



COVER STORY

封面故事 · 品味世界

深度放鬆的度假勝地～探尋內外平衡的極致旅程

卓越視野 · 2024玉山ESG永續倡議行動，跨界攜手實踐淨零未來

最新動態 · 玉山熊本出張所正式開業，擴大日本服務網絡

在地好物 · 發掘台灣味，傳遞手作心意的溫度

191

Nov / Dec

2024

Contents 目錄 191

Nov/Dec 2024



封面故事~深度放鬆的度假勝地
忙碌一整年之後，想安排什麼樣的假期呢？除了沉浸於世界各地的奢華旅宿與名勝美景，還可經由體驗修復疲憊身心靈的自然療法，讓一切歸零並擁有面對工作挑戰的新能量。

封面圖片提供/Six Senses
目錄圖片提供/達志影像

焦點訊息

02 卓越視野

2024玉山ESG永續倡議行動
跨界攜手實踐淨零未來

最新動態

06 玉山熊本出張所正式開業 擴大日本服務網絡

08 2024玉山創新競賽 始於洞見，終於實踐

10 前進紐約氣候週為台灣發聲 玉山耕耘「瓦拉米計畫」十年有成

玉山榮耀

11 玉山銀行再次榮獲「國家企業環保獎」金級獎 堅定實踐永續發展

12 玉山榮獲《今周刊》「財富管理銀行暨證券評鑑」11項大獎 服務與專業的優異表現

13 玉山蟬聯「天下人才永續獎」 為人才生態儲備競爭力

14 品味世界

深度放鬆的度假勝地
探尋內外平衡的極致旅程

生活與金融

18 理財關鍵字

有價證券信託之「本金自益孳息他益」
確保資產傳承安心無虞

20 數位金融

e指申請平台實踐綠色金融
線上開立數位帳戶便捷又環保

特別企畫

22 寰宇焦點

世界脈動精華

24 藝術導覽

大原美術館・巴恩斯基金會・三星美術館
眼光獨到的藝術藏家

28 永續生活

惜物的減廢生活
用消費推動美好轉變

32 人文台灣

旗山香蕉王國
充滿搖滾精神的農業之路

36 在地好物

發掘台灣味
傳遞手作心意的溫度

40 身心舒壓

撥筋放鬆
點線面疏通身心的結

42 親子閱讀

《漂亮的都有嫌疑》
培養多角度思考的能力

44 雙語學習

日常生活用語輕鬆學
Lesson5 聖誕節傳統篇

46 健康生活

臺大醫院家醫部張皓翔醫師
照護一生的健康夥伴

生活與玉山

ESG玉山企業社會責任

50 衛武營管風琴VR解密計畫 運用科技認識樂器之王

51 玉山傑出子女賞

52 尊榮國旅 玉山國民旅遊卡 歲末年終小旅行



玉山人展開希望的翅膀
迎向更寬廣與美好的未來

Smile 攜手共進，開創美好未來！

玉山第四年舉辦「玉山ESG永續倡議行動」，共有超過160家來自國內外的優質企業、醫療院所及國際駐台外交官一同參與，蕭美琴副總統也親臨現場給予期勉，鼓勵大家共同承諾未來永續目標。前聯合利華執行長Paul Polman，以及前聯合國環境署金融倡議氣候風險負責人David Carlin，亦透過錄製影片呼籲與會的企業主、醫療院所勇於創新，把握永續轉型的契機。玉山身為台灣金融業的一分子，除了從自身做起，更期望藉由結合金融力量和產官學能量，加速推動氣候與環境行動的價值主張，提供金融與永續的整合性解決方案。

而在**最新動態**部分，玉山熊本出張所於10月25日舉辦開業慶祝晚宴，包括熊本縣知事木村敬、熊本市市長大西一史、前防衛大臣木原稔眾議員、台北駐福岡經濟文化辦事處陳銘俊處長，還有日本在地企業、重要商會團體、台商代表等貴賓蒞臨會場表達祝賀。熊本出張所除了提供台商進駐九州投資設廠的資金支援、商業不動產投資或個人購屋所需的金融服務，未來將持續與東京、福岡分行密切合作，共同服務跨境台商及日本當地企業，同時促進更多經貿、觀光、體育與文化交流，一起成就更好的未來。

敬祝
平安健康

發行人／黃男州
發行所／玉山銀行
地址／台北市民生東路3段117號
網址／www.esunbank.com.tw
玉山客服中心24小時服務專線／02-2182-1313

191期／2024年11月

本刊內文之論述與產品，並非推薦或行銷，閱讀者不得以之為決定購買、投資或其他行為之依據，宜洽詢業者或專業人士獲取完整說明以為參考。

本雜誌為玉山銀行製作。版權所有，未經玉山銀行同意不得任意轉載或使用。
This magazine is published by E.SUN Bank. All rights are reserved.
Reproduction without E.SUN Bank's permission is strictly prohibited.
◎本雜誌使用環保再生紙及大豆油墨。



中華郵政台北雜字第1606號執照登記為雜誌交寄。

Smile玉山編輯群
December 2024



2024玉山ESG永續倡議行動

Unite for Sustainability 跨界攜手實踐淨零未來

玉山銀行第四年舉辦「玉山ESG永續倡議行動」，參與夥伴再度超越往年，逾160家來自國內外的優質企業及醫療院所共同立下實踐淨零轉型的永續目標。

撰文 / Weiwei

自 2021年開始舉辦至今的玉山ESG永續倡議行動，持續與企業夥伴攜手以具體行動承諾減緩對環境、自然的衝擊。今年參與夥伴除了各產業龍頭、隱形冠軍、海外台商等逾百家企業，還有26家醫療院所及來自丹麥、希臘、美國、新加坡、日本等國際大型企業共襄盛舉，此外包括波蘭、英國、加拿大駐台辦事處及印度台北協會、日本交流協會更派員出席響應，成為近期國內少見的跨國、跨域、跨界永續倡議具體行動。

綠色金融推進減碳轉型

2024玉山ESG永續倡議行動於9月18日在玉山希望園區舉行，當天邀請到蕭美琴副總統、行政院鄭麗君副院長、金管會彭金隆主委、環境部彭啟明部長等貴賓蒞臨，參與祈福並給予倡議企業、醫療院所期勉及鼓勵。開場由玉山合唱團演唱的《高山青》《Together We Are One》，傳遞了人類與大自然和諧共處的精神，同時還透過影片與現場貴賓分享玉山10年有成的「瓦拉米計畫」。

蕭美琴副總統除了在祈福天燈寫下「點亮台灣，永續未來」，也致詞感謝玉山及在場企業透過公開倡議，號召志同道合的夥伴，集結產、官、學、研共同努力實踐永續發展，讓世界看到台灣的永續競爭力，更肯定玉山長期致力落實ESG永續發展、連續入選「DJSI道瓊永續指數」等作為，是台灣金融界永續發展的典範。進一步更提到政府支持金融業淨零轉型，包括積極發展綠色金融、培育金融人才、協助數位轉型、完善資安防護等，都將成為金融安全的堅實後盾。

此外，環境部彭啟明部長也表示藉著與各界溝通、推出台灣碳費制度，將能鼓勵企業更積極投入資源推動淨零減碳，進而達到降低碳費以及提升企業競爭力的目標，在過程中的資金需求便希望能經由綠色金融的支持，一起促進中小企業淨零轉型和包容成長。活動當天還透過座談會方式，邀請安聯全球永續暨影響力投資總監Matt Christensen、工研院吳政忠董事長、外貿協會黃志芳董事長等各領域專家，從不同面向交流分享國際趨勢、政策方向、淨零技術等關鍵議題，

從現場熱烈的互動凝聚眾人智慧，共同討論氣候解方。

永續發展造就企業未來

活動當天，前聯合利華CEO及《Net Positive》一書作者Paul Polman，以及前聯合國環境署金融倡議（UNEP FI）氣候風險負責人David Carlin，均透過錄製影片肯定玉山連年舉辦倡議行動，同時鼓勵與會的企業主、醫療院所勇於創新，把握永續轉型的契機。

Paul Polman指出，面對台灣2050年達成淨零排放的雄心目標，每一個人都需要參與其中，是解決世界的問題而非製造問題。從化石燃料轉向再生能源、永續商業模式的綠色轉型，不僅是趨勢及必要作為，也是巨大的商業機會，因為能將永續發展融入其核心商業策略的公司，獲利能力超越競爭對手的可能性幅度逾50%；根據Climate Impact Partners資料則顯示，持續減少碳排放的世界500強企業，每年平均收益多增加近10億美元。



2



3

1 邀請到蕭美琴副總統（左5）、行政院鄭麗君副院長（左4）、金管會彭金隆主委（右4）、環境部彭啟明部長（右3）等貴賓蒞臨玉山ESG永續倡議行動。2 蕭美琴副總統致詞感謝玉山和在場企業對永續倡議行動的努力。3 經由圖表說明玉山打造永續轉型平台，鏈結產官學研界建立永續生態圈，協助企業面對淨零轉型的挑戰。



1 蕭美琴副總統（中）與玉山黃仁仁創辦人（右）、玉山金控黃男州董事長（左）寫下祈願心聲，期盼ESG永續倡議行動能點亮台灣、永續未來。2 玉山合唱團以悠揚歌聲傳遞對美好和諧未來的希望。



觀察台灣大部分的商業活動，其實中小企業通常比大型公司來得靈活，亦能更快適應市場變化與新技術趨勢，面對永續轉型帶來的高成本和複雜的專業要求，可能會讓小型企業感到不堪負荷，但這卻也正是機會所在。透過整合ESG作為，並且擁抱綠色技術與商業模式，如此將能在市場上脫穎而出，吸引具環保意識的消費者，更能進而挖掘新的資金來源，對世界（尤其台灣）的經濟穩定重要性不容小覷。因此經由承諾依循先進的標準邁向綠色轉型，無論是在創新、永續發展或是經濟韌性等面向，都能夠確保台灣繼續成為全球領導者，因為永續發展不是經營企業的成本，而是企業的未來。

而David Carlin則是提到，氣候變遷已經影響人類的生活和生計，因此低碳技術和政策均在加速發展中，永續發展已然成為企業新運作模式。像是透過為顧客提供綠色活動資金，幫助實現自身的永續轉型，既能推動永續發展，也能促使進步與獲利。據國際能源署的預估，至2050年潔淨能源的投資總額將達近100兆美元，包括電動車安裝與普及速度、綠色能源、氣候解決方案、碳移除等領域的部署速度大幅提高，這些都為全球帶

來新興市場及新興產業。此外，永續發展不應被視為法規要求，它其實是能幫助顧客推動綠色、永續的發展，進而領先市場的機會。

自主行動落實碳排管理

玉山做為唯一連續10年入選「道瓊永續新興市場指數」及8度入選「道瓊永續世界指數」的金融業，持續將自身影響力擴展至全球，包括2023年進一步調整永續治理架構，在各主要業務與後勤部門成立永續專責單位，目前共由4部、6科組成「永續隊形」，並由專責人員統籌處理部門內的永續事務，深度結合永續與業務，打造完善的永續治理組織。

在氣候行動方面，玉山現有的國內據點再生能源使用比例為28%，總部大樓更已達到碳中和。2023年範疇一、二（註）碳排放量降低18.5%，而在範疇三的管理上，為了充分掌握財務碳排放的變化，玉山經營團隊打造出財務碳排放系統，透過系統化的作業，將能提升範疇三的管理機制。

今年邁入第十年的玉山瓦拉米計畫，是由玉山、慈心基金會及玉山國家公園共同合作，協助玉山南安部落的農民轉為有機耕作，使玉山山腳

下的第一畝田恢復綠意盎然的生態系統，隨著環境逐漸變好，也使得農民的行為跟著轉變。因此這項計畫進一步擴大為「Farm to Table」，透過金融貸款專案支持取得產銷履歷、有機認證等小農、農產品加工業者及環保綠色餐廳，讓更多人一起加入永續食農的行列。

註：依照溫室氣體排放來源分為3大範疇，以金融業來說，範疇一為金融營業據點直接產生的排放，範疇二是指金融業購買或消耗電力等所產生的排放，範疇三則是由公司活動產生、來自外部的其他間接排放，例如上下游供應鏈、員工差旅、投融資業務等。

產業升級提升競爭實力

目前台灣與全球150多個國家都已立下「2050淨零排放」的願景，玉山身為台灣金融業的一分子，深信金融必會成為全球永續發展的重要推手，因此持續透過責任授信、責任投資等方式，以實際行動支持企業永續轉型，共同因應國際碳關稅、綠色供應鏈的要求，以及落實各項ESG作

為，響應國際趨勢與國內政策，促進產業邁向淨零目標且提升國際競爭力。

已連續舉辦4年的玉山ESG永續倡議行動，發揮金融力量鏈結產官學研界，共同打造永續轉型平台，至目前為止累積逾379家企業響應。玉山由顧客需求出發，邀請在永續淨零專業領域經驗豐富的專家團隊，協助企業有步驟地推動永續作為，希望在轉型道路上做到「政府有政策、企業有需求、顧問有專業、玉山有方法」，從「議合推動」企業轉型，到「諮詢協助」企業升級，攜手邁向永續淨零。

由於全球對氣候、環境、社會等議題的重視而引發轉型需求，使得ESG已成為企業長久經營不可或缺的一環。玉山矢志接軌國際，期望透過金融力量結合產官學研能量，加速推動氣候與環境行動的價值主張，提供金融與永續的整合性解決方案，能夠一起邁向淨零轉型的新未來。🌱



玉山攜手多位貴賓及超過160家志同道合的企業夥伴，共同參與第四年舉辦的玉山ESG永續倡議行動。



Grand



玉山熊本出張所正式開業



Expanding Services to Japan

擴大日本服務網絡

玉山銀行熊本出張所（支行）於今年10月23日開幕後，成為玉山在日本的第3個據點，同時也是玉山海外第33個據點，持續滿足顧客即時、便利的金融需求。

撰文/Weiwei

隨著台日往來日益密切，玉山繼2017年10月成立東京分行、2023年7月成立福岡分行，為了有效服務占地面積較福岡縣遼闊的熊本縣，決定增設熊本出張所，透過1+1的模式經營福岡與熊本，期望能夠就近提供顧客更便利、更即時的金融服務。

玉山熊本出張所選址於肥後銀行及鹿兒島銀行所屬的九州金融集團總部大樓（KFG大樓）3樓，它是熊本市重要的金融中心和商業地標，步行至JR新幹線熊本站僅需4分鐘，因此還擁有交通便捷的優勢。

搭起台灣與九州的交流橋樑

玉山熊本出張所於10月25日舉辦開業慶祝晚

宴，由玉山金控黃男州董事長帶領多位主管同仁及玉山合唱團，歡迎包括熊本縣知事木村敬、熊本市市長大西一史、前防衛大臣木原稔眾議員、台北駐福岡經濟文化辦事處陳銘俊處長，以及日本在地企業、重要商會團體、台商代表等貴賓蒞臨會場表達祝賀，同時還有兩地多家媒體於現場採訪。在晚宴上，玉山合唱團特別準備了熊本當地民謠《三百六十五步進行曲》，並精心策劃10位同仁共舞，以活力與熱情祝福玉山熊本出張所能一步一步向前，邁向充滿希望的未來。

熊本縣知事木村敬表示，自台積電（TSMC）進駐以來，不但吸引半導體產業至熊本設廠，也帶動了維修保養、物流倉儲等相關產業發展，非常期待玉山能成為台資企業進駐九州的最佳助

力，持續促進台灣與熊本各方面的交流。熊本市市長大西一史亦表示，今年4月玉山銀行與熊本市政府透過簽署合作協議書（MOU），共同促進台灣與熊本間經濟、觀光、體育等領域交流，而目前兩地直航每週班次高達12班，加上台灣旅客占熊本市外國旅客達四分之一，因此這次玉山開設熊本出張所，將可再進一步推動台灣與熊本更多的合作商機。另外，台北駐福岡經濟文化辦事處陳銘俊處長提到，玉山銀行是在日本成長最快速的台資銀行，更是第一家於九州布局的台資銀行，已與在地建立深厚的友誼。隨著半導體產業蓬勃發展，台灣與九州的關係日益緊密，相信玉山一定能成為台商前進九州的最佳夥伴。

連結台商與當地的跨境金融

由於日本在研發、技術與材料等領域具備多項優勢，而台灣則擁有製造管理、創新研究的優勢，台日雙方的合作領域可包含半導體、綠能、5G、AI、生物科技及未來車用電子等。因此隨著半導體供應鏈的布局，以及熊本政府積極整合當地基礎設施、提供投資補助方案，明顯帶動了當地半導體、製造、物流、軟體等科技產業發展，整體供應鏈與房地產投資均將持續擴大。

