



# 窄基指數 (Narrow-Based Security Index)

綜合企劃處 經濟研究科

今年以來，在AI熱潮及半導體產業脫離景氣谷底的助攻下，台積電（2330）股價自年初590元一路攀升，觸及1,080元創下歷史新高。隨著台積電市值權重上升，「窄基指數」議題亦逐漸浮出檯面，窄基指數（又稱窄基證券指數）是一種衡量特定類別、行業或區域內股價表現的指標，其成分股票較少且相對集中，而構成的股票又以市值較大、交易活躍的公司為主，較具代表性的窄基指數包含費城半導體指數、台灣50指數等。窄基指數的編列目前是由美國商品期貨交易委員會

（CFTC）規定和監管，當證券指數符合下列任一標準，將會被歸類為窄基指數：

1. 該檔指數包含九種或更少的成分股。
2. 任何一種成分股占該指數權重的30%以上。
3. 權重最高的五隻成分股合計占該指數權重的60%以上。
4. 占指數權重最低的25%成分股，其平均每日交易量（前六個月資料計算）總值低於5,000萬美元。

## 為何市場投資人近期如此關注窄基指數？

窄基指數的變動常會引起市場的震盪，尤其是當窄基指數成份股之一的大型企業出現重大事件或波動時，指數的變化可能會引發投資人的恐慌情緒，導致市場大幅波動。舉例來說，當台積電股價暴跌時，台股指數也會相應下跌，投資者可能會出現大量賣出行為，進而影響整體市場的穩定性。因此，為維持市場的公平、透明和穩定，及保護投資人免受高風險投資的影響，美國商品交易法（CEA）規定：「3個月內超過45個交易日被列為窄基指數，CFTC將會公告撤銷交易許可，美國境內投資人包括散戶和法人機構不得交易該窄基指數期貨」。由於台積電自今年2月15日至4月29日，已連續45日占台灣加權股價指數權重超過3成，符合窄基指數之標準，因此期交所7/31公告美系外資在台灣期貨市場將不能交易加權指數相關期貨，包括台指期、小台指等。至於美系外資何時能夠恢復交易，同樣要在未來三個月內，45個交易日以上未出現單一個股占市值比重逾30%。

## 台股被列為窄基指數有什麼潛在影響？

如同前面所述，當台股被列為窄基指數超過45個交易日，美國投資人將無法交易台指期，外資不能再透過台指期來對台股現貨部位進行避險，從而降低美系外資購買台股的意願，並產生量縮價跌的風險。從歷史經驗來看，2021年4月1日就曾因台積電權重過大（約32%），導致大小台指期被列為窄基指數，撤銷投資交易許可，直到2022年10月24日才恢復交易。在台指期禁止交易前期，整體市場雖呈現價量齊揚的態勢（如圖一），但在2022年3月主要央行步入升息循環後，台積電遭外資賣超逾50萬張，總規模逾2,800億元，股價由582元下跌至387元，外資對台股的整體賣超規模更高達8,153億元，導致大盤從17,456點跌至12,856點，顯示市場面臨重大事件發生時，台指期被列為窄基指數，可能會引發台股劇烈波動的風險。

圖一、台灣加權指數與台積電股價走勢—窄基指數期間



資料來源：財經M平方

## 窄基指數的優缺點

就投資的角度而言，根據窄基指數的特性，可以歸納出下列幾個優缺點，作為投資者選擇窄基指數之決策參考：

### 優點

1. **集中投資機會**：窄基指數涵蓋特定行業、類別或區域性的股票，投資人可以更集中的投資自身看好的市場區域或行業，從而獲得更高的資本利得。
2. **精確市場追蹤**：窄基指數的成分股票相對較少，更容易追蹤和分析，投資者可以更精確的掌握特定市場或行業的表現。
3. **投資潛力高**：由於集中投資於少數成分股票，波動較大，投資者有機會獲得更高的報酬。

### 缺點

1. **高風險**：由於窄基指數成分股票較少且權重較高，波動性高，投資者有機會獲得更高的報酬，但也伴隨著更高的風險。
2. **缺乏多元化**：窄基指數的多樣性相對較低，投資者可能錯過其他行業或區域的投資機會，無法有效分散風險。

整體而言，在投資窄基指數證券時，投資人需要特別留意指數成分股的變化情況，以及其對整體指數的影響程度。尤其以台積電為首的台灣半導體業，截至2023年底，電子類股占台股比重達59%，其中半導體市值比重約39%。台灣半導體業在全球供應鏈具有關鍵地位，但產業發展集中是優勢也是風險，因此，應密切關注市場消息和相關政策的動態，及時調整投資策略，以降低投資風險。

最後，窄基指數對台股市場的影響雖然不可忽視，但市場也具有一定的韌性和應對能力。證交所4月表示將規劃從四大面向改善台股產業集中度過高的問題：「增加產業鏈連結」、「引導多元產業發展」、「強化國內外引資效能」以及「優化投資人關係」，未來將鎖定綠能、數位和生技3大新經濟產業，期望透過一般板（既有之興櫃股票）及創新板（證交所於2021年增設的創新性交易板塊，鼓勵擁有關鍵核心技術及創新能力或創新經營模式的公司申請上市，提供創新企業多元的股權籌資平台）的雙引擎力量，引導產業更多元發展，上述3大新經濟產業，目前占台股市值比重僅1.4%，證交所擘劃下一個10年目標，希望到2035年占比要提高到10%以上。通過加強市場監管、引導產業結構調整和完善相關政策措施，將能有效應對窄基指數帶來的挑戰，促進市場的健康發展和穩定運行。

