



殖利率曲線控制 (YCC)

商品策劃處 研究企劃科

殖利率曲線控制（Yield Curve Control, YCC）係將特定天期的公債殖利率固定在某個水準或區間，當特定天期的公債殖利率突破區間上限，央行將以殖利率上限為基準無限量地買入政府公債，直到殖利率回落至YCC所訂之利率區間為止，效果類似於量化寬鬆（QE）。歷史上美國、日本和澳洲等國家皆曾採用YCC或類似效果的政策。

美國

1941年底第二次世界大戰期間，由於戰時財政赤字擴大，美國長天期公債殖利率大幅走升，為了避免公債價格崩跌，美國財政部和聯準會聯手推出「利率上限（interest rate cap）」政策，將美國十年

期以上公債殖利率上限訂為2.5%、三個月國庫券殖利率上限則訂為0.375%。後隨著戰後通膨壓力飆升及韓戰爆發，1951年美國宣布廢止長債殖利率上限政策。

澳洲

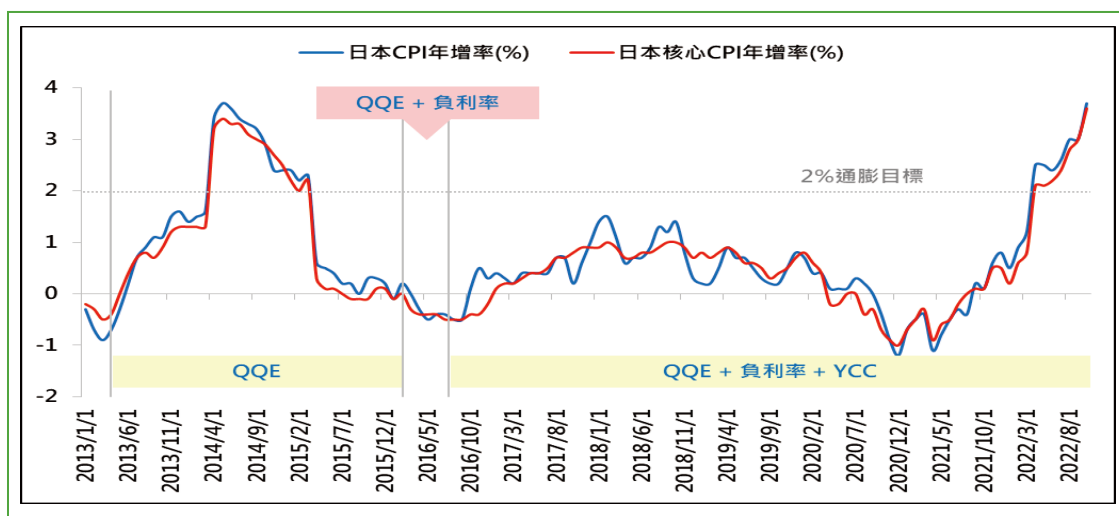
為降低COVID-19對經濟造成的衝擊，澳洲央行亦曾於2020年3月19日實施類似的殖利率目標（Yield Target）政策，將澳洲三年期公債殖利率目標訂為0.25%。惟隨著2021年全球通膨壓力升溫，引發澳洲在內的各國公債殖利率走揚，致澳洲央行於同年11月2日宣布放棄公債殖利率目標，為這場歷時二十個月的YT政策劃下句點。

日本

隨著澳洲央行結束YT政策，日本成為極少數仍未放棄殖利率曲線控制的先進國家。鑒於1990年代以來，日本經濟長期面臨低利率、低通膨及低成長等三大結構性問題，時任亞洲開發銀行行長的黑田東彥於2013年3月接任日本央行第31任總裁後，旋即在隔月推出劃時代的量化質化貨幣寬鬆（Quantitative and Qualitative Monetary Easing, QQE）政策，量化的意涵在於擴大資產購買以釋放基礎貨幣，

質化則是增加ETF、J-REITs、商業本票（CP）和公司債等風險性資產的購買規模，試圖帶領日本脫離通縮（deflation）困境。在QQE實施後的初期，扣除生鮮食品的日本消費者物價指數（簡稱核心CPI）年增率一度明顯走升，惟2014下半年受到國際油價下跌及政府提高消費稅的雙重打擊，CPI年增率反轉走低，即使日本央行在2014~2015年間兩度擴大QQE執行力道，仍難以擺脫通縮陰霾。

圖一、日本消費者物價指數（CPI）年增率走勢



資料來源：Bloomberg

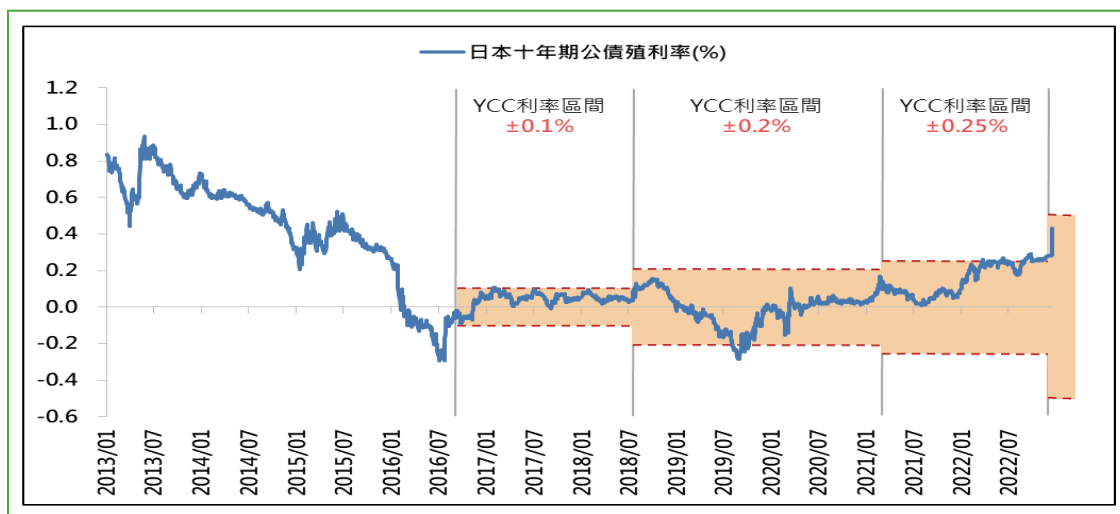
眼看QQE政策效果不彰，日本央行先於2016年1月在QQE的基礎上加入負利率政策，將基準利率訂為-0.1%，並於同年9月進一步在既有政策的基礎上導入YCC機制，允許日本十年期公債殖利率在 $\pm 0.1\%$ 區間波動，爾後更於2018年7月和2021年3月分別將波動區間擴大至 $\pm 0.2\%$ 及 $\pm 0.25\%$ 。

