

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2021.11
No.172

早保早安心
一封給年輕人的
退休信

永達20
夢想不止

2021 DREAM CONCERT 8
20TH ANNIVERSARY



永達保經 榮獲
第九屆臺灣保險卓越獎
公益關懷卓越獎肯定

第四屆

2021 永達齊步走

公益嘉年華

線上開走



林芝芝
親身研發
最貼近需求的塑身衣

標芷莉的創業進行式
從零到八的加盟祕訣



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀



掃我加入
成功永達

業務菁英 一致推薦

兩岸保險

大舞台

等待業界專家來

人生有永達 萬事都騰達

 永達保險經紀人

19屆
MDRT會員



來永達

當保險企業家

努力決定收入

人生有永達 萬事都騰達

 永達保險經紀人

MDRT
金牌教練



永達

保險業MDRT 的訓練基地

人生有永達 萬事都騰達

 永達保險經紀人

人脈
開發高手



i世代

永達挺你

人生有永達 萬事都騰達

 永達保險經紀人

三個月
達成MDRT



 永達保險經紀人
EVERPRO www.everprobks.com.tw

CONTENTS

RICH 達人

2021年11月號 第172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：2021永達公益健走

財富學苑

封面裡 業務菁英一致推薦 永達保經

03 永達保經 組織發展最佳平台

04 系統化平台 優渥獎勵制度 **TALK版**
永達保經力拚全球前三大保經公司

05 永達保經榮獲第九屆臺灣保險卓越獎 公益關懷卓越獎肯定

13 早保早安心 一封給年輕人的退休信 **TV版**

24 林芝芝 親身研發 最貼近需求的塑身衣

27 標芷莉的創業進行式 從零到八的加盟祕訣

52 西進求賢



封底裡 永達 11 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃



生活學苑

11 2022 年紅包愛義賣活動開始囉

12 永達盃身心障礙運動嘉年華暖心登場
邀身障朋友體驗無障礙運動設施提升防疫力

20 第四屆永達齊步走 公益嘉年華 樂活 公益 線上快樂走

30 蔬食醬料 DIY 讓蔬食秒變五星級美味

38 休閒便利貼 **TV版**

40 人生哲學

44 2021 愛傳承。關懷演唱會
直播傳愛 **TV版**



健康學苑

41 健康快遞 戴隱形眼鏡可以點眼藥水嗎？聽聽專家怎麼說 **TALK版**

46 超秀 168 斷食 營養師告訴你怎麼吃才健康



權益學苑

06 我有動「手術」 保險公司為什麼不理賠？ **TALK版**

08 財經 & 生活補給站 **TALK版**

早保早安心 一封給 年輕人的退休信

特輯企劃



陳澤宏 業務儲備處經理



王芯樺 業務儲備處經理



林佩蕓 業務儲備處經理

年輕人總以為退休還很遙遠，將退休規劃排在生涯規劃中的末堂課，殊不知退休規劃愈早開始愈輕鬆。尤其金管會與保險事業發展中心修訂新版的壽險業「第六回經驗生命表」，失能與醫療險保費變貴，年輕人應更重視因壽命延長造成的長壽風險，邀請保險達人陳澤宏、王芯樺、林佩蕓跟年輕人分享，及早啟動退休規劃，替未來加一層保障。

P13

編輯手記

保障型保險商品平台已上線 網路投保新管道



金管會請台灣集中保管結算所股份有限公司規劃結合保障、退休投資與促進公益之「退休準備平台」，並由基富通證券股份有限公司於該平台中建置保險專區之「保障型保險商品平台」，已於九月二十二日正式上線（網址連結：<https://www.fundrich.com.tw/event/pensionplatform>），提供民衆網路投保保障型保險商品新管道。

「保障型保險商品平台」設置保險公司專屬網頁之連結（單一入口），目前規劃有定期壽險、小額終老保險及重大疾病健康保險等二類商品，共有九家保險公司參與，民衆於平台上點選商品類別、保險公司後將可連結至特定保險公司保障型保險商品之專屬網頁，並於該公司專屬網頁完成網路投保，民衆倘有諮詢及服務需求，仍由該保險公司提供服務。目前五家業者（中國人壽、台灣人壽、南山人壽、國泰人壽、富邦人壽）在二〇二一年九月二十二日平台上線時，即提供上開三種險種供民衆選擇，而其餘四家業者（元大人壽、宏泰人壽、第一金人壽、新光人壽）在今年底前也會將三類商品陸續補齊上架，民衆透過「保障型保險商品平台」可以一站查詢九家公司保障型保險商品的相關資訊，使得投保資訊更透明。

國健署建議天天五蔬果，但蔬食要怎麼料理才美味？本期專題「蔬食醬料DIY 讓蔬食秒變五星級美味」，料理達人許志滄傳授秘製醬汁，用一湯匙醬汁瞬間改變一盤青菜的滋味。椒香菇菇醬、三杯蔬食醬以及西式蔬菜高湯，不用複雜的步驟，教您輕鬆鬆鬆端出一桌五星級的蔬食料理。

現代生活處處都是3C產品，難免會用眼過度，有些民衆會購買眼藥水或人工淚液使用，本期專題「戴隱形眼鏡可以點眼藥水嗎？聽聽專家怎麼說」眼科醫師表示，能跟隱形眼鏡一起使用的產品通常經過特殊設計，但這種產品比較少見，建議使用前應該詳細閱讀產品標示。

受疫情無法舉辦大型活動的影響，永達保經於十一月六日舉辦第四屆「永達齊步走 公益嘉年華」健走活動，改採線上執行，為傳遞活動健康的理念，仍鼓勵報名者各自完成健走活動，將走完五公里的畫面在十月三十一日前上傳，為健走留下紀念，完成健走資料上傳，方擁有十一月六日的線上摸彩資格，此次摸彩獎項包括時下最夯的Gogoro、Johnson@Mirror、新概念健身魔鏡及保戶特別獎——現金獎等好禮，更是格外吸睛。

Editor's Note



財富學苑 P.27

財富學苑 P.24

永達保經 組織發展最佳平台

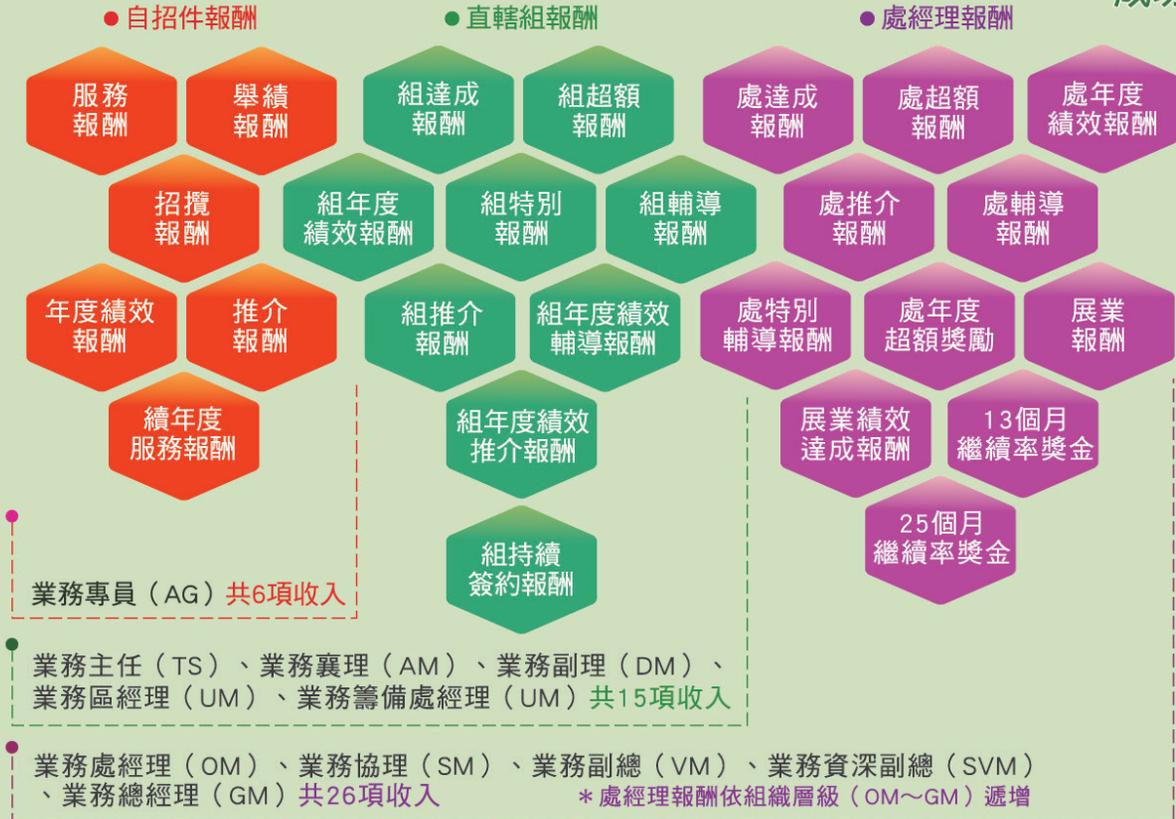


掃我加入
成功永達

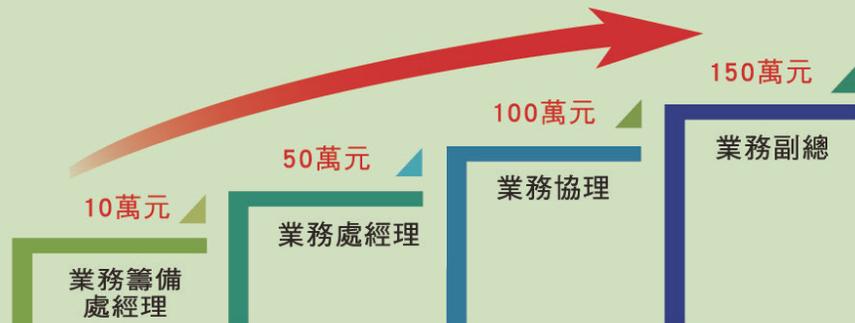
核心優勢

- ✓ 講師全是MDRT
- ✓ 行銷&組織並行
- ✓ 兩岸發展賺雙幣
- ✓ 平台制取代師徒制
- ✓ 報表輔助管理
- ✓ 寬廣的發展舞台

組織持續向上走



▶ 晉級獎金全拿走



加入永達 飛黃騰達 0800-551-039

永達保險經紀人

系統化平台 優渥獎勵制度 永達保經力拚全球前三大保經公司

文／羅怡如 攝影／何佳華



永 達保經
自西進大陸，

保險事業版圖快速擴張後，如今穩居兩岸保險經紀人龍頭寶座，永達保經總經理陳慶鴻表示，不受疫情紛擾，永達保經兩岸營收去年已突破百億元門檻，屆滿二十週年，也立下五年內目標，力拼成為全球第三大保經公司。

以退休規劃做為市場定位的永達保經，以台灣為總部，藉由系統化的優質平台以及優渥的獎勵制度，培育無數具「永達精神」的管理人才，也是業務團隊成長的主因。陳慶鴻表示，永達雖然不以上市為目標，但為了與全球競爭力接軌、力拼全球第三大保經的規模，台灣永達保經、大陸永達理不排除上市計畫，以打開全球知名度為目的。

永達保經經營祕訣，「以服務代替管理，讓管理成為多餘」，成功關鍵在於

「備受尊重帶來的正面能量」。「千萬不要小看企業尊重員工所帶來的能量」，陳慶鴻分析，保險業務代表多有不服輸的性格，也想透過工作努力來改變命運，這套管理口訣很容易讓員工養成自愛、自律的工作態度，「起心動念」

都是關心與服務客戶；此外，永達獎勵業代海外旅遊時，提供商務艙，讓業務代表備受「尊榮」的禮遇，無形提升他們的視野與社會經濟地位。

十年前永達保經帶著先鋒部隊、MDRT資格的業務主管，赴大陸開拓市場，陳慶鴻表示，藉由五十七項報表，主管可以分析業務代表強項與弱點，導入數據化分析，輔導業務代表以最快時間上手；業務代表藉此養成良好的工作習慣，包括線上課程、送建議

書、增員程序、客戶服務等，有了數據統計，不論個人行銷、發展組織更有依循的方向。

保險事業版圖跨足兩岸，保險業務代表長年維持逾八〇%定著率，永達徵才以「創業」為號召，有企圖心的保險從業人員，抱著當「老闆」的心態，將保險當自己的「事業」來經營，定著率自然比業界高出許多。既然視為創業，累積幾十年的保險事業，當然能世襲給子女或家人，陳慶鴻進一步指出，唯有世襲制度，才能讓保險事業傳承下去；只要組織還在，就能嘉惠給下一代繼續服務。

永達獨創「幸福世襲，服務一陣子、永達養你兩輩子」，目前已有四名退休業務代表的子女、家人受惠；陳慶鴻表示，永達提供創業平台，公司虧損由公司承擔，公司獲利大家分享。業務代表退休時，組織利益可以帶走一半；往生後，利益仍可由子女領。

永達保經榮獲第九屆臺灣保險卓越獎 公益關懷卓越獎肯定

被

譽為保險業界國家級獎項的「第九屆臺灣保險卓越獎」頒獎典禮

於二〇二一年十月一日(週五)假張

榮發基金會舉行，此次共有三十九家

保險業者、一百五十二件作品參加角

逐十六項大獎，經過嚴格評選，永達

保經在保險輔助人組公益

關懷卓越獎榮獲銀質獎肯

定。

保險是以「人」為出發

點的服務事業，每一位保

險從業人員都是推動社會

公益關懷的重要推手與實

踐者。面臨疫情挑戰，永

達投身公益仍然不遺餘

力，善盡企業社會責任，

號召民衆共同參與。永達

以「共創價值 愛永續」

為參報主題，幫助弱勢朋

友翻轉人生，實現受助、自助、助人，建構希望與善的循環；讓愛延續，擴大愛的效益。

永達系列性公益關懷活動持續進行，期許更創新、突破，將五大弱勢族群納入關懷計畫之中。自二〇一八

年開始，啟動「長

照專車八年捐贈計

劃」，期望喚起社

會各界對長照議題

的關注；連續三年

舉辦「公益健走」

活動，突破地域限

制，北、中、南區

三地同步齊走，鼓

勵大眾養成規律運

動習慣，活動報名

費全數捐作長照專

車購置經費，提供

長者友善和優質的照護服務。自二〇一七年起，永達於「新北市樹林共融體育園區」舉辦「新北市身心障礙者趣味競賽嘉年華暨永達盃共融運動會」推廣無障礙運動環境，並捐贈電

動輪椅、手搖車、專為腦性痲痺兒童設計的三輪跑步車，擴大嘉惠弱勢族群；持續舉辦「親親寶貝向前行」活動，陪伴與圓滿更多弱勢兒童出遊的心願；二〇二〇年贊助低收入戶家庭

微型保險，幫助經濟弱勢族群享有基本保障；關懷偏鄉，捐贈交通服務專車、慢飛天使才藝課程經費、清寒學生助學金等計畫，期望挹注偏鄉資源，拉近城鄉差距。

永達成立二十年來，秉持保險專業、誠信負責服務客戶，用善心與愛心持續回饋社會，傳遞共好精神。

永達成立二十年來，秉持保險專業、誠信負責服務客戶，用善心與愛心持續回饋社會，傳遞共好精神。



▲永達保經總經理陳慶鴻(右)從金管會副主委蕭翠玲手中接過第九屆公益關懷卓越獎肯定。

我有動「手術」 保險公司爲什麼不理賠？

整理／公關部 資料來源／金融消費評議中心

申請人怎麼說：

老吳在二〇〇九年間向A保險公司投保防癌險，之後因為罹患「乙狀結腸腫瘤」，在二〇一四年到二〇一九年間共七次就醫進行手術，前六次都已經獲得理賠癌症住院醫療保險金、癌症手術醫療保險金及癌症出院療養保險金，但是第七次就醫進行的「雙J輸尿管導管置入術」，A保險公司卻只理賠癌症住院醫療保險金及癌症出院療養保險金，就癌症手術醫療保險金的部分則拒賠。老吳認為，A保險公司先前認定老吳所做的「雙J輸尿管導管置入術」是「手術」，並且理賠前六次的癌症手術醫療保險金，但這次A保險公司卻逕自推翻前



六次的理賠結果而拒賠，顯然違反信賴保護原則。另外，A保險公司片面改變標準，改援引「全民健康保險醫療服務給付項目及支付標準」作為依據，然而商業保險與社會保險二者屬性不同，不可混為一談。

保險公司怎麼說：

A保險公司認為，依據保單條款的約定，如果沒有以癌症或癌症所引起的併發症為直接原因，並接受手術治療，就不應給付癌症手術醫療保險金。而老吳這次因為「乙狀結腸腫瘤」等病狀就醫，在住院期間進行「左側輸尿管內管置換術」，A保險公司認為該次診斷病名是癌症併發症，因此已經依約給付「癌症住院醫療保險金」及「癌症出院療養保險金」。然而，A保險公司主張左側輸尿管內管置換術就是「全民健康

