

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2022 . 12
No.184

翻轉人生
保險創業一片天

陳美惠
精準化益生菌 腸保健康

謝紹鵬
為您認真負責每一天



春



袋袋紅包 圓滿送愛
SMART 溫馨童趣作品
躍然紅包袋圖樣



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

組織發展最佳平台

核心優勢

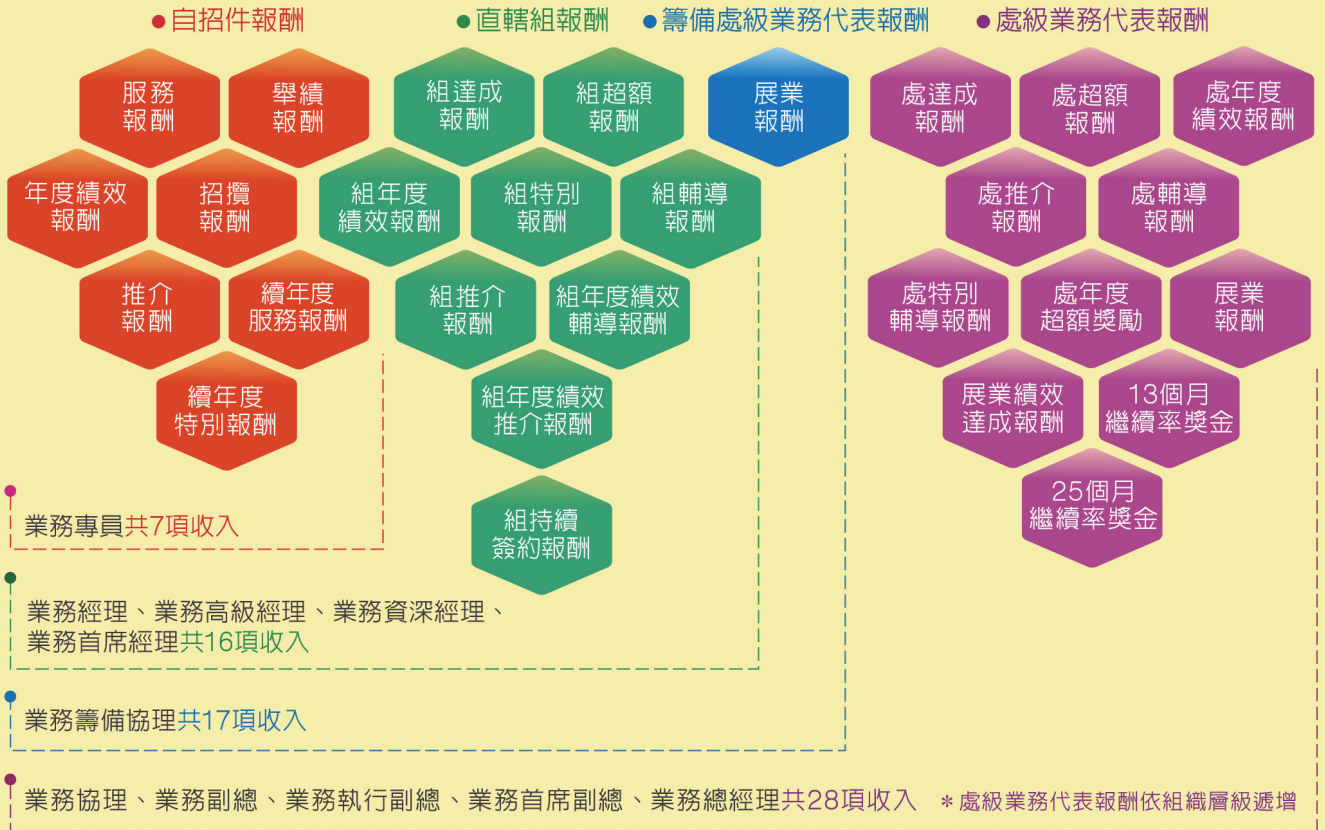
- ✓ 講師全是MDRT
- ✓ 平台制取代師徒制
- ✓ 行銷&組織並行
- ✓ 報表輔助管理
- ✓ 兩岸發展賺雙幣
- ✓ 寬廣的發展舞台



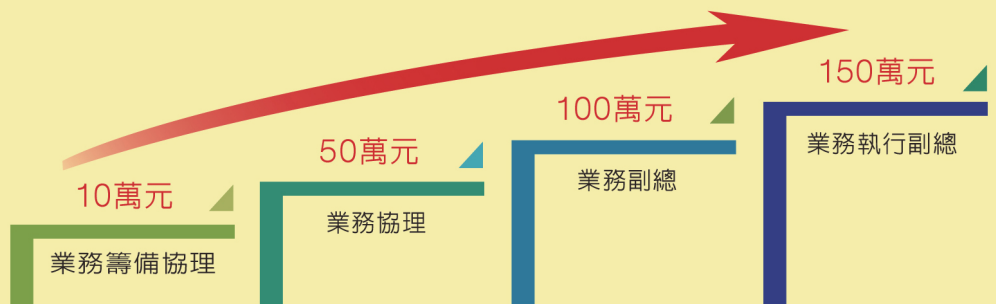
掃我加入
成功永達

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

- 封面裡 組織發展最佳平台
- 03 擋下風險即是財富「保險」最佳退休工具
- 11 翻轉人生 保險創業一片天 **影**
- 48 西進求賢
- 封底裡 永達 12 月活動行事曆
- 封底 精彩可期的生涯規劃

生 活 學 苑

- 08 袋袋紅包 圓滿送愛
SMART 溫馨童趣作品 躍然紅包袋圖樣
- 10 2023 紅包愛義賣活動
- 16 新北市永達盃身心障礙運動嘉年華 特製身障獨木舟捐贈
- 18 永達捐贈特製身障獨木舟 首發下水
- 19 永達保經 北中南三地公益健走強勢回歸 **影**
捐 303 萬長照專車基金
- 26 「大手牽小手」台中市愛心家園
- 30 謝紹鵬 為您認真負責每一天
- 33 手感包裝 送到心坎裡
- 39 休閒便利貼
- 41 善用煮飯神器 露營也能吃好料



健 康 學 苑

- 27 陳美惠 精準化益生菌 腸保健康
- 46 健康快遞

權 益 學 苑

- 04 財經生活補給站
- 06 保險解舊買新 想清楚了嗎

封面 / 2023 紅包愛

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

版權所有 /

本刊圖文未經本公司同意不得轉載

若您不希望收到 Email 或是 Email 有

變更及對於我們的內容有任何建議，請以

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

總編輯 / 陳慶鴻

李麗英、羅大海、洪秀珍、

李世傑、韓孫珍華

李麗英、羅大海、洪秀珍、

李世傑、韓孫珍華

李麗英、羅大海、洪秀珍、

李世傑、韓孫珍華

特輯企劃 p11 翻轉人生 保險創業一片天



賀楹家 業務籌備協理 巴芳綺 業務首席經理

「誠信、負責、勤勞、熱情、視如己親、愛與責任」這些都是傑出保險業務代表的人格特質，然而以保險為創業領域的保險企業家，他們排定計劃、按表抄課地執行，擁有行銷及經營團隊的能力，找到自己的定位。保經業求才若渴，透過保險專家賀楹家、巴芳綺，分享她們如何脫穎而出，吸引同好加入，獲得客戶的青睞。

Editor's Note

編輯手記 保單責準利率 12 月 1 日調升

金管會拍板新台幣、美元及澳幣保單新契約責準利率分別調升 1 碼、2 碼及 4 碼，歐元、人民幣保單責準利率不調整，自今年 12 月 1 日起適用。影響所及，新台幣、美元及澳幣保單將有望變便宜。

保發中心每一年均會依前一年度 7 月至當年度 6 月各幣別公債利率水準趨勢試算各幣別新契約責準利率，並向金管會提出建議案，通常訂次一年度適用。金管會 25 日召集保發中心及壽險業者開會討論，並在今天拍板決議。

金管會保險局副局長張玉輝日前在記者會宣布，為確保保險業者穩健經營、維護保戶權益並使新契約準備金負債適當反映市場利率，新台幣、美元及澳幣保單責準利率將分別調升 1 碼（1 碼為 0.25 個百分點）、2 碼及 4 碼，歐元、人民幣保單維持不動，並提早在今年 12 月 1 日起適用。

保單責準利率是壽險業針對簽發保單提存未來年度責任準備金所適用的利率，當責準利率越低，未來給付保險金責任經利率折現後應提存的金額越多，反之，當責準利率越高，壽險業提存責任準備金金額變少，保險成本相對降低，保費將因此有調降空間。

您知道乳酪蛋糕綿密的口感來自於 Cream cheese 嗎？Cream cheese 就是鮮奶油乳酪，本期專題「Cream cheese 是什麼？正確選購、保存最重要」，食藥署邀請輔仁大學食品科學系高彩華教授告訴民眾，如何攝取 Cream cheese 才健康？

您是露營愛好者嗎？風靡歐洲、日本，戶外界一致推薦的料理神器：煮飯神器，炊、燉、蒸、炒、燻、烤都可以，本期專題「善用煮飯神器 露營也能吃好料」教您如何用煮飯神器，端出一整桌野炊料理，泰式咖哩烏龍麵、酸辣湯、親子蓋飯…，讓您露營也能吃好料！

新北市政府體育處攜手永達保險經紀人股份有限公司，於 10 月 22 日在新北市板樹體育館舉辦「新北市永達盃身心障礙運動嘉年華」，融合銀髮族和身心障礙者，實現無障礙共融活動，讓不同障別的障礙者能超越自我身體障礙，完成各項運動。當天永達保經總經理陳慶鴻、業務主管傅泓捷資深副總、魏滿妹高級副總、宋木海副總、林佳儀副總、尚蘋籌備副總、鄒美玲協理、林惠萍協理，與保戶羅建雄、程美枝，一口氣捐贈 11 艘身障專用的特製獨木舟，11 月 13 日這批獨木舟在福隆首發下水了！🚣

擋下風險即是財富 「保險」最佳退休準備工具

文／公關部



沃倫·巴菲特說過：「在錯誤的道路上，奔跑也沒有用。」投資市場變動大，透過穩定的保險商品，幫助自己做好長遠的風險策略及永續的財務規劃，而提升自身的

全球金融市場愁雲慘霧，我國勞動基金最新績效11月1日出爐，2022年截至9月底整體虧損5,124億6,000萬元，收益率-9.87%，光是9月就賠了1,919億9,000萬元。針對各種全球性的議題，如通貨膨脹、美元強升、能源危機等，在這波股市資金的潮水開始退潮，眾多民衆擔心退休權益受損，建議現階段要好好思考，如何保衛資產來度過大震盪階段，才能保住自己準備退休用的退休金。

前兩年股市大漲，讓「FIRE」（財務自由）風潮愈加盛行，每個人對財務自由的定義都不同，大多數的人都著眼於如何增加資產，卻忘了如何保護自己的收入，財富的安全積累來自於把風險降到最低。永達保經董事長吳文永指出，學習利用「提升金融韌性」及「規劃永續發展」之持續營運管理思維來保障個人與家族所累積的資產，同時善用「利率變動型終身壽險」的特性，做好兼顧保障與守護資產的需求。

財富免疫力，最好的解決方案就是：做好的「現金流管理」和「風險保障規劃」。永達保經提醒，好的現金流管理，必須具備「變現時間最短」、「耗損成本最低」、「有機制保護」這三大特性；而風險保障規劃，也就是在危急關卡，能及時提供我們保障，隨時能成為我們所用的指定資產。而保險合約就是具備這些特性與機制的工具。

國人退休風險需求增加，面對琳琅滿目的保險商品，消費者可挑選利變年金險彈性繳、彈性領，打造未來現金流，為自己投保規劃退休生活。此外，未來有出國規劃或是手邊就有外幣的民衆，也可以考慮搭配高額保障的美元利變型壽險商品，透過多元配置累積退休金的同時，也能滿足資產傳承配置需求。

唯有善用保險機制、聰明配置資產，提前為自己注射保險疫苗，才能在風險來臨時，擁有財富免疫力，真正地安穩生活、快樂退休！

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

保單責準利率 12 月 1 日調升

金管會拍板新台幣、美元及澳幣保單新契約責準利率分別調升 1 碼、2 碼及 4 碼，歐元、人民幣保單責準利率不調整，自今年 12 月 1 日起適用。影響所及，新台幣、美元及澳幣保單將有望變便宜。

保發中心每一年均會依前一年度 7 月至當年度 6 月各幣別公債利率水準趨勢試算各幣別新契約責準利率，並向金管會提出建議案，通常訂次一年度適用。金管會 25 日召集保發中心及壽險業者開會討論，並在今天拍板決議。

金管會保險局副局長張玉輝日前在記者會宣布，為確保保險業者穩健經營、維護保戶權益並使新契約準備金負債適當反映市場利率，新台幣、美元及澳幣保單責準利率將分別調升 1 碼（1 碼為 0.25 個百分點）、2 碼及 4 碼，歐元、人民幣保單維持不動，並提早在今年 12 月 1 日起適用。

保單責準利率是壽險業針對簽發保單提存未來年度責任準備金所適用的利率，當責準利率越低，未來給付保險金責任經利率折現後應提存的金額越多，反之，當責準利率越高，壽險業提存責任準備金金額變少，保險成本相對降低，保費將因此有調降空間。

自 2023 年 1 月 1 日起 勞工保險費率依法調整為 12% (含就業保險費率 1%)

依《勞工保險條例》規定，勞工保險（普通事故）保險費率自明（2023）年 1 月 1 日起，由現行 11.5% 調整為 12%，經扣除內含之就業保險費率

1%，2023 年起將以 11% 計收勞工保險保險費。

勞保局說明，為維持勞工保險的財務平衡及永續發展，法規已明定勞工保險（普通事故）保險費率自 2009 年起採「費率自動調整機制」，由 7.5% 逐步微調至上限 13%，2023 年依法調整為 12%。又自就業保險法施行之日起，勞工保險費率按被保險人當月投保薪資調降 1%，故 2023 年 1 月 1 日起，勞工保險費率應按被保險人當月之月投保薪資 11% 計算。

以 2023 年 6 月一般單位被保險人之平均投保薪資 35,071 元估算，雇主每月負擔個別被保險人之保險費增加 122 元，勞工每月負擔保險費增加 36 元，政府補助保費每月增加 18 元；職業工會以平均投保薪資 29,125 元估算，工會被保險人每月負擔保險費增加 87 元，政府補助保險費每月增加 59 元。

勞工朋友如果想要隨時掌握自己投保情形，勞保局提供安全、便捷又快速且 24 小時不打烊之 e 化服務查詢系統，透過下列方式就能以網路查詢個人投保資料。

1. 勞保局 e 化服務系統查詢

至勞保局全球資訊網之「線上申辦 / 個人申報及查詢」專區登入，選擇下列方式查詢個人投保資料：

- (1) 自然人憑證
- (2) 虛擬勞保憑證查詢：使用自然人憑證在電腦或手機申辦虛擬勞保憑證成功後登入查詢。
- (3) 健保卡卡號+設籍戶口名簿戶號（免插卡）查詢。
- (4) 行動電話認證查詢：本國人持有月租型門號申請行動電話認證成功後登入查詢。

2. 勞動保障卡查詢：連結發卡銀行的網路 ATM，



通過身分認證後進入勞保局網站 e 化服務系統查詢（合作銀行：土地銀行、台新銀行、玉山銀行、台北富邦銀行、第一銀行等 5 家）。

勞保局 e 化服務系統不僅可確認雇主是否依法辦理加保，亦能隨時掌握個人投保情形，發現問題即時處理以確保自身權益！

2023 年 1 月 1 日起稅籍登記新制上路 網路銷售營業人稅籍應登記事項及網頁 APP 揭露報你知

因應營業人專營或兼營以網路平台、行動裝置應用程式（APP）或其他電子方式銷售貨物或勞務（下稱從事網路銷售）日漸普遍，財政部 2022 年 8 月 8 日修正發布「稅籍登記規則」，自 2023 年 1 月 1 日起稅籍登記新制上路，提醒從事網路銷售營業人注意相關規定。