然而，有別於立場鴿派的日本央行，2022年歐、美、英等主要央行紛紛啟動升息循環來抑制通膨，面對海內外利差擴大與通膨升溫的雙重打擊，不僅造成日圓兌美元匯率在同年10月中旬跌破150元關卡，創下三十年來新低，且因日本十年期公債殖利率長時間緊貼波動區間上限（0.25%），對日本央行帶來極大的購債壓力，最終日本央行在同年12月20日宣布將長債殖利率的波動區間擴大至 $\pm 0.50\%$ 。

由於市場將此舉解讀為日本將逐步退出實施已久的寬鬆貨幣政策，一度導致日本外匯、股票市場風雲變色，日圓兌美元強勢升值、日經指數則反向走跌。鑒於黑田總

裁任期即將於2023年4月8日結束，屆時日本央行會否再度調整YCC政策已成為金融市場熱議的話題。

圖二、日本十年期公債殖利率走勢



資料來源：Wind

～本文由姜權祐提供～

參考資料

1. Bank of Japan (2016.09), New Framework for Strengthening Monetary Easing: "Quantitative and Qualitative Monetary Easing with Yield Curve Control".
2. 中華民國退休基金協會 (2020.09), 聯準會政策的終極防線：負利率或殖利率曲線控制, 《退休基金協會期刊》。
3. 財經M平方 (2020.09), 【安倍經濟學總檢】全球政策的實驗品-日本的四大創舉。
4. 鍾秉諺 (2021.02), 日本央行實施殖利率曲線控制：從美國聯準會貨幣政策架構演變談起, 第七十一輯, 《國際金融參考資料》。
5. 易峴、常慧麗、朱洵 (2022.07), 日本收益率曲線控制還能堅持多久, 華泰證券。





認識「微型電動二輪車 強制車險」

保險代理人處

近年因電動自行車便利且不需要考駕照就能上路，成為許多媽媽族代步的交通工具，為了增加道路安全，主管機關宣布自2022年11月30日新法實施，電動自行車將正名為「微型電動二輪車」，且正式進入納管（合格標章為藍底紅色閃電），無論是新購入還是使用中之微型電動二輪車皆需完成掛牌及投保強制險才可以上路。

微型電動二輪車強制險投保之詳細費用與年期

微型電動二輪車自2022年11月30日起需掛牌及投保強制汽車責任保險，為因應客戶的保險需求，本行業已於2022年12月1日代理銷售泰安產險及新安東京海上產險之「微型電動二輪車強制汽車責任保險」供客戶選擇。

目前法規，根據車輛的使用狀況，以出廠年月計算，微型電動二輪車強制險保險期間可以分為1年期、2年期、3年期，其承保年期及投保說明如下：

承保年期：

1. **新車**：一律投保三年期。
2. **已使用車輛**：視出廠年月來計算強制險承保年期。
 - (1) **出廠未達一年**：可選擇二年期或三年期。
 - (2) **出廠一年以上**：可選擇一年期或二年期或三年期。

微型電動二輪車投保說明及相關保費：

1. 保險類別：強制汽車責任保險。

2. 保險費用：

保險期間	保費
3年	1,358元
2年	971元
1年	563元

3. 保險流程：比照一般投保方式，可洽本行保險業務員辦理。

4. 罰則：若未依規定投保，將處新臺幣（下同）750元至1,500元以下罰鍰。若是車主在保險期間屆滿逾6個月，仍未再投保，公路監理機關將註銷牌照。

5. 需檢附文件：客戶投保時，需檢附被保險人相關資料包括姓名、聯絡電話、身份證號碼等。至於車輛則需檢附出廠證明、車架號碼，若是已上路之微型電動二輪車沒有出廠證明，可向原購買經銷商通知製造廠商出具出廠證明及車架號碼。

微型電動二輪車投保強制險享有哪些保障

微型電動二輪車在保險公司納保之後，和其他車種享有一樣的保障，包括死亡保障200萬元、失能上限200萬元，以及傷害醫療給付最高20萬元。

據統計，使用微型電動二輪車的三大族群，包括媽媽族群、年長者和外籍移工等，其中不乏經濟承擔能力較弱者，未來萬一肇事，強制險就能及時提供車禍受害人基本保障，打造社會安全防護網。

如未投保、未領牌或未續保，發生交通事故後之補償範圍

微型電動二輪車在投保義務人於投保且領牌後，如未續保，發生汽車交通事故，依強制汽車責任保險法第5條之1規定，微型電動二輪車投保且領牌後，始納入強制車險承保範圍，如未續保，因屬未保險汽車，發生汽車交通事故時，受害人可向財團法人汽車交通事故特別補償基金（下稱特補基金）請求補償，惟特補基金給付補償金額後，在補償金額範圍內，會依法向加害人追償，以維護公平正義，因此，本行保險業務員應提醒客戶務必在保險期間屆滿前辦理續保，發生汽車交通事故時，才可將部分賠償責任轉嫁由保險公司負擔，減少加害人對受害人賠償金額的負擔。

在此特別提醒大家，倘投保義務人未投保且未領牌，或已投保未領牌，則不受強制汽車責任保險法保障，故發生汽車交通事故時，受害人無法向特補基金請求補償。

微型電動二輪車新制上路，違反規定罰很大

新制上路，微型電動二輪車在上路前，車主必須做到掛牌、投保強制險及須年滿14歲，除了在納管前購買使用的車輛有二年緩衝期，其餘新車都需檢驗合格並投保強制險，完成登記掛牌後，才可在道路行駛，如未遵守將會面臨相關罰則，彙整如下：

微型電動二輪車 上路前必須先做到...

