

龐氏騙局 (Ponzi scheme)

商品策劃處 研究企劃科

龐氏騙局 (Ponzi scheme)，又稱金字塔式騙局，台灣俗稱老鼠會。在龐氏騙局中，投資人所賺的利潤是藉由不斷吸收新投資人加入的資金，而非靠公司本身業務所賺的錢。此類騙局，通常初期可以在短期內獲得很好的回報，因而吸引許多投資人，然而隨著時間拉長，加入的人愈來愈多，資金流入終將不足以支付先前所承諾的利潤，因此當騙局破滅時，後來加入的投資人便會蒙受大量的金錢損失。

「龐氏騙局」源自美國的一名義大利移民查爾斯·龐氏 (Charles Ponzi)。他在 1919 年開始策劃一個騙局，當時由於第一次世界大戰剛剛結束，全球經濟體系混亂，於是成立一間空殼公司，宣稱可以通過先購買歐洲的某種郵政票券，然後再轉賣回美國便可以賺取其中的價差。龐氏承諾投資者可以在三個月內得到 40% 的利潤回報，然而龐氏並非真正去買賣郵政票券，而是把新投資者人的錢作為盈利付給最

初的投資人，以誘使更多的人上當。由於前期投資人的回報豐厚，因此在一年左右的時間裡，成功吸引了 4 萬多名波士頓市民成為龐氏的投資人，總計收到約 1,500 萬美元的小額投資。然而隨著投資人的大幅增加，使得龐氏難以支付所有投資人的利潤，迫使龐氏在 1920 年 8 月突然宣告破產。此後，「龐氏騙局」就成為專門用來形容以後面投資人的錢來支付前面投資人回報的一種騙局。

史上金額最高、牽涉最廣的龐氏騙局，則是美國那斯達克股票交易所前主席馬多夫（Bernard Madoff）的詐騙醜聞案。馬多夫創辦了以自己為名的投資證券公司（Bernard L. Madoff Investment Securities LLC），號稱以避險基金的方式來投資，而在騙局尚未揭穿 20 年中，投資人無論股市行情表現如何，其帳戶每個月都能像時鐘一樣準時收到固定約 1% 的收益，且從未發生過虧損。此外，馬多夫只接受圈內人的資金，刻意形塑出一種優越感，因此面對如此穩定的高收益，投資者可說是趨之若鶩，他的客戶並非一般的投資人，而是專業的避險基金和各大金融機構，以及美國職棒大聯盟紐約大都會隊老闆威爾彭（Fred Wilpon），好萊塢導演史蒂芬史匹柏（Steven Spielberg）等等的政商名流。然而若有人問馬多夫獲利的方式為何，他總是保持神秘，不願多作回答。實際上馬多夫的避險基金只是一種龐氏騙局，並非靠實際的交易

操作來獲利，而是持續拿新投資人所投入的本金來支付先前的投資人的利潤，藉由不斷誘騙更多人的投入，形成投資長期賺錢的假象。然而在 2008 年全球金融海嘯發生時，當某個客戶提出要贖回 70 億美元的資金時，整個騙局就瞬間瓦解。

從上述二個經典案例可以歸納出一個標準的龐氏騙局具有下列幾項特徵：首先，就是號稱具有穩賺不賠且利潤相當高的投資機會，來引誘投資人上當，而這明顯違反了投資市場低風險低報酬，高風險高報酬的鐵律，因為沒有人能夠準確預知未來。如果一項投資商品，宣稱擁有極高的回報，卻無法告訴你風險所在，那麼該投資可能就是一種龐氏騙局；其次，若要靠真正的經營或是交易根本是無法實現所承諾的投資回報，因此對於原有投資人的報酬，就只能依靠新投資人的資金投入來支付。所以一個標準的龐氏騙局會不斷的擴大他的投資人，形成一個金字塔形的利潤分配結構。金字塔上端的早期投資人可以依靠後進的投資人來獲得資金回報，因此只要不斷有足夠的新投資人參與，這個騙局就可以一直玩下去；最後，由於缺乏真實的經營和投資計劃，所以龐氏騙局只能採取一種神秘的手段，將投資訣竅秘而不宣，以此來規避外界的質疑，並努力塑造自己的天才或者投資專家形象，來欺瞞投資大眾。

近年來在金融與科技的結合下，許多金融創新產品大量出現，加上數位貨幣比特幣（Bitcoin）價格爆漲的風潮之下，許多不肖業者利用投資大眾對於這些金融創新產品的無知，透過網路貸款平台（P2P），以高利的方式向投資大眾借款，或是打著區塊鏈（blockchain）的旗號，通過數位貨幣首次公開募資（ICO）來向投資大眾募款，然而許多這類的平台只是利用金融創新作為幌子，其實際操作仍無法擺脫龐氏騙局的模式，藉由不斷引入新的資金來支付 P2P 的高利率，或是推高數位貨幣價格，隨著後續的資金難以為繼時便宣布倒閉，造成投資人的大量損失。

龐氏騙局之所以能夠歷久彌新，就在於他利用了人性的弱點。一般人都想用最簡單的方式來賺大錢，然而天底下沒有白吃的午餐，你貪圖別人的高利，別人卻想要吃掉你的本金。此外，在每次的龐氏騙局中，其實有一些投資人對此一騙局也是心知肚明，但他們往往心存僥倖，希望能找到下一個傻瓜，來回報自己所投入的資金，因而成為龐

氏騙局中的一分子。因此，當我們在做投資時，不妨檢視一下，這個投資標的是不是號稱低風險、高報酬？是不是需要介紹親友加入，才能獲取高額的利潤？是不是搞神秘，不讓投資人了解投資標的本質？如果符合的話，那這項投資很可能就是龐氏騙局，千萬不要受到高利的誘惑，否則最後只會落得人財兩頭空，不但自己賠了錢，也連累到親友，那就得不償失！

— 參考資料 —

1. 維基百科，“龐氏騙局”。
2. 彼得·桑德（Peter Sander）著，2009.06.17，“馬多夫騙局：詐欺，貪婪，華爾街史上最大金融醜聞”，洪慧芳譯，三采文化。
3. 董毅智，2016.11.09，“龐氏騙局簡史：從龐茲到麥道夫的金融騙局”，零壹財經專欄。
4. 工商時報主筆室，2018.07.16，“ICO 究竟是創新還是騙局？”，工商時報。

各行各業保險規劃 工具機製造業

保險代理人處

18世紀的工業革命，是以蒸汽機發明為代表，機械取代傳統的人力、獸力；19世紀末的第二次工業革命，電力的使用開始普及；加入電腦數值控制的技術，以自動化生產為主軸則是第三波工業革命的象徵。製造業為主的德國率先提出「工業4.0」概念，強調運用感測技術、大數據、雲端、物聯網等，達到「智慧製造」的目的。不少國家紛紛跟進，包括美國、中國大陸及日本等，台灣也因應而提出「生產力4.0」，顯示這一波的製造業革新已是全球趨勢。而政府近年所推動「五加二」產業創新計畫中，智慧機械也包含在裡面，去年機械業的產值突破兆元，年增11.1%，已經是台灣第三個兆元產

