

臺銀人壽電子報



105年第8期專題： 高齡化時代來臨，您準備好了嗎？

愛心送暖：為星兒開一扇窗

健康小常識：冬天心血管保養之道

榮譽榜：臺銀人壽104年續獲中華信評twAAA信評

 臺銀人壽

唯一國營 來自臺銀

 臺灣金控
Taiwan Financial Holdings

唯一國營 · 誠信可託



發行人的話

親愛的保戶們，新年好

時間總是如此低調，用一秒又一秒極微小的腳步，隱蔽它不斷前進的聲息，直至新年到來，才讓人察覺一年的時光竟已悄然流逝，來到了終點。

這期電子報正值新年之始，剛好可以回顧和檢視過去一年臺銀人壽為保戶們做了些什麼改變？為我們的社會做了什麼回饋？過去一年的各項努力和進步，不知是否獲得您的關注和肯定？

為了滿足國人保障需求，以及因應高齡化、少子化的社會發展趨勢，本公司不斷提升保險商品創新的能量和速度，去年本公司「珍愛人生殘廢照護終身保險」獲得最佳保險創意獎，今年初再傳捷報，另一張保單「長青守護十年定期防癌健康保險」獲得 2016 年度最佳風雲保單。在保戶服務方面，新揭曉的 104 年度顧客滿意度調查結果，滿意度高達 97%，這些肯定，都是帶給臺銀人壽全體同仁提升服務品質及持續創新最好的鼓勵和動力。

在 104 年 12 月號現代保險健康 + 理財雜誌發布的「全國最佳壽險公司排行榜」調查中，臺銀人壽在「業務員最優」、「理賠服務最好」、「最值得推薦」都提升至前 10 名，「知名度」的排名更是大幅躍進！

除了公司表現交出不錯的成績單外，內勤同仁的敬業認真，更獲得「財政部優秀人員」和「臺北市優秀身障員工」的殊榮，獲獎同仁的風采和心得會在這期電子報中精彩呈現！

本期電子報還邀請了醫師、精算部主管和業務部同仁，分享「健康小常識」、「醫療險保障規劃」和「高齡化時代來臨的準備」等主題，希望您會喜歡。

臺銀人壽長期以來不斷致力回饋社會、關注環境保育及關懷弱勢族群，電子報裡也將與您分享近期的公益活動，期盼我們的付出和關懷，能夠得到您的共鳴，讓我們一同繼續為社會多盡一份關懷與心力。

希望您會滿意這一期電子報為您精心準備的豐富內容，期待新的一年，臺銀人壽能繼續獲得您的支持與愛護。敬祝每一位親愛的保戶

闔家平安 新春快樂

事有祥瑞人有情 猴來居上過羊關

臺銀人壽董事長

陳素甜

高齡化時代來臨

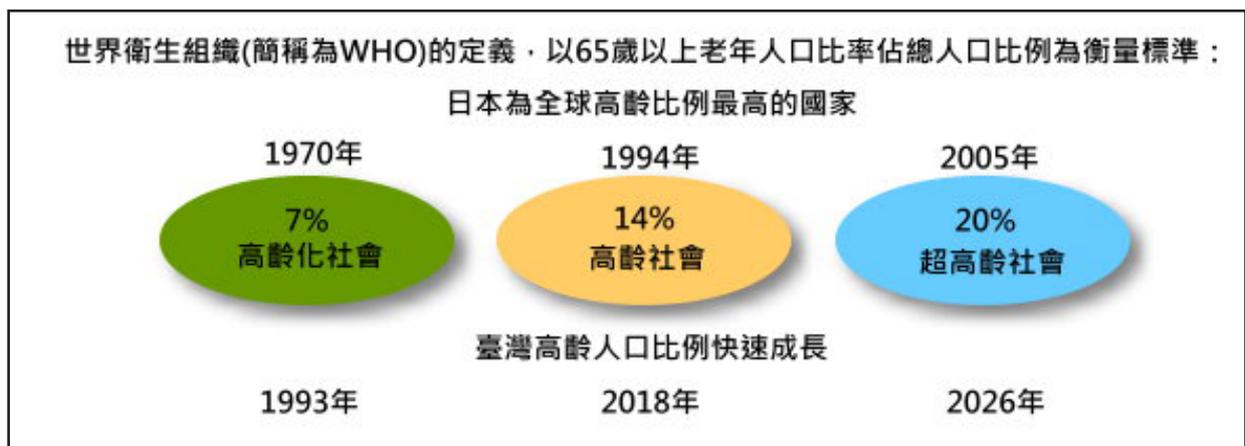
你準備好了嗎？



■作者 / 王挺榕

2018 年將進入高齡社會，臺灣恐成最老的國家

行政院經建會指出，受臺灣持續低生育率、少子化的影響，加上國人平均壽命的延長，預估 2018 年，台灣 65 歲以上老年人口比率將達 14.36%，正式邁入國際慣稱的「高齡社會」；到了 2026 年，台灣將走入「超高齡社會」，老年人口比率達 20.63%。我國從「高齡化社會」進入「高齡社會」歷時 25 年左右，與日本相似，較歐美國家時程快上一倍，推估到 2056 年時就可能會增加至 37.5%，甚至於使得台灣迅速成為全球最老的國家。(詳下圖)



參照日本經驗，跨業整合，養老院並非唯一選項

台灣人口老化較歐美國家快速，顯見，銀髮族相關產品與服務需求未來十年將陸續湧現。例如：老人醫療照顧與安養、長照保險商品、健康養生商品等，將是未來極具市場潛力的新興產業。參照日本銀髮產業的發展概況，居住方面，提供高齡者「共居住宅」及結合年輕人、幼稚園等設施之「混齡共居」模式；並整合日本流通服務業之銀髮服務模式，例：郵局便可加值提供到府訪問、電話諮詢、健康檢查、代送代買生活用品等，並每日定時電話關懷和確認健康狀況...等服務，於2015年4月起在日本全國各地展開服務；此外，結合科技產品，提供錶帶式生活計錄器及行動裝置，提供個人化健康及生活管理。(資料來源：長期照護與銀髮金融產業趨勢前瞻研討會)

