

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2023.03

No.186



寵愛自己
女性保險攻略

李子聖的滷味人生
最慟的傳承

健身牙醫廖秉輝
回歸口腔預防醫療



永遠保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

不辜負自己
段慧琳 認真過好每一天

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

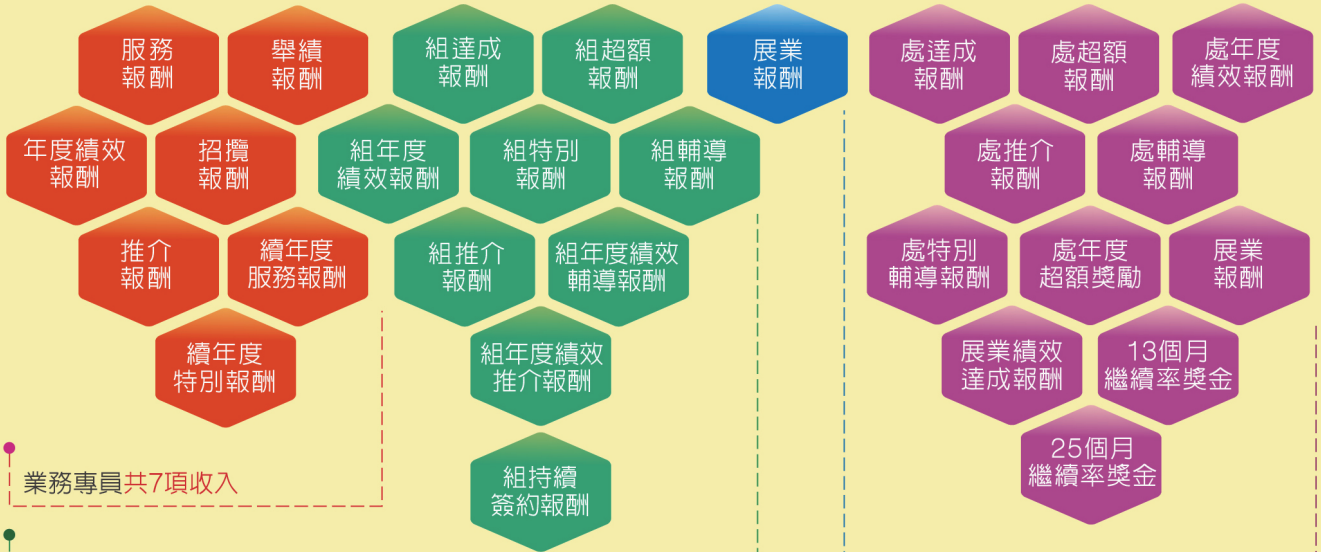
▶ 承攬收入無上限

● 自招件報酬

● 直轄組報酬

● 籌備處級業務代表報酬

● 處級業務代表報酬



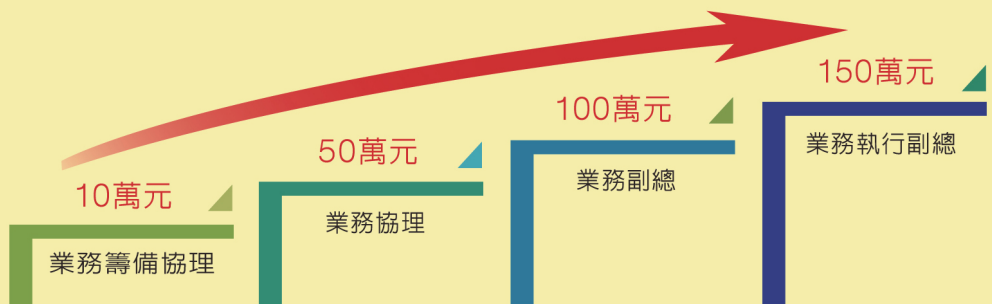
業務專員共7項收入

業務經理、業務高級經理、業務資深經理、業務首席經理共16項收入

業務籌備協理共17項收入

業務協理、業務副總、業務執行副總、業務首席副總、業務總經理共28項收入 * 處級業務代表報酬依組織層級遞增

▶ 晉級獎金全拿走



組織利益可世襲

只要符合下列條件可申請「屆齡免評估」，組織利益可以繼承、可以世襲：

- ✓ 於公司簽約並登錄持續滿15年以上，且承攬契約有效者
- ✓ 於公司簽約並登錄持續滿10年且年滿60歲以上者

人生有永達 萬事都騰達 0800-551-039

永達保險經紀人

2022 09版

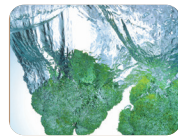


財 富學苑

- 封面裡 組織發展最佳平台
- 06 永達保經自建創業平台迎接嶄新後疫時代
- 09 寵愛自己 女性保險攻略 **影**
- 封底裡 永達 3月活動行事曆
- 封底 精彩可期的生涯規劃

生 活學苑

- 03 不辜負自己 段慧琳 認真過好每一天
- 14 盛全滷味 秘製醬油加味
李子聖的滷味人生 最慫的傳承
- 20 神級養生湯 讓妳越喝越閃亮



健 康學苑

- 17 桃園立潔牙醫診所
健身牙醫廖秉輝 回歸口腔預防醫療
- 26 天然\尚好 皮膚科醫師：那可不一定
醫師 我該吃鐵劑嗎
- 28 女性 1/3 的歲月在更年期後渡過
3 個秘訣改善更年期不適

權 益學苑

- 08 財經生活補給站

封面人物 / 段慧琳
封面攝影 / 何佳華

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 Mail 或是 Mail 有
變更及對於我們的內容有任何建議，請以
0800-518-088 或下列方式通知我們。
電話 / 02-2521-2019 # 302 陳先生
傳真 / 02-2521-4047
信箱 / admin@mail.everprobs.com.tw

發行所 /
永達保險經紀人股份有限公司
地址 / 台北市中山北路一段 79 號 5 樓
電話 / 02-2521-2019
網址 / www.everprobs.com

發行人 / 吳文永
編輯顧問 / 黃素英、林明堂、葉明達、
李麗英、羅大海、洪秀珍、
李世傑、韓孫珍華
總編輯 / 陳慶鴻
副總編輯 / 李忠約
主編 / 羅怡如
文字編輯 / 洪詩茵
美術設計 / 何佳華、余秀萍、陳淑真
行政專員 / 陳建宏

特輯企劃 p09 寵愛自己 女性保險攻略



尤文 業務籌備協理



羅麗君 業務首席經理

晚婚時代來臨，加上女性自主意識抬頭，女性單身及就業比例逐年攀升，大齡單身女與職業三明治媽媽比比皆是，女性普遍比男性長壽，女性在實現個人理想或為家人犧牲奉獻之餘，必須為自己建構完善的風險保護網，才能在疾病來臨或者年華老去之際，擁有怡然自得的後半生。邀請保險專家尤文與羅麗君分享女性保險攻略。

Editor's Note

編輯手記

消費者可評估自身需求投保婦女保險

一年一度的國際婦女節即將來到，達人月刊特別提供一系列女性相關專題，祝賀全天下女性同胞們幸福健康、美麗久久！

「消費者可評估自身需求投保婦女保險」專題，金管會提醒婦女同胞們在忙碌於家庭及職場之餘，別忘了定期檢視自身保險保障缺口，除了投保一般人壽、傷害、健康或年金保險外，亦可適時投保專屬女性之保險商品，給自己更完善的照顧。

目前婦女保險商品與一般的醫療保險不同之處，在於該類商品保障範圍涵蓋女性特有或常見的疾病，例如：紅斑性狼瘡、乳房重建手術、懷孕期間特定的併發症、特定婦科手術、類風濕性關節炎等，各家保險公司設計之保險商品內容不同，婦女同胞們可視自身需求選擇投保。

由於這類保險商品內容多元，金管會提醒消費者投保前，應確實瞭解 8 大重點，包括一、保障內容與給付條件；二、疾病定義；三、投保年齡限制；四、除外責任的範圍；五、等待期間的天數及保險特性；六、有無家族病史；七、是否為高齡產婦；八、能否負擔保費等。

更年期是生命中自然轉變的一個階段，許多人都

會懷疑自己是不是提早進入更年期，婦女大約發生在 45 至 52 歲，這段期間由於卵巢功能開始退化，導致雌激素的分泌減少，部分婦女會出現生理、心理的不適症狀。本期專題「女性 1/3 的歲月在更年期後渡過 3 個秘訣改善更年期不適」，介紹簡單的自我照護方法，改善更年期不適，先從日常生活開始。

女性過了 40 歲之後身體便開始出現明顯又惱人的變化，像是肚子周圍的脂肪、容易疲勞、畏寒、便秘、皮膚粗糙、容易過敏……以上看起來不是病卻又困擾著女性的症狀，其實都可以靠一碗湯來解決。本期專題「神級養生湯 讓妳越喝越閃亮」，分享日本果汁瘦身女王：藤井香江的養生湯食譜，不妨將家常湯升級成養生湯，讓自己日日養生，越喝越健康、漂亮、舒服！

俗語說「天然\尚好」，但若用在化粧品上，那可就不一定了！本期「天然\尚好 皮膚科醫師：那可不一定」專題，食藥署特別邀請皮膚科醫師林昀萱為大家破除「全天然」的迷思，以及天然成分可能會遇到的問題，幫助大家挑選最適合自己的化粧品。

