Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH達人

2019.01
No.138

四〇世代退休驚恐 VS 熟齡族保單規劃

吳欣洳醫師
剝洋蔥式問診
抓出真正病因

盧銘章
從不捨開始的
藥物發明之路

2019十二生肖
春季運勢大解析

周天成
一步步來 追夢踏實

永達保經Line@
各項活動訊息

達人月刊電子書
登錄閱讀

永達紅包愛 care

2019「紅包愛」義賣活動，開始囉！

獨一無二限量紅包袋
一袋六款 愛心價

100元

在歲末年終之際，永達用感恩及祝福的心，
邀請您和我們一起做公益。

台灣之光 共襄盛舉

邀請台灣曾榮獲獎項殊榮的「體壇之光」、「藝人之光」及「公益之光」擔任愛心大使－周天成(2018多國羽球公開賽冠軍)、林穎欣(2018慕尼黑世界盃空氣步槍金牌)、呂紹全(2018亞運空氣步槍金牌)、楊小黎(2018金鐘獎戲劇節目女配角獎)、林侃諭（2018亞運品勢決選團體第一名）、永達保經吳文永董事長(台灣保險卓越獎公益關懷卓越獎)及永達社福基金會汪用和執行長(紅包愛活動發起人)，在紅包袋上繪製專屬圖案及簽名，製作一袋六款獨一無二的精美紅包袋，所有義賣所得全數捐給六家社福機構。

一袋紅包 傳愛無限

今年捐助對象以兒少為主，包含「至善社會福利基金會」、「高雄市私立小天使家園」、「新竹市私立愛恆啟能中心」、「嘉義縣私立安仁家園」、「臺灣雷特氏症病友關懷協會」、「樂扶社會福利基金會」，孩子是未來的希望，永達邀您一起守護弱勢孩童，用紅包袋讓每份愛，被看見，並延續～

訂購方式

◎ 匯款資料：

戶名：財團法人永達社會福利基金會　彰化銀行(代號009)晴光分行　帳號：9721-01-00271-000

◎ 完成匯款後，請於匯款憑證上註明：

1. 訂購者姓名　2. 訂購數量　3. 聯絡方式　傳真至(02)2521-4047　訂購截止日2019年2月15日，售完即止。

永達社福基金會將郵寄紅包袋並開立捐贈收據　活動洽詢電話：(02)2521-2019＃627、622 公關部

永達保險經紀人 EVERPRO　永達財團法人社會福利基金會

CONTENTS

RICH Wealth 財富學苑

封面裡 2019「紅包愛」義賣活動開始囉

03 專業為經 服務為緯 贏得客戶高黏著信任

14 四〇世代退休驚恐 VS 熟齡族保單規劃

48 達人月刊雲端閱讀 e指 GO

封底裡 永達 1 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃

RICH Life 生活學苑

08 周天成 一步步來 追夢踏實

11 探訪景美醫院附設護理之家、中英老人長期照護中心、桃園醫院護理之家

24 島主帶路 瘋玩台灣 10 離島系列－七美島

27 大手牽小手第一季排程

28 圍一個霸氣十足的團團火鍋

34 休閒便利貼

42 2019 十二生肖春季運勢

RICH Health 健康學苑

20 吳欣洳醫師 剝洋蔥式問診 抓出真正病因

22 盧銘章 從不捨開始的藥物發明之路

36 正確使用塑膠食用容器（具）食品安全有保障

40 健康快遞

46「擴大外籍看護工家庭使用喘息服務」上路

47 安非他命的真相 從亢奮到憂鬱

RICH Rights 權益學苑

04 出國玩最怕遇到這三件事 比行李寄丟更慘的是……

06 財經 & 生活補給站

RICH達人

2019年01月號 第138期

發 行 人：吳文永

編輯顧問：黃素英／林明堂／葉明達
李麗英／羅大海／洪秀珍
葉明全／李世傑／韓孫珍華

總 經 理：陳慶鴻

總 編 輯：李淑媛

副總編輯：賴依萱

主 編：羅怡如

文字編輯：洪詩茵

美術設計：何佳華、余秀萍

行政專員：陳建宏

發 行 所：永達保險經紀人股份有限公司

地 址：台北市中山區中山北路2段79號5樓

電 話：02-2521-2019

傳 真：02-2521-4047

網 址：www.everprobks.com.tw

RICH達人 永達客戶專屬

若您不希望收到E-mail或是E-mail有變更及對於我們的內容有任何建議，請以0800-518-088或下列方式通知我們。

◆電話：02-2521-2019＃302 陳先生
◆傳真：02-2521-4047
◆信箱：admin@mail.everprobks.com.tw

版權所有：本刊圖文未經本公司同意 不得轉載

封面人物：周天成

封面提供：周天成

健康學苑 P.20

生活學苑 P.22

Editor's Note

編輯手記 財政部祭出減稅大紅包

稅制優化方案二〇一八年上路後，大幅提高四大扣除額，二〇一九年五月報稅時，年收新台幣四〇・八萬元以下的單身上班族，或是年收一二三・二萬以下的四口之家，皆同享免繳稅。

立法院二〇一八年初三讀通過稅制優化方案，提高標準扣除額、身心障礙特別扣除額、薪資所得特別扣除額，其中標準扣除額從九萬元調升至十二萬元，薪資與身心障礙特別扣除額分別從十二・八萬元調升至二〇萬元。另外，幼兒學前特別扣除額也從二・五萬元大幅調升至十二萬元。

若以月薪四萬元的單身上班族來說，加上一個月年終獎金，年收入為五十二萬元，在稅改前原本要繳一萬七〇〇元的稅，稅改後只要繳五六〇〇元的稅，省了五一〇〇元。若是雙薪「頂客族」（無子女），合計年所得在八一・六萬元以下，都可免繳稅。免繳稅門檻也較單身者倍增，比去年報稅時拉高二〇・四萬元。另外，四口雙薪之家有兩名五歲以下子女，因每人免稅額為八・八萬元、夫妻兩人的標準扣除額二十四萬元，加上夫妻兩人薪扣額四〇萬元及兩名幼兒的學前扣除額二十四萬，合計為一二三・二萬元，免稅門檻更比去年五月報稅時拉高三九・四萬元。

圍爐是過年團圓的景象，而過年就是要痛快一下，何妨開懷大吃，火鍋是最 match 的選項，精選優質頂級食材，縱容全家來個奢華享受。本期「圍一個霸氣十足的團團火鍋」專題，邀請美食家喻碧芳教大家製作美味湯底、調製出色醬料，選購頂級食材，包括東寶黑毛豬、龍虎斑、北海道帝王蟹、各式生鮮蔬果等，一家夥兒過個好年。

塑膠材料廣泛應用於日常生活中的各式食用器具、容器及包裝上，不論是盛裝食物的盒子、盤子，包裝食品的包裝袋、保鮮膜，或者是盛裝飲料的瓶罐、杯子，而且塑膠材質的種類非常多元，一般大眾很難理解各式塑膠製品有何不同，本期「正確使用塑膠食用容器（具）食品安全有保障」單元，透過專業說明，為國人對塑膠器具、容器及包裝的食用安全解惑。

保單繼續率一向是壽險行業最被看重的指標之一，永達保經近五年來的十三個月保費繼續率高達九五％以上，突破市場八〇％就是優質的錯誤觀念，遠遠高於行業平均水準。高保單繼續率不僅是業績的展現，更意味著業務代表的服務受客戶肯定。二〇一九年，仍秉持以專業為經、服務為緯，傳遞保險的精神。

特輯企劃

四〇世代退休驚恐 VS 熟齡族保單規劃

P14

項若薇 業務籌備處經理

侯姵瑄 業務區經理

潘雨帆 業務區經理

不論單身或已婚，四〇世代的族群最在意的退休問題，包括退休金的規劃、資產傳承以及老後生活等問題，透過項若薇、侯姵瑄、潘雨帆三位保險理財專家的規劃，為四〇世代的「晚」美生活，提供圓滿的建議。

專業為經 服務為緯 贏得客戶高黏著信任

文／羅怡如　攝影／何佳華

「每天改善一%，持續三六五天的結果是什麼？答案是三十七。也就是說，如果每天進步一%，一年後的自己將比現在強三十七倍。」這是樂天社長三木谷浩史用來督促自己的公式。

持續以提供客戶周全保險規劃、打造幸福企業為目標，深耕台灣十八年的永達保險經紀人，要求每一位業務代表深耕專業、服務精進，天天成長學習，成為具備高素質、即戰力、貼近需求的保險專業顧問。

前中後服務 全面到位

保單繼續率一向是壽險行業最被看重的指標之一，永達保經近五年來的十三個月保費繼續率高達九五%以上，突破市場八〇%就是優質的錯誤觀念，遠遠高於同業平均水準。高保單繼續率不僅是業績的展現，更意味著業務代表的服務受客戶肯定。吳文永董事長表示，用心服務、及時服務、完美服務，做一個專業、負責的保險從業人員，一定有「同理心」，會站在「服務客戶」的立場及角度處處為對方著想，想盡辦法幫忙客戶解決他的難題，不僅售前、售中的服務做得無懈可擊，定期拜訪、售後服務更是全面到位，這樣的服務才算卓越，自然能提升客戶的信任及黏著度。

的確，永達保經一向以培育MDRT專業人才傲視業界，分析這些保險菁英能夠成功的特質，不難發現他們與客戶產生連結的最好方式，就是瞭解客戶需求、解決他們的煩惱，並給予關心、意見，建立與客戶間的互信機制，也為自己贏得好感。

雙管齊下 贏得信任

想與客戶產生高度的鏈結，吳文永認為，要深耕客戶，業務代表應從專業提升及服務到位著手，尤其是長期保單的銷售流程很長，從陌生拜訪、二、三次拜訪、保單建議書、送件數、成交率、保單收回等，如何能夠從中找出銷售流程中的弱點並加以強化，不妨向成功者學習、多向優秀的人請益，彼此交流討論，同時透過財經、理財講座的參與，強化財經專業，以全面性高度來思考，解決客戶問題。至於服務方面，以「感動式優質服務」做為自我提升的目標，落實售後服務表的填寫，讓保單更符合需求，以專業贏得客戶的尊重及支持。

一份保單的託付就是一份信任，也是一份責任的開始，業務代表應該一本初衷、持續成長，以專業為經、服務為緯，以MDRT的桂冠做為行銷的榮耀，為客戶守護資產、規劃風險保障，傳遞保險的真善美。

出國玩最怕遇到這三件事 比行李寄丟更慘的是……

文／國泰產險

我機票買了、假也請了、旅伴也揪好了……期待已久的出國旅遊，最怕意外來攪局。根據國泰產險理賠申請統計結果，列出三種常遇到的旅遊風險，事先準備才能化解旅途中的不便利！如果您正想來趟小旅行，快來看看自己還缺哪些保障吧！

Wow 班機延誤不用申請理賠金直接匯給你

二〇一八年國泰產險領先產險業界，與國內兩大航空合作，推出「班機延誤快速理賠」服務，讓理賠程序更簡單。國泰產險致力於發展各項數位優質服務，以提升客戶體驗及便利服務為最高原則，自二〇一七年八月於產險業界首創班機延誤快速理賠，由以往保險公司被動等待客戶來辦理理賠服務，改為主動通知，並簡化現有理賠流程，加速保險金的賠付，客戶只要回傳登機證即可辦理。快速理賠自上線以來，已超過五萬人次使用，較傳統流程必須準備申請書、提供佐證文件等，平均約三～十四

Top3 意外受傷

旅途中最難防範的就是意外了，跌倒受傷、感冒、食物中毒等，不只影響後續行程，嚴重的可能還要住院，一不小心就破萬元的海外醫療費也是讓人心驚驚。相較之下，日韓五天的旅遊險保費只要二四二元起，就能換來大大的保障，讓人出國玩得更安心。

Top2 行李延誤或遺失

總算開開心心抵達目的地，卻苦等不到行李……什麼！還有比這更崩潰的？裝滿戰利品的行李箱被寄丟，整趟旅途的回憶都毀了。這種時候若有旅遊不便險的行李遺失補償，五千元的理賠金至少能降低損失，彌補一下受創的心靈，不禁讓人想大喊「好險有買旅綜險！」

Top1 班機延誤

買到便宜的機票雖然開心，但若碰上航班延誤或取消，耽誤行程可就虧大了。出發前別忘了上網投保旅遊險，動動手指先填好航班資訊，若之後延誤狀況符合理賠條件，就會收到簡訊主動通知。再也不用親臨櫃檯、苦等航空公司提供延誤證明。只要用手機回傳登機證和銀行帳號，最快三小時就能收到匯款。如果申請人搭乘的是中華或長榮航空，更享有升級服務，連回傳登機證的手續都免了。當別人還在查怎麼申請理賠，你的理賠金早已入帳啦！

快速理賠服務類別	投保時輸入資訊	理賠回傳文件
一般快速理賠	航班、銀行帳號、手機號碼	登機證
2 大國籍航空公司快速理賠	航班、銀行帳號、護照號碼、手機號碼	無

天的作業時間，快速理賠服務平均只需約三至二十四小時內即可收到保險金，大大提升了理賠作業效率。

二〇一八年，國泰產險再次將快速理賠服務提升新境界，首創與國內航空業推出革命性理賠服務，只要客戶班機延誤達理賠標準，無需申請、無須回傳，理賠金即可自動入帳。為了擴大本項服務內涵，提供更多客戶享用便捷的理賠體驗，凡投保國泰產險旅綜險，並搭乘長榮／立榮航空或中華／華信航空國際線，同時提供航班搭乘資訊，若航班延誤達理賠標準，將與航空公司確認保戶實際搭乘後，主動將理賠金匯入保戶指定帳號，保戶有可能還在飛機上或在國外旅遊時，就已經收到理賠金了。

開車族噯注意

超跑滿街跑，車險該怎麼保？

二〇一八年十二月在新北發生小貨車與四輛超跑擦撞的意外事故，預計總賠償金額上看一二〇〇萬元，如果沒有足夠的保障，一般上班族怎能負擔得起。其實，大部分民眾並不了解自己的車險內容，或只買最基本的強制險，當事故真正發生時，就可能面臨需負擔巨額賠償的風險。

近年來高價進口車及超跑銷售量逐年攀升，往往看到新聞報導或聽到身旁親友因車禍事故造成的重大損失時，才會開始思考自己的車險保障是否足夠，但車險商品百百種，我們到底要買多少保障才算足夠？

國泰產險許嘉元資深副總經理表示，「車險保障除了基本強制汽車責任保險外，第三人責任保險才是最重要的，另外投保超額責任保險更是可以有效降低萬一與超跑發生碰撞事故時所面臨的巨額賠款損失」，第三人責任險與超額責任保險的重要程度可想而知。

安全駕駛才能平安回家
零事故研究所
提供你最新安全駕駛新知

國泰產險多年來處理車險事故的同時，目睹了車禍造成的無數家庭破碎；體認到與其在事故發生後提供損失補償，不如推廣損害防阻觀念，追求交通安全工作者的一致目標－交通零事故（Zero Accident）。

據事故資料統計，九成以上的交通事故源自於人為因素，包括對危險的認知不足、操作不當、違規駕駛等等；因此我們參考國際上較先進的駕駛人行為診察技術，與國內專家學者共同發展出國人適用的檢測工具，包含心理評測－「駕駛適性診斷」、反應評測－「危險感知測驗」及知能評測－「行車金頭腦」，同時建構損害防阻教育訓練網站「零事故研究所」，讓駕駛人能夠輕鬆透過網站檢視自身駕駛習性與能力，快來體驗一下吧！

零事故研究所網址：
https://carrisk.cathay-ins.com.tw/index.asp

財經&生活 補給站

熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。

整理／公關部

二〇一九年人身保險業各幣別新契約責任準備金利率

為督導我國壽險業者穩健經營，並使新契約之準備金負債能適時反映市場利率，金管會已研議完成二〇一九年壽險業新台幣、美元、澳幣、歐元及人民幣等幣別新契約責任準備金適用之利率調整案，將循程序發布，其重點如下：

一、依據財團法人保險事業發展中心分析結果，考量除美元指標利率朝上升趨勢外，其餘各幣別指標利率變動有限，二〇一九年度各幣別適用之新契約責任準備金利率，美元外幣負債存續期間六年（含）以下保單調升二碼及負債存續期間六年以上十年（含）以下者調升一碼外，其餘維持二〇一八年度責任準備金利率水準。

二、為鼓勵保險業多設計保障型保險商品，提高國人保險保障，並配合長期照護政策，有關特定保障型保險商品定義納入長期看護險，及開放健康保險保障期間三〇年以上限制，另為強化民眾購買保障型保險商品誘因，使其能獲得完整保險保障，並衡酌壽險業者經營現況，針對符合特定保障型商品之保障期間三〇年以下之定期保險，其責任準備金利率得額外加碼幅度，由一碼增加至二碼，其餘維持現行一碼。

金管會提醒壽險業者，應確實衡酌外在市場利率選擇合適之資產予以配置並確實執行資產負債管理，多銷售保障型保險商品提高國人保險保障，穩健公司各項業務之經營。

2019 年壽險業各幣別保單適用之新契約責任準備金利率表

表：繳費期間 6 年（含）以上保單適用之責任準備金利率 (J)

