

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2022 . 10

No.182

歲月靜好
晚美人生規劃術

侯明鋒

以人為本 持續利益他人

東海藥局

以人為本的健康超市



永遠保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

引領探索內在自我
劉佳伶 斜槓人生路

組織發展最佳平台

核心優勢

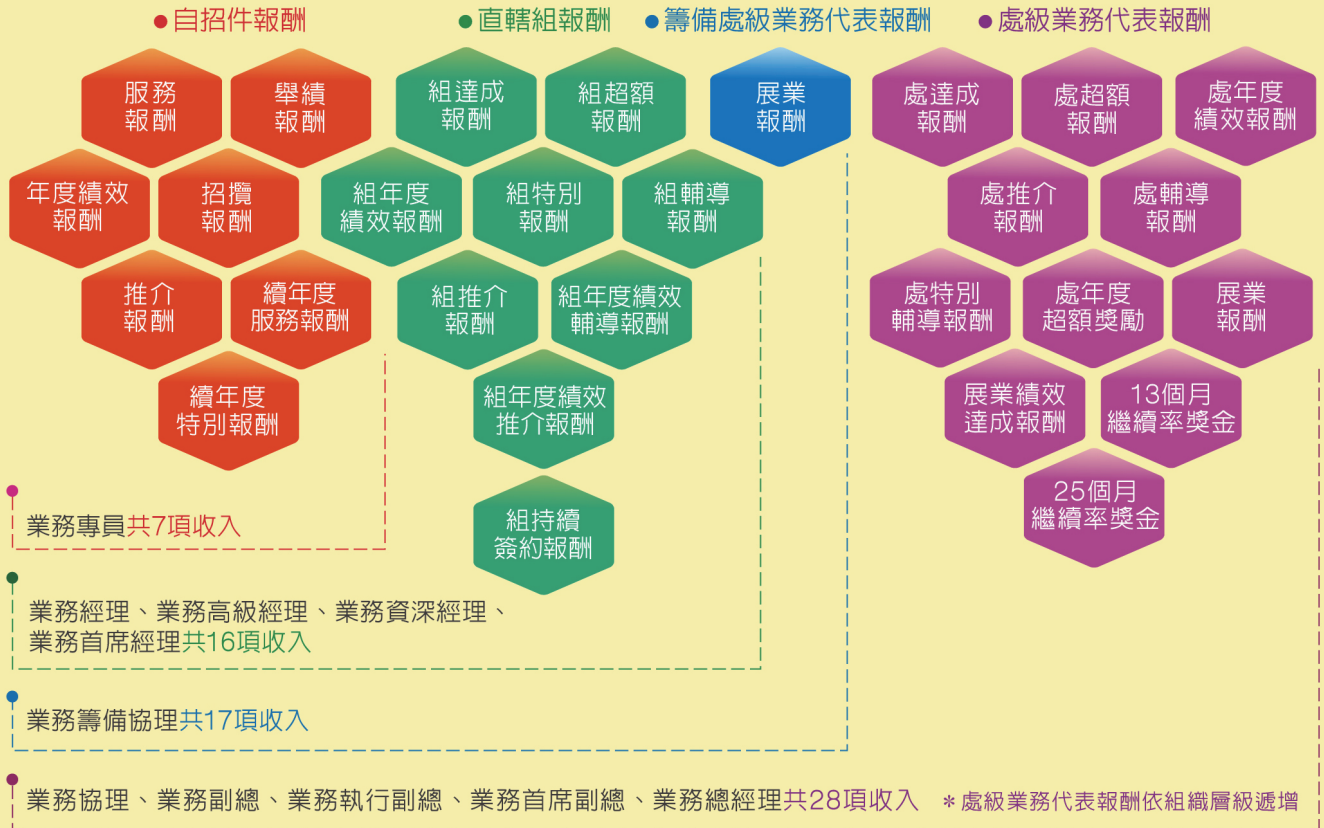
- ✓ 講師全是MDRT
- ✓ 平台制取代師徒制
- ✓ 行銷&組織並行
- ✓ 報表輔助管理
- ✓ 兩岸發展賺雙幣
- ✓ 寬廣的發展舞台



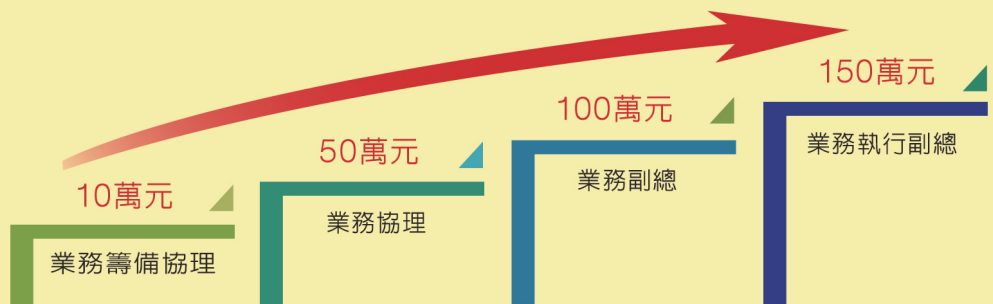
掃我加入
成功永達

組織持續向上走

► 承攬收入無上限



► 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

人生有永達 萬事都騰達 0800-551-039

永達保險經紀人

2022 09版



財富學苑

財富學苑 RICH Wealth

封面裡 組織發展最佳平台

03 利他 全人關懷 永達保經 邁向世界頂尖企業為目標

11 歲月靜好 晚美人生規劃術 **影**

19 醫界明燈 侯明鋒 以人為本 持續利益他人

30 加入永達 飛黃騰達

48 西進求賢

封面裡 永達 10 月活動行事曆

封面 精彩可期的生涯規劃

生活學苑

生活學苑 RICH Life

08 小故事大啟示

09 2022 第五屆「永達齊步走 公益嘉年華」 11/12 同步齊走

10 「大手牽小手」傳愛到台中 探訪立達啟能訓練中心

16 引領探索內在自我 劉佳伶斜槓人生路

22 東海藥局 以人為本的健康超市

25 2022 愛傳承關懷演唱會 10/8 台中開唱

26 2022 年第五屆「永達齊步走 公益嘉年華」

健身做公益 多元運動競賽拿獎金

36 八分滿的幸福便當

46 休閒便利貼



健康學苑

32 長期照護系列報導【喘息篇 下】

聰明善用多元化喘息服務

34 友善失智不迷路 希望行動 +1 **影**

42 勤補水 不憋尿 預防泌尿道感染有一套

44 健康快遞 如何維持砧板清潔 魔鬼藏在細節裡

權益學苑

04 財經生活補給站

06 借錢買保險 想清楚了嗎

封面人物／劉佳伶
封面攝影／何佳華

信箱／admin@mail.everprobs.com.tw

傳真／02-2521-4047

電話／02-2521-2019 # 302 陳先生

0800-518-088 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

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

永達保險經紀人股份有限公司

發行所／

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

總編輯／陳慶鴻

李世傑、韓孫珍華

編輯顧問／黃素英、林明堂、葉明達、

李麗英、羅大海、洪秀珍、

發行人／吳文永

特輯企劃 p11 歲月靜好 晚美人生規劃術



郭照坤 業務儲備協理



蔡光怡 業務儲備協理

台灣是世界上人口老化速度最快的國家，根據國發會的推估，5 年後台灣人口中會有超過 20% 為 65 歲以上的長者，按此速度發展，到了 2065 年，老年人口會占全台人口的四成以上，也就是說，到時候平均每 1.2 位勞動人口就要扶養 1 位老人，照護負擔相當沉重。如何防患未然，邀請保險專家郭照坤、蔡光怡業務儲備協理聽聽他們怎麼說！

Editor's Note

編輯手記 2021 年國人平均壽命 80.86 歲 女性比男性長壽

內政部日前公布「2021 年簡易生命表」，國人的平均壽命為 80.86 歲，其中男性 77.67 歲、女性 84.25 歲，與 2019 年同為歷年次高；另外，與聯合國公布 2019 年全球平均壽命比較，我國男、女性平均壽命分別高於全球平均水準 7.5 歲及 9.3 歲。

以直轄市而言，2021 年的國人平均壽命，呈現自北而南遞減的情形，以台北市 84.17 歲最高，其餘依序為新北市、桃園市、台中市、台南市及高雄市；男、女性平均壽命亦均以台北市最高。以各縣市平均壽命而言，以新竹市 81.90 歲最高，台東縣 76.64 歲最低。

內政部表示，各國都很重視生命表的編算，國民平均壽命是衡量國家基本健康評估、整體社會經濟福祉及國家競爭力評比的重要統計指標。內政部每年編算生命表，提供政府有關人口政策、人力規劃、衛生保健等參考及學術研究之用。民衆若想了解這次公布的「簡易生命表」，可至內政部統計處網站，點選「我

國生命表」瀏覽查詢。

根據衛生福利部統計推估，2022 年我國失智症人口將超過 30 萬人。本期專題「友善失智不迷路 希望行動 +1」，國民健康署呼籲全民一起預防及延緩失智，並首度發表「如果你迷路」繪本，希望大家一起關注並發揮友善精神，共同營造失智友善的社會。

便當和生活都不需要過度填滿！隨著年紀增長，身體代謝的機能開始減弱之後，吃太多反而會讓自己不舒服！本期專題《8 分滿的幸福便當》教大家八分幸福哲學，讓「剛好飽又不至於太餓」的美味食物療癒你的身心靈！

砧板是廚房的必備用品，但若使用與清潔不當容易孳生細菌，可能會成為食品中毒的原因！砧板使用後須立刻清洗，避免食材殘渣停留在砧板表面，本期「維持砧板清潔 魔鬼藏在細節裡」專題，食藥署提供大家砧板的正確使用與清潔方式。🔪

利他 全人關懷 永達保經 邁向世界頂尖企業為目標

文／羅怡如 圖片提供／公關部



依據壽險公會統計，整體壽險公司 7 月登錄業務員人數少 5,975 人，降到 21 萬 514 人，7 月保代登錄業務員人數亦少 249 人，降到 78,339 人，僅保經業務員人數反向增加 313 人，人數提高到 85,409 人，因此 7 月底整體壽險業務員是 37 萬 4,262 人，單月共減少 5,911 人。

關於保險業務員流失的原因，永達保經總經理陳慶鴻表示，除受疫情影響，民衆降低見面接觸的意願，另外因為業務員每年皆有規定要進行教育訓練，包括法遵、外幣保單、匯率風險、高齡等課程，因此當業務員未依規定上課，也會失去招攬資格。反觀保險經紀人公司登錄人員成長的因素，主要原因在於單一保險公司的商品很難滿足客戶的多元需求，這就是保經的優勢，可推薦商品的選擇不僅多樣、更客觀為客戶量身訂做保險規劃。

然而，在從業人員必須提供更多的資訊跟專業建議給客戶的前提下，永達的育才機制，就成了夥伴的強大後盾。陳慶鴻表示，培育人才時我們將『個人』的影響程度降到最低，所以不採用業界通行的師徒制，而是善用大數據的學習平台，業務主管透過科學依據的 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，讓雙方更有效運用時間提升效益。

在永達平台，所有業務代表都像是公司合夥人，公司虧損由公司承擔，公司獲利大家分享。業務代表退休時，組織利益可以帶走一半；往生後，利益仍可由子女領。永達重視人才，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。

永達保經今年第十度蟬聯也是業界唯一獨家獲得保險信望愛「最佳社會責任獎」，善盡社會責任已是每位永達人的 DNA，永達透過一系列公益活動，影響夥伴並擴及客戶與社會大眾擴大邀請保戶、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。業務夥伴始終秉持保險專業及誠信戮力經營，並於工作之餘持續回饋社會，更堅持做善的先行者回饋社會。值得一提的是，永達行政同仁及業務代表自發性捐出每月個人所得 1% 捐作善款亦不曾間斷。

永達保經擴展兩岸保險事業有成，合計兩家公司營收破百億元，陳慶鴻表示，永達長期推動退休理財保險規劃，大力提升每位業務代表生產能力後，會更專注增員以及菁英培育，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，要在 10 年內，躋身成為全球前 6 大保經公司。✿

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

2021 年國人平均壽命 80.86 歲 女性比男性長壽

內政部日前公布「2021 年簡易生命表」，國人的平均壽命為 80.86 歲，其中男性 77.67 歲、女性 84.25 歲，與 2019 年同為歷年次高；另外，與聯合國公布 2019 年全球平均壽命比較，我國男、女性平均壽命分別高於全球平均水準 7.5 歲及 9.3 歲。

內政部指出，受人口老化的影響，2021 年國人死亡人數為 18 萬 4,457 人，較 2020 年增加 1 萬 1,295 人，其中，65 歲以上死亡人數 13 萬 7,254 人（占全國 74.41%），較 2020 年增加 1 萬 427 人；另外，2021 年粗死亡率為 7.86‰，較 2020 年增加 0.52 個千分點。

內政部進一步說明，2021 年標準化死亡率較 2020 年上升 3.8%，致國人平均壽命較 2020 年減少 0.46 歲，其中，男性減少 0.44 歲、女性減少 0.50 歲。觀察近 10 年的數據，過去也曾出現單一年度平均餘命下降情形，如 2014 年及 2016 年，當年度標準化死亡率較上一年增加時，會造成當年平均壽命下降，皆屬正常統計上發生的短期波動現象，惟長期而言，國人平均壽命呈現上升趨勢，由 2011 年 79.15 歲增至 2021 年 80.86 歲。

以直轄市而言，2021 年的國人平均壽命，呈現自北而南遞減的情形，以台北市 84.17 歲最高，其餘依序為新北市、桃園市、台中市、台南市及高雄市；男、女性平均壽命亦均以台北市最高。以各縣市平均壽命而言，以新竹市 81.90 歲最高，台東縣 76.64 歲最低。

內政部表示，各國都很重視生命表的編算，國民平均壽命是衡量國家基本健康評估、整體社會經濟福祉及國家競爭力評比的重要統計指標。內政部每年編算

生命表，提供政府有關人口政策、人力規劃、衛生保健等參考及學術研究之用。民眾若想了解這次公布的「簡易生命表」，可至內政部統計處網站，點選「我國生命表」瀏覽查詢。

善用保險規劃 完善家庭保障

金管會提醒在外辛苦打拼的爸爸們，為家庭及事業無私奉獻之際，別忘了定期滾動式檢視手中已有的保單，填補不足的保障缺口，並依人生各階段保障需求及經濟狀況調整投保內容，作為家人的強大後盾。

金管會建議對於剛進入社會不久的爸爸，因為經濟上可能較不寬裕，可選擇投保定期壽險搭配傷害、重大疾病或醫療保險，以較低的保費獲得適足的保障；工作性質較具危險性或時常出差的爸爸，可加強投保傷害保險或於出差期間搭配投保旅行平安保險，避免因意外事故對家庭經濟生活的衝擊；已累積相當財富的爸爸，可評估適時提高保險金額，或是投保終身保險與健康保險，給自己及家人更充足完整之保險保障。另建議爸爸們，當工作較穩定及經濟狀況較寬裕時，可適時投保年金險、醫療險或長期照顧保險，及早啟動退休準備，減輕子女照顧負擔，創造安穩無憂退休生活。

