2026
SEP/OCT | 202

Smile 玉山

Since 1992

A Triptych of Light and Harvest



| COVER STORY・品味世界 |

亞洲秋日節慶三重奏

夏秋雨退場、稻穗低垂，亞洲各地迎來節慶：不丹面具舞祈福淨化，馬來西亞屠妖節歌頌光明，柬埔寨長舟競渡感謝豐收，期盼生命新章。

▌玉山榮耀・以溫度與創新　打造值得信賴的金融體驗
▌理財關鍵字・打造更安心的財富傳承
▌在地好味・餐桌上的低碳提案

Contents



202 | 2026 SEP/OCT



封面故事・亞洲秋日節慶三重奏

夏秋雨退場、稻穗低垂，亞洲各地迎來節慶：不丹面具舞祈福淨化，
馬來西亞屠妖節歌頌光明，柬埔寨長舟競渡感謝豐收，期盼生命新章。

封面、目錄圖片提供／Shutterstock

焦點訊息

卓越視野

02 2026國際大師論壇～史考特・安東尼
巔峰時刻啟動破壞性創新

玉山榮耀

06 玉山銀行3度蟬聯「臺灣服務業大評鑑」銀行業金牌獎
有溫度、受信賴的金融服務

07 玉山銀行榮獲2026「FCA創新商務獎」三大獎
跨境創新開啟金融新體驗

最新動態

08 跨域守護高齡財務與資產安全
玉山首創「金融處方箋」
開創高齡友善金融服務

09 金融與醫療跨域合作
玉山攜手新光醫院　共創綠色醫療新典範

生活與金融

10 **永續金融**
從金融選擇實踐低碳生活
讓綠色貸款成為永續日常

14 **理財關鍵字**
傳富信託的人生規劃
打造更安心的財富傳承

特別企畫

16 **寰宇焦點**
全球趨勢脈動

18 **品味世界**
封面故事・迎向光明與豐收
亞洲秋日節慶三重奏

22 **音樂藝術**
音符X轉譯
舞動音符串起視覺橋樑

26 **知性臺灣**
南行屏東慢旅行
越過熱門風景　走進南方日常

30 **在地好味**
永續好食光
餐桌上的低碳提案

34 **健康平台**
員郭醫院神經外科方鵬翔醫師
設計精準漸進的階梯療程

38 **雙語學習**
日常生活用語輕鬆學
Lesson4:旅行體驗

40 **AI與科技**
AI走進教室
讓學習跟上每個人的步調

44 **生活逸趣**
用手寫的溫度，練習與自己對話
深夜裡，寫給自己看的字

生活與玉山

46 **玉山人心語**
第43期希望工程師培育班分享 Part 2
厚植實力，迎向未來

50 **ESG玉山企業社會責任**
玉山攜手冠德企業集團舉辦公益捐血
串聯企業之力守護生命

51 國際義診・送愛到柬埔寨
關懷與希望的溫暖旅程

55 **國旅專區**
玉山國民旅遊卡
旅宿精選　入住享專屬禮遇

56 **優惠情報**
人生規劃　資金安心相伴

發行人／黃男州
發行所／玉山銀行
地址／臺北市民生東路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

202期／2026年9-10月

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。

PRINTED WITH SOY INK

中華郵政臺北雜字第1606號執照登記為雜誌交寄。

掃描QR Code
隨時閱讀精彩內容



玉山人攜手向前，共築夢想
邁向永續共好的未來

Smile 連結世界的共好力量

玉山與天下雜誌第13度攜手舉辦「國際大師論壇」，今年邀請到「破壞性創新」理論管理大師史考特・安東尼（Scott D. Anthony）來臺分享。在AI重塑產業規則的當前，企業過往的成功優勢正加速失效。面對技術變革與商業模式重組，我們不能只專注於「讓今天變更好」，更要學會「讓明天變不同」。無論是尋求第二成長曲線的大型企業，或是渴望打破僵局的新創團隊，都能從中辨識威脅與契機、掃除內部創新盲點，奪得AI時代的競爭先機。

本期玉山榮耀單元，玉山展現顧客服務與金融創新的極致追求，三度蟬聯「臺灣服務業大評鑑」銀行業金牌獎，創下業界連續獲獎的最佳紀錄，落實讓顧客感受被重視的高度的服務理念。與此同時，玉山首創「跨國無卡提款平台」精準解決國人海外提款痛點，榮獲「FCA 創新商務獎」評審團大獎等3項殊榮，締造亮眼佳績。玉山將持續以服務為核心、創新為驅動，提供更便利且有溫度的金融服務體驗，成為顧客最值得信賴的夥伴。

敬祝
平安健康

Smile 玉山編輯群
October 2026

2026國際大師論壇～史考特・安東尼

Launch Epic Disruptions at the Peak

巔峰時刻啟動破壞性創新

玉山金控持續與《天下雜誌》合作舉辦「國際大師論壇」，透過全球重量級管理大師和專家的觀點，讓臺灣企業、決策者掌握前瞻經營智慧及創新趨勢，今年邀請來臺的是全球Top 5創新策略大師史考特・安東尼，分享「破壞性創新」的核心精神與作法，引領企業思考啟動下一輪成長的最佳時機。







採訪撰文／陳翠蘭

究竟何為企業開始思考組織內外部「破壞性創新」，並為下一輪成長提前準備的最佳時機呢？以玉山金控為例，於2025年全年稅後淨利達342.9億元，年成長31.2%；而2026年上半年自結稅後淨利達214.3億元，較去年同期成長27.8%，雙雙創下歷史新高紀錄，若依照「破壞性創新」（Disruptive Innovation）之父克雷頓・克里斯汀生（Clayton Christensen）的觀點，值此「成功」時刻正是啟動的時機。

在今年玉山與《天下雜誌》合作舉辦的「國際大師論壇」，便邀請到「破壞性創新」理論代表性管理大師史考特・安東尼（Scott D. Anthony）。身為全球Top 5創新策略大師，在演講中透過4個故事分享，演繹由「創新」「破壞性創新」「雙軌轉型」到「在證據尚未完備時採取行動」，整個過程的核心精神與作法。

創新，必須結合各種跨領域元素，並且掌握發生在不同領域的交會點。

故事就從1433年的德國史特拉斯堡說起，當時年約40歲的金屬雕刻師之子約翰尼斯・古騰堡（Johannes Gutenberg）來到這裡創業。為了把握亞琛主教座堂7年一度的聖物大展，承襲家族精湛金屬加工與雕刻技藝的古騰堡帶著幾名匠人，準備製作一批深受朝聖者喜愛的「朝聖鏡」，當成創業之作。不料原本將於1439年舉辦的「亞琛聖物朝聖大典」，於活動前卻爆發了嚴重的洪水與黑死病，教會緊急決定活動延期一年，結果引發當地嚴重的經濟連鎖反應。

但對剛創業的古騰堡來說，他並未因朝聖商機受挫就解散團隊棄守，反而要求員工繼續鑽研技術、等待時機。隨著熟悉印刷壓床技術的新成員加入，同時也找到新資金來源，最終將原本「朝聖鏡」的技術重新組合，進而發明了西方版「活字印刷術」。這項技術隨即席捲歐洲，據估至1500年，已有超過千萬冊的書籍是以活字印刷所生產。

藉由這個故事，教授歸納出兩點啟發：一是創新為團隊活動，必須結合各種跨領域元素，才有機會跳出框架突破現狀。二是更重要的，創新的魔法往往發生在「不同領域的交會點」，且關鍵在於有人能夠組合這些元素。尤其現今破壞性變革的速度不斷加快，更應學會主動走向「交會點」，以全新的角度將組織內部不同單位、外部夥伴、顧客與生態系的能力結合起來。

破壞性創新，領導者核心修練就是如何在資訊模糊時果斷採取突破性行動。

時間若往前回溯至25年前，「破壞現狀」可能只是偶發事件，但現今包含AI、虛擬實境、3D列印與自動駕駛等多重技術同時並進，「破壞」已成為所有組織必須面對的新常態。在過去人們常用VUCA（烏卡）描述世界的易變、不確定、複雜與模糊，現在則進一步以BANI（巴尼）形容世界的特徵，即脆弱（Brittle）、焦慮（Anxious）、非線性（Nonlinear）與難以理解（Incomprehensible）。然而對安東尼來說，「迷霧」才是對當前商業經營環境最具像的描繪，但這裡的「霧」並非如自然界的霧會快速散去，反倒有可能長期盤踞。

他在下一本新作《Leading Through the Fog》（暫定）裡，分享了一個2017年的案例：澳洲頂尖律師事務所MinterEllison 的創新主管前來諮詢，表示無論從營收、獲利、員工滿意度或辦公環境等任一角度，觀察公司的表現都非常成功，但她隱隱察覺到某些訊號似乎不太對勁，擔心市場即將



史考特・安東尼
Scott D. Anthony

現任 達特茅斯大學塔克商學院（Tuck School of Business at Dartmouth）的策略教授。

經歷
- 在「破壞性創新」大師克雷頓・克里斯汀生（Clayton Christensen）創辦的 創新顧問公司Innosight任職逾20年，擁有豐富的跨國企業轉型實務經驗。
- 曾榮獲全球知名「Thinkers50」評選為全球最具創新思維的思想家，並多次名列全球前十大最具影響力的管理思想家。

經歷 包括《破壞性創新》《雙軌轉型》等多本重要管理著作。



發生結構性改變。

面對這層「迷霧」，他們一起檢視了公司的6項警訊：

- ☞ 顧客忠誠度下降，有的開始聘用內部律師，有的選擇其他律師事務所。
- ☞ 創投資金大量流入科技法律產業。
- ☞ 邊陲市場出現破壞性新進者。
- ☞ 出現新的商業模式，例如成本結構較低的四大會計師事務所進入法律服務領域。
- ☞ 顧客採購法律服務的習慣改變。
- ☞ 財務出現微妙變化，低獲利顧客流失反使短期獲利上升，但營收成長逐漸放緩，組織開始把焦點轉向成本管理。

2017年，也是Google的8位科學家聯合發表一篇研究論文《Attention Is All You Need》，扎下大型語言模型（LLM）基礎的一年，提出「你需要的只有注意力」的觀點，成為AI發展史上重要的里程碑。只不過當時這些技術雖未直接影響公司的既有業務，卻預示了未來可能出現巨大變革，MinterEllison因為能夠在尚無明顯壓力之前，便決定將科技深度導入法律實務，待LLM全面興起後，他們已比多數同業更早完成了AI轉型。

這就是所謂的「資訊與行動悖論」（Information-Action Paradox）：新事業初期，組織享有高度的決策自由，但面臨資料匱乏的困境；隨著市場軌跡明朗、數據趨於完整，組織的戰略彈性反因市場結構定型而大幅受限。意即領導者的核心修練，就是如何在資訊模糊時便果斷採取突破性行動。它並非摒棄數據導向，而是看清了數據資料的本質是對過去的總結，而未來則必須透過行動定義。

雙軌轉型，「重塑今天」同時「創造明天」，策略相關、能力連結，卻又各自獨立。

那麼該如何採取行動呢？根據克拉克．吉伯特（Clark G. Gilbert）「雙軌轉型」（Dual Transformation）的概念，他主張企業在面對破壞性變革時，必須同時進行兩件事：重塑既有核心業務，以及建立新的成長引擎。2007 年，吉伯特從學者轉任美國媒體執行長，外界原本抱持著預期學者被現實打敗的心理，然而他運用雙軌轉型，成功扭轉了一個快速衰退組織的命運，並開始逆勢成長。

雙軌轉型的A軌是「重塑今天」，也就是利用數位與AI根本改變核心業務；B軌是「創造明天」，將破壞性能量打造成新一代的成長引擎。兩者策略相關、能力連結，卻又各自獨立。全球最大的資產管理公司貝萊德集團（BlackRock Inc.）便是絕佳典範，他們將內部投資管理能力，成功轉化為擁有「全球金融中樞神經系統」之稱的「阿拉丁」（Aladdin）平台，在全世界管理監控高達數十兆美元的龐大資產。

希望成功推動雙軌轉型，即需要4項領導能力：

一是「選擇的勇氣」，即使沒有燃眉之急，也要保持適度危機感並做出取捨。二是「清楚的聚焦」，領導者要明確定義「做什麼」與「不做什麼」，並將資源與策略清楚聚焦在宏大的「射月目標」（Moonshot Goal）。三是「堅持的信念」，雙軌轉型必然經歷承諾危機、資源衝突與身分認同危機，因此組織需要清楚的使命與目的。

而第四項「探索的好奇心」，則是安東尼認為最重要的能力。面對破壞性挑戰，唯一確定的是不可能事先確知答案，因此出現錯誤時要能坦然接受，也願意在新資料出現時修正看法。要養成這項能力，組織需建立能支持好奇心的團隊機制。以澳洲軟體公司Atlassian為例，他們用「事前檢討」取代事後檢討，也就是在行動之前，團隊先假設計畫已經慘敗，大家集思廣益地探究敗因。經由「事前檢討」實驗，可以揭露原本沒有意識到的錯誤假設，協助團隊提前採取因應措施。

創新成為習慣，讓新行為模式融入日常，成為組織的「第二天性」。

最後一個故事，是新加坡最大的商業銀行星展銀行（DBS），如何擺脫「超級無敵慢」（Damn Bloody Slow）的標籤，躍升為世界級銀行的傳奇。DBS過去曾因ATM大排長龍、服務效率低下，為了徹底翻轉組織文化，當時的數據轉型長與執行長聯手推動變革，包括重新定義競爭對手不再是傳統銀行，而是Google、Amazon、Netflix和Facebook等科技巨頭，宣示銀行必須具備科技公司的思維。為此，他們將部分外包的IT能力收回自建、打破業務與行銷的部門壁壘，全面重塑企業戰略。

而成立「驚輪委員會」（Kiasu Committee），則是另一個重要的內部機制。歷經全球金融危機後，DBS增加許多政策與程序，卻也阻礙了創新，「驚輪委員會」是由資深主管與年輕員工共同參與，任何人都可以爭取廢除不合理的工作流程，例如要求休假申請必須親筆簽名的規定，便是在檢視後取消。透過這個機制向全公司傳達：組織願意接受新思維，也會持續讓事情變得更簡單。

這些作法的共同核心就在於，將新行為習慣融入日常，因為即便組織升級了科技與架構，但員工仍依循舊習，轉型便形同虛設。真正解鎖績效的關鍵，是將「持續學習、顧客至上、數據導向、勇於實驗、承擔風險」五大行為內化成日常習慣，讓新行為模式成為組織的「第二天性」，轉型才能真正落實。

證據尚未完備時採取行動，最難挑戰在於擁有「透過嘗試創造資料」的開拓者精神。

在這當中，安東尼指出「在資料有限下採取行動」最為艱難。相較於傳統訓練要求先蒐集資料、製作商業案例，以證明其可行性，真正嶄新的破壞性構想在初期其實並無資料可證。多倫多大學名譽教授羅傑．馬丁（Roger Martin）便曾敏銳指出：領導者若想表面支持、實則扼殺創新，只需說一句「證明給我看」即可。

很顯然地，開拓者從不單靠資料找尋答案，而是透過實驗「創造」資料。這種「透過嘗試創造資料」的開拓者精神，正如同網球天王羅傑．費德勒（Roger Federer）在達特茅斯學院畢業演講時的分享：在職業生涯中共贏得了近8成賽事，但每球平均得分率其實僅有 54%，他指出頂尖選手並非從不失分，而是能快速放下且專注於下一球。創新也是如此，路徑絕非直線，也不可能事事成功，但面對挫折時，只需告訴自己：「那只是一分。」重點是在於吸取教訓、調整作法，然後果斷前進！



整理撰文／Weiwei

玉山銀行3度蟬聯「臺灣服務業大評鑑」銀行業金牌獎



Heart-warming and Trusted Financial Services

有溫度、受信賴的金融服務

即使面對的是日新月異的數位科技，玉山始終秉持著以顧客為核心的精神，並且與時俱進追求創新服務，進而滿足顧客所重視的每個細節及需求。

由《工商時報》主辦的2026「臺灣服務業大評鑑」，涵蓋30個業種、385家企業及456個服務據點，並由61位具國際專業資格的神祕客查核2,169位第一線服務人員，規模為國內同類型評鑑之最。玉山銀行連續3年榮獲銀行業金牌獎，創下銀行業最佳成績，並以高度同理心與專業度實踐「讓顧客感受被重視」的理念，獲頒「最佳服務尖兵獎」。

主動同理 展現有溫度的服務精神

本屆評鑑以「服務心維度：回歸初心，重現有溫度的到位服務」為主軸，重視企業能否結合科技與服務，讓顧客在不同管道皆獲得一致且有溫度的體驗。玉山能夠3度榮獲「銀行業金牌獎」，顯示玉山致力打造的顧客服務團隊贏得高度肯定。

玉山各單位均設有「顧客服務師」，將服務精神融入企業文化，從微笑、提醒與關懷等細節，讓顧客感受重視。行員不僅協助核對資料、提醒詐騙風險及示範數位工具，也確保顧客透過分行、電話、官網或App，都能獲得一致的服務；面對客訴則以同理心說明並持續追蹤，讓顧客感到尊重安心。