負債存續期間（D）	D ≤ 6	6 < D ≤ 10	10 < D < 20	D ≥ 20
新台幣	1.25 %	1.50 %	1.75 %	2.00 %
美元	1.75 %	2.00 %	2.25 %	2.50 %
澳幣	2.25 %	2.50 %	3.00 %	3.25 %
歐元	0.25 %	0.75 %	1.25 %	1.50 %
人民幣	1.75 %	2.00 %	2.50 %	2.50 %

註：1. 各幣別（含人民幣）年金保險（固定年金金額式）於「年金給付期間」責任準備金提存利率亦得適用上表之利率。

2. 特定保障型保險商品，保障期間 30 年以下之定期保險，其新契約責任準備金利率以前述新契約責任準備金利率表得額外加碼，並以 0.5% 為限，其餘特定保障型保險商品以 0.25% 為限。

資料提供／金管會

戶籍遷出為空戶 地價稅將被改課並補稅

台中市政府地方稅務局表示，土地供自用住宅使用一定要辦妥戶籍登記，並向稅務局提出申請，核符規定才可適用自用住宅優惠稅率千分之二課徵地價稅。若土地所有權人本人、配偶及直系親屬之戶籍全部遷出該址，即不得按優惠稅率課徵地價稅，將改按一般用地稅率課徵地價稅。

稅務局說明，自用住宅用地的條件為（一）土地所有權人或配偶、直系親屬在該地辦妥戶籍登記。（二）無出租或供營業用之情形。（三）地上房屋

是土地所有權人本人、配偶或直系親屬所有。（四）土地所有權人與配偶及未成年受扶養親屬適用自用住宅優惠稅率，以一處為限。（五）都市土地面積以三〇〇平方公尺為限，非都市土地面積以七〇〇平方公尺為限。

該局提醒民眾，雖然房子實際上仍作自用住宅使用，只要將戶籍全部遷出，就不符自用住宅用地的規定。因此，如須辦理戶籍遷出時，至少須保留土地所有權人本人、配偶或直系親屬任何一人在原戶籍內，才可以繼續適用自用住宅優惠稅率。如戶籍全部遷出已被改按一般用地稅率核課，之後再符合自用住宅用地要件時，請於地價稅開徵四〇日（即九月二十二日）前重新提出申請，逾期（戶籍遷出，地價稅將被改課並補稅）申請，次年度才能適用。

民眾若有任何地方稅疑問，歡迎撥打該局免費服務電話〇八〇〇〇八六九六九，將有專人為您解答。

青年安心成家貸款實施期間延長至二〇二〇年底及新增一段式機動利率一・六八%

財政部自二〇一〇年十二月推出「青年安心成家購屋優惠貸款」，有效協助無自有住宅家庭購屋成家，減輕民眾財務負擔，原實施期間至二〇一八年底。鑑於該貸款在減輕國民居住負擔，落實居住正義之成效良好，報經行政院同意，實施期程延長至二〇二〇年底；此外，為提供民眾多元化商品選擇，經參酌房市現況，新增一段式機動利率一・六八%，採中華郵政股份有限公司二年期定期儲金額度未達新台幣（下同）五〇〇萬元機動利率（目前為一・〇九五%）固定加〇・五八五%機動計息。

該貸款是由台灣銀行等八家公股銀行以自有資金辦理，每年新承作量均具千億元規模，穩定提供民眾購屋資金需求，截至二〇一八年十月底已協助二六九六一七戶無自有住宅家庭購屋，核貸金額已突破一兆元，達一兆八〇九億元。就利率而言，首年利率最低為一・四四%（現行機動），優於中央銀行公布五大銀行（台灣銀行、合作金庫商業銀行、台灣土地銀行、華南商業銀行及第一商業銀行）二〇一八年九月新承做購屋貸款利率一・六二%，至按本貸款最長年限三〇年推算實質利率為一・七〇%，亦優於金融聯合徵信中心公布二〇一八年六月全體銀行新承作房貸平均利率一・七九六%，該貸款顯有助降低民眾購屋資金負擔。

財政部國庫署進一步表示，本貸款現行利率採混合式固定利率或機動利率擇一，機動利率於原二段式機動利率，新增一段式機動利率，有利民眾依資金狀況及還款規劃擇適辦理。其中二段式機動利率，現行前二年一・四四%，優於市場水準，對規劃短期還款者較為有利；若規劃滿期（三〇年）還款者平均利率為一・七〇%，則選擇新增一段式機動利率一・六八%相對優惠，民眾於申貸時可依需要自行選擇，惟一經選定不得要求變更。

為協助民眾瞭解該貸款，財政部國庫署網頁設置「青年安心成家購屋優惠貸款」專區，並彙整民眾對本貸款關切問題編製問答集，歡迎民眾參閱，如有需要請赴公股銀行洽辦。另內政部業推出「整合住宅補貼資源實施方案」之「自購住宅貸款利息補貼」，請民眾參考並逕洽內政部辦理。（網址連結：http://pip.moi.gov.tw/V2/B/SCRB0108.aspx）

渾然天成的羽球之星
周天成 一步步來 追夢踏實

只要看過亞運、世錦賽的羽球比賽，一定對周天成的精采表現印象深刻。目前衝上生涯最佳世界排名第三的他，也是現今台灣羽球男子單打的第一把交椅。

文／羅怡如　照片提供／周天成　攝影／余秀萍

勝利後忘情吶喊是周天成的標誌。

在二〇一四年法國羽毛球超級賽奪冠後，周天成成為台灣第一位在世界羽聯超級系列賽奪冠的男單選手，在二〇一七年全英羽毛球首要超級賽晉級四強，亦寫下台灣男子選手最佳紀錄。另外，他曾於碧特博格羽毛球公開賽拿下三連冠（二〇一二、二〇一三、二〇一四）及德國羽毛球公開賽二連冠（二〇一七、二〇一八）。此外，周天成亦達成中華台北羽毛球公開賽的男單二連霸（二〇一六、二〇一七），為賽事從邀請賽改制為公開賽後的第一人；二〇一八年於亞洲運動會羽毛球比賽拿下男單銀牌，創下台灣選手最佳成績。

自小立下征服奧運夢想

球場上總是沉穩、帶著殺氣，只在確定勝利後才忘情吶喊，是周天成一直以來給人的印象。

周天成的羽球天分是小時候與家人打球時發現的，一開始只是當成一般的休閒活動，沒想到他逐漸打出興趣，還展露天分，他覺得打羽球很有成就感、容易贏球，於是在國小三年級時，正式加入雙蓮國小羽球隊，也在那一年他立志有天穿上代表隊球衣，並拿下奧運金牌。成為羽球隊隊員後，周天成每天在學校、球場、英文補習班三邊跑，天天按表操課，他不僅要放棄平時與其他朋友、同學玩樂的機會，甚至連寒暑假都得練球。後來，他參加全國比賽，從國小一路打到高中，都拿到全國冠軍。

十二歲時，周天成遇到曾是世界排名第四的印尼裔教練鄭永成，教練除了細心調整其打球基本姿勢外，更灌輸他「要打到國外打」的概念，高中時，他開始把目標放在國際舞台，甚至有了征服奧運殿堂的夢想，開啟羽

信仰及態度是周天成贏的秘訣

2018年亞洲運動會羽毛球賽男單銀牌。

師眼中，周天成是個非常認真且渴望成功的選手，因為成名的早，在二〇一四年遇上十連敗的黑暗期。那一年，出國比賽八次、包括三場團體賽、七場個人賽，卻連續十場都輸，他的挫折感可想而知，更糟的是，他卻找不到原因。後來，因為有了信仰寄託，他對於球場上的勝負得失心較輕，也懂得調整自己的情緒。在此同時，物理治療師也透過復健原理，提升他的肢體協調力，找到更有效率的用力方式，一改以往用蠻力硬跑硬殺球的習慣。

回想起當下的情形，他從心出發、轉念，「原來我體能訓練不夠，打球又習慣有多餘動作，耗損體力，自然打不持久。」肯面對自己的弱點，靜下心來聽治療師分析，做核心訓練以補強不足。

後來，周天成在法國超級賽中贏得冠軍，隨後又搶下德國羽球黃金大獎第一名，不僅世界排名大幅提升，也讓歐洲球迷看得嘖嘖稱奇，甚至封之為「周天成障礙」。在二〇一五年台北羽球公開賽，周天成擊敗兩度拿下奧運金牌的中國羽球好手林丹，更讓各界驚呼不已。在二〇一六年七月他拿下台北羽球公開賽這項國際性大賽台籍選手首面金牌，他表示，二〇一六年能夠把金牌留在台灣，他要感謝教會的「家人們」一直為他代禱，也要感謝物理治療師高敏珊不僅一直照顧他的體能狀態，更在他一度對打球失去信心時，帶領他進到教會，生命得到更新與翻轉。

現在的周天成，談起「低潮」僅淡淡的說：「其實現在不會一直去想輸或贏，就是把眼前每一球打好。輸了，最慘不過就是那樣。」雖然遭遇瓶頸，但他從未輕易說出「放棄」兩字。

轉念 豁然開朗

在教練、物理治療師眼中，周天成是個非常認真且渴望成功的選手，因為成名的早，在二〇一四年遇上十連敗的黑暗期。那一年，出國比賽八次、包括三場團體賽、七場個人賽，卻連續十場都輸，他的挫折感可想而知，更糟的是，他卻找不到原因。後來，因為有了信仰寄託，他對於球場上的勝負得失心較輕，也懂得調整自己的情緒。在此同時，物理治療師也透過復健原理，提升他的肢體協調力，找到更有效率的用力方式，一改以往用蠻力硬跑硬殺球的習慣。

認真 堅持 往下走

並非運動世家出身的周天成，在羽球這條路上資源都靠自己爭取，在天分、努力、貴人相助之下，一路挺進

家人是周天成的最佳支柱。

趁著出國品嘗美食。

到奧運。他尤其感謝父母的支持，對他的選擇從來沒有反對，當然，他對自己的志向也是一直努力，這也使他更加堅信「要相信自己內在的聲音，不必在意別人說什麼。」曾經有位國小羽球選手對他說：「畢業之後我就不打了。」周天成聽了就對他說：「不如現在就不要打了，你覺得打了幾年放棄比得上那些一開始就苦讀的同學嗎？不如現在就放棄，開始念書吧！」他也認為，父母應該在孩子小的時候，讓他們多嘗試，找到他們的天分。也許小孩的身體裡有個舞蹈的靈魂，大人卻將他們限制住了，就讓他困住了，

什麼都不能發揮。當然，不論做什麼，態度、定位都要清楚，而且要朝目標努力才有可能成功。

向著標竿直跑

這一路走來面對許多的挑戰，周天成都不曾放棄過羽球的夢想，並且依靠著信仰、身心協調的素養，讓他無論面對勝敗，都能夠享受在每場比賽中。周天成深覺可以用最愛的羽球，走遍世界各地以「球」會友分享福音，是非常快樂的事。

對於未來，除了以二〇二〇的奧運為目標，另外，他也希望效法孫越叔叔投入公益活動，對於此次能參加永達紅包愛公益推廣活動，他相當開心，尤其見到有人因為他的關係，讓生活變得更好，讓正面影響得以延續。此外，他也希望能夠推廣科學化的運動方式，從運動傷害防護做起，幫助更多的選手。

周天成 Profile

身高：180 公分　**啟蒙時間：**1999 年

學歷：國小－雙蓮國小（北市）
國中－成淵國中（北市）
高中－基隆高中（基隆）
大學－國立體育大學
研究所－國立體育大學

成績：二〇一四、二〇一七年世錦賽男單八強
二〇一四年 法國羽球超級賽冠軍
二〇一六年 里約奧運男單八強
二〇一八年 亞洲運動會男單銀牌
二〇一八年 韓國公開賽冠軍
二〇一八年 丹麥公開賽亞軍
最佳世界排名－第三名

「大手牽小手。愛關懷」系列活動
探訪景美醫院附設護理之家

「愛人呦伊呦伊呦伊…」，二〇一八年十一月二十三日下午景美醫院附設護理之家當日笑聲滿滿，長輩在志工陪伴下舞動雙手、開心高歌，度過溫馨歡樂時光。由永達保經韓孫珍華業務副總帶領十一位志工參與探訪，陪著長輩做海帶舞擺動肢體，欣賞藝人余政鴻、陳麗卿、吳坤炤、石中玉、文香、林沖表演，協助長輩與台上互動搶答問題拿贈品等。志工看到長輩們從起初的冷漠，到熱情投入露出開懷笑容，甚至到後來會主動拉著志工的手表達謝意，心中都充滿感動，也表示希望能有更多機會參與。

◀韓孫珍華業務副總帶著志工與藝人文香一同演唱「十八姑娘一朵花」，載歌載舞與長者同歡。

▲志工演唱「異鄉人」、「月亮代表我的心」等長輩熟悉的歌曲，撫慰長者的心。

心得分享

韓孫珍華 業務副總
感謝公司及優質生命協會舉辦這麼有意義的活動，我非常鼓勵夥伴們來參加志工探訪，當這些大哥哥、大姐姐的一日家人，在付出的過程中，一定會獲得滿滿回饋。

楊周惠娥 業務區經理
我是第一次到安養中心做探訪，一開始老人家都有點抗拒，似乎在觀察我們，後來看到我們這麼投入，也打開心房跟著我們一起做，結束時，我陪伴的長輩甚至跟我說：「記得要再來哦！」內心真的很感動。

黃湘茹 業務區經理
長輩都希望有人陪伴，也需要互動連結。我喜歡跟每一位長輩互動，拉著他們的手、對著他們唱歌、陪著他們歡笑，我能感受他們的內心被觸動。很開心公司這樣的安排，也希望未來有更多人參與。

侯姵瑄 業務區經理
有別於以往物資捐贈的公益活動，這次的探訪讓我感觸很深。雖然這些長輩都坐著輪椅，當我拉起他們的手搖擺舞動時，可以感受到他們情緒波動，慢慢地，我發現他們的手心溫暖了。活動中，雖然因流汗衣衫濕了，但我的心卻是無比溫暖。

探訪中英老人養護中心

位於新莊區的中英老人安養中心，主要服務對象是老年安養者、腦中風者、行動不便者、失智症患者、需短期照護者、慢性病需療養者、植物人等。為了帶給這些長期臥床、坐輪椅、無法自如行動的長輩們歡樂，二〇一八年十二月五日下午，永達保經葉明全業務副總帶領鴻瑋處及葡玥處的志工們一同探訪中英老人安養中心的長輩們，陪伴他們大跳海帶舞，歡度十二月慶生會，長輩們即便行動不便，仍舊努力舉起雙手擺動，臉上笑容滿溢。

主持人陳凱倫開場獻唱一連串秋意濃濃的經典老歌，全場跑透透，握著長輩的手、深情凝視對唱，緊接著施心慧、林松義、龔蓮華、司馬玉嬌等老藝人輪番上陣，逗得長輩們也跟著高聲唱和，台灣優質生命協會更準備志工親手編織的毛線帽及毛線衣、麥片送給長輩們，暖暖的陪伴、暖暖的禮物，帶給長輩們一個最溫暖的慶生會。

心得分享

葉明全 業務副總

今天陪伴一位高齡九十六歲、氣質優雅的阿嬤，很開心，感觸也很深。公司鼓勵員工捐款一%給永達社福基金會，希望大家能夠踴躍支持多多捐助。

梁婉菁 業務籌備處經理

今天是第一次參加探訪活動，來到中心，看到許多插管、坐著輪椅的長輩，有的意識清楚、有的意識不清楚，有些長輩，一開口跟我們聊天就忍不住一直哭，讓人很難過、也很心疼，深刻體會多一些準備，才能讓親人更好。

項若薇 業務籌備處經理

每次來到這些單位都會覺得非常值得，雖然要花費一整個下午的時間，沒辦法出去跑業務，但只要能夠幫助到別人，做好事就會有收穫。這次的陪伴，雖然聽不懂有些長輩的話，但中心的人告訴我們，聽不懂，陪伴就好！

葉明全業務副總幫助高齡九十六歲的阿嬤贏得毛線衣。

永達志工協助十二月壽星長輩切蛋糕。

探訪桃園醫院護理之家

衛生福利部桃園醫院附設護理之家，提供生活無法自理的長輩護理及生活照顧，為了帶給長期臥床、坐輪椅、無法自如行動的長輩們歡樂，二〇一八年十二月十三日下午，永達保經高慧如業務處經理帶領桃園一職場志工們，一同探訪桃園醫院護理之家的長輩們，陪伴他們大跳中東熱舞，長輩們即便行動不便，仍舊努力跟著節奏擺動頭或手，現場氛圍讓人感動。

此次的探訪活動將護理之家打造成小型秀場，邀請藝人林沖、林松義、陳麗卿、藍如潔、藝鴿，與長輩們齊唱經典老歌，讓爺爺奶奶重溫青春歲月，彷彿搭乘時光機，回到年輕過往，他們跟著小秀場開心高歌、展露笑容。