業，未來將會達到年銷售2兆元的目標。全球景氣持續成長，主要是受惠於自動化需求增加，中國汽車產業續熱，台灣、歐洲及美國航太需求增溫，目前工具機產業訂單能見度佳，各界都看好工具機產業。因此了解工具機產業所需要的保險種類及保險內容，能提供分行在爭取工具機產業客戶各項業務的同時，也能掌握住保險的商機。工具機產業主要的保險有「商業火災保險」、「公共意外責任保險」、「產品責任保險」、「貨物運輸保險」及「董監事責任保險」等，下面就簡單介紹各險種的承保範圍及不保事項，讓大家有基本的概念後才能較容易爭取相關保險報價的機會。

一、商業火災保險

◆ 承保範圍：

商業火災保險（基本承保範圍）

1. 火災
2. 爆炸引起之火災
3. 閃電雷擊
4. 因救護保險標的物，致保險標的物造成損失

附加險（需先購買商業火險後方可加費附加承保）

1. 爆炸險
2. 地震險
3. 颱風及洪水險
4. 航空器墜落、機動車輛碰撞險
5. 罷工暴動、民騷擾、惡意破壞行為險
6. 恐怖主義險
7. 自動消防裝置滲漏險
8. 煙燻險
9. 水漬險
10. 竊盜險
11. 租金損失保險
12. 營業中斷保險（製造業）

◆ 不保事項：

不保之危險事故

保險公司對下列各種危險事故不論直接或間接所致保險標的物之損失，不負賠償責任。

1. 各種放射線之輻射及放射能之污染。
2. 因原子能引起之任何損失。
3. 戰爭（不論宣戰與否）、類似戰爭行為、叛亂、扣押、征用、沒收等。
4. 火山爆發、地下發火。
5. 要保人、被保險人或其家屬之故意、唆使縱火。但被保險人之家屬非企圖使被保險人獲得賠償金者，不在此限。
6. 政府命令之焚毀或拆除。

不保之動產

下列動產不在本保險契約承保範圍內：

1. 違禁品，但經依法特許持有者，不在此限。
2. 各種動物及植物，但作為商品供銷售者，不在此限。
3. 電腦資料、軟體或電腦程式。
4. 被保險人員工所有之動產。
5. 被保險人受第三人寄託之財物，但被保險人係以寄託為常業者，不在此限。
6. 金銀條塊及其製品、珠寶、玉石、首飾、古玩、藝術品。
7. 文稿、圖樣、圖畫、圖案、模型。

8. 貨幣、股票、債券、郵票、票據及其他有價證券。
9. 各種文件、證件、帳簿或其他商業憑證簿冊。
10. 爆炸物。
11. 運輸工具，但於本保險契約所載地點內專供作貨物搬運之用者，不在此限。

商業火災保險一般在規劃時都會建議附加天災險（地震險、颱風洪水險），台灣這幾年來天災所造成的損失相較過往更加嚴重，造成天災險的保費非常高，業者常因成本考量選擇不附加。但是以專業榜險規劃的立場，應建議業者還是必須考量工廠所在區域的過往經驗來考量是否附加天災險，以免節省了保費卻造成損失無法獲得理賠。

二、公共意外責任保險

◆ 承保範圍：

被保險人因在保險期間內發生下列意外事故所致第三人體傷、死亡或第三人財物損害，依法應負賠償責任，而受賠償請求時，保險公司對被保險人負賠償之責：

1. 被保險人或受僱人因經營業務之行為在保單載明之營業處所內發生之意外事故。
2. 被保險人營業處所之建築物、通道、機器或其他工作物所發生之意外事故。

◆ 不保事項：

保險公司對下列事項不負賠償之責：

1. 被保險人或其受僱人或其代理人因售出或供應之商品或貨物所發生之賠償責任。
2. 被保險人在經營業務時，因工作而發生之震動或支撐設施薄弱或移動，致第三人之建築物土地或其他財物遭受毀損滅失之賠償責任。
3. 被保險人之家屬或在執行職務之受僱人發生體傷、死亡或其財物受有損害之賠償責任。
4. 被保險人因所有、使用或管理電梯（包括電扶梯、升降機）所致第三人體傷、死亡或第三人財物毀損滅失之賠償責任。
5. 被保險人為住宅大樓管理單位時，於住戶或承租戶住、居所室內發生意外事故所致體傷、死亡或財物受有損失。

許多意外事故除了造成自有財產的損失之外，更會波及到周圍的第三人，造成第三人的傷亡或是財物損失。因此除了投保商業火災保險保障自己的財產外更應該提醒我們的客戶務必投保公共意外責任保險來理賠意外事故所造成對第三人的責任風險。

三、產品責任保險

◆ 承保範圍：

保險公司對於被保險人因被保險產品之缺陷在保險期間內或「追溯日」之後發生意外事故，致第三人遭受身體傷害或財物損失，依法應由被保險人負損害賠償責任且在保險期間內受賠償請求時，保險公司在保險金額範圍內對被保險人負賠償之責。但保險公司對「追溯日」以前已發生之意外事故或被保險人非在保險期間內所受之賠償請求不負賠償責任。

◆ 不保事項：

保險公司對於下列事項不負賠償責任：

1. 被保險人以契約或協議所承受之賠償責任。但即使無該項契約或協議存在亦應由被保險人負賠償責任者，不在此限。
2. 被保險人以契約或協議向依法應負賠償責任之人拋棄追償權因而不能追償之損失金額。
3. 因產品未達預期功能或使用不當或因被保險人或其受僱人提供錯誤之產品所致之賠償責任。
4. 被保險產品尚在被保險人或其代理人、經銷商或受僱人之控制或管理時所發生之賠償責任。
5. 被保險產品本身之損失或為檢查、鑑定、修理、清除、拆除、替換、收回該產品所發生之任何費用（包含為收回該產品所需退還之價款）。
6. 被保險人或其代理人、經銷商或受僱人於出售或移轉被保險產品之占有於他人時，已知悉該產品已有缺陷，因而所發生之賠償責任。
7. 因要保人、被保險人、經銷商或受僱人之故意、刑事不法行為或故意違反正常製作程序所致之賠償責任。
8. 因被保險產品所致被保險人所有、管理或控制之財產損失，但受僱人之個人使用財物不在此限。
9. 被保險產品若作為其他產品之材料、零件、包裝或觸媒時，致使該其他產品本身之損失。
10. 被保險人之受僱人或與被保險人有服務契約關係之人，因執行職務而其身體受有傷害所發生之賠償責任。
11. 在本保險契約「地區限制」欄所載地區以外所發生之意外事故或賠償請求。依本保險契約「準據法限制」欄所載地區以外之法律為準據法之賠償責任。
12. 直接或間接因下列原因所致之賠償責任：
 - (1) 戰爭、類似戰爭行為、外敵行動（不論宣戰與否）叛亂、內戰、強力霸佔或被征用。
 - (2) 罷工、暴動、民眾騷擾。

