Responsibility・Intelligence・Confidence・Health

RICH達人

2022.1&2
No.174

2022年 保單 這樣買就對了

孫俊民 Mama & Dada
引領時尚育兒風潮

李復興 堅持
不妥協の美味糕點

武真武 營養+生活
讓您重返健康

呂旭彥 發心培育
整形外科後進



福虎迎春 好運到

永達保經Line@
各項活動訊息

RICH

達人月刊電子書
登錄閱讀

永達紅包愛 care

袋袋相傳 讓愛延續



2022 紅包愛 義賣活動開始囉！

愛心價 100 元

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

六位愛心大使及小畫匠共襄盛舉

六位名人愛心大使（依筆劃排序），小甜甜張可昀（甜甜媽咪）、王冠閎（游泳國手）、林郁婷（拳擊國手）、唐嘉鴻（體操國手）、陳亞蘭（歌仔戲最帥小生）、蔣偉文（全能老爸）；以及小畫匠吳沂軒無償提供「柿柿如意」、「星想事成」、「一鹿向上」、「夢想起飛」、「匠心卓越」、「心之和諧」六幅畫作，製作成今年一袋六款獨一無二的精美紅包袋。

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

一袋紅包 傳愛無限

今年捐助單位，包含：社團法人台灣大心社會福利協會、財團法人桃園市私立育德兒童之家、社團法人台灣行動兒童療育協會、財團法人台中市私立弘毓社會福利基金會、社團法人臺南市以恩關懷協會、社團法人台灣凝愛關懷弱勢協會，義賣所得將全數捐出，這一份寒冬送暖的計畫，需要您的支持，將愛傳送孩子的心中。

永達保險經紀人 EVERPRO

永達 財團法人 社會福利基金會

RICH達人
2022年1-2月號
第174期

CONTENTS

全本文章 TALK











財富學苑 RICH Wealth

封面裡 2022 年紅包愛義賣活動
03 「永達保經」二連霸 榮獲 2021 年度微型保險競賽～保險輔助人組第一名
04 永達長官暨業務主管齊拜年
11 2022 年保單這樣買就對了 影
24 孫俊民 Mama & Dada 引領時尚育兒風潮
57 西進求賢
58- 封底裡 永達 1-2 月活動行事曆
封底 精彩可期的生涯規劃

生活學苑 RICH Life

16 「十載傳情 實在傳愛」 影
永達紅包愛持續十年助弱勢兒少翻轉人生
18 李復興 堅持不妥協の美味糕點
30 主廚新春年菜特輯
36 休閒便利貼
38 永達盃再升級 高雄身障運動嘉年華
帶領身障朋友健康過好日
42 二十四節氣 青草養生寶典
56 控制情緒 留住福氣









健康學苑

21 呂旭彥 發心培育整形外科後進
27 武真武 營養＋生活 讓您重返健康
40 為身體打氣 高壓氧的臨床應用
48 跟著中醫師 順時養生 啟動護胃隊
54 健康快遞

權益學苑

06 洗車場洗車的期間發生事故 非不保事項
08 財經 & 生活補給站

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／台北市中山北路二段79號5樓
電話／02-2521-2019
網址／www.everprobks.com.tw

版權所有／本刊圖文未經本公司同意不得轉載
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
封面人物／吳文永董事長、陳慶鴻總經理
封面攝影／何佳華

CONTENTS

特輯企劃 p11 2022年保單這樣買就對了



方洋清 業務協理



黃督畬 業務儲備協理

2022年保單怎麼買？疫情改變了人們的生活方式，也衝擊了人們對保險的觀念，高齡化、少子化、低利率及不斷改變的政策…，值此歲末年終的時刻，邀請方洋清、黃督畬二位保險專家分享保單檢視中的魔鬼細節，在新的年度許自己一個全新的、完美的保障規劃！

Editor's Note 編輯手記

2022年基本工資調整為25,250元

2022年基本工資由每月24,000元調整為25,250元，「勞工保險投保薪資分級表」、「勞工退休金月提繳分級表」配合同步修正，並自1月1日起實施。又勞保局將主動辦理投保薪資（提繳工資）逕調作業，預估勞保逕調人數約349萬餘人，勞退逕調人數為151萬餘人，投保（提繳）單位不須另行申報。

團圓飯，訂不到餐廳？外帶年菜嫌太貴？冷凍年菜不美味？不如自己治辦一桌新春年菜，迎接2022新年，本期「主廚新春年菜特輯」專題，邀集陳志昇、陳秉文、蔣偉文、MASA、吳蕙菁五位主廚，談年菜、做年菜，不論大、小家庭圍爐聚會都能將年菜聰明組合，整年健康有好運！

一年之始，正是順時養生的好時機，負責消化、吸收的腸胃被視為健康的起點。本期「跟著中醫師這樣做 順時養生 啟動護胃隊」專題，扶原中醫體系總院長郭大維醫師表示，中醫的時間醫學強調要順應四時養生，從生活中力行保健之道，繼而透過中醫的方劑、按摩、食補、中藥茶飲等方式，讓腸胃重新活躍起來。吃對了，腸胃就順了；腸胃好，身體才會健康！



「永達保經」二連霸

榮獲2021年度微型保險競賽~保險輔助人組第一名



▲永達保經獲得2021年微型保險競賽-保險輔助人組第一名，由金融監督管理委員會主委黃天牧(圖右)頒獎，永達陳慶鴻總經理(圖左)代表受獎。

金融監督管理委員會保險局於2021年11月30日假交通部鐵道局國際會議廳，舉辦「110年度保險業配合政策推動各項業務及保險績優暨公平待客原則評核得獎業者頒獎典禮」，永達保險經紀人獲得2021年度微型保險競賽-保險輔助人組第一名之榮耀，由金融監督管理委員會主委黃天牧頒發獎座，永達陳慶鴻總經理代表受獎。

永達保經自2020年啟動微型保險計劃，支持政府推動微型保險政策，協助擴大社會安全網。2021年分別贊助新竹縣以及台中市政府辦理微型保險專案，受惠對象為低收入家庭15-75歲民眾，台中市大里區2,732人，以及新竹縣2,867人，合計人數5,599人，共贊助超過110萬元保費。在2021年12月14日永達保經傅泓捷業務資深副總、李靜芳業務籌備副總及單位業代也到新竹縣政府遞交合作備忘錄給社會處李國祿處長，提供縣內低收入家庭15-75歲民眾為期一年，保額新台幣30萬元之微型團體傷害保險。

全省各縣市都存在許多低收入弱勢家庭，因為經濟能力受限，無力購買保險。金管會表示，微型保單去年9月底投保人數達54萬9912人，較前年同期的43萬296人，年增27.8%；鼓勵國內保險業者推動微型保險，讓微型保險覆蓋率能夠再提高，利用分散風險特性，彌補社會保險不足，以實現普惠金融。

永達陳慶鴻總經理表示：全球經濟受疫情影響，有不少人面臨事業倒閉、失去工作…等，經濟頓時陷入困境，三年前永達啟動微型保險專案計劃，捐助微型保險經費，提供低收入弱勢家庭享有基本的意外身故及意外失能保障，在面對意外風險時，能獲得基本保障發揮保險價值，成為弱勢族群的堅實後盾。永達協助投保人數相較前年增加194人，投入經費也增加，永達善盡對台灣的企業社會責任與回饋，拋磚引玉將更多的弱勢朋友納入社會安全網的保護傘之下。



▲新竹縣社會處李國祿處長(圖中)與永達傅泓捷業務資深副總(圖右)以及李靜芳業務籌備副總(圖左)代表遞交合作備忘錄。

2022 永達長官暨


陳月碧 業務資深副總


傅泓捷 業務資深副總


韓孫珍華 業務執行副總


洪秀珍 業務執行副總


林明堂 業務執行副總


黃素英 業務執行副總


吳文永 董事長

福虎生豐

業務主管齊拜年



鴻福齊天

洗車場洗車的期間發生事故非不保事項

整理 / 公關部　資料來源 / 金融評議中心



申請人怎麼說…

阿旺某日飯後外出散步，經過某間洗車場門口時被一輛汽車從後方追撞導致受傷。當時汽車的車主小玉因為要洗車，所以把車輛及汽車鑰匙交給洗車場的員工老王，不料老王卻疏於注意，在移動車輛時不小心撞到路過的阿旺，導致阿旺受傷。之後阿旺向法院起訴請求老王及洗車場連帶賠償損害，法院也已經判決老王及洗車場應連帶賠償新台幣（以下同）39 萬元。

另外，小玉的汽車有向保險公司投保汽車第三人責任保險（保額分別為傷害 300 萬元、財物損失 50 萬元），阿旺認為車主小玉因為洗車的需要而將車輛及汽車鑰匙交給洗車場員工老王，就是同意老王使用、管理該車輛，屬於該汽車第三人責任保險中被保險人的範疇。因此，老王使用、管理該車輛發生意外導致阿旺受傷，依法應該負賠償責任而受賠償之請求時，保險公司就應該依照保險契約負擔賠償責任，並且依據保險法第 94 條第 2 項的規定，在被保險人的賠償責任確定時，阿旺可以在保險金額範圍內直接向保險公司請求給付賠償金額。

然而，當阿旺向保險公司請求給付賠償金額時，保險公司卻說在洗車場發生的事故屬於保單條款中的不保事項，所以拒絕理賠。阿旺認為保單條款中的不保事項應該從嚴解釋才對，況且保單條款根本沒有把洗車場列為不保事項，保險公司任意擴張不保事項的範圍，實在不合理。為此，阿旺提起評議申請，請求保險公司給付 39 萬元。

保險公司怎麼說…

依據保單條款中不保事項的約定，只要被保險汽車是交由汽車修理、停車場、加油站、汽車經銷商或汽車運輸等業者處理保管，在這些業者受託處理或保管期間所發生的賠償責任，保險公司都不負理賠之責。而因為車主小玉已經向洗車場表達委託洗車的意思，並且把車輛及汽車鑰匙交給老王，依照目前坊間商業習慣，應可認為雙方對於洗車已經有成立承攬契約的意思，小玉把車輛移交給洗車場後就屬於不保事項條款的處置期間。因此，保險公司對於被保險汽車在洗車場期間所發生的賠償責任無須負擔賠償之責。

評議委員會怎麼說…

一、既然除外責任屬於例外情形，就應該採取嚴格解釋，不允許保險公司任意擴張作不利於被保險人的解釋。

二、本案汽車第三人責任保險契約條款對於不保事項是採取列舉規定，而洗車場既然沒有在不保事項的明文規範內，則保險公司自然不能援引不保事項條款來脫免賠償責任。

判斷理由說給您聽…

一、本案汽車第三人責任保險條款約定：「被保險人依法應負賠償責任確定時，損害賠償請求權人得在保險金額範圍內依其應得之比例，直接向保險公司請求給付賠償金額，其金額之認定依下列約定：一、被保險人依法應負之損害賠償金額，經法院判決確定者……。」另外，保險法第 94 條第 2 項也規定：「被保險人對第三人應負損失賠償責任確定時，第三人得在保險金額範圍內，依其應得之比例，直接向保險人請求給付賠償金額。」

二、對於在洗車場被撞傷一事，阿旺已經向法院起訴請求洗車場員工王老先生及洗車場連帶賠償，法院也判決老王及洗車場應連帶賠償 39 萬元。而該訴訟程序因為被告沒有繳納第二審裁判費，因此已經判決確定。如今保險公司並不否認洗車場的員工老王也屬於該汽車第三人責任保險的被保險人，被保險人對於阿旺應該負擔的損害賠償責任既然已經由法院判決確定，依據前述契約條款及法律規定，阿旺就可以直接向保險公司請求給付賠償金額。而由於被保險人的賠償金額 39 萬並沒有超過該汽車第三人責任保險的保險金額範圍，所以阿旺請求保險公司給付 39 萬，為有理由。

三、另外，保險公司雖然主張車禍事故是發生在洗車場員工的處置期間，因此屬於該汽車第三人責任保險的不保事項範圍，保險公司無須負擔給付之責。然而，保險法第 54 條第 2 項規定明文強調在契約的解釋產生疑義時，應該以作有利於被保險人的解釋為原則，既然除外責任屬於例外情形，就應該採取嚴格解釋，不允許保險公司任意擴張作不利於被保險人的解釋（參照最高法院 2005 年度台上字第 1913 號判決意旨）。因此，對於保單條款中的除外不保事項自然應該從嚴解釋。

四、承上，該汽車第三人責任保險契約條款約定：「因下列事項所致之賠償責任，保險公司不負賠償之責：……六、被保險汽車因交由汽車修理、停車場（包括代客停車）、加油站、汽車經銷商或汽車運輸等業在其處置期間所致之賠償責任。」，對於不保事項是採取列舉規定。而洗車場既然沒有在不保事項的明文規範內，則保險公司自然不能援引前述條款來脫免賠償責任。如果保險公司認為洗車場的處置期間屬於不保事項的範圍，應該在保單條款中明文規定，否則等同任意擴張其免責範圍，並非合理。

五、綜上所述，阿旺請求保險公司給付 39 萬的賠償金額，為有理由。

【參考法令】

保險法第 54 條第 2 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。」

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



勞保投保薪資分級表、勞工退休金提繳分級表、農民退休金提繳 1 月 1 日修正

2022 年基本工資由每月 24,000 元調整為 25,250 元，「勞工保險投保薪資分級表」、「勞工退休金月提繳分級表」配合同步修正，並自 1 月 1 日起實施。又勞保局將主動辦理投保薪資（提繳工資）逕調作業，預估勞保逕調人數約 349 萬餘人，勞退逕調人數為 151 萬餘人，投保（提繳）單位不須另行申報。

新修正之勞保投保薪資分級表第 1 級更改為 25,250 元，原分級表第 1 級 24,000 元將移至部分工時等級，原第 2 級 25,200 元刪除，原第 3 級 26,400 元遞移為第 2 級，其餘等級依序順移，修正後分級表共計 14 級。至勞工退休金月提繳分級表，增訂 25,250 元等級，原 25,200 元等級刪除，其餘維持不變。

為減輕投保單位行政作業負擔，勞保局將針對原投保（提繳）24,000 元及 25,200 元之被保險人（勞工），辦理投保薪資（提繳工資）逕調作業，該等人員自 2022 年 1 月 1 日起投保薪資（提繳工資）將自動調整為 25,250 元。另如投保（提繳）原基本工資 24,000 元等級，惟屬部分工時註記身分、職業工會低收入會員、庇護性就業身心障礙者或職業訓練機構受訓者，考量其實際收入不隨基本工資調整，故不列入逕調，渠等投保薪資（提繳工資）將維持 24,000 元。

此外，農民退休儲金每月提繳金額，依勞動部公告之勞工每月基本工資乘以提繳比率計算。因應勞動部公告基本工資自 2022 年 1 月 1 日起，由每月 24,000 元調高為 25,250 元，同日起農民每月提繳金額隨之調高。例如選擇提繳比率 10% 之農民，每月提繳金額將自 2,400 元提高為 2,525 元，政府相對提撥部分亦隨之提高，農民退休生活更有保障。農民退休儲金每月提繳金額是於次月底扣款，所以，2022 年 1 月起配合基本工資調整的提繳金額，是於 2022 年 2 月底扣款，後續月份以此類推，請農民留意農民退休儲金扣款帳戶餘額並備足存款，以免扣款不成功而影響自身權益。

2022 年遺產稅及贈與稅免稅額、課稅級距金額、不計入遺產總額及扣除額之金額

財政部於 2021 年 11 月 24 日公告 2022 年發生之繼承或贈與案件適用遺產及贈與稅（下稱遺贈稅）法規定之免稅額、課稅級距金額、不計入遺產總額及各項扣除額之金額如下：

一、遺產稅

（一）免稅額：新台幣（下同）1,333 萬元。

（二）課稅級距金額：

1、遺產淨額 5,000 萬元以下者，課徵 10%。

2、超過 5,000 萬元至 1 億元者，課徵 500 萬元，加超過 5,000 萬元部分之 15%。

3、超過 1 億元者，課徵 1,250 萬元，加超過 1 億元部分之 20%。

（三）不計入遺產總額之金額：

1、被繼承人日常生活必需之器具及用具：89 萬元以下部分。

2、被繼承人職業上之工具：50 萬元以下部分。

（四）扣除額：

1、配偶扣除額：493 萬元。

2、直系血親卑親屬扣除額：每人 50 萬元。其有未成年者，並得按其年齡距屆滿成年之年數，每年加扣 50 萬元。

3、父母扣除額：每人 123 萬元。

4、重度以上身心障礙特別扣除額：每人 618 萬元。

5、受被繼承人扶養之兄弟姊妹、祖父母扣除額：每人 50 萬元。兄弟姊妹中有未成年者，並得按其年齡距屆滿成年之年數，每年加扣 50 萬元。

6、喪葬費扣除額：123 萬元。

二、贈與稅

（一）免稅額：每年 244 萬元。

（二）課稅級距金額：

1、贈與淨額 2,500 萬元以下者，課徵 10%。

2、超過 2,500 萬元至 5,000 萬元者，課徵 250 萬元，加超過 2,500 萬元部分之 15%。

3、超過 5,000 萬元者，課徵 625 萬元，加超過 5,000 萬元部分之 20%。

財政部表示，依遺贈稅法第 12 條之 1 第 1 項規定，上述遺贈稅之各項金額，每遇消費者物價指數（行政院主計總處公布，自前一年 11 月起至該年 10 月底為止 12 個月平均消費者物價指數）較上次調整之指數累計上漲達 10% 以上時，自次年起按上漲程度調整之，該項措施係為適度反映物價變動情形，尚有別於一般具特定政策目的之減稅措施。2022 年發生之繼承或贈與案件所應適用之各項金額調整情形，說明如下：

一、免稅額

現行遺贈稅之免稅額分別為 1,200 萬元及 220 萬元，係於 2009 年 1 月 23 日修正生效，調整基期為 2009 年，適用之 2008 年消費者物價指數為 93.49(2007 年 11 月至 2008 年 10 月止 12 個月之平均)，經與 2021 年消費者物價指數 103.86(2020 年 11 月至 2021 年 10 月止 12 個月之平均）比較，上漲幅度 11.09%，已達 10% 以上，按上漲程度分別調整為 1,333 萬元及 244 萬元。

二、課稅級距金額

現行遺贈稅 3 級累進稅率之課稅級距金額，係於 2017 年 5 月 12 日修正生效，調整基期為 2017 年，適用之 2016 年消費者物價指數為 99.70(2015 年 11 月至 2016 年 10 月止 12 個月之平均)，經與 2021 年消費者物價指數 103.86 比較，上漲幅度 4.17%，未達 10%，尚無須調整。

三、不計入遺產總額及各項扣除額之金額

現行不計入遺產總額及各項扣除額之金額，係於 2012 年 12 月 31 日調整公告 (2014 年發生之繼承或贈與案件適用之），調整基期為 2014 年，適用之 2013 年消費者物價指數為 97.68（2012 年 11 月至 2013 年 10 月止 12 個月之平均），經與 2021 年消費者物價指數 103.86 比較，上漲幅度 6.32%，未達 10%，尚無須調整。

上述公告金額適用於 2022 年發生之繼承或贈與案件，公告內容可至該部賦稅署網站（https://www.dot.gov.tw/），點選「公開資

訊－法令規章－賦稅法規－行政規則－遺產及贈與稅法相關法規－ 2022 年遺產稅及贈與稅免稅額、課稅級距金額、不計入遺產總額及扣除額之金額」項下查閱。

海外網購「預先委任」報關新制 2022 年 6 月全面實施

喜歡海外網購的民眾要注意，為了防止民眾網購的快遞包裹被不肖人士冒名報關等亂象，財政部關務署推出強化版的「實名認證」政策，擬推行「預先委任」報關機制，已於 2021 年 12 月下旬實施，與現行的作業流程相比，主要在於多了一道確認委任的回覆動作。

