

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2022 . 09

No.181



永達保經 榮獲
第24屆保險信望愛
最佳保險專業、最佳社會責任
最佳通訊處、最佳社會貢獻
四項肯定

信託 讓保險PLUS

林裕展
實現客戶的「想要」

郭敏貞
專注如一做好一件事



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

責任與愛的堅持
黃文星 安全感的避風港



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



● 直轄組報酬



● 處級業務代表報酬



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，且承攬契約有效者。
- ✓ 於公司簽約並登錄持續滿10年且年滿60歲以上者。

2022 07版

加入永達 飛黃騰達 0800-551-039

永達保險經紀人



財 富 學 苑

財富學苑 RICH Wealth

封面裡 組織發展最佳平台

03 以保險做好風險規劃 新鮮人厚植實力 提升自我價值

10 永達保經贊助松山高中羽球隊 支持校方培養更多生力軍

11 信託 讓保險 Plus 影

19 林裕展 實現客戶的「想要」

22 郭敏貞 專注如一做好一件事

25 永達保經榮獲《第24屆保險信望愛獎》四項肯定

48 西進求賢

封底裡 永達9月活動行事曆

封底 第6屆永達盃高雄國際輪椅網球公開賽

生 活 學 苑

生活學苑 RICH Life

08 2022 第五屆「永達齊步走 公益嘉年華」微笑運動 影

09 健康飲食小教室

16 責任與愛的堅持 黃文星 安全感的避風港

27 2022 愛傳承關懷演唱會 高雄首場 新舊世代傳承熱鬧開唱

31 食物美照 手機輕鬆達成術

46 休閒便利貼



健 康 學 苑

29 對症下藥 手肘痛不惱人

36 133 低醣餐盤 瘦身減脂 遠離慢性病

40 長期照護系列報導 喘息篇(上)
聰明尋求外力支援

44 健康快遞

權 益 學 苑

04 財經生活補給站

06 保險權益報您知

封面人物／黃文星
封面提供／黃文星

信箱／admin@mail.everprobs.com.tw

傳真／02-2521-4047

電話／02-2521-2019 # 302 陳先生

0800-518-0888 或下列方式通知我們。

變更及對於我們的內容有任何建議，請以

若您不希望收到 Email 或是 Email 有

本刊圖文未經本公司同意不得轉載

版權所有／

網址／www.everprobs.com

電話／02-2521-2019

地址／台北市中山北路一段79號5樓

發行所／

永達保險經紀人股份有限公司

行政專員／陳建宏

美術設計／何佳華、余秀萍、陳淑貞

文字編輯／洪詩茵

主編／羅怡如

副總編輯／李忠約

總經理／陳慶鴻

李世傑、韓孫珍華

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、

特輯企劃 p11 信託 讓保險 PLUS



宋木海 業務副總



黃令鈞 業務協理

信託，讓保險更保險！疫情以來，民衆風險意識抬頭，擔憂自己生病失能無人照顧、憂慮子女未來命運多舛，即便規劃風險保障，卻也擔憂保險金的使用未能盡如己意。信託具有「專款專用」的特質，可以有效確保受益人真正受到「照顧」，邀請保險專家宋木海業務副總及黃令鈞業務協理談信託搭配保險的附加效益，分享如何透過「信託 + 保險」讓未來更保險！

Editor's Note

編輯手記

申請個人所得財產清單免出門真便利

財政部中區國稅局表示，民衆只要準備好讀卡機、自然人憑證或已註冊的全民健康保險卡和任一電子郵件帳號，即可直接透過網路申請所得及財產清單，免出門即可完成線上申辦，減少臨櫃排隊及往返時間，在嚴重傳染性肺炎疫情期間，安全又便利。

該局說明申請的步驟如下：至「財政部稅務入口網」首頁 (<https://www.etax.nat.gov.tw/etwmain>) 依序點選線上服務／電子稅務文件／線上申請，選擇稅別分類 — 稅務行政項下的財產資料或個人所得資料進行申請，待收到已結案的郵件通知後，再前往該入口網電子稅務文件／進度查詢，點選案號逕行下載就完成了。

該局進一步表示，國稅局所提供的所得及財產清單皆為個人獨立資料，並無全戶之清單，同一戶籍內其他成員若有需要本人的所得或財產清單仍需以各自的憑證或健保卡線上申請，如有任何疑義，可於上班時間撥打免費服務電話 0800-000321 諮詢，將有專人為您服務。

名醫游能俊糖化血色素和體重曾經都超標，與營養

師、廚師等專家聯手，以獨創「133 餐盤飲食」成功逆轉糖尿病前期，還瘦下 24 公斤！本期專題「133 低糖餐盤 瘦身減脂 遠離慢性病」，1 份醣 + 3 份蛋白質 + 3 份蔬菜，教您快速掌握健康飲食原則。

「食物」永遠是最貼近我們生活的重要元素，一張好看的食物照片，不僅能讓社群平台的關注度提升，還有可能獲得意料之外的商業契機。本期專題「食物美照 手機輕鬆達成術」教您用手機隨手拍出吸睛的網美級食物照片，立刻變身攝影達人！

永達保險經紀人成立 21 年來，持續投入專業訓練及社會公益，於第 24 屆保險信望愛獎公司類獎項中，榮獲「最佳保險專業獎」與「最佳社會責任獎」。「最佳通訊處獎」由高慧如業務協理率領的慧如營業處獲獎；林瑜莉業務籌備副總率領的瑜莉營業處得到優選。而「個人類」獎項，「最佳社會貢獻獎」由向來致力於社會關懷的鄒美玲業務協理獲獎；吳東凱業務籌備副總獲得「最佳社會貢獻獎」優選。👉

以保險做好風險規劃 新鮮人厚植實力 提升自我價值

文／公關部 攝影／何佳華

「年輕有活力」是新鮮人職場最大本錢，永達保經建議新鮮人面對工作要如海綿般大量吸收，3至5年內快速提升能力，秉持堅毅的態度創造職場價值，待收入豐厚之後，再做理財規劃。

對社會新鮮人而言，每一分錢都非常寶貴，如何能在不影響生活的情況下，為自己預先儲備一桶金？永達保經總經理陳慶鴻認為，善用「時間力」、「持續力」及「複利力」，就能無痛為自己預先儲備人生的第一桶金。

一、時間力－預先準備、提早規劃

依照當前的收入與支出情況，預先設定一個目標金額，拉長準備時間，可以降低儲備壓力，同時還能享受時間複利的效益，當經濟能力有所提升，即可再提高儲備的金額。

二、持續力－定期定額、年年累積

不要總想著當存摺累積到一定額度再來規劃儲蓄，這樣的儲蓄方式不穩定、不確定，如果錢在累積到一定額度的過程中花掉了呢？即便每個月能夠儲備的金額不高，但只要每年定期定額強迫儲蓄，按部就班地執行下來，也一定可以累積一桶金。

三、複利力－選對工具、積少成多

必須選擇能夠保證「活多久、領多久」的工具，這樣才能夠拉長複利的效益，透過時間複利讓錢滾錢，進而積少成多。買保險不是多一份開銷，而是未來多一份保障；它不是多出一筆預算，而是多出了一份安心！建議可以投保10年期或20年期的利率變動型終身壽險，定期定額繳交保費，拉長準備時間、降低壓

力，穩健地增加資產厚度，重要的是為自己設定「一個沒有後顧之憂的人生」。

對社會新鮮人來說，理財不是有了財富之後才加以管

理，而是如何從無到有、到創造、到累積、到享受財富的一個循環過程，要以穩紮穩打、積少成多的方式，藉由時間創造複利的方式，讓財富如同滾雪球一樣地倍數成長。只有超前部署，藉由保險規劃，在萬物皆漲的環境下，才能不必為錢操心，不僅累積財富，還能兼顧保障。

值得一提的是，新鮮人全力衝刺事業，伴隨來的是較高的「意外風險」，可先投保年收入20倍保額的意外險，有基本保障做後盾，才能安心打拼事業。陳慶鴻表示，新鮮人初入充滿誘惑的職場，同儕影響非常大，益者三友為友直、友諒、友多聞，損者也有三友，友便辟、友善柔、友便佞，「自制力」是最重要的心理建設，要翻轉命運、改變職場階級，除良師益友外，也要有強烈企圖心來支撐。職場工作難免遇到挫折，要有「堅定意志」往前走，凡事有觀摩別人、檢討自己的反省能力，才能在職場開出一條康莊大道；若輕易被挫折打敗、吃不了苦，就陷入逃避問題、頻換工作的惡性循環中，反之，從挫折中學會解決問題的能力，突破就是自我成長的動能。 



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

線上申請個人所得財產清單免出門真便利

財政部中區國稅局表示，民衆只要準備好讀卡機、自然人憑證或已註冊的全民健康保險卡和任一電子郵件帳號，即可直接透過網路申請所得及財產清單，免出門即可完成線上申辦，減少臨櫃排隊及往返時間，在嚴重傳染性肺炎疫情期間，安全又便利。

該局說明申請的步驟如下：至「財政部稅務入口網」首頁 (<https://www.etax.nat.gov.tw/etwmain>) 依序點選線上服務／電子稅務文件／線上申請，選擇稅別分類 — 稅務行政項下的財產資料或個人所得資料進行申請，待收到已結案的郵件通知後，再前往該入口網電子稅務文件／進度查詢，點選案號逕行下載就完成了。

該局進一步表示，國稅局所提供的所得及財產清單皆為個人獨立資料，並無全戶之清單，同一戶籍內其他成員若有需要本人的所得或財產清單仍需以各自的憑證或健保卡線上申請，如有任何疑義，可於上班時間撥打免費服務電話 0800-000321 諮詢，將有專人為您服務。

受嚴重特殊傳染性肺炎 (COVID-19) 疫情影響，出境逾 2 年，戶籍於 2020 年或 2021 年遭遷出者

PART1 得申請續按自用住宅用地稅率課徵地價稅

財政部近期發布函釋，原適用自用住宅用地稅率 (2%) 課徵地價稅之土地，僅設籍人因疫情之故，2020 年至 2021 年間戶籍遭遷出，且無其他符合條件者設籍，致 2021 年及 2022 年地價稅經地方稅稽徵機關 (下稱稽徵機關) 改按一般用地稅率課徵之案件，土地所有權人可於 2023 年 9 月 22 日前向土地所在地稽徵機關提出申請，並檢附該戶籍遭遷出者出具其出境期間無法返國係因受疫情影響之切結書，經



稽徵機關審認核准，2021 年及 2022 年地價稅仍可按 2% 稅率課徵；已按一般用地稅率完納地價稅者，稽徵機關就按 2% 與一般用地稅率計算之差額稅款部分，不加計利息退還納稅義務人。

財政部賦稅署說明，依土地稅法第 9 條及第 17 條規定，適用 2% 稅率課徵地價稅，需符合土地所有權人或其配偶、直系親屬於該地辦竣戶籍登記，無出租或供營業用，及面積限制等要件；又適用該特別稅率之原因、事實消滅時，自次年起的恢復按一般用地稅率課徵。同法第 41 條規定，適用 2% 稅率之自用住宅用地，土地所有權人應於每年地價稅開徵 40 日前提出申請，逾期申請者，自申請之次年開始適用。另戶籍法第 16 條第 3 項本文規定，出境 2 年以上，應為遷出登記。疫情影響迄今已逾 2 年，各國政府多採行邊境管制、限制旅行或強制檢疫等措施，民衆跨境移動確有困難，倘國人 2020 年、2021 年間因疫情無法回國，戶籍遭戶政機關依規定辦理遷出登記，致不符合前述土地稅法設籍要件，2021 年、2022 年地價稅改按一般用地稅率課徵，似未衡酌民衆需求及現況，財政部爰發布函釋，對是類案件無論戶籍遭遷出之設籍人回國與否，土地所有權人於 2023 年 9 月 22 日前檢附證明文件提出申請者，放寬其 2021 年、2022 年地價稅續予適用 2% 稅率。相關申請書 (附件) 已建置於財政部稅務入口網 (網址 <https://www.etax.nat.gov.tw/etwmain/etw212w/detail/18248b346d300000827bca87426d9514>)，供民衆下載使用。

該署提醒，適用自用住宅用地稅率 (2%) 課徵地價稅之土地，倘 2022 年間設籍人受疫情影響，戶

籍遭遷出，當 (2022) 年仍可按 2% 稅率課徵，至其 2023 年之地價稅，土地所有權人仍應依土地稅法第 41 條規定提出申請，經稽徵機關審認符合自用住宅用地要件，始得按 2% 稅率計徵。

PART 2 國民年金保險權益之彈性措施

一、申請接續納保資格：2020 年 1 月 1 日當日在保者（不處理疫情爆發前已出國退保者），因出國 2 年以上，遭戶政機關遷出戶籍，致喪失納保資格，可備函並檢具經我國駐外館處驗證之身分或居住相關證明文件郵寄勞保局提出申請自退保之日起接續納保，繳納保險費。

二、年金給付權益不受影響：

1. 申請年金給付（老年、身心障礙、遺屬）：檢具經我國駐外館處驗證之身分或居住相關證明文件郵寄勞保局，經審核通過後續領。

2. 申請基本保證年金：2020 年 1 月 1 日前，原按月領取老年基本保證年金或身心障礙基本保證年金者，於 2020 年 1 月 1 日至 2022 年 12 月 31 日期間，如有因疫情未回國致遭遷出戶籍或未能於近 3 年內每年在國內居住滿 183 天，可備函並檢具經我國駐外館處驗證之身分或居住相關證明文件郵寄勞保局申請從寬採計請領資格。書面申請郵寄地址：100023 台北市中正區濟南路 2 段 42 號（國民年金組收）

※ 貼心叮嚀：國民年金組（濟南路 2 段 42 號）此址僅受理書面郵寄，自 2021 年 1 月起，台北市諮詢櫃檯請改至台北市中正區羅斯福路 1 段 4 號。

總機	分機
(02) 23961266	6066 (綜合性問題)
	6055 或 6077 (納保問題)
	6011 (老年年金問題)
	2366 (老年基本保證年金問題)
	6022 (身心障礙、遺屬年金問題)

利率上升對壽險業影響之說明

近期外界關心利率上升對壽險業淨值影響情形。金管會表示，利率走升對壽險業具有正面效益，包括：(1) 緩解壽險公司在低利率時代所面臨的利差損壓力；(2) 提高保險業再投資之收益；(3) 應提存之保單負

債（準備金）減低。說明如下：

一、近期壽險業淨值波動主因利率走升，依現行會計制度，資產面反映壽險業持有債券價格下跌，惟負債面尚未以公允價值評價，以致無法完全反映升息對資產負債的影響。

二、升息雖將面臨債券價格下跌產生未實現評價波動對淨值造成減少的影響，惟保險業多以持有收取固定利息為目的而長期持有之固定收益債券部位，預期升息衝擊應屬可控。又市場利率走升，可提升保險業新錢（保費收入及利息收入等）收益，緩解壽險業因早期銷售之高利率有效保單所造成之利差損壓力，且美元匯率走強，壽險業國外投資多以美元計價，均屬有利因素。

三、現行長期保單準備金之計算，係採發單基礎（Lock-in）認列，並未依現時利率評估逐期調整，如依國際財務報導準則第 17 號公報（IFRS 17）採現時利率等資訊計算，利率上升將使長期保單負債成本減低，有助於降低未來接軌 IFRS 17 時之增資需求。又壽險業保險合約存續期間均較投資債券為長，升息對保險負債公允價值之減少將大於債券評價下跌之影響程度，若壽險業資產與負債均以公允價值衡量，利率上升對其淨值屬正向影響。