長壽，也能有高品質的老後生活

人口結構改變，孩子生得少，長期照顧未來將很難再靠家人照顧，而高齡者又普遍期望，晚年能於熟悉環境中健康生活與在地老化，居家式及社區式服務將成為長照趨勢；據統計，臺灣中高齡族群在地老化的意願比例高達95%，能否獨立生活將是高齡族的未來挑戰。若能實現在地老化，提供從支持家庭、居家、社區到機構式照顧的多元連續服務，普及照顧服務體系。未來，因應在地老化的需求，社區式照顧可包含家事服務、陪伴就醫、專車接送等生活支援服務。長壽，也能有高品質的老後生活。

國人長照投保比率僅2%，老人看護缺口卻高達9.7萬

「長期照顧服務法」預計於106年1月1日正式實施，長照新制罩不罩？其財源負擔將是最大考驗！此外，長期照顧人力明顯不足，若外籍看護成照護主力，則無法獲得政府提供的居家和喘息服務。

政府推動的「長照保險法」仍有一段路要走，但老化不等人。少子化時代只能靠自己，養兒防老的時代已不復存在；你人生的上半場若已悄悄邁入退休階段，是時候該開始規劃人生下半場，除了定存、外幣資產、年金漸漸墊高你退休帳戶的金額時，也該為自己的老後，「存」些長期照護的本，讓自己擁有更多老年醫療及照護的自主權。

未來，若長照新制比照健保，政府能提供的畢竟有限，只能提供基本服務，民眾購買商業型長照保險未必是規劃首選，卻足支應老年生活高額的長照費用。

你我都會變老，誰可以一直照顧我們

許多保險公司透過併購策略可快速擴大市場規模，以取得競爭優勢。而臺銀人壽是唯一國營壽險公司，秉持永續經營，誠信可託理念，已成立超過一甲子，始終如一。搭配政府長期照護政策，臺銀人壽推出「樂活人生長期照顧終身保險」，等同將用你的錢，買到國營保障的「長期照護」，讓您投保最安心，你將您的老後託付給臺銀人壽，我們給您的承諾，將是一輩子的信賴。

■作者現為業務部同仁



專家教你保一

有遺傳病史 醫療險要升級

■ 作者 / 劉啟聖

伴 隨資訊系統和技術的提升，
健康險的創新商品也越來越

多元。相信很多消費者都瞭解健康險對個人生涯規劃的重要性，但市場上琳瑯滿目的健康險商品，總讓人覺得眼花撩亂不知如何選擇。目前比較常見的健康險類別，有健康醫療保險、防癌保險、重大疾病保險，以及近年來開始受到重視的長期看護險、殘廢照護保險等五大類，每一險種所提供的健康經濟防護並不完全相同，應視消費者自身需求，才能作出最合適的選擇。

就整體而言，消費者可以先瞭解自己的家族有沒有遺傳病史，如果家族內沒有遺傳病史，可選擇健康醫療保險，補足全民健保醫療給付的缺口，提升必要的醫療品質；如果有家族性遺傳病史，則可視遺傳疾病的種類，選擇重大疾病險或防癌險商品，降低遺傳疾病對個人及家庭的可能經濟負擔。

另外值得一提的是，依照聯合國的定義，一個國家 65 歲以上人口占總人口比率達 7% 以上，就屬於高齡化社會。依內政部統計資料顯示，我國 65 歲以上人口高達 11%，遠超過這個定義。相信很多朋友不須要統計數字就已經可以感受到高齡化社會正明顯地影響我們的生活。加上少子女化的社會趨勢，不久的將來，高齡化社會將會越來越嚴峻，因此，如何照顧好自己的老年生活，是每位國人都必須認真思考的問題。

固然政府正在規劃長照保險制度，但以各國長照制度發展經驗及我國的財政現況，公辦長照制度通常只能提供最基本的照顧，距離實際需求仍有一段不小的距離。以大台北地區的老年養護中心為例，一個月的費用約介於 3~6 萬元之間，這樣的費用對每一位受薪家庭而言都是不小的壓力。為了維持老年生活品質及照護需求，同時避免造成家人、子女的負擔，讀者可以考慮提撥部分預算，購買合適的長期看護保險或殘廢照護保險，才能讓自己人生無後顧之憂，更重要的是愛自己也愛家人。

最後，提醒消費者，健康險是一紙長期的保障契約，好的保險公司才有能力履行長期的給付承諾，在選擇適合自己的健康險商品時，也要慎選保險公司，才能為自己的健康、為家庭的幸福加分。

■ 作者現為精算部經理 本篇並同步刊登於 104.12.13 經濟日報



▲李智傑科長由財政部張盛和部長手中接下財政優秀人員獎勵



當人事單位同仁通知我獲得104年財政優秀人員的獎項時，對於從小成績總是墊底的我來說，是件蠻訝異的事情，但相較於企劃部同仁對

我的通知——「請在電子報發表一篇獲獎心得」，後者帶來的震驚更甚，著實讓我失眠了幾夜。

財政部自民國59年起每年辦理優秀財政人員選拔，藉以激勵全國財政人員的工作熱忱及服務精神，獲獎者莫不功勳卓著，均為一時之選。今年非常榮幸能夠代表臺銀人壽參加選拔，在此先感謝董事長、總經理以及各級長官的知遇之恩，願意信任並交付我重要的工作，如果沒有這個工作的舞臺，我的努力不會被看見，同時也萬分感謝提名我參選的管理部經理，讓我有展現工作成果的機會，謝謝。