國稅局說明，從事網路銷售營業人的網域名稱及網路位址如同實體營業人的營業地址，屬重要資訊，為健全稅籍資料的正確性及完整性，網路銷售營業人稅籍應登記項目新增「網域名稱及網路位址」及「會員帳號」，且應於網路銷售網頁及相關交易應用軟體或程式清楚揭露「營業人名稱」及「統一編號」，以方便消費者辨識，提升交易資訊透明度。因應新制即將上路，該局提醒營業人以下相關措施及輔導期間：

一、自 2023 年 1 月 1 日起，營業人新申請稅籍設立登記且設立時即有從事網路銷售者，應依新制規定辦理。但個人以營利為目的，從事網路銷售者，

當月銷售額未達營業稅起徵點【銷售貨物達新台幣 8 萬元，勞務 4 萬元】，則暫免申請稅籍登記，尚無新制規定的適用。

二、營業人於 2023 年 1 月 1 日以後辦妥稅籍設立登記，惟其後始從事網路銷售；或 2022 年 12 月 31 日以前已辦妥稅籍登記，而於 2023 年 1 月 1 日以後始從事網路銷售；或 2022 年 12 月 31 日以前已辦妥稅籍登記且至 2023 年 1 月 1 日仍有從事網路銷售，均應於規定期限內申請變更登記，增列前揭網路銷售應登記事項，並公示稅籍登記資訊。

三、為利 2022 年 12 月 31 日以前已辦妥稅籍登記且至 2023 年 1 月 1 日仍有從事網路銷售的營業人有充分時間依循新制規定辦理，財政部已訂自 2023 年 1 月 1 日至同年 4 月 30 日止（計 4 個月）為輔導期間，營業人於輔導期間內未依規定辦理變更登記增列網路銷售應登記事項者，免處行為罰。2023 年 5 月 1 日起輔導期屆滿後，該等營業人未依前開規定申請變更登記者，將依加值型及非加值型營業稅法第 46 條第 1 款有關未依規定申請變更登記的規定處罰。

另外，財政部也一併修正「稅捐稽徵機關管理營利事業會計帳簿憑證辦法」，營利事業專營或兼營以網路平台、APP 或其他電子方式供他人銷售貨物或勞務（下稱平台營業人）提供服務收取費用之原始憑證，自 2023 年 1 月 1 日起，應載明憑以計費的必要交易紀錄及身分識別資料，並負保存的協力義務。 

保險解舊買新 想清楚了嗎

整理 / 公關部 資料來源 / 金融消費評議中心

申請人怎麼說…

老楊在 2011 年 10 月間，以自己為要保人及被保險人，透過 A 銀行向 B 保險公司投保○○○變額壽險。老楊主張，自己在投保時已經高齡 79 歲，以為買的只是一般儲蓄險保單，完全不清楚理專銷售的保單具有相當風險而且不保本。另外，理專在銷售前沒有充分告知相關風險及費用，只要求老楊在各項表單上簽名，且該保單的隱含費用過高，購買的人必須有能力了解各種不同投資產品做必要的調整，並不適合銷售給年長者。之後，該保單的投資標的發生虧損，理專也都沒有通知，一直到保單價值快要不足以扣除保費時才通知老楊補繳費用，A 銀行並沒有盡到善良管理人的責任。因此，老楊請求 A 銀行扣除已經領取的利息後，返還該保單本金新台幣 203 萬元。

保險公司怎麼說…

老楊投保該保單的保險費，是用老楊先前在 2005 年及 2007 年間投保的其他 2 張投資型保單，以終止契約後領回的帳戶價值來抵繳的。老楊在投保該保單之前，從 2005 年起就曾陸續向 A 銀行購買 4 張投資型保單，其中有 1 張更是與本案保單相同的投資型保單。老楊對於這些保險商品的銷售過程都未曾表示異議，而且這些保單都有獲利，足認老楊並非毫無一般通常的金融知識與投資經驗，對於投資型保險商品更有一定程度的了解，實難採信老楊所說的以為只是一般儲蓄險保單。

此外，A 銀行理專向老楊推介該保單時，已當面向老楊詳細說明商品架構、連結投資標的、保險成本及相關費用，並且明確告知保單帳戶價值將隨著投資標的淨值及匯率產生波動，同時也有提供該保單的文宣、保單條款及建議書給老楊。而且，該保單應收取的費用、計算及扣取方式、最大可能損失及其他相關風險等，都已經詳細記載於該保單的文宣、保單條款及相關要保文件，重

要權利義務事項及投資風險並以粗體或底線標示，投資風險重要警語也在重要事項告知書的起始處以顯著方式揭示，並由老楊親自簽名確認，足以讓老楊知悉投資該保單是有風險的。A 銀行已經善盡說明及揭露風險的責任，老楊在充分了解後才簽名投保，老楊指稱以為買的是一般儲蓄險保單、理專在銷售前沒有充分告知相關風險及費用，只要求簽名等，都跟事實不符。

評議委員會怎麼說…

既然老楊的舊保單在 2012 年間是處於獲利的情況，A 銀行理專在明知老楊是解約舊保單購買該保單的情形下，進行招攬及推介類型相同、保險公司相同的保單，實在難以認為已經確保該保單對於老楊的適合度。

判斷理由說給您聽…

一、依據金融消費者保護法的規定，金融服務業與金融消費者訂立契約之前，應該充分瞭解金融消費者的相關資料，以確保商品或服務對於金融消費者的適合度。此外，在訂立契約之前，金融服務業也應該向金融消費者充分說明金融商品、服務及契約的重要內容，並且充分揭露風險。如果金融服務業違反這些規定，導致金融消費者受到損害的話，原則上金融服務業就應該負損害賠償責任。

二、經查，雖然老楊主張完全不清楚理專銷售的保單具有相當風險而且不保本、以為只是一般儲蓄險保單等，然而該保單的費用與風險揭露告知書記載：「○○○專案之風險揭露：... ■投資型保險連結標的業務聲明事項... 2. 所有投資皆具投資風險，此一風險可能使本金發生虧損，最大損失可能為投資本金之全部。…」並由老楊在尾頁簽名，故難以採信老楊前述的主張。

三、前述金融消費者保護法所規定確保商品或服務適合度的程序，執行時應該考量銷售對象的年齡、知識、

經驗、財產狀況、風險承受能力、提供商品或服務的內容等，而有合理基礎相信該交易適合金融消費者。查該保單的業務員招攬報告書記載：「請敘述認識客戶經過說明 KYC...？於 2012 年 3 月調職...，邀約老楊來行並報告當時理財狀況，因當時老楊帳上○○○保單現況績效含息損益為正報酬，老楊已有投資型保單經驗，便介紹○○○供客戶參考。…」、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上也記載該保單保險費的來源為舊保單轉申購、老楊 2 張舊保單的終止契約申請書上都記載解約原因是轉新單，帳戶價值領回方式為抵繳新契約保險費。從而，足認老楊是因為 A 銀行理專的推介，而解約舊保單、購買新保單。然而，A 銀行理專於招攬新保單時，老楊已經高齡 79 歲，而新舊保單類型相似，都是投資型保單，保險公司也都一樣，可是依據新保單的條款約定，老楊如果在保單年度第一年至第三年間解約，須再負擔相關解約費用，而且依據保戶投資風險屬性暨財務評估表的記載，老楊的財務目標是在追求資產穩定的成長；既然老楊的舊保單在 2012 年間是處於獲利的情況，A 銀行理專在明知老楊是解約舊保單購買該保單的情形下，進行招攬及推介類型相同、保險公司相同的保單，實在難以認為已經確保該保單對於老楊的適合度。

四、另外，投資型保單並不是傳統型的保險商品，設有各式費用、損失風險、獲益條件、計算方式等，具有其特性及相當的複雜性；一般金融消費者對於這類保險商品的理解大多仰賴及信任業務員的解說，而老楊投保時已經高齡 79 歲，更仰賴 A 銀行所提供的資訊。然而，從全案卷證資料來看，無法認為 A 銀行有對於「解約舊保單投保新保單，對老楊權益有何影響？」一事，向老楊作充分的說明。

五、綜上所述，老楊主張 A 銀行的行為造成損失，請求 A 銀行扣除已領利息、返還原始本金，然而老楊支出保險費時，也相應獲得該保單的保障，因此無法認為老楊的損害與責任原因之間具有相當因果關係。考量 A 銀行理專有前述未善盡適合度義務及告知義務之情事，A 銀行並非全無疏失，而老楊並非首次投保投資型保單，

在投保前本來就應該先充分了解保險商品的內容，因此老楊對於該保單的締結也有可歸責之處。因此，基於保護金融消費者權益，為公平、合理、有效處理金融消費爭議事件，以增進金融消費者對市場的信心，並促進金融市場健全發展之立場，依據金融消費者保護法第 1 條及第 20 條第 1 項的規範意旨，經衡酌本案具體情狀，認定 A 銀行應補償老楊○○○元。

參考法令：

1. 金融消費者保護法第 1 條：「為保護金融消費者權益，公平、合理、有效處理金融消費爭議事件，以增進金融消費者對市場之信心，並促進金融市場之健全發展，特制定本法。」
2. 金融消費者保護法第 9 條第 1 項：「金融服務業與金融消費者訂立提供金融商品或服務之契約前，應充分瞭解金融消費者之相關資料，以確保該商品或服務對金融消費者之適合度。」
3. 金融消費者保護法第 10 條第 1 項、第 3 項：「金融服務業與金融消費者訂立提供金融商品或服務之契約前，應向金融消費者充分說明該金融商品、服務及契約之重要內容，並充分揭露其風險。」、「第一項金融服務業對金融消費者進行之說明及揭露，應以金融消費者能充分瞭解之文字或其他方式為之，其內容應包括但不限交易成本、可能之收益及風險等有關金融消費者權益之重要內容；其相關應遵循事項之辦法，由主管機關定之。」
4. 金融消費者保護法第 11 條：「金融服務業違反前二條規定，致金融消費者受有損害者，應負損害賠償責任。但金融服務業能證明損害之發生非因其未充分瞭解金融消費者之商品或服務適合度或非因其未說明、說明不實、錯誤或未充分揭露風險之事項所致者，不在此限。」
5. 金融消費者保護法第 20 條第 1 項：「爭議處理機構受理申請評議後，應斟酌事件之事實證據，依公平合理原則，超然獨立進行評議。」

袋袋紅包 圓滿送愛

SMART 溫馨童趣作品 躍然紅包袋圖樣

文／羅怡如 部分圖片／It's SMART 臉書



嘉義插畫家「SMART」莊信棠



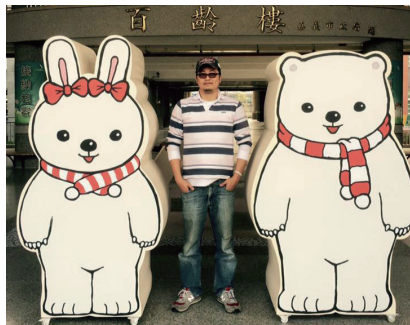
看過《熊熊上河圖》的人，很難不被這幅畫吸引，嘉義插畫家「SMART」莊信棠仿效北宋畫家張擇端所繪的《清明上河圖》，以古樸的色調，擬人化的手法，將千餘隻熊熊們穿梭在畫中的各個角落，甚至連米糕、阿里山茶、新竹貢丸等台灣特色小吃都出現在畫中場景，可愛的 Q 版畫風讓人愛不釋手。

連續舉辦第 11 年的永達紅包愛，累積捐助金額近 1600 萬，幫助了 60 個弱勢機構和上萬個孩子及其家庭。2023 年永達紅包愛專案，這次與插畫家 SMART 莊信棠先生合作，設計 6 款獨一無二的紅包袋，對弱勢孩子來說，每個紅包袋都代表著希望和愛。

插畫家 SMART 先生擅長以細膩生動的筆觸描繪動物，賦予個性、故事，傳遞想像力及溫馨感。

SMART 對於公益活動一向不遺餘力，就像他當初接到台東縣仁愛國小「陳樹菊圖書館」整修的邀請，儘管往返台東路途遙遠，但他還是接下這份工作，帶著工班，更將設計融入環保概念，圖書館牆面都是「森林與北極熊」，希望大家想想未來可能發生北極熊進入森林的狀況，而仁愛國小每位師生都有一個專屬的杯子、學生畢業後才可以帶走，就是希望讓小朋友少用紙杯，館內還有兩部腳踏車踩了可發電，讓小朋友身體力行體認節約用電。此次受邀參與紅包愛，覺得永達連續十年推廣這個活動，不僅堅持而且有意義，於是挑選一些作品與紅包袋結合，就完成此次的合作。

此次一袋 6 款精美又可愛的紅包袋圖樣全出自於他的手筆，傳遞著溫馨的故事。



莊信棠 Profile

現職：插畫藝術家、大棠文創有限公司負責人

學歷：南華大學美學與藝術管理研究所碩士

經歷：動原畫師、漫畫家、駐村藝術家、後製多媒體執行製作、奧美廣告電視媒體、動畫廣告導演、繪本作家

作品：酷酷熊父子、芭比兔、咕噤鼠、廚房與貓、狗、圍巾熊等系列，另有《動物勳章》、《啊！沒水了！》、《許願樹上的星星》等插畫繪本

沉睡大白熊

這隻 < 沉睡大白熊 > 相當吸睛，看一眼就讓人產生放鬆的感覺，是一種安心、暖心、看顧，一直陪伴在身邊的感受。



希望滿載

來自 < 許願樹上的星星 > 的企鵝啾啾，和小雪人一起翱翔，承載著希望，盼望願望成真。



春

玉兔迎春

可愛的芭比兔應景地換上年意十足的服裝，展現年節氣息。手上輕巧的手絹兒，準備迎接春天來臨。



自在愜意

帥氣十足的大棕熊如同生活周遭常見的朋友，有各種的樣貌，但在各種場合都是怡然自得、自由自在。



福兔送吉

穿著華麗皇室服裝的貴族兔，就像被捧在手心受寵的小公主，想將手上的吉祥幸福傳送給大家。



雀躍的幸福

生氣盎然的創作風格，細膩描繪咕噤鼠活潑生動的樣貌，跳躍在蛋糕上無限幸福。



堅持在創作這條路，展望未來，除了從事公益、創作、推出更多雋永的文創商品、規劃參加國際級波隆納插畫展，SMART 莊信棠最大的願望是製作一部動畫電影，讓大家走進電影院欣賞他的作品。🎬

2023

「紅包愛」義賣活動



100元

愛心價

獨一無二限量紅包袋
一袋六款

歲末年終之際，永達用感恩及祝福的心
邀請您和我們一起做公益



2023「紅包愛」推廣記者會

活動日期：2022年12月19日(一) PM2:30~3:30

活動地點：台北車站大廳

愛心大使~超級偶像-黃文星、七朵花-趙小喬、法國男神-法比歐，將出席推廣活動，誠摯邀請您一同共襄盛舉。

本次義賣收入將全數捐贈予「天主教光仁社會福利基金會」、「台灣城鄉永續關懷協會」、「台灣國際兒童村」、「築心之家」、「信望愛智能發展中心」、「南方文教基金會」照顧身心障礙、偏鄉經濟弱勢的孩子，幫助他們夢想起飛，翻轉未來人生。