保險業須依照保險業財務報告編製準則及國際財務報導準則相關規定編製財務報告，金管會已宣布保險業將於 2026 年實施 IFRS 17 及新一代清償能力制度，將同時以公允價值衡量保險業資產與負債，可解決現行保險業資產負債不匹配之情形，使財報表達更貼近保險業經營實質。

金管會依據保險法規，將以 8 月底各公司申報經會計師查核簽證之 2022 年上半年報各項數據為法定監理依據，並已先請保險公司向董事會報告財務狀況及擬具改善計畫，以利董事會瞭解並強化公司體質，金管會並將持續關注保險業者財業務情況，提醒業者特別注意流動性、財務健全性、清償能力以及資產配置等，且將持續視金融市場變動督導保險業強化相關風險之控管與因應措施。 

保險權益報您知

整理／公關部 資料來源／金管會

強化銀髮族保障 保經代每年須通過 2 小時高齡課程



為保障高齡消費者之投保權益，金管會強化保經代對高齡客戶投保權益保障之控管機制，並基於我國及外國保經代監理之一致性，已研擬「保險經紀人管理規則」及「保險代理人管理規則」部分條文修正草案，除了明定保經代應與壽險公司業務一樣，每年應通過 2 小時高齡課程，也要求保經公司及銀行對高齡客戶購買特定保險商品，應進行電話、視訊或遠距訪問。

金管會為強化保經代對高齡客戶投保權益保障控管機制，除明定保經代每年應通過 2 小時高齡課程外，保經代應將本次修法所定保障 65 歲以上高齡

消費者投保權益相關規定，納入其內部作業規範，例如：評估高齡客戶是否具辨識不利其投保權益情形之能力、投保案件應載明保險商品適合該客戶及評估理由並做成評估紀錄等。

保經公司及銀行對高齡客戶購買特定保險商品，也應進行電話、視訊或遠距訪問，並明訂保經代對高齡客戶不得有提供不適合之保險商品之情事。

另外，根據修正條文，保經代公司負責人應具備之消極資格條件，且保經代公司若屬有限公司組織型態，對外代表公司董事變更應報主管機關認可。在我國及外國保經代監理一致性方面，明定外國保經代機構在我國分公司經理人應符合本法董事長之資格條件，並修正提高外國保經代機構在我國分公司之最低營運資金，使其與本國保經代業者具一致性。

金管會表示，為廣納多方意見以期修正方向臻於周延，除將刊登行政院公報外，亦將於金管會網站刊登法規草案之總說明及條文對照表，各界如有任何意見，請於預告期間內，於金管會「主管法規查詢系統」網站「草案預告」網頁內陳述意見。

一站式服務申請國保生育給付 簡單又便利

在參加國保期間分娩的媽媽們，可以請領國保生育給付，即使是剛加保，一樣可以請領，無年資的限制。為便利被保險人申請，勞保局持續與內政部跨機關合作，推動「一站式」服務，即民衆到戶政事務所辦理新生兒出生登記時，可以同時提供本人

之國內金融機構存簿帳戶資料，由戶政櫃檯人員輸入系統，列印「戶政事務所通報申請勞保 / 國保生育給付跨機關服務申請書」，經確認簽章後，便可一次完成新生兒戶籍之登記及國保生育給付之申請，一舉雙得！歡迎多多利用。

假如媽媽們無法親自到戶政事務所辦理，也可以委託他人辦理，可至勞保局全球資訊網或內政部戶政司全球資訊網下載並填好委託書，附上有照片之雙方身分證明文件正本，供戶政人員查核，再由戶政事務所將國保生育給付申請資料送至勞保局辦理。此外，媽媽們如果有提供手機號碼，勞保局會另以簡訊通知已收件，在家就可以安心靜待給付款項入帳。

目前國保生育給付是一次給付新台幣 36,564 元，係以國保月投保金額 18,282 元乘以 2 個月計算，雙生以上按比例增給，也就是雙胞胎可領 73,128 元，三胞胎可領 109,692 元，以此類推。

如果同時符合國保、勞保或農保之生育給付條件者，依規定須擇一請領。如對國保生育給付仍有其他疑問，歡迎洽詢勞保局專線 (02) 23961266 轉分機 2377，將有專人服務說明。

確診 COVID-19 申請勞保普通傷病給付 可線上辦理

為簡化確診 COVID-19 被保險人申請勞保普通傷病給付流程，並縮短申辦時間，勞保局提供更便捷



的申請管道，自 2022 年 7 月 1 日起，被保險人可以透過「勞保局 e 化服務系統」進行線上申辦。

現行確診 COVID-19 的勞保被保險人申請普通傷病給付時，須填具紙本申請書並檢附確診診斷書或隔離通知書，洽投保單位確認蓋章後寄送本局辦理申請手續。自 2022 年 7 月 1 日起，確診 COVID-19 的被保險人申請普通傷病給付，亦可以「自然人憑證」或「健保卡 + 戶號」在勞保局 e 化服務系統進行線上申辦，只要填寫確診日期、申請不能工作期間、取得薪資情形、收治處所、帳戶及個人通訊資料等，無須提供確診診斷書或隔離通知書給勞保局，完成個人申辦後，經由所屬投保單位進行線上確認，即可完成申請手續。

線上申辦沒有時間限制，全天 24 小時都可辦理，不僅可以減少郵件投遞寄送或親自到勞保局送件的時間，給付款項也可更快入帳。所以，還沒有送件申請的被保險人可於 5 年請求權時效內利用線上申辦普通傷病給付，若已線上申辦請勿再寄送紙本申請書件，以免重複送件增加作業時間。🔴

永達 EVERPRO 2022 齊步走 第五屆 公益嘉年華



微笑運動

多元運動競賽

| 報名方式 |

競賽名額：北區54隊、中區18隊、南區18隊

報名日期：即日起至9/23

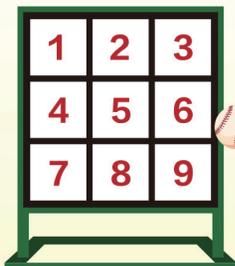
- 自行組隊報名· 每項競賽皆以八人參與積分
- 參賽人員須報名健走活動
- 報名資訊請洽永達業務代表



達人腳力王



三分球達人



控球達人

| 多元運動競賽獎勵 |

獎金

北區

第1-3名 5,000元

第4-6名 3,000元

第7-9名 2,000元

中南區

第1名 5,000元

第2名 3,000元

第3名 2,000元

獎品

獲獎隊伍每隊可獲得20顆NBA彈力小球



小小世界盃

| 足球技術挑戰 |

完成盤球、短傳、射門技術挑戰

採現場報名制· 限定健走報名成員

10歲以下兒童參加

於60秒內完成三個指定動作即算

挑戰成功

三區挑戰成功者有機會獲得世界盃

限定足球衣· 共抽出五名幸運兒!



健康飲食小教室

永達 EVERPRO 齊步走
2022 第五屆 公益嘉年華



3多3少飲食原則

多喝白開水



起床一杯水、餐前喝杯水、外出要帶水，每天攝取1,500毫升以上的白開水，維持體溫恆定預防中暑，促進腸胃蠕動！

多蔬果



蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸胃蠕動、腸道益菌生長、降低血膽固醇！

多全穀根莖



未精製全穀根莖類中含有各種維生素、礦物質和膳食纖維。

少油脂



採低脂少油炸的飲食型態，改變烹調方式，以蒸、煮、川燙等少油方式為主要烹調法

少糖



攝取過多的糖會引起肥胖、糖尿病、血脂異常、癌症等慢性疾病。且糖會影響體內荷爾蒙，降低飽足感及進食後的歡愉感，使人吃進更多食物

少鹽



鹽攝取過多會使得過多的水分滯留體內，造成浮腫、水腫、血液量上升、血壓升高，增加心臟的負擔。成人每天鈉攝取量應低於2000毫克，食鹽攝取量應低於5公克

讓我們一起看看健康飲食的小技巧！
除了保持規律運動外，健康的飲食習慣也是不可缺少的一環，
疫情持續了一年又一年，只有健康的身體才能對抗頑強的病毒，

永達保經贊助松山高中羽球隊 支持校方培養更多生力軍

文／羅怡如 攝影／何佳華



松山高中校長陳清誥（右）頒發感謝狀，感謝永達支持羽球小將的培育，由永達副總李忠約（左）受贈。



長期支持體育運動推廣的永達保經，贊助台北松山高中羽球隊，讓羽球隊選手可全心投入在羽球訓練及比賽上。

長期支持體育運動推廣的永達保經，贊助台北松山高中羽球隊，讓羽球隊選手可全心投入在羽球訓練及比賽上。松山高中於7月28日在該校簡報室舉行贊助感謝儀式，由松山高中校長陳清誥頒發感謝狀，永達保經李忠約副總受贈。

松山高中校長陳清誥表示，該校羽球隊成軍二十餘年來，經年累月透過參與大大小小的比賽，累積強大的羽球實力，參與國內外大小型比賽成績優異，包括全中運、全國高中盃及全國團體賽中奪得

多次前三名的殊榮，為學校爭取榮譽。此次獲得永達保經的鼓勵與支持，松山高中羽球隊必能再接再厲，培育源源不絕的生力軍，屢創佳績！

永達保經李忠約副總表示，永達本著對運動的支持，深知選手培育不易，對於有望接班的未來小將們也給予支持。期待透過贊助松山高中為台灣羽球運動盡一分心力，支持校方繼續向下扎根，培養更多羽球生力軍，也盼拋磚引玉，邀請企業、社會各界一同支持國內體育發展。 

信託 讓保險 PLUS

信託，讓保險更保險！疫情以來，民衆風險意識抬頭，擔憂自己生病失能無人照顧、憂慮子女未來命運多舛，即便規劃風險保障，卻也擔憂保險金的使用未能盡如己意。信託具有「專款專用」的特質，可以有效確保受益人真正受到「照顧」，邀請保險專家宋木海業務副總及黃令鈞業務協理談信託搭配保險的附加效益，分享如何透過「信託 + 保險」讓未來更保險！

企劃、執行／洪詩茵 攝影／余秀萍

45歲的鍾先生，是科技公司高層，熱愛旅遊，時常騎乘重型機車環遊全台，日前與友人一同騎重機遊覽北海岸，意外發生車禍過世，由於妻子業已過世，獨留一雙未成年子女，身後遺留鉅額保險金與資產，多年未見的親戚紛紛現身爭取監護權……

50歲姚小姐是知名藝術家，由於未婚，個人風險規劃非常全面，同時也規劃多張儲蓄型保單作為退休預備金，近期發現自己記憶力衰退，常對時間與地點感到混淆，擔憂未來有失智風險，即便擁有

退休預備金，未來若真罹患失智，也不知道自己能否受到妥善照顧……

意外與疾病的到來永遠出其不意，面對金錢的誘惑，永遠不要考驗人性！「保險」能夠在意外與疾病來臨時為自己或家人留下一筆安心財；「信託」具備專款專用的特性，可依照委託人的意願決定錢財的分配與使用方式。依據保險專家建議，要想解決上述兩個案例的擔憂與疑慮，整合「信託」與「保險」的特性，將可發揮最大效益，透過信託合約，讓保險金真正用在刀口上。

宋木海 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務副總

保險年資 |

30 年

得獎紀錄 |

21 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

CMF 中國之星主管組、個人組

IDA 國際華人龍獎主管組、個人組

座右銘 | 一切都是最美好的安排
一切都是最完美的演出



【宋木海 · 信託 讓保險 PLUS】

根據失智症協會最新統計數據，台灣每 74 人就有 1 人失智，65 歲以上的長者，更是每 13 人就有 1 人失智，即便家財萬貫、滿手保單，如果無法妥善使用這筆錢財也是枉然！

擁有 20 年信託的理論與實踐經驗的永達保險經紀人業務副總宋木海指出，信託這名詞已有二、三百年歷史，依據其功能性主要分為兩大類，一為「自益型信託」，也就是現在大家強力推廣的「安養信託」，每個人都會老，甚至生病、失智、失能…，這種情況就需要安養信託，為自己的將來啟動有尊嚴的生活；二為「他益型信託」，也就是所謂的「傳承信託」，打破中國人「富不過三代」的傳承魔咒，透過信託的機制，讓財產代代相傳。

以實務面來談，宋老師希望大家能先思考以下三個問題：

一、「您有沒有一筆錢，能夠讓您快樂地享用到人生的最後一天？」

二、「您有沒有一筆錢，在健康的時候為您所用，在生病的時候也會伴隨著照顧您？」

三、「您有沒有一筆錢，萬一需要被長期安養照顧，它能單獨地為您一人所有，而且讓您活得

有尊嚴？」

退休養老的第一品牌——永達保經，長年深耕退休規劃，累積極為豐厚的專業知能，在過去退休養老 1.0 的時代裡面，透過增額終身壽險就能為大家解決第一個問題與第二個問題，因為自身仍擁有財富的掌控權。重點在於第三個問題，要知道，如果陷入失智與失能的狀態，即便本身擁有財富，由於失去掌控錢財的能力，如若沒有親友，又或者親友稍有私心，都將孤苦無依，甚至失去活著的尊嚴。

因應失智與失能風險，宋老師建議啟動退休養老計畫 2.0，也就是整合原來規劃的「退休養老金」搭配「安養信託」，就是最完美的組合。當委託人失智、失能，就能即刻啟動信託機制，由受託人（銀行端）執行信託約定的條款，定期給付安養機構費用，並且由監察人負責監督受託人有沒有落實執行，譬如信託合約約定委託人要住最好的頭等病房、要有最好的醫療照顧，監察人就要負責監督有沒有落實，這就是所謂的「安養信託」。

另外，關於「傳承信託」的部分，宋老師也表示，主要透過以下兩大功能達到家族財富的代代相傳：

保險服務心法

「簡單、專注，成功不二法門！」是宋木海經營保險事業30年的成功心法。曾任外商飛利浦半導體部門主管的他，始終奉行「不是第一，就是最好」的執業守則，簡單、專注地做好一件事，他指出，簡單與專注是一體的，想要讓簡單變不簡單，必須學習很多專業，2份報紙、3本雜誌是他每天必備功課；同時，他更與台灣個人稅及家族企業資產規劃服務的創始先驅——呂旭明會計師學習，合作出版《家族傳承理論&實踐》、《共同富裕下的傳承之道：美國信託與跨境傳承》等著作，專注深耕信託專業，輔以保險工具，提供企業主量身訂做的傳承規劃服務。

而保險事業之外，他亦不忘回饋，長年辦理身心靈講座，教導大家對於已得及未得都要感恩，宣揚「感恩」的力量，傳遞在快樂中成功的正向思維。

退休養老規劃 1.0 VS. 退休養老規劃 2.0		
	退休養老規劃 1.0	退休養老規劃 2.0
工具	養老保險	安養信託 + 養老保險
退休生活保障	確定	確定
失智 / 失能	無掌控性 無尊嚴 考驗人性 (久病無孝子)	有掌控性 有尊嚴 遵造個人意願 (不拖累子女)

坐享營業利潤即可。

「人有八字，理財也有八字，合法、安全、保本、確定（獲利）。」宋老師叮嚀，將錢單純放在銀行，親友借錢、個人投資…變數太多，對比「年金型保險」與「高現價終身壽險 + 信託」的規劃，後者可以在有現金需求時再部分解約使用，運用上比較靈活，沒有現金需求時還能繼續增值，年金型保險一年一給，錢放銀行就有變數。他更舉例說明，一位企業主，發現兒子不成材，於是透過信託將財富直接傳承給孫子，確保家族財富得以延續，愈是高端的客戶愈需要透過信託永續財富，建議尋找專業經理人為自己量身打造確定的未來。