1. 投保

所有人應自行向產物保險公司投保強制汽車責任保險

未投保者無法辦理登記換照或發照

2. 掛牌

審驗合格應向監理單位登記、領用、懸掛牌照

審驗合格

- 登記
- 領用
- 懸掛牌照

違規者處 1,200元-3,600元罰鍰

3. 滿14歲

未滿14歲者駕駛微型電動二輪車

處駕駛人 600元-1,200元罰鍰 並禁止駕駛、車輛移置保管

已領牌照的微型電動二輪車，經主管機關通知限期續保，仍未續保且繼續於道路行駛，將註銷牌照

施行日前已審驗合格且黏貼標章的微型電動二輪車，應於2年內登記領用掛牌，逾期處1,200元-3,600元罰鍰，並禁止行駛

審驗合格車輛：移置保管
未審驗合格車輛：沒入

新法規上路 請大家注意

資料來源：交通安全入口網

更多 微型電動二輪車 法規報你知

<ul style="list-style-type: none"> 未依規定領用牌照再行駛，或使用偽造、變造的牌照 牌照供他車使用，或使用他車牌照 已領有牌照而未懸掛，或不依指定位置懸掛 AB55678 牌照已註銷，無牌照仍行駛 牌照遺失不報請補發，經舉發後仍不辦理而行駛 	<p>罰</p> <p>處 1,200元-3,600元罰鍰 並禁止行駛</p> <p>審驗合格車輛：移置保管 未審驗合格車輛：沒收</p>
<ul style="list-style-type: none"> 不在劃設之慢車道通行，或在未劃設慢車道之道路不靠右行駛 不依規定轉彎、超車、停車或通過岔路口 在道路上爭道或以其他危險方式駕車 在夜間行車未開啟燈光 駕駛時以手持方式使用手機或電腦 不服從交警指揮，或不依標誌、標線、號誌的指示 不按通行之方向行駛 不依規定停放車輛 行駛在人行道或快車道，或擅自穿越快車道 不避讓消防車、救護車等緊急公務車 未讓行人優先通行 	<p>罰</p> <p>處 300元-1,200元罰鍰</p>
<ul style="list-style-type: none"> 牌照遺失或破損，不報請補發、換發或重新申請 牌照污穢，不洗刷清楚或為他物遮蔽 	<p>罰</p> <p>處 150元-300元罰鍰</p> <p>責令改正、補換牌照或禁止行駛</p>

資料來源：交通安全入口網

合格的微型電動二輪車需要具備頭燈、尾燈、方向燈、煞車燈及後照鏡等安全措施，且記得要有「審驗合格標章」，另外提醒，微型電動二輪車是不能改裝，須保持煞車、鈴號、燈光及反光裝置等安全設備是完善且良好的狀態，擅自改裝則會被處以罰鍰，並且需要改回原有規格。

結論

近年微型電動二輪車違規肇事頻傳，騎乘微型電動二輪車應配戴安全帽、勿雙載、勿違停及勿酒駕，為了保障事故不幸發生後的理賠問題，專業的金融從業人員，一定要提醒我們的客戶，倘若有騎乘微型電動二輪車，則須比照一般機車投保強制汽車責任險，才能讓行車安全更全面、更有保障。

~本文由許華珊提供~

參考資料 |

- 金融監督管理委員會 保險局 > 微型電動二輪車專區
<https://www.ib.gov.tw/ch/home.jsp?id=361&parentpath=0,8,359>
- 交通安全入口網 > 懶人包 > 微型電動二輪車新法來囉~ (111年)
<https://168.motc.gov.tw/theme/package/post/2211091703353>
- 工商時報 2022.6.23
<https://ctee.com.tw/news/tax-law/665251.html>
- 《現代保險》雜誌 | 2023.01.01 (月刊)

數位金融學院~



彰化銀行線上貸款概述

數位金融處

一、前言

近年來國內受新冠肺炎疫情影響，衝擊了各個產業及你我生活，民眾為避免過多接觸也盡量少外出，加速國內數位金融發展，造就了數位轉型的浪潮與商機，以金融產業來說，像是網銀、行動銀行（包含轉帳、換匯、貸款、投資等功能），讓民眾一支手機就能掌握金融服務，然而銀行看準數位商機，也陸續推出線上融資業務，除了個人的信貸與房貸外，也有專設企業線上貸款平台，根據銀行內部統計，銀行線上申貸平台使用量相較於防疫三級警戒前增加兩倍，線上申辦房貸及信貸的

人數成長也超過六成，可見已慢慢取代在傳統實體銀行申請貸款的模式。

二、彰化銀行e吉貸-線上貸款融資平台

彰化銀行為因應金融數位化趨勢，落實普惠金融，在彰化銀行「e吉貸（線上貸款融資平台）」企業貸款分別建置「微企財好貸」及「中小企業貸款」，個人貸款分別建置「房貸」、「信貸」、「線上既有房貸增貸」及「個人貸款薪速貸」等線上貸款申請服務，提供客戶24小時線上申貸管道。

(一) e吉貸－企業線上貸款：

1. **微企財好貸**：提供小微企業客戶因企業週轉所需資金，需符合行政院核定「中小企業認定標準」之中小企業（含獨資、合夥），且需實收資本額新臺幣3,000萬以下，申貸金額最高新臺幣100萬元。
2. **中小企業貸款**：提供中小企業客戶解決企業營運資金缺口，符合行政院核定「中小企業認定標準」之中小企業（含獨資、合夥），且需為本行既有客戶。

