

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2022.03  
No.175

永保安康  
超業の安心傳承術

李彥鎧  
讓您瞬間年輕十歲的魔法

黃立忠  
淺談一日植牙與全口照護

洪都拉斯  
堅持毅力 展現無限可能



永達保經Line@  
各項活動訊息



達人月刊電子書  
登錄閱讀



# 「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





### 財富學苑

#### 財富學苑 RICH Wealth

封面裡 永達保經榮獲微型保險競賽～保險輔助人組第一名

- 03 組織發展最佳平台
- 04 優渥獎勵 專業平台 充足後援 永達保經 最佳創業平台
- 13 永保安康 超業の安心傳承術 **影**
- 48 西進求賢
- 封底裡 永達 3 月活動行事曆
- 封底 精彩可期的生涯規劃

### 生活學苑

#### 生活學苑 RICH Life

- 10 感謝不曾放棄的自己
- 18 洪都拉斯 堅持毅力展現無限可能
- 18 小故事大啟示
- 25 年後輕鬆瘦 減醣消脂瘦身湯
- 31 兒童常備餐輕鬆備 頭好壯壯精神好 **影**
- 46 休閒便利貼



19



22



### 健學苑

- 19 無痕內開眼袋手術 李彥鏗 讓您瞬間年輕十歲的魔法
- 22 A21 牙醫診所 黃立忠淺談一日植牙與全口照護
- 40 中西醫精準調理 告別情緒型疼痛
- 44 健康快遞

### 權益學苑

- 05 財經 & 生活補給站
- 08 投資型保單不保險
- 頻繁轉換投資標的 會有什麼問題嗎

發行人／吳文永

編輯顧問／黃素琪、林明鈞、林昭達、  
李麗英、羅大海、洪素珍、  
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／台北市中正北路1段70號5樓

電話／02-2521-2019

網址／[www.everprobks.com](http://www.everprobks.com)

### 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](mailto:admin@mail.everprobks.com.tw)

封面人物／洪都拉斯  
封面攝影／余秀萍

## 特輯企劃 p13 永保安康 超業的安心傳承術



林春慧業務儲備協理



呂泰成業務首席經理

財富傳承，每當聽到這四個字，總有許多人認為那是有錢人或大企業家的事，其實傳承不只是有錢人的事，尤其是中高資產族群，做好財富傳承，能讓下一代、甚至下下一代的財富逐步積累，傳富三代、永保幸福！邀請超級業務代表－林春慧及呂泰成，以自己的財富傳承規劃為例，談談他們的傳富理財術。

## Editor's Note

## 編輯手記

## 金管會下修 65 歲為保險評估門檻

為保障高齡者的投保權益，金管會日前表示，無論是投保投資型保單或是有解約金的傳統型保單，只要是銷售給 65 歲以上銀髮族長者，都要強化保險商品開發設計階段對高齡客戶商品適合度的評估，以及為強化對保險業開發保險商品的費率釐訂，及個人健康險與傷害險商品調整費率的控管機制。

有鑑於銀髮族投保糾紛日益增加，金管會決議將銀髮族的銷售保障門檻拉齊至 65 歲，保險局副局長張玉暉表示，已完成「保險商品銷售前程序作業準則」部分條文修正草案之研議，將於近期依法辦理預告，為廣納多方意見以期修正方向臻於周延，此修正草案將預告 30 天，除將刊登行政院公報外，亦將於金管會網站刊登。

農曆過年團圓聚餐後胖了一圈嗎？想要瘦得健

康，跳脫「變胖→減肥→復胖」的循環，本期「年後輕鬆瘦 減醣消脂瘦身湯」專題，一餐改喝一碗風靡日本的減脂瘦身湯，利用天然食材取得豐富營養，以蔬菜、肉類、海鮮為食材的低醣高蛋白湯品，不僅能瘦身，還能消除水腫、改善體寒等問題，讓身體自然而然變輕盈！

疼痛是相當普遍的經驗，不論是突發性、抑或長期慢性疼痛，疼痛的部位、疼痛的頻率等等，形成疼痛的成因非常複雜，本期「中西醫精準調理 告別情緒型疼痛」專題，擅長東方針灸、穴道按摩的石垣英俊認為，造成疼痛的原因不能從單一面向來解決，應以「時、地、人」串起的疼痛地圖，循著路徑找到根源，才能有效解決疼痛的問題。❶

# 組織發展最佳平台

## 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

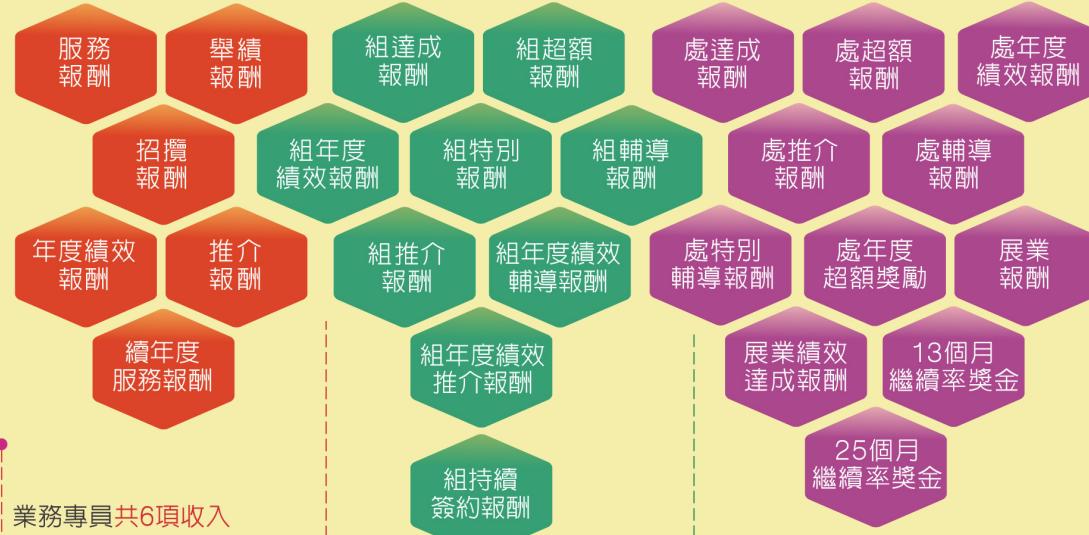


掃我加入  
成功永達

## 組織持續向上走

### ► 承攬收入無上限

#### ●自招件報酬



業務專員共6項收入

● 業務經理、業務高級經理、業務資深經理、業務首席經理、業務籌備協理共15項收入

● 業務協理、業務副總、業務執行副總、業務首席副總、業務總經理共26項收入

\* 處級業務代表報酬依組織層級遞增

### ► 晉級獎金全拿走



## 組織利益可世襲

只要符合下列條件可申請「屆齡免評估」，組織利益可以繼承、可以世襲：

- ✓ 於公司簽約並登錄持續滿15年以上
- ✓ 於公司簽約並登錄持續滿10年且年滿60歲以上者

2022 01版

加入永達 飛黃騰達 0800-551-039

◎永達保險經紀人

# 優渥獎勵 專業平台 充足後援 永達保經 最佳創業平台

文 / 羅怡如 攝影 / 何佳華



新冠肺炎變種 Omicron 病毒在年初讓疫情升溫，加上農曆新年因素，根據壽險公會統計，2022 年 1 月壽險公司登錄業務員人數為 22 萬 709 人，比起去年 12 月減少 1,852 人，儘管如此，但保險經紀人登錄業務員人數 84,912 人，卻比起前一個月微幅增加 71 人，顯示保險經紀人公司仍是保險從業者的主要選擇，主要原因還是在於保險經紀人公司擁有各家保險公司多樣化產品，讓保險經紀人公司的業務人員可以「站在保戶立場」和「提供多家保險公司保單」為主要訴求，提供客戶更多元的選擇。

積極徵才的永達保經，以退休規劃做為市場定位，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，吳文永董事長指出，人才是企業重要的資產，永達求才、留才的成功祕訣是建構「創業平台」，永達首創「世襲」制度，讓個人績效、組織利益可以傳承給子女、家人，不僅是創業平台，還是家人財富仰賴的靠山。同時鋪展事業西進發展策略，為業

代建構保險事業版圖。

不少民衆轉業時會以提供專業訓練、後勤支援是否充足來考量，永達人才培訓為平台制非師徒制，並以大數據管理系統協助團隊主管輔導屬員，挾著科學依據的 57 項報表、銷售成功密碼 2161、2143 等優勢，並提供保證書、問卷禮等，協助每位進入永達平台的從業人員，都有創造「名利雙收」的機會。

永達重視人才，啟動一系列晉升獎勵，只要晉升並通過觀察評估期，晉升籌備協理獎金 10 萬、晉升協理獎金 50 萬、晉升副總獎金 100 萬、晉升執行副總獎金 150 萬，總額高達 310 萬元。此外，鼓勵充滿企圖心、行動力的優秀業務代表增員作組織，除了現金獎勵，也提供專屬個人影片拍攝，藉由菁英吸引菁英加入永達行列。

永達保經以紮實穩健的腳步深耕兩岸、布局全球，藉由共享平台與共創兩岸商機的理念，實現保險企業家圓夢，並朝全球前三大保經的願景邁進。 

# 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、經濟部商業司



## 金管會下修 65 歲為保險評估門檻

為保障高齡者的投保權益，金管會日前表示，無論是投保投資型保單或是有解約金的傳統型保單，只要是銷售給 65 歲以上銀髮族長者，都要強化保險商品開發設計階段對高齡客戶商品適合度的評估，以及強化對保險業開發保險商品的費率釐訂，及個人健康險與傷害險商品調整費率的控管機制。

有鑑於銀髮族投保糾紛日益增加，金管會決議將銀髮族的銷售保障門檻拉齊至 65 歲，保險局副局長張玉暉表示，已完成「保險商品銷售前程序作業準則」部分條文修正草案之研議，將於近期依法辦理預告，為廣納多方意見以期修正方向臻於周延，此修正草案將預告 30 天，除將刊登行政院公報外，亦將於金管會網站刊登。

其中，明定保險業進行保險商品研發時，應評估保險商品的特性對於 65 歲以上的客戶，其潛在影響及各種不利因素，包括評估是否適合銷售給 65 歲以上的客戶。

此外，保險商品準備銷售前召開的保險商品管理小組會議，其中所列的應查核事項，要增列對所屬業務員及合作銷售通路宣導保險商品是否適合銷售的高齡客戶，也要條列不適合銷售的對象及客戶特性，以及逐一審視確認各應查核事項與商品特性，是否適合 65 歲以上客戶的評估結果具一致性。

至於保險商品銷售後，業者也都會定期召開保險

商品管理小組會議，保險局也規定要重新檢視過去保戶爭議案件，並評估保險商品是否對高齡客戶的權益有不利影響、是否有未落實商品適合度的情形，或違反公平待客原則，此外，因實際經驗發生率改善致費率偏高者，也應研擬具體的因應措施。

## 繼承人繼承獨資商號，是否須辦理清決算申報？其餘存之存貨及固定資產是否須課徵營業稅？

財政部高雄國稅局表示，近日接獲民衆電話詢問獨資商號之負責人死亡，由其繼承人繼續經營商號，申請變更負責人為繼承人時，是否應辦理清決算申報？

該局說明，獨資資本主因原負責人死亡，將獨資事業之全部資產及負債移轉予新負責人，核屬所得稅法所稱之轉讓，應依據所得稅法第 75 條規定辦理當期決算及清算申報。惟繼承人代為辦理決算及清算申報時，僅須計算營利事業所得額，繳納營利事業所得稅，免再由獨資資本主列為營利所得，課徵綜合所得稅。

該局進一步說明，當繼承人繼續經營該商號，申請變更負責人或一併變更商號名稱時，其繼承人繼承餘存之存貨及固定資產，非屬加值型及非加值型營業稅法第 3 條第 3 項第 2 款規定應視為銷售貨物之範圍，可免課徵營業稅。

## 現股當沖交易之證券交易稅稅率減半課徵措施延長至 2024 年 12 月 31 日

財政部北區國稅局表示，為配合金融監督管理委員會促進證券市場長遠發展需要，證券交易稅條例第 2 條之 2 第 1 項規定現股當沖交易證券交易稅稅率減半課徵之租稅優惠期間延長 3 年至 2024 年 12 月 31 日止，並於同條第 2 項明定出賣股票適用前項優惠稅率者，應依金融主管機關、證券交易所、證券櫃檯買賣中心訂定之有價證券當日沖銷交易作業相關規定辦理。

該局說明，證券交易稅條例第 2 條之 2、第 3 條修正條文於 2021 年 12 月 29 日經總統公布，明定自 2022 年 1 月 1 日起至 2024 年 12 月 31 日止，同一證券商受託買賣或證券商自行買賣，同一帳戶於同一營業日現款買進與現券賣出同種類同數量之上市或上櫃股票，於出賣時，按每次交易成交價格依 1.5% 稅率課徵證券交易稅。

## 加強個人房東出租房屋與個人之租賃所得案件查核，以維護租稅公平

財政部中區國稅局表示，為加強查核個人房東將房屋出租予個人之租賃所得案件，以防杜短漏報租賃所得，維護租稅公平，落實居住正義，該局針對個人持有多戶房屋的所有權人啟動專案查核，並先行輔導個人房東自行檢視，如有短漏報租賃所得應自動補報並補繳稅款，以免受罰。

中區國稅局指出，轄內某納稅義務人名下持有 91 間房屋，緊鄰台中一中商圈及學區，2016 及 2019 年度綜合所得稅結算申報均僅列報租賃所得約 5 萬餘元，2017 及 2018 年度則未申報租賃

所得。經該局輔導後，納稅義務人自動補報 4 年租賃所得分別為 78 萬餘元、151 萬餘元、159 萬餘元及 141 萬餘元，並補繳各年度稅款及加計利息合計 212 萬餘元。截至 2021 年底為止，該局輔導後計有 226 位納稅義務人自動補報並補繳稅款共 1,427 萬餘元，另有 2 位納稅義務人經該局進一步查核確有短漏報租賃所得，經核定補徵稅額共 37 萬餘元並處以 14 萬餘元罰鍰，該局 2022 年度仍將繼續進行本項專案查核作業。

國稅局再次提醒，個人出租房屋之租金收入，應依所得稅法第 14 條第 1 項第 5 類規定列報租賃所得，其計算方式係以全年租金收入，減除必要損耗及費用後之餘額作為所得額，併入當年度綜合所得總額向稽徵機關辦理結算申報。民衆切勿心存僥倖，倘未依規定申報，經稽徵機關查獲有短漏報租賃所得逃漏稅捐之情事者，將依規定補稅，並裁處罰鍰。

## 要保人已於保險契約中指定受益人，如未涉及租稅規避情事，其保險給付不計入遺產總額

財政部中區國稅局表示，依保險法第 112 條規定：保險金額約定於被保險人死亡時給付於其所指定之受益人者，其金額不得作為被保險人之遺產。另保險法第 113 條規定：死亡保險契約未指定受益人者，其保險金額作為被保險人遺產。若要保人已於保險契約中指定受益人，不論為姓名或身分之指定，均屬已指定受益人。除該筆保險涉及租稅規避情事外，原則上其保險給付可列為不計入遺產總額之財產。

該局舉例說明，被繼承人甲於2019年7月死亡，生前以其本人為要保人及被保險人投保之人壽保險，指定受益人為配偶乙，乙於2019年2月先於甲去世後，要保人甲並未向保險公司變更受益人，依保險法第110條第2項規定：「指定之受益人，以於請求保險金額時生存者為限。」依此似應認屬該筆保單為無指定受益人之保單，惟經檢視保險契約內容約定有：「身故保險金……受益人，同時或先於被保險人本身身故，除要保人已另行指定受益人外，以被保險人之法定繼承人為本契約身故保險金……受益人。」是該保單受益人雖已過世，惟依照保單條款約定係以法定繼承人為受益人，仍屬有指定受益人之保單，故該筆保險給付可列為不計入遺產總額之財產。