關懷守護 成為受信賴的金融夥伴

玉山從分行動線、迎賓接待到櫃台與理專服務，皆以暖心互動回應顧客需求。面對超高齡社會與詐騙風險，玉山持續優化無障礙設施及服務流程，邀請高齡與不同障別顧客體驗分行及數位服務，並製作友善服務教學影片；自2025年起，全行取得失智友善組織認證，從「辨識、關懷、守護」三大面向提升服務應對，同時建立臨櫃關懷、數位預警及社區宣導等防詐機制，串聯醫療與金融專業，守護顧客健康、資產安全與生活所需。

玉山持續以「專業領先、服務卓越、顧客信任」為核心，提供安全、便利且有溫度的金融體驗，成為顧客信賴的金融夥伴。

玉山銀行榮獲2026「FCA創新商務獎」三大獎



Cross-Border Innovation

跨境創新 開啟金融新體驗

玉山長期深耕數位服務與場景金融，今年以「首創跨國無卡提款平台 打造國人旅遊新體驗」，榮獲《數位時代》2026 FCA創新商務獎3項大獎，連續兩年獲得評審團最高榮譽，並成為本屆金融業最大贏家，展現持續推動金融創新與提升顧客體驗的成果。

跨境旅遊日益普及，如何兼顧提款便利性與資金安全，成為旅客重視的課題。玉山觀察海外旅遊情境中的實際需求，於2025年推出國內首創「跨國無卡提款平台」，顧客只需透過玉山行動銀行App完成預約，即可於泰國指定ATM提領當地現鈔，依照實際需求提領金額，無須攜帶大量現金或實體金融卡，有效降低現金遺失或卡片遭盜用的風險。隨著服務持續拓展，近期更已開放日幣提領服務，進一步滿足旅客前往日本旅遊的提款需求。透過手機預約與ATM掃描QR Code即可完成提款，不僅提升跨境提款的便利性，也讓金融服務更加安全、貼近旅客需求。

創新結合體驗 獲得專業評審肯定

此次獲獎的關鍵，在於玉山從顧客使用情境出發，重新思考跨境金融服務模式。評審團指出，跨國無卡提款平台精準掌握泰國等以現金消費為主國家的旅客需求，有效改善海外提款的不便，提供超越期待的便利體驗，是金融服務創新與顧客體驗結合的最佳典範。玉山一舉榮獲「評審團大獎」、「最佳體驗創新獎」及「最佳產品創新獎」3項肯定，不僅展現創新實力，也反映長期投入數位服務與場景金融的成果獲得專業評審高度肯定。

深耕數位金融 持續提升服務價值

近年來，玉山持續投入金融創新與數位轉型，已陸續榮獲菁業獎「最佳數位金融獎－特優」、Retail Banker International「年度最佳數位銀行獎」等國內外獎項肯定。此次獲獎，不僅是對跨國無卡提款平台的肯定，更展現玉山長期深耕數位服務與場景金融的成果。未來，玉山將持續結合創新科技及AI應用，精進金融服務流程與數位體驗，提供更便利、貼心且安全的金融服務，持續以創新回應顧客需求，打造更優質的金融服務體驗。

撰文／張煥鵬

跨域守護
高齡財務與
資產安全



Connecting Care, Protecting the Future

玉山首創「金融處方箋」開創高齡友善金融服務

臺灣邁入超高齡社會，高齡者除健康照護外，財務安全與資產保護也日益重要。玉山率業界之先，攜手臺北市立聯合醫院推動「金融處方箋」，串聯醫療與金融專業，建立從需求辨識、關懷諮詢到資產保護的整合支持機制。

玉山金控董事長黃男州表示，面對高齡社會帶來的多元需求，需串聯醫療與金融專業，建構更周延的支持網絡。臺北市立聯合醫院總院長王智弘指出，高齡及失智者的財務安全至關重要，醫療照護不僅在於疾病治療，更肩負守護生活品質與權益保障的重要使命。

「金融處方箋」是醫療照護與金融服務跨域合作的重要創新，由醫療端於門診評估及關懷過程中，及早辨識有財務安全或生活支持需求的民眾，在取得顧客同意後，協助預約至玉山指定示範分行，由金融專業團隊提供後續服務，讓金融安全成為整體照護的一部分。

從關懷出發　守護財務安全與生活自主

玉山透過醫療與金融專業攜手合作，建構完善的高齡友善金融服務，陪伴高齡者及其家庭因應生活照護與資產安全保障。玉山規劃的服務內容涵蓋帳戶安全管理、信用卡風險控管、指定聯絡人通知，以及信託規劃等客製化安排，兼顧生活便利與資產保護，協助降低詐騙及財務風險，讓高齡者在維持財務自主的同時，也能擁有更安心的保障。首波將由營業部、城中、天母及南港4家示範分行提供服務，未來將持續累積經驗，精進服務流程，讓更多民眾受惠。

跨域共好　陪伴高齡社會安心前行

玉山長期深耕高齡金融安全與失智友善服務，自2022年起即與臺北市立聯合醫院一起合作推動失智友善金融計畫，持續深化防詐宣導、安養信託及高齡友善的服務流程，而此次「金融處方箋」正是雙方多年合作的重要延伸。玉山希望透過金融專業，陪伴顧客因應高齡社會帶來的各項挑戰，讓金融服務從資產管理，進一步成為守護幸福生活的重要力量。

金融與醫療
跨域合作



Advancing Sustainable Healthcare Together

玉山攜手新光醫院共創綠色醫療新典範

面對全球氣候變遷帶來的挑戰，醫療體系的韌性愈顯重要。玉山今年7月與醫療財團法人新光吳火獅紀念醫院（簡稱新光醫院）簽署永續醫療合作備忘錄（MOU），以「建構綠色醫院」為共同目標，透過金融與醫療跨域合作，協助醫療機構穩健推動永續轉型。

為醫界量身訂製減碳藍圖

醫院全年無休運作，需要穩定的能源供應，因此兼顧醫療照護與環境永續的綠色醫院，已成為醫療永續發展的重要方向。醫療機構推動永續發展，不僅涉及設備更新與能源管理，更需要兼顧碳排放管理、資源運用效率及長期資金規劃。金融機構的角色，不僅是提供資金，更可透過金融工具與專業顧問服務，協助醫院建立永續治理機制、規劃減碳策略，提升營運效率。玉山與新光醫院此次合作，樹立兼顧優質照護與環境友善的醫療新典範。

以永續金融支持醫療轉型

深耕永續金融多年的玉山，長期以來依據不同產業需求，提供綠色授信、永續發展債券、碳盤查及ESG顧問等多元服務，為企業量身訂製永續發展策略與減碳藍圖，累積跨產業推動永續轉型的豐富經驗。此次與新光醫院簽署永續醫療合作備忘錄，玉山將金融專業延伸至醫療領域，運用永續金融工具與專業顧問資源，陪伴醫療體系提升治理透明度、強化資源管理效率、穩健推動淨零轉型，創造兼顧醫療品質與環境永續的長期價值。

綠色醫療落實永續承諾

新光醫院長期推動綠色醫療行動，是全臺首家與台灣永續能源研究基金會（TAISE）簽署永續倡議的醫療機構。近年來，除了推動節能減碳措施，更將永續行動延伸至臨床高耗能科別，透過全面性的資源韌性管理，持續優化醫療服務與環境管理，落實「守護民眾健康，也守護地球健康」的承諾。

此次合作是玉山與新光醫院共同推動永續醫療的重要里程碑，展現金融與醫療跨域合作新模式。玉山持續發揮ESG永續金融專業，透過多元金融服務與ESG顧問資源，陪伴醫療機構及企業落實永續治理與環境管理，打造更健康、永續的未來。

撰文／張煥鵬　圖片提供／Shutterstock

從金融選擇
實踐低碳生活



綠色金融逐步走進日常，透過綠色房貸等工具，支持民眾將資金投入節能住宅與低碳生活。

Green Loans for Sustainable Living
讓綠色貸款成為永續日常

低碳生活已成為全球趨勢，綠色貸款逐步走進企業與民眾的生活。綠色貸款是以環境永續為目的的融資工具，資金可運用於再生能源、節能設備、綠建築等具有環境效益的投資，銀行推出綠色房貸、綠色車貸等方案，鼓勵民眾選擇節能住宅、電動車等低碳產品，將永續理念融入日常。

當愈來愈多人將環境友善的理念帶進日常，低碳生活便不只是隨手關燈或減塑。聯合國環境規劃署的研究指出，建築與營造部門占全球能源消耗與二氧化碳排放相當大的比重；國際能源總署的追蹤資料則顯示，道路運輸仍是全球減碳不可忽視的一環。對一般民眾而言，居住與交通是參與低碳轉型最貼近日常生活的兩個面向。

生活選擇的衡量方式隨之改變。購屋除了評估地段、坪數、交通與總價外，隔熱、採光、通風、空調效率及整體能源使用表現，開始受到更多關注；購車除了衡量品牌、性能與售價，充電條件、能源費用、保養支出及長期持有成本，同樣值得考量。

綠建築與電動車日漸普及 重新定義住與行

住宅使用時間長，看似微小的能源效率差異，長期下來也會產生顯著影響。臺灣夏季炎熱，根據工研院2025年家庭用電調查，冷氣在夏季家庭用電占比達5成。若建築具備良好的外殼隔熱、遮陽、自然通風設計，並採用高效率空調與照明設備，便有機會減少不必要的能源消耗，同時兼顧室內舒適。購屋者除了比較房屋總價，還可進一步估算入住後的電費與設備維護支出，了解住宅在長期使用下的實際成本。

米蘭早已透過在高樓陽台大量栽植樹木的「垂直森林」（Bosco Verticale），展現建築綠化與都市生態結合的可能；近年來，綠建築的推動更從單棟建物擴及整個社區。義大利米蘭的L’Innesto計畫，預定在Greco-Breda舊鐵路用地打造義大利首座兼顧可負擔住宅與碳中和目標的社區。計畫中的建築採近零耗能設計，並運用可拆解、回收的預組裝構造；區域供熱系統則規畫導入再生能源及都市廢水熱回收，力求在建造及使用30年的生命週期內，達成二氧化碳淨排放為零。

交通領域的轉型同樣顯著。根據國際能源總署統計，2025年全球電動車銷量突破2,000萬輛，較前一年成長約20%，約占全球新車銷售四分之一。顯示電動車已逐漸成為市場主流。對於長距離通勤或用車頻繁的族群而言，能源支出、充電便利性及後續維護成本，都是購車時的重要考量。

相較燃油車，純電動車少了更換機油、火星塞等保養項目，動力系統維護需求也相對較低。然而，車輛售價、保險費用、電池狀況、充電費率、充電時間及居住環境能否具備充電條件，仍是影響使用成本的重要因素。從節能住宅到電動車，低碳產品若要真正融入日常生活，除了具備環境效益，也必須兼顧價格、便利性、舒適與使用成本等考量。



從垂直森林到L’Innesto計畫，米蘭的永續建築正由單棟走向整體社區。

低碳生活帶來資金需求 綠色金融提供支持

節能住宅與電動車提供了新的生活選擇，但真正做出決定時，消費者仍須面對購屋、購車所需的大筆資金。當低碳產品逐步普及，消費者除了需要更多選擇，也需要能分攤初期支出、配合家庭財務規畫的融資工具。

一般人向銀行借錢，最熟悉的可能是房貸、車貸或信用貸款。綠色貸款的不同之處，在於銀行除了評估借款人的信用與還款能力，也會進一步確認這筆錢要用在哪裡。如果資金用於再生能源、提升能源效率、綠建築、污染防治、資源循環或潔淨交通運輸等具有明確環境效益的項目，就有機會被認定為綠色貸款。

企業可利用綠色貸款建置太陽能、風力發電等再生能源設施，改善能源效率、興建綠建築或推動廢棄物管理等專案；對民眾而言，則可申請綠色房貸、綠色車貸，例如購買符合綠建築標章或建築能

效標示的住宅，或選擇電動車等低碳交通工具。為了鼓勵更多資金投入這些用途，部分銀行也會針對符合條件的產品提供專屬貸款方案或優惠條件。

你的房貸有了新角色 可能成為銀行的綠色資產

為什麼銀行積極發展綠色貸款？可以先從銀行的商業模式來理解。談到房貸，多數人的直覺是「每個月固定的生活支出」；對銀行而言，每一筆借出的貸款，都是銀行資產的一部分。因此，資金借給誰、用在哪裡，也決定金融資源的方向與品質。

過去銀行審核貸款時，最重視的是申請人的信用狀況、還款能力及擔保條件。隨著永續金融發展，貸款資金流向也成為銀行關注重點。如果貸款用於綠建築、再生能源、節能設備、電動車等符合綠色條件的用途，依照相關認定標準，就可能被歸類為銀行的綠色資產。這正是永續金融的核心觀念：銀行不只可以透過自己的辦公大樓節電減碳，也能藉由資金配置，產生更大的影響力。

在金管會推動「綠色金融行動方案3.0」及全球邁向淨零排放的趨勢下，金融業除了持續推動自身減碳，也積極將資金導向綠色及永續發展領域，提升綠色資產在整體投融資組合中的比重。

永續理念逐步融入金融服務，綠色貸款也從企業融資延伸到個人生活。多家銀行陸續推出綠色房貸、綠色車貸及相關方案，引導資金流向綠建築、電動車、節能設備與其他綠色產業。對金融業而言，這不只是貸款商品的創新，也有助增加綠色資產，發揮金融支持低碳轉型的影響力。

買房不只看地段　節能表現也要算進去

最近計畫購屋的林先生，看中兩間位於市區的住宅，總價相差不多，其中一間屋齡較新、坪數較小，但取得建築能效標示，採用良好隔熱設計、節能玻璃、LED照明及高效率空調；另一間雖然坪數大，但屋齡較高、也沒有取得綠建築標章。如果只比較坪數，後者似乎更划算；但林先生把未來十幾、二十年的居住成本算進來後，想法開始改變。

對準備買房的人來說，建築能效提供了另一種看房思維：除了考慮買房要花多少錢，還可以思考住進去後，每年需要多少居住成本。部分地方政府也提供相關誘因，例如臺北市自2026年7月1日起，針對首次取得建築能效標示第1級以上的房屋，提供房屋標準單價減價5%的租稅優惠；金融市場方面，部分銀行則推出綠色房貸方案，針對符合條件的住宅提供專屬貸款或優惠條件。

以玉山銀行為例，推出綠建築貸款方案，擔保品若取得財團法人台灣建築中心認可的綠建築標章或建築能效標示，並符合銀行所訂條件，即可提出申請。依玉山銀行官網公告，貸款額度原則上為房屋鑑價金額的7至8成，一段式利率為2.7%至3.12%，貸款期間為20年。（依玉山銀行官網最新公告為準）





左圖：冷氣占臺灣夏季家庭用電約5成，建築隔熱、遮陽設計與空調效率，將影響住宅的長期能源支出。
右圖：全球電動車市場持續成長，消費者購車時，也開始將充電條件、能源支出及長期維護成本納入考量。

告別油價焦慮　電動車成為新選擇

家住桃園的陳先生，每天開車往返新竹科學園區上下班，單程約50公里，長距離通勤下來，每個月的油錢一直是家庭交通支出中不小的負擔。最近準備換車時，他仔細把未來幾年的使用成本納入購車預算。試駕幾款電動車後，他發現價格並非唯一比較標準，能源費用、保養成本與使用年限，也需要一起評估。

相較於傳統燃油車，電動車購車成本普遍偏高，因此金融方案成為消費者評估總成本的一環。以玉山銀行的電動車購車方案為例，採一段式機動利率計息，無須辦理動產擔保設定，利息不預扣，並可透過長分期期限降低每月還款壓力，最高可貸車輛總價，金額以新臺幣800萬元為限，分期最長10年。

兼顧生活品質與環境 金融選擇帶來更多可能

從綠建築到電動車，永續不再是企業或政府推動的政策，而是融入民眾生活的重要選項。金融服務的角色，也從單純提供資金，進一步透過綠色貸款等多元方案，支持民眾將節能減碳落實於購屋、購車及日常生活，讓低碳生活更容易實踐。



購屋選擇逐漸從地段、坪數與總價，延伸至隔熱、通風及建築能效，重新衡量住宅的長期成本。

對消費者而言，選擇綠建築不只是為了減碳，也可能是希望住得更舒適、降低長期能源支出；選擇電動車，也不一定只是基於環保考量，還可能來自通勤成本、駕駛體驗與生活需求。面對買房、買車等重大消費決策，除了價格、功能與便利性，還可將住宅能源效率、未來電費、車輛長期使用成本，以及適合的綠色金融方案納入考量。

這正是綠色金融走進生活的重要意義：兼顧日常的舒適與品質，同時讓「對自己有利」與「對環境更友善」成為同一個選項。當更多消費者開始改變選擇，資金也將跟著需求移動，進一步支持節能住宅、電動車與綠色產業發展，讓永續不再只是報告書裡的名詞，而能真正落實於生活之中。