保險醫療服務給付項目及支付標準」中的「雙J輸尿管導管置入術」，是屬於「醫療處置」而不是「手術」，跟保單條款約定的要件不符，所以就「癌症手術醫療保險金」的部分拒絕理賠。

評議委員會怎麼說：

老吳前六次治療都是左側輸尿管內管置入或置換，A保險公司都有理賠相關保險金，而衡酌一般民衆的醫療知識，實在難以苛求老吳自行判斷相關治療是屬於門診處置還是手術。老吳依循A保險公司過去的理賠認定方式，進而規劃第七次的治療後，突然遭到A保險公司作出與過去不同的認定而拒賠，確實令老吳無所適從，而且違背保險法的最大善意契約原則。

判斷理由說給您聽：

一、本案保單條款約定：「被保險人於本契約有效期間內，經診斷確定罹患癌症，並以此癌症或此癌症所引起的併發症為直接原因，經醫院或醫師診斷必須接受手術時，本公司按每一投保單位每次○元給付『癌症手術醫療保險金』。」由此可知，被保險人經診斷確定罹患癌症後，以治療癌症或其併發症為其直接目的而手術治療者，保險公司就有給付癌症手術醫療保險金的責任。

二、本案的爭點，在於老吳第七次就醫住院期間所進行的「雙J輸尿管導管置入術」，是否屬於以治療癌症或其併發症為直接目的的手術？經諮詢金融消費評議中心專業醫療顧問，綜合其意見大致上是：

(一) 從老吳的病史來觀察，輸尿管狹窄應該是癌症手術後的併發症，放置雙J導管是在治療乙狀結腸癌術後的併發症，並不是以治療癌症為直接目的的手術。

(二) 從手術名稱的記載來看，第一次跟第二次就醫治療可以算是「手術」，而第三次到第七次只是「醫療處置」而已。

(三) 雙J導管並不是以治療癌症為直接目的的手術。如果前六次手術都是

雙J導管置入處置，應當屬於術後併發症的處置而非手術。

三、依據前述顧問意見，老吳在第七次就醫住院期間所進行的「雙J輸尿管導管置入術」並不是本案保單所稱的手術，而是屬於術後併發症的「處置」。因此，A保險公司主張老吳的治療屬於門診處置，與保單條款約定的要件不符，為有理由。然而，依據保險法第五四條第二項的規定，解釋保險契約時應該探求當事人的真意，不得拘泥於所使用的文字，有疑義的時候，以作有利於被保險人的解釋為原則。而本案保單條款固然是約定被保險人經診斷確定罹患癌症後，以治療癌症或其併發症為其直接目的而手術治療者，保險公司就有給付癌症手術醫療保險金的責任，可是衡酌一般民衆的衛教程度與醫療知識，實在難以苛求民衆具有能力區分「直接治療癌症為目的」、「癌症引起之併發症、後遺症」與「治療癌症引起之併發症」及「手術」與「處置」的差異，如果以字面意義限縮解釋，可能有違民衆投保的合理期待。

四、根據手術紀錄及診斷證明書上醫師囑言的記載，老吳前六次治療都是左側輸尿管內管置入或置換，A保險公司

都有理賠癌症住院醫療保險金、癌症手術醫療保險金及癌症出院療養保險金，而衡酌一般民衆的衛教程度與醫療知識，實在難以苛求老吳自行判斷相關治療是屬於門診處置還是手術。老吳依循A保險公司過去的理賠認定方式，進而規劃第七次的治療後，突然遭到A保險公司作出與過去不同的認定而拒賠，確實令老吳無所適從，而且違背保險法的最大善意契約原則。為能兼顧雙方主張，合理解決本案爭議，經審酌個案情節事後，依據金融消費者保護法第二○條所定公平合理原則，A保險公司對於老吳在第七次就醫住院期間所進行的治療，應該酌予補償○元為適當。

參考法令

保險法第五四條第二項：「保險契約之解釋，應探求契約當事人之真意，不得拘泥於所用之文字；如有疑義時，以作有利於被保險人之解釋為原則。」

金融消費者保護法第二○條第一項：「爭議處理機構受理申請評議後，應斟酌事件之事實證據，依公平合理原則，超然獨立進行評議。」

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 資料來源／金管會、國稅局、勞動部

保障型保險商品平台已上線

網路投保新管道

金管會請台灣集中保管結算所股份有限公司規劃結合保障、退休投資與促進公益之「退休準備平台」，並由基富通證券股份有限公司於該平台中建置保險專區之「保障型保險商品平台」，已於九月二十二日正式上線（網址連結：<https://www.fundrich.com.tw/ventpensionplatform>），提供民衆網路投保保障型保險商品新管道。

「保障型保險商品平台」設置保險公司專屬網頁之連結（單一入口），目前規劃有定期壽險、小額終老保險及重大疾病健康保險等二類商品，共有九家保險公司參與，民衆於平台上點選商品類別、保險公司後將可連結至特定保險公司保障型保險商品之專屬網頁，並於該公司專屬網頁完成網路投保，民衆倘有諮詢及服務需求，仍由該保險公司提供服務。目前五家業者（中國人壽、台灣人壽、南山人壽、國泰人壽、富邦人壽）



在二〇二一年九月二十三日平台上線時，即提供上開三種險種供民衆選擇，而其餘四家業者（元大人壽、宏泰人壽、第一金人壽、新光人壽）在今年底前也會將三類商品陸續補齊上架，民衆透過「保障型保險商品平台」可以一站查詢九家公司保障型保險商品的相關資訊，使得投保資訊更透明。

金管會表示，透過該平台，民衆不受空間與時間之限制，只要在能夠使用網路的情況下，即可依自身需求選擇適合的保障型保險商品，減少疫情期間的人員接觸。此外，「保障型保險商品平台」上架之險種訂有附加費用率上限、責任準備金利率加碼等監理誘因，民衆可以相對便宜的保險費購得基本保險保障。

壽險業前八月初年保費六八八億元

壽險公會日前公布二〇二一年前八月壽險業初年保費（ $\uparrow\downarrow$ ）統計，含帳列壽險公司負債項下的保費，二十二家壽險業前八月 $\uparrow\downarrow$ 為六八八億元、年增八・〇％。

依國際財務報導準則第四號保險合約之規定，保險商品中無顯著保險風險者，不再屬保險合約且不能認列為保險公司的保費收入，須視為投資合約並歸類於負債項下。

壽險業今年前八月初年度保費年增八・〇％，來自投資型商品的保費三八九九億元、年增九五・〇％，傳統型商品保費一九六九億元、年減二一・九％，投資型初年度保費占整體 $\uparrow\downarrow$ 比率為五六・八％，

較去年同期增加二五.三個百分點；傳統型UD占比四三.二%，較去年同期減少二五.三個百分點。

壽險公會表示，壽險業今年業績表現，除因受COVID-19疫情，配合居家防疫措施，業務員之銷售受影響外，傳統型及投資型商品還有各自影響因素。

傳統型保險商品部分，隨公債殖利率走低，今年各月份宣告利率普遍走低或維持不變，前八月傳統型初年度保費年減三一.九%。

投資型保險商品部分，新台幣對美元仍處強勢地位、資本市場熱絡，及壽險業積極推動，前八月投資型初年度保費年增九五.〇%。

房地合一稅2.0~營利事業如何判斷採分開或合併計稅

財政部高雄國稅局表示，營利事業自二〇二二年七月一日起交易二〇一六年一月一日以後取得之房屋、土地之申報時點，仍然是當年度營利事業所得稅申報期間合併報繳，惟視交易型態採分開計稅或合併計稅二種方式填報（詳附表）。

該局說明，若營利事業出售購入之房屋、土地（俗稱「二手房地」），即須依持有期間按差別稅率課稅，採分開計稅方式；若交易之房屋、土地，係屬營利事業為起造人申請建物所有權第一次登記所取得之房屋及其坐落基地，如自地自建、與地主合建、提供自有土地與其他營利事業合建分屋等，因屬所得稅法第二四條之五第四項規定興建房屋完成後第一次移轉範圍，故採合併計稅方式；若營利事業非為起造人，僅提供土地與其他營利事業合建，則採分開計稅方式。

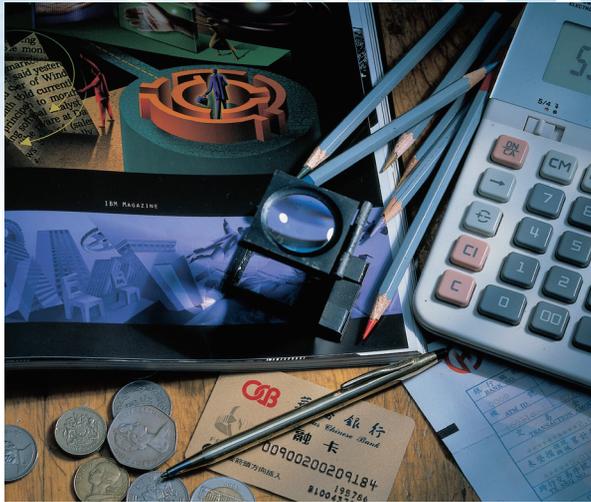
該局進一步提醒，房地交易如有損失，採合併計稅方

附表

房地合一稅2.0~營利事業如何判斷採分開或合併計稅

交易型態	營利事業交易其以起造人申請建物所有權第一次登記所取得之房屋及其坐落基地。 如：自地自建、與地主合建、提供自有土地與其他營利事業合建分屋等。	營利事業交易非其以起造人申請建物所有權第一次登記所取得之房屋及其坐落基地。 如：僅提供土地與其他營利事業合建。	營利事業出售二手房屋、土地
稅率	依當年度營利事業所得稅稅率	20%	依持有期間按差別稅率課稅
申報方式	合併計稅 合併報繳	分開計稅 合併報繳	分開計稅 合併報繳
交易損失	依所得稅法第39條規定辦理盈虧互抵。	僅能抵減同屬分開計稅、合併報繳之房地交易所得，並按下列順序減除： 1:先自當年度適用相同稅率之房地交易所得中減除。 2:未減除餘額，自當年度適用不同稅率之房地交易所得中減除。 3:尚有未減除餘額，自交易年度之次年起10年內之房地交易所得減除。	

式者，得依所得稅法第三九條規定辦理盈虧互抵；惟採分開計稅方式者，房地交易損失僅能抵減同屬分開計稅之房地交易所得，並按下列順序減除：
步驟一：當年度房地交易損失，應先自當年度適用相同稅率之房地交易所得中減除。



步驟一：未減除餘額部分，得自當年適用不同稅率之房地交易所得中減除。

步驟二：減除後尚有未減除餘額部分，得自交易年度之次年起的十年內之房地交易所得減除。

逾七成遺產額仍屬男性所有

財政部統計，二〇二〇年國人遺產稅實徵案件共九八四六件，男性被繼承人六二一九人，占六三·二%，相較二〇〇八年、十二年前，男性占比由七二·三%減少至六三·二%，降低九·

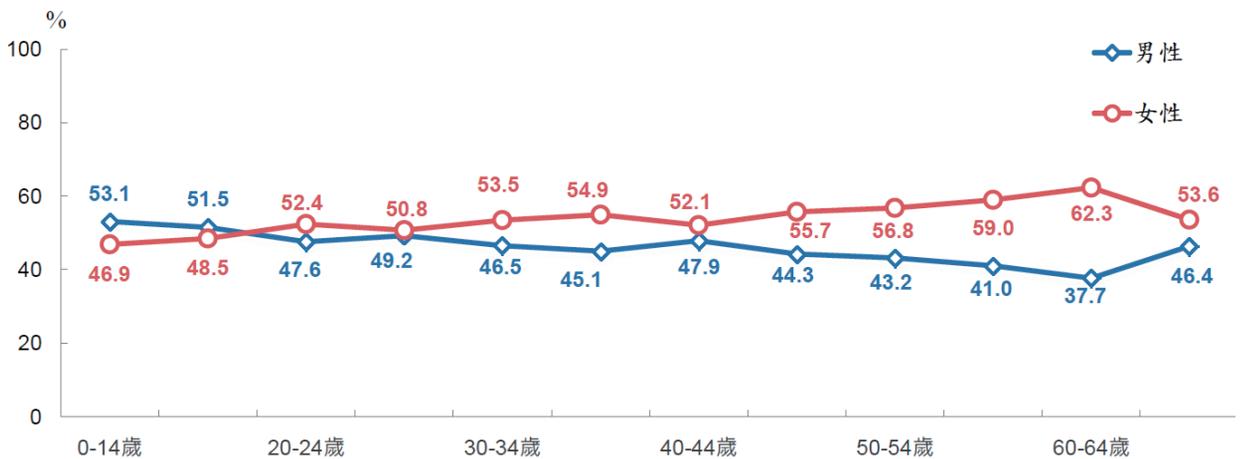
一個百分點，女性占比則由二成八提高至三成七，兩者差距由四四·六個百分點減為二六·四個百分點，差距約減少六成。

財政部分析，在職場上及家產繼承方面，或因男性占相對有利位置，所以留有遺產者仍以男性居多數，但隨著女性經濟能力提高，購置財產情形增多，以及家戶財產登記規劃的性別觀念漸有轉變，身後遺產的兩性差異有逐漸縮小的趨向。

至於遺產拋棄繼承人的性別結構，則延續女性居多的態樣，二〇二〇年占五五·五%，較男性的四四·五%高十一個百分點，差距也見拉近之中；依年齡級距觀察，二〇歲以上各年齡層均呈現女性占比高於男性，以六〇、六四歲差距最大。

另外，若繼承人全部拋棄繼承，或無繼承人承認繼承，且經公示催告程序屆滿，則依據民法相關規定處分此類遺產後，仍有剩餘部分歸屬國庫，二〇一一年至二〇二〇年無人承認繼承遺產贖餘現金解繳國庫計三二七件，合計金額九·五億元，折算平均每年約三六件、一億元。

2020年各年齡層遺產拋棄繼承人之性別占比



資料來源：財政資訊中心、國庫署



袋袋相傳 讓愛延續

2022

「紅包愛」義賣活動

100元
愛心價
獨一無二限量紅包袋
一袋六款

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

每年年底是弱勢機構最難熬的時候，今年面對疫情肆虐，公益團體募款困難，愛心捐款大幅減少，陷入資源缺乏的困境。

永達發起「紅包愛」義賣活動邁入第十年，累積捐助54個弱勢機構，關懷對象包括：老憨兒、弱勢兒少、長者、罕病等不同對象，因為有您的愛，為弱勢朋友點燃生命的希望。

一袋紅包 傳愛無限

一袋六款獨一無二精美紅包袋，由專人手繪系列圖樣及名人簽名。義賣所得將全數捐出幫助六間弱勢兒少機構，這一份寒冬送暖的計劃，需要您的支持，將愛傳送孩子的心中。

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

★ 匯款(轉帳)完成後，請將匯款單(轉帳明細表)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，並來電確認
(02)2521-2019#627、629公關部

永達盃身心障礙運動嘉年華暖心登場

邀身障朋友體驗無障礙運動設施提升防疫力

新 北市政府體育處攜手永達保險經紀人股份有限公司，連續第五年

舉辦「永達盃身心障礙運動會嘉年華」，今年受疫情影響，將活動改成小而精緻的四個梯次舉行，從八月下旬開始，陸續舉辦了地板冰壺、地板

滾球、射箭、羽毛球、飛盤、輪椅壘球、漆彈等七種主題運動，在安全防疫的前提下，讓身心障礙朋友可以體驗到各式各樣的運動，走出戶外安心運動。

運動風氣近年越吹越旺，但擁有運動需求的身障者多數受限於場地

安全，不敢跨

出第一

步，新

北市輪

椅夢公

園(板

樹體育



▲中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會黃慶鑽副會長頒發感謝狀給永達保險經理李忠約副總(右)。

園區) 打造適合身障朋友的友善體適能中心，整個園區結合室內外完善設備，營造讓行動不便者輕鬆動起來的無障礙空間，讓身障朋友都加入健康的行列。

體育處徐璋伶科長表示，永達盃新
北市身心障礙運動嘉年華連續五年在
板樹體育園區舉辦，特別感謝永達保
險經紀人股份有限公司長期對身心障
礙運動的支持，五年來捐贈了三輪跑
步車、電動輪椅、手搖車、復康接駁
車等供身障朋友運動使用。除了今年
進行的七個運動項目之外，更規劃有
網球、擊劍、攀岩等多達十六項運
動，搭配完善停車空間與復康巴士接
駁，提供身障朋友便利多元的體驗，
養成常態運動的習慣。

