

參與者指南



FDIC 理財教育課程



目錄

登記	3
課前測試.....	4
銀行簡介.....	6
金融機構的類型.....	6
開設和維護銀行帳戶.....	7
選擇銀行和銀行帳戶核對清單.....	8
重要術語：	10
活動 1：存款和提款.....	11
儲蓄和非儲蓄帳戶.....	12
活動 2：服務命名.....	13
隱私法規.....	14
重要銀行僱員.....	15
課後測試.....	17
詞彙表	19
獲取更多資訊.....	20
您學到了甚麼？－ 銀行服務.....	21
評議表	22

登記

歡迎

歡迎來到「銀行服務」單元！透過參加本次培訓，您就已經開始為自己和家人創造更美好的財務未來。在課程開始，您需要理解個人財務的基本知識。

目標

完成本單元之後，您將能夠：

- 識別受保金融機構的主要類型
- 瞭解使用銀行的五個理由
- 描述在銀行開設和維護帳戶的步驟
- 描述儲蓄帳戶的兩種類型
- 識別與儲蓄帳戶相關的其他銀行服務
- 描述以下人員的主要職責：銀行客戶服務代表、出納員、信貸員和支行經理

參與者指南

「銀行服務」參與者指南包括：

- 幫助您學習材料的資訊和活動
- 完成活動的工具和說明
- 核對清單和建議表
- 本單元中使用的術語詞彙表

課前測試

在課程開始前，測試您對銀行服務的瞭解。

1. 下列哪項是受保金融機構？選擇所有適用項目。
 - a. 支票兌現機構
 - b. 銀行和儲貸機構
 - c. 儲蓄互助社
 - d. 當舖
2. 下述哪項是使用銀行的最佳理由？
 - a. 對錢款提供保險，可達到法律許可的最大金額。
 - b. 錢款不會失竊、遺失和蒙受火災。
 - c. 取錢十分便捷。
 - d. 以上皆是
3. 下述哪些步驟與維護支票帳戶有關？選擇所有適用項目。
 - a. 開設帳戶
 - b. 存款和提款
 - c. 在支票登記簿上記錄利息和費用
 - d. 追蹤您的帳戶結餘
4. 在開設支票帳戶前，銀行或需查看及／或核實下述哪一項？
 - a. 帶相片的身份證
 - b. 信用記錄
 - c. 使用支票帳戶的歷史記錄
 - d. 以上皆是
5. 支票帳戶和存款帳戶的主要區別是甚麼？
 - a. 支票帳戶可讓您開具支票以支付帳單和購買物品。您一般不能使用存款帳戶簽開支票。
 - b. 支票帳戶的利息往往高於存款帳戶。
 - c. 某些銀行可能允許您使用支票帳戶及／或存款帳戶線上支付帳單或使用轉帳卡。
 - d. 若每月完成交易次數超出一定數目，兩種帳戶均會收取交易費。
6. 某些儲蓄帳戶可能提供哪些銀行服務？選擇所有適用項目。
 - a. 匯票
 - b. 免費電話和網路銀行
 - c. 貸款貼現

d. 免費支取

7. 透過網路銀行，您可隨時使用您的帳戶：

- a. 查看您的帳戶結餘
- b. 進行交易，如在兩個帳戶之間進行轉帳，支付帳單或訂購支票
- c. 下載資訊，如您的月結單
- d. 更改帳戶資訊，如您的地址和電話號碼
- e. 以上皆是