## 公司登記線上申辦好處多 多功能服務一次搞定跨機關送件申請

擔心疫情期間辦理公司登記要出門送件或郵寄有染疫風險嗎？別擔心，經濟部商業司提供的「公司與商業及有限合夥一站式線上申辦」服務，可以在公司、商業或有限合夥辦理「設立登記」時，同時在線上完成稅籍設立、成立勞保及健保投保單位、申請進出口廠商登記、工作規則核備等多項跨機關送件服務。

為了讓企業在設立後採線上辦理「變更登記」時也能享受更多方便性，即日起透過上述一站式服務系統辦理公司或商業變更登記，有涉及稅籍變更登記事項亦可在線上申請同時送件到稅籍登記機關，免去民衆奔波到多個申登機關。商業司表示，原來公司或商業辦理變更登記時，還無法透過線上

申辦併案送件到國稅局，民衆需要另外檢附相關變更文件前往稅捐機關辦理稅籍變更。為提供更好的服務，經濟部與財政部聯手合作以資料傳輸共享方式，透過線上服務來簡化以往民衆需準備紙本以郵寄或臨櫃辦理的送件程序。現在只要在經濟部一站式線上申辦系統線上填妥資料及上傳應附文件，無需再另送紙本申請資料，民衆可以不出門透過線上服務一次送件，辦好相關申請，省時省力又安全！

商業司也提醒自2021年11月下旬起，公司或商業若因遷址前往一站式線上申辦系統辦理變更登記，要勾選擬同意跨機關遷址通報，即可取得「公司/商業地址遷移跨單位通報服務」，透過跨機關系統整合服務可將企業變更後的地址通報至國稅局、勞保局、健保署、台灣自來水公司、台電公司、台北自來水事業處，直接完成地址變更，不用再另外前往各業務窗口辦理變更地址；本項企業地址變更跨機關通報服務預計2022年初將把車輛監理機關也納入通報範圍，貼心服務讓民衆更有感！

商業司表示，因為新冠疫情的關係，不少民衆選擇改以線上方式辦理業務，和疫情前的2019年線上申辦公司登記件數相比，2021年大幅成長將近1.5倍，而各機關線上申辦系統常會用到的「工商憑證」，發卡數量也在2021年首次突破11萬張，加上國發會正積極推動服務型智慧政府，希望各機關能以「網路代替馬路」提供更多便民服務，因此預期未來各界對於線上辦理業務管道的需求日增，商業司將持續精進線上申辦服務內容並密切與其他機關合作，讓民衆享受更多「跨機關多功能服務線上一次搞定」的便利服務。 

# 投資型保單不保險 頻繁轉換投資標的 會有什麼問題嗎

整理 / 公關部 資料來源 / 金融評議中心

## 申請人怎麼說…

阿雯在 2016 年 6 月間透過 A 銀行的理專向保險公司投保，原本阿雯想要的是儲蓄型的保險，投保目的是把錢放在保單，只要領息足夠給付生活費即可。但是，A 銀行理專投保的卻是投資型的保險，阿雯對此完全不知情，一直到收到保險公司的帳單後，理專才告知把錢投入了投資型保險。之後過沒多久就開始出現虧損，才投保了 2 年多，就虧損了超過本金的三分之一。另外，阿雯主張投資標的移轉了共 28 次，可是同意書大部分都不是阿雯自己親簽的。因此阿雯提出評議申請，請求 A 銀行返還本金美金（下同）32 萬元。

## 銀行怎麼說…

A 銀行主張阿雯告知理專平常有投資股票，而且能接受風險變動，規劃能提供部分生活費所需且身後財產亦可留給家人的商品。而因為投資型保險具有此特性，阿雯在 A 銀行也有其他投資型保險的投資經驗，因此理專就依照阿雯的需求提供本案投資型保險相關商品資訊給阿雯參考，銷售作業流程也都有符合規範。此外，阿雯簽署的要保書文件中已記載是「投資型保險商品」，而且保險公司承保時寄發的通知函中也載明是投資型保單。A 銀行



主張，進行投資標的轉換時理專都有向阿雯詳細說明，保險公司審核變更後也會寄發簡訊、批註單及對帳單給阿雯，而且阿雯收到對帳單後也會跟理專討論保單價值。因此，A 銀行認為阿雯事後主張未經其同意就轉換投資標的，與事實不符。

## 評議委員會怎麼說…

不論是因為理專的推介還是阿雯主動轉換投資標的，因為頻繁轉換將使阿雯必須反覆支出手續費，而且是不適當的交易方式，因此 A 銀行應該有適時提醒阿雯的善良管理人注意義務。

## 判斷理由說給您聽…

一、本件阿雯主張原本要投保儲蓄型的保險，不知道投保的是投資型保險；但是阿雯除了在該投資型保險契約的相關要保文件親自簽名外，也有繳納保險費給保險公司，並且由保險公司審查後同意承保。而且阿雯也依約繳交保險費，並由保險公司寄送每季的對帳單，可以認定阿雯與保險公司對於締結該投資型保險契約的意思表示一致，已經合法



有效成立。

二、阿雯主張投資標的異動申請書部分文件不是由她親自簽名，但經檢視阿雯在評議申請書、保險契約要保書、歷次投資標的申請書等文件上的簽名，單憑肉眼判斷都難以分辨跟阿雯所稱不是親自簽名的部分有什麼明顯不同的地方，因此無法認為阿雯的主張是有理由的。評議中心不是經認可的專業筆跡鑑定機構，也無法逕行判斷文書上簽名的真偽，如涉及偽造文書爭議，建議另循司法途徑或向專業鑑定機構申請鑑定。

三、另外，本案投資型保險契約的風險揭露告知書已經列明所涉及的各項風險，包含法律風險、市場價格風險、外匯管制及匯率變動之風險、經濟變動風險…等，足以認為 A 銀行已經盡到風險揭露的義務。

四、然而，金融消費者保護法第 7 條第 3 項規定，金融服務業提供金融商品或服務時，應該盡到善良管理人的注意義務。依據 A 銀行提供的保單年度資料，阿雯在 2016 年轉換投資標的共被收取轉換費用約 24,000 元；2017 年轉換投資標的共被收取轉換費用約 10,000 元。就本案投資型保險商品的整體投資狀況來看，阿雯繳交的保險費為 32 萬元，而截至 2019 年 9 月該投資型保險商品的保單價值約 217,300 元，期間累計配息約 42,600 元，合計約為 259,900 元，與所繳保險費之間的差額約為 60,000 元，但是其中手續費的支出就高達約 34,000 元，佔了前述差額的半數以上。不論

是因為理專的推介還是阿雯主動轉換投資標的，因為頻繁轉換將使阿雯必須反覆支出手續費，而且是不適當的交易方式，因此 A 銀行應該有適時提醒阿雯的善良管理人注意義務。而由於 A 銀行並沒有提出已經履行此一義務的相關具體事證，因此應可認定 A 銀行已經違反前述金融消費者保護法第 7 條第 3 項所規定的善良管理人注意義務。

五、承上，阿雯對於自身的投資及頻繁辦理投資標的轉換，也應該負有一定的責任，不能把相關支出全數要求由 A 銀行來承擔。由於 A 銀行有違反善良管理人注意義務的情事，經衡酌本案雙方間的具體情形，依據金融消費者保護法第 20 條第 1 項揭示的公平合理原則及個案具體情狀，A 銀行應該補償阿雯〇〇〇元為適當。

## 【參考法令】

1. 金融消費者保護法第 7 條第 3 項：「金融服務業提供金融商品或服務，應盡善良管理人之注意義務；其提供之金融商品或服務具有信託、委託等性質者，並應依所適用之法規規定或契約約定，負忠實義務。」

2. 金融消費者保護法第 20 條第 1 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。」

# 感謝不曾放棄的自己 洪都拉斯 堅持毅力展現無限可能

多年的堅持努力，因《全民大悶鍋》的模仿，洪都拉斯才嘗到走紅滋味，期間接拍多部電視劇、電影，憑著精湛演技入圍金鐘獎最佳戲劇的男配角，「毅力」可說是他最佳代表名詞。

文／羅怡如 摄影／余秀萍 部分照片提供／洪都拉斯臉書



戲劇中，男女主角固然是目光焦點，然而具備畫龍點睛效果的配角，讓整部戲更有可看性。不論是「我們與惡的距離」的廖紐世 News 哥或是「盲人阿清」中的阿清，藝人洪都拉斯詮釋這些人物有目共睹，「最佳綠葉」的稱號當之無愧。

## 堅持 勇闖演藝路

《月光下的回頭馬》這齣戲，洪都拉斯飾演一位失意台商，返鄉後面對親情與重振事業的心境。劇中他尋求主管職卻被安排去送貨，落魄失落。對比現實生活中，他的演藝生涯並非一路順遂，1987 年進入演藝圈，曾經為了維持生活，一度離開這個圈子去開計程車、當搬家工人。

當年洪都拉斯到綜藝節目「連環泡」工作，擔任服裝、道具工作，後來也轉型成為固定演出班底。一心期待能當演員的他，眼見同期的藝人許效



舜、郭子乾陸續被簽約，製作人王偉忠卻建議他改行學剪接、寫劇本，讓洪都拉斯相當沮喪，邊當幕後邊跑龍套 3 個月後，某一次在路邊被觀眾認出，讓他感覺自己現在也有粉絲，洪都拉當時充滿自信的跑去找王偉忠說他想轉幕前，沒想到被一口回



絕。沮喪失落的他覺得自己夢碎了，選擇離開演藝圈，跑去開貨車、送羊奶、搬瓦斯等，這一離開就是七年。後來，因為一場棒球賽遇到澎恰恰，相談之後決定擔任他的專屬司機兼助理，重新回到演藝圈。

原本圈內朋友都以 " 小洪 " 稱呼他，後來他加入許效舜成立的團體「石頭家族」，開始正式使用由許效舜命名的「洪都拉斯」為藝名（與中美洲國家

「宏都拉斯」同音名），也是取諧音「紅到拉屎」（非常走紅）之意。

不過，演藝事業仍不見起色，加上景氣不好公司經營困難，此時洪都拉斯又萌生去意，原本想回頭去開貨車的洪都拉斯，又因為郭子乾的一通電話參與了「全民大悶鍋」才終於獲得偉忠哥的青睞，之後持續堅持在表演這條路上，讓他也終於入圍了金鐘獎最佳戲劇的男配角。

時隔 20 多年，洪都拉斯參與舞台劇「同學會！同鞋～」演出時，他才敢詢問當年王偉忠為何認為他不會演戲？王偉忠說，當時洪都拉斯各方面都經驗不足，不懂鏡頭語言、肢體表演，但稱讚現在的



他已經是「很帥的中年大叔」，洪都拉斯終於釋懷。

## 認真 關心唐寶寶

洪都拉斯小時候夢想當棒球員，看著同村隔壁的哥哥上台北找了間有棒球隊的國小就讀後，自己也和爸爸提出這個想法，沒想到被痛責一頓，後來聽到那位哥哥一路打到全國冠軍、差點出國打青少棒，讓他羨慕不已。

除了打球，成長後，喜歡閱讀的洪都拉斯一直希望擁有一間書房，入厝時渴望成為事實，書房儼然成為他的一個小世界。他在書房內寫成了很多劇本，像當年爆紅的 YA 教授的模仿和內容，就是他在書房裡挑燈夜戰，同時他也收藏很多表演相關的書。洪都拉斯有個態度，就是 " 認真 "，他表示，做甚麼就要像甚麼，藝人光鮮亮麗的背後絕不是插科打諢，認真做好該做的事，自然能交出讓人津津樂道的作品。

認識他的人，都知道洪都拉斯對唐氏症特別關心，談及此，他低調表示，其實，只是盡自己的一份力量。當年，有一位朋友帶他到唐寶寶庇護工場



### 洪都拉斯 Profile

本名洪勝德，男藝人、主持人，擅長模仿，學校畢業後，1987年進演藝圈，擔任中華電視公司綜藝節目《連環泡》的服裝、道具工作，1988年轉型成為《連環泡》的固定演出班底。因流利台語，2011年起，曾在《康熙來了》台語單元成為客席教授，也在八大綜合台《娛樂百分百》台語歌唱競賽成為評審。洪都拉斯逐漸在演藝圈打開知名度，期間他除了上通告模仿之外，還接演了戲劇，多半是綠葉角色，直到後來他多次入圍金鐘獎男配角獎，闡出自己的一片天，

參觀，每一位唐寶寶工作時專注的神情，關注每一個細節毫不馬虎。過程中，突然有一位唐寶寶跑過來抱住他叫他「哥哥」，真情流露，讓他相當感動。從那時開始，他會定期出錢出力，關心參與唐寶寶的相關活動。

### 信念 正向樂觀

育有一子一女的洪都拉斯，兒子擔任護理師，女兒則是大學生。洪都拉斯表示，兒子從國北護畢業、服完兵役後，就到醫院擔任護理師，專門照顧重症病患。碰上嚴峻的新冠疫情，他其實很擔心兒子的安全，「我兒子有點過敏的體質，我要他不要太累，他說沒辦法，都忙到很晚才能睡，真的很捨不得。」他只能發簡訊幫兒子加油打氣，叮囑兒子要多照顧自己。他希望等疫情過去，能真的做到超前部署，「什麼事都要先做最壞打算，不然人力忙不過來，一個人要做好幾個人的事，就算鐵打的身體都受不了。」人人做好防疫，發揮同理心，別再造成醫護額外的負擔。洪都拉斯與女兒的感情極好，他說：「我女兒出生的時候，剛好 YA 教授的劇本都是我自己在寫，看著在一旁的女兒，感覺她把好運帶來了！」他也鼓勵年輕人不要怕生小孩，「快生吧！小孩會帶來好運的。」

從處處碰壁到順風順水，洪都拉斯以正向感恩的心看待生活種種，就像在「我們與惡的距離」劇中的廖紐世

News 哥，總給人一股穩定的力量，洪都拉斯認為「劇中事件發生把

人的情緒拉高，每個人都那麼苦，到底誰來為這個事件做些正向能量，就是他（News 哥）了，到了尾端我有點如釋重負的感覺，他們慢慢走向協調，並不是每個人都走不出來。」

演藝生涯的甘苦談，洪都拉斯現在說來雲淡風輕，他感謝過去的自己沒有放棄，他也希望以自身經驗告訴每個人不要覺得自己不起眼，從他的身上就可以看到，「人有無限可能，不要妄自菲薄」。他更鼓勵對演藝圈有夢想的年輕人，一定要堅持自己的信念，喜歡就要往前衝。❶



# 永保安康 超業の安心傳承術



財富傳承，每當聽到這四個字，總有許多人認為那是有錢人或大企業家的事，其實傳承不只是有錢人的事，尤其是中高資產族群，做好財富傳承，能讓下一代、甚至下下一代的財富逐步積累，傳富三代、永保幸福！邀請超級業務代表－林春慧及呂泰成，以自己的財富傳承規劃為例，談談他們的傳富理財術。企劃、執行／洪詩茵 攝影／何佳華

過去，「富傳三代」常常終止於無法預期的人生風險與子孫的放縱揮霍，其實若能善用保單規劃傳承，不僅享有稅負上的優勢，同時還可以規避人生風險，讓人們安度風險難關之餘，還能夠富貴傳承、永保安康。

想透過保險達到富貴傳承的目的，最關鍵的原則在於「時間」，從租稅層面上來看，提早規劃才能善用每年贈與免稅額 244 萬元，降低資產總額，為子女預留稅源；從效益層面來看，提早規劃才能贏得「時間 + 複利」的原子彈效益，翻轉未來；從風險層面來看，提早規劃才能讓傳承計劃不因意外

