

THE POWER OF MOMENTS 開鍵時刻 最聰明的選擇



加入流流

在永達 有71位MDRT終身會員 最強的後盾 開拓出最寬廣的道路 加入永達 飛黃騰達



掃我看影片



THE POWER OF MOMENTS 關鍵時刻

激發出最好的你



在永達 每100位業務主管 就有56位MDRT 加入永達 翻轉人生 收入倍增



掃我看影片



CONTENTS

財富學苑

封面裡 關鍵時刻最聰明的選擇

01 關鍵時刻 激發出最好的你

04 永達保經牛轉乾坤 **TALK版** 精效逆勢成長

11 掌握最佳時機 外幣保單購好購足 **TV版**

44 西進求賢

封底裡 永達 3 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃



18 魏均珩 傳遞正能量

24 袂厚工の好吃功夫菜 (TV版)

30 休閒便利貼

33 小故事大啟示



1

21 健康快遞 **TALK版** 藏不住的眼周小顆粒

34 打造抵抗力的防疫食品 TALK版

38 吃對食物 找回健康力 Т





益學

06 旅行社倒閉了 **TALK版** 保險公司為什麼不理賠履約保證保險

08 財經&生活補給站 TALK版









RICH達人

2021年03月號 第164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

李世傑/韓孫珍華

總 經 理:陳慶鴻

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、陳淑真

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:魏均珩 封面提供:魏均珩



Editor's Note

機關提出申請 提供「本人全部扣除額」 請年度及以後年度之所得及扣除額資料即分開提供 資料等項目,民衆可於二〇二一年三月十五日前向稽徵 納稅義務人」 與配偶」、「滿二○歲子女、直系尊親屬或兄弟姊妹與 符合民衆的特殊需要,納稅義務人可依規定申請 及扣除額資料的查詢服務,多年來深獲民衆肯定。但為 財政部中區國稅局進一步說明,申請分開提供者

性,在適當的時候攝取正確的食物,必然能為身體找回 總是會感冒…,根據中醫的看法,藥食同源 費扣除額資料者,申請年度及以後年度本人全部扣除額 材都具備能量,只要改變飲食型態,了解每種食材的特 資料或本人醫藥及生育費資料不予提供 請不提供本人全部扣除額資料或不提供本人醫藥及生育 常常感覺身體不適、不明原因的疲勞、季節交替之際 ,所有的食 (); 申

掌握最佳時機外幣

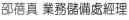
保單購好購足

特 輯 企 劃



蔡欣妤 業務儲備處經理







望珮紀 業務儲備處經理

近期美元保單強勢熱賣, 這與新台幣大幅升值 保單利率高有絕對關係,許 多專家都直言最近是入 元保單的絶佳時機,不過保 單畢竟不是儲蓄,中途解約 有其風險,規劃美元保單最 好要從長遠的角度來思考與 且聽聽蔡欣妤 邵蓓 、望珮紀三位保險達人談 談美元保單規劃的訣竅。

編輯手記 二〇二〇年度所得及扣除額資料 即日受理申請

屬(直系尊親屬及兄弟姊妹須連續扶養兩年)所得 供納稅義務人本人、配偶及其以往年度申報扶養親 為便利民衆辦理綜合所得稅結算申報,稽徵機關提 的所得及扣除額資料分開提供,或申請不 一本人醫藥及生育費扣除額 本 ,由 力 ! 厚工の好吃功夫菜」,金牌主廚陳志昇表示,只要了 物,由內而外感覺到身體的改變,吃對食物,找回健 子,從自身的經驗分享,自從開始學習藥膳、吃對的食 久違的活力與健康。本期專題「吃對食物 找回健康力」 用、調理訣竅,就可以烹飪出豐富滋味、完成度高、 料理的原理性,還有採購的重要性,利用日常的食材 擁有國際藥膳師證照與國際中醫醫師資格的麻木久仁 搭配季節性「最青」的在地各種蔬果海鮮,掌握食材應 工、煩瑣的步驟,也擔心耗費太多時間。本期專題 不少人對於功夫菜都裹足不前,不僅因為繁複的刀

協助 美觀 住的眼周 孩指著眼睛周圍的小凸起,露出困擾的表情。事實上 汗管瘤、粟粒腫等八種狀況。本期健康快遞專題 這種眼周小顆粒,屬於皮膚組織增生,可能是皮膚息肉 ,了解成因與類型,才可進一步做出合適的治療 醫師,我的眼睛旁邊最近開始長這個耶! 也有可能是病毒引起。建議先至皮膚科尋求醫 小顆粒」 ,食藥署提醒 ,眼周小凸起除了影 」年輕女 揻

敵好吃的功夫菜

TALKHO

環境及社會友善的



▲永逹吴文永董事長(左)、陳慶鴻總經理(右),2021永逹20週年,凝心聚力、衆志成城 一個飛黃騰達新時代。

疫情嚴峻的大環境下,永達保經 並落實以保戶需求為導向的專業 ,金融業在面臨二〇二〇年低

競爭激烈的壽險市場中

成立於

則

,

制度及公平待客原

向致力ESG成為對在地、對

利

服

務

一〇一年的永達保險經紀人公

休的夢想**,**因而 導向的關懷服務 推動以客戶需求 保險規劃為強頂 企業,以退休理財 護措施、內控內稽 嚴謹的個人資料保 本額新台幣九・八 衆志成城 得客戶支持信賴 為客戶完成幸福 一十週年凝心聚力 一億元,公司實施 永達保經實收資 獲 银 為

動退 效 的榮耀,證明永達培育菁英與長期推 年營収達到人民幣十九・七億元 保經,更於對岸績效卓著,二〇二〇 %,百萬圓桌(MDRT)會員達成人數 業高達九十八・○六%成長近八・八 管人數共一千九百六十一人成長九 業収入達新台幣二十三·四億元 契約保費達新台幣三百三十億元 創下亮眼佳績:期繳新契約保費收入 家公司營收已達百億價值 成績依然亮眼,永達轉投資之永達理 三百四十二位,在激戰的保險市場中 達新台幣三十一·四億元,累積有效 %,十三個月保單繼續率更傲視同 不理財保險規劃的市場策略 能有如此 主 办

密碼二一六一、增員成功密碼 學依據的五十七項報表 永達董事長吳文永表示: 銷售成功 四

「挾著科

舉辦MDRT高手交流會、陽明山中山 三,以大數據管理系統協助團隊主管 新時代」 衆志成城 挺的保戶及永達人,我們凝心聚力、 十週年夢想不止演唱會,感謝一 樓召開業務表揚大會、更擴大舉辦二 十週年,除了尾牙摸彩活動、涵碧樓 五十位MDRT。永達今年成立滿二 十八%、主管人力二干二百人及四百 三十五億元、營業收入新台幣二十七 標永達期繳新契約保費收入新台幣 輔導屬員等等優勢,訂定二〇二一目 四八億元、十三個月保單繼續率九 迎 接 下 個飛黃騰達 路相

轉投資企業屆滿十年 西進有成

繼續率達九十五·○三%。永達理呈繼續率達九十五·○三%。永達理民經成立屆滿十年, 一人,百萬圓桌(MDRT)會員人數 十一人,百萬圓桌(MDRT)會員人數 已完成一千三百六十五位,十三個月 已完成一千三百六十五位,十三個月

到十七家分公司、五十一個營業據點。 公司及四十九個營業據點,分別位於 北京、天津、山東、青島、河南、江蘇 北京、天津、山東、青島、河南、江蘇 北京、天津、山東、青島、河南、江蘇 河北,挾著平台優勢、核心競爭力及孕 育MDRT的搖籃。二〇二二年大陸永達 理新契約保費收入可望成長到人民幣二十七・八 億元、十三個月保單繼續率九十六%、 信元、十三個月保單繼續率九十六%、

提升競爭力 疫外美好

成本,作業效能提升;打造LINE@全方 之下,永達提升各項數位科技競爭力, 之下,永達提升各項數位科技競爭力, 強化線上行動投保更便民、快速有效 率;因應公司業務量快速成長,導入 平PE Nimble雲端數據管理,儲存量 增加三倍、系統處理時間縮短三十七 增加三倍、系統處理時間縮短三十七 增加三倍、系統處理時間縮短三十七 等別三十七 等別三十七 等別三十七 等別三十七 等別一十十 等別三十七 等別三十七

> 達到完整資訊即時提供的服務品質。 幫助業務代表在為客戶規劃保障時,能位行動服務資料平台(Epower系統),

關懷社會 抗疫送暖

來, 活動 收入戶微型保險」共五千四百零五人, 人生活照顧貢獻心力。 長也鼓勵永達人再接再厲,多著墨公益 課題就是人口老化的問題,吳文永董 四百五十七人。現在全台灣面臨最大的 年舉辦公益健走,參與人數共一萬四干 懷人數超過六千五百四十六人;連續三 動幫助五十四個弱勢機構;連續三年共 榮獲二〇二〇年度微型保險競賽保經代 續關懷社會弱勢,捐贈台中及新竹 更落實MDRT全人關懷的理念。永達持 饋社會,不僅延伸保險業互助的宗旨 解決人口老化所面臨的窘境 長期照顧的希望工程,協助政府共同 捐贈二十四輛長照專車造福偏鄉 組第一名;連續九年舉辦紅包愛公益活 秉持保險專業、誠信、 永達將繼續為社會付出愛心 ,繼續捐出個人每月一%所得 **菜**與

著

與

善

心 , 投入 ,受關

保險公司

資料來源/財團法人金融消費評議中心

整理/公關部

TALKHO

申請人怎麼說…

了,已經支付的七 久後 A 旅行社倒閉 費用; 台幣七〇〇〇元的 且用信用卡支付新 預購旅遊行程,並 的時候跟 A 旅行社 ○○○元也拿不回 小娟在旅展促銷 而因為 不料,沒多 A 旅

司卻拒絕理賠,實在不合理 已經成立了,現在旅行社倒閉了保險公 繳作業金就是訂金,雙方間的旅遊契約 行程、費用 為旅遊訂單已經清楚標示旅行社名稱 賠,但是卻遭到保險公司拒絕。小娟認 保險,所以小娟轉而向保險公司申請理 行社有向保險公司投保旅行業履約保證 (預繳作業金) 等,而且預



遊服務達成合意,因此雙方間還沒有成 經對於民法規定的交通或膳宿等相關旅 金,無法據此認為小娟和 A 旅行社已 所約定的被保險人。而小娟預繳的作業 立旅遊契約

評議委員會怎麼說…

從小娟提供的旅行社收款單來看 , 對

> 訂定旅遊契約並向要保人繳交團費之個 經要保人載明於團員名冊,且與要保人

保 險 公司 怎 麼

於締結成立旅遊契約的必要之點

例

說::

件,才是保險契約 於團員名冊」等要 及「經要保人載明 旅遊契約」 備「與要保 要保人繳交團 款的約定,必須具 依據保險契約條 人訂定

如 : 安排、交通、膳宿或其他有關的服務 已經達成意思表示一致成立旅遊契約 都沒有具體的記載,無法認為雙方 旅遊的起訖期間、旅遊費用、 旅程

判斷理由說給您聽…

保險人負賠償之責」、「…被保險人: 安排或組團之旅遊無法啟程或完成全部 財務問題而無法履行原訂旅遊契約使所 險期間內,向被保險人收取團費後, 保證保險契約條款約定:「要保人於保 指任何參加要保人所安排或組團旅遊 損失,本公司依本保險契約之約定對被 行程,致被保險人全部或部分團費遭受 、 A 旅行社所投保的旅行業履約 大

險

保險人」而受到保險契約的保障。等要件,才屬於該保險契約所稱的「被旅客」及「經要保人載明於團員名冊」旅客」及「經要保人載明於團員之個別遊契約條款所約定的「與要保人訂定旅

別旅客」。由此可知,旅客必須具備保

一、依據民法的規定,所謂旅遊營業

以提供旅遊服務、收取旅遊費用為要遊或其他有關的服務。既然旅遊契約是則是指安排旅程及提供交通、膳宿、導收取旅遊費用的人:而「旅遊服務」,人,是指以提供旅客「旅遊服務」為業,

候,契約就成立。的必要之點意思表示一致的時旅客跟旅行社雙方對於旅遊契約費用自然屬於契約的必要之點,

素,旅程(包括住宿、交通)

跟

雙方單憑收款單的記載內容就可雙方單憑收款單來看,大略約定了:「預和數學用:二○一九年九月三十二、「行程售價:預繳作業金行」、「行程售價:預繳作業金行」、「精實行程:韓國自由十二、「行程售價:預繳作業金付」、「精質的必要之點,例如:在一致成立旅遊契約的必要之點,例如:在安排、交通、膳宿或其他有關格安排、交通、膳宿或其他有關的服務等,都沒有具體的記載,例如:一致成立旅遊契約的必要之點,例如:一致成立旅遊契約的必要之點,例如:

回約定了「保留期限」,注意事項中也 面約定了「保留期限」,注意事項中也 記載行程如果遇到特定節日或假日必須 另外收取差額、可轉為團體行程或團體 自由行等,這些都證明了小娟與 A 旅 行社還沒有對於成立旅遊契約的必要之 點有一致的意思表示,無法認為雙方已 整成立旅遊契約。

參考法令:

其他有關之服務。」

其他有關之服務。」

其也有關之服務。

其也有關之服務。

其也有關之服務。

其也有關之服務。

其他有關之服務。





身心障礙者投保時

如受到不公平對待之申訴管道

補給站

TALk版

熱門發燒理財、 生活等相關議題 -早現 財經新聞

/公關部 整理 資料來源/金管會 、國稅局

申請 用 或寄發電子郵件方式申請 全部扣除額資料或本人醫藥及生育費資料不予提供 供;申請不提供本人全部扣除額資料或不提供本人醫 申請年度及以後年度之所得及扣除額資料即分開提 藥及生育費扣除額資料者,申請年度及以後年度本 網(0 ,以後年度圪可適用,毋須再行申請

或不提供查詢 ||○二||○年度所得及扣除額資料分開提 即日受理申請 供

11

日前向稽徴機關提出申請 扣除額」 請不提供「本人全部扣除額」、「本人醫藥及生育費 與納稅義務人」的所得及扣除額資料分開提供 與配偶」、「滿二〇歲子女、直系尊親屬或兄弟姊妹 合民衆的特殊需要,納稅義務人可依規定申請 供納稅義務人本人、配偶及其以往年度申報扶養親 除額資料的查詢服務,多年來深獲民衆肯定。但為符 直系尊親屬及兄弟姊妹須連續扶養兩年) 所得及扣 為便利民衆辦理綜合所得稅結算申報, 資料等項目,民衆可於二〇二一年三月十五 稽徴機關),或申

財政部中區國稅局進一步說明, 申請分開提供 者

該局特別提醒,民衆可採網路、郵寄、傳真、臨 前述所得及扣除額資料分開或限制提供項目 網址:https://www.etax.nat.gov.tw)下載 ,申請書可至財政部稅務入 運 經

道如下 民意信箱(於金管會網頁 致電金管會一九九八專線 、寫信到金管會電子

情形 礙者, 縣民大道二段七號十七樓) 郵寄申訴資料至金管會保險局 以利金管會瞭解個案爭議有無受到不公平對待 「聯絡我們」項下填寫)或 ,並請主動表示為身心 (地址:新北市板橋區