不辜負自己

段慧琳 認真過好每一天

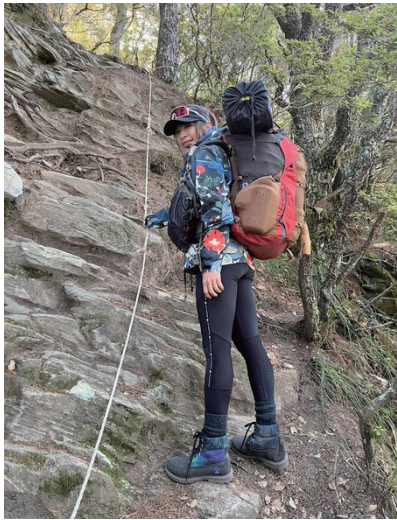
文／羅怡如 攝影／何佳華 部分圖片提供／段慧琳 Windy 臉書

段慧琳向來有「外景女鐵人」、「單車女神」之稱，同時也兼具作家身份，作品皆以旅遊類型為主，並以熱愛環島著稱，每年生日皆會以不同形式安排一趟環島遊程。



段慧琳畢業於國立政治大學俄語系（今斯拉夫語文學系），就學期間曾擔任校內電台政大之聲的節目主持人，開啟她對傳播媒體的認知與興趣。畢業後，曾任職於活動公關公司、雜誌市場行銷。2007年被民視數位頻道交通電視台發掘，成為電視主持人、路況主播。除播報新聞路況之外，亦曾擔任世界羽球錦標賽、國標舞大賽等賽事轉播主持人。較為人注目的是在2009、2011這兩年擔任「環法自行車大賽 (Tour de France)」主播，成為台灣第一個轉播國際環法賽事的女主持人。

她與外景節目結緣於2008年《民宿共和國》，擔任共同主持人，開啟其外景節目主持的經歷，之後亦陸續主持行腳節目《鐵馬瘋台灣》、《Go Go Taiwan》等旅遊節目。她在工作之餘，也支持公益活動，像2022年她參加日月潭泳渡活動，一邊游泳，還得一邊主持節目，同時也響應「愛運動·動無礙」的號召，陪伴視障選手一起泳渡。她開心表示：「這次活動最大意義不是自己挑戰成功，而是陪伴視障者一起完成，很感動。」呼籲社會多鼓勵身心障礙者參加這類體育活動。



騎車 追逐風速

Windy 喜歡騎自行車運動，其實跟年輕歲月有關，當年還在出版社工作的她，因為失戀處於低潮期，除了工作幾乎都把自己關在家裡。後來，她發覺不該如此消沉，恰好遇上連假同事要從台北到宜蘭度假，正好是騎單車，於是她自告奮勇跟著騎，騎著借來的登山車爬北宜公路，隔天又在同事的半哄騙半鼓勵的情況下又騎上九份，雖然一路上非常辛苦、非常累，但卻也因此愛上騎車這項運動。

後來認識了現在的先生，兩人都喜愛騎車，更送給她一台頂級登山車，兩人便常外騎兜風，長假時更規畫環島，談起首次環島的經歷，段慧琳笑著說：「2008年8月，她與男友、朋友共三人出發從東部往下西部往上環島，男友建議可以露宿野外，邊煮茶邊浪漫的欣賞星空，他們準備許多野營器具，結果行李實在太多，嚴重拖垮進度。加上騎車過程真的非常辛苦，旅館柔軟的床對他們來說有巨大吸引力，根本沒人想露營。到第三天晚上實在忍不住，便叫男友將用不上的露營裝備全部宅配回台北，重量居然有21公斤之多，大家夥兒感到不可思議，還在便利商店哈哈大笑。」

離開出版社的 Windy，本來轉往民視交通台是負責路況報導的工作，後來民視打算錄製一個自行車旅遊節目，以趕上當時全台灣單車的熱潮，本來就

愛騎車且外型亮眼的 Windy 自然是不二人選！於是她就成了「鐵馬瘋台灣」的節目主持人，騎著小摺四處介紹單車美食路線。

運動帶來信心

Windy 有著喜歡嘗試的個性，因此無論是一日雙塔、鐵人三項等充滿難度的運動，她總是抱著『只要參賽一定可以完成』的心態去挑戰，先報名再來規畫訓練。她相信，只要訂好目標再努力去做就一定能達成！這也是從騎自行車開始，各種運動帶給她的信心。

正因為這樣的心念，她騎自行車、跑馬拉松、參加鐵人三項，也划獨木舟、登百岳。平常她最常騎乘的路線是走台三線到石門水庫、滿月圓，想要加點強度訓練時就爬爬東眼山。今年她再度環島時，發現台三線是條充滿魅力的路線，不但景色秀麗也充滿難度，也規畫挑戰「一日台三線」。她也是登山愛好者，曾參與山嶽協會辦理的中華民國山域嚮導訓練；私底下她更經常參加馬拉松路跑賽、鐵人三項比賽等體育活動。

勇於挑戰新事物的她，在行腳節目《Go Go Taiwan》播出10年來，嘗試過許多極限活動，節目《Go Go Taiwan》喜迎500集推出特別企劃，製作團隊要求主持人段慧琳 (Windy)，在2個月內



完成「台灣人必做 3 件事」的挑戰。她不但接下任務，還自動「加碼」，更邀請前主播好友「單車女神」魏華萱同行。她說：「一般大家說的必做 3 件事是環島、登玉山、游日月潭，但我差不多都挑戰過，覺得難度還好，所以我就挑了中橫雙辣，中間有七上八下的『鋸齒連峰』，更有挑戰性！」2022 年 8 月初攜家帶眷搭火車環島，居然還大膽的擲骰子決定目的地，完成「鐵道大富翁」之旅。緊接著又啟程，背負 20 公斤背包挑戰岳界頗負盛名的「中橫雙辣」（羊頭山、畢祿山）兩座百岳，這段歷程更讓不少好友刮目相看。

開放式教育態度

活潑開朗的段慧琳，完全看不出來已經是有一個小朋友的媽媽。2015 年結婚的她，婚後育有 1 女。她談到女兒在 2 歲前有時逼不得已會帶她工作，因為《Go Go Taiwan》是外景節目，出外錄影 3 到 5 天是常態，有時甚至還會增加天數，常常清晨 4、5 點就要起床化妝，6、7 點開工，睡不飽又長途跋涉，「真的很累」，除非是真的調配不過來，或像先前因疫情停課，才會帶女兒去錄影。

她對女兒「小松果」採取開放式教育，她認為，教養孩子應該適性發展，不該是威權式的指令，尤

其大人做不到的事情不要要求孩子，而是採取詢問方式，鼓勵孩子多去嘗試。

或許是因為跟在媽媽身邊，在耳濡目染的情況下，有多次錄影經驗的「小松果」也比其他小朋友更了解電視作業，很愛表達意見，常常問「為什麼要曬太陽？為什麼不能吹冷氣？」還會配合節目做效果，甚至還說「要跟媽媽一樣當外景主持人」，讓她笑著回「你確定嗎？很累喔」。

善用時間 保有自我

個性愛好自由，喜歡旅行、嘗試新鮮的事物，段慧琳面對身分的轉變，她認為，這樣的變化促使她去重新規畫生活、更懂得善用零碎的時間；只要能預先做好安排，就可以給自己很長的獨處時間，那麼就算有了小孩，還是可以做我想做的事情。」

段慧琳自認是個相當容易滿足的人，對於未來規畫不大去設限，她表示，外景節目已主持十年，家人生活也非常甜蜜，很開心能做自己喜歡的事，她或許不是人生勝利組，卻很滿足於現況，她的身體狀況讓她可以工作及做自己喜歡的運動。她希望每項她喜歡的事，都可以有一點進步，包括將外景主持工作演繹地更精采、登山可以愈爬愈高。把每一天都過得出色，不辜負自己。🍷

永達保經自建創業平台 迎接嶄新後疫時代



永達吳文永董事長（左）、陳慶鴻總經理（右），2023 年迎接嶄新後疫時代，強力徵求業界高手加入永達事業版圖。

全球疫情爆發三年期間，永達保經依舊紮穩腳步，2022 年期繳新契約保費收入達新台幣 20 億元，主管人力 1,897 人，百萬圓桌 (MDRT) 會員人數達成 231 位，13 個月保單繼續率達 96.47%。成立 22 年的兩岸保經代龍頭永達保險經紀人公司，實收資本額 9.82 億元，落實以保戶需求為導向的專業服務，實施嚴謹的消費者資料保護措施、內控內稽制度，執行保戶售後服務確認作業，後疫時代，兩岸事業平台營收突破百億。

自創優勢 提升核心競爭力

永達重視人才，後疫時代力挺業代，藉由自建創業平台配合大數據管理的機制，輔以充裕的教育訓練資源，更啟動一系列晉級獎勵，擴大增員實力，從共享角度鼓勵增員，達成獎勵辦法每增員一位獎勵現金 2 萬元。永達保經董事長吳文永表示：「永達擁有強大的競爭優勢，高比例 MDRT，永達具 MDRT 資格達 926 位，每兩位業務主管就有一位

MDRT，97 位終身會員。永達數位平台學習無遠弗屆，每月線上平台有業務主管分享的兩岸菁英會，每天有百萬等級的大單分享，吸取他人成功的學習經驗；同時挾著科學依據的 57 項報表、銷售成功密碼 2161、增員成功密碼 2143，提供團隊主管協助屬員梳理改善流程。只要晉級並通過觀察評估期，獎勵金總額高達 300 萬元，3 年內已有 11 位優秀業務代表領取到高額獎金，晉升是名利雙收唯一出路，希望吸引眾多優秀的業務菁英加入，朝向保險企業家發展組織目標前進。」