市面上保險商品種類繁多，保障內容多樣化，金管會提醒爸爸們投保前先充分瞭解自身的需求並衡量經濟能力，以避免買到不適合或是無法負擔的保險商品，並注意下列事項：

一、保險期間：每個保險商品的保險期間均不相同，如為定期保險或一年期保險商品，除了需注意商品續保相關約定外，亦須留意保險期間到期前辦理續保之程序，以免保障中斷。

二、主約或附約：部分商品是以附約型態銷售，須搭配主約方可購買，保險期間通常為一年期非終身，因此就附約而言，須注意主約可能提供終身保障，但附約須完成續約程序，保險公司才會繼續提供保險保障，且有最高可續保年齡之限制，超過續保年齡就不再提供保障。

三、保障內容與給付條件：針對不同風險衍生之保險需求，保險公司會設計不同保障範圍的商品，因此投保前，應確實瞭解所投保商品的保障範圍及給付條件，以確保商品符合自身需求，亦可避免衍生日後爭議。

四、停效：停效期間所發生之保險事故保險公司是不需承擔任何賠償責任的。為確保保單有效，避免忘記繳費導致保單停效，消費者可將保單繳費調整為授權金融機構轉帳之方式，如遇保單約定金融機構扣款不成功，保險公司會在停效前寄發扣款不成功之催告通知信函，但提醒消費者，當住所有改變時要記得通知保險公司變更住址，不然相關通知可能無法收到而導致停效影響自身權益。

五、等待期間：通常依保障項目不同，部分健康保險商品訂有 30 日至 90 日不等之等待期間，被保險人於這段時間所發生的保險事故，保險公司不負給付責任。

六、除外責任：除外責任是指保險公司不負給付責任的項目，為維護自身權益及避免產生理賠爭議，宜充分瞭解。

被繼承人遺產總額在 3,000 萬元以下及扣除額項目單純且檢齊證明文件者 得跨局申報遺產稅

為便利繼承人就近至任一國稅局申報遺產稅，不受被繼承人戶籍所在地限制，財政部 2019 年 11 月 15 日訂定「遺產稅跨局臨櫃申辦作業要點」，自同年



12 月 1 日起生效，對遺產總額在新台幣（下同）2,500 萬元以下、被繼承人遺產及扣除額項目單純且檢齊證明文件者，提供遺產稅跨局申辦服務，由代收國稅局收件、核定及發證。

財政部為擴大服務，於 2022 年 7 月 7 日修正上開作業要點，羅列重點如下：

一、修正得跨局申報案件之遺產及扣除額規定：

（一）遺產總額上限金額由 2,500 萬元提高為 3,000 萬元。

（二）財產種類增列投資理財帳戶、電子支付帳戶、記名式儲值卡、基金、信用合作社之社員股金、短期票券及保險。

（三）金融機構未償債務扣除額上限金額由 500 萬元調高為 700 萬元。

二、被繼承人死亡前 2 年內出售不動產，其土地公告現值及房屋評定現值合計不超過 500 萬元者。

三、適用稅額試算服務之案件，經納稅義務人填妥國稅局提供之確認申報書，得於遺產稅申報期限屆滿前，跨局臨櫃遞送回復確認。倘該納稅義務人因增列遺產或扣除額等改採自行辦理遺產稅申報者，其列報資料與稅額試算通知書所載內容相符部分，得免檢附相關證明文件。

該局提醒納稅義務人對跨局申報遺產稅，若有疑義或不諳稅法規定者，可撥打各地區國稅局免費服務專線 0800-000321，以正確申報遺產稅。 

借錢買保險 想清楚了嗎

整理／公關部 資料來源／金融評議中心



申請人怎麼說…

阿娟在 2018 年 3 月間，經由 A 銀行理專小陳的推銷，向 A 銀行辦理房貸新台幣 800 萬並全數用於購買保險商品。阿娟主張，A 銀行理專小陳不當勸誘阿娟申辦房貸，將取得的資金投入保單，並且表示該保單可以月配、每年可賺取 4% 的利差，一直到小陳離職後，阿娟透過其他理專的說明，才知道所購買的保險商品實際上是高風險的投資型保單，而不是小陳當時所稱每月配息、3 年保本、無匯率風險、政府保證的低風險金融商品。因此，阿娟提起評議申請，請求確認與 A 銀行間的房屋貸款契約效力不存在，而且 A 銀行應該返還阿娟已經繳納的利息。

銀行怎麼說…

A 銀行主張，阿娟在 2018 年 3 月間申辦貸款，關於申請書中的資金用途，阿娟勾選了「投資

理財（標的：股票、基金、投資型保單）」，資金用途符合其借款用途。而且，房貸申請書及契約書也都是由阿娟親自確認無誤後簽署，申辦流程都有符合規範。另外，理專小陳已經就保單內容、風險及費用等向阿娟做了充分的說明，經過阿娟審慎評估後，才透過 A 銀行向 B 保險公司投保，銷售過程都有依照相關規範辦理。而阿娟投保時，相關文件已經記載保單的風險，阿娟也親自簽署，所以阿娟在

投保時應該已經知道保單的相關風險。因此，阿娟稱小陳不實招攬導致誤信為低風險金融商品、房屋貸款契約不成立請求退回所繳利息等主張，A 銀行認為並無理由。

評議委員會怎麼說…

本件阿娟申辦房貸的目的與 A 銀行實際招攬有明顯不符及矛盾的地方，導致 B 保險公司在辦理客戶需求及適合度評估時，恐已流於形式。故招攬端 A 銀行是否落實執行 KYC 程序，顯然是有疑問的。

判斷理由說給您聽…

一、依據民法第 153 條及保險法第 1 條的規定，保險契約是否合法有效成立，是以契約雙方當事人對於保險費的數額、保險公司應負擔賠償責任的事故內容等必要之點，達成意思表示一致，而且保險契約的成立並不以書面為限。經查阿娟曾親自填寫



保險契約的要保文件，且繳納保險費給B保險公司，也有收到B保險公司寄發的保險單，可認定阿娟與B保險公司就保險金額、保險費、承保範圍等必要之點的意思表示已經相互合致，故該保單已經有效成立。

二、從阿娟與A銀行簽署的房貸契約內容來看，雙方對於該房貸契約的貸款金額、貸款期間、計息方式及利率等必要之點意思表示已經相互合致，可認定該房貸契約也已經有效成立。阿娟雖然指稱理專小陳不當勸誘申辦房貸，但是阿娟並沒有具體指陳A銀行在核貸過程中有什麼違誤，依據現有資料，無法認定A銀行的作業流程有何疏失。

三、阿娟主張理專小陳以不實話術招攬保單，並提出小陳招攬時的親筆手稿影本作為證明，可是經檢視該手稿影本，雖然有記載「4%」、「房」、「3年到期保本」等內容，但是並沒有任何署名，也沒有記載本案保單的具體內容，故無法據此就認定該手稿影本內容是小陳針對本案保單所作的說明，此外阿娟沒有再提供其他相關佐證，因此無法僅憑現有卷證資料就作有利於阿娟的認定。另外，本案保單要保書的重要事項告知書、風險揭露告知書、保戶投資風險屬性暨財務評估表等文件已經記載相關的風險，故可認定阿娟知悉本案保單的內容及風險。綜上所述，由於阿娟未能提出相關事證，且依相關文件的記載，阿娟應該能夠知悉保單會因為連

結的投資標的、匯率、投資市場等因素影響原始資金，所以阿娟的主張並沒有理由。

四、然而，阿娟在房貸申請書中標的勾選「股票、基金、投資型保單」向A銀行申辦貸款，可是理專小陳簽署製作的B保險公司「瞭解要保人及被保險人之需求及適合度分析評估暨業務員報告書」，對於要保人與被保險人的財務狀況題目：「本保單保費來源是否為借款？」，卻勾選了「否」，故阿娟申辦房貸的目的與A銀行實際招攬有明顯不符及矛盾的地方，導致B保險公司在辦理客戶需求及適合度評估時，恐已流於形式。故招攬端A銀行是否落實執行KYC程序，顯然是有疑問的。既然A銀行有前述缺失，經衡酌本案具體情狀，參照金融消費者保護法第20條第1項公平合理原則，A銀行應有適當補償阿娟○元的必要。

參考法令：

1. 民法第153條：「當事人互相表示意思一致者，無論其為明示或默示，契約即為成立。當事人對於必要之點，意思一致，而對於非必要之點，未經表示意思者，推定其契約為成立，關於該非必要之點，當事人意思不一致時，法院應依其事件之性質定之。」
2. 保險法第1條第1項：「本法所稱保險，謂當事人約定，一方交付保險費於他方，他方對於因不可預料，或不可抗力之事故所致之損害，負擔賠償財物之行為。」

小故事大啟示

整理／公關部

漁王的兒子

有個漁人有著一流的捕魚技術，被人們尊稱為「漁王」。然而「漁王」年老的時候非常苦惱，因為他的三個兒子的漁技都很平庸。他經常向旁人訴說心中的苦惱：「我真不明白，我捕魚的技術這麼好，我的兒子們為什麼這麼差？我從他們懂事起就傳授捕魚技術給他們，從最基本的東西教起，告訴他們怎樣織網最容易捕捉到魚、怎樣划船最不會驚動魚、怎樣下網最容易請魚入甕。他們長大了，我又教他們怎樣識潮汐、辨魚汛……凡是我總結出來的經驗，都毫無保留地傳授給了他們，可他們的捕魚技術，竟然比不上技術比我差的漁民的兒子！」

有位長這聽了他的訴說後，問：「你一直手把手地教他們嗎？」

「是的，為了讓他們得到一流的捕魚技術，我教得很仔細很耐心。」

「他們一直跟隨著你嗎？」

「是的，為了讓他們少走彎路，我一直讓他們跟著我學。」

長者說：「這樣說來，你的錯誤就很明顯了。你只傳授給了他們技術，卻沒傳授給他們教訓。」

【啟示】對於才能來說，沒有教訓就和沒有經驗一樣，都不能使人成大器！

出門

古時候，有兩個兄弟各自帶著一隻行李箱出遠門。一路上，重重的行李箱將兄弟倆都壓得喘不過氣來。他們只好左手累了換右手，右手累了又換左手。有一天他倆來到小鎮的市集，大哥停了下來，在路邊買了一根扁擔，將兩個行李箱一左一右掛在扁擔上。他倆一路輪流挑著兩個箱子上路，反倒覺得輕鬆了很多。

【啟示】在我們人生的大道上，肯定會遇到許多的困難。



但我們是不是都知道，懂得找到解決的方法，搬開自己的絆腳石，讓自己的路走起來更順遂？

救人

在一場激烈的戰鬥中，上尉忽然發現一架敵機向陣地俯衝下來。依照常理，發現敵機俯衝時要毫不猶豫地臥倒。可是上尉並沒有立刻臥倒，他發現離他四五米遠處有一個小戰士還站在哪兒。他顧不上多想，一個魚躍飛身將小戰士緊緊地壓在了身下。此時一聲巨響，飛濺起來的泥土紛紛落在他們的身上。上尉拍拍身上的塵土，回頭一看，頓時驚呆了：剛才自己所處的那個位置被炸成了一個大坑。

【啟示】在幫助別人的同時也幫助了自己！

曲突徒薪

有位客人到某人家裡做客，看見主人家的灶上煙囪是直的，旁邊又有很多木材。客人告訴主人說，煙囪要改曲、木材須移去，否則將來可能有火災，主人聽了沒有作任何表示。

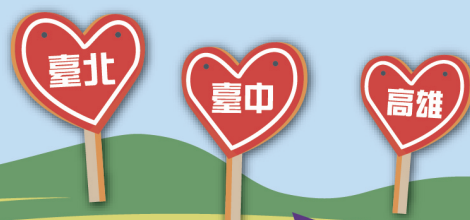
不久後主人家裡失火，四周的鄰居趕緊跑來救火，最後火被撲滅了，於是主人烹羊宰牛，宴請四鄰，以酬謝他們救火的功勞，卻沒有請當初建議他將木材移走、煙囪改曲的人。

有人對主人說：「如果當初聽了那位先生的話，今天也不用準備筵席，也不會有火災的損失。現在論功行賞，原先給你建議的人沒有被感恩，而救火的人卻是座上客，真是很奇怪的事呢！」主人頓時省悟，趕緊去邀請當初給予建議的那個客人來吃酒席。

【啟示】預防重於治療，能防患於未然之前，更勝於治亂於已成之後。 🔥

永達 EVERPRO 齊步走

2022 第五屆 公益嘉年華



11/12(六)
各區健走長度五公里

2022

報名費

500元 全額捐贈長照專車購置經費
並開立捐款收據

2022

小額捐款加碼福利

扣除報名費，加碼捐款，以500元為一單位，響應加碼者每捐500元可獲得小額捐款獎項Panasonic 65吋LED電視抽獎券一張及攤位抵用券100元

2022

嘉年華活動

嘉年華攤位活動，增設小小世界盃、多元運動體驗，歡迎組隊報名拿獎金
※詳情請洽永達業務代表



參加禮 | 活動T shirt、完走禮兌換手環、活動手冊(電子版)



完走禮 | 運動毛巾、帆布袋、完走證明(電子版)、摸彩券+攤位抵用券**200元**

北區3,000人

新北都會公園

中區1,000人

東海大學

南區1,000人

澄清湖風景區

※活動如期舉行，報名者須現場領取完走禮及現場摸彩；活動前如發生不可抗力之因素導致健走活動停辦，不退還報名費，參加禮、完走禮及加碼福利將郵寄給報名者。

「大手牽小手」傳愛到台中 探訪立達啟能訓練中心



▲楊琇婷業務協理（第一排右三）帶領志工開心參與活動合影留念。

在中區楊琇婷業務協理帶領之下，近20名永達志工參與台中場「大手牽小手。愛關懷活動」，來到立達啟能訓練中心，探訪心智障礙的朋友。活動初始由台灣優質生命協會紀麗如帶來歌曲「歡喜就好」熱鬧展開、緊接著由妞妞、林松義、高瑞屏等接力高唱「我找到自己」、「心花開」等動人歌曲，並透過有獎徵答的互動活動，拉近志工和心智障礙朋友的距離。