申訴案件 與所屬會員公司建立聯繫處理窗口,以即時處理相關 八〇〇二二三四八) (產險公會:○八○○一一一七八三;壽險公會 二、致電產、 壽險公會身心障礙者投保申訴專 ,金管會已責成產、壽險公會 : 線

致電客服中心指派保險服務人員協助其投保 員管道投保之外,亦可親臨各保險公司服務櫃台 服中心等)反映,另,目前身心障礙者除可透過業務 員所屬保險公司之客服管道 三、身心障礙者如遇業務員有上述情形 (如〇八〇〇 , 可向業務

算及統計資料作為危險估計之基礎,不得僅因被保險 保險業辦理核保於評估風險及計收保費應基於保險 人為身心障礙者而有不公平待遇。保險公司對於身心 金管會說明 ,依保險業招攬及核保理賠辦法規定

推動多項措施要求保險業不得對身心障礙者有不公平

金管會表示,為保障身心障礙者平等投保權益,已

以

絕受理、拒絕協助送件或勸退等情形,可透過金管會

產、壽險公會及各保險公司申訴管道提出申訴

目前身心障礙者投保,如遭受不公平對待之申訴

自身權益

待遇。在此提醒,如於投保時有受到保險公司僅因身

|障礙即予以拒保或保險業務員於招攬階段即逕行拒

者平等納保權利。

並與所屬業務員、合作通路共同重視身並與所屬業務員、合作通路共同重視身,会們通路共同重視身

保險 強化社會安全網持續推動微型保險及小額終老

為使經濟弱勢或特定身分族群得以為使經濟弱勢或特定身分族群得以為於人物。

醫療費用支出之保障。 小額終老保險 所致死亡或失能之保障 上限一〇萬元),增加因意外傷害事故 能時之保障,保障期間為終身,並可附 萬元),可提供被保險人身故或完全失 包含終身壽險(每人累計保額上限五〇 而推動之保險商品,目前小額終老保險 則是因應我國人口老化與少子化趨勢 死亡或失能,以及因意外傷害事故所致 可分別提供被保險人於特定期間內死 萬元)、傷害保險 (每人累計保額上限 人累計保額上限新台幣 (以下同)五〇 商品,目前商品種類包含定期壽險(每 亡或完全失能、因意外傷害事故所致 五○萬元)及實支實付型傷害醫療保險 每人累計保額上限三萬元)等三大類 提供因應特定風險基本保障之保險 微型保險是為經濟弱勢或特定身分族 年期傷害保險附約(每人累計保額

不得列為營利事業之損費扣繳他人之所得稅款

公司依規定扣繳所得稅款一八○萬元,國無固定營業場所或營業代理人,甲務費九○○萬元,因 A 營利事業在我列報支付集團外國 A 營利事業管理服列報支付集團外國 A 營利事業管理服 A 跨局舉例說明,國內甲公司二○

擔的 之損費 繳他人之所得稅款 1 八〇萬元, 蔣代 一代扣繳所得稅款屬 稅 萬元列報為甲公司之其他費用 捐 大 營利 依上開· 此 遭國稅局剔除補稅 事業扣繳之所得 甲 公司 ,不得列為甲公司 查核準則 A 營利事業應負 \oplus 報其 規定 他 費用 稅 扪 款

影響自身權 稅法相關規定並取得相關合約及憑證 避免不符合規定而遭剔除補稅 營利事業管理服 該局特別提 益 醒 務費 營利事業於給付外 應特別注意

預售屋營業稅 轉售紅單 稅負大不同 或

易熱絡且 格全額開立應稅發票予買受人 稱營業稅法) 依加值型及非加值型營業稅法(以下 若將購買之紅單或預售屋要轉手時 財 政部北區 一適逢年底房市旺 第三條規定,應按讓 國 稅局表示,房地產交 季, 營業人 與 價 簡

依預 求移轉房地登記之 該 局說 収房屋 登記 於各期交付房地款時 明 前即 及土地 發票 營利 轉 售 事業向建商 倘在未 款分別開 權 其交易標的 利 取得 會取得建商 1 17 2房地所 購 菲 應 殺稅及 買 銷 是 房

屋

價格全額開立應稅統 並無出售土地免徵營業稅的適用 屋及土 ·動產 地 轉讓時無論 格 比 例 一發票予買受人 契約中有無約定 須依出

不

財務困 與建商 萬元 稅 劉 利 的轉讓金 登記之權 總額之比例 値及房屋評定標準價格 標準價格 約書登載房屋及土地價格各為九〇〇 第七款處罰鍰五○萬元 轉讓預售房地 三月向建商購入預售屋一八〇〇萬元 統 君 元 該局舉例說明,甲公司二〇一九年 〇 五 以總價合計二〇五〇萬元轉 發票 繳納 甲公司依銷 |難於同年八月將該預售屋 1簽訂預售屋買賣契約書 並依營業稅法第 額 利 (含營業稅) 占土地公告現 萬 萬元及預售土地款冤稅發 頭期款五 , 請求移 核定 〇 石 〇 應屬轉讓 元 開立預售房屋款應稅 補 經該 售總額按房屋 徴 萬 轉 一萬元後 營業稅 五 請 元亦應開 土地登記 局 (含營業) 查獲 求移轉 條 第 額 五〇 售予 之權 權 房 以 稅 即 $\overrightarrow{1}$ 地 項 應 利 其

轉讓 該局提 勿 因 均 大 買受 應 雙方交易標的是房地登記 全 醒 額開立 為個 有無約 營業人轉 應 稅 定 統 土地或房 售 而 11 存僥倖 發票 或 屋 權 , 預 利 售

切 格

 \forall

未開立 統 , 以冤遭查獲補 稅

契約退保 勞工於職災醫療期間 **有給付保障** 回 繼 續參加勞保 終止 並

保者,得辦理繼續參加勞工保險 止,以確保老年及相關給付權 事故保險 職業災害醫療期間終止勞動契約並 參加勞工保險之職業災害勞工 ,至符合請領老年給付 普通 , 退 於

或逕向 護法》 開規定 後之基本生活 項給付 傷病及其引起疾病之職業災害保 保者,得透過勞工 害醫療期間與雇主終止勞動 勞工保險之職業災害勞工, 勞動部表示,依 辦理續保者 勞保局辦理 第三〇 以加 強保 條及其相關規定 專體 障 繼 《職業災害勞工保 ||其遭遇 續加 得 請領同 原投保單 保 契約 於職 職 $\stackrel{\cdot}{ ext{-}}$ 業災 | 險各 職災)依前 業災 並 參 加

應備書件都可在勞工保險局 上開規定辦理續保手續 災害醫療期間退保之日起五年內 或 下 勞動部提醒 載 網 址 職業災害勞工 https://www.blr.gov 相關 網站 於職 程 查詢 序 可依 業 或

並



近期美元保單強勢熱賣,這與新台 幣大幅升值、美元保單利率高有絕 對關係,許多專家都直言最近是入 手美元保單的絕佳時機,不過保單 畢竟不是儲蓄,中途解約有其風險, 規劃美元保單最好要從長遠的角度 來思考與佈局,目聽聽蔡欣妤、邵 蓓真、望珮紀三位保險達人談談美 元保單規劃的訣竅。 企劃、執行/洪詩茵 攝影/何佳華

> 外保單 權益 來是否確有外幣需求等;三、 經風險、 求;一、考量保單計價 買前應審慎評估保障範圍是否符合自身! 是規劃美元保單的最佳時機,金管會提醒 險業者購買,避免向國內不法仲介購買國 規劃外幣保單前有三大教戰守則 美元保單今年繼續旺,許多人都說現 自身承受匯率 俗稱地下保單) 一風險的 幣別所屬國 以冤影響自 能力 應向合法保 家的 及未 政 在

五四

且占整體新契約保

費首度突破五成

達

美元保單銷量卻比前一年成長近九・三%

險新契約保費全年衰退二八%的情況下

新契約保費約新台幣四九八九億元,在壽 保發中心統計,二〇二〇年美元保單全年

應新台幣匯價走強,掀起一波外幣保

單熱賣潮,尤其是美元保單,

根

該盲目 幣保單規劃的眉角 備子女教育金、 認可當前是規劃美元保單的好時機 協 嚀 蔡欣妤、邵蓓真、望珮紀三位保險專家 助 保單規劃還是應該以需求掛 跟 位 風 專 資產配置 家並 應尋 分別 求專業保險經 的角度 就 退 休 規 ,分享外 帥 但也 不

蔡欣妤

從儲備退休金談美元保單

外匯存底都有美元, 們都知道美元是國際貨幣, 經紀人業務儲備處經理蔡欣妤說 生活失去倚靠,許多人選擇將錢放在保 保單熱賣,尤以美元為甚。 市風險高,不希望錢愈存愈薄 低利率時代,錢放銀行利率低 近期新台幣創新高, 以美元為主 也導致外幣 每個國家的 永達保險 、放股 流 退休

掌握利率和匯率的優勢 持有,進可攻退可守,贏得雙率 產效果更有優勢 人類的壽命一直在延長, 也可讓個 未來不僅 同時 最聰明的配置就是台幣和美元雙幣別

價值, 問題,

而美元保單在增值效果更好時 繳費期滿可以擁有保單上的確

可以在換匯極佳的狀態下

,陸續將退

-備轉成台幣,享有明顯的增值效益 同時,美元保單的身故保險金倍數

關鍵就是美元

和

絕

。在二〇〇八年金融海嘯時 『有絕對保值性

活得久、還要活得好,將美元保單

作

為預留稅源

她進

步強調

家都還是持有美元,因為其崩盤 E政策,大量印製美鈔,但多數 為了救市場經濟 ,美國實施貨幣寬鬆〇 **公人跟國**

探二八以下, 要擁有美元的人,進場有絕對的優勢 五年均價一:三〇元,目前美元換匯下 對低,回顧美元十年均價一:三一 因為低於均價, 對於想 性相

幣、美元保單時,台幣保單不會有匯 是競爭關係,反倒該像是拔河比賽時 置在未來的退休規劃 友之間的合作關係,當保戶同時擁有台 美元,台幣保單與美元保單之間 求,有的人習慣持有台幣,有的 蔡欣妤指出,退休規劃要看個人需 是 個絕佳的 人喜歡 一,不該



現任:永達保險經紀人業務儲備處經理

保險年資:10年

得獎紀錄:3屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

CMF 中國之星個人組銀星獎

座右銘:相信你行 就行

服務心法

十年保險路,永達保經蔡欣妤一度退出,轉任基金 會特殊教育老師,然而,她經營保險業的初衷卻始終 如一,要為特教小孩規劃保障型保險。她提到,從傢 俱業業務轉戰保險業務,除了更有時間照顧自己聽損 的孩子,也是在輔導特教小孩的過程中,發現這些孩 子買保險的難度,期許能替這些特教小孩爭取保障型 保險。

蔡欣妤為客戶做保單規劃,首要一定是醫療、第二 是長照、第三是退休,良善的初衷讓她備受基金會領 域的認可,也因此獲得許多轉介紹的客源,一位客戶 黃小姐,因為看見她的認真,也Get 到她以客戶利益 為先、為客戶著想的真心,每年都加碼一百萬的保險 規劃支持她。「用心」是看得出來的,平時有沒有關 心客戶,追蹤客戶保單的後續,善用保險的功能做有 利於客戶的規劃,為客戶爭取權益,點點滴滴成就了 蔡欣妤的保險事業。



匯差是一~二元,但倍數卻是總額的幣和美元保單的保額相差倍數近一倍,輕保額的槓桿倍數愈大,對比下,台單的保額是一:三○~四○倍,愈年幣保單的保額是一:二○倍,美元保

源, 値最 規劃資產傳承分年給付 備退休金之外,也可以透過美元保 一倍至兩倍,如果以長期規劃預留稅 大化 對資產保全有相對價 ,效果更好 讓 値 保單的 0 除 了 價 單 儲

來臨 的 實施 疫 現階段市場波動加大,二〇二〇 , 也 美元在今年更一)造成各國通貨膨脹和負利 加 速帶動 金 一融市場低利率 度跌破二八 率 的 年

> 點。 可以邀請客戶參 低點 為逢 美元資產在未來 大關,為近二十三年來相 定期定額,由於繳費時間較長 最理想的方式有兩 「換匯的價格」 可 蔡欣妤建 可自然調配 美元保單 以依照個 次買進, 人屬性 的 加財經講 的退休 ,一般而 在這 種 關鍵訣 ; 因持有換匯 第二種 第一種 個 需 佈 對低 座 竅在 時 求 為 局

具優勢。
於均價,在未來繳費時就會比別人更期掌握最佳的換匯時機,分散下來低期拿握最佳的換匯時機,分散下來低

案例分享

保了五〇張家庭保險。歲,已婚,育有兩個小孩,之前曾投經營傢俱店的黃小姐,年齡四十八

傢俱 用保額來保護 中非常重要的 的規劃有保額不足的問題 透過保單校正,蔡欣妤發現黃 , 店老闆 娘, 關鍵 她的資產 累積 的 於是向她 資 , 產也 是風險規 考量其為 淮薦 少 小 姐 美 劃

元利率變動型終身壽險。

週年、 任變重 本保額二五%,累積上限一〇〇 可豁兒保險費,讓保障不中斷;未來責 發生重大意外,並不影響保障;繳費 額繳清保險」,增加原有的保障 分享金,增加現金價值, 以當時的宣告反映景氣, 前三・ 每年二 · 七五%複利增值, 倍數是一:三〇倍,繳費期滿現金價值 三五七二美元,繳費二十年期 期間若因疾病或意外造成一至六級殘 儲存升息或是現金給付,並可購買 有十萬美元的保額, 黃 小 結婚或子女出生, 三%利率變動型分享機制 姐於二〇 還可提高保額,保單每滿 美元保單保額 年 可抵繳保費 都可增加 可獲得回 規 並享有目 劃 % 年 即 五 增 饋 再 的 享

妤的 三富人生, 二千五百萬的保障, 的規劃可以讓自己的財富差這麼多! 富有成、 有富足退休、 小姐每年加購美元保單,至今已累積 此外, 保障可增加至五千萬 規 劃 守富為上、 因為要用保額保護資產 黃小 成就代代相 富 貴傳承、 姐才發現 傳富圓 在未來的二十年 傳 富 , 實現 透過 滿 原 過三代 專 創 黃

邵蓓真

從預留教育金談美元保單

低就是匯率低 就是利率 單還具備 真分析 永達保險經紀人業務儲備處經理邵蓓 性以及流通性,這是美元保單始終優於 其他外幣保單的原因之一,除此之外 美元是國際優勢貨幣,具有相對穩定 高 在當前的保險 ,也就是成 保障高及折 低 的優 市 本低 扪 場 勢 美元保 所以 而

> 累積小錢變大錢,也是很棒的選擇 獎金或女子的壓歲錢,挑選繳費期滿增 強迫儲蓄的特性,可以確保這筆錢不會 以達到「專款專用」的目的,保單具備 因為透過美元保單儲備子女教育金可 聰明的策略,怎麼說呢?邵蓓真指出 輕易被挪用,建議可以善用自己的年終 **他效益傑出的商品, 元保單來做子女教育金的規劃** 姑且不論退休規劃與資產配 透過時間加 , 是 複利 , 非常 用美

風險, 期定額換匯法 另外,規劃美元保單需要注意的 她分享,透過長年期的規劃及定 就可以做到分散匯率的) 進率

較閒

置的

資金

它不

-主動還·

本

隨

不必再另外換匯;