▼由高慧如業務處經理帶領桃園一職場志工們一同表演中東熱舞。

▲永達志工關懷陪伴長者。

心得分享

高慧如 業務處經理

感謝永達保經與台灣優質生命協會所舉辦的探訪活動，藉由此活動，讓志工們有機會一點一滴的付出愛心，在付出的同時，也讓我們成長。

李政諺 業務區經理

看到藝人林松義大哥帶來的精彩表演，有被感動到，因為他自己身體也受到帕金森氏症所苦，但林松義大哥還是盡全力演出，林松義曾說：「掌聲就是我的生命之聲，哪裡有掌聲就有我林松義。」

巫睿騏 業務代表

今天是和爸爸一起參加這次的探訪活動，希望自己趁年輕時，努力做好退休規劃，老了以後，也有人可以唱唱跳跳表演給自己看。

四〇世代退休驚恐 VS 熟齡族保單規劃

不論單身或已婚，四〇世代的族群最在意的是退休問題，包括退休金的規劃、資產傳承以及老後生活等問題，透過項若薇、侯姵瑄、潘雨帆三位保險理財專家的規劃，為四〇世代的「晚」美生活提供圓滿的建議。

企劃、執行／羅怡如　攝影／何佳華

日前台灣人壽與《康健》雜誌發表「台灣人壽健康退休大調查」，揭露四〇世代至七〇世代的「健康退休黃金三角」關係。在財務自由度方面，僅有三成國人自信財力可以自足到國人的平均壽命八〇歲，顯示大家最擔憂的還是在財務規劃，縱使如此，卻只有四成國人有做投資規劃，且隨著年齡增長而下降，顯示有高比例的退休族，不管在退休前後，根本就「不理財」。調查也發現，四〇世代偏愛保險、五〇世代偏愛金融商品，做為理財工具。關於退休金的來源，有六七．二%的四〇世代靠自己儲蓄和退休金，七〇世代則近六成來自子女的奉養，且只有四分之一的父母對子女奉養能力有信心，顯見國人不再有養兒防老的觀念。

四〇世代為身處兩代間的壯年群，大多肩負家庭經濟重擔。根據一一一一人力銀行調查顯示，上班族平均五五歲就想退休，但為了維持退休生活，認為要存一六一七萬元才敢動念退休。而調查也發現，超過八成三的上班族，擔心退休金不夠用。

高齡化社會來臨，國人未來面臨的養老期、空巢期將比預期中還久，民眾應具備完善的退休準備意識與策略，建議可以利用增加自提退休準備金及商業保險來因應未來醫療和長期照護需求費用的增加，預做準備才不致因準備金不足而導致老年生活出問題。

當然，累積退休金的同時，四〇世代也應為快樂退休生活做準備。老年是人生必經的過程，四〇歲後可以開始「轉化思考」做一些「改變」，學習自己想了很久卻遲未執行的才藝，也可以再去讀書、去學個樂器、甚至規劃旅遊，讓未來人生發展其他的可能性。而老友也是很重要的，重視友情和家人的人比不重視的人更健康、快樂，邁入老年後更是如此，有知己、好友陪伴在旁，也是老年快樂的關鍵。

項若薇的四〇世代保單規劃術

全球單身人口持續增加，根據內政部統計，截至二〇一七年底，全台二五歲至五四歲單身人口（含未婚、離婚及喪偶者）突破千萬人，其中二五歲至五四歲女性單身人口（含未婚、離婚及喪偶者）超過五二二萬人。而根據中華民國家庭照顧者關懷總會推估全國約有九〇萬名家庭照顧者，且對全台四〇〇名家庭照顧者進行調查發現，未婚照顧者達二成。

曾有一名客戶的姊姊八十多歲未結婚長居國外，前幾年過世留了一筆遺產，根據法律兄弟姊妹有繼承權，但

因資產在國外需先支付一筆美金二萬元的處理費用，其中有人不願意支付便放棄。後來分配遺產可分到二十萬美金，結果不願意支付處理費的哥哥的小孩又跳出來主張他們也可以分，後來律師出示他父親的放棄證明，才算平息。

「單身族老了，一來怕身邊沒有錢，有錢的也會擔心資產傳承的問題，甚至引來家庭糾紛」。項若薇表示，單身族不僅要面對自己的老年及長照風險，對於個人資產也應有所規畫。若沒有做足充分的保障規劃，將這些風險轉嫁給保險公司，一旦自己倒下，恐連帶親人都暴露在財務困境之中。為避免老來無依靠，四〇世代單身族透過增額終身壽險來累積退休金，即使退休後沒有子女奉養，還是可以活得快樂、精彩。透過保險除了基本保障功能外，保單還具有財富傳承的功能，透過投保時機選擇、保險金給付方式及保單關係人的設定，可實現財富傳承方式的安排。如果中途需要用錢，還可以通過保單貸款解決燃眉之急，兼顧了資金的流動性。透過保險這個工具，可以將資產順利分配，避免家族資產糾紛，實現財富的平穩傳承。

打造安全網，建議四〇世代單身族要有意外險、實支實付醫療險、住院日額型醫療險及失能險。考慮單身族的晚年照顧，可以與銀行簽訂「保險金信託」信託契約，並向保險公司申請保單批註，一旦發生符合保單理賠的條件，保險公司會先將理賠金交給銀行信託帳戶，銀行再定期給付給委

項若薇 Profile

現任：永達保險經紀人業務籌備處經理
保險年資：12 年
得獎紀錄：
3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
IDA 國際龍獎個人組銅龍獎
CMF 中國之星業務員組銀星獎

保險服務心法

從專業的不動產領域來到保險業，項若薇雖秉持以「滿足客戶的需求」為前提，卻堅持給客戶最適合的商品規劃。曾有一回客戶指名要買某張保單，要她直接將保單拿來簽名，也將保費準備好了，但她覺得不適合，與客戶溝通了半天，只為了說服對方打消念頭。她認為，保險就是要提供完整、適合的保障，一點都不能草率。也曾經有客戶遇上保險公司被合併，急電要她協助保單解約，她對客戶說：「保險公司被合併，客戶權益不會受損，早期購買的保單利率都不錯，隨意解約反而會造成損失，千萬不要輕意解約。」後來，客戶保單期滿，還回過頭來感謝她。

她行銷秘訣則是以「專業」服人，永遠將客戶放在第一位，「重視服務、隨時回應、做好自己的本分」就是她對客戶最好的服務。她也認為，客戶喜歡與專業且多聞的人對話，業務代表一定得保持對學習的執著及對客戶的深耕，對行銷有相當大的助益。

託人或指定的照護機構一筆錢。此外，不妨選購具有豁免機制的保單，萬一不幸失去工作能力時，不必煩惱保費，還能延續享有原保單的保障與權益，讓保障多一道保護傘。

侯姵瑄的四〇世代保單規劃術

社會型態的轉變，單親、單人家庭也成為普遍存在的家庭型態。四〇世代的單親家長，購買保險應兼顧意外、健康、教育、退休養老，考慮面向包括：意外（壽險）→健康險（含重大疾病、醫療險）→教育險→養老險，做好風險的轉移即透過保險架構保障，尤其若能事先規劃，就可免於未來受各種風險之苦。

我有一名客戶是單親爸爸，年輕時完全沒有保險概念，直到客戶的父親因病入住安養中心，客戶三兄弟必須負擔父親每月三萬六千元的費用。客戶的經濟能力普通，也有兩個女兒，但他心裡明白女兒終會嫁人，父親的例子讓他驚覺該為自己的晚年作規劃。

侯姵瑄表示，單親爸爸除了要照顧自己，還要負起養小孩的責任，於是建議他善用增額終身壽險的特性，透過時間，長期累積的保單價值，再視個人需求附加醫療和意外險，提供不同人生階段的保障與財務需求。同時也建議他為女兒規劃十年期保單，做為教育費用或事業尚處於起步所得有限之社會新鮮人所用。此外，四〇歲以上中壯年族群事業與生活壓力大，容易成為重大疾病或重大傷殘高危險族群，也建議他以重大疾病及失能長

侯姵瑄 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
保險年資：12 年
得獎紀錄：
3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
IDA 國際龍獎個人組銅龍獎
CMF 中國之星業務員組銀星獎

保險服務心法

「保險就是從無到有、創造、累積，最後享受、傳承的循環過程」。為了更安全地守護客戶的財產，出身護理工作的侯姵瑄因看盡人生生老病死，轉身投入保險事業，並結下不解之緣！用心經營事業，也獲得不少客戶的喜愛，她的成功撇步無他，堅持「只要是對客戶好的事就要去做」。尤其現代人面對人生三大風險—走太早、活太久、走不掉的窘境，她希望客戶除工作或理財投資來維持生活外，更透過保險做好長壽風險規劃，包括醫療險、長照險、失能險等都相當重要，可避免老來貧病無依的困境。

侯姵瑄最喜歡回鄉下時，買些農產品或特色小物與客戶分享，就像有回她在一家花生工廠買了現炒的花生、現做的花生糖，就讓拿到的客戶讚不絕口。她認為，對客戶來說，「禮」不在乎大小，而是能夠打動人心。農產品、特色小物都容易引起話題，甚至有些較年長的客戶也會回憶起早期時光，無形間拉近與客戶間的距離。

期照護的保障優先，應補強健康醫療防護，強化退休安養金與完善的醫療照護。

以保險作為退休規劃工具，還是得有一些強迫性。史丹佛大學曾做過一個實驗：給幾位小孩一人一塊棉花糖，讓他們選擇馬上吃掉，或是再等十五分鐘就可以多拿一塊棉花糖作為獎賞。研究發現，那些等待獎賞的小孩，長大以後，都比那些馬上吃掉棉花糖的小孩更懂得與其他人相處、比較會處理壓力，而且在學校裡的表現更好。退休金的規劃也是這個概念，要有「延遲享樂」（delayed gratification）的本事，因為今天的你選擇付出，將會累積成為明天的收穫。

善用保險這項工具，若不幸「走太早」，保險金可以留給家人，做為經濟上的保障；「活的夠久」時，也必須有足夠的退休金來保障晚年生活；萬一不幸因疾病或意外導致「走不掉」且需要旁人照顧時，可透過長期照護等險種，做為醫療、照護或復健的經濟來源。四〇世代單身族為建立安全感，除了透過理財規劃來優化財務情況外，也要提早建立退休後可以常交流、互相照料的親朋好友支援系統，這樣才能建構完整的退休照護網絡。

潘雨帆的四〇世代保單規劃術

四〇世代大多還處於創造累積財富的階段，除了生活所需（子女教育基金、房貸、生活開銷），還有可能要奉養父母，要快速積累退休金實在不易。不妨透過理財金三角的基本法則，六〇%生活所需、三〇%儲蓄、一〇%保險保障，依家庭的年度支出與債務，以保險商品做完整規劃，透過紀律來達成富足退休。

曾有一位婦產科護理師因為工作忙碌，沒有時間接收理財資訊、更沒時間看盤、研究基金，後來透過量身訂作的保險理財規劃，讓客戶清楚財富＝時間 ×利率 ×本金，善用時間就能讓自己辛苦累積的財富複利滾存，逐步達標。

潘雨帆表示，四〇世代族群退休規劃著重保本，以及採用保證加確定的財務工具優先考量。保險規劃應建立在合理的保障與需求分析甚至稅賦法源基礎上，由於壽險契約多屬長期契約，應依個人的經濟能力及需求，當預算有限時，宜優先購買保障型商品，確保風險保障沒有缺口，再以增額終身壽險進行退休理財規劃。

世界銀行曾針對老年經濟安全保障來源提出三大建議，分別是法定公共年金、法定私營年金、個人儲蓄準備。然而，近期年改，過去人們倚賴政府、企業提供退休準備，現在勢必調整為個人積極準備退休生活費。特別對軍公教族群來說，年金改革已經造成不

少軍公教人員困擾，退休年金打折，錢愈來愈少，未來生活品質勢必不如以往。

我有對軍公教夫妻客戶，先生是退役軍人、太太是教師，育有一名高一的兒子。近年不動產稅制變革再加上年金改革，退休金的減少增加了過去投資不動產的壓力也降低了生活品質，對未來的退休生活更是感到惶恐。後來經過溝通與建議，運用增額終身壽險為他量身定製，打造完美的黃金退休生活，協助客戶在人生的下半場更加美好。

另外，在傳承的部分，我會提醒客戶把握每個年度的免稅贈與額度，透過保單分年贈與，若是因為時間壓力必須超額贈與，也必須要注意贈與的稅賦成本，以及申報的時間點，妥善的進行安排與規劃。

此外，保單週年健診是盤點資產重要的一環，也是保障客戶權益的年度重點服務。保單健診的目的並非盲目添購新保單，尤其四〇世代應檢視是否邁入重大規劃，例如：置產、退休等，藉以檢視既有的保障是否有需要調整之處。進行保單健檢時，有幾項是重點檢視項目，包括符合目前政府的稅賦法規、保單現金價值、保單關係人的正確安排、保額及有效稅源的準備等是否足夠，都是檢視的重點。透過保單檢視，依據當下的狀況適時調整保單狀態，這也是保險經紀人必須為客戶做到的服務。如果覺得保障額度不足，則可以使用原保單增加保險金額，或是再增購保單，但實際情形，還是應以保單條款為主。

潘雨帆 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
保險年資：10 年
得獎紀錄：
3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
IDA 國際龍獎個人組銅龍獎
CMF 中國之星業務員組銀星獎

保險服務心法

從保全業轉型的潘雨帆，過去從保護建築物的安全，到現在保護客戶辛辛苦苦累積起來的資產，一直提供的都是「保全」服務。他發現買保險的好處很多，包括提供一個家庭基本的保障需求，累積資產，稅務管理，富足退休，資產保全，富貴傳承等，都可以透過適當的保險進行規劃，協助客戶降低損失、增加利益。

他有八成的客戶都是來自於推薦介紹，主要是因他的服務心法「專業經營、攻心為上」，勤拜訪是基本功，為客戶製作服務履歷，透過家族系統表深入客戶的需求，進一步提供量身定製的建議；在經營方面，貼心的在適當時機製作客製化小禮品，提供財經稅務資訊，就是要讓客戶留下獨家記憶，立志成為客戶心中的唯一，將自己定位為客戶的財富管家，提供明確的服務內容：退休金管理、稅務管理、財富傳承等；「真心話就是好文章」只要將客戶當親人看待，自然能透過專業提出更好的規劃來保護客戶的計劃，協助客戶擁抱富足一生、富裕退休、富貴傳承的三富人生，這正是他受到客戶青睞以及不斷得到推薦的原因之一。

永欣中醫診所 用心呵護您的健康

吳欣洳醫師 剝洋蔥式問診 抓出真正病因

文、攝影／洪詩茵

吳欣洳醫師擁有社工背景，提供最貼心的問診服務。

抱著「助人」的初心投入中醫，永欣中醫診所吳欣洳醫師結合社工及中醫專業，提供最貼近患者的問診服務，「永欣」就是「用心」！

助人為念 社工轉中醫

畢業於北一女的永欣中醫診所吳欣洳醫師，笑稱自己念過兩所大學，一是中興法商（現台北大學）社工系、一是中國醫藥學院。對生命抱持滿滿熱情的吳醫師，當初選擇社工系是真正想給需要的人一些溫情與協助，但人生的轉折總會在意料之外到來，吳醫師髖關節先天發育失常，在大三升大四的時候開刀治療，未料手術結果不盡理想，吳醫師表示：「那時候的我，心理狀態不佳，擔心自己無法勝任社工的角色，而轉學中醫一樣可以提供他人幫助。」

至於為什麼突然轉讀中醫，也是一個機緣，因為開刀效果不佳，後來吳醫師都到住家附近的一家中醫診所針灸，久而久之就與幫她針灸的中醫師熟稔起來，時常會去觀摩中醫師為其他患者針灸，中醫師看到吳醫師的熱情與天分，就建議她去考學士後中醫。考量到或許是一個照顧自己與讓父母安心的選擇，吳醫師毅然決定報考中國醫藥學院學士後中醫系。

中西醫兼修 基礎紮實

吳醫師說明到，學士後中醫與中醫師特考出來的醫師不同點在於，學士後中醫必須中西醫雙修，同時到各大醫院實習，看得懂西醫病歷，也要修西藥藥理學，基礎非常紮實。因為不喜歡大醫院複雜的人際升遷關係，吳醫師結束實習後並未到大醫院任職，反而選擇到一般中醫診所執醫。由於吳醫師因為自己身體的許多狀況，反而更能對病患抱持同理心，她直言：「對患者來說，我的醫術或許不是最

永欣中醫位於永和市中和區廣福路上。

永欣中醫診療環境舒適自然。

好的，但我會抱著謹慎認真的態度為病患看診。」

吳醫師本身也有女人常見的肌瘤問題，對於自己有過的疾病，總是認真研習。曾經做過子宮肌瘤手術的她，是在極為艱辛的狀況下生下小孩，為了親自照顧小孩，更因緣際會選擇自行創業開立診所，她說：「原本只想回到住家附近的診所執醫，沒想到機緣巧合，看中的中醫診所正好要結束營業，就決定自行開業了，並以我名字中的『欣』及『用心』為寓意，為診所取名『永欣』。」