永達保險經理李忠約副總表示，今年永
達盃身心障礙運動會嘉年華因應不同
障別所需的場地，規劃不同的運動賽
事，這一場身心障礙羽球邀請賽五



▲羽球選手在場上奮力揮拍。

個比賽組別共邀集了六十多位選手一
起共襄盛舉，是首次綜合聽障、肢障
一起辦理的賽事，引導身障朋友享受
揮拍擊球的喜悅。上半年受到疫情影
響，很多活動都暫停辦理，也打亂了
很多人的生活步調，隨著疫情趨緩，
期望能在符合防疫規範的情況下，讓
身障朋友可以搭乘永達捐贈的復康巴
士，來到能夠到讓人安心的輪椅夢公
園，利用無障礙設備，三輪跑步車、
手搖自行車等，從事適度的運動提升
免疫力，也是很棒的防疫方法，期待
各位朋友一起來使用宣傳，相揪更多
朋友一起來運動。

TV版

早保早安心

一封給年輕人的 退休信

年輕人總以為退休還很遙遠，將退休規劃排在生涯規劃中的末堂課，殊不知退休規劃愈早開始愈輕鬆。依據金管會與保險事業發展中心修訂新版的壽險業「第六回經驗生命表」，失能與醫療險保費變貴，年輕人應更重視因壽命延長造成的長壽風險，邀請保險達人陳澤宏、王芯樺、林佩蓁跟年輕人分享，及早啟動退休規劃，替未來加一層保障。

企畫、執行／羅怡如、洪詩茵 攝影／何佳華

台灣早於二〇一八年進入高齡化社會，根據國發會公布最新人口推估報告，受到新冠肺炎疫情影响，台灣可能比預計提早邁進「總人口負成長時代」，於二〇二五年進入超高齡社會，屆時每五人中就有一人是六五歲以上的老人，只要老年齡化、少子化問題未解決，社會整體的財政負擔勢必愈加沉重，也突顯社會保險的危機以及未來年輕人將面對的沉重社會負擔。

Yahoo 奇摩股市頻道日前曾發布二〇二二「退休理財白皮書」，調查各年齡層面對退休議題的認知與態度，白皮書發現，整體平均預計退休年齡落在六〇・三歲，其中年輕世代超過五成，約五二%期待六〇歲前就能退休。年輕人希望六〇歲退休，但僅三成認為應從二十九歲前開始準備，整體更僅有一成超前部署。

專家提醒，退休規劃是老年生活依靠，不容有失，年輕人在打拼的同時，也要切記冒險之前務必先守成，而保險就是退休儲備的最佳守門員，具備定期定額投入的特性，又享有時間複利的優勢，可對抗通膨與低利率的趨勢，同時，還能透過其機制守護好自己的賺錢能力。

年輕人總認為自己的「時間」還很多，殊不知懂得善用「時間」這個利器，在退休這條長流河中才能輕鬆地順流而行，而無須逆勢與「時間」抗衡。挾著「時間優勢」，透過妥善的保險規劃，年輕人將可以達到「愈早準備，負擔愈低」、「愈早準備，愈快退休」的效果。

【認知篇】陳澤宏給年輕人的退休信



陳澤宏 Profile

現任：永達保險經紀人業務儲備處經理
 保險年資：6年
 得獎紀錄：
 3屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 IDA 國際華人龍獎
 CMF 中國之星個人組銀星獎
 座右銘：持續做

保險服務心法：

師大物理系畢業，擔任物理老師二十七年的陳澤宏，卻在人生下半場選擇出走，從教職工作退休，轉投保險業務工作，他笑著說明，因為有一位超業老婆不斷增員自己，加上他一直非常喜歡涉略財經資訊，今周刊、商業週刊及各大報刊等都是他的財經養分來源，那時候突然興起雄心壯志，覺得自己應該能夠在保險業闖出一番天田，於是在五十歲的時候申請退休，給自己一個機會重新開始。

身為保險白紙、人脈零，陳澤宏靠專業服務一步步拓展人脈，了解客戶每一個動作背後的動機，協助客戶解決各式各樣的問題，並適時提供最新的財經稅務資訊，建立專業信任的連結。「努力不見得會成功，何況不努力；專業不見得會成功，何況不專業；聰明不見得會成功，何況不聰明。」他強調，人生太多不一定，唯一能做的就是持續努力，從事保險業必須持續、專注，堅持深耕專業，才能長長久久地走下去。

「現在離退休時間還很遠，等有足夠的錢再來談退休規劃！」
 「薪水太少，存不了多少錢，對退休生活沒有太大幫助！」
 「趁年輕，以小博大，投資可以讓錢翻倍再翻倍，退休生活無虞！」
 永達保險經紀人業務儲備處經理陳澤宏指出，這些是時下年輕人普遍對退休的認知，不應該說有錯，而是年輕人因應現實環境產生的想法。
 首先，以三十幾歲的年輕人來說，離退休還有將近三十五年的時間，這段時

間真的很長，所以他們會認為等以後有錢再來存退休金應該來得及；接下來，年輕人大多覺得薪水這麼少，根本存不了太多錢，扣掉生活開銷、房租支出等，一個月讓他們存個八千、一萬，其實蠻緊的，而且一年存十二萬、二十年才存二四〇萬，這些金額對退休生活有幫助嗎？他們會對此打上一個問號。
 所以，年輕人大多希望趁年輕的時候以小博大，因為社會上的資訊滿滿都是「以小博大」的投資訊息，這麼少的錢如果投資股票、基金、投資型保單、比

特幣、以太幣等最近很夯的加密貨幣，可以讓錢在很短的時間裡翻倍翻倍再翻倍，從十萬變一百萬、一百萬變一千萬、一千萬甚至有機會變一億，這樣退休生活不僅更好、甚至能夠提早退休。不過，投資畢竟有風險，這樣的想法到底是實境？還是幻想？想拚沒有問題，至少要有保底的概念，就像年輕人找工作常會問「有沒有底薪」，這就是「保底」，那麼，退休當然更需要「保底」。
 高齡化已是必然的趨勢，日本社會專家甚至讓年輕人棄養父母、交給政府



照顧，不然會是整個家庭的沉淪。這是現實、也是

警鐘，陳澤宏提醒，當前二十至四十歲的年輕人都

有這方面的壓力，未來一定是自己照顧自己，甚至還需要照顧父母，年輕人最好能夠及早儲備退休金，甚至也要為父母做退休規劃，這樣未來才能輕鬆些；若父母能力許可，更要建議父母利用保險機制儲備退休金，這樣父母安心、自己也能放心。

他進一步提醒，台灣高房價衍生太多社會問題，買房等於是把淨所得的六三%全都花在房貸上，剩下的資金還能做些什麼，萬一發生意外甚至可能滿盤皆輸，因此，年輕人決定買房前一定要評估自身能力。

陳澤宏也叮嚀，年輕人規劃退休，有幾項重點一定

成為助力、而非壓力。

退休規劃，時間非常重要，將退休規劃的時間拉長，投入的金錢可以少一些，壓力也會比較輕，這就是愚公移山的道理。換言之，如果短時間想要移平一座山，勢必得一次挑許多土，或許可能中途就放棄了。

二、失能需要看護費與生活費，應規避打拼過程的失能風險。

進行退休規劃，必須盡可能規避或者是防範失能的風險，年輕人努力打拼的過程中，如果產生失能風險的時候，可能發生不能工作的狀況，這樣的風險可能會造成退休規劃中斷，甚至連生活也會出問題。因此規劃退休必須將失能風險考慮在內，萬一發生失能的時候，看護費、生活費有人出，才不會有任何擔心與憂慮。

三、確定保有退休吃三餐最低的生活費。

最低的生活費，以現在的勞退來講，平均每個月大約能有一萬六、一萬七，但是這樣的金額應付三餐夠嗎？如果能夠透過保險規劃，讓退休的生活費一個月增加一萬元，提升到二萬六、二萬七，至少可以確保老年基本的生

活品質，先保有確定的底，未來才能思考規劃更好的退休生活。

【客戶實例】

一位二十七歲女性客戶，大學畢業後轉職考警察，月薪大約四、五萬元，希望透過保險規劃儲備買房子的基金，陳澤宏詢問客戶有沒有思考過退休的議題，客戶認為自己有警察的終身俸，不用擔心退休問題。他以自己教師的終身俸為例告知這位客戶，他原本有七萬六的終身俸，年金改革後變五萬六，每十年檢討一次，未來還可能再降，保底價是三二一六〇元，並問客戶有沒有算過自己的終身俸，客戶才驚覺退休危機，每月提撥一萬元，規劃年繳十二萬元、二十年期的增額終身壽險，考量警察工作風險高，保單更附加失能保障，確保打拼過程的風險保障。

對於客戶買房子的需求，陳澤宏則建議規劃年繳三十萬元、六年期的保單儲備頭期款，未來若有好標的可購入，若沒有可以讓保單持續複利增值，進攻、退可守，客戶預計待未來收入增加再行啟動規劃。

要注意：

一、效法愚公移山的精神，讓時間

【缺口篇】王芯樺給年輕人的退休信

台灣的平均餘命逐年攀升，退休議題愈來愈受到人們重視。永達保經業務儲備處經理王芯樺表示，尤其是四十歲以下的年輕人意識到年齡不再是退休的依據，擁有多少財富及保障，才能「好退休」甚至是達成「財務自由」。

內政部日前公布二〇二〇年國人的平均壽命為八一·三歲，其中男性七八·一歲、女性八四·七歲，皆創歷年新高；比較聯合國公布全球平均壽命，全球男性平均壽命為七〇·二歲、女性七五·〇歲，台灣男、女性平均壽命

分別高於全球平均水準七·九歲及九·七歲。隨著醫療科技進步，未來可能活得更加久，國發會最新人口推估，三十年後、也就是下一代，男性預期能活到八十一·一歲，女性則可活到八十七·七歲。高齡人口比重增加，退休問題也將是每個人必須面對的挑戰。

對年輕人來說，平均壽命增加使得沒有收入的時間拉長，但總生活開支卻相應增加，若再加上因年長進入到體弱多病期的醫療及長照支出所帶來的經濟風險，年輕人真的應該為自己做好退休

規劃。值得注意的是，現代人生的少，年輕的父母都想給孩子最好的教育，相對背負許多教育支出，反而忽略個人退休規劃，無形中也加重未來子女照顧雙親的擔子。根據國發會統計，截至二〇二一年八月止，扶老比增加至三三·三七%，撫養壓力仍高居不下。

退休後的生活開銷，該準備多少？不妨以所得替代率來估算。世界銀行建議，退休後所得替代率應該至少達到七成。根據二〇二〇年家庭收支調查報告，五十五歲至六十四歲國人平均



王芯樺 Profile

現任：永達保經業務儲備處經理

保險年資：3年

得獎紀錄：3屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
CMF 中國之星業務員組銀星獎

座右銘：提昇他人生命價值

等同是為自己贏得福分

更讓我與客戶的生命價值 相互輝映

保險服務心法

擁有二十多年豐富金融業經歷的王芯樺，當初之所以轉戰保險業的原因，是因為發現銀行的理財商品，無法全面滿足客戶在退休、稅務、傳承規劃上的需求，因此毅然決然轉換跑道，在永達平台的支援下，透過公司的晨會、行動量表等活動排程，明確了解「退休領終身俸概念」、「資產傳承」、「預留稅源」是未來的趨勢，可以提供高資產族群完善的財務規劃。

重視客戶權益的她，把握每一次與客戶接觸的時間，了解並協助客戶處理各式問題，藉此引導客戶瞭解風險的存在，進而協助客戶規劃退休，她的積極與專業度更獲得客戶的青睞。

王芯樺始終堅持以「將心比心」的態度服務客戶，將客戶當成自己的親人，為客戶量身規劃保險，專注投入並抱持熱忱，把握每個接觸客戶的機會，為客戶創造價值，成就最好的自己。



所得為六十九萬四萬元，以所得替代率七成計算，相當於每年至少準備約四十八萬五千元退休金。

現在的年輕人預估至少可以活到八十五歲，預計六十五歲退休，相當於有二十年的退休生活。不考慮通膨及不健康之花費，退休後的生活費 \parallel 退休後每年總花費 \times 預期退休後的壽命。以所得替代率七成、退休後每年生活費四十八萬五千元、二十年退休生活來計算，退休後的生活準備，至少得準備九百七十一萬元。

對年輕人來說，面對未來生活，存錢就是必要的一種理財模式，差別是理財儲蓄應該藉助什麼樣的工具呢？理財的工具很多，哪一項可以解決退休這件事，讓未來的現金流與自己的生命等長，同時有避險作用？「保險」就是規避風險的最佳工具。

對於年輕人來說，應定期檢視保單，

不僅檢視個人保險保障是否足夠，可以考慮將年紀愈大時的醫療照護風險轉嫁給商業保險超前部署、以防不測風雲。值得留意的是，失智症風險儼然成為國際關注的議題，尤其醫療照顧與後續的復健治療等長期照護費用都相當可觀，如果可以提早規劃相關醫療保障，搭配實支實付的保險商品，可以大大減輕因為治療所帶來的經濟負擔。

不論何種保障規劃，最好能在自己的能力範圍內，提早著手，透過增額終身壽險，長年期繳交，降低準備壓力，藉由時間複利增值的特性，退休金累積將十分可觀，為幸福晚年提前做好養老規劃。

【客戶實例】

一名醫學院畢業剛到醫院的住院醫生，目前年薪大約是一一〇萬元，因擔心醫事糾紛而詢問醫責險相關問題，言談之間透過問卷了解，發現年輕的住院醫師既想累積財富又想要有風險保障，經溝通建議，為其規劃年繳二十四萬、二〇年期增額終身保險，趁著年輕，善用時間複利的效果，以專款專用的概念為退休生活累積第一桶金，

之後再隨著收入增加逐步加碼，厚實個人的退休版圖。

除了年輕人未雨綢繆、超前部署，有不少父母因具有風險意識，也著手為孩子進行退休規劃。有一位軍公教的客戶，已退休深知退休俸的重要，而從事設計工作的妻子，深知公司經營、個人投資都可能因為案件量減少、投資虧損而充滿不確定性，基於此，妻子選擇增額終身壽險規劃為自己積累月退俸，藉由保價金複利增額的機制，兼顧退休金的規劃，達到退休時享有終身俸的效果。面對少子高齡時代，軍公教夫妻倆也意識到孩子的未來退休規劃並未做足，仍有缺口，但又覺得孩子應該為自己的未來負責，經溝通討論建議可以將終身俸的觀念傳遞給孩子，在孩子年輕初出社會的時候先規劃，以子女個人當要被保人、受益人，規劃年繳十二萬、二〇年期增額終身保險。

退休意識抬頭，「保險」被視為是年輕人最重要的退休工具，愈早開始愈輕鬆，掌握時間複利的優勢，藉由妥善的保險規劃，讓晚年退休生活完全不需擔心。

【困境篇】林佩蓁給年輕人的退休信



林佩蓁 Profile

現任：永達保險經紀人業務儲備處經理

保險年資：19 年

得獎紀錄：

3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

CMF 中國之星個人組銀星獎

座右銘：一切都是最好的安排

保險服務心法

「一切都是最好的安排」是林佩蓁對其十九年保險生涯的詮釋，擔任過二年行銷公司的執案督導，因為想在三十歲之前找到一份可以終身從事的工作，被壽險公司保證前二年四萬底薪的利多吸引，一頭栽進保險業，受訓一個月之後，慢慢發覺保險這份工作的價值，她笑言：「保險工作收入無上限、時間又彈性，透過我們的規劃，同是一群好友，參加喪事時，別人是送幾百元的白包，我們卻可以送上幾百萬的現金給予最及時的協助。」

過去保險業務人員社經地位低，林佩蓁希望客戶認識自己之後，能夠改變對保險從業人員的想法。懷著這樣的理想抱負，她始終堅持站在客戶立場服務，更曾為客戶寫訴狀爭取保險理賠，轉型的企圖心讓她來到永達，也給予她全新的視野，不斷堆疊學習，從提供客戶到位的服務，到成為企業的勞務顧問，陪同客戶成長，貼近生活給予他們最需要的專業協助。

面對退休，年輕人往往以為那是很遙遠的議題，而疏忽了時間在累積財富裡扮演了重要的關鍵。永達保險經紀人業務儲備處經理林佩蓁表示，時間就像一個小偷，如果沒有看好它，你的一個小時、一個早晨、一天的日子，甚至一個月、一年，都會悄悄流逝。社會保險不足與勞保面臨破產這樣的議題，已是眾所周知的社會困境，但年輕人對此卻是無感的。林佩蓁指出，少子化、高齡化，長期下來人口結構失衡，帶來了國安危機，但年輕人更在意