- (3) 地震、颱風、洪水及其他氣象上之災變。
- (4) 核子反應、核子輻射、及各種形態之污染所致者及為測試、清理、除去、控制或處理前述輻射或污染所致之費用。
- (5) 各種罰金、罰鍰、懲罰性賠償金或違約金，但經書面約定加保者不在此限。
- (6) 因誹謗、惡意中傷、違反著作權、商標權、專利權所致者。
- (7) 被保險產品用作船舶、飛機或其他航空器之零件或材料時。
- (8) 被保險產品由被保險人或其代理人交付予買受人已屆滿十年者，但經書面約定加保者不在此限。
- (9) 肇因於下列產品或產品中含有下列成份所致者，但經書面加保者不在此限：
- A、石綿 (Asbestos)
- B、多氯聯苯 (PCB)
- C、尿素甲醛 (Urea-Formaldehyde)
- D、避孕用具或藥品 (Contraceptives of any kind)

- E、乳矽膠填充物 (Human implant containing silicon)
- F、治療亞級性骨髓神經系統之藥品 (Subacute Myelo-Optico-Neuropathy)
- G、己醯雌酚 (Diethylstilbsterol)
- H、奧克西欽諾林 (Oxychinoline)
- I、感冒疫苗 (Swine flu Vaccin)
- J、診斷或治療愛滋病 (後天免疫不全症候群) 之產品
- K、煙草及其製品 (Tobacco and any Tobacco Products)

歐美國家消費者意識抬頭，因此對於產品所造成的損失求償案件越來越多，投保產品責任險將可提供業者多一層的保障，以避免因高額求償影響營運。

四、運輸保險

按運輸方式不同，可分為海上貨物運輸、航空貨物運輸、內陸運輸及郵寄包裹等保險業務。簡言之，只要是貨物自甲地運往乙地，經由各種不同運輸工具 (如輪船、飛機、火車及卡車)，皆可由貨主投保貨物運輸保險，以保障貨主免於貨物運輸途中遭受意外事故所致之損失。

◆ 承保範圍：

貨物運輸保險適用主條款為協會貨物運輸條款（INSTITUTE CARGO CLAUSES），簡稱 I.C.C. 條款，可分為 A、B、C 三種，以 I.C.C. (A) 的承保範圍最廣，I.C.C. (B) 次之，I.C.C. (C) 最小：

• **INSTITUTE CARGO CLAUSES (A)**，簡稱 **I.C.C. (A)**：承保範圍最廣。除了包括所有 B 條款的承保範圍外，還包括海上劫掠及貨物的偷竊、短少、未送達、破損、擦損、污損、凹損、折損等部份損失。

• **INSTITUTE CARGO CLAUSES (B)**，簡稱 **I.C.C. (B)**：除 C 條款的承保範圍外，另承保貨物於運輸途中因惡劣天氣所致之水溼損失，包括海水、河水、湖水進入船舶、駁船、運輸工具、集裝箱、儲存處所，地震、火山爆發、雷電造成貨物之毀損滅失，或貨物被波浪掃入海中的損失及貨物在裝卸時落海或摔落造成整件的全損。

• **INSTITUTE CARGO CLAUSES (C)**，簡稱 **I.C.C. (C)**：承保範圍最小。只承保“重大意外事故”，而不承保“自然災害及非重大意外事故”。

其具體承保的風險有：

1. 火災、爆炸
2. 船舶或駁船觸礁、擱淺、沉沒或傾覆
3. 陸上運輸工具傾覆或出軌
4. 在避難港卸貨
5. 共同海損犧牲
6. 投棄

◆ 共同除外事項：

1. 包裝不良
2. 固有瑕疵
3. 延遲
4. 船務糾紛
5. 正常耗損
6. 故意過失
7. 核子武器
8. 船舶不適航及不適運
9. 戰爭危險（兵險）（可附加承保）
10. 罷工、暴動或民眾騷擾（可附加承保）

◆ 另有附加險如下：

1. **協會貨物保險兵險條款【INSTITUTE WAR CLAUSES (CARGO)】**：承保因戰爭、內亂、革命、叛亂、暴動或民爭所致或任何交戰勢力所為或抵抗之任何戰鬥行為，或任何敵對行為或交戰國武力及因捕獲、查扣、拘留、禁制或徵收或因遺棄的水雷、魚雷、炸彈或其他遺棄戰爭武器所致被保險標的物之毀損滅失。



2. 協會貨物保險罷工險條款【INSTITUTE STRIKES CLAUSES (CARGO)】：承保因參與罷工、停工、工潮、暴動或民眾騷擾人員，或因任何恐怖主義或任何人的政治活動動機引起被保險標的物之毀損滅失。

五、董監事責任保險

◆ 承保範圍：

保險公司承保每一被保險人，在本保險期間內，於執行被保險公司董監事、重要職員職務時，因其不當行為而依法初次遭受賠償請求所生之損失負賠償責任。因前項情事發生，被保險公司依法須對被保險人負補償之責者，於被保險公司向被保險人為補償後，保險公司就被保險公司已補償額度範圍內對被保險公司負理賠之責。

擴大承保事項

1. 公司有價證券賠償責任
2. 公司僱傭行為賠償責任

自動承保事項

本保險單一般自動承保下列事項

1. 預付抗辯費用
2. 調查、詢問、起訴之費用及支出
3. 併購、創立從屬公司時自動加保

◆ 不保事項：

主要不保事項

1. 經確定的不誠實或詐欺行為
2. 美國證券交易法

3. 已通知之賠償請求
4. 繫屬中訴訟或前訴訟
5. 污染（不含股東提起者）
6. 體傷死亡或財物損失
7. 智慧財產權
8. 已知可能導致賠償請求的任何不當行為
9. 主要股東
10. 產品責任
11. 專業責任
12. 有價證券的初次發行、上市或交易

107年起金管會要求只要新申請上市櫃公司都必須強制投保「董監事責任保險」，108年起將擴及所有上市櫃公司。金管會強調，董事會是公司運作的核心機關，而董事作為董事會的成員，扮演重要的角色，健全董事會職能是公司治理的重要環節。因此，必須強制投保「董監事責任保險」。

經過以上說明，大家應該對於工具機產業的保險需求有了初步的了解，請大家趕快開始整理自己所服務的客戶是否有「工具機製造業」？若有就趕快去向客戶爭取各項保險的報價機會。若客戶需要更深入的說明及更專業的規劃，請直接與保代處人員聯絡，讓我們提供專業的服務保障客戶權益外更保障銀行的權益。

～本文由劉明清提供～



只用一個行動支付 你會選哪個？

數位金融處

一、前言

根據金融監督管理委員會（簡稱金管會）於 107 年 8 月 21 日公布 107 年金融業投入金融科技發展金額，預估新台幣（以下同）124.7 億元，比 106 年度投入總金額 78.5 億元，大幅成長近六成，調查對象中以銀行業貢獻最大約 98.1 億元。106 年國內金融業者投資金融科技概況，調查對象包括銀行、票券、證券、期貨、投信投顧、壽險、產險等公會，證交所、期交所、櫃買中

心、集保結算所、財金公司、聯卡中心、聯徵中心等周邊單位，以及金融科技發展基金輔導的新創團隊等。至於金融業者與金融科技業者合作情形，調查顯示，106 年金融業者與金融科技業者業務合作共 86 家，其中銀行業 25 家、證券期貨業 31 家、保險業 23 家、周邊單位 7 家；業務合作類型最多為支付，而後依序為大數據、技術、資安、雲端服務、智能理財、借貸、區塊鏈、保險科技。