【注意事項】貸款總費用年百分率說明：房屋貸款總費用年百分率約2.78%~3.2%。貸款金額：200萬元。貸款期間：20年。貸款年利率：一段式2.7%~3.12%，各項相關費用總金額15,000元。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，實際貸款條件仍以本行提供之產品為準，且每一顧客實際之年百分率仍視其個別貸款產品及授信條件而有所不同。總費用年百分率不等於貸款利率。貸款費用實際收取金額依各專案為準。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。本行保有徵提文件、專案內容變更及核貸與否之權利。
◎本專案優惠條件不可與其他行銷活動共同適用。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。承作不動產抵押貸款，須依「中央銀行對金融機構辦理不動產抵押貸款業務規定」相關規範辦理。

撰文／張煥鵬

圖片提供／Shutterstock

傳富信託的
人生規劃



Wealth Beyond Generations
打造更安心的財富傳承

人生邁向不同階段，對財富的思考自然有所轉變。對於中高齡的高資產族群而言，追求資產增值的同時，如何兼顧自身退休生活所需，並將累積的財富依個人意志傳承給下一代，已成為人生下半場的重要課題。

認識財富傳承 3大關鍵字

1 及早進行傳承規劃

思考財富傳承的第一步，包含了資產要留給誰、如何依照自己意願安排等問題。若未及早做好傳承規劃，日後財產分配僅能根據民法應繼分與特留分等相關規定處理，可能無法完全符合本人原先意願。相對地，提早做好規劃，並將個人財產轉為信託財產，便可隨自身需求設定管理與給付方式。

2 兼顧傳承與安養

將財富留給下一代的同時，如何照顧自己的晚年生活，也是不可忽視的一環。以「本金他益、孳息自益」的信託架構為例，委託人可將本金移轉給下一代，並運用信託財產的孳息支應退休生活。

3 稅負規劃效果

財富移轉除了考量傳承對象與時間之外，是否具有一定的稅負規劃效果亦值得留意。例如「傳富系列」信託即是依據遺贈稅法相關規範設計，顧客可依自身資產狀況與需求來安排，在符合法令的前提下進行稅負規劃。

資產傳承並非單純的財產移轉，其中更涉及移轉時機、分配方式與風險管理等細節，若缺乏妥善規劃，不僅難以實現原先的傳承意願，甚至可能影響退休後的財務運作。透過信託機制，將可依據委託人的需求，安排資產管理、收益給付與未來傳承方式，讓財富在人生各個階段發揮相應作用。

財富規劃～從被動繼承到主動傳承

在談論財富傳承時，多數人直覺想到的就是留給下一代，然而真正進行規劃時，思考的往往不只是留下多少，還包括自己未來所需以及傳承的方式等面向。例如一次性移轉資產雖然直接，卻未必適合每個家庭，所以必須依照不同人生階段與需求提前安排，才能在照顧家人與保障自身之間取得平衡。

此時，針對實際資產運用所需，信託便提供了一種更具彈性的規劃方式，讓財富配置更加符合個人需求與希望達成的目標。

傳富系列～從自身需求到後代傳承

不同的信託架構各有其資產安排與給付方式，可按照委託人的年齡、家庭需求及傳承目標靈活運用。

為了因應不同的財富傳承與安養需求，玉山銀行推出「傳富發發」「傳富發我」及「傳富久久」等「傳富系列」信託產品，透過不同的本金、孳息與給付方式，提供多元的信託規劃選擇。

「傳富發發」金錢信託

透過「本金自益、孳息他益」的信託架構，委託人可約定信託期滿後返還本金給自己，信託期間產生的孳息給付給子女，在保有資產控制權的同時，也為下一代準備一筆圓夢資金。運用分年贈與孳息的信託架構，除了有助於贈與稅務規劃，當委託人所得稅率高於成年子女時，還具有稅負規劃的效果。

「傳富發我」金錢信託

透過「本金他益、孳息自益」的信託架構，委託人可將信託財產本金傳承給下一代，並在信託期間內持續享有信託財產所產生的孳息。對於年紀較長、已進入資產傳承階段的委託人而言，透過提前規劃信託，既能降低贈與稅與遺產稅負擔，也能運用信託期間的孳息，支應自身退休生活所需。

「傳富久久」外幣金錢信託

透過「信託期間每年定額給付自益、信託到期剩餘金額他益」的信託架構，委託人可配置穩健收益型理財商品，於信託期間定期領回部分信託財產，支應退休生活；期滿後，剩餘信託財產依契約約定移轉給下一代。藉由信託架構，委託人既能滿足晚年安養與資產傳承的需求，也能降低贈與稅與遺產稅負擔。

為滿足顧客不同的財富傳承考量，玉山銀行信託專家團隊提供專業諮詢服務，搭配「信託服務網」、「線上預約信託諮詢」及「信託需求評估量表」等數位工具，協助高資產族群瞭解自身需求，選擇合適的信託規劃，讓一生累積的財富能夠依照個人意願安排。

【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。

【稅務警語】本行基於服務，提供相關稅務資訊彙整，惟相關資料僅供參考，本頁僅搭配專人解說使用，稅務規劃與決策仍請顧客視自身實際需求審慎判斷為準，請勿以本資料作為判斷之唯一依據或佐證；一切稅制規定仍應以中華民國最新財稅法令為依據。

撰文／Emily Lee　圖片提供／台灣三星電子、DATALAND、Studio Bigert & Bergström、Mercedes-Benz

Highlights of the World
全球趨勢脈動



2026年下半年，科技正從功能與效能的競逐，走向美學、體驗與永續的融合。從摺疊手機重塑行動裝置設計、AI藝術博物館開啟數據美學，到瑞典水晶桑拿結合綠能與療癒空間，以及冰雪駕訓重新定義豪華駕馭體驗，科技不再只是藏於產品背後的技術，更逐漸融入生活風格，勾勒出2027年的感性科技新趨勢。

1 摺疊手機從新奇走向日常



歷經多年發展，摺疊手機在2026年迎來新一波競爭，也為2027年的行動裝置設計揭開新局。三星、OPPO、Google持續推出新世代產品，Apple也傳出將加入市場，使摺疊裝置再度成為科技產業焦點。相較早期著重機身厚度、摺痕與耐用度，如今摺疊手機的競爭已延伸至整體設計與使用體驗。更成熟的鉸鏈與柔性螢幕技術，讓機身線條愈加俐落；鈦合金、陶瓷與特殊紋理材質的運用，以及更細膩的色彩選擇，也讓手機擺脫冷硬的科技感，成為能融入個人風格的隨身物件。另一方面，摺疊手機獨有的雙螢幕與可懸停型態，也為拍攝、資訊顯示與AI應用創造更多可能。當硬體技術日益成熟，摺疊手機的下一階段競爭，將從「如何摺」走向「摺疊之後能帶來什麼」，並重新定義智慧型手機的使用方式與設計想像。

2 DATALAND 開啟AI藝術新視界

AI正從創作工具走入實體空間，改變人們觀看與體驗藝術的方式。由科技藝術家Refik Anadol創立的DATALAND於洛杉磯登場，以AI與數據為創作核心，透過大型影像、聲音與沉浸式空間，將原本抽象的演算法與龐大數據，轉化為可被觀看與感受的藝術體驗。不同於過往沉浸式展覽多著重光影與場景營造，DATALAND將自然、城市等不同來源的數據化為作品素材，讓影像隨資料運算產生變化。部分體驗更結合感測技術與多感官設計，使觀眾不只觀看作品，也能感受人、數據與空間間的連動。AI藝術從螢幕走進建築與展覽場域，科技成為塑造空間氛圍與美學語言的一部分。DATALAND不只是AI藝術的新形式，也預示數據、感官與空間緊密交融的未來。





3 水晶桑拿 開啟綠能療癒新想像

永續設計正從建築節能走向更完整的生活體驗。藝術組合Bigert & Bergström在瑞典謝萊夫特奧打造「水晶桑拿」，以280塊粉紫色鍍鈦鏡面板構築不規則幾何外觀，呼應當地重要的礦業與能源產業；走進室內，則以溫潤木材營造近似洞穴的包覆感，在冷冽與溫暖間形成鮮明對比。除了造型，能源系統也是這座建築的重要設計元素。水晶桑拿坐落於由舊工業用地轉型而成的氣候行動公園，並結合電動車、固定式電池與微電網，嘗試以電池儲存的電力供應桑拿所需能源，讓休閒設施也能成為能源轉型的實驗場域。當永續從隱藏於建築背後的技術，轉化為可被看見、使用與體驗的設計語言，水晶桑拿也呈現另一種療癒空間想像：美感、休憩與低碳能源可以共存，並成為未來生活風格的一部分。

4 冰雪駕訓掀起豪華車壇體驗熱潮



冰雪駕訓正從專業駕駛課程，成為豪華車廠展現性能與品牌體驗的新舞台。Mercedes-Benz、Porsche、BMW、Lamborghini、McLaren、Audi等品牌，近年紛紛將車主帶往芬蘭、瑞典、加拿大等冰雪地區，在結冰湖面與雪地賽道上，創造日常道路難以複製的駕駛情境。低溫與低抓地力環境不僅考驗駕駛技巧，也能充分展現車輛的四輪驅動、循跡控制、電子穩定系統與扭力分配能力。駕駛透過加速、過彎與甩尾等訓練，直接感受車輛在接近失控狀態下的動態反應，讓原本藏在規格表裡的工程技術轉化為具體體驗。當性能數據愈來愈難成為品牌間的唯一區隔，豪華車廠也開始以特殊場景深化車主體驗。冰雪駕訓因此不只是測試性能，更將駕駛、旅行與冒險結合，成為豪華汽車品牌建立生活風格想像的新方式。

撰文／陳昱安
圖／Bhutan Tourism、Pixbay、馬來西亞觀光局、維基百科

Cover Story
・封面故事・

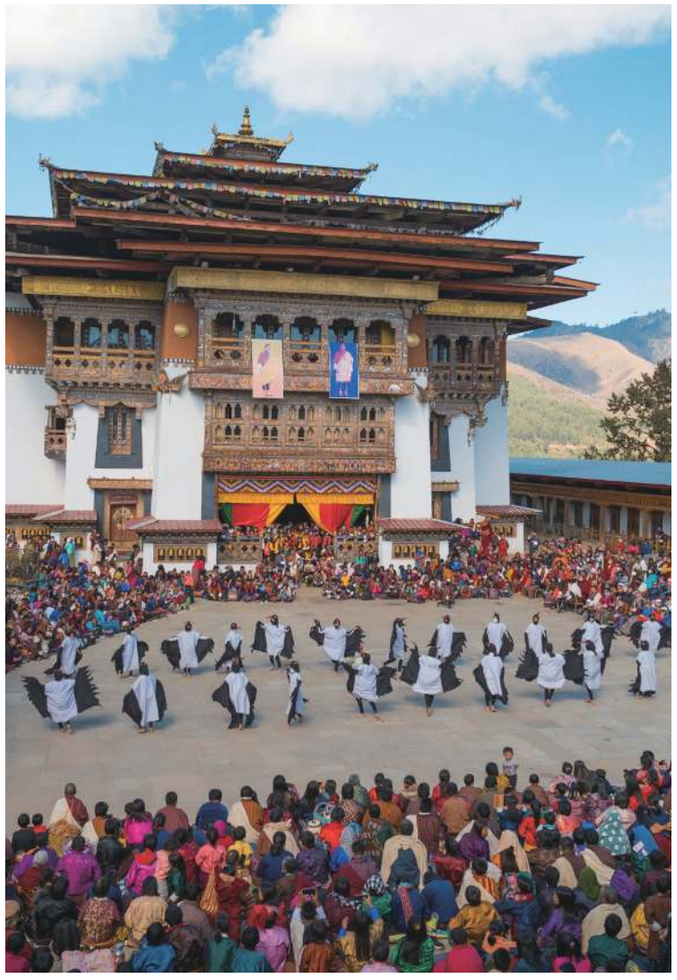
節慶文化

迎向光明與豐收

A Triptych of Light and Harvest

亞洲秋日節慶三重奏

每年秋天，雨季退場、稻穗低垂，亞洲季風地帶的人們以各自的節慶迎接季節轉換。不丹以蓮花生大士降妖伏魔的面具舞祈求淨化；馬來西亞屠妖節延續光明戰勝黑暗的信仰，也展現多元族群交流；柬埔寨則以長舟競渡紀念榮光、感謝豐收。三地信仰不同，卻在同一季節裡，寄託對生命新生的盼望。



民眾圍坐宗堡庭院，觀看舞者以隊形與步法演繹宗教傳說，讓流傳數百年的信仰記憶再次展開。

BHUTAN

策秋節／不丹

西藏曆某月的第10天（因地而異，多在春秋）

西元8世紀，傳說中一位騎乘飛虎、手持金剛杵的印度密續大師，蓮花生大士（不丹又稱其為古魯仁波切，Guru Rinpoche），翻越喜馬拉雅山脈，將佛教傳入不丹，這片被群山環抱的雷龍之地。當時蓮花生大士在不同地點降伏邪靈、教化眾生的傳說故事，並未封存在口述故事裡，反而化作一場場色彩斑斕的面具舞蹈，在不丹各地年復一年地重演，以紀念祂將佛法傳入不丹。這一場場的宗教慶典，就是不丹年度盛事「策秋節」（Tshechu Festival）。

Tshechu在藏語裡是指每月第10天，據傳蓮花生大士在藏曆每月初十這一天展現各種化身與神通事蹟，於是策秋節就在某月的第10天前後舉行。舉行月份依地區而異，多半落在秋季或春季，像是首都廷布（Thimphu）號稱規模最大的策秋節就是在秋季，落在春季舉辦的則有帕羅（Paro）和普那卡（Punakha）等地。

策秋節活動約3～4天，主場地都在各地的宗堡（Dzong）或寺廟舉行，當地民眾多攜家帶眷並慎重地穿上傳統服飾，女士穿著「kira」、男性則穿著「gho」前往。進入活動會場前，一般平民男性必須在左肩披上一匹白色棉或絲織，尾端帶著流蘇的「kabney」，以示尊重。





左圖：即使雨勢未歇，身穿傳統服飾的表演者仍踏著節奏起舞，鮮明色彩交織出策秋節的熱鬧景象。
右圖：盛裝舞者在眾人注視下凌空躍起，透過面具、手勢與步法化身神祇，傳達淨化與祈福的宗教意涵。

策秋節的重點活動就是鎮日的面具舞，舞者們身穿色彩鮮豔的衣飾和面具，每個角色都有其重要意涵，也都與蓮花生大士降妖除佛的傳說有關。像是鹿、牛頭、獅子動物面具角色，常見於蓮花生大士降魔傳說的重現場景，象徵自然界力量的馴服與皈依；骷髏舞者（Durdag）：代表墓地守護神，提醒眾生生死無常；阿茲拉（Atsara）是戴著誇張長鼻紅面具的丑角也是串場人物，通常會頭頂或手持一個陽具造型（phallus）的道具，紅色面具象徵旺盛的生命熱情，木製陽具則象徵力量與生育繁衍。慶典高潮之一，就是蓮花生大士八變相（Guru Tshengye）登場，舞者會以不同化身現身，象徵其應機示現、教化眾生的不同面向。

雖然整場活動人潮眾多，舞者打扮也鮮豔多彩，但由於「面具舞」對於當地民眾來說，不只是絢爛的表演藝術，整體氣氛更是一種「觀舞即修行」的宗教實踐。他們相信，舞者透過穿戴神祇面具、進入特定的手印與步法，即為儀式過程中護法神的化身，而在場邊觀賞的自己，亦是「見即解脫」，從中獲得淨化與救贖。而這個概念也延伸至活動最後一天清晨的曬唐卡（並非每個地區都有），又稱為「通卓」（Thongdrel），是場靜態卻震撼人心的視覺加持，且與面具舞的淨化意義相互呼應。



位於檳城喬治市小印度的馬里安興都廟，以布滿神祇雕像的彩色門樓，展現當地印度教信仰的深厚底蘊。

MALAYSIA

屠妖節／馬來西亞

2026年11月8日（每年依印度曆浮動）

在馬來西亞，人們稱屠妖節或譯為排燈節為「Deepavali」，而非印度北方源自《羅摩衍那》的「Diwali」。這個看似細微的用字差異，藏著一

則南印度的古老傳說。相傳惡魔那羅迦仗著不死的能力，擄走16,000名女子，最終被黑天神與轉世為妻子薩雅巴瑪的力量所擊敗，讓囚禁的女子們重獲自由。原屬於泰米爾文化圈的故事，隨著早年南印度移民飄洋過海落腳馬來半島，也把「光明戰勝黑暗」的信仰帶進了這片土地，並在地化成今日馬來西亞獨有的屠妖節樣貌，成為全馬來西亞人共享的一場光之慶典。

在多元民族共同生活的馬來西亞，各民族都保有自己的傳統節日，但也因為在地生活的影響，有了一些改變。馬來西亞屠妖節的特別之處，是節日早已跨出了印裔社群的邊界；相同的是，仍依照印度曆而行。