所謂的「預先委任」，也就是快遞包裹實名認證制度的 2.0 版，目前的海外網購，民眾只要做好實名認證註冊，包裹就可通關，事後再以官方實名認證手機應用程式 EZ WAY 完成委任動作，或提供報關行紙本委任書即可，目標在逐一把進口包裹與實際進口人連結起來。

這次的「預先委任」作法就是再升級，要求每次快遞包裹通關前，報關行要先取得民眾的實名委任，舉例來說，收件民眾要透過 EZ WAY 委任，海關才會受理通關，首度將「實名認證」步驟拉到包裹通關前，確保每一個通關包裹找到實際收件人。這項措施在去年 12 月下旬進行第一階段，第二階段 2022 年 3 月實施、6 月全面上路，而快遞報關業者於包裹報關前，會查詢收件人是否為「預先委任」對象，如果是，會先透過 EZ WAY 通知收件民眾，要求完成委任；民眾完成預先委任後的訊息會同時透過 APP 傳給海關和快遞報關業者。此時，業者才能向海關申報。

海關方面目前正積極輔導報關行，於快遞貨物還在境外時就先向民眾要求完成預先委任，以免貨物抵台後沒辦法報關，甚至得退運，未來海外網購族除下載 EZ WAY 外，必須留意推播通知，即時完成預先委任，才能確保包裹順利地寄送來台。

機動調降水泥、汽油與柴油貨物稅應徵稅額、牛肉與小麥關稅

財政部表示，近期物價異常波動，影響國內民生經濟，為協助廠商降低成本、緩解物價上漲壓力、調節物資供應，財政部業依貨物稅條例第 7 條及第 10 條與關稅法第 71 條規定，報奉行政院核定，自 2021 年 12 月 1 日起至 2022 年 3 月 31 日止，機動調降卜特蘭一型水泥貨物稅應徵稅額，由每公噸新台幣（下同）320 元調降至每公噸 160 元，調降幅度 50%；機動調降汽油貨物稅應徵稅額，由每公升徵收 6.83 元調降至每公升徵收 5.83 元，調降幅度 14.6%；機動調降柴油貨物稅應徵稅額，由每公升徵收 3.99 元調降至每公升徵收 2.99 元，調降幅度 25%；機動調降牛肉 16 項貨品關稅稅率，由每公斤 10 元調降至每公斤 5 元，調降幅度 50%；機動調降小麥 2 項貨品關稅稅率，由 6.5% 調降至免稅，調降幅度 100%。預估稅收損 63.57 億元。

財政部提醒，本次機動調降水泥、汽油與柴油貨物稅應徵稅額，及機動調降牛肉與小麥關稅稅率適用期間，2021 年 12 月 1 日起至 2022 年 3 月 31 日止，國產水泥、汽油及柴油之適用期間，依貨物稅條例第 2 條規定，以出廠日為準；有關進口貨物適用期間之認定，依關稅法施行細則第 2 條規定，進口貨物以其運輸工具進口日為準，又依同細則第 6 條規定，所稱運輸工具進口日，海運貨物係以船舶抵達本國港口向海關遞送進口艙單之日；空運貨物以飛機抵達本國機場向海關遞送進口艙單之日為適用之準據。



保單這樣買就對了

2022年保單怎麼買？疫情改變了人們的生活方式，也衝擊了人們對保險的觀念，高齡化、少子化、低利率及不斷改變的政策…，值此歲末年終的時刻，邀請方洋清、黃督畬二位保險專家分享保單檢視中的魔鬼細節，在新的年度許自己一個全新的、完美的保障規劃！

企劃、執行／洪詩茵　攝影／何佳華

2022 年該如何規劃保障，已經成為不少人討論的話題。受到新冠肺炎衝擊的影響，許多人都突然面臨生活、工作上的改變，甚至親人離世，這一切都讓保險的重要性更被彰顯，壽險具有保障的功能、資產保全則讓人生最後的道路更安心，這些選項都是人生必備保障，若能提早準備，再因應人生不同階段，持續檢視是否符合需求，不僅能添足保障，還有機會增加資產，達到多重效果。

台灣將在 2025 年進入超高齡社會，退休議題也持續發燒，專家分享，面對長壽的未來及無法預期的風險，「退休規劃」與「資產保全」就是我們人生的最佳後盾，可以在風險來臨的時候拉我們一把。不過，想要做好退休規劃與資產保全，還是必須先從基礎的保單檢視做起，家庭結構、個人心理層面的想法都是影響保單規劃的元素，發掘隱藏在保單規劃中的魔鬼細節，定時檢視、買在刀口上，才能真正替自己的未來打造無堅不摧的防護傘！

方洋清 Profile

現任｜
永達保險經紀人業務協理
保險年資｜
23 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｜你會成為你所想像的人



【資產保全篇】

這兩年來，新冠肺炎疫情的衝擊，讓民眾對風險的意識高漲，也扭轉對保險的刻板印象，體認到保險的重要性。面對突如其來的衝擊，不妨以「堅定不變的準備」應對「瞬息萬變的衝擊」，永達保險經紀人業務協理方洋清藉此機會叮嚀，台灣早已進入少子化、老年化的社會，最近一本暢銷書《百歲人生》當中，更具體說出未來百歲人生所面臨的種種問題，以及需要的準備。活得愈久需要的退休金愈多，而且這些辛苦準備的退休資產，若沒能保全下來，又談何優質的退休生活。常言道：「人生三把火，租稅債權、民事債權、天災人禍。」保險法是民法的特別法，如何運用保險的機制，為自己辛苦打拼多年的資產築一道防火牆，來保全資產，才能擁有安全且優質的退休生活，也能在突如其來的風險衝擊下安度難關。

迎接 2022 年，建議民眾在全新的年度，重新檢視自身保險規劃，是否可在危機來臨的時刻助力自己安度難關。方洋清分享，面對無法預期的人生風險，人們必須謹慎檢視自身購買保險的目的、需求與額度，最好能從三個面向定期檢視自身的保險配置：

一、人身的保險：定期檢視醫療、意外等類型保險的保障與額度，尤其是醫療險的部分，實支實付有沒有、雜費有多少、門診手術賠不賠等等。這次新冠肺炎疫情，讓民眾開始有危機意識，因為那不是你很小心、好好照顧自己身體就沒事，有時是不可抗拒、外來的風險，即便有健保，但有些內視鏡等新式手術健保並未給付，加上並未住院，住院醫療險也不會理賠，愈加凸顯定期檢視醫療險的重要性，就像舊手機不敷使用，我們會去更新成 4G、5G 手機，當醫療保障不足，同樣也需要請專家協助規劃補足。

二、錢的保險：針對儲蓄險及有現金價值的保單，做一份資金流的總報表，明確列出每一張保單的生效日、年繳保費、保單年期、總繳保費、當前現金價值（依幣別詳列）、預定領取的時間點、每年可以靈活運用的現金流等等，就像一份退休規劃報告書，也可藉此機會檢視自身儲備的退休金是否足夠。建議可以請專業保險經紀人協助製作資金流報表，每 1 至 2 年定期檢視，依據自身能力、需求、市場現況因應調整。

三、保單關係人的檢視（財富傳承、資產保全）：要做好資產保全與財富傳承，保單關係人的檢視特別重要，因為保單關係人的配置，攸關錢的流

保險服務心法

觀光科系畢業的方洋清，從事過8 年旅遊業務及導遊工作，拜訪過40 多個國家，於30 歲人生關口毅然轉戰保險業，挑戰保險市場。在傳統保險公司服務多年，提供保戶周全的人身保障之後，5 年前，為了提供客戶更前瞻性的退休與資產保全、稅務籌劃、財富傳承等專業領域的協助，看中永達在訊息及專業資訊的優勢，以及對業務代表的重視，毅然轉戰永達平台。

從事保險23 年來，方洋清藉由「服務到客戶心坎裡」的哲學深植客戶關係，例如：依據客戶需求提供自己DIY 的精油手工皂，塑造禮物的價值；專業層面，因為深知「訊息的落差= 財務的落差」，永達平台的豐沛資源，提供客戶財經訊息，給予她極大的協助。她認為，顧客經營哲學在於，從軟、硬體層面雙管齊下，提供客戶最有價值的服務，也藉此塑造自己無可取代的價值。

向，更攸關自身的權益。舉例來說，如果你是公司老闆，員工闖禍，跟你有沒有關係？為人父母，未成年子女在外面闖了禍，跟你有沒有關係？過去的保險幾乎都是夫妻對保（互為受益人），但當身分地位不同，這樣的規劃是否會有稅務上的問題？保險機制可以在風險來臨時，護我們一生周全，所以定時進行保單關係人檢視非常重要，因為在人生不同的階段中，會有不同的需求，在要保人、被保人、受益人的安排上，也會有不同的想法，適時調整，才能做好資產保全及財富的傳承。

方洋清進一步提醒，許多人總以為退休規劃有做就好，卻從未實際上去算算自己到底有多少錢？就以勞保老人年金來說，雖然當前機制仍是以加保期間最高 60 個月的月投保薪資平均採計，但未來年金改革勢在必行，變少已是可以預期的未來，透過商業保險多做一些退休規劃比較實在。

此外，她更叮嚀，人一生可以分為創富（30～60）、維富（60～90）、傳富（90～）三階段，不可諱言，股票基金是創造財富高度最好的工具，尤其這兩年股票投資收益佳，但這畢竟是「時機財」，而且經濟景氣 8 年一循環，投資總有風險，建議在創富階段還是要留一些給未來的自己，藉由保險工具安全、確定的特性，替未來的自己儲備一筆「時間財」，尤其在維富階段更不建議做高風險投資，此階段首重穩健、保本，以免影響未來退休品質。

【案 例】

一位男醫師客戶，非常疼愛太太，幫太太買了許多張保單，由於當初為這位醫師規劃保險的業務員是醫師的同學，因此保單關係人的配置大多為：要保人是先生、被保險人是太太和小孩。方洋清說明，眾所皆知，醫師的職業風險很高，尤其是外科手術的部分，現在的醫療糾紛也非常多，如果這位醫師發生醫療糾紛，被告上了法院，而保單又屬於要保人的資產，那麼家中這些保單還能發揮當初規劃的初衷嗎？透過保單關係人的配置說明，醫師客戶了解保單關係人在資產保全上的重要性，接受建議做了一些調整。同時更加碼以太太為要保人，為兩個孩子的未來發展規劃 2 張年繳 1 萬美元（6 年期）的美元保單，而太太也為自己規劃年繳約 27000 美元（10 年期）的美元保單，為將來的退休生活儲備退休金。

黃督畬 Profile

現任｜
永達保險經紀人業務儲備協理
保險年資｜
6 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｜定位決定你的地位
效率決定你的收入



【退休規劃篇】

壽險、醫療險、意外險是人生必備保障，新冠肺炎疫情的衝擊，讓許多人開始質疑自身的保險規劃是否足以因應這些無法預期的風險，其實只要抱持長壽的風險意識，提早透過保險佈局退休規劃，就能以穩健的計畫安度風險關卡。

永達保險經紀人業務儲備協理黃督畬表示，從農業社會進展到工商業社會，人們從傳統保險一定要有保額，慢慢轉變為利用保險準備個人退休需求，這一點不管在台灣、日本、大陸、或美國等高度先進的保險市場，都是非常重要的演變。因為人不一定會生病、發生意外，這兩者都有機率問題，但一定會慢慢變老、死亡，這是人一生必然的歷程。許多客戶常常無法理解，壽險與退休有什麼關聯性，其實主要在於挑對商品，透過定期定額、時間複利的效益達到退休的目標。

而且除了退休需求之外，壽險的保額更是不可或缺的重點，每個人都有家庭責任，所以一般會建議 30~55 歲這個區間的族群，最好要具備總收入 20 倍的保額，比較能夠支應突如其來的衝擊。

有些人會問要如何看自己的保險規劃是否穩健？其實，目前有許多線上、線下的保單健檢系統，基本的意外、醫療、實支實付、家庭保障等部分的檢視已經做得非常完整，大家可以多加利用。但有三個面向是這些系統無法提供協助的層面，提醒大家務必要格外留意：

一、保單關係人：詳細檢視要保人、被保人和受益人三者之間的關係和編排。依據人生階段來區分，單身貴族由於責任較輕，只需單純考慮現金流以及累積期間的風險轉嫁；若是家中經濟支柱，就要根據家庭結構及想要照顧的人，做比較細微的調整；若 55 歲後、責任期已了，開始要進入退休生活，要、被、受這三者的編排又會有點不一樣，應該著重受益人的檢視，是不是有給到想給的人。在人生的各階段，由於責任、需求、關係的變化，保單關係人的編排非常重要，建議每 5 年、10 年重新做一次檢視。

二、退休金流：仔細計算退休之後的現金流，是否能讓自己安穩退休。

上述二個面向的保單檢視，比較建議透過專業保險經紀人來執行，黃督畬說明，一般在協助客戶進行保單檢視時，他會詢問客戶的狀況，已婚或未婚、有沒有交往對象、有沒有結婚計劃，依據客戶未來 5 年、10 年的安排，給予一些專業建議，並且進行必要的微調與強化，「保險不是

保險服務心法

2016年11月，是黃督畬事業生涯的分水嶺，因為喜歡業務工作而從事三角貿易的他，在見證同工不同酬，理念與利潤的拉扯下，產生轉職的念頭，由於年輕時曾在友人建議下考取保險證照，就想試著挑戰保險事業，未料往昔6 年貿易生涯累積的談資與企業主人脈，反成為他拓展保險事業的一大優勢，也印證凡認真走過必留下「資源」。

曾經有企業主跟黃督畬分享，「過去，你賣我們東西，是我們跟你砍價，現在你叫我們多放一點在保險規劃，因為是保障、是資產，我們反而認同且感激！」這些回饋也讓他更加認可保險這份工作的價值。

保險這行汰換率高，黃督畬分享，想在這行做出成績，「積極」是標配，快會吃慢；同時，要有不斷裝熟的功力，持續維持與客戶間的溫度；接下來，要選對「客群」、挑對「平台」，才能長久走下去！

『買』當下的這個行為，而是未來 5 到 10 年、甚至 30 年的人生規劃，我們必須為客戶考慮周全，才能避免單身時買的險種，在進入婚姻狀況之後，反而顯得不適用！人不一定會發生意外，可是當意外來臨，我們希望當下的狀況是對客戶本身最好的狀況！」

他也進一步以自身為例，「像我本身，已婚、有兩個小孩子，比較需要著重的可能就是在家庭責任的部分，有沒有給到足夠的金額，假如今天我不在的話，老婆和小孩能不能安全地生活下去！其實夫妻雙方都一樣，只要有一個人先離開，勢必增加另一半的家庭責任，誰都不希望這樣的狀況發生，所以已婚家庭更需要做好萬全的準備，以及未來人生的規劃。」

國際保險業將於 2023 年 1 月正式接軌國際會計準則 IFRS17，黃督畬認為，台灣也將在 2026 年 1 月 1 日起實施 IFRS17，屆時各大保險公司勢必因應進行增資、減少成本等措施，2026 年之後，未來的保險商品將更趨近於保障層面，會有更大的槓桿程度，但保單價值準備金也相對會比較少，未來在退休、資產保全或稅務等議題上，會比較難透過保險做到百分之百的、完整的風險轉移，購買保險的最佳時機永遠是現在，而且愈快愈好，會有比較好的商品選擇。

【客戶實例】

一位 30 歲客戶，父母為他規劃了許多保單，但這卻是他煩惱的根源，因為他的父母親有些金錢上的狀況，利用保單大量借款，讓他非常擔心未來名下會有不良負債。黃督畬建議客戶從公會查詢保單，讓客戶能夠迅速掌握手上保單的狀況，進而贏得信任。透過保單檢視，他將客戶的保單做資產型與消費型的分類，也藉此讓客戶理解退休規劃的重要性，進而規劃 2 張 20 年期的增額終身壽險，補足實支實付醫療險，並透過 6 年期的保單儲備購屋頭期款。

由於客戶對父母不信任，希望將受益人寫在友人與妹妹身上，但客戶與友人並沒有結婚計劃，考量其未來 10 年、20 年的人生，建議客戶將受益人寫在妹妹身上，因為友人可能分手，妹妹才是他未來唯一可以信賴的人。黃督畬分享，保險商品大同小異，業務的核心價值在於協助客戶解決問題，觸動他們心中最柔軟的那一塊，才能贏得信任！

「十載傳情 實在傳愛」

永達紅包愛持續十年助弱勢兒少翻轉人生



▲2022永達紅包愛在吳文永董事長及愛心大使的推廣下，首賣突破1,326,700元圓滿成功。圖左起小甜甜張可昀、蔣偉文、陳亞蘭、陳慶鴻總經理、吳文永董事長、侯淑華董事長夫人、王冠閎、林郁婷、唐嘉鴻、汪用和執行長與主持人楊月娥。

2021年全球受到新冠肺炎疫情的影響，許多產業受到衝擊，連帶各慈善活動也因此縮小規模或停辦，社福團體勸募雪上加霜，只能咬牙苦撐讓服務不間斷。永達社會福利基金會第十年舉辦「紅包愛」公益活動，媒合社會資源匱乏的弱勢機構，在寒冷的歲末，募集幸福紅包，傳遞「幸福。希望。愛」予弱勢兒少。

永達自2013年舉辦「紅包愛」公益活動，每年媒合六家弱勢機構，透過紅包袋義賣替弱勢機構募集經費。永達保經暨永達社福基金會董事長吳文永表示：「永達紅包愛今年邁入第十年，感謝所有名人、永達人、永達客戶、一般民眾願意和永達一起支持紅包愛，讓更多民眾了解弱勢孩子的實際需要，幫助孩子把握任何一個翻轉人生的機會。」

過去九年，永達紅包愛活動募集超過1,447萬元善款，幫助54個弱勢機構，受關懷、扶助的個案超過21,578人次。回顧永達紅包愛捐助過的個案，阿修父母離異，與爺爺、奶奶同住。奶奶因病過世，爺爺也因工作時間長無力照顧阿修。阿修接受機構輔導，穩定就學、逐步建立對人的信任，考取國家中餐丙級證照，更順利升學就讀高職。

今年個案小鑫，父親罹患淋巴癌第四期，家中經濟重擔頓時落在菜市場擺攤及打零工的母親身上。小鑫不讓自己成為父母負擔，幫忙照顧弟弟及協助家務，讓父親能安心養病。社會上有許多弱勢兒少，需要民間機構提供協助才有機會平安長大。



▶六位愛心大使與認購貴賓以及捐助機構代表合影。



◀❶：王冠閎教孩子泳式
❷：陳亞蘭教孩子走唱歌仔戲
❸：小甜甜與孩子接力乒乓球
❹：唐嘉鴻教孩子體操
❺：蔣偉文與孩子合力完成蛋糕
❻：林郁婷教孩子拳擊動作

2022年永達紅包愛邁入第十年，以「十載傳情 實在傳愛」啟動第十年的活動。邀請體壇之光：游泳國手王冠閎、拳擊國手林郁婷、體操國手唐嘉鴻；以及全能藝人：歌仔戲最帥小生陳亞蘭、全能老爸蔣偉文、甜甜媽咪小甜甜張可昀，擔任2022「永達紅包愛」愛心大使，並鼓勵弱勢孩子不放棄在逆境中前行，定能寫出燦爛的人生篇章。記者會上愛心大使全力推廣，王冠閎發揮專長教偉偉自由式、蛙式與蝶式，牽著偉偉、共同做出這三種泳式，一起抵達終點；小甜甜張可昀陪伴發展遲緩的哲哲，完成湯匙接乒乓球不落地；林郁婷教小鑫拳擊動作，出拳、踢腳、閃躲防守，小鑫動作執行非常到位，現場熱烈掌聲肯定小鑫；唐嘉鴻與小漢、樂樂一起完成三個簡單的體操動作，小漢與樂樂也體驗一日體操人；蔣偉文與小琪同心協力完成杯子蛋糕的製作，歡慶永達紅包愛活動持續十年愛不間斷；陳亞蘭與軒軒、莉莉合唱一段「身騎白馬」，發揮歌仔戲說唱演藝術。六位愛心大使與孩子合作挑戰任務成功，首賣金額達到1,326,700元。