一、使用權與所有權分開：例如規範每年給小孩子100萬或200萬使用，使用權就是可以動用的額度，即便今天虧損很多錢，債權人也無法強制執行，因為所有錢都在信託機制裡面，只有使用權的部分會被查封，使用權和所有權分開，讓財富能夠代代相傳。

二、經營權和所有權分開：從企業傳承來看，以前常講「傳賢不傳子」，是因為子孫不一定有能力承擔公司經營，如果子孫眾多，意見更是眾多紛紜，在這樣的情況下，不如將經營權交給職業經理人，再以分紅與股利為誘因，職業經理人自然會努力表現，而子孫只需要

安養信託				
階段	【前期】 中壯年	【中期】 步入老年或獨居	【晚期】 無法自理或失智	身後
方式	累積養老金 + 定期給付	定期給付 + 養老院（養生村）費用	安養機構（照護型）費用	遺贈 / 遺囑信託
效果	提早預存養老財產，靠自己安心養老	確保生活品質，資產保護（避免被他人不當挪用或遭詐騙集團騙取）	透過信託監察人守護信託財產，安心有尊嚴地終老	預立遺囑，透過遺贈或遺囑信託照顧後代

黃令鈞 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務協理

保險年資 |

10 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 | 財富不是最後的家
家才是最後的財富



【黃令鈞 · 信託 讓保險 PLUS】

在信託法的定義上，信託是「委託人將財產權移轉或為其他處分，使受託人依信託本旨，為受益人之利益或為特定之目的，管理或處分信託財產之關係」。常言道「身前掌控、身後分配」，永達保險經紀人業務協理黃令鈞說明，人只要離開了，財產就會面臨「繼承」的問題，有資產就有信託的問題，沒資產就有保險的問題。簡而言之，信託就是將自己的財富委託給一個單位（人）按照自己的意願分配與管理，庇蔭自己真正想照顧的人，大致上呼應的需求有四種：1. 受益人年幼、2. 受益人年幼 & 監護人難以信任、3. 受益人因病無法治理、4. 受益人年邁（較少見）。

安養信託、遺囑信託、保險信託、子女保障信託…，信託的種類多元，但最終目的都是順遂自身意志，信託具備保護資產、傳承管理、財富延續、稅務優惠等優勢，但想要實現信託初衷，最重要在於「管理」，黃令鈞表示：「我們常說人在天堂、錢在銀行，到底能不能在天堂控制銀行、又能照顧子女、家庭和諧呢？答案是可以的！規劃信託要注意架構是否符合需求，解決想解決的

問題，尤其成本亦是不能忽略的環節，也就是『先信託再保險』、還是『先保險再信託』，當中其實包含諸多學問。『先信託再保險』產品會變、資產會變，而且每年手續費也是不小的成本考量；『先保險再信託』前期可善用保險商品的特性，例如複利增額、保險金分期給付等機制，達到資產增值及管理給付的目的，後期再依據特殊需求擬定信託合約，也可一定程度達到成本的管控。」

信託的成本在於簽約費用、修約費用，尤其每年的管理費，更是一個持續性的成本。黃令鈞分享，這個問題在「保險金分期給付」問世後解決了，保險金分期給付具備類信託的特色：成本極小化、效益極大化，能夠達到守富、傳富、創富的作用，且內容彈性、變更快速，除了享有保險法與稅法上的優惠，還可以真正解決財富傳承所遇到的困難與成本。

他進一步說明，「保險金分期給付」替代大部分現金資產信託的問題，保險是以被保險人生命為標的，舉例來說：A 先生投保了 1000 萬的壽險保單，本身就有附加保險金分期的作用可以彈性設定，當保險給付產生時，這筆保險金要分成 20 或 30 年給受益人，其實就已經起到類信託的

保險服務心法

就讀商業管理科系的黃令鈞，還未畢業就進入保險業，思維靈活、膽大敢衝的他，17、18 歲時就已創業開過公司，也因為做過生意，看到許多商業層面的問題，而認可永達的價值與未來性。他提到，永達是真正解決客戶的問題，而非只是銷售商品。一路上，保險的使命與價值一層一層堆疊永續經營的心念，每當低潮，他就會去看成功人士都做些什麼，檢視自己欠缺了些什麼，向菁英看齊！

保險這行進入的門檻低，但持續經營的門檻卻很高，因為這份合約影響的是一個家庭的未來，「業務是否急於成交，客戶都看得出來，想得到客戶信任，就要建立自己相對應的價值，不論是在專業上或生活上，站在客戶角度思考他們的需要與想要，以最真誠的心對待客戶。」黃令鈞分享經營心法，點出「利他」是唯一良方。

作用，並且有別於傳統信託，並無管理、手續費用，甚至 1000 萬的規劃，傳承以後，已經變成 2000 萬。如果已經有保險金分期，信託的角色就是協助客戶處理保險照顧不到的範圍，例如：特殊申請條件或是無法明確定義時間的事件，例如結婚、生子、就學...，基本上有死亡給付的保險都能規劃信託，但若保險規劃非常完善，信託規劃就能更輕鬆。

舉例說明，客戶 A 先生是高資產族群，可將目前不變現的房產、股票等資產簽訂遺囑信託，並以現金資產 3000 萬規劃某公司傳統變額終身壽險（保額 6000 萬），分 8 年繳交保費，設定 20% 一次給付、80% 分期給付，首年度即擁有 6000 萬保額，繳費期滿後，透過時間與複利，保單現金價值未來更會超越 6000 萬，同時享有保險法 34 條的優勢，並保有契約控制權，可以隨時更改內容、靈活運用資金。

假設 A 先生在平均壽命 85 歲時身故，當時現價與保額為 7500 萬，如果受益人只有一個兒子，兒子可以立即取得 20%（1500 萬）解決現金需求與稅源的問題，剩餘的 6000 萬進入分期，若不計算保險金利率，即便每年只給付 150 萬（避



免詐騙、婚姻、敗產等侵蝕風險），也至少能夠給付 40 年，且省去了信託的管理費，達到成本極小化、效益極大化的規劃效果，若有其他特殊需求或分配想法，可以再搭配保險金信託。

黃令鈞總結：「我相信，財富永續又能兼顧家庭和諧一定是大家所冀望的，所有規劃都是以人為本、以終為始，一定要先想清楚對象與目的。但也要注意，因為這類規劃有槓桿效益，要趁身體健康、尚未太過年邁時做好規劃，否則在核保這關可能就會遇到阻礙。」健全的財產規劃需要專業顧問、專業法務、耐心地聆聽並替客戶量身訂造自己的契約。🔥

責任與愛的堅持 黃文星

安全感的避風港

自選秀節目《超級偶像》出道後，黃文星曾發行 EP 和專輯，獲得金曲獎最佳台語男歌手獎，之後轉戰 8 點檔拍攝，接連演出要角，成為影視歌三棲的全方位藝人。文／羅怡如 圖片提供／黃文星、黃文星臉書



2008 年黃文星頂著《超級偶像》第一屆亞軍頭銜，開啟了演藝生涯，參與《我的億萬麵包》偶像劇演出、個人首張專輯《天地》，並於 2011 年榮獲第 22 屆金曲獎流行音樂類「台語男歌手獎」，之後又加入電影《彈簧床先生》演出，成為影視歌三棲全方位藝人。

挑戰反派角色

演藝生涯小有成就的黃文星，其實曾有一段艱辛日子。學的是汽車修護，家境不寬裕的他，爸爸是水泥工，媽媽是做手工貼補家用的主婦，汽修科畢業的黃文星曾到汽修廠打工、到沖床工廠做工，最窮的時候要吃醬油拌白飯打發一餐，即使出道之

後，也曾因為收入不穩定，得靠當時還是女友的妻子接濟。因此，他珍惜把握所有的機會，當然，他也自知要比其他人更努力。

正因如此，工作上遇上低潮瓶頸時，他會告訴自己，身處新人輩出的演藝界，要強化內在深度，比別人多下一分功夫，厚植自己的實力，表現終是會被看到的。戲劇演出頗受喜愛的黃文星，喜歡詮釋反差大的角色，他笑著說：「通常反派角色較具有戲劇張力，很有挑戰性，演起來也很過癮。」

喜有賢內助

他非常感謝一路支持他的老婆，每當遇上挫折，老婆涵涵總是鼓勵他，回歸初心，有實力的人才能



走得長久。談到老婆，他滿是感激，回憶隻身從屏東到台北找工作時戶頭零存款，和老婆交往時也都是靠老婆工作付房租來支持他參加歌唱比賽，「當時我就下定決心，一定要靠著自己的雙手買房給老婆住，讓老婆過好的生活。」

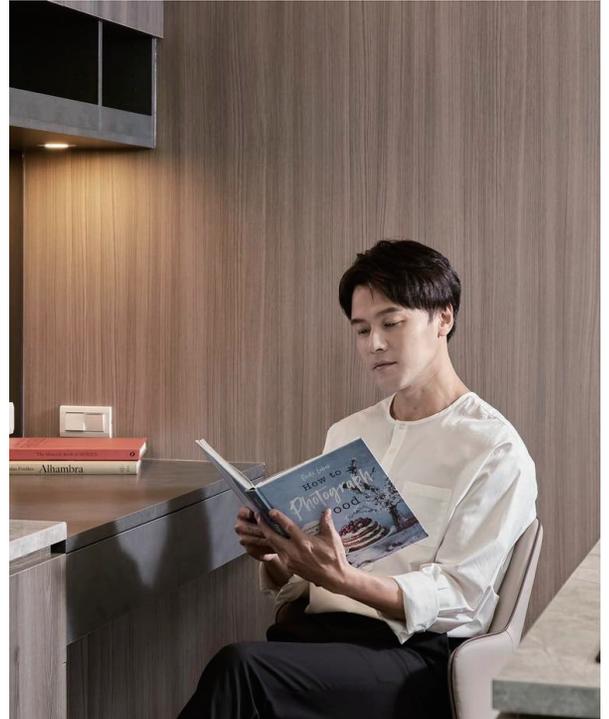
黃文星也在臉書上大方介紹老婆，感性寫道「總是默默躲在我身後扶持著我，為家付出、奉獻」，而且他還表示自己其實是個安靜寡言的人，老婆則是活潑又熱情，並說「生活裡很多樂趣和意義都是她給予的，讓我無趣的人生變得豐富多彩」。

他們倆有一個寶貝「小星」，只要有空就陪兒子，對於生寶寶這件事，黃文星抱持順其自然，他表示，懷孕期間最辛苦的人就是老婆，因為體質的關係，整個懷孕過程非常不舒服，還罕見的會不停分泌唾液，不想讓她再辛苦。

星生活好幸福

黃文星今年初在桃園買了60幾坪的房子，有了這個新家，他們一家人開啟了「星生活」，一踏進家門就覺得非常放鬆，一天的疲憊瞬間消除，一家三口在餐桌上熱熱鬧鬧、夫妻倆在沙發上閒聊、亦或他在陽台上沉澱心靈，對他來說，「從前對生活的想像，真的在家裡都能完成。一家三口享受幸福生活，也往自己的夢想邁進一大步。」

說起房子的裝潢設計，黃文星指出：「因為我比較忙，從找設計公司開始到裝潢的細節要花很多心思時間去準備，包括裝潢風格到傢俱擺設，幾乎都是老婆一個人處理。」在黃文星的臉書上，可見到他大方分享新家照片，以灰色等大地色調為主的木質地板、大理石檯面，溫潤又大器；看得到夜景的陽台，能讓黃文星放空放鬆的重要空間。至於兒



子小星的兒童房，設計師以他的名字為靈感，將衣櫃把手設計成星星圖案，非常可愛，小星看了也很喜歡。值得一提的是，他們家中還有一個網美牆，也是出自設計師巧思，「家裡有訪客或是有工作需要，都可以在那面牆拍照」。

感恩惜福樂公益

長時間在螢光幕前，黃文星對於身形維持也相當重視，他私底下表示，「男演員也會有羞恥心的」，有一陣子迷上喝珍珠奶茶，體重一度飆到72公斤，粉絲遇到他時說了「怎麼比電視上的還大隻」，讓他很受傷，於是，他開始實施減肥計畫，盡量吃原型食物，水煮、少油、清淡為主，就這樣悄悄瘦，看到自己瘦到穿回以前的褲子，相當有成就感。他每天拍戲收工後，必

定跑步3公里，維持健康體態。

對於未來，黃文星表示，好好賺錢養家，畢竟還有房貸、小孩的教育費。另外，身為公眾人物也應有所作為善盡社會責任，如果有機會，希望能帶著兒子一起做公益，不僅是捐贈物資，還可以關心弱勢小朋友，期望孩子能成為感恩惜福的人。🍎



黃文星 Profile

出生於台灣屏東縣新園鄉，畢業於屏東縣日新工商汽車修護科。2007年參加選秀節目《超級偶像》，榮獲第一屆亞軍頭銜。節目結束後開始進入演藝生涯，至2010年已成為影視歌三棲全方位藝人。2010年7月9日發行個人首張專輯《天地》，並於2011年榮獲第22屆金曲獎流行音樂類「台語男歌手獎」。

快利地福士 精品木作櫃の行家 林裕展 實現客戶的「想要」

文／洪詩茵 攝影／余秀萍 部分圖片提供／快利地福士



快利地福士創辦人林裕展先生暢談創業故事。



林裕展與太太周昱秀攜手度過企業難關。

「不甘平凡」可謂快利地福士創辦人林裕展的最佳代名詞，他，捨棄安逸平穩的道路，堅持走上「創業」這條路，坦然面對一路上的風雨，他也慶幸，在創業初始就遭遇人生最大的挫折與挑戰，感謝一路上相挺的家人、廠商與夥伴，才能將挫折轉化為正向能量，一步一步走出風暴，繳出今日的亮眼成績，未來也將秉持最專業的技術、最細心周到的服務，持續為客戶解決問題，製作出客戶「想要」的木作櫃、系統櫃，穩健紮實地走未來的路。

摸索 不耽於安逸

開過早餐店、自助餐店、燒臘店，積極創業、改變人生的農家子弟——林裕展，學生時期即半工半讀，曾於展場公司打工，接觸記者會等展場工程，

對於音響、活動 Banner 及相關詢價、報價等工程事務並不陌生；其就讀夜間部期間，白天更從事營造類相關工作，對於工程建築等相關事務，只要曾經看師傅做過一次，基本上就能接手處理，領悟、學習能力強，敏感度高。

然而當時，林裕展還未將自己的未來與裝潢工程畫上等號。從大安高工畢業之後，即於中央印刷廠工作，這份他人眼中的好工作，於他而言，卻過於安逸，他擔憂在打拼之初，這樣的安逸會糜爛心志，抱持學習一技之長的心態，到台北的湘菜館擔任學徒，23 歲就開始一連串的創業之路，早餐店、自助餐店、燒臘店……，然而，身兼廚師與老闆兩種身分，加上不懂管理與商業模式，每天 17、18 小時的爆肝工作模式，促使他開始思考未來。