～本文由何思賢提供～

## 參考資料

1. 股感知識庫－曾子芸（2024.4），窄基指數 | 窄基指數是什麼？對市場影響？優缺點？廣基指數是什麼？
2. 康和期貨－劉信源（2024），窄基指數是什麼？對台股市場有哪些影響？
3. MoneyDJ－劉莞青（2024.4），證交所四面助多元產業發展，冀孕育護國群山
4. CFTC，Security Futures Products Overview。

保險百寶箱～



## 住宅火災地震基本保險 vs 居家綜合險 保哪個比較好？

保險代理人處

2024年4月3日發生芮氏規模7.2的全台有感地震，最大震度達6強，可以說是台灣近年來最大地震，此次強震造成花蓮地區損失慘重，紅、黃單建物累積逾百件，民眾面臨建築物重建或補強抉擇，且至今餘震不斷，依氣象署地震測報中心統計，累計大小餘震已逾1,110次，許多民眾投入大半輩子心血的房屋毀於一旦，對於民眾而言，突如其來的家庭災害怎麼辦？

臺灣位處歐亞大陸板塊與菲律賓海板塊交界，是地震發生頻繁的地區之一，88年南投發生的921大地震，即造成龐大之經濟損失逾新臺幣3,600億元，當時民眾投保住宅地震保險的比率僅0.2%，可自保險獲得之補償僅約4,000萬元。為使社會大眾能獲得基本之地震險保障，政府遂積極規劃及推動住宅地震保險制度，於90

年7月9日增訂保險法第138條之1，明定財產保險業應承保住宅地震危險，並自91年4月1日起實施住宅地震保險制度，期使投保民眾能獲得基本保障並減輕地震災情造成之損失。

除了不可預知的地震災害，根據內政部消防署資料顯示，臺灣2022年全年發生超過15,890多次的火災，其中住宅火災又佔了約25%，也就是說平均每天約有近11起的住宅火災發生，每場住宅火災皆有可能為人身安全帶來風險，且會造成財物一定的損失，如近期新竹市晴空匯火災、高雄城中城及台中興中街大火都造成嚴重損失，甚至奪走了許多人的性命，故當地震災害或火災事故發生時，多數民眾大多無法負擔沉重損失，此時有沒有投保住宅火災險與地震保險就相當重要了！

住宅火險及住宅地震基本保險的保障內容及理賠範圍有那些呢？透過圖一及圖二可以讓大家更清楚理解：

圖一 保障內容

保障內容	<p><b>住宅火災保險：</b> 因火災、閃電雷擊、爆炸、航空器及其零配件之墜落、機動車輛碰撞、意外事故所致之煙燻、罷工、暴動、民眾騷擾、惡意破壞行為、竊盜等事故致保險標的物發生損失時，保險公司負賠償之責。</p>
	<p><b>住宅地震基本保險：</b> 住宅建築物因地震震動，地震引起之火災、爆炸，地震引起之山崩、地層下陷、滑動，開裂、決口，地震引起之海嘯、海潮高漲、洪水等事故發生承保損失時，保險公司負賠償之責。</p>

圖二 住宅火災保險、住宅地震基本保險與住宅火災保險相關附加保障範圍

保障範圍	項目	住宅火險投保標的		說明
		建築物	建築物內動產	
	住宅火災保險	○	○	建築物：保險金額依據『台灣地區住宅類建築物造價參考表』作為其保險金額訂定參考。 建築物內之動產：以實際價值為基礎，其保險金額為建築物保險金額之百分之30，最高以新臺幣80萬元為限，但被保險人對保額認為不足時，可另行投保其不足的部份。
	住宅地震基本保險	○	×	地震險以重置成本為保險金額，最高不得超過新臺幣150萬元；臨時住宿費用之補償最高新臺幣20萬元整。
	住宅第三人責任基本保險	○	×	每人體傷：100萬元。 每人死亡：200萬元。 每一事故體傷及死亡：1,000萬元為限。 每一事故財損：200萬元。 保險期間最高賠償：2,400萬元。 自負額：每一事故體傷2,000元，每一事故財損1萬元。
	住宅玻璃保險	○	×	建築物因突發意外事故導致固定裝置於四周外牆之玻璃窗戶、玻璃帷幕或專有部分或約定專用部分對外出入之玻璃門破裂之損失。每一事故最高賠償：1萬元（保險期間最高2萬元）。 自負額：每一事故1,000元。
	住宅竊盜保險	×	○	指除被保險人或其配偶或其家屬或其受僱人或其同居人以外之任何人企圖獲取不法利益，毀越建築物之門窗、牆垣、或其他安全設備，並侵入置存建築物內動產之處所，而從事竊取、搶奪或強盜建築物內動產之行為（但不包括置存於庭院之動產）。每一竊盜事故最高賠償：15萬元。 保險期間，累計賠償最高以30萬元為限。 自負額：5,000元。

		住宅火險投保標的		說明
保障範圍	項目	建築物	建築物內動產	
	住宅災害費用補償保險	○	×	清除費用：清除受損之殘餘物所需的必要費用。 金融、信用卡及證件重製費用：賠償總額以 5,000 元為限。 因承保事故發生，導致住宅建築物無法居住時，始提供以下補償給付：臨時住宿費：每日最高新臺幣 5,000 元，但賠償總額以 20 萬元為限。 租屋仲介費用：賠償總額以 5,000 元為限。 搬遷費用：賠償總額以 10 萬元為限。 生活不便補助：每日定額 3,000 元，最高給付 30 日。 裝潢修復費用：投保建築物內動產保險金額 × 30% 計算，最高以 80 萬元為限。
	颱風及洪水災害補償保險	○	×	第一區：新竹縣（市）、臺中市、嘉義縣（市）、苗栗縣、南投縣、彰化縣、雲林縣：限額 9,000 元。 第二區：臺北市、新北市、臺南市、高雄市、桃園市、澎湖縣、金門馬祖地區：限額 8,000 元。 第三區：基隆市、宜蘭縣、花蓮縣、臺東縣、屏東縣：限額 7,000 元。