將捐助「台灣大心社會福利協會」提供目睹家暴兒少心理復原力量、「桃園市私立育德兒童之家」協助建構早療空間與設備、「新竹台灣行動兒童療育協會」讓偏鄉地區遲緩兒獲得早療教育、「台中市私立弘毓社會福利基金會」辦理慢啼寶貝茄寶兒童劇團，讓遲緩兒有發光的舞台、「臺南市以恩關懷協會」為弱勢家庭孩子提供3C設備，讓孩子充分學習、「台灣凝愛關懷弱勢協會」提供弱勢家庭孩子課後輔導，藉此提升學習力。

布果蛋糕坊 顧客口碑認證

李復興 堅持不妥協の美味糕點

文／洪詩茵　攝影／何佳華　部分圖片提供／布果蛋糕坊





李復興暢談創業艱辛，感謝家人與顧客支持。

創立於 2006 年的布果蛋糕坊，從新北市五股區偏僻的民義路一段起家，以「用料實在、健康低糖」獲得消費者口碑認證，在網路還不盛行的時代，憑著在地過路客的口碑及本身的真材實料，在被房東戲稱為鳥不生蛋的地區硬是闖出交相讚賞的網路評價，於一片「用料實在」的評論中，摘下 Google 4.5 顆星的高分評價，近期熱賣的獨家布蕾燒、不加一滴水的鮮奶酪、混合四種頂級進口奶油的北海道雪捲等，都是推薦必嘗的美味。

夫妻同心 美味不怕三遷

秉持「酒香不怕巷子深」的想法，布果蛋糕坊創辦人李復興與老婆林春慧憑著一股不服輸的韌勁，「如果在這種偏僻的地段都能闖出一條路，那就一定會成功！」就是這樣的傻勁，讓這對布丁與果凍的甜蜜夫妻組合，無畏店面偏遠、更不怕三遷店面，硬是讓顧客忠實跟隨。中國海專水製科畢業的李復興，從小就愛吃蛋糕，學生時期，更羨慕女生可以學習製作月餅等糕點，於 30 歲左右的年紀毅然轉投糕點製作的領域，在一片反對聲浪及糕點店家的看衰下，花錢上課、做盡所有別人不願意做的瑣事，才獲得了學習的機會，學習期間，非常感謝老婆「果凍」的全力支持，讓他能夠無後顧之憂地學習製作糕點。

父親的中風是一個試煉、也是契機，為了照顧父親，李復興回到五股創業，即便經歷理念不合、最後拆夥的創業挫折，也沒有澆熄他對糕點的熱情，太太一句「我會協助你！」讓他深信，只要努力去做，自己也可以創業。

有趣的是，創業之初，受困於資金有限，加上對用料的堅持，夫婦倆希望能盡量節省房租方面的成本，於是找了一個鳥不生蛋的地方創業，就連房東都曾經規勸他們，要給他們考慮的時間，但他們反而阿 Q 的認為，如果連在這種偏僻的地方都能做得起來，那就一定可以，也是對布果蛋糕的認證。



不添加一滴水的元老級鮮奶酪。



布丁最愛的獨門三層布蕾燒。



果凍最愛的北海道雪捲。

真材實料 顧客口碑認證

布果蛋糕坊店名來自李復興與林春慧夫妻的綽號，因為「復興」的諧音，李復興從小就有布丁的綽號，學生時期與太太在同一個地方打工，太太調侃他，「你叫布丁，那以後你太太不就要叫果凍！」早已對太太有意的李復興秒回：「那妳願意當我的果凍嗎？」一句戲言締結他們夫婦的緣分，也成為布果蛋糕坊的命名緣起。

回顧創業時期，李復興坦言壓力非常大，一度連怎麼做蛋糕都忘記了，連續好多天都做不出蛋糕，幸好太太在一旁給予鼓勵支持，讓他沉澱、靜心、放慢腳步，才漸漸找回初衷。

布果蛋糕坊成立至今 15 年，憑藉著對材料的堅持及不斷進化的配方，累積了一群忠實擁護者，有一位顧客的來歷更是有趣，由於李復興有著絕對味蕾，對店內用料一一嚴謹品嘗把關，這位顧客因為二度向布果推薦自家奶油不果，反而對他們的堅持產生信心，成為布果蛋糕的忠實擁護者。

進口頂級原料、在地天然實材，大甲芋頭、本土紅豆、日本北海道十勝鮮乳…，李復興用料從不因成本而手軟，味道是他的唯一堅持。除了對用料堅持，布果更堅持絕對天然、純手工，新鮮度從其糕點賞味期限僅 3 天足見端倪。

即刻鎖定 美味不漏接

布果店內販售的品項包括雪捲、銅鑼燒、布蕾燒、奶酪、生日蛋糕及各色季節與節日糕點，北海道雪捲、巧克力雪捲與芋頭雪捲都是店內長期熱賣品項。早在生乳捲風行之前，布果的北海道雪捲就是店內的鎮店之寶，李復興將北海道等四種進口鮮奶油融合出完美口感，曾被常造訪日本的顧客讚譽「和日本一模一樣的美味」。至於開店就有的元老級產品「鮮奶酪」，因為完全不加一滴水，口感清甜、綿密濃郁，就像喝下一整杯鮮乳，曾經被採訪記者點評「我發誓，這家的奶酪是我吃過第一名好吃的！」

獨門布蕾燒是布果 2019 年推出的新品，也是近兩年店內最熱賣的品項。李復興述說創作布蕾燒的故事，「最初是小兒子在



布果熱心公益，疫情期間在 FB 發起贈送餐盒給醫護的活動，更許願要以感謝狀貼滿整片牆。



以北海道四葉鮮奶為原料的四葉鮮菓子。


位於五股成泰路三段的布果蛋糕坊，蛋糕用料實在大方。




小巧的店面卻頗有巧思，特製拍照牆供顧客拍攝打卡照。

外習得銅鑼燒餅皮做法，因為對原有餅皮不滿意，我就以低油、低糖為原則，不斷改良配方，製作出類蛋糕的法式餅皮，口感介於海綿蛋糕與銅鑼燒之間，入口蓬鬆、柔軟，搭配中式的芋泥、紅豆、巧克力內餡，綿密清甜，滋味堪稱一絕！至於內餡夾裹烤布蕾的布蕾燒，靈感則是來自於一次布果全家的日本九州行，當初得知行程中的湯布院，有一家小有名氣的『花麴菊家』布丁銅鑼燒，就決定前往購買試吃，發覺內餡的布丁非常像我以前製作的烤布蕾，回國後經過不斷試驗改良，以『布果特製銅鑼燒餅皮＋中式芋泥、紅豆餡料＋烤布蕾』，就成為今天店內熱賣的布蕾燒。」尤其是堅持只取大甲芋頭中段製作而成的芋泥餡，與烤布蕾及銅鑼燒餅皮更是完美結合，清甜不膩、綿滑細緻，是當前店內最熱賣的品項。


李復興為母校五股國小製作百歲生日蛋糕。

由於堅持手工製作，所有產品從製作、包裝、甚至宅配寄送，全由布果夫妻及一位員工包辦，若欲訂購布果的生日蛋糕，需要提早 3 天預定。店內不定時推出季節新品，不想錯過布丁師傅親手製作的美味糕點，記得鎖定布果蛋糕坊 FB 粉絲專頁或加入其 LINE 官方帳號，隨時獲得第一手新品資訊，布果美味不漏接！

布果蛋糕坊
FB 粉絲專頁

紐約整形外科 精進整合資源

呂旭彥 發心培育整形外科後進

文／洪詩茵　攝影／何佳華



紐約整形外科院長呂旭彥醫師暢談出版《整形外科史話》的緣起。

2015 年 6 月「八仙塵暴事件」，瞬間造成 499 名燒燙傷患者，其中更有近 300 名燒燙傷患者平均燒燙傷面積大於 40%，當時台灣整形外科集體總動員，全台約 700 多名整形外科醫師，召回了 300 多位回母院協助治療，最後創造了死亡率僅 3% 的世界紀錄，也讓大家開始關注台灣起步最晚的整形外科。

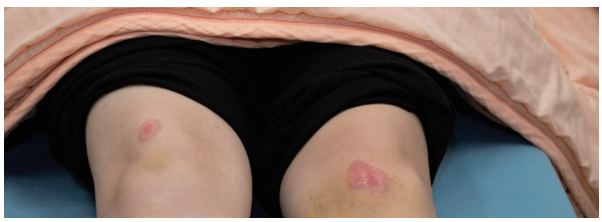
紐約整形外科院長呂旭彥醫師身為台灣整形外科第二代，希望能藉此機會讓大眾更加認識整形外科，偕同其恩師、台灣第二位整形外科醫師陳明庭教授，共同出版《整形外科史話》細數台灣整形外科發展的脈絡與歷史，除了讓大眾更加認識整形外科的樣貌，也期許藉此彰顯整形外科的服務精神，引領更多優秀醫學後進加入整形外科，彌補當前整形外科醫師不足的發展窘境。

認識真正的整形外科

所謂整形外科，絕不僅僅只是一般大眾認知的割雙眼皮、隆乳、抽脂等美容整形，涵蓋了先天性缺陷、手外科、一般及美容整形外科、頭頸部外科、燒燙傷與重建顯微手術，由頭至腳、包山包海，從最基本的傷口照顧、大面積的重建手術、到最精微的雕琢手術，都是整形外科醫師的負責範疇，常需跨科協助其他科別的術式，也因此整形外科專科醫師的養成，除了 7 年的醫學系教育外，還需要經過 6 年的培育訓練，同時還要經過層層評核，才能取得整形外科專科醫師證書，過程漫長而艱辛，也導致願意投入的醫師逐年減少。

呂醫師憂心指出，台灣當前僅有 18 家整形外科訓練中心，對比整形外科醫師要負責之龐雜而精密的工作，長期呈現需求多而供給少的窘境，他在國泰當 18 年主任，接了 700 多根手指，每一根都要在顯微鏡下做好幾個鐘頭，更不用說其他工作範疇，肢體重建、傷口處理、燒燙傷、跨科手術支援…，尤其是臥床長者常見的褥瘡，也屬於整形外科的服務範疇，更是進入高齡化社會的台灣必須面對的醫療困境。







▲ 呂醫師說明燙傷傷口的光療治療效果。

◀ 患者接受光療修護傷口，圖中左側傷口為先前接受過光療的傷口，癒合情況良好。

話說整形外科源起



呂旭彥醫師為台灣整形外科第二代，他提及，台灣整形外科起源於 1964 年，當時馬偕醫院院長羅慧夫醫師發現，台灣有許多唇顎裂患者因外貌缺損、說話不清楚，只能從事邊緣、勞力等粗重工作；而在美國 1940 年代，如果新生兒有唇顎裂，在襁褓時期就會接受整形外科手術。羅醫師驚訝於台灣竟沒專人會做唇顎裂手術，於是向他的神許諾，不讓外貌成為這片土地的人民選擇人生道路的險阻，特地飛回美國接受 2 年整形外科專科訓練。1969 年，由於在手術執行上，成年唇顎裂病例與幼童唇顎裂有所差異，羅醫師再派 2 位醫師到美國受訓，也在 1971 年於美國紐約挖掘接受過 8 年完整訓練的整形外科專科醫師陳明庭教授，並在同年於馬偕成立台灣第一個整形外科。

1976 年，羅慧夫醫師前往長庚、陳明庭教授轉往國泰，帶動台灣整形外科的發展，陳明庭教授即是呂醫師在國泰醫院的授業恩師，也是呂醫師成立診所取名「紐約整形外科」的原因。紐約整形外科診所醫療團隊之整形外科訓練，均源於美國紐約 Mount Sinai 醫學中心，陳教授與呂醫師更聯合各資優整形外科專家成立整形外科聯盟，多年來訓練了近百位整形外科專科醫師，更定期舉辦學術教學研討會。期許透過紐約整形外科聯盟之成立，傳承優良的整形技術規範，有效精進整合醫療護理資源、促進技術設備交流，提昇國內外整形界交流層次、發展新科技，資源共享、有效利用，更使醫療水準提升，以最專業的醫療諮詢服務，確保大眾獲得專業且妥善的療程與照護。

精進技術 用心培育後進

紐約整形外科提供的服務包括：臉部整形、身體整形、重建整形及抗老療程，自成立以來，不斷精進發展新技術，增進服務品質。20 多年前，認識到偏光治療對於傷口癒合、皮膚疾患、疼痛減緩及健康促進頗具成效，呂醫師特別引進 30 部光療儀器，



呂旭彥 醫師 profile

現任：
紐約整形外科診所院長
臺灣美容外科醫學會監事
教育部部定副教授
血管瘤基金會執行長
國泰醫院整形外科顧問醫師

經歷：
國泰綜合醫院 整形外科主任
紐約 NYU Medical Center 研究員
臺灣整形外科醫學會 理事
紐約 Beth Israel medical Center 研究員
臺灣美容外科醫學會 理事長、常務監事

專長：
眼皮：雙眼皮、眼皮下垂、眼袋（懸吊固定，修補淚溝）
乳房：隆乳、乳房縮小手術
輪廓：隆鼻、墊下巴、拉皮、抽脂、脂肪移植
狐臭：狐臭（超音波去除）、抽脂去除手術、切除手術
微整形：五官輪廓改造、玻尿酸注射、肉毒桿菌素、聚左旋乳酸、沛蓮絲植入、線拉提
光療雷射：電波拉提、超音波拉提、精粹光療、血管雷射、回春光學
中週波治療：INDIBA

成立紐約光療中心，至今已累積數萬使用人次，用於術後修復，快速消腫效果極佳。

因應老年化社會，呂醫師近年來在「脂肪移植與老化」頗有研究，也累積諸多案例。他叮嚀，不要輕忽眼周老化，常看到有些老人家眼皮下垂，嚴重者甚至遮住眼睛，影響眼睛視力範圍，建議有眼皮鬆馳現象的人，最好趁年輕進行「眼皮老化手術＋脂肪移植」，這類術式雖然只是小手術，但越老越難做，年輕時進行手術，效果最佳。呂醫師自己是在 55 歲進行眼皮老化手術，術後眼睛自然就開了，人看起來也年輕許多，直到現在才又微微出現下垂，但還是不影響視野。

「在美容整形這行做得愈久，愈想要精進改善技術，而醫師的任務原本就是不斷精進自己！」呂醫師進一步說明，過去年代處理眼袋，就是單純將眼袋多餘的脂肪及皮膚拿掉再縫合，然而脂肪是支撐眼球重量的依據，這樣的處理方式是不對的，其實只要處理上眼皮，眼袋自然而然就會有部分改善，如果改善未盡理想，那必須將眼窩加強支撐，有多餘的脂肪才移除，甚至移植來填補淚溝的凹陷。整形外科案例必須長年期追蹤，才是對患者負責的態度，尤其臉部脂肪移植更需要長期追蹤觀察，這也是他多年來一直堅持在做的事，目前收集的案例中，最長的追蹤年限長達 25 年，也感謝這些患者願意長期接受追蹤，這都是未來在整形外科教學訓練上非常好的參考見證。

呂醫師以長達數十年的執業經驗為本，收集各類完整的手術追蹤案例，希望讓參與受訓的醫師教、學切磋相長，使學術、技術更臻嫻熟。他提到：「我希望有更多年輕後進投入整形外科，真正扮演好醫師這個角色，我常告訴我的學生，發心去做一件事情，就不要去預想好處與未來，當你堅持去做，好處自然就會降臨，就像我行醫 40 多年，患者因為可靠信任的醫病關係，而自然回流。」

協助患者解決問題、贏得信任，是身為醫師最大成就與肯定。呂醫師進一步總結：「我希望告訴大眾，醫師應該要仔細評估，針對病患最有利的作法提上建議。但也要告訴大眾，要能接受醫師深思熟慮的做法，而不是一昧接收網路上似是而非、眾說紛云的自做主張。」只有建立真正互相尊重的醫病關係，才能讓台灣的醫療體系朝向更好的未來發展。

創智勵 歐美育兒精品代理

孫俊民 Mama & Dada 引領時尚育兒風潮

文／洪詩茵　攝影／余秀萍　部分圖片／創智勵提供



Mama & Dada 新光三越台北信義 A8 館百貨專櫃。



創智勵創辦人孫俊民先生引進歐美育兒精品，打造高質感育兒生活。

育兒就是一段走向黃臉婆、黃臉公的旅程？專營歐美育兒精品代理的創智勵股份有限公司創辦人孫俊民先生，以「創造時尚、完美、聰明的育兒體驗為謬思」，成立「Mama & Dada 育兒潮品」，打破「育兒＝時尚絕緣」的普遍認知，以《英國 iCandy 精品嬰兒推車》為首，嚴選別具風格的歐美系育兒潮品，為追求高端品質、時尚品味的潮爸媽，打造優雅、時尚、與眾不同的高質感育兒生活，找回男孩、女孩時期的生活態度。

創業點子來自育兒日常

對於 Mama & Dada 品牌緣起，創智勵創辦人孫俊民先生直言：「商業模式來自於生活。」大學與研究所時期修讀企管與國貿專業的他，也曾是一般上班族，創業開發了三款手機 APP，卻因為找不到可運行的商業模式，最後只能無奈收手。待業時期，第一個小孩出生，小孩媽媽在國外買了一台外型酷炫又實用的英國 iCandy 嬰兒車，沒想到一再地被詢問「嬰兒車在哪兒買的？」也因此開啟了代購服務，更由代購服務延伸至企業的誕生。

一台 iCandy 的嬰兒車，讓孫俊民嗅出「育兒精品」的商機，「台灣喜歡高品質商品的家庭很多，經過統計，大約有 4000 個家庭是可負擔高單價生活的高資產家庭。尤其少子化現象並未反映在這些金字塔消費頂端的家庭，當時，許多商業模式在腦中萌生，從 0～4 歲、5～8 歲、一直到小孩長大成人的學齡前、學齡後階段……，iCandy 只是育兒精品商業模式的一個起點。」

他也進一步說明：「傳統育兒用品（亞系）通常重視性能而忽略外表，而歐美系育兒用品卻是追求外型與功能的平衡。我們希望能帶入不一樣的育兒樣貌，希望父母在生育小孩之後，能夠不喪失其原本的生活態度、氛圍與型態。」自成立以來，創智勵每年業績皆穩定成長 10～15%，去年疫情期間，面臨 3 個月



icandy peach 旗艦款



icandy peach 雙人模式



iCandy DC Cerium 獨特限量設計師款

單 / 雙人推車霸主，外型時尚、設計貼心，全車系以航太力學角度研發，搭配 10 吋獨立避震 EVA 實心胎，操控性絕佳，推車省力、收納輕鬆。車體款式配色多元，車架有霧銀 / 亮銀 / 太空灰三種款式，可先採買單人模式，未來視需求再加購車座，組合為雙人模式，單雙多達 24 種變換模式，滿足寶寶成長階段的多元使用需求。

業績掛蛋，年度業績仍交出成長 20%的亮眼表現，更加印證「育兒精品」路線的精準定位與無限商機。

求新求變 滿足潮爸媽需求

「Mama & Dada 育兒潮品」是以《英國 iCandy 精品嬰兒推車》為發展主力與起點。iCandy 為英國精品嬰兒推車品牌，創立於 2005 年，最久遠的歷史可以追溯到 30 年代初期，憑藉近 80 年的製造和時尚設計經驗，開發集美麗與尖端設計於一身的嬰兒手推車。2007 年，iCandy 推出了世上第一部可由單人推車變身為雙人推車的驚世設計，品牌名聲自此更上一層樓。由前 LV/Mulberry 設計師操刀外型的嬰兒推車，搭配航太工程、符合力學的車體結構，除了外型時尚奢華，推車的手感絕佳，車體各項細節無一不展現其精湛的工藝技術，在好萊塢藝人及名媛貴族的加持下，是潮爸媽不可錯過的嬰兒推車精品。