圖一 106 年金融業與金融科技業合作業務類型與件數



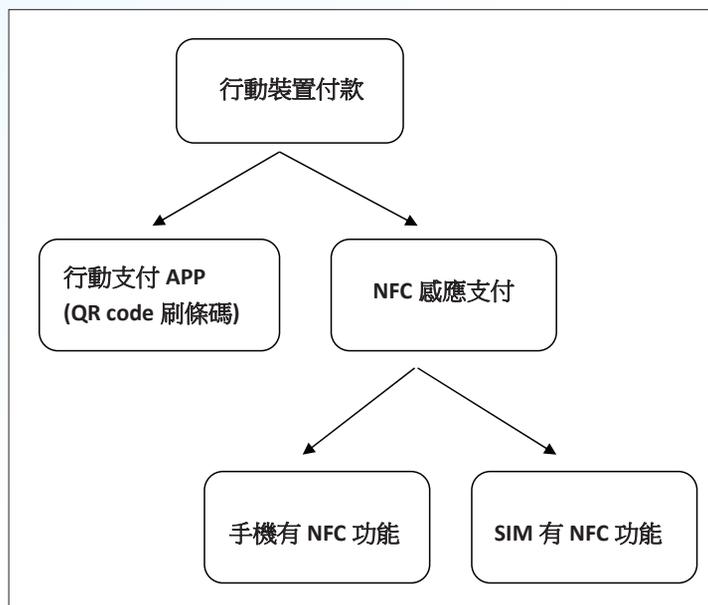
二、行動支付的付款方式

行動支付在維基百科的解釋是指使用行動裝置進行付款的服務，行動裝置例如手機、平板、穿戴式設備等。利用行動裝置進行付款，又分成兩種支付模式，一種是感應支付，透過 NFC 感應式刷卡機的一種支付方式，感應支付又分成兩種，一種為手機有 NFC 功能，例如國際三大支付，Apple Pay、Samsung Pay 和 Google Pay。Apple Pay 及 Samsung Pay 使用手機原本內建的 Wallet 綁定信用卡後，透過手機上內建的 NFC 功能直接付款，Google Pay 則是至 Google Play 下載 App 再綁定信用卡後，透過手機上內建的 NFC 功能直接付款；SIM 卡有 NFC 也同樣有感應支付的功能，這類型的支付多由電信業者推出，例如：中華電信的 Hami Wallet、台灣大哥大 Wali 智慧錢包、遠傳電信 friDay 錢包、亞太電信

gt pay，只要將原本的 SIM 卡更換成 NFC SIM 卡，下載電信業者之手機錢包 APP，註冊及綁定電子票證後，就可以使用感應方式進行小額支付，此限制為必須要有支援 NFC 功能的手機才能使用。

另一種行動支付 App 即 QR code 刷條碼的付款方式，這種付款方式又分為被掃及主掃模式，被掃模式為透過 App 中產生的條碼讓店員掃瞄，掃瞄時會自動到你綁定的銀行帳號、信用卡或金融簽帳卡進行扣款；主掃模式為消費者透過 App，掃描商家提供的 QR code 後進行付款，這種支付方式，不限制手機機種，只要能下載 App 更新到最新版本就可以使用了，例如：大家耳熟能詳的 line pay 及街口支付，另外臺灣行動支付公司推出的台灣 Pay 除了感應付款的功能外亦提供 QR code 刷條碼的支付方式。

圖二 行動支付的付款方式



三、第三方支付服務業、電子支付業、電子票證業之比較

國內的支付工具種類琳瑯滿目，「某某支付」或「某某 pay」，名稱很像，也讓人眼花撩亂，若要了解國內行動支付的生態，要先知道與行動支付有關的三種營業項目：第三方支付服務業、電子支付業與電子票證業，第三方支付服務業指的是買賣雙方的交易過程，透過第三方業者居中為雙方提供款項代收代付服務，也就是交易時，買家先把交易金額交給第三方支付業者，等收到貨物沒問題後，第三方支付業者才將貨款給賣家。而電子支付業則是第三方支付服務業的進階版，除了代收代付，更涉及了金流的處理，即多了儲值及帳戶資金移轉的功能。電子票證業則

是提供小額儲值的支付工具，例如：悠遊卡及一卡通等，三者的比較如表一，另外補充一下，國內所談的第三方支付服務業、電子支付業及電子票證業，在中國大陸統稱為第三方支付，不像國內分成三個不同的體系，惟金管會正研擬將電子支付機構管理條例及電子票證發行管理條例合併成「電子支付法」，修法後包括儲值、轉帳、第三方支付等業務都將納入同一個法規管理，並以不同資本額進行不同業務的開放，若「電子支付法」通過後，不同電子支付的帳戶之間可以互相轉帳。

表一 第三方支付服務業、電子支付業、電子票證業之比較（家數統計截止 107.12.1 止）

表一、第三方支付服務業、電子支付業、電子票證業之比較

	第三方支付服務業	電子支付業	電子票證業
主管機關	經濟部	金管會	金管會
法源依據	無專法 (僅需遵守與信用卡收單機構簽訂的網路商店代收代付相關規定，此為自律規範)	電子支付機構管理條例	電子票證發行管理條例
最低實收資本額	無限制	新臺幣 5 億元	新臺幣 3 億元
儲值功能	不可 僅代收代付	可	可
最高儲值金額	不能儲值	5 萬元	1 萬元
帳戶資金移轉	不能帳戶資金移轉	1. 電子支付不同帳戶可資金移轉 2. 同一人帳戶也可移轉至電子票證(註 1)	1. 電子票證之間，不能資金移轉 2. 同一人電子票證，可轉至電子支付帳戶
專營家數	6800 多家	5 家(註 2)	4 家
市場代表	Yahoo 奇摩輕鬆付、支付連(PChome)、樂點卡(遊戲橘子)豐掌櫃(永豐銀行)、Line Pay 等	專營：街口支付、橘子支付、國際連(PChome)、歐付寶、簡單支付(智付寶)、台灣電子支付 兼營：22 家銀行、中華郵政、一卡通等	悠遊卡、一卡通、愛金卡(iCash)、遠鑫電子票證(Happy Cash 有錢卡)

註 1：電子支付機構需申請兼營電子憑證，或電子票證機構需兼營電子支付。

註 2：107 年 9 月 19 日簡單支付(智付寶)與電灣電子支付合併成一家

四、國內行動支付市場

國內行動支付市場的代表如圖三，銀行局統計至 107 年 8 月底，使用人數最多的是歐付寶，約有 76 萬人，第二高為街口約 40 萬人；「當月代理收付實質交易款項金額」，則以街口支付的 3.22 億元最多，探討其原因，因為歐付寶在行動支付市場深耕的較早，因此累積了許多的會員數；而街口支付上線的時間雖然較晚，但因為上線期間搭配過年送上億元紅包，以及消費時除了