## 住宅火災保險、住宅地震基本保險一定要保嗎？

住宅火災保險與住宅地震基本保險非強制性保險，但若住宅有辦理房貸，銀行通常會規定需要投保住宅火險以及地震基本險才能貸款（投保時須告知保險公司房屋於金融機構抵押貸款），需要注意的是住宅火災保險及基本地震險投保之建築物保額，係中華民國產物保險商業同業公會「臺灣地區住宅類建築造價參考表」之重置成本為計算基礎，住宅火災保險之建築物需足額投保，建築物內動產之保險金額為建築物保險金額之30%，最高以新臺幣80萬元為限（除另有約定外，係以實際價值為計算基礎），住宅地震基本保險最高不得超過150萬元。

## 認識住宅火災保險足額投保之重要性

住宅火災保險的主要作用是復原建築物本身，承保建築物之理賠金額不是依房價計算，係按重置成本為基礎計算之，另需特別注意的是住宅火災保險有「不足額投保」的規定，當建築物之保險金額低於承保之危險事故發生時之重置成本60%時，損失金額僅按保險金額與該重置成本60%比例負賠償之責，故投保時一定要留意是否足額投保，了解自己購買的商品內容，避免理賠金額產生落差。



## 居家綜合保險與住宅火災地震基本保險的差異？

以現今高房價的時代，民眾在轉嫁火災及地震引起的意外風險時，除了基本的住宅火災及地震保險外，若想增加更全面的保障，建議可選擇「居家綜合保險」，

住宅火災保險與住宅地震基本保險承保範圍皆涵蓋地震住宅基本保險，惟居家綜合險比住宅火災險承保的項目更多元，以本行代理銷售泰安產物「綠活居家」商品為例，透過以下的彙整（圖三），可以更清楚理解。

圖三 泰安產物「綠活居家」專案

綠活居家商品特色					
項目	綠活居家			一般住宅火險	
財物損害	動產及不動產保額共用 <b>勝</b>			動產保額最高80萬	
玻璃保險	✓			✓	
颱風洪水災害補償險	✓			✓	
第三人責任	◆處所內意外事故 ◆單一保額彈性賠償 每一事故最高1,200萬 保險期間內最高2,400萬 <b>勝</b>			◆處所內火災意外事故 每人傷害最高100萬 每人死亡最高200萬 每一事故財損最高200萬	
第三人責任保險 住院及身故慰問金	✓ <b>勝</b>			×	
基本地震險	✓			✓	
輕損地震	✓ <b>勝</b>			×	
家事代勞費用	2000元/日，最高90日 (持費用收據正本，在保險額度內實支實付) <b>勝</b>			×	
綠能升級附加	綠建材修復 理賠金額提高至150% <b>勝</b>			×	
理賠基礎	動產 實損實賠，不扣折舊 <b>勝</b> 不動產			動產 → 需扣除折舊 不動產 → 不扣折舊	
續保附加條款適用	✓			✓	
代理投保適用	✓			✓	
保險費 試算	建議保額	綠活居家			一般住宅火險
		A方案	B方案	C方案	
	300萬	2694元	3016元	3503元	1959元
1000萬	4395元	4717元	5204元	3180元	

註一：300萬建議保額以台北市30坪房子(總樓層7樓的鋼筋混凝土造)為例，含基本地震險  
 1000萬建議保額以台北市100坪房子(總樓層15樓的鋼筋混凝土造)為例，含基本地震險  
 註二：綠活居家與一般住宅火險比較，其保障範圍較大，但保險費也較高

## 本行代理之居家綜合險專案有哪些？

本行代理之居家綜合險有泰安產物『綠活居家』專案（圖三）、明台產物『屋主の居家險』專案（圖四）及新安東京海上產險『新居家心安』專案（圖五）等三項專案商品（專案特色詳圖示所列），每家各有不同特色保障項目，如明台產物『屋主の居家險』專案增加「擴大承保機車火災事故」保障項目，新安東京

海上產險『新居家心安』則是增加「寵物意外費用補償」，讓機車族及有飼養寵物的客戶可依自身需求選擇符合需求的專案商品；另『綠活居家』、『屋主の居家險』及『新居家心安』專案有綠能升級附加條款，若以綠能建材設備修復或重建保險標的物，或以現金賠付綠能建材設備修復或重建保險標的物所需費用，最高賠付原受損物之價值的1.5倍（賠償總額以主險保額為限），在提高住居保障的同時，將本行永續發展的理念傳遞給每一位客戶。

圖四 明台產物『屋主の居家險』專案

屋主の居家險 V.S 一般住宅火險			新台幣：元
	商品比較	屋主の居家險 (保障型)	一般住宅火險
財物損害	火災等基本事故	動產、建築物共用投保金額	建築物依投保金額 動產保額最高 80 萬
	住宅玻璃保險	每次 1 萬為限，期間最高 2 萬	同左
	竊盜	每次 15 萬為限，期間最高 30 萬	同左
	臨時住宿費用	每日最高 5,000 元，上限 20 萬	同左
第三人賠償責任	住宅地震基本險	最高 150 萬	同左
	住宅颱風及洪水災害補償保險	依賠償限額表理賠	同左
	承保事故	處所內之意外事故	處所內因火災、閃電雷擊、爆炸、 意外事故所致煙燻
	保險金額	每一事故傷亡、財損最高 500 萬， 期間最高 1,000 萬	每一事故體傷死亡 1,000 萬 / 財損 最高 200 萬，期間最高 2,400 萬
額外保障	自負額	無	每一事故體傷 2 千 / 財損 1 萬
	住院慰問金	每次事故每人 1 萬	無
	身故慰問金	每次事故每人 10 萬	無
	家事代勞費用保險金	每天 3,000 元 / 最多 90 天	無
保費試算	擴大承保機車火災事故	每台機車限額最高 6 萬， 最低 2,000	無
	輕損地震保險	實損害賠償最高 10 萬	無
	屋主綠能升級保險	以綠建材設備修復理賠增額 75% (保險金額為限)	無
	參考保額	屋主の居家險 (保障型)	一般住宅火險
	300 萬	3,294	1,977
	500 萬	3,828	2,395