(二) e吉貸－個人線上貸款：

1. **個人貸款（房貸、信貸）**：提供個人購置、籌措整修住宅及個人消費所需資金，惟信用貸款需符合「上市（櫃）公司員工」與「公教人員」資格。
2. **線上既有房貸增貸**：提供本行既有購屋房貸客戶，因個人財務規劃或理財活動所需資金，於已清償範圍內，向彰化銀行申請綜合理財型房貸。
3. **個人貸款薪速貸**：提供彰化銀行企業薪資轉帳戶任職之員工，因個人消費所需資金，向彰化銀行申請消費性（信用）貸款，申請人需為本國國民年滿25歲~55歲，且為本行企業（含集團企業內任職之）薪資轉帳戶員工，並任職企業年資1年以上者，申貸金額最高新臺幣100萬元。

三、線上貸款特色及優點：

(一) 線上貸款申請的特色：

1. **24小時隨時線上申請**：線上貸款申請最大的特色就是不受時間壓力及地點限制，只要有網路就可以申請，傳統一般銀行貸款，要親自到銀行洽詢專員處理，不但需要受到銀行3點半營業時間限制，還要特地請假跑分行。

但線上申請就完全沒有這個困擾，任何時刻都可以拿出手機進入銀行高規格的資安管控的線上貸款申請頁面申請，就算是白天繁忙上班族，也可以利用晚上休閒時間的空檔申辦。

2. **申請步驟簡單、資金快速入袋**：一般貸款申請流程大約需要3~5個工作天，加上簽約對保的時間，大概要一個星期才可以拿到貸款資金，但線上申請的話，最快當天就可以知道審核結果，簽約對保後最快1天就能拿到貸款的資金。
3. **手續費相對較低**：線上申請貸款的文件資料、審核模型等等都有一套已經建立好的機制，對銀行來說也不需要用到太多人力資源，所以多數的銀行會把節省下來的人力成本回饋給客戶，提供更優惠的手續費用。

（二）線上貸款申請的優點：

1. **方便簡單省時間**：線上貸款申請最大的好處就是方便、簡單、省時間，24小時隨時申請，申請流程跟步驟也都很簡單明瞭，只要填寫資料、上傳文件，基本上不用3分鐘就完成申請，更推薦用手機線上申請，需要上傳的證件資料直接用手机照相就可以上傳，申請過程更加流暢、超級方便。
2. **疫情期間無接觸更安全**：疫情期間到人多的地方總是不安心，疫情狀況時好時壞，像是最近突然又爆發一波本土疫情，尤其是家裡有小朋友的人，更是要注意避免到銀行這種人來人往的地方，申請線上貸款方案就是個最好的方式，全程線上處理手續、繳交資料、對保等，不必冒著風險到銀行申辦，在家用手机或電腦，就能完成線上貸款申請，疫情期間甚至是後疫情時代都是最佳防疫貸款方式。
3. **享環保、愛地球**：線上申請貸款對民眾好處是，不用手寫一堆申請資料，由於許多合約內容都是一式兩份，光是簽名就不計其數，更何況還有其他需要填寫如地址、電話、公司全名等等資料，如改成用線上申請貸款後，只要輸入完整資料，就可完成貸款申請，方便省時省力，並可響應環保，減少紙張的使用，為地球盡一份心力。

四、結論

在這網路發達的時代，線上貸款非常方便，彰化銀行也針對不同貸款需求的民眾推出合適方案，且透過「e吉貸（線上貸款融資平台）」貸款服務24小時不打烊，申請步驟簡單明瞭，過程流暢，達到省時又省力的效果。以整體來說彰化銀行在線上申貸服務兼顧了「專注客戶需求」、「直覺式服務」、「服務敏捷性」、「順暢流程」、「服務周到」等五項關鍵數位服務指標，提供給民眾享有更便利更快速的數位金融服務。

～本文由陳冠宇提供～

參考資料

1. 經濟日報：數位理財通/線上申貸夯銀行 限時優惠大檢閱https://money.udn.com/money/story/9740/5604768?from=edn_search_result
2. 經濟日報：數位理財通 / 線上貸款平台 借錢不必跑銀行<https://www.smartloan.com.tw/viewNewMessageDetail.do?newsId=643>
3. 實貸比較網：信貸方案整理－完全線上信貸申請流程、特色、優缺點一次看<https://www.alpha loan.co/blog/393/online-loan/>



日日擇好食

總務處 職安科

前言

現今臺灣主流食用之蓬萊米於農業時期（1920年代）首次問世，相較在來米而言蓬萊米口感較佳、價格較高且產量較高，農民基於經濟考量轉為種植蓬萊米，平時選擇在來米或番薯做為主食，飲食型態為「重量不重質」，家家戶戶飯桌上常見的主食以澱粉類為主。充滿時光記憶的「番薯籤粥」作法為將番薯刨成細絲，在戶外曬乾後做成番薯籤，再加進少許白米一起煮成稀飯成為番薯籤粥，常見配菜則為醃漬類蔬菜，如：高麗菜乾、蘿蔔乾（俗稱菜脯）等，許多家庭在逢年過節時才捨得品嚐香噴噴的米飯。工業時期（1960年代）人民開始具有消費高價蓬萊米的能力，主食逐漸由在來米、番薯轉為

蓬萊米。經濟起飛後（1980年代）西方文明帶來麵食文化，主食再次轉變為米麵共食。然而，根據農委會統計，2020年國內肉類需求量首次超過米麵之總和，2021年米需求量更是創下歷史新低，百年內飲食文化已大不相同。