的卻是現階段可支配的現金，在低薪的環境下，掙錢不易，所以讓更多的人希望以小博大，股票、基金、零股交易、虛擬貨幣等等，短時間高報酬。希望能夠用極少的錢賺到更多的錢，看著股市大漲，看著別人賺錢，就覺得自己也能夠賺錢，於是跟著投入投資市場，甚至還有人利用政府的紓困貸款，投入投資市場，期待能夠獲利賺大錢。然而，有穩賺不賠的市場或是工具嗎？如果賠錢了誰要承擔？借的錢要不要還？怎麼還？若再次面臨到無預

期的疫情，接踵而來的無薪假，該如何是好？林佩蓁分享，既然知道未來長壽是必然的趨勢，面對不確定的社會福利制度，提早佈局退休準備就是勝出的開始。對年輕人來說，每一分錢都很緊，既要生活、又要休閒娛樂，總是很難將錢留在荷包內。林佩蓁建議可以藉由「理財三分法」來強迫儲蓄，「其實非常簡單，這輩子只要有收入的情況下，就將每個月的收入存下三分之一，譬如每月賺三萬就存一萬、賺六萬就存二萬、



賺九萬就存三萬，以此類推，在這樣的儲蓄紀律下，請問還有機會窮嗎？試想，學生時代每個月八千元就可以生活，為何出社會後再多都不夠用呢？原因出在哪裡？是收入不夠高，還是消費習慣出了問題，其實做一些小微調，每個月先存再花，就能成為有錢人。」

除此之外，林佩秦也提醒，在累積財富的過程中，一定要做好兩件事，第一，保護好賺錢的你自己；第二，保護好你賺到的錢。那麼，如何才能一邊賺錢一邊保護錢呢？自然必須找到適當的工具與機制都能俱足的。當

你做足準備，你會發現，不僅為自己的人生風險多加一層保障，更為自己也為家人的未來撐起保護傘。

什麼工具能同時保護好賺錢的自己及賺來的錢呢？林佩秦分享，保險就具備這樣的特色，而且透過多元化的商品機制，還能滿足各式各樣的需求。對年輕人來說，由於資金有限，退休規劃的最佳方案，最重要的原則自然是一筆錢就能滿足多樣化的需求。以目前市面上的保險商品類型，最適合年輕人的退休規劃懶人包，是「增額終身壽險（搭配雙豁免）+實支實付醫療+意外險+重大傷病險」，因為增額終身壽險具備繳費期滿複利增值的優勢，可協助年輕人有規律地定期定額儲備退休金，打造一筆屬於自己的終身俸；此外，我們永遠無法預測疾病與意外會不會在下一刻突然來臨，因此，也必須透過保障型保險達到收入填補的目的，可避免意外與疾病打斷我們的退休規劃。若財務能力實在有限，至少先做到「增額終身壽險（搭配雙豁免）+實支實付醫療險+意外險」的組合，待未來財務能力俱足，再補足「重大傷病險」的規劃。

【客戶實例】

一位三十二歲女性客戶，是醫院的行政人員，年收入大約七十萬元，剛生完第一胎，希望規劃新生兒保單，透過保險儲備子女教育金。

林佩秦理解客戶需求之後，提醒客戶，小朋友的安全長大仰賴父母的保障，應先回頭檢視自身的保障，為客戶檢視其既有的保險配置後，發現其上僅有過去母親為她規劃的傳統壽險、終身醫療及意外險，壽險保障二十萬、意外保障五十萬，遠不達讓子女安全長大的資金需求。

針對客戶風險缺口，林佩秦建議她規劃年繳十萬元、二十年期的增額終身壽險，搭配雙豁免，拉高壽險保障達一四〇萬，同時享有一至六級殘失能生活照護金。未來若能力足夠，子女教育金不需運用到這筆錢，繳費期滿後可讓其持續複利增值，當她六十五歲退休時，即可每年享有十萬元的退休現金流，而且不會影響到其本金。這樣的規劃方式，不僅將一筆錢的用途最大化，同時兼顧子女教育金及個人退休金，還將意外風險全都囊括在內，客戶更享有絕對掌控權，讓她對未來真正地安心與放心。

第四屆

2021 永達齊步走

公益嘉年華

臺北

臺中

高雄

長期照護專車



第四屆 「永達齊步走 公益嘉年華」 樂活 公益 線上快樂走

受疫情無法舉辦大型活動的影響，永達保經於十一月六日舉辦第四屆「永達齊步走 公益嘉年華」健走活動，**改採線上執行**，為傳遞活動健康的理念，仍鼓勵報名者活動前完成健走活動，只要截圖 APP 畫面（截圖畫面需有日期及公里數）在十月三十一日前上傳 GOOGLE 表單成功，即可參加十一月六日線上直播抽獎。許多報名者呼朋引伴舉辦小型健走團，熱情呼應永達走向戶外、強身健體的理念，線上快樂走！

線上直播抽獎
11/06 (六)
09:00-10:00



2021『永達齊步走 公益嘉年華』原實體健走活動，因疫情維持二級警戒，千人以上大型活動辦理仍有限制，主管機關對於場地申請遲未核准，致使北中南三區同步健走活動無法現場執行，活動改採線上方式執行。秉持活動初衷，鼓勵民眾保持良好運動習慣，邀請報名者完成線上健走並取得抽獎資格、上傳健走花絮照片、影片及收看直播抽獎。

線上健走花絮照片搶先曝光

線上健走期間，許多熱情的參加者響應永達舉辦健走活動的精神，全台各地紛紛揪團健走，更將自己和夥伴一同健走的照片與影片上傳至 LOVE 永達保險經紀人 FB 健走活動頁面，活力與朝氣滿滿，為這場別開生面的線上健走活動留下完美的回憶。



線上直播抽獎活動

線上直播時間：11/06(六)09:00-10:00



時間	活動內容
08:30-08:50	暖場（公益影片）
08:50-09:00	參與贊助單位影片大會串
09:00-09:05	主持人開場
09:05-09:15	貴賓介紹及致辭
09:15-09:20	大合照
09:20-09:25	花絮影片觀賞
09:25-09:55	摸彩
09:55-10:00	捐贈儀式
10:00	活動結束



直播平台：① LOVE 永達保險經紀人 FB ② ELEVEN Sports FB ③ Everpro 永達保經 Youtube。



永達 line@ 即時更新以及永達官網上
公佈各獎項幸運得獎名單



完走禮：熱昇華珊瑚絨運動毛巾、紀念果凍袋、完走證書、塑身彈力帶 x2，將於十一月八日至十二日陸續寄送。



第四屆「永達齊步走 公益嘉年華」，今年報名人數增加至五三九四名，活動報名費全數捐做公益，投入長期專車購車計畫。有別於往年實體活動，今年摸彩活動改採線上直播方式執行，獎項豐富包括時下最夯的 Gogoro 電動機車、Johnson@Mirror 健身魔鏡、iPhone 13 PRO、Samsung Galaxy Z Flip3 折疊手機、保戶特別獎等，總獎金高達一一四萬元的大獎。獎項分北、中、南二區抽獎箱。



此次摸彩獎項 Gogoro、Johnson@Mirror 新概念健身魔鏡、Iphone 13 PRO、Samsung Galaxy Z Flip3 折疊手機、保戶特別獎等，相當吸引人。（圖片僅示意）



世界球后
戴資穎

華茂成國際有限公司 JK 訂製健康塑身衣

林芝芝親身研發 最貼近需求的塑身衣

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分圖片提供／均康塑身衣

年

輕時半工半讀，做過美容美髮、賣烤雞烤鴨、擺地攤賣衣服到開立精品服飾店，同時兼任不同事業的斜槓人生，直到接觸塑身衣後，便從此熱衷於這塊領域。來自新竹縣新埔鎮的林芝芝小姐，從開始研發商品及創立塑身衣品牌 JK (Jun Kang 均康)，到成立華茂成國際有限公司的過程，如何對客戶細心服務與負責、帶給消費者對身體自癒力的健康觀念，並引領更多人

一起推動，毫無私心的滿腔熱忱，以及對「美」的至高要求，讓她一頭栽進追求「健康與美」兼顧的事業，由內而外，看見美的真諦。

努力勤懇闖出個人事業

華茂成創辦人林芝芝小姐，十幾歲就開始半工半讀的生活，因為熱愛「美」的事物，自主找老師學習美容、美髮、新秘等專長，高中畢業就開始幫人做臉，結婚之後，也利用下班時間兼職做美容多份收入，可說是斜槓的早年代表。

之後隨先生北上到新莊賣起烤雞烤鴨，過程中兩年多時間，林小姐知道這不是自己想要的事業，加上認識一位批發衣服的朋友，請教過後，林小姐決定在

先生賣烤雞烤鴨店旁邊撐起一根桿子，掛上衣服，就這樣另行創業，擺地攤賣女性服飾，也因為喜歡高級有質感的東西，要求自己不斷提升商品品質，努力經營下，曾經創下一天四十多萬元的銷售額。

後來因家庭因素，與先生回到家鄉新埔重新開始，夫妻倆一起過著早上擺市場、下午擺花市、晚上擺夜市的勤奮生活，於一九九二年在菜市場掙下一個小店面，卻沒有因此停下腳步，每天四、五點店面打烊後，夫妻倆又衝夜市擺攤，直到晚上十一、十二點才收攤回家。打拼多年後，終於在一〇〇一年擁有一棟透天店面，不必風吹雨打趕攤，而是屬於自己的一家高級精品服飾店。

從愛用者到研發者的創業故事

林芝芝一直都有穿塑身衣的習慣，早在一九八七年生完第一胎之後，她就在



JK (Jun Kang 均康) 訂製健康塑身衣創辦人林芝芝小姐暢談創業心路歷程。



JK 健康塑身衣旗艦店產品品項齊全。

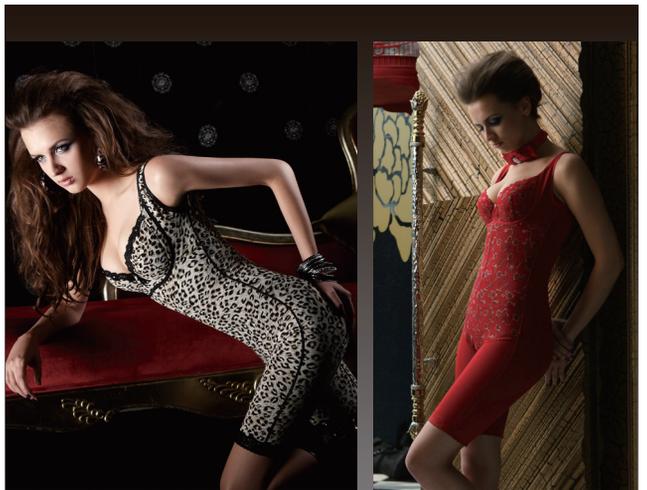
婆婆的建議下穿上塑身衣，也因此愛上穿塑身衣的感覺，「我本身就愛漂亮，加上開精品服飾店，想要身材維持在最佳狀態，所以每天都穿，各家品牌都穿過，在擁有精品服飾店後，鄰居友人介紹一款新品牌塑身衣，我穿上之後就覺得很不一樣，身邊親友客人也發現我體態不一樣，身材更有曲線，加上多年腰酸改善許多，我便有信心開始推薦給親友及客戶，介紹很多愛用者也累積不少客戶，最後卻因為該家塑身衣公司無預警結束營業，讓我頓時覺得對不起那些因我推薦而購買塑身衣的親友客戶，便開啟我另一份新事業。」

由於林小姐對塑身衣的深刻見解，因緣際會下貴人給予建言讓她不妨試試，

於是她研發塑身衣，成立一個全新品牌，在負責任的心態下，一頭栽進塑身衣的事業。

「真的不容易！」林小姐坦言，一腳踏進塑身衣研發這條路，她才知道，前端的流程，包括材質、打版等等，都需要有人協助，她懂得穿、懂得布料，對打版也在行，又逢當時的鄰居正好是打版師，兩人想法一拍即合，慢慢形成了一個塑身衣研發團隊，前後花了近兩年的時間，才真正讓塑身衣上市。

市面上的塑身衣，有的穿了會夾肉，



JK 訂製塑身衣提供素面、刺繡等各種顏色款式，更可依需求選擇布料丹尼數，消費者可依個人穿著需求訂製。

有的包不住腋下脂肪或是會壓肩，有的布料彈力不夠、導致太緊穿不上或是穿不住等等；統整各種缺點，研發團隊不斷想方法改良，直到達到林小姐理想中的版型。如今的 JK 訂製塑身衣證明了她當初的堅持是對的，唯有真正的與眾不同、親近消費者需求，才能在眾多塑身衣品牌中脫穎而出。

JK 訂製塑身衣五大優勢

「新時代的塑身衣，不僅要美麗，更要穿出健康、穿出自信！」這是 JK 訂

製塑身衣對其品牌的破題，以追求「健康、平衡、美」為信念，其一系列健康塑身衣的研發，都是以數十萬台灣女性體型數據的資料分析，再經由專業打版的反覆實驗，考慮不同體型的身材比例、受壓狀況、血液循環、脊椎骨骼等因素，以符合人體工學的創新剪裁設計，結合先進類燒燙傷醫用材質，以自然、舒適的包覆，幫助客戶矯正身材、修飾身形、有效控制脂肪膨脹，並幫助脂肪代謝。

林芝芝分享，JK訂製塑身衣的優勢在於：

- 一、一人一版、量身訂製：依據年齡、身高、體重、塑身需求、工作性質、脂肪結構，訂定個人專屬的塑身計畫。
- 二、一次穿脫、穩定性佳：一體成形3D立體結構，沒有拉鍊、抽繩、排扣，加上貼心的開襠設計，一天只需穿脫各一次，既方便穩定性又佳。
- 三、先進材質、舒適自在：通過竹炭布、遠紅外線測試報告，以及歐盟環保無毒材質檢驗報告，且擁有TENCELL天然纖維認證、3M吸濕排汗認證，吸濕、排汗、透氣、除臭，幫助體脂代謝與促進血液循環。
- 四、到府服務、免費體驗：提供貼心的

到府量身服務，依據客戶需求挑選布料丹尼數，讓客戶自在試穿，並提供SAMPLE讓客戶充份體驗，滿意再下訂！

五、瘦後減吋、貼心服務：以精準的售前量身搭配一年內一次免費修改，達到對量身訂製的堅持，一次以上修改則酌收工本費。

歡迎有志之士加入一起創業

從一個不會做生意的人，到成為品牌的創始人、一家公司的老闆，林芝芝坦言自己也是慢慢磨出來的，現在的年輕人創業愈來愈艱難，許多人想創業又沒有資源與能力，她希望可以略盡自己的棉薄之力，歡迎更多想要創業的人加入JK訂製塑身衣的行列，不用租店面、零創業風險，他們願意無私傳授塑身衣的量身技術，初期更可以提供全程陪同輔導的服務。

問她無私付出的原因？林芝芝表示，因為這樣可以幫助更多人成功，幫助更多人啟動自愈力、擁有健康，這也是企業極大化之後，應該善盡的企業責任，期許更多人一起加入，幫助更多人遠離病苦，也讓這個社會更健康富裕。

使用者見證



戴小姐

我小時候慣性駝背、腰痠還會生理痛，穿上JK塑身衣後，腰桿挺直不再彎腰駝背，還能調整身材曲線，現在連穿貼身衣服都不怕贅肉凸出，骨骼歸正後，腸胃功能變好，生理期也不需要再吃止痛藥了！



詹先生

我從事裝潢業，本來脊椎滑脫決定去開刀，因為我太太本身有穿JK塑身衣，在她及公司專業老師建議下先訂做來穿，發現穿著很舒服，穿到現在一年多，慶幸自己當初選擇這種物理性的方式。



甘小姐

我被腰推滑脫、坐骨神經痛困擾許久，進而衍生五十肩、足底筋膜炎等，試過各種方法都沒有好轉，經朋友介紹穿上JK塑身衣，上述問題漸漸解決，腰推不痛了心情變愉悅，親友也看出我連體態都變好了。

八方雲集 · 麻古茶坊 · 清原加盟創業主

標芷莉的創業進行式 從零到八的加盟祕訣

文／洪詩茵 攝影／余秀萍 部分圖片提供／清原



標芷莉暢談加盟創業的故事，感謝老公一直默默的背後支持，與二個女兒也親上現場協助顧店。

總是雙眼發亮的她，秉持「共好」心態經營店家，衝鋒陷陣、大方分享，為自己、也為其他加盟夥伴，擦亮「我們」共同經營的加盟品牌，創造「大家一起好」的加盟願景，更許願未來能更進一步，開創自己的加盟品牌。

保險業務工作開發未來能量

就讀商科的標芷莉，是台北小孩，從小家中就是經營五金百貨、雜糧行，因此一直對做生意深感興趣，雖然因為父母教養嚴格，導致小時候的她，個性害羞內向，但天性熱愛與人接觸的她，對人事物總是抱持滿滿的好奇心，也因此畢業出社會之後，從事的都是需要與人接觸的業務工作，包括建材、房仲、保險等產業。她更進一步建議，年輕人一定要走一趟保險業務工作旅程，因為保險業可以多元化學習，「如何讓人相