每次的探訪活動不僅讓弱勢族群感受到愛和歡樂，也讓參與的志工擁有滿滿的收穫，透過陪伴和互動，雙方都獲得很棒的滋養，期盼更多的人加入志工行列，一同傳遞善的種子。✎

心得分享

志工張盈楹客戶

在校時就參與志工活動，在心中種下愛的種子，此次能在琇婷協理的邀請下參加，看到那群可愛的孩子，其實就像天使一樣，也體驗到不同經驗，感受能夠給予的人是很有福德的人。



▲永達志工陪伴大孩子一起動起來。



▲永達志工與表演藝人開心合影。

志工黃俊憲實習生

首次參加志工活動，也是第一次見到心智障礙的大小孩，感覺很震撼，雖然他們的狀態不一樣，但都相當活潑，還會不時與我互動，覺得這是很有意義的活動。

志工吳夢嚴業務資深經理

今天帶女兒一起來，讓她體驗志工活動可以幫到特殊孩子甚麼，以及當志工的感覺，可以了解到做公益有很多不同的方式，是很有意義的事情。

志工朱綵育業務首席經理

看到這麼多大小孩可能有些封閉，但他們是需要關懷接觸的一群，透過長時間的相處可讓他們封閉的心打開，感佩院內的老師都很有愛心、耐心。

歲月靜好 晚美人生規劃術

台灣是世界上人口老化速度最快的國家，根據國發會的推估，台灣老年人口在 2025 年將達到 468 萬人，占總人口比重 20%，正式進入超高齡社會。面對負擔愈加沉重、養兒未必防老的未來，本期特邀請保險專家郭照坤與蔡光怡談談如何防患未然，預約晚美人生！

企劃、執行／洪詩茵 攝影／何佳華、余秀萍

根據國發會今年（2022）8 月公布的最新人口推估報告（2022 年至 2070 年），今年生育率預估 0.85 ～ 0.91 人，創歷年新低，超低生育率將導致台灣的依賴人口提早於 2060 年超過工作年齡人口，而工作年齡人口相對充沛的人口紅利期間也將於 2028 年結束，2022 年扶養比為 42.2，預估於 2060 年超過 100，等於每名勞動年齡人口都要負擔一名非勞動年齡人口，而醫療科技的進步，更已註定長壽的未來，高扶養比加上長壽的未來，幾乎可以預見負擔愈加沉重的未來。

面對養兒未必防老及社會保險縮水的危機，保險專家提醒，人們必須正視金錢與健康這兩大風險，退休後收入中斷、支出不斷，若是生病又會多一筆花銷，所以，人們必須及早準備退休後的「養老本」才能提早預防、降低壓力。而所謂養老本最重要的計算基礎，一筆是吃飯錢、一筆是吃藥錢，這兩筆錢是我們養老不可或缺的兩大根本，雖說金錢並非萬能，但退休後沒有錢卻會萬萬不能，也會失去生活的尊嚴，建議透過保險規劃架構退休生活的基石，為自己預約一個晚美人生。

郭照坤 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

16 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 | 行動是實現希望的唯一途徑



【郭照坤 · 晚美人生規劃術】

台灣預計 2025 年進入超高齡社會，也就是說，每 5 人當中，就有一位 65 歲以上的長者，而且隨著不斷增加的平均餘命、持續上漲的通貨膨脹，人們要替未來準備的生活費自然也必須提高。永達保險經紀人郭照坤業務儲備協理指出：

「我們不可以忽略正在發生的風險，例如：壽命的延長、扶養比上升、醫療費用增加、長照需求提高…等四大風險，如果沒有因應這些風險提早做準備，未來很可能會出現：沒錢活太久、養兒不防老、病了沒錢治、癱了沒人顧的窘境！」

常有人問退休究竟要準備多少錢才足夠？這個問題因人而異，郭照坤坦言：「每個人對退休生活的品質要求不同，準備退休金的能力也不同，退休要考量的需求，除了生活費之外，還有醫療、長照、旅遊、通膨……，如果全部考慮在內，計算下來的養老本可能會讓人感覺遙不可及！但可以確定的是，退休生活費當中的『吃飯錢』是最重要的，我們可以不看電影、不出國旅遊、但不能不吃飯，所以每個人的養老本，就是先把吃飯錢搞定！如果只考慮吃飽，一個月 2 萬，一年 24 萬，至少準備 25 年 600 萬，這是第一桶

養老本！行有餘力再考慮最基本的醫療與長照，一個月 3 萬，一年 36 萬，平均照顧 10 年也要 360 萬！所以，最陽春的退休生活少說也要準備 1000 萬！」

「想要擁有晚美人生，需要的不是保險、而是現金！」郭照坤直言，人們規劃保險最終目的就是「錢」，在遭遇人生危機的關卡，透過保險機制取得讓我們安度風險難關的錢。所以，他認為晚美人生必備的保險機制有兩種，分別為消費保障型與資產增值型兩種類別，規劃消費型保險必須切記槓桿效益愈大愈好，要以最少的錢買到最大的保障，然後盡可能增加投進資產型保險的資金，因為這是因應退休生活必備的養老本，也就是維持基本生活的吃飯錢，但要記得，必須選對可以隨著時間複利增值的保險商品——增額終身壽險，才能達到退休的最終目的。

他進一步解釋，能達到「以最少的錢買到最大的保障」這個要求的保單，就是「意外險」與「實支實付醫療險」，就他十多年保險生涯的執業歷程，對比其他終身型的醫療險種，意外險與實支實付醫療險的實用性相對高，實際執行理賠的案例也比較多，但保費卻相對便宜許多，性價比非

保險服務心法

產險公司保險理賠的出身，奠定了郭照坤的保險思維與服務理念，一路走來，他始終堅持「以最少的錢買到最大的保障」是保險的本質，堅持站在客戶立場，幫客戶節省保費，減少消費型的支出，獲取最大利益的保障，並協助增加資產型的保單，強化壽險與失能保障，為客戶累積晚美人生的退休金。

「當你真心為客戶著想，自然就會贏得信任！」他以自身為例，他在26歲加入永達保經時，就規劃增額終身壽險，同時搭配「三實支+三意外」的消費型保障規劃，50歲就可以擁有每年60萬的靈活現金流，若未支領使用，65歲更可達到每年100萬的靈活現金流，實現財富自由的夢想。他常以自身規劃勉勵客戶，站在客戶立場給予建議，更透過LINE進行線上客服，將服務簡單化、效率化，讓客戶的每一塊錢都能發揮最大效益。

常高，所以，他通常會建議保戶要做「三意外+三實支」的風險規劃，至少也要做到「雙意外+雙實支」的風險規劃，才能達到最大化的槓桿效益。

至於人們的養老本，為何必須要倚靠增額終身壽險呢？郭照坤解釋，增額終身壽險繳費期滿具備隨時間複利增值的特性，能夠讓保險金具備現金流的特性，延長使用時間、增加使用總額，活得愈久領得愈多，且具備豁免機制可保障失能後沒有收入的風險，同時擁有身故保障，能夠為自己盡到家庭的責任。而且其運用上非常靈活，有現金需求時，能夠隨時透過保單貸款或部分解約領取保險金使用，舉例來說，若規劃總保費1600萬元的增額終身壽險，繳費期滿之後，本金可隨時間複利增值，在本金原封不動的情況下，每年將擁有24萬以上的現金流入，若希望豪華退休者，也可以每年支領48萬使用，但本金自然也會隨之逐年減少，領多領少完全隨個人意志，使用上非常靈活。

一位35歲女性客戶，年薪約70萬，非常重視保險，光是終身醫療類險種，其一家四口5年就繳40多萬的保費，郭照坤為客戶做完檢視後，

在不超出原本預算的情況下，以「雙實支+雙意外」的搭配，將客戶個人醫療與意外保障提高至少2倍，額外還增加了失能險的保障，同時建議客戶搭配年繳12萬、12年期的

增額終身壽險，為其晚美人生先儲備一桶金。後來客戶不幸發生意外，醫療支出高達22萬，幸而雙實支與雙意外的規劃，讓她獲得約60萬的理賠金，得以安度這場人生風險。

「保險規劃的本質就是要以最少的錢達到利益的最大化！」郭照坤總結說明，「三意外+三實支實付+增額終身壽險」為晚美人生必備七張保單，尤其是增額終身壽險，更是維持基本生活的根本，最重要的退休標配。



蔡光怡 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 | 莫忘初衷 堅持在對的道路上



【蔡光怡 · 晚美人生規劃術】

身處高齡社會，面對長命百歲的未來，永達保險經紀人業務儲備協理蔡光怡表示，人們必須正視「健康照護」與「錢」的風險，未來要長命百歲太容易了，但是長壽不一定是身體健康的狀態，退休後因為收入中斷、支出不斷，平時健康要花錢，生病更是要花更多錢，這些問題都值得及早準備才能及早預防！而面對未來的長命百歲，人們必須思考以下問題：

1. **長壽風險**：老了就是要有錢，人家說錢不是萬能，但是老了沒有錢萬萬不能，必須有錢花、花到老，而且因為無法預知長壽的終點，最好是一筆源源不絕的錢。

2. **失能風險**：長期照護的時程無法估計，甚至有多達十幾二十年的案例，而這筆照護費用對每個家庭都是一筆龐大的支出，若想提供有品質的醫療照護，每個月的照護費用更可能高達 5 萬、10 萬。

3. **生病風險**：這是年紀越大，越容易出現的問題，年紀大了，身上的零件用久了，要維修、更

換都很正常，也許經常就會需要一筆突如其來的維修費用。

人生在世，生病與意外都是不一定，唯有變老這件事是一定的！蔡光怡提醒，老的時候一定要有錢，才会有尊嚴！所以一定要提前儲備養老本，至於如何計算？她將其拆為兩部分：吃藥錢、吃飯錢。

吃藥錢：一定要先把跟健康有關的醫療險及失能險準備好，這是吃藥錢。

吃飯錢：可以評估自己在退休時候每個月預計想要的花銷，如果每個月基本開銷估計是 3 萬，那一年就是 36 萬，10 年就是 360 萬…，但人們畢竟無法預期自己能活到幾歲，所以要留意，這筆錢必須是現金流的概念，具備源源不絕的特性，才能解決長壽風險，避免發生「人還活著，但沒錢了」的淒涼困境。

不論長壽、失能、生病，每一筆錢都是大錢，最好的方法就是透過保險工具轉嫁上述風險，而且要透過長時間慢慢準備，才是最安全的！

如何透過保險規劃預約晚美人生呢？蔡光怡建議透過三項基本的保險規劃，為自己配置一個

保險服務心法

從賣出第一張保單，蔡光怡就將保險視為終身志業，因為每一張保單都是一份責任，她，只能進不能退！

18 歲就出社會工作的蔡光怡，對退休非常有感，早在轉投保險業之前，就心心念念著退休，每當碰到業務說繳多少就能退休，就會乖乖繳費存錢。因為先生的機緣，接觸永達保經之後，她才驟然驚覺，原來會存錢沒有用，要存對地方、存對工具才有用。她分享：「不管是現在或退休後，我們會遇到的不只是生活，還有健康、照顧，甚至是稅務、傳承、分配問題。過去的我，空有退休夢想，卻沒有人跟我分享增額終身壽險規劃退休的優勢，現在我希望透過我的學習，讓更多人知道原來保險不只是保險而已，我希望教客戶如何善用保單，而不是買來放抽屜，透過正確的保險規劃，運用保險的機制與功能解決人生旅途上的問題，讓每個人都有機會擁有晚美人生。」

「專款專用」的退休帳戶。

1. 基本的醫療險：現在科學進步、醫學發達，很多醫療費用會落在實支實付的理賠上，然而大部分實支實付大約只有保護到 75 ~ 80 歲，所以建議搭配專為高齡社會規劃的終身醫療險種，讓我們在 75 歲之後也可以享有實支實付的功能。

2. 失能險：失能照顧既花錢又花心力，通常是拖垮一家經濟的最大支出，如果提前做好規劃，至少能夠轉嫁照顧壓力，交由專業的照顧人員負責，也讓家人可以安心地繼續工作。

3. 增額終身壽險：退休是一件確定的事，必須用確定的工具來處理它，它需要的不是一筆錢，而是一筆源源不絕的錢，才能讓人們在長壽的未來有錢花、錢夠花、花夠久。「財富方程式 = 本金 × 時間 × 利率」，增額終身壽險就是具備時間與利率優勢的退休規劃工具，從現在開始提撥一部分資金，利用增額終身壽險累積一桶金，照顧好未來的自己，讓時間複利為自己創造晚美退休金。

一位女性客戶，42 歲，婚後全職投入家庭長達 7 年，未料經歷婚變，人生瞬間歸零，失去家

庭、孩子，也沒了經濟來源，重新投入職場。面對新的人生，她每一步都走得小心翼翼，更意識到未來的風險，蔡光怡為其檢視保障規劃，發現客戶竟然只有一張醫療保單，於是陸續為其配置增額終身壽險、雙實支實付醫療險、以及失能險的規劃。

她說明，其中的增額終身壽險，第一年開始，即啟動 13 倍的身故保額，過程中，若客戶不幸發生失能，保險公司會啟動雙豁免，為她繳保費，甚至在當下提供一筆生活費；如果一路風雨無阻地繳完保費，退休時，將產生晚美人生必須的現金流。客戶將自己照顧好，未來才有能力照顧孩子，甚至在孩子需要的時候幫他一把，最後花剩、用剩，還能夠按照自己的意思照顧想照顧的人。

蔡光怡總結：「退休規劃是晚美人生最重要的一環，從現在開始準備好一桶金，照顧好未來的自己，不要造成下一代的負擔。莫要以為退休不急，離現在還很遠，我們不會知道退休開始的我們是什麼樣子，幫自己保留一個備案，是必須的！」

引領探索內在自我 劉佳伶斜槓人生路

擁有專業的中英日文語言能力的劉佳伶，是位全方位主持人，深受各大廠商與精品界喜愛，並身兼專欄作家、色彩占卜師，育有一子，是斜槓人生的代表人物之一。

文／羅怡如 攝影／何佳華 部分圖片提供／劉佳伶 Nina 臉書

劉佳伶（Nina）掌握主持節奏得宜、中日文流利，在活動展場界享有名氣，是各種領域品牌爭相邀約的寵兒，堪稱是全方位主持人。

人生志業 說話

「自小，我就喜歡『說話』，幼稚園畢業生致詞、小學四年級開始擔任校際活動主持人，更是朗讀、演講比賽的常客。從小就知道自己有這項天賦，而且也深信它就是人生志業。」雖擁有這項天賦，但是劉佳伶的職涯歷程卻不是一步到位。

在過去20年，Nina 做過許多工作，雖然知道自己喜歡「講話」，卻不夠有自信，不敢從事言語工作，為了生計她擔任過活動企劃、華航空服員、日文秘書。卻因為一次代班插曲，讓她重回熱愛的主持工作。回想起這一段，劉佳伶表示，當時因為不夠自信，加上年紀不小了，主持也不是一份穩定的工作，就找了其他工作。在她擔任日文秘書時，朋友找她幫忙代班主持，結果客戶很喜歡她的主持風格，主動提議日後合作，也讓她再度轉換跑道，回歸主持工作。

如何成為一位出色的主持人？她認為，謙虛而且求知慾旺盛。因為活動主持有很多不確定性，要了



解廠商想要傳達的訊息、營造的氛圍，事先一定要做足功課，對產品和廠商深入了解。至於臨場反應則是經驗的累積，她常常會做「腦中彩排」，自己事先順著流程在腦中走一遍，預想活動中可能發生的狀況，在事前把可以掌握的做到最好，但無法預料的就現場再來應對，與其窮緊張反而沒幫助，甚至會影響表現。

個性積極主動，自我探索過程中，她提升拓展各種軟實力，修習身心靈課程、學習色彩占卜，也通過色彩規劃管理師認證，除了熱愛的主持工作，也透過色彩占卜幫助他人，寫下自己全新的身心靈事業，協助上千人解決工作和生活中遇到的各種挑戰。