而增額型則是透

都可以有固定的美元還本金方便使用 遊或者是未來子女有機會出國深造 對每年有特殊需求

,

像是定期出

國

應的需求 增額型,

,

邵蓓真

解釋

, 還

盈本型是

針

繳費期間,逐年累積保單價值準備金

放大資金效益

,時間愈久愈能看出這兩

現在是規劃美元保單的好時機

·這件事

的地方 風險 也因此 財務的 配置及年期的

美元保單的規劃可以分為還

本型

針對這兩類商品的特性及對

都是規劃美元保單前應該特別注意



保險年資:10年

得獎紀錄:3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

CMF 中國之星個人組銀星獎

座右銘: 千里之行始於足下

服務心法

從旅遊業轉戰保險業的永達保經邵蓓真,因為一張 長照保單,轉戰永達,立志為客戶挑選最適合他們的 商品、擬定最符合需求的規劃。

透過一場場講座,鎖定職域開發,邵蓓真優游保險 路,她表示,信任立基於專業,從退休、稅務、投資 理財、保險公司安全性、到保單校正,她總是依據客 戶需求提供客製化的專業服務,了解客戶的保單關係 人、財務狀況、理財模式、家庭成員等狀況,讓客戶 安心也放心。

她也透露,認真看待客戶需求是贏得信任的關鍵, 多數客戶都買過保單,但卻都似懂非懂,有些保單孤 兒甚至連為何買保單都忘了,因此,她的第一步都是 先為客戶解惑,透過問句引導客戶檢視過往的問題及 需求,再從其需求切入,讓客戶看見她的專業,以及 她能夠給予的協助。因為將客戶的需求放心上,一路 以來累積許多信任與支持,也讓她更堅定地走在保險 這條路上。



類保單的差距

和放心 最終 美元保單 要保留退可守的部位 資產堆砌 的強大威力,形成雖然 的積累強迫儲蓄,發揮 該掌握二大核心價值: 前提務必要遵守: 結合上述分析 「利不小」的效益 不過, 儲備子女教育金, 泡沫的時代 邵蓓真也提 規劃 「本大利小」 一時間 + 才能帶來安心 資產的配置 ;二是在這 美元保單 是 有 醒 藉由 複利」 個 透過 時 , 大 仍 個 間 應

必先保本再求獲利。 一、基於安全穩健的最高原則,務

母本身的風險保障一定要做足做滿,孩子的成長勢必較辛苦。簡言之,父孩能提供子女保障,沒有健康的父母,所以一定要將父母的風險降至最低,二、父母是子女教育金的基本來源,

幸 , 的風險 規劃不會因一時的意外或疾病而中 及失能保障 的規劃之前 覆巢之下無完卵, 切忌只著眼於子女教育金而忽略可能 都可能導致原本的規劃前功盡棄 如此將是捨本逐末, , 才能確保子女教育金 定要檢視父母 在啟動子女教育 稍有不 的 醫 斷 的

保 金 , 理財規劃在時間上的重疊度愈來愈高 休金的規劃過去是二件事, 可以是要保人的退休金,也可以是被 的變動,才可以讓一 有透過保單的規劃 屆時恐怕沒有時間再規劃退休金 劃長則高達二十年,子女教育金與 不妥?邵蓓真表示 人的教育金或創業基金 或許有人會疑惑,先規劃子女教育 買房的基金 再來存退休基金這樣的 ,子女教育金的 筆錢有多種用途 運用保單關 順序是 現 抑 或是 在 係 . 加 , 唯 泿 結 套 規 否 人

規劃 唯有這樣才可以發揮時間及複利的 数 架 生的貴人 最後,邵蓓真分享,子女教 如果經濟允許 並且有效打 ,愈早啟動愈好 敗 通 膨 當 育 孩子 金 乘 的

育有四歲及一歲兩個孩子。 從事科技業張先生,四十歲,口

花剩、 單關係-在適 做到富傳三代的保單規劃 三三〇〇美元、二十年期),夫婦 金的儲備期間勢必 費期滿後可作為他們夫婦的 人是父母、 同負擔, 兩個小孩各規劃一 先生夫婦: 美元保單的最佳時 錢會愈存愈薄 皆已備妥, 張先生夫婦醫療 當 人規 用剩的 的時間 年繳台幣約二十萬元 的年紀 被保人為小孩 擔心 劃 錢留 點 ,又看中現階段是規 父母 變更保單 未 , 重疊 機, 來低利 給 退休金與子女教育 張美元保單 、失能 兩個 擁有掌控 邵蓓真考量 - 關係 建議 率 /]\ ` 這樣的! 壽 退 的 孩 他們 休 權 環 險 年 要保 金 保 境 īF 保 繳 為 張 劃 章

女, 頗 金做規劃 能夠確保做到公平傳承 佳保險方案 細 的 邵蓓真進一 談 保單關係人是保險規劃 但若為高資產 善用每年二二〇 環 , オ 能真正 會建議要 保 步說明 險 規 為客戶 劃 族 萬元 , 被保 是以 定要與 透過保單 , 不會 量身打 的 贈 閒 ф 人 與冤 有所 都 常常 做 機 的 3 箵 制

望珮紀

從資產配置談美元保單

從資產配置的角度來看,美元保單具備 美元貨幣流動性佳,相比澳幣等其他外 第一,未來仍會是主流領導貨幣;三、 主流;二、美元在全球主要貨幣中排名 如下優勢: 險經紀人業務儲備處經理望珮紀表示 近期美元保單買氣強強滾, 一、美元是世界外匯存底的 永達保

率

率相對高

是長期穩定獲利的最佳

如果臨時有迫切資金需求,又或者無法

風險做幣別配置;四、美元保單預定利

幣波動較低

台灣政治風險高

,可分散

劃評估

近來新台

幣

大幅升

値

讓 規

慣從資產配置的角度為客戶做保單

美元保單

愈加炙手可熱

對此

現

象 也

詢

門

望珮紀

反

而

擇 ; 更是做配置的絕佳時機 五、目前美元匯率處於相對低 ,可平均成本 點

降低匯率風險

約為 要切記, 去躉繳兌換美元是一:三三元 匯在高點;從另外一 建議可以在低點一次換匯,避免每次換 年繳費會有換匯風險,如果資金充足 時換回 嵐 然而,不可諱言外幣保單確實會有確 險 一:二八元,若選擇在當前 美元保單的閉鎖期至少六年 望珮紀指出,首先,保單 台幣就 可能產生虧損 個角度來 看 的 尤其 現 詩機 , 渦

> 堅持繳費, 肯定會蝕本 在保單未到期時提前

算風 客戶屬性,如果客戶本身能夠承擔就 在不對的時間點解約,這就是風 險之一,當客戶對保單規劃一知半解 沒有溝通清楚 望珮紀坦言,風險的產生其實是事前 謹守保險經紀人的角色, 險 嚴格來說,客戶本身也是 所謂匯率風險其實端 望珮 紀 習



現任:永達保險經紀人業務儲備處經理

保險年資:12年

得獎紀錄:3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎 CMF 中國之星個人組銀星獎

座右銘:以不變應萬變

服務心法

財務金融科系畢業的永達保經望珮紀,畢業後當過 作業員、做過櫃姐,甚至還差點接下柏青哥開分員的 工作,踏入保險業,是因為改變收入的企圖心,從沒 有底薪的業務助理做起,負責陌生開發,強烈的決心 促使她表現優秀,三個月就成為正式業務員。擅長退 休議題的她,在一次次「永達比較專業」的客戶回覆 中,萌生轉戰的念頭,永達從「人」出發的理念打動 了她,讓她決心轉換跑道。

望珮紀認為,業務員的專業在於適時解決客戶問 題, 面對客戶, 她始終抱持「專業在後、細心在前」 的態度,她強調,沒有細心帶不出專業,因為從陌生 開發做起,所以她應變能力強,習慣於觀察客戶,從 談話中了解客戶的個性、語言、背景及需求,為他們 量身規劃合宜的保單配置,用客戶能理解的語言談專 業、談規劃,以感性需求,讓客戶理性做決定。



險規劃 步 , 美元保單 可單純因為短期 可以長期持有, 應該從需 嚀客戶謹慎思考再行 需求而 求及長遠面 卻不能長期 規 劃中長期 使用 考量 動 , 美元 , 的 不 保

及退 匯率? 美元保單的配置。 有在國外置 何想規劃美元保單? 其子女未來有留學的計 . 時 她提到, 休 為客戶 :規劃是否足夠?除非客戶未 藉 此觀察客戶是否有世界 産、 首先 , 評 估其新台幣的 定居的計 此外, 她會先詢問 · 是 否 劃 有 她還會留 劃 , 保障部 就 時 又或 客戶 可 間 以 觀 關 做 來 位 1[] 為

> 客戶 保單的計劃 換匯 最好是以閒置資 附 .趁現在美元處於相對低點 . 時 的 加 就 續繳 持有美元, 效 有投資 益 ,再運用這筆資金 能力 較 高 習慣的 金 , 未來若有規 來做 且 美元保單長 資 話 規 金 閉鎖 劃 她 如果客 劃 期 會建議 期 先行 持 長

一、視每個人的規劃需求,選擇合個重點:

望珮紀進一

步指出,從資產配

置

的

美元 年期 例來說 年期 適的 年繳保費即 的保單規劃 元的保單, 的保單 繳費年 年期與 依照預算決定年期及金額 如果客戶預計 ,若是規劃十年期的保單 依年期可做十年 期 為三萬美元, 年繳保費就是一 金額取決於個人 有 短短 規劃三十萬 ф 若規劃二十 或二十 長 財 萬五千 的 務能 規 , 美 舉

單提早解約肯定會造成虧損。評估自身能力是否可以承擔,因為保工、考量美元計價的匯率風險,應

案例分享

執業男醫師、五十四歲,規劃預算

上億元。

都俱足 退休金 規劃 後的 年期 這 現 的 位 一張還-規 金 醫 台幣增額 劃 流 師已規 本型失能險 相 醫 關 師 終身壽 劃 年 防 更為自己 繳 癌 險 險 護航 醫 及妻子各 儲 未來的 備 險 退 休 也

間做 檢的門 閒置 基金。 每年還· 醫師 期的美元增額終身壽險 了年繳十萬美元、六年期的美元保單 的美元保單 擁有外幣帳戶,平 使用美元的機率高 量到醫師夫妻常常到歐美等國家旅遊 檢視過這位醫 望珮紀遂建 再 美 資金多 另外 元增 艦 加 本約四十萬 碼規劃 額保單 她更據此建議醫師 醫 加 年 於醫師資產部 師 議 師 上台幣保單可 繳 認 醫 的 元台幣 常有關注匯率的 的保單 加 $\tilde{\Xi}$ 配 可其建 師 規劃 上 萬美元 置 醫師 配置 作 每 最 議 :為旅 預留空 能 年 本身也 後 位 , 有體 規 這 高 還 考 位 游 劃 本

持 景 保 角 度 險 望珮紀分享,根據客戶的生 、需求及財務能力 規 為客戶 劃 是 量身打 她 經營保險 造最適合 ,從資產 事 業 他 配 活 的 置 背 的 的



對壓力,日子才能長久。」是魏均珩 來自桃園的魏均珩,父親是飛官,母親年輕時曾為田徑選手 **弟弟魏均盷也是射箭選手,** 一家人都是運動健將。「用輕鬆面 直以來面對射箭的態度

文/羅怡如 照片提供/魏均珩、魏均珩 WEI Chun-Heng 臉書

嚴肅認真的他, 樂於分享自身的射箭經 是和學弟打成一片, 進的榜樣,站上射擊台 己成為學弟妹和射箭後 分享的人。他盡力讓自 後才發現,骨子裡充滿 嚴肅、酷酷的, 的他 , 是 個 私下卻 訪談之 喜歡 也

射箭 把簡單 事做

魏均珩表示,小學三年 談到接觸射箭的過程 父親帶著他經過

> 學校 習專注力,同時也能望遠、保住視力 箭其實是因為父親希望他能透過射箭 ,看到有學生在練習射箭 接觸射

沒想到就這樣開啟他與射箭的緣分

)見射箭國

手

)魏均

它,找出問題並改善,這種毫不馬虎的 問題去面對它、接受它、解決它、放下 極致為目標:時時要求自己進步,發現 當順利 心態也投射在課業上,讓他升學之路相 來說,就是將簡單的事重複做,以做到 魏均珩對自我要求相當高,射箭對他

最強大的後盾 手嘗試,帶給他滿滿的安全感 射出的目標,然後盡全力達標。他很感 箭 量簡單化,例如每次練習都有十二支 鍵在於「把目標放在眼前」 謝家人對他的支持,完全信任讓他能放 他之所以能對射箭持續保有熱情 他將挑戰「黃心十分」設定為每節 ,讓事情盡 成為他 關

挫折當成老天的試煉

男子個人賽三連霸比賽途中發生弓臂斷 但來不及調整磅數,最後只拿到銅牌 裂意外,雖然臨時借了一把「應急」 成是老天的試煉,既來之則安之。 曾經在二〇二〇年全大運挑戰反曲弓 樂觀的他事後表示,將這個意外當

頸或是成績不盡人意, 「上了場, 練習 思考很正面的魏均珩 比賽的過程中,難兒會遇上 光是要瞄準 魏均珩笑著說 就無法去想別 即使輸掉 瓶



「莫忘初衷,開心射箭。」是魏均珩勉勵自己的座右銘。

到 程 對了。 事前準備周全, 對挫折 比 過程中遇到的困難 賽, 地指出,練習和比賽都是人生的 獲得最多的絕對是自己 如果很喜歡一樣東西,就會想克服 綜觀所有事情,不是學到就是得 也不曾考慮放棄射箭 也是射箭的樂趣 付出努力, , 另一 個角度看 0 對他來說 凡事盡 他頗有深 一 力 就

心劇園

財團法人桃園市私立寶貝潛能發展中

財團法人善慧恩社會慈善基金會

做好每個步驟就對了 訓練時步調 他認為 上的表現, 論在哪個階段,保持平常心 每回賽事結束 這是推動自我進步的動 找出問題, 記住每個細節 ,他會檢討自己在賽 回來繼續努力 維持日常 在賽場上 **为** 無

每天進步 點

星柯瑞 隊精 相當喜愛及在行,他相當欣賞NBA 比 籃技術很精準,但是在場上他總是享受 除了射箭 神 重視隊友相處 (Stephen Curry),或許他的投 , 魏均珩對羽毛球等運動 ,散發出極佳的團 明 也

進步一

點

只要能力許可

歲

勵自己的座右銘

他也自我要求要每天

莫忘初衷

開心射箭

0

是魏均珩

勉

也希望能站在射箭場上,正

苗 即

積 使

極

的

讓他持續鞭策自我成長

有專注的態度 動 對於有心想要學習射箭或是朝向射箭 想要走上 他表 專業訓 示 1時練習跟自己對話 射箭是很棒的戶外 ii練發展 就 應該

> ic主保險經紀人 受贈暨推廣單 財團法人新北市私立明新兒童發展中心 財團法人雲林縣私立長愛家園育

參與永達保經的「紅包愛」活動,擔任愛心大使。

動生涯 公益 軌並行

望會的認養孩童已多年,但僅止 在老師的引領下,他雖然參與世界展 於



魏均珩的自我突破來自熱忱維持。

榮幸且有意義。尤其和弱勢機構的孩子 參加「紅包愛」公益記者會活動,覺得 體驗。他表示,在忙碌的訓練行程中, 款,在二〇二一年初參與永達保經的 「紅包愛」活動,稱得上是他的公益初