目前「Mama & Dada 育兒潮品」共有五家專櫃門市，分別為：新光三越 < 台北信義新天地（A8 館）>、遠東 SOGO 百貨 < 忠孝館 >、遠東 SOGO 百貨 < 新竹店 >、新光三越百貨 < 台中中港店 > 及新光三越百貨 < 台南新天地 >。百貨公司是消費族群的最佳分水嶺，孫俊民指出，因應「育兒精品」路線，他們必須精準切入「育兒精品」的需求族群，最初鎖定新光三越百貨體系，主要是看中其「客單消費」及「消費者輪廓」與創智勵鎖定的消費族群比較雷同，後期新增遠東 SOGO 體系通路也是看中消費輪廓的雷同性。

自成立以來，創智勵非常重視 Mama & Dada 第一線櫃位的需求與回饋，展現年輕團隊「快速」與「變化」的特性，時刻因應櫃位的回饋，因地制宜，調整各地商品結構，並配合台灣市場求新求變的特性，快速輪換、引進獨特新穎的育兒精品；同時，也因應





icandy michair 多功能成長餐椅

集時尚外型與功能於一身，一椅三階段六種模式，從出生開始陪伴寶寶一起成長，0-6 個月嬰兒時期可使用嬰兒躺椅，躺椅可單獨使用，也可以安裝在高腳餐椅上；6 個月到 36 個月階段，可使用高腳餐椅學習用餐；36 個月以上，還可以將椅腳下半截拆除，變身為一般兒童座椅模式。全配組合包含嬰兒躺椅、高腳椅、護圍、椅墊組，顏色款式可自行搭配，滿足潮爸媽的個人美學愛好。

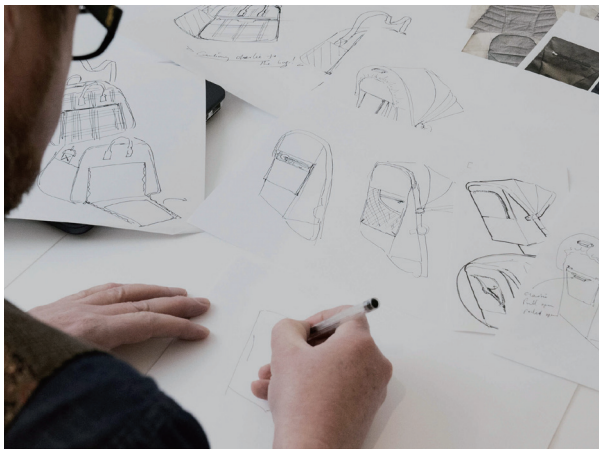
各櫃位銷售上的強弱點進行教育訓練，將第一線銷售人員當作合作夥伴，追求共榮共好的品牌願景。

高階定位 創造尊榮感受

為滿足潮爸媽的時尚需求，除了英國 iCandy，Mama&Dada 也引進美國 Geleeo、德國 Concord、義大利 Paxley、澳洲 Charli Chair 等兼具時尚與功能性的母嬰品牌，快速更新櫃位商品，隨時帶給潮爸媽驚喜！同時，更不定時透過會員活動，包括推車健檢、歐系名車試乘及薑餅人 DIY 等車主互動活動，希望帶給會員與眾不同的尊榮感受，以高階親子活動奠定 Mama&Dada 的品牌定位。

站穩高階育兒精品路線的品牌定位之後，未來 Mama&Dada 也不排除進軍街邊店通路，以「一站購足」為概念，集結台灣婦嬰品牌共同建立「婦嬰用品一條街」，創造群聚效益。孫俊民畫出未來夢想藍圖之餘，也訴說當前困境，「台灣婦嬰品牌多是走單打獨鬥路線，曾經試圖與其他品牌洽談一條街的合作模式，但成效不彰，這條路還很漫長，不論是透過組織平台或是實體銷售的效益，期許未來能有更多品牌看見群聚的優勢效應，一同追求更好的發展願景！」

對於有志創業的人士，孫俊民也不吝給出幾點建言：1. 要有足夠資金打底，才能堅持下去；2. 要親力親為，才能給出正確決策；3. 要有可運作的商業模式；4. 要能觸類旁通、活學活用；5. 培養創造力。最後，他更叮嚀，不論是創業或工作，都要用心觀察，從枝微末節可以看見很多東西，進而改變很多東西。



icandy 的產品都是設計師精心研發設計，從功能到外型全面兼顧。

臻健康診所 整合跨科醫療

武眞武 營養＋生活 讓您重返健康

文、攝影／洪詩茵　部分圖片／武真武醫師提供



武真武醫師創辦臻健康診所，推廣亞健康醫療。

2021 年4 月成立的臻健康診所，有別於一般專科診所，看診不分科別，只要有健康上的疑慮與問題都可來此尋求協助，其創辦人武真武院長，擁有多元豐富的學經歷，從外科、骨科、內科、糖尿病、氣喘照護及皮膚科、乳癌，全科醫療。武醫師本身及家人也曾經是健康上的留級生，以過來人的角度，期許為普羅大眾的健康盡心，透過補充營養素輔助治療，從睡眠、舒壓、飲食、運動等方面，藉由改善身心狀況而達到人的理想健康狀態，追求以「醫療為輔、健康為主」的服務理念。

出國 健康留級生

24 年前，因為全家人身心狀況都出現問題，武醫師選擇遠渡紐西蘭，期許為自己與家人的健康尋找出路。他透露：「畢業當醫生後，工作壓力及生活作息的改變，導致肥胖及三高問題接踵而來，那時候我們一家人身體各項健康指數都出現問題，身高 176 公分的我，體重高達 125 公斤，小孩子則有氣喘、異位性皮膚炎、過敏性鼻炎等問題，當時我一直以為是環境造成的傷害，所以選擇出國。」

紐西蘭的生活，讓武醫師有時間學習並反省當前社會的健康困境，「出國前，我一直以為紐西蘭環境乾淨純粹，小孩的氣喘、過敏等問題應可獲得改善，殊不知紐西蘭的氣喘盛行率卻是全世界數一數二。過去我們爺爺奶奶的時代，氣喘機率約千分之 1 ～ 5，而現在氣喘、過敏機率卻高達 5 ～ 25%，現代文明社會追求無毒、純淨的意識過盛，當衛生太過乾淨，反而把需要與我們共同維生的菌種（microbiota）殺得光光，間接導致另一種健康問題的發生，讓過敏成為現代社會的文明病。」

改變 力行健康生活

移居紐西蘭之後，武醫師帶著全家人力行健康生活型態，定時運動、規律睡眠、均衡飲食、學習烹飪、自行種菜…，回歸生物體最基本的生活狀態，學習與大自然其他有機生物及無機元素互動的必要性，讓小孩在土裡長大、在溪裡玩水，爬山、玩動物、接觸植物…，這些與



臻健康診所位於台北市中正區中華路二段。


武醫師驕傲於兩個小孩（兒子左 1、女兒右 2）的健康體魄與成就。


武醫師熱愛爬山等各項運動，練出強健體魄。

大自然互動的行為，讓小孩及早接觸各式各樣不同的菌種，也讓他們身體的免疫系統不會忙碌於攻擊自己，而是去處理外來的菌種。武醫師以原本的西醫知識基礎為本，專心研究透過改變生活型態與方式，來改善人的身心狀況，進而達到理想健康狀態。

力行健康生活型態至今，屆齡 60 歲的武醫師，看起來卻像 40 多歲的壯年人士，而且他的兒子 186 公分、女兒 176 公分，都擁有運動員身材，兒子在銀行上班，女兒是醫師，皆已擺脫氣喘過敏問題，他私底下滿意地說：「我將小孩養育得非常成功，對我而言，所謂成功**有四個要素：**

1. 學業成功（腦部技能）；
2. 身體健康（身體技能），這點基本上和運動及生活型態呈正相關；
3. 具備獨立能力（生活技能），能做飯、買菜、照顧自己，我的小孩 14 歲就開始自己當背包客環遊世界；
4. 能與外界互動（社交技能），因為小孩長大後的快樂大多來自外在環境。

而唯有具備這四個要素才真正是一個完整的人，這也是我將兩個小孩健健康康養育成才的心得。」

返台 推廣亞健康醫療

為了照顧生病的父親返台後，歷經「健康→失去健康→重回健康」歷程的武醫師，憂心於台灣普遍的醫療觀念，他說：「身體的健康分成五個等級：

1. 理想健康狀態，實際上不存在。
2. 亞健康狀態，最常見的狀態。
3. 疾病狀態，基層醫療。
4. 住院狀態，醫病關係是隨叫隨到。
5. 重症狀態，醫病關係分分秒秒不可分。

現代醫學主要在處理後二者的狀態，台灣在這方面的技術、藥材、設備，具備絕佳的進步與優勢，當前最大問題在於第三等級的基層醫療，幾乎是百家爭鳴，民眾將看診吃藥視為常態，但是，並非睡不著就要吃安眠藥、心律不整就要吃心律不整的藥、免疫力低下就要吃感冒藥，這都是錯的！許多民眾身體不舒服並非真正有疾病，只是處於第二等級的亞健康狀態，而亞健康狀態是最需要校正、調整的。」

武醫師成立臻健康診所，就是為了推廣亞健康醫療，除了教導正確的健康生活型態，並提供非藥物性的治療選項，透過補充營養素提高自體免疫力，達到改善疾病的目的。他指出，人的身體出現不適，主要是因為缺乏必須營養素，人們需要攝取各式各樣的原型食物，獲取對身體有益的「益生元（prebiotics）」及「植化素（phytochemicals）」，但現代社會飲食精緻化，導致體內腸道菌種單一，而且想透



武醫師與太太李雅麗小姐攜手力行健康生活。

武真武 醫師 Profile

學經歷

台灣大學醫學系
中華民國公職醫師
林口長庚醫院外科醫師
紐西蘭皇家醫學會會員
職業醫學研習合格醫師
桃園皮膚科診所專任醫師
基隆好健康診所院長
中華民國外科專科醫師
台大醫院新竹分院外科醫師
林口長庚醫院小兒外科醫師
糖尿病共同照護網醫師
氣喘慢性照護醫師
中美醫院乳癌確診中心兼職醫師
基隆翰翔骨科兼職醫師

過飲食攝取完整的營養素非常困難，只能透過外力介入補充人體必需的營養素。

他舉例表示，過去亞健康醫療常局限在自律神經失調、免疫失調等問題，但其實耳鳴、眩暈、失眠、手腳冰冷效果也很好！最重要是，臻健康進一步能使用非藥物的營養療法，治療常見的慢性病。所以診所有許多糖尿病患者來尋求協助，糖尿病治療在台灣就是吃藥、打胰島素，但他卻讓擁有 40 年糖尿病史、糖化血色素 12~13、接受胰島素治療的病人，透過營養治療，糖化血色素降到 6.8，不僅不用再施打胰島素，且只需服用一至二種糖尿病藥。很多糖尿病患者事實上是因為營養素缺乏，例如硒離子、鎂離子就是糖尿病人常缺乏的營養素，補充之後，糖尿病會變得非常好控制，嚴重者用藥減少、輕微者甚至不需用藥。高血壓及心律不整（非器質性）的病人透過鎂離子的補充也是得以降藥、甚至是完全停藥的狀態。另外，帶狀皰疹、多種皮膚病患者透過補充高單位維他命 C 及各種營養素，也獲得不錯改善！這就是營養素介入輔助治療的效果。

健康 力行多樣化生活

除了營養治療的介入，武醫師也在診所推廣亞健康生活教學，分享自家力行多年的健康生活方式：

一、**飲食**：多吃原型食物，且飲食盡量多樣化。週一至五自行烹調三餐，確保攝取各式各樣的營養素。

二、**運動**：學習並執行多樣化的運動。健走、登山、游泳、騎腳踏車…，每天都做不一樣的運動。

三、**睡眠**：作息規律、早睡早起。每天晚上 10 至 10 點半睡覺、早上 7 至 8 點起床。

四、**舒壓**：每天找一個時間點進行舒壓，打坐、靜心、運動等方式皆可，運動可謂一舉二得的好方式。

五、**變化**：不斷地學習、改變、挑戰自己，切忌單調唯一。武醫師舉例，他與太太週一至五嚴格落實原型食物，週六、日就會透過各色美食犒賞自己，這也是一種變化。

「飲食、運動、睡眠、舒壓、變化」是生命五元素，武醫師強調，「多樣化」是這五大元素的中心主旨，咬死單一項目或方法，未來健康一定會出現問題。所有的疾病都與營養素缺乏相關，武醫師希望能夠盡量以非藥物的方式緩解患者不適，再輔以生活方式的改善指導，引領更多人邁向理想的健康狀態。

主廚新春年菜特輯

團圓飯，訂不到餐廳？外帶年菜嫌太貴？冷凍年菜不美味？不如自己治辦一桌新春年菜，邀請知名主廚分享私房年菜食譜，不用燒腦、不用煩惱，全家一起動手做年菜，團團圓圓開心圍爐趣！

整理／羅怡如　圖片、資料來源／日日幸福



1. 牛肉&白蘿蔔關東煮　2. 家傳滷豬腳
3. 花瓣餅　4. 樹子蒸石斑魚
5. 私房鹹水雞盤

過年的年菜清單想好了嗎？迎接2022新年，本刊邀集陳志昇、陳秉文、蔣偉文、MASA、吳蕙菁五位主廚，談年菜、做年菜，不論大、小家庭年菜圍爐聚會都能聰明組合，整年健康有好運！

魚、雞、豬腳都是常見的年菜，陳志昇主廚的「樹子蒸石斑魚」，是一道令人懷念的古早味！採用來自屏東枋寮所養殖的老虎斑，搭配小時候的老味道樹子、鹹冬瓜醬，讓魚肉更甘醇入味，引出鮮魚純粹滋味。陳老師提醒，若在傳統市場買石斑魚，可請老闆幫忙去魚鱗、肚、鰓。超市、大賣場等亦可買到石斑魚。蒸煮時可用筷子戳進魚肉最厚的地方，如果魚肉能剝開則已熟。陳秉文老師的「私房鹹水雞盤」是道經典的餐桌下酒菜，只要前一天先醃好雞肉，以燜煮的方式烹調，就能做出美味的鹹水雞，他表示，鹹水雞醃料裡面的香料，可以先用乾鍋小火炒香，之後醃肉可以增加原本調味料的香度。而型男主廚蔣偉文的「家傳滷豬腳」，汆燙後的豬腳，用清水洗乾淨表面的髒汙，燉出來的豬腳肉香十足，而且沒有腥味。他也提出小撇步，先將細砂糖炒出糖色，滷出來的豬腳會呈現油光透亮。

如果想來點日式風味，MASA主廚表示，冬天，是團圓的季節，壽喜燒、關東煮、惠方捲、七草粥、烏龍麵、湯豆腐等各種美食，可以溫暖所有人的心。關於「牛肉&白蘿蔔關東煮」這道燉煮料理，他提醒，炸肉丸子時，表面一定要炸上色一些，不然燉煮時會很容易散掉。牛肉和白蘿蔔都有腥味，所以這兩種食材都要先經過處理。尤其是白蘿蔔，要先煮到軟，再調味比較好入味，牛肉大家可以選自己喜歡的部位，當然能改成豬肉或雞肉也很好吃。與年糕寓意相同，也有些適合年節品嘗的日式甜品，吳蕙菁老師指出，花瓣餅（菱葩餅）在日本平安時代的宮中，為穩固牙齒祈願長壽儀式中所用的點心，到了明治時代被茶道裏千家的第十一代家元用在新年初釜的茶會上，從此成為全日本和菓子店喜愛的和菓子之一。



陳志昇說年菜

年夜飯就是滿桌子菜餚團圓圍爐，砂鍋魚頭、醉蝦、蔥燒軟骨排、佛跳牆、獅子頭…，都是主廚陳志昇的必備年菜。因為廚師的身分，年節返鄉時，總有許多親友期待吃到他的手藝，為了增加隨時上桌菜色變化，他會採取一式多吃食材，例如製作獅子頭絞肉時，多做一些備用，結合豆腐、茄子、翡翠椒等食材製成鑲肉料理，就成為一道新料理。年菜料理時可添加健康概念，志昇主廚建議製作獅子頭可加入芋頭、南瓜，不會太膩太乾還會有爆漿口感；砂鍋魚頭的魚料理可以煎取代炸，佛跳牆可添加菇類、海鮮，營造多變口感，吃起來也無負擔。陳志昇也會提前製作年菜凍起來，他提醒，有醬汁的料理以保鮮袋存放時，醬汁需蓋過食物，再以真空保鮮密封後冷凍，可以增長食物的保鮮期；此外，醃製肉品時將已醃製的肉類放真空袋抽真空，可縮短醃製時間快速入味。



金廚 12 香脆皮烤雞

材料： 大蒜 1 球（顆）、紅辣椒 1 支、青蔥 2 支、蒜仁 60g、紫洋蔥 1/2 個、小馬鈴薯 150g、筊白筍 100g、松本茸 4 朵、紅、黃甜椒各 80g、青花菜 80g、小黃瓜 100g、全雞一隻（1800g）

調味料： 醬油 2 大匙、米酒 2 大匙、味醂 2 大匙、二砂糖 1 大匙、蜂蜜 1 大匙

醃 料： 陳老師 12 香 20g，做法詳《我的功夫菜，就是好吃！》

做 法：

1 大蒜洗淨切除蒂頭、對切；紅辣椒和青蔥洗淨整支拍扁；蒜仁洗淨切除蒂頭，拍扁；紫洋蔥洗淨去蒂頭，剝除外皮，切大塊備用。

2 小馬鈴薯洗淨不削皮對切；筊白筍洗淨刨除底部纖維，剖半切開；松本茸對切備用。

3 紅、黃甜椒洗淨對切、去籽切圈；青花菜洗淨，分切成小朵；小黃瓜洗淨，滾刀切大塊備用。

4 全雞洗淨用廚房紙巾擦乾；將做法 1 的材料、醃料、全部調味料（除蜂蜜外）放在調理盤，均勻抹在全雞上及將材料塞在雞肚裡。

5 留做法 4 混合的 1/3 醬汁，和做法 2 的小馬鈴薯、筊白筍拌勻。

6 取綿繩將 2 隻雞腿綁緊；將小馬鈴薯、筊白筍放在烤盤四周，淋上剩下的醬汁。

7 烤箱預熱 3 分鐘， 將做法 4 的烤盤放入，以上火 160℃、下火 180℃， 烘烤 30 分鐘後，打開烤箱將烤盤轉向續烤 20 分鐘。轉向時，將蜂蜜均勻刷在全雞上並放入青花菜和紅黃甜椒圈。



金玉滿堂彩

材料： 長糯米 80g、開水 100cc、胡蘿蔔 60g、馬鈴薯 100g、山藥 100g、紫地瓜 100g、芋頭 100g、生栗子 60g、薑末 15g、蒜末 15g、冷凍毛豆仁 50g