一袋紅包 傳愛無限

特別邀請插畫家SMART設計「沈睡大白熊」、「玉兔迎春」、「福兔送吉」、「希望滿載」、「自在愜意」、「雀躍的幸福」一袋6款精美又可愛的紅包袋。

訂購方式

★匯款資料：

戶名：財團法人永達社會福利基金會
彰化銀行(代號009)晴光分行
帳號：9721-01-00271-000

★匯款(轉帳)完成後，請將匯款單(轉帳明細表)上註明：

1. 訂購者姓名
 2. 訂購數量
 3. 聯絡方式
- 傳真至(02)2521-4047，並來電確認
(02)2521-2019#629、622公關部

翻轉人生 保險創業一片天

「誠信、負責、勤勞、熱情、視如己親、愛與責任」這些都是傑出保險業務代表的人格特質，然而以保險為創業領域的保險企業家，他們排定計劃、按表操課地執行，擁有行銷及經營團隊的能力，找到自己的定位。保經業求才若渴，透過保險專家賀楹家、巴芳綺，分享她們如何脫穎而出，吸引同好加入，獲得客戶的青睞。
企劃、執行／羅怡如 攝影／余秀萍



依據壽險公會統計，取得人身保險業務員資格測驗，登錄在壽險公司底下的業務員，今年8月底為21萬882人，占整體業務員人數比率56.3%，與保經公司及保代行業合計的43.7%，差距已經拉近、快要形成五五波。整體壽險公司的業務員，今年8月底較去年12月底減少1萬1,679人，以銀行理專為主的保代行業，也減少2,275人，唯獨保經公司逆勢成長536人。

的確近年來，保經代規模大幅成長，在壽險市場的佔有率合計高達45.1%，每年經手的簽單保費收入更上看1.3兆元。截至今（2022）年8月底，登錄在保經公會及保代公會底下的壽險業務員，分別為8萬5,377人和7萬8,290人，保經代壽險業務員合計高達16.4萬人，創有紀錄以來歷史

新高，此外，與壽險公司業務員人力的差距，也從2011年的相差7.9萬人，到2022年8月只差4.7萬人，人力緊追在後，差距也愈來愈近。

分析其主要原因是民衆對保險經紀人的認同度提高，保經公司的業務代表可以銷售多樣化商品，壽險公司的業務員只能賣自家的商品，加上保經公司鼓勵業務代表自己當老闆，經營的概念，讓事業得以永續。永達保經董事長吳文永指出，不管是保戶服務還是業務制度，永達都是從「利他」角度設想，在永達平台，所有業務代表都像是公司合作夥伴，公司虧損由公司承擔，公司獲利大家分享。透過系統化的優質平台以及優渥的獎勵制度，培育保險業務菁英進而成為保險企業家，鋪展事業版圖。

賀楹家 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務籌備協理

保險年資 |

3 年

得獎紀錄 |

4 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 | 人生不留白

狠狠地活一回



花若盛開 蝴蝶自來

「為什麼加入保險業？」賀楹家不諱言就是利己利他，透過保險規劃保有晚美退休生活，同時挑戰更好的收入。知道保險的好，其實是源自於一場董事長專題。她表示，聆聽講座時，非常欽佩董事長的智慧，其對於業務制度的剖析、保險事業的擘畫，讓她分外欣賞。公司明確的事業方針、優質創業平台，加上兩岸事業發展西進的遠見，讓她覺得「保險」是可以做一輩子的事業。之後她觀察公司文化、人文，及團隊氛圍，是其他公司無法複製的，因此她決定投身保險業，加入保經公司（永達）的服務行列。她也建議對保險還有夢想的年輕人，挑選保經公司時，除了業務制度，可以觀察整個公司的環境氛圍、同事人文、對接語言是否有共頻共振，找到適合自己的公司。

「一個人走的快，一群人走的遠。」有心做組織發展，如何找到對的人同行？她會讓增員對象明白，大家一同發展事業不是互相管理，而是互相合作。同時她也設定門檻條件吸引志同道合的夥伴，第一，年齡在 25~40 歲間具備企圖心、

動力，想讓收入倍增的人；第二個條件是現有年薪 50~60 萬，原因是因為這樣的人在社會中領這樣的薪水，他的優勢及工作能力是原本就有的；再來就是具備誠信、正直、善良、積極努力、學習的心，在報聘之前約法三章，在這樣的情況下進來的人才，才可能是對的人，才有機會成為彼此的貴人。

年輕人對保險業懷有憧憬，但要將保險當事業經營，甚至成為保險企業家，都會擔心遙不可及。賀楹家以她個人為例，一開始進公司時，她也不認為自己可以成為保險企業家。因為「保險企業家」這個頭銜對年輕人來說，loading 很大，畢竟從小到大，學校都沒有教我們要如何成為一位企業家。她認為，大部分的人會如此擔心，是因為不知道應該怎麼做，才能成為保險企業家。然而在永達這三年的過程中，她很清楚知道跟著公司的方針走，透過小、中、大這些循序漸進的目標，發展組織晉升，手握這把認知的鑰匙，按照這樣的目標走，就一定可以成為保險企業家，因為你已經知道了，你可以的，剩下的就是執行。

保險創業心法

「感謝永達平台，感謝自己，讓我成為真正的斜槓青年。」這是賀楹家業務籌備協理加入保險業的肺腑之言。

大學念的是國術系，也曾是直銷業的頂尖好手，更是引領時尚潮流的網拍老闆娘，卻因為妹妹分享了兩岸財經及退休市場，讓賀楹家意識到擁有豐厚收入應有工具將其守住，一邊思考著自己的退休規劃，更選擇加入保險業，與更多人分享保險的好。2019年9月報聘，因為目標明確，同年完成MDRT，她相當認同MDRT 全人生活的理念，因為利他共好、樂於分享，她希望找到志同道合的夥伴，一起為更好的生活而打拼前進。



長期壽險契約繼續率可算是壽險公司一項重要的經營指標。此外，長期壽險契約繼續率也可作為保戶對業務代表滿意度的基本參考依據，由此看來，客戶的繼續率及業務員的存活率，有著相對關係。一般來說業務代表的服務品質佳且規劃的保單符合客戶需求，客戶才會持續繳交保費。

「投其所好，創造相處時間。」是賀楹家的服務心法，她以專業信任、情感信任獲得客戶的青睞，更得到轉介紹的客源。落實從保戶需求面來規劃保險，並強調售後服務，這也是保戶願意續保的主因。

對有心從事保險業的年輕人而言，一定要將MDRT 當成年年達成的基本標配。賀楹家以身作則，已率先達成2023年MDRT，她認為，MDRT 始終是業務菁英血液中的DNA。而永達平台有太多MDRT 導師級的高手，透過與他們專業交流及經驗傳承，再加上正確的工作態度、好的學習環境，成功只是時間的問題。值得一提的是，疫情期間，永達啟動數位平台學習，兩岸業務透過每月固定視訊來交流，分享增員、管理的技巧，分組討論也讓學習變得活潑、有趣；

兩岸業務主管的大單分享，能夠帶領不斷學習成長，即使是新人，都能吸取他人成功的學習經驗，在工作中找到快樂及歸屬感，安心地在事業上打拼前進。

TIPS

不論是想發展組織的人才及專注個人行銷的夥伴，加入永達「共好、共享文化」的「創業平台」，挾著科學依據的57項報表、銷售成功密碼2161、增員成功密碼2143等優勢，透過大數據管理系統協助團隊主管輔導屬員，協助業代達到高收入及發展組織，更快拉近渴望成功、有衝勁、自主性強的創新世代，與成功的距離。

巴芳綺 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務首席經理

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 | 快則慢 慢則快

凡事用心出發



愛自己 保險實踐愛

曾經擔任急診室護理師的巴芳綺，當年過著晨昏顛倒的生活，輪班、照護病人，身心總是處於緊繃狀態，休息睡眠已是奢求，更不用談優質的生活品質。痛定思痛思考一年之後，她決定離職，然而下一步在哪裡，她仍沒有方向。

一次聚會遇到離職同事，說要介紹工作給她認識，她問了是什麼？對方說業務，她第一時間拒絕對方，因為她非常討厭社交，跟那種被銷售的感覺。猶豫之際，卻因為雜誌上的一句話，讓她茅塞頓開。

「你沒有什麼能力，就去做那份工作。」巴芳綺說服自己去報考，2014 年開始保險生涯。因為第一時間尚未接受「業務」這個工作，只知道不想去打擾朋友，所以「緣故」不是她的首選。為此，身處金融科技時代的她，打破既定的保險銷售模式，思考到網路臉書以自我介紹方式，開拓客群。自律的她要求自己每天密 100 人，從回覆名單過濾之後，透過一訪、二訪、成交，一直到後來的轉介紹，做好客戶服務，也累積了

一百多位客戶。但是，當時以醫療險、短期儲蓄險為主要的她，也慢慢出現瓶頸、停滯不前。

當她思考是否該轉型之際，中國大陸的金融保險市場讓她極感興趣，偶然的機會中，得知永達西進求賢的資訊，也了解退休市場的正確趨勢，在 2019 年 7 月她轉進永達，那一年她 27 歲。

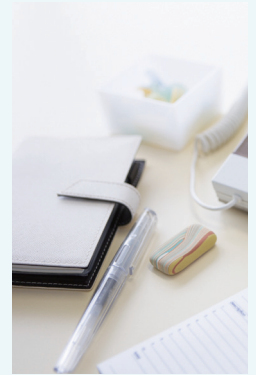
她以自己進入保險業 7 年為例，說明年輕人選擇保險業的原因，她認為，保險業前景佳、免鉅額的創業資金、收入可以自己決定、市場選的明確未來就會愈來愈輕鬆、專業培訓可以快速成長，而且擁有豐富旅遊就可以豐富人生。

她更將這 7 年、分 3 個時間點，說明年輕人加入保險業的規劃：前面第 1 年就好比剛成立一間新創公司，大家都帶著嘗試心態，希望可以有很多時間、可望賺到很多的錢，但這個時候可能尚未找到工作價值。中間 3 年已經確定自己選的這個方向正確，接收、感受很多市場的需求，只是市場定位尚未明確建構起來。後面 3 年，保險業開始轉向大金融及針對專業財務顧問開始做轉型，保險業對於年輕化、專業化的呼聲愈來愈

保險創業心法

人生生命的三個維度：寬度、深度、高度，巴芳綺業務首席經理認為，我們都在人生賽道中奔跑，奔跑的過程中保持我們人生的競爭力。這一路上，她了解到三個關鍵因素：主觀能力> 客觀條件、工作價值> 工作能力、學習速度> 環境改變。

她常與夥伴分享，所謂主觀能力是不在乎外面如何變化，有能力應變瞬息萬變的事物。在變幻莫測的年代裡，不能低頭拉車，更要抬頭看向遠方，才不會偏離航道。大家一起加油向前，成為更好的自己。



高，而 80、90 這一代的新鮮人，他們對於自我實現的願望非常渴望，甚至對於實現社會價值這件事也非常重視。

對年輕人來說，保有熱情及動力，才能長久經營保險事業，她表示，初加入的第 1 階段，希望有更多時間、可以賺到錢，照顧自己家人、照顧自己的生活品質；經營一段時間，則希望擁有更多健康，積累更多財富，讓家人愛人關係更為緊密；最終透過從事保險業獲得成就、回饋社會、自我實現。

「一直前進這件事，還有成為他人生命中有影響力的人」，就是她從事保險業最大動力來源，行銷、組織並進是她的目標。她進一步指出，一個新人進來，要的不是氛圍，而是協助他們成功，完成他們想要的願景。她樂意成為給力量那個推手，互相協助、互相幫忙、互相支持，一起發揮各自特質，一起成長、一起共好。

想成為一名讓客戶信賴的保險從業人員，除了與時俱進的專業知識、搶先覺察客戶的需求，提供適切的保單規劃建議，巴芳綺更希望客戶除了

財務健康，更要身體健康。挾著護理、體育的專業背景，客戶口中的「小巴」還是健康顧問，她帶著客戶一起運動、一起迎向美好生活。對她來說，保險傳遞的就是互助的精神，那種助人的感心，讓她在保險這條路上愈來愈歡喜，更希望更多志同道合的夥伴同行。✪

TIPS

保險是長久的事業，系統化的優質平台以及優渥的獎勵制度，培育無數具備「永達精神」的管理人才，永達具有平台、制度及獎勵 3 大競爭優勢，永達人才培訓為平台制非師徒制，透過 MDRT 導師成功分享，並以大數據管理系統協助團隊主管透過銷售流程檢查表輔導屬員，培育保險業務菁英，拓展事業版圖。

新北市永達盃身心障礙運動嘉年華

特製身障獨木舟捐贈



▲新北市陳純敬副市長（左4）、教育局張明文局長（右1）與永達保經李忠約副總（左3）、魏滿妹業務高級副總（左2）、尚穎業務籌備副總（左1）、鄒美玲業務協理（右3）、林惠萍業務協理（右2）一同參與捐贈儀式。

新北市政府體育處攜手永達保險經紀人股份有限公司，於10月22日在新北市板樹體育館舉辦「新北市永達盃身心障礙運動嘉年華」，融合銀髮族和身心障礙者，實現無障礙共融活動，讓不同障別的障礙者能超越自我身體障礙，完成各項運動。本次活動共分為三大區——園遊會（含博覽會）區、運動競賽、運動體驗區，讓身心障礙朋友能體驗及接收完整運動相關資訊。此外，當天也將辦理第一屆夢想盃全國輪椅壘球錦標賽，此為首次在正規場地辦理全國輪椅壘球競賽，來自各方好手齊聚一堂，為奪冠打出好成績。

我國目前全國領有身心障礙手冊人口共約120萬人，其中肢體障礙者佔了三成五。根據內政部調查，身心障礙者從事休閒活動以靜態為主，極少數人有參與動態的休閒活動，研究結果亦發現，「身

障者使用運動中心的情形仍有進步空間」、「只有少數肢障者順利從事休閒運動並獲益」、「多數肢障者從事休閒運動仍遭受阻礙」。身心障礙者也期望與一般民衆一樣的生活方式，「永達盃共融運動會」

的舉辦正視多元社會中少數人的需求，讓身心障礙者也能享受休閒運動健康生活。

連續六年舉辦「永達盃共融運動會」，舉行各種競技運動，包含羽球、地板滾球、地板冰壺、擊劍、射箭、合球、飛盤、手搖車、壘球、漆彈等十項適合銀髮族及身障者從事的運動，藉由運動會的舉辦，落實運動平權，讓所有人都可共享運動健康的精采生活。永達保經陳慶鴻總經理表示：「身障朋友可以搭乘永達捐贈的復康巴士，來到讓人安心的輪椅夢公園，利用無障礙設備，三輪跑步車、手搖自行車、身障專用獨木舟等，從事多元適度運動提升免疫力，也達到復健療效，期待更多身障朋友都能加入健康運動行列。」本活動設有10項運動體驗，不同障別的障礙者能超越自我身體障礙，完成各項運動。部分關卡開放障礙者家庭成員一起參加，透過活動體現障礙者陪伴的溫馨及重要性。



▲連續六年舉辦「永達盃共融運動會」，舉行各種競技運動，包含羽球、地板滾球、地板冰壘、擊劍、射箭、合球、飛盤、手搖車、壘球、漆彈等十項適合銀髮族及身障者從事的運動項目。



▲永達贊助第一屆夢想盃全國輪椅壘球錦標賽，永達保經李忠約副總、中華身障運動推廣協會張思敬理事長、新北市議員洪佳君與輪椅壘球選手合影。



▲為了鼓勵身障者也能參與水上活動，永達保經與總經理陳慶鴻、業務主管傅泓捷資深副總、魏滿妹高級副總、宋木海副總、林佳儀副總、尚蘋籌備副總、鄧美玲協理、林惠萍協理，與保戶羅建雄/程美枝，共捐贈11艘身障專用獨木舟。