原本綁定的信用卡刷卡紅利外，還能再享街口幣或現金回饋，因此他的會員數也不少。然而目前沒有任何一個行動支付可以在國內暢行無阻，最常碰到的就是某些通路明明寫著支援某支付，卻限制綁定的信用卡才能刷過，例如：7-11 雖然可以使用 Line Pay 支付，但限定中國信託信用卡或簽帳金融卡，因此結帳時需確認該商家支援哪家行動支付及信用卡，可別看了支援行動支付的圖案就認定可刷。

圖三 國內行動支付市場的代表



五、結論

這幾年在業者推動及祭出高回饋下，行動支付趨勢帶動消費者出門不帶現金、信用卡，根據資策會產業情報研究所（MIC）的「行動支付大調查」發現，用戶選擇方案的主要因為很方便，次要因為有優惠；消費場域以便利商店最常使用，說到這個就不得不推薦本行彰銀錢包，免輸帳密，可透過指紋、圖形鎖等生物辨識進行快速登入，另彰銀錢包聚焦於掃描台灣 Pay QR Code 進行消費扣款、繳稅繳費及轉帳等行動支付服務；點選「出示付款碼」，得免再經裝置安控認證，即可產製一條條碼供使用掃碼設備結帳之店家掃描即可快速購物。只用一個行動支付你會選哪個？消費者除了依照自己常用的消費模式，也可試試看彰銀錢包，讓我們一起享受行動支付帶來的快速、便利與安全吧！

～本文由吳敏仙提供～

— 參考資料 —

1. 金管會網站，「金融科技投資」狀況統計表金融公會與周邊單位，調查年度：2017 年 https://www.fsc.gov.tw/ch/home.jsp?id=96&parentpath=0,2&mcustomize=news_view.jsp&dataserno=201808210003&aplistdn=ou=news,ou=multisite,ou=chinese,ou=ap_root,o=fsc,c=tw&dtable=News
2. 經濟日報
<https://money.udn.com/money/story/5641/3322288>
3. 維基百科，行動支付，取自
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%A1%8C%E5%8B%95%E6%94%AF%E4%BB%98>
4. 台灣 10 大行動支付懶人包 挑出最方便的掃碼、感應支付 只裝 1 個 App 你會選哪支？取自
<https://www.cool3c.com/article/132576>
5. 自由時報，能不能轉帳？第三方支付、電子支付大不同，取自 <http://news.ltn.com.tw/news/weeklybiz/paper/1232547>
6. 【圖解】台灣行動支付大比拼：Line Pay、街口支付、Apple Pay | 大和有話說，取自 <https://dahetalk.com/2018/08/19/%E3%80%90%E5%9C%96%E8%A7%A3%E3%80%91%E5%8F%B0%E7%81%A3%E8%A1%8C%E5%8B%95%E6%94%AF%E4%BB%98%E5%A4%A7%E6%AF%94%E6%8B%BC%EF%BC%9Aline-pay%E3%80%81%E8%A1%97%E5%8F%A3%E6%94%AF%E4%BB%98%E3%80%81apple-pay>
7. 資策會，行動支付大調查，取自
https://mic.iii.org.tw/IndustryObservations_PressRelease02.aspx?sno=486

淺談彰銀信用卡綜合保險

數位金融處

普悠瑪事件讓持卡人重新檢視自身所購買的意外及醫療相關保險，對於銀行所提供的信用卡綜合保險持卡人也開始特別關注，一般外出旅遊時，除了自行購買的旅平險外，與持卡人旅遊相關的保險還包括：航空公司所購買的『乘客責任保險』、旅行業者所購買的『旅行業責任保險』及金融業者發行信用卡所提供的『信用卡綜合保險』。從彰銀信用卡提供的保障範圍來看（如附表），信用卡綜合保險可分為『綜合保險旅行平安附加保險』、『旅行不便保險』、『購物保障保險』三大類。此外，彰銀白金卡等級以上信用卡卡友還享有『海外全程保障保險』、『傷害醫療保險金給付』。

在此先就被保險人做定義，被保險人係指：持卡人及其配偶及受其扶養未滿 25 足歲之未婚子女，此外，在保險期間內，使用有效之承保信用卡支付全部公共運輸工具票款或百分之 80 以上之團費者，於保險期間內發生因意外

事故致使被保險人必須支付合理且必要之費用，就能得到信用卡綜合保險的保障。茲就信用卡綜合保險之各類別說明如下：

一、首先就綜合保險旅行平安附加保險來看，多數人都認為信用卡提供的綜合保險旅行平安附加保險，只有在搭乘飛機發生事故時才有保障，其實不然。事實上，除了搭乘定期航班的飛機外，只要是固定航路線的空中、水上或陸上公共運輸工具都在承保範圍內，本行信用卡保險所訂定的『公共運輸工具』係指當地政府登記許可，供不特定大眾使用，行駛於固定航、路線之商用客機或水、陸上公共交通工具。所謂「固定航、路線」，係指在定點（港口間、機場間、各站）間經營「經常性客、貨運送路線」。舉例來說：符合前述範圍內，搭乘高鐵、台鐵都在承保範圍內；使用悠遊卡功能支付費用搭乘之國內大眾捷運系統、公車及纜車則不在承

保範圍內，搭乘高鐵、台鐵都在承保範圍內；捷運、公車則不在承保範圍內，因為以聯名悠遊卡支付票款，主要是將信用卡的消費金額儲值到悠遊卡，而悠遊卡本身並沒有提供額外的保險，故不在承保範圍內。對於像是遊覽車「包車」及具娛樂性船班的郵輪，如：麗星遊輪等亦不在保險承保的範圍內。

二、接著探討旅行不便保險，旅行不便險通常是指在境外旅遊的途中，針對因班機延誤、行李延誤、行李遺失、人身安全等風險意外提供的保險。旅行不便險中的班機延誤，指的是失接已確認之轉接定期班機，且於其到達轉運站後之 4 小時內，無其他可替代之空中運輸工具前往目的地或已確認之定期班機延誤 4 小時以上，或被取消、或因超額訂位致被保險人無法登機，且於該機預定起飛之 4 小時內，無其他任何班機可供其轉搭前往目的地者，導致班機延誤 4 個小時以上時，才可申請理賠。也就是說，假如今天是由台灣出發的班機延誤或是取消（出海關前已被通知航班取消、延誤者），則無法得到理賠。

（一）『班機延誤費用之給付』
主要在出發地或轉機失接地於航空公司安排之最快改搭班機出發前，因而產生之合理且必要之住宿

費、膳食、來往住宿地點之交通費、電話費及因住宿且行李已交寄時發生為緊急需要購買衣物及其他日用必需品之費用，依契約約定金額負賠償之責（如附表所示）。

（二）『行李延誤費用之給付』係指被保險人在抵達目的地（但不包括原出發地或居住地）機場 6 小時後，仍未接到已登記通關之隨行行李，補償被保險人於行李延誤期間在該目的地因緊急需要購買衣物及其他日用必需品之費用，及為領取行李往返機場及住宿地點間之交通費用，賠償金額以不超過約定之保險金額為限（如附表所示），且取得行李後即不予理賠。