調味料： 沓村辣渣醬 3 大匙、甘味辣豆瓣醬 3 大匙、二砂糖 1 大匙、鹽 1/4 小匙

做法：

1 長糯米淘洗 1 ～ 3 次至水變澄清色，浸泡 20 分鐘，瀝乾水分剁成碎米粒。

2 將做法 1 放入調理盆，加入開水、全部調味料攪拌均勻。

3 將胡蘿蔔、馬鈴薯、山藥、紫地瓜洗淨削皮；芋頭削皮洗淨，全部食材切 2 公分正方塊。

4 取一鍋倒入七分滿的水煮滾，胡蘿蔔塊先汆燙 3 分鐘，再放入生栗子、馬鈴薯塊汆燙 2 分鐘撈出瀝乾。

5 與山藥、紫地瓜、芋頭塊、薑末、蒜末放入做法 2 完全拌勻，再放入蒸籠裡（先鋪圓形蒸籠紙）。

6 用筷子在中間撥個小洞，讓蒸氣可以均勻的流通。

7 以大火蒸約 20 分鐘熟透入味，再撒上冷凍毛豆仁，續蒸 1 分鐘即可。

（以上食譜摘自《我的功夫菜，就是好吃！》）





陳秉文說年菜

團圓桌上一定有肉類料理，「肉類」除了來自好的肉材，也來自搭配料理的調味油品。若想讓烹調好的肉保濕，需要充滿橄欖果香味的橄欖油；喜愛高溫或油炸料理的人可以使用芥花油、葵花油；營養成分高的玄米油和葡萄籽油，也是適合全家人的健康油品。台灣料理最常與肉品搭配的古早味——醬油，像是氣味純淨，色澤清澈的黑豆醬油。年菜免不了大魚大肉，可以調整食材、著料，同樣可以輕鬆無負擔，例如糖醋排骨可改以紅棗調味，帶出天然果乾的香氣及甜味；炸肉麵糊中加入啤酒，能讓肉吃起來輕盈爽口；燕麥燒酒造就了台菜充滿香醇溫順。關於料理小撇步，他表示就像水果醋可快速軟化肉質、冷菜使用的鹽水滷汁備起來就是拌飯、拌麵的調味。無論做任何料理，別忘了搭配一支導熱、蓄熱性好且受熱均勻的鑄鐵鍋，能更快速地以最適當的溫度上菜。



美顏銀耳山藥膠原雞湯

材料：雞半隻、豬腳 150g、雞腳 4 支、乾銀耳 30g、紫山藥 150g、薑 15g、豆漿 400cc、鹽適量、水 1500cc、紅棗 8 顆、枸杞 2 大匙

做法：1 先將雞腳切除指甲，和雞肉、豬腳一起汆燙備用；乾銀耳泡水復發後切碎；薑和山藥切片。

2 接下來將雞肉、豬腳、雞腳、銀耳碎、薑片、紅棗、枸杞入鍋中。以中小火燉煮約 2 小時。

3 時間到，轉中火加入豆漿與山藥片，再次煮滾。

4 撈除多餘油與雜質，調味些許鹽，完成即可盛盤。



咖啡燻鵝

材料：鵝胸肉 1 塊、鹽適量、白胡椒粉適量、純麥威士忌 30cc、白蘿蔔 80g、韭菜花 2 支（裝飾用）、食用花 適量（裝飾用）、醋膏 適量（裝飾用）

燻鵝材料：咖啡粉 10g、糖 5g、肉桂粉 1g、麵粉 10g、迷迭香 1 支、胡椒粒 1g、鋁箔紙 1 張、蒸架 1 個

芋泥材料：芋頭塊 100g、初榨橄欖油 30cc、鹽與胡椒適量、油蔥酥 2g

做法：1 把鵝胸肉以刀子花格紋，撒上鹽與白胡椒、威士忌備用；白蘿蔔切片、韭菜花切小段；芋頭切塊。

2 將鵝肉與芋頭塊一同蒸熟，約蒸 8 分鐘，白蘿蔔與韭菜花汆燙備用。

3 將鋁箔紙鋪底撒上燻鵝材料，將蒸好的鵝肉放置蒸架上。接下來熱鍋，蓋上鍋蓋，冒煙之後再煙燻約 2 分鐘即可。

4 製作芋泥，把蒸好的芋頭以濾網過篩，加入油蔥酥、鹽與胡椒調味，淋上些許橄欖油攪拌均勻備用。

5 最後將鵝肉取出切片，和蘿蔔片盛盤，淋上醋膏、附上芋頭泥、韭菜花與食用花即可。

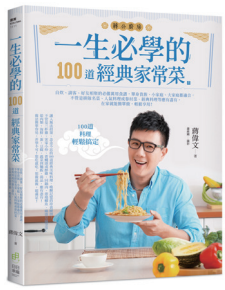
（以上食譜摘自《肉味廚房》）





蔣偉文說年菜

廣東人愛吃的臘味飯，出現在型男主廚蔣偉文的年菜餐桌，他們家的臘味飯裡，通常只放入肝腸、臘腸、香菜和芥藍，再加點醬油提味而已，食材簡單，滋味就很好。除此之外，包括獅子頭、上海炒年糕、酸菜白肉火鍋、珍珠丸子等，也是應景菜色。其中珍珠丸子更是必備佳餚，他忘了從什麼時候開始，珍珠丸子每年都出現在家裡的年菜菜單裡，只記得原本是媽媽在做獅子頭，很少下廚的蔣爸爸，竟然心血來潮說他來做小丸子，結果大受歡迎。現在連兒子也很喜歡吃，他相信，珍珠丸子這道年菜會一直傳承下去。



紅燒獅子頭

材料： A - 中薑 5g、荸薺 4 個、洋蔥 1/4 個
B - 乾香菇 20g、青蔥 1 支、大白菜 150g、木耳 30g、紅辣椒 1 條、紅蘿蔔 50g、蒜苗 30g、豬細絞肉 250g、板豆腐 80g、食用油 1 大匙、太白粉水適量（勾芡用）

醃漬料： 醬油 0.5 大匙、細砂糖 1 茶匙、紹興酒 1 大匙、胡椒粉少許、雞蛋 0.5 個、太白粉 1 大匙

調味料： 醬油 2 大匙、細砂糖 1 大匙、胡椒粉 1 茶匙、高湯 350cc、紹興酒 2 大匙、烏醋少許、香油少許

食材前置處理： 中薑、荸薺、洋蔥切末；乾香菇泡水後切絲；青蔥切小段；大白菜切大片；木耳切片；紅辣椒切片；紅蘿蔔切片；蒜苗切斜刀備用。

做法：
1 豬絞肉與材料 A 、醃漬料（除太白粉），全部混合。
2 甩打到肉泥成團且有黏性後，再加入太白粉攪拌均勻。
3 將肉泥握出手掌大小的肉丸，放入油鍋中，炸至表面金黃備用。
4 鍋中加油，先爆香材料 B 的蔥段與乾香菇，再加其他材料同炒。
5 加入醬油、細砂糖、胡椒粉與高湯，煮軟白菜。
6 放入肉丸子與紹興酒後，上蓋轉小火煮 30 分鐘。
7 取出肉丸子移入砂鍋，原鍋中再放入蒜苗。
8 最後勾薄芡，滴入烏醋與香油，倒入砂鍋即可。



港式臘味飯

材料： 青江菜 100g、廣式臘肉 150g、肝腸 1 條、臘腸 1 條、白飯 2 碗

醃漬料： 高粱酒 1 大匙、醬油 0.5 大匙

食材前置處理： 青江菜洗淨，燙熟備用。

做法：
1 將廣式臘肉、肝腸與臘腸用高粱酒將表面抹勻。
2 放入盤中， 淋上醬油。
3 放入電鍋中， 外鍋放 1 米杯水，蒸熟後取出。
4 將廣式臘肉、肝腸與臘腸切片。
5 整齊的排在白飯上， 搭配青江菜，淋上蒸臘肉的醬汁即可。

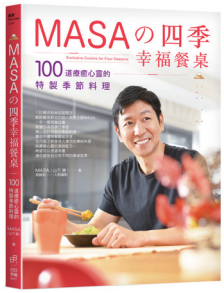
（以上食譜摘自《一生必學的 100 道經典家常菜》）





MASA 說年菜

正月的時候，日本人有吃麻糬的習慣。將麻糬直接烤一烤後，沾上醬油，或搭配紅豆餡吃。還有另外一種方式是煮成湯，用很多材料煮一鍋湯，倒入碗裡後，再把麻糬放上去，烤到酥脆的麻糬非常香，沾在湯頭裡非常有滿足感。通常麻糬是把蒸的糯米用杵和臼打出來的，但是現代人很少用這種傳統做法，都是買現成已經打好切成小方塊的，麻糬也可以自己做，一次做多一點，冷凍保存後隨時拿出來料理很方便！



雞肉雜煮餅

材料： 香菇 2 朵、山藥 80g、白蘿蔔 80g、紅蘿蔔 30g、雞腿肉 1 片、清酒 1/2 大匙、小松菜 1 把、日式高湯 500cc、醬油 1 大匙、鹽 1/3 小匙、圓糯米 150g、水 100cc

做法：
1 把香菇切成容易吃的大小；山藥切成小塊；白蘿蔔、紅蘿蔔切成薄片。
2 雞腿肉切成容易吃的大小後，放入碗裡，加入清酒，攪一攪，醃約 10 分鐘。
3 把小松菜汆燙後，放入冰水中冷卻。
4 冷卻好後，切成容易吃的大小。
5 鍋子裡倒入日式高湯。
6 加入切好的蔬菜（除了小松菜以外），開中火，煮滾後轉小火，繼續煮到蔬菜都熟。
7 加入雞腿肉。
8 把表面的氣泡撈出來。
9 加入醬油與鹽，繼續煮到雞腿肉熟成。
10 準備自製麻糬。把泡過水（約 30 分鐘）的圓糯米放入內鍋。
11 倒入水，開始煮。
12 煮好的圓糯米倒出來。
13 用沾水的擀麵棍捶打幾下。
14 不用打太久，要留一些米的口感比較好吃！
15 放在淺盤子再放入冰箱，讓它凝固。
16 凝固好的麻糬成四方形。
17 放入預熱好（上下火 250℃）的烤箱。
18 烤到膨脹起來，表面呈金黃色就好了，把做法 9 放入碗裡，放上蔬菜和麻糬就完成了。



山藥玉子燒

材料： 雞蛋 2 個、蔥花少許、金針菇 30g、日本山藥 50g、鹽少許、太白粉 1/2 小匙、水 1/2 小匙

調味料： 清酒 2 大匙、味醂 1 大匙、醬油 2 小匙、鹽少許

做法：
1 準備雞蛋、蔥花；金針菇切丁；日本山藥磨成泥。
2 把〔調味料〕混合均勻，即是醬汁。
3 將 2 個雞蛋打入小碗中，加入一點鹽，倒入日本山藥泥，攪拌均勻。
4 平底鍋塗一點油，開中火，把一點蛋汁倒入平底鍋中間。
5 在蛋汁凝固之前，迅速用耐熱刮刀將蛋汁做成長方形。
6 將蛋汁凝固的部分從前面捲起來後，再把一小塊玉子燒移到平底鍋的前面。
7 在空間再倒入一點蛋汁後，重複做法 4 ～做法 6 的動作，直到蛋汁全部倒完。
8 將玉子燒側面煎好之後熄火，取出裝盤。
9 加入切丁的金針菇，倒入用〔調味料〕做成的醬汁，平底鍋開中火，煮到醬汁滾。
10 加入太白粉水勾芡。將玉子燒切好，把金針菇醬淋上去，再撒一點蔥花就完成了。

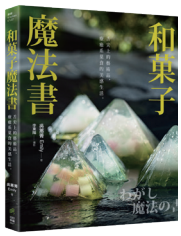
（以上食譜摘自《MASA の四季幸福餐桌》）





吳蕙菁說年菜

日本的正月是每年的1月1日，到了新年這一天，一家人會圍在桌爐旁邊一同享受一種叫做「御節おせち」的料理，只在過年吃的日式年菜－御節料理，這就是日本的過年菜，一般會從年初一吃到正月初三。御節料理有一層是擺放一些可久放的甜點，像是蜜紅豆，紅豆的紅色外皮，在日本象徵陽氣，具有消災解厄功能。蜜黑豆因豆子的日文「まめ」也有勤奮的意思，希望每個人可以和黑豆一樣，擁有全身曬黑勤奮工作的健康身體，也有避邪除厄運的效果。蜜牛蒡則是因為牛蒡是生長在土裡的關係，具有根深蒂固，穩定家業（家族）的含義。



豆大福

材料：鹽味赤豌豆 - 赤豌豆 25g、水 75cc
內餡 - 鹽 0.5g、鮮奶油 30g、紅豆粒餡 200g
麻糬 - 糯米粉 50g、水 A 50cc、海藻糖 50g、水 B 40cc、細砂糖 50g、片栗粉 適量（當手粉）、煮好的鹽味赤豌豆 20g

做法：
1 赤豌豆洗淨泡水一個晚上後瀝乾，加水將豆子煮軟，再加鹽拌勻入味，放涼瀝乾備用。
2 鮮奶油輕微打發後，用擠花袋擠約五元硬幣大小，放入冷凍盤上冰凍起來定型。
3 紅豆粒餡各分成 20g，用手掌壓平，再包入做法 2 已呈冰凍狀態的鮮奶油。用食指將鮮奶油固定，收口後翻正面，利用雙掌揉成圓形，放冷卻盤再移入冰箱冷凍備用。
4 另取一鍋將水 A 倒入，慢慢加入糯米粉用矽膠刮刀充分拌勻，再加海藻糖混合不要有結塊。蒸鍋裡放入慕斯模用濕布蓋上，將米糊倒入，用中火蒸 20 分鐘。
5 將蒸好的麻糬放入麻糬機中攪拌，一邊加水 B 調節柔軟度；再慢慢倒入細砂糖，按下按鍵設定攪拌 20 分鐘，直到麻糬呈現光澤富彈性。
6 將做好的麻糬皮放涼後，倒在撒上片栗粉的冷卻淺平盤上，鋪上做法 1 約 20g 的赤豌豆，用刮板輔助對折再對折拌均勻，刷上片栗粉。
7 取做法 6 的麻糬皮分割成 25g，用手掌壓平，將做法 3 的內餡放上去。用食指將內餡固定，收口後翻正面，利用雙掌揉成圓形，再刷掉多餘的片栗粉即可。



鹿之子

材料：蜜紅豆 - 紅豆 500g、水 1500cc、海藻糖 500g、細砂糖 1000g、水麥芽 100g
寒天液 - 水 100cc、寒天粉 1g、細砂糖 100g
各種蜜豆 - 蜜黑豆適量、蜜青豆適量、蜜米豆適量、蜜樹豆適量

做法：
1 將紅豆搓洗數次，挑出不好的紅豆比如蟲咬或是空心的，換乾淨的水浸泡一晚。
2 將做法 1 瀝乾放入鍋中，加水煮至沸騰後，再加入冷水降溫，這動作重複兩次。鋼盆放入篩網，將紅豆倒入瀝乾，再裝滿冷水冷卻。
3 再將紅豆放入鍋中煮沸，蓋上鍋蓋煮到紅豆變軟為止。注意鍋中水不要太沸騰，適時加水保持紅豆都浸在水中。
4 當紅豆煮軟以後把水倒掉，再慢慢注入冷水至鍋中。重複加水、倒掉的動作，直至紅豆水變清澈，再將紅豆輕輕倒出移到另一鍋。
5 將 1500cc 的水和海藻糖 500g 先煮成糖蜜水，倒入做法 4 煮沸後熄火，靜置一個晚上。
6 將紅豆和蜜汁再次分開，蜜汁裡再加細砂糖 500g 煮沸後，倒回紅豆裡煮沸熄火再靜置一晚。
7 將紅豆與蜜汁分開，蜜汁裡再加剩下的細砂糖 500g 和水麥芽煮沸後，倒回紅豆裡煮沸熄火。
8 取烘焙紙剪裁成鍋子大小鋪在表面，再靜置一晚。以同樣方法製作其他各種蜜豆。
9 將各種蜜豆均勻的包覆在內餡（參考豆大福內餡）外表，捏緊實但不弄破豆子為原則。
10 另取一鍋將水倒入再加入寒天粉， 用矽膠刮刀拌勻，以中火加熱至沸騰，加入細砂糖煮沸攪拌至完全溶解。最後在每個鹿之子的表面，淋上寒天液即完成。

（以上食譜摘自《和菓子魔法書》）



休閒便利貼

整理／公關部

「2022 台北燈節」搭捷運賞燈趣

時間：2 月 11 日至 20 日止

地點：台北捷運劍潭站、士林站、芝山站周邊

2021 台北燈節「七彩八寶新世界」甫於去年底落幕，「2022 台北燈節」緊接著於元宵節在士林盛大登場，以搭捷運賞燈概念，規劃在劍潭站、士林站、芝山站周邊，舉辦連續 10 天活動，並首度以士林區外雙溪河畔為場景，規劃美侖美奐之河濱燈區，透過豐富的自然生態結合創意藝術燈飾的展現，呈現陸上與水中燈影交錯輝映的美景，創造「2022 台北燈節」特色亮點。

「2022 台北燈節」藝術策展人 Akibo 李明道老師指出，燈節藝術策展除兼具國內外知名藝術家的作品展現之外，必需深入地方特色，展現多元族群文化。為讓「2022 台北燈節」燈飾多元呈現，台北市政府觀光傳播局特於燈節前夕邀集許多優秀團隊或個人參與花燈競賽，以「雙溪自然生態的生命力」及「士林河道（基隆河、外雙溪）開發歷史」為主題，融合多元創意角度，在燈飾藝術與創新設計激盪出更多絢麗火花，一起營造元宵節慶氛圍，展現士林、雙溪河濱之特色，於「公開徵選創意燈飾佈展燈區」帶領民眾一窺多元創意的展現。

《teamLab 未來遊樂園 & 與花共生的動物們》互動藝術展

時間：即日起到 2022 年 2 月 28 日止

地點：國立台灣科學教育館

（台北市士商路 189 號）

《teamLab 未來遊樂園 & 與花共生的動物們》為



圖片來源：國立台灣科學教育館

享譽國際的日本 teamLab 互動藝術團隊打造，帶來超高人氣的九大數位藝術裝置，透過科技與藝術的交織，打造一個夢幻的數位遊樂園，讓每位入場的民眾，都能沉浸在感知自然、創造、藝術的夢幻世界，在夢幻的未來遊樂園中，與科技、藝術的互動，共同創造出與眾不同的藝術作品。

teamLab 是自 2001 年起開始活動的國際性跨域藝術團隊，通過團隊創作來探索藝術、科學、技術和自然界交彙點，發掘人與自然、人與世界的新關係。本次互動展共分九大展區：「與花共生的動物們 II」、「塗鴉自然：迷失、沉浸與重生 - 紅色名錄」、「天才跳房子」、「滑梯水果園」、「小人所居住的屋子」、「遠古神靈的故事」、「光球管弦樂團」、「彩繪動物」及「彩繪動物立體紙模型」，創造觀展者與光影、音樂的互動體驗，更在遊戲中培養空間、邏輯、感知、因果、平衡、創造等能力，期許通過體驗共創活動的樂趣，讓人們在日常生活中更有創造力。（活動詳情請查詢：https://www.ntsec.gov.tw/user/Article.aspx?a=3988）

台中百年漁港換新裝 展現希臘風情

時間：即日起

地點：台中市龍井區麗水漁港

台中市積極活化地方觀光景點，在龍井區百年歷史的麗水漁港推動景觀改善工程，利用藍、白色調美化周邊廊道及休憩區，營造「小希臘風」景觀，並針對麗水驛站及周邊安全防護措施進行整修，再次展現麗水漁港地中海式風情。

台中市府團隊持續推動海線逐風觀光，在海岸線沿岸，將水利設施融入希臘元素，美化水利建物，新增遊客駐留點，讓漁港搖身一變為聖托里尼地中海風打卡休憩亮點，朝「小希臘」整體區域目標發展，民眾於堤防能眺望整個大肚溪，也能觀夕賞鳥、騎單車看海，同時也是新人婚紗取景的絕佳勝地。