而中斷。

專家指出，以保單規劃傳承，保單關係人的安排非常重要，最常見的幾種安排雷區如：要 & 被保險人非同一人、受益人最後欄位未加上「法定繼承人」、觸碰國稅局實質課稅原則…等。此外，還應留意，若在死亡前 2 年變更要保人，仍會被納入遺產總額計算。總之，傳承規劃一定要提早安排，才能通盤考量所有風險，本次特別邀請林春慧及呂泰成兩位超級業務分享他們富貴傳承的獨家方程式。

## 林春慧 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

7 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

IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

座右銘 | 心念一轉 萬念皆轉



### 【安心傳承術】

中國人有一句諺語「有土斯有財」，很多人終其一生，努力打拼終於買到夢想中的房子，為此卻必須縮衣節食，付一輩子的房貸，老了以後，房子舊了、人也老了，運氣差一點的生了病，還得賣房子付醫藥費，到頭來仍舊一場空。

永達保險經紀人業務儲備協理林春慧分享，一位稍有能力的客戶，疼惜小孩，為每個孩子都買了房子，但孩子長大之後，卻把房子賣了，追求生活享受，全然無法體會那是父母親辛苦一生，為他們儲備的資產。眼看孩子把房子賣了，享受玩樂，那倒不如在打拼之初就讓自己好過一點？這還是好一點的狀況，還有一些子女，為了家產、為了房地產，互相爭鬥，終至交惡、互不往來，這都不是大家一開始想要的結果。

由於工作忙碌，很多高資產族群的理財方式普遍封閉、保守，例如以定存、房地產作為傳承工具，但這些工具皆會面臨諸多稅率的繳納及風險。而且，若贈與房產給小孩，除了贈與稅之外，還有高額的土地增值稅需要繳納；又或者百年以後，孩子為了繼承房屋，必須辛苦籌錢，繳交遺產稅，甚至

可能因無力負擔而放棄繼承，結果也是一場空。

與其擔心子女因為房子勾心鬥角，憂心年老以後無人照顧奉養，建議透過保險的機制來解套，選對保險商品，不僅資產確定穩健，保額可以複利增值，急需資金的時候，也可以部分解約應急，最後若有剩餘再留給子女；而且，自己是要保人還擁有主控權，可以超越民法特留分的問題，不用擔心子孫不孝，也無需考驗人性！此外，若能善用保單關係人，以及父母每人每年 244 萬元贈與免稅額度，做好傳承管理，更能發揮保險安全確定的特質，彰顯其在退休規劃、稅務管理與資產傳承上的優勢。

「財富傳承」，很多人都認為就是將很多資產留給子孫，其實「避免債留子孫」也是財富傳承的另類思維，很多人一生打拼卻因時局或政令變動，禍延子孫；而保險的實質意義在於保障，是因應未來突發狀況和變故的重要工具，更能達到退休規劃、風險規避、財富自主，沒有債務就是擁有財富，最後才能留給下一代。

林春慧也分享自己安心傳承的理財術，提及她過去也曾接觸股票、基金，但因專心本業加上本身投資性格，股票一放 20 年，最後發現不僅沒賺，剩

## 保險服務心法

從瑜珈老師到保險經紀人，7年來，很多故事、很多感觸，也曾遭遇人們的言語嘲諷，明目張膽的反感對待，林春慧感謝先生在她心中迷惘不定時給予的支持，讓她回想起轉換跑道的初心，燃起堅持下去的勇氣與毅力。

當了近20年瑜珈老師，林春慧始終抱持助人的初心，深信瑜珈能夠帶給人健康，但除了健康之外，要如何讓人們也能家庭和諧，得到生活中真正的保障，讓人生無後顧之憂？人到了一定年紀，就會想選擇對自己、對他人都有意義的工作，「將退休規劃的觀念分享給更多親朋好友」是她選擇加入永達平台的初心，她也深信，唯有保險才能達到安全的資產傳承與專款專用，保護辛苦賺來的錢，保障一輩子有足夠的現金流，保障想要保護的人，協助客戶達到三富人生，富足退休、富裕一生、富貴傳承！

餘價值甚至不到本金的一半；慶幸的是，結婚之後，因年輕時曾在保險公司擔任助理，養成良好的保險觀念，讓她在30歲之際，二個小孩一出生就為他們各規劃20年期、年繳15萬元的儲蓄還本險 + 醫療險，繳費期滿每年各可領約12～15萬元，由於要保人是她，等於她每年擁有24～30萬元的還本金，未來若將要保人改成小孩，兩個小孩也各擁有約12～15萬元的專屬現金流。

爾後，在40來歲之際，接觸到退休規劃議題，林春慧在其保險經紀人的建議下，先為自己規劃年繳15萬、20年期的增額終身壽險，深刻理解退休規劃的必要性後，抱持分享助人的理念，更於隔年加入永達保經，並加碼為先生規劃年繳25萬、20年期的增額終身壽險，陸續將放在股票與基金的資金部位轉換到保險部位，透過短、中、長期的保單規劃，確保未來持續繳交保費的能力，因為年齡愈長愈無法負荷風險，而保險可以很明確地知道每年固定的現金流，未來他們夫妻花剩用剩還可以傳承給兩個小孩。

另外，兩個小孩也在她的建議下，各規劃年繳12萬、20年期的儲蓄保單，讓小孩儲備自己的退休



資金，也養成儲蓄的好習慣。不僅傳承財富、也傳承觀念，這才是真正能讓財富倍增的安心傳承術。

保單在傳承規劃上有其積極意義，「生前保價安家、身後保障傳家」，資金運用靈活、沒有繼承等待期、不受特留分影響、指定受益無繼承權糾紛。保險經紀人的價值，在於探討客戶的需求，誠心用心完成客戶託付，為客戶架構最完整的風險防護網，協助進行保單檢視，避免「重病、高齡、短期、躉繳、密集、舉債、鉅額、保費略高、要被保非同一人」等九大投保樣態，用心為客戶打造永保安康的幸福未來。

## 呂泰成 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務首席經理

保險年資 |

23 年

得獎紀錄 |

3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

CMF 中國之星主管組金星獎

IDA 國際華人龍獎主管組、個人組銅龍獎

座右銘 | 凡流淚撒種的必歡呼收割



### 【安心傳承術】

對的選擇，有助創富傳承；錯的選擇，即便家財萬貫也可能一夕化為烏有！

人一輩子辛苦打拼，除了養家活口之外，最主要的目的不外創富傳家。永達保險經紀人業務首席經理呂泰成分享，資產一定要傳承，主要的思考點在於「傳給誰？」、「如何傳？」、「何時傳？」。

許多創富者在財富傳承上常有幾種錯誤思維，其一，覺得自己還年輕，談傳承還太早，不需要現在就做規劃；其二，不喜歡聽到重病、死亡、立遺囑、安排後事等等觸霉頭的字眼，通常都得等到最後不得不處理時才願意面對；第三則是來自創富者的配偶與子女，為避免聽者有心，他們對於財富傳承普遍避而不談。

創富者往往忽略了財富傳承需要「長時間」的安排，人們無法預測意外與明天何者會先來，太過匆促安排又或者因意外而來不及安排，都會為繼承人帶來極大困擾，建議應該趁早透過專業的保險經紀人，藉由保險在傳承規劃上的優勢，預先做好妥善規劃。

呂泰成指出，透過保險進行傳承規劃有四大優勢：

#### 一、合法節稅：

根據遺產及贈與稅第 16 條第 9 款「約定於被繼承人死亡時，給付其所指定受益人之人壽保險金額…」不計入遺產總額，但需留意當要、被保險人非同一人之保單，如果要保人早於被保險人死亡，該保單視同要保人遺產，仍屬遺產稅核課範圍。另，依據所得基本稅額條例第 12 條第 1 項第 2 款規定，人壽保險之死亡給付，每一申報戶全年合計在新台幣 3,330 萬元以下部份，免計入基本所得稅額申報。

#### 二、預留稅源：

依據遺產及贈與稅第 8 條第 1 項「遺產稅未繳清前，不得分割遺產、交付遺贈或辦理移轉登記。贈與稅未繳清前，不得辦理贈與移轉登記。」而高資產族群的資產多由股票及不動產組成，未必有足夠的現金足以繳付遺產稅，但若被繼承人生前以自己為要／被保險人投保人壽保險，並指定受益人為子女，由於沒有繼承等待期，可為繼承人預留繳納遺產稅的現金流，避免子女賤賣資產套現繳稅。

#### 三、資產分配：

從資產分配的角度來看，與其直接贈與現金、股權或房地產給子女，倒不如以自己為要／被保險人，指定受益人為子女，要保人更能保有對資產

## 保險服務心法

擁有金融投資背景的呂泰成，畢業於美國亞利桑納州立大學財務金融系，1996年回台後，先後從事過期貨、證券、投信業務，於1999年轉戰保險業，金融工作歷程從高風險漸漸轉向低風險，曾在投資型保單盛行的年代躬逢其盛，卻也煩惱於此類商品的不確定性，無法全然對客戶負責，於2003年接觸永達，被「確定」的退休規劃價值吸引，立即決定轉換至永達平台，深耕退休規劃市場。

從業以來，「誠信」是呂泰成經營保險事業的根本，在加入永達平台後，以增額終身壽險為客戶全家做好退休與資產傳承的規劃。他也直言，現在有錢不代表未來有錢，有錢人也需要退休規劃，未雨綢繆，才能在風險來臨時安然若定，這也是保險經紀人的價值所在。

的控制權。再者，給予子女股權或不動產很難做到「公平」，透過保險多少可以彌補分配不均的「不公平」，甚至可以隨自身意志分配。此外，2015年金管會實施身故保險金分期給付新規，也可降低子女因一次領取大額保險金而隨意揮霍或遭有心人詐騙的風險。

### 四、資產保全：

人生充滿各種風險，如：企業經營風險、健康風險、投資風險、婚姻風險、稅務風險、政策風險、債務風險、天災人禍風險、退休風險及人口結構改變（高齡化、少子化）的風險……，善用保險作為資產配置的工具，可為自己辛苦打拼所累積的資產起到隔離風險的功效。而且隨著年齡增長，資產必須重置，降低風險性資產，才能確保財富順利傳承。

投資背景讓呂泰成對風險敏銳度極高，更因「確定」的特質加入永達平台，他提到，是在2003年加入永達之後，才真正開始思考退休及傳承，也是在同年規劃增額終身壽險，正式啟動退休與傳承規劃。

他分享：「2003年與太太決定規劃年繳120萬、20年期的增額終身壽險之前，真的非常掙扎，因為金額並不低，但在太太對商品的認可與堅持下，



才毅然簽訂保險契約。還記得簽約當時才35歲，每年乖乖繳著保費，轉眼間，明年就要繳費期滿，未來每年可以部分解約150萬元當作退休現金流，完全不會影響到2400萬元的本金。由於我自己與太太各自投保，分別為要、被保險人，指定受益人填寫小孩，享有絕對的掌控權之餘，未來還能將本金2400萬元傳承給小孩，如果我沒有每年部解領出使用，傳承的額度甚至還會更高。」

看中保險「確定」的特性，呂泰成以保險作為資產傳承的壓倉石，也讓自己在繼續打拼、從事投資的同時能夠安心放心。他時常以自身規劃為例與客戶分享，也因此讓許多高資產客戶在2008年美國次級房貸的衝擊下得以安度風暴，讓他更確信保險在資產傳承上的保底優勢，期許為更多客戶打造資產傳承的壓倉石，成就富傳三代的願景。 

# 小故事大啟示

整理／公關部

## 原來如此

甲：「新搬來的鄰居好可惡，昨天晚上三更半夜、夜深人靜之時，竟然跑來猛按我家的門鈴。」

乙：「的確可惡！你有沒有馬上報警？」

甲：「沒有。我當他們是瘋子，繼續吹我的小喇叭。」

### 【啟示】

事出必有因，如果能先看到自己的不是，答案就會不一樣了。在你面對衝突和爭執時，先想一想是否心中有虧，或許很快就能釋懷了。

## 小花的依靠

有一朵看似弱不禁風的小花，生長在一棵高聳的大松樹下。小花非常慶幸有大松樹成為她的保護，為她擋風擋雨，每天可以高枕無憂。

有一天，突然來了一群伐木工人，兩三下的功夫，就把大樹整個鋸了下來。

小花非常傷心，痛哭道：「天啊！我所有的保護都失去了；從此那些囂張的狂風會把我吹倒，滂沱的大雨會把我打倒！」

遠處的另一棵樹安慰她說：「不要這麼想，剛好相反，少了大樹的阻擋，陽光會照耀你、甘霖會滋潤你；你弱小的身軀將長得更茁壯，你盛開的花瓣將一一呈現在燦爛的日光下。人們會看到你，並且稱讚你說，這朵可愛的小花長得真美麗啊！」

### 【啟示】

當失去了一些以為可以長久依靠的東西，自然會有難過及割捨的痛苦，但其中卻隱藏著無限的祝福和機會。日後回首時，你才驚訝自己成長的痕跡，是那麼清晰明顯，甚至是令人滿心喜悅的。



## 兩個家

有一個人搭船到英國，途中遇到暴風，全船的人驚慌失措，他看到一個老太太非常平靜的在禱告，神情十分的安詳。

等到風浪過去，全船脫離了險境，這人很好奇的問這位老太太，為什麼一點都不害怕。

老太太回答：「我有兩個女兒，大女兒叫馬大，已經被上帝接走，回到天家，二女兒叫馬利亞住在英國。剛才風浪大作時，我就向上帝禱告，如果接我回天家，我就去看大女兒，如果留我性命，我就去看二女兒，不管去那裡我都一樣，所以我怎麼會害怕呢？」

### 【啟示】

無論是什麼樣的遭遇，總不致懼怕。把命運交託上蒼，充實而用心的過好每一天。

## 後生可畏

小男孩問爸爸：「是不是做父親的總比做兒子的，知道得多？」

爸爸回答：「當然啦！」

小男孩問：「電燈是誰發明的？」

爸爸：「是愛迪生。」

小男孩又問：「那愛迪生的爸爸怎麼沒有發明電燈？」

### 【啟示】

權威往往只是一個經不起考驗的空殼子，尤其在現今這個多元開放的時代。❸

## 無痕內開眼袋手術

# 李彥鎧 讓您瞬間年輕十歲的魔法

文／洪詩茵 攝影／何佳華 案例圖片／李彥鎧醫師提供



聯新國際醫院整形外科主治醫師李彥鎧談「無痕內開眼袋手術」。

追求美是人的天性，尤其「臉」是最重要的門面之一，其中號稱靈魂之窗的「眼睛」，更是面相中的精華，有人雖然雙眼晶亮有神，但眼周皮膚鬆弛、綴著浮腫的眼袋，即便衣著光鮮亮麗，整個人看起來依然會疲憊顯老、氣色差。聯新國際醫院整形外科李彥鎧醫師，透過簡單的醫美術式，讓眼袋、淚溝 out，眼周皮膚平滑細緻，協助擺脫疲憊老態，瞬間年輕五到十歲！

## 兩週年輕十歲的魔法

李醫師就其臨床診斷經驗分享，眼睛是靈魂之窗，一般人們看一個人，第一眼看到的就是眼睛，而眼睛旁邊的上眼皮、眼袋等元素都會影響整個人的氣色；尤其眼袋會讓眼睛下方有凸起物，凸起物加上凹陷的淚溝，就會讓整個人氣色比較顯老。「其實，多數客

人來到醫學美容中心，他們的想法都非常單純，就是希望能夠讓自己看起來年輕一點，但卻常常不知道從何下手。所以，除了詢問客人有沒有特別在意臉上哪個部分之外，我多數都會建議先處理眼袋的問題，也因為眼袋是美容手術中的入門手術，大約兩星期的時間就可以讓人瞬間有年輕十歲的感覺，而且術後一般只需要休息二至三天，很快就可以恢復正常的工作與作息。」

一般而言，眼袋問題被視為正常的老化現象，李醫師指出，通常眼袋的問題分為：

一、原發性：十幾歲或二十歲的年輕人如果有眼袋，大多是屬於先天遺傳，因為眼袋的形成是因為年齡漸長、眼下筋膜鬆弛，年輕人的筋膜強度應該沒有問題，尤其若家人都有類似情況，基本可確定是遺傳問題，但這類情況比較少見。