我的專長是土木工程，進入職場後的第一份工作就是總務，從此，我不但學習工程實務，也同時接觸了庶務業務以及政府採購，當我任職於工程機關期間，我的工程專業自然是主流業務，但當我服務於例如臺銀人壽這個非工程專責單位時，我的專業頓時成了俗稱的打雜，小到釘書針，大到辦公房舍，統統是我必須處理的業務範圍，但就算打雜，也要打得有水準，打得有專業，打得與眾不同，打得讓人稱讚；古時大宅院裡的老總管就是我看齊的標竿，凡事須盡力，處處為人想，我一直這樣告訴自己。

臺銀人壽是一家國營的人壽保險公司，我的角色屬於後勤幕僚，不同於業務單位可以直接服務保戶，直接替公司盈餘加分，但我總不斷地思索我可以為保戶、為同仁、為公司做出些什麼貢獻？我存在的價值是什麼？人壽保險崇尚的是安定可靠，良好的商譽尤其重要，所以在我負責的採購業務上，我絕對不容許有一丁點的道德瑕疵讓人質疑，如果一家保險公司連後勤幕僚人員的道德操守都有爭議，那麼第一線的業務同仁要拿什麼去取信於客戶？保戶要如何安心地把未來託付予這家公司？所以我在採購業務上始終兢兢業業，辦理租用辦公室、採購碳粉匣、印刷品等採購

案，獲得行政院公共工程委員會及財政部選列為採購範本，供全國各公務機關仿效參考。

一名總務人員，會花錢去買東西來滿足大家的需要，這是最基本的能力，沒什麼困難，但是會省錢而且又不影響需求這就要有點技巧了。既然我的角色不是直接替公司創造盈餘，那我總應該想辦法讓開支盡量減少吧，讓公司將省下來的經費用在回饋客戶上，客戶滿意了，盈餘自然增加，雙贏！總務單位每天要提供給同仁辦公所需的物品琳瑯滿目，其中各式單據報表等印刷品種類多到讓人頭痛，在管理上更是耗費了大量的時間與人力，經過密集的歸納整理，並多次與各業務單位協調，終於成功地將原本高達百餘種的印刷品，整合減少為六十餘種，並且透過大量採購，讓支出大幅減少百分之四十。

我喜歡看美式足球比賽，這個季節正是如火如荼的比賽球季，球員個個身高兩百公分體重上百公斤，看似四肢發達，頭腦卻一點都不簡單，每支球隊都有著上千種的戰術，球員之間也有著超乎想像的良好默契與細膩分工，每位球員專司其職，阻擋的球員只負責阻擋，接球的球員只負責接球，攔截的球員只負責攔截，就連踢球的球員也只負責一個一腳踢球的動作，如果把每一個球員的動作分開來看，會覺得沒有什麼特殊之處，但當他們整合在一起再加上默契之後可就不得了了，接球員拼命地往某一個方向跑，他知道這一路上在什麼位置會有隊友替他阻擋開路，也總是知道要在哪一秒轉身接球，而當他轉身的那一剎那球就剛好落在他的手上，這過程絕對不只是丟球與接球這麼簡單，當中包含了隊員分工、合作、信任及默契，任何一個環節失誤都無法成功，雖然每位球員的角色功能不同，但目標卻明確一致——「達陣」，除此之外，無論天氣是大太陽還是下大雪，比賽都照常舉行；美式足球比賽就是一直在傳遞一個信念——「團隊合作，勇往直前」。

多年前我的母親提醒我，在生活安定之餘，記得要做些捐獻回饋社會，我對我母親說，人在公門好修行，我有幸能替國家服務，每天秉持著美式足球員的態度工作，認真努力地扮演好自己的小角色，透過層層的領導者，把許許多多個這樣的我整合起來，對社會的貢獻將遠高於小額捐獻的效益，而我也可以對得起這份薪水，對得起自己與家人。今天我只是有幸代表公司獲得這樣一個肯定，在臺銀人壽裡比我更認真努力的同仁多如繁星，如果您是臺銀人壽的保戶，那麼恭喜您，您選擇託付的保險公司，不是只會在您面前呈獻光鮮亮麗地美好的形象，而是連您看不見的後勤員工都如此地努力不懈，您未來的保障絕對可靠，這家保險公司絕對可以讓您的期望得到漂亮地達陣。



優

呂秋蓉

自 學校畢業後，隨即至同業保險公司工作，至臺銀人壽工作是我人生的第一次轉職，而且是從民營機構轉任公營機構，企業文化大不相同，既興奮又惶恐，所幸有熟稔各項工作且勤奮的黃經理淑妙及熱心的同事們協助我順利適應公司的工作方式及環境，一晃眼已經五年，在契約行政部工作的每一天幾乎都埋沒在堆疊的文件中，雖然忙碌不已，但過得非常充實及精彩。



▲ 呂秋蓉科長由財政部張盛和部長手中接下財政優秀人員獎勵

臺銀人壽人才輩出，能代表契約行政部獲選為今年財政優秀人員實在倍感榮幸，這份榮耀是屬於全體同仁的，是大家共同努力的成果，也期勉自己提升核保專業度，強化資訊系統功能以簡化工作流程為目標。

這幾年，看到我們的大家長陳董事長素甜盡心盡力地在翻轉臺銀人壽，每一位同仁在自己的崗位上勤奮地工作，努力讓臺銀人壽蛻變與成長，讓我更愛這個大家庭，最後，要高喊 ~ **中產階級的守護神 ~ 臺銀人壽** 加油！加油！加油！

這幾年，看到我們的大家長陳董事長素甜盡心盡力地在翻轉臺銀人壽，每一位同仁在自己的崗位上勤奮地工作，努力讓臺銀人壽蛻變與成長，讓我更愛這個大家庭，最後，要高喊 ~ **中產階級的守護神 ~ 臺銀人壽** 加油！加油！加油！



獲 財政部優秀人員殊榮，首先要感謝長官的提名以及本公司人評會的肯定；要感謝臺銀人壽提供的工作環境，讓我有充分揮灑的空間；也要感謝職場中的每一位貴人，教導我專業知識和引導我正確的工作態度。