起闖關,看著孩子活潑可愛的神情

動

2019 世界大學運動會混雙金牌、團體銀牌

亞洲運動會團體金牌

世界盃射箭賽上海站團體金牌

忙 箭 新生代,可以少走一些冤枉路。他期許 傳承,讓更多有心朝向射箭職涯發展的 透過教育延續運動生涯,將自己的經驗 為國爭光為目標,另一方面,他也希望 熱衷射箭的魏均珩, 都希望能幫助到這項他最愛的運 不管是成為教練,或進入協會幫 當能力足夠, 必然要回饋給 仍以待在國家隊 射

Profile

魏均珩

學歷:國立臺灣師範大學(碩士) 獲獎紀録:

績。他進一步表示,射箭運動很適合來

期待未來,他能有更多機會來奉獻自己 協助孩童的手眼協調與平衡、穩定度

2016 世界盃射箭賽上海站混雙銀牌、個人銅牌 2015 世界大學運動會團體銀牌、混雙銀牌 亞洲射箭錦標賽團體銅牌、混雙金牌

2017 世界盃射箭賽上海站混雙金牌 世界盃射箭賽年終賽第四名 世界盃射箭賽哥倫比亞站混雙銅牌 世界盃射箭賽土耳其站混雙金牌

2018 亞洲大獎賽團體金牌、混雙銀牌 牌、個人銅牌 世界盃射箭賽柏林站團體金牌、混雙金牌 世界射箭錦標賽個人銀牌 世界盃射箭賽美國站團體銀牌、混雙銀 世界大學運動會團體銀牌 世界盃射箭賽年終賽第五名



自我要求要每天進步 一點。

好

發

於

青

春 增

後

性

增

生、

汗

液堆

積在汗

腺

內

葥

成

年

大 期

或

變 的

3 女

,

可

出

現

在

眼 成 直 或

眶

四

周 性

其

문

・眼瞼

主

要成因

是 ,

/體質 尤 增

生

的

良

腫

瘤

,

常 織 粉

紅

色

略

透

明

的 膚色

/]\

顆

是

皮

層的 帶

汗

管

組

管

瘤

É

疹

:

TALKHO

射 ᇑ

去 而

除

之

後

能

生長

彙整多元化各式用藥 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」

P a r t

這

在

看

體

泡

不住的

唐

//\

粒

藥署) 顆 科 這 這 粒 種眼 邱 種 能 Ò 個 是皮 定滿 狀 起 耶 醫 周 的各種 況 特 ! 師 /]\ 醫 別 膚 露 0 , 顆 請 食 息 出 年 我 師 粒 到 品 肉 輕 的 木 能 女孩 眼 擾 為 彰 藥 屬 物 汗管 睛 化 的 民 於皮膚 指 旁邊 管 基 衆 表 督 理 瘤 著 說 情 最 明 教 署 眼 組 0 粟 睛 醫 織增 事 近 下 院 粒 周 開 眼 實 周 皮 稱 腫 童 始 生 上 膚 食 等 的 長 /]\

告

/]\

年

擠

時

皮膚息肉 (皮膚贅瘤 軟纖維 瘤

:

皮 這 而 在 (膚皺 化 湄 眼 是 度 纖 睛 懷孕 摩擦 摺 維組 四 處 周 ,多是因 織 肥胖 化粧 脖子 增生的 遺傳和 也 揉 乳 會 良 酿 房下 性 刺 睛 激 皮 /]\ 及膚老化 腫瘤 生 和 腋 長 賀 爾 $\overline{}$, 3 等

眼周的小顆粒,建議您先至皮膚科尋求醫師協助 了解成因與類型,才可進一步做出合適的治療

冷

時

會 腺

縮

/]\

헲

體

質

有

關

因

腺 天

指

小

汗

汗

囊

瘤

:

天

(熱時

會膨

脹

,

也會自行 出 指 齡 或 質 皮膚表 是皮脂 似 粟粒 顆 內 $\bar{\mathbb{H}}$ 傷 $\dot{\Box}$ 粒 有 腫 關 容 眼 性 頭 面 癒 較 霜 別 物 腺 粉 (粟粒 消失 **認**或保 形成凸起 及續 刺 頣 大 的 , 的 後形 新 太 油 疹 實際 1 \ 粟 養 生 發 脂 豆兒 成 性 可 粒 8 和 : 會 角質 用 腫 上 0 /]\ 分為原 導 雖沒 雷 過 與 0 J۱ 發生 度摩 用 無 毛 射 致 有 眼 去 針 發性 法 囊 囨 於 周 研 擦 代 除 挑 無 頼 任 長 究 關 破 謝 粒 有 報 何 水 跟

凍 過 扁 搔 膏 云除 治 性 平 抓 扁 狀 平 療 病 而 毒 疣 長 ` , 雷 因 所 : 多呈 射 致 而 直 得名 線 擦 建 排 咖 Α 議 0 列 啡 這是皮 酸 積 的 色 疹子 極 或 或 舜 治 膚 膚 疫 療 , 臽 調 感 頂 , , 染 以 端 常 節 冷 瀘 무 因 藥

外 仔 線 細 起 有關 色丘 看 11 頼 很 容易 疹 , 粒 因角質過 皮 , 常見 膚 忽 略 病 0 於 : 度增生而突起 主 臉 咖 部 要 啡 跟 色 體 身 ` 體 質 乾 粗 紫 不 的

成 . 強生 黃 皮 脂 茬 腺 色突起 ф 增 年遐 生 : 後 皮脂 ф ·央經 年 腺 紀 常 過 越 ?會略 度 長 增增 越 生 М 盱 顯 陷 而 形 0

週 潤 量小 體 時 質 有 用雷 關 0 射 \Box 去除 服 А 酸 效 第 良 好 ,

數

脂肪 常血 皮層 是含 眼 的 皮 黃 眼 脂 有 色 瞼 0 內 , 柔軟 脂 黃 肪 , 用冷 斑 肪 且 /]\ 正 是 的 常常 點 斑 瘤 凍治 酯 或 泡 塊 黃 但 化 沫 , 療 近鼻 仍 大 色 的 組 塊 瘤 建 膽 織 雷射去除 議 細 都 側 固 胞 : 抽 醇 有 內 聚 眼 位 M 0 患 於 積 能 角 檢 者 的 眼 測 在 0 真 M 涌 這 臉

類型 至皮 觀 食 蜒 膚 , , 才可 署提 科 也 尋 有 進 醒 求 可 醫 能 步 眼 師 是 做出 周 病 協 助 毒 /]\ 合適的治 引起 起 3 除 解 0 建 了影 成 議 因 先 頣

а r t 2

P

臉的 目前 有關 這是真 種 上 頣 COVID-19 / [/ ,只要用特定 的嗎 平部 顆 交 粒 更成 是 流 總 為注目: 肆 脂 是 的 虐 肪 先 保養 粒 看 大家都戴 焦 到 R 點 眼 與 有 睛 保 去除 說 養 尤 罩 8 其

眼周 Ŋ۱ 類粒絕非保養品 可 解決

名詞 保 的 彰 , 化 保 1 養 , , 美容 醫 基督 不 養 成 學 符 分 業 Ĭ 教醫院皮 譲 者若指 事 11/ 如 皮 實 沒 廥 眼 0 霜 有 健 \mathbb{H} 膚 大 或 康 科邱 為 者 這 脂 保 護 是 肪 美 定 大 觀 養 膚 粒 滿 使 8 8 醫 是 太 用 這 要 透 師 2.1

當

皮 ; 色丘 等 , 小汗 皮層 作用 皮脂腺增生 品 毒 感染 保養品 扁 疹 都是真 在 腺 0)皮膚 平 角 而 汗 質 都 疣 息 囊 可以解決 病是增 則是表皮 皮層問 層或淺層的 肉 眼 瘤 不 瞼黃斑 與 是 汗 粟 管 厚 題 粒 化 的 的 瘤 ; 瘤 粧 病 表 黑 腫 直

太深時 小顆 素沉 瘤 邱 澱 足 ` 粒 皮脂 滿 可能會留有輕微的凹陷 常 醫 而 腺 對 有傷口 師提醒汽化 增 於更深 生、 修復期和暫時 黃斑 層組 雷射去除眼 瘤 織增生之汗 , 若 逆痕 性色 傷 周

大 品安全週報」 万法去除 本文引用自食品 食 應 勿 藥 尋 聽 署 求 信 才能 網路 皮 屬 第八〇〇期 膚 謠 眼 有效改 科 藥物管理 三或 · 醫 師 周 小顆粒有許 善 美容業者的 協 眼 助 署 居 , 採 外 藥 適 多 物 觀 推 成 食

西醫遇上 一中藥

會是羅密歐遇見祝英台

藥安全」 台灣 對慢性病患 服 藥 之外 許多長輩都 侈 秋冬進 而言 最 重 補 要 除了遵循 在服用慢性 就 是 民 衆常吃 注 醫 意 囇 病 用 樂

用

食藥 授侯鈺琪為民衆進 當西藥遇到中藥是否會產生影響 (署特邀請中國醫藥大學 步說明 藥 學 系 教

, ф 西藥或食品 吃進身體 視同仁

差的 全是外來物 體的角度 不同 坊間存在 觀 念 即使都 0 ф , (Xenobiotics 侯鈺 種說法, 西藥與食品 吃也不妨 琪 教 授指出 認為中藥和 礙 1/ 無差別 這是 從 偏 襾

藥

別用西餐與中餐手法烹調 因 此 她以烹調手法為例 , 身體不會分辨這是西餐或中 啟動的消化吸收機制是相同 樣的食材 , 吃 進 莊 的 餐 , 分

, 中 西藥同時服用 可能會有風險

萄柚 用藥 方中 到用藥安全。像吃藥時應搭配溫開 食品 m 材 引起藥物不良反 蛋白的 避免與葡 ф 壓 食藥署提醒 汗 有 如 藥 時 ` , 裡也 可能使 高血 成 **含** 此 若同 枳 分 萄 有影響肝 類 糖) 有與 實 燊 柚汁共服 使血 藥 時 材 應 服用三高 食用中華 枳 葡 效 或慢性肝炎等慢性 殼 臟代 打 就 萄 中藥物濃度 侯教授提醒民衆 柚 與 折 應 ,主要是因 - 藥或不 避 化 類 謝 或 (高血 加重 橘 似 和 基 藥 紅 原 迢 物 適合之 脂 西 當 高 為 影 的 運 水 藥 ` 涘 葡 高 蜒 藥

享受美食 注意內容 用量 藇

要常吃 不要喝 作用 併用 其中 쪴 材 食用頻率 侯教授建議食用前 「用量」 冬季來臨 0 , 時 的 的 當 大 或過 此 它 當 風 , 與 享受香 們 也 쪴 就 歸 , 量 是 有 與 0 頻率」 民衆喜歡各種藥膳補 可 鴨 抗]|| 關 肉可 . 芦都 此 氣 能 凝 鍵 即 增 外 m 要注意 0 再 以 加 是 , 可 藥 以當歸 淺 活血 病 好 侯 , (Warfarin) 才可 教 嚐 的 人出 「內容 授 類 東 鴨 強 避 湯 的 西 Ш 而 也 建 的 ф 議 不 風 藥

有疑 效與安全。 是否適合 良 藥署 藥物食品安全週報」 慮 , (本文引用自 囑 併使 在 領 若對服用的中藥或食 闸 藥 時 才能確 諮 食品 詢 第七 藥 藥物 保 師 Ť, 用 管 評 藥 理 療 材

徹底 加熱 讓沙門氏桿菌死 光光

會有嘔 不可 將生熟食砧 署提醒大家 並 畜禽產品 毒途徑,多是食用未徹底加 徹 在 輕 寒冷的季節 底 加 吐 熱 板 或是餐點遭生食污染 腹 常見的 食 保持良好衛生操作 物 瀉 刀具與器具 ,食品中毒的 和 發燒等 沙 才能避免發 門氏 桿 症 熱的 (分開使用 狀 菌 問題依 生沙 食品 習 慣 食 PA 蜒 蕉

氏桿菌食品中毒。

人員與環境雙重管控

經老 儘 滅 也要加 8 8 都要洗淨雙手; 在手部遭污染 加 速 0 熱二〇分鐘 沙門氏桿菌不 接 應 鼠 除 觸 就 蓋並定時 此之外 防 醫 止 蟑 在 , 環 λ 螂 未 侵 境 確 - 耐熱 如 清理 方面 若有腸胃 或煮沸五分鐘 並 貓 定 在 順後及製作餐 痊 撲 , 狗 員 滅 癒 在攝氏六十度下 等途 沙 前 方 病 門氏 道 媒 面 , 徑 ; 不 症 , 桿 宜 調 都 垃 狀 點 理 可 圾 菌 頣 前 , 桶 食 可 食 應 者 殺

謹慎使用蛋品 避冤危害

了解 的蛋 site.aspx?sid=1816) 者及民衆至食 作 才能 斯或沙拉醬等非經高溫加熱的產品 建 報 議 食 系列 食 確 品 藥 可 第七九九期 使 署 保 8 8 (http://www.fda 提 防 食 用 ф 11/ 藥物管理 治 殺 醒 用安全。 注意調 毒 相 藥 食 菌 , 署 在 嚣 液 製作 署 理 ф 蛋 知 若民 防 識 時 或 毒 參考。 治 衛 提 教 的 藥 .gov.tw/TC/ 生品 食 衛 拉 物 食 衆想要更加 材 米 R 生 食 藥 , 本文引 署 管 質 8 ф 歡 蘇 良好 理 安全 毒 Ē 迎 車 業 製 慕

專家提醒這幾點要注意

保存麻辣鍋湯

底

紛推出 烹調 吃得盡興又安心 品科學系陳泰源副教授,分享在選 食 {藥署特別邀請 近年來, 包麻辣鍋湯底 辣鍋變得 麻 辣鍋湯底 在家自煮的麻 宅經濟盛 更方便快速 ,有哪些 的 國 立臺灣海洋 \mathbb{I} 行,各 確 辣 鍋湯 方式 ! ||學問要注意? 但 大品 是 底 大學 譲 牌 /]\ 讓 也 食 忆 /]\

即

底解微建

常溫湯包與冷凍湯包怎麼選?