用心問診 看進病患的心

社工系的背景，讓吳醫師面對病患總是多了一分耐心及愛心，又因為過去打工的經驗，吳醫師總是能記住病患的姓名，互動就像家人朋友般自然，從看似聊天的看診過程，慢慢找出病患的病因，甚至發掘隱藏在心理問題後的疾病原由，「我的患者幾乎都是口耳相傳而來，而非過路客。一位年輕患者，長時間睡不著，吃安眠藥、常換工作，透過聊天的過程，我發現病患的問題在於她的原生家庭，就建議病患去做心理諮商，這位病患現在狀況極為良好。」

這樣的看診方式非常花費時間，之前有些患者為了等待針灸常要苦等二、三個小時，為了減少病患的等待時間，永欣中醫特別推出「生活好康」APP，讓患者可以透過APP隨時掌握看診進度，接近看診時間再到診所報到。另外，「整點針灸」的方式，希望能有效進行分流，讓看診過程更有效率。

面對患者，過往社工系的專業訓練，總能讓吳醫師像剝洋蔥一樣，挖掘疾病背後的深層問題，提供患者最「用心」的醫療服務。

吳醫師談「十女九帶」

白帶是陰道和子宮頸的分泌物，一般來說，只有在排卵期及月經前會出現，其他時間不應該有，而且其顏色應該是透明如蛋清，不黏、不結塊，若白帶的顏色為白色或黃色，且質地帶黏，就表示有發炎情況，可以先檢視自身，是不是有以下情況：一、是否每天喝足量的水；二、有無憋尿；三、是否熬夜、睡不著造成抵抗力低落。

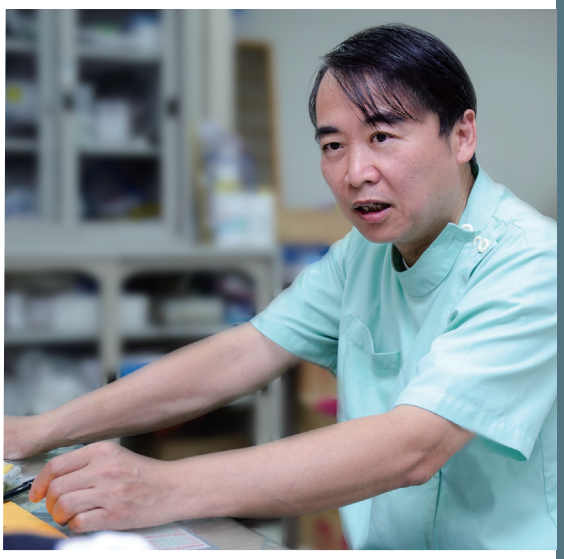
白帶症狀輕微的話，建議可以多喝水，並且適時排尿，若情況仍舊沒有改善，再行就醫用藥。如果已被白帶問題困擾許久，且改善生活作息亦無變化，就要小心可能有濕化熱的病理狀況，濕化熱會讓白帶變黃，必須從腸胃方面著手調理。此外，若白帶呈現紅色，就要看是出現在什麼時候，如果是排卵期出現，就可能是陰道炎、尿道炎、子宮瘜肉或子宮收縮不良等問題，建議就診接受治療。

改善白帶問題，除了多喝水、不憋尿、不熬夜之外，飲食方面，可以多吃蔓越莓、優格，並且多喝四神湯（芡實、蓮子、淮山、茯苓），四神具有溫脾、健胃、補腎、利濕的效果，多數四神湯都有添加薏仁，薏仁可健脾、補肺、清熱、利濕，直接吃比較好，不要喝薏仁漿，但若是體質偏寒者，就建議不要添加薏仁，薏仁性寒，不可多吃。

惠明獸醫院 病毒治療專家

盧銘章 從不捨開始的藥物發明之路

文／洪詩茵　攝影／何佳華　部分相片提供／盧銘章



盧銘章獸醫師暢談申請美國發明專利的過程。

從獸醫師到發明醣蛋白抑制劑，只因為不忍及不捨的心念，汐止惠明獸醫院院長盧銘章獸醫師走上一條與眾不同的人生路！

天生醫師命

祖母一句「你的生辰八字是『天醫』命底，適合當醫生！」決定了盧銘章獸醫師未來的人生規劃，盧醫師笑言：「因為祖母的一句話，我的第一志願，同時也是唯一填寫的志願，是龍潭農工獸醫科，當時是以第一名錄取。」問盧醫師為何選擇獸醫、而非人醫？盧醫師坦言，因為當年的願望是，希望未來可以開一家畜牧場。

從龍潭農工畢業後，盧醫師先到一家動物醫院擔任助理，後來汐止農會一紙公函請學校推薦一名獸醫師到農會服務，學校科主任立刻想到盧醫師，給了他一封推薦函，讓他到汐止農會工作，沒有經過考試的過程，直接到汐止農會服務，負責照顧豬的健康。然而，一九八七年開始，環境的變遷，導致汐止漸漸地無豬可養，盧醫師看見危機，轉而往小動物、寵物醫療發展，於一九八八年自行開立獸醫院。

積極研究病毒疾病

多年臨床經驗，盧醫師發現，不論大動物或小動物都面臨同樣的問題，只要感染病毒就是無藥可醫，獸醫師能做的只是幫忙緩解痛苦，然後就只能眼睜睜看著寵物邁向死亡，他說：「每當看到寵物主人傷心難過，我就覺得非常不捨，寵物主人花那麼多錢為寵物治療疾病，卻又治不好，只能換來傷心難過，同樣的事情一直發生，讓我萌生積極研究病毒疾病的念頭。」閒暇之餘，盧醫師重新投入病毒知識領域，幾乎將全部精力都放在有機化合物及病毒的研究上，終於在近幾年有所成，申請了發明專利。

大前年，有一位寵物主人帶貓來看病，盧醫師發現這隻貓高燒不退，

惠明獸醫院位於汐止大同路二段上。

惠明獸醫院有販售各式寵物飼料及道具。

二十四小時埋管測肛溫，體溫都降不下來，無能為力之際，剛好看到汪笨湖罹患「骨髓化生不良症」的新聞，其症狀「體溫高、白血球低、血小板低」都與他正在治療的貓相同，於是盧醫師就用他發明的藥物治療這隻貓，早上才注射藥物，下午就退燒，隔天就可以吃飼料了，七天就出院。此外，盧醫師也曾收治過一隻大型狗，罹患小病毒腸炎，大量拉血，一天要打點滴四、五瓶，後來也是用他發明的藥治癒這隻狗。

盧醫師提醒，一般狗貓最常罹患的都是腸胃型疾病，但如果狗貓有高燒不退的情況，除非有施打過預防針，不然普遍都是罹患病毒性疾病，要快點送牠們去看獸醫，因為低於恆溫就很難治癒了！只要看到寵物躺著不動，回家時狗貓沒有前來迎接，睡著時會發抖，身體蜷縮著，不吃飼料，就可能是陷入高燒不退的情況。病毒性疾病的治療都需要住院、天天打針，治療費用極為可觀，但只要定期施打預防針，就可以一定程度上的避免，降低生病機率，最大程度地降低治療支出。

研究發明獲美國專利肯定

盧醫師於二〇一七年申請【醣蛋白抑制劑】美國發明專利，已於二〇一八年十二月十八日獲得美國政府公告通過。不論對寵物或人類來說，病毒疾病都是難以治癒的疾病，盧醫師表示：「我願意以自己做人體實驗，接受登革熱及SARS病毒的施打，再施打我自己研發的醣蛋白抑制劑，只希望能夠快一點解決人類病毒疾病的問題。」

除此之外，盧醫師也開始做退休生活的規劃，除了限縮獸醫院之外，假日也會休診，將時間空出來，從事休閒活動，尤其是鳥類，盧醫師非常喜歡養鳥，今年開始，將會主導養鳥的飼養管理，也算是實現當年從事畜牧業的人生願景了！®

盧銘章院長 Profile

專長：

- 病毒性疾病：犬瘟熱病毒、犬小病毒腸炎、貓瘟熱病毒、貓愛滋病毒、白血病毒、貓冠狀病毒、貓皰疹病毒 1 型
- 蛇毒：出血毒、神經毒
- 血癌：犬、貓白血病
- 骨髓化生不良症

學經歷：

- 1961 年 出生於台灣中壢市
- 1977 年 第一志願第一名錄取台灣龍潭農工獸醫科
- 1984 ～ 1987 年 學校推薦汐止鎮農會獸醫
- 1988 年～迄今 惠明獸醫院主治醫生
- 2014 年 創設台灣微醣抗體 有限公司

著作：論文《抑制反轉錄病毒活性及 5 種病毒終生免疫的醫藥組成物》

發明：

- 2017 年 申請美國發明專利 2018/12/18 公告專利號碼 10154985 治療醣蛋白相關疾病醫藥組成物
- 2014 年 申請台灣發明專利 病毒醣蛋白抑制劑
- 2016 年 申請台灣發明專利 病原體醣蛋白抑制劑

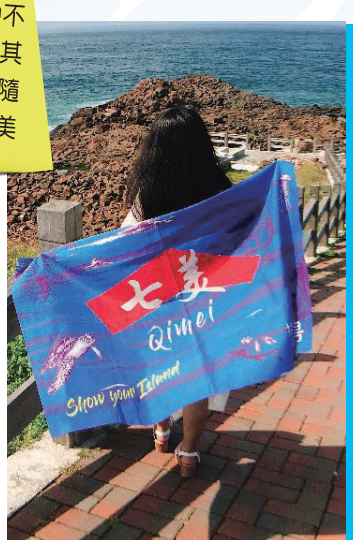
島主帶路 瘋玩台灣10+離島（五）

七美島

文／洪詩茵　圖片提供／蘇貝晴

島主便利貼

七美島真的非常美，唯一美中不足的是「到處都是垃圾」，尤其是熱門景點，希望大家「垃圾隨手帶」，留給下一位遊客一個美麗乾淨的島嶼。



七美島島主・蘇貝晴・大學生

淡水真理大學二年級學生，是最年輕的島主，也是電玩高手，希望將第一次踏上島嶼的感動透過直播與網友分享，改變世界很難，但是可以傳遞溫暖，傳達台灣海灣之美！

人生就該有趟說走就走的旅程，不猶豫、不恐懼，自己決定想要的回憶！備受父母細心呵護的七美島主蘇貝晴，因為想向父母證明自己獨立的能力，也因為愛上七美島的故事，選擇擔任七美島主。七美島原名大嶼，據傳明朝嘉靖年間常有倭寇侵台，島上有七位美人為了守貞，投井自盡，後人填井立塚，立「七美人碑」，並於一九四九年將此島改名為七美。

七美人的故事是蘇貝晴與七美島的緣起，而真正踏上七美島這塊島嶼，迎著徐徐海風，感受當地悠閒的生活步調及熱情溫暖的人們，更是讓蘇貝晴愛上七美，她強烈呼籲，七美絕不該只是跳島行程中的二、三個小時，多給這座島嶼一些時間，不僅能擁有七美的滿天星空、繽紛落日、璀璨日出，你還會發現，漲潮、落潮、白天、黑夜…，在不同的時間點，相同的景點會帶給你不同的感動。

七美島美麗海岸線

非遊不可

小台灣：位於七美島的東北方，天然的海蝕平台，其漲、退潮時的景觀截然不同，退潮時可以看到形狀酷似小台灣的海蝕平台，漲潮時則可看到海浪淹沒平台，沖刷出小台灣形狀的

七美島

七美島為澎湖群島第五大島，全年均溫 23 度，島上充滿了火山熔岩凝固的玄武岩，有柱狀節理、板狀節理與放射狀節理，海蝕柱、海蝕溝、礫灘、壺穴…各式各樣的海蝕地形是七美最天然的寶藏。

浪潮。

雙心石滬：七美島著名景點，是利用玄武岩和珊瑚礁所砌築的捕魚陷阱，澎湖地區保留最完整石滬，因為造型浪漫，吸引許多情侶前來。退潮時才能夠看見完整石滬，但漲潮時淹沒在海水中的石滬，波光粼粼中的雙心更顯浪漫。

下巷：因海蝕作用於沿岸地帶形成的缺口，是由玄武岩斷崖兩面包夾的一處小海灣。島主推薦，由石梯往下走，步行到下面的海蝕平台後，往左邊繼續前行，經過一段礫石灘，大約五到十分鐘路程後，壯闊的玄武岩及小海灣映入眼簾，真的非常美麗，但也提醒要注意潮汐時間與天色，估算好來回程時間，以免危險喔！

島主便利貼

雙心石滬不能踩！曾看到拍攝雙心石滬的影片中，模特兒會踩在石滬上，石滬非常脆弱，千萬不要直接踩踏在石滬上喔！

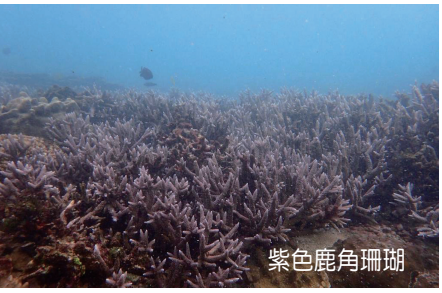
退潮時的小台灣

漲潮時的雙心石滬

下巷往深處走，壯觀的玄武岩及清澈的小池塘，宛如祕境。

珊瑚海浮潛

浮潛


紫色鹿角珊瑚

直腸人設計試驗所絹印體驗

來到七美島，除了上述著名景點之外，故事中淒美的「七美人塚」及「望夫石」，也是不可錯過。而「講美海中央崗哨」更是島主推薦祕境，崗哨以水泥便道與講美漁港連接，漲潮時水泥便道會被海水淹沒，導致崗哨就像海中孤島般矗立海中，宛若祕境，現已轉型成鄰近民眾遮風避雨的中途休息站。

非玩不可

浮潛：來到海島，就會想到浮潛，島主也不可避免地第一次嘗試下水，七美海底美麗的紫色鹿角珊瑚完全擄獲了她的心，就像海底的薰衣草田般，讓人難忘！島主非常感謝帶她浮潛的「七美珊瑚海浮潛」，教練講解非常仔細，下水前也一再確認安全問題，關心客戶狀況，非常貼心！

絹印：島主推薦一定要到「直腸人設計試驗所」體驗絹印，店家提供現在最流行的環保杯套絹印體驗，她呼籲大家可以透過絹印將七美的美好帶

島主便利貼

海邊的圍欄貼著清楚的紅色警語標示，但還是有絕大多數的遊客做出不良示範，希望大家不要為了拍照做出危險動作喔！

藍色大門肉蛋餅

阿婆肉粽

阿伯牌無糖風茹茶

回家，不要再偷偷撿拾珊瑚，不僅違法又不環保喔！

非吃不可

藍色大門：這家早餐店外觀非常樸實，賣的早餐也非常簡單，就只有肉蛋餅及饅頭這兩樣，島主大推肉蛋餅，內餡以蛋混合絞肉一起煎，外裹酥脆香Q的外皮，好吃到讓島主回到台灣本島仍舊懷念不已。

風茹茶：又稱外婆茶，使用適合在澎湖生長的風茹草製成的草本茶，是島主此行的最愛，口感清涼！島主推薦小台灣景點附近的阿伯賣的無糖風茹茶，以及島上唯一咖啡廳「及林春」有加糖的風茹茶，不論加不加糖都好喝！

熱炒：島主推薦來到七美一定要吃一下在地熱炒，「偷hi郎熱炒」口味偏重、價格較低，海鮮炒米粉外觀平凡卻非常美味；「汶欣熱炒」口味偏清淡，口感脆脆的海香菇頗特別，可依照自己的口味選擇店家。

鹽水雞：位於港口附近，店內乾淨整潔、老闆娘親切，重點是便宜又好吃，讓島主忍不住二訪嘗鮮。

阿婆肉粽：只營業早上與中午時段，店內有賣肉粽、米糕、米粉羹、米粉湯、豬血湯等，肉粽內包蛋黃，豬血湯附豬腸，推薦一試。

島主便利貼
防曬乳會讓珊瑚白化，只要需要與海水接觸的行程，請勿塗抹防曬乳喔！

非住不可

鄭家莊：古色古香的建築，是島內較具規模的閩式古建築聚落，房間舒適乾淨，還有古老的黑膠唱片機，最特別的是，民宿有很多貓咪，愛貓人必住！島主附帶一提，民宿會提供藍色大門的早餐券喔！

德奇海景民宿：位於七美南滬港邊，坐擁海景及西濱海岸夕陽之美，民宿主人親切熱情，提供代訂船票、浮潛、抓螃蟹及旅遊行程設計等服務，全然體貼遊客需求。德美海景民宿是德奇二館，房間大又寬敞，還有適合發呆的懶人椅，是島主口袋名單。