回顧曾經服務過的公司，臺銀人壽是我心目中最好的公司，因為她提供一個非常好的工作環境，鼓勵新的想法、也鼓勵我們要有新的作為。即因為她算不上是一家“大”公司，因此，只要我們願意投入，就有機會深入地參與各項業務，豐富工作上的經歷、也開拓寬廣的視野，附帶地，不知不覺中提升了職場上的能力。

有一則職場的經歷與電子報讀者分享。剛步入職場時，我非常依賴主管的想法與決定，當時以為這樣的做事方式，責任最小、也不容易犯錯。但我的主管的思維就跟我完全不一樣，他總是很自豪的跟我說，公司的○○○是他做的、公司的XXX是他決定的。那時懵懂無知的我，自然心裡很不以為然，心想「雖然你是我主管，但在這家公司也不過是個小小小主管，何須如此口出狂言？」。

然而，跟著這位小主管做了2年後，我發現當時的他雖然只是小主管，但對於公司的影響力卻非常大。的確，公司有很多的決策可以說是由他決定的，因為他在撰寫專案報告時，一定都是以站在公司經營決策的高度，深入評估、分析每一項可行方案的利弊，並作出對公司最有利的建議，而這此建議八九不離十幾乎都會被上級長官採行。換句話說，我這位小主管雖然不是具有決策權的人，但他可靠、完整的分析與建議，已經引導上層長官作出最好的決定。

受這位小主管的影響，我也試著學習將經手的每一件案子，盡可能地作最完整的分析，並提供具體的建議。改變工作方式與態度後，所經手的每個案子，退件的頻率就越來越少，與主管相處也越來越融洽，工作能力也漸漸受到肯定，最終這樣的工作方式與態度已經變成我的習慣，也不會覺得特別辛苦，反而樂在其中。

很感謝長官給予我的肯定，讓平凡的我能夠獲財政部優秀人員的殊榮，也藉這個機會，分享我在職場的工作心得。最後，祝福每一位電子報讀者新的一年事事如意。



▲劉禹政副理由財政部張盛和部長手中接下財政優秀人員獎勵



臺北市 104 年度優秀身障勞工

— 臺銀人壽李麗娟

" 積極面對疾病，熱情投入工作，李麗娟以優異的工作能力、細心負責的態度，打破外界對精神障礙病患的刻板印象，展現專業自信的一面 "

眼神明亮、口條清晰，說到感性處眼眶泛淚，談到工作時眉飛色舞的李麗娟，自信笑容的背後，完全看不出她從 18 歲開始就飽受憂鬱症所苦。秀出重大傷病卡與身心障礙手冊，她笑說：「我希望我的故事，能鼓勵更多精障病友及家庭，勇敢面對病情，活得更精彩。」

身陷情緒幽谷，在生命低潮徘徊

出生自軍人家庭的李麗娟，有一位冷淡威嚴的軍官父親，母親早逝，與繼母相處不睦，年少時的她總是陷在壓抑、負面、逃避的情緒漩渦中。「我常常覺得自己心跳不正常、喘不過氣來，什麼事都沒辦法做，到醫院檢查，醫師說我是『腦神經衰弱』，可能要靠藥物長期治療。」30 多年前，憂鬱症是個陌生的醫學名詞，但李麗娟的父親不諒解，認為她只是裝病。

因為渴望親情，所以她在 21 歲閃電結婚，但婚後的生活不如想像，經濟的重擔、生活的磨擦，還有先生的暴力相向，讓這段婚姻勉強維持了 7 年，最終離婚收場。

身心俱疲地走出婚姻後，李麗娟還得面對一屁股的債，「當年為了養家欠下卡債，我曾經有好長一段時間是人家口中的卡奴。」為了生活，她得身兼數職，白天任職旅行社，晚上又到聯勤俱樂部端盤子。一次偶然的機緣下，獲錄取進入現今的臺銀人壽任職，穩定的工作讓她還清債務，走出生命的低潮。

職場表現優異，細心與努力備受肯定

有感於專業不足，李麗娟曾返校修習，補足專科學歷，不斷自我充實，更因為工作表現細心，讓她在職場年年獲得主管的肯定。但她笑著揶揄自己：「以前情緒控制不好，掛上客戶的電話就破口大罵，真的表現得像『神經病』。」由於當初進入公司時，是以一般人員的身分進用，到後來她領有身心障礙手冊，主管與同事才知道她的情況。



「也許是我在工作上的盡心和努力，主管都有看到。」李麗娟在工作上的表現認真盡責，尤其在幾次重大的任務交辦時，她都毫無怨尤地扛下龐大的業務量；同時她也勇敢面對疾病，長期接受心理諮詢與服藥治療，讓生活漸漸步上軌道。

改變溝通模式，也開啟生命的另一種可能

因為離婚而無法親自照顧兒子，一直是李麗娟心中的痛。「直到他念高中時，我終於有能力買房子，才接他來和我同住。」好不容易母子相聚，但孩子與她的關係卻降到冰點，原以為是青春期的叛逆，但幾番脫序的行為，讓她驚覺孩子可能正受疾病所苦。

發現兒子有精神疾病的徵兆後，李麗娟積極勸說兒子求診，經醫師診斷罹患邊緣型人格的憂鬱症，而根源可能與過去的家庭背景有關，尤其是兒子不經意吐露他記得過去父親對母親施暴的畫面，讓李麗娟心疼又不捨，決心改變親子溝通模式，陪伴兒子對抗病魔。

只要努力就能帶來改變！利用工作之餘，李麗娟積極投身精障者家庭服務，在與相關的身障協會擔任幹部，並受邀分享與演講。「我希望過去經歷的挫折與悲傷，都能化作鼓舞別人的力量。」未來，她希望說自己的故事，幫助更多病友走出象牙塔，活出生命的色彩與自信。