後避 湯底 以免造成變質 買時 步驟 主 陳 包 冤 要分為 泰 え 儲 存 於 需注 源 所以 0 副 意包 常溫 教授 能 光)裝正 在 湯 溫 指 照 常 或者 底 湯 \mathbb{H} 包是經 常常 溫 底 , 市 過熱 無膨 下長 包 售 知保 過 麻 脹 的 及 商 環 辣 冷 買 存 業 鍋 境 凍 湯

存於 依照包裝上指 沒有退冰 味與原本湯 經加熱殺菌 食藥署提醒消 後直接冷凍 無破損 買時 冷凍湯底包是 冷 別馬 凍 痕跡 庫 買 確認 底 , 費 快速 較 大 示 包裝完 是否保 接近 的 後 指 者 此 ф 淪 也要 湯 , 在 風 底 0

藏,以免徒增微生物生長的風險。儲存,不宜退冰後又再反覆冷凍、冷

能存在的 復 腐 凍 波波 議 解凍 熱 敗 泰源副教授提醒 在 , 才不 烹調 冷 0 《等方式 食 藏 微生物 藥署 會 庫 讓 且 解 微生 徹 也 凍 , 避 底 提 物生 冤在 或以 煮 醒 解凍湯底 沸 , 室溫 長 流 解 オ 凍 水 能 後 導 $\overline{}$ 解 包 葽 致湯 杜 緩 凍 時 17 慢

裝 議 再 底 水溫度更高 放涼再打包 外帶 油 物 先 循 來 包 , 不 少民 煮 的 滋 存放於冷 環 脂 沸 食 , 鍋 家 2 衆喜 或是聚 加 0 渦 用 底 , 熱 食 放 陳 0 泰源 歡 沸 藥 涼 應 如 藏 所 餐完 署 儘 到 騰 W 麻 冷 後 11/ 先保存再 速 副 熱 後將 凍 將 嚀 的 食 教 辣 麻 環 料料 角完 授 鍋 辣鍋 溫 火鍋 與湯 度可 剩 名 境 建 食 湯 畢 議 餘 店 , 鍋 能 減 分別包 用 的 打 底 打 比 少 避 底 鍋 包 , 微 冤 包包 含 底 沸 建

好廠 味 來 食品包裝與標示的 藥署特別呼 現今購買 物 管理 也 商 不 吃 明 署 到 並 麻 安心 籲 注 食 意 辣 藥 8 鍋 購 物 販 ! 底 售食品 完整性 買 食 如 本文引 詩 8 的 此 要選 管 安全週 オ 道 保 能 用自 3 避 存 擇 報 吃 1温 信 元 到 食 度 , 食



七九八期)

文/羅怡如

諮詢、圖文提供/日日幸福

現代人忙碌沒有多少時間下廚,金牌主廚陳志昇以其自製實用高湯、黃金比例醬汁等,讓功夫菜變得無須那樣「厚工」, 掌握食材應用、調理訣竅,就可以烹飪出豐富滋味、完成度高、無敵好吃的功夫菜。

掌握訣竅,

味

功夫菜一點也不費工。

透過食譜教導民衆自由烹飪出豐富滋 酥、京都軟骨排、香蕉發糕等功夫菜,

目製實用高湯— 清爽蔬菜高湯

克、西洋芹一〇〇克、洋蔥一五〇克 單,營養、衛生外,鮮美風味佳 風采。蔬菜高湯取材相當容易,做法簡 麵、粥等,皆可方便使用,為料理增添 不論提鮮出味,對於需要加水的菜餚 材料:胡蘿蔔二〇〇克、白蘿蔔二〇〇 高湯,是烹飪的基底,應用廣泛

配季節性

「最青」的在地各種蔬果海

有採購的重要性,利用日常的食材 志昇表示,只要了解料理的原理性

撘

驟,也擔心耗費太多時間。金牌主廚陳

, 還

少人對於功夫菜都裹足不前

, 不

僅因為繁複的刀工、煩瑣的步

番茄 〇 克 、白開水三六〇〇毫升 一○○克、蘋果一○○克、昆布三

的功夫菜

想讓功夫菜變輕鬆,平常可以先準

烹飪出豐富滋味、完成度高、無敵好吃

鮮,掌握食材應用、

調理訣竅,

就可以

- 一、胡蘿蔔、白蘿蔔洗淨削皮,胡蘿蔔 切對半、白蘿蔔先切半再對半。
- 西洋芹洗淨切五公分長段、洋蔥洗 洗淨去除蒂頭切對半、蘋果對切去 籽再切片 (皮保留)。 淨去蒂頭,剝除外皮切對半:番茄

卷米粉鍋、干層白菜壽喜燒、川香腐皮 精選六道功夫菜,包括和牛滷肉飯、小 備一些高湯、醬汁等。以下陳志昇主廚

- 三、用沾濕的廚房紙巾稍微擦拭昆布 剪十公分長段。
- 四、將做法一、二、三的全部食材放入 所有材料,過濾渣滓即可 鍋蓋轉小火慢煮約一小時後,取出 放入白蘿蔔塊,撈取浮沫後,蓋上 湯鍋,倒入冷開水以大火煮滾,再

時,待冷卻後,可以分裝密封性好的夾 **鏈袋裡,置放於冰箱冷凍保存,或是倒** 入冰塊模型盒,放入冷凍保存方便使用。 志昇老師小提醒:分量若是做比較多 ,想要達到

內嫩

, 又

香酥油炸物是讓很多人無法克制的美

油溫如何判斷

油 不 外 味

但 會 稇

卻

沒 濫

要是煮沸或快炒讓食物快速熟成,以及

吃到滿 裡面

烹調 Plus

選購食用油應該注意

沙拉油含量最多,其次是芥花油 示:沙拉油、芥花油、橄欖油;就表示 要仔細看背面成分標示,依照法規需以 標示營養。舉例正面若標示「調合油」, 最少的則是橄欖油 便是用多種油品混合而成的產品,一定 油脂含量最多的至含量最少的 小產品和廠商的詳細資料,還有也必須 **清楚的包裝營養標示**:包裝上除了標 3,如標

月內用完;千萬不要買大瓶 觸空氣便會慢慢氧化而變質,盡量三個 椰子油、葵花油、酪梨油、花生油等 食用油, 桶)油慢慢用。另外,選擇玻璃瓶裝的 同時建議買小罐裝,因為油一開封後接 選購不同類型的油替換,比如橄欖油 不同油輪換吃:可以依照烹調的方式 應以暗色玻璃瓶 (可避冤因光 (或一大

> 這些都需要靠平常累積的經驗和感覺。 道食材的特色、呈現方式,再來選用那 種油、炸法,以及油溫的控制。當然

火。 必須馬上先熄火,讓溫度降一下,再開 煙、沒有水氣了,代表溫度已經過高了, 若泡泡跑得很慢表示溫度還不夠,假如 起來,表示溫度已經很高,而鍋邊有冒 跑很快(冒大泡),蔥段、麵糊馬上浮 的麵糊放入油鍋裡,看冒泡泡的程度 **目測**:可以利用竹筷或蔥段亦或炸物

用夾式溫度計來測試實際的油溫 法。除了使用細長型溫度計, **廚房專用溫度計**:這是最準確的 也可 以 測溫

音則愈大聲 另外,還可以聽聲音, 溫度愈高 色,不單只是將食物炸熟而已!也要知 油溫 (烹調溫度) 就扮演了關鍵角

但又不會讓醬汁水氣快速散發出去的 燉湯、滷煮等,讓食物可以熟成

小心控制火候很重要!也關係到安全第

不管是中餐或是西餐

,在烹飪

詩

,一定要確實掌握每個階段用火技巧。

旺火和大火:火焰大到超過鍋底,主

烹調時的火候控制

毫升 =cc、ml 毫升是測量液體材料單位,不是重量(公克 =g)單位 1公斤= 1000g (1斤= 0.6kg = 16兩= 600g) ; 1杯= 200cc 1 大匙= 15cc、1/2 大匙= 7.5cc、1 小匙= 5cc、1/2 小匙= 2.5cc、 1/4 小匙= 1.25cc

電鍋附的量米杯,1 米杯 =160cc。

小火和炆火:火焰很小,大都使用在

需要烹煮比較長時間的料理上。

烹煮最後收乾醬汁等。 中火:介於大火與小火間,主要是炸

2021 MAR RICH 達人



小卷米粉湯

一鍋到底的鮮美滋味,除了小卷還可以加入鮮 魚、蝦、貝類等澎派海鮮。

份量 ▲ 2 人份

材料: 小卷三○○克、蛤蜊一五○克、芋頭五○○克、 蒜苗一○○克、芹菜一○克、橄欖油少許、紅蔥酥一 ○克、魚高湯一二○○毫升、米粉三○○克

调味料:鹽一大匙、胡椒粉二分之一小匙、酒一大匙 **做法**:

- 小卷摘除頭部、內臟、墨囊洗淨,用廚房紙巾拭乾水分,切成圈狀、觸腳切小段備用。
- 2. 將蛤蜊浸泡加點鹽的冷水靜置吐沙、洗淨瀝乾備用。
- 芋頭削皮洗淨擦乾,先切厚片再切成二公分塊狀; 蒜苗去頭尾洗淨斜切段薄片;芹菜洗淨拍扁切細碎 (芹菜珠)備用。
- 4. 砂鍋中倒入橄欖油,放入蒜苗片以小火爆香後,續入紅蔥酥與全部調味料、魚高湯蓋上鍋蓋煮滾。
- 5. 再放入做法三的芋頭塊,蓋上鍋蓋煮約三〇分鐘完全入味後,加入米粉(不用先沖水泡軟)微煮五分鐘。
- 6. 最後放入洗淨蛤蜊、做法一的小卷圈燜煮一分鐘, 起鍋前撒上芹菜珠即可。

志昇老師小提醒:使用量匙時,
志昇老師小提醒:使用量匙時,
不論是粉類或是液體,和量匙切
不論是粉類或是液體。
平即可,都不要高於匙。

金廚和牛滷肉飯

和牛滷肉和豬的最大差別在於沒有加五香粉調味,而是使用較多的洋蔥,家裡備一鍋,除了拌飯,還能隨心所欲,變化更出色料理。

份量▶4人份

材料:和牛六○○克、洋蔥一○○克、蒜仁一○○克、 鴻喜菇一五○克、紅蔥油三大匙、開水八○○毫升、 紅蔥酥一五○克、肉桂三克

調味料:醬油八大匙、二砂糖二大匙、冰糖一大匙、胡椒粉二分之一大匙、紹興酒六大匙、香油一大匙 做法:

- 洋蔥洗淨切除蒂頭,剝除皮,切〇·五公分小丁; 鴻喜菇切小丁、蒜仁洗淨切除蒂頭,再切成細末。 牛切一公分小丁。
- 2. 取一砂鍋(鑄鐵鍋)倒入紅蔥油,以小火爆香蒜末、 洋蔥丁、鴻喜菇,再加入和牛肉丁以中火一起拌炒 至微酥。加入二砂糖炒香及上焦色,再倒入醬油、 紹興酒提香氣。
- 3. 倒入開水、全部調味料和紅蔥酥、肉桂充分拌匀。
- 4. 蓋上鍋蓋,以小火燗煮一小時即可。

志昇老師小提醒:沒有吃牛肉的 志昇老師小提醒:沒有吃牛肉的 家庭,可以選擇帶皮切條狀的後 家庭,五花肉,只是悶煮的時間 腿肉、五花肉,只是悶煮的時間 要更長,至少十二小時以上。



千層白菜壽喜燒

壽喜燒是日本經典菜餚,又名鋤燒,這道菜依國 人□味已降低鹹度,加入很多蔬菜,讓湯汁鮮甜, 呈現如正開花朶般的視覺,讓人食指大動。



志昇老師小提醒:所有的食材 都是交錯擺放在山東白菜的葉片 中間,形成一朵繽紛的大花。

TIPS:調味料的選擇

市面上販售的產品琳瑯滿目,進口、國產陳列滿架讓人眼花瞭亂,要如何選購安全又具品質的調味料?尤其是一般



家庭使用最頻繁的烹調必需品,真的要特別小心。選購時要注意包裝上的成分、廠商、產地資料及營養標示: 調味料和醬料以安全、有品質、不添加太多添加物為主: 一次購買不宜太多,開封後盡快使用完畢。

份量▶4人份

材料:山東白菜三〇〇克、洋蔥二分之一個、 蒜仁二〇克、奶油塊三〇克、板豆腐二分之一 盒、紅黃甜椒各一個、新鮮香菇一〇〇克、 梅花豬肉片三〇〇克、青花菜三〇〇克、開水 二百毫升、雞蛋一個

調味料:壽喜燒醬三大匙、香菇柴魚露一大匙、 味醂^一大匙

做法:

- 1. 山東白菜一片一片剥下洗淨瀝乾,切除蒂頭, 橫切五公分片狀:洋蔥洗淨去蒂頭,剝除外 皮,順紋切寬一公分條狀:蒜仁洗淨切除蒂 頭,切成細末。
- 2. 壽喜鍋先放入奶油塊、蒜末、洋蔥絲、板豆腐塊(切一公分厚片):接著將做法一的山東白菜順時鐘排入壽喜鍋中。
- 3. 紅、黃甜椒洗淨對切去籽,各切成八公分 長條:新鮮香菇用乾淨濕布擦拭切片:三種 食材依續排放在山東白菜葉上。
- 4. 梅花豬肉片也一同排放在做法二、三 的食材上: 青花菜洗淨, 花序分切成小杂狀, 排在山東白菜邊, 整體呈現花朶樣。
- 5. 再將所有調味料和開水拌匀調成醬汁:雞蛋 洗淨,打入碗裡,再打散成蛋液。
- 6. 將已排好全部食材的壽喜鍋,蓋上鍋蓋以小 火燜煮約二分鐘,再倒入醬汁,等全部食材 都熟透後,最後將蛋液均匀淋上略燜煮一下 即可。



京都軟骨排

酸甜下飯的京都排骨是道地中式排骨料理, 這道京都軟骨排吃起來有梅子的味道,但是材 料並沒有喔,梅林醬油帶點微辣是其特色。

份量▶3~4人份

材料:軟骨排五○○克、橄欖油七○○毫升、 雞蛋一個、熟白芝麻少許、開水一五○毫升 **調味料**:冰糖一大匙、二砂糖一大匙、蜂蜜一 大匙、梅林醬油二大匙、番茄醬二大匙、白醋 二大匙、黑醋二大匙、A1 牛排醬二分之一大匙 **醃料**:鹽四分之一小匙、胡椒粉四分之一小匙、 玉米粉一大匙、中筋麵粉一大匙

做法

- 1. 將軟骨排剁成約二,五公分長、六公分寬長 塊狀,用清水洗出血水瀝乾,再加入**醃**料與 雞蛋攪拌均匀放入冷藏醃漬一晚備用。
- 2. 鍋中倒入橄欖油,以小火燒熱至攝氏一二〇 度,將醃漬好的軟骨排放入,以小火炸十五 分鐘至外酥內熟呈金黃色,起鍋前轉大火逼 油即可撈起瀝乾(或用廚房紙巾吸乾多餘 油)。
- 3. 瀝油過程中如果看到血水流出,可以將排骨 放回油鍋中,以小火續炸五分鐘即可撈出。
- 4. 鍋中留少許油,將所有調味料、加入開水 一五○毫升,以慢火煮至微稠時,再加入炸 好瀝乾油的軟骨排,轉大火拌炒均匀,最後 撒上白芝麻即可盛盤。