堅持品質 榮獲四項大獎肯定


2022 年永達獲得第 24 屆保險信望愛獎「最佳保險專業」、「最佳社會責任」、「最佳通訊處」、「最佳社會貢獻」共四項大獎的榮譽肯定，永達保經總經理陳慶鴻指出，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，所有業務人員都是公司合作夥伴，公司獲利大家分享。首創世襲制度，業務人員退休時，組織利益可以帶走一半；往生後，利益仍可由子女領，實踐「服務一陣子，永達養你兩輩子」的承諾。永達極重視客戶服務，每年透過「售後服務需求表」了解客戶需求，堅持連續 15 年出版電子刊物，刊載公司運作及各項事業進程，讓客戶安心。

大陸永達理 無畏疫情仍穩健發展

永達保經轉投資且持股達 24.9% 的永達理保險經紀公司，複製永達台灣成功的經驗及專業技術，

結合對岸市場之特性與需求，2022 年期繳新契約保費收入達人民幣 19 億元、主管人力達 7,100 人、百萬圓桌 (MDRT) 會員人數達成 930 位、13 個月繼續率達 94.5%、業務人員年平均 FYP 27 萬元。永達理在疫情衝擊下仍穩健發展，於對岸已設有北京總公司、17 家分公司共 45 個營業據點，分別位於北京、天津、山東、青島、河南、江蘇、蘇州、上海、浙江、寧波、四川、湖北、福建、廣東、深圳、黑龍江、河北。

吳文永董事長指出，挾著 MDRT 品牌優勢及具競爭力的業務制度，2023 年大陸永達理目標：期繳新契約保費人民幣 33 億元、13 個月保單繼續率 95%、主管人力 10,000 人及 MDRT 1,200 位。

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，吳文永董事長指出，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，並鋪展事業版圖。吳文永董事長表示：「永達第三個十年，永達承德大樓將原址重建，預計 2026 年興建完成地上 11 樓、地下 4 層的新大樓。2023 年永達保經期繳新契約保費收入目標新台幣 30 億元、13 個月保單繼續率 96%、主管人力 3,000 人及 MDRT 240 位。」永達保經以紮實穩健的腳步深耕兩岸、布局全球，有效延伸台灣成功經驗且以利他精神持續招募優秀業務菁英，藉由共享平台與共創兩岸商機的理念，實現華人跨域經營保險事業的夢想，並朝全球前六大保經的願景邁進。 

財經生活補給站

熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。
整理／公關部

消費者可評估自身需求投保婦女保險

一年一度的國際婦女節，金管會提醒婦女同胞們在忙碌於家庭及職場之餘，別忘了定期檢視自身保險保障缺口，除了投保一般人壽、傷害、健康或年金保險外，亦可適時投保專屬女性之保險商品，給自己更完善的照顧。

目前市場上推出相關的婦女保險商品與一般的醫療保險不同之處，在於該類商品保障範圍涵蓋女性特有或常見的疾病，例如：紅斑性狼瘡、乳房重建手術、懷孕期間特定的併發症、特定婦科手術、類風濕性關節炎等，各家保險公司設計之保險商品內容不同，婦女同胞們可視自身需求選擇投保。

由於這類保險商品內容多元，金管會提醒消費者投保前，應確實瞭解 8 大重點，包括一、保障內容與給付條件；二、疾病定義；三、投保年齡限制；四、除外責任的範圍；五、等待期間的天數及保險特性；六、有無家族病史；七、是否為高齡產婦；八、能否負擔保費等。

金管會強調，投保相關的權利與義務事項，在保單條款中都有明確的約定，民衆購買保單前，可向保險公司索取保單條款樣張，充分瞭解內容後，慎選最適合自身的商品，並在投保前確實瞭解保障內容與給付條件、除外責任的範圍、等待期間的天數等，以避免日後衍生爭議。

壽險業者也提醒，依據「2021 年簡易生命表」，國人的平均壽命為 80.86 歲，女性國人的平均壽命為 84.25 歲，高於男性的 77.67 歲，因此所須準備的退休金更多。以時間複利效果來看，退休規畫越早進行越好，可透過有複利增值效果的增額終身壽險，按部就班累積資產，並享有保障額度年年遞增的好處。


擴大小額終老保險保護傘 友善高齡消費者

為提高國人保險保障額度，以因應我國人口高齡化

趨勢，金管會再次放寬小額終老保險投保金額及件數限制，傳統型終身人壽保險主契約保額上限由新台幣（以下同）70 萬元提高至 90 萬元，有效契約件數由 3 件放寬為 4 件，自 2023 年 5 月 1 日起實施。

小額終老保險是為普及高齡者基本保險保障而推動的保險商品，具有低保額、低保費的特性。鑒於高齡者因年齡及身體狀況因素，面臨保費較高而影響投保意願，為使高齡者可透過保險制度移轉風險，並享有較便宜的保費，金管會於 2016 年 12 月 28 日訂定「小額終老保險商品相關規範」推動小額終老保險，目前商品種類包含傳統型終身壽險主約，可提供被保險人身身故或完全失能時之保障，保障期間為終身，並可附加 1 年期傷害保險附約，增加因意外傷害事故所致死亡或失能之保障。

金管會陸續於 2019 年 3 月及 2021 年 2 月二度修正上開規範，將傳統型終身人壽保險主契約保額上限由 30 萬元逐步提高至 50 萬元、70 萬元，持續擴大小額終老保險保護傘。又為鼓勵保險業推廣小額終老保險，金管會已提供多項監理誘因，包含：核准制商品得採備查方式辦理、增加國外投資額度優惠與可適用較低之人身保險安定基金提撥率等獎勵，並對辦理成績優業者予以公開表揚等。

據金管會統計，截至 2022 年底，計有 16 家壽險公司開辦小額終老保險，新契約保費收入 55.12 億元，較 2021 年 35.66 億元，成長 54.6%；有效契約件數逾 88.8 萬件，較 2021 年底之 68.2 萬件成長 30%，其中被保險人投保年齡達 55 歲以上之保件達 4 成以上，對於普及高齡者之基本保險保障，成效日益彰顯。本次放寬投保金額及件數上限，期能滿足國人保障需求，及增加投保規畫之彈性，強化商業保險之防護網。 

寵愛自己 女性保險攻略



38 婦女節快到了！晚婚時代來臨，加上女性自主意識抬頭，女性單身及就業比例逐年攀升，大齡單身女與職業三明治媽媽比比皆是，女性普遍比男性長壽，女性在實現個人理想或為家人犧牲奉獻之餘，必須為自己建構完善的風險保護網，才能在疾病來臨或者年華老去之際，擁有怡然自得的後半生。邀請保險專家尤文與羅麗君分享女性保險攻略。企劃、執行／洪詩茵 攝影／何佳華、余秀萍

不婚、晚婚的現象越來越常見，不論您是不婚的大齡單身女，抑或是有兒有女的三明治媽媽，退休規劃都是必須面對的議題，不是只有單身女性才要擔心老後沒人照顧，依照當前少子化、高齡化的社會現況，子女負擔不起上一代的未來，有兒有女的媽媽們也必須將自己的退休規劃放在心上。

單身女性經濟獨立自主，通常更願意將錢花在自己身上，甚至因為沒有照顧小孩的責任，抱著一人飽全家飽的心態，只著眼當下，而忽略未來。專家建議，大齡單身女性想要擁有自在優雅的老後生活，醫療、失能、意外等保障型的保險規劃是標準

配備，同時更要利用可以隨時間複利增值的利變型增額保單，累積退休生活的現金流。

至於辛苦的三明治媽媽們，根據主計處調查顯示，2016 年已婚女性料理家務的時間，每日平均近 3.88 小時，相比已婚男性 1.13 小時，整整多出了 2.75 小時，這麼辛苦的妳，曾經想過妳的未來嗎？當您為小孩、為家人犧牲奉獻之際，切記要先學會愛自己。專家提醒，新時代三明治媽媽要突破孩子、家人優先的迷障，擁有獨立又有尊嚴的老年生活，在少子化、高齡化的未來，才是愛子女的最佳展現。

尤文 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務籌備協理

保險年資 |

5 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 | 永不放棄是夢想實現的
唯一秘訣



尤文 · 大齡單身女保險攻略

現代人晚婚、不婚的現象越來越常見，大齡單身女性的比例也逐年提高，依據內政部戶政司與行政院性別平等會的統計數據顯示，2021 年國內 35 至 49 歲女性中，有 3 成 7 的比例為單身（包含未婚、離婚及喪偶等），而且這個年齡層女性的就業率高達 7 成 6，數據顯示，有穩定收入的單身女性越來越普遍，她們不再囿於生兒育女的傳統思維，也更願意將錢投資在自己身上。

永達保險經紀人業務籌備協理尤文，以單身女性的角度表達自己的看法：要用一句話形容現代的女性，經濟自主、獨立，都是很好的代名詞，正因為女性越來越優秀，許多女性活到 40 歲、50 歲、60 歲，不管是恢復單身，或者是身邊沒有伴，我們會緊張、焦慮嗎？其實不見得，因為自己一個人，我們也可以過得很好，但除此之外，如果想要一輩子為自己的人生負責，可以越活越老，還可以像現在一樣優雅，大齡的單身女性，一定要去注意這兩項風險：

風險一：

女性普遍壽命都比男性長，如果我們下半輩子只剩下自己一個人的時候，我們的錢夠用嗎？所以首先的預備好「一筆錢」以及「一筆現金流」，「一筆錢」做為緊急預備金，「一筆現金流」則是確保未來每個月都有錢自動到位，當我們不工作的時候，也不用擔心下個月的生活費，這是真正的經濟自主，這樣的話，大齡單身女性不用焦急著找長期飯票，自己就可以活得很精彩。