8. 您在下述哪兩種情況中需要見到銀行的客戶服務代表？

- a. 告訴您可以從哪位工作人員那裡得到幫助
- b. 幫您存款
- c. 接收從銀行貸款的申請
- d. 回答一般問題

銀行簡介

銀行、儲蓄互助社和儲貸機構均為公司，他們為您提供一個安全保管錢財的地方，並且用您的存款發放貸款。銀行、儲蓄互助社和儲貸機構提供多項金融服務，亦稱金融機構。



把錢存入銀行的原因

您應該將錢存入銀行的原因包括：

- **安全。**錢款不會失竊、遺失和蒙受火災。
- **方便。**取錢十分便捷。比如使用直接轉帳服務，您可以更快地獲得您的錢，因為相比支票存款而言，您能夠更快地獲得以電子方式存儲的錢。我們稍後將詳細討論直接轉帳。
您亦可使用自動櫃員機 (ATM) 快速獲得您的錢。大多數 ATM 每週 7 天全天 24 小時營業。此外，您可使用銀行的 ATM 或轉帳卡代替現金進行購物。
- **費用低。**使用銀行總是比使用其他機構兌換支票省錢。
- **保險。**聯邦存款保險公司 (FDIC) 對存款提供保險，可達到法律許可的最大金額。這意味著，如某間銀行倒閉而無法支付客戶存入的資金，那麼 FDIC 可將該資金退還給客戶。
- **對您的財務未來有利。**與銀行建立良好的關係，使您擁有支付帳單記錄，能夠幫助您儲蓄及獲得貸款。

金融機構的類型

金融機構的類型包括：

- **銀行和儲貸機構。**銀行和儲貸機構提供貸款、支付支票、接受存款，並且提供其他金融服務。
- **儲蓄互助社。**是由有共通關係的人們擁有的一種非營利金融機構。您只有成為儲蓄互助社成員才能將錢存在那裡。儲蓄互助社接受存款、提供貸款，並且提供其他金融服務。

投保的銀行和儲貸機構均由 FDIC 擔保。這意味著，如銀行倒閉，FDIC 將退還您的存款，最高可達保險金額。

- 您可以透過 FDIC 標識來判斷一間銀行是否由 FDIC 提供保險。
- 大多數儲蓄互助社由國家儲蓄互助社管理局 (NCUA) 提供保險。由 NCUA 提供保險的儲蓄互助社的存款保險規定與由 FDIC 提供保險的銀行的存款保險規定相同。

FDIC 提供一種線上工具：電子存款保險評估工具 (EDIE)。您可以使用該工具計算您在由 FDIC 提供保險的機構所持帳戶的保險範圍。

您可以訪問 www.myfdicinsurance.gov/ 找到 EDIE。

開設和維護銀行帳戶

開設和維護銀行帳戶不是您可能想像的那麼難。以下四點基本事項您必須做到：

1. 開設帳戶
2. 存款和提款
3. 記錄利息和費用
4. 追蹤您的帳戶結餘



開設銀行帳戶

要開設銀行帳戶，您首先要完成帳戶核實程序。銀行需要確認：

- 您是一位負責任的銀行帳戶客戶
 - 若您過去有不良銀行客戶記錄，現在銀行可能不想冒險接納您為客戶
- 透過核實您的身份，確認您的身份
- 您符合在銀行開設帳戶的法律要求

請向銀行諮詢您開設帳戶時需要提供的證件類型。您將需要：

- 證明您的身份（如，出示由一個州簽發的駕駛證或 ID 卡）
 - 如果您不是美國公民，某些銀行可能會接受其他形式的帶相片的身份證，包括領事卡 (Matricula Consular card)、永久居留證（綠卡）或護照。
 - 一般而言，任何政府簽發的帶有 ID 號碼及簽發國的 ID 均可獲接受。
- 提供您的社會保險號碼 (SSN) 或個人報稅識別號碼 (ITIN)

如果銀行認為您符合開設帳戶的條件，您就可以將錢存入您的新帳戶。如果您不符合條件，諮詢您是否有資格參加「二次機會」支票帳戶專案。

- 這些專案要求您滿足某些要求（如完成開支票培訓班）。
- 諮詢您當地的金融機構及／或任何信譽良好的信用諮詢機構，瞭解您所在地區是否有上述專案。
- 若您過去管理支票帳戶時麻煩不斷，不妨考慮開設存款帳戶。

選擇銀行和銀行帳戶核對清單

使用「選擇銀行和銀行帳戶核對清單」選擇適合您的銀行和帳戶。

*如金融機構為儲蓄互助社，請確保您具備成為互助社成員的條件。	銀行名稱／ 帳戶類型 _____	銀行名稱／ 帳戶類型 _____	銀行名稱／ 帳戶類型 _____
銀行資訊			
銀行是否能夠提供我需要的服務？			
支行和 ATM 是否方便？			
銀行營業時間？			
工作人員能講我使用的語言？			
是否由 FDIC／NCUA 保險？			
帳戶			
• 開戶要求？			
支票帳戶			
• 最低開戶結餘？			
• 每月最低結餘？			
• 費用？			
• 是否有費用減免？			
• 每月免費提款的次數？			
• 賺取利息？			
• 存款保留時間？			
透支專案			
• 是否提供低結餘提醒？			
• 透支費？			
• 是否與存款帳戶相連以償付透支款？			
• 停用選擇？			
存款帳戶			
• 最低開戶結餘？			
• 每月最低結餘？			
• 年收益率百分比 (APY)？			
• 費用？			
• 是否有費用減免？			
• 每月提款限額？			
• 可用服務？			