島主便利貼
七美島真的有超多貓咪的～而且每一隻貓咪都被餵得圓圓的，在港口附近只要蹲下來就會被貓咪包圍，超級療癒！

非買不可

風茹茶、仙人掌酥、冰心糕、花生酥等都是島主推薦必買的伴手禮！在地人推薦的冰心糕，口味非常多樣，有紅豆、花生、仙人掌等，QQ軟軟的口感，類似粉粿；花生酥較之其他地區味道相對濃郁；仙人掌酥味道就像洛神與桑葚的合體，酸甜好吃；風茹茶更是島主推薦必帶，可購買茶包回家自行沖泡，濃淡甜度全都可以自行決定。

冰心糕

世界很大。大到我們一輩子走不完
世界很小。小到用愛就能將彼此串起來

「大手牽小手・愛關懷」活動

永達志工召募中

陪伴老人、小孩、身心障礙者
永達邀請您加入公益志工的行列
讓愛與關懷的觸角延伸到社會上各個角落

2019年01-03月探訪行程

探訪對象為長輩，以陪伴、聊天、傾聽為主，幫助長輩身體運動(拍手或按摩)及有獎徵答遊戲互動。

日 期	地區	人數	探 訪 時 間 & 單 位
01月16日(三)	桃園市中壢區	10	【14:30-16:00】樂鑫護理之家(桃園市中壢區廈門街91號)
01月23日(三)	新北市三峽區	30	【14:00-15:30】臺北榮譽國民之家(新北市三峽區白雞路127 號)
02月22日(五)	新北市新莊區	10	【14:30-16:00】新莊頭前公共托老中心(新北市新莊區長青街30號3樓)
02月27日(三)	基隆市信義區	10	【14:30-16:00】基隆市立醫院附設護理之家(基隆市信義區東信路282號)
03月14日(四)	高雄市仁武區	40	【14:30-16:00】高雄喜憨兒社會福利基金會-天鵝堡(暫定)(高雄市旗山區南勝里得勝巷2-1號)
03月21日(四)	新北市中和區	10	【14:30-16:00】雙和醫院附設護理之家(新北市中和區中正路291號15樓)
03月27日(三)	新北市新店區	10	【14:30-16:00】遠東護理之家(新北市新店區民權路129號2樓)

※探訪行程採每季公告。
※欲報名者，可至永達官方網站：http://www.everprobks.com.tw/ 或 永達社福基金會網站：http://www.everpro.org.tw/
「大手牽小手・愛關懷」活動網頁，自行下載『大手牽小手。愛關懷』活動志工報名表填寫。
※志工報名截止日為每場次活動前7天，報名表傳真至(02)2521-4047或e-mail至angel@everprobks.com邱小姐收，務必來電確認(02)2521-2019#627。

永達保險經紀人 EVERPRO　永達財團法人社會福利基金會

圍一個霸氣十足的團團火鍋

圍爐是過年團圓的景象，而過年就是要痛快一下，何妨開懷大吃，火鍋是最 match 的選項，精選優質頂級食材，縱容全家來個奢華享受。本期將邀請美食家喻碧芳教大家製作美味湯底、調製出色醬料，選購頂級食材，包括東寶黑毛豬、龍虎斑、北海道帝王蟹、各式生鮮蔬果等，一家夥兒過個好年。

文／羅怡如　攝影／何佳華

諮詢、示範、資料提供／喻碧芳　場地提供／東雅小廚

健康飲食的源頭就是安全食材，火鍋更是如此。針對本刊此次製作的年節頂級火鍋專題，被美食界暱稱為「喻姐」的喻碧芳，洋洋灑灑指著桌上的菜餚，如數家珍地說出每項食材來源，火鍋肉片是來自屏東的東寶豬、雞蛋則來自興聯牧場的貴妃蛋、蝦子是台灣在地海水養殖且不使用化學藥物的無毒蝦、魚則是養殖龍虎斑魚片、豆腐是傳貴有機黑豆豆腐、非基因改造的腐竹片，就連醬汁也是以花蓮鳳林鳥居農場所產的古早味手工黑豆醬油為基底。喻碧芳提醒，油品不要貪多，以小瓶裝為主，開封後一定要放冰箱冷藏。

至於食材的挑選，喻碧芳建議，不妨多選用當季新鮮安全的在地食材，像是從台南、苗栗、南投埔里的有機農場與陽明山一帶的契作小農等產地直送的蔬果，絕對是當季、當令又鮮脆欲滴，讓人食得安心。

火鍋要吃得安心，湯底、配料和沾醬都有學問，喻老師分別針對湯底、火鍋、沾醬提供製作撇步。

湯底的製作

二、蔬果高湯

材料：料裡剩下的邊材，如：白蘿蔔蒂頭、香菇蒂頭、西芹中心部分及葉、芥菜頭、香菜頭、黃豆芽三十克、黑柿番茄（切塊）二分之一顆、洋蔥（切塊）四分之一顆、蔥段一支、胡椒粒、清水適量

作法：

1. 將這些食材加入三倍的水量裝入大鍋中，以小火慢熬約一小時，即可放涼備用。
2. 放涼過篩之後，倒入製冰盒中冷凍起來，要使用調味的時候，取出即可，非常方便！
3. 或是直接當作火鍋湯頭，增添火鍋的香鮮美味。

喻老師小提醒：

蔬果高湯的運用非常廣泛，不僅是各式湯類、火鍋的好搭檔，煮湯麵的時候，除了味噌、海帶芽與豆腐，也可以加入蔬果高湯，甚至炒菜、煮火鍋也可以加點蔬果高湯來提味。

蔬果高湯的食材，不需要特別購買，喻老師都是利用剩下的有機蔬果皮、蒂頭、蔬果心來熬製高湯；像是蘿蔔葉頭、番茄頭、大白菜中間硬梗、馬鈴薯皮、牛蒡皮、大頭菜蒂頭、高麗菜心、西芹中心部分及葉、白蘿蔔皮、紅蘿蔔頭、芥菜頭、香菜頭、甘蔗皮、鳳梨皮……這些家庭主婦時常丟棄不用的食材，其實只要刷洗乾淨，個個都是熬湯頭的寶貝！還能達到「零廚餘」的廚房環保概念！

一、大骨頭高湯

材料：台灣本土黑毛豬大骨六百克、水一二〇〇毫升、蔥段一支、薑一小塊

作法：

1. 先將豬大骨入滾水中氽燙，撈起備用。
2. 將所有材料放入大鍋中煮至滾，以小火續煮約一小時，細心撈去浮沫。
3. 將作法二以篩網過濾，湯汁即為大骨頭高湯。

喻老師小提醒：

東寶牧場所飼養的台灣本土原生種「六堆黑豬」，堅持飼養十五個月，飼育過程絕不添加瘦肉精、抗生素等不利人體的物質，因此所生產的大骨頭品質無虞，用來熬煮大骨湯最為適合。自製大骨湯頭，取代市售高湯塊，不僅讓湯汁美味，吃起來也沒有負擔。

火鍋食譜

一、酸菜白肉團圓鍋

材料：純天然窖藏發酵酸高麗菜一包、大骨湯湯底五百克、美白菇二分之一包、傳貴有機黑豆豆腐二分之一盒、鮮採玉米筍三～四支、黑柿番茄二分之一顆、青花椰筍二支、鮮採黑木耳二片、香菇一大朵、自製蛋餃三片、台灣本土黑毛豬梅花火鍋肉片一包、海鹽適量

作法：

1. 黑豆豆腐切成厚片、番茄切塊、青花椰筍修剪去硬皮、黑木耳撕成小片、香菇去蒂頭後傘面劃上十字。
2. 取一陶鍋放入所有材料煮滾後轉小火，最後以海鹽略調味即成。

喻老師小提醒：

一般的酸菜白肉鍋，多是用大白菜，喻老師特別選用純天然窖藏發酵酸高麗菜，其製作費工費時，放入陶缸中壓重石放入地底，長時間純天然發酵，製成酸菜白肉鍋，風味絕佳。蛋餃使用的蛋是興聯牧場貴妃蛋，堅持「完全不使用抗生素跟任何藥物」、「不使用任何動物性蛋白與動物油酯」。

二、海陸龍虎斑暖暖鍋

材料：蔬果湯頭五百克、台灣養殖龍虎斑魚片一包、台灣本土黑毛豬五花火鍋肉片一包、白蝦五支、白蘿蔔三分之一塊、金針菇一包、香菇二朵、鮮採玉米筍三～四支、山茼蒿一小把、海鹽二分之一小匙

作法：

1. 白蘿蔔去皮後切塊、金針菇切去尾部、香菇去蒂頭後傘面劃上十字、山茼蒿洗淨備用。
2. 取一砂鍋，將龍虎斑、五花肉片之外的已處理食材放入鍋中，煮滾後轉小火，以海鹽略調味，食用時以夾子或筷子夾取龍虎斑、五花肉片涮入湯頭中約十秒鐘即可撈出食用。

喻老師小提醒：

玉米筍要購買台灣當季盛產、剝去外皮的，不要購買用保麗龍盒盛裝的進口貨，才能確保食安；龍虎斑是龍膽石斑跟老虎斑交配而成，天和鮮物在澎湖用純海水養殖的龍虎斑，結合了龍膽石斑的結實口感與老虎斑含膠質的彈性魚皮，媲美野生石斑。龍虎斑與黑毛豬五花火鍋肉片的組合，讓這個「海陸」火鍋更添美味！

如何自製蛋餃

材料：蛋液、太白粉水、台灣本土黑毛豬豬絞肉、古早味黑豆醬油各適量

作法：

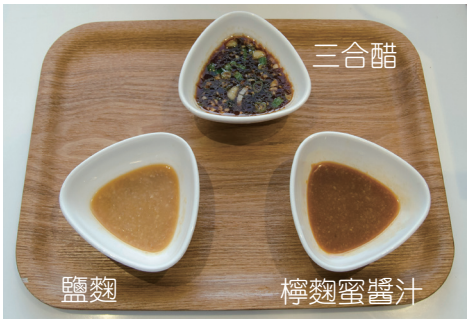
1. 蛋液加少許太白粉水調勻（如此煎蛋餃時才不會破）。

2. 豬絞肉加一點胡椒粉、醬油、蔥花、薑末拌勻成內餡。

3. 取適量蛋液，舀入鍋中，攤成小圓蛋皮，上鋪一些絞肉，闔上蛋皮呈半月型，輕壓邊緣使其定型。

4. 略煎至兩面金黃色即成（過年可多做一些冷凍保存，非常方便，且蛋餃也象徵「黃金元寶」，既好吃又討喜）。

出色蘸醬的介紹



一、鹽麴（左下）

鹽麴是由日本傳來的傳統發酵調味料，由米、麴菌發酵成「米麴」，米麴再加鹽、水發酵而成鹽麴，能提升身體的抗氧化能力，因此也被稱為「魔法調味料」。鹽麴可以用來醃漬肉類使其肉質軟化；直接用來當火鍋蘸醬，可呈現甘、鮮、甜的滋味，為火鍋料理加分！

二、三合醋（上）

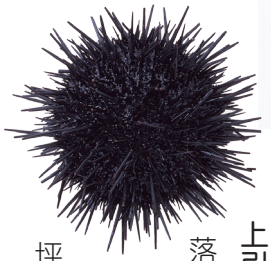
將蔥末、蒜末、五印醋、源順香油與古早味醬油以一比一、一比一・五的比例調製而成，除了適合當作火鍋蘸醬，具有鹹、香、酸、鮮的特色，也適宜涼拌雞絲、粉皮，拌燙青菜，搭配蒜泥白肉也很不錯！

三、檸麴蜜醬汁（右下）

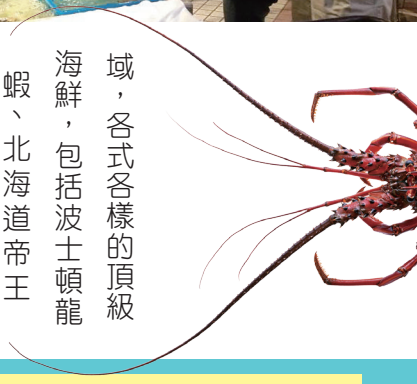
以花蓮鳳林所產的古早味手工黑豆醬油為基底，加一點鹽麴、一些些蜂蜜，再加入少許檸檬汁提鮮，全部拌勻，即為「檸麴蜜醬汁」，作為龍虎斑、五花肉片的蘸醬有解膩的效果！

頂級食材哪裡買？

南門市場：允利肉店每到冬季才上市之現宰台東山羊，吃過的都讚不絕口，肉質鮮甜不腥，由於數量有限，往往要預約才買得到。年節時期南門市場有不少攤現作蛋餃，除知名的億長御坊現作蛋餃，B1 南門魚丸和盧記上海魚丸都看得到現作蛋餃，其中的盧記上海魚丸有香菇冬筍和蝦蛋蛋餃二種口味。南園以酒釀、酸菜白肉、湖州粽與上海魚丸出名。



上引水產：座落於台北魚市，上引水產分區明確，六〇〇坪空間共規劃十個主題區域，各式各樣的頂級海鮮，包括波士頓龍蝦、北海道帝王蟹、海膽、大蝦等，透過批發自營、產地直送的模式，達到品質把關、價格合理透明的多重效益，讓一般消費者與業務型顧客都能購有優質且超值的商品。



晏廷歐亞農場：生產的作物大多販售至高級西餐廳、日式料理餐廳、風味特色餐廳。秉持自然種植法則，崎嶇地形所闢出的梯田中耕種、培育優質生菜，國內近六十家每客單價超過千元的高檔西餐廳也都向農場「點菜」。

其餘頂級食材選購資訊

1. 東寶黑豬肉大骨：https://dbblackpork.com
2. 東寶黑豬五花火鍋肉片：https://dbblackpork.com
3. 東寶黑豬梅花火鍋肉片：https://dbblackpork.com
4. 純天然窖藏發酵酸高麗菜：東雅小廚館 02-27736799
5. 興聯牧場貴妃蛋：http://opul-union.com
6. 天和龍虎斑涮涮鍋魚片： http://shop.thofood.com/product. php?m=&s=&id=1627
7. 鹽麴：各大日系超市有售
8. 花蓮鳥居農場古早味手工醬油：徐明堂 0935-828-211
9. 旭家蒟蒻春雨（麵）：http://www.asahi-ya.com.tw/product.aspx

火鍋沒吃完如何運用？

很多人在吃火鍋時，吃到最後都習慣將湯頭一飲而盡，或是拿來煮粥、煮麵，與剩下的湯一起食用；殊不知火鍋煮到最後，剩下湯汁裡頭含有高量的普林（尤其市售火鍋多用油炸豆皮加入烹煮，高溫油炸不健康，且有基改疑慮），喝下去將會引起痛風機率大增。如果要喝湯，喻老師建議可在一開始的三十分鐘以內喝湯，過了就不要喝了，以免引起身體的不適。若是覺得湯頭丟掉可惜，可以下一點蒟蒻麵繼續煮一下食用，但不建議喝湯頭，這樣吃起來比較沒有負擔，也避免引起痛風症狀。

高麗菜如何挑選？

高麗菜是火鍋的重要食材之一，該如何挑選呢？喻老師表示，高麗菜並不是愈大愈重就一定最好，挑頂端有點尖呈三角型突出狀的，拿在手中比較有重量，內部葉片較鬆好剝，呈現鮮綠的顏色，都是挑選的重點。

美食達人的 Profile

低溫料理專業講師 喻碧芳

現任：東雅小廚餐廳、Too Simple 減醣廚房執行總監、台北市信義國際蘭馨交流協會理事長、台灣新起點健康促進協會常務理事、低溫烹調料理講座講師、台灣慢食協會顧問。

經歷：二〇一六台灣美食展「食之育」論壇講師、歷任策展及低碳飲食蔬活館、台灣農業館召集人、北醫「各種疾病的自然療法學分班」研習結業、台安醫院平安海樂活中心—失智症照護者課程培訓班結業、YWCA 年菜及低溫烹調課講師、台北市瑠公農業產銷基金會講師、桃園蘆竹鄉、淡水農會、淡水衛生所、新店農會低溫烹調家政講師。

像海綿一般不斷吸收新知的喻姐開始實踐低溫烹調理念，創辦「東雅小廚」，戮力讓顧客吃到保留最多營養素的菜餚。除了在廚房身體力行，喻姐十多年來先後出版《食物溫度決定療病力：一二〇度以下的低溫烹調革命》（三采文化）、《食蔬好日子》（台視文化）、《原味料理全圖解》（幸福文化）及《去濕養身食養薑料理》四本專書，她最早在十多年前第一本書時就向讀者介紹低溫烹調的好處與高溫烹調的壞處，自我期許成為終身的「低溫烹調推廣者與實踐者」。

旅遊·美食·活動一把抓

提供最貼近您需求的休閒生活資訊　整理／公關部

休閒便利貼

圖片來源／悠遊風景繪畫 - 俄羅斯普希金博物館特展 FB）

俄羅斯普希金博物館特展
悠遊台北故宮 看見莫內經典
時間：即日起至二月十七日
地點：台北國立故宮博物院圖書文獻大樓一樓特展室

如同大英博物館之於倫敦，羅浮宮之於巴黎，大都會博物館之於紐約，莫斯科普希金博物館是俄羅斯收藏數量僅次於冬宮的博物館。館中收藏了六十七萬件以上歐洲著名的雕塑和繪畫，包括林布蘭的《以斯帖的邀宴》、竇加的《藍色舞群》及莫內的《草地上的午餐》等。