為此，玉山熊本出張所主要業務涵蓋企業授信、不動產融資、聯合貸款及存匯款服務等，除



熊本縣知事木村敬（中）期待台日雙方能有更多的合作與交流。

了提供台商進駐九州投資設廠的資金支援（週轉金、廠房及設備融資等）、商業不動產投資或個人購屋所需的金融服務（包含存/匯/放款等），也將持續強化九州當地同業交流與合作（例如當地再生能源融資、各種專案融資機會等），同時兼顧法律遵循與風險控管，發展日本當地特色業務。

2022年玉山與鹿兒島銀行、肥後銀行簽訂MOU，為兩地企業提供優質的金融服務，今年玉山更成為首家與熊本市政府簽訂MOU的海外企業。九州和台灣的商業往來十分頻繁，根據2023年統計顯示台灣不僅是九州經濟圈第四大出口國，以及第五大進口國，玉山福岡分行歷經一年的經營，也累積了做為「九州與台灣之間橋樑」的聲量，除了福岡的顧客之外，還有許多來自熊本的顧客希望能更認識台灣。同時，福岡分行亦接獲來自台灣的半導體上下游廠商、製造業顧客對投資日本的諮詢，表達到日本新設據點的需求。

日台雙方長期建立了友好關係，並且互為重要的貿易夥伴，未來玉山將透過東京、福岡、熊本三地的密切合作，共同服務跨境台商及日本當地企業，期望促進更多經貿、觀光、體育與文化交流，成就更美好的未來。



2024玉山創新競賽

2024
玉山創新競賽
From Insight to Impact

FROM INSIGHT
TO IMPACT

From Insight to Impact 始於洞見，終於實踐

玉山創新競賽自2013年開始舉辦，截至2023年底已累計135項優秀提案，其中28項獲得資源支持發展、並且已有18項提案落地。2024年玉山持續擁抱創新精神，由來自銀行、證券、金財通的88位同仁組成13個聯隊，攜手譜寫金融創新的新篇章。

撰文／Weiwei

創新是企業發展的動力，以及保持競爭力的關鍵。在快速變化的環境中，金融業除了面臨「銀行過多」(Overbanking)的競爭，新興科技的發展、顧客需求的轉變也都帶來挑戰。

顛覆市場、不斷突破是一種創新，延續傳統、改善流程也是一種創新。「From Insight to Impact」透過工作坊點亮創新構想，藉由競賽凝聚邏輯思維，讓參賽者從工作生活裡尋找靈感，從趨勢脈動中捕捉洞見，再以系統化的方法與工

具，結合團隊腦力激盪，將構想轉化為實際的解決方案，進而為企業帶來價值產出。經由一個個提案，從洞見到實踐驅動玉山持續進步並邁向永續發展。

透過啟發與重塑，點燃創新火花

2024年創新競賽是從創新工作坊開始，上午由先行智庫蘇書平執行長帶領參賽者以人物誌探索使用者痛點，透過服務流程分析表收集與整

理資源配置，再採用使用者解決方案卡確立價值主張，讓參賽者能以工作坊的課程前問卷發想、以課程中的創新工具收斂，體驗創新概念轉化的進程。

而下午的內部講師授課，則是藉著強化精實驗證的思維，探尋最小可行產品的快速驗證模式，並於ESG課程中思索永續精神。經由整日密集的課程安排，點燃各聯隊的創新火花。

經由初賽到決賽，刺激思維進化

歷經一個月的準備後，初賽當天廣邀100位玉山各事業群的主管同仁，擔任評審委員參與各聯隊精心準備的策展，以「一人一票，票票等值」的概念共同評定入選決賽的隊伍。每支聯隊均透過攤位海報說明各自的價值提案，還有利用3分鐘舞台短講介紹提案核心理念的方式吸引投票，並在概念闡述及公眾問答過程中再次激盪思維，進而挖掘出提案盲點。

晉級的聯隊再以一週時間從初賽的反饋意見精進提案，帶著升級後的解決方案來到決賽現場。經由正式簡報與問答，與總行、營業單位的經理



榮獲2024年冠軍的「哇卡挖卡」隊。

人及希望工程師相互交流，從中檢視邏輯性、創新性、效益性等多面向評估完整度，藉以深化提案落地的可行性。

憑藉努力與靈感，啟動實踐價值

最後決賽成績揭曉，2024玉山創新競賽前3名分別是：奪冠的「哇卡挖卡」隊，透過「玉山電子支付帶進跨境批發客新場景」提案，發揮玉山電支業務特色，並進而挖掘新商機；第2名「Finnovation」隊的「存單e點靈」提案，採用數位化方式解決存款設解質流程作業痛點；第3名「交易智匯」隊，則以「打造台灣最具特色的外匯交易平台」提案，強化外匯交易平台的功與彈性，著眼Flow Business經營。

所謂創新是99%的努力與1%的靈光乍現，憑藉平日的積累，掌握靈光一閃的時刻，同時運用創新工具分析問題、釐清痛點，將之轉化為價值提案，並且持續追蹤執行，才能真正落地實踐。經由創新競賽的激盪，期待每位玉山人都能秉持努力的熱情和敏銳的創新視角，充分發揮創新的影響力，使玉山面對瞬息萬變的環境，依然擁有靈活且持久的競爭優勢。



前進紐約氣候週為台灣發聲

Join Climate Week NYC

玉山耕耘「瓦拉米計畫」十年有成



在今年的2024紐約氣候週，玉山金控張綸宇永續長於世界生物多樣性峰會中，透過演說分享玉山10年來推動「瓦拉米計畫」的成果，以及如何發揮金融影響力的作為。

撰文／Weiwei

玉山金控張綸宇永續長率隊參加2024紐約氣候週（Climate Week NYC），並於世界生物多樣性峰會（World Biodiversity Summit）發表「連結原民社群，共建自然創生」演說，分享玉山10年來推動「瓦拉米計畫」（Malavi Project）的成果。演說中，張綸宇永續長透過玉山瓦拉米計畫影片，說明玉山如何與政府、在地社區、NGO合作，共同創造經濟、文化與自然的正效益，以及如何發揮金融業的影響力，串聯永續農業上、中、下游，進而協助食農產業永續轉型等，精彩的內容引起熱烈討論和迴響。

守護環境共生，發揮多重效益

玉山致力結合在地智慧，攜手合作夥伴推動自然為本的解方，以創造經濟、社會、環境的淨正效益為目標。自2014年啟動的瓦拉米計畫，即是持續協助原住民農友轉作有機農業，經過10年的努力不但已成功推廣至18公頃有機田，瓦拉米也成為在地引以為傲的品牌，有機稻米及布農族傳統雜糧更進入在地小學午餐系統，讓原住民傳統文化得以延續。

而在政府支持下，當地農友亦經由記錄農田生

態、打造生態棲地，使得瓦拉米田成為目前台灣特有種保育類「菊池氏細鯽」的最大野生棲地。

發揮金融力量，拓展永續食農價值

玉山身為全球首批加入TNFD自然相關財務揭露的先行者，持續嘗試透過投融資業務結合自然議題，像是2023年與公部門、私部門及公益團體合作，發布第一檔連結生物多樣性的永續連結貸款之外，今年4月10日再發行台灣第一檔兼具再生能源、生物多樣性與農林保育的永續發展債券，首度將生物多樣性議題納入債券募集資金的投資計畫裡。同時還延伸瓦拉米計畫，進一步規劃「Farm to Table」藍圖，藉由結合金融本業及專業諮詢服務，協助從上游生產端、中游加工端到下游消費端的食農產業整體轉型，鼓勵更多人投入永續食農價值鏈。

玉山認為「一個好的ESG策略，就是好的企業發展策略」，而如何維護地球生物多樣性的豐富度，正是下一個要共同面對的課題。玉山在永續之路始終堅定前行，並集結志同道合的夥伴，一起邁向擁有氣候韌性、自然和諧、淨正效益的美好未來。🌱

Promote Environmental Protection

玉山銀行再次榮獲「國家企業環保獎」金級獎

堅定實踐永續發展

行政院環境部第6屆「國家企業環保獎」於今年9月6日舉辦頒獎典禮暨總統府晉見表揚儀式，玉山銀行再次獲頒最高榮譽金級獎，同時更連續6屆榮獲金獎以上（含巨擘獎）殊榮。

撰文／Weiwei

由行政院環境部主辦的「國家企業環保獎」為國內最高環保榮譽獎項，本屆共有127家企業參選，歷經專家團隊嚴謹的審查及現場勘查，同時亦給予企業方向與建議，最終評選出包含玉山在內的66家績效卓越企業（金級獎5家、銀級獎25家、銅級獎29家與入圍獎7家）。

因為堅持環境永續發展的決心，玉山獲得環境部的高度肯定，獲頒最高榮譽金級獎並連續6屆榮獲金獎以上（含巨擘獎）殊榮，由玉山銀行林隆政總經理代表至總統府接受副總統表揚，以及玉山銀行管理事務處宋念謙資深協理接受環境部長頒發獎牌。

攜手打造美好家園

為實踐企業經營與自然環境的永續共生，玉山具體規劃達成2050淨零排放的軌跡與行動路徑，包括自2021年起每年舉行「玉山ESG永續倡議行動」，攜手企業共同建立永續家園；2022年推動地方創生專案，依各企業成長歷程、經營模式與資金用途，提供客製化專屬融資方案，更進一步協助企業推動人才培育及品牌廣宣，拓展在地特色產業。

受全球氣候變遷影響，使得環境保護已成為顯學，玉山亦深刻瞭解金融業在推動永續發展所扮演的關鍵角色，以及身為企業公民所肩負的重要責任，因此積極以具體行動發揮影響力，與社會大眾彼此學習成長，持續努力朝永續未來邁進。



積極響應低碳生活

玉山專注以本業為核心並發揮金融影響力，陸續推動3項碳中和計畫，包括信用卡、ATM服務與線上開戶等服務碳足跡盤查，且經第三方驗證後取得碳中和認證。此外，還推出「支付碳帳戶」及「消費碳足跡計算機」服務，玉山卡友僅需透過玉山Wallet App開通支付碳帳戶消費碳足跡計算器功能，即可查詢玉山信用卡和簽帳金融卡在生活購物、休閒旅遊、交通運輸等各個面向的消費碳足跡，引導卡友響應低碳消費行動。同時更攜手農業部、中衛發展中心推動「Farm to Table」農場到餐桌專案，針對食品、餐飲、住宿等規劃ESG專案，經由串聯諮詢服務與資金資源，協助優質生產者與商家順利轉型。

透過長期承諾與系統性作法，玉山期望努力提升經濟、環境及社會績效，以具體的行動共同守護美麗家園。🌱

The Best Wealth Management Team

玉山榮獲《今周刊》「財富管理銀行暨證券評鑑」11項大獎

服務與專業的優異表現

歷年來，玉山持續獲得《今周刊》「財富管理銀行暨證券評鑑」的肯定，今年更成為獲獎數最多的銀行。

撰文／Weiwei



《今周刊》第18屆「財富管理銀行暨證券評鑑」共有16家銀行、11家券商參與，創下歷史新高。面對激烈的競爭，玉山總共獲頒11項大獎，展現財富管理團隊傑出的服務能力與專業實力。

顧客最滿意的服務品質

本屆評鑑是以專業、科技、永續、普惠、讓財管服務更進化為宗旨，自今年3月起經過問卷調查、書面報告、決選口試，最終評選出最佳財富管理銀行3名、最佳財富管理券商3名等6個總獎項，此外亦同時為銀行與券商分別設立了16項及12項個別獎。

在整體綜合評鑑方面，玉山銀行除了13度獲頒「最佳財富管理銀行」，榮獲「最佳理專團隊獎」與「最佳智能理財獎」第1名，更一舉囊括「最佳商品獎」「最佳客戶滿意獎」「最佳風控

獎」「最佳永續發展獎」「最佳行銷創新獎」「最佳資產守護獎」及「最佳公平待客獎」等獎項，而玉山證券則榮獲「最佳風控獎」第1名，顯現玉山財富管理以顧客為核心的經營模式及服務品質，贏得各界與顧客的高度肯定。

顧客最安心的專業團隊

玉山堅持以人為本，打造兼具金融專業與人文底蘊的理財服務團隊，秉持誠信正直、專業負責的精神，以及有溫度的專業服務，提供顧客完整的資產管理與財富規劃建議，並在瞬息萬變的全球投資環境下，為顧客尋找投資機會，同時肩負把關風險的重任。為此，玉山銀行結合多年實務經驗與專業投資觀點，透過自行開發且獲得專利的「GRACE資產配置服務系統」，為理財顧客提供個人化的資產配置建議，並針對庫存部位進行多面向分析，用心守護顧客託付的資產。

多年來，玉山財富管理的專業表現受到各界專業機構評選肯定，包含5度榮獲《財資》「台灣最佳財富管理銀行」、3度榮獲《亞元》「台灣最佳私人銀行-財富移轉暨傳承規劃」、連續2年榮獲《國際零售銀行家》「最佳退休商品及服務」、榮獲《亞洲銀行家》「台灣最佳財管科技應用」及2度榮獲《台灣傑出金融業務菁業獎》「最佳財富管理獎」等多項殊榮。未來仍將秉持「心清如玉、義重如山」的核心價值，以專業溫暖的團隊服務，陪伴顧客經營精彩人生。🌟

Commonwealth Talent Sustainability

玉山蟬聯「天下人才永續獎」

為人才生態儲備競爭力

在今年《天下學習》舉辦的第二屆「天下人才永續獎」頒獎典禮上，長期投入人才培育的玉山金控再次以整體佳績，榮獲大型企業金融業冠軍。

撰文／鄭蕙質

於9月24日進行頒獎典禮的「天下人才永續獎」，共有102家企業入選「天下人才獎百強榜單」，代表41種行業別的126萬員工，經由人才福祉與健康職場、多元平等與共融、人才投資與成長、人才組成、獎酬與報酬、基本勞動條件等6大量化指標評鑑，最終評選出台灣最佳人才永續企業，希望藉此提升企業對於人才的承諾與關懷。

為玉山人打造快樂的第二個家

隨著缺工時代的來臨，各產業都須面臨嚴峻的人才挑戰，因此也看到許多入榜企業均提高了人才培訓成本。《天下雜誌》即指出，長期重視且投入大量資源於人才培育的玉山金控，不僅獲得最高評分肯定，更是全台的表率。

玉山自創立之初即以「建立制度、培育人才、發展資訊」做為企業永續發展的3大支柱，因為「培育出最專業的人才，提供顧客最好的服務」，既是玉山的責任，也是實踐經營理念的行動準則。玉山金控陳茂欽總經理表示，人才是企業發展的先行指標，也是關鍵指標，同時須先有滿意的同仁，才有滿意的顧客，所以玉山希望透過完善的福利制度與職涯發展，致力打造出「玉山人快樂的第二個家」。

為金融人才創造美好職涯發展

在實踐人才永續方面，玉山結合了產、官、學

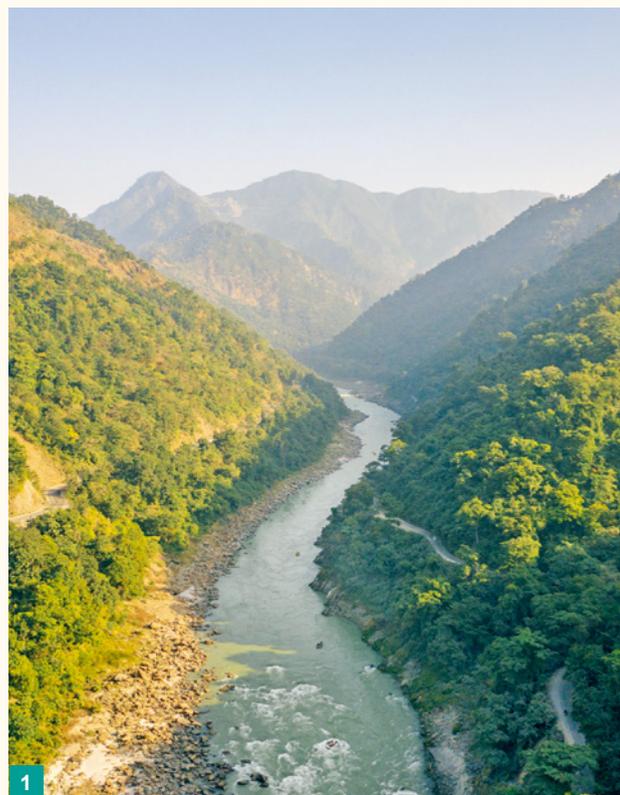


3方資源，包括經由競賽活動與實習計畫，吸引及留任多元背景人才，並以金融專業、人文素養和策略轉型等主軸架構完整的教育訓練制度，從新進行員訓練班、希望工程師培育班到領導梯隊培育班，建構出學習型組織，且將永續議題融入職涯培訓體系，打造員工美好的職涯發展，以及為企業扎下堅實的永續基礎。