二、後天性：眼袋問題多數屬於正常老化，基本上50歲以上的長者幾乎都有眼袋問題，只是嚴重程度不



Before **After**  
「無痕內開眼袋手術」案例，完美解決眼袋與淚溝問題。



Before **After**  
「無痕內開眼袋手術」結合「修皮手術」案例，可見臉上傷口並不明顯。



李醫師解釋眼袋老化的原因。

### 如何區分眼袋、淚溝、臥蠶？

**臥蠶：**下睫毛下方長條狀的微微突起。

**眼袋：**位於臥蠶正下方，延伸到眼眶骨下緣，呈現倒三角形。

**淚溝：**位於眼袋下方與蘋果肌上方，下眼角靠近鼻側的凹陷處。

一。當年齡漸長，眼下皮膚逐漸鬆弛，支持性筋膜的彈性與張力也隨著時間下降，造成眼眶的皮膚和前面的筋膜有點凸出，於是眼袋脂肪自然就會膨脹凸起，加上眼袋下方的淚溝，下面的膠原蛋白也有些微流失，導致淚溝的地方更顯凹陷，就會讓眼袋的部分更加明顯。

通常眼袋問題隨著年紀會越來越嚴重，不過如果生活作息不佳，用眼過度或者是疏於保養，造成身體老化速度變快，也會造成眼袋比較容易出現。李醫師叮嚀，雖然眼袋屬於正常老化現象，但若愛熬夜、吃宵夜、刺激性食物等…生活作息習慣不好，還是會對身體帶來傷害，造成身體老化速度加快，自然可能會讓本身皮膚狀況、筋膜狀況變差，加速眼袋問題的發生，或者越來越嚴重。

### 多元化考量 擬定客製化療程

網路上治療眼袋的術式五花八門，五合一、八合一、高階眼袋手術，李醫師說明，其實指的都是「內開無痕眼袋手術」，只是合併處理眼周其他問題的一種包裝行銷方式，對於客人來說，要掌握的最主要原則還是和醫師充分溝通，事前簡單做功課，針對自己的問題，認真聆聽醫師的說明，了解每項術式的處理原理、可能發生的問題，自己的需求、顧慮、預算，和醫師討論出一個最適合自己的「客製化治療方案」。

當前處理眼袋問題，李醫師最擅長且推薦的術式即是「內開無痕眼袋手術」，「無痕」顧名思義，就是外在不會有傷口，直接從下眼瞼內側的結膜切開取出眼袋多餘脂肪，再依照客人的狀況決定是否需要外在修皮，治療上可先粗略區分為年輕及年長兩個類別。

對於比較年輕的客人，皮膚的張力或許還算理想，只是眼袋裡面的脂肪比較多，可以直接選擇眼袋內開，從裡面將多餘脂肪拿掉，再視客人狀況決定是否需要做「筋膜懸吊術」，淚溝凹的部分使用取自腹部的自體脂肪填補，就可以得到很好的效果；如果是年



李彥錚 整形外科醫師

## 學經歷：

- 林口長庚整形外科住院醫師
- 林口長庚整形外科總醫師
- 基隆長庚整形外科主治醫師
- 羅東博愛醫院兼任整形外科主治醫師
- 長庚診所整形外科主治醫師
- 聯新國際醫院整形外科主治醫師
- 美國加州爾灣 (Irvine) 醫院整形外科臨床研究
- 美國紐約 (MSKCC) 癌症醫學中心臨床研究
- 美國密西根 (Michigan) 醫學中心臨床研究

## 專長：

- 眼、臉部整形手術、無痕眼袋手術、拉皮手術
- 果凍矽膠隆乳、自體脂肪隆乳
- 體型雕塑手術（自體脂肪移植）
- 燒燙傷治療、疤痕重建手術、顏面骨折重建手術、各式雷射治療及微整形
- 狐臭手術

Profile

齡較長的客人，皮膚鬆弛、臉上有明顯的皺紋，且預期術後眼下皺紋會明顯增多者，為了達到最好的效果，除了透過內開先處理眼袋問題，通常會建議客人追加修皮手術，概念在於拿掉鬆弛的皮膚，保持眼輪匝肌的完整性，保留原有的臥蠶，不僅可以有效減少疤痕，也減少恢復期與外翻的可能性，若客人無法立刻決定，也提供事後修補的方案。

李醫師特別說明：「當前填補淚溝的方式，有人會採取將眼袋脂肪轉移到淚溝，但我比較偏好取腹部的自體脂肪填補淚溝，最主要的考量點在於可以控制填補淚溝的脂肪量，因為每個人眼袋脂肪的量不多、也有差異，如果無法滿足需要的脂肪量，可能就不能達到比較好的術後效果。而且取出來的自體脂肪還可以用在其他地方，例如蘋果肌、法令紋、木偶紋等，一次解決眼袋附近的其他問題，達到最好的視覺效果。」

## 術前確實溝通 打造明亮雙眸

李醫師進一步說明，傳統外開眼袋術式有「眼瞼外翻」的風險，所謂眼瞼外翻，就是下眼瞼內側的部分會裸露在外，一來不美觀，客人多數無法接受，而且

眼睛也會無法閉緊，容易發生乾澀問題，包括連睡眠都可能受到影響，影響層面頗廣。他曾協助處理幾個眼瞼外翻的案例，相當麻煩又不好處理，建議患者本身在決定治療術式之前一定要詳細諮詢、認真確認溝通，才能避免這些情況的發生。

有意接受眼袋手術者，李醫師貼心提醒，手術的前後兩週最好避免抽菸，以免影響傷口癒合；另外，若客人有服用一些荷爾蒙、抗凝血藥物，也建議術前術後皆停藥兩週，因病無法停藥者，術後出血腫脹的狀況可能會比預期時間稍久。

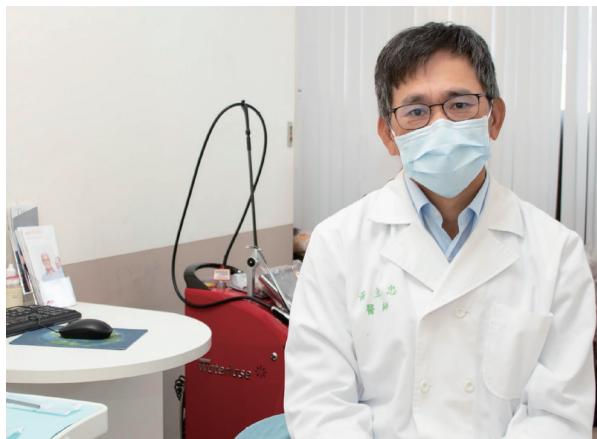
確實的溝通是為患者打造完美治療方式的前提，「每位客人我們都會量身訂做最適合的手術方法，術後一般只需要2至3天的休息，就可以很快恢復工作與日常作息，配合勤快的冰敷，可以讓消腫的速度加快不少；特定眼睛較敏感的客人，可能在術後前2、3天眼睛異物感會比較重，建議盡量讓眼睛多休息，避免長時間用眼的事務。」

透過「客製化」的眼袋手術，輕鬆擺脫惱人眼袋和淚溝，讓您瞬間年輕十歲，擁有明亮雙眸，洋溢自信美！ 

## A21 牙醫診所

# 黃立忠 淺談一日植牙與全口照護

文／洪詩茵 攝影／何佳華



A21 牙醫診所院長黃立忠醫師。

台灣即將進入超高齡社會，面臨愈漸嚴重的老人牙口問題，A21 牙醫診所黃立忠院長堅持以全世界 TOP 的專業醫療與設備，以及貼心便利的服務理念，期許成為口腔問題的終結者。

### 全人理念 創造便利的診療流程

台灣大街小巷牙醫診所林立，但牙醫診所卻仍常常預約滿檔，足見台灣人口腔照護需求量本就不低，可預想進入超高齡社會後，針對年長者特質擬定整體治療計畫將至關重要，黃院長憂心指出，牙科醫療趨向專科化，雖然有助於專業技術與服務的精進，但對老人家來說，使用了五、六十年以上的牙齒，絕非僅僅單一問題，通常合併有牙周病、缺牙等複雜的問題，常需合併各牙醫專科醫師的協助，也造成老人家必須頻繁的奔波看診，這對行動不便的老人家與其家人來說，都是不可言說的沉重負擔。

有鑑於此，A21 牙醫追求專人服務模式，面對複雜

的全口問題，透過診所專業團隊的研討支持，不只提供專業精準的醫療照護，也在心理層面上給予支持和體恤，減緩患者就醫的壓力，務求提供患者「君子不棄」的診療服務。同時，黃院長非常鼓勵也希望 A21 的新進醫師都能盡量多元化學習，以具備複合式的全人專業，在診療流程上給予患者更多便利性。

### 一日植牙 賦予生活的熱情

對於長者，黃院長指出，他們會比較偏向以全口重建的方式進行治療，因為牙口問題通常不單純，常常合併許多複雜情況。有鑑於此，全口重建治療對其本人及家人而言都是比較理想的選擇，能夠全盤解決年長患者的口腔問題，也減輕其家人的煩惱與負擔，不用為了家中長者的各別病症一次又一次頻繁地安排就醫，也能讓其家人能夠提早安排自己的時間。

傳統牙科醫療為直線型，必須先打好地基才能在地基上添磚加瓦，換言之，牙科醫療主要追求「健康、功能、美觀」，這三者的順序比重，毫無疑問會是「健



A21 牙醫診所位於機場捷運 A21 站。



A21 提供一人一室的獨立診療空間。

「康」為首、「功能」次之、「美觀」最末，然而，一口美觀的牙齒代表體面，而體面可以誘發對生活的熱情與期許，讓人們願意去安排生活。當他們對生活產生期待，自然就會希望能夠快點將病治好，一日植牙的優勢即是立基於這樣的基礎上。

對比一般植牙動輒耗時一年半載，A21 牙醫診所提供的「一日植牙」，可以在 24 小時內讓患者重新擁有咀嚼的能力，黃院長說明，所謂「一日植牙」，其實是先將假牙做好，手術當天直接處理病兆，並且將假牙植入，就像搭橋梁的工程，先將橋墩、橋梁都做好，施工當天直接安裝即可。由此可知，「一日植牙」的事前準備工作非常重要，手術當天更是需要一次性處理患者諸多牙口問題，才能將假牙順利植入，因此需要非常強大的知識、技能與團隊的支持。

目前 A21 牙醫診所的「一日植牙」分為單顆植牙（單顆牙齒 / 耗時約 20 分鐘）、局部植牙（2 顆以上 / 耗時約 1 小時）與全口植牙（單顎或全口 / 耗時約 1.5 至 2 小時），手術完成前 3 至 6 個月，建議吃細軟食物，此時的假牙為過渡期使用的假牙，期間他們會協助患者找到最適合他們的咬合，以及協助建立健康的口腔衛生習慣，3 至 6 個月後，會再提供患者一套



A21 全面電腦化，擁有最先進的診療設備。

最後的假牙（鈦合金），也就是未來永久使用的假牙，這時患者就可以正常使用牙齒。

## 全口照護 做自己最好的牙醫師

預防勝於治療，黃院長認為，即便當今牙科醫療發達，如果民衆能夠養成良好的口腔保養習慣，就不至於進入需要進行「全口重建」的階段，這才是牙科醫療的目標。

黃院長叮嚀，不論幾歲，都應該養成良好的牙齒保健習慣，定期與牙醫師見面、檢查並保養牙齒，口腔



黃立忠  
醫師  
Profile

### 學經歷

A21 牙醫診所院長  
台灣大學臨床牙醫學研究所碩士  
洛杉磯大學 (UCLA) 植牙講師  
哈佛大學植體及假牙復健專科  
臺大醫院美容牙科兼任主治醫師  
中華民國口腔植體醫學會專科醫師  
前桃園縣牙醫師公會理事長（第 19 屆）  
前北臺灣牙醫植體醫學會理事長（第 4 屆）  
國際電腦牙醫學會 (I.S.C.D) 3D 齒雕國際講師（2003 年認證）  
國際植牙學會 (I.C.O.I.Diplomate) 專科醫師（2000 年認證）

健康者可每 6 個月至 1 年定期看診保養，牙周病患者則應每 3 至 6 個月定期回診，建議可以將自己的生日減去 6 個月，訂為自己的「口腔維護日」。同時，還應養成正確的潔牙習慣，提供一個簡單的「刷牙 333」口訣，也就是「3 餐飯後的 30 分鐘之後刷牙 3 分鐘」，其實應該說是「按摩」，以按摩牙齦、齒槽、牙縫的方式潔牙，每次按摩的時間不能少於 3 分鐘，而且一定要搭配使用牙線，才能達到最全面的潔牙效果。

所謂「全口照護」，黃院長指出，中心精神應該是「讓病人成為自己最好的牙醫師」，A21 牙醫診所多年來執醫的目標，是喚醒患者的自我照護意識，成為自己牙齒最好的看護、醫師。所以，他們非常重視口腔衛教，每位初次來到 A21 的患者，他們都會先請護理師或助理，手把手教導正確的潔牙方式，這樣也會讓之後的治療事半功倍。

黃院長進一步說明，刷牙方式沒有一定的對錯，備受推崇的貝式刷牙法，經過實驗證明，對一般人而言的確是極好的潔牙方式，但對於動作日漸遲緩的老人家來說，卻不一定是最好的方式，因為重要的是執行，如果因為做不到而不做，反而失去意義。因此在



黃院長推廣「刷牙 333」，提醒一定要使用牙線。

口腔衛教上，他會針對患者的個別情況進行不同的潔牙教學，譬如行動不便的老人家，使用牙線有其難度者，他會教導不用牙線的潔牙方式，或者是設計簡單的潔牙或假牙維護方法，甚至客製化的設計適合照顧者為家人潔牙的方式。

「以口腔問題的終結者為期許」，A21 牙醫診所堅持走在牙科醫療最前端，提供全世界最先進、新穎的醫療與設備，電腦化製程、舒眠鎮靜、以及當前最夯的一日植牙，並以口腔衛教為牙科醫療的根本，推廣全口照護的理念，期許病人的口腔問題得到長效穩定的改善，進而重獲美麗的笑容和最高品質的生活。 

# 年後輕鬆瘦 減醣消脂瘦身湯

整理／洪詩茵 本文摘自《有菜有肉，微波五分鐘上菜 減醣消脂瘦身湯：一餐改喝一碗湯，小腹變平坦，6週瘦3公斤》／Atsushi（時尚生活美學諮詢師／蔬菜營養師）／采實文化

**農**曆過年團圓聚餐後胖了一圈嗎？想要瘦得健康，跳脫「變胖→減肥→復胖」的循環，不妨學習專業蔬菜品評師、初級漢方養生指導師 Atsushi，一餐改喝一碗風靡日本的減脂瘦身湯，利用天然食材取得豐富營養，以蔬菜、肉類、海鮮為食材的低醣高蛋白湯品，不僅能瘦身，還能消除水腫、改善體寒等問題，讓身體自然而然變輕盈，只要微波五分鐘，就能輕鬆上菜！

