許多家庭並做好財務及未來人生規劃。

知道保險是在做好事、幫助需要幫助的人，所以在工作時，小敏都把客戶當作自己的親人，鼓勵客戶為了家人、為了愛而投保。誰知計畫常常趕不上變化，沒想到十年後這惱人的腦瘤又找上了她。這次手術前，小敏為了幫助更多的家庭，在第二次手術前安排許多場保險說明會，而且小敏堅持客戶最好投保臺灣金控旗下唯一國營的臺銀人壽，因為她知道，保險是永續經營的事業，保戶要的保障也是一輩子的，這期間保險公司絕對不能有任何閃失，不然她如何對得起平常這麼支持她、信任她的客戶。

「我想我現在終於知道什麼是好心有好報了！」小敏說，因為自己服務的熱誠永遠把客戶的錢當成是自己在規劃，所以跟客戶之間幾乎都變成好朋友及家人。也因為如此，小敏認識一位大醫院的醫生成為她的好朋友，沒想到在若干年後的今天卻成為她的貴人，他為她安排所有最好的醫療照護讓她在此次手術中順利完成，此次的腦部手術比十年前更為困難，因為位置就在腦幹附近，而且第二次的手術沾黏會更嚴重，小敏的主治醫生告訴她風險是25%，但是小敏決定勇敢面對病魔接受醫生建議開刀。

終於，手術的日子來臨了，小敏為了要把客戶資產安頓好，每天仍然早出晚歸，渾然忘了自己要開刀的事，只是想把家人及客戶安排好。為了怕年邁的父母擔心，小敏騙父母說自己要出國玩。獨自躺在冰冷的手術臺上，想著此生是否還有遺憾，應該沒有了吧，我有愛我的父母、老公、2個孩子、和視我如家人的客戶們，此生應該足矣，就把一切交給醫師，就算佛祖要接我至極樂世界，我也甘心順從。

「小敏、小敏，妳醒來啦！別怕，我在妳身旁！」看著老公滿臉鬍渣，憨厚深情眼神，盡是擔心，雖然老公從未說過愛她，但有些話是不需要說出口就能明白心意的。

手術後復原得非常快速且良好，小敏深信這是家人的愛，朋友、同事及長官的關心，以及客戶的加油打氣，才能讓她好得這麼快！現在的小敏樂觀、積極地過著每一天，仍然是那個笑臉迎人、嘴甜、人見人愛的陽光女孩。為了做好事，仍在積極地勸導客戶投保臺銀人壽的保險，因為她知道，天有不測風雲，我們要活在當下，珍惜身邊所有的人，而且，要讓身邊每一個人、每一個家庭都無後顧之憂。**小敏，認識妳真好！**

後記：臺銀人壽陳素甜董事長聽聞小敏遇到病魔來襲，不但勇敢面對，還主動關心客戶，以自身經歷、力勸客戶為愛投保、將小愛化為大愛、發光發熱，因而深受感動，特別為小敏作藏頭詩一首：



微笑天使

金頭腦 家葳

■文 / 杜家葳

在 淡淡的春日，南台灣的高雄，陽光從雲層透出光熱來，路邊輪番開滿了黃色風鈴木、粉色風鈴木及南洋櫻花，煞是好看！這天，家葳仍和平日一樣，七點就出門上班，在車上看著路旁美麗的景緻，心情大好，不覺哼起歌來，又是個活力滿滿、充滿朝氣與希望的上班日！

一進到辦公室，同仁們都在討論「從無到有金頭腦創意競賽」，哇，真的太有趣了，就在同仁的推舉下，家葳決定披上戰袍，準備迎接這場饒富趣味、絞盡腦汁的金頭腦比賽！高雄分公司是個團結熱情的單位，在大家你（妳）一言、我一語，熱烈的腦力激盪下，決定以分公司業務及服務為主題，在現行作業架構上，將具有創意的工作做為分享內容。