玉山致力於培育台灣優秀的金融人才，期望為員工、顧客、股東及社會創造更多價值，也為共融共好的永續未來發揮正向影響力。🌟

玉山連續3年榮獲「天下永續公民獎」

與世界同步的「天下永續公民獎」，以「公司治理、企業承諾、環境永續、社會參與」等指標，嚴選出台灣最具未來性的新價值企業。於E、S、G各面向均有優異表現的玉山金控，繼前兩年蟬聯大型企業第1名後，今年再獲頒大型企業金融業組第1名，連續3年獲得主辦單位評審的高度認同，《天下雜誌》更肯定為國內企業永續的先行者。

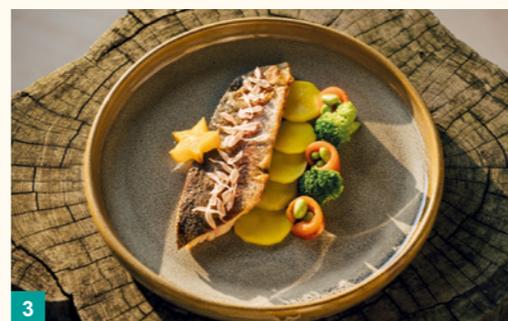


1



2

Luxury Healing Retreats



3



4

1 位於印度北部的Vana Wellness Retreat養生村，讓人從大自然中獲得促進身心健康的能量。2 置身「神聖菩提樹」空間裡，體驗一場超越心靈的早晨瑜伽。3 養生村每日提供新鮮有機的餐點，是從產地到餐桌的美好實踐。4 徜徉在自然美景與陽光下用餐，身心與味蕾都獲得滋潤、滿足。5 充滿設計與細節的靜謐空間，帶給旅客極致的療癒能量。

COVER STORY · 封面故事

深度放鬆的度假勝地

探尋內外平衡的極致旅程

忙碌一整年之後，想安排什麼樣的假期呢？除了沉浸於世界各地的奢華旅宿與名勝美景，還可經由體驗修復疲憊身心靈的自然療法，讓一切歸零並擁有面對工作挑戰的新能量。



5

隨著現代生活節奏愈加快，使得保持身心靈健康愈顯重要。歲末年終的旅行就從心出發，身處森林祕境、沙漠綠洲和碧海藍天的環抱下，透過古老的瑜伽修習、自我的深度對話、五感的全新體驗等不同方式，為自己注入全新的力量。

撰文／Lucas 圖片提供／Vana Wellness Retreat、Civana Wellness Resort and Spa、Six Senses

印度 Vana Wellness Retreat

貼近原生大地的心靈洗滌

位於印度北阿坎德邦首府德拉敦的Vana Wellness Retreat，以崇尚自然與永續的精神、服務和精緻細節而聞名，同時也因使用永續建築材料、低能源消耗，以及回收利用雨水、太陽能發電，榮獲能源與環境設計領導認證LEED的白金認證殊榮。Vana源自梵文的「Van」，意思為「我們所棲息的森林」，因此主要是希望透過保護和滋養，創造發掘自我和茁壯成長的空間，並以學習、愛、和諧共處為3大重心，期待每位造訪的旅客都能沉浸其中，經由與自己、他人及自然的連結，活動身體、能量和思想，達到療癒內心的煩惱、接受當下的狀態，並能重拾平衡、回歸自然與童心。

一旦遠離喧囂，踏上這片21英畝的人間淨土，

就彷彿進入與世隔絕的全新世界。由於公共區域內禁止使用電子產品，可說是現代的Ashram（意指瑜伽修士日常修行、學習與生活的場所）。此外，還有阿育吠陀醫生、瑜伽老師、西藏療癒師、健身專家、針灸師、反射療法師及阿育吠陀廚師、專業治療團隊，以無微不至、從內而外的不同方式療癒每位造訪的旅客。

這裡提供瑜伽、冥想、工作坊、功能性健身、健康諮詢和篩檢、每日療程、機場接送、專用服裝等服務，讓旅客都能獲得所需的身心靈健康體驗。每日行程可由沐浴在清晨陽光下開始，於「神聖菩提樹」（Bodhi Tree Sacred Space）空間進行早晨瑜伽，午間提供的是以當地時令新鮮有機食材烹煮的精緻餐點，且會根據每個人的體型、療程目標而精心設計。午後漫步到戶外，在夕陽的陪伴下享受「四手阿育吠陀按摩」，因使用的藥草都是當地自產，更能讓身心靈感受到大自然的原生力量。



1 在廣闊湖泊中感受源自大地的無限力量。2 引進室外自然景色的現代化空間，既舒適又具設計感。3 結合創意與嚴選在地當季的食材，烹調出為身心靈注入活力的美食。4 透過徒步健行或是單車騎行，同時能欣賞到亞利桑那的獨特景觀。

美國 Civana Wellness Resort and Spa

實踐動靜皆宜的健康哲學

Civana Wellness Resort and Spa坐落於亞利桑那州，橫跨美國和墨西哥交界的索諾拉沙漠高原山腳。但有別於一般對沙漠的印象，索諾拉沙漠其實是全世界最潮濕的沙漠，年降雨量可達76.2至381毫米，一望無際的壯闊山谷為茂盛的仙人掌和繽紛的花海所圍繞，形成猶如海市蜃樓的祕境。在這片美景環抱下，Civana每週提供像是晨間健行、聲頻浴、冥想或營養指導等超過70種免費的健身、個人成長、治療與靈性課程，每個人可依照自身需求自由選擇，藉由這些針對個別需求提供的服務，享受獨特又深刻的健康假期。

堅信活躍的身體是快樂的源泉，因此Civana每日均有多達十多種的免費運動課程，從晨間健行到空中瑜伽、筋放鬆到TRX訓練等，讓初學者與

專業健身者都能找到適合的活動。相反地，這裡也提倡「靜態放鬆」，在度假村不同的游泳池畔提供輕食與雞尾酒，在陽光美景陪伴下予人悠閒氣氛。另外，水療可說是Civana的重點設施，22間療程室、冷熱水池及清涼的瀑布花灑，搭配Sanarium桑拿爐的多種氣候區域，旅客可在舒適的環境裡徹底放鬆。身處擁有無邊際的美景和宜人氣候的Civana，還能選擇從事徒步健行、騎自行車、划橡皮艇等活動，欣賞亞利桑那獨特的薩羅仙人掌景觀，感受大自然的無窮魅力。

來到Civana Wellness Resort and Spa，「美食」也是療癒身心相當重要的一環，堅持以「自然、全食物」的烹飪理念嚴選季節性食材，除了有兩家時髦且溫馨的餐廳，提供充滿能量的早餐與午餐，夜晚時分帶著放鬆的身心漫步到Terras餐廳，充滿創意的在地菜餚將為美好的一天畫下句點。Civana認為健康的核心在於擁抱變化、自我成長和勇於探索，無論是體驗新事物、開啟新關係，還是深入自我理解，均能幫助每個人在旅程中找到幸福感，並經由豐富的收穫開啟下一段旅程。

葡萄牙 Six Senses Douro Valley

品味自然風土的五感舒壓

Six Senses Douro Valley地處葡萄牙杜羅河谷心臟地帶，距離波多國際機場僅127公里，以豪華的度假氛圍為旅客創造獨特的靜謐體驗。酒店就位於一座重新修建的19世紀莊園裡，壯麗的杜羅河谷葡萄園梯田景色，已被聯合國教科文組織列為世界文化遺產，四周連綿不絕的山丘和蔥鬱的葡萄園，讓人立即感受到大自然的洗禮。為了融入當地的自然元素與歷史風情，酒店設計特別採用木材、石材等天然材料，營造出簡約而典雅的氛圍，客房內則融合了現代化設施與舒適空間，滿足旅客的各種需求。

其中，所提供的美食更是極具吸引力，擁有開放式廚房和現代化用餐區域的Vale de Abraão餐廳，於早餐、午餐和晚餐時間都能享用到多樣美味料理，食材均為自家的有機菜園栽種，因此無論是新鮮的有機蔬菜或香醇的葡萄酒，均可讓人品嚐到杜羅河谷的自然風土。透過侍酒師的引導，在私人主題品酒會能盡情品酌與放鬆，館內收藏超過750款當地精品葡萄酒，將為味蕾帶來變化萬千的驚喜。



在占地廣闊、四周為原始森林所環繞的酒店內，特別設置了數個露天冥想區和放鬆空間、10間芳療室，提供以天然葡萄和葡萄酒為基礎的多種療程，為賓客紓緩壓力、恢復身心活力，同時也能利用溫水游泳池、芳療桑拿、極地淋浴設施和柔軟水床等達到深度放鬆，又或是經由健身房的專業教練個別指導，讓人在度假休閒時也能保持身體的最佳狀態。

置身於這座融合了自然美景與奢華感受的度假村，一邊在露台上觀賞夏日傍晚限定的經典老電影放映，一邊享用當地美酒，無疑是企盼遠離繁忙都市生活的現代人，能夠全然沉浸於悠閒時光的美好目的地。👉



5 Six Senses Douro Valley就坐落於杜羅河谷葡萄園梯田之間。6 經由品酌上百種葡萄牙美酒，用味蕾感受當地風土。7 在繁花綠草圍繞的露台上，度過愜意悠閒的時光。



Securities Trust 確保資產傳承安心無虞

對持有大量高淨值有價證券資產的顧客而言，既有孳息產生的高額所得稅，未來在移轉孳息給子女時還有贈與稅的問題，若希望能及早妥善規劃的話，建議可透過「有價證券信託」達成目的，其中又以「本金自益孳息他益」為更具優勢的選擇。

- 所得稅：由於信託期間的配股配息視為孳息受益人所得，透過併入孳息受益人所得課徵「所得稅」，可達到分散委託人所得的效果，降低其股息的稅負。
- 贈與稅：股票孳息部分的贈與價值，可依郵局一年定儲固定利率（目前為1.725%）折現計算，且信託的贈與價值僅占用信託成立當年度的贈與免稅額度，往後信託期間的年度贈與免稅額度不受影響。

有利稅務規劃

及早進行財富傳承

透過生前將孳息以信託預先規劃贈與，可排除特留分、剩餘財產差額分配請求權等問題，有助完整按照委託人的意願進行財富傳承規劃。

掌握財產控制權

委託人在信託期間依然維持股票的投票權與處分控制權，不影響對企業的經營與管理。

資產管理與保護

根據《信託法》第12條規定可得知：「信託財產具有獨立性，凡委託人於簽立信託後產生的債權，債權人不能對信託財產採取強制執行；反之，於信託成立前便已存在的債權，如信託簽約前向銀行預借現金卻未按期還款，則不受此法保障。」這也是信託移轉與其他型態的財產權移轉之間最大差別。

綜合以上優點，無論是有價證券等實質財富的永續傳承，或是追求家族和諧、價值觀等精神財富的承襲與凝聚，都能透過「有價證券信託」有效地建構起一道防火牆。

所謂「有價證券信託」，即委託人（所有權人）將手上持有的有價證券做為「信託財產」，與受託人（銀行）訂定信託契約，後續受託人將依契約約定管理、運用或處分信託財產。依據「本金孳息受益人是否相同」的考量，有價證券信託可再分為本金孳息均自益、本金自益孳息他益、本金他益孳息自益、本金孳息均他益等4種模式，其中「本金自益孳息他益」因具有折現計算股息贈與價值的特色，受到許多顧客的青睞，採用的比例遠遠高過其他3種模式。

◆ 「本金自益孳息他益」的4W1H思考

- Why 為何選擇此規劃**：希望將股票本金留給自己的退休生活使用，股票孳息則想提前規劃贈與子女或想照顧的人，同時在一定條件情況下，享有稅務規劃效果。
- What 適合的股票標的**：企業營運穩健且每年穩定配發高股息、適合長期持有、短期暫無移轉規劃的「高配息型股票」；或是希望鞏固家族股權，避免家族成員因婚姻、傳承、價值觀等因素，造成股權外流的「家族企業股權」。
- Who 適合承作的客群**：擁有大量高淨值有價證券資產的企業創辦人、大股東、存股族等，並有退休安養、傳承贈與、股權移轉等需求者。
- When 適合的承作時間點**：股票孳息的贈與價值可按郵局一年定儲固定利率折現計算，但應以委託人「無法知悉未來該標的之配息率且無法影響盈餘配發」為前提，因此建議顧客可選擇在當年度配發孳息後，與銀行洽談有價證券信託的規劃。
註：若委託人經國稅局認定不符條件，則可能被判定不適用「信託折現課稅」，而改採「實質課稅原則」。
- How 如何承作**：有價證券持有人與銀行簽訂信託契約，而將股票移轉予銀行，由銀行依信託契約執行包括管理、運用或處分有價證券等約定事項。

◆ 為您打造「全方位金融規劃」

根據《2024臺灣超高資產客群財富洞察報告》，整體高資產族群達66%選擇將財富傳承問題委由「商業銀行財管及私人理財」協助理。為了提供優質的信託諮詢服務，玉山成立信託專家團隊，整合具會計師、CFP國際認證高級理財規劃顧問、高齡金融規劃顧問，以及家族信託規劃顧問等專業證照資格人才，透過顧問式諮詢服務，將能協助顧客達成退休安養、資產保全、財富傳承等多元目的，使信託不僅是一種金融商品，更是陪伴顧客規劃人生各階段的最佳工具之一。

今年玉山不僅榮獲《亞洲金融》雜誌（Finance Asia）「台灣最佳私人銀行」獎，同時第13度獲得《今周刊》「最佳財富管理銀行」、5度獲得香港《The Asset》雜誌「最佳財富管理銀行」；此外，今年8月再獲金管會頒發信託2.0評鑑「信託業務創新獎」。截至2023年底，玉山的安養信託財產與受益人數均為民營銀行第一，信託財產本金較前一年度成長超過50%、累計受益人數成長逾300%，展現出顧客對於玉山的信賴。👉

【信託警語】受託人應依信託本旨盡善良管理人之注意義務及忠實義務，妥善處理信託契約之信託事務，信託財產之管理運用方法為受託人單獨管理運用，委託人保留信託財產之運用決定權，受託人無運用決定權，委託人不得為違反法令之運用指示，除信託契約另有約定外，受託人應依信託本旨及委託人與受託人約定之運用範圍或方法管理及運用信託財產；信託財產之管理運用並非絕無風險，受託人除盡善良管理人之注意義務及忠實義務外，不負責任信託財產投資之盈虧，以往之經理績效亦不保證信託投資之本金及最低收益；委託人、受益人已瞭解信託契約信託財產若運用銀行存款以外之標的者，則非屬中央存款保險公司保障之項目範圍。



e指申請平台實踐綠色金融

Sustainable Banking Solutions

線上開立數位帳戶便捷又環保

為了滿足忙碌現代人的金融需求，玉山推出e指申請平台，讓顧客透過手機即可線上開戶，簡單方便且享玉山行動銀行完整功能，更能具體落實淨零排放的目標。

撰文／陳翠蘭 圖片提供／達志影像

現今科學已證實氣候變遷引發諸多急迫性問題，因而成為國際高度重視的議題，並且促使各國陸續宣示實踐「2050淨零排放」。不過，根據聯合國環境規劃署（UNEP）所發布的《2023年排放差距報告》（Emissions Gap Report）顯示：即使持續有新的國家加入氣候承諾和減緩碳排措施，全球溫度相較工業革命前，依然處在氣溫上升2.5~2.9°C的威脅。

為此，全球金融機構無不克盡地球村的社會責任，努力透過技術創新和流程改善，將永續與ESG原則納入產品、服務之中。這些創新行動不

僅有助於金融機構滿足監管和市場需求，亦使其成為全球經濟進化且朝永續轉型邁進的重要推手。

從「起點」推行綠色金融

除了借助產業的先天影響力，玉山銀行更秉持「千里之行，始於足下」，從自身包括運用技術創新、改善，將ESG原則落實於產品和服務之中，並透過逐一檢視完整產品服務生命週期，嚴格盤點線上申請、開戶審查、原料取得與廢棄處理等流程中的碳足跡，期望與產業共同實踐永續