（三）『行李遺失費用之給付』指被保險人已登記通關之隨行行李遺失或在抵達目的地（但不包括原出發地或居住地）機場 24 小時後仍未送達，則視為行李遺失。被保險人於領得行李前，因緊急需要購買衣物及其他日用必需品所產生之費用，及為領取行李，往返機場及住宿地點之交通費用，但以其到達目的地後之 5 日（即 120 小時）內為限。本項費用係指超過行李延誤費用之額外費用，惟賠償金額以不超過約定之保險金額為限（如附表所示），且取得行李後即不予理賠。另外，對

於行李延誤及行李遺失之理賠支付中所稱之「目的地機場」，多數信用卡均將被保險人原出發地或居住地排除在外，簡單的說，就是當被保險人回國時，若不幸遇到行李延誤或遺失時，保險公司並不予賠償，因為回國時，行李的延誤或遺失並不會造成被保險人的不便，被保險人並無立即的緊急需求，因此保險公司不予賠償。

旅行不便保險的理賠，往往爭議較多，主要原因在於消費者對承保範圍不甚瞭解，或誤解保險的原意。旅行不便險主要是賠償旅客因上述原因所造成的不便，期間內花費的住宿、購買的緊急用品、貼身或盥洗等合理的生活必需品費用，如果是亂刷名牌或做其他奢侈消費，一旦消費金額超過理賠上限，將由持卡人自行負擔，同時不符合生活必需品的消費，保險公司可拒絕理賠。旅行不便險中所指的被保險人，是指持卡人、配偶及受其扶養未滿 25 歲的未婚子女，如果不是前述所稱的被保險人，都不在保障範圍。實務上，保險公司就常遇到一些持卡人幫其他人刷卡買機票或付團費，如果不小心發生事故時，保險公司是可以拒絕理賠的，其實要預防這樣的情況發生，最好的做法就是在買機票或付團費時各自刷卡，萬一發生事故申請理賠時，能夠避免掉一些不必要的困擾。

三、此外，信用卡購物保障保險，係指被保險人於保險期間以承保信用卡支付購買承保動產之價款，本公司

就該動產於簽帳日起 30 日內，且於本保險契約到期日前及該承保信用卡失效日前，因發生竊盜、搶奪、強盜等意外事故所致之毀損或滅失負賠償責任。保額以承保信用卡簽帳單所列購買承保動產之價款扣除自負額後之金額為限，最高不超過約定之保險金額。

四、特別值得一提的是目前國內的金融同業，多數限定頂級卡、商務卡才能享有「海外全程保障保險」，而本行提供白金卡等級（含）以上的持卡人即得享有海外全程保障保險新臺幣（以下同）1,000 萬的保障。所謂『海外全程保障保險』係指被保險人於保險期間內，若以承保的信用卡支付自我國出發且已確認來回班次之公共運輸工具全部票款，使用來回期間內（最長以 30 日為限），於海外（係指台灣、澎湖、金門、馬祖地區以外之區域）行程期間因遭遇外來突發之意外傷害事故，致其身體蒙受傷害而致殘廢或死亡時，保險公司將依契約約定金額負賠償之責，最高為 1,000 萬元。此外，依據保險法第 135 條準用民國 99 年 2 月 3 日施行之保險法第 107 條修正條文之規定，以未滿 15 足歲之未成年人訂立之人身傷害（意外）保險契約，其死亡給付於被保險人滿 15 歲之日始生效力；另以未滿 15 足歲之未成年人為被保險人時，其殘廢保險金給付最高以 200 萬元為限。故符合上述承保範圍之持卡人，即能享有飛機上與

海外全程旅行之雙重保障。

信用卡綜合保險為銀行業者提供信用卡附加價值的一環，持卡人如果能善用，還能享有發卡行附贈的權益，信用卡提供的旅行平安附加保險除提供意外保障，旅行不便保險主要是希望能提供持卡人在旅遊途中緊急所需，一般信用卡附加旅平險，保障範圍只有行駛於固定航、路線的商用客機，或水、陸上公共交通工具，才在保障範圍內。因此，

包括像是搭乘提供遊覽用途的麗星郵輪、遊覽車，以及觀光景點專用的交通工具等，若不幸發生事故，信用卡附加旅平險都不會理賠。建議持卡人瞭解信用卡條款相關規定，針對保障不足的部分加購旅平險或意外險，才能更安心出遊，若在預算上仍足夠，海外部分還能特別追加突發疾病醫療保險附約，讓自身的保險更充足，在生活和旅行中能多一層保障。

附表、彰化銀行信用卡綜合保險保障金額一覽表

單位：新臺幣 / 元

保險項目		無限卡 世界卡	其他白金卡等 級(含)以上	金卡	普卡
綜合保險 旅行平安附加保險	旅行平安保險 (搭乘公共運輸工具期間身故)	35,000,000	20,000,000	12,500,000	7,000,000
	海外全程保障保險 (身故)	10,000,000		-	-
	傷害醫療保險	1,000,000		-	-
	移靈	30,000		30,000	30,000
旅行不便保險	班機延誤 (4H 以上)	每一事故	10,000	7,000	7,000
		家屬合計	20,000	14,000	14,000
	行李延誤 (6H 以上)	每一事故	10,000	7,000	7,000
		家屬合計	20,000	14,000	14,000
	行李遺失 (24H 以上)	每一事故	30,000	30,000	20,000
		家屬合計	60,000	60,000	40,000
劫機補償	每人每日	5,000	5,000	5,000	
購物保障保險	每一物品	30,000		30,000	30,000
	每次事故	50,000		50,000	50,000
	每卡於保險期間累積最高理賠	100,000		100,000	100,000

~ 本文由宋禹蓉提供 ~



與專家攜手，

共同推動健康飲食

營養師健康講座「如何做個健康的老外」之講座實錄

總務處 職安科

壹、緣起

員工是企業最重要的資產，守護員工健康，落實健康促進，是企業應盡的責任與義務，而攝取均衡飲食是維持身體健康之基礎。依據國民健康署之調查結果顯示，國人有極高比例未能均衡攝取六大類食物（蔬菜、水果、乳品、堅果種子，豆魚蛋肉、全穀雜糧類等），飲食不均衡易造成營養素缺乏或過剩，導致體重過輕、過重、肥胖，及罹患慢性疾病等健康問題。大多數工作者一天有 1/3 的時間在職場上，故職場

是促進員工健康行為的重要場域，有鑑於此，為強化同仁健康飲食觀念，養成良好飲食習慣，均衡攝取六大類食物，進而降低罹患慢性疾病之機率，總務處經簽奉核准，特由台北大樓做起，結合 13 樓員工餐廳辦理「作伙呷健康」健康飲食活動，並邀請內湖國泰診所張斯蘭營養師，於 107 年 11 月 6 日在本行台北大樓 13 樓大禮堂，為彰銀同仁主講「如何做個健康的老外」飲食相關議題。

貳、總經理致詞

總經理對本行健康促進活動一向是大力支持，認為照護員工健康是非常重要的事情，也認為對於職場健康飲食活動的推廣要持續下去，讓同仁把均衡攝取六大類食物落實在生活中，所以當天他雖有要務在身，仍抽空來主持這次健康講座。