ATM 卡			
• 費用？			
• 是否有費用減免？			
• ATM 所在地／編號？			
轉帳卡			
• 費用？			
• 是否有費用減免？			
• 可供使用的退款或獎金？			
• ATM 所在地／編號？			
• 轉帳卡交易要求或限制？			
行動電話／網路銀行			
• 是否可用？			
• 交易類型和限制？			
• 費用？			
• 是否有費用減免？			
• 線上支付帳單？			
其他資訊？			
月度成本總計			
年度成本總計			

重要術語：

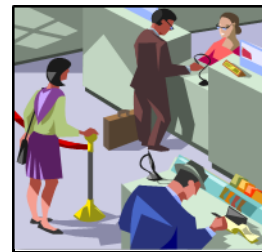
存款是指您存入帳戶的資金。存款時您必須填寫存款單。銀行憑藉**存款單**獲知您向自己帳戶存入的錢款數額。

結餘指您在銀行帳戶上擁有的金額。

提款就是將錢從您的銀行帳戶中取出。您可以透過簽開支票、填寫提款單或使用 **ATM** 提款。

費用是指金融機構要求您就各種服務支付的費用。您將每月支付帳戶服務費用、支票費用、**ATM** 費用（若您使用其他銀行的 **ATM**）、提款金額超過您帳戶中款額（透支）收取的費用以及其他服務（如向其他國家的某人轉帳）費用。

ATM 是一種亭式設施或終端裝置，您可以透過它全天 24 小時存款、提款或進行款項過戶。



活動 1：存款和提款

本練習的宗旨是練習銀行帳戶存款和提款和追蹤帳戶結餘。仔細閱讀事例。完成表格並確定新的結餘。準備解釋您的答案。

事例
高先生開設了一個銀行帳戶，存入 500 美元現金。第二天，他開了一張 70 美元的支票支付其電費。週末他領取工資 870 美元並將其存入帳戶。高先生付款（或提款）和存款後的帳戶結餘是多少？

項目	+/-	結餘
期初結餘		
付款／提款		
存款		

儲蓄和非儲蓄帳戶

儲蓄帳戶是您能將錢加入或存入其中的帳戶。儲蓄產品包括支票帳戶和存款帳戶。

支票帳戶能讓您用存款支付帳單和購物。

- 因此，當您簽開支票、使用 ATM 或轉帳卡，或者網路銀行時，金融機構從您的帳戶中取出錢，然後將其支付給指定的個人或公司。
- 網路銀行（包括線上支付帳單）詳述於「支票帳戶」單元內。
- 某些支票帳戶可能賺取利息。

存款帳戶：

- 經常賺取利息
- 通常不能像支票帳戶那樣使用
- 可能讓您使用 ATM 或轉帳卡

銀行對帳單列明您的所有存款、提款、記入帳戶的費用、ATM 和扣款交易、簽開的支票和其他與您有關的資料。銀行可能要求您保留一定結餘才能開設帳戶、賺取利息或免於付費。這通常稱為*最低結餘*。*利息*指銀行為保留住您的存款而支付給您的錢，其金額為您結餘的一定百分比（即，如果帳戶支付利息）。

很多銀行也提供*非儲蓄帳戶*或產品，這些帳戶或產品未經 FDIC 保險。

- 非儲蓄投資產品包括股票、債券和共同基金等。
- 這些產品存在一定程度的風險，這意味著您可能失去部份或全部投資於這些產品的錢。

銀行工作人員應書面說明這些產品未經 FDIC 保險，因此可能會損失價值。購買前瞭解這些產品和服務很重要。

銀行與支票兌現機構

儘管銀行可能每月收取帳戶維護費用，但使用銀行儲蓄帳戶比使用支票兌現機構便宜得多。對比銀行和支票兌現機構時，其他益處有：

- 金融機構提供網路銀行，方便您每週 7 天全天 24 小時查閱帳戶和資訊。
- 負責任地使用銀行帳戶可幫助您與銀行建立積極的關係，此種關係對您申請貸款大有幫助。
- 您不必擔心現金遺失或失竊。
- 您可輕鬆省錢以供日後不時之需。