環境的願景。

為接軌國際永續趨勢，同時響應政府淨零排放目標，玉山將永續ESG嵌入各項金融產品與服務，從減少紙張使用到節約能源、降低碳足跡等，致力於由金融服務旅程的「起點」，打造永續金融生活圈。對銀行來說，開戶正是顧客使用金融服務的起點，只要藉由帳戶便能順暢地滿足轉帳、貸款、投資等衍生金融需求。因此，玉山透過開發數位存款及電子支付帳戶開戶系統，讓顧客單純以手機即可線上完成開戶程序，同時更經由台灣檢驗科技公司SGS的獨立第三方驗證，領先同業取得ISO 14067碳足跡認證，是玉山繼發行台灣首張碳中和信用卡、無實體信用卡、碳中和ATM服務及玉山支付碳帳戶後，再次以具體行動實踐綠色金融。

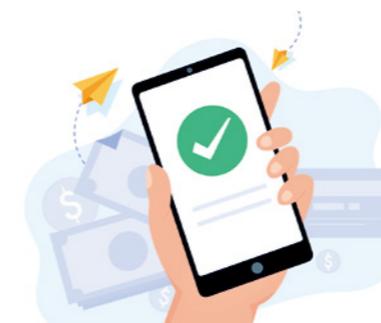
用「e指」開啟數位金融

過往顧客為了辦理開立臺外幣帳戶、辦理外幣

結購等各項金融業務，就必須請假且趕在平日下午3點半前，親自臨櫃填寫申報書和單據；若是想申辦信用卡的話，每次都需在信用卡申請書重複再填寫一次個人資料……諸如這些不便之處相當耗費時間與精力，包含往返交通、各項表單填寫紙張，還有未來每月寄送的對帳單和信用卡帳單等，都將不斷累積許多碳排放。

隨著玉山推出的新一代「e指申請平台」，顧客只需填寫一次資料，即可在線上完成申請開立臺外幣帳戶、申辦信用卡、個人信用貸款、房屋貸款、證券帳戶及複委託帳戶等7項產品服務，而且顧客於線上開戶時即可同步加入e.Fingo會員，以及申辦數位帳戶自動扣繳信用卡費，線上買賣外幣更可享受優於臨櫃的匯率。整體流程操作起來不但「簡易、流暢、貼心」，並且「省時、省力、省心」，再透過數位化與無紙化，減少可能產生的碳排放量，讓您我都能為環保盡一份心力。👉

數位帳戶新朋友 好禮多選一



為鼓勵顧客申辦及使用數位帳戶，即日起成功開立玉山臺幣及外幣數位帳戶，即享每月免費跨行提款及轉帳各3次；使用行動銀行App或個人網路銀行線上換匯，同享包括美元優惠3.5分、日幣0.12分、歐元及英鎊1.2角等15種幣別匯率優惠。

2024/10/1~2024/12/31活動期間，首次且同時開立玉山臺幣及外幣數位帳戶的顧客，還可參加好禮（e.Fingo點數、日幣、刷卡金等）多選一活動，依個人喜好擇一於線上開戶流程輸入活動代碼，並在活動期間完成指定任務，即可獲贈最高等值600元好禮。各活動代碼名額有限，額滿公告及詳細活動說明，敬請參閱玉山銀行官網<https://esun.co/GANfh>。



瞭解更多

※承作外幣存款需承擔日後兌換為新臺幣或其他幣別可能產生之匯兌風險，於承作時應審慎評估。

謹慎理財 信用無價

※循環利率：5.88%~15%（依本行電腦評等而訂，基準日：2015/9/1）※預借現金手續費（依預借現金約定結付幣別區分）：預借現金金額x3.5%+（新臺幣100元/3.5美元/350日圓/ 2.5歐元）※其他相關費率依本行網站及申請書公告

Highlights of the World

世界脈動精華



當街頭揚起熟悉的《平安夜》樂音，象徵著耶誕季開始，今年還包括12月重新對外開放的巴黎聖母院，以及適逢60週年慶的讀賣樂園燈飾秀，都將以令人耳目一新的面貌，一起迎接2025年的到來。

撰文／LING 圖片提供／達志影像



Notre-Dame Cathedral

巴黎聖母院

2019年4月巴黎聖母院遭祝融嚴重損毀，歷經了5年的重建與修復，終於宣布2024年12月8日重新對外開放。這座擁有超過850年歷史的巴黎重要地標，經過上千名來自各地的維修專家和考古研究員的通力合作，將以新舊結合的樣貌持續邁向下個世紀。包括最具精神象徵的尖塔，按照19世紀建築師Viollet-Le-Duc提出的修復版本原樣重建；著名的玫瑰花窗選擇部分翻新，設計樣式則透過徵選方式進行；重新打造的教堂屋頂再次展露源自中世紀的複雜結構，內部陳設與配置亦由法國設計師注入巧思，讓所有新設計的器具均和諧地融入神聖氛圍。更令人驚喜的是，考古學家在整個修復過程中意外發現藏在教堂地底的古文物，像是一直未被尋獲的中殿屏風、兩具鉛製石棺等；也因為火災才有機會研究外露的鐵釘，進一步證實巴黎聖母院是首座使用鐵建造的哥德式大教堂，在當時可說是最先進的建築。

Silent Night

平安夜

隨著耶誕節的到來，全球的大街小巷再次沉浸於《平安夜》樂音之中，這首傳唱逾200年的名曲，如今不僅已翻譯成超過300種語言，更於2011年列入世界文化遺產名錄。多數人可能會以為這首曲子是出自名家之手，其實它是源自奧地利薩爾斯堡郊區Oberndorf的聖尼古拉斯教堂。在1818年因受到拿破崙戰爭及天災導致歉收的影響，使得這個小村莊陷於低落的氣氛，眾人原本滿心期待能齊聚教堂度過平安夜，但是當天一早神父莫爾（Joseph Mohr）卻發現木製管風琴遭老鼠啃食毀損，情急之下便帶著兩年前寫下的一首詩《平安夜，神聖的夜晚》，去找他的朋友也是小學校長格魯伯（Franz Xaver Gruber）幫忙完成以吉他伴奏的樂曲，平安夜當晚就由兩人合唱這首撫慰人心的歌曲。美妙的旋律加上德文譜寫的耶誕頌，漸漸地從奧地利傳到德國與世界各地，直到今日依舊是最具代表性的耶誕頌歌。



Jewellumination

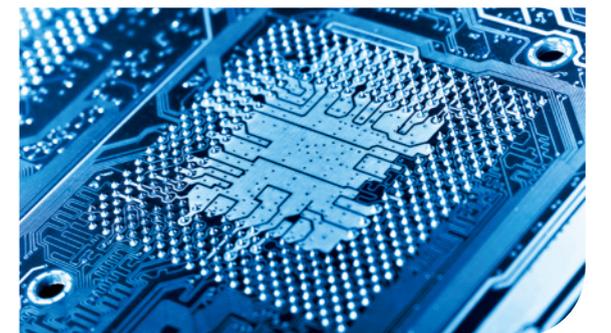
讀賣樂園「寶石燈飾秀」

位於東京近郊的讀賣樂園不僅是擁有超高人氣的親子遊樂區，每年冬季到春季期間舉辦「寶石燈飾秀」時，整座遊樂園將變身為關東地區規模最大的燈會所在地。今年為了慶祝開園60週年，於2024年10月24日至2025年4月6日盛大登場的燈飾秀，特別以「60年鑽石婚」為企畫主題，設計出代表60週年的「鑽石珠寶色」，以鑽石純淨的白色光芒加入黃色和粉紅色，傳達「永恆羈絆」的寶石語，遊客於園區入口處的「太陽廣場」即能欣賞到。今年的寶石燈飾秀重頭戲，還包括於全新打造的摩天輪點綴14種寶石七彩色調、璀璨燈光投影交織的15公尺水舞秀，以及全長180公尺的燈光隧道等。此外，至明年春天園區內開滿櫻花時，期間限定的「夜櫻寶石燈飾秀」勢必更將成為萬眾矚目的焦點。

HBM

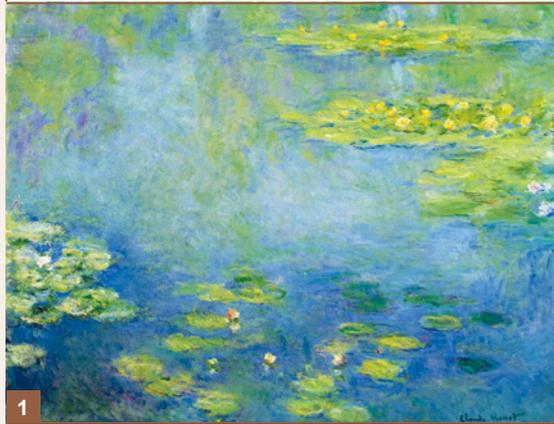
高頻寬記憶體

隨著AI時代來臨，愈強大的AI晶片對於運算力的需求愈高，意即需要使用性能更強的記憶體，才能真正發揮AI晶片的效能，也因此使得高頻寬記憶體（High Bandwidth Memory, HBM）成為現今最重要的技術之一。最大特點是具備高速運算、運送大量資料，且容量比普通的記憶體更大，就如同寬敞筆直的高速公路擁有較大的車流承載量。簡單來說，HBM的製作原理是將多個記憶體一層一層堆疊，再利用矽穿孔（TSV）技術連接起來，藉以達到節省空間及更高的資料傳輸速度。但由於HBM的厚度僅為人類髮絲的一半，意謂著堆疊層數愈多，記憶體就必須做到更薄，再者還包括堆疊的精準度、堆疊後的散熱問題等，都關係著HBM成品的性能，因此目前各大廠都不斷推動創新技術，也讓市場競爭日益激烈。



大原美術館・巴恩斯基金會・三星美術館

Private Art Collections

撰文／凌光
圖片提供／達志影像

1

眼光獨到的藝術藏家

私人美術館的設立，除了具有紀念意義、推廣藝術教育等目的之外，同樣為人稱頌的，還有收藏者忠於藝術的熱情與品味，進而創造出引領觀者沉浸在獨一無二的美學氛圍裡。

藝術收藏取決於個人品味，也反應出收藏家對自我的認知，因此有人是依循特定的主題或興趣收藏，也有著重在保存特定年代脈絡的創作。例如大原美術館（Ohara Museum of Art）掀起了日本最早的西方藝術收藏風潮；位於費城的巴恩斯基金會（Barnes Foundation）匯集了公認最重量級的印象派、後印象派和早期現代歐洲繪畫作品；而含括古代到當代藝術的三星美術館（Leeum Museum of Art），則已成為南韓最著名的文化寶庫。3位藏家雖然身處不同的時空背景，卻同樣無私地將收藏與世人分享。

1 莫內《睡蓮》，油彩畫布，約1906年，73x92.5cm，大原美術館館藏。2 以希臘古典建築為門面的大原美術館於1930年開館，由本館、分館與工藝東洋館共同組成，各自陳列不同類型的藝術品項。



2



3 高更《樂土》，油彩畫布，1892年，91.3x72.1cm，大原美術館館藏。
4 莫迪里亞尼《珍妮肖像》，油彩畫布，1919年，92.3x54.5cm，大原美術館館藏。

大原美術館・倉敷
首座私人西洋美術館

早在江戶時代（1603~1867）就有少量的日本瓷器和漆器輸往歐洲，成為上流階級的珍品。而在明治維新（1868~1889）的西化政策下，有大量瓷器與浮世繪出口的同時，歐洲美術也傳入日本，「洋畫」開始為藝術家及收藏家所重視。從那時起，日本強大的收藏實力與眼光逐漸受到國際矚目，更促使東京上野公園內的國立西洋美術館於1959年應運而生，但若提及日本最早設立西洋美術常設展的機構，則是位於日本西南部岡山縣倉敷市古老街道上的大原美術館。

面向瀨戶內海的倉敷市曾是紡織業樞紐，大原美術館的創始人正是當地紡織業龍頭的次子、身兼實業家與慈善家的大原孫三郎（Ohara Magosaburo），他對藝術的熱情除了是父執輩的影響，更是受到洋畫家兒島虎次郎（Kojima Torajiro）所啟發。

孫三郎與虎次郎因年紀相仿又是同鄉而建立深厚友誼，所以當虎次郎在比利時根特皇家美術學院留學期間，還會特地抽空幫孫三郎選購藝術品，並且大費周章地帶回倉敷，當中包括了葛雷柯、高更、莫內、馬諦斯等知名畫家的精彩作品，這些於日後就成為大原美術館的收藏核心。

由於虎次郎48歲便英年早逝，孫三郎為了紀念摯友，於1930年耗費巨資成立大原美術館，不但是當地最具規模的藝術殿堂，也是日本首座以西洋美術為主題的私人美術館。二戰後，孫三郎的兒子宗一郎持續擴大收藏範圍，至今館藏已延伸到日本與西方的現當代藝術，以及民俗類的工藝製作等。

巴恩斯基金會·費城 成就印象派朝聖之地

1907年，在美國擁有醫學與化學背景的巴恩斯（Albert C. Barnes）經由製藥業累積了財富，使他於1912年雄心勃勃地踏上藝術收藏之路。起初巴恩斯是委託友人格拉肯斯（William Glackens）前往巴黎選購歐洲前衛派畫作，格拉肯斯不負所託共帶回33幅作品，包括梵谷《郵差魯林》（1889）、畢卡索《拿著香煙的年輕女人》（1901）等知名佳作。

之後巴恩斯更親自前往巴黎，透過友人介紹結識馬諦斯與畢卡索，接著又因接觸到藝術品經銷商紀雍（Paul Guillaume），此後巴恩斯便經常往返巴黎挑選作品。在1912~1951年近40年間，巴恩斯非但成就了印象派、後印象派、歐洲20世紀現代繪畫和非洲雕刻的重量級收藏，1922年巴恩斯夫婦更在賓州梅里恩鎮（Lower Merion Township）買下占地12公畝的植物園，同時聘請



法國建築師克里特（Paul Cret）為其設計一座兼具畫廊功能的住宅，這裡正是巴恩斯基金會藝術館的最初所在地，也是擁有教育功能的美術推廣機構。直到2012年藝術館才搬遷至費城市中心，以更完善的空間、服務提供教育推廣及專題展覽。

目前巴恩斯基金會藝術館藏品總計超過4千件，其中繪畫作品約有9百多件，除了高達181幅的雷諾瓦畫作之外，還有塞尚、蘇汀、盧梭、莫迪里亞尼、竇加、梵谷、秀拉、馬諦斯與畢卡索等眾多大師巨作。館內透過非線性的展示方式，將不同類型的作品交織並列，使參觀者既能感受到巴恩斯廣泛的收藏類型，同時藉由打破傳統分類的窠臼，讓欣賞藝術更具自由度、更有挑戰性。



1 巴恩斯基金會以印象派和現代主義藝術為收藏主軸，匯聚眾多歐美頂尖藝術家之作。2 梵谷《郵差魯林》，油彩畫布，1889年，65.7x55.2cm，巴恩斯基金會收藏。3 秀拉《模特兒》，油彩畫布，1886~1888年，200x249.9cm，巴恩斯基金會收藏。

三星美術館·首爾 打造最耀眼藝術地標

戰後從小型公司擴大成跨國企業的南韓三星集團，其創辦人李秉喆於企業經營之外，對文化的保存也相當重視，因而透過三星文化基金會持續自國外購回瓷器、書畫等國寶，藉以維護民族傳統文化。2004年三星文化基金會於首爾漢南洞設立的三星美術館，首要任務便是保存與研究韓國傳統藝術，其次則為推廣當代與近現代藝術。目前館藏超過1.5萬件作品，無論是收藏規模或質量，均展現出它在亞洲甚至全世界的重量級地位。

此外，分別委託瑞士波塔（Mario Botta）、法國努維爾（Jean Nouvel）與荷蘭庫哈斯（Rem Koolhaas）3位國際知名建築師攜手設計的建築亦是注目焦點。集結了3人各不相同的建築風格組成三星美術館，既是首爾最耀眼的人文景觀，更成為史無前例的建築代表。

3座展館的概念是依照館藏內容所量身打造，由波塔設計的Museum 1，外觀以象徵土與火的紅土模擬傳統陶器的溫潤質感，館內陳列著陶瓷、書畫、佛教藝術等文化資產；努維爾設計的Museum 2，採用灰黑色鋼骨結構塑造出充滿未來感的幾何造型，主要展示1910年後的韓國美術，以及1945年後的國際現當代藝術；庫哈斯設計的Museum 3為兒童教育與文化中心，透過鋼骨結構與大面積玻璃帷幕，使空間顯得通透輕巧，內部則以清水模幾何造型的圓柱、塊狀牆面等元素分割挑高的空間，並且創造出靈活的視覺感受。