總經理致詞內容如下：

此次非常榮幸邀請到內湖國泰診所的張斯蘭營養師來為同仁講授「如何做個健康的老外」這個重要的議題，讓同仁能均衡攝取六大類食物，讓同仁了解外食族只要透過一些小技巧，一樣能攝取均衡營養，希望大家能聰明的選擇，進而享受健康且豐盛的人生。張斯蘭營養師具有國立臺灣師範大學健康促進與衛生教育碩士學位，目前是該學系的博士生，著有「銀髮族飲食生活照護全書」；除了有這麼豐厚的專業資歷外，對於職場健康及健康飲食的推動，更是不遺餘力。也因為張營養師經常走進社區與民眾近距離接觸，對於疾病與飲食之間重要關聯，有極為深刻的體會與感觸，她過去經常教導大家的一個相當重要的概念，就是許多疾病是可以利用飲食來控制病情的，雖然飲食習慣的調整，的確是不容易，但若是生活中運用一些小技巧，加上創意，吃的健康，真的一點都不難！因此接下來要請張

營養師能協助同仁建立正確的飲食觀念，告訴大家唯有對營養素有更深入的了解，改變個人的行為模式，才能打造健康飲食生活。

總經理最後提到希望所有聆聽過本課程的同仁，都能把所學到的寶貴知識分享與其他同仁！更希望台北大樓所有同仁，也都能踴躍支持本行所辦理的「作伙呷健康」活動，相揪來吃健康又美味的便當！

參、張斯蘭營養師講座內容概述

一、飲食常見問題

（一）蛋白質不夠，當心肌肉悄悄流失

蛋白質不僅是人體肌肉器官與內分泌的主要原料，與人體各種生理機能的正常運作更是有很大關聯，一旦飲食中缺乏蛋白質，加上運動量不足，更容易導致肌肉流失，甚至引發「肌少症」。「肌少症」是指全身的骨骼肌重量減少，肌肉量變少且肌肉耐力不足，常伴隨骨質疏鬆症，嚴重可能會導致骨折，改善的關鍵是補充足夠的蛋白質（如蛋、豆類、魚、乳品），並搭配適當的運動訓練。依「每日飲食指南」一般人每日蛋白質建議攝取量為6份（每份約手掌大小）。過去常認為只有老年人會有肌少症的問題，但現代年輕人營養不均衡，也可能有「肌少症前期」發生。

（二）脂肪過多，已是職場普遍問題

張營養師以曾經去過健康飲食輔導的內湖科技園區某企業調查數據為例，其員工過重或肥胖的占 37.3%，膽固醇異常占 37%，體脂肪異常占 48.7%，將近有一半的比率。造成原因為攝取過多熱量，坐在辦公椅上，運動量又不足，讓腰圍越來越大，而這些都是可透過飲食及運動，來改善體脂肪高及脂肪肝等異常問題。

（三）飲食環境陷阱多

職場上，同事時常團購雞排、飲料，邀你一起參與，這就是一個飲食環境陷阱；另外，現在經常有店家、便利商店推出買一送一、第二杯七折的優惠，讓原本只需要一份的東西，增加了購買兩份比較划算的心態，這也是另一種飲食環境陷阱，而這樣的環境陷阱要靠自己去改變。

（四）飲食認知改變才是重點

張營養師提到我們認知上常用 CP 值來決定購買吃進去的東西，然而這些看似明智的飲食消費行為，不見得是賺到，反而是多增加身體代謝負擔。另外，有些人為了減肥不吃澱粉類的食物，但體重卻沒有減少，深入了解後發現，非正餐時間因肚子餓就吃乖乖、洋芋片等高油脂零食，反而是增加熱量及醣類的累積，這就是認知上的誤解。因此，觀念一定要改，認為是好的就去做，已知不好的行為就慢慢去改變。

二、漫談代謝症候群

（一）容易得到代謝症候群的原因：

1. 不良的生活型態占 50%：

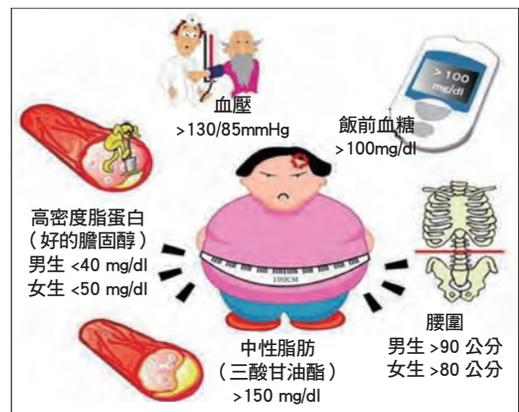
- （1）高糖、高脂肪、低纖的飲食型態及有飲酒習慣的族群，容易造成代謝症候群。
- （2）壓力造成內分泌失調，導致血糖上升，長期下容易造成代謝症候群。

2. 遺傳因素占 20%：

家族中患有高血壓、糖尿病、高脂血症的人，罹患代謝症候群的機率比一般人高。

（二）五大警戒指標：

1. **腰圍過粗**：男性的腰圍 $\geq 90\text{cm}$ （35 吋）、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ （31 吋）。
2. **血壓偏高**：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ ，或是服用醫師處方高血壓治療藥物。



資料來源：張斯蘭營養師「如何做個健康的老外」簡報

3. 飯前血糖偏高：飯前血糖 $\geq 100\text{mg/dL}$ ，或是服用醫師處方治療糖尿病藥物。

4. 空腹中性脂肪（三酸甘油酯）偏高： $\geq 150\text{mg/dL}$ ，或是服用醫師處方降三酸甘油酯藥物。

5. 高密度脂蛋白（好的膽固醇）偏低：男生 $< 40\text{mg/dL}$ 、女生 $< 50\text{mg/dL}$ 。高密度脂蛋白（好的膽固醇）是好的清道夫，適量堅果及維持運動，就會讓高密度脂蛋白（好的膽固醇）變多，運動會增加好的膽固醇提升。

而以上五大項的警戒指標，若有其中三項（含）以上符合，即可判定為代謝症候群。

三、六大類飲食分類認知

張營養師提到健康飲食的概念就是六大類飲食都要均衡攝取，只吃澱粉類的食物，代謝的速度快，要搭配蛋白質才能夠延緩代謝的速度，增加飽足感，這就是為什麼有的人吃得很多，卻會很快就餓了，就是因為吃錯食物種類，所以搭配正確的食物很重要。

（一）全穀根莖類（1.5～4碗/每天）：

1碗約200公克。全穀是很好的東西，全穀指的是胚乳+胚芽+麩皮，例如糙米、紫米、全麥等。根莖類的食物包含地瓜、芋頭、馬鈴薯、南瓜、蓮藕、栗子、糕餅、粉圓、綠豆、紅豆、山藥等。

（二）油脂與堅果種子類（油脂3～7茶匙及堅果種子類1份/每天）：

油脂量1茶匙等於1/3湯匙，每人每天最多攝取約2湯匙的油脂，堅果類量則為1湯匙。堅果種子類是健康的食物，雖是好食物吃多也會胖，多吃也會不健康，吃適量就好，搭配也要注意，吃炸雞再加一杯酪梨果汁，就是吃油又喝油脂類。