圖五 新安東京海上產險『新居家心安』專案

「新居家心安」與「一般住宅火災保險」承保範圍差異比較表					
項目	新居家心安	一般住宅火災險			
財物損害	動產及不動產保額共用	動產保額最高 80 萬			
玻璃保險	✓	✓			
颱風及洪水災害補償險	✓	✓			
第三人責任	◆ 處所內意外事故 ◆ 單一保額彈性賠償 每一事故最高 1000 萬 保險期間內最高 4000 萬	◆ 處所內火災意外事故 每人傷害最高 100 萬 每人死亡最高 200 萬 每一事故財損最高 200 萬			
基本地震險	✓	✓			
輕損地震	✓	✗			
寵物意外費用補償	✓	✗			
家事代勞費用	2000 元/日，最高 90 日 (持費用收據正本，在保險額內實支實付)	✗			
綠能升級附加	綠建材修復 理賠金額提高至 150%	✗			
理賠基礎	動產 實損害賠償，不扣折舊 不動產 實損害賠償，不扣折舊	動產 → 需扣除折舊 不動產 → 不扣折舊			
續保附加條款適用	✓	✓			
代理投保適用	✓	✓			
保險費試算	新居家心安		一般住宅火險		
	建議保額	14 樓以下	15-24 樓以下	14 樓以下	15-24 樓以下
	300 萬	3044	3117	1878	1931
	900 萬	4509	4728	2933	3092

在高房價時代，人們換、購屋時或多或少會申請貸款，進而展開漫長且沉重的還款之路，只為了給摯愛的家人一個溫馨的家，不過多數人還完貸款後就忘記保障的重要性，選擇不續保，著實可惜。依財團法人住宅地震基金 2024 年 5 月統計資料顯示，住宅地震險全國投保率僅有 38.55%，即便火災新聞事件頻傳，仍有逾

60% 住家未投保，顯示出投保意識仍然不足，建議民眾除了平時應多加注意居家用火安全外，建議可多增加一些保費將住宅火災及基本地震保障提升為居家綜合險，藉由足額投保來提供全方位保障，守護這個永恆價值的避風港！

～本文由楊晴晴提供～

數位金融學院~



# 花蓮加油 守護兒少 彰銀 TWQR 行動支付寧夏作伙相挺

數位金融處

**倡**導節能減碳環保愛地球，本行參與寧夏夜市觀光協會以實際行動舉辦『花蓮加油 守護兒少 彰銀寧夏 作伙相挺』之公益繪畫比賽，繪畫主題為「環保救地球為花蓮加油」，這是一場充滿愛與關懷的盛事。比賽旨以提升學童環保意識結合行動支付減少紙鈔使用為目的，透過孩子們的畫筆創作空間，向大眾展現環保的重要性，同時為花蓮的受災兒少送上溫暖與祝福。在這個充滿愛心與創意的活動中，台北市蓬萊國小參賽的孩子們化身成為環保守護者的小尖兵，用他們的作品為地球發聲，為花蓮的受災兒少添磚加瓦。

花蓮地區位於台灣東部，常年受到地震等自然災害的威脅。緣2024年初，

花蓮地區發生了一次嚴重的地震，導致有些家庭失去家園，尤其是兒童受到嚴重影響。這些兒童面臨生活、學習上的困難，需要社會各界的幫助。在這一背景下，本行參與寧夏夜市與蓬萊國小聯手舉辦的此次『環保愛地球，為花蓮加油』公益繪畫比賽，第一名的作品將印製在寶特瓶回收再製材料做成的循環袋上，後續由寧夏夜市發起公益認購活動，募集善款將幫助花蓮震災受災兒童，另結合本行TWQR行動支付於寧夏夜市舉辦優惠活動，使用台灣Pay交易就可享有本行吉祥物柴寶與寧夏夜市寧夏熊特殊造型的循環袋，以上實現了本行企業責任結合環保教育與公益援助的多重意義。

隨著全球環境問題的日益嚴峻，台灣作為一個高度依賴自然資源的島國，環保意識的提升尤為重要，本行認為透過教育，使年輕一代從小樹立環保理念，懂得珍惜資源、愛護地球，長遠的環保教育亦為各國教育體系中的重要課程。另外鑑於藝術教育對於兒童的成長過程至關重要，藉由繪畫過程讓小小參賽者以藝術創作過程同理災區兒童，除繪出愛地球之作品，並希望能陪伴受災區的兒少們走出心理陰影，恢復原生活。

### 公益繪畫比賽花絮分享

公益繪畫比賽主題定為『環保愛地球，為花蓮加油』，透過繪畫宣揚環保理念，為花蓮受災戶加油，主題既簡潔明瞭，又高度契合活動的核心目標，即結合環保教育與公益援助，讓孩子們在參與中學習和貢獻。活動涵蓋了多重意義與精神，包括：