▲「永達盃共融運動會」舉行地板滾球運動體驗，讓不同障別的障礙者能超越自我身體障礙，完成各項運動。

由永達贊助第一屆夢想盃輪椅壘球錦標賽同時舉行，新北樹林體育園區將圓形廣場改建為多功能用途的輪椅壘球場地，成為全國首座完全符合標準的輪椅壘球練習場，讓熱愛輪椅壘球的朋友在板樹夢公園將夢想發光，更期待我國輪椅壘球好手在2028年挺進首次將輪椅壘球納入競賽項目的帕運，為台灣勇奪桂冠獲得佳績。

為了鼓勵身障者也能參與水上活動，永達保經與總經理陳慶鴻、業務主管傅泓捷資深副總、魏滿妹

高級副總、宋木海副總、林佳儀副總、尚蘋籌備副總、鄧美玲協理、林惠萍協理，與保戶羅建雄/程美枝，共捐贈11艘身障專用獨木舟，還特別安排捐贈儀式，儀式中感謝捐贈者讓腦性麻痺、自閉症、發展遲緩、智能障礙等特殊兒童，及身心障礙者與小腦萎縮症、肌肉萎縮症、漸凍人症等罕病患者，藉由獨木舟活動，讓肌肉在水裡進行肌力訓練，藉此達到良好的復健功效，對情緒行為也有正面效果，更可以培養運動習慣。

永達捐贈特製身障獨木舟 首發下水



▲ 永達保經與總經理陳慶鴻、業務主管傅泓捷資深副總、魏滿妹高級副總、宋木海副總、林佳儀副總、尚蘋籌備副總、鄒美玲協理、林惠萍協理，與保戶羅建雄/程美枝，共捐贈11艘身障專用獨木舟，11月13日於福隆首發下水。

10月22日舉辦的「新北市身心障礙運動嘉年華」活動，當天永達保經與總經理陳慶鴻、業務主管傅泓捷資深副總、魏滿妹高級副總、宋木海副總、林佳儀副總、尚蘋籌備副總、鄒美玲協理、林惠萍協理，與保戶羅建雄/程美枝，一口氣捐贈11艘身障專用的特製獨木舟，11月13日這批獨木舟在福隆首發下水了！

為了讓近年倡行的身障水域活動，擁有更加安全的水上載具，讓腦性麻痺、自閉症、發展遲緩、智

能障礙等特殊兒童，及身心障礙者與小腦萎縮症、肌肉萎縮症、漸凍人症等罕病患者，能從陸上活動擴展到精彩的水上運動，豐富身心障礙者運動健康的精采生活。

這款獨木舟船艙設置包覆型雙人座椅，兩側加裝輔助浮筒，岸上還準備了移位機，讓身心障礙者可以輕易進入船艙。這批獨木舟將會配置在福隆、微風運河等

處。不用擔心翻船，水面平靜無波，河岸風景秀麗，偶而會有成群的白鷺鷥，新北市政府及永達將持續攜手，為身心障礙者打造更多無障礙的運動休閒場域。身心障礙朋友也能享受海闊天空豐富美景，邊划船還能邊喝咖啡的精采運動生活！



▲ 獨木舟船艙設置包覆型雙人座椅，兩側加裝輔助浮筒，岸上準備了移位機，讓身心障礙者可以輕易進入船艙。



▲ 特製獨木舟能讓身心障礙者運動生活從陸上活動擴展到精彩的水上運動，更豐富多元。



▲ 身心障礙朋友體驗特製獨木舟，邊享受河岸美麗風光。

永達保經 北中南三地 公益健走強勢回歸 捐 303 萬長照專車基金



永達保經為鼓勵民衆一同運動強身，連續五年舉辦「永達齊步走 公益嘉年華」健走活動，去年因疫情影響健走活動改為線上舉辦，感謝永達人及保戶強力支持，今年強勢回歸！11/12(六)於新北大都會公園、台中東海大學、高雄澄清湖風景區舉行，北中南三地同步連線，鳴槍起走！現場人潮湧現，熱鬧非凡。今年報名人數高達5,045人，活動報名費超過250萬元，全數作為「長照專車-八年捐贈計畫」的購置經費以外，更有一千多人響應支持長照專車捐贈計畫，全部捐款總額來到303萬元，以實際行動支持長期照護的推動。

永達保經董事長吳文永表示，本次活動感謝各界的支持參與，包括元大人壽、中國人壽、全球人壽、明台產物、富邦產險、國泰產險、遠雄人壽、金美克

能、寶貝國際、名牌食品……等知名企業、知名品牌共襄盛舉。台灣進入高齡社會，大家都會面臨年老議題，長期照護更顯重要。永達繼完成百輛復康巴士後，從2018年開始推廣永續長照專車送達的理念，以八年時間，捐贈64輛長照專車，迄今邁入第五年已捐出40輛長照專車，希望透過長照專車，提供便捷安全的交通接送服務，讓長輩們多參與機構活動，增加互動機會活化大腦，降低或延緩失智風險，藉此豐富老後生活，也為縣市政府推動高齡友善城市盡一份心力。

此次健走活動於新北、台中及高雄三地同步舉行，透過視訊連線，同步鳴槍起走，參加者開心健走作公益，渡過美好的周末假期。





永達保經吳文永董事長致詞。



(由右至左)永達韓孫珍華業務執行副總、元大人壽袁曉芝總經理、永達陳慶鴻總經理、吳文永董事長、全球人壽吳雅雯副總、永達傅泓捷業務資深副總為北區鳴槍起走。

【北區】新北都會公園 健走活動直擊

台北健走場地，第一次移師到新北大都會公園，活動當天豔陽高照，但不減參加者的熱情，在北區主持人劉佳伶的倒數下，由永達吳文永董事長、陳慶鴻總經理以及運動大使 - 輕艇銀牌國手林雍傑帶領北區高階主管和永達家人們，大手牽著小手 3000 多人一同為愛起走。

新北大都會公園為新北市超夯的親子景點，超過 30 座各式溜滑梯，非常適合親子放風的場所，結合晴天、草皮、美食、樂團，現場充滿嘉年華熱鬧氛圍。當天也有許多參加者全家出動，在完成 5 公里健走路線後，回到主會場在大樹下鋪上野餐墊，享受美食餐點，小朋友跟著台上輕快的歌曲舞動，參加運動競賽的樂趣，等待著台上的抽獎，活動的最後高潮連線大獎，獲得鳴日號雙人行程券的幸運兒在北區產生，參加者周義峰先先生開心不已。



北區共 3,039 人一起出發。



北區主持人劉佳伶訪問 2022 永達公益健走運動大使 - 輕艇銀牌國手林雍傑。



出發前跟著健身老師動一動，暖暖筋骨。





永達慶慶鴻總經理(右3)抽出六位永達保戶,獲得10,000元現金獎。



永達侯淑華董事長夫人(左2)抽出三位永達保戶,獲得15,000元現金獎。



2022永達齊步走公益嘉年華,永達保經吳文永董事長(左1)代表全體參加者捐贈報名費,由永達社會福利基金會汪用和執行長(右2)代表受贈。



運動大使-林雍傑頒發多元運動競賽獎金予前九名隊伍。



恭喜最大的幸運得主獲得連線大獎,由永達吳文永董事長(左)頒贈。



新北大都會公園充滿永達健走參加者的足跡。



完成健走公里數,領到好看的完走禮-手提袋和200元圓遊券,可以去買好吃的,投入摸彩券,看看誰是幸運兒。



完走之後,參與者鋪起野餐墊享受野餐情趣。



風和日麗的好天氣,千人野餐的概念。



多元運動競賽讓參加者玩得不亦樂乎。





鐵人主播侯以理擔任中區健走活動主持人。



永達保經徐正漢副總(正中)、李嘉梵特助(左2)、陳雅貴業務副總(右2)、元大人壽王世和資深經理(左1)、全球人壽蔡佳燕經理(右1)擔任鳴槍貴賓。

【中區】台中東海大學 健走活動直擊

鐵人主播侯以理此次擔任永達健走中區場主持，一大清早由徐正漢行政副總、李嘉梵特助、陳雅貴業務副總、陳惠文、高麗倚、楊琇婷、方洋清、吳瑞珍、林淑琴、陳嘉玫等業務協理帶領參加者，跟著專業教練一起將身體動起來做好暖身防護，緊接著全體參與者在起走線前聚集，槍聲響起那一刻，所有人興高采烈地起走。

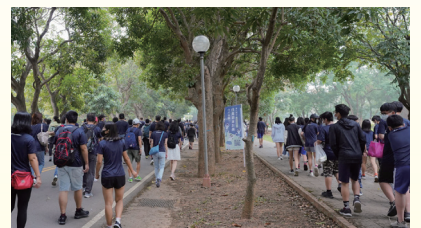
10點之後，眾所期待的抽獎活動陸續抽出，獲獎參加者都欣喜若狂，為回饋保戶設立的「永達保戶特別獎」更是引來高潮。而眾所矚目的小額捐款抽獎及連線大獎，雖然沒有將連線大獎留在中區，但參加者皆表示能攜家帶眷在晴空萬里的好天氣一起健走、一起響應公益非常開心，已經開始期待明年的健走活動了。

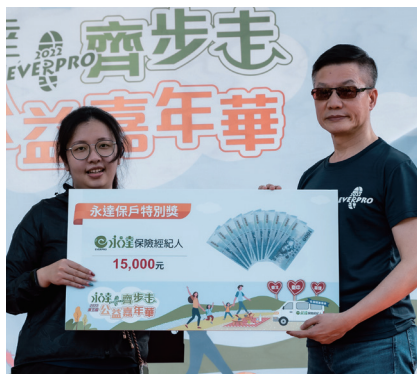


專業健身教練帶領參加者做暖身操。



參加者跟著健身教練暖身準備起走。





永達保經徐正漢副總(右)頒發保戶特別獎-現金 15,000 元給幸運保戶。



陳雅貴業務副總頒發永達保戶特別獎。



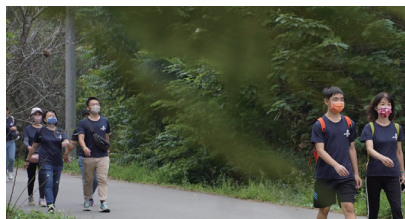
徐正漢副總頒發多元運動競賽冠軍獎金。



毛小孩也來感受健走樂趣。



補給站滿滿的補給品給參加者補充能量。



第一位走回到終點線的參加者臉上綻放笑容



參加者開心拿到摸彩券及攤位抵用券。



參加者拿起拍照小物在背板前留下紀念。



完走之後,參與者鋪起野餐墊享受野餐情趣。



多元運動競賽讓參加者玩得不亦樂乎。





主持人段慧琳與福客樂團演唱的帶動下，嗨翻全場、熱情滿分。

南區長官由李世傑業務執行副總（中）帶領高文山業務副總（右 2）、張貞芬業務籌備副總（左 1）、陸大同業務籌備副總（右 1）、全球人壽劉佳琦經理（左 2）擔任鳴槍手。

【南區】高雄澄清湖 健走活動直擊

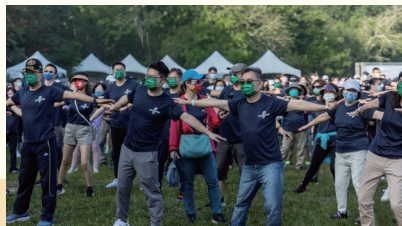
南區活動於「澄清湖」熱情出發！活動當天老天爺給了我們一個超棒的天氣，在行腳節目主持人段慧琳與福客樂團演唱一首首動聽嗨歌的帶動下，現場氣氛熱情滿分，更有參與者隨著音樂舞動身體，開心同樂。活動還安排美食攤位，參加者完成健走之後，逛逛由永達業務代表或保戶精心準備的美食佳餚、烘焙食品等伴手禮。舞台上節目不斷，抽獎活動由永達業務主管陸續抽出。今年新增小額捐款特別獎項，panasonic 65 吋 LED 電視，驚呼之中獎落高雄，中獎者是愛心洋溢的李世傑業務執行副總。雖然連線大獎未能留在南區，但無論是健走路線、美食攤位、微笑運動體驗、樂團表演等各項安排，大家都玩得不亦樂乎。微笑運動體驗得分前三名隊伍非常興奮上台領獎，活動最後三區大合唱「我相信」，大家相約明年不見不散！



台下由孫華徽、陳慧雯、陳靜美、蔡明宏、鄭天程、丘力榮、邱呈安、蔡耀賢、黃令鈞等業務協理引領所有參與者起走。



專業的教練帶領大家起走前暖身運動要做好。





李世傑業務執行副總頒發保戶特別獎：現金 1 萬元與 1 萬 5 千元。



感謝響應小額捐款的參加者，抽出 panasonic 65 吋 LED 電視一台。



多元運動競賽讓各參加隊伍展現團隊合作與向心力，積分最高前三名團隊開心上台合影。



多元運動競賽讓參加者玩得不亦樂乎。



參加者拿起拍照小物在背板前留下紀念。

「大手牽小手」傳愛到台中 探訪台中市愛心家園



▲永達陳惠文業務協理(第一排坐者左三)、林淑琴業務協理(第一排坐者右三)呼朋引伴號召26位夥伴參與志工行列。



▲永達夥伴陪伴孩子，給予愛與溫暖。



▲永達志工在陪伴孩子的過程也感受到純真，大夥一起笑得開心。

心智障礙不是短暫的，而是一種終身而長期性的發展異常，孩子們在生活適應上的溝通、自我照顧、居家生活、社交能力、使用社區、自我引導、健康及安全功能性學科能力、休閒娛樂、工作，發生困難且較難主動的吸取適當的學習經驗。由中二松坤、明徹與桂興體系，呼朋引伴號召26位夥伴參與大手牽小手愛關懷探訪活動，這次來到台中市愛心家園，藉由親身關懷服務對象，了解這群孩子真誠善良後，讓這群志工們的心更柔軟、付出更多關懷、縮小彼此的距離。

心得分享

志工邱麗花 客戶

相信在场的每位志工都和我一樣，整個人的心靈都被洗滌了。我自己的孩子是聽障，已經40多歲，以前都是參與聽障孩子的活動，聽障和智能障礙二種孩子完全截然不同。機構的孩子實在是太可愛了，活潑又純真，彷彿回到小時候的快樂，很感謝能有這樣的機會。

志工劉昌清 客戶

人愈大後，愈複雜，如果可以回到從前單純的年齡，會是多麼快樂的事。以前覺得，自己有一點害怕弱勢的孩子，一方面是擔心自己能不能照顧好他們，另一方面不知道他們下一步要幹嘛，今天面對這群像是五、六歲天真的孩子，跟他們有更多的接觸後，發現孩子們的可愛。

活動在主持人黑面和唐玲幽默風趣的串場，唐玲帶來的等一下呢和黃色的玫瑰；秀場歌王瘦皮猴-林松義，無懼帕金森氏症所苦，全力演出找到自己；金噪歌后-憶如為孩子唱出，愛江山更愛美人 and 免失志，全場志工和孩子們跟著手舞足蹈，場面溫馨又快樂。

陪伴孩子的過程中，接收到孩子最真切不遮掩的反應，感受到外表的缺陷不是缺陷，孩子們內心的純真更接近天使，在天使的陪伴下，我們有一群有愛心、有專業的夥伴，可以一起支持彼此、一起將愛傳遞給更多人們，一起度過最快樂最純粹的午後時光。❤