風險二：

正因為大齡單身女性只有自己可以照顧自己，如果突然有一天遭逢變故，住進病房，面臨突如其來的龐大醫療開銷，有沒有後盾可以支援我們呢？甚至有一種狀況更加艱難，當我們沒有辦法生活自理，也沒有辦法繼續工作的時候，要用什麼照顧自己呢？這些都是想要活得漂亮、獨立自主的每一位單身女性，必須要懂、要放在心裡、要勇於面對的風險。

不論是因為什麼原因成為大齡單身女性，單身某種程度意味著經濟與生活上的獨立自主，這也

保險服務心法

新聞系畢業的尤文，原本工作定著率低，直到畢業後一年加入永達，才真正找到工作的意義，定著在退休規劃的市場價值。曾擔任電視台社會線記者的她，回想過去工作的日子，喝酒、應酬是常態，就連假日都在工作，一位工作認識的姊姊覺得她適合保險業務，意動的她，一邊工作、一邊考保險證照，並在永達一場財經講座的洗禮下，認識保險經紀人在商品與規劃上的優勢，認同退休與稅務規劃的價值，因而加入永達、定著永達。

雖然是保險白紙，但過去記者的工作經驗，讓尤文擁有超齡的談吐與氣場，加上待人真誠，深耕軍公教退休議題與專業，在軍警教及公務人員等的職域開發上如魚得水，23 歲就達成第一屆美國百萬圓桌MDRT。「從需求出發就能贏得信任，在醫療險等剛性需求上提供CP 值較高的規劃，下一步自然就會進階到退休需求的議題。」以此為志業的她，期許協助他人擁有富足快樂的退休生活。

代表，如果有一天疾病與意外突然降臨，可能會面臨無依無靠的現實。尤文提醒：身為一位成熟、有智慧的單身女性，你一定要會買保險，正因為下半輩子能夠照顧我們的，其實沒有別人，只有我們自己，那我們要如何買對保險呢？

首先談到，每個人人生中最大的一筆錢——退休金。

建議運用利變型壽險保單，紮實存下每一分錢，確保未來退休有現金流的同時，在我們的錢從銀行移動進到保單的過程中，它還會保護我們～擁有收入、賺錢的能力，一旦遭遇什麼樣的風險，錢可以自動到位，確保我們每一個人生目標，都能如期而至，這筆錢，更能在我們生命的最後一刻，指定給我們最後想要照顧的人，這樣的保單，絕對是人生的必備選項。

而在退休規劃之前，基礎但是足夠的醫療險、癌症險、失能險、雙實支實付也是必要的，讓單身女性足以應對如達文西等自費手術龐大的開銷，以及如果需要請人照顧自己的看護費。做好上述這些準備動作，倘若意外來臨，我們可以更

加從容，可以安心的愛護自己，可以重新整頓再出發，迎接我們的晚美人生。

尤文以一位單身女性客戶 A 為例，A 曾擔任新聞業高管，離婚、沒有小孩，56 歲就從新聞業退休，現在從事行銷工作，年薪百萬。雖然 A 與妹妹一家感情非常好，但 A 不想麻煩妹妹一家，就想買個房子作為日後保障，一時衝動下，將勞保金一次領回，作為頭期款買了一棟房子，過程中，她曾經建議 A 選擇勞保年金，月月領，9 年後所領的金額就能超過一次領回的金額，但 A 還是一股腦將資金全部投入房產。

衝動過後，她詢問 A 是否有儲備退休金？A 才在老闖「錢才能給你安全感」的當頭棒喝下，開始擔憂老後生活沒有錢的問題。慶幸的是，A 仍有工作收入，於是她為 A 規劃年繳 25 萬元、20 年期的增額終身壽險，並且補足實支實付醫療與癌症險的部位，先以 500 萬為儲備目標，未來再依據財務能力逐步補足退休金規劃。

羅麗君 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務首席經理

保險年資 |

15 年

得獎紀錄 |

5 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 | 想著 想著 放棄了
做著 做著 成功了



羅麗君 · 三明治媽媽保險攻略

華人社會中，婦女普遍承受較多的家庭責任，忙家事、忙小孩、忙公婆，如果是職業婦女，那肩上壓力更是沉重，依據主計總處的統計資料顯示，2021 年台灣有子女之女性（有配偶或同居者）的就業率約為 5 成 9，而無子女的女性（有配偶或同居者）的就業率則約為 7 成 4，可見許多職業婦女為了照顧子女選擇放棄工作、投入家庭。

永達保險經紀人業務首席經理羅麗君表示：「我一直覺得職場婦女是地表上最強的生物，以前是家中的掌上明珠，結婚之後，她是人家的老婆、媳婦，生兒育女之後，她是人家的媽媽，在職場上，她還可能是人家的主管、祕書…，但她其實都忘了自己才是最重要的那個人。我服務的客戶有很多都是媽媽，在規劃上，她們普遍都會把孩子、老公放在優先順位，我都會希望他們可以意識到一件事情，愛自己、富養自己，怎麼樣讓自己可以有獨立又有尊嚴的老年生活，才是愛孩子最好的方式。」

許多媽媽都會把現在的所有資源無限制的放

在孩子身上，自己可能連一件新衣服都要考慮再三才捨得下手，但只要牽涉到孩子，再多的錢都捨得掏。羅麗君坦言，談到退休規劃，許多媽媽總是說沒有能力、也沒有時間想這件事，其實就她的觀察，她們不是沒有能力，而是沒有好好分配，「我們都知道要養孩子、養房子，孩子的教育金及房貸都懂得要『專款專用』，那有沒有想過要養老年的自己，專款專用，照顧自己。」

現代人普遍晚婚，這也意味著當媽媽或爸爸的年齡會往後延，如果總想著當孩子長大成人再來考慮自己的退休規劃，那時候的我們都老了，也來不及了！

羅麗君喜歡與媽媽分享另一種「愛孩子」的思維：「身為三明治媽媽，同時要負擔上一代、還要照顧下一代，但如果我們的父母是公務員，退休生活無虞，不需要我們提供經濟上的支援，我們是不是就會輕鬆很多？妳想成為不給子女負擔的媽媽？還是老了之後成為孩子肩上的重擔？所以，將自己的身體、收入照顧好，也是愛孩子最好的一種方式。」當然也會有客戶開玩笑回說：「說不定以後我的小孩會是下一個周杰倫！」但

保險服務心法

曾從事貿易工作的羅麗君，年輕時就規劃醫療險，那時她認為，自己年輕又沒背景，照顧好自己的方式就是買保險，也因為認同保險，她喜歡參加保險公司的課程，並在28歲轉至保險業。

因為「退休規劃」而轉入永達的她表示，依據渣打集團退休調查顯示，台灣人的退休規劃在亞洲五大市場中明顯墊底，永達在2006年就提出人口結構改變的殺傷力，當時還沒有公司探討退休這個議題，沒有人靜下心仔細陪客戶計算及了解，存錢不等於退休，根據統計，存款只能用7年，所以超前部署，「時間到=錢到位」是她給自己的工作使命。

而客戶對她轉型的認同，讓她更加堅定地陪伴客戶走人生的路，她說：「理財不是投資，而是理人生，運用財富讓人生不被打亂。我希望能夠成為客戶的財務管家，讓客戶現在過得好、以後也能過得好，富裕一生、富足退休！」

是，真的沒有那麼多周杰倫！

「有想法沒做法」是普遍問題！羅麗君建議媽媽要將錢妥善分類，以「收入－退休準備金＝支出」為原則，再將可以支出的錢逐項分配，固定的生活支出、房貸、小孩的教育金等等，如此自然而然就會懂得控制花銷，改變無上限支出的消費習慣。

儲備退休金需要有計劃表，羅麗君建議用「總量」的概念，量力而為，先設定一個退休金儲備的目標金額，接著按照年齡與收入狀態，設定規劃的時間表。一般而言，距離退休的時間越近，就要縮短準備時間、加速準備速度；反之，距離退休的時間越遠，就能拉長準備時間，也能降低準備壓力。總而言之，越年輕開始越能降低儲備壓力，同時能享受的時間複利效益也越為龐大。

羅麗君認識一位三明治媽媽B，B大約45歲，育有兩個小孩，兩人認識的時候，B早年透過保險為兩個小孩規劃的教育金已經滿期，詢問她這兩筆錢該如何規劃，並強調不會動用這兩筆小孩的教育金。

她在了解之後，也詢問B有沒有準備自己



的退休金，這才發現B只為自己規劃一筆總額100萬元、6年期的儲蓄險，從退休的角度來看，嚴重不足！秉持「最壞的打算，最好的規劃」為前提，她特別為客戶試算，若以退休後每個月能有3萬元生活費來計算，勞保年金最差每個月領1萬元，那麼B每個月要準備2萬元，粗略估算總量大約500萬元，500萬元扣除100萬元，B大概還要準備400萬元的退休金，於是建議B規劃年繳20萬元、12年期的外幣利變增額壽險，同時選擇雙豁免、滿期可以轉年金的商品，兼顧未來可能生活無法自理的風險。