此外，台中觀旅局也初步規劃麗水驛站護岸斜坡繪設馬賽克彩繪方案，預計於 2022 年初完成。民眾來到麗水漁港，除一覽希臘風情，亦可安排前往附近景點，如取自聖經諾亞方舟靈感造景的磐石教會、充滿個人特色和藝術氣息的東海藝術街商圈、東海夜市品嚐各種特色小吃；隔日前往竹坑南寮登山步道，步道舒適好走，景觀台視線遼闊，可俯瞰大肚溪出海口以及台中港美景，療癒身心，歡迎來一趟探索台中深度之美的旅程。



台中麗水漁港（圖片來源：台中市政府觀光旅遊局）

「2022 台灣燈會」在高雄

時間：2 月 15 日至 28 日止

地點：高雄市衛武營、愛河灣

2022 台灣燈會睽違 20 年再次於高雄舉辦，將以衛武營展區及愛河灣展區雙展區方式呈現，融入「越傳統、越創新」概念規劃，結合傳統花燈藝術與跨界藝術及科技，傳承傳統技藝之餘，並融入創新、創意元素，提供遊客與燈會的互動新體驗，展現高雄多樣景觀、智慧科技、生態特色、產業與多元共榮等特性，豐富民俗傳統節慶文化內涵，開創華人世界獨一無二的元宵特色活動。

本次主燈首創結合書法藝術，由知名藝術家呂秉承與國寶級書法家董陽孜跨界合作，以「鳳彩飛舞」為主題，展現書法藝術的寫意又具鳳凰展翅高飛的飄逸靈動。主燈高度超過 22 公尺，透過機械轉盤裝置 360 度展現，配合環繞式大尺寸 LED 屏幕投射董老師龍飛鳳舞的開燈六步驟，讓參觀民眾體驗到不同以往之光影魅力！

此外，今年燈會更結合衛武營都會公園地景特色，將樹與森林納入燈會作品的一部分，《湖映森光》巧妙運用公園中面積廣大的北湖，藉由多層次佈光，森林鏡射湖面的水上倒影，展現斑斕的色彩波動，北湖周圍茂密的樹冠則形成一個廊道，配合燈光暈染，讓人彷彿置身於四季變幻的時間隧道，帶來不同以往的燈會觀賞感受。（https://theme.taiwan.net.tw/2022TaiwanLantern/）

永達盃再升級

高雄身障運動嘉年華 帶領身障朋友健康過好日



▲輪椅網球好手與所有貴賓大合影畫下完滿句點。

永達盃高雄國際輪椅網球公開賽暨身障運動嘉年華，於12月17日起連續三天在高雄市橋頭區竹林網球場及高雄市燕巢區滾水羽球場舉行，連續五年在高雄舉辦輪椅網球賽事，未因新冠疫情中斷，實屬不易。

今年(2021年)因為疫情再度升溫，許多ITF國際賽事幾乎全數取消，嚴重影響選手權益。ITF特別允許各國有二站賽事可以在沒有國際選手參賽之下獲得授權承認。而亞洲區今年只有台灣和泰國在十二月共舉辦三場賽事，永達盃高雄公開賽也成為2021年亞洲區第一場國際賽事。在歲末年終之際，「永達盃高雄國際輪椅網球公開賽暨身障運動嘉年華」開辦，對於戰勝疫情恢復正常生活的指標性意義尤其重大。

除此之外，今年同時舉行身障運動嘉年華活動，除了網球賽事外，還舉辦輪椅羽球及輪椅壘球的賽事。我國在東京奧運羽球項目成績輝煌，尤其是



◀輪椅網球好手賽場上英姿。



▲永達張貞芬業務籌備副總代表致詞。



▲永達鄒美玲業務協理捐贈微型保險保費及5台手搖飛輪。



▲張貞芬業務籌備副總(左4)頒發輪椅羽球團體賽冠軍，並與鄒美玲業務協理(右2)、蔡玫靜業務籌備協理(左2)及得獎選手一同合影。



▲比賽選手使用手搖飛輪訓練肌力。

2020東京帕運首度將身障羽球列為正式項目，也帶動羽球運動熱潮。而永達保經支持設立的新北市輪椅夢公園也成立了輪椅羽球訓練班，聘請專業教練執教，新學員也因此迅速增加。

輪椅壘球在台灣仍屬新興發展的身障運動項目，目前台灣共有三支球隊，並規劃在高雄成立第四支球隊，未來朝向組成輪椅壘球聯盟定期舉辦比賽。輪椅壘球也將列入為2028年洛杉磯帕運正式項目，期待屆時有機會參加洛杉磯帕運，為國爭光。

永達保經張貞芬業務籌備副總表示，永達保經十七年來陪伴輪椅網球的發展，參與辦理體驗營、設立訓練班，足跡遍及全國各地，尤其北高兩地輪椅夢公園的設立，讓許多不曾出門的身障者，可以偕同家人一起在讓人放心、安全的場域體驗運動的美好，協助所有障礙朋友都能擁有健康精彩生活，永達深感榮幸。

此外，為讓身障朋友有更多運動體驗選擇，永達鄒美玲業務協理個人捐贈手搖飛輪5台，讓身障朋友和銀髮族能透過該設備訓練手部肌耐力和加強心肺功能；另捐助微型保險經費，為南區的弱勢身障朋友投保，提供每人30萬之基本保障，發揮保險價值。

爲身體打氣 高壓氧的臨床應用

文／洪詩茵 攝影／何佳華 專業諮詢／亞東醫院高壓氧中心主任張厚台 部分圖片／亞東醫院高壓氧中心



亞東醫院高壓氧中心張厚台主任分享高壓氧在臨床治療上的應用。

醫療科技日新月異，近年來高壓氧在臨床治療上的應用漸受重視，為身體加「氧」的風氣日盛。為增進醫療服務品質，提供多樣化的醫療服務，並且輔助急重症救治，亞東醫院自 2016 年 12 月成立高壓氧中心，引進德國 HAUX 公司製造的最新型 12+2 人之大型高壓氧艙，並由擁有高壓氧專科、重症醫學專科、耳鼻喉科、胸腔科醫師，以及具有高壓氧治療艙操艙技術之呼吸治療師等組成之醫療團隊進行服務，未來更預計推出「午間保養艙」，從治療邁向保養，推廣預防醫學上的應用。

亞東醫院高壓氧中心主任張厚台笑談最初認識高壓氧治療的故事，竟是因為家中年邁又罹患淋巴癌的小狗，在獸醫師直言可為狗準備後事之後，因不願放棄，在獸醫師建議下使用醫院的高壓氧艙為小狗治療，未料原本奄奄一息的小狗做完一次治療就可以自行走動，連獸醫師都驚異於高壓氧的效果，高壓氧治療讓她的小狗開心地度過最後的 2 年歲月，也啟動張厚台主任學習高壓氧治療的契機。

所謂高壓氧治療，是指在高於 1 ATA（絕對大氣壓）的環境下吸入 100%的氧氣。而高壓氧設備是指經國內外合格壓力容器法規製造之壓力艙體系統，能讓患者全身置入高壓艙內並直接或間接呼吸 1.4 個絕對大氣壓以上的純氧醫療設備。如此一來可以增加血液氧分壓來提昇血液及組織內之含氧量，達到以下效益：

★ 有利氧氣擴散至受損組織，改善缺氧。
★ 增進血管新生、纖維母細胞製造膠原蛋白以及增加肉芽組織生成，促進傷口癒合。
★ 增加白血球吞噬能力，以利感染控制。
★ 對厭氧性細菌有抑制及殺菌效果。
★ 改善受損部位水腫、組織腫脹或腦部水腫。
★ 加速置換血中一氧化碳，促進排除體內一氧化碳。
★ 加速體內空腔氮氣氣泡的排除及減緩氣體栓塞，改善血液循環。

一般用於疾病治療的壓力多為 2.4 個絕對大氣壓，高壓艙分為多人艙與個人艙兩種規格，亞東醫院目前備有可容納 12 人之高壓氧艙，是由德國 HAUX 公司製造的最新型 12+2 人之大型高壓氧艙，壓力多在 2～3 個絕對大氣壓，可從螢幕上監控患者治療過程中的情況，確保治療過程中的安全性，未來將添購單人艙以提供更全方位的服務。

過去高壓氧多用於治療潛水夫病以及一氧化碳中毒，但近年來因其可使組織氧氣含量大為增加之特性，目前用來治療含氧量減少、血液循環差、組織壞死等症狀成效良好，也因此被稱為傷口的救星；另外，針對中風後神經修復復健及組織重建、突發性失聰等疾病，近年來治療成果日漸被重視。張厚台主任表示，高壓氧之治療視氧氣是一種藥，透過增加血液及組織中的含氧量，達到消腫、殺菌、血管增生、提供組織更多氧氣及養分等功效。通常傷口不易癒合，就是因為血液循環不好，高壓氧治療可以增進血管新生、促進傷口癒合，所以針對糖尿病足部潰瘍、慢性難癒合傷口、放射線損傷等類型患者，搭配高壓氧治療效果會更好。

她舉例表示，一位 48 歲男性患者，因肺炎導致敗血性



最新型的 12+2 人之大型高壓氣艙



專業的控管設備



安全及影音設備一應具全

高壓氧治療可健保給付項目	高壓氧治療需事前申請 經核准後健保給付項目
★ 潛水病（減壓病）或急性氣體栓塞	★慢性復發性骨隨炎（合併外科或抗生素治療無效者） ★急性燒灼傷、2~3 度燒傷，表面積介於 15%~90% ★肢體壓砸傷伴隨創傷性缺血（33 呎 90 分）
★一氧化碳中毒（氰化物及氣體中毒）	
★氣壞疽病及厭氧性細菌感染	
★放射性組織壞死	
★放射性腸炎或膀胱炎（合併大量出血，經 2 次以上輸血及其他治療無效者）	
★肢體壓傷伴有創傷性缺血（50 呎 120 分）	
★壞死性軟組織感染及混合性細菌感染	

休克，由於病況嚴重加上使用升壓劑治療引發四肢壞死，手指腳趾幾乎全部壞死變黑，早期作法會直接進行截肢，避免萎縮壞死面積持續往上，針對此病人狀況，亞東醫院的高壓氧醫師建議先進行高壓氧治療加上局部清創以爭取最多手指腳趾循環以盡量保存肢體功能，於第 7 次治療時，患者手指上水泡漸消，手指循環改善，在整形外科與高壓氧協力治療下，讓四肢壞死範圍縮小至僅剩指尖部位，最後開刀截除指尖，已最大程度保留患者手部的功能，相較於傳統治療方法整手手指截肢只留下手掌，高壓氧輔助手術治療，使手指得以保存讓病人可以重歸職場工作，達成 limb saving 最大的功用。

此外，張厚台主任更特別說明，高壓氧治療在一氧化碳中毒的治療上效果卓越，一氧化碳中毒患者，約有 10 ～ 30% 會在中毒後 3 ～ 240 天發生延遲性神經病變，造成腦部受損，導致認知功能喪失、早發性失智症，若能及早運用高壓氧治療，可加速一氧化碳排出，避免一氧化碳在體內造成的傷害。此外，根據亞東醫院經驗，突發性失聰病人若在發病後一週內進行高壓氧輔助類固醇治療，治癒率接近 100% ！如此類新發展之高壓氧治療成效，這幾年逐步進展中。

就目前高壓氧的臨床應用上（可見上列表格），健保給付範圍除上述所提潛水夫病以及一氧化碳中毒外，大範圍肢體壓創傷、壞死性筋膜炎、放射線組織壞死、放射線腸炎或膀胱炎皆有給付，慢性骨髓炎以及厲害之燒燙傷、部分之肢體壓創傷及缺血需事先申請，其他新發現之高壓氧治療成效如糖尿病足、促進傷口癒合、突發性失聰（俗稱之耳中風）、眼中風、失智、中風後神經復健、甚至失眠等都已陸續於文獻上報導治療改善之案例。目前高壓氧治療在臨床治療更多的輔助性效果及在保健上之成效更待發現，民眾若欲尋求高壓氧治療或保養，可向醫師提出諮詢，由醫師進行評估後，再依據個人需求與能力做決定。



張厚台 **Profile**

現任亞東醫院內科加護病房主任、高壓氧中心主任、元智大學工業工程與管理系助理教授。



二十四節氣 青草養生寶典

您喝過阿嬤ㄟ青草茶嗎？西方香草盛行，其實咱們的「青草」也是保健好物！青草達人李嘉梅教大家順應二十四節氣認識本土青草，學名、俗名、常用部位、保健功效、食用方式，跟著節氣來養生。

整理／羅怡如　　資料圖片提供／《台灣四季青草誌》／出色文化







二十四節氣各有不同當令青草，跟隨節氣感受最在地的青草魅力。

春分土人參、夏至貓鬚草、秋分洛神葵、冬至狗尾草，本土青草順時生長，全年二十四節氣各有不同當令青草，春天是護肝好時機，適合喝杯養肝護脾的兔兒草排毒果汁；冬天是養腎好時節，應該來碗補血養氣的茄苳燉雞湯。身邊垂手可得的日常青草，同時也是以食代藥的保健好食材，青草達人李嘉梅表示，跟著四季的腳步，在對的節氣吃當令青草，應時養生補對營養，打開生活的綠視窗、感受青草的綠色療癒力量。

他進一步指出，青草不但可以煎煮青草茶，還有很多兼顧美味與養生的野菜或藥膳料理，例如清炒山苘蒿、含殼草炒蛋、龍葵稀飯、月桃粽子、鼠麴草粿、香蘭飯、狗尾草雞、牛奶埔排骨湯等等四季青草食譜，無論平補、清補、涼補、溫補都面面俱到，溫、涼、寒、熱體質都合適。以下挑選四季的青草、食譜加以說明：

春季青草篇—立春

立春陽氣初生，萬物復甦，天氣雖日趨暖和，但氣溫變化大，氣候仍以風寒為主，也是人體的毛孔由閉合轉向開放的過渡時期。

隨著春氣的來到，肝氣達到引導氣血從裡向外調動的作用，中醫認為肝的特性是「喜調達而惡抑鬱」，所以當春天來臨時，要記得保持愉快的心情，多去戶外活動，才能有機會與大自然的春氣相呼應。飲食調養方面，應從進食清爽的綠色蔬菜、提升陽氣出發，進而達到調養身體狀態的目的。平時也可選擇多吃一些柔肝養肝、疏肝理氣的青草和食材。

養生原則

春季肝氣旺盛，應注意養肝、護肝，適當補充提升陽氣的食物，並多吃青綠色蔬菜。

春季常見青草

◎ 兔兒菜



兔兒菜這個名字聽起來很卡通，在青草店卻習慣叫小金英，是青草店的必備青草、鎮店之草，一年四季都有顧客上門指名要買小金英，具有清肝解毒、排毒降火等保健功效的小金英，新鮮榨汁有濃濃的綠草味，喝起來有陣陣的苦味，晒乾小金英拿去煮青草茶，又是苦茶的基本原料。兔兒菜也可當作餐桌上的野菜，特別是春天雨水灌溉後的野地裡到處都是鮮嫩綠葉的兔兒菜，葉子的苦味比較淡，口感也很嫩，食用前可先用熱滾水汆燙過，去掉奶汁的苦澀味，再下鍋清炒或加葷、素料拌炒，味道類似 A 菜般爽嫩可口。

春之青草養生食譜

月桃滷豆干／滷蛋



月桃全身都是寶，民間習慣使用修長的葉片做為包粽子的材料，中草藥則經常使用其根莖半酒水燉瘦肉或排骨來緩解胃痛胃寒、跌打損傷的症狀。其實月桃根莖葉也是緩解筋骨痠痛的外洗青草材料，同時更是適合入菜的保健香料。

材料：新鮮月桃葉及晒乾月桃地下莖、五香豆干 600 公克、新鮮海帶 600 公克、雞蛋 10 顆、五香滷包 2 包、老薑 300 公克、米酒 300c.c.、醬油 300c.c.、糖、胡椒、鹽適量、冷開水 1000c.c.

做法：

1. 將雞蛋加鹽煮熟、放涼，剝掉蛋殼。
2. 把五香豆干、海帶放入滾水中汆燙 10 分鐘後撈起放涼， 汆燙過的豆干、海帶較容易入味。
3. 湯鍋中加入水 1000c.c.、五香滷包、老薑片、米酒、醬油及調味料。
4. 新鮮月桃葉及晒乾月桃地下莖洗淨後放入湯鍋。
5. 將剝殼水煮蛋、汆燙過的豆干、海帶放入上述的滷汁湯鍋內。
6. 月桃滷味鍋熬煮約 40 ～ 60 分鐘後，豆干、蛋、海帶即可食用，湯汁也可飲用。

健康效用

薑科的月桃性溫、味辛，它的根莖及枝葉具有健胃、

行氣、舒筋、活血、祛風、除溼、消腫等保健功效，尤其全草都有薑科特有的辛香味，非常適合做為烹飪香料。

夏季青草篇－大暑

大暑時節陽氣盛、氣溫高，氣血運行旺盛、充於體表， 津液外泄，大量出汗。心通於夏，人體心臟與夏季相對， 心臟功能旺盛。

夏季主陽，是陽盛之極，飲食進補方面，大暑天氣酷熱、出汗較多，容易耗氣傷陰，除了記得及時補充水分，還要常吃益氣養陰食物以增強體質，如山藥、紅棗、雞蛋、牛奶、蓮藕、木耳等， 都是夏日進補佳品。大暑時有雷陣雨，氣候以潮溼悶熱為主，養生方面需預防「暑溼」侵害人體，若出現飲食無味、口中黏膩、頭昏腦脹等症狀，可補充消暑清熱、化溼健脾的食物。

養生原則

盛夏季節，應安神調心，保持心境平和，高溫易影響正常生理功能， 如心火偏旺，情緒易激動，須防止「上火」。益氣養陰食物不可少， 蛋白質供給要充足，多吃些燥溼健脾的食物。

夏季常見青草

◎ 到手香

到手香常常被叫左手香，這是台灣獨有的稱呼，所以每次都要解釋無論左手或右手碰到它都會香，有趣的說法常引起大家對到手香的興趣。到手香最被大家津津樂道的，是它促進傷口復原的神奇功效，居家常



見的刀傷、燙傷，若使用洗乾淨的到手香搗爛後的莖葉汁液塗抹傷口，往往有不錯的功效，但是較不建議大面積的開放性傷口來使用。同時，青草店也常將新鮮到手香的莖葉榨汁，做為治療喉嚨發炎的特效青草汁，使用過的顧客表示，雖然味道很苦澀，但消炎消腫的功效卻頗為顯著。

夏之青草養生食譜



到手香柳橙蜂蜜汁

夏季天氣炎熱，人體新陳代謝旺盛，易使津液外泄、出汗量增多。心主血脈，氣血旺盛、運動暢達，會使心火偏旺，情緒容易激動，須防止上火症狀。

夏季飲食上，可適量吃些清涼消暑的食物，但要避免過量，以免造成腸胃負擔或腹瀉，可選用性涼解毒的青草，以便順利排出體內各種毒素。到手香全草可食用，榨汁或生食可消炎、解熱、健胃，十分適合天暑地熱時預防暑邪耗氣。

材料：新鮮到手香 300 公克、柳橙汁 300c.c.、蜂蜜 1 大匙

做法：

1. 將新鮮到手香洗淨、切碎備用。
2. 將到手香、柳橙汁、蜂蜜放入果汁機中，一起拌打均勻後即可飲用。

健康效用

到手香性涼味辛，新鮮莖葉榨汁具有消炎、解毒、健胃、緩解口腔炎、降火氣等保健功效，民間經常使用新鮮全草榨汁加少許鹽巴，或直接放入口中細嚼，以緩解發燒、口腔炎、火氣大。柳橙果汁甘甜帶酸、口感涼爽、富含維生素 C， 其果膠可有效降低血中膽固醇，能促進腸胃蠕動、抑制有害細菌。