於是在 28 歲的年紀，林裕展職業生涯毅然大轉變，選擇到全台最大的設計公司上班，進入純粹室

內裝潢的領域，學習工程管理，擔任工程現場的「監管」，他說明：「以前工程現場的負責人叫『督工』，但我們卻稱之為『監管』，因為要肩負『監督+管理』的業務，所以我們的訓練非常紮實。那時前東家的業務量非常龐大，客戶族群多元，除了負責許多百貨公司名牌精品專櫃的櫃面設計工程，也接觸過飯店、博物館、會館、豪宅、辦公室、餐廳等各種類別場域的工程。5年時間裡，工作排程緊湊，壓力雖然大，卻也是經驗累積最快速的一段時期，遇見問題、解決問題、累積經驗。」農家子弟的踏實天性，促使他一步一腳印地扎穩基礎，全盤了解室內裝潢的運作模式，也替未來的創業奠定了最穩健的基礎。

創業 專注做好一件事

一直未曾放下創業夢的林裕展，在設計公司工作5年後，就決心自行創業，機緣使然，當時他的姊姊也想創業，姊弟倆一拍即合，成立室內裝潢設計

公司。2015年，為了強化成本控管，林裕展更決定將裝潢工程中最大的工種「木工」獨立出來，另外成立一家木工廠，他表示：「在室內裝潢工程中，最大的成本在於木工，將木工獨立出來，再與設計公司搭配，一條龍運作，提高工程的CP值，不僅有助節省成本，也建立『競爭優勢』。」

百思不得其解的是，木工廠生意非常好，但營利卻是赤字，林裕展解釋，因為當時他身兼兩職，無暇顧及木工廠的管理運作，未能即時掌控材料與人工成本，無法因應工程現場的狀況及時回報業主調整報價，因此，即便營業額再好，營利也常常僅是打平。於是在2018年，他痛定思痛，毅然放下設計公司股份，全心投入木工廠的營運管理，在太太周昱秀的支持下，建立成本管控機制，將材料、工資、雜項等管銷成本計入，建置專案工程訂價系統，只要輸入相關成本數據，系統就會自然給出合理報價，計算出每個專案應得利潤，這才漸漸地讓木工廠營利穩定成長。



快利地福士精選作品，巧妙運用木作櫃與大理石牆面，強化空間質感，房門與木櫃設計一體成形，完美融入整個空間。

品質 滿足客戶需求

「品質」是「快利地福士」最引以為傲的資本，「快利地福士」公司名稱取自「Quality Force」的英文諧音，也就是「品質的力量」，象徵其一路走來的信念與堅持。林裕展表示，一般傳統裁切機具，誤差大約落在 1mm，為了追求高品質，公司堅持引進高精密大型電腦裁切設備，精密度已來到 0.2mm 以內，也因此系統櫃體的密合度極高；再則，也是機緣巧合，親戚木工廠的廠長欲自行創業，公司也因此延攬了一批二、三十年經驗的老師傅，這些師傅長年跟進一線品牌的工程，施工品質精準細膩，這些都是促使公司品質再進化的推動力，也是他們得以穩健成長的最大優勢。

快利地福士沒有業務部、也沒有開發部，光靠口碑接案，就寫下亮眼成績，品質之外，主要在於滿足客戶需求。林裕展強調，他們非常重視「功能性」，前置作業階段，尤其著重「溝通」，不惜耗時深入了解業主需求，再依據過往經驗（使用經驗）給予業主意見，誠實告知各種選擇的優劣，讓業主自行取捨，舉例來說，櫃門上安裝把手，似乎理所當然，但把手有斷裂掉落的風險，他們會建議設計暗把手，美觀、功能性強、又不易損壞，也避免未來可能找不到相同把手置換的疑慮。

挫折 轉化成正能量

談起創業過程的挫折，林裕展苦笑表示，剛創業時就曾跌了很大一跤，因為信任老同學，承接一個大工程，當時工程非常趕，合約採實做實算（做完才計價），未料同學未能確實管控預算與支出，導致最後超支金額龐大，公司倒貼數千萬，卻又因為疏忽報稅細節，需繳交數百萬稅金，簡直是雪上加霜，當時甚至萌生結束營業的念頭，感謝所有下游廠商信任，不催討債務，反而希望公司能繼續營業，未來繼續合作！一路走來，當初這些情義相挺的廠

商，現在依然是快利地福士密切合作的夥伴，堅持執業誠信的他驕傲地說：「這些年來，我們不僅還清了債務，也給了這些廠商超出當初債務數倍的盈利。」

總結這些年來的心境，林裕展很慶幸

在 30 初歲就遭遇這場磨難，就像佛教「心無罣礙」的禪心智慧，既然最壞的境況都遇到了，未來也不會再更糟，將這場挫折轉換成正向能量，一步一腳印，慢慢學、慢慢做，這場災難讓他意識到合約的重要性，也學會更謹慎地看待每一個專案、強化溝通環節。

展望未來，預見人才斷層風險的他坦言，傳統木工養成至少需要三至五年，這還只是低階的木工師傅，即便人才訓練出來了，「留才」更是一大難題，何況現在少有人願意從事這類辛苦的工作，他希望發展「數位工法」，用機器解決人的問題，不僅可以取代一部分人力，透過電腦模擬的爆炸圖（立體裝配圖）及精準輸出的數據，更能提高施工精準度、降低出錯率，讓品質再進化。

「數位工法」奠基於強大的數據資料庫，雖然是一座難以跨越的高峰，一旦跨越，勢必能將快利地福士推升至業界領頭羊的位置，林裕展敢於挑戰，為企業擊劃不平凡的未來。🔥



冰箱隱藏在木櫃中，廚房美感再進化，功能性再提升。

可利安有限公司 人造石檯面教父 郭敏貞 專注如一做好一件事

文、攝影／洪詩茵 部分圖片／可利安有限公司



可利安有限公司董事長郭敏貞小姐。

美國杜邦可麗耐Corian® 專業加工商－可利安有限公司，創立31年來，始終堅持深耕人造石相關廚具檯面品項，歐化廚具、流理檯面、洗臉檯面、吧檯、櫃台、餐桌、會議桌、茶几、按摩浴缸池岸…，不僅是台灣人造石檯面製作的領頭羊，更是杜邦認證的專業加工商，堅持以「品質」與「需求」為唯一訴求，不隨波逐流、削價競爭，產品耐用、實用、美觀，深得客戶口碑認證，站穩業界數一數二的領頭地位。

預見人造石前景

「可利安」這名稱來自美國杜邦 Corian®，談起企業緣起，董事長郭敏貞回憶，她的先生陳文璋先生原本在松華實業負責美耐板複合材的業務，因為工作認真負責，深受老闆賞識，當時已做到副理的

位階，那時候，適逢美國杜邦人造石引進台灣，老闆將推廣的重責交付給她先生。然而在當時，人造石是一種全新建材，木工師傅技術上還未能到位，創下單月銷售量 20 片的慘淡成績，但她先生預見人造石未來的發展性，認真向美國杜邦的技術師取經，深入鑽研其材質特性與施工技術，在當時松華老闆的支持下，離職自行創業，成立施工部，認真傳授技術，培養自己的團隊，專營人造石檯面製作，也帶動前公司松華的人造石銷售量，從單月 20 片拉高到單月 200 片。

創業艱辛，回想草創時期，郭敏貞提到，最難的是「錢」的問題，剛創業的時候，資金僅 30 萬元，而從事這行，從進貨到製成成品，至少需要 3 個月時間，資金周轉期長，但先生非常有骨氣，堅持不向父母伸手，為了支持先生，她每天都在為錢煩惱，



郭敏貞將名言佳句刻在人造石上，收藏之餘也送人。



郭敏貞為高爾夫聯誼會設計的交接信物，信物上的人像是由陳文璋先生製造。

是靠著「起會」撐過那一段最艱難的時期，也感恩台灣銀行逢大案都願意協助申請貸款，讓可利安順利走到今天。

客製化滿足需求

人造石主要是由 MMA 等材料為基體混合而成，具有天然石材的質感，外表美觀大方，裝飾性強，對比天然石材，雖然有硬度較軟、較不耐刮的劣勢，但其可塑性強、容易鑄造成特殊造型，色彩款式選擇性非常多元，且同樣具備耐潮、耐酸、耐磨、耐高溫等石材常見特性，易清潔、好加工，由於沒有毛細孔，即便使用多年，保養拋光過後仍會煥然如新，而且價格相對天然石材更是便宜許多。美國杜邦可麗耐可謂人造石業界龍頭，每年不斷研發新色，引領時尚潮流，讓其他品牌難以望其項背，這也是可利安堅持以其為發展主力之緣由。而因應客戶需求，除了美國杜邦可麗耐，可利安也與 LG、樂天等其他人造石廠商配合，提供不同價位的人造石品牌供客戶挑選，滿足多樣化的品質與價位需求。

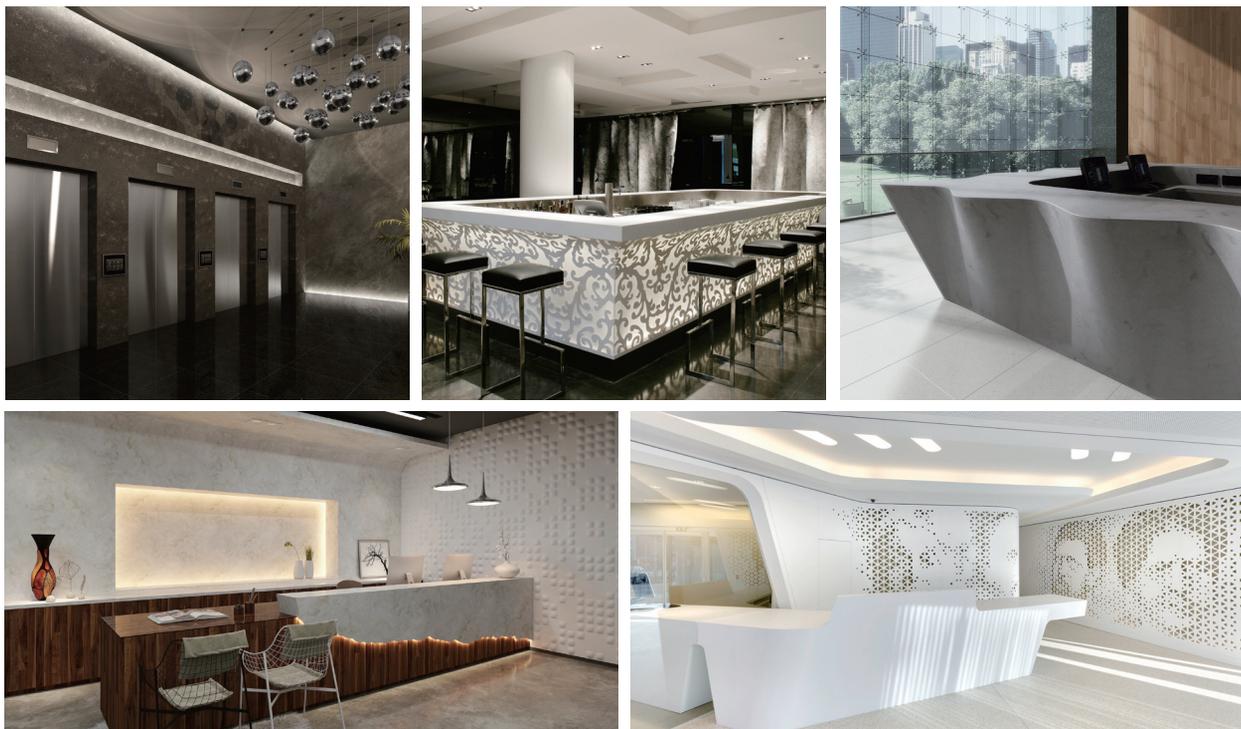
品質是勝出的關鍵，雖然這行業的專業門檻低，但可利安可謂人造石檯面製造的教父、創始人，曾被美國杜邦評選為優良工廠，31 年來，培養出無數

專業功底深厚的師傅，甚至還有年資與公司相同的資深師傅，施工細膩精緻，能夠克服萬難、全然配合設計師的要求。郭敏貞自信分享，她總是對師傅們說：「每一件作品，都要以自家使用為訴求，盡全力完成，務求盡善盡美！」也因為這樣的自我要求與激勵，讓可利安的施工品質深獲德國、日本名牌廚具等國際大廠認可，包括特力屋、IKEA、櫻花等也都是他們長期配合的客戶。

可利安重視每一位員工，將每位師傅視為工匠、藝術家，充分賦予師傅自主管理的空間，給予全然的信任，並且關心師傅的健康，配備優良粉塵集塵設備，提供乾淨良好的工作環境，更因此被 IKEA 選為參觀示範廠區。郭敏貞有感而發：「做生意也要顧及員工的健康，這條路才能走得長久！」

專注創造價值

31 年來單純如一的專注與堅持，堆疊出可利安的優勢與價值，從建材、製造、到安裝，可利安透過一條龍作業掌控品質，不僅工細，服務更是到位，提供業界難得一見的售後服務，產品使用三至五年，若有損傷都能夠到府維修，這也是他們有別於其他業界廠商之處。郭敏貞強調，多年積累的資源，讓他們有能力提供維修服務，貼近並滿足客戶



可利安作品，色彩多元、造型多變，設計貴氣大方。

需求，未來可利安也將秉持誠正信實的經營原則，不忝不求地滿足需求、提供服務，持續提升客戶族群，不做削價惡性競爭，追求企業永續！

從創立以來，可利安始終站穩業界數一、數二的領頭地位。郭敏貞感謝一路上貴人的提攜與扶持，感謝松華老闆當年的賞識提攜；感謝創業後第一位客戶「電光牌 TENCO」給予機會；感謝台灣銀行在金融上的奧援；感謝德匠名廚在業務上的一路支持；感謝所有人造石品牌總代理提供優質的貨源，讓可利安能夠製造出深受客戶認可的優質商品。

邁向 31 年，郭敏貞直言「不容易」，可利安也無可避免要面對傳承的議題，慶幸的是，子女都願意接手學習，兒子陳奕廷大學畢業就加入，認真學習技術，10 年資歷，已是能夠獨當一面的師傅。她希望第二代能夠明白創業艱難，在現有的基礎下，努力發揚光大，為公司培育新的人才，這也是可利安下一個階段最重要的課題。

成為彼此貴人

「富而可求，求人不如求己。」

「物惟其有，有德自爾有財。」

「安穩最大利，知足最大富。」

每當看到佳言良句，郭敏貞都會紀錄下來，並且刻在人造石上，收藏之餘，也贈送給有緣人。「念舊」的她，始終秉持慈濟「感恩、尊重、愛」的精神經營企業，執業至今，依然持續與前東家松華實業配合，就是因為念舊、惜情、感恩。她說：「人要互相成為對方的貴人才會成功！」她感恩菩薩加持，冥冥中吸引好客源，也提到，人要有商業道德，誠正信實地完成客戶交代的工作，舉頭三尺有神明，人在做、天在看，待人接物要有慈悲心、善良心，對員工要有量，存善念、行善事，貴人自然就會上門。🍀

2022 《第24屆保險信望愛獎》

永達保經榮獲最佳保險專業、最佳社會責任、最佳通訊處、最佳社會貢獻四項肯定

被譽為『保險界奧斯卡獎』的保險信望愛獎，第24屆頒獎典禮於8月9日網路直播舉辦，永達保險經紀人獲頒最佳保險專業、最佳社會責任、最佳通訊處、最佳社會貢獻共四項大獎肯定。