有一天，孩子大了，妳還剩下什麼？除了孩子與家人，羅麗君希望三明治媽媽不要忘了愛自己，「有錢有尊嚴，富養自己（老年）！」是新時代三明治媽媽愛孩子更好的方式。🔥

盛全滷味 秘製醬油加味 李子聖的滷味人生 最慟的傳承

文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／盛全滷味



走過喪親之慟，李子聖樂觀展開他的滷味人生。

毫無預警的疾病意外，讓一家流動式的無名滷味攤面臨停業的挑戰。絕境求生或許就是高雄「盛全滷味」的最佳代名詞，從什麼都不會，一路摸索著找回當初父親的味道，贏得母親與老顧客的認可，李子聖成功傳承父親的滷汁味道，也賦予當初的滷味攤一個全新的名稱「盛全」，創新經營模式，設定營業時間，並配合外送平台，走出不一樣的滷味人生。

巨慟中傳承家中滷味攤

一場心肌梗塞帶走了盛全滷味的一代老闆，也就是李子聖的父親，李子聖回憶，那一天，週二下午，

他正好從軍中休假回家，父親就像平常一樣出攤，當天天氣非常寒冷，父親說著不舒服，就坐在一旁休息，由於父親平常感覺很健康，他們也沒有太在意，沒想到父親就這樣倒下了，雖然有送醫急救，也開刀安裝心導管，但最後父親並沒有甦醒。父親倒下的那一天，他們將滷味運回家冰在冰箱，當時滷味攤的鎮店之寶——濃縮秘製醬油也都調好了，但是他還有四個月才退伍……

滷味攤怎麼辦？李子聖表示：「我不想放棄父母辛苦經營多年的滷味攤，但那時候的我，對滷味攤的事務非常陌生，意外來得太過突然，父親並沒有留下滷汁的配方與製程，雖然母親會調配濃縮秘製醬油，但秘製醬油的基底是滷汁，滷汁的配方才是



李子聖每天早上親自到菜市場採買新鮮蔬菜



出攤前用心處理食材，讓每樣食材都能呈現出最美味的味道。



盛全滷味的滷製品項超過 80 項以上，都處理得非常乾淨，蔬菜更是翠綠新鮮。



靈魂。」

不過，滷汁的問題還是其次，當時最難的關卡其實是他的母親，李子聖說：「父親的意外過世，讓母親太過傷心，因而對所有跟父親相關的事物非常敏感，母親非常抗拒我接手滷味攤，她自己也不想做，害怕睹物思人，是在身邊親友的殷殷勸說下，才慢慢軟化態度。」

「真的很難！」那時候，每次從部隊放假回家，李子聖就會開始研究滷汁，明明是非常熟悉的味道，卻怎麼樣都調不出來，母親跟他都調不出父親的滷汁味道。退伍後，即便滷汁的味道還沒到位，擔憂休息太久顧客會流失，他們還是決定正式擺攤，再透過熟客的回饋與反應，一遍遍調整滷汁的配方與製程。

過程中，不僅要一再嘗試調整滷汁的配方與製程，還要學習如何採買選購、如何處理材料、如何滷製食材，「求好心切」的心態讓他揹負極大壓力，還曾經發生鬼剃頭的狀況。一年半的時間，他在巨慟中慢慢找回父親當初的滷汁味道，贏得母親的認同，「當媽媽完全放手，甚至將秘製醬油也交給我調配，並且在試過味道後點頭的那一刻，就是對我最大的肯定，也讓我終於卸下心裡的重擔。」

超過 80 種選擇 Plus 秘製醬油

「一眼望不盡的食材」是盛全滷味給人的第一印象，長長的工作檯上擺放超過 80 種食材，任君挑選，有鴨頭、大腸、豬皮等需要事先滷製的品項，也有蔬菜、火鍋料等現場快速滷煮的食材，在顧客挑選好食材後，就會下鍋在滷汁中快速煮燙，起鍋後淋上一杓秘製醬油，沾裹著秘製醬油的食材，滋味濃郁，鹹甜中帶著微微中藥的香氣，讓人忍不住一口接一口。

每天早上 7 點半，李子聖就要到菜市場採買當天使用的蔬菜，接著處理大腸等食材、切手工鴨血糕下鍋蒸、滷製當天要使用的食材……一直忙到大約 11 點半，就開始以滷汁為基底調製秘製醬油，從滷汁到秘製醬油要加入八、九種調料，加料、勾芡、熬煮，還要依據每個地區的特性在口味上進行微調，大約一個小時熬製完成，下午 3 點上貨，準備出攤，接著營業到大約晚上 10 點，這就是他經營滷味攤的一天。而固定休息的週三，他還要在凌晨 3 點半到鳳農市場採買肉類、火鍋料與麵類等材料……，只有週六才是真真正正的休息日。

從階級分明的軍中退伍就立刻投入滷味攤的經



秘製醬油是盛全滷味的靈魂，淋上一杓秘製醬油，滋味瞬間提升。



老闆推薦 & 熱銷品項

手工鴨米血／堅持最有口感與嚼勁的厚度，加上一杓秘製醬油，是老闆的最愛！

滷豬皮／處理得非常乾淨的豬皮，滷製時間恰到好處，Q 中帶軟，非常入味！

滷蘿蔔／配合每個時節的蘿蔔精準掌控事前滷製的時間，軟硬適中又入味，推薦必點！

滷嘴邊肉／口感類似半筋半肉的牛肉，比一般豬肉有嚼勁，鹹香入味！

滷大腸、大腸頭／費心處理過的大腸，歷經 1 小時滷製與 15 分鐘悶蒸，Q 彈入味又沒有腥味。



營，除了味道之外，最難的是要學會笑臉迎人，但當人遭逢逆境，只要碰上了自然也就學會了！經營小吃攤非常辛苦，問及當初為何願意承擔？他坦言，做吃的雖然辛苦，但是收入肯定比一般領薪水的上班族高，而且自己當老闆享有掌控權，可以設定未來擴大經營的願景藍圖，擁有翻轉人生的機會。

歡迎加盟 一起打拼未來

「小時候最期待下大雨的天氣，因為爸媽就不會外出擺攤，我就可以吃到媽媽做的飯菜。」一句話道盡童年時期父母的辛苦，也展現他對父母的感恩與孺慕之情。

李子聖的母親在去年（2021）也因為疾病過世了，從小到大，看著父母馬不停蹄地擺攤做生意，為了家中三個小孩存錢、打拚，父母的相繼過世，讓他在悲痛之餘也有所感悟，工作的時候認真做事、休假的時候好好休息，才不會「有錢賺沒命花」。

盛全滷味是流動式攤販，在找回當初的滷汁味道，並且創新推出許多新品項之後，顧客量穩定成長，不僅老客戶認同，更吸引許多新客戶。過去滷味攤的經營模式是讓顧客多晚來都有得吃，但李

子聖選擇設定固定的營業時間，並且與外送平台配合，增加顧客的觸及率，雖然營業時間縮短了，營業額卻差不多，證明只要口味獲得認可，顧客想吃自然就會在營業時間內光顧，新思維為滷味攤帶來新氣象，也印證了創新、與時並進的重要性。

以成立中央廚房為夢想願景的李子聖，歡迎想自行創業的年輕人加盟創業，他將不遺餘力地傳承與分享，以店面的方式輔導成立滷味攤，避免經營地點的重疊與業績衝突，他笑笑補充：「這件事想歸想，還需要有願意吃苦、不怕累、不怕髒、不怕麻煩的年輕人願意加入！」就是現在！他已經準備好一身功夫，就等著有意願的夥伴加入，一起打拼！

盛全滷味 營業時間與地點

週一：林園中芸教會前 17:00~22:00

週二：大寮昭明保安宮 17:00~21:30

週四：林園中芸教會前 17:00~22:00

週五：前鎮慈德宮前 17:30~22:00

週日：前鎮高雄三宮廟前 17:30~22:00

★ 秘製醬油售完為止，最新消息請鎖定

官方 LINE、IG

★ IG：scluway_0910

★ LINE：



桃園立潔牙醫診所 健身牙醫廖秉輝 回歸口腔預防醫療

文／洪詩茵 攝影／余秀萍 部分圖片提供／桃園立潔牙醫診所



廖秉輝醫師致力口腔衛教，回歸預防醫療本質。



廖醫師與診所助理致力滿足患者需求。

座落在桃園市龜山區文化二路 34 巷上的桃園立潔牙醫診所，有一位健身帥氣牙醫——廖秉輝醫師當招牌門面，熱愛健身的廖醫師透過健身改善牙醫師常見的職業傷害，讓自己對於牙醫診療服務更加行有餘力，力行口腔清潔的衛教，期許在地區建立以「預防醫療」為主的牙醫服務，回歸牙科治療的根本，從小做起，改善台灣齲齒與牙周病比率過高的問題。

定著桃園提供服務

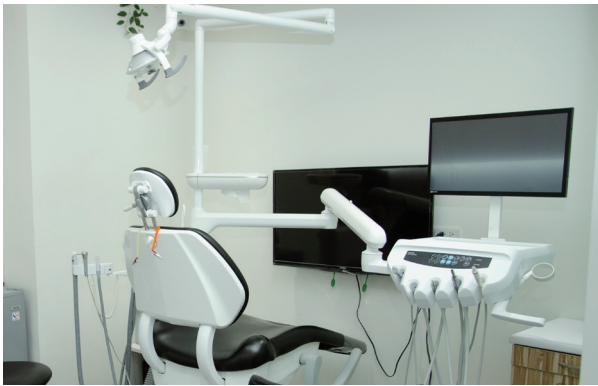
談起選擇牙醫這行的故事，廖醫師直言，就是自然而然地走上這條路，從小到大都是念升學班，當

時資優班的學生幾乎個個都是拚醫學系，他也就順理成章地選擇了牙醫科系，再加上他從小就熱愛手作，喜歡玩拼圖、模型之類的玩具，而牙醫師這行正好需要接觸齒模、假牙之類的事物，與他的興趣不謀而合，就這樣定著牙醫工作。