經濟結構轉變後外食族日益增加，現代人一日三餐隱藏著高糖、高鹽、高油及高熱量等危機，長期下來可能導致罹患慢性疾病如：糖尿病、高血壓、高血脂（俗稱三高）；慢性疾病雖然沒有立即的生命威脅，但一旦發病就會導致生活品質降低，對健康產生長期的負面影響。迎接超高齡社會，如何從青、壯年開始日日「擇」好食，讓自己養成、維持健康生活型態，成為人人必須面對之重要課題。

我的餐盤

為協助民眾落實均衡飲食之健康生活型態，衛生福利部國民健康署於2018年開始提倡「我的餐盤」，將六大類食物所需份數轉化為比例圖像，讓民眾更加落實健康飲食，於日常生活中實踐，達到充足與均衡營養的目標。

所有的食物都有不同的營養價值，主要可分成六大類：乳品類、水果類、蔬菜類、全穀雜糧類、豆蛋魚肉類、堅果種子類。

六大類食物	主要營養素	建議攝取量
乳品類	優質蛋白質、鈣質、維生素	每天 1.5 ~ 2 杯， (每杯 240 毫升)
水果類	醣類、維生素 C、礦物質、膳食纖維、植化素	每餐一拳頭大
蔬菜類	維生素、礦物質、膳食纖維、植化素	每餐比水果份量多一些
全穀雜糧類	澱粉、維生素、膳食纖維	每餐與蔬菜份量相同
豆蛋魚肉類	優質蛋白質、礦物質、油脂	每餐一掌心
堅果種子類	油脂、脂溶性維生素、礦物質	每餐一茶匙

可配合6句口訣記憶「我的餐盤」內容物，口訣依序為：

1. 每天早晚一杯奶
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 飯和蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙



圖片來源：衛生福利部國民健康署

六大類食物

乳品類

主要營養素為優質蛋白質、鈣質、維生素。國人普遍鈣質不足，早晚各一杯乳製品可補足所需的鈣質。幼兒、兒童及青少年於生長發育期缺乏鈣質容易影響身高亦可能發生腿部抽筋；成年人缺乏鈣質則容易造成骨質疏鬆，增加骨折危機。

* 選擇小訣竅：

1. 國產鮮乳上的「鮮乳標章」貼紙可辨識產品是否為純鮮乳；各國滅菌方式不同，進口乳則可參考中文標籤貼紙之文字敘述以辨識。保久乳透過高溫殺菌只破壞少量對熱敏感的營養素如維生素C，大部分的營養成份可保留，因此鮮乳跟保久乳皆為補充鈣質與蛋白質的良好來源。市售水果、可可、麥芽或咖啡口味等調味乳為增加風味，含糖量普遍較高，可能額外加入許多添加物造成生乳量過低，建議優先選購鮮乳或保久乳。
2. 根據衛生福利部食品藥物管理署「鮮乳保久乳調味乳乳飲品及乳粉品名及標示規定」，將乳製品分為「鮮乳」、「保久乳」、「調味乳」及「乳飲品」四大項。

(1) **鮮乳**：成分標示以100%生乳為原料。

(2) **保久乳**：生乳經滅菌（幾近於完全無菌），以瓶（罐）裝或無菌包裝後，於常溫下貯運，大部分的營養價值跟鮮乳相似，依照脂肪高低亦分為高脂、全脂、中脂、低脂、脫脂，及脂肪無調整保久乳，也

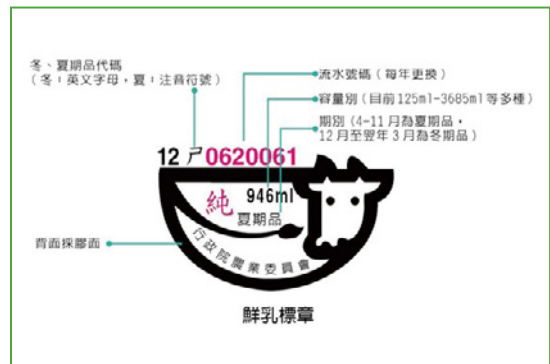
有低乳糖保久乳、無乳糖保久乳，以及強化保久乳等。許多民眾以為保久乳能夠保久是因為添加防腐劑，事實上由於保久乳在製程中已經過高溫滅菌並無菌包裝，已幾近於完全沒有微生物，因此不需冷藏也可以保存至少半年，並非添加防腐劑而成。

(3) **調味乳**：成分標示包含生乳及其他調味料。乳製品如果添加了果汁、巧克力等調味，且生乳、鮮乳或保久乳含量超過50%以上，則稱為調味乳。

(4) **乳飲品**：成分標示包含乳粉或濃縮乳及其他調味料，將乳粉或濃縮乳加水，還原成與鮮乳比例相同的還原乳，再加入其他調味料，則稱為乳飲品。

3. 生乳透過乳酸菌發酵可製作成優格或優酪乳，原始的味道較為酸澀，容易加入較多的糖調味，建議選購時盡量挑選無糖或低糖產品。

4. 如因乳糖不耐症或其他因素無法攝取乳製品者，可選擇其他高鈣食物補充鈣質，如豆干、傳統豆腐、小魚乾、芝麻、深綠色蔬菜等。



圖片來源：行政院農業委員會

Q&A：燕麥奶、豆奶、牛奶有什麼不同？

近年來流行將植物奶少量添加於咖啡中增添風味，但是風靡全球的植物奶（如：燕麥奶、榛果奶、豆奶等）不屬於奶類，營養價值與乳品類不同，營養成分無法互相取代。

- 燕麥奶、榛果奶屬於「全穀雜糧類」，主要營養成分為醣類，一杯 240 毫升的燕麥奶約等於半碗飯的醣含量，飲用時應注意全日醣類攝取總量。若為糖尿病病患，請遵循醫囑適量飲用。
- 豆奶屬「豆魚蛋肉類」，俗稱豆漿，主要營養成分以植物性蛋白質為主。若為限制蛋白質之腎臟疾病病患，請遵循醫囑適量飲用。
- 牛奶屬「乳品類」，營養成分包含蛋白質、鈣質、維生素及脂質。