很快的，比賽的日子到了，這天臺銀人壽的大家長 -- 董事長陳素甜及總經理蔡吉盛親自出席，副總及各部室主管也都出席並擔任評審，顯見公司對人才的重視。只見現場高手如雲，早上是總公司各部室比賽，參賽者從不同角度切入核心問題並提出有效解決方案，從公司 Logo 的識別、稽核節省支出、會計帳務、契約出單、給付速度、資訊升級、商品研發等，比賽內容包羅萬象，每位參賽者題出的建議都極具建設性，而且，最重要的是，幾乎都可以在成本極小的情況下，於 1 年內執行並有具體成果，臺銀人壽果真臥虎藏龍、人才濟濟啊！

接下來輪到分公司了，家葳的心撲通、撲通的跳著，自從第一次被當時的男朋友也就是現在的老公牽手時，心臟跳的這麼快以外，這輩子好像還沒這麼緊張過。深深吸口氣，家葳告訴自己不要緊張，可是為什麼手腳還是不自覺得在微微顫抖呢？終於，輪到家葳了，家葳披上事先準備好的臺銀人壽微笑天使紅底燙金彩帶，以微笑融化現場每一位評審的心。在內容上，以分公司提升專業及服務為主軸，輔以魚骨圖來呈現創意方案，主題為“小滿足、大感動”，因為家葳是壽險顧問，工作內容主要輔導通路，由於家葳的專業、熱忱，讓很多銀行理專都非常感動，其中有一位理專小敏拼著在動有生命危險的腦部手術前，因為深受家葳的感動而堅持要在手術前幫臺銀人壽到各分行解說長年期分期繳商品，家葳為此感動到淚崩潰堤，天天為小敏禱告，還好老天保佑，小敏術後復原狀況良好，家葳好高興看到小敏再度展露歡顏，這是一輩子都要珍惜的友誼與好友！

“**小滿足、大感動**”主要訴求貼心的服務與提高工作效率，好的服務一直是臺銀人壽所堅持的，因為好的服務可以為公司帶來無窮商機，如果越來越多人秉持著服務熱忱，從「心」感動客戶，相信臺銀人壽必能成為人人口耳相傳、形象及服務最佳的保險公司。



▲家葳熱心服務、笑臉迎人，堪稱臺銀人壽南臺灣「微笑天使」代表。

服務好、貼心的服務，固然可以使業績成長，但顧客滿意度與員工滿意度是密不可分的。員工滿意度與顧客滿意度就像自行車的兩個輪子，前輪是客戶滿意度，後輪是員工滿意度，大部分的自行車都是後驅動的，因此員工滿意度如果不運轉，就無法帶動客戶滿意度，而自行車除了兩個輪子外，還包括車子的車架、握把、煞車、鍊條...等，想要讓兩個輪子順利運轉，除了需要良好的設計，同時也要正確操作方向；而若無人踩踏板，車子也是無法前進的！所以如果大家因循苟且、停滯不前、不求改變，我們的未來不但沒有方向、無法進步，甚至可能因此倒退，往下沉淪。**因此，改變就是現在，就從自己做起，只要態度和觀念改變，再加上行動力，臺銀人**

壽將再創高峰！

/ 作者現為高雄分公司同仁 /

臺銀人壽因應八仙樂園粉塵爆炸事故持續保戶關懷服務

新北市八仙樂園發生嚴重粉塵爆炸事故，臺銀人壽主動清查確認有 11 位保戶於本次事故中受傷，其中 6 位保戶投保之保單含有重大燒燙傷給付或醫療給付，已由服務人員前往探訪關懷及慰問保戶及其家屬，並啟動預付理賠機制。臺銀人壽將持續透過緩繳保費及保單借款利息等各項保戶關懷服務，與受傷保戶及家屬攜手渡過難關，早日恢復健康生活。

【保單狀況之查詢管道】

臺銀人壽提醒保戶，如需查詢保單狀況，可洽本公司免付費客服專線電話 0800-011-966，或至臺銀人壽網站 <http://www.twfhclife.com.tw> 『會員專區』註冊成為會員後，進入『保戶專區』查詢。

臺銀人壽獲金管會核准設立國際保險業務分公司 (OIU)