從高雄醫學大學畢業之後，廖醫師緊接著於 2008 年研讀高雄醫學大學牙醫碩士，專研假牙補綴專業，2010 年從碩士班畢業，工作 4 年之後，才與其他牙醫師合夥創立桃園立潔牙醫診所。自行開立診所需要機緣，廖醫師坦言，畢業後雖然一直都有自己創業的想法，但在心態上，會比較抱持隨緣的態度，一直都有在尋找適合開立診所的地點，直到剛剛好找到現在這個地點，才毅然與其他牙醫



廖醫師熱愛健身，訓練出一身好體魄。



獨立診療空間給予患者自在的看診體驗。



診所裝潢簡潔大方，氣氛溫馨舒適。



立潔牙醫診所位於桃園市龜山區文化二路。

師合資創業，「我們本來就鎖定桃園地區，正好找到這個區域，發現附近早餐店多，這就代表住戶多，而周邊牙醫診所又不太飽合，看好周邊住戶的口腔需求，立刻決定將診所定著在這個地區。」

以患者需求為出發點

「牙醫這個產業，只要口碑好，就算不開在市中心也無妨！」廖醫師表示，診所從 2014 年成立到現在，完全沒有做過任何廣告宣傳，也沒有經營任何社群粉絲專頁，光靠周邊患者的口碑宣傳，看診人數就一路成長，現在每天的看診人次都是滿檔，診所的牙醫師也從創業時的 5 位增加到現在的 8 位，以應付越來越多的患者需求。

問廖醫師如何建立好口碑？他大方分享，就是「以患者需求為出發點」，他舉例表示，就像現場掛號的服務，現在大多數牙醫診療都需要提前預約

掛號，或者是只接固定數量的現場掛號，考量到牙痛的發生無法預期，就患者而言，已經非常不舒服的狀況下，又要等預約或者被拒之門外，真的會非常無助，所以只要在掛號截止時間前掛號，他們都會接納患者。不過，除非突發狀況，仍是建議預約。

另外，考量到患者就診時的心理感受，立潔的診療空間是採取獨立包廂的設計，讓患者看診時也能享有絕對的隱私權。同時，前年診所才從隔壁搬到現址，診所空間全部重新裝潢設計，以原木色系搭配純白色系，設計簡潔大方，有家的溫馨感、也有診所的潔淨感，相當舒適宜人。

熱愛健身的牙醫師

廖醫師給人第一眼的感受就是年輕、活力，大冷的天穿著短袖上衣，而且從手臂也看得出來有健身習慣。問及熱愛的健身運動，廖醫師坦言，他的健

廖醫師 @ 正確口腔清潔衛教

必備工具：牙刷、牙線、牙間刷（有裝牙橋或齒縫大、學習能力差的長者）

注意事項：

1. 先使用牙線將齒縫的食物殘渣清除乾淨，再使用牙刷刷牙，可避免食物殘渣黏著在牙刷上。
2. 刷牙時，建議採貝氏刷牙法，務必要刷到牙齦與牙齒的交界處。
3. 由於牙線無法清潔到假牙縫隙，有裝牙橋的人，必須使用牙間刷清潔牙橋縫隙；另外，牙齒縫隙大或學習能力較差的長者，也可以牙間刷輔助清潔。

★首次使用牙線，建議對著鏡子練習使用，每天操作自然熟練，若真的無法學會使用牙線的長者，可用牙間刷或沖牙機取代。



身歷史已有 10 年，牙醫師工作忙碌、壓力大，導致生活作息不正常、飲食習慣不健康，加上看診時需要長時間維持相同的彎腰姿勢，通常都會有腰酸背痛的后遺症，他大概在 30 歲左右就開始有腰酸背痛的毛病，為了改善腰酸背痛的問題，才開始健身，並且加強做一些腰部與背部的訓練，而且隨著健身教練的建議，飲食方面也會有所改善調整。

廖醫師進一步分享：「健身之後，不僅看診姿勢有所改善，腰背也變得比較有力，當腰背力量穩定，連帶看診時也會比較輕鬆穩定。同時，因為飲食自律，整個人的精氣神越來越好，情緒安定溫和，連帶展現在診療品質上，帶給患者最佳的診療體驗。」

推廣口腔預防醫療

依據多年臨床治療的經驗，廖醫師分享，當前台灣人最常見的口腔問題，仍是以齲齒與牙周病為主，另外，還有一些狀況是「不必要的多餘治療」。

身為補綴科醫師的他解釋：「看診的過程中，我發現有些患者會被進行『不必要的多餘治療』，舉例來說，有時候患者完成根管治療，其實只需要做一顆假牙就好，卻被告知要做二顆相連，這樣的處理方式有待商榷，而且未來兩顆牙齒也有可能會出現狀況，處理起來可能更麻煩。另外，許多有治療機會的牙齒被拔除做成植牙，未來也可能產生其他問題。每位牙醫師擅長的治療方式不同，患者處

於資訊不對等的狀態下，會建議當碰到這類假牙或補綴等治療問題時，可以多諮詢一些專科醫師的意見。」

再談到齲齒與牙周病的問題，其實應該要從最根本的清潔衛教來討論，蛀牙與牙周病都是口腔清潔不確實引起，就算牙醫師當下為患者解決牙齒問題，只要口腔清潔仍舊不確實，未來還是會發生問題。廖醫師戲稱自己非常懶惰，「我喜歡一次把事情做對、做好，這樣患者就不需要一直回頭來找我們，所以我非常重視口腔清潔衛教，即便患者自稱有確實做好清潔，我也會請他們帶著自己的牙刷對著鏡子示範給我看，確實做好口腔清潔的衛教。同時，還會請助理提前幫患者預約好每半年一次的洗牙時間，目前患者的回訪機率高達 8、9 成，可見良好的潔牙習慣是可以靠診所的督促養成的。」

廖醫師希望將診所經營成該地區牙齒的「預防照護中心」，他提及，歐美國家的牙科治療，原本就是以「預防醫療」為主，因為歐美國家看醫生非常昂貴，所以歐美有所謂的口腔衛生師，可以直接幫患者洗牙，並且進行日常的保養檢查，他希望台灣的牙科醫療也能邁向「預防醫療」，由桃園立潔作為起點，培養有共同理念的新進醫師，待時機成熟，再推動這些醫師出去開立以「口腔預防醫療」為理念的診所，由小而大，藉此改善台灣整體牙科治療的觀念，也進而優化台灣口腔衛生現況。🔥

神級養生湯 讓妳越喝越閃亮

整理／洪詩茵 圖文資料來源／高寶書版《不吃藥！不動刀！最強神級養生湯》



女性過了40歲之後身體便開始出現明顯又惱人的變化，像是肚子周圍的脂肪、容易疲勞、畏寒、便秘、皮膚粗糙、容易過敏……以上看起來不是病卻又困擾著女性的症狀，深深影響到日常生活的舒適度。這些問題其實都可以靠一碗湯來解決。

日本果汁瘦身女王：藤井香江，為女性打造一本專屬湯食譜，想要瘦身、抗老化、消除疲勞全部都可以靠「喝湯」達成！每一碗湯裡面有女性所需的營養素，調理賀爾蒙、增強免疫力，台灣人飲食一直有喝湯的習慣，不妨將家常湯升級成養生湯，讓自己日日養生，越喝越健康、漂亮、舒服！

享瘦 抗老 美容 減輕疲勞

省時又簡單的「湯品」效果無限大

「對女性來說，「健康」與「美容」是人生的重大主題。尤其是40歲前後，女性面對身體和心理煩惱的時間會越來越長。

腹部周圍的脂肪、疲倦、怕冷、便秘、肌膚問題、焦慮……這些「身體和心靈的失調」都會一一浮現，也會越來越容易意識到自己的年齡。

為了保持健康，三菜一湯的飲食最為理想。儘管知道這個道理，但每天都要進廚房做菜實在很麻煩。覺得疲憊的時候，也會忍不住用便利商店的便當或超市的熟食打發對吧。

因此，藤井香江構思了一系列能夠解決女性煩惱、省時又簡單的「湯品」菜單。優點就是「簡單、美味、健康」三大元素，你只需要把食材放進鍋中燉煮即可。

只要「煮」這一個步驟，就能完整吸收蔬菜、菇



類、肉類、魚貝類、黃豆製品、發酵食品等天然的「美味」與「營養」。

天然食材中，充滿維持人體與心靈健康必要的營養素。如果煮成湯品，就能大量攝取大自然的恩賜。《不吃藥！不動刀！最強神級養身湯》書中介紹 50 道解決女性煩惱的湯品。

本次精選介紹以下四道湯品的食譜：

- 減少皮下脂肪→ 蝦仁豆腐酸辣湯
- 滋潤肌膚→ 濃厚南瓜濃湯
- 改善便秘→ 青花椰菜咖哩湯
- 解決暴飲暴食→ 微辣豬五花高麗菜湯

這些都是能夠溫暖身體，讓人充滿活力的湯品。料理時間全部都控制在十分鐘以內。即便是忙碌的早晨、疲憊的夜晚都能快速完成一道佳餚。如果能在繁忙的生活之中，為大家帶來一碗湯的溫暖撫慰，她將無比欣慰。