三贏醫療事業體系

陳美惠 精準化益生菌 腸保健康

文、攝影／洪詩茵 部分文字、圖片／三贏醫療事業體系



陳美惠博士身兼三贏醫管執行長與九德健康總經理。



祐新骨外科提供在地民衆最專業、貼心的醫療服務。

—— 願不捨患者受苦的醫者仁心，以及期許患者走向健康的願心，是高雄祐新骨外科診所發展的緣起，更是三贏醫療事業體系（九德健康、三贏醫管、三贏科技）的起點，促發旗下九德健康事業國際有限公司發展精準醫療，這是一種針對病患的個別情形，進行醫療個別化的醫療方案提供模式，目前推展以最貼近人們生活以及最容易執行方式——精準益生菌，期望能達成解讀腸道菌密碼，平衡菌相保健康。邁出精準醫療、促進健康的第一步。






三贏醫療事業體系起點 – 祐新骨外科

陳美惠博士表示王逸明院長為骨科、外科雙專科醫師，在醫學中心曾接受復健科訓練，在地區醫院服務期間，每個月手術 200 多台，滿檔的排程，讓他感覺非常疲累，尤其在面臨患者綜合健康問題時，因為缺乏資源，提供醫療協助時常有無力感。

於是 1997 年，祐新骨外科診所就在王院長發願改善生活品質與提供新醫療服務模式下創業。陳博士坦言，剛開業前幾天，每天只有個位數患者，但在他們追蹤關懷的問候電話，加上專業的物理治療輔助下，半年內，患者數量就暴增至每天 300 多位，也讓祐新扎穩了根基。

多年臨床治療，王院長意識到，即便這次幫患者解決疼痛問題，只要他們的行為或生活模式不改變，要不了多久，症狀就會復發，甚至還可能惡化。身體疼痛原因複雜，可能牽涉骨科、外科、復健科、甚至是神經內科...，祐新致力於提供一站式醫療，透過複合式的醫療服務，致力解決患者的健康問題，更與醫學中心建立建教關係，促使門診發展多科支援，也致力與各級醫院及其他診所建立上下平行互相轉診關係，在堅持以人為本的信念下，更設立一家整體藥局，更新用藥觀念，導入促進健康的產品，用心滿足患者的各方面醫療與健康需求。

8 益菌檢測 居家採檢 檢測流程：

-  1. 填資料：第一次線上填妥問卷。
-  2. 採集檢體：以個人專屬檢測盒採集糞便檢體，以冷藏寄送至實驗室。
-  3. 實驗室分析：以 Real-time PCR 技術，快篩糞便中有益菌的菌種與含量，分析配對腸道缺乏的有益菌。
-  4. 服用精準化益生菌：精準化益生菌與檢測報告書以低溫運送到府。
-  5. 追蹤健康管理：搭配個人化的服用方式，服用精準化益生菌 6 個月，改變腸道、促進健康。



★從收到檢體到分析寄出益生菌只需要 7 天。

開業對醫師而言是追求生活品質、職業發展與生涯發展的重要抉擇，醫師個人創業在熱情過後，每日必須面對的除了面對面提供醫療服務以外，還有許多對外事務及內部行政管理工作，健保實施後有更多醫療費用申報相關事務要關注，在競爭者越來越多的產業環境中，想表現優異更要投入資源尋求優勢，一人多職成常態，開業醫師的辛苦如人飲水。三贏醫院管理顧問有限公司就在這樣的情境下，非預期的成立了，成立之初在協助一家醫院處理新設立單位運營及醫事人力問題，連帶解決診所醫師一人看診的壓力，意在實現開業提升生活品質與提供優質醫療服務的初衷。開業後的 20 多年間，因應業務發展逐步成立數位科技與精準醫療事業單位，整合綜稱為「三贏醫療事業體系」，期望能分享優質的醫療機構管理服務與精準的健康產品，來提升合作的醫療院所的營運成效。

病痛根源 – 益生菌失衡

陳博士表示，許多研究支持很多人類的健康問題與腸道菌相關，您我的腸道之中，約有總重約 1.5 至 2 公斤的細菌，健康的人，腸道大約有 17 ~ 18 種腸道菌，其中有 8 種菌是人體必須益生菌，如果缺少其中一種益生菌，就會讓身體健康出現問題。如果將腸道比喻成一座花園，健康人的腸道應該像座平衡且花草種類多、數量也多的園地，如果腸道菌失衡，會讓繁花似錦的花園變成一片荒蕪。

腸道菌與人體是一個共生關係，如果人體內缺乏

了這些細菌，新陳代謝、免疫系統都會失調，將不可能健康存活。陳博士以自己親人為實例，「我姊姊有一次做完化療，腹瀉十多天不見好轉，血壓持續降低，轉到腸胃科檢查，發現黏膜全部壞死，腸道幾乎沒有益生菌，只有壞菌，腹部腫脹，嚴重到被開病危通知，要服用抗生素殺菌，我陷入擔心姊姊腸道內益生菌再次被殺光的矛盾，在腸胃科學長的建議下，讓姊姊早晚服用益生菌，姊姊的狀況才漸漸好轉，也是這次切身經驗，讓我愈加體認益生菌的重要性，更堅定這份事業的價值。」

精準解方 – 益生菌 + 益生元

相信每個人都常聽人說要補充益生菌，但現在市面上的益生菌琳瑯滿目，究竟要如何補充才能真的有益健康？為什麼同樣的益生菌有人吃了有效、有人吃了沒感覺？陳博士直言，現在許多益生菌的補充方式，是屬於亂槍打鳥，也就是一包幾十種甚至百種菌種，感覺俗擱大碗，但大家吃進去這麼多菌，這些菌是不是都能在腸道存活？服用益生菌終極目標在於讓其在腸道內「定殖」，建議藉由檢測，補充自己缺少的單方益生菌（未進行檢測服用益生菌反而無效率），而且必須是活菌，至少持續服用半年以上，才能讓益生菌在腸道內「定殖」；如果是服用單方死菌，因為死菌不會繁殖，就得一直吃，效果比較差。

九德健康以提供「精準健康解決方案」為本，採取 B2B 的服務合作模式，與各家診所合作，由診所



精準化益生菌

特色：

- 針對個人體質配對益生菌。
- 高菌數 300 億冷藏活菌。
- 單菌株，不混充。
- 成分單純不含香料保存劑。
- 專利耐胃酸膠囊提高吸收率。

服用：

- 150 億菌數 / 顆膠囊

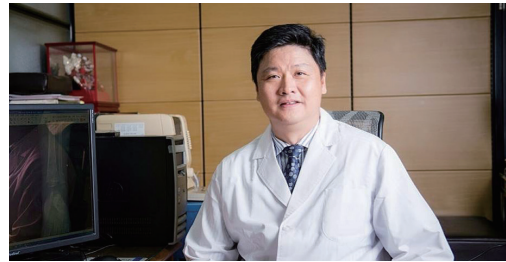
說明：

- 依照個人化服用建議補充。
- 如有服用藥物請間隔 1 小時後服用益生菌。

負責提供有意願之客戶檢體，再由九德透過高專一性的「8 益菌快篩檢測」，提供體內即時腸道有益菌的菌種與數量，進而透過口服適合個體的「精準化益生菌」，達到維持有益菌的比例與協助體內腸道的「菌相平衡」。陳博士補充說明，「8 益菌快篩檢測」一次檢查 8 種益生菌，非常省時又超值；而對於預算較低者，九德亦推出「4 益菌快篩檢測」，針對人們最常缺乏的 4 種益生菌進行篩檢，滿足不同需求。

美國在 2012 年發起了一項美國人腸道微生物計畫 (American gut project)，如同每個個體之間的基因有所差異，每個人的「腸道菌相」也因為生活環境與飲食條件的不同，而產生個別的獨特性。陳博士提醒，想讓益生菌在腸道內「定殖」，要調整飲食習慣、營造良好的生活環境。不過，經驗證明，讓人們改變生活習慣非常困難，於是九德搭配開發純度 90% 的複方「益生元」（半乳寡糖），協助打造益生菌最佳的生長環境，提供益生菌養分，讓益生菌更容易在腸道內「定殖」。

九德健康的初心是以最高的道德準則和品質來經營企業與提供服務，以推展「精準健康解決方案」為本的 B2B 服務合作模式為目標，期許立足台灣、放眼亞太地區，成就高端與國際醫療健康服務產業的新價值，建構無疆界（跨行業 / 跨區 / 跨國）的醫療健康服務價值鏈整合模式。🔥



王逸明 醫師 Profile

- ◆ 祐新骨外科診所 院長
- ◆ 高雄醫學院醫學士
- ◆ 高醫骨科主治醫師
- ◆ 中華民國骨科專科醫師
- ◆ 中華民國外科專科醫師
- ◆ 骨質疏鬆症專科醫師



陳美惠 博士 Profile

【現任】

- ◆ 三贏醫院管理顧問有限公司 執行長
- ◆ 九德健康事業國際有限公司 總經理
- ◆ 高雄醫學大學兼任助理教授

【學歷】

- ◆ 中山大學人力資源管理學 博士
- ◆ 中山大學人力資源管理學 碩士
- ◆ 高雄醫學大學護理學 學士

【經歷】

- ◆ 聯新國際醫療集團 經營服務中心 人資長 / 專案長
- ◆ 聯新國際醫療集團 培訓事業體 副執行長
- ◆ 119 醫療保健人才網 總經理
- ◆ 高雄醫學大學 / 中山大學 / 台東大學 / 美和健康技術學院 / TQS / 職訓局 兼任講師
- ◆ 高雄縣 / 市醫師公會 勞資關係講師 / 顧問
- ◆ 中山人資協會 副理事長

喬雅餐飲事業 安心 多元 健康 謝紹鵬 為您認真負責每一天

文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／喬雅餐飲事業有限公司



喬雅餐飲業務經理謝紹鵬樂在工作，期許滿足所有客戶需求。

座落在台中市大雅區雅潭路上的喬雅餐飲事業有限公司，以「為您認真負責每一天」的態度，秉持認真、負責、創新的經營理念，取得 HACCP 及 ISO9001 兩項國際專業認證，建構食品安全衛生管制系統，從供膳最注重的「安全」與「美味」兩大面向，滿足及回饋客戶需求，期許企業邁向永續，成為公司機關口耳相傳的盒餐、團膳首選。

二代接班 導入 HACCP 制度

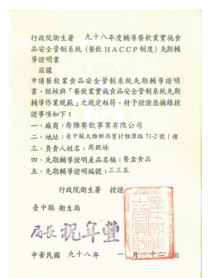
喬雅餐飲事業有限公司的前身為名豐餐飲店，其創辦人來自苗栗的客家人，業務經理謝紹鵬先生為第二代接班人，他提及，小時候家中從苗栗搬到台中潭子區，原本是生產瓦楞紙箱的工廠，後來發現這一行需要一直精進設備，投入成本高，且容易被市場淘汰，再則，他們發現自家工廠每天都

訂便當，一時間福至心靈，轉而投入餐飲行業。或許是因為客家背景加持，客家菜下飯又有特色，名豐餐飲店就這樣在當地一炮而紅，因應愈來愈多的訂單量，於 1996 年搬到大雅區，成立便當社，專心經營團膳事業。

畢業之後，謝紹鵬就投入家中餐飲事業，其商科的學歷背景，為喬雅注入全新的營運思維，他深知餐飲事業的製作

流程與細節至關重要，也擔心父母在安全衛生的環節落實不夠，於是決定帶入 HACCP 認證制度，為自家公司戴上安全衛生的緊箍咒，不定期接受抽查，他說：「就實務而言，當時只有承接學校營養午餐的餐飲業才規定要通過 HACCP 認證，喬雅只承接公司機關的團膳業務，並不需要通過 HACCP 認證，但為了落實食品安全衛生，我還是決定自行申請，在 2009 年接受新竹食研所輔導，導入 HACCP 制度。」

他進一步說明，HACCP 是美國太空總署 (NASA) 用於確保太空飲食安全的一種食品衛生安全生產管理系統制度，對餐飲業者來說，是最直接且有效的食安危害分析重要管制；對消費



者來說，則是安全衛生的認證。

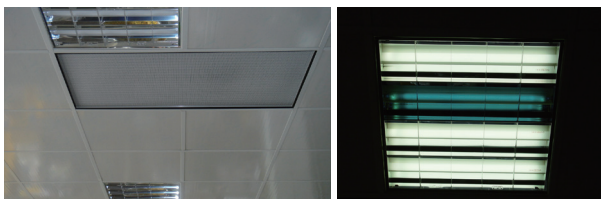
導入 HACCP 制度後，嚴格落實溫度與時間兩大重要 ccp 管制點，將整個作業環境進行嚴格的分區，前處理食材準備區、標準清潔烹調區、清潔配膳區、更衣消毒區…等等，每個區域都有詳細的 SOP 作業流程，尤其是更衣消毒區更是層層嚴格把控，落實五大消毒步驟，以確保進入清潔區與準清潔區前的人員衛生。

◆標準清潔烹調區



配備有百萬級水洗式中央廚房、超大型旋轉式溫控烤箱、大型冷凍庫、循環式大型蒸籠…等設備。

◆清潔配膳區



透過高效能過濾網過濾進氣、紫外線殺菌燈、輸送帶配膳作業…等設備，在接近無塵室的狀態下實施配膳作業。

◆更衣消毒區

作業人員入場之前，皆需徹底進行五大步驟的消毒作業。

STEP1. 於更衣室更換工作服。

STEP2. 通過 200PPM 氯液消毒池消毒。

STEP3. 徹底洗手並風乾雙手。

STEP4. 進入高效能浴塵室全身落塵達 20 秒以上。

STEP5. 再以 75%酒精消毒雙手。



安心 + 多元 美味盒餐首選

商科出身的謝紹鵬非常熱衷於餐飲業，住家就在新建廠房的樓上，幾乎是 24 小時都處於工作狀態，但他卻樂在其中，除了暢談引入 HACCP 制度的過程，對於營運的每個環節更是瞭若指掌，公司的菜單他也都全程參與規劃、設計，為了確保菜色的多元變化，每月定期擬定月菜單，而且每一天都有 A 餐、B 餐及水果餐三種選擇：A 餐就是一般便當、B 餐則是各式地方特色料理、水果餐則是偏輕食再搭配水果組合，舉例來說，喬雅今年 10 月 31 日推出的菜單，A 餐為**呷拉雞排便當**，配菜有玉米炸醬、洋蔥滑蛋、干片杏菇、大瓜什錦、時鮮蔬菜、海苗豆腐湯；B 餐是**鮮肉餛飩麵**；水果餐是**廣東炒飯**，雖然是盒餐，卻可以讓用餐族隨個人意志挑選想吃的料理，非常貼心！

原本喬雅的菜色並沒有這麼多變化，也沒有所謂的 B 餐、水果餐，但謝紹鵬推己及人地想，同樣的便當，即便菜色再不一樣，我們仍然會覺得就是便



喬雅針對客戶需求推出各式餐盒，也有客製化的健康輕食餐盒。



在全景式透明玻璃開放模式下作業，讓烹調到配膳各環節都一目了然。

當，偶爾也會想要吃一些非便當類的，如南洋特色料理，B 餐就在這樣的思維下應運而生，而水果餐則是因應現代三低一高的健康訴求慢慢演變而來。為了增加新鮮感與期待度，喬雅每個月輪替的菜單至少有一半以上的菜色搭配會不同，甚至搭配異國主題，例如今年 3 月喬雅規劃義式美食月，分週推出番茄奶油起司餃、奶油培根麵、義式鮮菇雞燴飯、番茄肉醬麵，而且還提供客製化服務，例如因應客戶需求製作低 GI 餐盒。


每個人的口味不同，好不好吃各有喜好、見解，喬雅不一定要比別人好吃，但一定要掌握「安心」與「多元」這兩大原則，他常常與公司同仁分享：「客戶並不需要我們，而我們非常依賴客戶！社會餐有其價格成本的包袱，如何讓客戶願意停留、選擇喬雅，是我們的重要課題！」