- 一、提升學童的環保意識。
- 二、培養學童的藝術創作能力。
- 三、為花蓮的環境保護盡一份心力。
- 四、比賽第一名作品將印製在循環袋上，推動環保產品的認購。
- 五、所得款項捐贈給花蓮震災受災兒童，幫助其重建家園和恢復學習。

此次活動邀請蓬萊國小1、2年級的學童，每班推派12名代表參賽。參賽者需自備繪畫用具，作品須以「環保愛地球，為花蓮加油」為主題。這一參賽方式既鼓勵了孩子們的主動參與，又增加了活動的趣味性和競爭性。

活動於2024年5月25日（星期六）下午2：00至5：00舉行，地點在蓬萊國小後門穿堂。這一時間和地點的選擇考慮到了參賽學生和家長的方便性，也提供了一個

舒適的比賽環境。活動流程緊湊而專業，從報到、繪畫比賽、評審及頒獎典禮等環節；評審委員由蓬萊國小的美術老師組成，評審標準包括創意、表現力和作品的完整性。比賽結束後，評審委員對所有參賽作品進行了仔細評選，並在短時間內確定了獲獎名單，獲得大家一致的認可。



▲第一名作品



▲數位金融處蔡處長秀霞聽取專業評審老師們解說作品

為了激勵學童的參與熱情，活動設立了多個獎項，讓每位學童均獲得獎狀和豐厚的獎品，第一名的作品將印製在寶特瓶回收再製材料做成的循環袋上，待循環袋製作完成，將舉辦公益認購活動，所籌集的善款，全部捐贈給花蓮的受災兒童。這些款項用於幫助他們重建家園、恢復學習，並提供心理支持。



透過此次活動，參賽學童對環保的重要性有了更深刻的認識。他們在創作過程中學習了如何愛護環境、節約資源，這些知識和理念在他們的日常生活中得到了實踐和應用。許多家長反應，孩子們在參加比賽後，更加注意生活中的小細節，如節約用水、分類垃圾等。不僅提升了孩子們的環保意識，還極大地激發了他們的藝術創作潛力，許多孩子在比賽中表現出了出色的創意和技巧，也延續到了他們日常的藝術創作中。受到了蓬萊國小師生的熱烈歡迎，還得到了當地社區和家長的高度認同。

本行藉由此次活動，以「社會共好」、「藝術創作」為未來的環保教育提供了寶貴的示範，持續與更多企業和社會組織合作，開展各種形式的公益活動，提高社會各界對環保和公益的關注度，形成更大的社會影響力。本行期待能夠拋磚引玉，讓社會能夠舉辦更多這樣有意義的活動，透過教育和實踐，讓更多的孩子和民眾參與到環保和公益事業中來，共同為保護我們的地球、幫助有需要的人貢獻力量。讓我們攜手努力，為花蓮加油，為地球加油，讓愛與希望在每一個角落傳遞。

～本文由廖恆忻提供～



# 健康均衡飲食指南

總務處 職安科

## 一、前言

現代許多人的生活趨於靜態，尤其是久坐辦公族，上班期間活動量較低，加上外食常常攝取過多的熱量，營養卻不均衡，極有可能導致肥胖、慢性病包括心臟病、癌症、糖尿病、高血脂症及代謝症候等非傳染性疾病罹患率上升，衛生福利部國民健康署在「每日飲食指南」中說明「均衡飲食」是維持健康的基礎，「均衡飲食」是每日從飲食中獲得身體所需而且足量的各式營養素，且攝取（吃入）與消耗的熱量應達到平衡，如此方可稱為「均衡飲食」。本文將以自助餐、便利超商為例，搭配出合適份量及均衡菜色之參考圖片，並彙整各縣市政府衛生局健康飲食地圖，提供外食者如何吃得簡單又營養均衡，進而養成良好的健康飲食習慣。

## 二、大類食物

	分類	食物內容
1	全穀雜糧類	主要提供熱量，建議優先食用未精製的穀類，維生素 B1 及膳食纖維較多，如糙米飯、五穀飯、地瓜、南瓜等，會優於白麵條或白飯。
2	豆魚蛋肉類	主要提供蛋白質、維生素 B 群、鐵質，建議選擇及食用順序，依序是黃豆製品，如豆干、豆腐；海鮮類食物，如魚、花枝；蛋類；最後是肉類，如雞肉、豬肉、牛肉等。
3	乳品類	提供鈣質、維生素 B2、蛋白質，可以幫助骨質健康，包括牛奶、羊奶、優酪乳、起司。
4	蔬菜類	含有豐富膳食纖維、維生素 A，如菠菜、茄子、香菇等。
5	水果類	含維生素 C、膳食纖維，如芭樂、奇異果、鳳梨等。
6	油脂與堅果種子類	含維生素 E、鎂離子、鋅離子。堅果類像是核桃、杏仁、芝麻、開心果、葵瓜子等，含有充足的好油。在食用油的部分，建議選用植物油較好。



資料來源：衛生福利部－國民健康署－每日飲食指南

### 三、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的。

可搭配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. 飯跟蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙

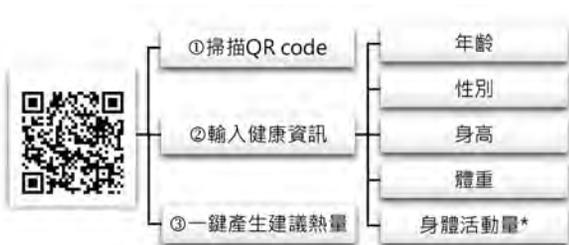


## 四、每日熱量需求

關於飲食搭配及熱量需求，依衛生福利部國民健康署在「每日飲食指南」中之建議，均衡飲食應依照個人年齡、性別、年齡和活動強度…等，找出合適的熱量需求及建議份數，均衡攝取六大類食物，才能得到均衡的營養，維持健康。熱量主要來自六大類食物中的三大營養素，包括碳水化合物、蛋白質及脂質，每日「均衡飲食」三大營養素比例約為蛋白質10%~20%、脂質20%~30%、醣類（碳水化合物）50%~60%。