節日前夕，家家戶戶按習俗清掃房屋、在門口鋪上用粉筆粉或米粉繪製五彩繽紛的「Kolam」圖騰。Kolam 被認為能帶來繁榮，因此通常由家中的女性繪製，以祈求好運和財富，迎接掌管財富的女神拉克希米降臨。當天清晨，人們沐浴淨身、穿上嶄新的紗麗或古爾達，點亮一盞盞油燈，象徵驅散黑暗、迎向光明。而馬來西亞人最引以為傲的，是節慶當天敞開的家門。不只是印度裔彼此互訪，馬來裔、華裔鄰居朋友也會受邀登門作客，共享餐點與傳統糕點。這種名為「開放門戶」（Rumah Terbuka）的獨特習俗，在印度本土並不存在，卻是馬來西亞多元族群社會裡，屠妖節最動人的在地印記。

屠妖節原本就屬於家庭聚會形式的節日，在印度也只有幾座大城市會在公共聚會場所舉辦大型活動。因此，在馬來西亞要感受節慶氣氛，除了吉隆坡各大商場和重要的廣場會有節日主題燈飾，在吉隆坡的小印度區（十五碑，Brickfields），節慶前兩週街道已被燈飾拱門與花環妝點得絢麗奪目，地標馬里安興都廟（Sri Maha Mariamman Temple）裡誦經聲不絕，廟外市集則擠滿選購紗麗、應景甜點與裝飾品的人潮，相當熱鬧。往南車行約50分鐘可以抵達巴生的敦姑加蘭路（Jalan Tengku Kelana），或是前往檳城喬治市的小印度，在屠妖節期間，都是和當地民眾一起迎接「光明」的最佳節慶去處。





左圖：屠妖節前夕，人們繪製Kolam圖騰，祈求好運與財富。右圖：屠妖節點亮盞盞油燈，象徵驅散黑暗、迎向光明。

CAMBODIA

送水節／柬埔寨

2026年11月23～25日（每年依佛曆浮動）

每年約10～11月，雨季結束後，柬埔寨金邊的洞里薩河（Tonle Sap River）就會上演一場盛大的划船競賽，河岸兩側擠滿民眾、攤販與遊客，從白晝令人亢奮的競賽，到夜晚的煙花和燈飾，持續3天送水節（Bon Om Touk）的歡樂慶典。





左圖：巴戎寺浮雕刻畫吳哥時期的水軍場景，留存昔日征戰記憶。
右圖：各地代表隊乘上彩繪長舟，準備展開熱鬧的划船競賽。

送水節按原文字意 Bon Om Touk（បុណ្យអុំទូក）應為划船節。節日由來有兩種常見的說法，一為12世紀吳哥王朝全盛時期，闍耶跋摩七世（Jayavarman VII）在位期間，親率海軍出戰擊敗占婆（Champa）軍隊，大獲全勝後凱旋回朝。而這段過往，在吳哥古蹟巴戎寺（Bayon）與班蒂喬瑪寺（Banteay Chhmar）石刻浮雕中，闍耶跋摩七世立於船頭、高舉王劍指揮戰船的圖像被完整地記錄下來。為紀念這場水軍勝利，後人每年在獲勝之日舉辦划船競速。

另一個說法則是與早年的自然崇拜有關。和中南半島其他國家一樣，柬埔寨每年5月進入雨季，湄公河水位暴漲，倒灌進洞里薩湖，讓湖水暴漲數倍，自然與農業節律為周邊居民帶來漁獲或利於灌溉；到了雨季結束的11月前後，湖水便會反轉方向，流回湄公河、最終匯入南海，稻穀也進入收割期。早年感謝水神賜福的儀式，遂成為年度節日。

無論傳說何者為準，最終在19世紀，由當時的諾羅敦國王（King Norodom）將此地方習俗訂定為國家節日，並於每年佛曆12月15日舉行。

為期3天的划船競賽的送水節，以金邊洞里薩河、皇宮正前方的活動規模最為盛大。第一天下午開幕後，便揭開緊湊的賽事。各地區、村莊派出代表隊伍，划著以整棵Koki樹鑿雕而成的長舟前來較勁。船身修長，行進時彷彿湄公河傳說中那伽神獸游動的姿態，船首則畫上一對眼睛，延續著古老的辟邪習俗，各隊的船身也各自繪上色彩鮮豔的圖騰，爭奇鬥豔。賽事一路進行到第三天早上才收尾，入夜後民眾相攜來到岸邊賞煙火、觀月與河上點燈遊行，將整個慶典帶向最歡樂的尾聲。

除了金邊之外，吳哥王朝古都暹粒也有賽事進行，因古都本身的歷史背景，這裡的賽事多了一層與當年盛世呼應的深度；不過整體氣氛相較金邊悠閒許多，旅客還有機會順道逛逛當地的水上市集。湄公河沿岸的部分小村莊，也會有零星的比賽活動，只是規模與氣氛仍以金邊和暹粒最為熱絡。

船賽紀念的不只是一場歷史勝戰，更承載雨季過後，人們等待豐收、祈願來年風調雨順的期盼。

音符 × 轉譯

撰文／王維浩

The Dancing Notes

舞動音符串起視覺橋樑

聲音隨時間流動，轉瞬即逝；以聲音為媒介的音樂雖然沒有固定形體，人們卻能透過音符與樂譜記錄音高、節奏及演奏方式，使旋律得以反覆重現。當音樂走入藝術創作，音符、旋律與聆聽經驗也衍生出更多形式。藝術家運用金屬的曲線、繪畫的色彩與超現實造形，將聽覺感受轉化為可觀看、可觸摸的作品；也有人讓金屬雕塑直接發出聲響，使作品成為可以演奏的樂器。音樂因此不只流動於時間之中，也在形體、色彩與空間裡留下迴音。



陳銀輝《玉山戀曲》，油畫，2012。© E.SUN Bank

～玉山銀行典藏欣賞～

當旋律化為形色

旅居西班牙的英國雕塑家Richard Hudson較晚才投入雕塑創作，其作品深受Henry Moore和Constantin Brancusi等藝術家影響，經常透過流暢而簡潔的造形探索形體之美。裝置藝術作品《Note》（音符）以拋光鏡面鋼材打造，透過曲線和球體，為簡單的音符造形帶來和諧的流動感。金屬表面映照周圍環境，隨著觀眾視角移動，雕塑上的影像也不斷地變化，因而產生豐富的視覺效果。這種互動性使作品不再只是靜止的物件，也能夠與觀眾及所在空間產生對話。

同樣以不鏽鋼進行創作的Gary Traczyk，出生於美國佛羅里達，7歲時因父親的軍職工作，隨家人移居義大利北部。旅居當地期間，他經常走訪威尼斯的博物館，也由此開啟對藝術的興趣。他曾參與佛羅里達州立大學在佛羅倫斯開設的文藝復興藝術研習課程，並跟隨多位資深雕塑家學習；George Rickey、Alexander Calder和José de Rivera等人的作品，也對其創作帶來啟發。動態雕塑《Infinity》由多個不鏽鋼圓環和曲線組成複雜結構，這些元素以巧妙的方式連接在一起，既讓人聯想到五線譜上的音符，也宛如舞者伸展的姿態。「動態」是欣賞這件作品的重要線索，大量迴繞的線條傳遞出律動感與芭蕾舞伶般的優雅氣質。連續的環狀結構也讓人聯想到Möbius strip，彷彿沒有起點與終點，如同旋律不斷循環，營造出平靜而富有冥想感的氛圍。



Richard Hudson《Note》，不鏽鋼，2018。© E.SUN Bank



Gary Traczyk《Infinity》，不鏽鋼，2016。© E.SUN Bank

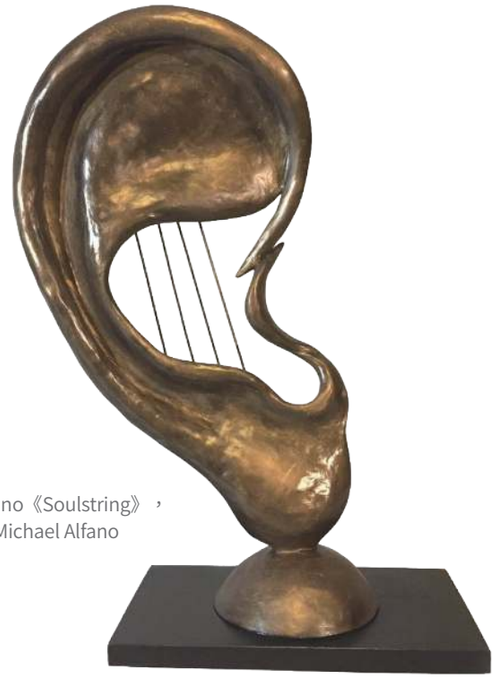
音樂的視覺轉譯並不限於雕塑，色彩與筆觸同樣能形成旋律般的節奏。由於熱愛繪畫，臺灣畫家陳銀輝當年捨棄就讀臺大工學院的機會，選擇進入師範體系的藝術科系，並受到廖繼春、趙春翔等前輩藝術家的指導與薰陶。他擅長運用水彩、油性粉彩和油畫等媒材，透過色彩、線條與質感，營造類似音樂旋律的畫面節奏。

作品《玉山戀曲》以厚塗和寬闊筆觸描繪臺灣的玉山，弱化具象的山形輪廓，轉而以大面積的深淺藍色堆疊出山體的重量與體積，亮色線條則在沉穩基調的襯托下，更顯流動。曖昧的山形引導觀者在抽象色塊中辨認玉山逐漸浮現的輪廓。畫面留白極少，山形若隱若現，卻仍呈現強烈的重量感與存在感；奔放筆觸則勾勒出空間的力度，在抽象與具象之間形成具有音樂性的視覺表達。此時的玉山不只是被描繪的風景，也可以被理解為畫家內在情感的投射。

超現實音頻

美國雕塑家Michael Alfano曾在評審制藝術展中獲得超過70個獎項，以融合具象人物與超現實手法的雕塑聞名。他受到Salvador Dalí、肖像雕塑家Jo Davidson和Jean-Antoine Houdon等藝術家影響，創作也融入佛教、道教、蘇菲思想及其他東方哲學觀念。作品《Music》巧妙地將人臉融入高音譜號，透過半抽象、半寫實的處理手法，讓音樂符號與人的形貌相互交疊。觀眾的視線游移於人臉與音符之間，難以用單一形象理解這件作品，也為熟悉的符號帶來不同的觀看方式。

《Soulstring》延續相似的造形語彙，耳朵與弦樂器的輪廓彼此交融，彷彿耳朵正逐漸轉化為樂器，也像是樂器從耳朵中生長出來。作品所呈現的意象，讓人聯想到美國音樂家David Byrne在《How Music Works》中寫下的一句話：「我們並非創造音樂，而是音樂塑造了我們。」觀者在耳朵與樂器之間反覆辨認，也由此思考聆聽、演奏與音樂如何形塑人的感受。兩件作品都將身體局部與音樂符號重新組合：在《Music》中，人臉與高音譜號彼此交疊；《Soulstring》則將耳朵與弦樂器融為一體。Michael Alfano藉由具象形體與象徵符號的結合，為人體賦予新的造形與想像空間。



Michael Alfano《Soulstring》，仿青銅。© Michael Alfano



Michael Alfano《Music》，仿青銅。© Michael Alfano



Harry Bertoia《Untitled (Sonambient)》，青銅、鈹銅及黃銅，約1970年。© Sotheby's

金屬的詩意迴音

除了透過雕塑與繪畫將音樂轉化為視覺形式，部分藝術家更讓作品本身成為可以發出聲響的樂器。義大利出生的美國藝術家Harry Bertoia於1930年移居底特律，1937年進入密西根州Cranbrook Academy of Art後，接觸Walter Gropius、Eero Saarinen及Charles Eames等現代建築與設計領域的重要人物。Cranbrook的學習與創作環境，也成為他日後藝術生涯的重要轉折。

Harry Bertoia擅長運用金屬媒材，其為家具品牌Knoll設計的金屬線家具系列極具辨識度，其中Diamond Chair更成為現代家具設計的經典。家具帶來的商業成功，讓他得以將更多心力投入雕塑創作。1950年代末期，他在彎曲金屬桿時意外敲擊到其中一根，金屬發出的悠長聲響在腦海中久久不散，也促使他開始探索不同金屬組合所產生的共鳴。1960年起，他陸續創作實驗性的聲音雕塑，開展視覺、聲音與空間相互交會的藝術形式。

Harry Bertoia運用黃銅、青銅、鈹銅、鋁、蒙乃爾合金及英高鎳合金等不同材質製作聲音雕塑。



Harry Bertoia《Sounding Sculpture》鈹銅及黃銅，約1970年。© Christie's

排列於底座上的金屬桿長短、形狀與配置各異，在微風吹動或人手觸碰下彼此產生碰撞，發出綿長而富有共鳴的聲響。隨著金屬種類、雕塑尺寸與金屬桿組合方式改變，每件作品也呈現不同的音色與視覺形態。

Harry Bertoia以「Sonambient」形容這些聲音雕塑共同構成的聲響與空間環境，這個詞後來也成為其聲音雕塑及相關錄音的通稱。除了1977年製作的一組版本作品外，其餘聲音雕塑多為獨一無二的創作。這些作品被設計成任何人都能接近與演奏的樂器，觀眾不必具備音樂基礎，也能透過觸碰、聆聽與感受金屬振動，體驗聲音在空間中流動與延續的過程。

撰文／葉于甄
圖片提供／客庄小旅行、臺灣鐵路局、張之馨

南行屏東慢旅行


1

Life Beyond the Tourist Trail

越過熱門風景　走進南方日常

越過高屏溪，屏鵝公路把旅人送往南方。當車流奔向恆春，東港的香火、佳冬的高牆與枋寮的鐵軌，守著自己的時辰。循著海浪拍岸的節奏、田野間的勞作聲，以及列車駛過的轟鳴走進屏東，會發現，真正動人的風景不在遠方，是在地方上真實的日子裡。

對許多人而言，屏東常被簡化為「墾丁」的代名詞，或西部縱貫鐵路的終點。然而，若將地圖重新展開，避開主要觀光核心，沿著下淡水溪（高屏溪）以南的沖積平原走入庄頭，意外發現屏東擁有一條由海洋貿易、客家屯墾與鐵道產業交織而成的地景脈絡。

南行路上，遇見屏東另一種時間

在都市化與全球觀光潮浪的衝擊下，許多熱門景點構往往為了迎合外來遊客而被快速拆解、重組，甚至失去了在地居民原本的生活軌跡。但屏東的東港舊街區、佳冬蕭家古厝群與枋寮鐵道藝術村，卻因處於現代都會與頂級觀光區間的「非核心」地帶，意外獲得了充滿歷史感的空間。


2


3

1.楊氏宗祠前的半月池映照傳統屋宇，宗祠與水圳共同保存佳冬客庄的聚落記憶。
2.燈籠隨風輕晃，蕭家古厝以五進堂屋與圍龍格局，見證客家家族在佳冬落地生根。
3.紅磚砌成的八角窗與斑駁牆面，留下傳統工藝，也映照古厝走過百年的歲月痕跡。

這裡的人們仍舊順著潮汐、農時與火車時刻表過日子。神明繞境走過的香路，依著傳統街區、宗祠與水圳一樣是牽動家族聚落的向心力，斑駁的鐵軌則朝向山海交會處，載著風聲遠去。走進這裡，就像掉進了時間的琥珀裡，讓旅人有機會重新看見這裡如何以一種輕鬆、自在且完整的生活節奏。

港風與香火交會的東港日常

提及東港，多數人的第一印象是華僑市場裡新鮮的海鮮、香氣四溢的雙胞胎與黑鮪魚季時的熱鬧喧騰。如果我們把腳步從港埠往內陸，走進由新街、延平路與巷弄構成的東港舊街區，這座港市的歷史底蘊將呈現在眼前。

清領時期，東港曾是「一府二鹿三艋舺四月津五笨港六東港」中的臺灣重要商港之一，作為下淡水溪口對外門戶，肩負著屏東平原稻米、甘蔗出口與對岸郊商貿易的重任。舊街區以「七角頭」為核心，獨特的空間劃分，不僅是方便行政管理，更有著信仰與防禦功能。

「信仰」是東港舊街區不曾停歇的脈搏。東隆宮金碧輝煌的黃金牌樓下，香煙裊裊；每3年一科的東港迎王平安祭典，不只是國家重要民俗，也牽動著整座港鎮的生活節奏。走進素有「醫生街」之稱的延平老街，沿途可見日治時期留下的街屋，仿巴洛克式山牆與洗石子立面，寫下昔日港市的繁華。如今，金紙舖、中藥行與傳統雜貨店仍在做著熟客生意；店主以熟稔的臺語招呼鄰里，清晨市場的叫賣聲與午後廟埕前未完的棋局，拼起港鎮尋常而真實的日子。港風與香煙在巷弄間交會，東港的靈魂，安放在這一日又一日的尋常裡。

古厝與水圳守住百年客庄

從東港向東南行，進入位於屏東六堆中「左堆」的佳冬鄉。這裡，早期曾被稱為「六根」，後又有「茄苳腳」之名。

如果說東港展現的是海洋的動態與奔放，那麼在佳冬的時間感，便會沉浸在田土、宗族，以及一進又一進的屋宇之間。佳冬是屏東平原上少數完整保留客家傳統圍籠屋與防禦空間結構的聚落。清代時期，蕭氏家族自廣東梅縣渡海來台，起初在東港從事釀酒與郊商貿易，累積財富後於佳冬定居屯墾，興建了佳冬蕭家古厝，成為全臺灣唯一的五進式客家圍龍大厝。