在過去10年，美術館更透過數位科技的應用，以嶄新的陳列方式為歷史古物注入新生命，同時



極力經由數位檔案保存龐大的文化資產。也因為不斷與時俱進的創新理念，讓它贏得首爾市民「這裡有些藏品甚至比國家級美術館更好」的莫大肯定。👉

4 庫哈斯設計的兒童教育與文化中心，內部以清水模的幾何造型（圓柱、塊狀牆面）分割挑高的空間，營造出活潑的視覺感受。5 由波塔設計的Museum 1選擇以陶片堆砌牆面，營造出仿若巨型陶製容器般的建築，館內主要展示古代文物。6 三星美術館匯聚了國際建築師設計3棟建築，廣場中央再以巨型雕塑《母親與蜘蛛》將彼此串聯起來，形成複合式園區。



(左圖) 著重環保的Mater成功研發出廢料再製成家具的技術。(右圖) 北歐家具常見以天然木頭為材料，展現出溫潤質感。

惜物的 減廢生活

Waste Reduction 用消費推動美好轉變

希望營造獨特的居家空間，除了購買全新物件之外，使用廢棄物製成的風格家具，或是選購二手用品延長物品使用壽命，既能從源頭做到垃圾減量，也能因為串起不同使用者的生活記憶，而為永續注入可貴的情感溫度。

撰文、攝影／李欣怡
圖片提供／Mater

北歐家具強調自然、簡約、實用，以及運用原木材質搭配樸實色彩展現獨特風格，因而受到許多消費者喜愛。源自丹麥哥本哈根的設計品牌Mater，更是以永續發展與循環再生為理念，希望激勵全球設計同業和消費者，用實際行動加入永續行列。在台灣，也有修補、販售二手物品的唐青古物商行，則是藉由推廣惜物愛物，讓資源再利用成為日常習慣。

設計進化友善環境

北歐家具大多以原木溫潤質感見長，因此Mater一開始就選用經森林管理委員會（FSC）認證的木材，且陸續加入其他友善環境的材質，藉此落實永續目標。像是

在全世界飯店或餐廳時常可見的Mater經典款高椅腳「High Stool」，擁有名家操刀設計的優雅銀色外觀，並為使用再生鋁製成，在永續風潮推動下便曾一度缺貨。此外，木材的選用還進一步採用業界少見的芒果樹，因為Mater發現芒果樹不再結果後，果農只能砍掉再重新種植一棵，於是決定選擇這種廢棄不用的木材，減少資源浪費的同時，更賦予果樹全新的用途。

註：經過FSC認證的森林，被砍伐的樹木不超過森林再生的數量，致力實現森林永續。

翻轉科技廢物再生

近年來，Mater亦聚焦於廢棄物回收再製成家具的技術研究。有鑑於大量海洋塑膠垃圾已造成嚴重污染，便著手收購舊漁網，透過清洗、切碎後製成顆粒狀的「綠色塑膠」，做為海洋系列家具的原料，例如一張黑色或灰色的椅子約可消耗1.62公斤的海洋廢料。另外也與啤酒廠、研發公司合作，利用綠色塑膠啤酒桶做為戶外座椅的膠條，再搭配鋼管製成的椅腳，每張耐用美觀的座椅則約能消耗1公斤廢料。

而隨著家電成為日常生活不可或缺的物品，自然也出現了大量的電子廢棄物，根據Mater發布的資料顯示，全球電子垃圾僅有不到18%被妥善回收。因此Mater以新研發技術將塑膠廢料製成黏合劑，再混入電子廢棄物、丹麥咖啡製造商提供的咖啡渣，或是生產木製家具產生的木材廢料後，製成洋溢北歐風格的家具。由於這項材質能反覆經過加工再利用，於家具壽命終結後還能回收再製成新家具，不但落實廢棄物減量，Mater更利用這項混入咖啡渣、木材廢料的技術，製作出數款形狀不同的板材，讓人得以隨心所欲拼貼



(上圖) 海洋系統運用廢棄漁網製成，目的即是為了減少海洋垃圾。(下圖) Mater家具深受飯店及餐廳業者喜愛。

出喜愛的尺寸及造型，也因為加入不同的混合材料，擁有媲美石材、木材及塑膠的質地，並兼具防水功能。

珍藏古物串連回憶

懷抱愛惜舊家具以及為藏區孩童募集學費的初衷，唐青於2011年成立唐青古物商行。矗立街邊的商行，內部陳列著不同年代及地區的二手物件，包括充滿歲月痕跡的木櫃、泛黃唱片封面，也有具異國情調的玻璃燈具與飾品，讓人仿如走進另一個時空。



唐青古物地下室不時會舉辦活動，讓人親身體會二手物品的價值。

琳瑯滿目的物品都是來自民眾愛心捐贈，店長阿亦說道：「我們對待顧客或這家店予人的感覺，有點像是一起合作為物品找出延續生命的方式，所以大家願意捐出來，且放心地把重要的回憶交給其他人。」每當收到捐贈物件時，阿亦總會詢問其背後的故事，並透過舉辦像是解析日治時期戶口名簿、回憶拍賣師等各種主題活動傳遞下去。前者讓人知道如何經由調閱日治時期家中的戶口名簿，從而瞭解自己的家譜，並且能串連起老照片、舊物的關係等，他相信在尋找的過程，整個家族的輪廓亦將更為清晰；而回憶拍賣師活動則是邀請捐贈者前來商行，與大家分享隱藏背後的故事。甚至在售出之後，唐青古物商行也會邀請新主人回傳物件使用的照片，藉以延續故事的發展。

店長阿亦還提到，至今讓他印象最深刻的販售物品是一個沉甸甸木箱，那是捐贈者父母逃難來台裝著家當的箱子，光是想像烽火連天的時代，箱內裝載的是一家人安身立命的依靠，漂洋過海的情景便不禁令人動容。又如曾經有一位已逝藥局老闆的物品，這位藥局老闆不僅深受鄰居信任，也看出他寫的一手好字，還會刻字、創作，擁有不凡的文人風采。阿亦感動地說自己雖然沒



(上圖) 每件二手物品背後都有不同故事。
(下圖) 店內銷售所得將捐出部分做為公益使用。

有接觸到這些人，但藉由認識這些物件，得以慢慢熟識對方。

修復縫補延續情感

唐青古物販售的不只是老物件，也有現代化的日常生活用品，均經過店員與專業師傅的細心修繕縫補，再回到陳列架尋找新主人。由於物件品項繁多，且每個領域都是專業，含括從家具的木頭、鈕扣到布料，都需要瞭解如何相互連接、縫補，因此必須不斷擴充自己的知識，「我們想透過對這個物品最好的方式，展現它最漂亮的一面，才能不辜負捐贈者的心意。」

他期待透過物品背後故事，牽引人們更加惜物，改變用過即丟的觀念，而是以重新修補、串連情感的方式，讓人與物品一起延續生活中的美好。

自然 科普學堂

物種歷經演化而擁有各自獨特的溝通方式與構造，正是牠們能夠生存至今的利器。透過深入認識身邊常見的物種，不僅瞭解牠們的重要性，更懂得以正確友善的方式與其共處，如此也才能真正有效守護自然界的生態多樣性。

蝴蝶的 厲害偽裝術

台灣雖然面積狹小，但是已記錄的蝴蝶就有近400種，比鄰近的日本還高，顯見台灣蝴蝶種類的多樣性。蝴蝶在吸食花蜜之際，即能幫助植物傳播花粉，而身為食物鏈底層的牠們，同時是鳥類、蜘蛛、蜻蜓、青蛙及長腳蜂等許多動物的食物來源，在生態鏈中是重要的一環。此外，不同種類的蝴蝶生命週期均有所差異，例如有些長達半年以上都在冬眠，因此一年才完成一個世代，但也有一年就形成2到6到世代的情形。

蝴蝶一生會經歷過卵、幼蟲、蛹及成蟲4個階段，因為每個階段的樣貌都不一樣，屬於完全變態昆蟲。過程中有可能遭遇生長失敗，包括成蟲期的脫皮失敗、蛹期的絲線斷落，或是羽化時翅膀變形無法飛翔等，即便健康成長又有可能遇到天敵而夭折。因此，牠們為了生存便演化出獨特的樣貌。

當蝴蝶完成交配，雌蝶會將卵產在幼蟲鑽出



(攝影/李欣怡)

卵殼後即能食用的食草植物上。隨著種類的不同，除了卵的外觀會出現透明圓球狀、半球形或細長形等差異，剛孵化的一齡幼蟲樣貌也是各異。例如專吃柑橘類植物（柑橘、檸檬、柚子等）葉片的無尾鳳蝶、大鳳蝶、玉帶鳳蝶、黑鳳蝶，初期幼蟲顏色為黑白交混、狀似鳥糞，因而得以避開天敵，到了後期則變為與身旁葉片顏色相似的淺綠或深綠色，身上並交雜黑色或白色斜紋，為幼蟲時期提供絕佳的保護色。待化蛹後，會有一條細絲線繞過蛹，使之能牢牢地固定於樹枝或四周環境（如牆面），蛹的顏色則隨著環境變化成褐色或綠色，藉以隱藏其中。若是蝴蝶化蛹時遇休眠越冬期，這條細絲線甚至需支撐著蛹度過半年以上的風吹、日曬及雨淋，直到蝴蝶破蛹羽化。

如果想近距離觀察蝴蝶神奇的完全變態過程，可以試著在家中陽台種植柑橘類植物，就有機會吸引鳳蝶前來產卵，並一睹牠們從卵到蛻變成在四周翩翩飛舞的過程。

Helf-Farmer, Helf-Rocker

旗山香蕉王國

充滿搖滾精神 的農業之路

返鄉青年王繼維，同時身兼蕉農、社區小旅行導覽與搖滾樂手等多重角色，不但以旗山香蕉為農村注入青春活力，也為半農半X的生活創造更多想像空間。

撰文／Cecilia 圖片提供／王繼維

Profile 帶路青年 王繼維

土生土長的高雄旗山人，年紀輕輕便毅然返鄉投入旗山香蕉產業。除了創立台青蕉香蕉創意工坊推廣香蕉全利用，還成立台青蕉樂團，用搖滾樂串連起種香蕉、走讀旅行等，積極透過創意點子提倡青年入鄉的各種可能性。



對多數人來說，20多歲正是衝刺事業的年紀，而王繼維則是高喊著青春回鄉，深耕故鄉高雄旗山的他，邊賣香蕉邊鼓勵所有人，生活就從一半農村一半事業的「半農半X」模式開始。

在農村種下青春熱情

王繼維在教改先鋒父親王中義的影響下，有著和一般孩子不大相同的童年，包括「社區改造」等思維早已植入血液裡，只是當年社造觀念尚未普遍、地方民眾缺乏集體意識，看著父親一路走得辛苦，促使他勾



台青蕉樂團結合農村產業與音樂，透過歌曲傳達對土地的關懷。

勒出地方認同感的新樣貌：「若能在農村裡開創出一個有未來的產業，才有可能留得住人。」於是他決定返鄉，用自己的力量改變農村。

早年香蕉在台灣曾經被視為黃金，極盛時期每年外銷日本高達近40萬噸。然而1990年代因菲律賓香蕉強勢進入日本市場，導致台灣香蕉逐漸失去優勢，甚至於2008年香蕉外銷市場跌破1萬噸，變成了夕陽產業。

而這一年，還在讀研究所的王繼維創立「台青蕉樂團」，以「台灣青年熱愛香蕉」的精神，用熱愛的搖滾樂唱出台灣香蕉特色，同時回到旗山老家賣香蕉。即便家鄉長輩認為他好不容易讀到碩士，卻執意回鄉賣香蕉太可惜，但是他知道如果不在農村裡種下青春、種下創意，再也留不住任何人，故鄉將就此老去。

為此，王繼維決定用年輕人的方式賣香蕉，開始在家門口擺起桌子，用最簡單的烘焙機烤出一塊塊香蕉蛋糕。年輕、有創意的行銷模式，加上邊玩搖滾樂邊賣香蕉，在打響「台青蕉」名號的同時，他為了改善產業結構困境，也走入農田當蕉農，以友善環境的永續方式耕作，期望進一步將新觀念帶到小鎮。



今年新研發的香蕉葉鞘盤，讓香蕉全利用的可能性再往前跨出一大步。

在農村挖掘各種蕉傲

除了以創意行銷香蕉、改革蕉農栽植方式，王繼維認為抗爭是一種社會對話，因此親身參與旗山相關抗爭運動，也深知「音樂」是他溫柔的武器。

自2010年起，台青蕉便透過每年舉辦「搖旗吶喊音樂節」，在台上唱出自身的理念，並邀請海外獨立樂團共同參與，如今已是旗山每年的地方盛事。喜愛書寫的他還透過文字倡議的形式投稿評論媒體，藉此開創青年社區改造與地方創生的無限可能，正如他所提出的「半農半X理想生活」，鼓勵對農村有興趣的青年無需放棄原本生活，只要撥出一半時間進鄉村，一半農村、一半自己的行動，就能發掘另一種生活樣貌。

看著站在農田土地上，一手拿著香蕉、一手彈



為實踐「香蕉全利用」的概念，陸續研發出蕉纖袋、香蕉花茶、香蕉果乾、香蕉脆片等創意產品。

著吉他的王繼維，就是實踐半農半X的最佳例證。他不斷激發創意，實踐「香蕉全利用」的各種可能，至今為止已嘗試運用香蕉葉做成葉鞘盤、香蕉乳汁染布的乳汁染、香蕉絲製成植織袋，還有香蕉乾、香蕉花茶等，從食用到實用均能看到努力的成果。台青蕉樂團更經由《緣投的水果他袂介甜》歌詞：「緣投的水果他袂介甜，舊北仔香蕉是台灣味，二年仔旺來吃了真幼膩，在叢紅ê樣仔，他卡有氣味。」將產業揉進音樂，唱出對台灣水果的知識與希望。

在農村創造理想生活

位於旗山老街上，王繼維開設了「台青蕉香蕉創意工坊」，不僅以香蕉蛋糕成功吸引民眾對香蕉的關注，研發出像是香蕉飲品、香蕉冰、果乾等延伸商品，這裡更是深入瞭解「舊北蕉」的最佳去處。

同時還能透過他們推出的「社區小旅行」系列遊程，參加旗山山城文化導覽，體驗騎著鐵馬穿



梭社區小巷、遊逛農村蜿蜒水圳等；若是參加鄉野體驗遊程，甚至能實際走進蕉園，看到都市難得一見的香蕉樹。位於旗山南邊溪洲庄頭的「感作Touching Job」民宿，則是一處移居共創空間，王繼維希望透過留宿、甚至長時間的微住，讓人深刻地感受旗山地方的生活脈絡與紋理，進而觸動移居鄉村的念頭。



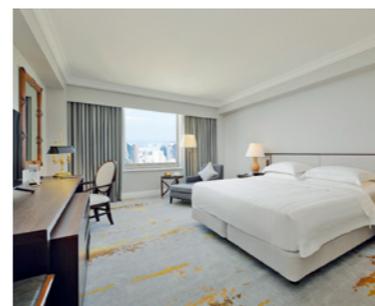
1 除了日常採收外，王繼維也開放香蕉園做為小旅行遊程的農事體驗。2 採收時總是沾滿衣服的香蕉乳汁，如今王繼維將它轉譯運用於香蕉染布體驗。3 「台青蕉香蕉創意工坊」推出的旗山小旅行文化導覽，引領遊客深入感受過往的小鎮繁華風情。4 感作民宿可提供住宿，同時也是「半農半X」的換宿地點。



玉山信用卡卡友享優惠

|| 輕鬆度假精選 ||

更多旅遊優惠



高雄漢來大飯店

活動期間：2024/1/1~2024/12/30

刷玉山信用卡享住房優惠價：精緻市景單人房4,400元、精緻市景雙人房4,800元、亞灣家庭四人房8,000元。

預約訂房電話：(07) 216-1766 地址：高雄市前金區成功一路266號

注意事項：1.依房型人數含海港自助式早餐。2.每房贈送迎賓點心1份。3.住宿期間免費使用健身房及露天游泳池。4.一般週六住宿加價800元；國定連續假期住宿加價1,000元。5.以上房價及加價，皆需另加10%服務費及5%稅金。6.住宿期間可享免費停車。7.不適用日期包含台灣國際遊艇展、跨年夜(2024/12/31)，其他不適用之大型展覽及演唱會日期，請電洽高雄漢來大飯店訂房中心或官網公告。8.專案房型數量有限，請事先洽詢飯店訂房中心專線(07) 213-5766。9.若無註明均以新臺幣計算。10.未盡事宜依高雄漢來大飯店規範為準，玉山銀行與高雄漢來大飯店保留活動修改、變更及終止之權利。