臺銀人壽於 104 年 7 月 9 日獲金管會核准設立國際保險業務分公司 (Offshore Insurance Unit)，足見臺銀人壽穩健經營和業務潛力獲主管機關肯定，臺銀人壽將藉由 OIU 業務將唯一國營壽險品牌打入國際市場。

臺銀人壽身為唯一國營金控 - 臺灣金控集團的子公司，也是唯一國營的壽險公司，對於政府發展亞太理財中心之政策當仁不讓，在開放申請設立 OIU 後即積極遞件申請，爭取國際保險業務商機，成為國內獲准設立的領先者之一。

臺灣金控集團近年來國際化成績斐然，臺灣銀行在國際金融業務擁有無可取代的寶貴經驗與資源，臺銀人壽獲准設立國際保險業務分公司後，未來藉由金控集團各項競爭優勢及資源整合，拓展國際保險業務，使得財富管理業務產品線更加完整，以服務境外客戶多元化保險商品之需求。



【保戶子女獎學金活動訊息】

臺銀人壽

104 年度保戶子女獎學金

感謝您及家人長期對本公司業務
的愛護與支持！



本公司為回饋保戶特舉辦「保戶子女獎學金」活動，謹訂於本（104）年7月31日星期五早上10點舉行，並由法務、稽核、會計、政風人員現場見證，以電腦隨機選取方式抽出中獎人。

中獎名單公告於本公司全球資訊網，並以電子郵件通知。中獎人應自網站公告中獎名單日起20日內上網登入匯款帳號，並以傳真（02-27019365）或以電子郵件 life108002@twfhclife.com.tw 或郵寄方式（郵戳為憑）寄回應檢附之文件，俾供本公司進行審查作業。



憶 原鄉往事

每個人心中都有個地方，保存著最珍貴的記憶，總在夜深人靜時浮現，讓內心澎湃不已，在不如意的時候，撫慰疲憊的心靈～

■文 / 范俊達

上山去

2004年8月，艾利風災重創桃竹苗山區，一群終日與鈔票為伍，過慣了朝九晚五日子的銀行員做了不一樣的決定...上山去！希望藉由銀行集結社會的力量，將資源送到山上，協助偏鄉原住民。原鄉可以活出高品質的生活，自信才會像清泉般不斷湧出，我們把這個行動取名為「**原鄉活泉**」。

剛開始也不知道要做什麼，這也不難，到山上去直接問原住民需要什麼幫忙，於是一群開始了長征！在25個月內，150位志工們持續上山探訪，總里程逾8,000公里，足跡遍布台北、桃園、新竹、苗栗、台中、高雄山區，造訪15個偏遠小學，深入10個山區部落，包括人稱「**黑色部落**」的司馬庫斯。



▲部落的標語 - 不吃醃肉 不喝山泉水 我們是健康原住民

2004年12月23日，原鄉活泉的志工們開始上山，陸續探訪新竹山區的秀巒部落、新光部落、鎮西堡部落、司馬庫斯部落、石磊部落。在部落裡，人與人之間縮短到不設防

的距離，人際溝通技巧用不上，年齡與社會背景暫拋一邊，人們用笑容與你相遇，用最簡單濃郁的肢體語言與你對話。當我們初次造訪石磊部落時，原住民以無伴奏的四重美聲，用泰雅母語合唱「平安夜」歡迎我們，一種完全無條件的溫暖讓我們感動莫名。



▲前往司馬庫斯的路上山上的指引簡單但明瞭

不容否認，部落的生活有其艱困的一面！在平地唾手可得的東西，在山上要費盡九牛二虎之力才有機會拿到。山上謀生不易，青壯人口離鄉背井到都市工作，不得不將老人與小孩留下來，隔代教養十分普遍。偏鄉教育資源匱乏，許多青少年小學畢業後必須獨自下山到都市繼續升學。正值青春期的純真原鄉

小孩面對五光十色的都市生活，很多

因適應不良而墮入深淵。一起上山的志工告訴我們，他在都市輔導下山就學的原鄉小孩，最頭痛的不是功課不好，而是曠課太多，因為很多原鄉小孩受到同學排擠、誤交損友、無法適應都市生活，染上酗酒惡習，早上7點不到已經喝醉！聽了之後心裡一陣酸。