信，願意將錢掏出來買一個無形的商品，這對一個人的個性發展會產生很大的啟發。」

「成也八方、敗也八方！」標芷莉用一句話概括自己加盟創業的起點，她提到：「這要談到十多年前自己仍從事保險業務員的時候，當時看了《富爸爸窮爸爸》這本書後，決定給自己一個改變的機會，毅然加盟八方雲集，店面就在南門市場，當時八方雲集總部成立不久，教育訓練尚不完善，而她對許多技術性的店面事務都不熟悉，真的是摸索得非常辛苦，加上孩子還小，自己又不幸出了一場車禍，不得不放棄剛萌芽的加盟事業，回家休息調養身體。」

創業需要一往無前的霸氣

休養一段時間之後，決心重新開始的她，參加一場三階段「體驗式成長營」

誰 說人生只有一種可能！誰說翻轉人生只是勵志書籍上一則激勵人

心的故事！手上擁有八家加盟餐飲店的標芷莉，以龐大的行動力讓翻轉人生成為現在進行式，渾身衝勁的她，不是在跑、就是在衝刺的路上。談起未來計畫



清原主打芋頭飲品，芋圓等配料都是自製，給料非常大方。



位於新店區民權路 21-1 號的清原是教育訓練店。

課程，這場體驗課程讓標芷莉感覺自己重新 RESET，於是回去成長營擔任義工，承擔起小組長的責任帶團隊，在陪組員完成人生目標的過程中，也讓她重新設定自己的人生目標，毅然決定於二〇二二年再次加盟八方雲集，她指出：「當時八方雲集進化為鍋貼水餃+麵食複合式經營，加盟訓練系統也趨於完善，因為曾經加盟過，相關技術都還到位，受訓一個月後，就在三重智街上創立八方雲集加盟店。」

重新加盟初期，每天凌晨一點回家、凌晨五點出門、凡事親力親為，更曾忙到吊點滴，標芷莉直言：「單純相信、認真去做，是支持自己成功的最大力量。」因為加盟店生意好，加上店裡一起打拼的年輕人，為了幫這些年輕人開創更寬廣的工作平台，不到半年，她又

迅速加盟第二家店，雖因食安風暴而暫時停下步伐，第二年她就迅速再擴展四家店面，二年時間就衝了六家店，五間八方雲集加盟店、一間自家品牌火鍋店。

問她一口氣衝六家店的勇氣從何而來？她分享：「當時完全沒有任何計畫，只是單純相信一位加盟前輩，這位大姊是外配，帶領一群外配團隊，四年間一口氣衝十一家加盟店，創造上億營業額，這樣的成績激勵了我，創業就是要憑著那股衝勁及氣勢一股腦往前衝！」就是這樣一往無前的霸氣，讓標芷莉沖出自己加盟創業的一片天。

鎖定「清原」追求共好願景

不過，加盟創業除了要衝，還要懂得審時度勢、停下腳步，因為看見人力跟

不上的窘境，標芷莉決定停下腳步，除了結束一家八方雲集，近期自家品牌的火鍋店也因為疫情影響不得不熄燈。但這個句號卻不是結束，而是另一個加盟事業的起點，因為看見危機，標芷莉與外配大姊合作加盟「麻古茶坊」，但由於麻古飲品走高單價路線、投資成本高，加上產品鎖定冷飲，冬天業績冷清，擴店計畫趨於保守，高速運轉的標芷莉迅速決定切換跑道，投入「清原」的加盟事業。

「『清原』偏屬甜品店，芋頭主題明確，有一群主力愛好者，菜單品項冰的、熱的皆有，也會依據季節推出主打商品，可避免冬天的業績冷清期。」

標芷莉緩緩道出選擇加盟清原的原



清原芋圓新店大坪林店的裝潢走小清新風。

因。她更指出，也是機緣巧合，讓她認識從雲林起家的清原老闆，而對方正好想擴展台北市市場，又苦於對北部市場陌生，雙方一拍即合，目前她已在台北成立三家清原加盟店，位於新北市新店區民權路二一一號的店面更是

教育訓練店。

問她明明不是加盟體系業主，為何願意承擔起教育訓練的責任？標芷莉霸氣的說：「我曾經對清原老闆說過一句話『清原這品牌不是【你的】，而是我們這一百多家加盟店主【大家的】』。品牌印象是會互相影響的，只有每一個加盟主都好，大家才會一起好！」也因為這樣的理念，讓標芷莉願意承擔起輔導其他北部加盟主的責任，與所有加盟主齊心追求「共好」的願景。

TOGO思維

開創小吃品牌進軍世界

展望未來，總是處於現在進行式的標芷莉，期許為個人事業再創高峰，走向開創個人品牌的路，同時帶領品牌進軍海外市場。她提及，投入加盟創業多年，認識許多餐飲企業主，不僅讓她無形中成長了許多，更讓她受到業界知名餐飲品牌的青睞，邀請她一同開創一個全新的餐飲品牌。前陣子因為疫情關係，讓新品牌計畫蹲伏了兩年時間，卻也觸發她一個全新的品牌營運思維，「我們無法預期食安、疫情這類黑天鵝事件的發生，而許多餐飲業的成本主要都在店面，何不擴大營運視野，以『TOGO』的概念為出發點，把食安帶進小吃，鎖定生鮮、冷凍、常溫無菌包裝的食品項目，再輔以店面熟食，消費者在店內享用的食品都可以讓他們帶回家，自行加熱或稍微調理，一天二十四小時都能夠隨意享用美食，而店面也能延長營業時間、擴大效益……」談起未來願景，標芷莉雙眼發亮，彷彿她夢想中的品牌店家就在眼前。

對於有心走加盟創業之路的人，標芷莉也提供建言，創業有三本：本人、本

錢、本事，「本人」要到，掌握工作細節，才能輔導員工；「本錢」要有，必須先儲備一桶金，有付出才會認真；「本事」要夠，譬如當初她到處吃、到處學，學習他人如何營運。同時還要有「躬身入局」的謙卑心，融入團隊、親下前線，對員工說到做到，並給予發展的舞台，更要放寬自己的格局視野，對團隊、對社會善盡企業責任，「切記不要只看表面就要入局，要甜頭、不要代價，只問權利、不問義務，抱持這樣的心態創業，永遠不可能成功！」

清原五大堅持

- ✓ 堅持真材實料，無色素添加
- ✓ 產品採用頂級芋頭，萬丹紅豆製作
- ✓ 使用蔗糖、黑糖新鮮看得見
- ✓ 鮮奶系列堅持使用優質鮮奶非人工奶精
- ✓ 獨家黃金比例配方



芋頭飲品



台農十七號系列



暖湯系列

蔬食醬料 DIY

讓蔬食秒變五星級美味

整理／洪詩茵 圖文資料來源／出色文化《蔬食醬料全書：第一本蔬食醬料專門書，用一湯匙創造魔法料理》



國 健署建議天天五蔬果，但蔬食要怎麼料理才美味？如何處理才會讓人有食指大動的慾望？誰說素食主義者想吃蔬菜只能醬油配青菜？醬料是一道菜好吃與否的重要關鍵，即使只是一盤簡單的燙青菜，只要淋上恰當的醬汁就能讓一道菜瞬間加分不少。

近幾年，環保意識抬頭，倡議不吃肉、多吃蔬果，這也讓蔬食、素食漸漸形成了一種風潮。料理達人許志滄老師，南開科技大學餐飲管理系副教授，累積多年料理實戰經驗，為能提供茹素者或蔬食愛好者更多美味料理的好點子，特出版全蔬食、素食的食譜書《蔬食醬料》，以素醬料為主

題，延伸出各種蔬食料理。許志滄老師指出，對於一般家庭來說，料理不是什麼的大菜，而是利用好取得的食材，料理出有溫度卻又簡單的好菜。以中餐的醬汁基底，不外乎醬油、油膏、蠔油、胡椒、番茄醬等，利用這些好取得的食材，搭配各種辛香料，就能製作出各種的萬用醬汁。

想要用一湯匙醬汁瞬間改變一盤青菜的滋味嗎？以下精選主廚秘製醬汁，許志滄老師親授西式蔬菜高湯、椒香菇醬、三杯蔬食醬、蟹黃醬、蜜汁醬、堅果青醬、八寶辣醬等私房蔬食醬料食譜，不用複雜的步驟，教您輕輕鬆鬆料理出一桌五星級的蔬食美味。

推薦菜色：栗子蘑菇湯



蘑菇湯中加入栗子以及牛肝菌，為這碗湯增添層次感以及栗子的香氣。滿口濃郁栗子和菇菌類的滋味，是道暖身又暖心的湯品。

材料 Ingredients

洋蔥	50g
牛肝菌菇乾	30g
西式蔬菜高湯	800c.c.
熟栗子	250g
蘑菇	250g
橄欖油	適量

調味料 Seasoning

鹽	25g
白蘭地	15c.c.
鮮奶油	150c.c.

作法 Directions

- 1、洋蔥切碎、牛肝菌菇切片、蘑菇切片。
- 2、鍋中加少許橄欖油，爆香洋蔥碎、熟栗子、蘑菇片、牛肝菌菇片，拌炒至軟爛後加入西式高湯熬煮 20 分鐘，打成泥狀。
- 3、起鍋前加入白蘭地、鮮奶油、鹽調味即完成。

TIPS

- 1、品嚐時可搭配堅果增加口感香氣。
- 2、煮濃湯建議使用不鏽鋼鍋具，如用黑色鐵鍋較易有鐵鏽味。

【西式蔬菜高湯】

高湯是用作烹調的清湯，種類可多了。不同的國家高湯製作上，隨著食材與作法也都有所不同。以蔬菜為主要基底的西式高湯，不僅食材易取得，來自蔬果的自然鮮甜，是不可取代的美味。

材料 Ingredients

紅蘿蔔	600g
洋蔥	300g
西芹	200g
黃玉米	100g
牛番茄	50g
百里香	5g
迷迭香	5g
月桂葉	1片
白胡椒粒	3g
水	5000c.c.
蒜苗	150g



作法 Directions

- 1、紅蘿蔔、洋蔥、西芹、黃玉米、牛番茄切塊。
- 2、鍋中加入水、紅蘿蔔、洋蔥、西芹、黃玉米、牛番茄、百里香、迷迭香、月桂葉、蒜苗、白胡椒粒煮滾轉小火熬至剩 2500c.c. 過濾備用。
- 3、將冷卻的高湯盛入容器中即完成。

TIPS

- 1、加入西式辛香料能提升高湯的風味。
- 2、白胡椒粒熬製高湯能讓高湯溫潤、辛香更爽口。

推薦菜色：椒麻燒干貝



杏鮑菇切花後狀似干貝，再以大火煎熟，鎖住杏鮑菇的水分，搭配椒香菇菇醬，偽干貝料理完成。

材料 Ingredients

杏鮑菇	250g
香菜	30g
辣椒	15g
椒香菇菇醬	50g

調味料 Seasoning

胡椒粉	3g
鹽	3g

作法 Directions

- 1、將杏鮑菇切段，兩面均勻劃菊花刀。
- 2、乾鍋，放入杏鮑菇煎至金黃熟透。
- 3、熱鍋，放入椒香菇菇醬炒香，再入煎熟的杏鮑菇拌勻，並撒上鹽、胡椒粉調味。
- 4、香菜挑嫩葉、辣椒切絲，杏鮑菇擺盤後裝飾即完成。

TIPS

- 1、杏鮑菇切段後，不劃刀直接煎熟，能節省時間。
- 2、椒麻菇菇醬也可不經過加熱，直接與煎好的杏鮑菇涼拌也不錯。

【椒香菇菇醬】

透過綜合菇的選用，以及各種辛香料和醬汁搭配製作的椒香菇菇醬，雖然備料繁複，但完成品的風味會讓你驚豔，屬於一款重口味的醬料，能用來調味製作炒飯，也能直接拌入蔬菜中當拌醬。

材料 Ingredients

鮮香菇	300g
杏鮑菇	200g
金針菇	200g
紅辣椒	100g
蒜頭	75g
紅蔥頭	75g
老薑	75g
蜂蜜豆豉醬	38g
松露蠔油醬	75c.c
紅油辣椒醬	50g
香菇粉	15g
砂糖	60g
自製胡椒鹽	5g
中式玉米高湯	1200c.c
橄欖油	250c.c
香油	50c.c



（自製蜂蜜豆豉醬、松露蠔油醬、紅油辣椒醬、胡椒鹽、中式玉米高湯可參考《蔬食醬料全書》）

作法 Directions

- 1、鮮香菇、杏鮑菇、金針菇放入調理機打成末。
- 2、蒜頭、紅蔥頭、老薑、辣椒全部切末。
- 3、熱鍋下橄欖油炒香蒜頭末、紅蔥頭末、老薑末、辣椒末，拌炒後再加入綜合菇末，炒至有香氣。
- 4、將中式玉米高湯倒入鍋中，並加入做法3煮滾後轉小火續煮10分鐘即成菇菇醬鍋底。
- 5、將菇菇醬鍋底依序加入蜂蜜豆豉醬、松露蠔油醬、紅油辣椒醬、砂糖、香菇粉、胡椒鹽續煮大約10分鐘，起鍋前加入香油，待放涼裝入洗淨擦乾的瓶中即完成。

TIPS

菇類一定要炒至有菌菇味，味道才會香。

推薦菜色：猴頭菇素雞塊



猴頭菇在素食文化中，相當適合用來仿真雞肉，油炸後搭配三杯醬，幾近完美呈現出三杯雞的樣貌風味，吃起來口感相似，十分地有趣。

材料 Ingredients

猴頭菇 150g
九層塔 10g
蒜頭 10g
中薑 10g
紅辣椒 10g
三杯蔬食醬 100g
自製胡椒鹽 5g
太白粉 40g

作法 Directions

- 1、猴頭菇洗淨，切小塊加入自製胡椒鹽醃 30 分鐘。
- 2、起油鍋，將醃過的猴頭菇沾太白粉炸至金黃色。
- 3、熱油鍋，爆香蒜頭、薑、辣椒，下猴頭菇和三杯蔬食醬稍微拌炒至收汁。起鍋前下九層塔即完成。

TIPS

- 1、如使用乾燥猴頭菇本身帶有濃重苦味，需先浸泡把菇的苦味去除再使用。
- 2、除了素炸之外，也能裹粉炸。先裹上蛋液再沾粉，口感較好。

【三杯蔬食醬】

三杯，是在台灣歷史悠久，且時常使用的調味方式，葷素皆宜。三杯分為「江西式三杯」及「客家式三杯」，在台灣最常見的是客家式三杯，不能缺少的風味食材有蒜頭、老薑、九層塔，調配得完美比例的醬汁，與風味特色食材結合，成就一款完美的三杯料理。

材料 Ingredients

醬油 280c.c.
醬油膏 150c.c.
砂糖 150g
米酒 300c.c.
素沙茶 30g
冷水 450c.c.
紅油辣椒醬 ... 75g
冰糖 75g
烏醋 45c.c.
麻油 250c.c.
甘草粉 5g
蒜頭 75g
九層塔 50g
老薑 100g
紅辣椒 35g



作法 Directions

- 1、老薑、紅辣椒切片。
- 2、鍋中倒入麻油加熱至 160°C，放入老薑片、蒜頭、九層塔、紅辣椒片，轉小火炸至微乾後關火，靜泡冷卻。
- 3、將冷水、米酒倒入鍋中煮滾後轉小火，再放入醬油、砂糖、醬油膏、紅油辣椒醬、冰糖、烏醋、甘草粉、素沙茶及作法 2，再開中火煮滾成三杯醬。
- 4、三杯醬待涼後盛入乾淨容器，放置冰箱冷藏。

TIPS

- 1、麻油因不耐高溫，火力勿太大以免過火有苦味。
- 2、製作三杯醬時可因個人口味，調整水量、鹹度、辣度、甜度。

推薦菜色：蟹黃扒絲瓜



絲瓜在台灣又稱菜瓜，質地軟嫩，適合炒或是煮湯。絲瓜切蝴蝶刀有助於受熱均勻，較不容易軟爛，切記要小火，不定時攪拌，避免燒焦。

材料 Ingredients

絲瓜 …………… 200g
蔥 …………… 40g

調味料 Seasoning

鹽 …………… 16g
砂糖 …………… 8g
太白粉 …………… 16g
水 …………… 46c.c.
中式玉米高湯 … 150c.c.
蟹黃醬 …………… 150g

作法 Directions

- 1、絲瓜削皮，切條去籽切蝴蝶刀備用；蔥洗淨後切蔥花。
- 2、鍋中下高湯、蟹黃醬、絲瓜小火慢燉至入味，續下鹽、糖調味。
- 3、慢慢加入太白粉水勾芡，起鍋前灑蔥花即完成。