川香腐皮酥

散發黃豆香的豆皮,炸成金黃色皮捲,有著 薄的脆皮感, 搭配小黃瓜絲、和著豆瓣醬, 美 **味椒了。**

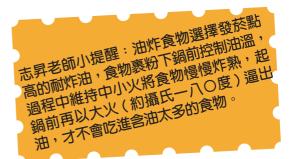
份量▶2人份

材料:豆皮一五〇克、小黄瓜一〇〇克、葡萄 籽油六○○毫升、蒜末十万克、薑末十万克、 開水一○○臺升

調味料:風味辣豆瓣醬一大匙、眷村辣渣醬二 大匙、白砂糖一大匙、糯米醋二大匙

做法

- 1. 將豆皮掀開切十公分片狀,再捲起圈狀用牙 籤插住定型備用。
- 2. 小黃瓜洗淨去頭尾,切斜簿片再切成細絲放 調理碗,沖淨水放入加冰塊的冷開水中,冰 鎮十分鐘撈起瀝乾水分備用。
- 3. 鍋中倒入葡萄籽油以小火燒熱至攝氏一八〇 度,將做法一的豆皮圈捲放入轉中小火慢炸 至外皮金黃香酥,撈起瀝乾油(或用廚房紙 巾吸乾多餘油)。
- 4. 原鍋留一大匙葡萄籽油以小火爆香蒜末、薑 末、風味辣豆瓣醬後,再倒入剩下調味料、 開水炒成醬汁。
- 5. 抽掉炸好豆皮捲上的牙籤,塞入冰鎮過的小 黃瓜絲盛盤,最後淋上豆瓣醬汁即可。





香蕉發糕

傳統台式糕點,加入一般都用在蛋糕上的香蕉,還有洛神花製成的蜜餞,擁有磅蛋糕的濕潤鬆軟,也讓這個點心多了些變化。 份量▶2人份

材料:洛神花蜜餞三○克、香蕉三○克、中筋麵粉三五○克、 泡打粉八克、蛋黃三粒

調味料:鮮奶二一〇毫升、鹽二克、細砂糖二〇〇克 做法

- 1. 洛神花蜜餞、香蕉去皮先切細絲再切成細碎備用。選用香蕉 皮已出現接近黑色斑點的軟熟香蕉。
- 2. 取一調理盆放入中筋麵粉和泡打粉混合,再用篩網過篩。
- 3. 將所有調味料、蛋黃都加入另一調理盆裡攪拌均匀後,倒入 做法二過篩好的粉類一起充分拌匀成麵糊。
- 4. 再加進做法一的洛神花蜜餞、香蕉碎混合麵糊拌匀,靜置三 〇分鐘(留少許碎洛神花蜜餞以用來撒表面用)。
- 5. 將調好的麵糊倒入發糕烤模裡至八分滿,撒上少許碎洛神花蜜餞在麵糊上。
- 6. 平均放入蒸籠鍋(底盤放八分滿冷水先煮滾),以大火蒸 約十五至十八分鐘熟透即可。 №





陳志昇 Profile



◎現任

中華科技大學專任老師 食物製備證照監評老師 土地公餐飲開發顧問團隊服務長 中華美食交流協會榮譽理事 台灣美食藝術交流協會研發理事 第一品牌牛肉麵館執行長 義廚寶鍋具特約金牌名廚 電視媒體美食節目金牌主廚

◎學歷

中華科技大學生物科技系碩士

◎得獎紀錄

2016 年中華美食展國際大賽金廚獎 2015 年南福部 FDA 國家級金帽獎 2008 年東南亞推廣台灣美食金牌廚師 2007 年第一屆廚王爭霸賽職業組冠軍 2004 年台灣觀光協會頒發廚師楷模獎 2003 年第一屆中西餐百家名廚廚藝大賽職業組金牌獎 2003 年新加坡文華酒店頒發金牌獎 2001 年上海食神爭霸賽金牌獎 經濟部商業司台灣美食國際化名廚培訓金鼎獎

◎著作

《金牌名廚私房中菜寶典》、《蒸簡單》、《吃遍台灣在地好料》、《炒菜高手》,以及《台灣 100 名主廚》、《傳承經典守住台灣味》、《臺灣在地小吃》料理示範等

LOVE BANKSY 特展

〔氣球女孩》作者首次在台全展覽

旅遊·美食·活動·

提供最貼近您需求的休閒生活資訊

整理/公關部

地點 時間: 許多饒舌歌手、搖滾樂團繪製專輯封面。 行動有印象 !或許你不知道班克斯是誰 神秘街頭塗鴉藝術家 Banksy 班克斯再度登 : 即日起至四月五日 國立中正紀念堂一 中正區中山南路 ,例如:著名的 《氣球女孩》 樓 1 展廳 (台北市

班克斯的作品首次以全展覽的形式來台 拍賣會上「自毀作品」的爭議事件,其實班克斯還為 大展區,要讓大家一窺這個 班克斯最廣為人知的事件是他將自己在拍賣會上以 「藝術盜俠」的世界觀 ,卻一定對他的作品 價值干萬台幣售出的作 ,以及他 總共闢有八 本次展覽為 台 或 開

聲 戰 對創造嚮往。」班克斯 的嚮往, 長以黑色幽默的方式無 非常關注社會議題 名言表示:「對於破壞 8 自毁,他引用畢卡索的 控訴社會現況 《氣球女孩》 刻啟動內建碎紙機 反暴力等主題在他 同時也是一 在落槌

> 麥當勞叔叔、被火箭炮擊落的 牽著被汽油彈燒毀的女孩卻面帶招牌微笑的米老鼠和 《小飛象》

女孩》 作品 的警世意味 主題劃分展區,收錄囊括班克斯的塗鴉 本次展覽依抗爭、資本主義 次展出超過六十幅作品 將這些來自於各國收藏家,包含知名的 《擲花者》、 《凝固汽油彈》 , 政治、 讓大家感受藝術之下 《炸彈之愛》 戦争、 、專輯等代 暴力等 《氣球

地點 時間 聲音的建築展 感受視覺與聽覺的完美熔接 : : 即日起至四月六日 華山1914文創園 台北市中正區八德路一段一號 in台北 品 東

2

Α

В

館

音視覺化的感官震撼 的 展覽試圖以聲音為經 曾經被 FAUDIO ARCHITECTURE 《單位展》 打動的你, 影像為緯 :聲音的建築展」 絕不能錯過備受期待 邀請大家感受將聲

視覺與聽覺完美熔接的聲音建築展 動態空間,以不同影像重複表現同 田圭吾(Cornelius)替展覽創作同名樂曲 Nakamura) 擔任展覽總監 AUDIO ARCHITECTURE 本世界知名互動 設計 ,澀谷系知名音樂人小 大 師 : 聲 ф 首樂曲 村 音 的 , 透 過 建築 吾 構 (Yugo 展 建 Ш 個

展覽四大亮點分別為:二五公尺寬的巨幅投影 , 讓



圖片來源/中正紀念堂藝文活動平台

如 的作品中貫徹始終 《凝固汽油彈》 ф

≥ 2021書香彰化

鑑賞同 **像** 創作同名樂曲 設計商品讓您買回家!」 人走進畫面、體會影像氛圍,在共同空間與時間下, 時間、 將歌曲轉譯為聲音即視感:音樂人小山田圭吾, 空間、 音樂; 音樂) 歌詞濃縮展覽核心 九位日本視覺藝術家用設計解剖聲 ; 還有超多獨家商品 (在音樂裡/音樂不停歇 及藝術家原創 重複性 替展

各界專家輪番開講 時間:即日起至十二月四日 「書香彰化 與大師有約」 場場精彩

地點:彰化縣

化八大生活區巡迴開講,各專題講座的時間 烤箱、電鍋等大獎,希望藉此讓書香、文化深入彰化鄉里。 三場次,就可以獲得一次摸彩機會,獎項包括:電視、冰箱 田大師帶路,讓書香走入生活,為獎勵參與鄉親,只要參加 已連續舉辦十四年的「二〇二一書香彰化 書香彰化 與大師有約」舉辦整年度的專題講座,於彰 與大師有約」 地點、演講大

圖片來源/彰化縣文化局 化水平 為文化大 讓彰化成

彰 文 ch/16news/01view.asp?sn=10557)

都可以在文化局網站

(https://www.bocach.gov.tw/

查詢,

期望有效提升

時間: 緑上展覽讓您防疫不防藝 皇帝的多寶格特展 即日起至十二月二十六日

講師	時間	講題	地點
廖輝英	3/13(六)14:30-16:30	文學可以與人生相輝映	彰化演藝廳
王文華	4/17(六)14:30-16:30	穿越時空的童話課-給喜歡 聽故事的人	田中鎮新民國小集會堂
葉怡蘭	5/15(六)14:30-16:30	物用即美:我的餐桌器物學	彰化演藝廳
郝譽翔	6/19(六)14:30-16:30	在旅行中發現故事	員林演藝廳小劇場
林立青	7/10(六)14:30-16:30	看見做工的人	溪州鄉立圖書館多功能教 室
路寒袖	8/21(六)14:30-16:30	歌詩滿街巷一我的臺語歌詩 創作經驗	二林鎮立圖書館三樓演講 廳
劉梓潔	9/25(六)14:30-16:30	希望你也在這裡:家鄉、異 鄉與寫作	永靖鄉公所三樓禮堂
許榮哲	10/2(六)10:00-12:00	文學從說好一個故事開始	埔鹽鄉好修國小體育館
柯金源	11/20(六)14:30- 16:30	走讀海岸風華的身影	伸港鄉立圖書館演藝廳
張曼娟	12/4(六)14:30-16:30	輕安自在做大人	彰化演藝廳

陶 八八號 廳 縣 太保市故宮大道

格的機妙與賞玩樂趣 邀請民衆飽覽清代皇帝最愛的古玩奇珍,體驗皇帝專屬多寶 帝的多寶格」特展,一次展出十五組、六一九件多寶格珍玩 清代皇宮內的多寶格向來是故宮人氣文物 故宮南院 皇

圖片來源/ 故宮南院官網畫面擷取 裝樣態, 個不同樣式的多寶格,以開箱概念重現盒內的原 明朝成化官窯的頂級之作; 瓷器箱 多寶格,其中最具可看性的 物格架」三大單元。「收納古玩」 次交錯的藏實箱設計 此次展覽分為「收納古玩」、「開箱趣味」及 可同時欣賞盒屜相套和明屜 ,內藏稀世精品 ; 藏物格架」 「清乾隆『采挹流霞 鬥彩雞缸杯」 「開箱趣味」展出七 展出官窯瓷器 最値得駐足 暗 記屜多層

色晶瑩紅潤 細看的是剛被指定為國寶的「明宣德 ,以高難度燒製技術聞名於世。 寶石紅釉僧帽壺」 , 釉

受線上開箱的樂趣vrsouth.npm.gov.tw/) 可以透過「720°VR 線上展覽:皇帝的多寶格」 無法到故宮南院現場賞玩者,又或者擔心疫情影響者 從線上欣賞清代皇帝的多寶格,感 (https://



時間 : 即日起至十二月十八日

: 國立科學工藝博物館(本館 - 高雄市三民區 九如 路七二〇號 南館 - 七九七號

有鑑於台灣學童近視情況嚴重,高雄國立科學工藝博物館



師開 除了利用專區展示,更邀請專業眼科醫 ,達到預防的目的 ` 講 青少年與家長學會正 期望透過衛教的推廣 確 的眼科知 ,

識 童

過 因、機轉與預防治療等。另外,反應熱 的衛教方式,協助大家了解近視病的成 座,提供民衆及兒童青少年正確及多元 顯見近視問題非常嚴重 博物館透過活潑、有趣的展品及定期講 |成,六年級生近視率更達六成六 目前台灣國小一年級學童近視率超 0 國立科學丁

烈的講座, 主要邀請高雄長庚醫院眼科醫師主講相關近視病

講座場次見下表 議題,報名參加講座民衆可免費入館,並有獲得小 ,報名請掃描下列 QR CODE。

禮的機會





生哲學

整理/公關部

然後立刻吐出來 大怒 雞蛋 不可遏的 時火冒三丈的他 腳去踩蛋,但 對 員外感覺雞蛋好像存心與 非但沒碎, 天 放入口中 使他更加憤怒;於是他用 ; 他想吃雞蛋 於是把雞蛋扔在 怎麼都 程 度 反而團團 不成功 , 總是踩不著 狠 便將雞蛋撿起 ,已經到了怒 狠 地 旋 用筷子夾 , 地上 便勃 咬 轉 他作 破 王 這

吃不到雞蛋

有

位王員外個性急躁

,

有

啟示】先哲有言:「小不忍則亂

大謀」

可以幫助我們在面 進而施展自己的

專 對 0 0 ,

也徒留笑柄,

甚或稍

不慎

即惹來禍

放眼觀之,有些被寵壞了且愛

渦中, 粗 偶爾會為了一句玩笑話,甚或不堪入耳的話 哭鬧的小孩,常會為了吃不到的 不慎乎? 的中年人,在滾滾紅塵中,汲汲營營,迷失在名與利的漩 玩具,而哭鬧不休;有些血氣方剛、盛氣凌人的年輕人, 人坐困愁城 ,甚至被激怒鋌而走險 身陷泥淖, 甚至產生躁鬱症、 而難以自拔; ,結果鋃鐺入獄;有些勞碌奔波 煩躁不安的情緒, 憂鬱症等文明病纏身 一顆糖果,得不到的 , 而臉紅脖子 往往讓 個

智 當我們面臨 心平氣和地面對它 困 難與挫折時, 不要輕易動怒,否則不但難以成 要有勇氣接受挑戰 冷 靜 理

不足道的小事

或許可以改變自己的命運



發揮自己無窮的潛能,努力克服困

,終將迎刃而解

螞蟻與大鳥

游不動了,在原地打轉,小螞蟻近乎絕望地 它用盡全身力氣想靠近岸邊,但沒一會兒 隻小螞蟻在河邊喝水,不小心掉了下去

螞蟻的旁邊。小螞蟻掙扎上樹枝,終於脫險回到岸上 見了這一 掙扎著。 幕,它同情地銜起 這時,正在河邊覓食的一 根小樹枝扔 隻大鳥 至 看

管,就在獵人扣扳機的瞬間 殺那隻大鳥 的腳步聲。 結交權貴才會對自己有好處 分神,子彈打偏了。槍聲把大鳥驚起,振翅飛遠了 自己的力量, 【啟示】儘管螞蟻是比大鳥弱小許多的小動物,但它卻 當小螞蟻在河邊草地上曬身上的 一個獵人輕輕地走過來,手裡端著槍, 幫助大鳥躲過 小螞蟻迅速地爬上獵人的腳趾,鑽進他的: 一次殺身之禍。不要以為只有 心懷善意常幫別人, 小螞蟻咬了他 水時,它聽到了一 。 準備射 個 用 褲

33



健康學苑 RIICH Health

C、E、A、薑黃等,都是提升冤疫功能、增強抵抗力的超級成分。 **몤對險峻的疫情,強健的免疫力,是人體對抗病菌的後盾,包括維生素**

整理/公關部 資料來源/高雄市立聯合醫院、農糧署、日日幸福

1 免疫力提升則來自均衡食物性 有免疫力,人體就能對抗病菌

生素 還可以多攝取抗氧化的蔬果 生素E、 分,增強身體的防禦效果。 其抗氧化、 同時搭配規律的運動、充足的睡眠 想要提升免疫力,可多攝取含有維 A、維生素 C、維生素 葉酸、鎂、鋅等成分食品 抗發炎等豐富的營養成 D 藉 維

提升召疫力之營養表

近月光投力と含食糸			
營養成分	免疫力作用		
維生素 A	維護上皮黏膜細胞健康,避免細菌及病毒入侵身體		
維生素 C	提升皮膚、免疫細胞的屏障		
維生素 D	對侵入性細菌感染具有先天免疫防禦的關鍵作用		
維生素 E	製造抗體並促進 T細胞活躍,清除病毒和細菌		
葉酸	有助免疫細胞迅速分裂		
鎂	影響免疫細胞發展與功能		
鋅	維持皮膚、腸黏膜上皮、味蕾細胞及免疫系統功能正常		
Omega-3	調節感染、免疫、發炎等問題		