高雄圓山大飯店

活動期間：2024/1/1~2024/12/29

刷玉山信用卡享市景客房定價5折優惠並附贈自助式早餐(需另加收原價10%服務費)。

預約訂房電話：(07) 370-5911 地址：高雄市鳥松區大華里圓山路2號

注意事項：1.本優惠專案限持卡人刷玉山銀行信用卡支付當次消費全額款項使用，且需預先訂房，並限持卡人本人入住。2.免費使用游泳池、健身房等設施。3.本專案於假日或湖景客房住房每房需加收1,000元及原價10%服務費。4.每房入住人數為2人，如需加人或加床服務，請事先告知，將依照飯店規定收取費用。5.加床每房每晚需加收1,200元及原價10%服務費(含早餐1客及備品)。6.因應環保不提供盥洗用品。7.本優惠活動限訂房住宿使用，不得與其他優惠合併使用。8.本優惠活動恕不適用於特殊節日如2024/12/30~2024/12/31等，其他日期依高雄圓山大飯店公告為準。9.若無註明均以新臺幣計算。10.未盡事宜依高雄圓山大飯店規範為準，玉山銀行與高雄圓山大飯店保留活動修改、變更及終止之權利。



花季度假飯店

活動期間：2024/1/1~2024/12/31

- 刷玉山世界卡享住宿、湯屋優惠：
 - 平日一泊二食住宿專案享**免費升等**一級。
 - 平日消費日暮/映月湯屋，享**免費升等**至映月/沐蘭湯屋。
- 刷玉山信用卡享住宿、湯屋、餐飲優惠：
 - 平日一泊二食住宿專案享**免費升等**一級。
 - 平日湯屋消費享**免10%服務費**。
 - 週二到週日享晚餐1,280元以上個人套餐**9折**優惠(需另加原定價10%服務費)。

預約訂房電話：(07) 636-2288 地址：高雄市田寮區南安里崗北路111號

注意事項：1.優惠需先預約並主動告知使用指定玉山信用卡優惠，限持卡人本人使用該卡支付始能享有優惠，未經預約恕不適用本活動優惠。2.住宿優惠每卡每日限享優惠1間，湯屋優惠每卡每日限享優惠2間。3.餐飲優惠不適用於平日午間套餐、團體桌菜、酒水、包廂、會議室與外帶之餐食。4.平、假日定義詳情依花季度假飯店規範為準。5.本優惠不得與其他優惠合併使用。6.若無註明均以新臺幣計算。7.未盡事宜依花季度假飯店官網及現場公告為準，玉山銀行與花季度假飯店保留活動修改、變更及終止之權利。

謹慎理財 信用無價

※分期零利率產品：零手續費、零總費用年百分率 ※循環利率：5.88%-15% (依本行電腦評等而訂，基準日：2015/9/1) ※預借現金手續費(依預借現金約定結付幣別區分)：預借現金金額x3.5%+(新臺幣100元/3.5美元/350日圓/2.5歐元) ※其他相關費率依本行網站及申請書公告

發掘
台灣味

Fine Handcrafts

傳遞手作心意的溫度

相對於數位時代變化的速度，傳統手工藝就仿如一股和煦的春風，讓人經由蘊藏其間的精湛技藝和時間記憶，重新感受到質樸而真摯的美好。



01

富山手工蒸籠

悠然安處在萬華巷弄的富山蒸籠專賣店，自日治時期開業至今，專賣手工製作的竹製蒸籠與竹木藤器。由於老師傅手工製作的竹蒸籠，具備透氣保溫、蒸出來的料理會帶著淡淡竹香等特質，也因此目前知名餐廳所使用的蒸籠，無論是手掌般大小的迷你蒸籠、港式飲茶用的小蒸籠、雙手無法環抱的蒸籠等，幾乎都是出自富山蒸籠四代匠師之手。然而看似簡單的製作工序，每每考驗著師傅的耐心、細心和選材能力，這些同時就決定了蒸籠的耐用程度，正因為它是靠水蒸氣將生食煮熟，所以好的蒸籠必須承受得住長時間的高濕高溫，以及反覆的熱脹冷縮。成品並未特地印上商標的自信，其實源自於對品質的堅持，如今富山已經傳承至第四代，在延續獨門技藝的同時亦不斷追求創新，為的就是要讓老工藝與時俱進。



撰文／Claire Chou 攝影／Claire Chou、PJ 圖片提供／LU+、月桃戲、明順玻璃行
註：每件手作商品均可能有細微差異，購買前請務必與商家溝通。



永無島布繪刺繡

02

2003年袁朝露創立了永無島刺繡工作室，擅長以未漂染的純棉、麻布和珍藏花布創作手繪刺繡的生活雜貨，除了一針一線親手縫製之外，有別於傳統的繁複工藝，特別融入單線刺繡、布繪和貼布技巧，使得作品風格低調而溫暖，並且讓人感受到純真的童心。由於創作靈感來自生活與家庭，她的3個孩子經常成為作品中的主角，因而展現出真實又動人的情感，再加上她對舊物的珍視，總能賦予廢棄的家具新生命，對於生活細膩且獨到的詮釋，就如她的作品所傳遞出的樸實溫暖，時時觸動每個人的心靈。

03

三芳手工毛刷

毛刷看起來簡單，其實蘊含著豐富的智慧與創意，無論哪個時代都是生活中不可或缺的小幫手，更承載著匠心與實用價值。有近80年歷史的三芳毛刷行，不僅對毛刷製作的細節講究，隨著環保概念的推廣，毛刷用品再次走入日常，應用範圍廣及廚房清潔、吸管刷到鍵盤刷等。然而許多人可能不知道，真正發揮清潔效果的關鍵，就在於天然毛料的彈性和毛鱗片結構，例如用棕櫚刷清洗鍋具，摩擦力強、去污效果好；又如豬毛製成的水果刷，經由巧妙設計而能滿足多樣清潔需求。

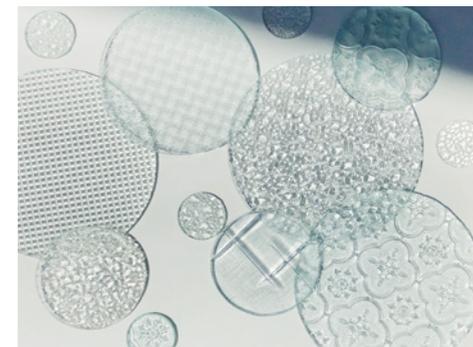




04

月桃戲編織品

在位於花蓮的工藝店「月桃戲」裡，月桃編織品悄然展現獨特魅力，從收納盒、鉛筆盒到胸針，每一件都充滿自然氣息與手工溫度。月桃是排灣族和魯凱族相當重視的植物，其葉鞘纖維韌性十足，必須經過繁複的手工處理工序，才得以編織成堅固耐用的成品，其素雅的淺褐色同時散發自然香氣，而隨著使用時間愈長，顏色也將變得更加深邃且有光澤。月桃編織不僅是技藝，更是對自然的尊重與傳承，每件編織品都是自然與手藝的結晶，既耐用又環保，並為城市日常生活增添一份自然氣息。



06

明順玻璃行 復古玻璃燈飾

明順玻璃行創立於1979年，早期從專注於玻璃工程再逐步轉向壓花玻璃，傳統壓花玻璃的經典圖案包括海棠花、十字紋等，代表不同年代的美學風格，兼具了裝飾效果與保有隱私的功能，它同時也是台灣早期生活樸實美好的象徵，優雅花紋、柔和光線效果其實是許多人的童年回憶。然而隨著產業轉型使壓花玻璃的應用逐漸減少，最終這種俗稱毛玻璃的材料停產，直到2012年明順玻璃行發現市場對復古風格的熱情重燃，於是開始將庫存的壓花玻璃應用在現代設計中，並經由與品牌、設計師合作的方式，轉化為現代家居裝飾與燈飾，以復古元素的樣貌重返日常，而壓花玻璃燈飾柔和的光影效果，確實也成為增添空間溫馨氛圍的要角，讓過往的美好再次於今日生活綻放新的光彩。

05

LU+拼接網袋

由布料拼接藝術家盧津姬創立的LU+，不只是拼布藝術，更是生活的拼接創作，除了擅長透過網布、古布、藍染和手織布等素材重新組合，同時以簡單的構圖展現豐富內涵。由於從小就熱愛各種布料而踏上拼布創作之路，在日式技術與美式自由風格的影響下，決定利用縫紉機與雙手拼接出實用又具美感的作品，展現無拘無束的創作精神。作品除了傳遞各種布料的手感，還蘊含著簡約與實用的理念，像是以農用遮陽網設計的網袋輕薄耐折，因此無論在市場購物還是健身房運動都能派上用場。



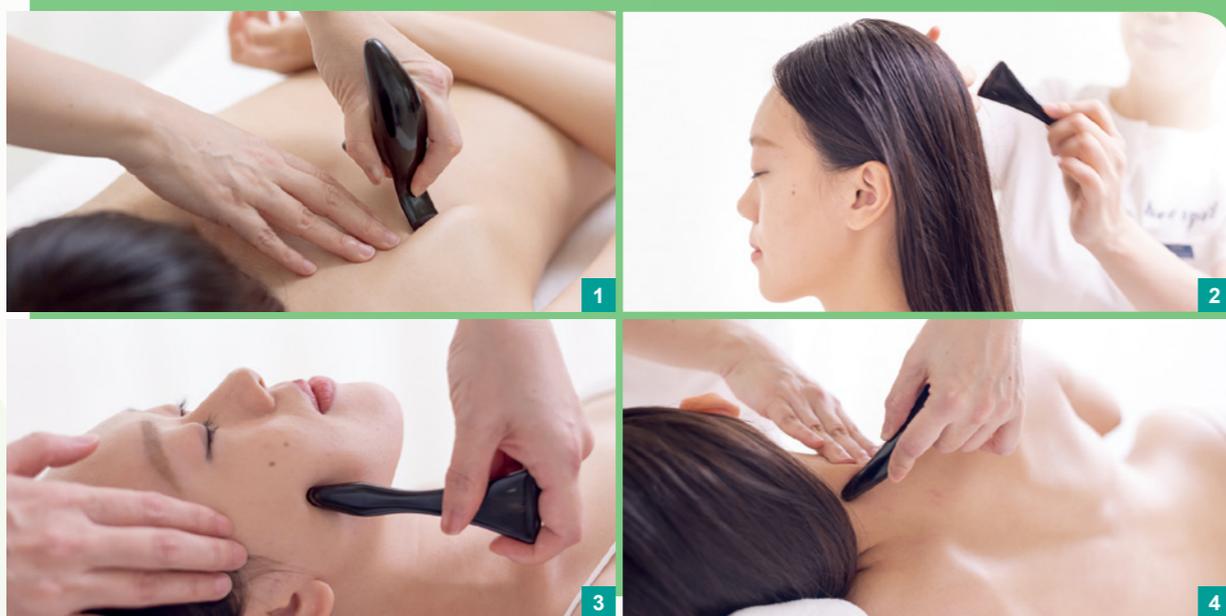
Dial the Tendons

撥筋放鬆

點線面疏通身心的結

因為生活壓力而引起的身體緊繃，是令許多現代人深感困擾的不適症狀，甚至容易影響日常生活作息與情緒，透過撥筋結合按摩與推拿原理，將能以更為科學的方式舒緩全身。

撰文／Gill Li 圖片提供／her spa和和恬、醒腦工作室



1 撥筋是運用經絡原理，舒緩肌腱與肌肉不適。2 頭部撥筋能適度緩解眼睛疲勞、頭痛等症狀。3 her spa的撥筋以漢方思維為基礎，再搭配使用牛角工具。4 不只是臉部與頭部，其他身體部位或小肌肉都可以透過撥筋達到放鬆效果。

所謂的「撥筋」是循著經絡與穴位的位置，藉由施予刺激進而達到調理內臟功能、改善消化系統，以及消除疲勞與緊張等效果。有別於台灣傳統療法常見的整骨、整復、推拿，是針對身體不同部位進行調整與治療，撥筋療法是透過舒緩與放鬆筋腱，且運用工具對小範圍的筋膜組織，以「撥法」「切法」「挑法」等手技推開按摩無法疏通的氣鬱結與筋硬結，達到促進筋腱恢復，進而減輕肌肉和筋腱的不適。

釋放壓力的愉悅體驗

目前在台灣有3家分店的her spa，除了提供身體放鬆療程，也曾出版數本身體療癒相關書籍，如以調香原理融會貫通的《零基礎學漢方芳療》、針對腦疲勞推薦每日10分鐘的《大腦療癒法》等。her spa的撥筋療程採用的是「唐式撥筋法」，以漢方思維為基礎，使用牛角工具配合手技深入穴道、經絡、肌肉，讓點、線、面全面放鬆，而撥筋部位更細分成臉部、眼部、前頸上



5 放鬆頭部壓力的同時，也能促進臉部血液循環。6 醒腦工作室的眼睛疲勞代謝撥筋課程是特別針對用眼過度的族群。7 瞭解人體經絡之後，使用簡單的工具就能隨時隨地經由撥筋自我調理。（圖片提供／滿滿生活體驗工作室）

胸、腰部、臀部、胸部、腹部、電腦手、前大小腿、後大小腿等。

以被稱為「氣之海」的腹部為例，由於人體的內臟大多集中於腹部，內臟又與全身的經絡相連，因此經由撥筋技巧柔軟腹部，能調整全身的氣流，例如容易緊張焦慮的人就適合肚臍部位的撥筋；若是長時間使用智慧型手機或電腦滑鼠的上班族，透過放鬆小手臂和手腕的電腦手撥筋療程，可舒緩每天累積而不知不覺造成的負擔。

為了讓撥筋擁有舒壓放鬆和愉悅體驗，her spa選用牛角等工具，既能適時維持工具與肌膚的接觸力道，也更能貼合肌肉曲線，予人柔軟且溫暖的按摩感受。

舒緩疲勞的日常調養

位於台北的醒腦工作室是以「頭部撥筋」為主，正因為工作室負責人小榆過去長期飽受偏頭痛的困擾，在嘗試過多種療程後，於頭部撥筋的過程中讓頭痛得以緩解。因此目前除了一般的療程，也與滿滿工作坊合作開設課程，致力推廣頭

部撥筋，教導學員如何在家就能運用工具進行撥筋。她除了推薦牛角棒撥筋，也提到只要瞭解身體經絡及適當力道，其實各種生活用具都可以運用在按摩上，但是否好用則會因人而異。

工作坊的第一堂課就從頭部疲勞代謝開始，由於放鬆頭部壓力的同時，也會影響臉部的血液循環與肌膚彈性，因此舒頭後會有自然的面部拉提效果，再搭配精油與伸展練習，將能讓身體全然放鬆。第二堂課為眼睛疲勞代謝撥筋，疏通頭部的氣血循環之後，眼部壓力也將跟著釋放，因此適合過度使用雙眼的族群。第三堂課是面部撥筋，透過輕撥平常支撐喜怒哀樂的面部肌群，完整代謝後再以保濕乳液保養，可使人變得神清氣爽。

現代人長時間使用電腦與手機的生活習慣，已明顯讓人容易產生肩頸緊繃、眼睛疲勞等症狀，甚至還會引發失眠、頭痛等。在瞭解身體的經絡後，經由撥筋達成生活中簡易的調養，讓按摩與放鬆變成日常習慣，如此將能在忙碌的步調裡，幫助身心保持輕盈與快樂。🌿

《漂亮的都有嫌疑》

In a Different Light

培養多角度思考的能力

就如隨著所站位置看見的風景便不一樣，每個人因為不同的成長背景，看待事情的角度及理解的面向自然有差異，所以與其追求標準答案，不如打破慣性思考框架、接納多元觀點，意外地將會發現原來視角能夠這麼寬廣。



撰文／Gili 圖片提供／聯經出版

森林裡發生了一樁懸疑的偷竊案，袋鼠警長隨著線索抽絲剝繭，唯一的線索只有一個：漂亮的都有嫌疑！但漂亮的定義是什麼呢？每個動物所認為的漂亮都不同，因而交織出這個有趣且緊張的偵探故事。

正如同在美國人、台灣人或日本人眼中，漂亮的模樣都有點不一樣，因此藉由這個故事，我們可以學習到生活中多感受與其他人的不同之處、用不同的觀點看事情，如此一來，想像的世界就有可能因而不一樣！