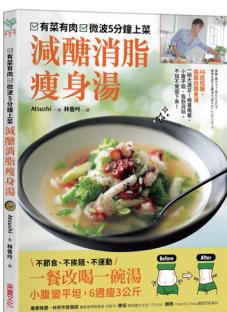
## POINT

### 不需挨餓！配合目標一日 1 ~ 2 餐

只需以瘦身湯替換正餐就能美美地瘦身，同時改善身體各方面的煩惱。想要減脂瘦身，建議早上只喝水加一點水果就好，把多餘的廢物排出體外。

想在短時間內儘快瘦下來的人，午間和晚間可依照自身的煩惱選擇適合的瘦身湯替換原本的餐點。

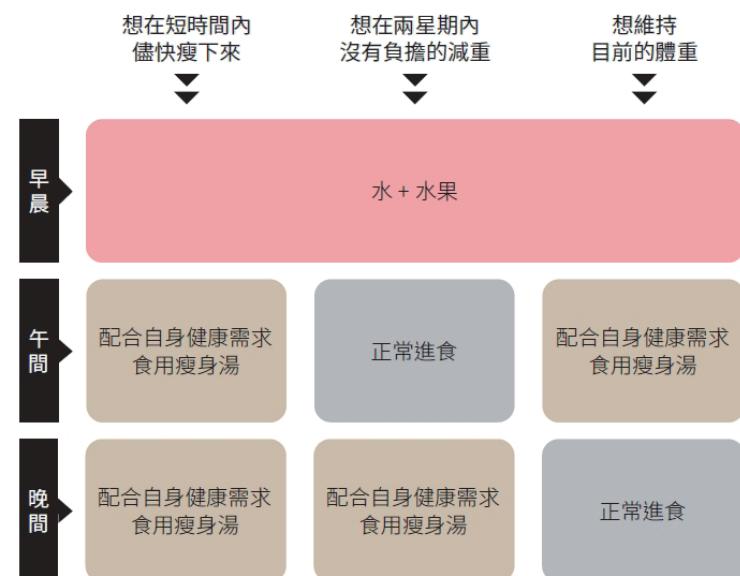
Profile



### Atsushi 時尚生活美學諮詢師／蔬菜營養師

從事過 DIESEL（迪賽）、D&G（杜嘉班納）、versace（凡賽斯）等品牌公關，現為獨立自由工作者。因有豐富的海外生活經驗，長期活躍於時尚業界的第一線。擁有蔬菜營養師、初級漢方養生指導員的證照，現做為時尚生活美學諮詢師，曾在多本女性雜誌和書籍中發表多篇教授女性變得更加美麗的健康食譜。也在各大電視、廣播、現場活動、雜誌等媒體中努力深耕。同時也是自然護膚品牌「abotanical」的策劃人。

自然護膚品牌「abotanical」：<http://abotanical.com>



若想在兩星期內沒有負擔的減重，可在午間正常進食，晚間替換成瘦身湯。

如果想維持目前的體重，則是午間食用瘦身湯，晚間正常進食。成功瘦身後可改成兩天一次，或在吃太多的隔日任選一餐替換成瘦身湯，以維持體重與健康。



## 【鮪魚菇菇湯】 消除水腫瘦身湯

具有利尿作用的小松菜和牛蒡、洋菇，搭配含鉀量豐富的鮪魚組合而成的湯品。牛蒡同時含有能調節體內水分的皂素。醋的酸味、鹽麴的溫醇口感、芝麻油的誘人香氣，加上一味唐辛子的柔和微辣，融合出這碗令人沉迷的美味瘦身湯。

### 材料（1人份）：

水煮鮪魚（罐裝，帶汁水）……1罐  
小松菜………1/8 把 (30g)  
牛蒡………1/4 根 (40g)  
洋菇………3 朵 (30g)  
乾香菇………4～5 朵 (5g)  
水………200ml

### 調味料 A：

雞湯粉（顆粒）………1 1/2 小匙  
鹽麴………2 小匙  
醋………1 大匙  
白芝麻碎………1 大匙

料酒………2 小匙

蒜泥、薑泥………各 1 小匙

芝麻油………少許

一味唐辛子 ……少許

### 作法：

STEP1. 小松菜切碎，牛蒡切小段，洋菇切薄片。

STEP2. 將食材、水、A 放入耐熱調理碗，輕輕攪拌混合後包上耐高溫保鮮膜，放入微波爐 (500 瓦) 中加熱 5 分鐘。

STEP3. 裝盤，撒上一味唐辛子。

### ◆ 有效消除水腫的食材

**有利尿作用的食材：**小松菜、牛蒡、洋菇

**鉀質：**鮪魚、洋菇、乾香菇、醋、白芝麻碎、料酒、大蒜

**檸檬酸：**醋

**皂素：**牛蒡、大蒜

**FOOD DATA**

含醣量 12.6g  
蛋白質含量 25.0g

## 【明太子花椰菜湯】 加速代謝、改善體寒瘦身湯

使用能溫補身體的雞絞肉、洋蔥、鴨兒芹，加上含有大量維他命 E 的辣椒和富含維他命 C 的花椰菜。雞絞肉搭配鹽麴更顯醇和美味，再融合明太子的鹹香，令這道湯品的滋味更具層次感。

### 材料（1人份）：

雞絞肉 ..... 50g  
花椰菜 ..... 2 朵 (50g)  
洋蔥 ..... 1/2 小顆 (40g)  
金針菇 ..... 1/2 袋 (40g)  
鴨兒芹 ..... 少許  
水 ..... 200ml

### 調味料 A：

雞湯粉（顆粒）  
鹽麴 ..... 1 小匙  
料酒 ..... 2 小匙  
辣椒（切圈） ..... 1 根

蒜泥、薑泥 ..... 各 1 小匙

明太子 ..... 50g

### 作法：

**STEP1.** 花椰菜、洋蔥、鴨兒芹切碎，金針菇切除根部後切細碎。

**STEP2.** 將鴨兒芹和明太子以外的食材、水、A 放入耐熱調理碗，輕輕攪拌混合後包上耐高溫保鮮膜，放入微波爐（500 瓦）中加熱 6 分鐘。加熱後，撒上鴨兒芹。

**STEP3.** 裝盤，加入明太子做點綴。

### ◆ 有效加速代謝、改善體寒的食材

能溫補身體的食材：雞絞肉、洋蔥、鴨兒芹、辣椒、大蒜、薑

維他命 E：辣椒、明太子

維他命 C：花椰菜

**FOOD DATA**

含醣量 18.0g  
蛋白質含量 18.1g

**【五彩南瓜湯】****加速代謝、改善體寒瘦身湯**

含有豐富維他命 E 的南瓜和紅椒組合而成的一道湯品，具有溫養身體的效果。加入醋後，更顯柔和爽口。章魚和各色蔬菜都有相當的嚼勁，愈嚼愈能感受到食材在口中慢慢融化的美味，值得細細品嚐。

**材料（1人份）：**

汆燙過的章魚…… 70g  
南瓜…………… 50g  
紅椒…………… 1/8 顆 (20g)  
青蔥…………… 1/3 根 (30g)  
韭菜…………… 少許  
水…………… 200ml

**調味料 A：**

雞湯粉（顆粒）…… 1 小匙  
蠔油…………… 1 小匙  
醋…………… 1 大匙

料酒…………… 2 小匙

蒜泥、薑泥…………… 各 1 小匙

**作法：**

**STEP1.** 事先汆燙過的章魚切成好入口的大小。南瓜、紅椒切 3cm 長的細絲，青蔥斜切成 3cm 長的小段，韭菜切碎。

**STEP2.** 將韭菜以外的食材、水、A 放入耐熱調理碗，輕輕攪拌混合後包上耐高溫保鮮膜，放入微波爐（500 瓦）中加熱 5 分鐘。

**STEP3.** 裝盤，撒上切碎的韭菜。

**◆ 有效加速代謝、改善體寒的食材**

**能溫補身體的食材：**章魚、南瓜、青蔥、韭菜、大蒜、薑

**維他命 E：**南瓜、紅椒

**維他命 C：**紅椒

**FOOD DATA**

含醣量 19.8g

蛋白質含量 20.0g

**【什錦濃湯】****加速代謝、改善體寒瘦身湯**

大量使用能使身體溫暖的辣椒粉，加上黃豆、洋蔥、豆乳等食材，令這道濃湯原本辛辣的口感也變得溫醇了。在紅蘿蔔樸實的味道中，加入富含維他命 E 的花生、奶油乳酪等，使口感更為濃郁醇厚。

**材料（1人份）：**

水煮黃豆（罐裝）………50g  
紅蘿蔔……………1/3 根（50g）  
洋蔥……………1/8 顆（30g）  
花生……………10 顆  
水……………50ml

**調味料 A：**

法式清湯粉（顆粒）……1½ 小匙  
辣椒粉……………2 小匙（取少許做為湯面點綴用）  
油乳酪……………20g  
料酒……………2 小匙  
蒜泥……………1 小匙  
橄欖油……………1 小匙

豆乳……………150ml

初榨橄欖油……………少許

**作法：**

**STEP1.** 紅蘿蔔、洋蔥切成好入口的大小。

**STEP2.** 將 STEP1 做好的部分放入耐熱調理碗，包上耐高溫保鮮膜，放入微波爐（500 瓦）中加熱 4 分鐘。

**STEP3.** 將 STEP2 做好的部分和水煮黃豆、花生、水、A 倒入食物調理機中，完整打碎攪拌至光滑細緻。

**STEP4.** 將 STEP3 做好的部分倒進耐熱調理碗，包上耐高溫保鮮膜，放入微波爐（500 瓦）中加熱 2 分鐘。

**STEP5.** 裝盤，撒上辣椒粉，滴上幾滴初榨橄欖油。

**◆ 有效加速代謝、改善體寒的食材**

能溫補身體的食材：洋蔥、辣椒粉、紅蘿蔔  
維他命 E：花生

**FOOD DATA**

含醣量 15.9g  
蛋白質含量 17.5g

**【韓式鮭魚泡菜湯】增強免疫力瘦身湯**

含有大量維他命 A (β - 胡蘿蔔素) 的紅蘿蔔，能有效強化鼻腔與喉嚨黏膜，富含維他命 E 的白芝麻碎有極為出色的抗氧化作用，加上能清理腸道環境的泡菜與味噌等發酵食品。韓式泡菜的酸味與辛辣、味噌的濃醇都融合在鮮美的鰹魚高湯中，組合出這道美味的湯品。

**材料（1人份）：**

水煮鮭魚（罐裝，帶汁水）…1罐  
韓式泡菜……… 50g  
青蔥（蔥綠部份）…40g  
紅蘿蔔……… 1/5 根 (30g)  
韭菜……… 少許  
水……… 200ml

**調味料 A：**

鰹魚高湯（顆粒）…1小匙  
味噌……… 1小匙  
韓式辣醬……… 1小匙

白芝麻碎……… 1大匙

料酒……… 2小匙

蒜泥 · 薑泥……… 各 1 小匙

**作法：**

**STEP 1.** 韓式泡菜切成好入口的大小。青蔥斜切成 3cm 長的小段，紅蘿蔔切 3cm 長的細絲，韭菜切碎。

**STEP 2.** 將韭菜以外的食材、水、A 放入耐熱調理碗，輕輕攪拌混合後包上耐高溫保鮮膜，放入微波爐（500 瓦）中加熱 5 分鐘。加熱後撒上切碎的韭菜。

**◆ 有效增強免疫力的食材**

維他命 A：紅蘿蔔

維他命 E：白芝麻碎

發酵食品：韓式泡菜、味噌、韓式辣醬 

# 兒童常備餐輕鬆備 頭好壯壯精神好

為了讓孩子攝取足夠的營養，製作料理時，需考量到營養的攝取。透過營養師媽媽的引導，掌握兒童常備餐的 5 大營養素——碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質，缺一不可，利用每個食材特性，輕鬆備出適合不同年齡層孩子的餐飲。

整理／羅怡如 圖片、資料來源／《免疫提升！兒童安心常備餐》（出色文化出版）

## 一星期的菜單範例

星期四



糖醋豆芽豬肉丸

星期三



芝麻蔥末煎味噌鮭魚

星期二



番茄炒味噌牛肉絲

星期一



炸日式劍魚糕

+ 飯、味噌湯

+ 飯、湯

+ 飯、湯

+ 飯、味噌湯

星期日



青椒炒肉絲

星期六



豆渣蔬菜雞塊

星期五



鮭魚豆腐排

### 排列組合要點

主菜與副菜使用不同的食材，就比較能做到營養均衡。另外，也建議燉煮與拌炒等不同組合，儘量不要用相同的調理方式。



南瓜與地瓜的涼拌沙拉

+ 飯、湯



紫蘇拌鯡仔魚炒白菜

+ 飯、味噌湯



日式涼拌紅蘿蔔牛蒡絲

+ 飯、味噌湯

**免**疫力較低的孩童，是容易受到感染的族群。根據醫生指出，一歲以下的孩童，免疫力只有大人的六至七成，特別需要當心。食物調理搭配師中村美穗指出，做好衛生管理，製作增強免疫力料理，也能確保孩童的健康。

## 有色食物 增強免疫力

### 黃色食物

黃豆：含有豐富的蛋白質及人體所需的胺基酸，營養價值極高，被營養師列為最推崇的天然保健食品之一。黃豆的大豆蛋白質、亞油酸能明顯降低血脂、膽固醇，因此具有防治心血管疾病的功能。豐富的鈣元素，可以促進骨骼發展，很適合孩童食用。但因黃豆較難消化，因此不能食用過多。

雞蛋：豐富的維生素 B2，可以氧化分解人體的致癌物質，而維生素 A 也有明顯抗癌效果。蛋黃中的三酸甘油脂、卵磷脂等營養素，具有改善神經系統的功能，經常食用蛋黃，可增強記憶力。

胡蘿蔔：大量維生素 A，能有效保護眼部、呼吸道、腸胃，預防細菌和病毒的感染，提高免疫力。適合與肉片、植物油一起烹飪，營養素能夠吸收更快。

木瓜：豐富的維生素 C 能夠加強免疫力，蛋白酶則有助於增加腸道益生菌，幫助免疫細胞生成，並促進腸胃功能運作，減少消化不良、便祕等腸道問題。

金針菇：可預防鼻炎、濕疹，提高免疫力。且胺基酸有助於孩童骨骼成長，智力、記憶力也有明顯增強功效。

柳橙：含豐富的抗氧化物質，大量維生素及胡蘿蔔素，具有抗毒功效，也能增強體力。很適合將柳橙打成果汁，作為孩童健康的「天然飲料」。

南瓜：南瓜多糖是一種非特異性免疫增強劑，能促進細胞因子生成，進行免疫系統調節，增加免疫力。

薑：薑黃素，有助於刺激能強化免疫系統的蛋白分泌，在中醫裡薑也常常用來提升免疫力和調整腸胃，爸媽在煮菜、煮湯時，不妨加一點薑，就可以幫助小朋友提高免疫力。

馬鈴薯：豐富膳食纖維，加速膽固醇在腸道內代謝，具有降低膽固醇的功效。且馬鈴薯澱粉在體內被緩慢吸收，不容易導致血糖過高，有穩定血糖的功效。

### 綠色食物

蔥：有效預防春季呼吸道感染，若出現打噴嚏、流鼻涕等症狀，吃蔥有食療功效。蔥當中的辣素、櫟皮黃素有殺菌功用，多食用蔥，對肝癌、胰腺癌、胃癌等症狀，都有預防跟輔助治療的作用。

綠豆：成分中的香豆素、生物鹼等營養素，可以提高人體免疫力。單寧元素能凝固微生物原質，可產生抗菌活性。且具有清熱解暑功效，夏季非常適合熬煮綠豆湯給孩童解渴。

生菜：生菜中的干擾素誘生劑，可幫助人體抵抗病毒入侵，提高免疫力。且豐富的維生素 C、維生素 E、胡蘿蔔素可保護眼睛，對孩童來說，也是非常好的食材。

香菜：大量的胡蘿蔔素，有效保護眼睛、呼吸道，防止細菌、病菌感染，提高人體免疫力。

菠菜：含有大量的維生素 A，可以搭配杏鮑菇豐富的維生素 B，成為提升免疫力、提神醒腦的營養料理。

奇異果：充滿大量維生素 C、維生素 K、葉酸和鉀，能夠促進白血球生成，有助於抵禦細菌的攻擊，如果想加強腸胃功能，建議補充有豐富膳食纖維和維生素 A 的綠色奇異果，可以促進腸道蠕動、改善便祕。