鋼琴與球鞋

柏拉圖說，20歲以前的人，只要音樂和運動兩種功課好就好，因為這兩種就是身和心的教育。經過與許多部落長老及校長老師們討論，我們決定送些教育資源到山上，開發原鄉小孩的天賦。2005年1月，在合河鋼琴及麗嬰房的共同贊助下，我們將募來的電鋼琴和運動鞋送到新竹五峰鄉的桃山國小。「學音樂、彈鋼琴...是為了培養小朋友在遇到挫折時的一個堅持。有太多山上的孩子因為遇到生活中各種問題而課業中輟，放棄求知，如果在學琴的過程能夠專注、堅持，養成一種生活態度，就是給原住民小朋友最大的禮物」，這是桃山國小徐校長說的一段話，一位真正的教育家。



在接下來的幾個月裡，我們集結各界贊助與社服機構專業協助，陸續將音樂資源送到新竹尖石鄉的司馬庫司部落、石磊部落、石磊國小，桃園復興鄉的介壽國小、羅浮國小、義盛國小、霞雲國小，苗栗泰安鄉的汶水國小、梅園國小。我們不知道這些微薄的資源能否幫助原鄉的孩子，我們只是有個卑微的願望，希望開始灌溉原鄉孩子們的天賦，讓他們建立自信。

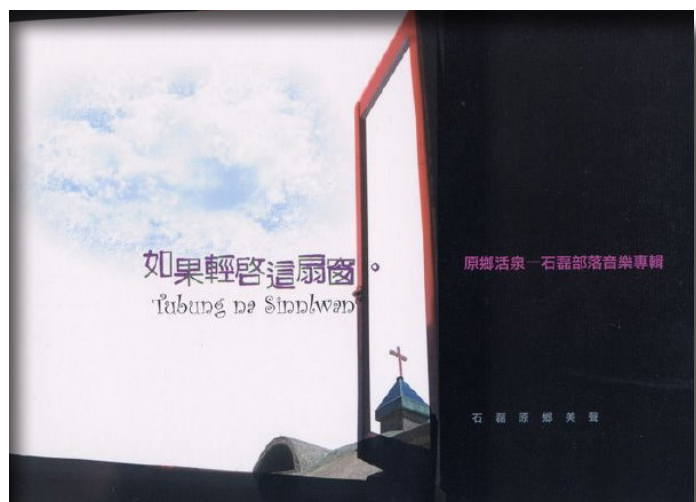
天籟美聲

「朋友起來 一起來清新我們的靈魂
開啟我們心靈的窗 更新我們心 別再延遲
起來吧 朋友們 因為有著天主的愛 別再延遲
讓我們一起歌頌天父
揮拍我們的雙手 用歌聲來讚美歌頌我們的天父...」

- 泰雅族之歌（這是一首年長的族人用來鼓勵大家的詩歌）

原住民天生擁有一付好嗓子，這是上帝的恩典，無需伴奏，不須演練，開口就是天籟美聲。在新竹尖石鄉的石磊部落，教堂是生活的中心，每一位聽過石磊教會美聲合唱團的人，都會被他們嘹亮的歌聲所感動。山上天高地闊，原住民可以盡情引吭高歌，只要給她們舞台，她們就給你天籟美聲。為了讓美好動人的歌聲被更多人聽到，找回部落的自信與榮耀，經過多次與部落牧師長老深談，我們決定啟動音樂專輯製作。

2005 年 9 月，在完全沒有經驗的情況下，我們完成了【如果輕啟這扇窗】音樂專輯。或許是上帝的美意，這張專輯在 2006 年獲得第十七屆金曲獎「最佳宗教音樂專輯獎」。2006 年 8 月，我們完成第 2 張音樂專輯【桃山小學的夏天音樂課】，並在同年 11 月舉辦了【桃山小學的秋天同樂會】。2005 年及 2006 年，我們匯集了新竹科學園區科技公司的捐款，連續 2 年贊助桃山國小美國表演計畫。原鄉活泉灌溉了孩子們的音樂天賦，從看不懂豆芽菜，開始接觸琴鍵的黑白世界，天賦的種子已經悄悄萌芽。