秋季青草篇—立秋

俗話說 ：「立秋之日涼風至。」此時天氣漸涼爽、氣溫逐漸下降，空氣乾燥，秋風勁急，物色清明，肅殺將至， 陰氣已升。秋應於肺，宜收斂緩和肺氣。」

飲食進補方面，秋天肺金當令，肺金太旺則剋肝木，故秋季燥氣當令、易傷津液，飲食應以滋陰潤肺為宜，可適當食用芝麻、枸杞、百合、糯米、蜂蜜、鳳梨、牛奶等柔潤食物。《素問．臟氣法時論》曰：「肺主秋……肺收斂，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之。」酸味可收斂肺氣，辛味可發散瀉肺，秋天宜收不宜散，所以盡量少吃蔥、辛辣味食材，應適當多吃酸味果蔬。

養生原則

秋天養生之道，應順應「春夏養陽，秋冬養陰」，亦即「養陰之道」， 宜安定神志、調整作息，緩和秋之肅殺之氣，順服秋之收斂之氣，此為養收氣、顧肺氣。

秋季常見青草

◎ 魚腥草



魚腥草性微溫、味辛，是中草藥經常使用的解毒劑、利尿劑，民間經常使用魚腥草乾品加少量薄荷煮水以利尿排毒；感冒咳嗽時可使用魚腥草、雞屎

藤、羊帶來、萬點金、薄荷一起煎煮；魚腥草和仙草一起煎煮，調理高血壓的功效很顯著；每日細嚼少許新鮮根莖，可緩解狹心症的絞痛發作；新鮮全草搗汁加入少許人參、白芍一起煎煮，則是調理肺癰的特效茶；全草燉煮小隻母雞湯可緩解肺積水。外用方面，新鮮魚腥草揉碎直接塞入鼻孔 5 分鐘，可以緩解長年鼻子過敏；蕁麻疹發作時，使用新鮮魚腥草外擦患部，有助緩解搔癢。

秋之青草養生食譜

洛神葉炒菜



材料：洛神葵葉300克、瘦豬肉（葷）或炸豆皮（素）、薑絲100克、鹽、醬油、糖適量

做法：

1. 洛神葵葉洗淨切絲，瘦豬肉或炸豆皮切絲。
2. 油鍋爆香薑絲後，放入瘦豬肉絲或炸豆皮絲。
3. 炒香肉絲或炸豆皮絲後，放入洛神葵葉絲一起拌炒。
4. 拌炒香熟，再放入調味料炒勻後即可食用。

健康效用

性涼、味酸的洛神葵，具有清血降壓、斂肺止咳、消脂消積、保肝養肝的保健功效，民間經常使用新鮮或晒乾的花萼煎煮成洛神花茶，花茶味道酸甜，是清血消脂的最佳飲品。

冬季青草篇—冬至

冬至的飲食養生方面，需根據自身的實際狀況進補， 若盲目進補可能對身體有害，如果超量服用補藥，反而會產生口乾舌燥、鼻孔出血等症狀。蘿蔔具有很強的行氣功能，還能止咳化痰、除燥生津、清涼解毒，故冬季可適量吃蘿蔔。此外，建議適度增加有助振奮情緒及禦寒的「抗抑鬱食物」，如全麥麵包、稀粥、糕點、蘇打餅乾等碳水化合物，同時注意多攝取富含維生素 C 的蔬果，及富含維生素 A、B1、B2 的瘦肉、鮮魚、蛋類、豆類等食物。

養生原則

「今年冬令進補，明年三春打虎」、「冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開藥方」，冬至可適量進補，切莫多多益善。多吃蘿蔔，好處多多；增加碳水化合物、維生素的攝取。

冬季常見青草

◎ 茄苳

茄苳的根、莖、葉、果實皆可食用及入藥，性溫、味苦辛的茄苳，根、莖、葉、果實都具有保健養生功



Profile

李嘉梅（大俠老師）

中國文化大學新聞研究所畢業
中華民國園藝景觀丙級技術士
隨順因緣、轉換生涯跑道，歷經 10 年台灣青草的學習之旅，目前以撰寫台灣青草民族植物誌為職志。希望透過「四季節氣青草」、「保健養生廚房」、「綠活校園青草」等創意教學課程，以及採集記錄台灣四季青草的文字影像，讓各年齡層、不同族群的台灣人有機會重新看見——在地文化、環境生態、自然生活、養生料理的台灣本土青草。



效，其樹葉消炎解熱的功用老一輩的人都知道，感冒發燒、喉嚨發炎時，民間經常使用茄苳樹葉搗爛後榨汁加鹽飲用，或加蜂蜜飲用可緩解肺炎，新鮮葉子搗爛還可外敷無名腫毒。茄苳的根莖是滋腎水、補血養氣的好東西， 早期生活貧困時，想進補就用茄苳根莖來代替高價的人參， 效果也不錯 ！茄苳成熟的果實可鹽漬、糖漬生食或泡茶喝， 味道十分特別又具有健脾胃的保健功效，用來燉雞湯喝還可調理糖尿病，果實同時更是白頭翁、綠繡眼等鳥類最愛的美食。茄苳樹全身都是寶，叫他台灣之光當之無愧！

冬之青草養生食譜

補血養氣茄苳燉雞湯

寒冷冬天，萬物進入冬眠期，民間習慣於立冬進補，可食用滋陰潛陽、清補甘溫之味。冬季養生主藏，是養腎進補的好時節，補腎養血的茄苳樹根莖正是民間經常使用的食補藥材，尤其適合用來幫助小孩轉骨發育或是成人中氣不足，其保健養生功效



堪稱媲美人參。

材料：新鮮茄苳葉 300 公克、晒乾茄苳根 300 公克、新鮮母雞全隻 1000 公克、苦茶油 150c.c.、米酒 500c.c.、枸杞 100 公克、紅棗 18 顆、鹽適量、冷開水 2000c.c.

做法：

1. 將新鮮茄苳葉洗淨、切碎。
2. 切碎的茄苳葉以苦茶油、鹽拌炒 3 分鐘。
3. 拌炒後的茄苳葉從全雞尾巴處慢慢塞入雞腹中。
4. 全雞塞滿茄苳葉後，用棉線綁住雞尾巴口。
5. 將全雞放入湯鍋中，加入 2000c.c. 冷水、晒乾茄苳根、米酒、枸杞、紅棗一起燉煮，燉煮 60 分鐘後即可食用。

健康效用

茄苳性微溫、味辛苦，葉子具有解熱消炎功效，根部具有滋腎、潤肺、補血養血、健胃等功效，民間經常使用茄苳根燉雞湯來調理胃病及做為補血養氣藥膳。

跟著中醫師 順時養生 啟動護胃隊

整理／洪詩茵　圖文資料／本文摘自時報出版《讓腸胃動起來》



年之始，正是順時養生的好時機，而負責消化、吸收的腸胃又被視為健康的起點。扶原中醫體系總院長郭大維醫師表示，中醫的時間醫學強調要順應四時養生，也就是利用季節性養生大法，來順應身體機能四季變化，當然脾胃疾病發生的時間也不例外！其在門診中就有遇過一名女性的脾胃病患者，都是在每年的特定季節現身，他都跟她開玩笑說：「我們是牛郎與織女，一年就這些日子可以見面。」她每到夏天食慾就變差、體重變輕，甚至還會精神不濟。也遇過一名年輕的女患者，只要一換季腹瀉就會發作，每逢季節轉換時症狀都會加重，簡直比氣象報告還要準。

有鑑於此，郭大維醫師與資深醫藥記者王瑞玲共同出版《讓腸胃動起來》，希望教導民眾順時養腸胃，從生活中力行保健之道，繼而透過中醫的方劑、按摩、食補、中藥茶飲等方式，讓腸胃重新活躍起來。吃對了，腸胃就順了；腸胃好，身體才會健康！

四季容易造成脾胃病的原因

◆ 春季：

春天是萬物復甦的季節，中醫認為春天屬「肝」。此時肝火旺盛，容易有鬱結不舒、容易焦躁、易怒的現象產生，主要原因在於中醫五行學說的「木剋土」（中醫五行：木屬肝，火屬心，土屬脾，金屬肺），所以春天時，脾胃就容易變成肝的「受氣包」。當肝太旺時，連帶著脾胃就會受到影響，造成脾虛。此外，胃出血、消化性潰瘍也最容易在春天發病或症狀加重。

飲食建議：以健脾和胃為主。飲食上可以多攝取小米、玉米、糙米。

◆ 夏季：

台灣的夏季氣候潮濕悶熱，同時也是腸胃病的好發季節，這個時候細菌繁殖速度非常快，所以食物很容易腐敗或變質。此外，由於天氣悶熱，很多人喜歡吃冰冷食物、飲品來消暑，但食用過量容易傷脾而導致

「脾失健運」，脾的運輸消化功能失常，稍不注意就容易發生腹瀉、腹痛的情形。症狀輕微者，出現腹鳴、腸鳴、消化不良、食慾不振等症狀，嚴重者則面黃肌瘦、四肢無力，甚至四肢水腫的情形。

飲食建議：夏季飲食以健脾利濕為主，可以多補充山藥、白扁豆、蓮子、薏仁。

◆ 秋季：

立秋時節氣候多變涼爽，陽氣也開始漸衰，這時很多人會感到食慾大增、睡眠時間增長。身體為了抵抗寒冷，也會開始儲存脂肪而造成發胖，或容易暴飲暴食，加重腸胃的負擔，導致消化功能的紊亂，而季節性便祕，也常在秋燥的時令顯得更為突出。加上晝夜溫差大，腹部容易著涼，使腸胃蠕動變化而導致腹瀉。

飲食建議：立秋飲食以補中益氣為主，飲食方面以溫食，像是粥品就相當適合。此外多補充養血生津的大棗，也很推薦脾虛、氣血兩虧的患者食用。

◆ 冬季：

冬天的寒邪，容易損傷脾胃陽氣，易引發胃病。有虛寒性胃病的人，在遇到氣溫低的冬季當然就會更加不適，會有疼痛、脹氣等情形出現，所以要特別注意溫養食療與防寒保暖。不過特別提醒，冬天雖是進補的好時節，也要講究節制，切勿暴飲暴食，如果一次吃得太多，是會把脾累壞了！其次是冬季嗜食辛辣刺激食物的人，若飲食不節制，更容易損傷脾胃，反而失去調養脾胃的原意。

冬季陽氣虛，脾陽不足，胃脘部受空氣的影響，胃酸分泌也會增加。使得保護胃部屏障的胃黏膜作用減弱，繼而出現胃潰瘍等症狀。



堅果是絕佳的健脾食物，冬天可多吃。（圖片來源：Pixabay）

飲食建議：以溫補為主。冬天養脾可以多吃一些牛、羊肉、五穀雜糧、堅果，尤其像堅果是非常好的健脾食物，不過也因屬性較溫燥，適量即可。

養胃健脾的重要經絡和時機

在中醫的觀念裡，每一個時辰都有對應的五臟六腑，因此在養生上應該要順應時辰的變化來做調理。中醫所提到的「脾胃」，是指整個消化系統和對應的經絡、四肢、肌肉、口唇等，脾和胃在中醫上互為表裡，同樣為身體氣血生化之源，說它們是人體最重要的「發電機」一點都不為過！把握特定時辰，讓養生效果更加乘，也就是所謂天人合一的順時養生。

食物經由胃的消化吸收轉化為生化氣血的食物（水谷精微），接著再透過脾運輸到身體需要的地方，這種相輔相成的作用，讓「養胃」和「健脾」是密不可分的。

養胃健脾的四大黃金時間

1.【卯時】早上 5 點～ 7 點／大腸經／排便的最佳時機

這個時間點最適合排便，主要是卯時時大腸經旺盛，大腸具有吸收水分、調節水分代謝、排泄體內廢物的功能，所以這時起床，就先從喝一杯溫水開始，可以濕潤口腔、食道管、胃黏膜，同時也可以沖刷附著在黏膜的黏液和膽汁，並促進胃腸的蠕動，還可以補充夜晚流失的水分。

要注意的是，早上這一杯溫水不用補充太多，大約 100CC 左右即可，過量反而會沖淡胃酸而影響消化，更不能一起床就喝涼水冰飲，容易對胃部造成刺激。

2.【辰時】上午 7 點～ 9 點／胃經／用溫熱的早餐啟動護胃隊

這個時間點是上學上班的通勤時間，有一部分的人會選擇多睡 30 分鐘而不吃早餐，千萬不可！這個時間是飲食入於胃，開始進行消化與營養物質運送，分布到全身的最佳時機。

胃主受納，即是接受的意思，如果此時不吃早餐會影響脾胃運化功能，也會間接影響到生長發育，以及新陳代謝功能。

此外，很多人喜歡在早上來一杯活力的冰果汁或是精力蔬果汁，其實這樣是很傷胃的！早上的第一餐還是以溫熱的食物來暖和我們的身體，而需要補充精力的果汁，建議留到餐後再來飲用，以免造成脾胃虛寒。

3.【巳時】上午 9 點～ 11 點／脾經／將營養運送至全身，宜鍛鍊養脾

脾主運化，就如同上述所說的，若沒有吃早餐，也就不會起到脾胃運送營養的作用，長期下來就會引起脾胃不和，甚至造成氣血失調的情形發生。

而也因脾主肌肉，在這個時候也很適合做一些適當的鍛鍊，達到氣血通暢、強筋健骨的作用。

如此一來，接下來的時間也會感到特別有精神！

4.【未時】下午 1 點～ 3 點／小腸經／補充水分助排毒

小腸能分清濁，使清氣上升，吸收食物營養後輸送全身，將濁氣往下帶，把糟粕身體不需的廢物送入大腸。很多上班族喜歡在這個時候來個放鬆的下午茶，建議這個時候可以喝杯溫熱的茶飲或多補充水分，來幫助身體消化排毒。



郭大維醫師的養胃早餐

以減少腸胃負擔、吸收快、能提供足夠能量為前提。

1. 健腦五穀粉加無糖豆漿

這一杯不僅有飽足感，同時內含一天所要的蛋白質、脂質、纖維質都能攝取到，既可補腎顧胃，又可強健腦力。

材料：健腦五穀粉：黑豆、黑芝麻、黑桑椹、何首烏、黑米各 100 公克。

作法：5 ～ 6 大湯匙，配合 800CC 的熱無糖豆漿。

2. 500CC 熱黑咖啡加香蕉

熱黑咖啡搭配一根香蕉，既有飽足感，香蕉又富含色胺酸，能夠穩定神經，熱量也足夠提供早上工作之需。

3. 500CC 熱黑咖啡搭配三角飯糰

便利商店所販售的三角飯糰，一個熱量都不會太高，大約落在 200 多大卡左右，有蛋白質、脂質、碳水化合物，既有飽足感，對腸胃負擔也不會太大。

養胃健脾務必要戒宵夜

此外，有許多人喜歡在亥時（晚上 9 點～ 11 點）、子時（晚上 11 點～凌晨 1 點）間吃宵夜，這對脾胃的健康其實是一大傷害！一來這段時間是接近一日休息的時間，身體活動量已大幅減少，並以坐姿與臥姿居多，導致腸胃蠕動速度減緩，食物消化時間延長。

再則，子時為膽經運行的時間，全身臟器與氣血正要開始進行解毒與代謝，其中，膽汁又參與消化功能，這一段時間進食，的確會對人體產生一定的影響，最後吃飽後又馬上睡覺，更容易引起肥胖問題和胃食道逆流的發生。若要養好自己的脾胃，還是戒掉半夜吃宵夜的習慣，讓消化系統的負擔不要這麼大，更能降低日後腸胃道疾病的發生率。

郭醫師的養腸操

郭醫師過去因為看診的關係，並沒有太多的時間可以空出來運動，包含定時間的慢跑，或是依照教練的建議定時上健身房來做訓練，長時間下來，因為看診的動作通常都很固定，多半都只用到手部的肌肉，核心及背部肌肉卻很少使用。

日積月累的姿勢不良會使部分肌肉過於緊繃，引發肩頸僵硬，甚至頭痛、頭暈等症狀。當然這些我們都可以透過吃藥或是針灸來得到一定程度的緩解，但每隔一段時日，肩頸痠痛的問題又會再度出現。

在某次的因緣際會下，郭醫師找到在教導皮拉提斯的同學，自從開始了皮拉提斯訓練後，長期累積的肩背筋骨痠痛都得到了放鬆舒展。經過一段時間的訓練後，骨盆也慢慢往回正中的位置，之前的脹氣、便祕的情形也改善了許多，同時也觀察到，許多腸胃道的問題，其實和我們的姿態及肌肉的緊繃程度有關。



除了皮拉提斯之外，郭醫師也有一套簡易的養胃運動推薦給大家：

◆散步養胃

千萬別小看「散步」，雖然運動量遠不及慢跑或是其他運動訓練，但若能經常散步除了可以幫助消化、消除腹脹、促進血液循環外，同時也能增強下肢的肌肉力，並有補腎強腰的作用。

中醫認為腰為腎之府，而腎主骨，透過運動訓練下肢的靈活度，便能達到強腰補腎的作用，連帶影響整個人的全身免疫力。

散步方式—千萬不可飯後立刻散步

最基本的散步姿勢即是抬頭挺胸、小腹微收，雙臂自然的擺動並且大步的走，步行的速度可以根據自己的身體狀況調整，建議應由慢到快、循序漸進，維持規律的呼吸節奏，走到身體有微微出汗的狀態即可，散步時間約為 30 ～ 60 分鐘。

鍛鍊的時間可以在早晨或是晚上，但要特別注意的是，切記不要剛吃飽就開始散步，尤其是患有腸



胃道疾患的人，應於飯後半小時後再開始活動，以免造成腸胃的負擔。

◆ 瑜珈養胃

瑜珈所遵循的大原則在於—訓練身體的平衡機制以及心態上的調理，繼而達到身心保養的目的。久坐的上班族經常駝背而不自知，透過適度的伸展胸部肌肉、放鬆肩頸，進而起到改善血液循環、暖胃、養胃的作用。

動作說明：

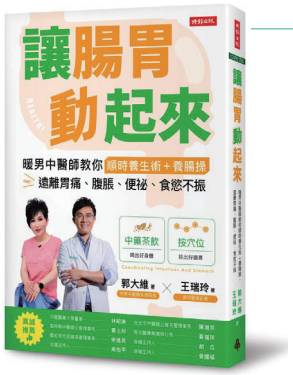
1. 跪坐於床上或瑜珈墊上，雙手自然垂放於身體兩側。
2. 雙手往上伸展（想像正在伸懶腰），伸展的同時進行深呼吸。
3. 吐氣，慢慢坐在自己的足跟處，並將雙手抵在雙腳的足心。
4. 向前將胸部往外頂，同時下巴慢慢仰起，並維持呼吸平順，切勿憋氣，維持此姿態兩分鐘左右。

◆ 仰臥起坐養胃

仰臥起坐是很多練線條的人喜愛的運動方式，適度的仰臥起坐還能促進腸胃蠕動、幫助消化，就像是在幫腹部做按摩。

動作說明：

1. 仰臥，腹部與大腿呈 90 度、大腿與小腿呈 90 度。
2. 身體呈飛魚形狀，小腿下面可墊上東西。這個動作看起來很簡單，但要能真正獲得最好的訓練效果，就必須做到以腹部肌群的收縮力，引起腹部肌肉「壓縮」。
3. 做的時候上背部離開地面、但下背部仍應緊貼地面，動作只是腹部的壓縮，引起脊柱骨的彎曲，使腹部肌群處於「頂峰收縮」的狀態，稍停，再以腹部肌群的張力控制，慢慢使脊柱骨逐漸伸展，然後還原。



《讓腸胃動起來》作者 Profile



◆ 郭大維

現任：扶原中醫體系總院長

學歷：

中國醫藥大學中醫所　醫學博士研究

中國醫藥大學針灸研究所　醫學碩士

中國醫藥大學　醫學士

高雄醫藥大學　復健醫學理學士

郭大維中醫師 FB：www.facebook.com/drtcmdavidkuo



◆ 王瑞玲

資深醫藥、美食記者，擁有 25 年以上的醫藥採訪經驗。

著作《小毛病發現大疾病系列十本》、《愛，小吃》、《心臟回春術》、《骨科診治照護全書》、《不用餓肚子，5 周瘦 10 公斤》、《顧好耳鼻喉，不怕恐怖病毒找上你》等書。

