

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2023.05

No.188

您的退休金夠用嗎？ 打造專屬退休帳戶

一次算清楚
勞工三筆退休保障

陳保良 吳玉娥
以人情味贏得饕客心



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀



人生有永達

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. 業代晉級加報酬，主管加獎金，雙贏策略
4. 首創世襲制度，組織利益可以繼承



萬事都騰達

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IPad、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. 獨創大數據分析：「保險經紀業務整合管理系統」新型專利
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



RICH 達人

CONTENTS

2023年5月號
第188期

全篇文章 TALK



財 富 學 苑

封面裡 人生有永達 萬事都騰達

- 04 永熱愛 達響未來 2023 永達保經業務表揚大會
- 09 組織發展最佳平台
- 11 您的退休金夠用嗎？打造專屬退休帳戶
- 16 一次算清楚勞工三筆退休保障
- 32 西進求賢

封底裡 永達 5 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃

生 活 學 苑

- 10 2023 永達紅包愛「紅包送暖 袋袋平安」送孩子一份勇敢起飛的祝福
- 19 水汴頭鄉土餐廳
陳保良 吳玉娥 以人情味贏得饕客心
- 22 2023 永達親親寶貝運動會 高雄場



健 康 學 苑

- 23 職場健康促進特輯
- 28 健康快遞

權 益 學 苑

- 30 財經生活補給站

版權所有／
本刊圖文未經本公司同意不得轉載
若您不希望收到 E-mail 或是 E-mail 有變更及對於我們的內容有任何建議，請以 0800-518-088 或下列方式通知我們。
電話／02-2521-2019 # 302 陳先生
傳真／02-2521-4047
信箱／admin@mail.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 p11 您的退休金夠用嗎？ 打造專屬退休帳戶



宋佳會 業務籌備協理



林怡貝 業務儲備協理

您有計算過自己的退休金夠用嗎？勞保潛藏負債飆破 11 兆，破產的疑慮早已成為廣大勞工的擔憂，勞保年改的問題紛擾多年，始終未能定案。然而高齡少子化的現況令人不免擔憂，如果年改後勞保年金註定會少領，面對銳減的退休金缺口，您做好準備了嗎？邀請保險專家宋佳會、林怡貝分享，如何打造一個專屬於自己的退休金帳戶，讓自己安心退休、幸福終老！

Editor's Note

編輯手記 戰勝勞保年改 勞工安心大樂退

勞保年改的議題炒得沸沸揚揚，牽動廣大勞工的心，51 勞動節剛過去，達人月刊關心勞工權益，特別企劃一系列勞工相關專題。

根據勞動部勞保局統計，勞保基金 2022 年「未提存精算負債（又稱潛藏負債）」高達 11 兆 4855 億元，比 2021 年的 10 兆 7639 億暴增 7216 億，等於每天平均負債增加 20 億，為了填補勞保破口，勞動部近 4 年已經撥補 1170 億元，若再加上特別預算 300 億及明年 1000 億，撥補規模已達 2470 億，但卻仍舊無法填補這個日漸擴大的財務黑洞，政府的撥補只能延後卻無法根治破產，若如政府承諾勞保不會倒，在少子高齡化的現象下，勞保年金縮水似乎已是預見的未來。

勞保年金牽涉到廣大勞工的退休權益，若未來年金勢必縮水，未雨綢繆才是安穩退休的唯一解方。那麼，您有計算過自己的退休金夠用嗎？專家指出，因應勞保風險，廣大勞工朋友一定要開始為自己的退休生活做打算，在政府提供的退休保障之外，為自己打造另一個專屬的個人退休帳戶，而且這個退休帳戶還必須具備安穩確定、持續成長等特性，才

能在無法預測的退休年歲中，陪伴著我們幸福終老，甚至能夠遺愛子孫。

本期邀請永達保經業務主管宋佳會、林怡貝，在「您的退休金夠用嗎？打造專屬退休帳戶」中，分享如何透過保險為自己打造一個專屬的退休帳戶，讓自己安心退休！

您還在「勞保」、「勞退」傻傻分不清楚嗎！？「勞保老年給付」跟「勞退新制退休金」是兩種不一樣的制度，只要符合請領條件，二者皆可申請。同時，若曾經參加國保並確實繳交保費，擁有國保年資，年滿 65 歲還可再多領一筆國保老年年金的保障。「一次算清楚勞工三筆退休保障」，帶您搞清楚政府提供三大退休保障，並且進行評估試算。