▲臺北市周麗芳副市長在頒獎典禮上與李麗娟小姐合影



自閉症患者，在現今社會比例正大幅增加，但卻並未受到一般人的了解。根據民國 104 年衛福部統計，台灣的自閉症患者已經達到 13,375 人，與 10 年前數據相較，人數提高 2.5 倍，平均一年增加 800 人，可說是國內身心障礙者中，人口數增加最快的族群。

這些自閉症的孩子因不擅與人相處、難以被理解，鮮少有機會參與群眾活動，而在醫學實務上通常將自閉症患者分為低功能與高功能二類，所謂低功能自閉症 (Low Function Autism) 多數是缺乏語言能力，伴有明顯的自我刺激行為，堅持度極高，自閉症傾向明顯，學習能力差。高功能自閉症 (High Function Autism) 則多數具有語言能力，學習能力較佳、自閉症傾向較不明顯，但語言理解與表達力、人際互動與聊天的能力仍有困難。例如亞斯柏格症 (Asperger Syndrome) 就是屬於高功能自閉症的一種。部分高功能自閉症患者甚至有一些相較於一般正常人還要優異的能力，譬如：記憶力絕佳，看過一次的書便可以一字不露的背誦，或出去玩看到某個景物，回家後可以畫得相當逼真。有的高功能自閉症患者會對於語言符號有特別的興趣，終日專研於符號學，因此可能有相當優異的外語能力，或很會寫電腦程式語言等情形。



▲臺銀人壽陳董事長素甜(前排中)於104年11月25日與新北市自閉症服務協進會的星兒們合影

新北市自閉症服務協進會成立於民國80年6月，是由一群自閉症孩子的家長所組成的團體，自籌經費並尋求社會資源協助輔導自閉症或心智障礙孩子，透過學習、工作，增進15歲以上孩子的人際互動與就業能力。協會從原本與學校商借免費的空教室及課桌椅使用，到現在已有辦公會所、「新北市自閉症潛能發展中心」及「身心障礙者日間照顧中心-星悅小站」的設立。20多年來一步一腳印，共同為自閉症及心智障礙者的「就學、就醫、就業、就養」四大目標努力，讓自閉症及心智障礙者創造生命中另一個春天，尋求屬於他們生命中應有的陽光與尊嚴。

而臺銀人壽為了讓新北市自閉症服務協進會的心智障礙者有更多工作學習的機會，在報上得知訊息後，特地向該會蘆洲星悅小站訂購學員自己製作的手工皂，來做為公司的業宣禮品並響應該小站的公益募款活動。而這筆金額約十萬元的訂單，是該小站102年成立以來收到的最大一筆訂購單，協進會非常感謝我們的訂購，希望我們能到小站參訪並看看學員製作手工皂的情況。陳董事長身為國營保險公司的領導者，每天繁忙的公務是可想而知，但陳董事長在得知這個訊息之後，仍決定排除當日繁忙公務行程，專程前往蘆洲參與這個非常有意義的活動。

11月25日當天，當陳董事長抵達協會蘆洲星悅小站時，首先映入眼簾的不是學員們熱烈歡迎的場景，而是看到這些星兒們正專注的做著他們的手工皂作品。陳董事長親切的問候這些星兒，雖然星兒能給董事長的回應不多，但可以看得出來星兒們非常認真的看待他們製作的手工皂，雖然一字一句回答的很慢，但仍然努力的跟董事長說明他們每天製作的數量跟方式。董事長仔細聆聽星兒的說明，也稱讚他們如此用心的製作過程並給予熱情的擁抱。協進會總幹事張雅玲說：「在我們眼中的小事，星兒們可是當做一件大事努力的將它完成。雖然別人一次就做成的，他們可能要練習十次，但星兒們知道接到大筆訂單時還是很高興，因為表示得到大家的肯定」。





▲陳董事長親切的詢問星兒手工皂的製作過程

陳董事長也說，臺銀人壽是國營公司本應協助弱勢族群，所以決定響應協進會義賣募款，一方面可實質幫助這群年輕人，另一方面可以把手工皂送給重要客戶和績優員工。尤其這款造型手工皂名叫「金猴元寶福袋」，小金猴和金元寶手工皂既應景又討喜，她個人也很喜歡。

新北市自閉症服務協進會總幹事張雅玲並代表協進會致贈感謝狀給臺銀人壽，陳董事長也同時致贈臺銀人壽的紀念品給協會，希望能給星兒們一些鼓勵。接下來就是這次參訪的重頭戲，由星兒表演他們苦練多時的音樂律動及鋼琴表演。星兒們的音樂天分真的沒話說，鋼琴演奏水準不輸給專業音樂人，董事長跟大家都聚精會神的沈浸在美妙音符之中。而音樂律動更是帶動了現場的氣氛，在星兒隨著音樂拿著樂器動動跳跳的律動之下，大家心情都開朗了起來，董事長也加入星兒們一起跳舞律動，現場可以用 HIGH 翻天來形容。董事長在和星兒們合影留念之後，大家才不捨的話別。



▲星悅小站星兒們親手製作的「金猴元寶福袋」手工皂



▲陳董事長致贈臺銀人壽紀念品給星兒們

▲陳董事長和星兒們一起唱唱跳跳，氣氛熱烈融洽。

西方有句諺語：「**When God closes a door, he opens a window**(當神關起一扇門，祂會開啟一扇窗)」。這群星兒正努力的為自己開啟另一扇窗，幫助別人就是幫助自己，人助自助亦是保險的本質。臺銀人壽身為唯一的國營保險公司，關懷弱勢絕對不落人後，我們會努力協助這些需要關懷的朋友打開希望之窗，為社會公益盡更多的心力。

■作者現為企劃部同仁

桃園虎頭山淨山活動

為維護虎頭山的美麗景觀及善盡環境保護之責任，臺銀人壽桃園分公司於 104 年 11 月 7 日舉辦桃園虎頭山淨山活動。活動當日雖為週末假日，但仍澆不息同仁們滿滿的愛心，熱情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淨山活動。此次兼具公益與健康的淨山活動，除了讓同仁們在工作之餘走出戶外作環保，更希望將愛家的心轉化成愛土地、愛台灣的心。