活動 2：服務命名

閱讀各服務的說明。選擇對應的銀行服務，並在空白處填寫銀行服務的名稱。

銀行服務

直接轉帳	款項過戶
匯票	轉帳卡
電話銀行	儲值卡
網路銀行	貸款
自動櫃員機 (ATM)	匯款

服務說明

1. _____ 透過電子方式把款項從一間銀行轉移到另一間銀行。
2. _____ 一種特殊的款項過戶類型，透過它可將款項轉至國外銀行或個人。
3. _____ 一種亭式設施或終端裝置，您可以透過它
_____ 全天 24 小時存款、提款或進行款項過戶。
4. _____ 您可撥打電話查詢您的帳戶結餘。
5. _____ 您可透過它在電腦上查詢帳戶結餘。其亦可
_____ 支付帳單並在帳戶之間轉帳。
6. _____ 被用於像支票一樣支付帳單。
7. _____ 您的僱主或政府機構可能使用的給您支付
_____ 工資或福利的一種方式。
8. _____ 您從銀行借款，並書面保證在以後還款。
9. _____ 使用此卡在商店或其他商家購物時，錢立即從您的帳戶扣除。
10. _____ 您可在此卡中存錢以備將來購物之用。

隱私法規

隱私通知

隱私通知解釋：

- 金融機構如何收集、處理和共用您的個人財務資訊
- 您的個人財務資訊如何得到保護
- 您能如何限制金融機構與其他機構共用您的資訊



當您在金融機構開設帳戶的時候，您將首次收到隱私通知。以後每年您都將收到隱私通知。

金融機構可能同其他機構共用您的資訊以向您提供其他產品和服務。聯邦隱私法規定您有權阻止或停用對您某些個人財務資訊的共用。

停用

如果想限制您收到的促銷廣告或不想銷售人員和他人獲得您的個人財務資訊，您必須：

1. 閱讀您使用的金融機構的隱私通知，藉此確定該金融機構是否同其他機構共用資訊。
2. 要求徵信社不要將您的資訊同貸款和保險機構共用，貸款和保險機構會根據您的資訊決定是否主動向您發送信貸或保險促銷廣告。

您有權阻止以下機構共用您的某些資訊：

- 您使用的金融機構的分支機構（或聯屬機構）
- 不是您使用的金融機構的分支機構（或非聯屬機構）

欲讓金融機構停止向您發送促銷廣告，您可以：

- 致電 **1-888-5-OPTOUT (567-8688)**
- 訪問 www.optoutprescreen.com

提示：

- 如果選擇停用，您可以限制金融機構向非聯屬機構提供您的個人財務資訊的程度。
- 如果您不在合理期限內（例如金融機構郵寄隱私通知後 30 日內）選擇停用，那麼該金融機構可共用您的某些個人財務資訊。
- 如果在首次收到您使用的金融機構的隱私權通知後沒有選擇停用其共用您的資訊，諮詢您使用的金融機構如何停用其共用您的資訊。
- 但是請注意，在您停用之前已經被共用的所有個人財務資訊是無法收回的。

您無法停用和完全阻止所有您的個人財務資訊的披露。法律允許您使用的金融機構共用您的某些個人資訊，而您卻無權阻止。您使用的金融機構可以向非聯屬機構提供的資訊包括但不限於：

- 您的個人資訊，以便推廣和銷售您使用的金融機構自己的金融產品，或兩個金融機構之間的協定規定的金融產品
- 您的交易記錄（如貸款的還款情況以及信用卡或轉帳卡的購物情況），以便其他公司向您使用的金融機構提供資料處理和郵遞服務
- 根據法院命令提供與您有關的資訊
- 向信用報告機構提供您的貸款還款記錄和信用卡使用情況

重要銀行僱員

需要熟知的主要銀行僱員：

- 客戶服務代表
 - 幫助您開設帳戶
 - 解釋銀行服務
 - 回答一般問題
 - 告訴您可以從哪位工作人員那裡得到幫助
 - 提供解釋銀行產品的書面資料
- 出納員
 - 幫您存款
 - 兌現您的支票
 - 回答問題
 - 告訴您可以從哪位工作人員那裡得到幫助
- 信貸員
 - 接收從銀行貸款的申請
 - 回答問題
 - 提供解釋銀行貸款產品的書面資料
 - 幫助您填寫貸款申請
- 支行經理
 - 督導支行的一切業務活動
 - 幫助解決銀行其他工作人員無法解決的問題