和問題。她進一步指出，她在過去的職涯歷程，找到自我定位，相信能夠用自身經驗幫助更多人找到自己、進行能力探索。面對職涯，我們永遠都有選擇權，你只是需要一些方法發現更多選擇。

正因為這樣的自我探索發掘，Nina 除了主持工作，也增加了職涯教練、色彩占卜師的身分，成為斜槓成員之一。除了專業諮詢，她也透過演講、線上課程，運用「彩虹光人格分析」工具，引領探索內在自我找尋天賦潛能，提出驗證天賦的7種方法、自我賦能的途徑與策略，10個思考練習題讓你循序漸進，打造個人專屬職涯藍圖，協助設定職涯目標！

淡定態度看待一切

主持活動工作的壓力，則來自於考驗臨場反應。劉佳伶說，主持人站在舞台上，是眾人目光的焦點，一旦犯錯，很容易被放大檢視，所以現場主持時需要沉穩的台風和極高的專注力。

身為職涯教練的她，也有一套面對低潮及壓力的方法。當承受巨大壓力或思緒混亂時，練習呼吸，有助於冷靜、恢復沉穩，重新找回專注力。她建議，先吸氣4拍，憋氣4拍，然後吐氣8拍，如此

循環10次。另外，睡前也可以運用此呼吸法，幫助入睡。

始終相信路是自己走出來的，劉佳伶表示，人生總是高低起伏，只要在自我尋找的過程中準備好、思考完整，誠實面對自己所有的狀況，接受自己所有的不完美，在每一次爬升的時候繫好安全帶，就不怕往下衝的時刻。她進一步說明，遇到瓶頸時先不要恐慌害怕，緩下來想一想，其實並不是沒有選擇的。「自己要當情緒的主人，不要沒事窮緊張。」劉佳伶提醒，別對還沒發生的事情感到恐慌或緊張，譬如擔心無案可接，就會沒收入、活不下去，但事情發生了嗎？沒有。假如案子真的變少，現在能做什麼？有何方法可解決？先冷靜下來，就會知道下一步該怎麼做。

問起她，面對多元的身分，如何分配時間？她秉持80/20法則（又稱帕列托法則），專注於正確的20%，就能得到80%的成果。透過check list將事情的輕重緩急排出來，堅持做好自己原本就規劃好的事情，不要走心。她認為，80/20法則不論在工作上或是生活上，都能發揮效用，找到真正最具效益的20%，將其本身的價值發揮到極致，並同時



劉佳伶 Profile

身兼企業講師、專業活動主持、色彩占卜師專家等多重身分，整合跨領域專長，為超過千人進行生涯與職涯引導。

經歷

- * 彩虹光色彩人格分析專家
- * 生涯與職涯引導個案逾千人
- * 10 年色彩占卜資歷
- * 20 年中英日活動主持經歷

認證

- * 色彩規劃管理師認證
- * 日井靈氣四階師父認證

可以思考未能被有效運用的80%背後的原因，如此便能提高成效。善用80/20法則，可以讓我們重新調整努力方向與時間分配，做更妥善的運用以達到更好的效率。

有覺知且自信的母親

劉佳伶Nina 曾經歷過婚變，在這樣的考驗中領悟只要「願意改變」就是美好的開端，也是因為這樣，她成為更好的自己，不但有自信、也更確信自己的人生方向。



Nina 有個可愛的兒子，從一家三口變成單親的狀態，兒子雖然也有起伏，但Nina發現，當她療癒自我、找到平衡、慢慢地讓自己穩定下來時，其實孩子也是會跟著穩定下來的。孩子也曾經有過疑惑，也問過為什麼我們不能住在一起了，但她告訴兒子，「雖然爸比跟媽咪分開了，不管怎麼樣，你都要記得，爸比跟媽咪都還是非常愛你。」在她的認知：「有覺知且快樂的父、母，就有真正快樂的孩子。」這適用於所有各式各樣不同組合的家庭。

至於她對孩子的教養要求是凡事盡力，成功固然重要，但成功的過程更應該重視，有沒有努力、盡了全力。她希望孩子有同理心，同理別人也同理自己。

肯定自我價值

劉佳伶是完美主義者，對自己的要求很高，一直覺得自己「還不夠」，有段時間甚至只要活動中吃一句螺絲，就認定是失敗。直到後來發現，其實這是因為「不夠肯定我自己」。她認為，其實不用一直覺得自己「不夠好」，而是「本來就很好」。唯有先認識自己與肯定自己的價值，才會看到自己的實力，也可以在這樣的前提下去提升自己。而當你尊重自己、肯定自己時，別人自然也會。

近兩年因為疫情的影響，工作量減少，劉佳伶坦言，確實曾經恐慌過，需要重新調適心情。對於自由工作者來說，選擇這條路，要相信自己的能力，付出的努力，一定會獲得相對應的回報。重要的是，把握每一次合作機會，從客戶反應和回饋中可以看到自己的價值和實力，一場活動的圓滿成功，往往成就另一場活動的合作機會。客戶的好口碑，也會幫忙推薦其他客戶。

劉佳伶以淡定態度看待一切，即使遇到不順遂，她也能快速調整好心態，她笑說，就當作是老天爺特別的安排，正好讓她思考發展自己的身心靈事業，繼續朝向自由自在的斜槓人生邁進。 

醫界明燈 侯明鋒 以人爲本 持續利益他人

文／洪詩茵 部分照片提供／高醫附設中和紀念醫院



侯明鋒教授今年（2022 年）3 月接任台灣外科醫學會理事長。

有「南台灣乳癌第一刀」美譽的侯明鋒教授，投入乳癌防治工作長達30 多年，曾是高醫的看診天王，也是新北市長侯友宜的哥哥，兄弟倆一個從醫，一個從警後投入政界，始終謹守父親教誨「面對問題，只問你有沒有盡力」。

侯教授直言，他從來沒有規劃過人生要怎麼走，機會來了就承擔，面對問題、解決問題，時常在每個職責加身的時候，自問「你改變了什麼？」以此來督促自己在每個當下盡力而為，擔任高醫附醫院長時、接獲偏鄉醫療任務時…，如今接任已有55 年歷史之台灣外科醫學會理事長，他選擇在每個當下，全力以赴！

身體力行 傳承醫學品格

談及醫學教育，侯教授不免感慨台灣當前醫學教

育的現況，以「教學為先」與以「服務為先」的體制下培育出來的醫師，對醫療的理念與使命感自然有所不同。台灣的醫學教育，師資是問題，養成也是問題，他認為，醫學教育，「人格」的塑造很重要，應該將學生的品格教育放在前面，以人爲本，當醫師之前先學會當人，這當中，院長、教授等在上位者要「身體力行」且「以身作則」，持續做有益社會的事，適時給下面的人鼓勵，成功時將掌聲留給下面的人，失敗時站出來擔責，如此自然能發揮上行下效的影響力。

侯教授出身嘉義朴子農家、育人無數，在高醫，他每天騎著腳踏車上班，三十年如一日，早晨六點半查房，接著就是開刀，時間安排緊湊充實，有學習企圖心的年輕醫師自然會跟隨他的排程早到，如此他也有充裕的時間給予指導，只要年輕醫師願意，他自當全力傳授，「因為醫療行業就是經驗的累積與傳承，身為醫師一定要願意給，你不給，人家為何要聽你的，當你給了，自然就會產生凝聚力與向心力。」

整合資源與科技 助力偏鄉醫療

關注偏鄉醫療多年的侯教授，大學時期就參與山地偏鄉醫療服務，並擔任生命線義工，其擔任高醫附醫院長期間，支援台東大武的醫療，當時台東大武要求高醫附醫指派一名醫師提供協助，「解決問題」是侯教授遇事的態度，他在了解、評估過後，



2019年2月高醫體系支援台東大武偏鄉醫療揭牌典禮，前排左3為侯明鋒教授。



2019年婦女節侯明鋒與陳芳銘兩位教授攜手宣導乳癌防治觀念。

認為屏東大武不只缺一名醫師，而是缺一群醫療團隊。由於當前醫療分科非常細，雖也重視全人醫療，但要求一位醫師承擔九成醫療需求有其難度。

侯教授直言，過往在偏鄉醫療支援的議題，普遍都陷於缺一位醫師就補一位醫師的遞補思維，偏鄉的確有醫療需求，但人口又確實稀少，且交通不便，既然病人不能動，那就醫師動、醫療器材動，組建一個醫療團隊，採取輪派的支援模式，並定期提供特定醫療服務，既可紓解當地醫療量能不足的困境，又能避免將責任全部強加在一位醫師身上。當然，這個團隊的組成，必須以偏鄉的醫療需求為考量，了解當地需要何種專科醫師再行安排。

針對台東大武的醫療需求，高醫附醫組建一個醫療團隊，團隊中有急診醫師、護理人員、更有十多位專科醫師共同參與，其中甚至還包括5位教授級醫師。在高醫急診醫師的輪流支援下，大武有了全年無休24小時的緊急救護中心，而教授級醫師則是定期前往大武支援，需要特定醫療服務的病患，只要在支援的日子前往看診即可。

除此之外，為了讓偏鄉醫療服務更加全面，侯教授更借助資訊科技的力量，在5G發展的助力下，推動遠距視訊診療，提供眼科、耳鼻喉科、皮膚科等科別遠距會診服務，解決大武專科醫師不足的問題。

題，盡力縮短城鄉差距。台東大武的成功案例證實這套支援模式的可行性，侯教授曾與新北市衛生局長分享，也期望能推廣這套模式，解決台灣偏鄉醫療量能不足的問題。

侯教授也坦言，最初推廣偏鄉醫療並不容易，當時有好些科別回覆沒人，而他選擇身體力行地鼓勵：「你的支援可以讓偏鄉醫師好好休息一個晚上、睡個好覺，身為醫師當義不容辭，你去、我也去！」很多時候，成事無法僅靠一個人的力量，必須要懂得串連資源與力量，並以最新的資訊科技助力偏鄉醫療的發展。偏鄉醫療不是醫師不夠、而是分配不均的問題，這絕非短期任務，必須長久、持續地去執行，才能得見成效！

接任外科醫學會 強化外科系交流

對於今年接下台灣外科醫學會理事長重任，侯教授坦言，他們侯家從小的教育就是「走得愈高、愈要謙卑」，他從不預設未來，被賦與重責，他就承擔，盡力去做。這次接任台灣外科醫學會理事長，因為是睽違22年之後，首度由中南部醫師擔任理事長，對於高醫與中南部醫師都是一大鼓舞，具有南北平衡的指標性意義，他也自我期許，除了繼續推動既有會務，更要建立交流平台、強化外科系的



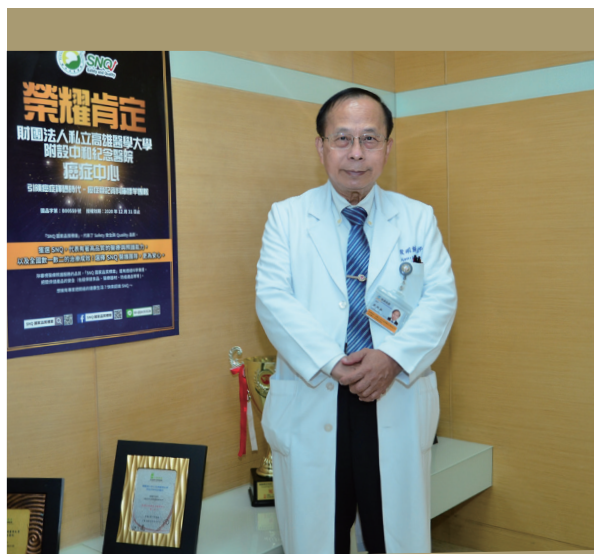
2019 年時任高醫附設中和紀念醫院院長的侯明鋒教授（中）與中鋼董事長翁朝棟（左二）應外貿協會邀請赴胡志明市與越南台商交流。

溝通，同時提拔年輕醫師共同參與會務，讓住院醫師出國受訓制度化，提升台灣的醫療水準。

侯教授非常重視外科系交流平台的建置，他指出，國內醫學中心與各個醫學會之間皆缺乏一個互相交流的平台，讓年輕醫師參加會議，互相切磋二、三個月時間，這樣的交流不僅有助互相學習成長，也有助彼此的融合，促進整個大外科體系的凝聚。就像他每月召開讀書會，有時候請專家來開講，有時候請護理師與藥師分享，因為擔任主講人，勢必要念得更加透徹，每個與會者自然而然就會有所提升，彼此也在無形中擰成一股繩。此外，未來外科醫學會也將致力推動智慧醫療，且擴大會員的參與度，藉此提升會員的向心力與凝聚力。

終身學習 終身服務

醫療發展日新月異，從免疫治療、標靶治療、到細胞治療，許多新的治療方法都非學生時期或住院醫師階段能夠學習到的，所以身為醫師必須不斷精進學習，跟進新式療法。以乳癌而言，過去是手術直接切除，但現在的治療方案卻更加細緻與全面，先靠藥物縮小腫瘤再手術切除，包括術後的重建也要考量在內，這都是與過往大不相同之處。所以，侯教授提醒外科醫師必須持續接受訓練，提升自我



侯明鋒 教授 Profile

現任職稱：

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 乳房外科主治醫師

高雄醫學大學 教授

學歷：

高雄醫學大學醫學系

經歷：

高雄醫學大學附設中和紀念醫院 院長 高雄市立小港醫院院長

高雄市立大同醫院院長

專科執照與學會：

台灣外科醫學會專科醫師證書

台灣乳房專科醫師證書

台灣外科醫學會 理事長

中華民國醫用超音波學會 理事長

台灣乳房醫學會 名譽理事長

專長：

乳房醫學、腫瘤學、外科學、基礎醫學、臨床醫學、醫務行政管理

專業，才能提供患者最佳的治療方案。

秉持「終身學習」的信念，侯教授希望在力所能及時持續貢獻所長，他笑言，每天都有事情做，大腦比較不會退化，而且醫療行業是經驗的累積和傳承，以往外科醫師會因年紀而限縮可執行手術的年限，但其實資深外科醫師更應執行手術，只是應為具有教育性質的手術，才能藉此傳承技術與經驗。

未來，他將繼續為患者解決問題，培育年輕醫師、傳承一身本領，持續推動偏鄉醫療，同時善盡台灣外科醫學會理事長職務，促進大外科體系的凝聚。🔴

您看顧健康的好鄰居

東海藥局 以人爲本的健康超市

文、攝影／洪詩茵 圖片提供／東海藥局



以熱忱、親切的服務，提供專業的健康諮詢與服務。

創立於1973年的台中豐原東海藥局，在第二代接班人張振祥先生力求轉型的努力下，6年時間，谷底翻身，從每況愈下到業績穩定成長，從夫妻兩人親力親為到聘僱5位員工，且得以退居幕後運籌帷幄，他直言，一路都是在摸索中碰撞與學習，慢慢體悟「服務」是核心價值，深耕在地保健服務，致力於優化服務態度，創造沒有壓力的銷售情境，並透過會員制強化個人化服務，打造乾淨、豐富、整齊、讓人一目瞭然的購物環境，翻轉一般藥局予人的生硬感受，價格公道、品牌多元、藥品齊備，提供一站購足的體驗，為人們營造更愜意美好的健康生活。