偷走蛋的是誰？

天才剛亮，袋鼠警長就接到一件棘手的案子，鱷魚媽媽一邊哭著、一邊急急忙忙衝進警局，哭訴一覺醒來，身旁正在孵育的蛋不見了。可是大半夜裡沒有目擊證人，袋鼠警長苦惱著要從何開始調查之際，一隻小水鴨走進警局問：「是不是有人遺失了一顆蛋呀？我昨天半夜去上廁所時，正好聽到有人大聲地對遠方說：『嘖！長得這麼漂亮，竟然做這種事！那可是別人的蛋啊！』」

帶著小水鴨提供的線索，袋鼠警長來到案發現場，現場有4種動物的腳印，分別是長頸鹿、兔子、豬與紅鶴，毫無頭緒的他看著動物們說：「漂亮的都有嫌疑！」

最漂亮的是誰？

隔天袋鼠警長聚集了長頸鹿、兔子、豬與紅鶴，要求他們推派內心覺得最漂亮的人出來接受調查，然而4位人選出爐卻引起現場一陣騷動。兔子嫌棄地說道：「長頸鹿那麼高，比

例好奇怪，怎麼會是最漂亮的？」長頸鹿回說：「兔子推派的人這麼矮，是不是想包庇犯人啊！」紅鶴指著被推派的豬說：「太胖了，一點都不漂亮！」豬則看著紅鶴回答：「你們的脖子跟腳才瘦到可怕！」

大家對於漂亮的定義爭論不休，袋鼠警長想出另外一個方法，既然自己選的都不獲得其他人贊同，不如互相選出對方最漂亮的人吧！

紅鶴選了最瘦的長頸鹿，長頸鹿選了最高的兔子，兔子選出了最小隻的豬，豬選了肚子最大的紅鶴。可是這又再度引起爭議，彼此都認為對方的眼光有問題，選出來的不足以代表「最漂亮」。

袋鼠警長於是拿出一張紙，把大家覺得漂亮的特徵畫出來，他心想這樣大家應該都能接受吧，正當大家七嘴八舌地討論著，袋鼠警長公布的畫像卻是四不像的動物。

犯人到底是誰？

苦惱之際，袋鼠警長又想到一個辦法，他將小水鴨找來，請他聽聽每個人說話，找出當天半夜說話的聲音。小水鴨聽了一遍又一遍，直到太陽要下山了，還是沒有找到當天晚上的聲音。眼看這個方法也行不通，袋鼠警長顯得好沮喪，難道永遠都找不到偷蛋的兇手嗎？此時山丘後方突然傳出一陣歌聲，是一隻悠閒的紅鶴正騎著腳踏車越過山丘。

小水鴨一驚！就是這個聲音！

這隻紅鶴長得跟其他人不一樣，頭上的羽毛長長的，還染著奇怪的顏色，他眼中漂亮的小偷到底是誰呢？警長追上了紅鶴，趕緊問他記不記得當天的事，紅鶴想了想說：「我記得！那天我還



追他追了好久！」所有人聽到都忍不住圍上去聽到底是誰？

原來，小偷居然是他！

「他先是細細小小的，然後又變得好好大，一眨眼，又變成優雅的圓弧，接著變得好好高，再一個精彩的急轉彎，最後輕輕柔柔的，尾巴還有點往上，就像一抹微笑，太漂亮了。」

到底是誰？紅鶴悠悠地說：「是風啊！那真的是有史以來我看過最漂亮的風了。」

原來，是一陣風吹走了鱷魚媽媽的蛋，是世界上最難以捕捉的兇手。

其實，漂亮沒有標準答案！

這個故事的關鍵之一，就是找尋在大家心中所謂漂亮是什麼模樣呢？瘦一點、胖一點，臉小一點還是圓一點？透過這個偷竊案，跟著劇情緊張地抽絲剝繭之外，便會發現每個人對於「漂亮」的定義都不同。

這也讓我們理解到原來每個人眼中對於事情的理解可以如此不同，有時候更因此產生誤會，所以當我們能夠打破框架，用他人的觀點看待事情時，或許就能多一點包容，也多一些理解，正因為不一定所有的問題都有標準答案。🌈



日常生活用語
輕鬆學
Lesson 5

Christmas Traditions

聖誕節傳統篇

身處世界地球村的時代，無論日常生活或工作需求，使用英語的場合日益頻繁，透過平日會話練習、累積實用詞彙及養成閱讀習慣等方式，將有助於逐步提升英語聽說寫的能力！

撰文/Lucas 圖片提供/達志影像

活用俚語小教室

CONVERSATION 會話練習



Ally

What's everyone's plan for Christmas this year? Any fun traditions you're looking forward to?

今年大家有什麼聖誕節計畫呢？有什麼你們期待的有趣傳統嗎？



Matt

Oh, my family's big on tradition. We always start the day with matching PJs, then unwrap gifts by the tree.

喔，我們家非常重視傳統，大家總是從穿上同樣的睡衣（指成套的睡衣）開始，然後在聖誕樹旁拆禮物。



Jen

That's so cute! My fam's into the whole Secret Santa thing. We draw names every year, and it's always a challenge not to spoil who's got who. Last year, I was **ded** trying to keep it a secret.

太可愛了！我家（家庭或家人）的聖誕節會玩交換禮物，首先是在感恩節時會抽名字，然後大家都很難保密誰抽到誰，去年我拚命想保守這個祕密。



Ally

Love it! We do a **White Elephant** at our family gathering. Like, last year, my aunt brought this giant, ugly Christmas sweater, and everyone kept stealing it. The chaos is **highkey**, the best part of it all.

我喜歡！我們家族聚會時會玩**白象交換禮物**。像去年，我阿姨帶了一件很大、很醜的聖誕毛衣，大家一直在搶那件毛衣，歡樂混亂的場面是最**精彩**的部分。



Matt

I've never done White Elephant, but it sounds fun. We're pretty chill, but we do go all out with the food. My mom makes this insane Christmas ham, and my dad handles the desserts. Everything that comes out of the kitchen is the **chef's kiss**.

我從來沒玩過白象交換禮物，但聽起來很有趣。我們家比較隨和，焦點都放在美食上，我媽做的聖誕火腿超好吃、我爸則是負責甜點，從廚房端出來的每道菜都跟專業廚師煮的一樣美味（形容完美、優秀的事物）。



Jen

That sounds amazing. My mom makes this huge spread for Christmas dinner too. But we keep it **lowkey** and usually get **food coma** and have a holiday movie marathon.

聽起來太棒了。我媽也會為聖誕晚餐準備一大桌美食，但我們家比較**低調**，吃飽後（形容餐後嗜睡）開始看聖誕電影馬拉松。

時事新聞小教室

Declining Birth Rates in Asia

亞洲的低出生率危機

Asia, particularly countries like South Korea, Japan, and Taiwan, is facing a population crisis due to declining birth rates, aging populations, and shrinking workforces. As a result, fewer young people are available to support the growing number of elderly citizens, leading to economic and social challenges.

One of the main reasons for the decline in birth rates is the high cost of living. In cities like Tokyo, Seoul, and Taipei, housing is extremely expensive, and the costs of raising children such as education, healthcare, and daily expenses are overwhelming for many couples.

Demanding work cultures also play a significant role in this trend. In Japan and South Korea, long working hours and stressful environments make it difficult to balance career and family life. Many women face the tough choice between career advancement and raising children, as returning to work after maternity leave is often challenging.

To combat this crisis, South Korea, Japan, and Taiwan have introduced various policies aimed at encouraging couples to have more children. These measures focus primarily on reducing the financial burden of parenthood and promoting a better work-life balance. Financial incentives such as cash payments for newborns, monthly allowances for families, and subsidies for childcare and education have been rolled out in all three countries.

Parental leave policies have also been improved, with more generous maternity and paternity leave options available. These programs encourage both parents to take time off to care for their children, with a focus on expanding paternity leave to involve fathers more in child-rearing. This helps reduce the burden on mothers and makes it easier for women to stay in the workforce while raising a family.

Governments in these countries are also working to promote a better work-life balance. Efforts to reduce working hours, introduce flexible work schedules, and increase access to remote work have been initiated. These reforms aim to create a more family-friendly work environment.

亞洲，特別是像韓國、日本和台灣等國家，正面臨因出生率下降、高齡化和勞動力萎縮引發的人口危機。年輕人口愈來愈少，無法支撐日益增長的老年人口，結果將導致經濟和社會出現問題。

出生率下降的主要原因之一是高昂的生活成本，像在東京、首爾和台北的城市房價高，如教育、醫療和日常開支等育兒成本也高，對多數夫妻來說難以負荷。

繁重的工作文化也是關鍵因素，在日本和韓國由於工時長、壓力大的工作環境，導致事業和家庭生活不易平衡，許多女性更面臨著在職涯發展和照顧孩子之間的艱難抉擇，而休完產假後重返職場往往充滿挑戰。

為了解決低生育率的危機，韓國、日本和台灣政府開始實施各種鼓勵生育的政策，這些措施主要集中在減輕家長的經濟負擔、更好的工作與生活平衡上，包括現金補助、每月津貼及育兒、教育補助等。

家長的休假政策也開始改善，產假和育嬰假選擇更加寬鬆，鼓勵父母雙方都休假照顧孩子，並提供育嬰假讓父親能有更多時間育兒，減輕母親的負擔，讓女性在照顧家庭的同時，也能繼續留在職場。

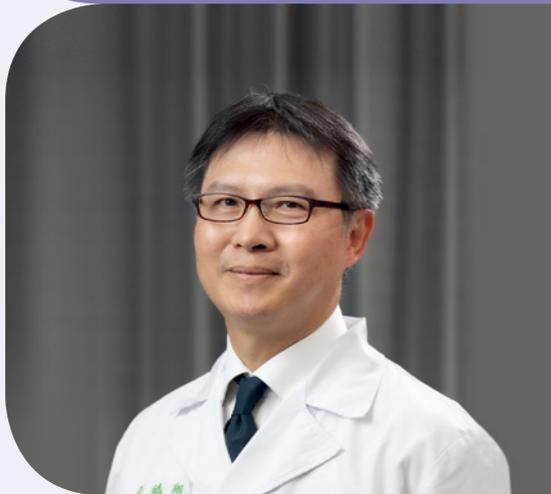
為了推動工作與生活達到更好的平衡，政府開始推行減少工時、彈性工作制並增加遠端工作的選項，這些改革即是為了創造更有利於照顧家庭的工作環境。

VOCABULARY 字彙複習

Work-life balance 工作與生活平衡
Incentive 鼓勵
Child-rearing 育兒
Flexible work schedule 彈性工時

健康永遠是人生中最重要的財富，Smile 玉山特別邀請並感謝各領域傑出醫師的參與，透過淺顯易懂的文字與圖表，讓大家輕鬆瞭解最重要的醫療養生保健知識。

臺大醫院家醫部 張皓翔醫師



感謝專業諮詢／張皓翔醫師

現任：臺大醫院家庭醫學部主治醫師、臺大醫學院臨床助理教授、臺灣大學保健中心主任。

學歷：臺灣大學醫學院醫學系、臺灣大學公共衛生學院預防醫學研究所。

經歷：臺大醫學院家庭醫學部兼任講師、臺大醫院北護分院家庭醫學科主治醫師、臺大醫院雲林分院家庭醫學科主治醫師、臺灣醫用營養學會秘書長、臺灣老年醫學會秘書長。

專長：家庭醫學、老年醫學、肥胖與代謝症、慢性病篩檢與治療、戒菸、身心症、安寧緩和醫療。

採訪撰文／Daphne Wang 整理撰文／Weiwei
圖片提供／達志影像

The Family Doctors Can Help Protect Against Illness



照護一生的 健康夥伴

在張皓翔醫師心裡，相信只要透過每次門診的機會，盡全力以自身專業理解病人的問題、仔細看診治療，其實這些付出病人都能感受得到，長期下來，必然就可逐步建立起家庭醫師守護民眾健康的重要角色。

成為家醫科醫師至今25年以來，張皓翔醫師與病人共同經歷了隨著年齡增長的身體變化，也觀察到整體民眾在保健觀念的提升，其中便包含對家庭醫師的瞭解及需求，「不過，目前大部分民眾就醫時仍以一般專科疾病為主，例如心臟問題看心臟科、甲狀腺看新陳代謝或內分泌科等。」對此，張皓翔醫師認為或許年輕人講求快速對應症狀、尋求解方確實有效率，但由於中高齡族群逐漸得面對日益複雜的身體狀況，反倒家醫科較能給予整體判斷和治療建議。

與專科建立支援照護網絡

張皓翔醫師進一步指出，相較於許多國家須先經過家庭醫師的基本診察後，再視必要程度轉診至其他專科的醫療結構，台灣在醫療與健保制度發展過程中，是以疾病導向的專科為主，因此形成民眾直接於專科掛號就醫的習慣。當各專科與家醫科平行時，便很難理解家庭醫師真正的角色與實際功能，往往都是身體感覺疲累、說不出哪裡不舒服或不知該看哪個專科時，才會想起家醫科。受上述因素影響，使得台灣家庭醫師的發展傾向由預防保健、癌症篩檢、健康檢查、醫療注射、健康型態諮詢（減重、戒菸）、慢性病定期追蹤檢查等，讓民眾逐漸瞭解家醫科的功能，進而建立與家庭醫師的長期關係。

「若要定義家醫科與專科醫師的角色定位，我會認為彼此應是平行且相互支援的關係。」他以心臟專科為例，屬於前期高血壓症狀的病人，理想上是基層醫療（家庭醫師）可涵蓋的範圍，但因受限於現行醫療制度，為維持醫院的運作，心臟專科在治療病情嚴重或複雜的患者之外，亦需

認識家醫科

家庭醫師是屬於內科系的專科醫師，範疇含括預防保健、疾病管理到老人照護、安寧緩和醫療等，但由於哪種疾病要看家醫科很難定義，因而容易誤解或不理解家庭醫師的角色與定位。張皓翔醫師解釋，家庭醫師通常是以人的身心為本做整體診察考量，提供全面、持續性的醫療照顧，能在面對無法解決的疾病問題時，精準地協助病人轉診專科，讓患者可獲得更有效率且正確的醫療方式，這與實際治療具有同等的重要性。

家醫科與專科醫師的最大差異，就在於家庭醫師是以人的整體狀態為主，而不是從單一疾病的角度思考。事實上，每個人從出生開始就等於漸漸走向老化，過程中因應每個年齡層的身心狀態，所需的健康檢查深度、廣度並不相同，隨著功能衰退所需的營養和治療方式亦不同，這些便影響了家醫科的發展，因此現今許多醫院會根據醫師的專長，設有肥胖、老年醫學、安寧緩和、行為（戒菸）、旅遊醫療等專科。

站在醫療的角度，人人都應有擔任健康顧問的家庭醫師，能給予盡快釐清狀況、需要時轉介專科等協助。尤其在媒體發達的數位時代，民眾容易因過多資訊產生似是而非的觀念，若能經由家醫科醫師的專業診斷，提供正確的建議和解答，將會有助於改善目前的醫療環境，更重要的是有效照護全民健康。





接受一般患者門診，使得現實與理想有所落差，「真實的狀況變成病患長期在專科門診治療、領慢性處方箋，結果專科醫師也如同扮演家庭醫師的角色。」張皓翔醫師笑著解釋，由於台灣家庭醫師約是幾千名，在全台灣6萬多位醫師總數裡的占比偏低，其實全部都透過家醫科進行最初的診斷、視情況再轉介至其他專科，顯然會導致現有醫療量能負荷不了，更何況還得考量有些疾病需要外科介入、是否符合健保給付制度規範等問題。因應這樣的發展，他在面對像是中風、心肌缺氧、冠狀動脈疾病、帕金森氏症、失智前期表現等病症的患者時，通常會轉介專科醫師做進一步診斷與後續治療，待病情穩定後，專科醫師則會視情況或依病人要求，再轉回家醫科長期追蹤，藉此逐漸建立相互支援的關係。

從全人思考醫療照護方式

而由診療方式來看，因為家庭醫學是全人照護的科別，所以會依據病患的年齡、性別、風險、責任、生活型態和經歷等條件，整體思考、評估治療的方向，「即使面對相同病症（高血壓、膽固醇偏高等），不僅同年齡的治療策略因人而

異，性別也是影響因素之一，像是停經前女性的心血管風險可能較低、對膽固醇治療耐受程度高低等，甚至有些人膽固醇偏高是個人體質，所以身為醫師必須從對病人最好的角度，判斷要先定期觀察追蹤抑或開始用藥。」尤其台灣已進入高齡社會，長期與老年患者的互動過程，讓他深刻體會思考治療、藥物對長者產生多大負擔的必要性，有時比治病的效果來得更具意義，張皓翔醫師語重心長地說道：因為家庭醫師看的是人生，不是疾病本身啊！