永達保險經紀人成立21年來，持續投入專業訓練及社會公益，於第24屆保險信望愛獎公司類獎項中，榮獲「最佳保險專業獎」與「最佳社會責任獎」。「最佳通訊處獎」由高慧如業務協理率領的慧如營業處獲獎；林瑜莉業務籌備副總率領的瑜莉營業處獲得優選。而「個人類」獎項，「最佳社會貢獻獎」由向來致力於社會關懷的鄧美玲業務協理獲獎；吳東凱業務籌備副總獲得優選。

面對疫情衝擊仍紮穩腳步，永達保經啟動線上管理，透過E化平台進行線上課程、辦理線上各項講座，持續與優化業代的最佳能量。MDRT始終是永達業務菁英血液中的DNA，透過MDRT導師成功分享，培育保險業務菁英，透過最適切的服務規劃，提高客戶滿意度與達成高繼續率，成為保經業界第一品牌。永達保經吳文永董事長表示，不管是保戶服務或業務制度，永達都是從「利他」角度設想，在永達平台，所有業務代表都是公司合作夥伴。

永達善盡保險從業人員的責任與價值，對公益投入從不停歇，「疫起愛無懼 全民心動力」，除了捐贈亞東醫院防疫物資、獨老平安防疫箱等，也發起防疫關懷專案守護客戶，協助夥伴共同面對疫情挑戰！永達保經堅信德行善舉是不變的理念，要做



▲永達保經連續榮獲保險信望愛公司類獎項—「最佳保險專業獎」與「最佳社會責任獎」。

「善的先行者」，從公司領導人帶頭做起，自2018年開始連續八年，每年捐贈八台長照專車；自2020年開始，年年協助政府具體捐助微型保險，幫助經濟弱勢族群享有基本保障。進而影響夥伴並擴及客戶與社會大眾。永達人捐出所得1%，辦理公益活動，擴大邀請保戶、親友加入志工行列，不論是捐款或投入志工的工作，到處可見永達人及客戶的身影。

全球因疫情衝擊讓許多企業深受影響，永達保經以紮實穩健的腳步深耕兩岸，有效延伸成功經驗且以利他精神招募優秀業務菁英，誠信負責服務客戶，持續投入公益，發揮保險事業的良善價值，延伸保險業互助的宗旨，落實高專業、高品質、高生產力、高愛心的全人精神。

得獎感言

最佳保險專業獎

面對疫情衝擊，永達啟動線上管理，持續與優化業代的最佳能量；透過MDRT導師成功分享，培育保險業務菁英，為保戶提供最適切的服務規劃。永達以紮實穩健的腳步深耕兩岸，朝世界前六大保經的願景邁進。



最佳社會責任獎

「疫起愛無懼 全民心動力」，永達捐贈亞東醫院防疫物資、獨老平安防疫箱等，發起防疫關懷專案守護客戶，協助夥伴共同面對疫情挑戰！疫情下，持續投入公益，以愛為本，發揮保險事業的良善價值。



最佳通訊處獎 (壽險組) 獲獎 慧如營業處

高慧如業務協理：小成功靠個人，大成功靠團隊，壽險業的成就感，來自於『大家的成功』。慧如處榮獲最佳通訊處獎，秉持著企圖心、使命感、團隊合作宗旨，將以成功模式協助更多人在永達創業，帶領更多團隊一同勝出。



最佳通訊處獎 (壽險組) 優選 瑜莉營業處

林瑜莉業務籌備副總：榮耀歸功於富智團隊，在泓捷業務資深副總帶領下、瑜莉處一級主管群與全體夥伴的努力，再次感謝你們！努力的成果不會立竿見影，會透過累積慢慢展現成效。有一天，過去無法突破的難關，將成為最好的安排。



最佳社會貢獻獎 獲獎 鄒美玲業務協理

很榮幸代表永達得到這個獎項，投身公益是我的終身志業，得獎為自己在保險業留下美好的一頁，透過自己的帶動，影響更多人加入公益實踐行列，創造美好社會！感謝公司、感謝客戶朋友與我共享榮耀！



最佳社會貢獻獎 優選 吳東凱業務籌備副總

很高興在願意貢獻社會的公司服務。準備參賽資料，之前參與過各項公益活動的種種，又再次回憶起來，都是我人生珍貴的養分。現在有了自己的家庭，能帶著小孩一同做公益，我會讓善循環持續下去！



二〇二二「愛傳承關懷演唱會」 高雄首場 新舊世代傳承熱鬧開唱



▲李世傑業務執行副總及南區業務主管與藝人合影留念。

睽違已久由永達保險經紀人及台灣優質生命協會共同主辦2022「愛傳承·關懷演唱會」，8月13日在高雄社教館演藝廳開唱。

今年高雄愛傳承演唱會共計邀請九個高雄地區的養護機構及弱勢團體，包括唐氏症歡喜協會、自閉症協進會、心路基金會-高雄分會、仁愛養護之家、高雄市社會局-仁愛之家、高雄市社會局-高雄老人公寓...等機構，為了服務長者們及弱勢團體，永達保經出動65位志工分別於演藝廳入口、停車場迎接並協助他們，防疫期間的服務也不中斷。台灣優質生命協會李明依



▲永達保經李世傑業務執行副總（右三）及永達社福基金會羅怡如秘書長（右二）代表出席受贈。

副理事長特別頒發感謝狀，感謝永達長達十多年的堅持，永達保經李世傑業務執行副總及永達社福基金會羅怡如秘書長代表出席受贈。

演唱會上半場由向娃、曾治豪主持，兩代之間具有傳承的意義，節目由陳孟賢、陳昭璋兄弟揭開序幕，兩人唱作俱佳，將熟知的「為了十萬元」以詼諧方式呈現，贏得滿堂彩。新生代軍中女神李宣榕以清新之姿與現場觀眾互動，擺動手機燈光一片燈海，氣氛浪漫；軍中情人方季惟表演經典歌曲----願蒼天變了心，走下台不少民眾爭相與她握手，玉女風采不減當年，歌聲撫慰了所有人的心；重量級嘉賓陳亞蘭領軍，帶著歌仔戲團隊一起帶給觀眾傳統與創新的演出，勾起所有人心中的回憶！金曲歌后曹雅雯，以溫柔又暖心的歌曲，帶來滿滿感動。



▲民眾秩序井然的排隊準備進場。



▲永達志工合影。

演唱會下半場由洪都拉斯及胡鴻達接力，熟悉的默契讓節目毫無冷場，新世代的黑旋風遇到嘻哈始祖劉福助，以一連串精彩的組曲演出，在台上盡情飆歌，讓觀眾大呼過癮。情歌王子畢書盡一登場，全場更是驚叫連連，不只歌聲暖，心更暖；壓軸嘉賓「台灣尚水」歐巴桑陳美鳳，帶來經典歌曲『一代佳人』，最後還與洪都拉斯合唱經典歌曲『繁華攏是夢』為演唱會畫下完美句點。

愛傳承關懷演唱會的目的是鼓勵獨

居長者走出來、並為身心障礙朋友帶來正面力量，

即使在疫情之下，能看到許多長者及身心障礙朋友於觀賞表演時開懷的笑、滿足的拍手，看著自己喜愛的歌星唱出記憶中經典歌曲回想起陳年往事，就是永達長年贊助此演唱會感到最富意義的一刻，期藉由藝人力量，喚起社會對弱勢的重視，並用愛和耐心陪伴他們走過人生道路。❤



▲「台灣尚水」歐巴桑陳美鳳，帶來經典歌曲『一代佳人』。



▲金曲歌后曹雅雯，溫柔又暖心的歌聲帶來滿滿感動。



▲軍中情人方季惟表演並與台下觀眾互動。



▲情歌王子畢書盡歌聲暖，心更暖。



▲陳亞蘭帶著歌仔戲團隊帶來傳統與創新的演出。



▲嘻哈始祖劉福助，在台上盡情飆歌。

對症下藥 手肘痛不惱人

整理／羅怡如 資料來源／台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區



「醫生，我手痛已經很久了，治療都無法斷根」。台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫傷科主任張尚智指出，手肘痛是身體常見的疼痛症狀之一，且不少患者抱怨，即便是已做過治療後，仍然反覆痠痛無力。而這個症狀常常是因為過度的使用手腕及手指的活動造成。雖然網球肘是較常見的症狀診斷，且有一定的疼痛部位，但卻有可能是其他的原因所引起，如果沒有確切找出問題點做治療，當然不容易痊癒。

張尚智表示，肘關節主要由手臂的肱骨及前臂的尺骨和橈骨連接而成，讓我們的手肘可作出伸直、彎曲、旋前、外翻等不同動作，其中也包含許多韌帶，讓肘關節更加穩定，可防止手肘過度活動造成傷害。一般常見手肘痛原因可能有以下幾點：

1. 網球肘（肱骨外上髁炎）

手指和手腕動作時往往會使用到前臂的橈側伸腕肌群 (extensor carpi radialis muscle)，如果長時間不當或過度使用，使的手腕、手指反覆伸展施力，容易造成伸腕肌群與肘關節外側的肱骨外上髁連結處的肌腱發炎疼痛。日常生活中如家庭主婦、抱小孩、敲打電腦鍵盤、抓握滑鼠、急提重物、過度的健身與重量訓練都容易誘發此種疼痛。初期多為抓握時會有手肘外側的輕微疼痛，局部壓痛點，接下來疼痛會向下延伸，在做一些動作如肘關節的伸直、彎曲、擰毛巾、提包包或拿杯子等都會感覺不適。

2. 高爾夫球肘（肱骨內上髁炎）

與網球肘所造成的疼痛相似，只是網球肘疼痛位置出現於手肘外側，高爾夫球肘則疼痛在手肘內側位置。當過度重複性的手腕屈曲或因扭傷拉扯，容易造成旋前圓肌 (Pronator Teres muscle) 和橈側屈腕肌 (Flexor Carpi Radialis muscle) 肌腱與肱骨內上髁連結處發炎。常見的症狀有手肘內側痠痛無力、握力減少以致無法完成活動手腕、做出抓握力等動作。

3. 橈隧道症候群 (Radial Tunnel Syndrome)

其所造成的疼痛位置常出現在手肘關節外側下方



約 4 指幅，而並非在網球肘的肱骨外上髁上，但因此兩者的症狀類似，甚至時常同時發生，容易造成在診斷及治療上常常受到忽略。如果長期手臂重複過度施力、推拉物品、彎曲手腕、翻轉手掌、用力抓握或前臂外側受到撞擊時，都容易使得旋後肌和橈骨之間通道變得狹小而壓迫背側骨間神經，使得手腕翻轉及屈伸時疼痛，甚至蔓延至手指並伴隨著無力的現象。

4. 肘隧道症候群 (Cubital tunnel syndrome)

又名尺神經壓迫症 (ulnar nerve compression)，由於尺神經在通過手肘肱骨內上髁後面的溝道後，穿過前臂內側的尺側屈腕肌，所以直接的撞擊，經常性的彎曲手肘或是骨折後所形成的骨刺壓迫尺神經，都會造成此種症狀。早期多為小指與無名指麻木刺痛，及肘關節內側酸痛，嚴重時麻痺感會向上放射至肩頸部，如果拖延很久，容易造成握力降低，小指及無名指的肌力喪失，肌肉萎縮形成爪狀手。

5. 頸部神經壓迫

多由於頸椎間盤突出或是退化性頸椎骨刺壓迫。頸椎間盤突出多是因為外傷或長期姿勢不良造成；退化性頸椎骨刺則是因為椎間及關節骨質增生產生。當頸椎神經受到壓迫時容易造成患側肩頸疼痛僵硬，遷延至上背膏肓處或手臂，也常伴隨患側手

臂麻木刺痛，甚至出現肌肉無力萎縮。

6. 肘關節發炎

多出現在中老年人或長期手肘勞動的族群。因手肘關節經過長期活動，容易使關節間軟骨磨損，骨骼相互碰撞，導致手肘關節發炎。另外其他的亦有可能是因風濕性關節炎或是外傷脫臼、骨折引起的關節結構改變而誘發肘部疼痛。

張尚智說，雖然手肘疼痛是一個很普遍常見的疾患，但可能是由肌腱、韌帶、軟骨、與神經等不同原因造成，引起的疼痛範圍十分相似，但診斷治療方向卻不大相同。在中醫方面則多屬「痺症」、「傷筋」及「肘勞」等範疇，係由肘部外傷或勞損傷及筋脈致使瘀血內停；或勞累汗出，營衛不固，並外感風寒濕邪，致使局部氣血凝滯，絡脈瘀阻而引發。

中醫臨床上可使用針灸治療，以疏通局部經絡氣血，舒筋通絡止痛。按經筋之為病，可以「以痛為腧」的原則，著重于局部取穴，可選用阿是穴，鬆解局部筋膜肌肉組織。肘關節外側局部常用穴位如肘髁、曲池、手三里、外關；內側穴位如少海、曲澤等。另外可依照經絡循行取穴，緩解相關張力，如肩井、天宗、肩貞、臑俞等。中醫傷科手法則以調整身體整體筋膜，還原骨骼關節結構，讓局部病灶改善，以舒緩疼痛不適。 📌

食物美照 手機輕鬆達成術

「食物」永遠是最貼近我們生活的重要元素，一張好看的食物照片，不僅能讓社群平台的關注度提升，還有可能獲得意料之外的商業契機。歐陽米米老師教您用手機隨手拍出吸睛的網美級食物照片，立刻變身 Pro！
整理／羅怡如 圖片、資料來源／《最強手機食物美照 拍攝養成術》／日日學文化



一張好看或極具創意的食物美照，不僅能讓自己的飲食紀錄更加完美留存，也能提升在社群平台上的大眾關注度。

瀏覽各種社群網站，經常可以看到大量的「食物照」分享，不管是因為工作壓力而想藉由三餐食物照來作為自我紓發，還是希望能以賞心悅目，又令人食指大動的飲食紀錄照讓自己的小世界被更多人看到，或者是部落客、KOL (Key Opinion Leader) 為粉絲做的特別餐食推薦，「食物」永遠是最貼近我們生活的一個重要元素，也永遠是最受到群眾矚目的討論話題之一。但綜觀各 IG、FB、Twitter 等社群媒體上大家發布的食物照，常會看到畫面品質落差極大的作品，究竟為什麼有的人總能拍出色香味俱全的照片，有的人卻只能拍出如同剩菜飯的樣子？

歐陽米米從事廚藝教室工作十多年來，食物攝影幾乎已經成為工作的常態，而且常常必須訓練自己在極短的時間內，就要完成拍照、整理並上傳，手機自然變成最佳的工作利器。

現在，就拿起手機，跟著米米老師從美學培養、光線、構圖等，以及用照片說故事的情境營造等，一起探索並感受拍照的無窮樂趣。

培養觀察力為首要條件

觀察力的培養沒有想像中的困難，米米提供四種觀察力培養法。

1. 線條與形狀觀察

日常周遭其實穿梭著許多種線條，以及由線條組成的各種幾何形狀的物體。如窗框的水平與垂直線、花葉的曲折線與斜線，我們因為太習慣它們在平日中出現，而往往忽略它們帶給自己的既視感。觀看水平與垂直線通常有穩定、安心、平衡之感，曲線和斜線則是予人躍動、延伸、自由的



樹木的倒影線條，自由寫意的映在店家屋簷和廊前，與腳踏車形成悠閒的氛圍。



窗戶和窗簾垂直線，配合窗外的綠意，給人安穩舒適的用餐心情。

感覺。在旅行、散步的路上，經過或走進某家餐廳時，可以先瀏覽四周環境，靜下來觀察時就會發現這些線條的存在，拿起手機拍下後更會發現，每一張畫面幾乎都是由許多實體或光影造成的線