占地四千多坪的古厝，是由五進堂屋與四座內埕構成，左右對稱的圍龍式格局，從一進門堂、二進祠堂到後方的防禦隘門與步槍孔，體現出當年拓墾時期面對械鬥與外敵時的生活情景，以及客家文

化中尊宵敬祖、耕讀傳家的精神。堂前的半月池與兩旁的水圳網絡，不僅具有消防與調節微氣候的功能，更支撐整個庄頭的水路系統。

走進佳冬的六根老街，看到的不只是一座蕭家古厝，是由佳冬西隘門（又稱褒忠門）、楊氏宗祠、張家商樓與詩人步道串起的客庄生活。沿著冬根路前行，客語詩句落在牆面，古宅、宗祠與老屋散布其間；庄內水圳裡依然流淌著清澈的山泉水。佳冬留下來的，是百年客庄的建築與恬淡的農村節奏，更是居民共同守住地方記憶。

鐵軌盡頭，枋寮讓舊時光重新上色

順著屏鵝公路，或搭乘區間車從佳冬繼續南下，便會抵達枋寮。這裡是臺鐵屏東線的終點，也是南迴線的起點；往北，鐵軌穿過開闊的屏東平原，往東，列車即將轉入山海交錯的南迴路段。山脈在此緊逼海岸，讓這座小鎮同時擁有山林的厚重與大海的遼闊。

車站旁的舊臺鐵宿舍與閒置倉庫，曾共同構成「枋寮F3藝文特區」。特區於2002年底正式啟用，開放藝術家進駐創作。歷經營運更迭後，其中的舊宿舍區於2026年2月以「枋寮彩虹藝鐵」之名重新開放；18棟老宿舍換上鮮明色彩，並引入在地品牌、職人創作與農漁特色，為昔日鐵道生活寫下新的章節。

在枋寮，鐵道並未因空間轉型而退場。列車依然把人送往遠方，重新亮起色彩的舊宿舍，則把小鎮的故事帶回眼前。藝術不再只是陳列於展間的作品，車站旁的鐵軌轉車台、舊宿舍區的紅磚圍牆，與藝術家運用廢棄木料、漂流木與鐵道零件創作的地景藝術融為一體。扎根於當地的生活紋理之中，

1.老樹環抱的臺鐵宿舍經重新整理，引入在地品牌與生活場景，為舊建築展開新的日常。
2.藝術裝置走進舊宿舍之間，讓原本沉寂的鐵道空間，成為旅人親近地方故事的入口。
3.昔日臺鐵宿舍換上鮮明色彩，水面倒影為老空間增添新風景，也延續地方生活記憶。


1


2


3

成為旅人走進地方、理解日常的一種方式。也因此，枋寮既是鐵道的終點，也是另一段旅程的起點；當列車駛向遠方，地方記憶也在新的生活裡持續生長。

當尋常日子成為旅行的風景

從東港的香火與港風、佳冬的古厝與水圳，到枋寮的鐵軌與重新亮起色彩的舊宿舍，南行之旅把旅人帶往地方的生活。非觀光核心的區域裡，將故事藏在街巷、屋宇、信仰與勞作中，等待人們放慢腳步、細細品味生活的平凡，讓尋常日子成為值得抵達的風景。

東港舊街區與東隆宮｜**地址：**屏東縣東港鎮東隆街21號（東隆宮）及周邊延平路、朝隆路舊街區／**開放時間：**東隆宮全天開放；舊街區店家營運時間多為08:00-18:00（華僑市場至傍晚最為熱鬧）／**特色：**百年信仰中心東隆宮金箔牌樓、3年一科的東港迎王平安祭典、延平老街日治建築立面與保存完整的七角頭傳統聚落空間結構。

佳冬蕭家古厝群 & 六根老街｜**地址：**屏東縣佳冬鄉六根村溝背路150號（蕭家古厝）／**開放時間：**週二至週日09:00-12:00、14:00-17:00（週一休館；入內參觀需收取門票維護費）／**特色：**全臺唯一五進客家圍龍古厝、佳冬西根門（褒忠門）、楊氏宗祠、張家商樓及客家詩人步道，展現極具防禦機能與客家人文水圳聚落結構。

枋寮鐵道藝術村（F3藝文特區）｜**地址：**屏東縣枋寮鄉儲運路1號（枋寮火車站左側舊宿舍區）／**開放時間：**戶外園區全天開放；藝術家工作室及展場開放時間多為週二至週日09:00-17:00／**特色：**西部縱貫線與南迴線交會點，由臺鐵舊鐵路倉庫與宿舍改造而成的藝術聚落，融合在地山海風光、鐵道地景與藝術創作空間。

撰文／蘇曉音　圖片提供／陽明春天、fifteen拾吾純植西餐廳、漢來蔬食

永續好食光

從產地到餐桌，永續理念已走進餐飲日常。透過友善農業、在地採購、植物性飲食與循環思維，餐廳正以不同方式回應環境與土地的需求。

Dining with Nature in Mind
餐桌上的低碳提案

以蔬食料理為主體，結合在地農產與季節節奏，是最直接縮短食物里程的飲食形式。在永續議題持續發燒的今日，無肉飲食成了最日常的解決方案，如何讓蔬食料理跳脫框架，成為兼顧美味、健康與永續的現代選擇。







陽明春天

把永續落實於每一道料理

自2021年獲得首屆臺灣米其林綠星以來，陽明春天已連續5年獲得肯定，也是綠色餐飲評鑑榜單上的常客。餐廳自創立以來便將永續理念融入各項日常營運，不僅重視料理品質與風味，更從食材選擇、供應鏈管理、環境友善、減少浪費及社會責任等面向著手，將永續落實於餐廳日常。

以「美味、健康、永續」作為品牌核心，陽明春天在食材採購上優先選用臺灣在地、當季農產品，縮短食物里程，並與友善耕作農友及小農建立長期合作關係，部分作物更由雙方共同開發，希望提升農產品價值，同時建立直接採購模式，減少中間環節，讓食材能以更新鮮的狀態送進廚房，也讓生產者獲得更穩定的支持。

餐廳也持續調整營運方向，以植物性飲食作為發展主軸，並於2020年全面轉型為純植物性（Vegan）餐廳，不使用蛋、奶及蜂蜜等動物性食材。同時，餐廳也將減塑、減少一次性用品、資源循環利用、剩食管理及能源管理等措施納入日常營運，讓永續不只是菜單上的選擇，也具體且持續地反映在餐廳運作的各個環節。

近年來，陽明春天持續深化與產地的合作，並透過料理、餐飲教育及跨界合作推廣植物性飲食，與國際飯店、餐廳、教育單位及永續組織交流，分享臺灣蔬食文化與永續理念。從產地到餐桌，再延伸至教育與合作，餐廳希望串聯更多參與者，共同建立兼顧環境、飲食與產業發展的永續價值鏈，讓永續飲食逐步成為日常生活的一部分。







Plants

以植物料理實踐生命友善

位於臺北市大安區的Plants，投入植物性飲食與永續餐飲已超過10年。餐廳曾獲第一屆綠色餐飲評鑑年度最佳營運獎、第二屆綠色餐飲指南（Green Dining Guide, GDG）年度大獎最高榮譽，近年也持續名列獲獎名單。

Plants從食材源頭實踐永續理念，選用有機、友善耕作、自然農法及非基因改造食材，以「美味、健康、永續」為料理核心。全店餐點不使用肉類、乳製品、雞蛋、蜂蜜、精製糖及含麩質食材，兼顧飲食健康、動物福祉與環境永續。

共同創辦人暨主廚Lily因飼養寵物接觸植物性飲食，後赴加拿大溫哥華Pacific Institute of Culinary Arts學習料理，再將烹飪技法與永續理念帶回臺灣。團隊認為，飲食選擇與土地、生產方式及生態環境息息相關；蜂蜜因採收過程可能影響蜜蜂生態，也未列入菜單。

為尋找符合理念的食材，Plants長期與全臺超過50家農友及生產者合作，包括彰化友善耕作的台中194號糙米、嘉義中埔甜菜根、屏東洋蔥與梅爾檸檬，以及南投土耕萵苣，藉此支持友善農業。

Plants也推廣全食物植物性飲食（Whole Food Plant-Based），在店內販售自製餐點、甜點及理念相近品牌的商品，讓更多人認識永續飲食，並看見餐廳如何透過食材選擇支持土地與農業。

fifteen拾吾純植西餐廳

用豆乳開展蔬食新風味

位於新竹縣竹北市的fifteen拾吾純植西餐廳，已連續兩屆獲得綠色餐廳評鑑肯定，分別榮獲「有機友善食材運用獎」及「地球永續餐盤獎」。餐廳以純植物飲食為核心，從食材選擇、料理設計到餐廳營運，都圍繞著永續理念，希望兼顧美味、健康與環境友善。

餐廳負責人Peter原本並非素食者，接觸植物性飲食後開始投入蔬食料理，並創立fifteen拾吾。店名「拾吾」取自「收拾、整理自己的內心」的寓意，而英文名稱「fifteen」則呼應臺灣民間初一、十五茹素的文化意涵，象徵反思與淨化，也成為餐廳品牌的重要精神。

餐廳最大的特色之一，是結合豆乳工廠，推出自有品牌「NOT JUST SOYA 拾吾豆乳」，除了原味，也開發芝麻、南瓜、羽衣甘藍等多種口味，並延伸製作成冰淇淋，同時將豆乳與豆腐融入西式料理，發展出具有特色的植物性餐點。

在食材運用上，餐廳以「真食物、低廢棄、客製化友善飲食」為菜單設計主軸，大量採用有機及友善耕作食材，並優先選用新竹縣在地農產品，例如來自新豐鄉神農獎得主「大口吃米」的稻米，透過支持在地農業，縮短食材運輸距離，也讓料理更貼近土地風味。

除了料理本身，餐廳也不使用素食加工品，而是以原型食材為主，並減少一次性包材使用，落實循環經濟理念。針對不同飲食需求，菜單亦提供無五辛、無麩質、無大豆及無堅果等客製化選擇，希望打造讓蔬食者安心用餐，也讓更多消費者願意接觸植物性飲食的餐飲空間。












漢來蔬食

從產地出發串聯永續餐桌

榮獲2025年綠色餐廳評鑑「地球永續餐盤獎」的漢來蔬食，自民國100年創立以來，便以原型食材與天然風味作為料理核心。首間門市設於高雄佛陀紀念館，餐廳以當季蔬食為主角，融合中式料理、粵菜港點、西式及南洋風味，希望打破傳統素食偏油、仰賴加工素料的既定印象，展現植物性料理多元且精緻的樣貌。

多年來，漢來蔬食持續將永續理念落實於食材選擇與供應鏈管理。餐廳積極採用有機食材，豆製品全面使用非基因改造黃豆，其中相當高比例為有機黃豆製品，希望保留食材最自然的風味，也讓消費者品嘗到純粹的豆香。

在食材來源方面，餐廳長期與臺灣各地小農合作，包括嘉義縣中埔鄉、高雄市美濃區、屏東縣及宜蘭縣等地，透過農會推薦、契作及產地直採等方式建立穩定供應鏈。一方面確保食材品質與供應穩定，另一方面也縮短運輸距離、降低食材運輸過程中的碳足跡，同時支持地方農業發展。

料理設計則依循季節食材變化，結合中、西式及南洋料理手法，呈現不同風味層次。其中，「陳醋香椿脆三絲」以杏鮑菇、金針菇及茭白筍為主要食材，搭配香椿與義式陳醋醬汁，展現蔬食料理兼具創意與層次的特色。

除了此次獲得綠色餐廳評鑑肯定外，漢來蔬食也曾獲高雄市綠色友善餐廳及綠蔬食評鑑等多項獎項。從食材採購、供應鏈到料理設計，餐廳持續以兼顧美味與環境友善的方式，實踐永續餐飲理念。

採訪撰文／Daphne Wang
整理撰文／鄭蕙質
圖片提供／Shutterstock

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。





員郭醫院神經外科
方鵬翔醫師

Designing A Stepped Precision Treatment
設計精準漸進的階梯療程

在眾多醫學專科裡，神經外科被視為技術門檻極高的領域，常需面對錯綜複雜的手術情境與高風險挑戰，方鵬翔醫師強調因為任何微小誤差都可能導致神經永久性損傷，更須設身處地為病患評估適合的治療方式，並經由階梯式療程在風險與效益之間取得平衡。

感謝專業諮詢／方鵬翔醫師

現任：員郭醫院神經外科主任、NGO無國界醫師。
學歷：中國醫藥大學醫學系中醫系雙學位、高雄醫學大學臨床醫學博士班、國立中興大學獸醫博士。
經歷：嘉南藥理大學講師、員基神經外科重症醫學主任、長庚醫院神經外科主治暨外科加護病房主治醫師、輔英科技大學附設醫院神經外科主任。
專長：肩頸痠痛、坐骨神經痛、痠背痛、骨質疏鬆、手麻腳麻、急性扭傷、關節退化、微創頸椎活動式人工椎間盤手術、脊髓內視鏡手術、新式微創腰椎經皮骨釘、內固定融合手術、經皮體成型術、低高頻熱治療、細胞治療及再生療法、超音波導引注射術、疼痛治療、周邊神經手術、無鋼釘棘突穩定器手術、活動式棘突後穩定器手術、千斤頂與骨水泥手術。

相輔相成的AI時代

方鵬翔醫師對於AI導入醫療體系抱持正面態度，「科技所帶來的進步，既提升了醫療精準度、速度，更縮短了摸索試誤的時間。」他認為過去診療多仰賴經驗累積，如今透過AI將有助於快速、精確地進行細部判讀。

他以脊椎手術為例，在導航手臂結合AI運算輔助下，骨釘植入的精準度已將近100%，提升治療成功率。此外，AI技術打破時空限制，透過跨國手術直播，與各國醫師進行線上技術交流。但他亦強調AI是「助手」而非「主導者」，最終仍需擁有扎實的醫療基礎，才能在面對難以預估的狀況時保持變通，更重要的是醫療溫度，也得透過醫師的經驗與對病人的關懷傳遞。

擁有逾20年臨床經驗的員郭醫院神經外科方鵬翔醫師，談及現今神經外科的常見疾病時指出，「神經外科的診治範圍，其實是隨著社會型態的變遷而有所改變，例如早年尚未施行騎乘機車強制戴安全帽的法規時，臨床最常接觸到的，多是因車禍意外導致的腦部創傷型手術。之後因政策落實，加上臺灣逐年邁入高齡、超高齡社會，神經外科的診療重心也開始轉移。」目前常見疾病大致可分為「腦部」與「脊椎」兩大面向。腦部除了外傷，還可細分為實質性病變與血管性疾病，像是出血性腦中風（腦溢血）和缺血型腦中風（腦梗塞）等；脊椎問題則涵蓋功能性退化、血管與脊椎腫瘤，以及神經壓迫等病症。

他進一步解釋，近20年間神經外科從幾乎每天都有腦部手術，到現在過渡至脊椎治療，可說是與3C產品普及、社會邁入超高齡常態息息相關，畢竟脊椎很容易因為工作使用過度、長期姿勢不良或年齡增長等因素而導致各種問題。針對脊椎治療，由於神經外科與骨科有部分重疊，民眾有時難以判斷需要掛哪一科，方鵬翔醫師對此提醒民眾：「若能明確指出四肢的疼痛點，而且可以透過X光檢查辨識病症，多半是屬於骨科診療範圍；但若疼痛感逐漸加劇，或出現麻、無力、手腳會顫抖等症狀，幾乎就是神經方面的問題，一旦出現與神經相關的症狀，建議先至神經內科或外科看診檢查。」

Step1 留意身體疼痛警訊

每種疼痛都有根本原因，所以須從發作頻率、生活習慣、工作型態等面向進行綜合評估，透過檢查釐清問題來源，逐步追溯出真正病因後，才能確定接續的治療方向。既然引發疼痛的原因眾多，究竟哪些病症是真正的脊椎問題呢？



方鵬翔醫師表示，與脊椎相關的病症很多，最常聽聞的包含椎間盤突出（HIVD）、坐骨神經痛、脊椎狹窄症和脊椎滑脫等，他特別提醒假如出現下列幾項「紅色警訊」（Red Flags）時，就代表情況不單純，務必盡快就醫，以免延誤治療：

警訊1 **馬尾症候群：**無故的大小便失禁、排尿困難，同時肛門周圍有麻麻的感覺。

警訊2 **神經功能持續退化：**手腳愈來愈沒力，例如走路易跌倒，或腳抬不起來、拖著走。

警訊3 **伴隨發燒或不明原因體重減輕：**有可能是脊椎遭受感染或腫瘤轉移的徵兆。

警訊4 **夜間疼痛：**疼痛感在躺著休息時反而比活動還要痛，通常代表並非單純退化導致。

另外，像是年長者常見的下背痛問題，除了上述的退化性病症之外，還需留意因骨質疏鬆所造成的壓迫性骨折，潛藏的威脅是可能僅僅咳嗽或輕輕坐下，就發生脊椎骨塌陷（伴隨的是非常劇烈的疼痛）。