▲圖為臺銀人壽員工及眷屬淨山合照

活動當日由於天公作美、陽光普照，參與淨山的伙伴們依淨山指定路線分組進行淨山工作。同仁們帶著好心情努力清理垃圾，大家弓著身、彎著腰、冒著汗蹲下撿拾山區垃圾。

由於桃園分公司鄰近虎頭山，得天獨厚，希望藉由本次淨山活動，讓全體同仁身體力行來愛護這塊山林寶地。歷經 4 小時健行淨山，同仁們幾乎走

遍半個山頭，共撿拾數十包垃圾，雖不輕鬆，但難得有親近山林的機會，同時能落實關懷社區、促進環境保育，特別具有意義。

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戮力善盡環保責任；同時以地球村的一份子自我期許，希望能以穩健的態度，用心守護這個家園。



▲圖為臺銀人壽員工及眷屬撿拾垃圾照片



▲圖為臺銀人壽同仁垃圾分類及掃地照片



有愛、用心、無障礙－關懷視障者電影欣賞會

臺銀人壽台北分公司關懷弱勢，以實際行動支持視障朋友，於104年11月14日週六下午在台灣三級古蹟之一的台北之家光點電影院舉辦「有愛·用心·無障礙－關懷視障者電影欣賞會」，再度邀請視障朋友一起欣賞電影紀錄片【阿罩霧風雲II- 落子】，這部電影以獨特的戲劇還原紀錄片型式，讓電影中的旁白，為視障者擔任起說書人角色，將臺灣的歷史故事在環繞音響的襯托下，顯得栩栩如生，視障朋友們紛紛感受到「看電影無障礙」的欣喜。

臺銀人壽向來重視人文議題並且關懷弱勢族群，多年來致力於公益活動的舉辦，這次活動也邀請了許明淳導演及監製李崗先生親臨現場，希望能帶給視障朋友有更多的機會接觸電影藝術文化，透過演員的聲音表演、電影的磅礴音樂以及導演的詳細解說，能夠放鬆心情欣賞一部好電影，且能為台灣歷史電影的推廣多盡一分心力。



冬天心血管保養之道

天氣轉冷 ~ 提醒大家做好心血管疾病的保養，預防與治療！



"急性心肌梗塞是中老年人常見的心血管疾病之一。而有關統計資料顯示，冬、春季為心肌梗塞的發病高峰期，因此，天氣變冷，要特別做好心血管保養。"

■作者 / 林育伸 醫師

寒冷易引發心肌梗塞

在寒冷的天氣，是心肌梗塞的發病高峰，特別是在連續低溫、陰雨綿綿和大風天氣，急性心梗發病率更是顯著增高。急性心肌梗塞是冠心病的一種急劇而嚴重的臨床表現。主要由於冠狀動脈被血栓（粥樣硬化斑塊）阻塞或冠狀動脈持續性痙攣，致使心肌缺血引發休克甚至死亡。而該病在冬、春季發生率較高，主要是因為受寒冷天氣刺激，身體的交感神經系統興奮性提高，體內兒茶酚胺分泌增多，促使肢體血管收縮，心率加快，心臟工作負荷增大，耗氧量增多，心肌就容易缺血缺氧，從而引發心絞痛甚至急性心肌梗塞。另外，在寒冷的天氣裏人的活動減少，常常吃得少消耗得少，會使血脂水準升高，體內水分相對減少，血黏度增大，使人感到沉悶、情緒低落，也易誘發心絞痛，嚴重者也會發生心肌梗塞。

心肌梗塞的平均發作年齡在全世界都有日益下降的趨勢

心肌梗塞的平均發作年齡在全世界都有日益下降的趨勢。根據以往統計，急性心肌梗塞的病患中，年紀低於四十五歲的成年人比例並不高，在西方國家不到 6%，日本則不到 2%。但是近年來年輕人罹患心肌梗塞的比率逐漸增加，在全世界，三十出頭即發病的情形亦時有所聞。研究指出，吸煙、高膽固醇與「早發性心肌梗塞」的家族史，都是年輕人罹患心肌梗塞的常見危險因子。而台灣這些年來因為生活習慣的改變，年齡小於四十五歲出現心肌梗塞的比例，已經相當接近高盛行率的歐美國家。現代人生活作息偏快的步伐，再加上缺乏運動和飲食習慣的改變，尤其抽煙的人口持續的增加，都是心肌梗塞年齡層日益下降的主要原因。

應警惕早期發病表現

中老年人（尤其是心血管疾病患者）是心肌梗塞的高危人群，需要增強自我保健意識，警惕心肌梗塞的發生；而近來發生心肌梗塞的年齡，也發現有年輕化的趨勢，大家不要掉以輕心。心肌梗塞的臨床表現，一般為持續性的前胸部劇痛，病情輕微

者，只是感到有點胸悶；嚴重者可能出現心律異常，並發生猝死或出現休克、心臟衰竭，甚至會導致死亡。病人胸痛是最常見、最明顯的症狀，此疼痛通常比一般心絞痛更嚴重，持續時間更長，導致病人反覆輾轉不安。而老年人由於心臟功能退化，如果再發生心肌梗塞，很容易引起心臟衰竭，臨床上更會出現胸悶、氣短、呼吸困難等症狀。另外，有過心絞痛病症的病人發作頻繁、疼痛程度加重且難以緩解；安靜狀態下心絞痛發作，當舌下含服硝酸甘油等冠狀動脈擴張劑不能緩解時等，就應盡早就醫。急性心肌梗塞的急救黃金時間為降低死亡率的關鍵，患者在發作後的3~6小時內是救命的關鍵期，發作超過12小時以後才就醫，死亡率將達高達16%以上。所以急性心肌梗塞發作時，應把握黃金急救時間。