堅持品質 做出安心好口碑

由於導入 HACCP，除了要聘請營養師，還有諸多設備上的維護與更新，這些林林總總都是成本，喬雅不在價格上與人爭鋒，堅持餐飲業的根本，守住食安的關卡，再進而追求口味上的創新變化，滿足客戶需求。謝紹鵬坦言，承接公司機關團膳業務，他們所追求的不外以下四點：1. 穩定供餐、2. 食材

安全、3. 美味符合期待、4. 衛生把關，只要做到上述四點，就能讓公司機關的餐飲事務承辦人安心、放心。

從不會做菜，到能夠設計出數百道不同的菜色，可以想見過程中花費的心力，謝紹鵬自己也是在過程中體會到，在經營的環節中，「不會」很難取信於人，也很難掌握其中的眉角，更難以下指導棋。他可以說是校長兼撞鐘的最佳實踐者，既是業務經理，又審核菜單規劃，還肩負教育訓練的責任，更是公司 HACCP 小組成員，問及會不會很累？他卻甘之如飴地笑言，設計菜單要兼顧成本與利潤，還要達到好吃、穩定供給的訴求，當中的學問很大，但只要訂單量穩定，他就能夠去完成更多創新大膽的規劃與嘗試，也從每天的作業中，萌生一種莫名的價值感，以及小小的成就與滿足感。

喬雅為積極、創新、回饋之餐飲事業，為了維持品質，並不盲目追求壯大，也不承接超過自家能力以外的業務量，在當前力所能及的範圍下做到最好，謝紹鵬感恩表示，承蒙百家公司機關支持、愛護，讓喬雅的知名度在業間迅速流傳，未來他們仍會以認真、負責的經營理念，設計規劃出更貼心、安心、創新的餐飲服務，為所有客戶認真負責每一天。 

手感包裝 送到心坎裡

不管是情人節表白的禮物、親朋好友的生日禮、聖誕節交換禮物……，達人朴聖熙示範，透過紙張就能簡單地製作出漂亮、有品味的禮物包裝，收到禮物的朋友，也能感受到製作者親手包裝的暖暖情意喔！
整理／羅怡如 圖片資料來源／摘自《HELLO PAPER 包裝趣》／商周出版

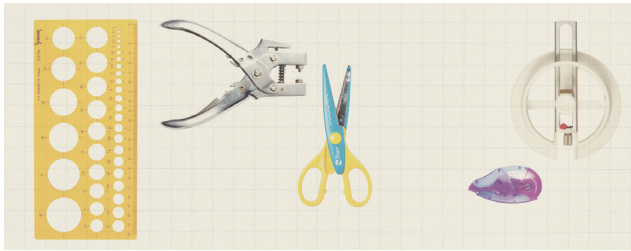


紙張的可塑性相當高，取得容易、價格便宜、功能也多，因此最適合運用在包裝設計上。想試試由自己親自包裝特別的禮物嗎？傳達珍貴的心意，並且讓對方永遠記住與你在一起的美麗時光。包裝達人朴聖熙表示，隨時隨地都能取得且運用簡單的紙張，就可以改造平凡的日常生活。比任何一件禮物都還要能傳達出濃厚的情意與感動。這就是紙張包裝的魅力，任何人都能夠挑戰紙張包裝，有趣地表達出自己的想法。

紙張的優點在於價格比其他材料低廉，並且任何人隨時都可以接觸到。如果活用各種紙張包裝法的話，還可以做出裝潢用的裝飾品，可說是比任何一種材料，使用的價值還高。

紙張的種類

紙張的種類與顏色相當多樣化。可以依照需要的用途購買紙張，並且簡單地運用，是紙張的優點之一。想要做出較堅固的包裝時，可以使用普通的厚紙板來製作禮盒型態的包裝。通常稱為禮盒包裝，就很容易被人聯想成一定是四角形的包裝，但其實也可以更改為三角形、扁平形、圓形等，只要是自己希望的造型，都能加以變化出各種型態的包裝，在DIY的過程中也相當有趣。還有，在包裝各式形狀的餅乾或糖果時，只要運用又漂亮又輕薄的包裝紙，就可以自由包裝成禮物。不需要拘泥於限定的製作過程，任何人都可以有自信地去創作。



事先了解紙張的特性和用途，就能依照各種狀況，簡單地購買到正確的紙材。以下簡單介紹幾款紙的特性：

- 1. 模造紙：**在大超市、文具店內都可以購買到。模造紙本身被當作包裝紙使用，大部分都是先用模造紙包裹禮盒後，再包上一層有顏色的包裝紙，如此可以充分呈現出包裝紙的色彩。
- 2. 瓦楞紙：**有厚度且好剪裁，比厚紙板還要輕便。大型文具店中都可以買到，也可以回收利用乾淨的宅配箱子。
- 3. 美術紙：**因為美術紙太厚，所以不常被拿來包裝禮盒，但可以拿來製作盒子上的裝飾物或標籤。有人魚紙、雲彩紙、丹迪紙、厚紙板與設計師紙。
- 4. 雲彩紙：**一面為自然直線紋，另一面則無紋路，兩面不同，不會單調且帶有穩重的感覺。
- 5. 棉紙：**可以摺成花的模樣，或是包裝圓形禮物。缺點在於很容易撕破或留下摺痕，但因為很薄，可以摺好幾摺，且和不同色系重疊的話，可以做出不一樣的顏色變化。在大型文具店或禮物包裝區都能購買到。
- 6. 描圖紙：**為半透明的紙張，比較薄的描圖紙稱為「tracing paper」；比較厚一點的描圖紙則稱為「trepal paper」。「trepal paper」除了白色之外，還有其他各式各樣的顏色。可以將描圖紙放在版型圖案上，描繪所需的圖案。如果將紙張重疊的話，顏色會越來越深，因此重疊許多層時也具有裝飾的效果。
- 7. 標籤紙：**也是相片紙的一種。將各式各樣的標籤

圖案，印刷在同一張紙上，可以裁剪自己想要的標籤圖案，活用在包裝上面。

需要的工具

一、膠帶

- 1. 雙面膠帶：**做紙張包裝時，雙面膠帶比膠水更常被使用。面積較窄的地方，如果使用膠水，膠水量開很容易超過需要黏貼的部位，而黏到別的紙張，撕除時常會損毀或是沾黏到灰塵，讓整個作品看起來髒髒的；這時若使用雙面膠，面積窄的地方也能黏貼得乾乾淨淨。市面上有自行撕除表面的雙面膠和滾輪式雙面膠兩種型式。
- 2. 泡棉雙面膠：**主要是讓裝飾及字體呈現立體感時使用，使用方法和雙面膠一樣。如果希望作品更加立體，可以利用泡棉雙面膠的泡棉，剪下來使用即可。
- 3. 美紋紙膠帶：**可以用手撕下，並且有表面塗層的膠帶。任何東西都可以貼上，除了紙張，還能貼在其他材質上，例如玻璃、家具與書籍等，都能重複撕黏。缺點是價格較貴，但可以選擇各種顏色及大小，也有特殊印刷的產品，相當好活用。在網路上及文具店等都能購買到。
- 4. 紙膠帶：**價格比美紋紙膠帶便宜，一般文具店就能買到。顏色種類不多，但黏著力比美紋紙膠帶還要強。適合使用在不需要獨特印刷和顏色的作品上。



二、刀具

1. **基本美工刀**：在裁切直線時，用美工刀裁切會比使用剪刀還要俐落乾淨。
2. **美術刀和曲線刀**：刀鋒突出且刀身彎曲，切割曲線時相當好用。除了切割曲線之外，也可以在修改細小部位時使用。
3. **圓形刀**：設定好所需直徑，裁切時繞著圈圈裁切，即可裁出漂亮的圓形。
4. **滾筒刀**：以滾筒方式來裁切的刀具。有直線、點線、花紋等三種型式的刀片，可以互換使用。

三、膠水

1. **口紅膠**：適合使用在面積小或是像彩色紙一樣薄的紙張。價格便宜，但不能馬上黏著。也有像便利貼般，可臨時黏貼的口紅膠。
2. **3M 噴膠 75 號 & 77 號**：3M 噴膠標示的數字代表用途。75 號指的是臨時固定用的接著膠，因此可以重複黏貼；77 號則是完全固定用的接著膠，只要噴上去就會完全固定。價格高，膠水能往四周噴散，最大的魅力在於黏著力強，能夠黏貼大面積的地方。可以將作品放在大箱子內，再使用噴膠，這樣就能避免噴膠往四周飛散。

以下，示範幾款創意包裝：

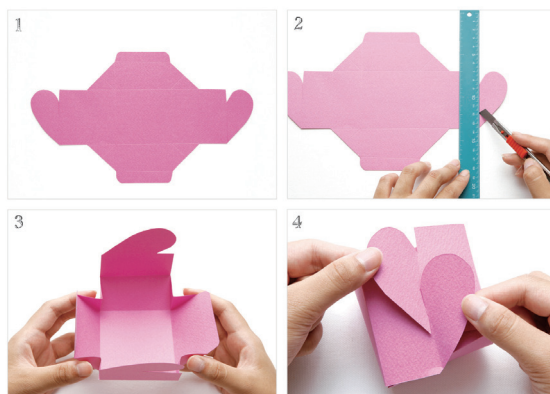
一、浪漫愛心

愛心形狀的禮盒，應該可以將準備禮物的人，心裡的悸動傳達出去吧？！無論是相愛的戀人、珍貴的孩子、感情深厚的朋友……禮盒包裝不僅可以傳遞感情，也能成為很有特色的裝飾。



材料：寬 6.5cm × 長 6.5cm × 高 3.5cm
凹凸紙、雙面美術紙、美工刀、剪刀、尺

1. 依照版型裁切紙張。



2. 在愛心形狀處（或蝴蝶結、花的形狀）割出插槽。
3. 依照摺線摺起盒子。
4. 將兩邊愛心互相重疊插入插槽固定。

TIPS 可變換兩邊愛心的模樣，只要是對稱的圖案都可以。

二、開放式點心盒



與一般禮盒不同，這款是開放式的禮盒，可以放入三角形的蛋糕或是餅乾，用來送禮給朋友。使用花紋烘焙紙或是打上蝴蝶結固定，就能完成簡單又可愛的點心禮盒。

材料：長 8.2cm × 寬 3cm × 高 3.5cm

人魚紙、包裝用描圖紙、烘焙紙、美工刀、剪刀、尺、緞帶、雙面膠帶、3M 噴膠

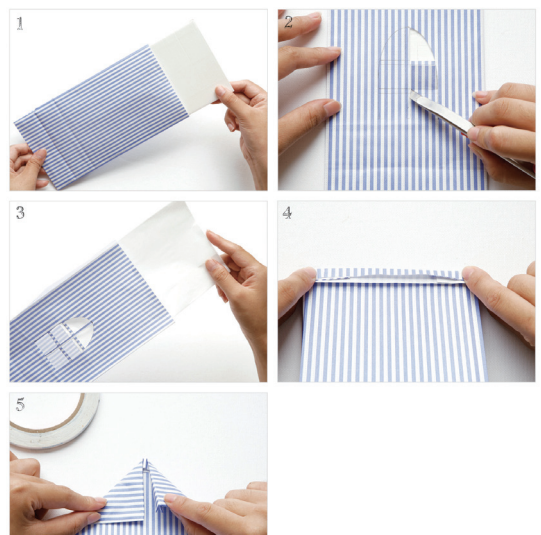
1. 人魚紙和包裝用描圖紙用噴膠貼合後，依照版型裁切。
2. 沿著摺線摺起，用雙面膠帶固定。
3. 將烘焙紙摺成禮盒的模樣，裁去多餘部分，放入禮盒裡。
4. 放入禮物，將烘焙紙蓋起來，綁上蝴蝶結即可。

TIPS 烘焙紙不會吸收油分，因此包裝時，可以當作襯紙使用；也可使用捲筒烘焙紙取代。

三、我朋友的家



紙袋上可以看到可愛的窗戶，一起創造和孩子之間的故事如何呢？利用可愛的紙袋，和孩子互送禮物，打造出特別的回憶。重疊兩層的紙張，就算是

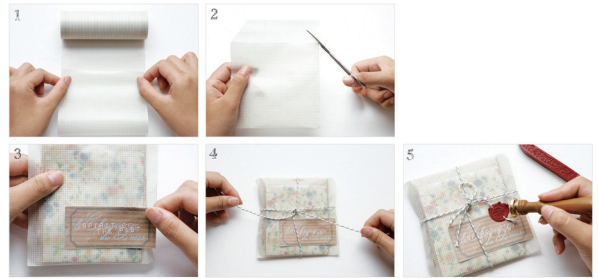


有點重量的禮物，也承受得了。

材料：紙袋、內紙袋、圖畫紙、美工刀、雙面膠帶

1. 將圖畫紙放入要割出窗戶形狀的紙袋內。
2. 用美工刀割出窗戶的版型。
3. 取出圖畫紙，再放入內紙袋，以多增加一層紙袋。
4. 袋口處往下摺 1 公分。
5. 兩側往下摺成三角形，做成屋頂的模樣即可。

TIPS 可以依照禮物的高度，決定窗戶的位子。如果禮物很小的話，窗戶可稍微低一點；如果禮物又大又長，就要做高一點。



3. 貼上貼紙。
4. 綁上緞帶。
5. 蓋上封蠟章裝飾。

TIPS 放入蜂窩紙能讓信封看起來比較膨。寬型的美紋紙膠帶具有黏著力，只要對摺就會有信封的效果。

四、打開你的心



一個令人感到悸動的紙袋，希望可以成為讓你的心动搖的微風。使用半透明美紋紙膠帶，以信封的原理，打造出方型紙袋；用漂亮的內紙將物品多包一層，放入紙袋後，隱約能看見內紙圖案，感覺更高檔。

材料：美紋紙膠帶（寬型）、貼紙、緞帶、封蠟章、剪刀

1. 將美紋紙膠帶摺成信封狀。
2. 信封封口兩側剪成斜邊，並往下摺起密封。

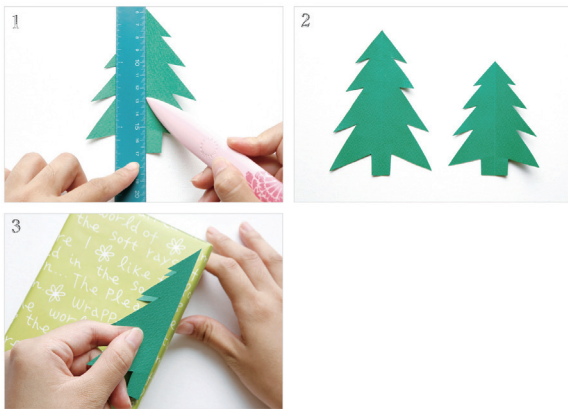
五、在耶誕節裡



「在耶誕節的街道上，實現小小的願望，再次看到朋友們愉快的笑容～」回想著溫暖的日子，製作出更珍貴的禮物。活用耶誕節卡片的设计，以簡單的创意，分享特别的願望。



朴聖熙 PROFILE 生活設計家，建國大學設計研究所服裝設計畢業。1997年開始，以DIY設計師的身分，在雜誌、報紙、廣告等各種媒體上，有相當活躍的表現。在佈景製作上能做到任何人都無法模仿的精緻；任何專案到她手上，都可以完美地呈現給大眾。除了是專家之外，同時也非常具有好奇心，最大的興趣就是將看過的各種美麗事物，用自己的雙手製作出來。因此不管是多麼複雜的DIY，她都可以簡化製作過程，讓任何人都能擁有用自己雙手打造夢想的能力。除了DIY製作複雜的物品，並將此當作自己的興趣，她還取得了韓國料理資格證，計畫日後要開設能跟大家一起分享食譜的料理教室。著有《孩子的卡通便當》（三星出版社）、《HELLO PAPER 包裝趣》等書。