主動出擊 爭取轉型時機

常聽人說創業艱辛，其實，接班更是不易！由於

父親是中盤藥品批發，從小耳濡目染的張振祥，在求學階段結束後，就選擇進入其他藥局，從基層做起，學習藥局門店經營，累積服務銷售的經驗，為未來接班做準備。而在等待接班的13年期間，他亦持續關注家中藥局的經營情況，發現業績連13年負成長，敲響了他心中的接班警鐘，當時他想：「藥局再不改變，將來會變成一個爛攤子，即便未來接手也會失去價值，淪落到不如『打掉重練』的結局。」於是他選擇主動出擊，和父親協議接班計劃，爭取藥局經營權。

最初接手經營，張振祥最大的阻礙並非來自外部、而是內部，他坦言，由於父親是中盤藥品批發，所以比較重視店家（藥局），但時代在改變，業績的負成長也證實這種商業模式的式微，他希望藥局能轉型「零售」，以民衆為主力客戶群。透過反覆



張振祥夫妻（右上）與員工感情融洽深厚。



店內乾淨明亮，商品排列整齊、一目瞭然。

溝通協商，父親終於願意完全放手，由他全權操盤藥局的營運。

接手經營 回歸服務本質

接手藥局營運之後，依憑過往的服務經驗，張振祥拋出的第一項策略，就是改變對顧客的態度，「人對了，什麼都對了！」他指出，藥局是服務業，而服務態度是服務業最基本的核心，光是這項改變，就讓店內生意有所好轉。

再而，就是服務品質的再進化，他提到：「藥局本就有一套電腦內帳系統，這套系統即包含會員資料的建置功能，於是我們決定善用這套系統，於藥局內推出會員制，只要加入會員，就能夠享有優惠價格，大多數顧客都願意加入，促使藥局快速累積一群忠實會員；同時，我們也運用會員資料輔助客戶服務，紀錄每位顧客的特色或嗜好，藉此拉近與顧客之間的距離。在顧客購買藥品以及保健品的時候定期請他們回店健康諮詢，了解用藥方式是否正確，並提供關懷服務，透過綿密的服務網絡創造客戶的黏著度與高回購率。」

價格透明 營造友善空間

至於藥局的裝潢與陳設，張振祥直言，因為接手時的起點低，他沒有歇業裝潢的本錢，但也明白環境是藥局予人的第一印象，於是採邊營業邊裝潢的策略，一個角落一個角落地打造他理想中的空間，慢慢改變店內的氛圍。最讓人眼睛一亮的就是藥局的門面，一整片螢光黃的膠囊櫥窗，強化藥局印象之餘，亦給予顧客耳目一新的感受。

此外，有別於多數藥局，走進東海藥局，仔細觀察貨架上的商品，更會驚喜於每個商品上面都有價格標籤，張振祥表示，價格透明化有助於降低顧客的選擇壓力，創造沒有壓力的購物體驗，而且他對店內商品的價格競爭力有信心，他們省略廣告行銷的預算，將節省下來的預費回饋給顧客，提供顧客CP值最高的商品選擇。

雖然學習過門店銷售，但對經營與管理完全陌生的張振祥，全部都是從零開始摸索，如何叫貨、如何找廠商、如何做倉儲管理…，他苦笑坦言：「真的不容易！」但他掌握藥局經營的核心精神與價值，堅持落實三項策略，改變服務態度、優化客戶管理（會員制）、改善門店裝潢與陳設，致力打造一個沒有壓力且友善的環境，期許藥局成為社區民衆最愛逛的健康超市。



每個商品都明確貼上價格標籤，價格透明化。



東海藥局位於台中市豐原區豐東路上。



一整片螢光黃的膠囊櫥窗讓人眼前一亮。

佛心策略 追求永續成長

謙稱經營管理門外漢的張振祥，短短 6 年時間，就讓一家藥局起死回生，業績穩定成長，在台中市豐原區豐東路上五家藥局的激烈競爭下，硬是闖出一番亮眼格局，成為在地民衆信任的健康好鄰居，「以人為本」是他成功的最大倚仗。而在藥局員工的管理上，他亦秉持「以人為本」的概念，以員工擁有幸福美滿的生活為依歸，致力營造輕鬆愉快的工作環境，上班時間免費供餐，彈性通融員工接送小孩之類的需求，更提供業績抽成，而且團體達標還可再抽成，誘發員工自動自發學習的企圖心，佛心的管理策略締造了藥局至今零離職的紀錄。

而具備未來觀的他也早就開始布局接班，培養第三代、也就是他的子女未來接班的資本，他直言：「在小孩國小五、六年級的時候，我就告訴他們『接班計劃』，希望他們未來能考取藥師，兩個小孩也不排斥，現在小孩已經高一，正按部就班朝著目標

進修學習。」

在藥局營運穩定成長後，張振祥即充分放權、退居幕後，現在主要負責藥局的行銷企劃與業績盤點，在藥局成長曲線停滯或向下時，適時提出關切與詢問，檢視原因，督促員工改變與挑戰。對於未來，抱持永續思維的他，以對抗通貨膨脹為本，期許藥局的業績能夠維持每年二、三成的穩定成長幅度，如此，藥局永續經營、員工生活有依、顧客也擁有看顧健康的好鄰居，創造對經營者、員工與顧客都好的「三贏」美好願景！

用藥小叮嚀

服用抗生素類型藥物，切忌沒有按時、定量服藥，或在症狀舒緩時自行停藥，自行停藥將導致人體產生抗藥性，對後續的治療效果不彰。正確應遵照醫囑用藥，調整生活習慣及飲食，定期補充營養保健食品。

臺中市中山堂

—— 臺中市北區學士路98號 ——

入場時間 下午2點

表演時間 下午2點半-4點半

洽詢專線：台灣優質生命協會02-25418098
永達社會福利基金會02-25212019

Love & Concert 愛傳承

本活動為公益活動，請持票提早入座。

主辦單位將視情況於開演前10分鐘開放予現場民眾補位。

※請出席貴賓配戴口罩入場，並配合體溫測量。

公益演出藝人 (依筆劃排序)

方馨、向娃、阿吉仔、李明依、金智娟、
胡鴻達、殷正洋、陳美鳳、陳孟賢、陳昭瑋、
寇乃馨、康康、黑旋風、黃國倫、劉福助、龍千玉

指導單位：文化部影視及流行音樂產業局、臺中市政府社會局

主辦單位： 台灣優質生命協會、 永達社會福利基金會、 桂田文化藝術基金會

贊助單位： Citi 建保險經紀人、 華南銀行

協辦單位： 大毅建設、 財團法人大毅幸福教育基金會、 金弘笙、 台中廣播 FM100.7、 SUHUA FM89.1

臺中綠川之聲廣播電台FM92.1、 快樂聯播網、双通皇中西醫聯合診所

優樂齡社區照顧關懷據點、Timberland志工哈拉團、豐原高商南極星童軍團

永達 2022 EVERPRO 齊步走 第五屆 公益嘉年華



健身做公益 多元運動競賽拿獎金

永達保經將於11月12日(六)舉辦第五屆「永達齊步走 公益嘉年華」健走活動，場地為新北大都會公園、台中東海大學及高雄澄清湖風景區，活動報名費全數捐贈公益，投入長期照護計畫，三地將以視訊連線一同開走。活動當天，專業教練帶領大家做操活絡筋骨；嘉年華攤位涵蓋微笑運動攤位及美食攤位；摸彩禮涵蓋時下最夯的明日號雙人行程券等多項好禮。

此次活動報名禮包括活動專屬排汗紀念衫、完走禮兌換手環，完成健走後憑完走禮兌換手環領取完走禮(含紀念帆布袋、紀念運動毛巾)及摸彩券、200元攤位抵用券。今年維持團體報名贈送隊旗，彩色團隊旗搭配特色隊名，非常有特色；活動當天的嘉年華活動還規劃微笑運動攤位，包含多元運動

競賽、小小世界盃等運動競賽。

有吃又有拿 運動攤位等你挑戰

第五屆永達齊步走公益嘉年華活動除了有好山好水好風景的健走路線外，活動現場也有許多有趣的活動，包含：美食攤位、胖卡餐車、樂團活動等，及新增有趣的微笑運動攤位，包含小小世界盃、多元運動競賽，邀請大朋友小朋友一起來同樂。多元運動競賽包含「達人腳力王」(足球)、「三分球達人」(籃球)、「控球達人」(棒球)共三項，採分組報名，每項競賽皆以8人一組參與積分，各組皆須完成三項競賽，累計各組三項競賽總積分，北區總積分最高的前九名隊伍及中區、南區總積分最高的前三名隊伍可以獲得獎金。

多元運動競賽獎金

積分最高隊伍	北區第 1~3 名	中、南區第 1 名	北區第 4~6 名	中、南區第 2 名	北區第 7~9 名	中、南區第 3 名
獎金	5,000 元		3,000 元		2,000 元	
獎品	獲獎各隊每隊皆可獲得 NBA 彈力小球 20 顆					

微笑運動

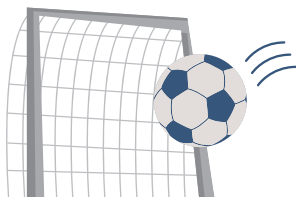
多元運動競賽

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10/7

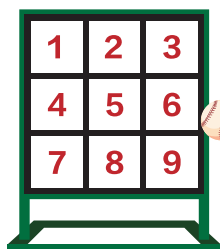
- 自行組隊報名，每項競賽皆以八人參與積分
- 參賽人員須報名健走活動
- 報名資訊請洽永達業務代表



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

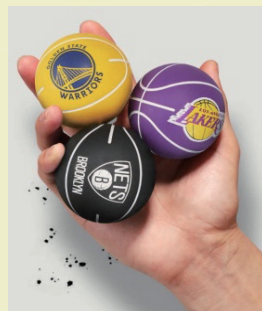
第1名 5,000元

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！



小小世界盃於活動現場報名，限定健走報名成員，10歲以下的小朋友參加。挑戰足球技術，在60秒內完成盤球、短傳、射門三種指定動作，即算挑戰成功，挑戰成功的小朋友，可參加2022世界盃限定足球衣抽獎。

衆所矚目的摸彩活動更是讓人眼睛為之一亮，值

得一提的是，為了感謝客戶對健走活動的支持，永達保經此次仍設立「永達保戶特別獎」，包括現金一萬五千元及一萬元，專屬永達保戶。其他摸彩獎品包括時下最夯的明日號雙人行程券、Panasonic 高效型清淨除濕機、極潤奈米水離子吹風機、UNRV 歐風金牌六人帳等好禮。

參加禮、完走禮超吸睛

參加禮

專屬排汗紀念衫

活動T恤，使用吸濕排汗材質縫製，又輕又透氣。



完走禮兌換手環

活動當天一定要記得攜帶，抵達終點就能兌換豐富的完走禮。您可以將其黏貼環繞於手臂，方便辨識。



完走禮

紀念帆布袋

兼具環保與時尚的帆布袋，輕鬆袋著走。



紀念運動毛巾

雙面緹花毛巾，搭配今年活動 Logo，觸感 UP，活力十足。



摸彩券 + 攤位抵用券

完走之後，以完走禮兌換手環兌換摸彩券 + 攤位抵用券，先在摸彩券填妥您的個人資料，投入摸彩箱參加抽大獎活動；200 元的抵用券可在嘉年華園遊會攤位盡情享用！



參加禮、完走禮超吸睛

完走證書

響應環保，本屆完走證書採用電子方式，永久保存。



TIPS 小提醒

(一) 本活動「參加禮」統一以宅配寄送，預計2022/10/3~10/7 寄出，活動手冊於活動前一周以e-mail 寄送，若有任何問題可詢問大漢整合行銷周先生 02-2557-5226#601。

(二) 活動當天請穿著此次活動專屬排汗紀念衫以及適合運動之鞋襪，現場恕不提供寄物服務。

(三) 領取完走禮：建議參加者沿規劃之路線體驗健走，即可持完走禮兌換手環至完走禮兌換區領取完



走禮，完走禮領取至活動當天中午 12:00 為止，活動結束後恕不補發。

(四) 為響應環保愛地球，活動當天請參加者自備水壺、水杯，補給站備有附水龍頭式箱裝水；會場及路線補給站備有垃圾桶，請將垃圾投入垃圾桶內以維護環境清潔及參加者安全。





加入永達

培訓平台優勢

1. MDRT的高師資水平
2. 平台培訓人才，人才服務平台
3. 水平時間管理，行銷、組織雙軌並進
4. 高比例MDRT，台灣保經業界第一
5. 事業發展擴及兩岸，有利成為保險企業家

業務制度優勢

1. 承攬收入無上限
2. 培養保險素人，輔導利益業界最高
3. 業代晉級加薪，主管加獎金，雙贏策略
4. 首創世襲制度，組織利益可以繼承



飛黃騰達

輔銷獎勵優勢

1. 本錢公司出、技術公司教，高給付獎勵
2. 高峰&極峰會旅遊獎勵、高手交流會、MDRT年會、CMF大會等出席費用
3. 提供筆電、增員、晉升、MDRT達成、賓士摸彩、超額獎金等各項競賽獎勵

核心競爭優勢

1. 大數據分析，57項報表輔助管理
2. 銷售成功秘碼：2161行銷達標
3. 增員成功秘碼：2143發展組織
4. 輔導成功系統，帶領團隊、複製人才



長期照護系列報導 喘息篇（下） 聰明善用多元化喘息服務

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

為了透過多元化的方式與管道紓解家庭照顧者的壓力，中華民國家庭照顧者關懷總會推出照顧咖啡館、喘息學院、長照 2.0 預備課、家庭照顧協議、照顧電視台、照顧讀書會等支持性服務，透過各種方式及管道成為家庭照顧者背後最堅強的後盾。

照顧咖啡館

為讓更多家庭照顧者在社區中就能接觸到長期照顧資訊、喘息紓壓活動與家庭照顧者支持性服務，藉由咖啡館深入全台社區的特性，2016 年起，家總即開始推動「照顧咖啡館」，與有意願的店家合作，打造「社區長照情報站」，提供家庭照顧者免費的「喘息咖啡」，且不定期舉辦各類家庭照顧者「紓壓活動」。

有些照顧者即便擁有喘息時間，卻不知道要到何處排解壓力，甚至尋求心靈的支援，照顧咖啡館透

過一杯咖啡、一個角落，給予家庭照顧者一個珍貴的喘息時光，也透過這杯咖啡發掘更多需要幫助的照顧者。目前配合喘息咖啡的照顧咖啡館有：復華咖啡（台北市）、杜蘭小麥（新竹市）、養親轅（桃園市）、梧桐吾同（台中市）、有本生活坊（台中市）、做做手藝體驗空間（高雄市），有意申請者可上家總官網，線上申請：<https://www.familycare.org.tw/service/11122>。