王瑞玲醫藥美食記者 FB：www.facebook.com/reallyjie520

PLUS 》》檢測自己是屬於哪一型的脾胃失調

以下測驗請根據真實感受作答，答案評分標準：A 沒有 B 偶爾 C 總是
計分方法： A = 0 分 B = 3 分 C = 5 分

【測驗／胃陰不足型】

問題 1. 經常熬夜？
問題 2. 容易感到口乾舌燥？
問題 3. 大便偏乾？
問題 4. 不喜歡喝水（每日喝水量不足 800CC）？
問題 5. 三餐不定時，常常餓過久？

※ 總分在 12 分以上，就算是胃陰不足型。

胃陰不足，也就是中醫所說的「胃陰虛」，主要原因即為胃的陰液（津液）滋養不足。很多社會新鮮人或經常熬夜的人多為此型，常常因三餐不準時吃，餓了也不吃，或是忘記喝水而造成。

建議這一型的患者要從生活作息開始調整，除了養成三餐的規律飲食、多補充易消化的食物，更要注意每日喝水的量也要足夠（一天飲水量＝體重 ×33 ～ 40），更要早點入睡。

【測驗／脾胃虛寒型】

問題 1. 容易腹脹、腹痛、大便不成形？
問題 2. 食慾不佳、經常胃痛？
問題 3. 皮膚顏色偏黃，無光澤？
問題 4. 容易疲倦或不喜歡說話？
問題 5. 手腳冰冷、四肢容易浮腫？

※ 總分在 12 分以上，就算是脾胃虛寒型。

脾胃虛寒主要的原因，多出在飲食習慣不正常，特別是喜歡喝冷飲，是許多現代人難戒的習慣，此外，過度食用寒涼、生冷的食物，也容易傷害體內陽氣，導致脾胃虛弱。建議這一型的患者，在生活作息上應少喝冰冷的飲料、避免過度節食，應重視禦寒保暖、祛溼除寒，在每年的三伏天或是冬季四九天時，也能透過三伏貼的敷貼來達到陰陽平衡、祛病的效果。

【測驗／腸胃濕熱型】

問題 1. 經常吃炸物或速食？
問題 2. 脾氣容易暴躁？
問題 3. 大便不爽，常有排不乾淨的感覺？
問題 4. 經常有噁心感（嘔酸）？

※ 總分在 12 分以上，就算是腸胃濕熱型。

這類型的患者同樣也是飲食導致的脾胃濕熱，尤其是特別喜歡吃油炸物、飲酒的人，更容易有脾胃濕熱的問題。建議飲食方面的調整應以清熱祛濕、健脾和養胃為主，同時也避免吃過度辛溫助熱的食物，像是油炸物、口味過重，或是辛辣食物等，更不可盲目的進補，應該在醫師的指示下進行，否則更容易造成身體不適。

【測驗／寒濕阻滯型】

問題 1. 經常胃痛，尤其吃了生冷的食物後加劇？
問題 2. 比起吃肉更喜歡吃菜，是蔬菜愛好代表？
問題 3. 怕冷？
問題 4. 經常腰痠背痛？
問題 5. 喜歡喝冷飲？

※ 總分在 12 分以上，就算是寒濕阻滯型。

一般來說，大部分人都會認為多吃蔬菜水果就是胃腸好，但其實過量的食用蔬菜，反而容易讓體內累積過多的寒濕。

因為大部分的蔬果都屬於涼性，如果常吃寒性食物、飲食不均，且又缺乏運動，就容易使脾經運作功能受阻，而造成水分鬱滯於體內，所以這一類型的患者也特別容易水腫。

【測驗／食滯腸胃型】

問題 1. 飯後容易胃不舒服？
問題 2. 喜歡吃吃到飽？
問題 3. 吃飯速度明顯比別人快？
問題 4. 經常打嗝，且打嗝伴隨腐臭味？

※ 總分在 12 分以上，就算是食滯腸胃型。

這一類型的患者飲食習慣大多為「快快快」，也就是吃東西又快又多又急，簡單來說就是飲食不節制而導致脾胃功能失調。建議可以少量多餐，進食速度減慢並細嚼慢嚥，口味儘量清淡，減少辛辣、濃油、重鹹、重甜的食物，才能改善腸胃的不適。

【測驗／肝胃不和型】

問題 1. 工作或課業壓力大？
問題 2. 情緒不安、容易緊張？
問題 3. 常常心情不好，容易情緒低落？
問題 4. 失眠？

※ 總分在 12 分以上，就算是肝胃不和型。

長期的思慮過度會傷脾胃，主要脾主升清，胃主降濁，共同承擔食物吃進去後的消化與營養物質運輸與分布。而情緒異常和五臟中的「肝」有著密切的關係，容易出現肝氣鬱結的現象，中醫認為情緒會導致脾胃不和、脾失健運，所以在日常生活中則應該要多放寬心，不要過於堅持或鑽牛角尖，保持良好的心態。

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部　資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

皮蛇就靠帶狀皰疹疫苗

帶狀皰疹是由「水痘 — 帶狀皰疹病毒」所引發，主要藉由皮膚直接接觸、飛沫或空氣而傳染。小時候若曾感染水痘後康復，病毒可能會躲在神經節中，逃避免疫系統的攻擊，當年紀增長或因疾病、壓力導致免疫力低下之際，病毒就容易活化，造成復發。由於帶狀皰疹患者發病時身上會長出密集帶狀排列的紅斑、小水泡，故俗稱為「皮蛇」。

民俗療法 斬不斷更惡化

有些民眾在帶狀皰疹發病時，會嘗試民俗療法「斬蛇」，但目前尚無文獻研究指出此民俗療法能夠治療帶狀皰疹；且使用錯誤的治療方式，不僅可能使傷口感染，還會延遲治療時間，讓病情更加惡化。

為避免皮蛇纏身，**高風險族群可至醫院接受醫師諮詢，選擇接種一劑帶狀皰疹疫苗進行「科學斬蛇」**，目前疾病管制署建議 50 歲以上民眾可施打自費疫苗。**該疫苗屬活性減毒疫苗，可提高水痘 - 帶狀皰疹病毒特異性免疫力，預防帶狀皰疹及其併發症**。若本身為慢性病患者或正在接受治療者，建議與醫師討論，依自身的免疫能力、用藥狀況等，再評估是否適合施打。

我國疫苗管理嚴謹 民眾可安心施打

我國的疫苗管理與歐美等先進國家一致，疫苗上市前經食藥署查驗登記，核給許可證，並依「生物藥品檢驗封緘作業辦法」採取逐批檢驗通過後始得放行，經食藥署國家實驗室檢驗合格之產品，會於產品外盒加貼「藥物檢查證」供識別，再供應至各大醫療院所使用，以維持疫苗品質。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 830 期）

降血壓藥有哪些飲食禁忌



多數民眾家中想必都備有不少藥品，像是外用的皮膚藥膏、慢性病患長期服用的降血壓藥，甚至是癌症病患使用的口頰錠等等，然而，這些常用藥品有哪些服用禁忌？有何注意事項？食藥署特別推出《藥小心特輯》，為民眾做進一步說明。

聽說吃降血壓藥不能吃香蕉、葡萄柚，這是真的嗎？高血壓病人在飲食及用藥上有哪些注意事項？食藥署邀請社區藥局吳厚澤藥師為民眾進一步說明。

控制血壓 高鈉食品要小心

高血壓病人攝取過多鈉時，體內水分滯留會使血液量增加，可能會造成血壓升高，使降血壓藥無法達到預期效果。對此，吳藥師建議：像是煙燻食物、加工罐頭、泡菜、調味料、火鍋湯等高鈉食品，高血壓病人都應少吃。

服用這三類降血壓藥 注意高鉀食品

保鉀利尿劑、血管收縮素轉換酶抑制劑、血管收縮素接受體阻斷劑這三類降血壓藥，同時會減少體內鉀離子排出，使血鉀升高，因此高血壓合併有腎臟病的病人服用上述藥品時，應留意高鉀食物（如香蕉、紫菜、葡萄乾、金針菇、空心菜、菠菜、釋迦、榴槤、龍眼乾等）的攝取，以免加重腎臟負擔並造成高血鉀，而出現肌肉無力、心律不整等症狀。食藥署提醒：並非所有高血壓病人都不可以吃香蕉，主要與所服用的藥品有關，民眾如有疑慮，可向藥

師或醫師諮詢，確保用藥安全。

此外，有些高血壓病人認為應該降低食鹽中的鈉含量，於是選購低鈉的薄鹽醬油或低鈉鹽。對此，食藥署表示：市面上的低鈉產品多以鉀來取代鈉，對於服用前述三類降血壓藥的病人，可能造成高血鉀而增加藥品不良反應的發生。

葡萄柚不要和這類降血壓藥一起吃

葡萄柚（汁）含 有 furanocoumarin 衍生物，會抑制 CYP3A4 酵素的代謝作用。由於許多藥品皆由該酵素代謝，像是鈣離子通道阻斷劑類降血壓藥，吳藥師提醒，服用該類藥品的高血壓病人，服藥期間如食用葡萄柚，可能導致藥品血中濃度升高，而增加發生副作用之機率，像是臉潮紅、頭痛、心跳過速，嚴重時可能會導致低血壓。此外，葡萄柚抑制藥品代謝作用可長達數小時甚至兩三天，即使間隔服藥也無法完全避免。

食藥署叮嚀：服藥應搭配溫開水，勿以葡萄柚汁、茶、牛奶等來吞服藥品，除非藥袋有特別標示，以免產生不良反應。最後建議民眾早晚定時量血壓，若有改變飲食、增減藥品與保健品時，應注意血壓變化。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 836 期）

小兒用藥四大疑惑

孩子是爸媽心中的寶貝，若是小孩不舒服或生病，家長與其他照顧者一定會很擔憂！對此，食藥署邀請臺北市立聯合醫院陳巧丹藥師針對兒童用藥安全常見疑慮一一解惑。

(1) 兒童用藥一定要選擇兒童製劑嗎？可以用大人的藥丸錠劑磨成粉、或剝一半給小孩吃嗎？

世界衛生組織（WHO）兒童用藥安全報告指出，兒童用藥錯誤的發生率為成人的三倍，主要與劑量錯誤有關。「兒童不是縮小的大人」，由於兒童器官發育尚未成熟，代謝藥品的能力與成人不同，因此，用藥劑量需依照體重或年齡精算，且應優先使用易於依照年齡或體重進行劑量調整的「兒童專用製劑」。

所謂的「兒童專用製劑」，多為兒童親善口味，劑型設計方便兒童吞服，且常搭配量具或餵藥器來輔助給藥，協助家長在餵藥上更便利、更容易掌握劑量。若醫師處方每次服用 ½ 或 ¼ 錠時，建議購買切藥器，並於服藥前將藥品切割，取得正確劑量。給藥時，可以用湯匙將切割後的藥錠壓碎，再泡溫水服用。

(2) 小孩這次生病的藥沒吃完，下回還可以吃嗎？

開封後的藥品隨著保存環境不同，可能會影響效期，進而影響藥效，尤其是藥品磨粉後，安定性會變差，因此，未用完的藥品不建議下次再服用。此外，每次的病情不一定相同，若服用上次沒吃完的藥品，不僅無法對症下藥，還可能延誤病情，甚至造成更嚴重的併發症。

(3) 小孩把藥吐出來了，我應該再餵他一次嗎？

孩子吐藥時有所聞，若服藥後馬上嘔吐，原則上可立即補服相同藥品；若是服藥後半小時以上才嘔吐，則不需再補服。假如不確定是否應該補服藥品，可致電諮詢醫師或藥師。

(4) 藥品可以混入牛奶或果汁中，再給小朋友吃嗎？

除非有特別指示，口服藥品應以常溫開水服用，以免產生食品和藥品間的交互作用。藥品磨粉確實比較苦，必要時可嘗試加少許糖漿掩蓋味道。若是服藥的順從性不佳，可請教醫師能否開立兒童專用製劑，減少小朋友排斥服藥。

食藥署提醒：通常藥師交付藥品時會提供正確的藥品資訊與用藥指導，家長若不清楚藥品使用方式，可立即向藥師諮詢，確認正確使用方法。服用前也應核對藥袋上的資訊，隨時注意孩子服藥後的身體狀況，才能共創更安全的兒童用藥環境。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 837 期）

人生哲學

控制情緒 留住福氣

整理／公關部



怒的那一個瞬間，智商是零，過一分鐘後恢復正常。人的優雅關鍵在於控制自己情緒，用嘴傷害人，是最愚蠢的一種行為。我們的不自由，通常是因為來自內心的不良情緒左右了我們。

一個能控制住不良情緒的人，比一個能拿下一座城的人更強大。水深則流緩，語遲則人貴。我們花了兩年時間學說話，卻要花數十年時間學會閉嘴。可見：說，是一種能力；不說，是一種智慧。

急事 慢慢地說

遇到急事，如果能沉下心思考，然後不急不躁地把事情說清楚，會給聽者留下穩重、不衝動的印象，進而增加他人對你的信任度。

小事 幽默地說

一些善意的提醒，用句玩笑話講出來，就不會讓聽者感覺生硬，他們不但會欣然接受你的提醒，還會增強彼此的親密感。

沒把握的事 謹慎地說

對那些自己沒有把握的事情，如果你不說，別人會覺得你虛偽；如果你能措辭嚴謹地說出來，會讓人感覺你是個值得信任的人。

沒發生的事 不要胡說

人們最討厭無事生非的人，如果你從來不隨便臆測或胡說沒有的事，會讓人覺得你為人成熟、有修養，是個做事認真、有責任感的人。

做不到的事 別亂說

俗話說：「沒有金剛鑽，別攬瓷器活。」不輕易承諾自己做不到的事，會讓聽者覺得你是一個「言必信，行必果」的人，願意相信你。

傷害人的事 不能說

不輕易用言語傷害別人，尤其在較為親近的人之間，不說傷害人的話。這會讓他們覺得你是個善良的人，有助於維繫和增進感情。

傷心的事 不要見人就說

人在傷心時，都有傾訴的慾望，但如果見人就說，很容易使聽者心理壓力過大，對你產生懷疑和疏離。同時，你還會給人留下不為他人著想，想把痛苦轉嫁給他人的印象。

別人的事 小心地說

人與人之間都需要安全距離，不輕易評論和傳播別人的事，會給人交往的安全感。

自己的事 聽別人怎麼說

自己的事情要多聽聽局外人的看法，一則可以給人謙虛印象；二則會讓人覺得你是個明事理的人。

尊長的事 多聽少說

年長的人往往不喜歡年輕人對自己的事發表太多的評論，對年輕人來說，傾聽、恭敬、謙虛請益，就是尊長的態度。



永達西進求賢

1:58

別人做不到
永達做到了



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）

永达理保经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

永達保險經紀人　求賢專線：0800-551039　2021/10版

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01 十一月廿九 宜：開市、交易、開光、立券、修造
02 十一月三十 宜：祭祀	03 十二月初一 宜：祭祀、出火、掛匾納畜、動土	04 十二月初二 宜：祭祀	05 小寒 宜：祭祀、沐浴、理髮	06 十二月初四 宜：祭祀、破屋、壞垣	07 十二月初五 宜：祭祀、會友、出火、塑繪掛匾	08 十二月初六 宜：立碑、安葬、成除服、修墳
09 十二月初七 宜：祭祀	10 十二月初八 宜：開光、塑繪	11 十二月初九 宜：祭祀、齋醮、裁衣合帳、拆卸	12 十二月初十 宜：祭祀、解除	13 十二月十一 宜：沐浴、拆卸、掃舍宇成除服	14 十二月十二 宜：祭祀	15 十二月十三 宜：祭祀
16 十二月十四 宜：納采、會友、開光塑繪、納畜	17 十二月十五 宜：訂盟、納采、嫁娶會友、出行	18 十二月十六 宜：解除、破屋、壞垣	19 十二月十七 宜：塑繪、安葬、立碑成除服	20 大寒 宜：安葬、成除服、立碑	21 十二月十九 宜：祭祀、塑繪、成除服	22 十二月廿 北區 《財經講座》項若薇、陳美慧 10:00~12:00 《信託一點通》王執定 10:00~12:00 《實時財經》李信年 10:00~12:00 《【2022 虎旺金來】開運祕笈》 魏榮權 10:00~12:00 《贏家策略講座》張立昇 10:00~12:00 《2022 虎年造命開運妙法》林俊寬 10:00~12:00 《疫後經濟新趨勢 投資理財新方向》 黃正霆 13:30~17:00 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》 林美月、楊淑梅 10:00~11:45 宜：祭祀、祈福、開市、沐浴、納畜
23 十二月廿一 宜：祭祀、齋醮、沐浴經絡、立碑	24 十二月廿二 宜：祭祀	25 十二月廿三 宜：出火、沐浴、掛匾拆卸	26 十二月廿四 中區 《如何建構事業藍圖成為保險企業家》傅泓捷 14:00~16:00 宜：祭祀	27 十二月廿五 宜：祭祀	28 十二月廿六 宜：祭祀、祈福、會友、求嗣起基	29 十二月廿七 宜：祭祀、齋醮、開光
30 十二月廿八 宜：破屋、壞垣	31 除夕 宜：開市、移徙、入宅出行、開光					

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

2 月 FEB 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01 春節 宜：祭祀、安葬、破土	02 正月初二 宜：祭祀	03 正月初三 宜：祭祀、開光、塑繪	04 立春 宜：祭祀、塑繪、沐浴、成除服	05 正月初五 宜：謝土、成除服
06 正月初六 宜：會友、納財、裁衣合帳、成除服	07 正月初七 宜：訂盟、納采、嫁娶出行、入宅	08 正月初八 宜：納采、入宅、求嗣開倉、合帳	09 正月初九 宜：作灶	10 正月初十 宜：訂盟、安門、納財會友、出行	11 正月十一 宜：安香、出火、謝土	12 正月十二 北區 《財經講座》江元傑、鄭中樑 10:00~12:00 《塔羅流年》蔡瑩惠 10:00~12:00 中區 《全球即時財經講座》楊昇峰、陳建文 10:00~11:45 《全球即時財經講座》楊淑梅、楊琇婷 10:00~11:45 宜：求醫、破屋、壞垣
13 正月十三 宜：納采、嫁娶、納財入宅、求嗣	14 情人節 宜：成除服	15 元宵節 宜：開市、立券、交易納財、納畜	16 正月十六 宜：祭祀、沐浴、成除服	17 正月十七 宜：祭祀、成除服	18 正月十八 宜：立券、交易、納財、裁衣納畜	19 雨水 北區 《財經講座》蘇玟諭 10:00~12:00 《小富翁大贏家》邱雅倫 10:00~12:00 中區 《全球即時財經講座》許雅惠、劉玉娟 10:00~11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、楊麗蓉 10:00~11:45 宜：立券、交易、會友、出行、掛匾
20 正月二十 宜：開光、會友、塑繪	21 正月廿一 宜：平治道塗	22 正月廿二 宜：解除	23 正月廿三 宜：出行、移徙、入宅拆卸、栽種	24 正月廿四 宜：祭祀、解除、破屋壞垣、掃舍宇	25 正月廿五 宜：祭祀、開光、掛匾、拆卸破土	26 正月廿六 北區 《財經講座》林濰瑄、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》潘立暐、李身慧 10:00~11:45 宜：結網、成除服
27 正月廿七 宜：開光、祈福、出行移徙、安門	28 正月廿八 宜：祈福、嫁娶、求嗣栽種、動土					

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



精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從永達服務規劃開始！

永達保險經紀人
EVERPRO www.everprobks.com.tw

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