Step2 量身打造治療策略

臨床發現民眾出現脊椎問題時，最恐懼的莫過於需要開刀治療，方鵬翔醫師解釋這並非正確觀念，「其實，臨床近90%的病患不需手術就可改善症狀，因此在決定動手術之前，還有很多有效治療方式可選擇。我通常會設計階梯式療程，依症狀採取藥物控制、物理復健與神經阻斷等方式，目前又多了介入性疼痛治療和再生醫學兩種主流選擇。」若是保守治療超過3至6個月都無明顯改善，或是神經功能受損、肌肉持續萎縮無力，導致生活品質受到嚴重影響的話，才會考慮選擇手術。

他認為並非任何疾病都得開刀，也不是手術之後就算結束，身為專科醫師必須考量病人預後會發生什麼狀況，並協助他們選擇傷害最小、效果最持久的治療計畫。例如面對80歲的病人，治療目標會以「不痛」為主，若是20歲年輕人則須建議盡快積極治療，避免未來狀況愈來愈差。

當然也曾遇到病況急需立即手術、患者卻拒絕動刀的情形，方鵬翔醫師嚴肅地表示，這代表病人正在錯過「神經黃金治療期」，能及時採取手術減壓，不僅可保存神經功能，還可防止病情惡化，若失去這個關鍵時機，將會導致神經產生不可逆的損傷，因此即便站在尊重病患個人意願的立場，仍會說明分析延誤治療的潛在風險。

Step3 長期投資健康增值

雖說年齡增長是不可逆的旅程，身體總是因老化出現不便的症狀，但方鵬翔醫師也指出「不動」與「低頭」兩大現代人生活習慣的影響也不容小覷，「現在門診有相當多3、40歲的青壯年患者，他們的頸椎X光看起來卻像60歲的狀態。」他解釋包括長時間低頭滑手機、坐在電腦前工作，頭部前傾的重量讓頸椎承受好幾倍壓力，長期下來致使頸椎弧度變直，逐漸因壓迫神經而出現手麻、肩頸僵硬甚至頭痛等症狀；久坐或持久維持相同姿勢，則很容易讓髂腰處肌肉緊繃，造成腰椎受力不均、演變成腰椎退化。

那麼，該如何及早預防這些健康威脅呢？他建議從存骨本、存肌本的保健做起，將生活建立在行動力上，因為只要能走能動，人就不容易老！方鵬翔醫師以投資理財比喻身體保養：「健康是一種投資，不是消費。」若希望優雅地變老，首先要懂得投資自己，從日常姿勢調整到定期精準健檢，掌握身體的財報，提早發現漏洞、避免健康破產。其次是控管三高，特別是腦中風與脊椎血管健康緊密相關，做好血管健康管理就等於保護大腦與脊椎。最後是積極培養運動習慣，占人體最大部分的骨頭和肌肉，其資本愈好愈有辦法走得遠，同時神經系統也與情緒關係密切，透過運動有助情緒代謝、釋放壓力，使人保持樂觀態度，這些對神經外科醫師來說，都是最值得長期投資的養生之道。

> 「醫師之所以無法被AI取代，是因為需要治療的是因人而異的症狀，不是檢查報告上的數據、影像。也因為如此，醫師必須歷經長時間的訓練，並且持續累積技術與經驗，這樣才能真正負起對病人的責任。」



醫療愛心無國界

方鵬翔醫師大學畢業後便投入國際義診行列，多年來除從事醫院工作，也是通過認證的無國界醫生，至今每年皆前往海外提供醫療援助。對他而言，義診不僅是為貧瘠或戰亂地區的民眾提供醫療服務，過程中更讓他看見生命的本質，無論富裕或貧窮、身處和平或戰亂，人命並不存在重量之分，這份體悟時時提醒他從事醫療工作的重要初心。

在眾多的深刻感受中，相較臺灣高度發展的醫療環境裡，醫師得以仰賴精密儀器進行診斷，從檢查到手術的過程更是要求縝密評估且與病患充分溝通，一旦置身於發生戰爭或資源貧乏的地區，疾病往往與死亡一線之隔，人們僅有的請求是有人可以為他治療。面對缺乏先進設備的醫療現場，醫師只能回歸到觸診與理學檢查，以及當下做出診斷的勇氣，病人則交付毫無保留的信任，這正是文明社會難以企及的純粹醫病關係。

To Cure Sometimes, To Relieve Often, To Comfort Always.（醫師多數時候在治病，最常是在幫助對方減輕痛苦，時時從中給予安慰），方鵬翔醫師引用這段話傳達自己的行醫信念，他認為醫療並非單向的付出，在每次與病人相遇的過程，醫師也會獲得無聲的療癒與提醒，所以前往海外義診對他來說就是珍貴的充電時光。

日常生活用語輕鬆學

Lesson 4

Travel Experiences
旅行體驗

旅行是認識世界與體驗不同文化的重要方式。從規劃行程、預訂住宿到旅途中與人交流，都經常需要使用英語。本章將帶你學習實用的旅遊英語，讓出國溝通更有自信。

撰文／劉婕　圖片提供／Shutterstock

活用片語小教室
CONVERSATION 會話練習



Lisa: Have you figured out your travel plan yet?
你想好旅行計畫了嗎？

Mark: Not yet. I'm still looking for ideas.
還沒，我還在尋找靈感。

Lisa: You should check out Japan.
你可以看看日本。

Mark: Sounds good. I'll look into it tonight.
聽起來不錯，我今晚會好好研究一下。



Lisa: Make sure to book your flights early.
記得提早預訂機票。

Mark: I don't want to miss out on good deals.
我知道。我不想錯過優惠價格。

Lisa: Don't worry. Everything will work out in the end.
別擔心，一切最後都會很順利的。

Mark: I hope so! I really want to get away from work.
希望如此！我真的想暫時遠離工作。

短篇閱讀小教室

A Memorable Trip
一次難忘的旅行

Traveling is one of the best ways to experience new cultures and relax from daily stress. Last summer, I went on a trip to Japan with my friends.

Before the trip, we spent weeks planning our itinerary. We searched for famous attractions, local food, and transportation options. Booking hotels early helped us save money and avoid last-minute stress.

During the trip, we visited temples, tried traditional food, and explored busy streets. One of the highlights was visiting a beautiful mountain area, where we enjoyed nature and fresh air.

Although we faced some challenges, such as getting lost and language barriers, these experiences made the trip more memorable. Traveling not only allows us to see new places but also helps us learn more about ourselves. It teaches us to be flexible, patient, and open-minded.

旅行是體驗不同文化、紓解日常壓力的最佳方式之一。去年夏天，我和朋友一起去日本旅行。

出發前，我們花了好幾個星期規劃行程。我們搜尋知名景點、當地美食及交通方式。提早預訂飯店，幫助我們省下費用，也避免了最後一刻才安排住宿的壓力。

旅行期間，我們參觀寺廟、品嘗傳統美食，並探索熱鬧的街道。其中一個亮點是造訪一處美麗的山區，在那裡享受大自然與新鮮空氣。

雖然我們遇到了一些挑戰，例如迷路和語言障礙，但這些經歷讓旅程更加難忘。

旅行不僅讓我們看見新的地方，也幫助我們更加認識自己。它教會我們保持彈性、耐心，以及開放的心態。



VOCABULARY & PHRASES 字彙與片語

figure out	想出／弄懂	get away from	暫時離開	challenge	挑戰
check out	看看／查詢	culture	文化	barrier	障礙
look into	研究／調查	itinerary	行程	memorable	難忘的
book	預訂	attraction	景點	flexible	有彈性的
miss out on	錯過	transportation	交通工具	open-minded	開放心態
work out	順利發展	option	選擇（= choice）		

撰文／陳玉鳳　圖片提供／Shutterstock

AI
走進教室



AI逐漸融入教學現場，從提供學習提示到整理作答紀錄，成為協助師生掌握學習進度的新工具。

Learning at Your Own Pace
讓學習跟上每個人的步調

同一間教室裡，學生理解與吸收的速度各不相同，老師卻很難在有限時間內逐一掌握。如今，AI正從解題提示、作業批改到學習診斷，協助教師更早發現學生卡關之處，也讓個人化學習逐漸走入日常教學。從Khanmigo、Gradescope到均一教育平台，這些工具如何縮短學習落差，又為教師與學生帶來哪些改變？

善用AI學習也需要人的判斷

AI能提供即時提示、整理錯誤與分析學習紀錄，但使用時仍有幾項界線需要留意。首先，生成式AI可能提供錯誤資訊，學生不宜直接照單全收，教師也需協助查核。其次，作答紀錄只能呈現答對或答錯，未必能完整解釋學生卡關的原因，仍須透過提問與互動進一步了解。最後，學習資料涉及個人隱私，學校與平台應清楚說明蒐集範圍、保存方式及使用目的。AI可以協助教師更快找到問題，卻不能代替教師理解學生；唯有結合專業判斷，科技才能真正成為學習助力。

數學課，老師在黑板上寫下新的解題步驟，有學生已經低頭動筆，也有人茫然盯著黑板。然而，下課鐘響前，老師必須教完預定進度，因此很難停下來逐一確認個別學生究竟哪裡不懂。這樣的情況幾乎每天都在教室裡上演，同一堂課、同一份教材，學生理解與吸收的速度各不相同。

過去教師主要透過課堂提問、作業與測驗掌握學習情況，但一名老師同時面對數十名學生，很難在每次練習後立即看出每個人的問題。隨著數位學習工具累積愈來愈多作答紀錄，AI開始被用來協助整理這些訊息。可汗學院推出的Khanmigo，嘗試在學生解題卡住時提供提示；大學課堂使用的Gradescope，協助教師從大量答案中整理相似錯誤；臺灣的均一教育平台，則透過作答紀錄與AI診斷，讓教師掌握學生需要補強的內容。3種工具切入的環節不同，但處理的都是教室裡長期存在的學習進度差異。

Khanmigo適時提供提示 陪學生自己找到解題方向

可汗學院（Khan Academy）於2023年推出Khanmigo，希望把生成式AI放進既有的學習流程。可汗學院創辦人Sal Khan曾說明，Khanmigo採取近似蘇格拉底式的問答方式與學生互動，也就是說，學生碰到問題時，系統會透過提問與提示陪著往下思考，而非立即提供解答。可汗學院也提醒使用者，生成式AI仍可能出現錯誤，因此教師在學習過程的判斷依舊重要。

這種設計回應的，正是課堂經常出現的等待時間。學生做題做到一半，如果只差一個觀念提醒，未必需要等到老師走到身邊才能繼續。Khanmigo可以根據正在進行的學習內容回應問題，讓學生先確認自己的想法，再嘗試下一個步驟。對老師而言，學生得到初步協助後，個別詢問可以更聚焦，教師也較容易把時間留給需要進一步說明的情況。

近年可汗學院持續調整Khanmigo的使用方式，希望系統能依學生對內容的熟悉程度提供不同協助，例如，初次接觸概念的學生，需較多引導；已學過、正在複習的學生，可能只需少量提示。這種細微差別，也是個人化學習能否真正發揮作用的重要環節，畢竟若系統只是把同一份說明交給所有人，學生雖然改用數位工具，原本的進度落差仍然存在。

Gradescope整理相似答案 協助教師掌握常見錯誤

除了學生端的即時提示，AI也開始處理另一個常見問題，也就是教師如何在大量作業中更快看出學生經常犯哪些錯誤，這類需求在大學的大班課程

尤其明顯。一門課可能有數百名學生，每次作業與考試都產生大量答案，教師若把時間大量投入重複批改，就較難及時回到教學內容本身。

Gradescope便是大學教學常見的一類工具。Gradescope可以處理紙本考卷、一般作業與程式作業，也提供AI輔助批改功能。系統會辨認具有相似特徵的答案並進行分組，教師再依評分規準檢查與批改。換句話說，AI先協助整理大量作答，最後的評分仍需由教師確認。

目前包括卡內基美隆大學與加州大學柏克萊分校等學校，都提供Gradescope相關教學資源或服務。卡內基美隆大學Eberly Center指出，Gradescope可以將相似的手寫答案分組，協助教師採用一致的評分規準。

批改速度提升後，真正值得關注的是教師可以從答案中得到什麼。假設一個班級有許多學生在同一類題目失分，老師便能較早發現這項概念可能尚未被充分理解，下一堂課是否需要多做一個例題，或重新安排練習內容，就有了較明確的依據。

從Khanmigo到Gradescope，可看到AI處理學習差異的兩種方式。前者主要陪學生度過解題時的停頓，後者則協助教師從大量答案找出共通情形。兩者都需要學生留下足夠的學習紀錄，系統才能進行分析，這類以作答資料協助教學的做法，在臺灣的均一教育平台也已累積多年經驗。

均一運用AI診斷
讓學習更貼近個別需求

均一教育平台長期透過線上影片、習題與教師端分析工具協助學生學習。學生完成題目後，平台會累積作答紀錄，教師可從相關報告了解班級及個別學生的學習表現。近年加入AI診斷功能後，系統可以再依評量結果找出需要補強的內容，讓教師安排相應的學習任務。



透過數位平台累積的學習資料，教師能更快掌握學生的理解程度，安排適合的練習與教學內容。



AI協助整理評量與作答結果，從大量資料中找出常見錯誤，讓教師及早發現學生需要補強之處。



線上教學讓學習跨越教室與時間限制，學生遇到問題時，也能透過數位工具獲得適度引導。

這樣的作法延續了均一多年推動的個人化學習概念。過去均一舉辦相關教師工作坊時，就曾介紹如何利用前測、錯題集及分析報告了解學生程度，再分配合適的影片或習題。當班上學生程度不同時，老師不必完全依靠單一次考試後的總分來判斷，而能進一步查看學生在哪些內容反覆出錯。

均一平台教育基金會董事長呂冠緯曾以醫師診斷來形容教師使用學習資料的方式，老師透過平台了解學生的學習落點及較弱的內容，再依這些資訊安排後續教學。這個比喻也點出了數據可以做到的範圍，系統可以提供線索，至於學生為何出錯，以及接下來適合採取什麼教法，仍需要教師根據實際互動判斷。

均一近年也將AI工具放進學生自主學習的過程，例如AI筆記本可參考學生作答情況協助分析錯題，學生遇到問題時，也能透過工具進一步釐清。這項功能對課堂之外的學習尤其有意義。有些學習上的疑問，要到學生自己動手寫作業時才會發現，若此時能獲得適度提示，學生可以先找出自己沒有弄懂的地方，之後回到課堂，也能更清楚地向老師提出問題。

AI有助掌握學習差異
老師仍是最重要的引路人

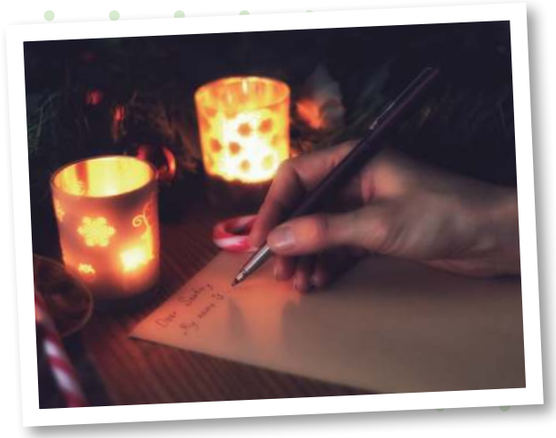
學生端的即時協助與教師端的資料分析，其實都指向同一項教學需求：老師需要更早知道學生在哪裡遇到困難。過去往往要等到考卷收回、成績出來，才能發現部分學生早已跟不上，現在透過持續累積的學習紀錄，教師有機會在問題擴大之前發現異常，並調整後續教學安排。

這也讓個人化學習的意義逐漸具體。它未必代表每個學生都使用完全不同的教材，也不需要讓AI接手整堂課。更實際的情況，是學生仍在共同課程架構中學習，但遇到困難時可以得到符合當下程度的提示；教師則透過系統整理的資訊，知道哪些學生需要再多一些協助。

AI擅長處理大量、反覆出現的資料工作，也能依既有紀錄提供即時回應，而當教師能少花一些時間整理重複資料，就有機會更快找到需要關心的學生。

撰文／葉于甄　圖片提供／Shutterstock

用手寫的溫度，練習與自己對話



書寫不只留下文字，
也讓散亂的思緒在一
筆一畫間慢慢沉澱。

燭光映照紙面，深夜提筆寫下心事，
也讓紛亂思緒隨一筆一畫慢慢沉澱。

The Breath Between Strokes

深夜裡，寫給自己看的字

經過整天高速運轉的螢幕滑動與鍵盤敲擊，我們的大腦就像過熱的機器，充斥資訊與焦慮。來場只屬於自己的「指尖呼吸」，打開一張紙、握起一枝筆，聽筆尖與紙面摩擦，發出細微的沙沙聲。沉澱雜念，重新聽見內心深處最真實的聲音。

數位時代裡，電腦、手機早已離不開生活。有多久沒有在紙上好好寫字了？不是隨手記下的購物清單，也非例行簽名，而是只寫給自己看的文字。深夜書寫，是一場只有自己在場的紙上對話。這次邀請硬筆書法家葉曄（Oh Yay），聊聊為什麼人人都用鍵盤打字，仍有人願意在深夜拿起一枝筆，慢慢把心事寫下來。