材料：寬8cm × 長11cm

美術紙、口紅膠、美工刀、剪刀、尺、摺紙刀

1. 依照版型裁切美術紙，並用摺紙刀畫出可以摺半的痕跡。
2. 將耶誕樹形狀的美術紙對摺。
3. 一半塗上口紅膠，貼在禮盒的四方角上即可。

TIPS 也可以用雪人等各種與耶誕節相關的圖案取代耶誕樹，同樣漂亮。

六、甜美的棉花糖



令人聯想到棉花糖的花朵裝飾，不知不覺心情也會相當好。運用又輕又柔軟的棉紙，做出浪漫的花束，棉紙疊越多層，花束就會越大，將花束做大一點，也可以當作掛在天花板的裝飾品喔。

材料：棉紙、細長鐵線、剪刀、迴紋針、雙面膠帶

1. 將八張棉紙剪成寬12cm × 長17cm大小後，疊在一起並用迴紋針固定。
2. 紙張長邊摺出約1公分寬度的扇子形狀。
3. 中間用鐵絲綁緊固定。
4. 兩邊剪成斜角三角形。
5. 由外向內將紙張一一展開。
6. 小心地將內側展開便完成了。



TIPS 棉紙又薄又滑，需要一張一張小心地展開，以免破裂。注意尾端不要重疊。❗

休閒便利貼

整理／公關部

提姆波頓異想世界展

時間：即日起至 2023 年 3 月 5 日

地點：台北市中正紀念堂 1 展廳

(台北市中正區中山南路 21 號)



圖片來源／提姆波頓異想世界展 FB 粉絲專頁

2009 年，《提姆波頓異想世界展》在紐約現代美術館 MoMA 首次展出，並於 2014 年至 2022 年間巡迴世界，今年更盛大登台，蒐羅了超過 500 件原創作品，包括繪畫、素描、攝影底片、雕塑與多媒體影像，完整記錄提姆·波頓 (Tim Burton) 過去 50 年來的創作軌跡，更特別展出 150 件從未公開發表的內容，帶領大家一窺世紀怪才的獨特魅力！

提姆·波頓曾執導《剪刀手愛德華》、《巧克力冒險工廠》等魔幻電影，有鬼才導演之稱，身兼動畫師、畫家、攝影師、作家及詩人等多重身分。本次展覽分為十大展區，可以看到《陰間大法師》、《蝙蝠俠》、《剪刀手愛德華》、《聖誕夜驚魂》、《地獄新娘》、《巧克力冒險工廠》、

《魔鏡夢遊》及《小飛象》等經典電影的角色創作及畫面手稿、場景人物雕塑等展品，還有他的詩集手稿與筆記真跡，都是展覽中的重點展品，精彩可期。(更詳細活動內容：<https://www.facebook.com/2022TheWorldofTimBurtonTW/>)

桃園市立圖書館新總館開幕

時間：12 月上旬試營運

地點：桃園市立圖書館新建總館

(桃園市桃園區南平路 303 號)

還沒開幕就被封為「全台最美圖書館」的桃園市立圖書館新建總館，佔地 1.4 萬坪的空間，將朝複合型及智慧化發展，結合電影映演設施、文創商城、主題餐廳，將有蔦屋書店、星巴克、國賓影城等進駐，是全台灣最多元化的圖書館，預計 2022 年 12 月上旬試營運，躍身桃園最新的打卡地標！

樓高 8 層、地下 2 層的桃園新總圖，是以「生命樹」綠建築為設計主題，其概念包含「圓錐狀環保節能通風採光井」、「知識螺旋」、「書架耐震壁」、「綠色螺旋」以及「環保外皮」五大要素。未來將策劃全年舉辦各種主題性亮點展覽及講座，提供沉浸式體驗，期望串連藝文與閱讀，樹立城市閱讀品牌的概念，打造專屬桃園的文創旗艦基地。(更詳細活動內容：<https://www.facebook.com/typlib>)

日常取向—當我們為生活切片

時間：即日起至 2023 年 2 月 5 日

地點：台南市美術館 2 館

(台南市中西區忠義路二段 1 號)

當代世界變動快速，無論工作模式、生活中大量的

資訊與社群網絡效應，比起過往，這些外在因素更容易影響人們在日常生活中的喜怒哀樂。順應前人努力及社會發展，當今人們擁有更多的選擇權，而這些在日常生活中的大大小小的選擇，可以「取向」作為解釋，包含空間的移轉及時間的流動，以及日常生活中扮演的角色、往來關係、事物等，都構成了「取向」。

「切片」(Biopsy) 在醫學中指的是從器官組織切出部分進行檢查，套用於日常，「切片」就如同我們讀取生活的一個途徑，無論是將個人、群體時間，抑或大空間到小空間的切分，這些片段與片面都組成日常的型態，也構成每個人生活的面貌。本展以「定位」、「常態」、「集散」三個子題，藉由 10 位藝術家不同的創作形式，以及他們對於日常生活的關切與切片，體現各種時空條件下所造就的「日常取向」。

(更詳細活動內容：<https://www.tnam.museum/exhibition/detail/335>)

美好生活設計者 皆川明つづく展覽

時間：即日起至 2023 年 2 月 19 日

地點：高雄市立美術館

(高雄市鼓山區美術館路 80 號)

「minä perhonen」為日本設計師皆川明所創立的品牌，「至少延續百年」是皆川明創立品牌的初衷。此次展覽以「TSUZUKU (日語：つづく)」作為命題，也有著「延續」之意，除代表品牌在時間軸的延續性，更令人聯想到連續、攜手、循環等人事物所共同產生的連結。不盲目追逐流行的 minä perhonen，透過設計與喜悅的串連，在日本引領起「特別的日常服」潮流，其貼近人們生活及溫度的品牌理念，更是獲得世界各地的喜愛與好評。

為求完美呈現，特展同時邀請日本知名平面設

計師葛西薰擔任主視覺設計，建築師田根剛依據高美館場域規劃 8 大主題空間，完整展現「minä perhonen」發展至今的脈絡。展覽內容除展示品牌的經典布料、時裝、家飾等設計模型，更有設計師的插畫手稿、設計原稿、錄像以及文獻檔案等展品，讓台灣觀眾能從中一探設計大師皆川明及「minä perhonen」團隊的創作精髓。(更詳細活動內容：<https://www.kmfa.gov.tw/>)

2022 四重溪溫泉季

時間：即日起至 2023 年 2 月 28 日

地點：屏東縣

四重溪自日治時期即是著名避暑勝地，環境清幽且四季如春，水源豐沛終年不斷，蜿蜒於群山峻嶺間，景緻秀麗，引人入勝。今年的四重溪溫泉季，打造嶄新的休閒溫泉村氛圍，步入金黃色的大片光毯，宛如置身在夜空中的閃耀星海，日式浪漫的廊道、泡腳池的休閒寧靜，還有蔥薑與咖桑慵懶地等著大家一同享受閒情與逸致，在四重溪秋冬季共度溫暖的時光。

2022 四重溪溫泉季規劃一系列活動，包括：市集 & 手做 & 小農、主題式攝影競賽-199 不攝限、金色路跑、四重溪一日遊，並且特別設計一日遊、二日遊、三日遊推薦行程路線，邀請大家一起來感受屬於四重溪的溫泉市集，泡湯賞燈遊市集，並且品嚐溫泉特色小吃，喜歡攝影的人可以參加攝影競賽，樂愛運動的人可以參加路跑競賽，還可以參加在地小旅行，兌換限量紀念品，邀請大家一起享受國境之南的四重溪溫泉，來趟慢活的屏東悠閒之旅。(更詳細活動內容：<https://sichongxi2022.com/>)

*** 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。**

善用煮飯神器 露營也能吃好料

整理／洪詩茵 圖文資料來源／本文摘自采實文化《Mess Tin 煮飯神器露營×野炊料理》



露營風氣興盛，如果您是戶外露營的愛好者，對於野炊料理應該不陌生，總是受限於烹飪用具的侷限性，而無法隨心所欲地變出自己想吃的料理嗎？風靡歐洲、日本，戶外界一致推薦的料理神物——煮飯神器，近來在露營與登山界頗受推崇，因為它無須量杯，即能精準測量出米與水的完美比例，再透過 30 分鐘的悶蒸加熱，就能享用香噴噴的白米飯。

鋁製的煮飯神器，重量輕巧，導熱效果佳且受熱均勻，且盒身容量頗大，可以作為飯鍋、烤盤、煎盤、湯碗等，炊、燉、蒸、炒、燻、烤都可以，可謂熱愛戶外活動者露營時的必備神器，一器在手、美食我有，雞肉飯、烤肉排、燉飯、蛋糕、鹹派等家常小菜與餐廳級料理，全部一鍋到底就能完成，《Mess Tin 煮飯神器露營×野炊料理》一書介紹上百道野炊食譜，讓大家露營也能吃好料！

煮飯神器的優點

使用煮飯神器烹調的優點是它極高的導熱率，煮飯神器原本的功能就是直火炊飯，然而它不但能用來煮飯，還能用以燉煮料理、麵類，也能拿來快炒或清蒸，鋪上蒸架後更能製作燻製料理，可說是用途廣泛的萬能烹調器具。再加上價錢親民，CP 值簡直高得嚇人。

炊 基本功能是直火炊飯

煮飯神器最基本的功能就是煮飯，只要熟悉流程就不容易失敗。而且使用煮飯神器煮出來的米飯比電鍋還美味（也許是辛苦炊煮後更顯美味吧），總之建議各位一定要試看看！



燉 煮燉煮料理也能輕鬆完成



能炊飯的話，用來燉煮自然也是小菜一碟。登山時都會想簡單料理食材，或許用來燉煮比炊飯更為常見呢。比方說，煮飯神器就很適合拿來煮一人份的泡麵或義大利麵等料理。

炒煎 也能當成平底鍋



雖然也能用煮飯神器煎烤肉類或清炒料理，但純鋁製的表面很容易產生焦垢。若把它當成表面已加工過的烹飪工具，用相同的方式料理則很容易失敗。煎烤、快炒時應大量用油，且必須隨時緊盯料理進度才行。

蒸 意外適合用來蒸煮



以高導熱率著稱的煮飯神器，意外地適合用來蒸煮食物。由於蒸煮含有水分，不像清炒那麼容易失敗，非常推薦新手嘗試蒸烤類的食譜。使用煮飯神器完全加熱食材，作出美味可口的料理。

燻 享受燻製料理的樂趣



戶外煮飯神器的深度超乎想像，就算鋪設蒸架，上方也有足夠的空間能放入食材。燻烤時要在底部鋪上鋁箔紙，上方再依序鋪上燻製木片、蒸架，最後放上食材。

自動烹飪應用技巧

在掌握自動烹飪的基礎後，接下來要介紹進階應

用技巧。基本上在點燃固體燃料後，就能完成大部分的食譜菜餚，但若加以活用優異的導熱率，就能拓展出更加多元豐富的烹飪手法。

疊起同時加熱



運用煮飯神器的熱傳導，在加熱中的煮飯神器上擺放罐頭或鈦杯同時進行加熱。此方法要記得把罐頭稍微打開，並視情況替鈦杯蓋上蓋子。

包裹住以餘熱調理



將蓋上蓋子的鈦杯與加熱完畢的煮飯神器一起用布包裹，利用餘溫加熱。建議可在悶蒸米飯料理時進行。

防焦技巧



用兩片摺成三摺的鋁箔紙夾住摺成四摺的沾水廚房紙巾，並將其鋪於煮飯神器底部以防止燒焦。在需長時間烘烤的料理中，這個方法非常管用。

自動炊飯基礎技巧

使用煮飯神器炊飯時，最麻煩的就是要精準掌控時間與火候，但使用固體燃料自動炊飯時，只要計算好燃料分量，再耐心等待熄火即可。

1. 浸泡吸水：裝取 180ml 的米，浸泡吸水約 15 ~ 30 分鐘左右。水量高度僅需記得裝到把手兩處圓形接點的直徑，步驟十分簡單。



2. 點燃固體燃料後開始炊煮：將 14g 的固體燃料

擺入口袋爐後點火。大約過 10 分鐘左右，內容物會開始沸騰，這時請繼續放置直到火熄滅為止，過程無須在意火力或炊煮時間。



3. 倒放悶蒸：火熄滅後，請確實壓緊煮飯神器的蓋子並將其翻轉。為避免燙傷，請穿戴棉紗手套或皮手套。讓底部的水分均勻地蒸熟所有米飯。悶蒸時間為 15 分鐘。



4. 開蓋後即炊煮完成：鬆軟美味的白米飯大功告成，底部還有一點恰到好處的鍋巴。點火後只要放著就能煮出高品質的白米飯，就是自動炊飯的魅力之處。



煮飯神器 · 野炊料理食譜

〔蒸〕泰式咖哩烏龍麵

泰式咖哩搭配 Q 彈的麵條，美味恰到好處！



【材料】

水煮烏龍麵……1 份
橄欖油……2 小匙
罐頭（泰式黃咖哩雞）……1 罐
水……150ml
香菜……適量

鷹爪辣椒……1 根（切成圓片）

萊姆……適量

【作法】

1. 將袋內的烏龍麵雙面都淋上橄欖油，接著從袋子外側剝成兩半。
2. 在煮飯神器內擺入蒸架後加水，將步驟 1 的烏龍麵從袋中取出並擺在蒸架上。
3. 點燃 14g 固體燃料，蓋上蓋子加熱時要稍微留點縫隙，隨後將罐頭擺在蓋子上（稍微拉開易拉罐的開口）。
4. 等火熄滅後，把煮飯神器內的湯汁倒掉，拿出蒸架並蓋上蓋子輕輕晃動。
5. 打開罐頭倒入步驟 4 中充分混合，接著撒上香菜與鷹爪辣椒。最後可依喜好擠入萊姆汁調味。

POINT：橄欖油能防止麵條黏成一團。罐頭一定要開個口以免破裂。

〔炊〕雙蛋親子蓋飯

在收尾時打上一顆蛋，讓滑順的口感更升級！



【材料（2 人份）】

無洗米……180g
水……180ml
雞腿肉……1/4 隻
洋蔥……1/2 顆
珠蔥……適量
白高湯……30ml
醬油……20ml

雞蛋……2 顆

【作法】

1. 用煮飯神器炊飯。
2. 將雞腿肉切成 1cm 的塊狀，洋蔥切絲，珠蔥切成蔥花。
3. 米煮好後，在煮飯神器的蓋子放上雞腿肉、洋蔥、白高湯、醬油，用小火煮到雞腿肉熟透為止。
4. 肉煮熟後，倒入 1 顆打散的雞蛋並轉成大火。
5. 用煮飯神器炊煮完成的白飯上盛上步驟 4，並於中央擺上蛋黃，最後再撒上蔥花。

POINT：打散的蛋液先倒入 2/3，幾分鐘後再倒入剩下的 1/3，這樣便能煮出軟嫩的口感。

【燉、煮】啤酒滷雞翅

嗜酒者愛不釋手的經典下酒菜！



【材料（2 人份）】

- 雞翅……15 隻
- 砂糖……1 大匙
- 粗粒黑胡椒……少許
- 鹽……少許
- 啤酒……200ml
- 蒜末……1/2 小匙
- 醬油……1 大匙與 1 小匙

