

陸、測試信件樣本

一、信件範本一



圖 15：信件範本一

二、信件範本二

「藍區飲食」以植物為基礎，吃出世界上最長壽的人！ 深入解析原理，學習並有助體重管理的三天完整菜單大公開

字體放大



日本沖繩島是日本第一的健康長壽村，其長壽的原因就在於居民的飲食習慣！移植胃腸科醫師、營養學專家席爾帕·拉維拉 (Shilpa Ravella) 於《發炎·萬病之源》一書中，建構出免疫系統的概念，探討國際知名的飲食研究，帶領讀者深入了解發炎與疾病、細菌還有健康的關係，用科學數據告訴讀者吃什麼、怎麼做，才能享受美好的晚年生活。

藍區9大生活習慣

長壽村的居民以實際行動證明，想要重拾健康，無需神奇偏方，只要讓飲食方式回歸自然樸實，給身體足夠的活動機會，並且與周遭親友真心交流，讓心靈有所依歸，便自然可以重回身體強健、心靈富足的健康軌道。

這裡有一個三天飲食計畫範本，可以幫你更輕鬆上手！

第一天

早餐：炒豆腐配菠菜、番茄和全麥土司

午餐：綜合綠葉沙拉與鷹嘴豆、山羊乳酪和毛豆

晚餐：炙烤鮭魚配藜麥和烤蔬菜

第二天

早餐：全穀吐司加堅果醬和水果

午餐：馬鈴薯韭菜<[展開](#)>

分享



其他



→健康資訊不漏接！點我加入【健康2.0 LINE好友】【FB粉絲頁】【下載APP】



圖 16：信件範本二

三、信件範本三



您好 Wi***n

有人正嘗試登入您的帳號

使用者帳號：Wi***n

登入時間：2025-01-28 23:37

裝置：asus ASUS_I005D

預防詐騙。請勿允許如果您：

- 接到聲稱來自Shopee的電話
- 不實中獎通知

如果是您本人所操作，請按[此處](#)同意登入。

如果非您本人所操作，您的帳號可能有潛在的風險。請忽略此信件並立即更改您的蝦皮密碼來保護您的帳號安全。

謝謝您

蝦皮購物團隊敬上

若您需要協助，歡迎您透過與蝦皮客服團隊聯繫：<https://help.shopee.tw>

讓我們一起逛逛



Shopee將依個人資料保護法及相關法令之規定下，依 [隱私權保護政策](#) 蒐集、處理及合理利用您的個人資料。為確保能收到來自蝦皮購物的通知信件，強烈建議您將info@shopee.tw加入通訊錄。

[服務條款](#) | [隱私權政策](#) | 台北市信義區忠孝東路四段555號17樓

圖 17：信件範本三

四、信件範本四



您好，

提醒您，您的貨件編號：CC836180747 仍在倉庫等待處理中，
原因：收件地址錯誤，被拒絕

預計重新出貨時間：2025/02/20

- [請點此更正您的地址](#)

若要追蹤貨物狀態

- [請點擊此處【郵件查詢 - 中華郵政】](#)

※本電子郵件係由系統自動發送，請勿直接回覆本郵件。

※以上內容如有任何建議或疑問，請惠賜教至中華郵政客服信箱。

※24小時客服專線：0800-700-365，手機請改撥付費電話(04)23542030。

***** 中華郵政電子郵件信箱警示訊息 *****

此郵件(包含所有附件)屬機密資料，僅供特定個人或目的使用，
且受法律保護。若您非此郵件之收件人，您應刪除此郵件，並
嚴禁揭露、拷貝、散播此郵件或任何基於上述之行為。

***** Confidentiality Statement by CHUNGHWA Post Mail Server *****

This message (including any attachments) contains confidential
information intended for a specific individual and purpose, and
is protected by law. If you are not the intended recipient, you
should delete this message and are hereby notified that any
disclosure, copying, or distribution of this message, or the
taking of any action based on it, is strictly prohibited.

圖 18：信件範本四

柒、改善與建議

建議對於內部同仁應定期執行電子郵件警覺性測試，以及定期宣導社交工程之資安相關知識，以提升同仁對於社交郵件的資安意識。最佳防範這類社交工程型態攻擊的方法，就是要隨時提醒使用者要有資安警覺，不要點選來路不明的電子郵件。

對於防範電子郵件社交工程，一般使用者可多注意以下細節。

郵件讀取：

1. 檢查確認寄件者(是否為認識的人或業務需要)。
2. 檢查確認郵件主旨(是否為奇怪的主旨或與寄件者不搭配)。
3. 不輕易開啟郵件中的超連結以及附件。
4. 重要檔案可雙方約定密碼，並對檔案加密後傳送。
5. 開啟超連結或檔案前，確認對應軟體(如 Windows、IE、Office)都保持在最新的修補狀態。
6. 檢查是否有必要提供個人資訊。
7. 若懷疑郵件來源，透過電話或其它方式向寄件人於開啟前確認。

轉信或寄信：

1. 未經查證之訊息，不要轉寄。
2. 轉寄郵件前先將他人郵件地址刪除，避免別人郵件地址轉寄出去。
3. 寄送郵件給群體收件者時，應將收件者列在密件副件，以免收件人資訊外洩。
4. 勿將公務信件轉寄私人電子信箱地址。

變更收信軟體的設定，也可以提高安全性。

1. 不要自動下載圖檔。
2. 關閉郵件預覽功能。
3. 以純文字開啟郵件。