喘息學院

喘息，也需要學習！許多照顧者即使收到政府喘息服務幫忙，居服員到家裡替手，卻早已忘了如何放下。家總在合庫人壽支持下成立「喘息學院」，規劃一系列喘息活動，包含：紓壓、芳療、書寫、烹飪、手作、聲音、歌唱、彩繪療癒等課程，幫助照顧者放鬆，在照顧這條路上，走得更長久。

長照 2.0 預備課

根據勞動部估計，台灣就業人口中約五分之一受家庭失能、失智或身心障礙家人照顧責任影響，每年約有 18 萬人因照顧而影響工作，13.3 萬人因照顧而離職。家總 2015 年度調查顯示，照顧者有三成有睡眠困擾，七成以上反應心理壓力大，跟不上其他人或很難完成交辦工作等，也容易遲到早退，甚至提前退休或辭職。



復華照顧咖啡館（圖片來源／復華照顧咖啡館 FB 專頁）



長照 2.0 預備課（圖片來源／中華民國家庭照顧者關懷總會 FB 專頁）。

長照 2.0 預備課將協助照顧者了解長照資源有哪些、日間照顧中心都在做什麼、針對自己家庭照顧狀況，如何做好照顧安排，為家庭加強長照戰備力。只要您是：現在面臨家庭照顧問題的照顧者、家有長輩的預備照顧者、對長照有興趣者都可以報名「長照 2.0 預備課」，分為線上團體課程與實體個人課程，有意報名者可洽以下連結：<https://goo.gl/forms/6bNgaymynAUX4Hiu2>。

家庭照顧協議

台灣傳統觀念根深柢固，家庭照顧問題常常被孝道及道德綁架，通常都是不好意思討論，甚至是不知道從何談起。然而，有鑑於家庭照顧衝突層出不窮，家總於 2019 年創新「家庭照顧協議」線上指引工具（<https://www.familycares.com.tw/fdm/>），希望避免讓衝突毀了愛！

「家庭照顧協議線上指引工具」類似教育程式，民眾必須先完成「有邀集家人談照顧的動機」、「了解被照顧者的失能狀況」、「家庭照顧計畫有改變的必要」、「至少有一位以上的家人願意共同討論」等四項自我評估才能使用。

整個指引工具以「需求盤點、資源盤點、資產盤點、家庭會議、形成文件、檢視調整」九步驟，協助民眾形成家庭照顧安排與後續管理機制。只要輸入失能程度、經濟狀況等，就能取得長照安排選項與花費預估，每個家庭可量身產出自己的家庭會議議程。目的在於讓每個家人都有表達意見的機會，瞭解彼此的期待與付出能力，拉近落差、凝聚共識。

照顧電視台

照顧電視台製作「照顧不孤單」系列節目，邀請照顧學長姐，分享照顧歷程與資源運用、聰明安排照顧計畫。並製作「長照小學堂」及「照顧夯主廚」等節目，期待透過影視的力量讓照顧者不用出門也能學習長照專業服務，並且獲得喘息放鬆的時間。

照顧讀書會

舉辦長照及退休相關書籍的讀書會，例如：《不辭職也沒關係：如何兼顧照護與工作的指南書》、《當父母老後...兒女面臨高齡長輩老、衰、病、死的情緒困頓與出口》、《讓我們安心變老：寫給熟齡世代的生活法律指南》等各種老後及照護議題的讀書分享會，充實家庭照顧者的知識力，亦藉由閱讀及分享帶來力量。

*** 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。**

友善失智不迷路 希望行動 +1

整理／公關部 資料來源／國民健康署



台灣已邁入高齡社會，失智人口逐年增加，依據衛生福利部統計推估 2022 年我國失智者人口將超過 30 萬人，其中 65 歲以上長者占 9 成 6，罹病者有年輕化的現象。國民健康署吳昭軍署長攜手全國 22 縣市政府夥伴們共同以失智友善「希望行動 +1」，呼籲全民一起預防及延緩失智，並首度發表以成人視角創作「如果你迷路」繪本，傳達失智者及其照顧者處境，亟需國人關注且發揮友善精神，共同營造失智友善的社會。

失智症不是正常老化，因腦部病變讓失智者在現實生活易感到迷失，更因生活錯亂及外界誤解，讓失智者與照顧者常感到無助且惶恐，彷彿迷失在人生的洪流中。吳昭軍署長表示：「每位國人如果都能夠瞭解失智症警訊與及時診斷的重要性，除了可以協助民衆預防及延緩失智症，同時也能同理、包容與關懷，讓失智者能尊嚴、自主、平等地幸福過日子」。

國民健康署吳昭軍署長與社團法人台灣失智症協會、財團法人天主教失智老人社會福利基金會、藝人呂思緯先生與失智者及家屬代表等，並串聯全國 22 縣市政府發表「希望行動 +1」系列活動，廣推「支持、理解、同在」三大失智友善主軸，從發出「支持」

的聲音開始，邀請全國民衆一起上網參加繪本創意朗讀活動。

支持 理解 同在 失智者的希望三要素

呼應 2022 年國際失智症月主題「築起希望」(Building on hope)，吳昭軍署長期待各界通力合作，以「支持、理解、同在」為主軸，落實「希望行動 +1」的永續宗旨，共同支持失智者及其照顧者。全國 22 縣市政府也分別以「失智友善，擁抱希望」的短影音加入「希望行動 +1」的行列中，並透過落實各場域及社區生活圈之各項計畫，以具體行動陪伴失智者擁抱希望與愛，例如：台北市推動一區一特色的 12 區失智友善社區服務，多元管道提升市民對失智症認識及友善態度；嘉義縣與郵政公司異業結盟首創「郵衷衛您」，郵差們藉由在投遞信件或包裹的過程中，協助找出獨居且失智的阿嬤，經由通報讓這位阿嬤獲得後續照護；雲林縣極具巧思，結合 IoT 感測之天倫 D+ 卡，守護長者不迷途；嘉義市則推出結合失智協尋載具的平安符，身心都能兼顧；新竹市與藥師公會合作推動非常生活化的失智友善藥局；新北市透過樂活健腦巴士，提供失智

相關服務的資源，含認知訓練、篩檢、失智友善天使推廣等；屏東市小黃公車定時定點提供貼心接駁服務，協助長者便捷行動；台南市不僅有多家美髮業者響應成為失智友善組織，幫失智癡維持美麗的頭髮造型，亦有市立圖書館總館與醫院合作成立「失智友善館」，舉辦藝術繪畫工作坊與繪畫展，從生活的各個層面關懷照顧失智者，並促進其社會參與。

失智友善的「有聲繪本」帶來心理撫慰

身兼音樂創作人、歌手與鼓手的全能型藝人呂思緯（藝名：鼓鼓），特別錄製人生的第一本失智友善的有聲繪本，除了獻給失智的母親，照顧母親的妹妹與自己，更要獻給全國失智者家庭，希望各界一起來關心失智者及其家庭的處境。鼓鼓的母親也確診失智 2 年多，鼓鼓表示，照顧者往往因為不認識疾病，累積很多負面情緒，而家人若是無法一起分擔，失智問題會更加棘手。因此，鼓鼓呼籲社會大眾給予失智者友善支持，也提醒大家要給予照顧者更多的支持與協助！

現年 73 歲的賴女士也在兩年前確診失智，丈夫許先生一直照顧著太太去參與各種團體活動，包括參加音樂會、唱卡拉 OK 課程等。許先生相信唯有「理解」，才能照顧失智者，並做到友善對待。慶幸的是，許先生與鼓鼓都獲得社區鄰居的友善支持與協助。鼓鼓也感謝鄰居們經常幫忙送回母親不知遺忘何處的皮包，或常常認錯自己的家，甚至按到別人家的門鈴，街坊鄰居不但不會生氣，都能友善對待並協助送返，讓家屬感受到對失智者的友善支持，何其重要。

接納 關懷與支持 營造失智友善台灣

國民健康署吳昭軍署長表示，透過不斷宣

導失智症正確識能與友善的觀念，提升不同場域人員及各年齡層民眾對失智友善環境的認知，近年透過多元化線上衛教素材，如 2021 年錄製數位播客 (Podcast) 節目「失智者不會說的事—喝杯咖啡聊聊你該知道的事」，吸引不少民眾收聽；2022 年則發展適合親子共讀「來自遺忘星球的爺爺」數位動畫繪本，從淺顯易懂的故事，讓大人、孩子重視健康，同時也關心長輩。另發展「如果你迷路」繪本，以失智者及其照顧者在時空中感到混淆的情境為主題，邀請全民一起透過互動式網頁錄製專屬朗讀版本，感同身受及喚起共鳴來支持推動失智友善（活動至 11 月 30 日止），透過邀請全民一起來接納、關懷與支持失智者，營造失智友善台灣！

延伸閱讀：

【「關心樂齡 失智友善」活動網頁】 https://mohw22-hpaevent.com/	
【「健腦友憶健康」線上互動遊戲】 https://mohw22-hpaevent.com/game/index.php	
【「如果你迷路」有聲繪本錄製活動網頁】 https://picturebook.mohw22-hpaevent.com/	
【「如果你迷路」繪本電子書】 https://health99.hpa.gov.tw/material/7427	
【「如果你迷路」繪本影音】 https://www.youtube.com/watch?v=vzAOTUEq7Qo	
【「2022 失智友善不迷路 希望行動+1」記者會 22 縣市倡議推動失智友善成果影音】 https://dementiafriendly.hpa.gov.tw/news/detail/849	
【「失智友善資源整合平台」資源連結】 https://dementiafriendly.hpa.gov.tw/link/17	
【衛生福利部國民健康署「長者社區資源整合運用平台」】 https://healthhub.hpa.gov.tw/	
【失智照護資源布建及聯絡資訊】 https://1966.gov.tw/LTC/cp-4022-42471-201.html	

八分滿的幸福便當

整理／洪詩茵 資料／摘自高寶書版《便當八分滿》



便當和生活都不需要過度填滿！隨著年紀漸長，身體代謝的機能開始減弱之後，吃過多反而會讓自己不舒服！《便當八分滿》作者——不務正業男子 Ayo，教大家八分幸福哲學，用八分力準備八分滿的便當，給自己更多時間感受料理過程的美好，也讓「剛好飽又不至於太餓」的美味食物療癒你的身心靈！

關於便當與「八分」的幸福感

試著回想一下，我們正值青春時期活力正旺盛的時候，即使吃得很飽很撐，不用一會兒就代謝完畢了，而且在遇到挑戰、壓力時，好像也可以依靠年輕氣盛的狀態挺過去或是忍著；但隨著年紀漸長，身體代謝的機能開始減弱之後，吃過多反而會讓自己不舒服甚至想吐，而我們吞下的工作責任跟社會期望更是多到我們時常感到窒息、反胃，如果長期

忽略這種感受或是硬撐下去，我們的身心靈都有可能走向爆掉一途。

該怎麼讓自己不要這麼緊繃？試著練習用「八分」的態度來面對生活吧！

所謂「八分」，並不是一個能夠精確計算出來的值與量，而是一個「適切」的樣子，怎麼樣又是「適切」？例如吃飯或是準備便當的時候，我們可以稍微評估一下自己可以吃到「剛好飽又不至於太餓」的份量；當我們要準備工作提案的時候，我們可以在前期盡力地做到理想目標的八成，剩下的二成留給跟工作夥伴一同調整、修改的空間。

其實，所有餘下的二成都是一個緩衝，這種緩衝不僅是留給自己休息，更能讓我們自己有機會和其他人一起把事情推向更好的狀態。

「八分」概念的另外一個意義，也在於便當輕鬆地融入我們生活裡許多場景或是重要時刻，是不需



豬肉的處理與保存。

要拘泥於一種形式或樣貌的，無論是食材器具上的前置與準備、食譜作法的份量以及分享的文字，都只是不務正業男子 Ayo 自己的生活經驗，不一定要完全照本宣科地跟著做，因為他始終認為，那些經驗都是僅供參考，做出自己喜愛的料理味道、找到自己生活的方式、追求自我實現，同時試著讓準備便當變成療癒自己的一種日常儀式，才是最重要的。

誠摯地邀請大家，帶著愉快的心情，一起做出撫慰身心靈的便當吧！

用八分力備料 肉類的處理與保存

肉類與海鮮是許多人生活飲食中的蛋白質主要來源，不務正業男子 Ayo 在做便當的時候也很常使用這些食材。忙碌的現代人取得這些食材的管道，不是用網路訂購冷凍品，就是在家中附近的超市或大賣場採買，但有些時候購買的肉類、海鮮類食材不一定能一次就用完，可能會分好幾餐吃，但這些生鮮食材只要拆封過後，再重新放回冰箱冷藏，其實就容易滋生細菌而導致腐敗。不務正業男子 Ayo 分享一些他個人很常使用的保存技巧，讓這些食材保鮮，同時又能節省冰箱空間，甚至能夠幫助我們在料理時更快速方便！

◆ 豬肉

這裡提到的豬肉，皆以盒裝的冷藏生鮮豬肉來舉例，一盒的份量大多是 200g ~ 350g 不等，會依照部位、分切方式的不同而有些許差異，基本上不務正業男子 Ayo 在買回家之後，都會先做調味處理、分裝，放進冷凍庫保存，要烹調前一晚再移到冰箱冷藏解凍。

豬五花肉片：以一盒約為 300g 來計算，先用廚房紙巾擦乾表面的水分之後，可分成 100g 或 150g 的量。而豬五花片通常都是拿來做快炒菜居多，所以可以先進行簡單的調味，接著用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

豬五花條：以一盒約 350g（2 條）來計算，先用廚房紙巾擦乾表面的水分，2 條豬五花可以先進行調味（鹽漬或是用簡單的風味鹽醃），接著用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

豬梅花塊：以一盒約 300g ~ 400g（整塊）來計算，調味方式除了用鹽、黑胡椒醃（燉煮用）以外，也可將整塊豬梅花放進鹽滷水裡冷藏醃製 12 小時後，用廚房紙巾擦乾表面的水分，接著分切成 2 塊，並用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

松阪豬：以一盒約 250g ~ 300g（整塊）來計算，用風味鹽醃之後，分切成 2 塊，並用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

◆ 雞肉

近年來不務正業男子 Ayo 採購的生鮮雞肉，都是冷凍貼體包裝的為主，大部分的重量都是 200g ~ 250g 左右，這邊得要稍微提一下雞肉選擇冷凍貼體包裝的好處，除了不容易滋生細菌以外，也會比較方便疊放在冷凍庫裡。通常他的作法會是需要調味前，先將冷凍生鮮雞肉放置在冰箱冷藏解凍，再

進行分裝、醃製的動作，放置冷凍庫保存。等到要烹調前一晚，放到冰箱冷藏解凍即可，這樣就能在烹調的時候快速完成料理。

去骨腿排：以一包約 200g 的雞腿排來計算，冷藏解凍之後，先用廚房紙巾擦乾表面的水分，再用風味鹽或風味油醃過，接著放入夾鏈袋裡，放進冷凍庫保存。

雞胸肉：以一包約 300g 的雞胸肉來計算，通常一副雞胸就是 2 塊，他會把雞胸肉放進鹽滷水裡冷藏醃製 12 小時後，再用廚房紙巾擦乾表面的水分，接著分別把兩塊雞胸肉用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，放進冷凍庫保存。