蝦仁豆腐酸辣湯 》》》減少皮下脂肪 令人上癮的酸香美味 酸酸辣辣又充滿蝦子的鮮甜

一口氣提升新陳代謝的「蝦仁豆腐酸辣湯」。

蝦子一直以來都是「長壽的象徵」。低脂肪高蛋白，對隨年紀增長代謝變差的身體來說是非常好的食物。蝦子的紅色色素——蝦紅素具有強大的抗氧化效果。胺基酸之一的甜菜鹼讓脂肪代謝更加順暢。除此之外，還含有高濃度的膠原蛋白，能夠促進皮膚的新陳代謝，讓人瘦得健康又漂亮。

讓這道湯品更美味的祕訣就是把醋加熱。醋稍微加熱之後，味道會變得更突出、更有層次。這樣的酸味讓人一吃就上癮，也是煮酸辣湯時的一大訣竅。

最後加上辣油，就能完成微辣又充滿各種風味的湯品。令人喝了之後心情也隨之開朗起來。

蝦仁豆腐酸辣湯



製作時間 5 分鐘

【材料】（2 人份）

食材：

冷凍蝦仁 100g

豆腐（切成 2cm 塊狀）1 塊（* 3 塊 1 組的包裝）

金針菇（切段）1/2 袋

湯底：

雞湯粉、醬油、酒、醋、芝麻油 各 1/2 大匙

個人喜歡的配料：

青蔥花、辣油 適量

【作法】

1. 在鍋中加入所有食材，蓋好鍋蓋用大火煮。
2. 水滾之後轉中火，快煮 3 分鐘，直到蝦子變色為止。

★美味的祕訣

蝦子一變色就關火，口感會更有彈性。

濃厚南瓜濃湯》》》肌膚光滑有彈性

享用鬆軟美味的南瓜

不需要西式濃縮高湯粉也能做出濃醇口感

享受天然的甘甜滋味

想要擁有光滑肌膚的人，建議喝「濃厚南瓜濃湯」。

南瓜是「最佳美容食物」。南瓜含有能夠打造美肌的抗氧化維他命 ACE，有助消除老化的根源——活性氧。

維他命 A 可以保持皮膚水潤，維他命 C 能生成保持肌膚彈性不可或缺的膠原蛋白，再加上促進血液循環的維他命 E，三大力量由內而外讓女性變得更美麗。

讓這道湯品變得更美味的祕訣就是把南瓜煮到鬆軟。用湯匙壓碎南瓜肉，南瓜天然的甜味就會釋放

濃厚南瓜濃湯



到湯頭之中，打造出滑順濃醇的味道。

加入雞肉一起煮能夠增添口感，大人小孩都滿足。這份食譜不需要加入麵粉，也不需要用到食物調理機，忙碌的女性也能輕鬆製作。

製作時間 7 分鐘

【材料】（2 人份）

食材：

南瓜（冷凍熟食）6 塊（150g）

雞腿肉（切成一口大小）100g

洋蔥（切絲）1/2 顆

鴻喜菇（分小塊）1/4 袋

湯底：

濃縮高湯 1 小匙

鹽麪 1/2 大匙

水 300ml

【作法】

1. 在鍋中加入所有食材，蓋好鍋蓋用大火蒸爛 5 分鐘。

★美味的祕訣

如果使用新鮮南瓜，先切成 1～2cm 厚再煮。

青花椰菜咖哩湯 »»»改善「排便狀況」

聰明應用「膳食纖維的力量」

快速又美味 用味噌幫咖哩提味

女性永遠的煩惱之一就是便秘。其實便秘的成因很多。

可以消除下腹鼓脹的「青花椰菜咖哩湯」。青花椰菜含有能夠改善排便狀況的膳食纖維，而且內含量是蔬菜中的前幾名。除了有美肌效果的維他命 A、維他命 C 之外，也有幫助肌膚血液循環的鐵質，稱得上是超級蔬菜。

讓這道湯品更美味的祕訣就是用味噌提味。在辣辣的咖哩裡面加入味噌，融合味噌獨特的味道和香

青花椰菜咖哩湯



醇，就算沒有肉也很好喝。再加上與味噌很搭的油豆腐，份量就非常足夠了。最後加入寒天絲，增添Q彈的口感，豐富多樣的味道讓人一吃就忍不住浮現笑容。

製作時間 5 分鐘

【材料】（2 人份）

食材：

青花椰菜（冷凍） 1/2 袋（100g）

油豆腐（切成 2cm 塊狀） 1 塊

寒天絲 4 把

湯底：

A：咖哩粉 1 小匙

濃縮高湯 1 大匙

水 300ml

味噌 1 大匙

【材料】

1. 在鍋中加入青花椰菜、油豆腐與 A，蓋好鍋蓋用中火煮 3 分鐘。

2. 關火加入味噌攪拌均勻，最後加入寒天絲。

★美味的祕訣

加入味噌與高湯，就能製作出清爽又美味的和風咖哩湯。

微辣豬五花高麗菜湯 》》》解決「暴飲暴食」的問題

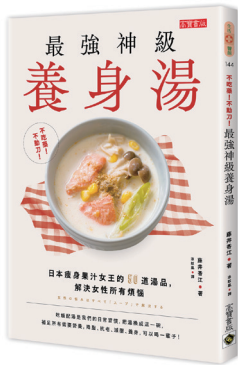
重點在於「大量」使用高麗菜

筷子想停都停不下來 大蒜的鮮味讓人增加食慾

暴飲暴食的隔天，推薦吃「微辣豬五花高麗菜湯」。

高麗菜是會讓女性開心的「抵銷食物」。過食的隔天只要喝這道含有大量高麗菜的湯，就能用膳食纖維填滿肚子，也可以改善排便問題。

吃太多零食、過高的食慾等問題都能靠高麗菜解



《不吃藥！不動刀！最強神級養身湯》

◆本書湯品的七大優點

1. 解決「怕冷」的問題！提升新陳代謝，溫暖身體。
2. 消除「疲勞」！溫柔療癒內臟，使人恢復元氣！
3. 解決「肥胖」問題！低脂低卡路里也能滿足口腹之慾！
4. 消除「便秘」！腸道保持清爽，身體狀況跟著好。
5. 解決「老化」問題！讓體內變得乾淨暢通。
6. 消除「壓力」！調整自律神經。
7. 解決「免疫力降低」的問題！擊退感冒和病毒！

◆作者：藤井香江 輕鬆減重專家。

1975年生，以「靠食物的力量健康瘦」為理念，獨創喝「新鮮蔬果汁與湯品」輕鬆減重的方法。自己成功在半年內瘦20公斤，並且維持20年不復胖。「吃吃喝喝也能健康瘦下來，而且不復胖」的輕鬆減重法，獲得男女老少等廣大群眾的支持。本書嚴選五十道能夠解決怕冷、肥胖、老化等「女性煩惱」的湯品，每一道湯品都是10分鐘之內就能完成的簡單食譜。作者另有《早晨蔬果汁減重》、《早晨蔬果汁 X 晚間湯品減重》等書，銷售類計超過37萬冊。

Profile

微辣豬五花高麗菜湯



決。高麗菜中富含維他命U，除了能夠修復因過食而變脆弱的胃黏膜，還有維他命C能幫助肝臟恢復疲勞。

讓這道湯品更美味的祕訣就是大量使用高麗菜。高麗菜只要稍微煮一下，體積就會瞬間減少，還會大量吸收豬肉的鮮美精華，讓人吃個不停。

想要更清爽的湯頭，可以加入檸檬片。檸檬釋放清爽的香味，一吃就上癮。

前一天吃太多就用高麗菜來抵銷吧！有助減少攝取過剩的卡路里喔！

製作時間 10 分鐘

【材料】（2人份）

食材：

高麗菜（隨意切）4片（200g）

豬肋肉 100g

蒜泥 1小匙

湯底：

濃縮高湯、酒 各2大匙

水 300ml

個人喜歡的配料：

切碎的辣椒、檸檬片 各適量

【作法】

1. 在鍋中加入高麗菜、豬肋肉與湯底。
2. 蓋好鍋蓋用中火煮8分鐘，把高麗菜煮軟。

★美味的祕訣

加入大量的高麗菜，湯頭會更甜。 🍷

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」

天然≠尚好？皮膚科醫師：那可不一定

俗語說「天然≠尚好」，但若用在化粧品上，那可就不一定了！食藥署特別邀請皮膚科醫師林昀萱為大家破除「全天然」的迷思，以及天然成分可能會遇到的問題，帮助大家挑選最適合自己的化粧品。

全天然 很難達成

林昀萱醫師說明，化粧品在製造時通常不會只使用一種成分，而是會依照製程與成品需求，配合使用溶劑、界面活性劑等，才能做出最終成品。為了避免產品發霉、變質，常會添加防腐劑來維持產品的安定性。因此除非是把花草葉片直接搗爛敷在臉上，否則「全天然」的訴求很難達成。

此外，並非天然成分就不會對皮膚產生問題！林昀萱醫師說，有些植物成分有「光敏感性」，若使用到這類成分後直接曬到太陽，就可能導致過敏、皮膚炎的症狀產生，這類成分較常見的有檸檬、萊姆、佛手柑、芹菜等。

目前我國法規對於「天然成分」的定義有明確規範，依照「化粧品標示宣傳廣告涉及虛偽誇大或醫療效能認定準則」，若使用直接來自植物、動物、礦物等並未添加其他非天然成分，且製造過程未有顯著改變本質，或除去部分成分；或使用來自植物、動物或礦物等天然來源，成分的製程經過國內、外驗證機構驗證，或符合國際標準化組織（ISO）規範，並提出證明文件者，才可稱為天然成分。如果不符前述條件，卻自稱成分天然者，則涉及誇大不實的廣告。