TIPS

- 1、中式料理中勾芡都是以太白粉水勾芡，盡量水 2：太白粉 1 的比例。慢慢倒入適合菜餚的濃稠度即可。
- 2、絲瓜切蝴蝶刀時可用筷子作為輔助切割工具。
- 3、高湯與蟹黃醬味道依照個人喜好增減調味料。

【蟹黃醬】

蟹黃醬的味道非常濃郁，且價格也不便宜，為了讓這麼一道美味的料理，轉化成蔬食可不容易。將紅蘿蔔的鮮豔與南瓜的濃郁結合起來，呈現出蟹黃的色澤和口感。



材料 Ingredients

胡蘿蔔 …………… 150g
南瓜 …………… 50g
鹹蛋黃 …………… 2 顆
中式香蔥油 …………… 150c.c.
自製胡椒鹽 …………… 3g
米酒 …………… 10c.c.
砂糖 …………… 15g

（自製中式香蔥油可參考《蔬食醬料全書》）

作法 Directions

- 1、紅蘿蔔、南瓜洗淨削皮，用鐵湯匙將胡蘿蔔、南瓜刮出泥狀；鹹蛋黃壓成泥。
- 2、鍋中加入中式香蔥油開中小火，加入紅蘿蔔泥、南瓜軟化後加入鹹蛋黃拌炒，依序加入胡椒鹽、米酒、砂糖調味成蟹黃醬，放涼盛入容器。

TIPS

- 1、鹹蛋黃可事先加入米酒烤或蒸去除腥味。
- 2、加入南瓜增加甜味和色澤。

推薦菜色：蜜汁碳烤豆包捲



包捲各種蔬菜絲的豆包捲，用料毫不手軟。豐富的食材，吃起來十分滿足，搭配蜜汁醬汁，入口後鹹甜交錯，讓這道菜成為你拿手的家常菜吧！

材料 Ingredients

生豆包	200g
四季豆	150g
芋頭	180g
南瓜	80g
牛番茄	100g
白芝麻	10g
蜜汁醬	150g

作法 Directions

- 1、四季豆、芋頭、南瓜切長條，牛番茄去籽去皮切長條。
- 2、生豆包塞入四季豆、芋頭、南瓜、牛番茄條，沾麵糊封口。
- 3、起油鍋，以油溫 170°C 將豆包捲炸至金黃。
- 4、表面沾上蜜汁醬與白芝麻，以明火烤箱烤 5 分鐘即完成。

TIPS

- 1、生豆包捲的時候要記得捲緊，避免豆包遇熱膨脹，也要記得用麵糊收口，防止油炸時裂開。
- 2、豆包裡面捲的食材也可以隨時變化，捲入熱狗或薯條，加上蜜汁醬，也是大人小孩喜歡的家常菜。
- 3、千張在抹上麵糊時要均勻，避免影響到成品的效果。
- 4、在加入蜜汁醬時，要注意火候，才不會燒焦有苦味。

【蜜汁醬】

各式各樣的菜餚中，不能單單只有鹹、酸、辣的呈現，將甜甜的東西與美食結合，更是不可或缺的方式，這款蜜汁醬不僅可以當成沾料，也能與食材一同拌炒，烘烤等，是一款多功能性的醬汁，運用了天然的蜂蜜，健康又美味。



材料 Ingredients

麥芽糖	100g
米酒	300c.c.
醬油膏	40c.c.
黑醋	75c.c.
檸檬汁	10c.c.
話梅	4 粒
洋蔥	75g
蒜頭	30g
甘草片	1 片
昆布	1 片
蜂蜜	75g

作法 Directions

- 1、麥芽糖、米酒、醬油膏、黑醋、檸檬汁、話梅、洋蔥、蒜頭、甘草片、昆布放入鍋中熬煮至濃稠。
- 2、過濾話梅、洋蔥、蒜頭、甘草片、昆布。蜜汁醬冷卻後加入蜂蜜拌勻盛入容器即完成。

TIPS

- 1、蜂蜜取代砂糖，煮出天然的濃純香。
- 2、蜜汁醬中可加入 2 片月桂葉或薑片可強化醬汁的香氣。

推薦菜色：茴香肉桂糖心蛋



最常在日式料理中看見的糖心蛋，與較為西式風味的堅果青醬結合，呈現出令人意想不到的美味。糖心蛋蛋黃的滑嫩，與青醬的濃郁口感，是再適合不過的結合。

材料 Ingredients

鴨蛋	6 顆
水	600c.c.
茴香	20g
肉桂	20g
砂糖	30g
味醂	100c.c.
醬油	140c.c.
米酒	30c.c.
堅果青醬	30g

作法 Directions

- 1、湯鍋中加入可蓋過蛋的水量和鹽，冷鍋放入洗淨的鴨蛋，水滾後轉小火煮 5 分鐘。
- 2、鴨蛋取出後泡冰水急速冷卻，去殼備用。
- 3、另起一鍋，將砂糖、味醂、醬油、米酒、茴香、肉桂，加入鍋中，略煮開放涼。
- 4、鴨蛋放入醬汁中浸泡一天，品嚐時搭配堅果青醬。

TIPS

- 1、若想去除蛋腥味，可在醬汁中加入薑片。
- 2、煮蛋時可拿鍋鏟順時鐘攪拌，蛋黃較能凝固在中心點。

【堅果青醬】

經典的青醬用的是羅勒，不過使用隨手可得的九層塔製作，再與堅果類結合，不僅呈現出九層塔獨有的特殊香氣與風味，加上堅果的香與脆，巧妙地提升整體醬料的完美度，呈現出另一番風味。



材料 Ingredients

九層塔	30g
蒜頭	10g
鹹花生	10g
腰果	10g
橄欖油	150c.c.
帕馬森起司粉	30g
自製胡椒粉	10g
新鮮巴西里	30g

作法 Directions

- 1、九層塔、新鮮巴西里汆燙冰鎮瀝乾水分。
- 2、腰果入鍋炒香。
- 3、將九層塔、腰果、鹹花生、蒜頭、橄欖油、帕馬森起司粉、自製胡椒粉放入果汁機中打成泥，取出後盛入容器即完成。

TIPS

- 1、汆燙九層塔時，水滾燙 15 秒即可起鍋冰鎮，以防過熟變色。
- 2、青醬裡使用的堅果也可加入核桃、葵花子、南瓜子。
- 3、打好的青醬可用密封罐或真空後放入冰箱冷藏。



許志滄 Profile

- 南開科技大學 餐飲管理系副教授
- 南開科技大學 餐飲管理系 助理教授
- 南開科技大學 休閒事業管理系 助理教授
- 經歷

中港金典 國際酒店股份有限公司 金園廳 主廚

劍湖山世界股份有限公司 中餐廳 副主廚

南投大飯店 實業股份有限公司 中餐廳 主廚

統合開發股份有限公司 中餐廳 副主廚

谷鄉股份有限公司 中餐廳 主任廚師

天祥晶華飯店股份有限公司 中餐廳 副主廚

WORLDCHIEFS 國際評審

2014 年 於台灣國際美食展廚藝教室擔任表演名廚

2012、2009、2008 年 農委會「十大經典好米」競賽評審

行政院勞動部中餐檢定評審委員

瑞康屋 特約主廚

■ 比賽經歷

2020 年 IKA 斯圖加特奧林匹克廚藝競賽銅牌

2019 年 馬來西亞環球中餐廚藝烹飪大賽雞肉銀牌、海鮮銅牌

2018 年 盧森堡廚藝挑戰賽銀牌

2017 年 第 19 屆中國上海國際烹飪藝術比賽中式雞肉烹飪銅牌

2015 年 中餐烹飪世界錦標賽金牌，台灣廚藝美食挑戰中式現場烹飪競賽雞肉類金牌

2014 年 海峽兩岸美食文化交流兩岸十大名廚

■ 近期著作：

《蔬食醬料全書：第一本蔬食醬料專門書，用一湯匙創造魔法料理》



【八寶辣醬】

八寶醬顧名思義就是八種或以上的食材結合成的醬料，這是一款歷史悠久的醬料，也是由上海菜演變而來的，不僅味道獨特用料實在，層次變化多端，且葷素皆宜。



材料 Ingredients

紅蘿蔔 40g
 乾香菇 16g
 市售熟綠竹筍 50g
 中式玉米高湯 200g
 馬鈴薯 300g
 豆干 80g
 毛豆 50g
 素火腿 45g
 豆包 100g
 紅蔥頭 30g
 蒜頭 12g
 青蔥 16g

調味料 Seasoning

橄欖油 150c.c.
 紅油辣椒醬 75g
 米酒 15c.c.
 素蠔油 15c.c.
 鹽 5g
 甜麵醬 30g
 砂糖 8g
 香油 10c.c.

作法 Directions

- 1、蒜頭、紅蔥頭切碎、青蔥切蔥花、乾香菇泡發備用。
- 2、紅蘿蔔、乾香菇、豆干、熟綠竹筍、素火腿、馬鈴薯、豆包切小丁狀。
- 3、熱油鍋，爆香蒜碎、紅蔥頭碎，加入紅油辣椒醬及甜麵醬炒香。
- 4、加入中式玉米高湯、紅蘿蔔、乾香菇、豆干、熟綠竹筍、素火腿、馬鈴薯、豆包、毛豆炒香翻炒均勻煮滾轉小火。
- 5、續加入細砂糖、鹽、素蠔油、米酒調味，煮至湯汁呈稠狀後，加入香油即完成。

TIPS

- 1、八寶辣醬可用來拌飯、拌麵用，可冷藏或冷凍。
- 2、如吃全素者可以將蔥、蒜頭、紅蔥頭去除以薑末替代。❗

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：北投梅庭 FB 粉絲專頁

《幸福就像日常風景》主題展邀請九〇歲彩繪藝術家曾鳳麗共同策劃，以梅庭「家的空間」為出發，與梅庭各空間做串連，讓人感受源於日常生活中的創作能量。透過鮮豔活潑的色彩，純樸童趣的筆觸，讓生動的花、鳥、蝴蝶躍於畫布上，在梅庭型塑溫暖幸福的生活空間。另外，也將在在地民誼話合藝術，舉辦《露臺音樂會》、《不插电音樂會》等系列活動。活動詳情請上北投梅庭粉絲專頁查詢 (<https://www.facebook.com/BeitoutPlumGarden>)。

TV版

《幸福就像日常風景》

以花、鳥、蝴蝶形塑幸福的空間

時間：即日起至二〇二二年二月二十八日

地點：梅庭（台北市北投區中山路六號）

尋找疫情中的小確幸，北投梅庭舉辦《幸福就像日常風景》主題展，意在傳達：「只要細細感受生活，每天的日常，都是值得留戀的風景。」

北投梅庭約建於一九三〇年代末期，位於百年北投公園內，沿北投溪河畔合興建，屋內曾設有溫泉浴池、建有閣樓及防空避難室及已停採的呷哩岸石圍牆，是一棟見證戰爭時代的和洋風歷史建築。二〇〇六年以其建築與歷史保存價值被列為「歷史建築」。

《百年好合：當代婚姻之旅》

帶你探索婚姻的演進

時間：即日起至二〇二二年二月十二日

地點：國立自然科學博物館（台中市北區館前路一號）

放眼現代，我們早已習慣將愛情與婚姻相提並論，但婚姻成為以愛為基礎的結合，不過是近二百年來人類社會演變的結果。人類如何從自然界中的動物交配系統演變出婚姻制度？《百年好合：當代婚姻之旅》特展，嘗試透過生物學、歷史、文學、社會學、民族學、視覺人類學、法律和政治學等學科，整合探討人類現況中婚姻習俗的演變和在當代社會所面臨的挑戰。

特展展示許多婚俗器物，包括罕見的清代媒人轎、錫製四盞形囍字燭臺、歸仁地區婚用壓箱囍磚、合婚庚帖，還有華麗的鳳冠、翠玉蓮蓬簪、如意形昆蟲髮簪等。並從視覺人類學角度介紹台灣婚拍的演進，從最初中西合璧逐漸全面西化，從端莊坐姿到更多的個人表達。展場目前展示日本禮服和多套漢人婚服，包括絲緞盤金繡龍鳳紋結婚禮服、大紅絲質緹花新娘婚服、毛料桃形彩繡雲肩、絲緞彩繡扇袋等，之後將陸續更換泰雅族、排灣族及苗族禮服，民眾將可在不同時間觀賞不同文化的華麗婚服。

特展採用多位台灣年輕藝術家的創作來詮釋當代婚姻此一社會學概念，科博館從生物學角度切入，進行跨學科整合探討，並選擇以豐富的藝術氣息展示當代婚姻議題，是一場不可錯過的精采展覽。（詳情請見：<https://reurl.cc/XIVzvg>）。

仁東藝之森 《森林物語展覽》

親近自然發覺在地美好

時間：即日起至十一月二十八日止

地點：台南文化中心園區、巴克禮公園

台南文化中心今年邁入第二十七週年，今年以「聽森林在說話」為主題，為落實仁東藝文廊道政策實踐，推出「仁東藝之森」系列活動，藉由創作、土地與人的連結，讓藝術如同森林般在生活裡開枝散葉。

其中《森林物語展覽》，以親近自然為引，觀察並發覺在地美好，戶外展邀請王柏霖、阿部乳坊、張和民、張惠蘭／翁國凱、謝宏明等國內外六位藝術家共同參與，展覽主軸環繞著台南文化中心戶外空間的溪流到對面的巴克禮公園森林間的想像，表現透過藝術作品述說環境記憶與自然、人文的故事，並且媒合在地藝術家進行藝術作品與場域的對話與交流。期許經由觀眾的到訪給予文化中心更多能量，長成一座快樂的藝術森林。（活動詳情見：<https://rendongart.tnc.gov.tw/>）

二〇二一年高雄後疫文學

十一月來高雄共走 閱讀文學風景

時間：即日起至十一月三十日止

地點：高雄市

以書店聯盟的概念出發，高雄市政府文化局推出二〇二一年後疫文學「閱讀X體驗X高雄共走」推廣活動，透過台灣沿太平洋離島的獨立書店，讓本地讀者不用出城也可以賞玩不同城市書店風景，並推出藝師工作坊、作家帶路走讀職人工坊微旅行路線，高雄文學結合地方創產的多樣性，享受閱

讀體驗共走。



圖片來源：高雄市政府文化局

以「全高雄都是你我的文學風景為出發點」，

高雄共行知識走讀路線，規劃六條百工職人路線，包括走讀台十七線彌陀皮影戲團、玉湖窯，走讀日

光小林、美濃稻草編織，走讀六龜山豬溫泉路線，鳳山走訪打鐵街、竹籐屋，鹽埕走訪港邊高鈺鈕扣、山津塢大漁旗等，每條路線由書寫作家或攝影師帶隊走讀藝師職人工坊，手工藝展現生活智慧，衍生在在地特色物產，一次飽覽閱歷豐饒絕倫大高雄庶民工藝，感受大高雄歷史風貌的婀娜多姿。十一月的走讀路線如下：

◆ 跟著攝影師走讀台十七線

時間：十一月七日(日) 早上九點至下午六點

網址：<https://reurl.cc/73pa1d>

◆ 杉林、美濃百工職人路線

時間：十一月十四日(日) 早上九點至下午六點

網址：<https://reurl.cc/GbE13W>

◆ 濱海百工職人路線

時間：十一月二十一日(日) 早上九點至下午六點

網址：<https://reurl.cc/WX1mnd>

◆ 鳳山百工職人路線

時間：十一月二十八日(日) 早上九點至下午六點

網址：<https://reurl.cc/kLEb663>

人生哲學

整理／公關部

價值

一個老人在高速行駛的火車上，不小心把剛買的手套從窗口掉了一隻，周圍的人倍感惋惜，不料老人立即把第二隻手套也從窗口扔下去。這舉動更讓人大吃一驚。老人解釋說：「這一隻手套無論多麼昂貴，對我而言已經沒有用了，如果有誰能撿到一雙手套，說不定他還能使用呢！」

啟示：成功者善於放棄，善於從損失中看到價值。

開窗

一個小女孩打開窗戶，看到窗外的人正埋葬她心愛的小狗，不禁淚流滿面，悲慟不已。她的外祖父見狀，連忙引她到另一個窗口，讓她欣賞他的玫瑰花園，果然小女孩的心情頓時明朗。老人托起外孫女的下巴說：「孩子，你開錯了窗戶。」

啟示：打開失敗旁邊的窗戶，也許你就能看到希望。

不後悔

三十年前，一個年輕人離開故鄉，開始創造自己的前途。他動身的第一站，是去拜訪本族的族長，請求指點。老族長正在練字，他見到年輕人就寫了三個字「不要怕」，然後抬起頭來，望著年輕人說：「孩子，勇