### （一）每日熱量需求計算：

可利用中研營養資訊網－飲食計劃（[sinica.edu.tw](http://sinica.edu.tw)）計算個人的健康體重、熱量需求與每日飲食六大類食物建議份數。



### 身體活動量：

生活活動強度		
低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	12	
站立	11	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒
步行	1	的坐著 (例如：坐著看書、看電
快走	0	視...等)
肌肉運動	0	
稍低		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	10	
站立	9	站立活動，身體活動程度較低、
步行	5	熱量較少，例如：站著說話、烹飪、
快走	0	開車、打電腦。
肌肉運動	0	
適度		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	9	
站立	8	身體活動程度為正常速度、熱量
步行	6	消耗較少，例如：在公車或捷運上
快走	1	站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵
肌肉運動	0	器打掃、散步、購物...等強度。
高		
生活動作	時間 (小時)	日常生活的內容
安靜	9	身體活動程度較正常速度快或激
站立	8	烈、熱量消耗較多，例如：上下樓
步行	5	梯、打球、騎腳踏車、有氧運動、
快走	1	游泳、登山、打網球、運動訓練...
肌肉運動	1	等運動。

資料來源：衛生福利部－國民健康署－每日飲食指南

### （二）依熱量需求的六大類飲食建議份數

	1,200 大卡	1,500 大卡	1,800 大卡	2,000 大卡	2,200 大卡	2,500 大卡	2,700 大卡
<b>1. 全穀雜糧類 (碗)</b>	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
(1) 未精緻 (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
(2) 其他 (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
<b>2. 豆魚蛋肉類 (份)</b>	3	4	5	6	6	7	8
<b>3. 乳品類 (杯)</b>	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
<b>4. 蔬菜類 (份)</b>	3	3	3	4	4	5	5
<b>5. 水果類 (份)</b>	2	2	2	2	3.5	4	4
<b>6. 油脂與堅果種子類 (份)</b>	4	4	5	6	6	7	8
(1) 油脂 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
(2) 堅果種子 (份)	1	1	1	1	1	1	1

### (三) 份量說明

份量部份之基準如下：份量大小 (Portion Size)

	種類	份量	熱量	
1	全穀雜糧類	以 15 公克醣類為準 (約 1/4 碗)	約為 70 大卡	
2	豆魚蛋肉類	以 7 公克蛋白質為準	低脂	約為 55 大卡
			中脂	約為 75 大卡
			高脂	約為 120 大卡
3	乳品類	以 8 公克蛋白質為準	全脂	約為 150 大卡
			低脂	約為 120 大卡
			脫脂	約為 80 大卡
4	蔬菜類	100 公克生重 (熟食葉菜類約半碗)	約為 25 大卡	
5	水果類	100 公克可食部分 (約大半碗至一碗)	約為 60 大卡	
6	油脂與堅果種子類	5 公克脂肪為準	約為 45 大卡	

## 五、每日飲食需求參考範本

(一) 以自助餐一日三餐 (1584.5 kcal) 為例：

蛋白質 (P) 公克	脂質 (F) 公克	醣類 (C) 公克	熱量 (大卡)
78.6	58.6	176.1	1584.5

	等於份量
全穀雜糧類	1.75 碗
豆魚蛋肉類	7 份
乳品類	1.5 份
蔬菜類	3.5 份
水果類	2 份
油脂與堅果種子類	5 份

#### 1. 早餐



	等於份量	蛋白質	脂質	醣類	熱量
全穀雜糧類 (吐司)	3/4 碗	6g	+	45g	210kcal
豆魚蛋肉類 (煎荷包蛋)	1 份 (3 根手指)	7g	5g	+	75kcal
豆魚蛋肉類 (鮭魚)	1 份 (3 根手指)	7g	3g	+	55kcal
乳品類 (低脂奶)	1 份 (240 毫升)	8g	4g	12g	120kcal
蔬菜類	半份 (50 克)	0.5g		2.5g	12.5kcal
水果類	—				
油脂與堅果種子類	0.5 份		2.5g		22.5kcal
		28.5g	14.5g	59.5g	495kcal

2. 中餐



	等於份量	蛋白質	脂質	醣類	熱量
全穀雜糧類 (南瓜 + 飯)	3/4 碗	6g	+	45g	210kcal
豆魚蛋肉類 (蒸魚)	2 份 (3 根手指 *2)	14g	6g	+	110kcal
乳品類—優格 (無糖)	半份 (100 公克)	4.1g	1.6g	11.6g	77kcal
蔬菜類	1.5 份	1.5g		7.5g	37.5kcal
水果類	1 份 (1 個拳頭)	+		15g	60kcal
油脂與堅果種子類	1.75 份		8.75g		78.75kcal
		25.6g	15.35g	79.1g	573.25kcal

3. 晚餐



	等於份量	蛋白質	脂質	醣類	熱量
全穀雜糧類 (南瓜)	1/4 碗	2g	+	15g	70kcal
豆魚蛋肉類 (煎肉排)	3 份 (3 根手指 *3)	21g	15g	+	225kcal
乳品類	—				
蔬菜類	1.5 份	1.5g		7.5g	37.5kcal
水果類	1 份 (1 個拳頭)	+		15g	60kcal
油脂與堅果種子類	2.75 份		13.75g		123.75kcal
		24.5g	28.75g	37.5g	516.25kcal