避免過勞

「過勞死」(Karoshi) 這個名詞是日本發明的，就是指在相對年輕的年紀發生心臟、血管及腦血管的病變。在台灣，有關過勞死的例子也屢見不鮮，如之前交通大學傳出因長期過度疲勞，突然昏迷死亡；36歲上班族徹夜打電腦暴斃疑過勞死等，前述案例震驚全國，也引發社會大眾對過勞死的關切與重視。

造成過勞死的原因，主要是長期高強度、超負荷的心勞力，加上缺乏及時的恢復和足夠的營養補充，而導致細胞快速老化，一旦這種老化超過一定限度就會爆發過勞死，因此可以說慢性疲勞症候群就是造成過勞死的前兆，因為過勞死通常發生在年輕力壯的中年人，這些人可能原本就有疾病，只是他們不知道或不以為意，或是本來沒有疾病卻積勞成疾甚至死亡。然醫學上並沒有「過勞死」這個名詞，對過勞死的成因，醫學界是界定在極度的心理及生理的壓力負荷下，潛在脆弱的人體器官，全然崩潰而急速致死的現象。

根據日本的研究顯示，在過勞死的患者中，大概有2成左右的病人是因為腦部出血，另外有部份的病人是因為蜘蛛網膜下出血，有1/5病人是因為心臟衰竭，有1成的病人是因為腦梗塞跟急性心肌梗塞。另一項研究指出，缺乏休息的人體內會分泌一種物質刺激吞噬細胞把骨頭耗損，此外另一種物質會抑制骨頭造骨細胞的形成，長期下來會造成骨質疏鬆。身體的腎上腺素若長期居高不下，可能造成心臟的細胞肥大，使心臟由原來的橢圓形變成較圓，形狀變了心臟擠壓血液的功能就變差，體力便大幅下降，另外腎上腺素也造成血管細胞增生而逐漸造成阻塞，導致心肌梗塞及中風等問題。



長期過勞有以下十大特徵

1. 將軍肚早現，大腹便便。
2. 掉髮早禿。
3. 頻尿排泄系統有障礙。
4. 性能力下降。
5. 記憶力減退。
6. 心算能力越來越差。
7. 做事常常會易怒。
8. 注意力不集中。
9. 睡眠時間越來越短，醒來也不覺得舒服。
10. 常常頭痛耳鳴目眩，檢查也找不出原因。



過勞是身體一直處於興奮消耗能量的狀況，此時調整自己內心的狀態，改善工作的方式，及適當的運動及充足的睡眠都是很重要的。隨時提醒自己起身動一動、放鬆一下心情，這些方法雖然是老生常談，卻是最簡單也最有效的預防方法！

動脈硬化的危險因子和預防保養之道

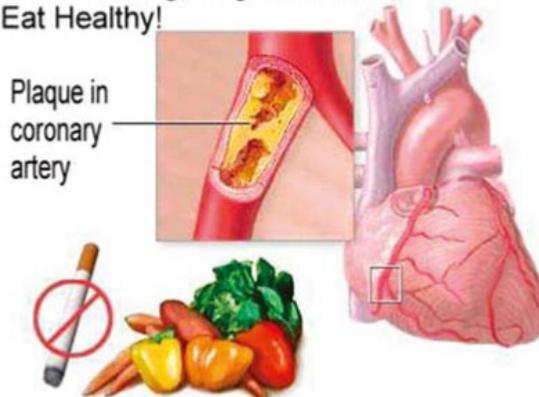
心血管動脈硬化危險因子包括：1. 心肌梗塞家族史；2. 男性；3. 肥胖、腰圍大於90公分；4. 高血脂；5. 糖尿病；6. 高血壓；7. 抽煙；8. 熬夜、壓力、生活作息不正常。所以，有這些情形的人，在天冷時期要更注意。以下建議是有幫助的：

1. 保持心情愉快。避免生氣及發怒。
2. 注意飲食。少鹽、少糖、少油，多吃蔬菜及多攝取纖維質。
3. 在天冷的時候，要注意保暖，並有足夠的水份攝取。
4. 適度運動，可以加速新陳代謝，促進血液循環，並增加肌肉與血管的彈性。
5. 戒菸戒酒。
6. 和醫師配合減少或控制危險因子。
7. 避免過勞
7. 萬一發生心肌梗塞症狀，盡速送往有能力有設備做冠狀動脈擴張術併支架置入的醫院。

結論

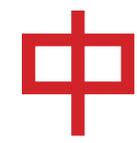
鑒於寒冷時節易誘發心梗，我們要特別注意天氣預報，合理安排好工作和休息，及時增加帽、衣、被褥，飲食上要適當控制食鹽和脂肪的攝入量，多吃新鮮蔬菜和水果，避免過度勞累和情緒激動。戒煙與提前檢查並治療心臟病最常見的幾個危險因子（高血壓，高血脂，高血糖）之外，維持標準的體重和養成運動的習慣，都有助於預防心血管疾病的發生。對於格外忙碌的現代人而言，適當的舒緩緊張的情緒也是健康必修的一門課，必要時應在醫生的指導下服藥！！寶貝您的心，平安快樂的度過寒冬！

Quit Smoking, Begin Exercise
Eat Healthy!