除了與身體相關的疾病之外，家醫科眾多求診民眾中還包含身心症，像是憂鬱、躁鬱、思覺失調、失眠等生活壓力或不明原因引發的症狀，前來就醫者多是沒有病識感或不想於精神科看診，這些病症經常是導致自律神經失調、內分泌失調等問題的根源，所以特別提醒民眾不能輕忽。

呼應上述的需求，張皓翔醫師認為家醫科其實是具多樣性且有趣的科別，常有需要與專科相互合作、溝通的機會，對於希望成為家庭醫師的學生，他期許不僅要有持續學習新醫學知識的態度，更須擁有熱忱、關心他人、接受挫折等人格特質。以轉介專科為例，它並不代表個人學識或

技術不足，若是為此感覺失敗、受挫的話，就有可能不適合擔任家醫科醫師。

好習慣維持自我照護能力

面對高齡化，如何擁有美好的老年生活品質是現今備受重視的議題，張皓翔醫師提醒民眾要盡量保持好的身體功能，不要「因病失能」，例如維持良好的飲食、運動和生活習慣，避免高血壓、高血脂、糖尿病等慢性病威脅，降低併發心臟病、腦中風的風險，同時定期做疾病篩檢，早期診斷才能及早治療；維護牙齒、視力與聽力，「我常建議病人多參與社會團體，像是加入運動社團，藉此養成運動習慣又能結交較具陽光特質的朋友，避免或延緩認知症（失智）、肌力下降（總功能衰退）、憂鬱等問題。」

另一方面，身為子女在面對年老的父母，只要情況允許的話，就多鼓勵父母參加老人課程、經常外出走動，同時定期與家庭醫師瞭解父母的健康與就醫紀錄、有哪些需求等，才不會遇到突發狀況時手足無措。當父母真的失能時，仍可透過與家庭醫師討論病情，並且尋求長照機構、喘息服務、外籍看護等相關社會資源的協助。

高齡加上少子的雙重影響，考量未來老年依然能凡事獨立處理的前提下，張皓翔醫師認為每個人都必須先自問幾個問題：當身體出現狀況時，誰能給予專業的診療？是否已有一位瞭解自己的家庭醫師？是否有自我照護並安排後續的能力？假如答案是否定，他補充說道：即便至今未有長期互動的家庭醫師，從現在開始建立同樣來得及。👉

家醫科醫師的叮嚀

不同年齡 對健康議題的需求就不同

以肥胖為例，年輕人主要是經由肥胖防治減少代謝症候群，而老年體重管理則變成增肌減脂是關鍵。民眾都已瞭解肥胖是誘發許多疾病的危險因子，而且影響的年齡層更有年輕化的趨勢。「但究竟一個人活到老時，體重是否仍為影響健康的關鍵呢？」

張皓翔醫師指出高齡者有所謂的「肥胖矛盾」，意即年輕時有控制體重或體重輕者確實較長壽，尤其BMI值維持在22左右死亡率最低，然而對老年人來說BMI24~25才是最低，因此除非有特定原因（如骨關節無法負荷的體重、心肺功能因體重受限等）需減重外，高齡者更應優先重視肌力鍛鍊、減少脂肪，也就是老人體重管理的重點是在「增肌減脂」、維持身體健康功能。

因此站在專科醫師的立場，再次提醒由於高齡者的肌肉、骨質密度都會因減重而下降，長者不宜隨便減重（包含尋求打針或吃藥的方式瘦身），有任何疑慮實應經由醫師診斷後，找出適合自己控制體重的最佳方法。



衛武營管風琴VR解密計畫

Into the World of Pipe Organs 運用科技認識樂器之王

玉山文教基金會攜手衛武營國家藝術文化中心，於9月20日共同推出「衛武營管風琴VR解密」計畫，舉辦VR入校啟航儀式，期望能透過科技實踐藝術平權精神。

撰文／鄭蕙質

位於高雄衛武營音樂廳內的管風琴，是由德國波昂百年管風琴製造商克萊斯（Johannes Klais Orgelbau）所量身打造，因擁有9,085支音管而成為全亞洲規模最大管風琴，也是目前國際頂級的音樂廳管風琴之一。

身歷其境的音樂饗宴

為了讓民眾更加深入認識管風琴，玉山文教基金會與高雄衛武營合作推出「衛武營管風琴VR解密」計畫，協助拍攝影片的Funique VR Studio，透過360度空間掃描技術完整記錄管風琴的細節，並搭配管風琴家劉信宏教授詳盡的專業解說，從一般最常見、矗立於音樂廳兩側的主管風琴、回聲管風琴，到管風琴移動式演奏台等介紹，並且特別深入平時難以進入的管風琴儲風室，讓體驗者能經由VR的穿戴裝置，全然沉浸在衛武營音樂廳裡，感受音樂之王的震撼力。

偏鄉樂齡的藝術推廣

同時，「衛武營管風琴VR解密」計畫自9月底開始，前往高雄9所偏鄉中小學（包括2所玉山圖書館學校）及1所樂齡社區大學，未來還預計在3年內擴大至南台灣校園，讓尚無機會親臨衛



武營的學童與長者，能夠透過科技的輔助，於虛擬世界一探衛武營音樂廳的奧妙。

此外，亦委由衛武營駐地藝術家朱郁柔老師擔綱授課，介紹衛武營音樂廳、管風琴基礎知識，以及玉山志工協助學生操作VR設備等，使學員能進一步探索衛武營的管風琴構造。希望藉著這項計畫的推行，引領民眾認識管風琴精密繁複的結構與組件，並且一窺隱身於建築內的神祕空間，而當未來有機會實地進入衛武營音樂廳時，將能享受到另一番樂趣。👉

The E.SUN Award 玉山傑出子女賞

為感謝玉山人長期用心努力與付出，在玉山20歲時，創辦人黃董事長基於對玉山人的愛與關懷，成立「玉山傑出子女賞」及「玉山人家家庭關懷專案」，希望延伸志工精神，當玉山人的子女有美好的事給予祝福，當玉山人遭逢人生逆境時，可以即時給予關心與協助。截至2024年12月2日，已致送1,398件「玉山傑出子女賞」獎勵金、170件「玉山人家家庭關懷專案」。茲將子女賞的喜悅分享如下～

信用卡事業處吳秋玲資深副理與私銀暨財富總處張倫宇資深副總經理的女兒
錄取英國里茲大學供應鏈管理學系碩士班。

信用卡事業處陳培仲資深經理的女兒
錄取清華大學工業工程與工程管理學系碩士班。

東台南分行李淑禎資深副理的女兒
錄取成功大學電機工程學系碩士班。

北市一個金區域中心曾宜欣資深副總經理的女兒
錄取中正大學財務金融學系碩士班。

南土城分行楊秀萍資深副理的女兒
錄取中正大學電機工程學系碩士班。

信用卡事業處陳英照經理的女兒
錄取中正大學企業管理學系碩士班。

佳里分行吳美雅資深副理的女兒
參加交通部高速公路局國道智慧交通管理創意競賽，榮獲團體組冠軍。

左營分行李駿霆副理的女兒
錄取臺灣大學國際企業學系。

竹科分行吳家明襄理的女兒
錄取清華大學電機工程學系。

土城分行張淑寬資深經理的女兒
錄取成功大學資訊工程學系。

信用卡事業處王永勝副理的女兒
錄取成功大學中國文學系。

信託處李承邦資深經理的女兒
錄取師範大學英語學系。

玉山證券稽核處劉容蕙稽核的女兒
錄取師範大學教育心理與輔導學系。

高雄催理中心劉世章襄理的女兒
錄取師範大學幼兒與家庭科學學系。

南勢角分行劉蕭堅資深經理的女兒
國中畢業榮獲臺北市市長獎，錄取師大附中。

玉山證券嘉義分公司賴映羽專員的女兒
錄取嘉義女中。

西屯分行林愛君資深副理的女兒
參加教育部體育署國中小學生普及化運動大隊接力，榮獲彰化縣國中組第一名。

信用卡事業處侯順陽副理的女兒
國小畢業榮獲臺北市市長獎。

永安分行葉志堯副理的女兒
國小畢業榮獲臺北市市長獎。

基隆分行吳瓊芳副理與內湖法金區域中心施志昌資深副理的女兒
參加教育部Cool English英閱王比賽，榮獲英閱王獎。

北新分行鍾筱涵襄理的女兒
參加教育部Cool English口說高手比賽，榮獲口說高手獎。

大昌分行鄭明義副理的女兒
參加高雄市政府中小學科學展覽會，榮獲國小組化學科第二名。

三峽分行蔡茂男資深經理的女兒
參加教育部全國學生舞蹈比賽，榮獲團體甲組現代舞特優。

財金總處張秋杰資深經理的女兒
參加桃園市政府語文競賽情境式演說，榮獲國小學生組第三名。

UCB子行黃偉睿副理的女兒
參加亞洲花式滑冰邀請賽Skate Asia，獲得Pre-Alpha組第二名。

朴子分行陳艷秋副理的女兒
參加嘉義市政府全國交趾陶工藝獎創作競賽，榮獲國小組特優。

東嘉義分行洪小涵襄理的女兒
參加嘉義市政府諸羅山盃全國跆拳道錦標賽，榮獲國小組第一名。

玉山國民旅遊卡



～ 歲末年終小旅行 ～

送舊迎新之際，把握即將到期的休假日和超值優惠，安排一趟離島或府城小旅行，讓自己以輕鬆愉快的心情為來年許下美好願望。



輕鬆假期

活動期間：2024/1/1～2024/12/31



金湖飯店

持玉山國民旅遊卡享住宿優惠價。享自助早餐（每房至多兩客）、迎賓小點1份、機場或碼頭來回接駁1趟（限菁英、豪華湖景客房適用）、餐飲抵用券300元再享憑房卡至湖光餐廳用餐9折（服務費另計）、行政酒廊貴賓體驗券（每房提供2張，限菁英、豪華湖景客房適用）。

精緻湖景客房 (兩中床)	菁英湖景客房 (兩中床)	豪華湖景客房 (兩中床)
平日(淡/旺) 5,700元 / 6,200元	平日(淡/旺) 5,900元 / 6,400元	平日(淡/旺) 6,000元 / 7,000元
假日(淡/旺) 6,200元 / 6,900元	假日(淡/旺) 6,400元 / 7,100元	假日(淡/旺) 6,900元 / 7,600元

訂房專線：(082) 379-666 地址：金門縣金湖鎮太湖路二段218號

注意事項：*淡季為2024/1/1～2024/3/31及2024/11/1～2024/12/31，旺季為2024/4/1～2024/10/31。*住房優惠限刷玉山國民旅遊卡支付訂金及尾款全額始享優惠。*住房優惠每卡每日限使用1間，限持卡人本人入住，入住時需出示玉山國民旅遊卡刷卡消費。*平假日定義依官網公告為主。*餐飲優惠需另加原價10%服務費。*特殊節日不適用並依飯店公告為主。*本優惠不得與其他優惠合併使用。*若無註明均以新臺幣計算。*未盡事宜依金湖飯店規範為準，玉山銀行與金湖飯店保留活動修改變更及終止之權利。



捷絲旅台南虎山館

持玉山國民旅遊卡平日入住，享鼓韻客房（6.4坪、一大床）或鼓悅客房（8.2坪、兩小床）優惠價3,000元+10% / 每房每晚，並含翌日兩客早餐。如連續入住2晚，可享由鼓韻客房（6.4坪、一大床）或鼓悅客房（8.2坪、兩小床）免費升等至鼓迎客房（11.2坪、兩大床），並含翌日兩客早餐。升等房型數量有限，每日限量5間，額滿為止。

訂房專線：(06) 266-2528 地址：台南市仁德區文華路二段300號

注意事項：*本活動需事先電/來信訂房組預訂玉山國民旅遊卡住房專案，並告知使用玉山國民旅遊卡。優惠訂房成功與否視現房狀況而定。*每卡每日限訂1間，且玉山國民旅遊卡持卡人本人需為入住房客之一，並以玉山國民旅遊卡支付住宿費用始享優惠。*如更改或取消訂房，需依訂房定型化契約收費。*加人、加床費用均依捷絲旅台南虎山館規定。*優惠不得抵現金、退款或轉讓；本活動亦不得與其他優惠及其他信用卡專屬優惠、住宿券、專案合併使用，不得累計捷絲旅台南虎山館推行之常客積分計畫。*優惠限平日（週日～週五）適用，週六、國定例假日及春節不適用。不適用入住日期為連續假日包含清明節（2024/4/4～2024/4/6）、端午節（2024/6/8～2024/6/9）、跨年（2024/12/30～2024/12/31）。*若無註明均以新臺幣計算。*未盡事宜依捷絲旅台南虎山館規範為準，玉山銀行與捷絲旅台南虎山館保留活動修改、變更及終止之權利。

玉山。指信貸

貸款利率2.95%起
手機申請 快速方便

公教族群專屬優惠貸款



- ▶ 最高可貸300萬元
- ▶ 貸款費用最低2,000元
- ▶ 最快1天核貸完成

24H線上申請 >>



查看最新優惠

注意事項：

1. 本專案活動期間自2024年11月1日至2024年12月31日止。
2. 本方案適用資格：本行國民旅遊卡正卡持卡人，限一段式利率且綁約1年。
3. 本專案優惠適用對象之身分認定以本行徵審為準，若不符合本優惠資格者，將適用本行一般信用貸款之各項條件。
4. 本行其他特殊優惠方案，不適用本優惠活動。
5. 信用貸款總費用年百分率說明：
 - (1) 試算範例：貸款金額新臺幣30萬元，貸款期間5年，貸款利率2.95%～16.00%，貸款費用2,000元，貸款總費用年百分率約3.22%～16.31%。
 - (2) 本廣告揭露之年百分率係按主管機關備查之標準計算範例予以計算，實際貸款條件，仍以銀行提供之產品為準，且每一顧客實際之年百分率仍以其個別貸款產品及授信條件而有所不同。
 - (3) 總費用年百分率不等於貸款利率。
 - (4) 本總費用年百分率之計算基準日係依據活動專案適用起日之本行定儲利率指數調整日期訂定之，請詳閱本行官網定儲利率指數說明。
6. 玉山銀行未與任何代辦或行銷公司合作辦理貸款事宜，敬請留意，以免損害自身權益。
7. 本行保有徵提文件、專案內容變更及核貸與否之權利。

※分期零利率產品：零手續費、零總費用年百分率 ※循環利率：5.88%-15%
(依本行電腦評等而訂，基準日：2015/9/1) ※預借現金手續費(依預借現金約定結付幣別區分)：預借現金金額x3.5%+(新臺幣100元/3.5美元/350日圓/2.5歐元) ※其他相關費率依本行網站及申請書公告

謹慎理財 信用無價

信賴 是玉山前進的力量

玉山13度榮獲《今周刊》最佳財富管理銀行肯定

感謝您對玉山長期的支持與肯定，獲獎不僅是榮譽，更是責任，我們將持續秉持「心清如玉義重如山」的精神，提供最專業的理財諮詢服務，陪伴您創造精彩人生！



最佳財富管理銀行
特優

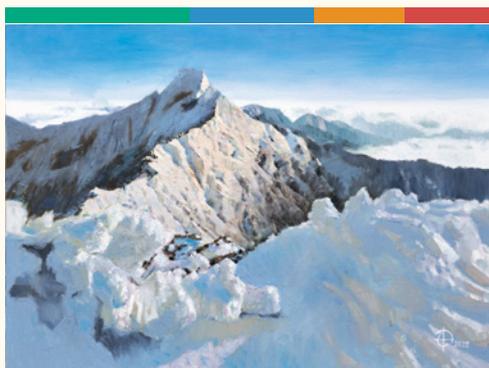
最佳理專團隊獎 第一名

最佳智能理財獎 第一名

玉山共榮獲111項大獎，其中玉山銀行獲獎數業界居冠，包含「最佳財富管理銀行」、「最佳理專團隊獎」、「最佳智能理財獎」、「最佳商品獎」、「最佳客戶滿意獎」、「最佳風控獎」、「最佳永續發展獎」、「最佳行銷創新獎」、「最佳資產守護獎」、「最佳公平待客獎」，以及玉山證券榮獲「最佳風控獎」。

「畫家畫玉山」

作品欣賞



劉洛安 (台灣)

《王者之峰》

91×65cm，油彩

雄立台灣的玉山，是五嶽之首、百岳之王，隆起的稜線如刀刃般鮮明，隨著四季更迭的剛毅山體變化萬千，尤其下雪時節更顯絕美之姿，層層堆疊的皚皚白雪，經由陽光照射予人熠熠發亮的樣貌，加上遠方雲海的映襯，愈顯壯麗俊挺的氣勢。



玉山金控 玉山銀行 玉山證券