社區營造

在一次探訪部落的行程中，我們在常去的「影原餐廳」聽著老闆訴說店名「影原」的辛酸意思：「原住民一直都不被重視，覺得自己的身份在社會上就像影子一樣，渺小、被忽略，如同影子一般，永遠是某種背景...」。2006年7月，我們展開原鄉活泉「社區營造」計畫，邀請大學建築系師生前往部落規劃社區營造，同時展開偏鄉小學的導讀。150位志工在烈日下揮汗投入社區改造工作，導讀志工則兵分多路，先後前往桃園的介壽國小、羅浮國小、義盛國小、霞雲國小、巴陵國小，新竹的五峰國小、桃山國小，苗栗的汶水國小、象鼻國小、中和國小，台中和平鄉的福民國小，高雄桃園鄉的建山國小開課，為偏鄉的小朋友說故事。小朋友眼中說故事的小英姐姐，其實是我們的分行經理；爬上教堂窗戶上清理塵土的那位大哥哥，他是我們的理專；一群在老婆婆房子旁幫忙除草的是...我們銀行的客戶。一波又一波的志工輪流上山，將熱情與汗水注入偏鄉部落及小學，用愛心滋養原鄉每一個人的心。

生命的導讀

許多年已經過去，銀行被外商銀行併購，志工們各奔前程，但是原鄉活泉仍不時如清泉般浮現在我的腦海，未曾劃下休止符。在部落裡，人們用簡單質樸詮釋生活，用純真自然展現生命表情，我們看到的是與山下忙碌追趕截然不同的生命臉譜。置身在高聳的山林間，讓我們更加敬畏天地，感受人的渺小，心也更加謙遜。原鄉豐富了志工們的生命！原來，部落的原住民才是我們的人生導讀志工，他們親身示範，如何與大自然和平共處，以簡單方式獲得心靈的寧靜與快樂，讓我們明白「平安是福，知足常樂」的道理，從此對生命有了新的詮釋。

最後，感謝原鄉活泉發起人羅旭華先生，謝謝他帶領我們投入原鄉活泉，讓我們打開人生的另一扇窗，從此生命變得更豐富。謹引用他的一段話表達我心中的感受並向當年一起打拼的志工們致敬...「**回神一想，從想像到聚合到實踐，在原鄉活泉的整個過程中，我們常常上山，常常複習到城市中絕跡已久的生命表情；對上天虔誠，對大自然敬畏，對人熱情誠懇。在相互觸動的過程中，鏡頭帶我們看到許多真價值，也漸漸將我們推回純真的狀態。從看問他們的天真，到顯現我們的真性，曾經我們還一直以為是我們在伸出幫助的手，事實上，是部落裡真誠美好的素質，提醒了我們，什麼才是生命裡值得延續的寶藏**」。

/ 作者現為業務部同仁 /

6/13 烏來 水之旅

■ 文 / 滕月齡

炎 炎夏日，來趟森林浴，應該是消暑最佳選擇，感謝本部美女同仁相招（台語），於是烏來一日遊成行！

行程規劃：捷運新店區公所站集合→內洞森林遊樂區→午餐（原住民合菜）→烏來老街（烏來泰雅民族博物館）→搭乘纜車（或台車）→烏來美人湯→返家。

內洞森林遊樂園區內擁有森林、瀑布、溪流等景觀，其中信賢瀑布（內洞瀑布）更享有「最美瀑布」之稱。園區內除了觀瀑、觀景以外，還有一條環山而建的「森林浴步道」，步道內有豐富的植物生態及高大的林木群，可享受豐沛的芬多精、負離子。

6月13日早上，本部一群人浩浩蕩蕩抵達內洞森林遊樂園區，一入園就看到遊憩路線圖（如右圖），標示著2條步道1. 森林浴步道（2,200公尺）2. 觀瀑步道（950公尺），考量本部均屬飼料雞群，無法像放山雞滿山飛舞，於是選了比較親民的觀瀑步道。進入步道後最先印入眼簾的是羅好水壩，有同仁問說為何取名「羅好」，副理妙