水果類

主要營養素為醣類、維生素C、礦物質、膳食纖維及植化素。

蔬果類主要營養素

維生素	<p>水溶性維生素</p> <ul style="list-style-type: none"> • 維生素 B1：輔助熱量轉換、維持神經傳導等。缺乏時容易引起腳氣病、心臟擴大、心律不整及神經異常。 • 維生素 B2：又稱為核黃素，是代謝澱粉、蛋白質時所必須的維生素，缺乏時會產生喉嚨痛、咽喉與口腔黏膜水腫、口唇乾裂、口角炎、皮膚疾病及眼睛疲勞等。 • 維生素 B6：為參與身體代謝過程中不可缺少的營養素，缺乏時會引起皮疹、小球性貧血、癱瘓與痙攣、憂鬱與沮喪。 • 維生素 C：具有很好的抗氧化能力，也能幫助鐵質吸收並參與膠原蛋白、神經傳導物質、膽固醇及荷爾蒙等合成。缺乏時會出現暴躁易怒、呼吸短促、傷口癒合不良、易感染等。 • 葉酸：主要參與 DNA 合成、細胞分裂與胺基酸代謝，缺乏時會導致巨球型貧血症及生長遲緩等現象。懷孕婦女缺乏葉酸會導致胎兒神經系統損傷，如神經管畸形、脊柱裂及無腦症等疾病。
	<p>脂溶性維生素</p> <ul style="list-style-type: none"> • 維生素 A：是維持人體正常視覺功能、生長發育及組織分化所必須的維生素。缺乏時，會出現視網膜異常、夜盲症及毛囊角化症。 • 維生素 E：和維生素 C 一樣，具有很好的抗氧化能力，可以協助清除自由基，同時具有抗凝血的功能。缺乏時可能導致生殖能力下降、不孕、肌肉萎縮及神經系統異常或病變等。
礦物質	<ul style="list-style-type: none"> • 鈣：與人體生長、骨骼及牙齒發育、凝血等功能相關，缺乏鈣質時，不但容易發生骨質疏鬆，也可能會影響凝血功能。 • 鐵：是紅血球的主要成分之一，身體缺鐵時會導致貧血，還可能影響身體代謝及腦神經系統；孕婦缺鐵可能造成母體出現缺鐵性貧血，導致胎兒早產。 • 鋅：與促進生長、神經發育、維持正常免疫及生殖系統、調節內分泌等功能相關。缺乏時可能會造成生長發育遲滯、勃起功能障礙、腹瀉噁心、雄性禿、性腺機能低下、認知與行為異常等。 • 鉀：與維持血液和體液的酸鹼平衡相關，缺乏時可能會產生心律不整、神經傳導不正常、嘔吐等症狀。腎臟病患者由於腎臟排鉀能力變差，很容易會造成血液中的鉀離子濃度上升，因此飲食上需要注意鉀的攝取。 • 鎂：與維持骨骼、輔助其他酵素進行代謝、參與蛋白質合成作用等功能相關。缺乏鎂時會提高罹患心血管疾病、糖尿病、骨質疏鬆、情緒焦慮等風險。
植化素	<p>蔬菜與水果除富含維生素、礦物質及纖維質外，還有數千種不同的天然化合物，稱為植化素，是植物生長的必要元素，也是植物五顏六色之天然色素和植物氣味之物質來源。植化素對人體有不同的功能，例如抗氧化、活化免疫機能、輔助維生素發揮生理機能、調節產生酵素、改善血流循環、抑制發炎等。人體本身無法製造植化素，必須從各種食物來攝取，臺灣物產豐饒，四季皆有不同顏色的蔬果可多樣化攝取。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 綠色蔬果：葉綠素、兒茶素。 2. 黃色蔬果：β胡蘿蔔素、葉黃素、玉米黃素、類黃酮素。 3. 紅色蔬果：茄紅素、槲皮素、花青素。 4. 紫色蔬果：花青素、類黃酮素、白藜蘆醇。 5. 白色蔬果：硒、槲皮素、植物性雌激素。

* 選擇小訣竅：

1. 臺灣全年皆盛產水果，四季皆可多元選擇，但含糖量高的水果應適當攝取，避免攝取過多熱量。
2. 市售果乾在製造過程中為增添風味，可能額外增加糖或鹽；為了維持色澤，也可能額外加入食品添加物，建

議選擇新鮮水果為主。

3. 水果富含大量纖維，植化素及膳食纖維存在果渣中，果汁中的纖維常因為過篩的步驟幾乎被去除，降低膳食纖維的攝取十分可惜，建議選擇不須過篩的果汁，儘量保留營養價值。

國產時令水果	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
枇杷			√	√								
梅子 / 桑葚				√								
李子				√	√	√						
桃子 / 西瓜				√	√	√	√	√				
蓮霧	√	√	√		√	√	√				√	√
荔枝					√	√	√	√				
芒果					√	√	√	√	√			
葡萄						√	√	√		√	√	√
梨子 / 洋香瓜						√	√	√	√			
紅龍果						√	√	√	√	√	√	
無花果	√	√				√	√	√	√	√	√	√
龍眼 / 藍莓						√	√					
百香果 / 酪梨							√	√	√			
釋迦	√	√	√					√	√	√	√	√
文旦柚									√	√		
洛神									√	√	√	
奇異果 (獼猴桃)	√	√	√	√					√	√	√	√
柿子										√	√	√
柑橘	√	√									√	√
蜜棗 / 柳丁 / 金棗	√	√										√
草莓	√	√	√									√
番茄	√	√	√	√								√
芭樂 / 木瓜 / 鳳梨 金桔 / 檸檬 / 黃金果	全年											