## 白色食物

大蒜：大蒜中的硫化丙烯辣素，殺菌力很高，使大蒜對葡萄球菌、肺炎球菌、大腸桿菌等多種菌，都有殺滅或抑制的作用。是營養學家非常推薦的天然食材。

銀耳：銀耳的酸性多醣類化合物，能有效增強病毒抑制，能提高免疫力。料理時，可和雞肉或豬肉燉煮，對慢性疾病亦有食療效果。

優格：人體的免疫細胞，70% 是由腸道內生成，所以要增加免疫力，照顧好胃腸也是重點之一。而優格裡的乳酸菌有助於增加腸道好菌、調節免疫系統。爸媽若擔心孩童吃到太甜又不營養的優格，可以選擇無糖或希臘優格。

堅果：核桃、腰果、杏仁等堅果，含有豐富的 Omega-3 以及維生素 C、E 和鎂，除了有助於減緩壓力，能夠讓我們透過良好的休息來提高免疫力之外，還可以降低膽固醇、強化心臟功能。

蘑菇：含有豐富的膳食纖維、維生素和硒，而硒蛋白具有調節免疫系統、抑制細胞發炎的功效，如果身體缺乏這項營養素，容易因為免疫力低下，導致感冒，甚至症狀比一般人更嚴重的情況喔！

## 紅色食物

牛肉：含有豐富的鋅、穀胺酸鹽及維生素 B6。而維生素 B6 可促進蛋白質的新陳代謝及合成，三個營養素皆能增強免疫力。且牛肉當中的鐵，也有助於補血。

## 掌握營養均衡原則

身體所需的基本營養素，就是以下的 5 大營養素，重要的是，必須在飲食中均衡攝取。而能均衡攝取到 5 大營養素的基本菜單，就是二菜一湯的日式料理。二菜一湯由主菜（魚、肉等主要的菜色）、副菜（以蔬菜為主的配菜）、湯品（補充營養素與水分）、主食（飯類等）所構成。以這些為基底做些變化，就能形成營養均衡的菜單。

碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質被稱為 5 大營養素，是強健良好體魄不可或缺的。另外，還必須加上水與膳食纖維。

碳水化合物：提供活動能量的來源。主要成分的糖質，消化吸收的速度很快、效率很高。當碳水化合物不足時，也可能造成注意力不集中。

脂肪：含有人體不能自行合成的必需脂肪酸，是細胞膜、荷爾蒙、血液所需的材料。建議主要從魚油、植物油來攝取為佳。

蛋白質：肌肉與細胞等的主要成分。藉由消化作用可分解成 20 種胺基酸，其中有 9 種稱為必需胺基酸，必須從食物當中來攝取。

維生素：若蔬菜攝取太少就容易不足的營養素，例如：維生素 B 可促進生長、維生素 C 可提高抵抗力、維生素 D 則可促進鈣質的吸收。

**礦物質**：與維生素同為調節生理機能的營養素，例如：用來合成堅硬的骨頭、肌肉等的鈣質；預防貧血的鐵質與銅；使味覺維持正常作用的鋅等。

**水**：幼兒的體內有 70% 是水分，因此必須頻繁地攝取水分，以促進良好的新陳代謝。

**膳食纖維**：可調整腸道環境、預防便祕，還具有提升免疫力的作用，是維持生理機能不可或缺的成分。

## 前置配菜先準備

關於兒童餐的準備，可以先進行料理的前置作業。只是提前做點準備，就能減輕料理時的負擔。



**♥ 常備汆燙好的蔬菜**：事前統一將蔬菜汆燙好，要料理的時候就可以直接使用，縮短了加熱的時間。適用於各種常備料理中的馬鈴薯、紅蘿蔔、菠菜等，會很方便！

**馬鈴薯**：將馬鈴薯削皮，切成方便食用的大小，再汆燙。可以加入味噌中，也可以搗碎做成洋芋沙拉。

**紅蘿蔔**：將紅蘿蔔削皮，切成圓片或切成細絲，再汆燙。可以加入咖哩，也可和其他食材一起拌炒，可以做成各種菜色，也可以當成裝飾用的食材。

**小松菜**：將小松菜汆燙後切段。做成涼拌、切成碎末拌入納豆、加入湯中或是做成焗烤等，都很

推薦。

### ♥ 食材統一處理

**理**：經常使用的魚、肉、蔬菜等，如果統一處理好，要用的時候馬上可以拿出來，也可以省去頻繁將砧板拿進拿出，與清洗它們的麻煩。將想要使用的份量，分門別類地保存。

先將肉醃好起來放，要吃時直接加熱就好，而且肉會很入味，變得比較好吃。在此介紹 3 種經典的調味方式。無論哪一種都可以冷藏保存 3 天，或冷凍保存 14 天。

### Tips

**保存要點**：如果要裝進夾鏈袋裡，請儘可能地擠掉空氣。攤平放進冷凍庫裡，之後會比較快解凍。

**鹹豬肉**：這個調味方式很適合作為炒青菜、炒麵的配料。

**材料與作法**：將 200g 切剩的豬肉裝進夾鏈袋裡，再加入鹽 1/4 小匙、酒 1/2 小匙與少許胡椒下去搓揉均勻。

**味噌醃漬鮭魚**：加入牛奶一起熬煮成湯，或是用鋁箔紙將鮭魚與蔬菜包在一起烤，做成北海道鄉土料理鏘鏘燒（ちゃんちゃんき）！

**材料與作法**：將 200g 鮭魚切小塊，裝進夾鏈袋裡，





### 中村美穂 Profile

營養管理師、食物調理搭配師（food coordinator），同時是兩個孩子的母親。擔任托兒所營養師時期，負責嬰幼兒的餐點製作、飲食教育活動、飲食諮詢等工作，後於2009年獨立開業。

現除了擔任料理教室「美味歡樂的用餐時間」的負責人，常在營養研討會上演講，也會提供食譜給雜誌、廣告，並協助擺盤，工作領域相當廣泛。著有《1～3歲幼兒手指食物》（日文原著由日東書院出版）、《3歲開始為孩子做便當，養出好體魄》（日文原著由嬰兒與媽媽社出版）。美味歡樂的用餐時間 [www.syukujikan.com](http://www.syukujikan.com)

再加入味噌、味醂各1大匙下去醃漬。

**醬漬豬肉**：做滷肉或是加入薑汁做成薑燒豬肉都是很不錯的選擇。

**材料與作法**：將200g切剩的豬肉裝進夾鏈袋裡，再加入醬油2小匙、味醂2小匙、砂糖1/2小匙下去搓揉均勻。

### 幼兒飲食注意提醒

比起吃副食品時期，幼兒時期可以吃的東西增加了，但是咀嚼能力與消化系統尚未發展健全，為了孩子的健康著想，一些會給消化系統造成負擔的食物、不易咀嚼的食物、或是口味較重的食物，都必須注意。

**刺激性的**：韓式泡菜等辛辣的、味道很濃的食物，對孩子而言太過刺激，請避免。胡椒、辣椒粉等，只用來調味，用量很少的話，沒有問題。

**生食**：孩子的免疫力較弱，容易食物中毒，必須注意生菜、生魚片等食物。尤其是1歲以內一定要避免，2歲以上也請少量提供。如果要給孩子吃，請選新鮮的，並且儘快食用。生雞蛋則請在3歲過後再食用。

**加工品**：香腸、培根等鹽分、脂肪都偏高的食物，不要給孩子吃太多。做菜調味的時候也要注意。另

外，家常食物中幼兒可以吃的東西雖然增加了，但在給孩子吃之前，大人務必要先試一下味道。

**外食**：餐廳的餐點中大多是重口味、炸雞塊等高熱量的食物，而且蔬菜量大多不足。在選擇餐點和店家時，請注意營養均衡。

**太油膩的**：幼兒期孩子的內臟尚在發展階段，攝取太多油脂，會給消化系統造成負擔，也容易發胖。尤其像是奶油、鮮奶油等乳脂肪含量較多的食物要少吃。油脂的攝取請以沙拉油、橄欖油等植物油，或是魚體內的油為主。

**高鹽分、高糖分的**：鹽分攝取過多，會給腎臟造成負擔，糖分攝取過多則會造成蛀牙或低血糖。而且吃甜食也容易影響正餐的攝取，為了養成孩子有好的味覺，請注意口味要清淡。有些料理即使是大人在吃的，將配料用水洗過，或是加水稀釋等方式，調整一下口味，也可以給孩子吃。

**可能噎到**：孩子很容易被食物噎到，或是食物進到氣管而造成肺炎等危險。尤其要注意像麻糬這類較黏稠的食物。而像小番茄這類又圓又滑溜的食物、或是像容易黏貼在喉嚨上的海苔等，都請切小塊一點。最重要的是，給孩子食物時，要觀察他咀嚼與吞嚥的情形。

## 中村美穂推薦適合大人與孩童的常備料理



### 糖醋地瓜竹筍魚

**材料：**竹筍魚（已處理好的）3尾份量（180g）、鹽1/4小匙、地瓜半條、長蔥1/3把、沙拉油適量  
**A** 水100ml、太白粉2小匙、醬油、味醂、醋、砂糖各1小匙

#### 作法：

- 1 用廚房紙巾擦乾竹筍魚，縱切對半，剔除掉魚刺再橫切對半，撒上鹽。將地瓜切成1cm厚的半月形，稍微汆燙一下，不要煮到太軟。切點蔥花。
- 2 將沙拉油倒入已熱鍋的平底鍋中，再將竹筍魚擺放在鍋中，周圍擺放地瓜，用中火煎，兩面都要煎。煎出金黃色澤後，加入蔥花下去快炒，接著加入攪拌均勻的A，拌炒到變黏稠為止。

### 蔬菜絞肉串

**材料：**雞絞肉（雞腿或雞胸）300g、紅蘿蔔60g、綠蘆筍60g、沙拉油適量  
**A** 水煮鹿尾菜罐頭100g、雞蛋1顆、麵包粉4大匙、鹽1/2小匙、胡椒少許  
**B** 水100ml、日式醬油（3倍濃縮）2大匙、太白粉1小匙

#### 作法：

- 1 將紅蘿蔔切成7mm×5cm的長條狀；用刨刀削掉薄薄一層蘆筍根部較硬的皮，再切成段，約5cm（較粗的蘆筍可以先縱切對半）。在鍋中放入大量的水（不包含在份量裡）汆燙紅蘿蔔，煮沸後再加入蘆筍，煮到熟透為止，再瀝乾水分，放涼。
- 2 將絞肉與A放入塑膠袋中，充分混拌均勻。
- 3 封住2的塑膠袋開口，在袋子的單邊尖端剪開約2cm的開口，將肉餡擠出約5cm長段，擠到已倒入沙拉油的平底鍋中。接著將紅蘿蔔與蘆筍放在上頭，以中火煎，煎到帶有焦黃色澤後翻面，用鍋鏟等工具輕壓後，蓋上鍋蓋，悶煎到熟透為止。
- ※ 肉餡沒辦法一次煎完的話，可以分兩次煎。
- 4 擦拭掉平底鍋上的汙垢，加入已混拌均勻的B，煮到變黏稠且所有的肉串都有裹到勾芡為止。

## 中村美穗推薦適合大人與孩童的常備料理



### 日式炸肉餅

**材料：**肉餡材料：絞肉（牛豬混合）300g、洋蔥半顆、金針菇80g、橄欖油2大匙、麵包粉150ml  
A 雞蛋1顆、麵包粉3大匙、牛奶2大匙、番茄醬1大匙、鹽1/2小匙、胡椒少許

#### 作法：

- 1 製作肉餡。將洋蔥切成碎末放進耐熱容器中，加入1大匙的水（不包含在份量裡），包上保鮮膜，放進微波爐加熱約2分鐘，瀝乾水分後放涼。切除金針菇的根部後也切成碎末，與洋蔥一起倒進塑膠袋中，再加入絞肉、A下去充分混拌。
  - 2 鋪滿到耐熱容器（4cm深、15×20cm的尺寸）中，再滿滿撒上已拌過橄欖油的麵包粉，接著放進烤箱（或是190°C的大型烤箱）中烘烤約15分鐘，直到流出透明的肉汁，呈現肉餡凝固縮小的完全熟透狀態為止。
- ※ 為了不讓麵包粉烤焦，可以在烘烤的中途蓋上鋁箔紙。



### 芝麻拌炒蒟蒻菠菜

**材料：**菠菜100g、蒟蒻絲180g、麻油2小匙、日式醬油（3倍濃縮）1大匙、砂糖2小匙、鹽少許、黑芝麻粉2大匙

#### 作法：

- 1 將菠菜的莖與葉分開，再拉開時間，依序將莖與葉倒入滾燙的熱水中大略汆燙一下，接著用清水洗淨，擠掉水分，切成1~1.5cm長。將蒟蒻絲大略汆燙一下，瀝乾水分，切成1.5cm長。
- 2 將沙拉油倒入已熱鍋的平底鍋中，再倒入蒟蒻絲下去用中火拌炒。當蒟蒻絲吸附油脂後，再加入日式醬油、砂糖下去混拌，接著加入菠菜下去大略拌炒一下後關火。最後加入鹽和黑芝麻粉下去混拌。

※ 如果整塊蒟蒻端上桌，擔心會發生哽住喉嚨的情況，請切小塊一點。

## 中村美穂推薦適合大人與孩童的常備料理



### 韭菜肉丸粉絲煲

**材料：**豬絞肉 200g、韭菜半束、紅蘿蔔 1/3 根、白菜 200g、冬粉（乾燥）30g、水 800ml  
**A** 水 3 大匙、太白粉 1 大匙、鹽 1/4 小匙、醬油少許  
**B** 雞湯粉、醬油、胡麻油各 2 小匙、鹽半小匙

#### 作法：

- 1 將韭菜對切兩半，莖的部分切成碎末，葉片部分切成 2cm 長度；將紅蘿蔔切成 3cm 細絲；再用手將白菜的葉片剝成 3cm 左右大小，葉心則切絲。將冬粉放進適量的熱水（材料之外）裡泡開後，瀝乾水分，切成 3～4cm 長度。
- 2 將絞肉、1 當中韭菜莖的碎末倒進塑膠袋中，再加入 A，充分搓揉均勻。
- 3 在鍋中加入水與紅蘿蔔煮沸，再加入白菜。將 2 的塑膠袋封口後，從尖端剪開一個 2.5cm 的口徑，再將肉漿擠出，搓揉成直徑為 2.5cm 的肉丸子後，加入鍋中。最後再加進冬粉與剩下的韭菜葉，用中火煮到肉丸子熟透後，再加 B 下去攪拌。

※ 如果是大人要吃，加入韓式泡菜，就能享用泡菜火鍋了。



### 牛肉燴飯

**材料：**牛肉（切剩的邊肉）300g、洋蔥 2 顆、紅蘿蔔 1 條、沙拉油 1 大匙、水 500ml、低筋麵粉 4 大匙  
**A** 原味優格 3 大匙、米酒 2 大匙、鹽 1/2 小匙、胡椒少許  
**B** 番茄切片（罐頭）400g、月桂葉 1 片、高湯粉、醬油各 2 小匙  
**C** 中等濃度的伍斯特醬 1 大匙、砂糖、醬油各 2 小匙、鹽、胡椒各少許、牛油 15g  
**註：**伍斯特醬可以用梅林醬代替。

#### 作法：

- 1 將牛肉與 A 放進塑膠袋中搓揉入味。將洋蔥先縱切對半，再橫切對半，然後沿著纖維切成 1cm 寬。將紅蘿蔔切成半月形或是半圓形。
- 2 將沙拉油倒入已熱鍋的鍋中，再倒入洋蔥、紅蘿蔔，用中火拌炒。炒到泛油光後，鋪上 1 的肉，一邊把肉撥開一邊拌炒，炒到肉變色後，再加入 400ml 的水下去煮。然後撈掉雜質，加入 B，煮到蔬菜變軟為止。
- 3 將低筋麵粉撒在平底鍋上，用木匙拌炒到變成淺淺的茶褐色為止。接著關上火，將 100ml 的水分次倒入，邊攪拌邊讓麵粉溶解於水中，再加到 2 的鍋中。最後加入 C 下去拌勻，煮約 3 分鐘。