答說是台語「攏好」的諧音；其實「羅好」是當地泰雅族的社名，意思是森林茂密的地方啦。

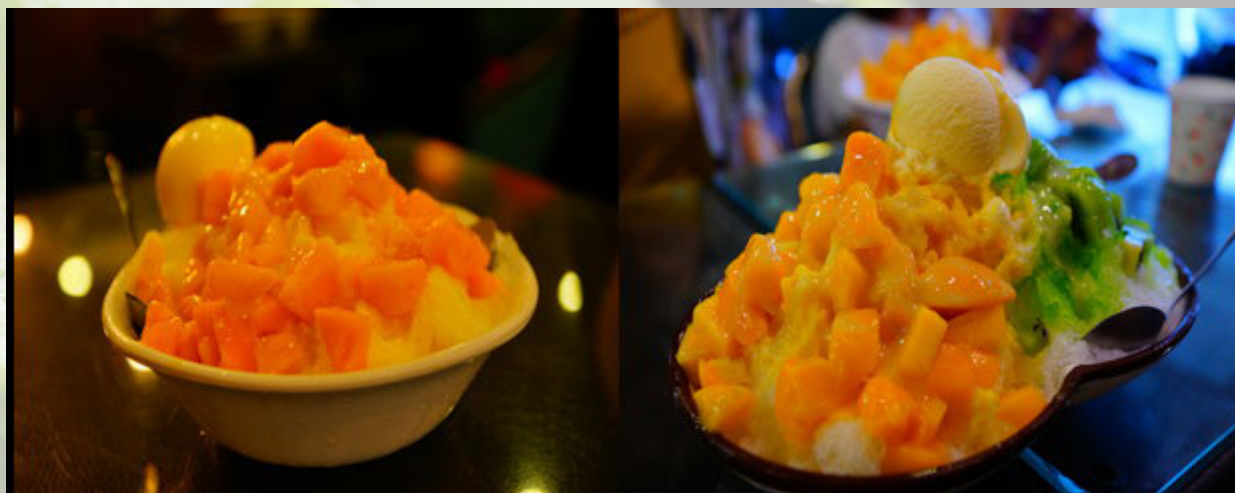


在副理的冷笑話陪伴下，我們來到了信賢瀑布(如左圖)，她就像位絕世美女，靜靜地佇立在哪兒，美得那麼自然、那麼純靜。望著如此美景，呼吸著森林瀑布特有的清新空氣，大家的身心彷彿都獲得了療癒。經理也受到啟發，開始傳授大家養身操，其實為了未來生活無虞，除了買長照險外，運動也是不可或缺的隱性保險之一。

做完森林浴、養身操後，飢腸轆轆的我們往原住民餐廳奔去，滿桌的山珍野味，有放山雞、石板烤山豬肉、炸溪蝦、山蘇拌破布子、炒鮮筍...讓大家吃的好滿足，尤其是最後一道「酥炸苦花魚」，聽老闆說苦花魚是當地溪流獨有之魚種，桌面上的魚是老闆親自去溪流中用魚叉一條一條叉來的。這道菜廚師將炸的火候拿捏得非常好，恰好讓魚骨(刺)酥脆入口，卻又鎖住了魚肉的軟嫩鮮美，真讓人吃了吮指回味、欲罷不能呢。



祭了五臟廟之後，就往烏來老街出發，抵達老街後，正當眾美女想發揮「Shopping」神功時，天空突然落下傾盆大雨，還好旁邊有間具美麗窗景(臨烏來溪)的冰店，大夥兒就衝進去吃冰兼避雨，大多數人點了當季的芒果冰，也有人合點雙人綜合水果冰，不論是單人或雙人，都份量十足(如下圖)，讓我們冰的不奕樂呼。



本來大家期待吃完冰，雨就會停，我們就可以繼續行程（逛街、做台車...），誰知老天爺就像受了天大委屈的媳婦，淚水大把大把的灑落，完全沒有想歇息的意思。不過，也因為這樣，大夥兒難得可以悠閒地聊天說地，偶爾欣賞窗外雨景，享受了一段溫馨、悠哉的午後時光。