需要記住的要點

- 在銀行，如果您不知道諮詢誰，則請求幫助。
- 對於不清楚的問題一定要問清楚。
- 不要簽署您不瞭解的任何文件。
- 要求銀行提供書面資料以帶回家仔細研究。

- 使用「**選擇銀行和銀行帳戶核對清單**」幫助您選擇適合您的銀行和帳戶。

課後測試

現在您已經完成課程，讓我們瞭解下您學到了甚麼。

1. 使用金融機構的五大優點是安全、方便、費用低、保險和對您的財務未來有利。
 - a. 正確
 - b. 錯誤
2. 哪種類型的帳戶通常由 FDIC 提供保險？
 - a. 儲蓄
 - b. 非儲蓄
3. 儲蓄帳戶通常提供下列哪種銀行服務？
 - a. 直接轉帳
 - b. 電話和網路銀行
 - c. ATM 和轉帳卡
 - d. 以上皆是
4. 哪種類型的金融機構要求您成為其會員後，才可將錢存在那裡？
 - a. 銀行和儲貸機構
 - b. 儲蓄互助社
 - c. 貨幣市場
 - d. 個人退休帳戶 (IRA)
5. 下列哪兩項屬於儲蓄帳戶？
 - a. 股票
 - b. 支票
 - c. 存款
 - d. 共同基金
6. 匯款是：
 - a. 在卡中存錢以備將來購物之用
 - b. 一種將款項轉至國外銀行或個人的款項過戶
 - c. 同支票一樣用於支付帳單的單據
 - d. 透過電子方式把款項從一間銀行轉移到另一間銀行
7. 轉帳卡：
 - a. 用於在零售店購物和 ATM 取現
 - b. 像信用卡一樣，具有「現在購買，以後支付」的特點
 - c. 類似於零售店的禮品卡

8. _____ 最適合幫助您填寫抵押貸款申請。
- a. 客戶服務代表
 - b. 出納員
 - c. 信貸員
 - d. 支行經理

詞彙表

自動櫃員機 (ATM)：一種亭式設施或終端裝置，您可以透過它全天 24 小時存款、提款或進行款項過戶。

結餘 (Balance)：指您在銀行帳戶上擁有的金額。

銀行 (Bank)：一間公司，它給您提供一個安全保管錢財的地方，並且用您的存款發放貸款。它也被稱為金融機構。

銀行對帳單 (Bank Statement)：每月向您發送存款和提款記錄。

支票帳戶 (Checking Account)：讓您能夠簽開支票支付帳單或購物的帳戶。

儲蓄互助社 (Credit Union)：是由有共通關係的人們擁有的一種非營利金融機構。您只有成為儲蓄互助社成員才能將錢存在那裡。

存款 (Deposit)：是指您存入帳戶的資金。

儲蓄帳戶 (Deposit Account)：您能將錢存入其中的銀行帳戶。

存款單 (Deposit Slip)：銀行藉此獲知您向自己帳戶存入的錢款數額的一張單據。

直接轉帳 (Direct Deposit)：您的僱主或政府機構可能使用的給您支付工資或福利的一種方式。

利息 (Interest)：銀行為保留住您的存款而支付給您的錢，其金額為您結餘的一定百分比。並非所有帳戶都支付利息。

貸款 (Loan)：您從銀行借款，並書面保證在以後還款。

最低結餘 (Minimum Balance)：銀行可能要求您保留一定結餘才能開設帳戶、賺取利息或免於付費。

匯票 (Money Order)：與支票相似。支付帳單或購物時，若現金不被接受，可以使用匯票。

隱私通知 (Privacy Notice)：金融機構如何處理和共用您的個人財務資訊的書面解釋。

匯款 (Remittance)：一種將款項轉至國外銀行或個人的款項過戶。

存款帳戶 (Savings Account)：賺取利息的帳戶。

儲貸機構 (Thrift)：受聯邦及州法規管轄的一種金融機構。儲貸機構提供貸款、支付支票、接受存款，並且提供其他金融服務。

提款 (Withdrawal)：將錢從您的銀行帳戶中取出。

電匯 (Wire Transfer)：一種從一間銀行到另一間銀行的款項過戶。

獲取更多資訊

聯邦存款保險公司 (FDIC)

www.fdic.gov/consumer

Division of Supervision & Consumer Protection

2345 Grand Boulevard, Suite 1200

Kansas City, Missouri 64108

1-877-ASK-FDIC (275-3342)