富含維生素 Α, 有助呼吸道冤疫力

都

的提升

幾款食物,透過飲食來提升免疫力 少,也存在於天然食物中,以下介紹 其實,具提升免疫力的營養素有不

提升自我防護作用 、**鮭魚**:鮭魚裡的油脂營養價

體 非 不飽 , 常 不可或 其中有五五 高 和 有 缺 脂 著 肪 的 酸 營 値 %

之, 對維護. 10 Ш

Ε, 管、 素 要的角色。 質流失。 D 製造健康細 有減輕身體疲勞的效果 則可以幫助鈣質吸收 鮭魚的肉為橘或紅色 鮭魚含有維生素 胞膜上, 扮演非常 А 減緩 而 主要 維 В 骨 生 重

分泌

生活中

黃色、

橘紅色食

物

黏膜表皮細胞正常代謝並

增 加黏 譲皮

液

皮細胞組成

維生素

則可

廥

關

而皮膚及黏

膜

的 Α

表層

是

 \oplus

上 第 傳

染,保護黏膜可視為身體防

疫的

新冠肺炎與流感

樣都由[

沫

食物篇



身體必要的脂肪 Omega-3 也 酸 是





和上呼 疫力,

)樂同

時具有「抗·

 \oplus

一能力」,可每天攝取



恆定 的喜 量很 主 起 選擇之一。 益等微量元素,尤其 也含有不少鎂、 的纖維和蛋白質的蒸麥 良 一、燕麥: 飯 愛 低 是 更 , 低 能 麵 受到不少民 此 維 外 包等澱 G 持 含有豐 燕麥比 Ш 飲 糖 粉 銅 食 衆 熱 的 的 類

維生素 吸道感染等疾病 有助 芭樂: C 於預防 可提 含有 流 高 弨

的

大量 及 致 鈣 四 的业 分為 種 前 磷 **藜麥**:藜麥含 需 紅 市 鐵 氨基 面 都 蔾 頗 上 的 微 酸 藜 量 藜 有 以



速老化



鉀等礦物質,其中維生 B 1 相當豐富,不少人都 素 歡用來做料理 有 豐 С 七、 B 6 鈣質 的 KK 維 衣甘 和鈣、 生 的含量 素 藍 鐵 : C



能增

進

健

康尚

有防

癌

心膽血管保護功能

穀

胱

沙拉中一 米飯食用, 養價値 起吃 可以單獨代 也可以加入

是因為含有類胡蘿蔔素

細胞變老

抗

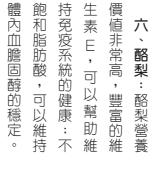
氧

化功效

延

緩

素 C 單吃 是天然的抗氧化劑 很適合 以幫助避冤身體細胞 五、 番茄: 或是做成料理 尤其 番茄含有維生 茄紅素更 ·番茄不 可











B 6 • 力。 忆 舒 增強身體抗發炎 九 或是搭配沙拉 天吃 由於熱量頗高 身心、 有 銄 堅 和葉酸 維 果 生 提高 /]\ : 素 堅 把 就 Е 果 抗 還 除 大 和 起 夠 建 壓

B 1 鐵 水果有抗 蛋白質的 後食用可以 量維生素 維 <u>,</u> 生 鉀、 維生 素 木 消化 氧化 E 鈉 Α 瓜 素 幫助 鋅 B 2 物 鈣 , 維 含 質 屬 脂 生 有 磷 肪 黃 在 臽 維 及 餐 素 微

腹吃

以冤過分刺



中醫篇

雄市立聯合醫院 氣強大, 抗則畏寒發 感溫熱之毒侵襲 醫養生之道 病毒需要提 嗽 民衆除了勤洗手、 恢復健康 所以會發熱高 団 正氣充足 痛 高 熱]體溫增; 由內 甚而發展為肺 , 指出 溫熱毒 人體 燒 而 就能徹 強合成蛋白 外 戴 風溫 此時若身 邪 衛氣 防 罩 侵 堵 襲 與 病來 底 病 肺 邪 善用 畫 消滅 部則 酶 氣 滅 抵 病 衛 效 豖 ф

桑葉可疏 氣冤疫力, 礎 方便民衆平日沖: 感病毒 桑菊 雄 肝 市 明日 飲 17 ; 風 | 藥理研 一聯合醫院以 為 清 有效抵抗 菊花可疏散風 輔 熱 泡飲 現代藥理研究可以 潤 製成 究 ф 肺 病 用 玉屏風 可 毒入侵 止 一防疫茶包 熱 以 可 咳 助 有 提升正 清 效 清 散 0 「熱解 殺死 肝明 其 中 為

> 辛甘溫 宣肺化 冤 調節 效用; 性溫 利 管通透性 陽化氣 制多種呼吸道病毒; 究可以 油 疫反 頭 可 調和藥性 藥理研究黃耆多醣 甘草性甘平可益 痰 以阻 提升抗病毒的能 黃 可發汗解表溫 應 桂枝和生薑合用可以 有效 利 可發汗解飢 耆可補氣升陽、 提升桂皮酸 利 減 団 病毒 透 朮 沙肺 排 疹 性溫 膿 侵 肺 炎併 入細 現代 氣補中 薄荷性辛涼可清 可 溫經通 現代臨· 力, 抗 可以雙向免疫 止 補 咳; 發 流 胞 益氣固 藥 感 症 理 減少過度 健 桂枝性 病毒 桔梗 清 調 脈 床 ; 脾 生薑 節 熱 醫 表 究 助 可 解 止 的 \Box

> > 利頭目

食療 穴位按摩 雙管齊下

穴道 干 安 以用白 多食白色食物亦有助滋陰養肺 如 ,以一次按壓十五~二〇秒 來增強免疫。 正 既能潤肺 水梨、白木耳、蓮子, 黃 一 氣 外 所 耆 除了飲用防疫正 謂 木耳 桂圓各適量熬煮 正 補 也可配合經 氣 氣 蓮子、 存 又能清 內 枸杞 氣 茶 絡 邪 包來 不可 心火 平日 成 紅

> 泌功能 竅益智 生穴; 其中合谷、 取合谷 再休息五秒 壯之穴; 微感冒; 百會 足三里可調理脾胃之氣 提升陽氣; 三陰交可補腎氣 曲池 百會為諸陽之會 勞宮可調 \oplus 風池等穴來做日 ,反覆做五至十分鐘 池可疏風解· 勞宮 補 風池可疏風解 1[] 氣 足三里 表 是]常保 調 可醒腦 節 治 是強 內 療 0 分 可

火上升 低免疫力。而優質的睡眠也是必須的 能 持平穩偷 良好的睡眠可以使臟腑器官獲得足夠 量 另外要懂 修復再生。還有均衡飲食讓身 增加 悅 的釋 生氣激動 放壓 基 力 消 的 使得情 情 耗 能 緒 使肝 緒 降



半年

國

農

料

發

紅 的 努力

地

瓜

飲等 以 家防

限 產品

量

防 原

疫

食 心

供 忙

碌 九項 產

又

重 族

視

食

的

樣的

選擇

班

嚐 美 版 為 隊

族

業者組成的

國

別疫食品

專

歷 加

个發展研

究所

及國

入優

良食 湧法 嗎?

8 人

院農業委員

會農糧

署

財

食品

後疫情時代您準備好了

行

政

食品篇

愛家族

-妨試試

透過飲食提升免疫力 提升自我防護。

生素

C

В

增 維

料

蔬

果

加

維 適

道 總

平 菌

量

的 復

生

糧

能

力

衡

使得

要正氣存內 全身七〇 後 康 大家對 於 疫情 力 抵 的 禦外 必 腸 過 胃道更強 於恐慌 邪 保 韌

均

儲

優 糧 用 體 質 各 更 蛋 補 類 強 充 $\overline{\mathcal{L}}$ 健 足 新 夠 頂美味產品便

求國 具美味與營養的防疫、防災食品組合 所及寶雅連鎖門市 該署攜手財團 端氣候 農糧署表示 防 能 為主 備 N 優良[°] 便 糧 民衆日常飲 疫 原 食品 利 食 民衆防疫 料 食 用 在疫情期間或災難發生時 食品加工業者 開 , 依消費者喜 發及行 法人 因應此次疫情或未 食中 滿足國 食品工業發 防災 銷 辦理國 也可作 活 食品 好 動 產 防 :為居 公開 震糧 疫 開 國 展 需 研 來 發 產 求 農 쳾 防 家 徵 原 究

> 出 過



防疫食品現身通路。

在 地 優 糧 忠 於原 味

業者 多元且食物里 湯 合 熱 H 在 鮮 糧 地 即 開 農糧 質 署 甜品及飲料等五 食 風味絕佳」 發可常溫保存的主食 優 指出 產 原 8 程短 料料 而 . 及 國 防 或 帶 疫 產農糧 給 內優 食 較 國 類即 品 進 吃得 良 原 的 營營 食品 食或 原 料 概 健 副 念 料 . 豐 是 簡 加 相 結 對 I

糧原 防荒」三大需求 料多元利 用價 1 產

利

蒸大豆 色甜 津及大湖草莓農 性與機能性等三大面 競賽活 全 原 項 味 初 署說 便利民衆就近採買選 或 飲 1[]/ 亮 \pm 審 點產品 動 薯 複審及 黑纖米飯及香蕉嫩 聯 明 - 蒡木耳 是以 夏 南 瓜 國 家 POYA 產品調 濃湯 得 產農 包 場等六家食 銷 意 括蔥燒芋頭雞 售 露 糧 潛 ф 整 進 原 紅 華 生 力 寶雅 機 行 料 過 1[] 銀 食 品 評 地 歐 程 防 門 耳 業 用 疫 Ш 市 等 飲 花 便 食 選 利 上 8

九

創意滿分」 的全新印



常常感覺身體不適、不明原因的疲勞、季節交替之際總是會感冒…,根據中醫的看法, 藥食同源,所有的食材都具備能量,只要改變飲食型態,了解每種食材的特性,在適 照與國際中醫醫師資格的麻木久仁子,從自身的經驗分享 的食物,由內而外感覺到身體的改變,吃對食物,找回健康力!

整理/洪詩茵 部分圖片/高寶書版 文字來源/ 《藥膳師的生命力餐桌》麻木久美子著

她更指出,藥膳認為藥食同源

,所有的食材都有能量

而從不同食材中取得能量,「用飲食來補充生命力」就是 大精力」這兩個詞,「先天精力」是指與生俱來的生命力, "後天精力」則是後天補足的生命力 在中國傳統醫學「中醫學」裡面,有「先天精力」與「後

命力之來源」 材好好攝取, 大精力」。 ,在學習藥膳理論的過程中,她明顯注意到「食物乃生 過去的她, 雖然每個人與生俱來的生命力無法改變,但只要慎選食 這個非常理所當然,卻在日常生活中飽受忽 還是能夠將生命力補足!這就是所謂的 每天的飲食都是漫不經心隨便挑選的 ; 然

但卻讓她對死有了深切感受,決定為了健康改變生活型 診斷出乳癌,雖然腦梗塞與乳癌都是早期發現,並無大礙 四十八歲的時候,先是得了腦梗塞,半身使不上力,後又 演員、電視與電台主持人、作家等多重身分,

法。 往都撐不久;另一方面,藥膳則是不管吃什麼都有益健 選擇「藥膳」 酒,所以她認為如果要改變生活方式,首先要注重飲食 康,在了解這樣的基本觀念後,我覺得這是一種很棒的想 食,不過因為我很散漫,像這種需要嚴格自律的飲食法往 食限制,她在書中提到:「我試過低碳水化合物飲食和素 麻木久仁子年輕時的飲食觀念談不上健康 ,是因為藥膳沒有「某種東西不能吃」的飲 更經常飲

態,也在學習藥膳之後,發掘到吃的樂趣,更發覺五十幾 歲的自己比以前來得更健康有活力。 '藥膳師的生命力餐桌》作者麻木久仁子,原本身兼

她親身體會到了以下這些變化 視的事實。改變長久以來的飲食型態後

- 皮膚狀況改善
- 比較不容易心煩和焦慮
- 比較不容易疲勞。
- 季節交替時身體較少生病
- 就算身體不適,很快就能康復

心情總是很愉快。

身體的不適 可能是季節造成的

是因為季節的關係 都睡不好」、「會不自覺感到焦慮」::: 大家之所以會出現這些不適症狀,或許 ·最近好像經常感冒」、「這一陣子

出自己「總在季節交替時感冒」了吧, 而這其中是有確切理由的 假如是直覺敏銳的人,恐怕早已察覺

中醫認為每個季節分別有外來的 ,也就是會讓人體產生病痛的負能 邪

秋天乾燥的空氣會導致支氣管虛弱 膚也容易變乾燥 「燥」字的燥邪。在這種邪氣影響下, 比方說, 秋天會有使用了「乾燥」 的 皮

定的季節,因此也是容易讓人時而心情 由於春季是個像風一樣變幻莫測、不穩 春季則有如同風 般揚起的

> 中醫形容這種狀態為「天人合一」,而 大自然並與之共生乃是必然」的涵義。 這句話也有「天和人要和諧相處。順著 我們人類終究只是大自然的 一部分,

焦躁,時而鬱鬱寡歡的季節

的。因此,必須事先了解每個季節容易 無法靠自己改變;不過,「身體內部」 錢戰勝邪氣。 發生哪種不適症狀,以及身體的哪些功 卻是可以控制的。也就是說,那些讓 意這點」再挑選食材,才能讓身體有本 能容易變差,先思考「在這個季節要注 人體生病的邪氣是可以透過飲食來解決 氣候以及環境等「身體以外」的事物

狀況也可能是造成不適的原因 當然,除了季節,體質與當下的身體

春夏秋冬

身體的哪個部位容易虛弱



名感覺疲勞 、身體不適或許 與季節相關

鬱悶 化機能、有效代謝水分,以及調整精神 紛紛破土萌發,代表成長的季節 肝要是疲弱 隨風飛揚、變幻無常正是春季的特徵 的季節。沒有固定型態、 般難以預測,此時也是個容易心神不寧 容易疲弱的五臟:肝 方面,就像「春天第一道溫暖的南風」 肝負責控制血流和血 ,就很容易情緒不穩或心情 量,能夠促進消 大幅擴散 ; 另

梅雨

(長夏)

:沉重倦怠又濕漉漉的「濕

肺這五臟所構成的。這裡的 中醫認為人體是由肝、心、 五臟 脾、腎

理解,但只要想像五臟與自然的關聯 還包括了「會與人體機能或影響相對應_ 該季節容易使五臟產生的負擔, 解每個季節容易產生的不適症狀,以及 就能漸漸抓到那種感覺。請大家事先了 的概念。大家一 不光是西醫的肝臟和心臟等內臟器官 每天飲食的參考吧 開始可能會覺得不太好