看似複雜的牆面塗鴉，重點色與低彩度配色搭配，卻是錯落有致，令人驚艷。



三種不同彩度的甜點並排，一種繽紛色階感，吸睛又能做品項區隔。

條及形狀組合構成，而且各有趣味在其中。

2. 色彩觀察

善用色彩搭配，是攝影工作中很重要的一個因素。除了透過閱讀去涉獵相關知識，如色相環上的色區的認識，其實我更愛街邊和市場的配色觀察。大面積的牆面塗鴉，超市中的鮮豔蔬果擺放，蛋糕店裡櫃中的甜點陳列，商家們必是在考量了客人喜好，以及店內銷售經驗來做商品擺設；如同在拍照時，攝影者追求的也是那一眼吸睛的畫面呈現。

無論是配色的黃金比例（主色 60：次色 30：點綴色 10），抑或對比、相似、互補、單一色的顏色搭配，都不外乎求一個和諧的色彩，視覺的愉悅感；科學來說，每種顏色透過眼睛，對應大腦會向內分



數十個圓形燈籠並列排掛，取一個低位仰角的方式拍，整體畫面變成有趣的倒梯字型。

泌系統發出信號，產生情緒荷爾蒙，進而勾起食欲及其他情緒。

3. 找出畫面重點 取得一致感

一幅畫，一個視窗中同時存在著許多元素，乍看下或許是錯綜複雜、五彩繽紛，但每一個畫面裡一定會有一個突出的重點，也就是畫面的焦點，要



去網紅咖啡店不拍甜點和咖啡，這面磚牆是這家店最有特色的地方。



將精緻的法式點心放在鐵網上，布的花色像是一片真的綠地，把甜點襯得非常醒目。

練習著去找出來。這也是培養觀察力的一個重要方式，找出主體後，去觀察其他的元素或物件，跟主體的相關聯性，取出手機拍攝前，要先適當觀察並分出物體主從關係，決定拍攝方向和遠近距離，若是同個畫面中的物件較多，就要設法一起擺放成某個形狀（長方形、梯形、圓形等），或是拿一個輔助器具統一歸放所有物件，取得一致感，這樣就能讓畫面的重點立馬顯現出來。

4. 好奇心

要培養觀察力之前，讓自己處於事事充滿好奇心的狀態。對人或事產生好奇，才會有動力去研究或尋找解答，而在過程中，必須專注的觀察所有線索，最終才能獲得最棒的答案。攝影是需要想像力和不斷解構的，也就是不要被常規綁住，也不要一拿到某個食物就以既定認知覺得「這個就應該要用這種方式拍啊……」。多嘗試打破陳規去探索更多可能性，精緻的甜點不一定要在晶亮的桌面拍攝，可能某個粗糙的水泥矮牆，加上剛剛好的那一道光，就能拍出你的代表作品。

一起練習

當觀察力的培養成為一種習慣後，實際運用到食物拍照會是怎樣的情況呢？

簡易拍照 6 步驟

1. 確定主題
2. 觀察（背景故事、食材組合、數量、造型、顏色）
 > 由此找出至少 3 個重點
3. 照片的用途與目的
4. 決定構圖方向與光線
5. 開始拍攝
6. 選出最佳照片

米米這樣拍

栗子蒙布朗

觀察——從背景故事找出 3 個拍攝重點

蒙布朗是十分經典的法式甜點，法文名原意為白朗峰（Mont Blanc），因為白朗峰山頂常年積雪，秋冬時因樹木枯萎常呈現褐色，經典的法式蒙布朗，外面的栗子奶油就是咖啡色系。現在看到其它口味的蒙布朗，則是後來延伸出來的。

* 數量：單數較好排列

* 造型：小點類

* 顏色：咖啡色系

用途——課程招生，需拍出產品氛圍感

以褐色、秋冬感、懷舊經典、暖光為主要構圖方向

開始拍攝

1-1：深／淺褐色背板、仿舊復古紙張、鐵製甜點架等。



1-2、1-3、1-4：各種角度拍攝。



1-2



1-3

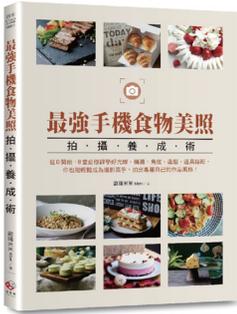


1-4

1-5：最佳照片決定



1-5



歐陽米米 Mimi Profile

現任

哆炊食間—文創廚藝工作室主理人／市場行銷總監

學歷

世新大學廣電系

日本菓子專門學校短期甜點研修班結業

專業領域

品牌行銷／市場策略／活動策畫／廚藝專案／產品研發／食譜書企畫／食物攝影／插畫

著作

《最強手機食物美照 拍攝養成術》

構圖

第一眼就被吸引的畫面排列法

構圖，就是把你當下看見的真實物體，透過比例、位置、角度、光線投射等元素的架構決定，用照片畫面呈現出來。很多攝影新手最常遇到的問題就是：我該怎麼拍，才能把想拍的重點拍出來？米米老師建議可以先朝兩個方向思考：

1. 你的主角（主體）是什麼？
2. 這個主角（主體）最令你感動的是什麼？

唯有弄清楚自己想要留下的影像究竟是什麼，才不會即使背熟了所有構圖法，卻仍拍不出足以觸動人心，足以留存在生命中的好照片。

歐陽米米表示，雖然一直認為，一張照片的主體訴求和想表達的內容是否有被攝影者如實拍出，比起各種拍攝技巧、設備優劣、畫面是否開啟九宮格線……都還來的重要，但對於初學攝影或是尚無法掌握畫面美感的人來說，確實還是需要有一些依循的方法，才能一步一步拍出理想的照片。

構圖，就是圖像元素的組合，包括了視覺主體、被攝物的大小比例、顏色搭配、光線的明暗，以及擺設的方向延伸等，最重要的是，要放入你想藉由這張照片，傳達的想法和訴求意念。

構圖小教室

同樣一個蛋糕，使用同樣的小道具擺設，第一張的構圖把道具都集中放在蛋糕上方，讓畫面看起來重心不穩，且露出許多多餘的角邊；第二張照片則以 Z 字構圖，把餐巾、蛋糕、花安排在 Z 線上的位



置，畫面穩定舒適，主角蛋糕也可以正對鏡頭、主題明確，且由左側投射的光線看起來也更明亮了！

小提醒

拍攝前一定要多觀察現場的環境和光線，看似多彩繽紛的背景不見得適合主體的拍攝，有時簡單的陳設或幾個俐落的線條，才最能凸顯出食物的原始之美。📌

133 低醣餐盤 瘦身減脂 遠離慢性病

整理／洪詩茵 資料／本文摘自采實文化《游能俊醫師的 133 低醣瘦身餐盤》



新陳代謝名醫，卻差點也成為糖尿病患者？！游能俊醫師行醫 30 多年，照顧過無數糖尿病患者，自己卻也曾陷入糖尿病前期的危險中，當時的 BMI 大於 30，已達醫學認定的「肥胖」標準，於是他決定「以身試醣」，進行飲食調控。2017 年，糖化血色素和體重都超標的他，與營養師、廚師等專家聯手，以「133 低醣餐盤飲食」成功逆轉糖尿病前期，還瘦下 24 公斤，並且將體脂率維持在 20% 以下！

「133 低醣餐盤飲食」，主要原則如下：

- **1 份醣**：每餐只吃「1 份醣」，約 40 克的白飯、1/4 顆饅頭的分量。
- **3 份蛋白質**：每餐搭配「3 份蛋白質」增加飽足感，早餐一杯豆漿 + 2 顆蛋，就能達標。
- **3 份蔬菜**：每餐搭配「3 份蔬菜」豐富食物多樣性，可提供飽足感且減少血糖升幅。

過去，游醫師一餐要吃兩碗飯，現在則是推行「以菜配飯」，許多糖尿病患者執行後，可減少用藥劑量，甚至不少患者可停用胰島素，也能維持良好的血糖控制，糖尿病前期的人則恢復健康，多數人一個月可瘦下 1～2 公斤，且不易復胖，至今已超過 3 萬人次實證！不論是糖尿病患者或是想減重的一般人，都適用 133！

食物脂肪不等於身體脂肪

脂肪是巨量營養素之一，脂肪酸也是人類必需的營養素，1 公克脂肪提供 9 大卡熱量，無油烹調會大量減少食用油，但無法從食物中獲得完整的脂肪酸，會造成營養失衡。飽和、單元不飽和、多元不飽和是油脂類的分法，除了烹調用油外，三類油脂也普遍同時存在於蛋白質食物中，例如蛋約含 35% 的飽和、44% 單元不飽和、21% 多元不飽和脂肪，

黃豆的脂肪有 15% 是飽和，動物來源有較高比例的飽和脂肪酸，植物來源則是多數為不飽和脂肪酸。

不刻意區分不同油脂佔比，平衡交替使用單元及多元不飽和脂肪酸為主的植物油。不吃蛋的素食者，油品就可平衡使用少量含飽和脂肪的植物油（椰子油、棕櫚油）。至於控制脂肪攝取量的需求，主要是針對體重調整。挑選油脂含量較低的食物，少用煎炸烹調，都能幫助熱量控制。熱量控制要同時注意來自堅果、種子的油脂，熱量當然來自餐桌上所有食物，包括醣類、蛋白質食物。烹調或是肉品選擇，儘量每天三餐利用交替的方式取得平衡，避免餐餐油膩或是每餐無油，廚房油品可以同時有兩種以上輪換使用。在「水餃餐盤」的食譜中為例，總油脂有 65.5 公克，有 590 大卡，佔了總熱量的三分之二，如果將所有蔬菜和肉片一起用 2 茶匙油炒，烹調油就會減少 22.5 公克，熱量就降低了 200 大卡。

水餃餐盤



熱量 875kcal 蛋白質 37.1g 脂肪 65.5g
豆魚蛋肉類 27.4g 非豆魚蛋肉類 9.7g
醣類 41.8g 膳食纖維 10.8g 淨醣量 31.0g
非蔬菜醣量 19.9g 蔬菜醣量 21.9g

主食 水餃

材料：冷凍豬肉水餃大顆 3 顆（含內餡約 65 公克）

配菜 1 彩椒炒肉片

材料：豬肉片 105 公克、紅黃椒各 45 公克、蒜末 3 公克、太白粉 1 茶匙、油 2 茶匙

調味料：醬油 9 毫升、米酒 5 毫升

作法：

1. 醃豬肉片，以醬油、米酒、太白粉與蒜末一起抓醃 15 ~ 20 分鐘。
2. 川燙紅黃椒 2 分鐘後撈起備用。
3. 熱鍋放油大火炒肉片 30 秒，倒入川燙好的蔬菜拌勻。

配菜 2 炒青江菜

材料：青江菜 200 公克、蒜末 4 公克、紅辣椒 2 公克、油 2 茶匙

調味料：鹽適量

作法：

1. 青江菜洗淨切段備用。
2. 倒入油、蒜末、辣椒及鹽巴炒香後，轉大火快炒青菜即可。

配菜 3 煎蘆瓜

材料：綠蘆瓜 100 公克、油 1 茶匙

調味料：鹽適量、黑胡椒粒少許

作法：

1. 將蘆瓜切 0.5 公分左右備用。
2. 熱油鍋，小火慢煎蘆瓜至微焦後翻面。
3. 兩面都上色後，撒上鹽巴、黑胡椒粒即可。

配菜 4 炒高麗菜

材料：高麗菜 100 公克、鮮香菇 30 公克、紅蘿蔔 5 公克、蒜末 5 公克、油 1.5 茶匙

調味料：鹽適量

作法：

1. 鮮香菇洗淨後切片，紅蘿蔔切絲。
2. 煎鍋倒油，炒蒜末、香菇及紅蘿蔔絲，再加入高麗菜。
3. 加鹽拌炒調味起鍋。

*** 儘量每天三餐利用交替的方式取得油脂攝取平衡，避免餐餐油膩或是每餐無油，廚房油品可以同時有兩種以上輪換使用。**

小心擺在菜攤上的澱粉

歸在主食類的天然食材，有許多都會讓血糖上升。像是南瓜，游醫師曾做過測試，最高血糖增幅是 74mg/dL。就膳食纖維含量比較而言，根莖類澱粉被認為比白米健康，但並不表示可以過量攝取。

主食類一份醃的公克重量數：

米麥類	根莖類	豆類及果實類
糯米 19	地瓜 48	綠豆 24
白米 20	芋頭 57	紅豆 24
在來(秈)米 20	山藥 85	花豆 25
糙米 20	馬鈴薯 95	蓮子(乾貨) 25
胚芽米 20	蓮藕 111	栗子 26
小米 21	台灣南瓜 135	菱角 93
小麥 22		
大麥仁 22		
蕎麥 22		
薏仁 23		
紅藜 23		
燕麥 30		
甜玉米粒 115		

了解這些主食一份醃的生重後，就知道需酌量食用，除了可增加蔬菜量取代減下的米麵類主食外，也可以交替選擇不同食材，少量的醃類主食也能成為一道佳餚，例如蓮子紅豆湯、蓮子綠豆湯、蓮藕湯、煎蓮藕片、涼拌蓮藕、玉米蓮藕湯、玉米菱角湯、香煎馬鈴薯、涼拌馬鈴薯，涼拌山藥、山藥小米粥、栗子紅藜飯等。

接下來示範的料理是以蒸南瓜為醃類的餐盤，並以醃冬瓜搭配鱈魚，蔬菜有四項，其中一道是海茸。海茸是藻類，每 100 公克含 1.1 公克蛋白質，淨醃 4.6 公克。魚料理調味使用醃漬冬瓜，每 100 公克淨醃 2.2 公克。（冬瓜也可使用於甜食，但糕點使用的鳳梨冬瓜，碳水高達 80 公克。魚料理也常用

醃破布子，每 100 公克依配方而定，碳水較醃冬瓜高，約 11 ~ 35 公克。）

南瓜蒸鱈魚餐盤



熱量 739.1kcal 蛋白質 26.9g 脂肪 59.0g
 豆魚蛋肉類 18.2g 非豆魚蛋肉類 8.7g
 醃類 33.0g 膳食纖維 10.0g 淨醃量 23.0g
 非蔬菜醃量 18.0g 蔬菜醃量 15.0g

主食 蒸南瓜

材料：南瓜 90 公克

配菜 1 醃冬瓜蒸鱈魚

材料：鱈魚 150 公克、醃冬瓜 40 公克、蒜末 5 公克、辣椒 3 公克

作法：鱈魚擺入盤中，放上醃冬瓜、蒜末、辣椒，電鍋外鍋放 1 杯水，電鍋開關跳起即可。

配菜 2 燙地瓜葉

材料：地瓜葉 100 公克、橄欖油 1 茶匙

調味料：鹽適量

作法：

1. 地瓜葉洗淨，滾水川燙 3 分鐘撈起瀝乾。
2. 加鹽、油拌均即可。

配菜 3 清炒絲瓜

材料：絲瓜 100 公克、橄欖油 1 茶匙

調味料：鹽適量

《游能俊醫師的 133 低醣瘦身餐盤》作者 Profile



- ◆ 游能俊
身為新陳代謝科醫師，卻因家族病史，為糖尿病高危險群。深知飲食控制的重要性，親身試驗許多飲食法，進而大力推廣「133 低醣餐盤」。除了一般門診，還成立「能 Gym 健身中心」，提供患者運動處方；設立「巧味食醣」餐廳，將飲食衛教融入生活中。
【簡歷】游能俊診所 院長 · 內分泌暨新陳代謝科醫師 · 宜蘭縣愛胰協會榮譽理事長 · 第六屆糖尿病衛教學會理事長 (2011-2014)
- ◆ 中西餐食譜設計——周玉琴
【簡歷】中餐丙級證照 · 西餐丙級證照 · 飲料咖啡特調丙級證照
- ◆ 營養成分分析與計算——邱奕映
【簡歷】營養師／護理師 · 宜蘭縣愛胰協會第五屆理事長中華民國糖尿病衛教學會合格衛教師 · 前宜蘭縣營養師公會總幹事 · 國立宜蘭大學高階經營管理碩士
- ◆ 烘焙料理設計——鄭佳惠
【簡歷】護理師 · 西式烘焙丙級技術士 · 中華民國糖尿病衛教學會合格衛教師