闖人生的秘訣是這三個字，供你上半生受用。」

三十年後，這個從前的年輕人已到中年，有了一些成就，也添了很多傷心事。歸程漫漫，到了家鄉，他又去拜訪那位族長。到了族長家裡，才知道老人家幾年前已經去世，家人取出一個信封對他說：「這是族長生前留給你的，他說有一天你會再來。」還鄉的遊子這才想起來，三十年前老族長給他受用半生的秘訣，那下半生呢？他拆開信封，裡面赫然又是三個大字「不要怕」。

啟示：中年以前不要怕，中年以後不要悔。

風險控管

某大公司準備以高薪雇用一名司機，經過層層篩選和考試之後，只剩下三名技術優良的競爭者。主考官問他們：「懸崖邊有塊金子，你們開著車去拿，能距離懸崖多近而又不至於掉落呢？」

「二公尺。」第一位回答。

「半公尺。」第二位很有把握地說。

「我會盡量遠離懸崖，越遠越好。」第三位這麼說。

結果這家公司錄取了第三位。

啟示：不要和誘惑較勁，而是應該離得越遠越好。

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

PART 1

戴隱形眼鏡可以點眼藥水嗎？聽聽專家怎麼說

眼睛是靈魂之窗，現代生活處處是3C產品，難免會用眼過度，感到疲勞、酸澀。因此，不少民眾會選擇用眼藥水或人工淚液來滋潤眼睛。但是，配戴隱形眼鏡的民眾也能使用嗎？食藥署邀請眼科診所林穎新醫師來為民衆解答！

林穎新醫師表示：一般眼藥水與人工淚液常含防腐劑成分，與隱形眼鏡一起使用時，可能會累積在鏡片上造成眼睛負擔，藥水中的其它成分也可能與隱形眼鏡材質產生交互作用，因此不建議在戴隱形眼鏡時使用眼藥水與人工淚液。

但是民衆也不用擔心，少部分眼藥水與人工淚液在製作與配方上經過特別設計，可以在戴隱形眼鏡時同時使用，例如專為戴隱形眼鏡所設計的單支裝、且不含防腐劑的人工淚液產品。由於此類產品種類較少，建議使用前詳細閱讀產品標示或仿單，再次確認是否可與隱形眼鏡同時使用。

一般情況下，生理食鹽水不建議點入眼睛

至於生理食鹽水能否直接點入眼中？林穎新醫師說，生理食鹽水與血液成分相似，人工淚液成分則接近眼睛自然淚水，兩者並不相同。因此，生理食鹽水適合沖洗隱形眼鏡，不建議點入眼睛，通常只有在異物入侵眼睛或化學藥劑接觸眼睛時，才會用大量生理食鹽水沖洗眼睛。

點眼藥水前，請先取下隱形眼鏡

林醫師提醒：通常需要使用眼藥水或眼藥膏時，表示眼睛已經不舒服或產生疾病，此時不戴隱形眼鏡會更好。點眼藥水時，建議先取下隱形眼鏡，待十至十五分鐘後再點，點完後再等待十至十五分鐘，讓眼睛充分吸收藥水。若是點眼藥膏，則須依醫囑、藥品仿單及個人狀況等，再延長等待的時間。



戴隱形眼鏡點眼藥水？

點眼藥水(眼藥膏)時，建議您先取下隱形眼鏡，待10至15分鐘再點。之後的等待時間，請參照醫囑、藥品仿單及個人狀況...做調整。

此外，長期使用人工淚液，並不會讓淚液分泌減少或產生乾眼

症；但若含有類固醇的眼藥水，則不建議自行長期使用，以免產生副作用。林醫師建議每天使用人工淚液與眼藥水的次數在四次以下，最多不超過六次。

食藥署也提醒，購買眼藥水或人工淚液等產品時，務必看清楚產品標示與藥品仿單，確認使用條件與方法後再使用。

PART 2

戴隱形眼鏡不舒服？先找出原因

戴隱形眼鏡時，經常會覺得眼睛乾澀不舒服，想要點眼藥水或人工淚液來滋潤，但又聽說戴隱形眼鏡時不能點眼藥水，否則會造成眼睛受傷壞死，這是真的嗎？

解決造成眼睛不適的原因，比挑選藥水更重要！

對於坊間謠傳戴隱形眼鏡時使用眼藥水，會造成視神經壞死、視網膜剝離，林醫師說明：「眼球構造有內外部，而一般隱形眼鏡對眼球的影響多在眼球表面，因此不太會造成這些問題，僅是特殊案例。」

配戴隱形眼鏡前，應遵循眼科醫師的指示購買後，確實依照產品說明書上所寫的正确配戴及保養方式。

當配戴隱形眼鏡造成不適時，應先停止配戴！



不過，林醫師也提醒：對眼睛來說，隱形眼鏡是一種造成負擔的異物，當眼睛感到乾澀不適時，應先確認配戴時間是否過長？是否使用不適合的產品？當有這些問題，與其使用眼藥水或人工淚液來舒緩，不如先停止配戴，或是選購含水量低、透氧量高的隱形眼鏡產品，以減少眼中水分被鏡片吸收的可能。醫師也強調，適度閉眼休息、輕輕轉動，讓眼睛自然產生淚液，也是舒緩眼睛不適的好方法。

食藥署也呼籲民衆，配戴隱形眼鏡前，應遵循眼科醫師的指示；購買後，確實依照產品說明書上所寫的正确配戴及保養方式。當配戴隱形眼鏡造成不適時，應先停止配戴，若產生嚴重症狀時，則應立即尋求專業眼科醫師的協助，才能確保眼睛的健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八一八期）

小兒發燒莫驚慌

季節交替之際是感冒的好發時期，尤其是遇到家中幼童出現發燒情況，更是讓家長心急如焚，困惑到底該不該給退燒藥？食藥署提醒民衆，當孩子出現不明發燒症狀時，應立即就醫，切勿自行給予退燒藥，以免延誤治療。下列有四大重點，請家長牢記在心：

(1) 小孩發燒，應先就醫瞭解原因

發燒是身體出現警訊的一種症狀，通常是人體啟動免疫反應的表現，並非病因。因此當幼童發燒時，應立即就醫治療，瞭解引起發燒的原因，再對症下藥，切勿自行購買退燒藥。

(2) 仔細觀察，渡過發燒二階段

★第一階段「發冷期」

體溫持續上升，手脚冰冷，甚至出現發抖症狀。此階段應以保暖為主，不建議進行物理性降溫（如睡冰枕），否則可能延長發冷期，讓幼童更加不舒服。

★第二階段「發熱期」

全身逐漸溫熱，可能會伴隨呼吸心跳加快、倦怠等症狀。此階段應適時補充水分，可給予物理性降溫，若幼童發燒溫度超過攝氏三十八·五度且有不舒服感，可適時給予退燒藥。但需要注意的是，退燒藥是為減緩發燒所出現之不適感，讓幼童得以充分休息，切勿為使體溫降到正常範圍而過量使用退燒藥。

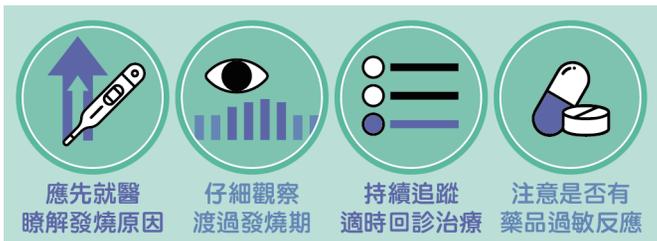
★第三階段「散熱期」

開始流汗，體溫逐漸下降，活動力恢復。此階段應適時補充水分，提供飲食，補充足夠的營養與熱量，並記得適當的給予保暖、擦汗或替換乾爽衣物。

(3) 持續追蹤，適時回診治療

建議家長記錄幼童發燒之最高溫度及頻率，若持續高燒超過二天、發燒

最高溫及頻率沒有減緩、退燒時出現活動力下降或食慾不振等情形，建議立即回診治療。



(4) 注意是否有藥品過敏反應

服用含非類固醇抗炎藥的退燒藥時，可能會引起罕見嚴重皮膚過敏反應。因此，食藥署提醒，用藥時應注意幼童是否出現「疹、破、痛、紅、腫、燒」等六大症狀的藥品過敏反應，若有疑似症狀，應即刻停藥，並及早就醫處置。

(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八三三期)

破解類固醇藥膏三大迷思

有人說類固醇藥膏擦了皮膚變薄，能不擦就不要擦？但是市面上許多外用藥品都含有類固醇成分，到底該怎麼辦。對此，食藥署教您如何正確使用類固醇藥膏，並破解常見三大迷思。

【迷思一】症狀差不多，上次剩的藥繼續用？

類固醇藥膏主要有四大作用：抗發炎、免疫抑制、抑制增生、血管收縮，且有效治療皮疹等炎症性皮膚病，如癢疹、濕疹、皮膚炎、掌蹠膿疱症、乾癬；但對於其他的皮膚狀況，如瘡、真菌性皮膚感染則毫無用處，甚至有害。

外用類固醇藥膏的藥效強度，按血管收縮程度可分為七個等級，第一級最強，第七級最弱。較溫和的類固醇藥膏，如一%氫化可體松 (Hydrocortisone)，為醫師、藥師及藥劑生指示藥品，可以從藥局購買；強效類固醇藥膏，如〇.〇五%可洛貝他索 (Clobetasol)，則為處方藥品，須由醫師診治、開立處方才能使用。食藥署提醒您，使用外用類固醇藥膏前，建議先洽詢醫師或藥師，切勿因症狀差不多就自行亂用藥。

【迷思二】擦類固醇藥膏皮膚會越來越薄，所以能不擦就不要擦？

長期使用類固醇會出現皮膚變薄、萎縮的副作用，也可能造成毛囊發炎、

刺痛及感染。當皮膚變薄時，病人常會看到像蜘蛛網的皮下血管，但如果正確使用類固醇藥膏，產生副作用的風險非常小，且如果在出現副作用的初期就停藥，多可恢復正常，民眾無須過度擔心。

【迷思三】藥膏不是擦越厚效果越好

類固醇藥膏的使用應是塗抹薄層，以可覆蓋患部為主，建議可使用指尖單位 (FTU) 來確認使用量。一個 FTU 是指把藥膏 (像擠牙膏一樣) 擠在食指上，從食指尖直到第一指關節 (成人約一.五、三公分) 的藥膏量，大約〇.五公克。

特別注意的是，十二歲以下孩童長期使用類固醇藥膏，較易引起庫欣氏症候群及腎上腺功能障礙；如果兒童的治療部位被尿布或繃帶覆蓋，將會吸收更多的藥物，增加副作用發生的風險。

食藥署也提醒，對於類固醇藥膏用藥如有任何問題，可在領藥或購買藥品時，諮詢醫師或藥師，若有顯著副作用或症狀持續惡化，應立即停藥，並尋求專業醫療協助。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八二八期)

二〇二二愛傳承。關懷演唱會直播傳愛

由 新北市府與台灣優質生命協會共同主辦、永達保經贊助之二〇二二「愛傳承。關懷演唱會」，於十月二日（六）下午兩點至四點於「我的新北市」、「台灣優質生命協會」、「Love永達保險經紀人」三大Facebook粉絲專頁，直播重磅登場。

疫情之下眾星雲集 精彩直播攜手傳愛

在疫情期間，愛與關懷不停止，線上直播傳愛，包含翁滋蔓、白雲、北原山貓、黑旋風、陳亞蘭歌仔戲、鄭仲茵、王建復、方馨、黃西田、澎澎、張瓊姿、向娃、李翊君、劉福助、巴畢書盡、陳美鳳等不同世代



二〇二二愛傳承演唱會圓滿落幕。

家喻戶曉的藝人共襄盛舉。網路直播無遠弗屆，能让更多人線上觀看，並安排藝人志工前往社福機構陪伴長者觀看節目，特別是在疫情警戒後，讓已經許久沒有接觸外界的長者，透過連線互動，備感溫暖。

金曲歌仔戲節目高潮迭起

演唱會由北原山貓及黑旋風熱鬧開場，新生代甜美女神翁滋蔓和白雲用詼諧的主持炒熱氣氛，金鐘主持黃西田、秀場天后澎



▲新北市市長侯友宜親臨現場，為大家加油。

彭用歡笑
一掃疫情
陰霾！首
次站上愛
傳承舞台
的音樂才
子Bii畢書
盡，用溫
柔的歌聲
替長者們
打氣，為
長者帶來
對生命的
盼望。陳
亞蘭歌仔
戲團「西遊記」劇碼，讓長者回
味小時候坐在廟口戲棚下看戲的
回憶和樂趣，節目最後由陳美鳳
登場，點亮了舞台的燈，照亮
了長輩們心中因疫情而失望的
角落，也為台灣傳遞最美的正
能量！



◀現場與社福機構連線和長者互動問好。

▼Bii畢書盡用溫柔的歌聲，撫慰人心。



▼女神陳美鳳壓軸登場。



愛傳承 用實際行動讓愛不間斷

永達持續多年不間斷的贊助「愛傳承。關懷演唱會」，為獨居老人、弱勢長者帶來關心和正面力量。新北市大家長侯友宜市長



▲李翊君(圖上左)、鄭仲茵(圖上右)、方馨(圖下右)、王建復(圖下左)好歌不斷。

也到直播現場，為大家加油，侯市長表示：愛傳承。關懷演唱會，能夠堅持十四年關懷不中斷，特別是老、中、青三代藝人都能加入公益的行列，讓他深深感動。雖然今年沒辦法和大家面對面，大家一起手牽手透過線上讓愛傳出去。✿

超夯 168 斷食 營養師告訴你 怎麼吃才健康

整理／洪詩茵 資料來源／采實文化《Sunny 營養師的 168 斷食瘦身餐盤，媽媽、阿嬤親身實證！6 大類食物 × 95 道家常料理，不挨餓的超強必瘦攻略》



你聽過 168 斷食嗎？你也是 168

斷食的奉行者嗎？這幾年來，168 斷食在國內蔚為風潮，因為邏輯簡單、容易執行，掀起一股 168 斷食「瘋」潮。然而，168 斷食真的這麼簡單，只要遵守「禁食十六個小時、進食八小時」的原則就能成功瘦身嗎？營養師 Sunny 提醒，小心瘦身不成反傷身！

就讀營養科系的營養師 Sunny，為了打拼事業體重與健康失衡，畢業十五年後才下決心考取營養師證照，試過低醣、生酮、間歇斷食等各種瘦身法，他深知減肥不是一兩天，好好吃、能夠持續才是重點。他將「168 斷食法」搭配上「瘦身餐盤」，帶入他們家的日常，不僅吃得飽足又均衡，連他的媽媽、阿嬤也成功瘦

身。且看看 Sunny 營養師分享，如何才能善用「168 斷食法」，瘦得健康又營養。

什麼是「168 斷食法」？

近幾年相當流行的「間歇性斷食」(Intermittent Fasting, IF)，主要分成整日斷食以及限制進食的時間，比較常見的就是把進食時間限制在一天當中的某個時段，而其中的「168 間歇性斷食」，對於一般人而言不僅較易達成，也頗具效果，所以深受歡迎，不過「168」這個數字是什麼意思呢？

「168 斷食」指的是一天二十四小時，十六個小時不吃東西，控制在八小時內進食。假設早上九點吃了第一餐，那麼到了下午五點過後，就不能再吃任何東西了。

間歇性斷食，能帶來強大的瘦身效果？

要解釋間歇性斷食如何達到減

常見的「間歇性斷食法」

間歇性斷食法	執行方式	舉例
1410 間歇性斷食	14小時不吃東西，10小時內吃東西。	早上9點吃第一餐，晚上7點過後不再進食。
168 間歇性斷食	16小時不吃東西，8小時內吃東西。	早上9點吃第一餐，下午5點過後不再進食。
186 間歇性斷食	18小時不吃東西，6小時內吃東西。	早上9點吃第一餐，下午3點過後不再進食。
204 間歇性斷食	20小時不吃東西，4小時內吃東西。	早上9點吃第一餐，下午1點過後不再進食。
52 間歇性斷食	一週七天，其中兩天只吃500kcal。	星期一、星期四整天分別只吃500kcal，其他天維持正常飲食。
隔日斷食法	採取一天進食，一天斷食。	星期一正常飲食、星期二完全禁食、星期三正常飲食，以此類推。

重的原理，其實要先講到身體內的賀爾蒙變化。我們體內的賀爾蒙包含了生長激素、瘦素、胰島素等，其中胰島素就在這裡扮演重要的角色。

一般來說，我們在進食時，碳水化合物會使體內的血糖升高，這時候身體會通知胰臟的beta細胞分泌胰島素。胰島素會進行作用，使我們血液中的

葡萄糖進入到細胞裡面運作，所以血糖就會降下來。

胰島素也是一種合成賀爾蒙，會促使脂肪合成，抑制脂肪燃燒。間歇性斷食就是利用這個原理，讓胰島素濃度維持在穩定的低點，減少脂肪的合成，並且增加體內燃燒脂肪的機會。不過，目前有些研究對於這個「胰島素假說」仍有存疑，既然是「假說」就代表證據還不夠完全，所以也可能會在某一天被推翻，不過這也是因為科學會不斷進步，因此隨時都要繼續吸收新知。