## 中村美穗推薦適合大人與孩童的常備料理



### 法式鹹蛋糕

材料：綠花椰菜（已燙熟）80g、玉米粒（罐頭）50g、沙丁魚乾 25g、原味優格 100g、沙拉油 20g、鬆餅粉 200g

#### 作法：

- 1 將綠花椰菜的尖端切成 1cm 大小，削掉菜莖較硬的部分，再切成碎末。
- 2 將 1 的綠花椰菜莖、優格、沙拉油倒入鉢盆（或是塑膠袋）中攪拌，再加入已瀝乾水分的玉米粒、一半份量的沙丁魚、鬆餅粉，攪拌到沒有粉狀物為止。
- 3 將沙拉油（不包含在份量裡）塗抹在鋁箔紙上，將 2 的麵團鋪在上頭，鋪成約 2cm 厚的長方形。接著將 1 的綠花椰菜尖端、剩下的玉米粒與沙丁魚放在上頭，放進烤箱（或是 190°C 的大型烤箱）烘烤約 15 分鐘。  
※ 如果怕烤焦，可以在蛋糕上頭鋪上鋁箔紙。
- 4 放涼後，再切成方便食用的大小。



### 地瓜蘋果金團菓子

材料：地瓜 1 條、蘋果半顆、太白粉水（1 小匙的太白粉 + 2 小匙的水）  
A 砂糖 2 大匙、檸檬汁 1 小匙、鹽少許

#### 作法：

- 1 切除地瓜的蒂頭，用刨刀大略削掉外皮的斑點，切成 1cm 厚的圓片（較粗的就切成半月形），再用清水洗淨（大約沖水 10 分鐘），以消除異味。削掉蘋果的外皮，再切成半圓形。
- 2 將已瀝乾水分的地瓜、蘋果、A 倒入鍋中，再注入水（不包含在份量裡），水深要淹過食材，煮到食材軟化為止。
- 3 用網篩撈起蘋果，將太白粉水倒入還剩下一點湯汁的鍋中攪拌，再用搗碎器邊搗碎地瓜邊煮，煮到湯汁收乾。變黏稠後就關火，再將蘋果倒回鍋中混拌。❸

# 中西醫精準調理 告別情緒型疼痛

整理／洪詩茵 本文摘自《身體情緒疼痛地圖×24 節氣調理手冊》／石垣英俊（作者）、小岩信義（監修者）／采實文化

**疼**痛是相當普遍的經驗，不論是突發性、抑或長期慢性疼痛，疼痛的部位、疼痛的頻率等等，形成疼痛的成因非常複雜，擅長東方針灸、穴道按摩的石垣英俊，同時也擁有西方的脊骨神經學、肌肉學、瑜伽師、中醫師等認證，他認為造成疼痛的原因不能從單一面向來解決，應以「時、地、人」串起的疼痛地圖，循著路徑找到根源，才能有效解決疼痛的問題！

## TIP

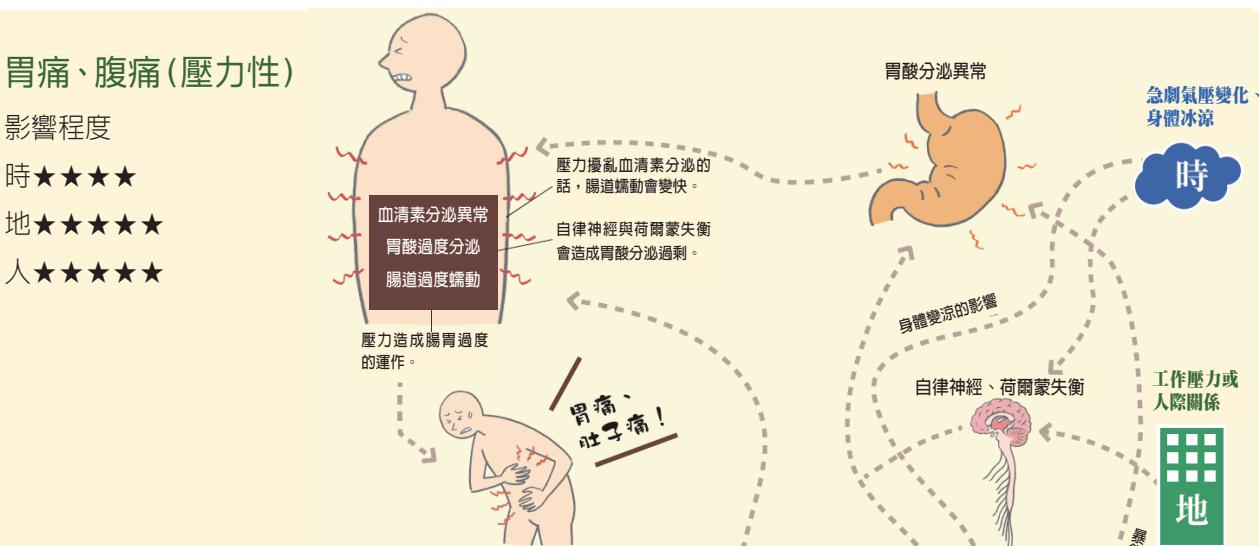
從「時、地、人」直擊身體不適根源

「時」指的是季節、天氣帶來的影響。

「地」為家庭或工作環境的影響。

「人」則是體質、個性所帶來的影響。

本文針對常見的「胃痛、腹痛」及「身側疼痛」分享疼痛根源及改善方式，帶大家告別情緒型疼痛。



### 從「時、地、人」確認胃痛、腹痛的原因

內心煎熬導致腸胃功能低下、荷爾蒙與胃酸分泌異常所引發的疼痛！

壓力造成胃痛、腹痛（病毒性等除外）時，自律神經會失衡，流往腸胃的血液也會變慢，進而造成腸胃功能低下。如此一來，荷爾蒙與胃酸分泌就會發生異常，腸胃因此過度蠕動的話就會演變成疼痛或腹瀉等症狀。此外氣候變化等導致腹部著涼、血液循環變差時，也會造成相同的疼痛。

### 病例－胃痛、腹痛

- 檢定緊張造成的急性腹痛
- 三十多歲，整體師

這位男性因為證照檢定感到壓力很大，結果考完後肚子

痛得狂冒冷汗。為了幫助他改善腸胃機能，石垣英俊帶領他整頓呼吸方式，總算改善了疼痛。

## ADVICE

- 輕輕摩擦腹部達到溫暖的效果！
- 藉腹式呼吸放鬆身心！

## 胃痛、腹痛的改善方式 ①

按壓膝蓋上的穴道（梁丘）

刺激對急性腹痛有效的穴道！



### 為什麼會有效？

梁丘是與腸胃功能息息相關的穴道，腸胃狀況不佳時，這個穴道通常會特別僵硬。此外按壓這個穴道也能夠應付急劇的絞痛，而胃部強烈疼痛時則建議從左側開始按壓。

## 身側疼痛

影響程度

時★★

地★★

人★★★★★

### 身側疼痛的原因

重度悲傷、憤怒與不安會使橫膈膜緊繩，導致劇烈的疼痛！

時會出現疼痛或不舒服。西洋醫學有時將其視為原因不明的症狀（疤痕等除外），東洋醫學則將其稱為「胸脅苦滿」或「胸脅苦滿脹痛」，並認為是突如其來的壓力，造成橫膈膜異常緊繩所致。

## 胃痛、腹痛的改善方式 ②

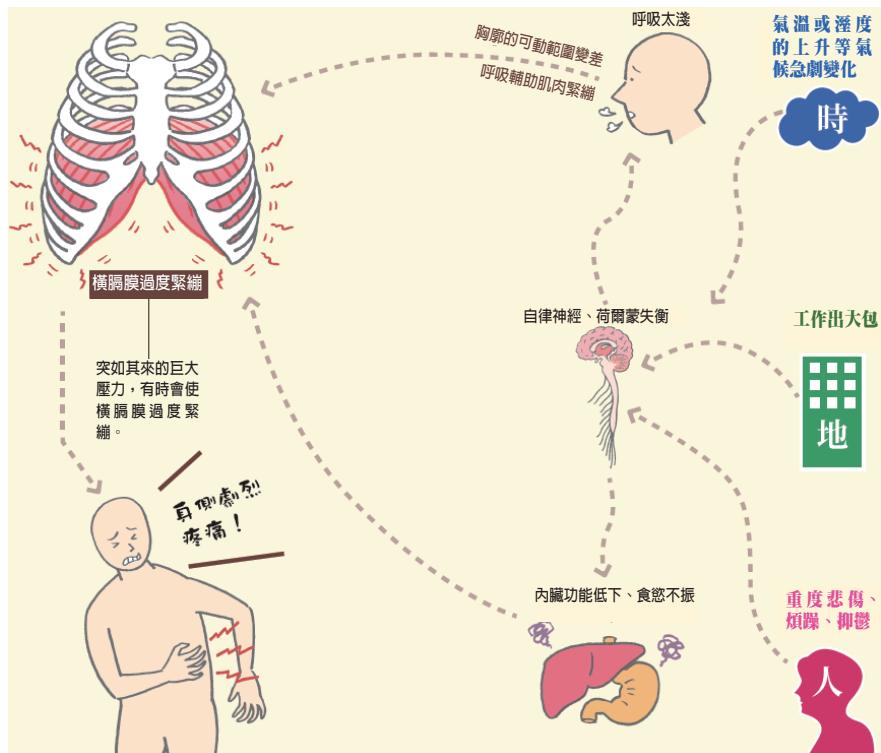
按壓腹部穴道（梁門）

刺激有助於改善胃部不適的穴道！



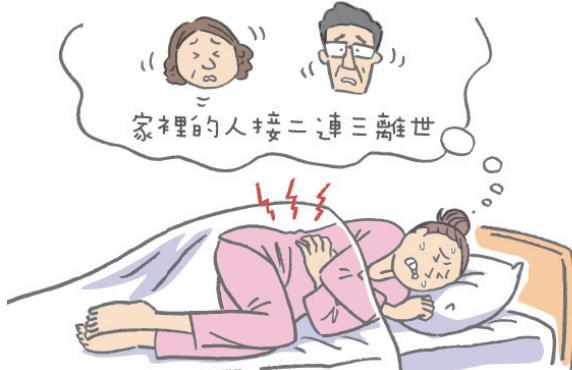
### 為什麼會有效？

梁門是對所有胃部慢性症狀都有效果的穴道，包括胃痛、脹氣等，而直接刺激腹部也有助於改善慢性的腸胃功能。此外也建議搭配鄰門（腕橫紋上 5 寸）一起按壓。



## 病例－腰痛

- 家庭變故導致身心過勞
- 五十多歲，寫手



工作是自由寫手的五十多歲女性，從好幾天前開始就有明顯的肩膀僵硬，右側肋骨一帶更是在前晚產生劇烈脹痛，痛到她連坐著工作都沒辦法，晚上更是幾乎沒辦法翻身。所以石垣英俊便為她輕輕按壓肋骨下側的季肋區，並按摩背部與肩胛骨讓呼吸可以輕鬆一點。等這位女性稍微輕鬆點後，石垣英俊才進一步詢問詳情，才知道她遇到接二連三的家庭變故，不僅父親在幾個月前過世，一週前弟弟也過世了。這段期間她的內心非常煎熬，將悲傷說出口後內心才輕鬆了點。五天後回診時也表示不怎麼痛了，果然疼痛的元凶正是內心的悲痛。

## ADVICE

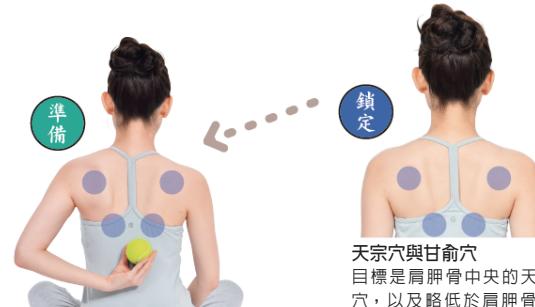
- 內心承受劇烈負面情緒時，首先放鬆呼吸方面的肌肉吧！
- 這種情況時的呼吸會變淺，所以要慢慢地深呼吸！
- 也可以向醫療人員或專家諮詢。
- 先到醫院就診吧！



## 身側疼痛的改善方式 ①

用球鬆開背部肌肉

鬆開肩胛骨一帶，讓呼吸輕鬆點！



用網球抵住患部  
將網球擺在目標穴道。



躺下施壓  
讓網球維持抵住穴道的狀態躺下，用自身體重施壓。

## 為什麼會有效？

放鬆肩胛骨週邊的肌肉，能夠幫助呼吸更順暢，胸廓也會跟著放鬆。此外心靈壓力造成肝臟機能低下時，則建議刺激肝俞穴。

## Profile



## 身側疼痛的改善方式 ②

鬆開肋骨下方

鬆開腹肌以緩解橫膈膜的緊張！



雙手擺出 M 字型  
用雙手的手指擺出 M 字型。

肋骨下側一帶  
從肋骨下側按壓深處。這裡要特別重視右側（肝臟）。

用 M 字手勢按壓的同時，  
將上半身往前倒  
將 M 字型手勢的前端，輕輕壓在肋骨下方，接著將上半身往前倒後靜止 5~10 秒鐘。接著以相同的方式按壓這一區塊。



## 為什麼會有效？

橫膈膜過度緊繃引發腹側疼痛時，可以按壓腹肌在緩解這一帶緊繃之餘放鬆橫膈膜。此外肝臟機能低下也會對橫膈膜運作造成影響，所以請深呼吸並多加休息。

## 身側疼痛的改善方式 ③

按壓腳背穴道（太衝）

緩和內心壓力的肝臟穴道



位在腳背大拇指與食指之間的太衝穴。

使用食指的指腹  
用大拇指與食指夾住後，以食指的指腹按壓。

使用食指的指腹按壓  
用食指的指腹按壓穴道約 10 秒。接著用相同方式按壓另一腳。



## 為什麼會有效？

心靈壓力對肝臟造成負擔，導致肝臟機能低下時，會連帶影響橫膈膜的運作，所以要刺激以肝臟穴道聞名的太衝穴。此外太衝穴也有助於緩解不安與煩躁，因此按壓此處時呼吸與心靈都會變輕鬆。❶

### ◆ 石垣英俊（作者）

靜岡縣出身，向臨床醫師父親學習針灸治療，於 2004 年開業後，仍持續鑽研專業技術，為苦於身體疼痛與不適的人們提供更優秀的技術、環境與建議。神樂坂 HOLISTIC CURA 代表、一般社團法人日本脊椎養生協會代表理事、一般社團法人健康基金會理事、針師、灸師、按摩指壓師、澳洲政府認證脊骨神經醫學理學士（B.C.Sc）、應用理學士（B.App.Sc）。國際應用肌肉動力專家、中國政府認證世界中醫藥學會聯合會認證國際中醫師、修畢全美瑜伽聯盟課程 200 小時，營運整頓身心的養生機構「Around Therapy®」。著作包括《調整脊椎改善病痛》、《身體疼痛地圖全書》等。

### ◆ 小岩信義（監修）

針灸師、醫學博士。修畢東洋醫學後，為了構築科學性針灸臨床學，透過東京醫療職校針灸按摩教師養成科、關東勞災醫院、昭和大學醫學系生理學教室等持續研修與研究。透過早稻田醫療專業學校專任講師、人類綜合科學身心健康科學研究所主任研究員、昭和大學醫學系第二生理學教室兼任講師、英屬哥倫比亞大學醫學系精神科及同國 BC Mental Health & Addictions Research Institute (BCMHARI) 的客座準教授等經歷持續研究身心相關科學。目前是「人類綜合科學大學」人類綜合科學研究系的心身健康科學專攻教授、人類綜合科學心身健康科學研究所副所長。研究主題包括運用 f-MRI、腦波、數理統計手法等解析身心相關網路，並且提倡安全有效的心理健康鍛鍊技術，將研究成果活用在商務人士的表現力提升、心理健康管理法上並提供指導。