作法：

1. 絲瓜去皮切塊。要煮前再處理絲瓜，以避免變黑。
2. 熱油鍋，放入絲瓜以中火拌炒約 30 秒，倒入少許水，開大火悶煮約 2 分鐘。
3. 加鹽調味，快速拌勻即可盛盤。

配菜 4 炒海茸

材料：海帶茸 50 公克、油 1 茶匙

調味料：醬油 1 茶匙

作法：

1. 海茸洗淨切段，滾水川燙 30 秒瀝乾備用。
2. 起油鍋，放入海茸拌炒加入醬油調味。

配菜 5 炒筍絲

材料：桂竹筍片 50 公克、油 1 茶匙

調味料：鹽適量

作法：

1. 筍絲洗過瀝乾備用。
2. 起油鍋，放入筍絲翻炒後加鹽調味。

* 地瓜、南瓜、馬鈴薯等根莖類澱粉被認為比白米健康，但並不表示可以過量攝取。

水果該在什麼時間吃？

進行水果測試時，為了避免其它含醣食物干擾，游能俊醫師會在早上 10 點開始，在吃完早餐後的三小時測試。他只選擇半份醣量測試，因為水果含糖，一份醣是取代正餐的醣量，一般來說，碳水只要 5 公克，就會影響血糖上升，因此只取半份醣做

測試。

在實際指導患者運用時，他會建議如下：

1. 避免將水果挪到點心時間，反而是跟著正餐吃。一天最多兩次，一次半份醣量。
2. 對有控制血糖需要的人，要盡量避免含醣點心，才能有效控制每個正餐前的血糖恢復到較理想的起點，要記得水果是含醣食物。
3. 如果正餐一份醣主食再加上半份醣水果，只要留意高升糖水需再略減量，通常仍可以維持餐後血糖在目標範圍。
4. 水果在餐後接著吃，會和正餐的其它食物一起消化吸收，和單獨在點心時間吃水果，前者的血糖增幅比較少。

測試結果介於 16 ~ 30mg/dL 間的水果有：

水果	半份醣重量	血糖最高增幅 (mg/dL)
無花果	40 公克	17
聖女番茄	112 公克	20
茂谷柑	5 公克	21
葡萄	46 公克	21
奇異果	50 公克	24
草莓	81 公克	25
櫻桃	42 公克	25
藍莓	108 公克	27
蓮霧	85 公克	27
愛文芒果	68 公克	27
荔枝	45 公克	29

巨峰葡萄 100 公克含碳水 16.6 公克，維生素的含量比木瓜少很多。游醫師進行葡萄測試是在 2 月，此時的葡萄酸度較明顯，甜度並不是糖度最高的 4 ~ 6 月，半份醣 46 公克增幅是 21mg/dL。

長期照護系列報導 喘息篇（上）

聰明尋求外力支援

整理／洪詩茵 資料來源／衛福部、中華民國家庭照顧者關懷總會



2018年4月，新北市一名45歲男子在租屋處徒手掐死妹妹、再吞藥自殺獲救，這名男子年輕時就代替兄姊獨自照料父母與患有精神疾病的么妹長達20年…；2017年10月，嘉義一名74歲老先生，因長期照顧病妻，加上自己也開過刀，在身心雙重壓力下，勒斃病妻，再自戕輕生…。

照顧悲歌時有所聞，尤其新冠肺炎疫情已逾2年，不只影響經濟、生活，更衝擊長照家庭，照顧者壓力爆增，根據TVBS新聞報導，2019年家庭照護暴力事件有6935件，2021年更飆到9821件。這樣的數據讓人不免深感悲痛，許多家庭照顧者獨自一人承擔照顧壓力，身心都找不到出口。其實，只要懂得尋求外力支援，善用政府長照2.0的喘息服務，以及「中華民國家庭照顧者關懷總會」針對照顧者推動的諸多照顧者支持服務，讓身心獲得一個

喘息的機會，這樣的悲劇或許就不會發生。

根據衛服部日前公布長照2.0服務滿意度調查，93.3%長照家庭照顧者表示最有幫助的服務項目為喘息服務，這也突顯家庭照顧者最迫切的需求就是「喘息」，而根據衛服部統計，長照2.0服務涵蓋率近55%，這也顯示仍有45%的長照家庭未曾尋求外力支援，讓人不免深感憂心。

如何申請長照2.0 喘息服務

家庭照顧者常因無照顧替手，長期下來壓力沉重。喘息服務的概念是讓辛苦的照顧者獲得適當的休息，讓其他人或機構來照顧被照護者；或是遇到看護工請假的照顧空窗，需要其他照顧資源來支持。

現行長照2.0喘息服務共分為「居家喘息」、「日間照顧中心喘息」、「機構住宿喘息」及「巷弄長



照站臨托」、「小規模多機能夜間喘息」等五種選擇，依長照支付新制規定，失能程度第 2 至 6 級，家庭照顧者每人每年享有 32,340 元服務額度，第 7 至 8 級，家庭照顧者每人每年則有 48,510 元服務額度，換算下來，失能等級 2 到 6 級的家庭最多可獲得 14 天喘息服務，7 到 8 級則最多 21 天喘息服務。政府補助上，經濟一般戶自付 16%，中低收入戶自付 5%，低收入戶則是免費。

至於聘僱外籍看護工之家庭，當外籍看護工無法協助照顧持續 30 天以上者，即提供喘息服務補助，另，依據 2019 年公布之「擴大外籍看護工家庭使用喘息服務計畫」，凡經照管中心評估屬長照需要等級為第 7 級或第 8 級者，只要外籍看護工短時間休假，亦可申請喘息服務。

民眾申請長照資源時，首先，必須向住家附近的長期照顧管理中心提出申請（可先撥打 1966 詢問）；接下來，長期照顧管理中心會安排專業人員到府評估受照顧者的失能等級，了解長照需求；第三步驟，則是共同擬訂照顧計畫及核定額度。核定後，即可

使用喘息服務、照顧及專業服務、輔具與居家無障礙環境改善服務、交通接送服務等長照資源。

可以申請長照資源的對象包含：65 歲以上失能老人、獨居老人或衰弱老人、55 歲以上失能原住民、50 歲以上失智症患者、失能身心障礙者等。辛苦的家庭照顧者們，千萬不要一個人苦撐著！除了可以透過 1966 長照服務專線申請政府資源協助外，也可撥打家庭照顧者專線 0800-507272 尋求支援，讓您在長照的路上不孤單。

走出去 向外尋求支援

為了減輕家庭照顧者的壓力，杜絕照顧悲劇的發生，衛福部結合「中華民國家庭照顧者關懷總會」建置「高負荷家庭照顧者通報及轉介機制」，設置諮詢專線 0800-507272（有你真好真好），佈建家庭照顧者支持服務據點，提供包括：個案服務、居家照顧技巧指導、實務指導、照顧技巧訓練、紓壓活動、支持團體、心理協談、喘息服務、電話關懷等支持性服務，不僅緩解家庭照顧者照顧的壓力，

亦使其獲得心理協談服務、長照服務資訊、醫療專業資訊及居家照顧等支持服務。



家庭照顧者支持性服務

服務項目	服務內容	服務對象
個案服務	由專業人員到宅訪視評估，擬訂照顧計畫，依計畫提供適切的服務與資源	經「家庭照顧者負荷評估量表」，評估為高負荷之家庭照顧者。
居家照顧技巧指導	提供一次特約護理師或相關專業人員到府提供照顧技巧指導服務。例如：全身關節運動、清潔、傷口照顧、皮膚護理等照顧問題。	經社工評估有提升照顧技巧需求之照顧者，例如：新手照顧者、病情歷經變化、出院病患之回家後照顧等，另亦指導缺乏照顧訓練之外籍看護工。
實務指導	由具照顧服務員資格，且從事居家服務達3年以上，歷經60小時教育訓練獲得認證之專業人員，到府提供照顧技巧指導之服務。	被照顧者為65歲以上老人、55歲以上山地原住民、50歲以上身障者。且符合下列條件： 1. 未接受長照服務（例如居家服務、日間照顧服務及家庭托顧服務）。 2. 未聘有外籍家庭看護工。 符合以上資格者可部分補助，資格不符者須自費負擔。
照顧技巧訓練	以團體授課方式，由地方據點開辦不同主題之照顧技巧訓練課程。	家庭照顧者
紓壓活動	以團體授課方式，由地方據點設計音樂、繪畫、肢體活動、經絡按摩等活動，提供家庭照顧者放鬆壓力、相互交流的機會。	家庭照顧者
支持團體	以同一批參與對象，「連續性」4至8次的小團體活動設計方式進行，在講師有系統的課程帶領下，達到照顧者經驗分享、互相打氣支持、凝聚互助團體之功能。	家庭照顧者
心理協談	由諮商師或社工師提供「一對一」，每週一次，每人最多八次的心理協談服務，以個人化需求及問題解決導向，協助照顧者達到壓力調適與身心平衡。	經社工評估有情緒困擾或心理壓力過重、憂鬱傾向、個人生涯衝突，或與家人溝通不良等狀況之家庭照顧者。
喘息服務	針對欲外出參與照顧技巧課程、紓壓活動、支持團體、心理協談等服務，但缺乏照顧替手的照顧者，必要之喘息服務。此處不記入每年政府提供14至21天喘息服務額度。	參加前述活動而有替代照顧人力需求之家庭照顧者。
電話關懷	訓練及運用志願服務人力（特別是照顧者志工），對家庭照顧者提供主動性、持續性的電話關懷服務。	家庭照顧者

「高風險家庭照顧者」初篩指標

1. 照顧者有自殺意念
2. 照顧者有急性醫療需求
3. 照顧者本身是病人
4. 照顧者有精神疾病或疑似有精神疾病
5. 照顧精神疾病患者
6. 需照顧 2 人以上
7. 年紀大的照顧者
8. 有家暴情事
9. 沒有照顧替手

10. 照顧失智症者
11. 想申請政府資源（社會救助、長照服務）但不符合資格
12. 面臨外籍看護工作空窗
13. 男性照顧者

根據家總「高風險家庭照顧者初篩指標」，只要符合初篩指標中的任一項，即為「高風險家庭照顧者」特質，建議家庭照顧者撥打「0800-507272 家庭照顧者關懷專線」，或上網搜尋各縣市 114 處「家庭照顧者支持服務據點」尋求協助。 

家庭照顧者壓力量表

提供家庭照顧者自我進行測試，若壓力過度沉重，嚴重影響睡眠、食慾、情緒、甚至有輕生的意念等，持續兩週以上者，請尋求專業醫療人員協助。【資料來源／中華民國家庭照顧者關懷總會】

照顧者壓力自我測驗

請您在看了下列 14 項敘述後，就您實際上照顧的情況，圈選後面的分數（如：若您很少感到疲倦，就圈 1 分的位置）

	從未	很少	有時	常常
1. 您覺得身體不舒服（不爽快）時還是要照顧他	0	1	2	3
2. 感到疲倦	0	1	2	3
3. 體力上負擔重	0	1	2	3
4. 我會受到他的情緒影響	0	1	2	3
5. 睡眠被干擾（因為病人在夜裡無法安睡）	0	1	2	3
6. 因為照顧他讓您的健康變壞了	0	1	2	3
7. 感到心力交瘁	0	1	2	3
8. 照顧他讓您精神上覺得痛苦	0	1	2	3
9. 當您和他在一起時，會感到生氣	0	1	2	3
10. 因為照顧家人影響到您原先的旅行計畫	0	1	2	3
11. 與親朋好友交往受影響	0	1	2	3
12. 您必須時時刻刻都要注意他	0	1	2	3
13. 照顧他的花費大，造成負擔	0	1	2	3
14. 不能外出工作家庭收入受影響	0	1	2	3

◆ 將 14 項分數加起來的總分

1. 總分是 0 分：非常好，已經能夠克服照顧上所面臨的各種問題與壓力。
2. 總分是 1~13 分之間：調適得很好，請繼續保持下去，可以選擇參加家庭照顧者各項支持活動，藉著暫時離開照顧環境，讓自己在照顧的路上更好走喔！
3. 總分是 14~25 分之間：小心喔！已經開始出現一些壓力徵兆，建議利用政府或民間的服務來減輕照顧壓力！
4. 總分是 26~42 分之間：糟糕！目前承受著相當沉重的負擔，強烈建議立即尋求協助，以確保自己及被照顧者都能有良好的生活品質！

* 更多家庭照顧者支持性服務活動訊息可上中華民國家庭照顧者關懷總會網站 (<https://www.familycare.org.tw/>) 或其 FB 專頁 (<https://www.facebook.com/familycare.tw/>) 查詢。

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」

根管治療後 如何選擇牙套

當蛀牙深入齒髓（牙神經），或是牙齒斷裂磨損導致神經敏感發炎時，通常需要進行根管治療，也就是俗稱的抽神經。根管治療雖保留了牙齒，但受過治療後的牙齒已不再和原齒一模一樣！到底根管治療是什麼？做完治療後該如何挑選牙套？食藥署請到牙醫先生牙醫診所的陳建宏醫師為民衆詳細說明。

陳建宏醫師指出，根管治療的過程中，除了清除牙齒中的感染物，也會移除內部的神經與血管，使得牙齒內缺乏血液來供給養分，導致牙齒變得較脆弱且缺少韌性；加上根管治療時會對牙冠修磨，為了避免牙齒未來發生崩裂或缺損的情況，就會安裝「牙冠（牙套）」。

四大類牙冠 材質與安裝部位大不同

牙冠種類大致分為全瓷冠、全銻冠、金屬燒附瓷冠、全金屬冠四大類：

(1) 全瓷冠

全瓷冠牙套的生物相容性高、自然擬真，能表現出自然牙的晶透感，且不含金屬，無需擔心未來牙齦邊緣會因金屬游離而發黑。美觀上為首選，建議使用於微笑時會露出的前牙區域。

(2) 全銻冠（二氧化銻）

特色為材質堅硬，解決常見的瓷裂問題，同時也能減少牙齒的修磨量，是硬度最強、最耐咬的材質。它與牙齦的生物相容性高，成分一樣不含金屬，與全瓷冠的主要差異為全銻冠顏色相對較為死白，缺乏晶透感，建議使用於主要咀嚼的後牙區。

(3) 金屬燒附瓷冠

內層由合金製成的金屬基底，外層燒附瓷粉的兩層結構牙冠。為了覆蓋金屬使得牙齒顏色較為死白，在牙齦接縫處容易透出金屬黑影，長期使用時，燒瓷區域容易磨損破裂。此外，有些金屬材料對牙齦有刺激

全瓷冠	全銻冠 (二氧化銻)	金屬燒 附瓷冠	全金 屬冠
自然擬真 美觀上為首選	材質堅硬 耐咬的材質	內層為合金基底 外層燒附瓷粉	金屬色澤假牙
建議用於 前牙區域	建議用於 後牙區域	低等級金屬的費用較低，但其 密合度與生物相容性相對較差	