油脂與堅果種子類包含豬油、牛油、雞油、奶油、花生、瓜子、腰果、開心果、芝麻等。

（三）乳品類（1.5～2杯/每天）：

1杯240毫升，全脂奶裡面的脂肪跟人體的心血管疾病罹患率相關性並不大，不用特別去排斥它。

乳品類包含脫脂奶、羊奶、優酪乳、優格、起司等。



(四) 豆魚肉蛋類 (3 ~ 8 份 / 每天) :

肉或家禽或魚類約半個手掌心大為 1 份 (約 35 克), 豆腐 1 塊 (約 80 公克) 或蛋 1 顆皆為 1 份。早期研究指出蛋黃含膽固醇, 不能吃太多, 後來發現蛋黃是一個很好的東西, 裡面含 DHA、玉米黃素, 對眼睛有益。

豆魚肉蛋類包含豬肉、牛肉、羊肉、雞肉、魚肉、蛋、豆腐及豆製品、豆漿、毛豆。

(五) 蔬菜類 (3 ~ 5 份 / 每天) :

生重 200 公克, 煮熟後約 1 碗為 1 份。

蔬菜類包含高麗菜、地瓜葉、紅蘿蔔、海帶、木耳、大蕃茄、十字花科的青花菜、紅色甘藍菜、苦瓜等。

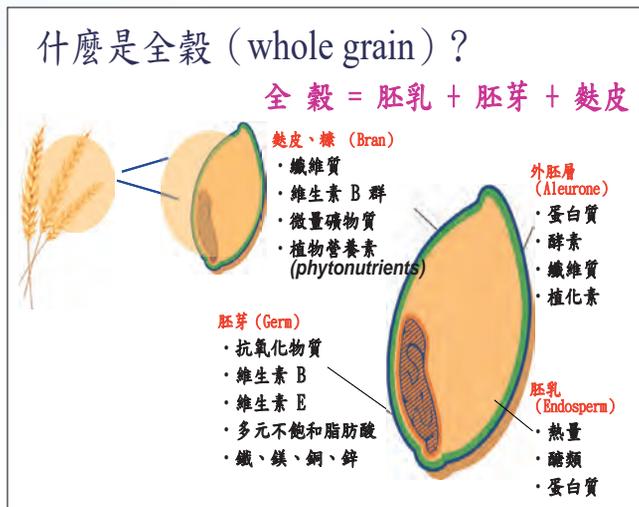
(六) 水果類 (2 ~ 4 份 / 每天) :

約 1 個拳頭大或切好約 1 碗為 1 份。水果類包含鳳梨、西瓜、橘子、木瓜、番石榴、火龍果、奇異果、芒果等。

四、好處多多的食物 :

(一) 全穀類食物 :

例如糙米、全麥、紫米、穀片等, 營養價值高具有很好的抗癌效果。1 粒全穀裡包含傳統的維生素礦物質及營養素外, 也含有植物固醇抗氧化物質、植酸、菊糖及果寡糖、抗性澱粉、木酚素、纖維素等。其製成品裡「全」穀成分需佔總重量的 51% 以上, 才能以「全穀」或以所含穀類名稱宣稱。



資料來源：張斯蘭營養師「如何做個健康的老外」簡報

(二) 各色蔬果中的植物化學物質 :



資料來源：張斯蘭營養師「如何做個健康的老外」簡報

1. 類黃酮素：

- (1) **花青素**：在紫色的食物裡有，如青花菜、藍莓、山藥、葡萄、火龍果。花青素的好處為顧眼睛，抗發炎。
- (2) **兒茶素**：在黑咖啡、綠茶裡有，促進血液循環，有助保持心臟血管健康，運動前30分鐘喝可增加運動效益。
- (3) **異黃酮素**：大豆裡有，預防男生攝護腺肥大，女生更年期改善。
- (4) **芸香素**：防止血管硬化。在蘋果皮上有一種叫槲皮素，可以抗發炎。
- (5) **柚素**：葡萄柚裡有，具抗氧化，抗發炎和降血糖。

2. 類胡蘿蔔素：

- (1) **β 胡蘿蔔素**：橘色的食物如橘子、南瓜、地瓜都含有 β 胡蘿蔔素，飯後吃 β 胡蘿蔔素會比較能吸收。
- (2) **葉黃素**：在深綠色的食物地瓜葉、菠菜、芥蘭菜都很有高含量。
- (3) **玉米黃素**：蛋黃、黃西瓜裡有，具有護眼的功用，玉米黃素對常使用電腦的人可以預防長藍光，有藍光進來的時候可以擋掉。玉米黃素和

葉黃素是在一起作用對於眼睛有益的植化素。

- (4) **茄紅素**：紅色的食物裡如蕃茄、甜椒、紅西瓜等有，男生預防攝護腺癌，女生多吃可以擋紫外線的傷害。

3. 有機硫化物：

- (1) **蒜素**：蒜頭裡面有，可以預防胃幽門桿菌不容易附著在胃壁上，降低胃癌的罹患率。蒜頭要切碎，蒜素較容易釋放，生吃比炒熟具有效果。
- (2) **吲哚**：在花椰菜裡有，具有抗癌的功用，花椰菜要用悶煮的方式來烹調，營養成分較不易流失。

4. 酚酸類：

- (1) **綠原酸**：咖啡，有效提升血管力。
- (2) **鞣花酸**：黑莓、石榴、枸杞等植物，具有抗氧化效果。
- (3) **沒食子酸**：在黃豆類食物裡，具有抗氧化效果。



5. 其他：

- (1) **皂素**：黃豆裡有，預防心血管疾病。
- (2) **苦瓜苷**：山苦瓜、陳皮裡有，能控制血糖。
- (3) **檸檬苦素**：是對抗女性乳癌的利器。

張營養師提到以上植物化學物質，攝取蔬果顏色及種類越多，吃到的抗癌物質就越多，身體就越健康，這種概念要請各位與會的同仁像種子一起傳遞出去！

肆、講座後記

講座後，本處準備了健康餐盒，供與會同仁先行嘗鮮，這份健康餐盒是經由本處與餐廳老闆及營養師，多次討論溝通後的成品，希望讓同仁對於員工餐廳所提供之餐點，有全新不同的感受。也希望與會同仁於聽完講座後，能帶著這份正確的健康飲食觀念，傳遞給單位中的同仁。

伍、講座心得

因張營養師本身除了是台北市糖尿病協會合格衛教營養師外，還取得烘焙、烹飪及食品分析檢驗丙級技術士資格，豐富的專業知識與經驗，加上對推動社區健康飲食的熱忱，讓與會同仁獲益良多。另講座過程中，張營養師用幽默又生活化的方式，讓健康飲食搭配方法更簡單易懂，教導同仁正確的飲食對策（如：如何吃對食物、少吃加工食品、改變不健康的烹調方式等），以均衡攝取六大類食物，獲得全營養。張營養師也多次提到，當有體重過重、肥胖、體脂過高、血脂過高、內臟脂肪過高及脂肪肝等問題時，表示健康已亮起紅燈，容易造成代謝症候群，未來罹患心血管疾病或糖尿病的機率也會增加。而這些健康問題，都與飲食習慣及攝取過多醣類、油脂類有很大的關係，如善用張營養師講授的生活飲食搭配技巧，可降低罹患慢性疾病的機率。

～本文由孫信年提供～