【作法】

1. 將所有食材放入戶外煮飯神器。
2. 開中火加熱拌炒。待沸騰後撈除浮沫，接著以偏

弱的中火燉煮至收汁。

3. 最後再次撒上粗粒黑胡椒。

POINT：也可以加入水煮鵪鶉蛋一起滷。

【炒、煎】炙燒牛肉

肉汁飽滿，令人垂涎欲滴的整塊烤牛肉！



【材料（2 人份）】

- 牛腿肉（切塊）……600 ~ 700g
- 無花果……2 顆
- 橄欖油……2 大匙
- A 鹽……2 小匙
- 胡椒……1 大匙
- 大蒜粉……1 大匙
- B 百里香等香草……適量
- 粉紅胡椒……適量

【作法】

1. 把材料 A 塗抹在整塊肉上。無花果則切成 4 等分。
2. 於煮飯神器倒入橄欖油後開火，等油充分加熱後，放入肉塊。用中火~強火將煮飯神器的整個表面燒烤約 1 分鐘左右後，再用小火對整個表面燒烤約 1 分鐘左右。
3. 離火後把無花果放進煮飯神器內。關蓋、包上布料並靜置 15 ~ 20 分鐘。最後撒上佐料 B 後就完成了。

POINT：煮飯神器表面要完整加熱，讓肉只有外層烤出焦色。

《Mess Tin 煮飯神器露營×野炊料理》



台灣第一本徹底剖析煮飯神器的料理專書，從基礎自動炊煮到保養加工，超過 150 道美味料理，備料到炊煮手法皆仔細說明，各界戶外達人分享各種意想不到的煮飯神器使用法！

作者－戶外煮飯神器愛好會

- ◆ Sachi：甜點師傅與甜點講師，也曾為廣告、雜誌設計食譜或擔任食物造型師，還有多本甜點相關食譜書籍著作。
- ◆ 寒川 Setsuko：除了在 TAKIBI cafe 等各類型工坊擔任料理廚師外，也有承接派對的外燴服務。
- ◆ Pear：寒川 Setsuko 與女兒組成的新組合。除了在 TAKIBI cafe 等各類型工坊擔任料理廚師外，也有承接派對的外燴服務。
- ◆ Paerian：「戶外食譜」網頁的創建者。由千秋廣太郎以及前義大利料理主廚藤井堯志兩人組成的戶外料理團隊。
- ◆ 木村 遙：曾擔任料理研究者與食物造型師助理，待過工作室，而後獨立成為一名食物造型師

〔烤〕巧克力丁香蕉蛋糕



利用煮飯神器烤出鬆軟蛋糕，濃郁巧克力搭配香蕉絕不會出錯！

【材料】

- 香蕉……1/2 根
- 鬆餅粉……150g
- 牛奶……100ml
- 巧克力丁……適量
- 奶油……適量

【作法】

1. 香蕉切成圓片狀。
2. 將鬆餅粉與牛奶混合製成麵糊。
3. 於煮飯神器的內部確實抹滿奶油（角落要多一些，蓋子內側也要塗抹）。
4. 將步驟 2 倒入步驟 3 後，擺上香蕉並撒上巧克力丁。
5. 蓋上蓋子並點燃 14g 固體燃料。
6. 大約 9 分鐘過後，請將煮飯神器倒放，並在火熄滅前再添加 4g 固體燃料烤到熟為止！

POINT：步驟 6 翻轉後如有液體流出，請翻回去繼續加熱。

【材料】

- 水煮竹筍……50g
- 美姬菇……15g
- 馬鈴薯澱粉（馬鈴薯澱粉 1 大匙、水 20g）
- 雞蛋……1 顆
- 鹽……適量
- 青蔥……適量
- 胡椒……適量
- A 水……300ml
- 中華高湯……1 大匙
- 辣油……適量
- 醋……2 大匙



【作法】

1. 將竹筍切成容易食用的大小並剝散美姬菇，青蔥則切成蔥花。
2. 竹筍、美姬菇和材料 A 放入煮飯神器內後，點燃 14g 固體燃料。
3. 等煮滾後，倒入溶於水的馬鈴薯澱粉煮出勾芡，接著打入雞蛋。
4. 用鹽、胡椒調味，並撒上青蔥。最後可依喜好滴上辣油。🔥

POINT：若燉煮太久，味道會過於濃郁，這時建議可加水調整濃淡。

〔煮〕酸辣湯

夏天也能爽口享用的料理，還能作為提神的早餐！

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 Cream cheese 是什麼？ 正確選購 保存最重要



吃重乳酪蛋糕時，消費者可以感受到質地綿密的口感，秘密就在其使用的材料：Cream cheese（鮮奶油乳酪）。Cream cheese 是什麼？該如何攝取才健康？食藥署邀請輔仁大學食品科學系高彩華教授來與民眾進一步分享。

Cream cheese 為軟質起司 乳脂肪含量大於 33%

高彩華教授指出，Cream cheese 通常是用殺菌（巴氏殺菌或高溫短時間殺菌）過的鮮奶油，或是鮮奶油再混合牛奶做為原料，接種乳酸菌經短時間發酵後，混合穩定劑及調味劑製成的「軟質起司」；其乳脂肪含量通常大於 33%，許多國家都有其乳脂肪含量的規定。

而 Cream cheese 與奶油也有所不同，奶油是將牛乳或鮮奶油，經過殺菌、熟成、攪打、壓煉而得的乳製品。成分大部分為乳脂肪，也包含了少部分的水、蛋白質和其他非乳脂固形物。一般來說，奶油的乳脂肪含量通常會高於 80%，熱量與脂肪也會比 Cream cheese 更高，兩款產品在風味與用途上都很不一樣。

冷藏保存 儘快食用

為避免消費者產生混淆，衛生福利部自 2017 年 2 月 6 日公告，乳脂肪含量需達到 80% 以上，才能叫做「奶油」；而乳脂肪含量達 10% 以上未達 80% 的產品則稱為「乳脂」、「食用乳油」、「鮮奶油」或「鮮乳油」。產品若沒有使用符合前述「奶油（Butter）」定義之原料，則不能以「奶油」作為產品的部分品名。

消費者在購買時，可以透過中文的產品標示來做辨別。

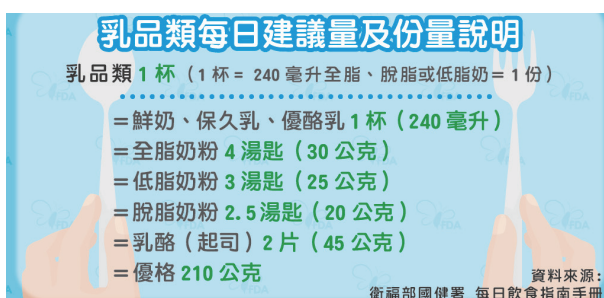
食藥署建議民眾，乳酪產品開封後都要以保鮮膜包覆後放入冷藏，或遵照產品標示的方式來進行保存，尤其 Cream cheese 保存期限短，更應儘快食用完畢，避免腐壞。

PART 2 Cream cheese 搭配主食與蔬果 營養更均衡

Cream cheese 的口感綿密、氣味香濃，經常作為土司、貝果的抹醬，也是近年來很流行的「巴斯克蛋糕」的主原料之一。高彩華教授指出，除了應用於甜點，Cream cheese 也很適合搭配鮭魚、牛排、酪梨、雞蛋等，再加上生菜、番茄片、黃瓜片、洋蔥等一起食用，不僅美味升級，也是更營養的搭配。

在營養價值上，Cream cheese 的脂肪含量較高，蛋白質、碳水化合物則較低，含有維生素 A、維生素 B 群，與部分礦物質（鈣、鐵、鎂）營養素。其中，維生素 A 有助於維持在暗處的視覺及增進皮膚與黏膜的健康，維生素 B 群則有助於維持能量正常代謝。

食藥署也提醒民眾，大多數 Cream cheese 以鮮奶油與牛奶作為主要成分，而動物性食品所含的膽固醇也會較多。根據世界衛生組織（WHO）建議，成年人每日飽和脂肪攝取，應低於總熱量的 10%，衛生福利部國民健康署也建議飽和脂肪每日建議攝取量上限，男性為 23 公克、女性為 18 公克。考慮一天之中還會從其他食物攝取到不同營養，建議加工乳製品應酌量攝取，才能讓整體飲食生活更加健康無負擔。（本文引



用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 883 期)

「凍」一下就瘦身 一起來認識冷凍減脂

擁有穠纖合度的身材，是許多人努力追求的目標，除了飲食控制、運動健身等方法，有些醫美廣告宣稱可在短時間內快速達到瘦身、雕塑身形的效果。到底是什麼原理？就讓食藥署來為民眾解惑吧！

冷凍減脂僅適用身體質量指數小於 30 者

相較於抽脂、消脂針等侵入式醫美療程及麻醉手術所帶來的風險，冷凍減脂是利用冷卻造成脂肪組織發炎，再透過免疫反應消除脂肪細胞，是以無痛、無侵入性的方式來局部消脂。

冷凍減脂的作用原理，是用探頭把局部的皮膚和皮下脂肪吸附，探頭的兩端將熱量吸出降溫，因脂肪降溫後會形成微結晶，引起發炎反應、細胞溶解，免疫細胞再將其吞噬。冷凍減脂主要用於消除難以透過飲食或運動減少的局部脂肪，只適用於身體質量指數 BMI 小於或等於 30 Kg/m² 的族群。

局部性使用 不可用於治療肥胖症

國內目前核准冷凍減脂的醫療器材，僅可使用於大腿、腹部、側腰、背部、腋下及頸下，且該部位脂肪組織必須至少有 2.5cm 寬度才能進行治療，但只能減少皮下脂肪堆積，且平均改善厚度為 0.2cm，對內臟脂肪無療效，也不可用於治療肥胖症。由於作用原理涉及接觸冷卻及發炎反應，並有使用者限制、副作用、復原期長、可能造成神經受損等風險，因此需經由醫師評估，再決定是否適合接受此種治療方式。

冷凍減脂系統屬於醫療器材，上市前須申請查驗登記取得許可證，民眾可至食藥署網站之許可證資料庫查詢（連結：食藥署網站首頁 <http://www.fda.gov.tw> > 醫療器材 > 資訊查詢 > 醫療器材許可證資料庫 > 西藥、醫療器材、特定用途化粧品許可證查詢作業）。

冷凍減脂...可以瘦身嗎??

冷凍減脂只能幫你減少局部尺寸，不可用於治療肥胖症，也有使用者限制及副作用等風險，需由醫師評估。

如發現不良品或使用時或使用後發生不良反應，請至藥物食品化粧品上市後品質管理系統 (<http://qms.fda.gov.tw>) 通報，或撥打不良反應通報專線：02-23960100。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 884 期）

食在優良報你知 外食選擇輕鬆查

餐廳百百款，消費者該如何選擇呢？在此提供一個小秘訣，到食藥署網站「食在優良」查詢地圖，尋找餐飲衛生優良業者名單，就不用為尋找餐廳而傷腦筋啦。

優良標章要認明 衛生安全有保障

食藥署為鼓勵餐飲業符合食品良好衛生規範 (GHP) 準則，從 2010 年開始推動餐飲衛生管理分級評核（下稱分級評核，效期 2 年）。

餐飲業者經過所在地衛生局人員或邀請專家學者組成評核小組，現場評核後依據業者符合 GHP 情



形，分為「優」及「良」兩級。通過分級評核的商家，由所在地衛生局頒予餐飲衛生管理分級評核「優」標章或「良」標章。餐廳業者可張貼在店面的明顯處，提供消費者選擇用餐時參考。

「食在優良」報你知 外食選擇輕鬆查

截至 2021 年 12 月底，全國已累計超過 3 萬 6 千家次通過分級評核，業態涵蓋一般餐館、早餐店、速食店、自助餐廳、觀光旅館內餐廳、飲品店、烘焙店等。

通過分級評核之優良業者清單，除公布於各地方政府衛生局及食藥署官網，民眾也可以點擊食藥署網站首頁橫幅「食在優良報你知，外食選擇輕鬆查」，透過衛星定位的方式，直接查到鄰近優良餐飲業者，做為用餐選擇參考。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 889 期）





永達西進求賢

別人做不到 永達做到了

1:58

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、C營業部
 - ◆ 靜安營業部
 - ◆ 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 十一月初八 南區 《好命DNA退休法》 孫華徽 10:00-11:00	02 十一月初九	03 十一月初十 北區 《財經講座》鄭中樑 10:00-12:00 《財經點金》陳澤宏 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》邱彥齊、陳曉虹 10:00-11:45
				宜：開光、出火、拆卸、成除服	宜：祭祀、開光、會友、安門	宜：開市、立券、交易、嫁娶、入宅
04 十一月十一 南區 《塔羅牌 2023 年開運講座》魏榮權 10:00-12:00 14:00-16:00	05 十一月十二	06 十一月十三 南區 《疫情下的危與機》 陳有天 14:00-16:00	07 大雪	08 十一月十五	09 十一月十六	10 十一月十七 北區 《財經講座》石文仁 10:00-12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若薇 10:00-12:00 《高資產傳承與資金規劃》林隆昌 13:30-16:00 中區 《塔羅》魏榮權 14:00-15:30 《全球即時財經講座》張雅靜、李身慧 10:00-11:45
宜：開市、立券、交易、嫁娶、出行	宜：祭祀、理髮	宜：求醫、破屋、壞垣	宜：祭祀	宜：祭祀、成除服	宜：出行、墾繪、拆卸、移徙、立碑	宜：祭祀、沐浴
11 十一月十八 南區 《執業顧問稅規劃講座》 李傑克 14:00-16:30	12 十一月十九	13 十一月廿 南區 《贏家策略》高榮志 09:10-10:30	14 十一月廿一	15 十一月廿二	16 十一月廿三	17 十一月廿四 北區 《財經講座》林顯祥 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 南區 《多巴胺理財煉金術》邱雅倫 10:00-12:00
宜：祭祀、祈福、修造、動土、上樑	宜：沐浴、出火、補垣	宜：凡事少取	宜：祭祀、祈福、嫁娶、出行、納畜	宜：開市、立券、開光、上樑、解除	宜：凡事少取	宜：訂盟、納采、墾繪、齋醮、求嗣
18 十一月廿五	19 十一月廿六	20 十一月廿七	21 十一月廿八	22 冬至 南區 《設定目標達成目標》 李世傑 14:00-16:00	23 十二月初一 南區 《設定目標達成目標》 李世傑 14:00-16:00	24 十二月初二 北區 《財經講座》湯瑞霞 10:00-12:00 《信託一點通》王執定 10:00-12:00 《2023 赤兔兔開運密碼》 魏榮權 10:00-11:30 中區 《全球即時財經講座》林美月、楊琇婷 10:00-11:45
宜：祭祀	宜：破屋、壞垣	宜：祭祀、伐木	宜：解除	宜：沐浴、理髮、掃舍宇	宜：祭祀、祈福、開光、動土、栽種	宜：沐浴、築堤、補垣、開廁
25 聖誕節 行憲紀念日	26 十二月初四	27 十二月初五	28 十二月初六	29 十二月初七	30 十二月初八	31 十二月初九 北區 《財經講座》李信年 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晨 10:00-12:00
宜：成除服	宜：開市、立券、交易、嫁娶、掛匾	宜：開市、立券、交易、開光、栽種	宜：祭祀	宜：祭祀、出火、拆卸、動土、納畜	宜：祭祀	宜：祭祀、破屋、壞垣

理財講座正確資訊請以各區服務中心為準，講座內容請洽您的保單服務人員；本行事曆僅提供資訊，購票仍須與主辦單位洽詢。註：另外，疫情期間，各場次皆有可能異動，請與主辦單位洽詢。

活動洽詢

北區服務中心 (02) 8596-1678 中區服務中心 (04) 2319-2988 南區服務中心 (07) 970-0320

人生有永達·萬事都騰達

精彩可期的生涯規劃
享受退休生活
從**永達服務**
規劃開始!

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

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