性，可能引發過敏或發炎，有時做磁共振檢查也會產生一定程度的干擾。選擇低等級金屬的費用較低，但其密合度與生物相容性的表現也相對較差。

(4) 全金屬冠

為金屬色澤的假牙，傳統上應用於非美觀區域，低等級金屬的密合度與生物相容性相對較差，若使用稀有貴金屬則可改善這些問題。但是近年來金屬成本提高，費用甚至可能高於全銻冠，又達不到相應的美觀程度，近年已逐漸淘汰。

陶瓷嵌體 最新齒雕技術

隨著黏著與陶瓷技術的發展，修復保護牙齒不再一定需要修磨整圈齒質。陳醫師指出，近年來較新的作法為陶瓷嵌體，與牙套的不同在於能夠最大化地保留齒質，只需要適度修磨，就能達到同樣的修復與保護效果。值得注意的是，此法並非每個根管治療後的案例皆可進行，嵌體修復對齒質有一定的要求，臨床上還是要交由醫師專業判斷。

陳醫師也提醒，在後續照顧上，單顆牙冠基本與一般自然牙一樣，皆需正確刷牙並使用牙線，定期至少半年追蹤檢查牙齒狀況，牙齒有任何不適請儘速就醫。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 870 期）

窩溝封填是什麼

不少民衆聽到「窩溝封填」，第一反應經常是露出

疑惑的表情：這是什麼啊？為了讓民衆了解窩溝封填及其使用材質，食藥署邀請牙醫先生牙醫診所的陳建宏醫師來為民衆深入說明。

陳醫師指出，小朋友的恆牙約在 6～7 歲時長出，首先長出的是在乳牙後方的恆牙第一大臼齒。臼齒的咬合面上，有許多不易清潔的窩溝，使牙齒有齲齒的潛在危險。

六至八歲 最適合做窩溝封填

而所謂的窩溝，指的是臼齒咬合面上凹凸不平的部分，有些甚至比牙刷刷毛還細小且不易清潔，非常容易堆積食物殘渣和細菌，因而造成齲齒。

窩溝封填是用來在牙齒表面上的微小裂溝隙加上一層保護劑，在封填後，將食物殘渣和細菌阻擋在外，使牙齒更容易清潔且不易造成齲齒。

用來窩溝封填的材料是一種特殊的牙科樹脂，它有著較好的流動性，可深入牙齒溝隙，與牙齒緊密結合，進而達到封填的效果。此種封填劑的安全性高，無毒性或副作用，封填後不會造成小朋友的不適感。

最適合進行窩溝封填的時機是六到八歲，家長可以觀察孩子兩顆乳牙小白齒後方是否已經完整長出第一顆大牙，也就是所謂的第一大白齒，這時即可請牙醫師評估是否適合封填。

陳醫師提醒窩溝封填是一種加強性的預防方式，能大幅減少蛀牙機率，但不代表牙齒就不會蛀牙！接受窩溝封填後，建議民衆至少每半年定期回牙科醫療院所檢查，定期追蹤，才是保健牙齒的最佳之道。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 875 期）

傷口不留「痕」教您認識疤痕貼片

多數人在成長過程中可能留下大大小小的傷疤，像是四肢外傷疤痕、剖腹產後出現的蜈蚣疤痕等，都讓愛美一族傷透了腦筋。事實上，疤痕是傷口癒合的結果，只要掌握好傷口照護要領與黃金護理期，就能有效淡化疤痕。

疤痕貼片又稱為除疤貼片或矽膠貼片，是一種片



狀的矽膠薄膜，具有高保濕的材料特性，可提供患處皮膚保濕、軟化疤痕及減少水分蒸發的功用。同時可提供疤痕部位壓力，避免膠原蛋白過度增生及排列凌亂，達到「皮膚保溼」及「維持皮膚張力」兩項預防疤痕增生的重要關鍵。

疤痕貼布不可用於開放性傷口

此類產品屬於第一等級醫療器材，選購時應確認產品包裝上是否清楚載明醫療器材許可證字號，勿購買來路不明矽膠片，使用前也應詳細閱讀使用說明書，並於傷口癒合或無組織液滲出後即早使用；若為初次使用這類產品，應依據產品說明書建議時間黏貼於患部，再以漸進式慢慢拉長黏貼時間以確保無過敏的症狀。此外，使用該產品的注意事項，包括：

- (1) 疤痕貼片沒有吸附組織液的作用，請勿使用於開放性或未癒合的傷口，並視情況修剪疤痕周圍的多餘毛髮。
- (2) 裁切的疤痕貼片大小，須超出疤痕部位 1～2cm。
- (3) 疤痕部位勿塗抹乳液或藥膏，以免影響黏性。
- (4) 若出現過敏或紅疹現象，請立即停止使用，並請教醫師或護理人員。

只能淡化疤痕 無法徹底去除

食藥署提醒，疤痕貼片只能「淡化疤痕」，無法完全去除，使用效果也因人而異。若是想獲得滿意的治療效果，應諮詢專業醫師，並根據醫師指示照顧疤痕部位。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 876 期）

休閒便利貼

整理／公關部

《你好？市貨》特展

時間：即日起至 12 月 31 日

地點：剝皮寮土炭市(台北市萬華區康定路 183 號)

綜觀萬華市場之豐厚歷史，有自日治時期營運至今的百年大型批發市場，更有遍佈厝邊街巷的中、小規模傳統市場，反映民生之供需緊密與熱絡交



圖片來源／剝皮寮歷史街區

流，在其貨物集散、人群往返之中，情感交疊、百味匯聚而醞釀出生命萬千姿態，如同一座城市之縮影。

一進入市場，所有的香味、景象與老闆都讓人格外親切，第一果菜批發市場、中央魚市場、台北市公有環南市場、東三水街市場、新富町文化市場…，《你好？市貨》特展於剝皮寮土炭市重新開張，進入土炭市由 The Volcano 火山販賣鋪貓市場的主視覺現身，將當時萬華批發市場田調的迷幻感完美演繹。

(更詳細活動內容：https://www.bopiliao.taipei/Event_News/Detail/393)

台北老房子生活—與你蕉朋友特展

時間：即日起至 10 月 30 日



圖片來源／台北市政府觀光傳播局

地點：台北探索館(台北市信義區市府路 1 號)

台北市內有許多「老房子」，但你認識他們嗎？台北市政府觀光傳播局舉辦「台北老房子生活—與你蕉朋友」特展，特別與台灣原創知名插畫家「BaNAna 阿蕉」合作，並展出許多修復前後的照片與影片、珍貴的文件與物件，也規劃光雕投影、AR 濾鏡體驗，以多元互動方式讓民眾了解台北市文化局「老房子文化運動」下重新修復的歷史建築。

特展以食、茶、書、藝四種主題的老房子新生活，透過「BaNAna 阿蕉」童趣的風格模擬「老房子文化運動」，再利用一號糧倉、樂埔町、豆留森林、美軍俱樂部、亞尼克夢想村陽明山店、總裁藝文空間、金錦町、和合青田、八拾捌茶輪番所、川端藝會所、文房文化閱讀空間等案例場景，呈現「老房子文化運動」成功修復並經營中的案例，期許民眾在參與活動時，能夠感受老屋的獨特魅力。特展期間還推出了 5 場不同內容形式的實體活動，包含文化體驗、知性講座、手作課程、街區導覽等，向大家展現老屋子的新用途與新樣貌。

(更詳細活動內容：<https://discovery.gov.taipei/Default.aspx>)

2022 大墩童歡季

時間：即日起至 11 月 13 日

地點：大墩文化中心門廳及城市小舞台(台中市西區英才路 600 號)

備受親子期待的「2022 大墩童歡季」，即日起在台中市大墩文化中心戶外城市小舞台舉辦 8 場兼具藝文與趣味的系列活動，結合精采舞台表演、趣味市集、手作 DIY、歌唱比賽等，歡迎爸爸媽媽帶著小寶貝闖家參與。

繼 8 月「七巧情人喜相逢」及 9 月初的「團團圓圓迎中秋」活動之後。緊接著登場的是 10 月 22 日至 23 日的「百變萬聖鬧大墩」，透過稻草人集體創作、奇幻舞台變裝秀等系列活動，營造沉浸式氛圍，不論恐怖風格或可愛變裝都能撒糖搗蛋，鬧翻萬聖節；11 月 12 日至 13 日將由「冬日熱血愛公益」活動登場，邀請大家透過二手玩具交換站、愛心競標、親子音樂遊戲課等系列活動，迎來別具意義的冬天。

(更詳細活動內容：<https://www.facebook.com/dadunculture>)

再見·梵谷－光影體驗展

時間：即日起至 10 月 2 日

地點：新光三越台南中山店 13 樓文化館(台南市中西區中山路 162 號 13 樓)

首展至今十餘年，巡迴超過 70 個城市，《再見梵谷－光影體驗展》繼 2022 年台北站與高雄站之後，持續更新、進化，來到文化之都台南，大膽突破展覽過去的規格，首度加入黑色鏡面視覺效果，將三十多座巨幕環繞的視覺饗宴向下延伸，讓觀眾一腳踩進展區瞬間，便宛如陷入梵谷瑰麗迷幻的異境，沉浸式體驗再度升級，帶給觀眾截然不同的感官震撼。

《再見梵谷－光影體驗展》一舉網羅梵谷經典作品〈向日葵〉、〈星夜〉、〈麥田群鴉〉等共 3000 幅作品與珍貴影像，透過當代光影科技，搭配巨幕投影

以及舒伯特、巴哈等經典樂章，以經典作品串聯梵谷一生，並佐以不同的前中後調香氛，以視覺搭配嗅覺，加深觀眾的觀展印象。

此外，並以梵谷兩幅經典畫作打造實景藝術裝置，「向日葵鏡屋」以環繞的鏡面折射，讓花朵 360 度無限延伸；「夜晚的露天咖啡館」則重現法國南部夏夜情懷。邀請大家以全新的角度認識梵谷，體驗一場前所未有的視覺饗宴！

(更詳細活動內容：<https://www.facebook.com/vangoghalivetw/>)

會動的文藝復興

時間：即日起至 10 月 6 日

地點：高雄國立科學工藝博物館(高雄市三民區九如一路 720 號)

「會動的文藝復興」藝術大展，集結文藝復興時期 300 年最代表性的畫作，包括文藝復興三傑一達文西、拉斐爾、米開朗基羅與波提且利、卡拉瓦喬、喬托、提香等 24 位大師 200 幅名畫，以及「世界文化遺產」聖母百花大教堂穹頂的巨幅濕壁畫「末日審判」。

本展最大焦點是將百花大教堂穹頂濕壁畫從義大利佛羅倫斯「搬」到台灣來，這是全球第一個與世界著名教堂合作的創舉，觀眾可以透過數位多媒體的方式，近距離欣賞百花大教堂紅磚大圓拱頂的壯麗宏偉，以及壁畫「末日審判」構圖的繁複精細。而 200 幅大師名畫則是委託獲得美國葛萊美、泰利獎等國際大獎的製作團隊以原寸仿真、AR 介紹及 540 度環場投影沉浸式體驗，搭配立體環繞音效等不同手法，提供兼具藝術、教育、娛樂和社交性的藝術饗宴！

(更詳細活動內容：<https://www.nstm.gov.tw/index.aspx>)

*** 防疫提醒：因應疫情，各項活動之舉辦及參觀規定，請依各主辦單位公布為主，務必事前查詢確認。**



永達西進求賢

別人做不到 1:58 永達做到了

2022年美國MDRT協會公布

MDRT人數

永達保經197人 (全球排名第83名、

台灣排名第4名、保經排名第1名)

永達理保經909人 (全球排名第24名)

永達保經達成終身會員89人



永達理保險經紀公司

已設立

- ◎ 北京總公司
- ◎ 北京分公司
 - ◆ 天壇營業部
 - ◆ 望京A、B營業部
 - ◆ 東城營業部
 - ◆ 鼎鈞營業部
 - ◆ 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A1、A2、A3、A4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
 - ◆ 前海營業部
 - ◆ 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 八月初六 中區 《實錢養老養美好的未來》邱雅倫 14:00-15:30	02 八月初七	03 軍人節 北區 《財經講座》石文仁 10:00-12:00 《打造完美三富人生》黃榮如 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》廖漢忠、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》楊麗蓉、高麗荷 10:00-11:45 南區 《財經趨勢講座》陸柏蒼 10:00-11:30
				宜：祭祀、立券、交易、納財、納畜	宜：祭祀、祈福、嫁娶、會友、出行	宜：祭祀
04 八月初九	05 八月初十	06 八月十一	07 白露	08 八月十三	09 八月十四	10 中秋節
宜：納財、裁衣、出行、納畜、掃舍宇	宜：祭祀、解除、拆卸、破土	宜：訂盟、納采、入宅、移徙、會友	宜：祭祀、壅繪、沐浴	宜：祭祀	宜：立券、納采、嫁娶、會友、出行	宜：壅繪、沐浴、拆卸、成除服
11 八月十六	12 八月十七	13 八月十八	14 八月十九 中區 《關稅》王雪珍 14:00-16:00 南區 《增員講座》黃令鈞、黃品皓 14:00-16:00	15 八月二十	16 八月二十一	17 八月二十二 北區 《財經講座》顏碧杏 10:00-12:00 《信託一點通》王執定 10:00-12:00 《VIP 財富管理講座》鄭振杰 13:30-16:00 中區 《全球即時財經講座》邱彥齊、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、李身慧 10:00-11:45 南區 《財經趨勢講座》陳淑芳、陳紀宏 10:00-11:30
宜：祭祀	宜：開光、壅繪、謝土、拆卸、成除服	宜：開市、立券、會友、起基、動土	宜：祭祀、成除服	宜：祭祀、出行、求嗣、納畜、牧養	宜：祭祀、裁衣、拆卸、安葬、經絡	宜：祭祀、沐浴、成除服
18 八月二十三	19 八月二十四	20 八月二十五	21 八月二十六	22 八月二十七	23 秋分 南區 《輕鬆理財 快樂退休》蔡宗勳 19:00-21:00	24 八月二十九 北區 《財經講座》湯瑞霞 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晨 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》邱昱銘、許雅惠 10:00-11:45 《全球即時財經講座》張雅靜、邱麗如 10:00-11:45 南區 《財經講座》李苑禎、陳彥禎 10:00-12:00
宜：出行、沐浴	宜：開市、納財、納采、修造、出行	宜：沐浴、成除服	宜：嫁娶、立券、交易、出火、動土	宜：拆卸、安葬	宜：破屋、壞垣	宜：開市、立券、交易、嫁娶、入宅
25 八月三十	26 九月初一	27 九月初二	28 教師節 中區 《保險機制大未來》黃群恩 14:00-16:00	29 九月初四	30 九月初五	
宜：開市、立券、交易、入宅、掛匾	宜：祭祀	宜：祭祀、立碑、成除服	宜：破土、拆卸、立碑、修墳	宜：祭祀、掃舍宇	宜：祭祀、出行、開光、理髮、解除	

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



KAO HSIUNG
OPEN



UNIQLO WHEELCHAIR TENNIS TOUR *ITF3*
9/22-25 in KAOHSIUNG



永達盃 KAO HSIUNG OPEN

第 6 屆高雄國際輪椅網球公開賽

比賽日期：111年9月22日-25日

比賽地點：高雄市橋頭區竹林網球場

主辦單位：中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會