本次特展聚焦在十七世紀到二十世紀的風景名畫，共計展出六十五件作品，主要鎖定十九世紀印象派至後印象派的重要畫家傑作，展出作品包括莫內的《草地上的午餐》及《白色睡蓮》、雷諾瓦的《煎餅磨坊庭院樹下》、畢卡索的《庭院中的房屋（小屋和樹木）》、盧梭的《美洲豹正在襲擊一匹馬》、高更的《有孔雀的風景》…等。展覽以近代風景繪畫的起源、對大自然的讚頌、巴黎城市光影及近郊的自然景色、法國南部的明媚風光及海外的異想世界為主題，引領民眾認識法國近代風景繪畫，絕對值得細細品味。

Scoops！二〇一九冰淇淋特展
網美最愛夢幻系 少女心大爆發
時間：一月十九日至三月十日
地點：三創生活園區（台北市中正區市民大道三段二號）

還記得曾在洛杉磯掀起一股冰淇淋旋風的「museum of ice cream」嗎？今年寒假，屬於台灣獨創的冰淇淋特展，也將在台北三創生活園區跟大家見面囉！

冰淇淋特展將以夢幻的粉色系為基底，搭配各式冰淇淋展品、知識介紹及互動體驗。進入展場，會有一個巨大甜筒甜蜜迎接所有參觀者，「冰淇淋萬應室」有著冰淇淋幻化的各式可愛展件，最吸睛的就是有著冰淇淋獨角獸的旋轉木馬；「冰淇淋夜光區」除了有螢光冰淇淋展件，更有夜光互動遊戲，提供限量冰品優惠券，還可兌換會發光的亮粉螢光霜淇淋，視覺、味覺一次滿足；「冰淇淋沙龍區」有冰淇淋、冰棒、冰淇淋餅乾、霜淇淋、聖代等五種冰品的裝置藝術區，讓你相機按不停；「冰淇淋實驗室」讓你親自動手操作，見證冰淇淋的製造過程，還會教你如何在家DIY美味冰品，調配專屬自己的獨家冰淇淋。

二〇一九「吉卜力動畫手稿展覽」
帶你一窺經典動畫的創作祕辛
時間：二〇一九年一月十九日至四月十八日
地點：台北國立中正紀念堂

還記得二〇一六年在台北、台中、高雄巡迴展出、創造全台近百萬人朝聖的「吉卜力的動畫世界特展」嗎？不論是可愛的龍貓、千尋、無臉男，還是帥氣的霍爾、白龍、阿席達卡，皆擄獲大小朋友的心。這些擁有無數粉絲的迷人角色究竟是如何誕生的呢？又是如何從平面躍然紙上，變成廣受世界喜愛的動畫？這些難得一見的幕後祕辛，都將在「吉卜力動畫手稿展」全部公開！

「吉卜力動畫手稿展」完整公開高畑勲、宮崎駿導

圖片來源／《吉卜力動畫手稿展》FB

演創作動畫時的手稿，從早期「風之谷」到近期「回憶中的瑪妮」，一次展出吉卜力工作室歷年代表作品，共計約一四〇〇幅真跡手稿，更設計了3D錯視互動拍照區，讓你進入吉卜力動畫經典場景，與主角玩樂拍照。值得一提的是，台北站為「吉卜力動畫手稿展」世界巡迴最後一站，想要一窺高畑勲、宮崎駿兩大導演的創作祕密，「吉卜力動畫手稿展」是最後唯一機會！

覓境—探索水下文化資產 AR+VR虛擬實境體驗展

時間：即日起至二月二十八日（現場登記時間：09:40～11:30（09:30開放登記）、13:30～16:30）

地點：台中文化創意產業園區渭水樓（台中市南區復興路三段三六二號）

為了保存完整的文化歷史脈絡，目前水下文化資產多採用「現地保存」方式，一般人難以得知其樣貌，本展覽藉由AR擴增實境、VR虛擬實境與三六〇度環景攝影技術，跨越時間與空間限制，讓人彷彿置身水下考古工作現場，一覽水下文化資產的真實場景。

「環形劇場」透過三六〇度鏡頭，引領民眾全方位觀賞水下考古工作的各種細節。「VR體驗區」提供兩種體驗項目：「潛艇探索」帶領體驗者利用搖桿操作小型潛水艇，如同親臨沉船遺址現場一般，透過遊戲方式瞭解水下文化資產。「全視角實景觀覽」則是透過三六〇度環景互動技術，讓觀者猶如置身海底，觀賞沉船的周圍全景。

走進「沉船意象區」，隨著3D潛水員瞭解潛水的知識，沿著甲板走到下層，還有精采的發光書、電子書、水下探測儀器、文物展示區、水下考古工作全景動畫牆等。最後的「AR體驗區」，讓大家與水下考古人員同框合影，擔任一日水下考古員，守護水下資產！

全台唯一VR體感劇院 給你身歷情境的觀影體驗

時間：即日起

地點：高雄駁二藝術特區

在二〇一八高雄電影節試營運期間備受國際VR影人盛讚，短短十七天創下八千體驗人次的「VR體感劇院」，於去年底盛大開幕，帶給電影愛好者截然不同的觀影體驗，3D、4D再也不稀奇，「VR體感劇院」將帶領觀影者走進電影中，從被動的觀者成為主動影響劇情發展的角色。

「VR體感劇院」空間以銀灰色調與俐落線條為主，影廳配置多張圓弧形蛋椅，讓人彷彿置身於太空艙；影像以8K畫質運算播放，趨近於肉眼的觀影效果，給予最前衛的觀影體驗。劇院並依據放映方式的不同，將觀影區分為「三六〇影廳」和「互動展演區」。「三六〇影廳」內配置三十張圓弧形蛋椅，可前後左右環形角度旋轉；「互動展演區」則能以全景方式，和電影劇情做肢體互動，甚至從被動的觀者，成為主動影響劇情發展的角色。

當故事不再以傳統的方式述說，人們也擁有全新觀看角度及詮釋故事的可能！《紅衣小女孩》、《小王子》、《與海豚共遊》、《聽見光明》、《全能元神宮改造王》、《末班車》等影片都是「VR體感劇院」播映過的影片，想要走進電影中看電影嗎？可上「VR體感劇院」網站（https://vrfilmlab.tw/）查詢播映資訊。

正確使用塑膠食用容器（具）食品安全有保障

整理／洪詩茵 參考資料來源／衛生福利部 食品藥物管理署

塑膠材料廣泛應用於日常生活中的各式食用器具、容器及包裝上，不論是盛裝食物的盒子、盤子，包裝食品的包裝袋、保鮮膜，或者是盛裝飲料的瓶罐、杯子，而且塑膠材質的種類非常多元，一般大眾很難理解各式塑膠製品有何不同，尤其近年來愈來愈多研究資料及健康資訊的披露，讓國人對塑膠器具、容器及包裝的食用安全上存有疑慮。

使用前先看一看

為了保障民眾飲食衛生安全，衛生福利部依食品安全衛生管理法第二六條規定，修正「應標示之食品器具、食品容器或包裝品項」，同時公告「食品器具、食品容器或包裝標示相關規定」，要求自二〇一七年七月一日起製造之食品容器具或包裝，如食品接觸面含有塑膠材質，則應於販賣前依規定標示其品名、材質名稱、耐熱溫度及重複性或一次使用等資訊，以利消費者正確使用。此外，衛福部食品藥物管理署亦建置「塑膠食品容器宣導網站」，幫助民眾建立正確的塑膠食品容器使用觀念。

建議民眾在使用塑膠食品容器時，應該注意塑膠的材質及特性，塑膠容器的瓶身、瓶底或是外標籤上，大多數都印有三角形的回收標示，這些三角回收標誌裡有一個數字，數字的不同代表著塑膠材質的不同，了解材質可以提高民眾選購及使用塑膠容器的安全性。一般塑膠類之材質編號及分類，主要分為七類，使用的時候，應該針對每種材質的耐熱溫度、耐酸鹼度等特性做區分，盡量避免盛裝高熱或過酸之食品，避免產生有害物質污染食品，造成食品衛生安全問題。

常見塑膠食品容器材質特性

PET(Polyethylene terephthalate)
聚對苯二甲酸乙二醇酯

材質特性：簡稱「聚酯」，常見吹瓶方式製成俗稱的保特瓶，瓶底下方有一圓點。耐酸、鹼、油性、高韌性、具有高透明度、質量輕、不透氣、不揮發，常用於一次性使用之食品容器。一般非結晶 PET 耐熱性並不高，僅適用如冷飲、調味料裝填等非高溫用途。不過，透過改質或結晶等方式生產之耐熱 PET 則具有不透明及耐高溫特性，耐熱可達攝氏一八〇度，可用於盛裝熱食，使用時應

注意產品標示之耐熱溫度。

塑膠本色：白色或透明（加工過程急速冷卻）。

耐熱溫度：攝氏六〇～八五度。

商品種類：碗盤、杯子、瓶罐、餐具、吸管、攪拌棒、水壺、調料瓶、夾鏈袋。

TIPS

PET 材質最好避免盛裝高溫飲品及重複使用。

HDPE (High-density polyethylene)
高密度聚乙烯

材質特性：製品外觀多半為半透明或不透明狀，耐水性、耐酸、鹼、耐油性佳，剛性也較高。因阻水阻氣性能佳，常用作食品包裝。

塑膠本色：白色或透明。

耐熱溫度：攝氏九〇～一一〇度。

商品種類：吸管、攪拌棒、水壺、瓶罐、紙餐盒、調料瓶、塑膠袋、保鮮膜。

TIPS

HDPE 材質最好不要重複用，使用時間過長易釋出有害物質。

PVC
(Polyvinyl chloride)
聚氯乙烯

材質特性：耐酸、鹼性、具阻燃性、可塑性高、價廉，可區分為軟質或硬質 PVC，且容易印刷，但加工時必須添加塑化劑或其他添加物，有衛生安全及環境上的疑慮。其耐熱性較差，不適合盛裝熱食，在食品相關最大的應用為包裝膜材。

塑膠本色：無色透明。

耐熱溫度：攝氏六〇～八〇度。

商品種類：筷子、塑膠袋、塑膠盒、保鮮膜。

TIPS

PVC 材質不耐高溫，不可以微波，使用以 PVC 材質製作的保鮮膜包住食材微波，很容易釋出塑化劑。

LDPE (Low-density polyethylene)
低密度聚乙烯

材質特性：製品外觀通常為半透明或不透明狀，耐酸、鹼、酒精、水、油性、柔軟、耐熱性較差，因阻水阻氣性能佳，材質柔韌，多用來生產薄膜製品，作為食品包裝，以其為材料製成的塑膠袋較柔軟。

塑膠本色：白色半透明（薄膜產品呈現透明）。

耐熱溫度：攝氏七〇～九〇度。

商品種類：吸管（吸食常溫之飲品）、杯子、攪拌棒、水壺、調料瓶、塑膠袋、塑膠布、保鮮膜。

TIPS

LDPE 材質低耐熱，但耐腐蝕、耐酸鹼，像 PE 保鮮膜就是，雖然可以微波，但建議只包裹住容器外部，勿讓其與食物接觸。

PP (Polypropylene)
聚丙烯

材質特性：製品多為不透明或半透明，耐酸、鹼、油、酒精、可煮沸、具光澤度、剛性佳。

塑膠本色：白色或透明。

耐熱溫度：攝氏一〇〇～一四〇度。

商品種類：微波容器、果汁瓶、豆漿瓶、塑膠碗、刀、叉、湯匙、筷子、碗、盤、杯、布丁盒、紙餐盒、吸管（市面上最常見的材質）、攪拌棒、塑膠袋。

TIPS

PP 材質是唯一可以放入微波爐的塑膠盒，但放入微波爐時，最好要確認蓋子的材質，因為有些盒蓋是以 PE 製造，不能承受高溫。例如：保鮮盒、布丁盒，既耐高溫，又耐酸鹼、碰撞及化學物質，耐熱溫度高達一四〇度，是最安全的材質。

PS (Polystyrene)
聚苯乙烯

材質特性：耐熱度、不耐酒精、油性、透明度佳、剛性佳、易染色、印刷性良好（其中發泡處理的聚苯乙烯就是俗稱的保麗龍）。

塑膠本色：無色透明。

耐熱溫度：攝氏七〇～九〇度。

商品種類：刀、叉、湯匙、筷子、泡麵

碗、盤、瓶罐、養樂多瓶、冰淇淋盒、攪拌棒。

TIPS

PS 材質要遠離熱酸鹼，不能放入微波爐加熱，同時，避免用速食盒打包滾燙及酸鹼性明顯的食物。例如市面上的保麗龍、養樂多瓶、塑膠水杯等，PS 材質能夠被柳橙汁溶解，長期食用容易致癌。

美耐皿樹脂【三聚氰胺—甲醛樹脂、蜜胺、密胺，Melamine resin】

材質特性：耐酸、鹼、油、酒精、具光澤度、剛性佳、可煮沸。

塑膠本色：透明偏白。

耐熱溫度：攝氏一一〇～一三〇度。

商品種類：刀、叉、湯匙、筷子、碗、盤、杯。

PC【聚碳酸酯，Polycarbonate】

材質特性：耐酸、油、不耐鹼、透明度佳、耐衝擊、質量輕、可煮沸。

塑膠本色：無色透明。

耐熱溫度：攝氏一二〇～一三〇度。

商品種類：刀、叉、湯匙、筷子、碗、盤、杯、攪拌棒、水杯、運動水壺及瓶罐。

PLA【聚乳酸，PolylacticAcid/Polylactide】

材質特性：通常是將植物（玉米、甘藷）中萃取出的澱粉，經過發酵、去水及聚合等過程製造而成，耐酸、鹼、透明度高、不耐熱、質量輕，具有低碳、低耗能及生物可分解等環保特性，常被用來盛裝常溫之食品容器具。但透過改質或結晶等方式生產之耐熱 PLA 則可能具有不透明及耐高溫特性，使用時應注意產品標示之耐熱溫度。

塑膠本色：無色透明。

耐熱溫度：攝氏五〇～一二〇度。

商品種類：刀、叉、湯匙、筷子、碗、盤子、攪拌棒、杯子、沙拉盒、塑膠袋、保鮮膜、水壺及瓶罐。

ABS【丙烯腈—丁二烯—苯乙烯共聚物，Acrylonitrile Butadiene Styrene】

材質特性：耐酸鹼、不透明，表面具有光澤度。

塑膠本色：米黃色。

耐熱溫度：攝氏七〇～一〇〇度。

商品種類：刀、叉、湯匙、筷子、碗、盤子。

PMMA【聚甲基丙烯酸甲酯（壓克力），Acrylic】

材質特性：耐酸鹼、不透明，表面具有光澤度。

塑膠本色：無色透明。

耐熱溫度：攝氏七〇～九〇度。

商品種類：刀、叉、湯匙、筷子、碗、盤子。

PES【聚醚碸樹脂，Polyethersulfone】

材質特性：耐酸、鹼、油、酒精、剛性高、韌性高、質量輕、耐磨損、抗化性佳，是價格高昂的工程塑膠，常使用於食品容器、醫療器材及電子領域。

塑膠本色：透明帶琥珀色。

耐熱溫度：攝氏一九五～二一五度。

商品種類：奶瓶。

PPSU【聚苯碸樹脂，Polyphenylene sulfone】

材質特性：耐酸、鹼、油、酒精，是耐熱及耐化學性佳的高分子材料，廣泛使用於食品容器、醫療器材及電子領域。

塑膠本色：透明帶琥珀色。

耐熱溫度：攝氏二〇五～二二〇度。

商品種類：奶瓶。

AS【聚苯乙烯-丙烯腈，acrylonitrile-styrene copolymer】

材質特性：耐酸、鹼、油、不耐酒精、剛性佳、透明度佳、阻水阻氣性良好。

耐熱溫度：攝氏八〇～一〇〇度。

商品種類：刀、叉、湯匙、筷子、碗、盤子、杯子、吸管、攪拌棒、水壺、調料瓶。

TritanTM（PCTG）【聚對苯二甲酸乙二醇酯—1,4—環己烷二甲醇酯共聚

物，PCTG】

材質特性：為 Eastman 公司開發的新一代共聚酯，耐化性、抗水解、透明、抗冲擊強度優異，容易成型加工。

耐熱溫度：攝氏八〇～一一〇度。

商品種類：刀、叉、湯匙、筷子、碗、盤子、水壺、吸管、嬰兒用品、護理用品。

TIPS

七號種類較多，像嬰兒奶瓶及美耐皿器具等，初次使用建議以熱水燒半小時，釋出甲醛。

「Silicone」：

矽膠（polysiloxanes）

材質特性：耐酸、熱、寒、臭氧、陽光、柔軟、低化學活性、極佳的電絕緣性能。

耐熱溫度：攝氏一八〇～二八〇度。

商品種類：刀、叉、筷、湯匙、碗、奶瓶、奶嘴、盤、烘焙用容器、杯子、塑膠袋、保鮮膜、水壺及瓶罐。

TIPS

聚對苯二甲酸乙二酯（PET）、聚乳酸（PLA）、矽膠（Silicone）材質耐熱差異性大，選用宜特別注意。

正確使用塑膠食用容器

想要正確使用塑膠食用容器（具），除了注意耐熱溫度之外，還需要了解食品的酸鹼值，使用前進行詳細確認後，才進行後續的食品盛裝、加熱或保存等動作，為避免溶出對人體有害的物質，最好選擇耐酸鹼性較好的 PP 或 PE 材質，並且盡量選擇呈現該材質塑膠本色的容器。除此之外，在使用上還須留意左表所列之注意事項，才能真正落實食品安全保障。