Sunny 營養師認為想要利用間歇性斷食達到瘦身效果，並不是單純改變進食時間而已，進食的內容也是一大關鍵。如果在可以進食的八小時中暴饮暴食，攝取過量的碳水化合物或是油脂，仍會大大影響瘦身效果。斷食只是一種輔助技巧，真正的關鍵還是在於飲食內容。

間歇性斷食，可促進身體健康？

根據二〇一九年《新英格蘭醫學雜誌》(The New England Journal of Medicine) 的研究結果顯示，間歇性

斷食對於減重、抗氧化、控制血糖都有正面幫助。

人體利用的能量來源為葡萄糖以及脂肪酸，進食後葡萄糖在體內產生能量，脂肪則代謝成三酸甘油酯儲存在脂肪組織中。在我們斷食八至十二小時後，體內的肝醣消耗完畢，就會利用脂肪當作能量來源，而三酸甘油酯會代謝成脂肪酸以及甘油，脂肪酸在肝臟產生酮體，供人體利用。最主要的原因是體內酮體量升高，這也成為體內細胞重啟的一種訊號，能讓體內產生抗氧化、抗發炎、清除或修復受損細胞等作用，這也是我們認為斷食能夠促



進健康的原因。

要如何開始執行「間歇性斷食」？

任何飲食要執行前都需要循序漸進，不要過於激烈，間歇性斷食也是如此。斷食時間越長，難度就越高，且容易缺乏足夠營養。所以我會建議從「168 間歇性斷食」開始嘗試。只要將早餐晚點吃、晚餐早點吃，就能夠達成條件，比較容易執行。

如果覺得「168 間歇性斷食」執行起來也有難度，就再放寬從 1410（十小時內進食）或 1212（十二

小時內進食）開始，再慢慢循序漸進。總之，就是不要給自己太大的壓力，因為我們追求的是一種能夠長期執行的飲食方式，如果這樣的飲食法讓你餓得很難受，或是沒辦法配合生活作息，那也不需要勉強執行，這代表這樣的飲食方式並不適合你。

享受「間歇性斷食」帶來的好處

間歇性斷食如果執行方向正確，就能達到瘦身、控制血糖的效果。

1、可避免攝取過多熱量

我們在日常生活中非常容易取得食物，一不小心就會不停進食。其實有時候並不是真的肚子餓了，只是嘴饞想要咀嚼，就不小心吃下一堆東西。透過斷食，可以幫助我們分辨身體的訊號，了解是否真的有需要的需求，進一步控制進食。

當把進食時間限制在八小時之內，一次能吃的東西有限，比較容易產生熱量赤字，不會隨時想吃就吃，造成熱

量過剩，影響瘦身效果。

2、能改善血糖，但是無法逆轉糖尿病

有些研究顯示，間歇性斷食可以逆轉糖尿病前期的情況，並且改善第二型糖尿病患者的胰島素敏感性，但是對於糖尿病則無法逆轉。

避開誤區，執行「間歇性斷食」你要注意的事

很多人執行「間歇性斷食」一下子就失敗了，或是無法長久、瘦不下來。很多時候，其實是因為方法錯了，請避免以下三種常見失敗情況。

1、必需度過適應期

剛開始執行的時候，一定都會經歷忽然改變進食習慣而產生的飢餓感，甚至產生易怒、焦躁、注意力無法集中等情形。但在一段時間適應後，就能獲得改善。如果不適應過於嚴重，請先放寬斷食時間限制，再循序執行。

2、避免報復性進食

執行間歇性斷食的時候，有些人會跳過早餐不吃，忍受飢餓感一直到中餐，



Sunny 營養師的小教室

注意！ 這些人不適合進行斷食

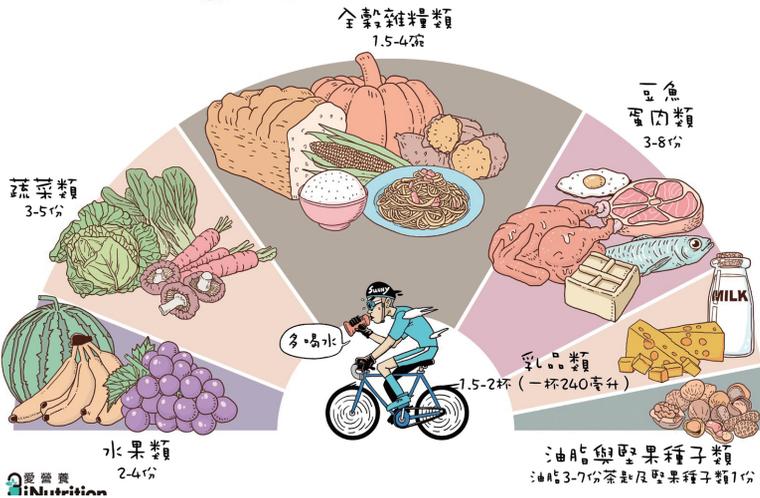
基本上健康的成年人才能進行間歇性斷食，以下族群不宜貿然進行。

1. **發育中的青少年**：發育階段的青少年，攝取均衡營養與熱量相當重要。
2. **哺乳或懷孕中的孕婦**：身體此時需要完整的營養，不宜進行斷食。
3. **飲食失調者**：暴食症或是厭食症患者，不宜進行。
4. **慢性病患者**：高血壓、糖尿病、心臟病等慢性病患者不宜進行斷食。

尤其是糖尿病患者要特別注意，如有低血糖會有即刻性危險，千萬不能大意，執行前需要尋求專業人士的建議。

每日飲食指南

資料來源：衛福部



資料來源：衛福部

很多人常會問SUNNY營養師各式各樣關於「吃」的問題，像是減重時可以吃米飯嗎？斷食時可以吃水果嗎？睡覺前喝一杯牛奶會不會變胖？有糖尿病的人可以吃木瓜嗎？食物種類非常多，可能永遠回

六大類食物這樣吃，才會健康瘦

要記住，「間歇性斷食」是斷食，而非禁食，在可以進食的區間，就好好吃東西吧！

更為重要喔。

還有可能造成身體代謝問題，影響內分泌、經期紊亂、失眠，甚至還會有肌肉流失等現象。所以就執行斷食，仍必需注意均衡飲食，攝取六大類食物，包括全穀雜糧類、豆蛋魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，還有乳品類。根據每日所需分量，平均分配在可以進食的時間內均衡攝取。除了遵守進食的時間，吃的內容其實

控制六大類食物分量，是瘦身關鍵

如果你一天所需的熱量是一千二百卡，白天已經攝取足夠的熱量，那麼睡前喝一杯二百卡的牛奶，你覺得會變胖嗎？如果你今天只吃了一千大卡，再喝二百大卡的牛奶，情況與前者是否相同呢？我想答案呼之欲出了。在減重期間，除了選擇食物種類以外，控制食物的分量更是關鍵。

很多人也許曾經試過單一食物減肥法，三餐只吃蘋果或是沙拉餐、水煮餐，但往往無法長久維持，終將走向失敗。其實減肥也可以天天享用色香味俱全的料理，融入生活中的飲食，才能健康長久。

根據衛福部國民健康署的「每日飲食指南」，將食物分成六大類，攝取這六大類食物就是所謂的「均衡飲食」，SUNNY營養師所執行的168斷食法，在進食的八小時內，會以均衡飲食為主。接下來就帶大家認識六大類

於是可以進食的時間一到，就開始大吃大喝。然而，這樣報復性進食反而會讓你吃下比平常更多的熱量。根據熱量平衡原理，這輩子不但瘦不下來，反而還可能會變得更胖。

3、避免攝取過少熱量與營養素

當限制進食時間後，若不注意營養攝取，只吃自己愛吃的，或是吃的量太少，容易造成營養缺乏。長期下來，



1. 飯（全穀雜糧類）：約半碗飯
 2. 肉（蛋白質）：植物性蛋白+動物性蛋白
 3. 菜（蔬菜類）：搭配不同顏色的蔬菜
- 利用家中圓盤，打造梯形排列法，用此圖像加上「菜肉飯」的口訣記憶，就不易忘記喔！

食物，以及需攝取多少的分量才能達到瘦身的效果。

利用圓盤，快速掌握分量比例

以營養學的角度，大多是用手掌、拳頭大小來計算營養素的分量，不過依照 Sunny 營養師的經驗，很多人還是會記不住，所以接下來要教大家一個更簡易的方式，就是利用家中的圓盤進行飲食分量控制。

梯形排列法，打造瘦身餐盤

我們可以利用家中的圓盤（直徑約二十五公分）分成三等分，快速的口訣記法為「菜、肉、飯」，菜為各種蔬菜

類，肉代表蛋白質，飯代表各式全穀雜糧類。

而菜、肉、飯的分量比例要如何掌握呢？主要以「梯形」來盛盤排列，分量最少的是飯，肉類次之，分量最多的是菜。這就是 Sunny 營養師家的飲食方法，在早上十點與晚上六點的主餐時間，都會吃這樣滿滿的一盤，營養均衡且具飽足感。

一、菜（蔬菜類）

蔬菜類的分量占餐盤最大面積。我們家因為人比較多，每餐會準備至少三道蔬菜，至少包含一道深綠色葉菜類，搭配兩道不同顏色的蔬菜。如果是想要快速料理，也可以將三~五種蔬菜一起拌炒，更為省時。

以營養學來看，每人每餐要攝取二~三份蔬菜（約二~三個拳頭大小的體積）。蔬菜一份的量為生重一百克，但是不同種類的蔬菜其膨縮率差別蠻大的，所以煮熟後的體積也會有所差別，像是花椰菜膨縮率比較低，但葉菜類的膨縮率比較高，原本生重兩碗的體積，但是煮熟後可能只有半碗大而已。不過蔬菜屬於低熱量高纖維食材，所以吃多

點比較沒有關係。

二、肉（蛋白質）

蛋白質的分量次之，擺放在圓盤的中間，可以準備二~三種不同的食材種類，攝取不同的營養素。盡可能以植物性蛋白搭配動物性蛋白，像是豆腐+鮭魚，或是毛豆+雞肉的方式。如果為素食者可以植物性蛋白為主時，食用的分量可增加與蔬菜的體積相同。

蛋白質的部分，比較容易因為選擇的食材不同，造成較大的熱量差異。像是三層肉的油脂含量高，雖然是同樣的分量，但會比其他食材多出近二百卡的熱



Sunny 營養師的小教室

減醣料理餐盤

梯形餐盤裡，蔬菜最多，蛋白質次之，碳水化合物最少，減少了碳水化合物的分量，吃充足的蔬菜與蛋白質，同樣符合減醣飲食的吃法。排列料理時，鋪平即可，切勿堆疊過高，以免造成過量。

Sunny 營養師的小教室

「一份」指的是多少？

1. 乳品一天一份，一份大約是 240ml。



2. 如圖是一份火龍果、一份腰果的分量。



量，必需以低脂肪為主。

三、飯（全穀雜糧類）

全穀雜糧類在餐盤裡占的分量最少，大約是半碗飯（營養學來說一份為四分之一碗飯，半碗為一份）。如果想精準測量，生米為二〇公克，或是白飯約為五〇公克，因為白米經烹煮會吸水，需考慮膨脹率。

如果今天不想吃米飯，想吃其他澱粉類，像是蘿蔔糕、芋頭、地瓜等，是可以的嗎？可以的，只要減少米飯的分量即可，不能吃了半碗飯，又「額外」的多吃幾片蘿蔔糕，那就表示超量了！

適量水果、堅果、乳品，補足營養，增加飽足感

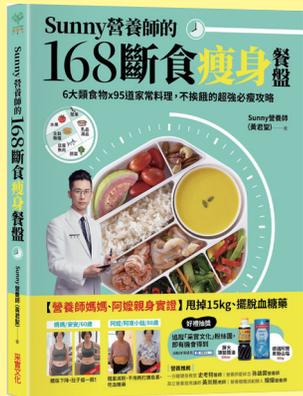
Sunny 營養師家的餐盤會以上述的三大類營養素組成，並且在早上十點與晚上六點隨餐加上一份水果、半份堅果，下午兩點喝一杯乳飲，可以增加飽足感，以及滿足口慾與口感。

不過要特別提醒，水果與堅果很容易掉入「健康」的陷阱，它們的確是好食物，但糖分與熱量都偏高，一不小心就會過量，所以請記住分量控制，水果一天兩份，堅果一天一份。

作者：Sunny 營養師（黃君聖）

畢業於文化大學食品營養系，擁有台灣營養師、美國 ACE-CPT 國際私人教練雙證照。當營養師前，為潮流服飾店老闆，長期作息不正常，體悟健康的重要，重新拾起營養專業，希望可以幫助更多人建立正確觀念。成為營養師後，最先幫助的對象就是自己的媽媽和阿嬤，用健康且容易執行方式，幫助她們成功瘦身，並將營養學實踐於家庭日常中。常在社群媒體 Youtube、Facebook、Instagram 分享專業有趣的營養知識，獲得廣大的迴響。

著作：《Sunny 營養師的 168 斷食瘦身餐盤：媽媽、阿嬤親身實證！6 大類食物 × 95 道家常見料理，不挨餓的超強必瘦攻略【隨書附贈：可剪裁「食物分量表」】》





永達西進求賢

別人做不到
永達做到了

1:58

2021年美國MDRT協會公布

MDRT人數

永達保經316人 (全球排名第60名、

台灣排名第5名、保經排名第1名)

永達理保經884人 (全球排名第28名)

永達保經達成終身會員82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
- 青島分公司
 - 青島營業部
- 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
- 丹陽營業部
- 常州營業部
- 南京新街口營業部
- 無錫營業部
- 揚州營業部
- 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營業部

- 紹興營業部
- 拱墅營業部
- 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
 - 東莞營業部

- 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

一年內設立

- 上海浦東營業部
- 北京海淀營業部

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01 九月廿七 宜：畜稠	02 九月廿八 宜：成除服	03 九月廿九 宜：祭祀、成除服	04 九月三十 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	05 十月初一 宜：祭祀、會友、嫁娶、納采	06 十月初二 2021《永達齊步走公益嘉年華》線上健走 宜：嫁娶、出行、移徙、入宅、拆卸
07 立冬 宜：立券、交易、納財、求嗣、納畜	08 十月初四 宜：祭祀、會友、解除、成除服	09 十月初五 宜：祭祀、齋醮、沐浴、謝土、立碑	10 十月初六 南區 《理財講座》廖本仕 13:30-16:00 宜：畜稠、作染、捕捉	11 十月初七 宜：祭祀、沐浴	12 十月初八 宜：納財、嫁娶、訂盟、納采、會友	13 十月初九 北區《財經講座》李信年10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》吳瑞珍、劉玉娟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》楊琇婷、潘立暉 10:00-11:45 宜：祭祀、理髮、會友
14 十月初十 宜：開市、立券、交易、納財、入宅	15 十月十一 宜：訂盟、納采、會友、移徙、入宅	16 十月十二 宜：祭祀、開光、塗繪、沐浴、理髮	17 十月十三 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	18 十月十四 宜：訂盟、納采、開光、出行、拆卸	19 十月十五 南區 《核心定位 組織翻轉》 楊昇峰14:00-16:00 宜：開市、立券、交易、納財、納采	20 十月十六 北區《財經講座》蘇玟諭10:00-12:00 《多巴胺理財煉金術》邱雅倫10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》邱昱銘、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、邱惠如 10:00-11:45 南區《掌握大運 創造榮景》東陵子10:00-12:00 《致富理財講座》蔡宗勳10:00-12:00 宜：沐浴、掃舍宇
21 十月十七 宜：祭祀、出行、沐浴、動土、起基	22 小雪 宜：祭祀、齋醮、開嗣、成除服	23 十月十九 宜：祭祀、沐浴	24 十月二十 宜：移徙、入宅、開光、拆卸、破土	25 十月廿一 宜：祭祀	26 十月廿二 宜：開市、立券、交易、納財、入宅	27 十月廿三 北區《財經講座》林濶瑄、陳育祥10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》吳曉萍、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》林美月、王君呈 10:00-11:45 宜：祭祀、祈福、出行、求嗣、拆卸
28 十月廿四 宜：開光、拆卸、解除、納畜、安葬	29 十月廿五 宜：破屋、壞垣	30 十月廿六 宜：祭祀、開光、出火、掛匾、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；本行事曆僅提供資訊，購票仍須與主辦單位洽詢。註：另外，疫情期間，各場次皆有可能異動，請與主辦單位洽詢。

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

人生有永達·萬事都騰達

精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從(永達服務)規劃開始!