您也在追求純天然的化粧品嗎？



小範圍測試 安全無虞再擴大使用

林昀萱醫師表示，有些民衆在使用植物精油後，會因過敏反應而前來求診，也曾遇過使用茶樹精油，導致皮膚刺激、灼傷等案例，因此建議消費者要多加留意。

另外，化粧品因含有多種成分，在診治時難以直接確認是哪一種成分引起皮膚不適，因此民衆使用新產品時應先少量用在脖子接近臉的地方，或是手腕內側做小範圍測試，確認不會過敏，再大範圍使用。林醫師強調，挑選產品時，不要抱持天然迷思，應以產品安全為優先。

食藥署也提醒，化粧品要宣稱添加「天然成分」，需符合法規要求；且並非添加「天然成分」的產品就一定是高品質產品！在挑選化粧品時，須仔細閱讀標示與成分內容，避免購買來路不明或過於誇大宣稱與效果的產品，以確保自身權益。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 903 期）

醫師 我該吃鐵劑嗎

妳有缺鐵性貧血嗎？根據 2022 年國民健康署的《國民營養健康狀況變遷調查》，每百位 19-44 歲女性中，就有 14 人有缺鐵性貧血問題！當醫師診斷為缺鐵性貧血時，可使用鐵劑進行治療。因此，食藥署特別邀請黃農茵醫師，分享關於鐵劑的正確知識，一起擺脫缺鐵性貧血的困擾。

臉色發白 頭暈疲倦 你可能有缺鐵性貧血

黃農茵醫師說明，「鐵」是組成血紅素的必須元素，血紅素則是組成紅血球的重要物質。紅血球的功能是將氧氣運送至全身供細胞代謝，因此當血紅素不足時，紅血球的正常功能就會受影響，進而導致組織器官缺氧，常見有頭暈、臉色發白、疲倦等症狀。

一般健康人若飲食均衡，不太會有缺鐵性貧血問題，造成缺鐵性貧血常見的原因為：飲食不均衡、鐵質吸收不良導致血紅素缺乏足夠製造原料，或是月經量過多、腸胃道內出血等。此外，實行嚴格純素飲食者，也容易因鐵質攝取不足而導致缺鐵性貧血。

缺鐵性貧血的小幫手「鐵劑」 有哪些種類

當有缺鐵性貧血時，可補充製造血紅素所需的鐵，進而改善貧血。黃醫師也表示，鐵劑可分為二價鐵、三價鐵，二價鐵在腸胃道的吸收較不易受到食物影響，但副作用較強；三價鐵副作用較輕微，是常用的類型，貧血患者比較不會因副作用而自行停藥。

口服型鐵劑是最常見、最方便的型態；而注射型鐵劑適合病況較嚴重、洗腎病患，或有腸胃道疾病、腸胃道出血導致鐵質吸收效果差的患者。

貧血找醫師 對症下藥快快好

黃醫師提醒，造成貧血的原因很多，但是過量補充鐵可能會產生嚴重副作用，例如：黑便、嘔吐、噁心、



腹瀉等，另外少部分特殊疾病患者則是禁止使用鐵劑。若無法忍受其副作用時，可請醫師評估、調整劑量。若是口服液態劑型，應避免觸碰到牙齒，以防止染色。

當有貧血問題時，請務必至家醫科或血液科就醫，由醫師診斷原因，開立處方進行治療，並在治療期間持續追蹤與評估。若症狀改善，醫師也會判斷評估停藥時機。

吃鐵劑不喝茶 牛奶 穀物飲料 避免含鐵保健品

黃醫師也提醒，鐵劑應儘量在空腹或餐前一小時服用，避免食物干擾吸收效率；並避免在服用鐵劑時喝茶、牛奶或穀物飲料；也應與鈣補充劑錯開，以免干擾鐵吸收。如果原本有吃含鐵保健品，則必須停止使用，以免過量攝取。另外服用鐵劑時，建議可同時服用維生素C，幫助鐵質吸收。

食藥署提醒，若經醫師評估為缺鐵性貧血並開立鐵劑，應規律服藥、勿任意停藥，才能讓治療達最大效果。日常飲食中，也可多攝取紅肉、肝臟、文蛤、牡蠣等含鐵量高的食物；素食者則可多攝取紅鳳菜、紅莧菜、九層塔等鐵質含量較高的蔬菜，避免鐵質不足導致缺鐵性貧血問題。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第906期）

女性 1/3 的歲月在更年期後渡過 3 個秘訣改善更年期不適

整理／公關部 資料來源／衛生福利部國民健康署

52 歲的吳媽媽近來常感覺自己注意力不集中，半夜難以入睡，還會有突如其來的燥熱感，甚至夜間出現盜汗等症狀，嚴重影響睡眠品質，經由醫師說明後，才了解原來這些都是更年期常見不適的現象。

更年期是生命中自然轉變的一個階段，許多人都會懷疑自己是不是提早進入更年期，而婦女大約發生在 45 至 52 歲，根據國民健康訪問調查顯示，50 至 54 歲婦女約有 8 成、55 至 59 歲婦女則有 9 成，有經期不規律或已停經的更年期變化，且停經年齡平均發生在 50 歲左右，表示女性有 1/3 的歲月是在更年期後渡過。這段期間由於卵巢功能開始退化，導致雌激素的分泌減少，部分婦女會出現生理、心理的不適症狀，及常見更年期不適情形包含：熱潮紅、盜汗、心悸、失眠、煩躁、記憶力減退等，國民健康署吳昭軍署長提醒，更年期不適的影響程度因人而異，若嚴重影響日常生活，需要進一步尋找婦產科或家醫科醫師的協助，以改善相關不舒適的情況。

更年期 3 秘訣 用心呵護自己

改善更年期不適，最基本就從日常生活調整做起，簡單自我照護方法，國民健康署提供 3 個秘訣：

1、均衡飲食

均衡攝取各類食物，遵守低脂、高纖、高鈣原則，並補充天然雌激素食物，可選擇黃豆類及其製品、全穀雜糧、牛蒡等富含植物雌激素的食物。



2、放鬆舒緩

建議睡前做溫和及放鬆身心的活動，如泡熱水澡、冥想、瑜珈、深呼吸等，有助於安心入睡，避免劇烈活動影響睡眠。

3、規律運動

規律的生活作息及運動，每天至少運動 30 分鐘，每週至少 150 分鐘，增加心血管健康，降低罹患失智症的風險。

國民健康署也鼓勵民衆，透過培養興趣或找到新的核心價值，例如：公益活動、志工服務等，依自己狀況訂定生活目標，改善心情同時也能促進大腦的健康，更多資訊可以參考國民健康署製作的「婦女更年期保健手冊」，或利用國民健康署健康九九網站搜尋及下載使用。



婦女更年期保健手冊



更年期保健館

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			01 二月初十 宜：出行、移徙、立券交易、入宅	02 二月十一 宜：動土、破土、安葬	03 二月十二 宜：破屋、壞垣	04 二月十三 北區 《財經講座》石文仁 10:00-12:00 《易數識人術》連建定 10:00-12:00 《宏觀經濟實時財經》李信年 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》吳瑞珍、林佩瑜 10:00-11:45 南區 《財經講座》陸大同 10:00-12:00 宜：破土、安葬、成除服
05 二月十四 宜：祭祀、破土、安葬成除服	06 農曆 宜：鑿繪、沐浴、拆卸	07 二月十六 宜：祭祀、沐浴	08 婦女節 宜：祭祀、嫁娶、鑿繪入宅、移徙	09 二月十八 宜：立券、納財、破土拆卸	10 二月十九 宜：納采、開光、祈福、立券立碑	11 二月廿十 北區 《財經講座》蔣月雲 10:00-12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若薇 10:00-12:00 《小富翁大贏家》邱雅倫 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》廖漢忠、陳曉虹 10:00-11:45 南區 《理財講座-養富計畫》鄭天程 10:00-12:00 宜：祭祀
12 二月廿一 宜：開市、立券、交易納財、會友	13 二月廿二 宜：祭祀、成除服	14 二月廿三 宜：嫁娶、立券、交易納財、會友	15 二月廿四 宜：謝土、拆卸、出火沐浴、齋醮	16 二月廿五 宜：破屋、壞垣	17 二月廿六 宜：訂盟、納采、嫁娶、出行入宅	18 二月廿七 北區 《財經講座》劉凱妍 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》劉秋英、陳翠芳 10:00-11:45 南區 《財經講座》陳冠元、王和忻 10:00-12:00 《婚姻財產管理講座》王淑珍 10:00-12:00 宜：移徙、入宅、安香、開光、安門
19 二月廿八 宜：裁衣	20 二月廿九 宜：祭祀、訂盟、納采入宅、出行	21 春分 宜：立券、交易、納財拆卸、納畜	22 閏二月 宜：祭祀	23 閏二月初二 宜：宜事勿取	24 閏二月初三 南區 《設定目標達成目標》李世傑 14:00-16:00 宜：開市、立券、交易、納財會友	25 閏二月初四 北區 《財經講座》蔡秉儒 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟 10:00-12:00 《百歲人生全攻略》林惠萍 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》王金菊、高麗倚 10:00-11:45 南區 《理財講座》張馨文 09:00-10:30 宜：祭祀
26 閏二月初五 宜：開光、立券、會友訂盟、安門	27 閏二月初六 宜：祭祀、開光、出火拆卸、謝土	28 閏二月初七 宜：破屋、壞垣	29 閏二月初八 宜：祭祀	30 閏二月初九 宜：開市、立券、交易移徙、入宅	31 閏二月初十 宜：祭祀	

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