塑膠食品容器（具）使用注意事項

產品	特別注意事項	共通注意事項
刀叉、筷子、湯匙	使用於熱食前須先注意產品材質。	1. 使用前先確認塑膠材質及特性，並購買有清楚標示之產品。 2. 若為重複性使用之塑膠產品，清洗時盡可能選擇中性洗劑，避免酸性或鹼性洗劑侵蝕塑膠。 3. 塑膠餐器具清洗完之消毒殺菌應避免使用紫外線殺菌，因為紫外線波長容易破壞塑膠分子鍵，造成塑膠老化。 4. 塑膠產品勿直接日照與置放於高溫處。 5. 清洗時勿用力刷洗塑膠產品，若為一次性使用塑膠產品，使用後請丟棄回收，勿重複使用。 6. 可重複使用之塑膠餐器具，若有刮傷或是磨損應更換。 7. 塑膠受到長時間照光及溫濕度變化等環境影響會有老化之現象，最明顯可辨識就是顏色產生變化，此時就算是可重複使用之塑膠餐器具亦盡量避免使用。 8. 避免使用過度鮮豔色彩豐富之塑膠餐器具。
碗、盤	1. 注意與食品接觸的各個部件是否皆為相同材質，避免本體雖選擇了正確材質但其他部件卻不適用。 2. 避免盛裝高酸或高溫之食品。	
吸管、攪拌棒	1. 使用於熱食前須先注意產品材質。 2. 若要使用於酒精性飲料，只有 PP 材質適合。	
奶嘴、奶瓶	使用後或有髒污時，應充分洗淨並晾乾，即足以達到清潔目的；不建議於高溫下持續加熱。	

資料來源／財團法人塑膠工業技術發展中心

材 質	最高耐熱溫度範圍	耐酸性（pH ＜ 5）	耐鹼性（pH ＞ 10）	耐酒精性	耐油性
PET（聚乙烯對苯二甲酸酯）	60~85℃	O	O	O	O
HDPE（高密度聚乙烯）	90~110℃	O	O	O	O
PVC （聚氯乙烯）	60~80℃	O	O	O	O
LDPE （低密度聚乙烯）	70~90℃	O	O	O	O
PP （聚丙烯）	100~140℃	O	O	O	O
PS （聚苯乙烯）	70~90℃	O	O	X	X
PC （聚碳酸脂）	120~130℃	O	X	O	O
PLA （聚乳酸）	50~120℃	O	O	O	O
PMMA （壓克力）	80~90℃	O	O	X	O
ABS（丙烯 - 丁二烯 - 苯乙烯樹脂）	70~100℃	O	O	X	O
美耐皿（美耐皿樹脂）	110~130℃	O	O	O	O
PES （聚醚碸）	195~215℃	O	O	O	O
PPSU （聚苯碸）	205~220℃	O	O	O	O
AS （聚苯乙烯 - 丙烯腈）	80~100℃	O	O	X	O

（註：O 表示適用，X 表示不適用）

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部
資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

揮別冬季癢三招

為什麼冬天容易感到皮膚搔癢呢？通常「乾燥」是重要關鍵！食藥署特地邀請國泰綜合醫院皮膚科醫師陳怡安，為大家解答冬季癢原因。

缺脂：缺脂性皮膚炎是老人家冬天常遇到的情形，尤其小腿前側往往是最早出現的位置。究其原因，當皮脂腺調節功能隨著年齡增長而變差後，表皮障壁功能也受到影響，皮膚上就會開始出現不規則龜裂、脫屑的紅色斑塊，如同乾旱時的大地一樣。

異位：異位性皮膚炎是一種慢性發炎的皮膚疾病，好發於五歲前，但也有比例較低的成人型。它會在一些典型的部位，如：四肢內側或嬰幼兒的臉部、頸部與四肢伸側，至少長達半年以上反覆或持續出現皮疹。皮膚的免疫、基因和表皮障壁功能，都與致病機轉相關，外在環境的乾燥更易使其惡化。

濕疹：有些人體質容易出現濕疹，但濕疹不是只有在悶熱潮濕的環境才會發生，太乾、太冷也會。以《論語》的中庸之道為例，皮膚也適用此觀念，在溫度、濕度適中的環境才是最好的。

想要預防或揮別冬季皮膚搔癢嗎？請牢記以下三個小秘訣：

一、保濕：如果身體是一座城堡，皮膚障壁就是城堡上的城牆，是最外層的重要防線。選擇合適的保濕劑，有助於防止皮膚水分喪失，維持良好功能。

二、不抓：當皮膚搔癢時不應該去搔抓它，因為會陷入「越抓越癢、越癢越抓」的惡性循環，甚至若搔抓形成了傷口，有時候還有併發感染的可能性。適當的藥物控制有助於降低癢感，稍作冰敷也可以應急。

三、適度洗：清潔不用太頻繁，一天一次通常就足夠。尤其是老人家，甚至可斟酌延長為數天一次，而不一定需要每天洗。洗澡時水溫宜適中，也不應使用清潔力過強的產品，清潔後也要記得加強保濕。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六八八期）

認識食品添加物

食品添加物種類繁多，民眾越來越重視食用的加工食品中所含的食品添加物是否有其必要性、是否為合法之產品？

關於「食品添加物是否有必要」，須視原料型態、特性、加工製程等，以及下游廠商或消費者之使用特性，加以實驗評估，才能獲得可達添加物功能效果的最適添加量，且應以可達功能效果的最小量添加原則下適量使用。而關於「使用食品添加物是否合法」，目前已對此制定相關規範。使食品安全衛生管理法第十八條訂定「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，明定准用食品添加物的品名、規格及其使用範圍、限量標準。該項標準採用正面表列，也就是僅有表列品項可以作為食品添加物使用，而且應依規範的使用範圍、限量及使用限制合法使用；若非表列的品項，不得使用。

此外，在單方食品添加物方面，應取得衛生福利部查驗登記核可，並將許可證字號標示於產品外包裝；不論單方或複方食品添加物皆強制應於食藥署建置之食品藥物業者登錄平台（非登不可）登錄，並將產品登錄碼標示於產品外包裝。

食品添加物

應符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準

當您要選購食品添加物時，可至食品藥物消費者知識服務網，查詢查驗登記核可之單方食品添加物，並可至「非登不可」查詢完成登錄之單方與複方食品添加物。另，食藥署提醒，選購食品添加物時，應確認該產品外包裝完整標示「食品添加物」字樣、品名、產品全成分、使用範圍、用量標準及使用限制、產品登錄碼、查驗登記許可證字號（單方強制標示）等相關資訊，以保障食用安全。

（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六八七期）

用對散瞳劑防兒童近視惡化

眼科醫師發現九歲的小乖視力不良，建議點散瞳劑治療，並提醒家長要定期回診追蹤，但家長卻擔心，長期使用散瞳劑可能會導致青光眼，甚至會傷害腦部神經？對此，食藥署邀請台北醫學大學附設醫院眼科專任黃柔蓁主治醫師，為大家解惑。

在使用散瞳劑時，較需擔心的副作用是眼壓升高，因為當瞳孔放大時，眼球前房隅角比較狹窄的人，前房水排出路徑也會被壓縮，導致眼壓上升，但較易好發於年長、身材嬌小的女性，幾乎不會發生在孩童身上；若家長還是擔心，回診時可請醫師檢查孩子的眼壓。

一般而言，眼科醫師開立散瞳劑的原因有三種：

一、檢查視網膜或開刀時放大瞳孔：臨床上檢查視網膜的時候，為了讓病患眼睛遇到強光不會縮瞳，所以會請患者點散瞳劑，讓瞳孔放大。

二、止痛：散瞳劑還有放鬆睫狀肌的效果，因此可用於開刀後、眼睛發炎的患者，以降低疼痛。

三、控制近視：長效型散瞳劑被證實可降低眼軸生長，預防近視惡化。

其中，長效型散瞳劑與短效型散瞳劑的區別在於「可持續放大瞳孔的時間」。長效型成分含 Atropine（阿脫品），可持續放大瞳孔約兩週，主要用於預防兒童近視惡化；而短效型成分包括 Tropicamide、Phenylephrine、Cyclogyl，效力可持續四～十二小時，可暫時放鬆眼部睫狀肌，使得孩童接受電腦驗光時，獲得真實的度數。

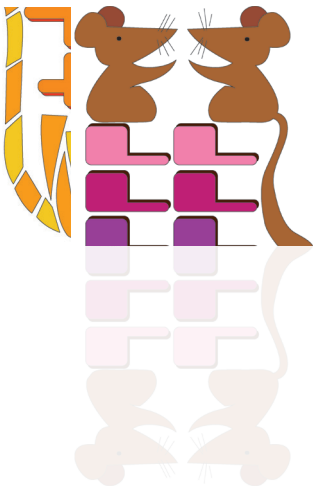
目前針對預防兒童近視加深所開立的長效型散瞳劑，最常見的成分及濃度為〇．一二五% Atropine，大部分兒童使用後往往會出現畏光、近距離視野模糊的現象。

不過，若是將此成分再稀釋十倍，也就是〇．〇一二五% Atropine，既能預防近視惡化，也可減輕畏光及近距離模糊的症狀，家長可向醫師詢問，是否能使用低濃度散瞳劑，也就是單支（無防腐劑）小包裝的〇．〇一% Atropine 製劑。但是當低濃度散瞳劑無法控制近視效果時，醫師通常會建議提高散瞳劑濃度，就需要和家長進一步討論了。

孩童使用散瞳劑時，因瞳孔放大，紫外線更容易進入眼睛，家長須提醒孩子，在戶外活動或陽光強烈時戴上太陽眼鏡，若平時已戴眼鏡，可考慮使用遇到紫外線會自動變色的眼鏡，並且培養「看遠不看近」的習慣，例如：保持良好閱讀姿勢，不要近距離看書或畫圖，或避免長時間盯著 3C 螢幕等等。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六八六期）

二〇一九・十二生肖春季運勢大解析

整理／公關部
資料來源／《2019 問神達人王崇禮老師十二生肖四季運籤農民曆》王崇禮博士著／柿子文化



鼠－化險為夷 貴人相助

一進入己亥年就有好開始，農曆二月廿九日（國曆四月四日）前，要小心不要像宋高宗一樣「誤入牛頭山」而給自己帶來困境。錯誤的判斷可能會陷入愁雲慘霧當中，建議早已儲備好精力及實力的你別急著推出大好計畫，先謹慎佈局、籌備，待農曆二月廿九日（國曆四月四日）之後再推出，較能得心應手。

財運有獲利的空間，若真的不小心投資失利，陷入經濟窘境，只要即時調整，仍可獲得貴人援助、解決財務危機，轉衰為旺。

假使在時間點前就已經遇到困難及阻礙，也不必憂愁，只要過了農曆二月廿九日（國曆四月四日），就可以找到問題的癥結點，並且解決、處理，不但能化險為夷、有貴人相助，強大的好運將能帶領另一個高峰！

牛－春季整體運勢順遂

春季整體運勢順遂，財運也很不錯，初期可能還有一些小波折，但無傷大雅。若有想做的事，請放寬心執行，切勿因為一些小阻礙而擾亂心情及計畫，要相信最終是可以達成的。

由於運勢開始走強、事事較順心，有些把持不住的牛兒可能會在某些事物上愈陷愈深，無法自拔，當時序進到夏季的三伏期間（農曆六月十日至七月二十日／國曆七月十二日至八月二十日），可能會面臨情關的考驗。這個情關不只指感情，可能還包括太沉迷某事、某物之情。這是因為春季運勢開通後，有更多機會接觸不同的人、事、物，此時若不多加留意，久而久之，到了夏季三伏期間容易因陷入太深、玩物喪志而賠了夫人又折兵。請務必秉持辛勤耕種、腳踏實地的本性，把握好時運開始運籌帷幄，並扎實打好基礎，待之後另一波強運到了，就能好好發揮長才！

虎－解決問題前 沉住氣

在己亥年的整體運勢並不理想，一不小心就可能猛虎變病貓。提高警覺及沉著應變，是今年的二大重點！在農曆四月之前，有一個「問題」造成運勢低迷不振，一旦問題發生了，處事不夠圓融或個性太直、講話太犀利等，都會讓問題變得更加嚴重，甚至一發不可收拾。能做的，就是找出影響事情不順的原因並加以解決，並切記事緩則圓，以免節外生枝。在問題尚未解決前，務必保守行事、別淌渾水，雖有重重危機及難關，只要考驗通過了，就能重見光明。

在還未找出不順的問題點之前，不建議做任何投資。雖然財運低迷不振，也別太灰心，只要守得住、不亂投資，挺過這段期間，待對的時間來臨時再進行，仍有獲利的可能。

兔－步步高升 起運時機

運勢一進入己亥年的春天就有步步高升、愈來愈好的跡象，過去因為時機不對，讓努力毫無所獲，如今時運已經來臨，再加後天自己的努力、補足自己過去不足之處，很有機會在己亥年交出不錯的成績單！

喜氣暢旺，帶動財運的成長，先前財運受阻、常漏財的狀況逐漸減少，目前頗適合投資理財，但需做好功課、仔細研究後再進場。本季財運不俗，正財穩定成長；只要不太貪心，偏財也會有進帳；若欲合夥投資，請做好規劃及目標，有機會找到不錯的合作對象，幫助獲利、成長。

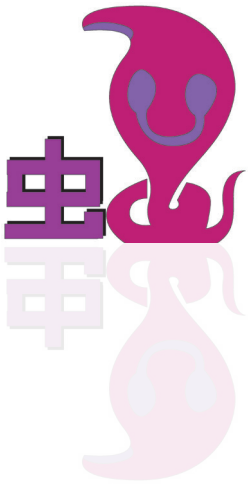
先前運途不那麼順遂時保守實力不妄為，現在考驗已經過了，再加上善良、不與人計較的個性，在起運時自然而然會有老天爺及貴人幫助，好好把握運勢先機力爭上游，努力讓自己往更好的地方邁進。

龍－低調行事以免樹大招風

度過去年偏沖太歲年的低潮期，總算可以稍稍鬆一口氣。來到己亥年春季，正是迎春納福、運勢轉變的開始，尤其是農曆一至二月運勢暢旺，各方表現都很不錯，想做的事情在這時候將能開花結果，得到滿意成績。

本季財運還算有利可圖，尤其在農曆一月新春期間，財運開始轉強、投資運勢正好，正財、偏財都有不錯的收入。到了農曆二月，投資理財就要保守一點，這個月的財運起伏不定，不宜投入資金，宜多多觀望及評估。

進到農曆二月時要稍加保守了，這個月的運勢比較浮沉反覆，並非條件不如人，而是還需要些許時間磨練，才華才能更加展現，建議步調緩一點，想推動的計畫到了農曆三月時再進行，比較會得到賞識、支持、貴人幫忙。農曆三月運勢再起，就能借力使力、事半功倍，達成心中預設的目標，而且還能得到應有的回饋。



蛇－注意三大重點 春季整體運不算太差

己亥年是偏沖太歲的一年，整體運勢上較有變數，雖然不會每一季運勢都不好，仍需要小心應對，只要能掌握每季該注意的重點，一樣能穩中求變、有所作為。

本季整體運勢對你來說並不算差，若有想做的事，千萬別舉棋不定、猶豫不決，想太多反而容易錯失良機。要在對的時機做對的事，加緊腳步妥善規劃，才有機會達成目標。今年也要保守一點，與人合作要謙卑一點、不要功高震主，如此有助於明哲保身。其次，任何計畫都要見好就收，如此將能留下美名，若一味想爭取更多機會，一不小心可能會引來意想不到的禍端。最後，耳根子不要太軟，不要輕易被一些言語所煽動，以避免做錯決定。

本季財運還算穩定，正財有穩定收入，投資方面只要量力而為亦可進行，不適合高風險之標的物，保值或中長期的投資較能降低破財的機率。

馬 | 要有足夠抗壓性及意志力

在春季裡，行事上容易有大大小小的挫折、阻礙，突發的狀況常常讓你無所適從，致使情緒低落、心力交瘁而失去信心，不敢往前邁步。

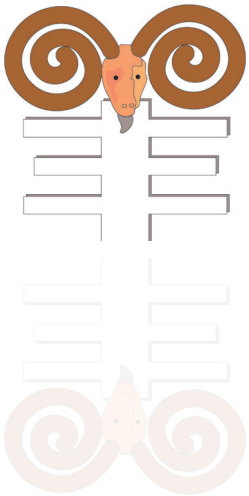
雖然運勢可能較不如期待，但千萬別太失望，過程中會有貴人出手相助，當下看似成功無望的狀態，反而可能有意想不到的結果，只要有足夠抗壓性及意志力，仍可戰勝這一切，最重要的就是建立自信心——真正無法逾越的障礙並非緊閉的門，而是自己那上了鎖的心門，要跨出成功的一步，先要推開那扇心門。提醒，千萬別因為一點小挫折、小失敗就一蹶不振，而想放任自己頹廢下去，要是機會近在咫尺卻擦肩而過，那可就得不償失了。