# 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」

## PART 1

### 漱口水原來這麼用 N 個錯誤觀念大釐清

為了讓口腔清潔、口氣清新，許多人會使用漱口水來清潔口腔，但也有不少人在使用漱口水後依然口腔衛生不良，為什麼呢？其實很多人使用漱口水的方法並不正確！食藥署邀請陳俊龍牙醫師分享漱口水知識、常見錯誤用法，以及如何正確使用漱口水。

陳俊龍牙醫師表示：臨牀上錯誤使用漱口水的人其實非常多，最常見的錯誤行為包含：只用漱口水而不用牙刷與牙線清潔、用完漱口水後又用清水漱口，或是漱口水的使用頻率過高，可能會過度刺激口腔粘膜，導致粘膜脫落或紅腫等。

#### 牙線 + 牙刷 + 漱口水 三大工具備起來

陳俊龍牙醫師強調，牙齒清潔絕不是漱口水就能解決，建議口腔的清潔順序是：

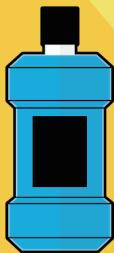
(1) 先使用牙線將齒縫的食物殘渣去除。



① 先使用牙線將齒縫的食物殘渣去除。



② 使用牙刷將牙齒表面與牙縫清潔乾淨。



③ 最後使用漱口水清除縫隙中可能殘留的細菌。

建議使用漱口水時，至少在口中維持30秒至1分鐘，最久到2-3分鐘也沒問題。漱口水用完之後，不需要再以清水漱口。

(2) 使用牙刷將牙齒表面與牙縫清潔乾淨。

(3) 最後使用漱口水，清除縫隙中可能殘留的細菌。

建議使用漱口水時，至少在口中維持 30 秒～1 分鐘，最久到 2～3 分鐘也沒問題。切記漱口水用完之後，不需要再以清水漱口，以免將有效成分沖掉。

此外，可在刷牙後等待一段時間，讓牙膏發揮功能後，再使用漱口水效果會更好。若是生活忙碌難以等待時間者，也可將漱口水放置在工作地點旁，利於隨手取用，讓您的潔牙過程更完整！

## PART 2

### 人人都可使用漱口水？六歲以下不適用

琳瑯滿目的漱口水商品，使用方式與成分大有不同，到底該如何選擇？陳俊龍牙醫師表示：一般漱口水主要功能為清潔牙齒、幫助清除牙菌斑、預防口腔異味與保持口腔潔淨等；藥用漱口水則作為口腔內殺菌消毒使用。同時，使用漱口水也必須配合正確的刷牙習慣，才能達到預期效果。

食藥署提醒：藥用漱口水大多為成藥或是醫師藥師藥劑生指示藥品，有效殺菌成分 chlorhexidine gluconate 或 cetylpyridinium chloride 符合規定濃度範圍。成藥漱口水可於藥局、藥商、百貨店、雜貨店及餐旅服務商等五大業者購買；指示藥品的漱口水則須於藥局購買；一般漱口水則在市售商店即可購買，如含氟漱口水（總含氟量 1500ppm 以下）。

民衆在購買漱口水時，無論是那一種產品，務必閱讀標示，了解產品的成分與使用方式，確認是否符合自己的需求，適時適量使用；並且可選擇成分不含酒精者，較不刺激口腔。若是購買藥用漱口水，須注意產品標示上是否有合格的許可證字號。

## 購買前先諮詢牙醫師 依自身狀況選擇

購買漱口水前可先與牙醫師討論，依自己的口腔狀況，如：牙周病、蛀牙或抗敏感等情形，確認哪種成分、效果的漱口水適合自己，也能了解正確使用方式與頻率，例如含氟漱口水的使用頻率就與其他漱口水不同；而漱口水的使用務必參考標示與醫生指示。陳俊龍醫師也提醒：為避免小朋友誤吞，漱口水不建議6歲以下孩童使用，6-12歲孩童使用時，需要家長在旁邊指導。

## 一般牙膏與漱口水納入化粧品管理 使用更安心

食藥署為加強一般牙膏與漱口水之安全管理，自2021年7月1日起將一般牙膏與漱口水納入化粧品管理。此類產品上市前需完成登錄、製造場所須符合化粧品製造工廠設廠標準，並且須符合化粧品相關法規，讓民衆使用此類產品時更有安全保障。



## PART 3

### 抽神經、保牙齒 根管治療大剖析

許多人都有牙痛經驗，引起牙痛的原因多是牙髓發炎所造成，而引起牙髓發炎最主要的原因，就是蛀牙。當蛀牙太深、牙齒破損太大、受外力導致牙神經受損，使牙齒劇烈疼痛或牙神經管外露時，就需要進行根管治療，也就是俗稱的「抽神經」。



食藥署進一步說明根管治療的過程：開啟牙齒髓腔，移除牙根內發炎及壞死的牙髓組織，再清創及消毒。最後以「根管封填」材料充填，以恢復牙根周圍組織的健康，不僅能解除牙齒的疼痛，也可恢復咀嚼的功能。

#### 根管封填 生物相容性材料受矚目

緻密的根管封填是根管治療成功的關鍵，目前最常見傳統的封填材料為「馬來膠針」(gutta-percha point)，由馬來膠、氧化鋅、金屬硫酸鹽及樹脂組成，材質具延展性、惰性強、且在生物體內沒有排斥反應，因此廣泛應用於臨床治療。

「三氧礦化物」(mineral trioxide aggregate, MTA) 則是近年來極受注目的生物相容性材料，它具有生物活性、親水性、不透射線性、密封性、抗菌力和低溶解度，且能促進較好的癒合及牙髓低炎症反應。隨著此材料的使用度越來越廣，也開始出現其他類似的混合材料，並依其不同的成份與性質，展現出不同的材料特性。

#### 根管糊劑 填補細縫更完整

此外，根管糊劑主要是當作主成分材料之外的介面，包括：氧化鋅丁香油酚、氫氧化鈣基底、玻璃離子基底、樹脂、生物陶瓷基底等，主要用來填充核心旁的細微空間，至於用哪種材料當作充填核心及糊劑，醫師會依賴病人治療狀況而有不同的選擇。食藥署提醒：根管治療後須依醫生指示執行術後照護，並依醫囑回診。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第844期）

# 休閒便利貼

整理／公關部

## 《小王子的藝想世界》75周年特展

時間：即日起到 4 月 6 日止

地點：華山 1914 文創園區西 1、2 館（台北市中正區八德路一段 1 號）

睽違 7 年！超人氣經典《小王子》回來了！本次展出以觀眾為出發點，吸睛的劇場式展場不再只是單向的訊息輸出、更是成為擁有雙向互動的大舞台。故事文本由台灣團隊原創展現，邀集國內外藝術家共同打造全新故事視角，從視覺藝術到驚喜引導的故事人聲、以及量身訂做的展場音樂環繞；透過奇幻氛圍的劇場空間設計與沈浸式互動投影聯手出擊，帶領台灣觀眾再次和小王子一起來趟暖心療癒的星球旅行。

最齊全的經典手稿、可互動的情境式藝術展間、O2O 展場故事聲音搜集，邀請喜愛小王子的鐵粉以及新朋友們前來感受全新展覽體驗；奇幻療癒系首選，不再只是「看」展覽，而是跟著小王子穿越 75 個年頭，回到相遇的原點，一起展開星球旅行！請戴上登機手環與準備好一台互動的智慧型手機，跟著小王子一起啟程出發！（「小王子的藝想世界：75 周年特展」FB 粉絲專頁 <https://www.facebook.com/LePetitPrince.75tw/?OpBrower=1>）

## 福虎迎春－暢遊方寸郵票特展

時間：即日起到 4 月 17 日止

地點：郵政博物館北館特展室（台北市中正區忠孝西路一段 114 號 2 樓）

揮別臘月寒冬，迎向希望的初春！為歡慶農曆新



圖片來源：郵政博物館

年到來，並推薦闔家走春、春遊的好去處，郵政博物館（台北北門分館）特規劃「福虎迎春－暢遊方寸郵票特展」。期望透過此展覽，讓入館參觀民衆，勾起濃郁、歡樂的過年回憶，也讓孩童瞭解年俗的意義；藉此喚起旅遊興致，與家人、好友一起走訪、領略春光明媚的台灣之美。

同時，郵政博物館（台北市中正區重慶南路二段 45 號）於 3 月 20 日前亦推出「虎嘯生風－生肖郵票特展」，規劃以「虎」為主題之相關展覽及活動，透過多元面向，布置知性、有趣主題及互動體驗區，歡迎民衆入館，歡喜迎接福虎年。

## 台中 PARK2 草悟廣場新開幕

時間：即日起

地點：台中市西區英才路 534 號

由勤美集團打造的「PARK2 草悟廣場」於日前正式開幕，二層樓共兩千坪的空間，以「公園」、「店鋪」、「藝文生活」為主軸，以綠植藝術、多國餐飲、風格點心、音樂活動及創意市集等複合元素，打造非典型公園，帶來嶄新的生活感官體驗。

「PARK2 草悟廣場」全場景觀以大型沙漠植物及觀葉植物群貫穿，場域布滿綠色植栽及藝術裝置，1樓空間有多家小坪數質感外帶點心飲品店；B1空間則匯集8家異國餐廳、酒吧及戶外選物品牌，草悟廣場獨有的下沉式戶外廣場更是絕佳的戶外用餐區，期望打造中台灣最精彩的美食品牌集散地。

觀旅局表示，「PARK2 草悟廣場」適合大小朋友遊逛，集結豐富植物、多國飲食、趣味運動設施及公共藝術，周末也不定期舉辦精彩活動及質感市集，還可順遊周邊景點如科博館、金典綠園道商場、勤美誠品綠園道商場、綠光計畫、審計新村等，還有鄰近公益路美食商圈、SOGO 百貨、模範街隱藏版美食商圈等。

（「PARK2 草悟廣場」FB 粉絲專頁 <https://www.facebook.com/cmppark2/>）

### 「多重副本—可讀取的複數存在景觀」開展

時間：即日起至 5 月 15 日止

地點：臺南市美術館 2 館展覽室 O-P、藝術走廊（臺南市中西區忠義路二段 1 號）

20世紀後半是科技與網路數據引領的一個新世代。不斷發明的機器幾乎成為人類的義肢，讓我們可以創造更多可能性，我們如同在雲端長大，我們的精神在大數據中發展成熟，因此科技與網路跟現今的生活型態變得難以分割。「多重副本—可讀取的複數存在景觀」展主要討論人類的意識因科技的進步，在網路平台留下了複數足跡，透過作品探討現今社會人們在網路世界，總以多重身分存在，而在這樣的現象中，我們對於生活的態度與思考是什麼？

展覽部分概念意外與近日重啟新篇章的經典電影「駭客任務」不謀而合，當許多的實體訊息被分布在虛擬世界中時，其實暗示了我們逐步將生活的重量放在雲端，並且透過意識、精神、思想與記憶在網路平台的互動，留下許多身份與足跡，不斷建立隨著時間與場合變遷的多重副本，在這個過程中，主體性將如何定義？當科技跟網路不再作為強勢主流的主宰工具，回歸到實體自身，我們是否完整？（詳細資訊：<https://www.tnam.museum/exhibition/detail/287>）

### 《屁屁偵探特展》高雄篇

時間：即日起到 4 月 10 日止

地點：駁二藝術特區蓬萊 B6 倉庫（高雄市鹽埕區大勇路 1 號）

嘆嘆！屁屁偵探到高雄啦！汪汪警察局收到怪盜 U 發出的預告信，正打算偷走期間限定的黃金珍珠奶茶，這次屁屁偵探將需要更多小助手，一起完美破案！

本次屁屁偵探特展，透過台灣揚名國際的「珍珠奶茶」為主題線出發，屁屁偵探收到怪盜 U 發出的預告信，預告信中提到呼呼博物館的黃金珍珠奶茶就要被偷走了！屁屁偵探邀請破案小神探一起來協助破案，透過各種線索，找出被失竊的「黃金珍珠奶茶」！

展覽完美重現書中經典場景，讓小朋友置身在屁屁偵探的推理世界中，透過七個展區（屁屁偵探歡迎舞台、屁屁偵探事務所、汪汪警察局、公園、呼呼博物館、博物館展覽室、直接對決），破解隱藏在各個展區角落的任務，完成十項任務及迷你小遊戲，就可將怪盜 U 順利逮捕，並把黃金珍珠奶茶成功歸位。（展覽詳情：<https://www.facebook.com/ButtDetectiveTW/>）

\*因應疫情，參加活動、出入公共空間請務必全程配戴口罩，另，各家展館採不同型式預約觀展規定，請上各家展館的官網查詢。



# 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



已設立

## 永達理保險經紀公司

### ◎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
- ◆ 西城營業部
- ◆ 海淀營業部

### ◎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A、B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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01 一月廿九 宜：祭祀、安床、入驗、成除服	02 一月三十 宜：會友、立券、交易、納財、裁衣	03 二月初一 宜：出行、立券、交易、出火、破土	04 二月初二 宜：納采、嫁娶、會友、出行、安門	05 驚蟄 北區 《財經講座》蔡秉儒 10:00-12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若薇 10:00-12:00 《百歲人生》林惠萍 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》 楊昇峰、陳曉虹 10:00-11:45 《全球即時財經講座》 林美月、邱蕙如 10:00-11:45
06 二月初四 宜：祭祀、成除服	07 二月初五 宜：入宅、開光、齋醮、塑繪、求嗣	08 二月初六 宜：沐浴、立牌、謝土、掃舍宇	09 二月初七 中區 《保單關係人檢視》 王金菊 14:00-16:00	10 二月初八 宜：破屋、壞垣	11 二月初九 宜：入驗、移柩	12 二月初十 北區 《財經講座》石文仁 10:00-12:00 《信託一點通》王執定 10:00-12:00 《VIP 財富管理講座》封昌宏 13:30-16:00 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、楊琇婷 10:00-11:45 南區 《理財講座》蔡宗勤 10:00-12:00 《稅務講座》李傑克 14:30-16:30
13 二月十一 宜：祭祀、移徙、入宅、塑繪、求嗣	14 二月十二 宜：拆卸、破土、造倉、成除服	15 二月十三 宜：訂盟、納采、立券、交易、會反	16 二月十四 宜：祭祀、掃舍宇	17 二月十五 宜：開市、立券、交易、納財、會友	18 二月十六 宜：祭祀、成除服	19 二月十七 北區 《財經講座》顏碧杏 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟 10:00-12:00 《實時財經》林麗祥 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》 邱豈銘、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》 劉秋英、高麗荷 10:00-11:45 南區 《財經講座》陸大同 10:00-11:30
20 春分 中區 《醫師稅務》 藍文和 14:00-16:00 宜：齋醮、謝土、拆卸、沐浴	21 二月十九 宜：破屋、壞垣	22 二月廿十 宜：訂盟、納采、嫁娶、移徙、入宅	23 二月廿一 宜：開光、安門、掛匾、移徙、入宅	24 二月廿二 中區 《理財講座》 李身慧 14:00-16:00	25 二月廿三 南區 《保證月薪 150K 的行銷策略》 李世傑 14:00-16:00	26 二月廿四 北區 《財經講座》劉凱妍、賀毓庭 10:00-12:00 《第三人生 讓長壽成為祝福》戴婷玉 10:00-12:00 《致富密碼》陳雨樸 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》 廖漢忠、陳建文 10:00-11:45
27 二月廿五 宜：祭祀	28 二月廿六 宜：祭祀	29 二月廿七 宜：開市、立券、交易、納財、合帳	30 二月廿八 宜：祭祀	31 二月廿九 宜：祭祀、訂盟、立券、安門、起基		

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

人生有你達。萬事都勝達

精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從**永達服務**規劃開始！