從教壇到筆尖，與手寫字相遇的人生轉機

葉曄原是金門一所國中的美術老師。將近三十歲時，他決定送自己一份人生大禮：離開校園，全心投入硬筆書法教學與推廣。談起最初的契機，他笑著說：「其實，來自一位『恩人』。」

高中時，一位同學直白地說他的字很醜。這句話意外「激怒也激勵」了他，讓他開始認真練字。他先臨摹同學的筆跡，再找字帖研讀，也驚喜發現，不必備妥墨汁與毛筆，日常可得的鋼珠筆、鉛筆或鋼筆，只要掌握筆畫輕重、勾挑與連筆節奏，同樣能寫出近似傳統書法、細緻而富有生命力的線條。

「像百樂的V5鋼珠筆，其實也可以寫出很像鉛筆的勾和點。」對當時的他而言，光是琢磨不同筆具能留下什麼樣的線條，就充滿樂趣；同學間也常彼此欣賞字跡，那股寫字的風氣，推著他愈練愈起勁。這份從日常工具中發現書寫的喜悅，後來也成為他投入硬筆書法教學與推廣的初衷。

過濾雜念的靜心儀式，在手寫字裡找到溫度

「當你提起筆、鋪開紙張的瞬間，其實就像一種身心儀式。」葉曄說，這份儀式來自從小寫作業、寫功課所養成的身體習慣；只要拿起筆，便會不自覺地進入安靜的狀態。

「就像水裡的雜質，慢慢沉澱下來。」對他而言，深夜書寫正是如此：當專注運筆，散亂的思緒也會隨著一筆一畫逐漸收束。面對焦慮，或突然湧上的怒氣，將情緒化為文字寫在紙上，也讓人有機會與當下拉開距離，重新辨認自己究竟在乎什麼，又為何生氣，讓糾結的情緒有了可以理解的輪廓。

「我們寫字跟打字的時候，腦部活化的區域不同。」葉曄說，打字固然快速，卻很難取代提筆書寫的感受。他認為，寫字需要調動較多肌肉群，也會牽動較廣的腦部活動，因此更容易讓內容留在記憶裡。也正因為書寫比打字慢，人必須跟著筆畫一點一點前進；這份「慢」，讓紙上的字多了一種鍵盤難以複製的溫度與親切感。

放下美醜，讓筆尖滑過紙面

很多人一提到「寫字」或「書法」，第一反應往往是「我的字很醜」、「沒有技巧怎麼寫」。葉曄認為，若把寫字視為日常舒壓與身心修復的過程，首要步驟就是「先把美醜放一邊」。葉曄說，美醜是非常主觀的門檻，深夜書寫不是為了展覽或獲得他人讚賞，而是一場私密的自我照顧。

近年，葉曄也與職能治療師合作，透過書寫練習建立肢體感知與運動覺。他發現，從手臂大肌群的揮動，到手指精細動作的控制，每一次落筆，都牽涉肌肉張力與彈性的協調。當我們不再執著於字跡是否完美端正，將注意力放在線條的流動與手部回饋，書寫也能成為一場讓身體找回節奏的練習。

書寫最珍貴的，或許不是寫出一手好字，而是那份「跳脫出來看自己」的距離感。他說，情緒來的時候，把它寫下來，反而更容易客觀地看見，自己真正在意的是什麼、真正生氣的是什麼。「在睡前建立這樣的正向迴圈，無關美醜，卻能直接改善心情。」葉曄分享。

當我們透過手寫將注意力聚焦於美好的事物上，心情也會隨之放鬆。在夜深人靜之際，給自己一段短暫的Me Time，讓指尖的呼吸引導身心慢慢降溫，以最安定、溫柔的姿態向一天道別。

深夜 5 分鐘手寫儀式指南



選工具（筆與墨水）
初學者無需追求昂貴器具，建議投資一枝500～1,000元、握感舒適且滑順的鋼筆或水性鋼珠筆。搭配色彩賞心悅目的墨水，光是視覺呈現就能帶來好心情。若使用鉛筆，推薦手感較柔和的 2B 筆芯。

選紙張與底墊
推薦A5尺寸、印有淡灰色細方格的筆記本，方格能提供溫和的引導性且不干擾視線。若使用薄紙書寫，可在底下墊一片滑鼠墊或軟式矽膠墊，能增加筆尖的回饋感與輕盈彈跳感，也讓書寫過程更加順手。

光線與姿勢
檯燈光線宜溫和不刺眼。右撇子可將燈光調整至左前方，避免手部握筆時在書寫區域投下陰影。握筆時保持手指放鬆，不要過度緊握。

書寫內容建議
睡前建議書寫「感恩日記」或「小確幸清單」。記錄今天被照顧、被幫忙的小細節，以正向情緒幫助大腦關機。



第43期
希望工程師
培育班分享
Part 2

Lead Beyond Today
厚植實力，迎向未來

圖片提供／Shutterstock

玉山希望工程師培育班以涵蓋使命責任、領導管理、金融專業、整合行銷及人文素養等3階段課程，透過向標竿經理人及外部專家學習，並結合即席演講、專案研討、團隊運動、藝術賞析等活動，建立勇於面對問題、跨出舒適圈、熱情接受挑戰的思維，成為玉山培育專業中階主管的重要歷程。



點亮自己，照亮他人

三階段的課程，最大的收穫不只是知識與能力的累積，更是視野的拓展及心境的轉變。身為希望工程師的我們，不僅要擁有極致的專業，更要具備寬闊的心胸與正向影響力，從把事情做好，到讓團隊變得更好，是我們肩負的責任與使命。卓越的領導者不是獨自綻放光芒，而是點亮身邊每一個人，讓團隊因彼此而成長茁壯，願自己未來能如同扎根沃土的大樹，以堅實的專業支撐團隊，為夥伴撐起一片向上成長的天空，並期許自己在玉山留下的不只是一時的成果，而是細水長流的價值與足跡。

～法人金融事業總處 王怡茹

並肩前行，共創輝煌

經歷三階段的課程，讓我深刻體會成功不僅需要極致的專業，更需要優秀的團隊來支持。與其他117位優秀的學員一起淨灘，大家各司其職，並用海廢完成繪畫，這不僅是團隊的傑作，更是人生難忘的體驗。未來，在玉山這個包容的大家庭中，會有愈來愈多海內外優秀人才加入。在邁向主管的道路上，我們永不獨行，有一群志同道合的夥伴並肩前行，也印證了「一個人可以走得很快，一群人可以走得更遠。」現在到了我們年輕中階主管接棒的時候。相信我們定不會辜負創辦人和前輩們的期望，讓玉山走出亞洲，邁向世界。

～香港分行 吳劍煌





希望，成長化為影響力

回顧希望工程師培訓班，不只是課程學習，更是重新認識自己、突破自我的成長旅程。從經營團隊的分享中，看見玉山的初心與願景；從專題研討、即席演講到團隊任務中，學習以系統化思維分析問題，先定義問題、再尋找解方；與夥伴交流合作中，體會真正的成長，是從「我」走向「我們」。成為希望工程師，不只把自己的事情做好，更要發揮正向影響力，成為團隊的橋梁與助力。未來，伴隨玉山邁入金控2.0時代，將持續培養金控視野與策略思維，與團隊共同面對挑戰、創造價值，為邁向世界的玉山貢獻力量。

～個人金融事業總處 鄭薇彤

暖心傳承，Dare To Change

課程中給予我們機會跟經營團隊交流與對標，不是單純知識與經驗的傳承，而是讓我們跟經營團隊有共同語言、方向，讓即將身為中階主管的我們面對未來挑戰更有信心，面對玉山的世界盃、AI對世界的衝擊來鍛造有韌性的玉山人，讓AI科技成為新武器，用於挑戰新戰場，不畏懼變化的市場環境；我們的傳承也將沁入到玉山的AI數位員工，將帶出有玉山靈魂的AI數位員工：敢闖、敢創，透過身為銀行員的操守，擁抱不確定性的AI技術，勇敢向前行。

～資訊處 張景揚





當團隊的燈，造光的人

玉山提供舞台，讓我們可以憑藉自己的雙手打造璀璨未來，並秉持當責態度把事情做好。而希望工程師培育班則是一場洗禮，帶領我們從關注個人工作延伸至團隊。作為希望工程師，不僅要具備極致專業與持續學習的心，更需擁有遼闊視野及寬廣心胸，扮演「承上啟下」的橋樑。真正的卓越絕非個人英雄主義，而是懂得照亮他人、以團隊為先；成就別人的成長，其實就是成就更卓越的自己。管理需要「刻意練習」，透過課程上的經驗交流，我們學習領導及被領導。期許大家能持續察覺與實踐，成為玉山最堅實的希望。

～永續發展處 羅心閔

領導自我，團隊共贏

希望工程師課程最深刻的經驗，是與不同部門的同仁共同學習與成長。透過課程、專題與報告的挑戰，理解到沒有個人英雄，只有英雄團隊。面對困難時，在團隊協作、發揮各自專長、解決問題，才能持續突破與優化，能與夥伴共同完成一件事情是如此美妙。不僅學習領導自己，也學習如何領導專案、管事與理人，透過專案工具進行「有紀律的思考」；課堂強調「我來，而不是你去」精神，勇於承擔、以身作則，發揮正向影響力。期許未來將所學落實於工作，凝聚團隊、創造績效，為「亞洲的玉山、世界的玉山」貢獻力量。

～法人金融事業總處 游子慶





希望的接力

「希望是生命的靈魂、心靈的燈塔、成功的嚮導。」透過希望工程師課程，我深刻體會玉山的願景與使命。這段學習歷程帶給我，不僅是知識與工具的累積，更是視野、責任與格局的提升。希望不只是對未來的期待，更是指引前行的信念與力量。玉山的第四個10年，要邁向亞洲的玉山，更要成為世界的玉山；唯有以事實為基礎、以邏輯為方法，透過堅定信念與團隊合作，方能實現。成為希望工程師，不是學習的終點，而是接棒的開始。未來，我將在成長中承擔責任、在責任中創造價值，讓希望持續傳承，與玉山攜手邁向卓越。

～個人金融事業總處 鄧麗妍

燈塔照亮希望，邁向卓越

希望工程師培育班為玉山人之成年禮，中階主管需承上啟下成為同仁榜樣外，高兩階思考、低兩階感受，一隻眼睛看現在、一隻眼睛看未來，以身作則於團隊發揮正向影響力及管家精神，希工三階段課程，使我回到初心，進化成「π型人才」，深刻體會玉山『先培育人才、再經營事業』，使自己對人事物相處及規劃上更有遠見及深廣度，玉山人用自己雙手打造未來，攜手打亞洲盃、世界盃，整合金控資源及力量，一個人可以走得快、但一群人可以走得遠，團隊合作，邁向卓越，一起於玉山留下足跡。



～城東法金區域中心 邱國恩



Ready to SHINE!

希工課程對我來說是成長蛻變、探索自我可能性的一段旅程。透過每一次的專題研討，訓練思考邏輯及問題解決的能力；透過專書及講師授課，如同從巨人肩膀上看世界，吸收新知也用更開闊的胸襟去看待人事物；透過藝術鑑賞、體能訓練，探索不同面向的自己。「刻意練習，保持初心」是我在受訓期間寫給自己的一句話。期許自己將信念轉化成力量，擔任好身為希望工程師的責任。我會持續發揮正向影響力帶領團隊，在玉山邁向世界的道路上一起築夢踏實，在玉山留下深刻的足跡。

～財務金融事業總處 尹可如

並肩前行，共創未來

參與希望工程師培育課程，最大的收穫不只是知識與工具的累積，更是思維與視野的提升。從策略思考、領導力、新世代管理到AI與數位應用，學會以更宏觀的角度看待組織發展，並將科技導入活動企劃與專案管理，提升協作效率。透過分組討論、專題報告與團隊挑戰，體會跨單位合作的重要性。創辦人與董事長的分享，更讓我理解「希望」不只是理想，更是責任與使命。第二階段淨灘活動中，夥伴們在風雨中守護環境，並將海洋廢棄物創作成藝術作品，讓我感受團結的力量，也體會凝聚眾人之力，能讓不可能成為可能。

～管理處 許歡尹





淬鍊成長，點亮希望

參與希望工程師培育班，是自我覺察與蛻變歷程。透過團隊合作、知識學習與文化傳承，理解承上啟下的責任與使命，也點燃內心持續精進、穩健前行的熱忱，成為支持團隊成長的堅實後盾。誠如長官所言：「我們掌握著關鍵的時代鑰匙」，面對充滿機會與挑戰的金控2.0時代，更要在變動中保持理性與判斷、在合作中凝聚共識，並在日常中以身作則，發揮正向影響力；未來我也將持續落實所學、精進專業，保持熱情與自信，期許自己成為當責且能為團隊點燈的主管，並與志同道合的夥伴並肩同行、共創無限可能。

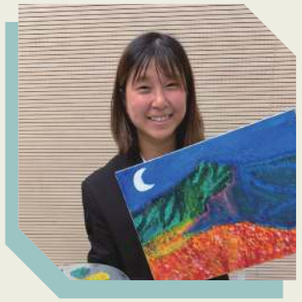
～個人金融事業總處 陳萱霖

共好成就不凡團隊

三階段希望工程師課程，不只是知識的累積，更是視野與思維的蛻變，從創辦人、董事長到經營團隊的分享，我看見玉山正以金控2.0的格局邁向世界，也讓我重新思考主管的責任。過程中無論是面對自我的靜心時刻、專題報告的挑戰，或與夥伴共同完成任務的歷程，都讓我深刻體會「共創共好」與「正向影響力」的價值。最重要的收穫，是建立了增量與經營的思維，未來不再只完成眼前工作，更要思考如何創造更大的價值與綜效，我將主動實踐這些思維，並承上啟下、發揮自身的影響力，與團隊攜手朝世界的玉山邁進！

～東京分行 朱于威





跨越視界，遇見更好的自己

培訓期間能深入認識跨職系、跨單位的優秀夥伴，是極大的收穫；聆聽同仁的發言與觀點分享，更帶給我深深的啟發。身為營業單位第一線同仁，過往視角難免與總行思維存在落差，而這次課程恰好搭建起完美的橋樑，不僅拉近彼此距離，更讓我們清晰看見組織的下一步與戰略藍圖。期許自己未來能將所學化為前進動力，在日常工作中發揮承上起下的正向影響力，陪伴團隊往更好的地方邁進！

～新生分行 陳思羽

共好思維，引領成長

透過希望工程師3階段課程，感受到現在是金控2.0及AI的時代，了解金控各子公司重點業務及發展，隨著投信、人壽加入，玉山擁有更全面的金融服務，我們需具備整合資源的能力，董事長亦提及：「分工讓我們專業，整合讓我們致勝」要結 合金控的力量經營顧客創造綜效。另課程中AI的運用亦扮演關鍵角色，大家集思廣益設計出Agent，不僅能提升作業效率，亦能強化風險管理、顧客服務等。期許自己持續精進將所學轉化為行動，承上啟下發揮正向影響力，領導團隊共好，一同成長茁壯，在玉山邁向世界盃的路上留下足跡。

～台中法金區域中心 陳傳諺



撰文／張煥鵬、Wei Wei



玉山首度攜手冠德企業集團舉辦公益捐血活動，串聯企業與社會資源，號召民眾挽袖來響應，共同紓解暑期血荒。

玉山攜手冠德企業集團舉辦公益捐血

Sharing Love Through Blood Donation

串聯企業之力守護生命

長期投入社會公益的玉山，今年攜手冠德企業集團舉辦「快樂捐血，讓愛相隨」公益捐血活動，鼓勵民眾挽起袖子捐血，協助紓解暑期血荒，透過企業合作串聯各地資源，讓公益行動深入臺灣各個角落，凝聚更多民眾參與的力量，為血庫及時挹注所需資源。

串聯全國據點　擴大公益參與

每逢暑假，校園捐血主力減少，加上不少民眾安排出國旅遊，以及高溫與颱風等天候因素影響，使血庫存量面臨短缺壓力。為此，玉山特別於7月6日至9日連續4天舉行捐血活動，場地遍及臺北、新北、桃園、新竹、臺中、嘉義、臺南及高雄等地，共設置20處捐血站點，涵蓋醫院、百貨商場、捷運站及玉山銀行據點等人潮聚集場所，方便民眾就近參與，也進一步串聯企業與社區力量，擴大公益參與。此次活動獲得1,429位民眾熱烈響應，成功募集2,084袋血液。

整合企業資源　凝聚合作力量

玉山首次與冠德企業集團合作舉辦公益捐血活動，雙方共同宣傳捐血資訊，號召顧客、企業同仁及民眾參與。冠德企業集團也邀集冠德建設、根基營造、環球購物中心等旗下企業投入，鼓勵同仁挽袖捐血。透過不同企業共同響應，不僅擴大活動參與規模，也有助紓解暑期血荒，讓更多病患在緊急時刻獲得所需的醫療用血。此次活動展現兩大集團的社會影響力與號召力，透過跨企業協力擴大公益參與，以實際行動落實ESG理念。