理財方面，找對專業理財人員做好分析及風險管理，在貴人的助力下，仍會有柳暗花明又一村的獲利機會，但仍要小心本季會有詐騙劫財之虞，以及替人做擔保要慎防受騙上當。

羊 | 穩住氣 方能成大器

踏入己亥年後，續接去年的運勢，誠心建議你做任何事都要「穩住氣，方能成大器」。正財方面建議務實以對，穩定中求保守，尤其切勿將金錢花在不必要的刀口上。

在開春第一季雖有雄心壯志，可能早已列了好多規劃與執行目標，正思維著如何運籌帷幄，但在執行層面上，很容易會因為自己單方面的主觀意識而替所有事下定論，而擺出一副「我說了算」的態度，卻未考量到現實層面的合理性及可行性。這樣的支配欲和心態，容易與人一爭長短，甚至想要凌駕於群雄之上，太過氣勢凌人會使身旁的人反感，並直接影響到人際關係的進展。此外，在家庭氛圍方面，也容易因為不經大腦的一句話，或是總一味認為自己是對、把錯誤怪罪於他人，而搞得雞飛狗跳。建議要好好檢視、反省自己的個性，才能避免這些問題發生。

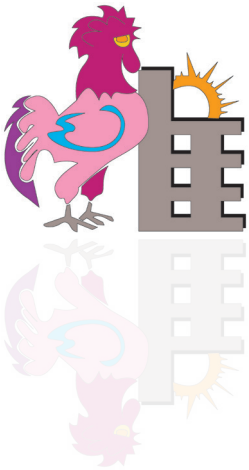


猴 | 別讓優柔寡斷 成絆腳石

需要用果斷行事、亮出勇氣的態度來迎接本年度春季的到來，總體來說，浮沉起落對一個人來說正是最好的磨練！正財平穩，不會有太大的波動起伏，若能在工作上展現自信的一面，並運用自身專業優勢來獲得主管賞識，可能會有小小加薪的機會。

此時若正面臨瓶頸或重重阻礙，請視其為成功的必經之路，勇敢面對困境，並對自己信心喊話，切忌因為之前經歷的不順心或不如意而失去信心、裹足不前。此時還會有旁人給予各種好、壞訊息，若讓別人的想法框住，更容易讓行事躊躇、舉棋不定，有時候，稍一遲疑就會錯失良好時機。

「智者從之而不失，巧者一決而不猶豫。」思考固然重要，千萬不要讓優柔寡斷成了本季運勢及行事上的絆腳石，即便目前還沒有起運，仍然要相信：只要能精進實力，是可以替自己創造機會的！



雞—沉靜保守為要

踏入己亥年開春第一季運勢明顯下滑，運勢低時，小人、敵人都會跑出來，即便有能力及智慧閃避急流，但是旁人會不斷提供錯誤指導，反而在拿不定主意、腦袋混沌不明而尋求意見時，就做出了錯誤的決定。能力再好，若沒能先冷靜，再思考下一步，依然很容易中小人的圈套，到時候要爬出漩渦，不只十分驚險，還要花費好大一番心力。此時，愈要冷靜面對，尤其是處理事情時的情緒，要沉靜才能思考，進而思路清晰，如此一來，方向才會明確。千萬不要因為別人隨便幾句話或建議就貿然行動，以免陷入困境和不必要的糾紛。

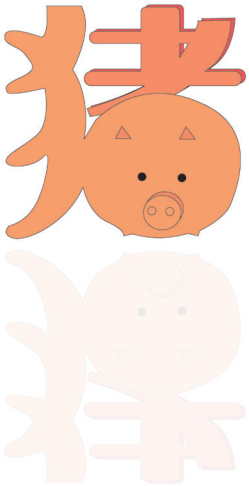
在春季行事要保守些，懂得急流勇退，才能穩住方向舵，避免人生之舟航向暗礁、漩渦而偏離安全航道！

財運方面，正財能守住就好，一旦做出錯誤決定，恐怕會血本無歸，失去的絕對比獲得的還要快。

狗—不要老想走捷徑

揮別戊戌太歲本命年，迎來新的年頭了，難免想要在開春的第一季趕快甩掉低潮霉運，盡快有所突破和成就。然而，太想達到目標反而讓行事欠缺思考，太過衝動、急躁的執行，很容易走偏方向或選擇用不正當的方式來達到目標。小心，一旦踏錯步，嚴重的話可能在本季面臨官司問題，雖然在緊要關頭時會有貴人提點，進而懸崖勒馬，免於陷入危機，不過，再不趕緊修正錯誤的行為跟想法，可就不能保證以後再次陷入同樣困境時仍可全身而退了。

提醒：「機關算盡，不如天一筆。」積極、有上進心、追求成功是好事，但不要老想走捷徑，乍看以為抄了近路，一不小心卻可能誤入歧途。請務必認清，通往成功的道路往往不是彎道超車的，腳踏實地站穩腳步向前邁進，才是正確的選擇—循規蹈矩行事，有機會在本季有所作為！



豬—春季吉星匯聚 避免樂極忘形

二〇一九年輪到屬豬者值太歲本命年，太歲並不是凶神，而是守護神，「犯太歲」不一定代表該年運勢不好，雖然去年冬季尾巴碰到阻礙與不順難免沮喪又鬱悶，但在跨過戊戌年農曆十二月三十日（二〇一九年國曆二月四日）立春，踏入己亥年正月初一（二〇一九年國曆二月五日）開始，反而吉星匯聚。

芒星的照耀，本季的運勢格外旺盛，一撇過去種種不如意，坎坷與磨難會漸趨平靜，甚至之前停滯不前的事情，都很有機會輕鬆找到解決方法。若有想要實踐的計畫，春季是個絕佳機會，即便面臨些許阻力或進退兩難，也會有貴人出現，扭轉不利的局面。只要掌握好時機，配合開春好運勢穩穩踏出每一步，縱使在太歲年，照樣能無所畏懼，勇往直前。不過，千萬別因為好運降臨而沖昏頭，更忌樂極忘形，務必謹記居安思危！

「擴大外籍看護工家庭使用喘息服務」上路

整理／公關部　資料來源／衛福部

衛福部自二〇一七年起推動「長期照顧十年計畫二・〇」（以下稱長照二・〇），擴大服務對象、擴增服務項目並廣佈服務資源。為完善長照服務，衛生福利部與勞動部共同推動「擴大外籍看護工家庭使用喘息服務」，於二〇一八年十二月一日上路。

依據長期照顧（照顧服務、專業服務、交通接送服務、輔具服務及居家無障礙環境改善服務）給付及支付基準，聘有外籍看護工家庭，外籍家庭看護工無法協助照顧長達一個月以上者，始可給付喘息服務，而為了減輕聘有外籍家庭看護工之家庭因短時間家庭看護工無法協助所生之照顧壓力，並保障被照顧者之安全與照顧品質，衛福部與勞動部共同推動開放聘有外籍家庭看護工照顧之獨居（僅與外籍家庭看護工同住）或主要照顧者為七〇歲以上之長照需要者，經縣市照管中心評估失能等級為七至八級，如外籍看護工短時間休假，即可予以給付喘息服務補助。

衛福部持續加強服務體系，完善長照服務，以加速並落實長照二・〇政策，提供以人為中心、以社區為基礎的多元、整合之連續性服務。針對聘有外籍看護工家庭之被照顧者，經照管中心評估符合資格，除可申請喘息服務外，亦可申請專業服務、交通接送及輔具購買、租借及住宅無障礙環境改善等長照服務。此外，被照顧者如有衰弱或失智等情形，政府也提供預防及延緩失能（智）服務、失智共照中心及失智服務據點。衛福部提醒，民眾若有長照服務的申請需求，可利用市話或手機撥打「一九六六」，將有縣市照顧管理中心的專人提供申請長照相關服務資訊。

打造衛生所成為長輩服務的新據點

因應高齡化社會來臨，國民健康署偕同各縣市衛生局一起推動「高齡友善衛生所」，以有系統地檢視，幫忙衛生所服務改造，對長輩在地安養與健康老化盡一份實際的力量，預估二〇一九年底全國衛生所將全部通過認證。

高齡友善衛生所是在高齡化的時代，適當調整過去衛生所服務模式，從軟硬體雙管齊下進行改造，讓長輩使用服務更便利。硬體上，導入無障礙空間與通用設計，沒有電梯的衛生所也調整將長輩服務整合在一樓，增設專屬服務台、加裝扶手等等。軟體上，因應長者狀況調整看診程序，志工陪同有需要的長輩看診、拿藥，並顧及長輩視力及聽力需要，發展圖文並茂且放大衛教單張及藥袋字體。同時為使外籍照顧者能充分了解照顧方式，除了準備外語衛教本，更有衛生所延攬外籍照顧者擔任服務志工，協助外語即時翻譯服務。

安非他命的真相 從亢奮到憂鬱

整理／公關部

安非他命常被誤認能消除疲勞，一旦使用極易成癮且產生心理渴求，導致惡性循環再度使用，對消除疲勞並無幫助。一再使用的結果，可能產生不可逆的精神傷害，其潛在的傷害持久且可能無法康復。

安非他命類藥物於一八八七年由德國科學家合成，是一種中樞神經興奮劑，在醫療用的劑量範圍內，能帶來情緒及生理功能變化。而過去在醫療用途上，做為如鼻塞、鼻充血的吸入治療、氣管擴張劑、氣喘、過動兒、憂鬱症的治療。其所改變的生理反應包含：減少反應時間、降低疲勞、及增強肌耐力。

安非他命一旦使用極易成癮且產生心理渴求，導致惡性循環，最終產生不可逆的精神傷害。

若使用劑量遠超過醫療用的劑量範圍，將會導致大腦執行功能受損及橫紋肌溶解症。

台北市立聯合醫院松德院區藥劑科許馨丰藥師表示，使用安非他命的人，剛開始可能產生舒服、心情愉悅的感覺，會有增進注意力及部分技能表現，同時也可能減少疲勞、減低食慾。但一旦停用後，尤其大量使用後，可能會發生崩潰期（crash period）的戒斷症狀，初期產生包括憂鬱、焦慮、渴癮（craving）等症狀；戒斷中期會經歷疲倦感、對週遭事物失去興趣等現象；最後戒斷末期則是會經歷偶發、短暫的渴癮。

部分個案會發生精神病狀態，依據精神疾患診斷與統計手冊第五版，重要特徵是正在使用時或之後很快產生顯著問題行為或心理轉變，聽幻覺和多疑的想法可能顯著。嚴重的中毒可能導致痙攣、心律不整、體溫過高及死亡。

安非他命容易誘發精神病症狀，症狀類似於思覺失調症，個案在使用安非他命類藥物後，被害妄想可能會迅速發生，受被害妄想影響，出現暴力行為，甚而犯下重大犯罪事件。

安非他命的戒癮治療，可透過病人自主就醫或是法務機關轉介。許馨丰說，一般來說，安非他命戒癮沒有特別規範的處方，主要還是以症狀治療為主。所謂症狀治療即是看病人出現心情煩躁不安、失眠、情緒激動、精神病症狀等情形，先鑑別診斷可能的其他合併疾病問題，然後再給對應之藥物。不可忽略的是，一篇由 Cochrane 所做的系統回顧（二〇〇九）發現，因攝取嚴重過量的「安非他命、右旋安非他命、及甲基安非他命」而導致精神異常的患者中，有五%～十五%的患者即便經過治療，仍無法完全康復。

達人月刊雲端閱讀e指Go!

網頁文章瀏覽 閱讀真輕鬆

RICH達人月刊電子書透過兩種管道發送發刊通知！

》管道一 E-MAIL寄送。

》管道二 永達保經Line官方帳號發送。

強烈推薦 加入 永達保經Line 官方帳號

每月月初傳送單篇文章，透過「瀏覽單篇」功能，完全配合您使用的載具切換版面及文字大小，只要輕鬆上下滑動就能快速完成閱讀體驗。同時不定期活動介紹，讓訊息零時差。

方法1 掃描左方QR CODE

方法2 現有會員推薦好友參加

步驟：進入永達保經LINE訊息畫面的右下方圖示→點選「推薦好友LINE在一起」→即可推薦好友加入

瀏覽單篇

亦可透過電子信件接收發刊通知

達人月刊電子書線上會員申請

RICH達人

2019 / JAN 01 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01 元旦 宜：祭祀、祈福、修造、動土、上梁	02 十一月廿七 宜：沐浴	03 十一月廿八 中區 《換個跑道成功再造》 王文雅14:00~16:00 宜：馴畜	04 十一月廿九 南區 《西進求賢分享會》 王文雅14:00~16:00 宜：祭祀、祈福、嫁娶、出行、納畜	05 小寒 北區 《財經講座》湯瑞霞10:00~12:00 《幸福人生》鄭婷玉10:00~12:00 《從債市看房市》陳宥天10:00~12:00 《保障家庭現金流》蔡瑩惠10:00~12:00 中區 《全球即時財經講座》 邱昱銘、陳曉虹10:00~11:45 《全球即時財經講座》 蒲祚生、楊淑梅10:00~11:45 宜：開光、沐浴、掃舍宇
06 十二月初一 宜：祭祀、起基、安葬、栽種	07 十二月初二 宜：祭祀	08 十二月初三 宜：嫁娶、訂盟、納采、移徙、入宅	09 十二月初四 宜：沐浴、理髮、謝土、立碑、安葬	10 十二月初五 宜：祭祀、破屋、壞垣	11 十二月初六 宜：開市、納財、納畜、栽種、牧養	12 十二月初七 北區 《財經講座》黃建霖10:00~12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲10:00~12:00 《幸福人生一把罩》莊朝欽10:00~12:00 中區 《全球即時財經講座》 林良穎、劉玉娟10:00~11:45 《全球即時財經講座》 潘立暐、邱蕙如 10:00~11:45 宜：祭祀、沐浴、解除
13 十二月初八 宜：祭祀	14 十二月初九 宜：祭祀、出火、開光、安門、齋醮	15 十二月初十 宜：謝土、立碑、畜稠、成除服	16 十二月十一 北區 《DISC》邱雅倫 19:00~20:30 桃園 《大手牽小手志工探訪》 樂鑫護理之家14:30~16:00 宜：祭祀、會友	17 十二月十二 宜：安香、安門、出火、掛匾、拆卸	18 十二月十三 宜：嫁娶、納采、納財、交易、立券	19 十二月十四 北區 《財經講座》尚蘋10:00~12:00 《稅改後對不動產的影響 婚前婚後資產保全》項若薇10:00~12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》 李傑克14:00~17:00 中區 《全球即時財經講座》 吳瑞珍、余松坤10:00~11:45 《全球即時財經講座》 高榮志、高儷倚10:00~11:45 南區 《關注全球經濟發展趨勢》 謝甲輝10:00~12:00 宜：祭祀
20 大寒 宜：祭祀	21 十二月十六 宜：沐浴、理髮、安葬、成除服	22 十二月十七 宜：破屋、壞垣	23 十二月十八 北區： 《大手牽小手志工探訪》 台北榮譽國民之家 14:00~15:30 中區 《稅務高手系列(一) 高額保單商機》 余松坤14:00~16:00 宜：祭祀、出火、會友、拆卸、掛匾	24 十二月十九 宜：成除服、立碑、安葬	25 十二月二十 宜：祭祀、成除服	26 冬至 北區 《財經講座》黃馨儀10:00~12:00 《信託一點通》王執定10:00~12:00 《命運好好玩》江天祺10:00~12:00 中區 《全球即時財經講座》 邱彥齊、林佩瑜10:00~11:45 《全球即時財經講座》 潘立暐、李身慧10:00~11:45 南區 《財富管理講座》陸大同 14:00~16:00 宜：開光、畜稠、塑繪
27 十二月廿二 宜：祭祀、掛匾、起基、拆卸、合帳	28 十二月廿三 宜：祭祀、解除	29 十二月廿四 宜：沐浴、拆卸、掃舍宇、成除服	30 十二月廿五 宜：祭祀、安葬	31 十二月廿六 宜：祭祀		

理財講座正確資訊請以各區服務中心為準，講座內容請洽您的保單服務人員；本行事曆僅提供資訊，購票仍須與主辦單位洽詢。

活動洽詢 >> 北區服務中心：(02) 8596-1678
中區服務中心：(04) 2319-2988
南區服務中心：(07) 970-0320

精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從永達服務規劃開始！

永達保險經紀人
EVERPRO www.everprobks.com.tw

北區服務中心：0800-518-088
中區服務中心：0800-777-618
南區服務中心：0800-500-688