(二) 以便利商店一日三餐 (1762.6 kcal) 為例：

蛋白質 (P) 公克	脂質 (F) 公克	醣類 (C) 公克	熱量 (大卡)
81.5	62.97	218.3	1762.6

全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	乳品類	蔬菜類	水果類	油脂與堅果種子類
●	●	●	●	●	●

1. 早餐：503.5大卡 (C：46.95；P：21.8；F：25.7)



紐奧良風味鮮蔬烤雞

熱量	256 大卡
醣類 C	22.4 公克
蛋白質 P	12.4 公克
脂質 F	13 公克



芭樂

熱量	54 大卡
醣類 C	12.3 公克
蛋白質 P	0.8 公克
脂質 F	0.2 公克



鮮乳(230ml)

熱量	150 大卡
醣類 C	11 公克
蛋白質 P	7.3 公克
脂質 F	8.5 公克



綜合堅果(杏仁、核桃、腰果)  
一餐約 2~5 粒

熱量	43.5 大卡
醣類 C	1.25 公克
蛋白質 P	1.3 公克
脂質 F	4 公克

2. 中餐：552大卡 (C：69.6；P：24.4；F：19.37)



烤地瓜(約 135g)

熱量	171 大卡
醣類 C	36.8 公克
蛋白質 P	4.9 公克
脂質 F	0.27 公克



茶葉蛋(62g)

熱量	87 大卡
醣類 C	1.3 公克
蛋白質 P	8.5 公克
脂質 F	5.6 公克



小滷青蔬

熱量	65 大卡
醣類 C	7.3 公克
蛋白質 P	2.3 公克
脂質 F	2.8 公克



拿鐵(360ml)

熱量	120 大卡
醣類 C	8.6 公克
蛋白質 P	5.9 公克
脂質 F	6.8 公克



活力彩蔬(生菜、水果、堅果)

熱量	43.5 大卡	蛋白質 P	1.3 公克
醣類 C	1.25 公克	脂質 F	4 公克

3. 晚餐：707.1大卡（C：101.75；P：35.3；F：17.9）



清炒海鮮



熱量	469 大卡
醣類 C	68.1 公克
蛋白質 P	23.8 公克
脂質 F	11.2 公克



無糖優格



熱量	121 大卡
醣類 C	15.7 公克
蛋白質 P	8.5 公克
脂質 F	2.7 公克



田園沙拉



熱量	73.6 大卡
醣類 C	16.7 公克
蛋白質 P	1.7 公克
脂質 F	0 公克



綜合堅果(杏仁、核桃、腰果)  
一餐約 2~5 粒



熱量	43.5 大卡
醣類 C	1.25 公克
蛋白質 P	1.3 公克
脂質 F	4 公克

## 六、六大類食物代換表

品名	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
乳品類(全脂)	8	8	12	150
(低脂)	8	4	12	120
(脫脂)	8	+	12	80
豆、魚、蛋、肉類				
(低脂)	7	3	+	55
(中脂)	7	5	+	75
(高脂)	7	10	+	120
全穀雜糧類	2	+	15	70
蔬菜類	1		5	25
水果類	+		15	60
油脂與堅果種子類		5		45

+: 表微量

(註) 有關主食類部分，若採糖尿病、低蛋白飲食時，米食蛋白質含量以 1.5 公克，麵食蛋白質以 2.5 公克計。

(一) 全穀雜糧類1碗：碗為一般家用飯碗，重量為可食部分，熱量280大卡。

代換食物	代換份量
糙米飯、雜糧飯、米飯	1 碗 (160 公克)
熟麵條	2 碗 (240 公克)
小米稀飯、燕麥粥	2 碗 (250 公克)
全麥饅頭	1 又 1/3 個 (120 公克)
全麥吐司	2 片 (120 公克)
中型芋頭	4/5 個 (220 公克)
小番薯	2 個 (220 公克)
玉米	2 又 2/3 根 (340 公克)
南瓜	340 公克
馬鈴薯	2 個 (360 公克)



(二) 豆魚蛋肉類1份：1份約3根手指，重量為可食部分生重。

代換食物	代換份量
無糖豆漿、雞蛋	1 杯 / 1 個
傳統豆腐	3 格 (80 公克)
嫩豆腐	半盒 (140 公克)
小方豆干	1 又 1/4 片 (40 公克)
黃豆	20 公克
黑豆	25 公克
毛豆	50 公克
去皮雞胸肉	30 公克
鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱、魚	35 公克
蝦仁	50 公克
牡蠣	65 公克
白海蔘	100 公克



(三) 乳品類1杯：1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份。

代換食物	代換份量
鮮奶、保久乳、優酪乳	1 杯 (240 毫升)
乳酪 (起司)	2 片 (45 公克)
優格	210 公克
全脂奶粉	4 湯匙 (30 公克)
低脂奶粉	3 湯匙 (25 公克)
脫脂奶粉	2.5 湯匙 (20 公克)

(四) 蔬菜類1份：1份為可食部分生重約100公克，煮熟後相當於直徑15公分盤1碟，或約大半碗，熱量25大卡。

代換食物	代換份量
生菜沙拉 (不含醬料)	100 公克
煮熟後蔬菜	直徑 15 公分盤 1 碟或約大半碗
收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等	煮熟後約占半碗
收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等	煮熟後約占 2/3 碗