蔬菜類

主要營養素為維生素、礦物質、膳食纖維及植化素等。

* 選擇小訣竅：

1. 深色蔬菜的維生素、礦物質及植化素比淺色蔬菜多。
2. 醃漬後的醬菜含鈉量過高，製程中也包含許多添加物，建議以新鮮蔬菜為主。

3. 脂溶性維生素（維生素A、E）搭配油脂一起食用才可達到最大吸收效果，飲食中不可過度缺乏油脂。
4. 蔬菜類含水量高，如有頻繁夜尿的困擾，建議睡前減少攝取。
5. 若早餐不易攝取足夠的蔬菜，可在午、晚餐補足。

季節	國產盛產蔬菜
春天 (農曆一至三月)	青椒、彩椒、洋蔥、青花菜、甜豆、碗豆、芹菜、萵苣、薺菜、油菜、菠菜、春筍、櫛瓜、韭菜、菜心、茼蒿、瓠瓜、馬蘭頭（紅梗菜）、龍鬚菜、莧菜
夏天 (農曆四至六月)	絲瓜、苦瓜、冬瓜、菜豆、蘆筍、茭白筍、洋蔥、黃瓜、佛手瓜、莧菜、山蘇、空心菜、龍鬚菜、地瓜葉、竹筍、四季豆、茄子
秋天 (農曆七至九月)	秋葵、花椰菜、白菜、冬瓜、黃瓜、四季豆、扁豆、地瓜葉、胡蘿蔔、牛番茄、
冬天 (農曆十至十二月)	青椒、油菜、芥菜、韭菜、高麗菜、白菜、花椰菜、白蘿蔔、茼蒿、菠菜
全年	芽菜類、菇類（香菇、金針菇、杏鮑菇）

更多當令國產盛產水果、蔬菜以及產地資訊可至農糧署<https://www.afa.gov.tw/cht/index.php>查詢。

Q&A：為什麼吃很多蔬菜還是便秘？

有些人在減重時期吃了大量的生菜或是水煮餐，卻反而出現了嚴重的便秘。排便要通暢，有三項重要的因素：纖維、水、油。充足的飲水，可維持新陳代謝；適當的油脂才能潤滑腸道，減重者千萬不可因為過度少油，而造成腸道的負擔。

全穀雜糧類

主要營養素為澱粉、維生素及膳食纖維，俗稱為「主食」，為一天熱量的主要來源，舊稱碳水化合物。

常見全穀雜糧類	
穀類	稻米、糙米、紫米、胚芽米、全麥製品（麵、麵包、饅頭）、燕麥、玉米、小米、紅藜（藜麥）
薯類	番薯（地瓜）、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕
其他	栗子、蓮子、菱角、含澱粉豆類（紅豆、綠豆、花豆、蠶豆、皇帝豆）

* 選擇小訣竅：

1. 選擇未精緻的紫米飯、糙米飯取代白米，營養價值更高。
2. 精緻麵包、蛋糕所含的鹽、糖分及油脂都偏高，建議適量攝取。
3. 醣類可參與人體內蛋白質與脂質代謝，醣類中的葡萄糖是腦細胞的唯一營養源，飲食中長期缺少葡萄糖會造成大腦功能異常，不可過度限制醣攝取。如有限醣減重（減碳水）的需求，建議諮詢新陳代謝科（亦稱內分泌科）或營養師，評估每日飲食內容後再進行客製化調整。

4. 糖尿病患者因醣類代謝異常須積極飲食控制，建議諮詢新陳代謝科醫師評估健康情形後，依醫囑定時定量攝取合適的全穀雜糧類以降低高血糖風險。

豆蛋魚肉類

主要營養素為優質蛋白質、礦物質、油脂。蛋白質對生長發育期（如：嬰兒期、兒童期、青春期及懷孕期）非常重要，但攝取太少或太多蛋白質對人體有不同的影響。蛋白質攝取不足時會造成發育遲緩、體重不足、容易疲倦、抵抗力減弱、皮膚炎、水腫、肝炎等；懷孕婦女蛋白質攝取不足則容易造貧血、流產、胎兒體重或身高不足。人體若大量攝取蛋白質，身體必須吸收過量的胺基酸，大部分胺基酸會被分解製成肝糖或脂肪被貯存，部分的胺基物質則會被分解成氨（俗稱：阿摩尼亞），氨必須先由肝臟轉換成尿素才能透過腎臟排出，因此長期過量攝取蛋白質會增加肝臟、腎臟代謝負擔。

常見蛋豆魚肉類	
豆類	植物性蛋白的來源，常見為黃豆製品
海鮮	魚、蝦、蟹、貝、頭足類（烏賊、章魚、透抽、花枝）
蛋類	指家禽的蛋類，雞蛋為主流選擇
肉類	主要為家禽（雞、鴨、鵝）、家畜（豬、牛、羊）的肉類、內臟及其製品

* 選擇小訣竅：

1. 紅、白肉各有優點，紅肉富含各類礦物質及造血元素（包括鐵、鋅、維生素B12等），貧血者、懷孕婦女可多攝取；白肉在同樣分量上之熱量較紅肉低，為有減重需求或增加肌肉的好選擇。但紅肉的飽和脂肪普遍較高，

攝取過多飽和脂肪易使膽固醇沉積在血管壁，致血管壁增厚、血管彈性降低，使血壓上升，增加血栓、中風、心臟病等心血管疾病的風險，有心血管疾病之家族史或已罹患三高患者建議優先選擇白肉。

2. 為了減少攝取飽和脂肪，建議選擇順序為豆類>魚類及海鮮類>蛋類>肉類；為遠離致癌危機，應減少攝取油炸、烤製、加工食品。
3. 豆類加工品如豆皮、百頁豆腐或間接豆製品（素火腿、素肉）油脂含量較高且製程中可能添加防腐劑及其他添加物，建議適量攝取。
4. 因植物性蛋白質不含膽固醇且富含膳食纖維，建議已有血脂偏高者優先考慮植物性蛋白質。
5. 懷孕及哺乳期婦女每日蛋白質攝取量建議至少增加15公克，約等於350毫升鮮乳、400毫升豆漿、兩顆雞蛋、一盒嫩豆腐等。