由於雨勢始終沒有減緩，隨著時間漸晚，大家也只能帶著微微的遺憾，返回溫暖的家，結束了這趟充滿水（**瀑布、大雨、美妙**（台語水啦含意））的烏來之旅。

其實台灣各地有很多像「烏來內洞」這樣的森林步道，在這宛如烤爐的夏季，總待在冷氣房的你是否覺得口乾舌燥，快變成乾癟人兒了呢？怕熱又不想錯過美好假期的你，不妨帶家人、朋友來趟吹天然冷氣的清涼小旅行吧！



/ 作者現為企劃部同仁 /



唯一
國營

保險範圍

※被保險人於本契約有效期間內因保單條款第二條約定之疾病或傷害接受手術或特定處置治療時，或身故，或保險年齡達111歲之保單週年日仍生存時，本公司依本契約保單條款第十條至第十六條約定給付各項保險金或退還所繳保險費。

※本保險「疾病」之定義：係指被保險人自本契約生效日起持續有效30日後或復效日起所發生之疾病。如被保險人投保時之保險年齡為零歲且發生中央衛生主管機關所公告之新生兒先天性代謝異常疾病篩檢之疾病者，不受30日之限制。

臺銀人壽守護久久 手術醫療終身健康保險

商品特色

保障範圍「廣」

1. 手術醫療項目多達1506項。
2. 特定處置多達79項。
3. 無理賠紀錄保障增值20%~60%，且不列入保險金額1500倍總額給付上限，保障多更多。

給付上限「高」

手術醫療保險金、重大手術慰問保險金、特定處置保險金，累計總額上限為保險金額的1500倍，守護您及心愛的家人。

保障期間「長」

1. 額外給付「重大手術慰問保險金」，保障更周全。
2. 終身享有壽險保障及健康醫療帳戶，守護您一生。

商品名稱 臺銀人壽守護久久手術醫療終身健康保險

險種代碼：EJ

備查文號：104年7月10日壽險精字第1040540234號函備查

給付項目：手術醫療保險金、重大手術慰問保險金、特定處置保險金、健康增值保險金、祝壽保險金、身故保險金、所繳保險費的退還

注意事項

1. 本保險因費率計算考慮脫退率致無解約金。
2. 本保險「疾病」之定義：係指被保險人自本契約生效日起持續有效三十日後或復效日起所發生之疾病。如被保險人投保時之保險年齡為零歲且發生中央衛生主管機關所公告之新生兒先天性代謝異常疾病篩檢之疾病者，不受三十日限制。
3. 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。
4. 本保險部分年齡可能發生累積所繳保險費超出身故保險金給付之情形。
5. 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。
6. 本商品經本公司合格簽署人員檢視其內容業已符合一般精算原則及保險法令，惟為確保權益，基於保險公司與消費者衡平對等原則，消費者仍應詳加閱讀保險單條款與相關文件，審慎選擇保險商品。本商品如有虛偽不實或違法情事，應由本公司及負責人依法負責。
7. 投保後解約或不繼續繳費可能不利消費者，請慎選符合需求之保險商品。
8. 保險契約各項權利義務皆詳列於保單條款，消費者務必詳加閱讀了解，並把握保單契約撤銷之時效（收到保單翌日起算十日內）。
9. 本保險商品詳細內容請詳閱保單條款。
10. 本商品為保險商品，依保險法及相關規定受人身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。
11. 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本公司網站首頁專區。
12. 消費者於購買本商品前，應詳閱各種銷售文件內容，本商品之附加費用率最高28.67%，最低16.03%；如要詳細了解本商品之附加費用或其他相關資訊（包含本公司資訊公開說明文件），請洽本公司業務員、服務中心（免付費服務及申訴電話：0800-011-966）或網站（網址：<http://www.twfhlife.com.tw>），以保障您的權益。

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) 27849151

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

廣告企劃





●臺銀人壽董事長 陳素甜

| 廣告企劃 |

董事長專訪
youtube 影片

國家保障

走過80年，歷經激烈的市場競爭、政策更改，臺銀人壽穩站「唯一國營」優勢，在積極樂觀、創新求變的董事長帶領下，有了一番新氣象。且看全國壽險業界唯一女性董事長陳素甜的特殊經歷與獨到哲學，為臺銀人壽注入活水。