雞里肌肉：以一包約 300g 的雞里肌來計算，大約是 7～9 條左右，先用廚房紙巾擦乾表面的水分，可以分別用風味鹽或風味油醃過，接著放入夾鏈袋裡，放進冷凍庫保存。

雞腿絞肉：以一包約 300g 的雞腿絞肉來計算，因為考量雞腿絞肉在烹調過後，體積會縮小許多，所以就不需要做分裝的動作，簡單用鹽、胡椒調味之後，就可以放入夾鏈袋裡，鋪平後再放進冷凍庫保存。

◆ 牛肉

放在便當裡的牛肉料理，盡量要選擇重複加熱也不容易乾柴的部位，所以油花較多的牛五花片、全

熟也好吃的牛小排、燉煮後就會軟嫩的牛肋條都是非常好的選項。

牛五花片：以一盒約 200g 來計算，先用廚房紙巾擦乾表面的水分之後，分成 100g 的量。牛五花片通常都是拿來做快炒菜居多，所以可以先進行簡單的調味（風味鹽輕醃），接著用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

無骨厚切牛小排：以一包約為 300g～350g 來計算，先用廚房紙巾擦乾表面的水分之後，一大塊分成 2 條，進行簡單的調味（風味鹽輕醃），接著用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。

牛肋條：以一包約為 550g～600g 來計算，先用廚房紙巾擦乾表面的水分，將牛肋條表面過多的油脂切除後，切成每一塊大約 5 公分長小塊狀，進行簡單的調味（風味鹽輕醃），再用廚房紙巾和保鮮膜包起來，最後放入一個塑膠袋或夾鏈袋裡，再放進冷凍庫保存。



放在便當裡的牛肉，建議選擇油花較多的牛肉，重複加熱較不易乾柴。

八分幸福便當食譜

不務正業男子 Ayo 設計了幾道他認為適合應用在現代生活場景中的便當料理，無論是上班時的精神來源、下班後的自家小酌、運動健身所需的能量補給，或親友相聚時的溫馨時光，都可以有便當的陪伴。便當的意義，從來不僅是侷限在一個盒子裡面的。



◆台式蝦鬆配麵包片與生菜

【食材（4～6 人份）】

白蝦……24 尾（切小丁）
洋蔥……200g（切小丁）
荸薺……150g（切小丁）
大蒜……30g（切末）
嫩薑……30g（切末）
青蔥……30g（切花）
鹽……適量
香油……少許
芥花油……2 大匙
法國長棍……1~2 條（切成適口小片）
生菜……適量

【醃料】

蛋白……15g

紹興酒……30g

太白粉……10g

白胡椒粉……2 小撮

【作法】

1. 將白蝦丁與醃料混合均勻醃製 10 分鐘。
2. 中火加熱一支炒鍋，放入芥花油，油熱後放入白蝦丁炒至七分熟取出。
3. 接著中火繼續加熱同一支炒鍋，放入洋蔥丁炒至透明狀後，放入荸薺丁、蒜末、薑末一起拌炒均勻，炒出香氣後，放入蝦丁拌炒均勻。
4. 白蝦丁炒熟了之後，加入蔥花拌炒均勻，關火，淋上少許香油拌炒一下即可盛盤，搭配麵包片、生菜一起享用。



◆味噌肉豆腐丼

【食材（1～2人份）】

牛肉片……150g

板豆腐……150g

（切5公分塊狀，用重物將水分壓乾）

青蔥……10g（切細末）

大蒜……10g（磨泥或切細末）

薑……10g（磨泥或切細末）

柴魚高湯……300g

海鹽……1小撮

芥花油……15g

白飯……適量

蔥花……適量

【醬料】

赤味噌……15g

醬油……5g

味醂……5g

清酒……5g

【作法】

1. 中火加熱一支平底鍋並放入油，油熱後放入板豆腐塊，表面撒上鹽煎至兩面金黃取出備用。
2. 醬料的所有材料混合均勻備用。
3. 放入蔥末、蒜泥、薑泥炒香，接著放入牛肉片，等一面上色後再翻面拌炒均勻。
4. 倒入一半醬料至鍋中與牛肉拌炒均勻。
5. 將柴魚高湯倒入鍋中，並放入煎好的板豆腐一同燉煮，煮至湯汁濃稠時倒入另一半醬料，拌勻即可起鍋和白飯一起盛盤，並撒上蔥花裝飾。



◆辣炒蛤蠣烏龍

【食材（1～2人份）】

蛤蠣……150g（約12～15顆）

洋蔥……50g（順紋切粗絲）



《便當八分滿》作者 Profile

不務正業男子 Ayo 新生代飲食工作者，本名高承祐。

因在社群上分享每日便當料理而廣受注目，從小向外婆和母親學習做菜，耳濡目染間養成扎實的料理底蘊，能融合傳統與新式詮釋，道地呈現在地飲食的精神，並深信料理是最能直接傳達心意的方式。近年積極拓展各種料理相關的合作與活動，2019 年出版第一本食譜書《台味便當》。

大蒜……20g（切厚片）
青蔥……10g（切斜段）
大辣椒……20g（切斜段）
清酒……50g
雞高湯……50g
生飲水……100g
冷凍烏龍麵……180g
九層塔葉……5～10g
海鹽……適量
芥花油……1.5 大匙

【作法】

1. 中火加熱一支不沾平底炒鍋，鍋熱後放入芥花油，油熱後放入洋蔥絲、蒜片、一半的蔥段、一半的辣椒段，炒上色炒香。
2. 辛香料炒香之後放入蛤蠣略炒一下，轉小火倒入清酒，蓋上鍋蓋轉中火至蛤蠣殼開。
3. 將殼開的蛤蠣取出，加入雞高湯、生飲水並將湯汁煮滾，煮滾之後放入冷凍烏龍麵並蓋上鍋蓋。
4. 等待約 3 分鐘後打開鍋蓋，加入蛤蠣、剩餘的辣椒段、蔥段、少許鹽，並轉中大火拌炒均勻。
5. 待鍋中湯汁收濃後，放入九層塔葉拌炒均勻即可盛盤。



◆辣鮭魚起司三明治

【食材（1～2 人份）】

鮭魚罐頭……1 罐
洋蔥……25g（切細末泡冰水，可省略）
日式美乃滋……60g
山葵醬……10g
黑胡椒……適量
墨西哥辣椒……適量
焗烤專用馬茲瑞拉起司絲……適量
麵包片……適量

【作法】

1. 打開鮭魚罐頭，先將罐頭裡的油水擠乾，再把鮭魚肉放進一個調理碗。
2. 用叉子將鮭魚肉搗碎，加入擠乾水分的洋蔥末、美乃滋、山葵醬、黑胡椒攪拌均勻。
3. 將調好的鮭魚醬鋪在麵包片上，接著依序鋪上墨西哥辣椒、馬茲瑞拉起司絲。
4. 將鋪好材料的麵包片放進預熱 160 度的烤箱中，烤至起司絲都融化上色即可盛盤。

勤補水 不憋尿 預防泌尿道感染有一套

整理／公關部 資料來源／衛福部食品藥物管理署



難忍的灼熱感與疼痛可說是泌尿道感染問題症狀！到底什麼是泌尿道感染？如何預防？治療的藥物有哪些？台北市立聯合醫院中興院區的連彥奇藥師指出，當泌尿道出現微生物感染情況時，就稱為泌尿道感染，而泌尿道感染多由尿道炎或膀胱炎開始，嚴重時甚至會感染腎臟。

泌尿道感染分為「非複雜性」及「複雜性」兩類：非複雜性泌尿道感染是指泌尿道系統正常，無攝護腺肥大、結石或先天結構異常，且最近沒有插導尿管或泌尿道侵入式治療；而複雜性泌尿道感染則是病患本身有泌尿道構造或功能上異常，如：神經性膀胱、泌尿道結石、糖尿病、泌尿道阻塞等。常見

的泌尿道感染症狀有：頻尿、排尿時灼熱與疼痛，有時還會伴隨顫、發燒、噁心、嘔吐等。

多喝水 不憋尿 保持衛生最重要

臨床上發現，女性泌尿道感染的機率遠高於男性！連藥師解釋，因為女性泌尿道較短，細菌容易從尿道口往上侵入膀胱、輸尿管，甚至是腎臟。若病人沒有補充水分的禁忌，就多喝水，以加快痊癒。

多喝水、不憋尿、不熬夜、避免喝咖啡或含酒精等刺激性飲料，都可預防泌尿道感染。另外，女性於性行為後多喝水，增加排尿，如廁後由前往後擦拭，可避免將肛門口附近的大腸桿菌帶到尿道；生理期應勤換衛生棉，保持會陰部乾燥並避免穿著緊身褲；洗澡採淋浴方式、避免盆浴，都可減少感染機率。

五種口服抗生素 對症下藥

當民衆發生泌尿道感染時，最常見的治療方式是以口服抗生素為主。連彥奇藥師指出，療程天數會依感染部位及藥品選擇而異，例如：急性膀胱炎約治療3-7天，首選藥物為 trimethoprim/sulfonamide；若是腎盂腎炎則需5-14天，且以 Beta-lactam 類的抗生素投予天數大於5天較有效

果，若是短期治療，trimethoprim/sulfonamide 會比 Beta-lactam 類的抗生素更有效。值得注意的是，若病人重複感染，則需以抗生素治療 6～8 周或更長時間。

常見的五種治療泌尿道感染藥品，其作用、副作用與注意事項如下：

(1) Morcasin (Sulfamethoxazole 400mg+Trimethoprim 80mg)：每日 2 次，每次 2 錠，服用 7 天。

【副作用】皮膚紅疹或癢、腹瀉、無食慾、噁心、嘔吐。

【注意事項】有血液、肝腎障礙、過敏性體質者，對 trimethoprim 或 sulfonamide 成份過敏者應謹慎投藥。小於 2 個月的嬰兒禁用，避免造成新生兒黃疸；對磺胺藥過敏及蠶豆症病人勿服用；服藥期間皮膚對陽光較敏感，出門前應做防曬措施。

(2) Cephalexin (Cephalexin 250mg)：每日 4 次，每次 1~2 錠，服用 7~10 天。

【副作用】嘔吐、腹瀉、腹部不適。

【注意事項】青黴素過敏患者 Cephalexin 有良好耐受性，應注意其交互過敏反應；腎機能降低病患及孕婦請謹慎服用。



(3) Ceflour (Cefuroxime 250mg)：每日 2 次，每次 1 錠。

【副作用】嘔吐、腹瀉、胃腸不適、皮疹、頭痛。

【注意事項】依醫囑完成療程。

(4) Cravit (Levofloxacin 500mg)：每日 1 次，每次半顆，服用 7 天。

【副作用】皮疹、蕁麻疹、胸痛。

【注意事項】嚴重的腎臟障礙患者、癲癇患者、曾對 Quinolone 系抗菌劑有過敏患者，請謹慎服用。避免與牛奶、制酸劑、鈣片等同時併服，若有必要時，至少應錯開 2 小時以上，以免影響藥效。

(5) Dolcol (Pipemidic acid 250mg)：每日 2 次，每次 2 錠。

【副作用】噁心、胃腸不適、皮疹、頭痛。

【注意事項】請依醫囑完成療程。

食藥署提醒，民眾一旦有泌尿道感染症狀，勿自行購買成藥，請依醫囑指示正確用藥並完成療程。服藥後出現過敏徵兆，請立即停藥，並儘速就醫。

藥品名	Morcasin Sulfamethoxazole 400mg +Trimethoprim 80mg	Cephalexin Cephalexin 250mg	Ceflour Cefuroxime 250mg	Cravit Levofloxacin 500mg	Dolcol Pipemidic acid 250mg
作用	2次/日，2錠/次 服用7日	4次/日，1~2錠/次 服用7~10日	2次/日，1錠/次	1次/日，0.5錠/次 服用7日	2次/日，2錠/次
副作用	皮膚紅疹或癢、腹瀉、 無食慾、噁心、嘔吐	腹瀉、嘔吐、腹部不適	嘔吐、腹瀉、胃腸不適、 皮疹、頭痛	皮疹、蕁麻疹、胸痛	噁心、胃腸不適、皮疹、 頭痛
注意事項	●有血液、肝腎障礙、過敏性體質者，對成份過敏者應謹慎投藥 ●>2個月的嬰兒禁用 ●對磺胺藥過敏及蠶豆症病人勿服用 服藥期間應做好防曬措施	●青黴素過敏患者，應注意其交互過敏反應 ●腎機能降低病患及孕婦請謹慎服用	依醫囑完成療程	●嚴重的腎臟障礙患者、癲癇患者、曾對Quinolone系抗菌劑有過敏患者，請謹慎服用 ●避免與牛奶、制酸劑、鈣片等同時併服	依醫囑完成療程

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

如何維持砧板清潔？魔鬼藏在細節裡

砧板是家中廚房的必備用品，功能單純，但若使用與清潔不當導致細菌孳生，可能會成為食品中毒的原因！食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請海洋大學食品安全與風險管理研究所莊培挺助理教授，教大家砧板的正確使用與清潔方式。



使用砧板務必生熟食分開 正確清潔

莊培挺助理教授表示，生食與熟食應該使用不同砧板，且用後立刻仔細清潔。他建議家中最少準備兩塊砧板：一個專門切生肉等生食，另一個專門切熟食，例如熟滷味等食品，避免生食上的微生物因交叉污染傳到熟食，若能準備第三個砧板處理蔬果會更好。生熟食的砧板可以做標記，或直接以不同顏色砧板分別，方便自己與家人辨認。

砧板應避免鋼刷與滾燙熱水

砧板使用後須立刻清洗，避免食材殘渣停留在砧板表面使微生物孳長。清洗時以洗碗精、沙拉脫等食品用洗潔劑搭配細纖維菜瓜布刷洗，避免使用鋼刷以防刮痕損傷，也不可直接用滾燙熱水沖洗，否則食物殘渣中的蛋白質遇熱凝固反而不容易洗淨。

砧板洗淨後放在通風處晾乾、保持乾燥以免發霉。若想額外對砧板施行消毒，可以用 75% 酒精或 200 ppm 的漂白水（以市售 5% 漂白水為例，可將 40mL 漂白水加入 10 公升清水調配）消毒，避免消毒液殘留砧板而污染食材。