堅果種子類

主要營養素為油脂、脂溶性維生素及礦物質。

常見堅果及優質油	
堅果	黑芝麻、白芝麻、杏仁、核桃、腰果、開心果、夏威夷豆、松子仁、瓜子
油脂	亞麻仁油、葵花油、大豆油（沙拉油）、橄欖油（純、冷壓初榨、精製）、芝麻油（香油）、橄欖油、葡萄籽油、花生油、椰子油、芥花油、苦茶油、玄米油、酪梨油

* 選擇小訣竅：

1. 盡量選擇無調味的堅果，避免攝過多高糖、高鈉調味料。
2. 臺灣氣候潮溼，建議堅果類密封存放，挑選時也要特別留意是否有發霉情形，避免黃麴毒素下肚，影響健康。
3. 挑選油品時選擇深色玻璃瓶裝，避免油品直接被光照造成變質，不常烹調的家庭建議選擇小包裝的油品，避免開封過久造成變質。
4. 回鍋油易變質切勿重複使用。

植物油適用時機		
低溫用油 適合涼拌	中溫用油 適合低溫翻 炒、燉煮	高溫用油 適合煮、煎 炒、爆香、油 炸
亞麻仁油、 初榨橄欖油	葵花油、豆油 (沙拉油)、 橄欖油、芝麻 油(香油)、 葡萄籽油	花生油、椰子 油、芥花油、 苦茶油、玄米 油、酪梨油

我的素食餐盤

建議素食者經常變換食物品項、盡量選擇不過度加工的食物，才能得到均衡的營養。

分類	注意事項
全穀雜糧類	宜以未精製的穀類為主要來源，如：糙米、胚芽米、多穀米等。
豆蛋類	可選擇禽蛋及原型豆或豆製品如：黃豆、黑豆、毛豆、豆腐、豆干、豆漿等。臺灣素食食材中另一常見類型為小麥粉製作之麵筋類食物，並不屬於豆類，營養成分不含蛋白質。素食者最容易缺乏蛋白質及鈣質，又豆類食品因加工方法不同而營養素含量不同，如：豆干及傳統豆腐鈣質含量較其他豆類食品高，而黃豆、豆皮、豆漿及盒裝嫩豆腐等製品，鈣質含量較低。建議每日攝取一份以上含鈣較多的豆類食品以增加鈣質攝取量，避免骨質疏鬆危機。
乳品類	每天 1.5 ~ 2 杯，每杯 240 毫升。 其他注意事項同前述乳品類「選擇小訣竅」
水果類	每餐一拳頭。
蔬菜類	每日攝取 3 ~ 5 拳頭份量的蔬菜、菇類及藻類。 菇類食物可補充菸鹼酸、維生素 D 及礦物質。 藻類中紫菜的維生素 B12 含量最多。
堅果種子類	每餐一茶匙 其他注意事項同前述「選擇小訣竅」

各年齡層素食者注意事項		推薦食材
學童	補充鈣質幫助牙齒、骨骼強壯。	乳製品、黑芝麻、豆製品、杏仁、深綠色蔬菜
青春期	因生理週期的變化，對鐵質的需求增加，需要攝取富含鐵的食物以免因缺鐵造成貧血。	黑芝麻、紫菜、紅莧菜、皇帝豆
孕產期	葉酸能幫助寶寶神經系統的發育與活化。	黃豆芽、空心菜
更年期	補充天然雌激素可改善更年期產生之不適症狀。隨著年紀增長，皮膚的保水能力變差，水分不足會產生皺紋，可適當補充維生素 C 含量高的蔬果，以減緩老化的速度。適當補充含鋅食材，增加活力、調控免疫細胞。	黃豆製品、全穀雜糧、牛蒡甜椒、釋迦、龍眼、芭樂、柑橘類 黑芝麻、核桃堅果、南瓜子
銀髮期	曾有調查顯示銀髮期碘營養狀況不足，應選擇標示添加碘之碘鹽，適當攝取含碘食物。預防骨質疏鬆症已是邁入老年化社會的重要課題，藉由飲食攝取、運動及適度的曬太陽等方法增加骨本可維持骨質密度。	海帶、紫菜等海藻類 黑芝麻、乳製品、豆製品、杏仁、深綠色蔬菜

結語

健康餐盤是衛生福利部國民健康署與國內外專家共同研究出的指引，在良好生理健康的基礎下，更有餘裕衝刺事業、照顧家庭、和諧人際，進而兼顧心理、人際、環境各方面的健全發展，神采奕奕度過每一天。

個別營養需求如：素食、懷孕、長者、成長期子女、慢性病及手術前後的癌症患者，如擔心必須營養素攝取不足，可至醫院或診所的營養室諮詢，營養師可協助調整飲食內容、補提供充必須營養素之建議。

～本文由蔡玫嫻提供～

參考資料

1. 行政院農業委員會
<https://www.coa.gov.tw/>
2. 行政院農業委員會－農糧署
<https://www.afa.gov.tw/cht/index.php>
3. 行政院農業委員會－農業易遊網
<https://ezgo.coa.gov.tw/>
4. 行政院農業委員會食農教育資訊整合平台
<https://fae.coa.gov.tw/index.php>
5. 衛生福利部－國民健康署
<https://www.hpa.gov.tw/>
6. 衛生福利部－國民健康署－健康九九+
<https://health99.hpa.gov.tw/>
7. 衛生福利部－食品藥物管理署－食藥好文網
<https://article-consumer.fda.gov.tw/>
8. 衛生福利部－食品藥物管理署
<https://www.fda.gov.tw/>
9. 國家科學及技術委員會－人文社會科學研究中心
<http://www.hss.ntu.edu.tw/>
10. 國家科學技術委員會－科技大觀園
<https://scitechvista.nat.gov.tw/>
11. 農傳媒
<https://www.agriharvest.tw/>