春:容易情緒不穩的「風邪季」

春天是為漫長的冬天畫下句點

也是身心容易感到疲憊不堪的季節 節。此時的濕氣會導致循環變差,因此 大地獲得滋潤,作物得以茁壯成長的時 如同字面上的意思,就是天上降雨讓

容易疲弱的五臟:脾

或是讓水分正常代謝等。對濕氣無招架 讓經過消化吸收的營養在人體內循環 之力,容易在季節交替時出現不適 脾負責腸胃等消化器官的運作 ·, 例如

夏:氣溫升高、非常炙熱的季節

生命力流失的季節 容易因為暑熱而汗流浹背,造成水分和 植物緑意盎然、生長茂盛。此時也是

容易疲弱的五臟: 心

腦部以及自律神經有關。心主掌精神與 表心的功能虛弱 情緊張睡不著、多夢、氣色不佳,都代 **意識,負責造血並讓血液循環全身。心** 中醫指的「心」,不只是心臟 源,也和

秋:天乾物燥的「燥邪季」

這時也是事物出現重大變化的季節 燥的風,讓空氣也跟著變乾。順道 色光澤的豐收季。此外,此時會颳起乾 天空澄澈、農作物開花結果閃耀著金 提

容易疲弱的五臟:肺

只要從鼻子吸氣,外界的空氣就會透

易出現皮膚乾燥,或是喉嚨痛等呼吸器 會接觸到外來的邪氣,本身相當敏感脆 過呼吸器官進到肺裡。由於三不五時就 官不適的症狀 ,極度需要滋潤。肺如果虚弱

冬:收縮、僵硬的「寒邪季

體,連動都不想動,導致循環遲滯。 止下來的季節。此時會冷到讓人縮起身 變得寒冷,整個自然界的活動 都靜

容易疲弱的五臟:

圖與自然調和的作戰

旦變虛弱就會導致老化 是年紀越大越需要好好照顧的部位 收獲得的「後天精力」也積蓄於此 從這裡提取的生命力, 生殖、成長、發育。「先天精力」 腎又被稱為「生命力的寶庫」,主掌 而可藉由消化吸 就是 0

讓生命力更加旺盛的三種平衡

態 呢?其中一 所謂的健康,具體而言是指怎樣的狀態 藥膳的目的就是讓人保持健康。不過 個答案就是「陰陽調和的狀

的兩股氣, 何謂陰陽? 萬事萬物都能用陰、陽這兩種元素 就和太陽與月亮、天與地 就是開創宇宙 萬物相對



是陰性食材。 則要用陽性食材調升體溫,這是一種試 譜就會明白 用陰性食材調降體溫;冬天陰氣旺盛 夏天充滿陽氣,所以要食 茄子和苦瓜等夏季時 茄子與苦瓜是陰性食材 比方說 陽性 譲身 看過每個季節 下 降的 ,

的

i 蔬就

,只要稍 則是陰

微 食

來說,在心浮氣躁、情緒亢奮的日子, 材,就能調整至更為均衡的狀態。舉例 像這樣控制就行了。 由於陽氣旺盛 體狀況也納入考量,選用不同屬性的食 除了季節,如果能將自己當下的 ,所以要攝取陰性食材 身

衡狀態,「將不足的補上」 想狀態。而藥膳就是為了讓體內保持平 暢,這就叫健康,是我們應該達成的理 的除去」的飲食養生法 身與心,自然與身體內部全都協調順 「把過多

健康力吧! 這幾款料理開始, 書中幾款藥膳食譜 人,又或者對藥膳有興趣者,不妨先從 以下針對常見的身體不適症狀 跟著藥膳師 ,想改善身體健康的 推薦

性

,

以 食

暖 材

屬

於 能

而 會 和 而

讓 的 \equiv



- 1、將牛筋切成一□大小後撒上鹽(適量)。將洋蔥切成薄
- 2、把A倒入壓力鍋後開中火煮,飄出香味後加入牛筋, 直到煎出焦痕為止。倒酒進去煮至沸騰,再加入高湯 煮開,並撈掉湯渣。
- 3、加入洋蔥後蓋上壓力鍋蓋加壓 20 分鐘。靜置到冷卻為 止。打開鍋蓋後再開中火,並舀掉浮起的湯渣和油脂。
- 4、加入醬油並用鹽(適量)調味,再撒上黑胡椒(適量)。

牛筋湯

牛肉有非常強大的滋養補身效果。由於牛 筋已經充分熬煮過,飲用這道湯可以攝取到 大量具有滋潤效果的膠原蛋白。為了方便疲 憊的身體消化,請煮到爛熟。

【材料】2人份 使用壓力鍋

牛筋 · 150g

洋蔥・1/2 顆 (100g)

洒 · 100ml

高湯·400ml

醬油·1大匙

A: 芝麻油·1大匙

生薑(切成碎末)・1片 大蒜(切成碎末)・1瓣



【作法】

- 1、花枝剖開後畫出格狀切痕,再切成一□大小,將 A 搓 揉進去。雞蛋和 B 一起打散拌匀。
- 2、把油和大蒜丢進平底鍋後開小火,待飄出香味後改用 中火偏大炒花枝,炒到差不多熟了就先起鍋備用。
- 3、洗淨平底鍋後,再次倒油開中火熱鍋、炒蛋,蛋炒至 半熟時加入花枝拌一拌,再沿鍋緣將魚露倒入拌炒。 關掉爐火後撒上蔥花。

花枝炒蛋

水分不夠是心浮氣躁的原因之一,這會造成 血液不足, 進而影響有安神作用的心。能將煩 躁心情一掃而空的就是這道花枝炒蛋。花枝是 幫助造血的食材,雞蛋則是會滋潤身體的食材。

【材料】2人份

花枝 · 200g

A (酒·2小匙、鹽·1/4小匙)

雞蛋·3顆

B (酒·1大匙、鹽·1/4 小匙)

太白芝麻油:1大匙+1大匙

大蒜(切成碎末)・1/2 小匙

魚露(或是醬油) · 1 小匙

青蔥(切成蔥花) · 20g



【作法】

- 1、把牛肉切成方便食用的大小。番茄除去蒂頭並切成3公 分大小的正方形,接著將洋蔥切成薄片。
- 2、將油和生薑下鍋用中火偏大去熱,然後炒洋蔥。加入牛 肉炒到變色後放進番茄繼續炒。
- 3、倒入高湯和 A,將湯汁煮到分量減半的程度。用鹽(少 許)調味後放在飯上。

番茄牛丼

一個人在家吃飯,總覺得最近老吃同樣的 菜色有點膩的人,請務必試試這道由能補充 生命力、極具滋養強壯功效的牛肉,以及可 以促進腸胃道功能,讓生命力循環全身的番 茄煮出來的牛丼。使用中濃醬可以創造出如 同日式多蜜醬一般東西方混搭的風味。

【材料】2人份

牛肉薄片·150g

番茄·1又1/2顆(150g)

洋蔥・1/2 顆 (100g)

太白芝麻油・1 大匙

生薑(切成碎末)・1/2 小匙

高湯·200ml

A: 砂糖·2 大匙

酒・1 大匙

醬油·1大匙

中濃醬・1 大匙



【作法】

- 1、將米稍微洗過後撈起來靜置30分鐘。把雞肉切成1 公分大小的正方形。
- 2、將油和米下鍋開小火,炒到米的邊緣略呈透明為止。 倒入雞骨湯、加入雞肉,好好熬煮約50分鐘~1小時。

雞肉韭菜粥

肉類當中,雞肉保暖身體的效果較佳。只要 再多加些能夠暖身的韭菜,吃完時就連腳趾頭 都會變得暖呼呼。不只適用於寒冬,對於總是 手腳冰冷的人來說,這道粥的溫熱也會一點一 滴遍布全身。

【材料】方便製作的分量

米·75g (或量米杯的 90ml)

雞腿肉 · 50g

太白芝麻油・2 小匙

雞骨湯 · 900ml

韭菜·15g



【作法】

- 1、將帶皮的生薑切成薄片,以冒出熱氣的電鍋蒸3分鐘。 用篩網撈起後在太陽底下曬到乾爽。可連同乾燥劑一起 放入能密封的容器保存。
- 2、將想要的蒸生薑分量和茶葉一起放進茶壺內,倒入熱 水。可以依照喜好加入蜂蜜。

蒸生薑紅茶

用蒸生薑為身體核心植入「暖氣」

儘管生薑保護身體表面的效果很強大,還是要確實 蒸熟才能加強暖胃溫腸的功效。

蒸熟曬過的生薑也是一種被稱為「乾薑」的漢方藥, 除了寒冬,也建議一年到頭都手腳冰冷的人盡量每天 食用蒸生薑,讓自己從身體核心散發溫熱。

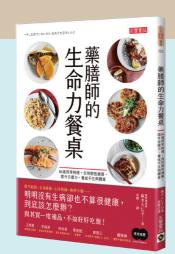
此外,覺得「還要特地蒸過後再曬太陽很麻煩」的 人,也可以用微波爐加熱。

在晴朗的早上將生薑薄片用微波爐加熱2~3分鐘 後放在篩網上,擺在照得到太陽的窗邊,僅僅一天就 大功告成:也可以把篩網擺在空調前靜置一段時間。

完全曬乾後放入裝了乾燥劑的瓶子保存,就有大約 一年的時間可以享用蒸生薑囉!

【材料】

生薑・適量 紅茶葉・適量



麻木久仁子(KUNIKO ASAGI) Profile

一九六二年生於東京市,除了在電視及廣播節目中以主持人和評論員 身分活躍外,也時常出現在以益智問答為主的綜藝節目,同時也是知名 讀書家。

二〇一〇年腦梗塞發病,二〇一二年罹患乳癌。在手術恢復健康後便 開始舉辦專題演講,向聽衆分享自身經歷以及健康檢查的重要性,也促 使她致力於研究並推廣「透過日常飲食來維持健康」的觀念。

二〇一六年取得國際藥膳師證照。

二〇一九年通過國際中醫醫師資格(水平)考試A級。

目前在祐成陽子烹飦研究班擔仟藥膳講座講師。

著有《藥膳師的生命力餐桌》、《健康有異狀就吃藥膳》(ゆらいだら、 藥膳,暫譯)。

於這做到

2020年美國MDRT協會公布

MDRT人數

永達保經342人(全球排名第46名、

台灣排名第4名、保經排名第1名)

永达理保经1365人(全球排名第8名)

永達保經達成終身會員71人



永達理保險經紀公司

已設立

◎ 北京總公司

- € 北京分公司
 - ◆ 天壇A、B營業部
 - ◆ 望京A、B營業部
 - ◆ 東城營業部
 - ◆西城A、B營業部
- ◎ 天津分公司
 - ◆ 天津營業部
- ◎ 山東分公司
 - ◆ 濟南營業部
- c 青島分公司
- ◆ 青島營業部
- ② 河南分公司
- ◆ 鄭州營業部
- ⓒ 江蘇分公司 ◆ 南京A、B營業部
 - ◆ 南京河西營業部

- 常州營業部
- 南京新街口營業部
- 無錫營業部
- ◎ 蘇州分公司
 - 蘇州營業部
 - 昆山營業部
 - 昆山前進中路營業部
 - 湖東營業部

◎ 上海分公司

- ◆ 虹口A、B營業部
- ◆ 靜安A、B、C營業部
- ◆ 徐匯營業部

ⓒ 浙江分公司

- 杭州A、B、C營業部
- 紹興營業部
- 蕭山營業部
- 溫州營業部

© 寧波分公司

- ◆ 寧波營業部
- ◎ 四川分公司
- ◆ 成都營業部
- ◎ 湖北分公司
 - ◆ 武漢營業部
- ◎福建分公司
- ◆ 福州營業部

◎廣東分公司

- 廣東A、B營業部
- ◆ 天河A、B營業部
- ◆ 佛山營業部
- ◆ 東莞A、B營業部

② 深圳分公司

- ◆ 福田營業部
- ◆ 南山營業部
- ◆ 高新園營業部

- ◎ 黑龍江分公司
 - ◆ 哈爾濱營業部
- ◎ 河北分公司
- ◆ 石家莊營業部

-年內設立

- 上海浦東營業部
- 四川成都B營業部
- ⓒ 江蘇丹陽營業部
- ◎廣州天河C營業部
- ◎江蘇揚州營業部

RICH達人

2021 / MAR **®** 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		02 正月十九	03 正月二十	04 正月廿一	05 驚蟄	06 正月廿三
			北區 《大手牽小手公益探訪 活動》萬和社區關懷據 點14:00~15:30		南區 《銷售極速複製班》 宋呈曦14:00~16:00	北區 《財經講座》陳徽如10:00-12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若蔵 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》吳曉萍、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、李身慧 10:00-11:45 南區 《全球財經講座》謝甲輝10:00-12:00
	宜:祭祀、解除、破屋、 壞垣、掃舍宇	宜:祭祀、出火、掛匾、 拆卸、破土	宜:安葬、成除服	宜:開光、出行、祈福、 安門、起基	宜:栽種、認養	宜: 祈福、移徙、入宅、出行、求嗣
07 正月廿四	08 正月廿五	09 正月廿六	10 正月廿七 南區 《國際財經之投資學》 張宋威14:00-16:00 《資產傳承四大策略》 黃芳14:00-16:30	11 正月廿八	12 正月廿九 南區 《理財講座》陸大同 19:00~20:30	13 二月初一 北區 《財經講座》蘇玟諭10:00-12:00 《信託一點通》王朝定10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》邱昱銘、劉玉娟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》高榮志、潘立暐 10:00-11:45 南區 《財經講座》陳淑芳 10:00-11:30
宜:裁衣、拆卸、破土、立碑 、安葬	宜:立券、交易、祭祀、 會友、裁衣	宜:掃舍宇	宜:開市、立券、交易、 納財、納采	宜:祭祀、成除服	宜: 祈福、開光、入宅、 求嗣、拆卸	宜:沐浴、掃舍宇、謝土、立碑
14 二月初二	15 二月初三	16 二月初四 南區 《大手牽小手公益探訪 活動》 庚欣護理之家 14:00~16:30	17 二月初五	18 二月初六	北區 《大手牽小手公益探訪 活動》秀朗社區發展協 會14:00-15:30 南區 《創業說明會》望珮紀 19:00-20:30	20 春分 北區 《財經講座》石文仁10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晨10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》廖漢忠、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》鄧昌勝、陳芸喬 10:00-11:45 南區 《企業主財稅規劃講座》李傑克14:00-16:30
宜:破屋、壞垣	宜:安葬	宜:安香、開光、出火、 塑繪、拆卸	宜:祭祀、沐浴	宜:祈福、嫁娶、移徙、 入宅、求嗣	宜:拆卸、破土、啟鑽、 成除服	宜:訂盟、納采、立券、出行、會友
21 二月初九	22 二月初十	23 二月十一	24 二月十二	25 二月十三	26 二月十四 南區 《成功講座》李世傑 14:00~16:00	27
宜:掃舍宇	宜:開市、立券、交易、 納財、會友	宜:成除服	宜:立券、交易、納財、 納采、嫁娶	宜:出火、齋醮、拆卸 、謝土、沐浴	宜:破屋、壞垣	宜:訂盟、納采、嫁娶、移徙、入宅
28 二月十六	29 二月十七	30 二月十八	31 二月十九			
宜:移徙、入宅、安香、安門 、掛匾	宜:成除服	宜:祭祀、祈福、訂盟、 納采、入宅	宜:立券、交易、納財、 納畜、拆卸			

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 │ 活動洽詢 >> 中區服務中心: (04) 2319-2988 僅提供資訊,購票仍須與主辦單位洽詢。

北區服務中心: (02) 8596-1678

南區服務中心: (07) 970-0320



ware www.everprobks.com.tw

南區服務中心:0800-500-688