持續投入公益　共創永續未來

玉山連續27年舉辦愛心捐血活動，多年來持續投入各項公益行動，從捐血、育幼院關懷、反毒教育、關懷學童到偏鄉診療服務，持續深耕教育、醫療及社會關懷等領域，透過長期投入回應各地需求，並整合企業與民間資源，邀請更多夥伴投入公益、擴大社會影響力，朝永續共好目標邁進。



玉山金控與馬偕紀念醫院自2016年起攜手前往柬埔寨舉辦國際義診活動，累計服務近16,000名偏鄉居民及孩童，今年再度走進柬埔寨偏鄉地區，藉此讓愛跨越國界，點亮希望微光。

國際義診・送愛到柬埔寨

A Warm Journey of Care and Hope

關懷與希望的溫暖旅程

今年7月，玉山金控與馬偕紀念醫院攜手舉辦「送愛到柬埔寨」國際義診，結合馬偕的醫療專業、吳哥扶輪社的在地資源，並由柬埔寨UCB子行同仁擔任問診與用藥翻譯。診療涵蓋內科、心臟科、牙科及小兒科，將醫療與關懷帶進當地偏鄉。

團隊行前詳加規劃，抵達後隨即清點藥品、確認動線，確保3天（7月20～22日）的義診順利進行。

無畏炎熱的醫療熱情

3天義診共服務1,837人次。面對扶老攜幼前來求診的居民，志工不畏酷熱，穿梭診區引導動線，並陪伴孩子折氣球、踢足球或跳繩，以歡樂氣氛舒緩候診情緒。

醫護人員耐心問診、細心說明，志工協助翻譯、安撫情緒，讓醫療不只是診治，更是理解與陪伴。馬偕紀念醫院國際醫療中心蔡維德主任表示，今年是馬偕與玉山合作第十年，此次柬埔寨衛生局希望團隊重回去年義診地點，正是對服務品質與熱誠的肯定，也期待雙方攜手下一個10年。

愛無國界的國際義診

義診期間，玉山與UCB子行志工也將6,000公斤米糧、300份民生物資與毛毯送到偏鄉。村民接過物資時的感激，以及孩子緊抱小禮物揮手道別的笑臉，都成為志工深刻的記憶。

玉山金控黃男州董事長表示：「秉持著『一份愛可以牽引更多的愛』的精神，玉山人期許成為世界一等的公民，我們將攜手志同道合的夥伴持續合作國際義診活動，這也是玉山企業文化『知福、惜緣、感恩』的最佳體現」。

多年來，玉山持續投入國內外公益行動，與馬偕紀念醫院秉持愛無國界、關懷生命的理念，透過國際義診照顧偏鄉村民及孩童健康，傳遞臺灣的愛與溫暖。未來將持續推動國際志工培訓及在地員工參與，結合當地醫療機構與非營利組織，讓愛與希望在更多角落延續。



傳遞幸福

每天從早晨開始直到下午，6、7個小時幾乎沒有休息。因為我知道還有許多人頂著烈日等待，總希望自己能再快一點、多看一位、多幫助一個家庭。對我而言，只是多幾分鐘的付出，對他們而言，卻可能是一年，甚至一輩子僅有一次的看診機會。醫療真正珍貴的，不只是治癒疾病，更是在有限的資源裡，依然願意全心全意對待眼前的每一位病人；在陌生的土地上，願意跨越語言與文化，伸出雙手陪伴那些最需要幫助的人。有些旅程之所以值得一再啟程，不是因為我們能改變世界，而是一次真誠陪伴、一句耐心解釋，都可能成為另一個人生命中最溫暖的一束光。

～馬偕紀念醫院血液腫瘤內科 莊人瑀醫師

10年後，我又回來了。每天抵達義診現場，早已坐滿等待看診的居民。烈日依舊，汗水依舊，那份對醫療的期待也依然清晰。這次站在醫療的第一站負責檢傷，看見的不只是疾病，而是一位位等待被傾聽的人。夥伴提到一位居民說：「這是我第一次看到醫師。」短短一句話，讓我沉默了很久。原來，在我們習以為常的醫療環境之外，仍有人是第一次踏進診間。那一刻，我更深切體到義診不光是治療疾病，更是讓一個人知道他的健康與痛苦，有人願意關心。孩子清澈明亮的眼神，以及居民臉上真誠的笑容，也讓我相信所有的汗水都值得了。

～馬偕紀念醫院護理部 王秀鳳護理師

這是我第一次參與國際醫療義診，看見一個成熟具規模、分工明確、系統化的醫療團隊，在未知環境不僅要靈機應變，也要在執行前確保每個人都知道自己要做什麼。在小兒科門診觀診時，病人持續蜂擁而至，醫師努力地把病人看完，如此的職業精神讓我敬佩。在藥局，為了不讓病人等太久，每一步都要快、準、狠，我們不停地包藥。從第一天深怕卡住流程的焦慮，到最後能在檢傷與藥局隨機應變，讓我體會到義診對當地的影響，這份感動、這份經驗都將深刻銘記在心中。

～馬偕醫學大學醫學生 廖璟侑

站在高溫悶熱的義診現場，看見同仁俯身傾聽、耐心引導候診民眾，和孩子一起折氣球、開懷大笑，這些互動，成了此行最深的觸動。這不只是一趟跨海同行，更像是讓我們重新看見初心的旅程。有人說善意會在傳遞中發光，在這裡我確實深刻體會到：當雙手相互扶持、心靈緊緊相連，就能為這片土地注入無限溫暖。金融的意義，從來不只是數字與報酬，而是能以專業與溫度，讓關懷走得更遠，讓愛持續萌芽。

～總經理室 林鼎鈞

唯有實際走訪，才能真正感受到當地資源有多匱乏。走進衛生所，看到的是沒有儀器的診間、狹小且悶熱的等候區、只有小小電扇的病房，這些我們難以想像的景象，卻都是他們的日常生活環境。雖然我們能帶過去的資源有限，但每當聽到居民表達感謝、看到小朋友露出笑容，便讓當下的辛苦勞累全都值得了。衷心期盼這樣的義診行動可以延續下去，讓大家能看見世界上的這些小角落，並持續傳遞溫暖與正向的力量。

～個人金融事業總處 李芝儀





非常榮幸能有這次機會參與馬偕國際醫療義診團隊的運作，同時也以身為玉山/UCB志工感到驕傲。大家在嚴峻的環境條件下，滿懷熱情發揮自己的力量，付出自己所有的心力和體力，每個人都願意多做一點、多替彼此補上一個位置，這些付出便能匯聚成溫暖而真實的力量。願這段短暫陪伴，能成為孩子與居民未來人生旅途中，一份微小卻堅定的勇氣。讓愛，再次飛揚！

～法令遵循處 翁杰廷

此次義診來到暹粒的偏鄉，映我們以實際的行動傳遞關懷，讓善與希望的循環持續流轉，即使彼此語言不通，但透過簡單的肢體表達、微笑，依然化解了隔閡。在義診活動中，深刻體會到快樂不在於所擁有的物質多寡，而是心靈的充實與富足。這段經歷也提醒著我應常保「知福、惜緣、感恩」的心，珍惜所擁有的一切，並盡己所能幫助他人。

～法人金融事業總處 林品瑄

參與這次玉山及馬偕紀念醫院聯合舉辦的柬埔寨義診活動，讓我得到許多感動與啟發。在育幼院陪伴孩子玩氣球、踢足球和摺紙時，看見他們純真的笑容，體會到快樂其實很簡單的道理；隨後3天在當地衛生所協助義診，則是深刻感受到當地醫療資源的不足，內心愈加珍惜臺灣完善的醫療環境，以及自己所擁有的一切。這趟旅程使我明白愛心無國界，即使是小小的付出，也能為他人帶來溫暖與希望。

～個人金融事業總處 林木森

雖然我們來自不同的單位，卻懷抱著共同的目標參加柬埔寨義診活動，因此短短幾天內，大家迅速建立默契，主動分工、彼此支援，一起為需要幫助的人付出心力。即便當地資源不足，但居民的純樸與熱情，以及孩子的燦爛笑容，仍深深觸動我的心。這趟旅程不僅讓我體會到付出的價值，更從他們的真誠回應感受到最純粹的溫暖，也讓我相信只要每個人願意多付出一點心力，就能匯聚成一股力量，將愛與希望持續傳遞下去。

～玉山證券 黃偉倫

當地生活或許不如我們習慣的便利，但居民臉上總是掛著樸實而溫暖的笑容，從最初的不安到實際前往的感動，我看見了一份跨越國界的真摯關懷。義診的意義除了為當地帶來珍貴的醫療資源，更希望藉此喚醒大眾對於當地的關注，只要有心，任何人都可以為世界付出力量，正如德蕾莎修女所說：「我們給出的不在於多少，而在於我們傾注了多少愛。」相信這股良善的心意，必能跨越語言、文化與國界，在人與人之間長久流動下去。

～管理處 周姵君

柬埔寨義診之行，讓我深刻體會愛與關懷沒有國界，當地居民如國花「隆都花」般堅毅，在有限資源下依然展現樂觀與希望。義診期間，一位小朋友將我送出的貼紙輕輕貼回我的手上，那份純真令我至今難忘。這趟旅程不僅是醫療服務，更是心與心的交流，透過每一次陪伴、每一句問候與每一份關懷，我們共同為偏鄉居民點亮希望、照亮未來，並帶給自己滿滿的感動與成長。

～個人金融事業總處 朱又倪

看到每位病患都能獲得醫療服務，內心充滿感動，也十分感謝臺灣醫療團隊及玉山團隊長期投入義診，為柬埔寨民眾帶來寶貴的醫療資源。義診能順利完成，與團隊所有成員的分工合作息息相關，大家都懷著希望讓更多有需要的民眾獲得免費醫療服務，也深刻體會到義診是連接臺灣與柬埔寨的關懷。未來若有機會，我希望能繼續參與這樣的活動，將愛與溫暖傳遞給更多需要幫助的人。

～UCB, Commercial Banking Department Kim Kompheak



Every morning, before we set up, there were long lines waiting outside. There were grandmothers, parents holding children, and elderly folks who wanted someone to listen and care. It broke my heart to see how hard it is for families in remote areas to get basic healthcare. Holding a patient’s hand while asking them what’s wrong or seeing the look of relief on a parent’s face, those small moments seemed so huge. There was one sentence that kept all of us going were “Because of your help, they were able to feel comfort and relieved of the pains, they waited for our arrival for so long”.

～UCB, CEO Office Dina Vinick

While the work was demanding, the smiles from patients made every effort meaningful. Although the activities required long hours and left us tired, they filled our hearts with joy and satisfaction. The smiles of children, the grateful expressions of patients, and the support among team members are memories that I will always cherish. Kindness has the power to connect people across backgrounds and cultures.

～UCB, Commercial Banking Department
Samreth Chamroeun

在暹粒參與的義診，是充滿意義且難忘的志工經驗。身為藥品發放組的一員，由於大部分患者都是年長者，我們特別耐心重複講解用藥方法，並確認是否理解，避免用藥錯誤。看到許多年長者從不同村莊和地區遠道而來，耐心等待看診，只為了接受醫療，深刻感受到醫療資源對偏遠地區居民的重要性；看到患者因獲得醫療而露出開心與感激的笑容，更明白即使是微小的付出，也能為他人的生活帶來改變。很榮幸參與這項有意義的義診活動，並希望未來投入更多公益，為社會貢獻一份力量。

～UCB, CEO Office Hov Omravotey

What touched me most was seeing how thankful and happy the local people were. Some of them may not often have the chance to meet a doctor or receive proper health advice. Even small things, such as helping them find the correct place, explaining what they needed to do, or speaking to them kindly, could make them feel more comfortable. Overall, I am very grateful that I had the opportunity to join this medical outreach activity. It allowed me to support the community, meet new people, and learn from the medical team and other volunteers.

～UCB, Operation Department Lim Linna



玉山國民旅遊卡



旅宿精選　入住享專屬禮遇

無論安排一趟城市輕旅行，或規劃海外度假行程，善用專屬住宿優惠，都能讓旅程更加輕鬆愉快。入住指定飯店享房型升等與精美好禮，預訂全球飯店再享折扣優惠，為每一次出發增添更多美好體驗。

輕鬆假期

台南老爺行旅・平日入住享房型免費升等

活動期間：2026/1/1～2026/12/31

the place 台南老爺行旅 tainan

平日憑玉山國旅卡入住，享免費升等服務！
依訂房人數提供早餐，每房再加碼贈行旅設計禮盒。

瞭解更多訊息

注意事項：1.本專案付款方式限刷國民旅遊卡。2.需於入住時出示國民旅遊卡證件，若無則以一般訂房價住宿，現場補繳差額費用。3.房型升等以當日訂房狀況為主，若當日已客滿則不另提供升等服務。4.本專案農曆過年期間恕不適用。5.台南老爺行旅保有最終保留及變更相關專案內容的權利；如有異動，依現場公告為準。

Hotels.com・全球飯店滿額現折10%

活動期間：2026/7/1~2027/6/30

Hotels.com

指定全球飯店，單筆預訂價格消費滿6,000元以上，輸入「ESTRHT10」立享現折10%優惠。

瞭解更多訊息

注意事項：1.瞭解更多活動詳情、活動注意事項及優惠不適用項目請掃描QR Code，或參閱Hotels.com官網說明為準。2.本優惠不得與其他優惠合併使用。3.若該筆交易符合優惠資格，即可立即折抵訂單金額。4.若無註明均以新臺幣計算。5.未盡事宜依Hotels.com為準，玉山銀行與Hotels.com保留活動修改、變更及終止之權利。



注意事項：
1. 本專案活動期間自2026年7月1日至2026年12月31日止。
2. 本方案適用資格：公務機關、公立學校之公務人員或約聘人員服務年資1個月以上，需綁約二年。
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3%～16%，貸款費用2,000元，貸款總費用年百分率約3.27%～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。

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150元/5美元/550日圓/4歐元) ※其他相關費率依本行網站及申請書公告

人生規劃
資金安心相伴

人生每個重要時刻，都值得提前做好準備。
無論是生日犒賞自己、實現心中的夢想，或規劃購入新車，善用彈性的資金方案，
都能更從容地完成目標，讓每一步人生規劃更加安心自在。

生日信貸

生日是回顧收穫的一年，也是迎接新篇章的開始。那些想完成的夢想、想送給自己的禮物，以及想與家人共創的美好回憶，都值得在此刻實現。
玉山e指信貸以便捷快速的申辦流程與壽星專屬優惠，陪伴您開啟嶄新的一年，讓每一份期待都有實現的可能。

瞭解更多訊息



貸款優惠方案

・活動期間：2026年7月1日起至2026年12月31日止。當月壽星於生日月份結束後第2個月的15日(含當日)前申請並完成撥款，可享優惠方案。

・優惠方案：前2期利率0.13%，當月壽星貸款費用1,388元(非當月壽星貸款費用6,000元)，核貸成功贈1,000元即享券。

※本行其他特殊優惠方案，不適用本優惠活動，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。

※活動詳情及注意事項請見本行官網或掃描QR Code



購車信貸

當夢想中的車款逐漸成為人生計畫的一部分，一輛車帶來的不只是便利的移動方式，更是享受生活的開始。

無論是入手熱門電動車、升級家庭用車，或購入心儀已久的新車，透過信貸購車可享有更彈性的資金運用，愛車也無須作為擔保。

玉山e指信貸提供快速便捷的申辦服務，並攜手Tesla、Honda、FOXTRON等品牌，協助您輕鬆實現購車夢想，開啟精彩旅程。

※活動詳情請掃描QR Code

瞭解更多訊息

謹慎理財 信用無價 ※貸款總費用百分率說明：⑴試算範例：貸款金額新臺幣30萬元，貸款期間五年，一段式貸款利率4.5%~16%，貸款費用4,000元，總費用年百分率約5.05%~16.62%。⑵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，仍以本行提供之產品為準，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。※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。

卓越領航
永續前行

2025年玉山榮獲多項國內外重要獎項肯定，感謝您的支持
玉山將持續發揮金控綜效，深化全球布局與永續經營，
攜手顧客共榮共好，讓臺灣成為世界的驕傲

連續4年蟬聯最高評級
MSCI ESG Ratings AAA
MSCI

連續12年入選
DJBIC道瓊領先全球指數
S&P Global

連續5年臺灣第一
臺灣最佳銀行
富比士 Forbes

5度榮獲最高榮譽
國家品質獎
卓越經營獎及個人獎

連續3年大型企業第一
永續標竿企業
天下永續公民獎
天下雜誌

5度榮獲最高榮譽
臺灣最佳財富管理銀行
今周刊、財資雜誌The Asset

玉山金控 | 銀行 證券 創投 投信 人壽

E.SUN
Archery National Athlete Selection Tournament



玉山射箭國手選拔賽

2024年起玉山銀行攜手中華民國射箭協會，推動「玉山射箭國手選拔賽」，是國內唯一青年、青少年射箭國手的選拔賽，由選拔賽選出的優秀選手將成為中華代表隊，代表臺灣參加青年／青少年國際賽事，期望可以在世界的舞台上發光發熱。