電子郵件：consumeralerts@fdic.gov

訪問 FDIC 網站，獲取更多有關消費者問題的資訊和資源。例如，每次刊發的《FDIC 消費者新聞》季刊都會就如何成為更聰明、更安全的金融服務使用者，提供實用的提示和指南。同時，FDIC 消費者投訴中心負責：

- 調查關於由 FDIC 監管的機構的各種客戶投訴
- 依據消費者法律法規和銀行實務回應消費者的質詢

美國理財教育委員會

www.mymoney.gov

1-888-My-Money (696-6639)

MyMoney.gov 是美國政府用於普及所有美國人理財教育及金融知識的政府網站。不論您是準備購買住房、平衡收支或對 401k 進行投資，MyMoney.gov 上的資源都能為您提供幫助。您可以透過該網站獲得多個聯邦機構提供的重要資訊。

聯邦貿易委員會

www.ftc.gov/privacy

1-877-FTC-HELP (382-4357)

聯邦貿易委員會 (FTC) 網站提供有關各種消費者主題的實用資訊，包括隱私、信貸和身份盜竊。FTC 亦就如何選擇信貸顧問提供指引和資訊。

您學到了甚麼？－ 銀行服務

講課者：_____日期： - _____

此表使您和講課者瞭解在培訓前和培訓後您對銀行服務有多少瞭解。請閱讀以下各項。請用圓圈標出您對各種表述贊成程度。

我能夠：	培訓前				培訓後			
	強烈反對	反對	同意	強烈同意	強烈反對	反對	同意	強烈同意
1. 識別受保金融機構的主要類型	1	2	3	4	1	2	3	4
2. 瞭解使用銀行的五個理由	1	2	3	4	1	2	3	4
3. 描述在銀行開設和維護帳戶的步驟	1	2	3	4	1	2	3	4
4. 描述儲蓄帳戶的兩種類型	1	2	3	4	1	2	3	4
5. 識別與儲蓄帳戶相關的其他銀行服務	1	2	3	4	1	2	3	4
6. 描述以下人員的主要職責：銀行客戶服務代表、出納員、信貸員和支行經理	1	2	3	4	1	2	3	4

評議表

您可透過本評議表對「銀行服務」單元學習提供反饋。請在適當的數位上畫圈以表明您對每個項目的同意程度。

1. 總的來說，我覺得本單元：					
☐ 優秀 ☐ 很好 ☐ 不錯 ☐ 還好 ☐ 不好	強烈反對	反對	不確定	同意	強烈同意
2. 我實現了培訓目標。	1	2	3	4	5
3. 教學過程明確，易於理解。	1	2	3	4	5
4. 投影片清晰。	1	2	3	4	5
5. 投影片有助於我的學習。	1	2	3	4	5
6. 本單元的時間分配恰當。	1	2	3	4	5
7. 本單元包含了足夠的示例和練習，足以讓我能夠運用這些新的技巧。	1	2	3	4	5
8. 講課者知識豐富，準備充份。	1	2	3	4	5
9. 核對清單表很有用。	1	2	3	4	5
10. 我以後還會使用這些核對清單表。	1	2	3	4	5
11. 參與者有足夠的機會交流經驗和意見。	1	2	3	4	5
12. 學習本單元前我在該領域的知識／技巧水平。	一無所知		非常瞭解		
	1	2	3	4	5
13. 本單元學習完成後我在該領域的知識／技巧水平。	1	2	3	4	5
14. 講課者姓名：	評分等級：				
講課者評價：	5 優秀				
請根據評分等級在適當的數位上畫圈。	4 很好				
	3 不錯				
	2 還好				
	1 不好				
目標明確、可以達成	1	2	3	4	5
能讓主題容易理解	1	2	3	4	5
鼓勵提出問題	1	2	3	4	5
掌握技術性知識	1	2	3	4	5

本培訓的哪一部份最有用？

本培訓的哪一部份最沒用，可如何改善？