(五) 水果類1份：1份為切塊水果約大半碗~1碗，可食重量估計約等於100公克（80~120公克），15公克糖，熱量60大卡。

代換食物	代換份量
香蕉 (大)	半根，可食用 70 公克
榴槤	可食用 45 公克
香吉士	1 個，可食用 130 公克
蘋果	小 1 個，可食用約 125 公克
哈密瓜	1/4 個，可食用 150 公克
芭樂	1 個，可食用 155 公克
愛文芒果	1 又 1/2 片，可食用 150 公克
荔枝	9 個，可食用 100 公克
櫻桃	9 個，可食用 80 公克

(六) 油脂與堅果種子類1份：重量為可食重量。

代換食物	代換份量
芥花油、沙拉油等各種烹調用油	1 茶匙 (5 公克)
杏仁果、核桃仁	(7 公克)
開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果	(10 公克)
各式花生仁	(13 公克)
瓜子	(15 公克)
沙拉醬	2 茶匙 (10 公克)
蛋黃醬	1 茶匙 (8 公克)

## 七、各縣市健康餐飲地圖

衛生福利部國民健康署－營養資源地圖：

[https://healthydiet.hpa.gov.tw/NCAP/admin/org\\_sub!map.action](https://healthydiet.hpa.gov.tw/NCAP/admin/org_sub!map.action)

	各縣市	網址
1	基隆市	<a href="https://chmuseum.klchb.klchg.gov.tw/web/WalkMap/WalkMapNew.aspx?c0=1675">https://chmuseum.klchb.klchg.gov.tw/web/WalkMap/WalkMapNew.aspx?c0=1675</a>
2	臺北市	<a href="https://community-nutr.tpech.gov.tw/w/CNPC/restaurant">https://community-nutr.tpech.gov.tw/w/CNPC/restaurant</a> 【網站維修中】
3	新北市	<a href="https://f4a.tw/v3/map.html">https://f4a.tw/v3/map.html</a>
4	桃園市	<a href="https://healthlife.tycg.gov.tw/cp.aspx?n=6137">https://healthlife.tycg.gov.tw/cp.aspx?n=6137</a>
5	新竹市	<a href="https://health.hcchb.gov.tw/healthmap-diet.php">https://health.hcchb.gov.tw/healthmap-diet.php</a>
6	新竹縣	<a href="https://www.hcshb.gov.tw/News.aspx?n=779&amp;sms=9616">https://www.hcshb.gov.tw/News.aspx?n=779&amp;sms=9616</a>
7	苗栗縣	<a href="https://www.google.com.tw/maps/@24.5022135,120.782936,11z/data=!4m3!1m2!2saW5i8Wm9uBBsjq843tX2krOpbEtP5Q!3e3?entry=ttu">https://www.google.com.tw/maps/@24.5022135,120.782936,11z/data=!4m3!1m2!2saW5i8Wm9uBBsjq843tX2krOpbEtP5Q!3e3?entry=ttu</a>
8	臺中市	<a href="https://www.health.taichung.gov.tw/1792707/Lpsimplelist">https://www.health.taichung.gov.tw/1792707/Lpsimplelist</a>
9	彰化縣	<a href="https://obesity.chshb.gov.tw/map.aspx">https://obesity.chshb.gov.tw/map.aspx</a>
10	雲林縣	<a href="https://mlphc.yunlin.gov.tw/News.aspx?n=13915&amp;sms=17864">https://mlphc.yunlin.gov.tw/News.aspx?n=13915&amp;sms=17864</a>
11	南投縣	<a href="https://health-hp.ntshb.gov.tw/m_food.aspx">https://health-hp.ntshb.gov.tw/m_food.aspx</a>
12	嘉義縣	<a href="https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1coACT3OZQMVinLgAy29TFufUC9qRU-h8&amp;hl=en_US&amp;ll=23.507421536124344%2C120.44994675&amp;z=13">https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1coACT3OZQMVinLgAy29TFufUC9qRU-h8&amp;hl=en_US&amp;ll=23.507421536124344%2C120.44994675&amp;z=13</a>
13	嘉義市	<a href="https://healthmap.cichb.gov.tw/">https://healthmap.cichb.gov.tw/</a>
14	臺南市	<a href="https://health-hp.tncghb.gov.tw/food1_map/">https://health-hp.tncghb.gov.tw/food1_map/</a>
15	高雄市	<a href="https://healthmap.kchb.gov.tw/hris/Map?hqc_id=19">https://healthmap.kchb.gov.tw/hris/Map?hqc_id=19</a>
16	屏東縣	<a href="https://pthc.tw/lifestyle/">https://pthc.tw/lifestyle/</a>
17	宜蘭縣	<a href="https://www.ilshb.gov.tw/index.php?catid=14&amp;fieldid=2&amp;cid=13&amp;id=2930&amp;action=view">https://www.ilshb.gov.tw/index.php?catid=14&amp;fieldid=2&amp;cid=13&amp;id=2930&amp;action=view</a>
18	花蓮縣	<a href="https://hl-healthylifestyle.hlshb.gov.tw/diet.php">https://hl-healthylifestyle.hlshb.gov.tw/diet.php</a>
19	臺東縣	<a href="https://www.ttshb.gov.tw/FileList/C000038?SubCategoryId=f2c0accd-1fff-4c98-b878-5eca3cfb3bd3">https://www.ttshb.gov.tw/FileList/C000038?SubCategoryId=f2c0accd-1fff-4c98-b878-5eca3cfb3bd3</a>

～本文由洪碧伶、蔡宜真提供～

### 資料及圖片來源

- 衛生福利部－國民健康署：<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
- 衛生福利部－國民健康署－健康九九+：<https://health99.hpa.gov.tw/>
- 中研營養資訊網中研營養資訊網－飲食計劃 ([sinica.edu.tw](http://sinica.edu.tw))
- Freepik：Freepik | Create great designs, faster