給

同仁「迅速」、「積極」的印象，任何事情都希望能很快看到改變。臺銀人壽董事長陳素甜表示，這些行事風格都源自把每一天當作最後一天經營的思維。

「我們都不能預測無常什麼時候會來。」陳素甜回憶起擔任臺灣銀行紐約分行副經理時遭逢911恐怖攻擊，辛苦經營的分行連同當時辦公室內深具回憶價值的收藏品轉眼灰飛煙滅。大約一年的辛苦重建過程和無家可歸的經歷讓她對無常有了更深刻的體會、對保險保障更「有感」。雖然過程很辛苦，但好險有保險保障，不論重建或營業中斷，都沒有讓公司損失。天性樂觀的她因為這次經驗更勇敢，也更積極把握每一個「今天」、急著要把事情做好，並讓每一次溝通更有效益。

身為職業婦女的她笑說自己從不是個女強人。成功的秘密武器是靠著獨到的「59分哲學」——任何事情都趕快去做，如果成果有59分，再努力一下就可以達到60~70分，接著越來越進步。很多人追求完美，希望萬事俱備才願意行動，但如此可能陷入滿分跟零分兩種結果。「就像照顧父母一樣，等什麼都準備好了，往往子欲養而親不待。」陳素甜感性地說。任何事情努力就會獲得成果、習慣努力在每一件事情上；用心盡力、隨時想到，用力完成，就是她的行事作風。

「不改變才需要講理由！」

國營事業享有國家支持，但其代價就是凡事依循傳統，即使願景也受主管機關主導。擔任了一輩子公務員的陳素甜指出，隨著時代改變，公務體系也應與時俱進，該想的是如何實踐願景。國營事業有許多可以發揮的空間，今年度臺銀人壽以「改變」為主軸，依憑這個原則推動各項策略、活動。「最重要的是人的想法要改，想法改變才有無限可

能。」陳素甜強調。臺銀人壽全體同仁，目前正配合公司積極改革的政策，在可改變的範圍內充分發揮，力拼「轉骨」。

為了能讓臺銀人壽順利轉變，她訂定了12年計畫：從了解自身長處出發，在軟硬體上分階段調整，並掌握全球市場動向及需求、在地落實國際標準，進一步加速前進、接軌國際。近年壽險公司受利率影響，保單設計、業務行銷都大幅度調整，臺銀人壽也在組織、業務上更動，並強化資金運用能力，希望藉快速資訊交流跟上趨勢，運作更靈活。

「身為國營事業，最重要的就是保障全民。」來到臺銀人壽後，陳素甜對老年照護有了更深刻關注：除了呼應政府對高齡化社會的照顧政策，陳素甜也因父母年紀漸長，需要的照護、醫療需求更多；加上觀察到生育率逐年降低，社會上年輕人的負擔更重，因此推動臺銀人壽設計符合社會需求的殘扶、醫療險種，實際解決老年照護費用問題。

由於年輕時保費便宜，適合先全方面規劃保單；年老後更需要為自己的安養、醫療打算。臺銀人壽100%國營，不全以盈利為目地，至今推出多項保障型商品；其中「珍愛人生殘廢照護終身保險」就是提供殘廢照護及壽險保障的主約照護型保單。陳素甜笑說，自己也買了這張保單，好讓未來更有保障、子女沒負擔。

針對很多人想留財給子女，卻又擔心資產缺乏規劃，臺銀人壽有臺灣金控支持，可提供臺灣銀行的信託服務，保戶可將保單到期的資產信託，臺灣銀行就可依約定持續讓保戶珍重的人有經濟依靠。此外，臺銀人壽也積極對經濟能力較無法負擔，但又更需要保險保障的族群推動微型保險，並利用公益活動、向企業募款等方式，讓更多弱勢族群能夠得到保險保障。陳素甜表示，未來臺銀人壽也會依社會需求設計更符合國人照護需要的商品、含括更多可能遭遇的風險，民眾可將一輩子的保障都安心交給國家級信用的臺銀人壽。