PART 2

砧板種類大不同 認識四大材質

民衆應該如何挑選砧板？莊培挺助理教授建議，民衆可依據廚房流理臺面的大小，挑選大小合適的砧板，操作起來會更得心應手。

至於不同材質的砧板各有其特性，使用與維護的方式也不盡相同，以下就四大類材質加以說明：

(1)木頭砧板：材質較厚重，適合剝切生肉。木頭砧板較不容易造成刀具損傷，但容易吸水、發霉，需注意絕對不可長時間泡水，以免吸水後形成讓細菌孳長的環境。

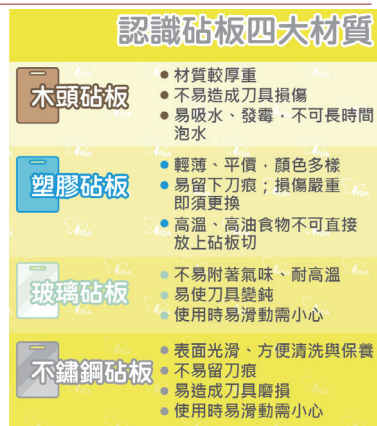
(2)塑膠砧板：較為輕薄、平價，有不同顏色可供選擇，但較容易留下刀痕，若損傷嚴重即須更換，不可繼續使用。莊培挺助理教授特別提醒，高溫、高油食物都不可直接放上塑膠砧板切，以免超過耐熱溫度。

(3)玻璃砧板：不容易附著氣味、較耐高溫，但容易使刀具變鈍，且使用時易滑動，需特別小心。

(4)不銹鋼砧板：近年來常見的新材質，表面光滑、不容易留刀痕，方便清洗與保養，但容易造成刀具磨損，使用時易滑動，需特別留意安全操作的問題。

莊培挺助理教授提醒，若砧板已經有明顯刀痕、變色、發霉時，就一定要即刻更換新砧板，以免病原性微生物存在、附著於食物上，造成食品中毒。若常用但無明顯外觀變化，也建議使用 2-3 年就需更換。

食藥署叮嚀，無論任何材質的砧板，使用後都應立即清潔乾淨、風乾，並依照不同材質的砧板特性正確使用，也可幫助自己把關居家食安，飲食生活更愉快。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 877 期）



超夯血氧機 學會正確操作與判讀

醫療用血氧機可用於測量及顯示動脈血氧飽和度 (SpO₂) 及脈搏率 (pulse rate) 等資訊，是評估患者是否缺氧的利器，屬於第二等級醫療器材。其原理是以光學方式進行非侵入量測，利用含氧血紅素與去氧血紅素對不同波長的光吸收度差異，可計算出兩種血紅素光訊號的比例，進而推算出血氧飽和度。

卸除指甲油與人造指甲再量測

醫療用血氧機使用時應注意手指或其他量測部位是否正確接觸，若有使用指甲油、人造指甲應去除後再量測，並避免量測過程中身體移動或震動，另外皮膚溫度、血流灌注情形及環境光源等因素都會影響量測值。血氧機需要清潔時，請依據原廠建議之清潔劑及清潔方式擦拭產品，另外長時間不使用時可以將電池取出避免電池漏液。

目前醫療用血氧機皆經食藥署審查確認其安全、效能及品質才可上市，民衆可於國內醫療器材實體通路（如藥粧店、醫療器材行或藥局等）購買已領有醫療器材許可證或專案核准的產品，以保障使用安全，並切記勿購買來路不明的血氧機。

血氧低於 90% 或比平常低 5% 應就醫檢查

醫療用血氧機只能用作評估患者的輔助器材，不應做為診斷或治療之唯一依據，尚須結合臨床徵象與症狀進行綜合判斷，不可僅仰賴血氧機量測數據來評估健康狀態或實際血氧飽和程度。一般而言，若量測出來的血氧飽和度 (SpO₂%) 比平時量測值下降 5% 以上或低於 90% 者，即建議就醫檢查。健康照護者也應依醫療用血氧機隨時間量測的趨勢變化評估，而非僅以單次量測的數值高低逕行斷定。

食藥署也提醒，購買醫療器材請注意三步驟：「一認、二看、三會用」，首先要先認識哪些產品是醫療器材，第二步驟是在購買產品時看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號，並進一步確認醫療器材的標籤包裝等標示內容，是否清楚標示出廠商名稱、地址、品名、許可證字號、批號、製造日期等資訊。最後一步則是在使用醫療器材前要詳閱說明書，並遵守產品說明書所載警告及注意事項，才能確保挑選正確適用的醫療

器材，且妥善使用並發揮其應有之效能。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 877 期）

滑溜溜的銀耳湯 真的能補到 膠原蛋白嗎

濃郁滑溜的銀耳湯是許多女性的最愛，許多人認為它富含「膠原蛋白」，不僅能養顏美容，對於皮膚、骨骼也大有益處！然而，食用銀耳真的可以補充身體裡的「膠原蛋白」嗎？食藥署請到李瑄妮營養師來為民衆進一步說明。

李瑄妮營養師指出，銀耳屬於蔬菜類中的菇類，脂肪與蛋白質含量不高，卻含有豐富的多醣體，許多人以為銀耳含大量的膠原蛋白，實際上，膠原蛋白多存在於動物中，植物不含膠原蛋白，那滑溜的口感其實就是多醣體！多醣體屬於水溶性纖維，能吸收水分、增加飽足感、延緩血糖上升，同時也是腸道好菌的食物來源。

均衡飲食 才是合成膠原蛋白的王道

李瑄妮營養師進一步說明，膠原蛋白就像膠水，可以支撐著身體結構，但是當年紀越大、膠原蛋白流失越多，最明顯的就是皮膚缺乏彈性、膝蓋軟骨也隨之退化。

對於想補充膠原蛋白的民衆，李瑄妮營養師說，豬腳、蹄膀、魚皮、軟骨等動物性食物含膠原蛋白較多，但是，過量很容易造成身體負擔，加上膠原蛋白是大分子的蛋白質，進入腸道後會先分解成較小的胺基酸，當人體要合成膠原蛋白時，還必須仰賴甘胺酸、脯胺酸、羥脯胺酸以及維生素 C、鋅、銅等幫助才能合成。因此，營養師建議，除了魚皮、軟骨之外，應多攝取豆類、魚類等優質蛋白質，加上豐富多元的蔬菜、水果、堅果等，均衡飲食對膠原蛋白的合成更有幫助。

營養師叮嚀，當人體的自由基過多時，膠原蛋白很容易流失！因此，少吃油炸品與加工品，可減少身體發炎的機會；食藥署也提醒，日常生活要補充足夠的水分，均衡的營養，並養成良好的運動習慣，才能減緩膠原蛋白的流失，讓皮膚與骨骼維持在最佳狀態。（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

2022 第九屆無障礙生活節

時間：10月28日至10月30日

地點：華山 1914 文創產業園區 東 2D 館
(台北市中正區八德路一段 1 號)



圖片來源／伊甸基金會官網

關於身心障礙朋友你知道多少呢？你知道大概有身障朋友的就業率有多少嗎？你知道因許多診所無具備無障礙設施，身障朋友需要轉至中大型醫療機構進行就醫嗎？伊甸基金會自 2014 年起辦理「無障礙生活節展場體驗活動」，期待透過活動讓民衆了解無障礙生活的重要性，進而願意主動關心、同理身障及長者議題。

人們透過感官來感受世界，聆聽話語、看見美好，但當有天這些感官消失了，該如何面對呢？第九屆無障礙生活節將活動拆分為「手語二三事、行動體驗場、認識輔具、動動手辦事處」等展區，透過感官生活圈，讓大家體驗，當我們失去其中一項的感官後，世界將會以另外一種面貌呈現在眼前，期待藉由互動體驗及展覽內容，增加大眾對於無障礙生活的認識，進而同理身障朋友，主動付出關懷！

(更詳細活動內容：<https://touchinglife-online.eden.org.tw/>)

2022 桃園鐵玫瑰藝術節

時間：10月22日起至12月4日

地點：桃園展演中心(桃園市桃園區中正路 1188 號)

《2022 桃園鐵玫瑰藝術節》以「最初的堅強 最後的溫柔」(Strong Mind, Tender Love) 為主題，探索這座城市的過去與未來，讓鐵玫瑰藝術節成為一種桃園學的行動事件。

今年鐵玫瑰藝術節嘗試以不同表演題材來展現桃園城市的過去與未來，由九天民俗技藝團、盜火劇團、複象公場、舞蹈空間舞蹈團、無獨有偶工作室劇團、山喊商行、FOCA 福爾摩沙馬戲團 + 拉絳人合唱團 + 王嘉明、藝術報國、草搞場等團隊、林微弋表演工作室等攜手，帶來 9 檔演出、2 場講座、1 場工作坊，並出版 2 本專書，更於 10 月 22 日與 10 月 29 日兩個周末午後舉辦共樂的午後市集，邀請民衆共同參與一系列藝文饗宴。不管你是桃園人或關心桃園的人，在劇場裡的你我都是聚光燈下的主角，也歡迎大家一起來參與鐵玫瑰藝術節，共同經歷每場演出帶來的溫暖與感動！

(更詳細活動內容：<https://travel.tycg.gov.tw/zh-tw/event/calendardetail/4122>)

2022 台中文學季

時間：即日起至 10 月 30 日

地點：台中文學館(台中市西區樂群街 38 號)

生活讓你枯燥乏味了嗎？一年一度的台中文學季

活動名稱	時間	講師 / 表演者
大師講座 3	10/15 (六) 14:00-16:00	聞天祥
文學市集	10/16 (日) 12:00-18:00	似顏繪、文學影劇攤、同樂會等精彩攤位
名家對談 3	10/22 (六) 14:00-16:00	馬欣 X 吳曉樂
文學讀劇工作坊 5	10/29 (六) 10:00-12:00	竺定誼
文學讀劇工作坊 6	10/29 (六) 13:30-15:30	竺定誼
文學跨界音樂會	10/30 (日) 14:00-16:00	狗吠火車、克里夫、柯浞薰



圖片來源／台中文學季 FB 專頁

即日起，隆重推出親子文學劇場、文學沙龍、文學讀劇工作坊、文學跨界音樂會，以及文學市集等系列活動，歡迎喜愛藝文的民衆踴躍參加，到台中文學館，享受文青趣讀劇，一同感受文學於台中城市舞台的上演！（更詳細活動內容：<https://www.facebook.com/literatureintaichung/>）

2022 台南藝術節

時間：即日起至 11 月 12 日

地點：台南市

混沌的世道，亂套的日常，我們在看不到的盡頭繼續往前，沒有太多的過往經驗可以讓我們參考，沒有必然的進程可以讓我們期待，而總有一群人用他們的洞悉與獨見，嘲諷也罷，反思也罷，超凡也可，在未明與惶惶之時，給了方向，給了解方，也讓我們不明



圖片來源／台南藝術節 FB 專頁

的心靈找到了出口，藝術的可能，總能超乎我們平凡的想像，也引領我們跨越未來的界限。

2022 台南藝術節以「藝

總超界」為主題，集結音樂、舞蹈、戲劇及跨領域表演藝術團隊，共有 15 檔表演、展覽、推廣講座及影片播映等精彩節目。開幕活動恰逢山上水道花園博物館百年慶，將邀請布拉瑞揚舞團擔綱開幕表演，於 10 月 9 日在博物館呈現水美舞作《漂亮漂亮》，2022 台南藝術節期待與你一同領略攝受、走出無明。

（更詳細活動內容：<https://tnaf.tainan.gov.tw/>）

HOPE—希望的形狀：

台灣日本設計師聯合創作展

時間：即日起至 10 月 30 日

地點：駁二藝術特區

（高雄市鹽埕區大勇路 1 號）

「希望」有形狀嗎？「希望」是什麼樣的形狀？

人們都需要希望，希望會給人力量、讓人相信未來會成為理想的樣子，所以希望帶領了我們前往美好的方向。那希望究竟長什麼樣子呢？由台灣及日本共 27 位優秀創作者、設計師、建築師、藝術家等，透過希望的三種形式，紙鶴、笄、塗鴉牆為創作載體，用藝術創作展現希望的形狀。

「承載希望」以「千紙鶴」作為日式希望的載體，透過 20 位台灣及日本設計師的圖像創作大型紙鶴，乘載希望飛向未來；「形塑希望」將「笄杯」作為台式希望之代表，與複合媒材結合，呈現顛覆以往笄杯印象的創作；「訴說希望」為民衆互動裝置創作，以圍牆上的塗鴉藝術向這世界的動盪與惶恐發聲，民衆一同繫起絲帶集結信念，用希望的力量打破隔閡。2022 年疫情再起、戰爭動亂，我們仍相信希望的存在，一起來許下希望吧！

（更詳細活動內容：<https://pier2.org/exhibition/info/1008/>）

*** 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。**

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01 九月初六 北區 《財經講座》李信年 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》吳曉萍、陳曉虹 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、王君呈 10:00-11:45 宜：祭祀
02 九月初七 宜：祭祀、沐浴	03 九月初八 宜：立券、交易、嫁娶、開光、掛匾	04 重陽節 宜：成除服、立碑、修墳	05 九月初十 宜：祭祀、破屋、壞垣	06 九月十一 中區 《遺產稅刪析之繼承人》劉玉娟 14:00-15:30 宜：祭祀、出火、拆卸、成除服	07 九月十二 宜：開市、立券、交易、納財、開光	08 寒露 北區 《財經講座》邵志明 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》邱彥齊、王金菊 10:00-11:45 《愛傳承關懷演唱會》台中市中山堂 14:00-16:30 宜：開市、立券、交易、納財、嫁娶
09 九月十四 宜：祭祀、成除服	10 國慶日 宜：祭祀、祈福、訂盟、納采、嫁娶	11 九月十六 宜：祭祀、成除服、安葬	12 九月十七 宜：凡事少取	13 九月十八 宜：沐浴	14 九月十九 宜：成除服	15 九月廿十 北區 《財經講座》彭文平 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》吳瑞珍、劉玉娟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》楊麗蓉、楊瑋婷 10:00-11:45 南區 《財經趨勢講座》陳雅貴 10:00-11:30 宜：祭祀
16 九月廿一 宜：成除服、安葬	17 九月廿二 宜：訂盟、納采、嫁娶、出行、入宅	18 九月廿三 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	19 九月廿四 宜：安床	20 九月廿五 中區 《行銷穿透力》高慧如 14:00-16:00 宜：開市、訂盟、納采、嫁娶、入宅	21 九月廿六 宜：祭祀	22 九月廿七 北區 《財經講座》林顯祥 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》高榮志、李身慧 10:00-11:45 南區 《彩色人生理財講座》伍安晨 10:00-12:00 《稅務講座》李傑克 14:00-16:30 宜：開市、出行、求嗣、祈福、動土
23 霜降 宜：理髮、蓄鬚、掃舍宇	24 九月廿九 宜：納財、會友、出行、移徙、納畜	25 十月初一 宜：祭祀、祈福、求嗣、移徙、拆卸	26 十月初二 宜：成除服、安葬	27 十月初三 南區 《設定目標達成目標》李世傑 14:00-16:00 宜：諸事少取	28 十月初四 宜：成除服、安葬	29 十月初五 北區 《財經講座》蔡秉儒 10:00-12:00 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》張雅靜、邱麗如 10:00-11:45 南區 《財經講座》謝甲輝 10:00-12:00 宜：祭祀、成除服、安葬
30 十月初六 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	31 萬聖節 宜：會友、求嗣、納采、嫁娶					

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



永達西進求賢

1:58

別人做不到
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88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



人生有永達·萬事都騰達

精彩可期的生涯規劃
享受退休生活
從(永)(達)(服)(務)
規劃開始!