適度的運動
有助於遠離心血管疾病





華信評公司 104 年 9 月持續授予臺銀人壽長期發行體信用評等及財務實力評等等級「twAAA」，評等展望「穩定」；美國標準普爾公司(Standard & Poor's) 持續授予臺銀人壽長期信用評等等級「A+」及大中華信用評等等級「cnAAA」，評等展望「穩定」。臺銀人壽所獲信用評等等級為業界第一，代表公司體制健全，有極強 (Extremely Strong) 的財務承諾履行能力。

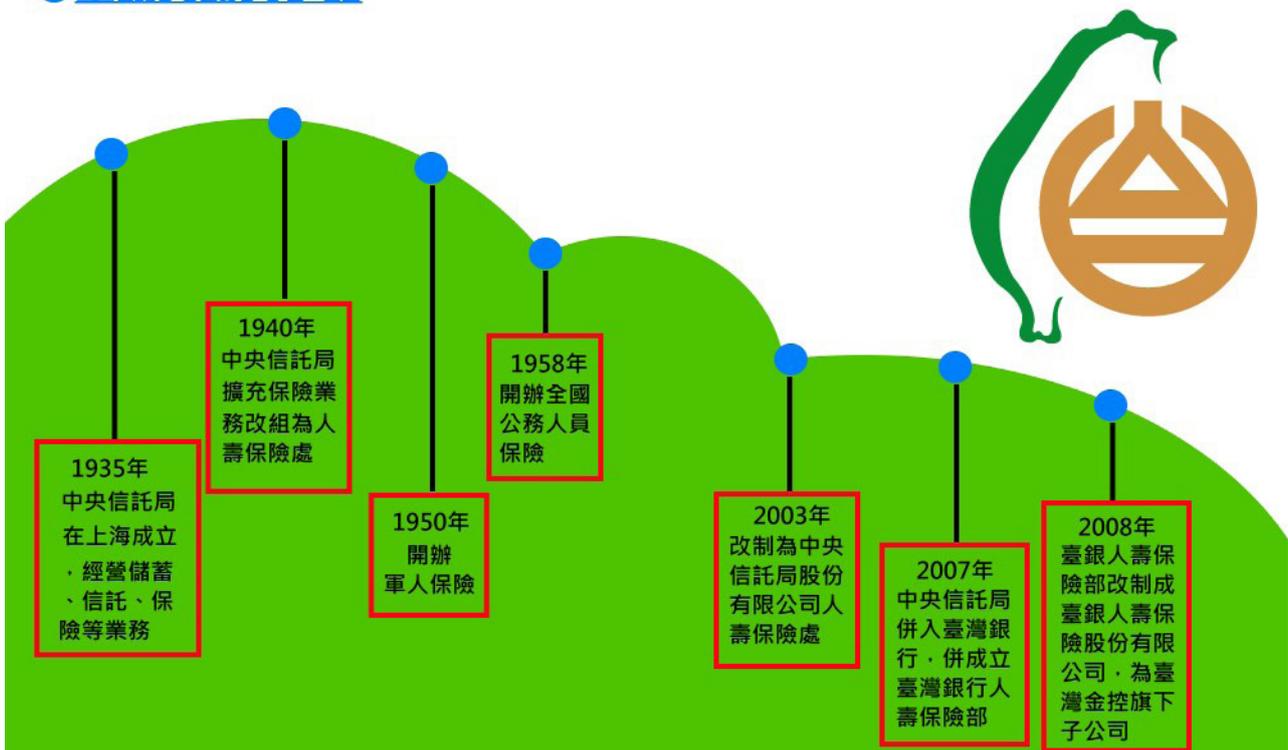
臺銀人壽為 100% 國營且為臺灣金融控股公司之核心成員，截至 104 年 6 月底止，臺銀人壽第 13 個月保單繼續率為業界第二，第 25 個月保單繼續率居業界之冠，顯示在臺灣金控集團協助下，業務發展質量俱佳。

本公司為持續改善經營績效，以「降低長期資金成本」及「提升資金運用收益率」為目標，臺銀人壽將現有部室以按功能性質劃分「業務發展事業群」、「資產管理事業群」及「營運支援事業群」三大事業群，並建立具體行動方案及目標，期能整合跨部資源及凝聚共識，利用事業群分工效能，加速經營改革成果之達成。

臺銀人壽成立迄今已超過 70 年，穩健踏實的經營形象深受保戶信賴，以世代傳承永續經營之服務精神，深耕台灣保險市場，提供保戶安心可靠的保險保障。此外，臺銀人壽積極配合政府政策，推動微型保險及長期照護保險，並積極參與社會公益活動，傳遞愛與關懷到社會的每個角落，善盡企業之社會責任。

臺銀人壽持續秉持「專業、創新、熱忱、服務」之經營理念，配合臺灣金融控股公司的發展策略，積極研發更適合國人保險保障之商品，強化投資績效，提升資訊系統效能及作業效率，誠為客戶最信賴與滿意的優質國營壽險公司。

◎臺銀人壽大事記



臺銀人壽關注客戶需求，每年都透過顧客滿意度問卷調查抽獎活動，蒐集顧客聲音，作為企業經營的重要準據。在今年度多項保險業獎項的加持下，獲得歷年來最熱烈的滿意度問卷迴響。

為了感謝支持，臺銀人壽於12月15日假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，由陳董事長素甜、蔡總經理吉盛偕同中華民國保險代理人商業同業公會許理事長文通、謝前理事長海財等貴賓及主管公開抽出100位幸運兒，送出包括5,000元禮券的各項大獎，為這寒冷冬天捎來溫暖的祝福。

在保戶代表黃東榮醫師的帶領下，現場貴賓揮汗學習養生健康操，一起實踐臺銀人壽健康品牌的企業目標。陳董事長指出，臺銀人壽近年接續獲得各項保險獎項的肯定，代表的正是商品研發、行政服務與業務品質都深得保戶的肯定，才得以獲得保戶回饋高滿意度。

陳董事長表示，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，打造惟一國營的貼心保險公司。本次幸運獲獎保戶，將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，將有專人為您服務。



▲保代公會前理事長謝海財(左三起)、現任保代公會理事長許文通、臺銀人壽董事長陳素甜、臺銀人壽總經理蔡吉盛、呈祥保經董事長楊淑芳及保戶代表等公開抽出得獎者。

2015保險信望愛最佳商品創意獎



珍愛人生
殘廢照護

護體康

唯一國營
臺銀人壽

祝您
猴來安康



安髮銀

長青守護
高齡防癌



2016現代保險醫療類最佳風雲保單

廣告



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



唯一國營 · 誠信可託