工作者每天超過 1/3 時間在職場上，其健康狀態與職場環境息息相關，隨著國人健康意識逐漸提升，再加上新冠肺炎疫情的影響，使得職場員工的健康更受到重視。「職場健康促進特輯」從策略宣導、健康檢查、到運動科技，許工作者一個友善的職場環境，同時提升員工的健康管理，期許廣大工作者都能在工作、生活和健康三者之間取得平衡。🔥

永熱愛 達響未來

2023 永達保經業務表揚大會

挺過疫情考驗，永達保經堅守「以客為尊」的承諾，以創新精神激發出強大的實力，持續在 2022 年繳出亮眼的成績，於 3 月 31 日在陽明山中山樓表揚在 2022 年表現卓越的保險業務菁英。吳文永董事長、陳慶鴻總經理帶領各團隊區塊領導人，齊心擊出信心滿滿的一拳，展現「永熱愛 達響未來」的熱情與願景。



吳文永董事長（左 6）與陳慶鴻總經理（右 6）擊出充滿信心的一拳，引領韓孫珍華業務執行副總（右 5）、李世傑業務執行副總（左 5），以及金餘國業務籌備副總（右 1 起）、黃文貴業務副總、林佳儀業務副總、魏滿妹業務高級副總、陳惠文業務協理（左 1 起）、鞏國祥業務籌備副總、張貞芬業務籌備副總、傅泓捷業務資深副總，喊出 2023 年新契約保費目標 60 億元（含躉繳）。

—— 年疫情洗禮，民衆愈加意識到風險管理的重要
—— 性，理解保險和退休規劃的必要性。讓永達在 2022 年表現亮眼，新契約期繳保費達新台幣 20 億元、達成當年度百萬圓桌（MDRT）會員人數 255 位、主管人力共 1,897 人、13 個月保單繼續率更高達 96.4%。展望 2023 年，更訂下新契約保

費新台幣 60 億元（含躉繳）及達成 300 位 MDRT 的目標。

疫情的考驗，促使永達保經全力發展數位化，透過線上會議、講座、課程讓專業傳承無遠弗屆，也藉此契機培養了無數優秀講師。同時，業務代表的不畏轉變與挑戰，更是成長的最佳動力，善用手機、

2023MDRT 終身會員



1. 鞏國祥業務籌備副總 (右) / 2. 陳慧雯業務協理 (右) / 3. 陳小瑩業務協理 (右) / 4. 林佩瑜業務籌備協理 (右2)、劉秋英業務籌備協理 (左1)、蔡陳麗紅業務儲備協理 (右1) / 5. 韋志祥業務儲備協理 (右) / 6. 吳慈念業務儲備協理 (右)

平板、電腦等 3C 載具，突破空間與距離限制，不僅提昇服務模式，贏得客戶的信任與支持，也成就了 2022 年的卓越績效。

永達保經擁有深耕退休規劃市場的謀略與遠見，落實公司平台 2161 銷售密碼、2143 增員密碼機制，善用取得「保險經紀業務整合管理系統」新型專利的報表管理，更優化獎勵制度，提高佣金率，輔助銷售流程，大幅提升服務品質，同時更圓滿業務代表傳承的願景，實現「服務一陣子，永達養你兩輩子」的承諾，無形中推動業績的自然成長。

將保險當公益 事業更上一層樓

「達響未來 你也可以」是吳文永董事長 2023 永達業務表揚大會開場影片中對所有業務代表的期許，疫情過後，能有那麼多業務代表晉級、完成 MDRT，同時創下 FYC 成長 30% 的成績，代表大家平均加薪 3 成，他請大家為自己鼓掌之餘，也叮

嚮所有業務代表，2023 年有二件重要的事，希望大家一定要達成。

第一件事就是「落實高收入計畫表」，他提到：「我希望大家今年要配合落實高收入計畫表，來提高成交率、實動率及件均產能，而且不僅要照顧好自己的收入，更重要在於了解銷售系統的整個流程，未來擔任團隊長才有方法能夠複製，帶組織就會比較輕鬆。至於如何把銷售做好？心態非常重要，只要將銷售當公益事業，就不會陷入低潮，而且不要怕挫折，沒有挫折不會成功。」

第二件事就是「演而優則導」，「公司今年在制度上有很大的優化，投資在每位業務代表身上的成本高達 FYC 的 3.5 倍，同時架構『服務一陣子 永達養你兩輩子』的願景，所以大家一定要成為『保險企業家』，從一個人邁向一群人，不論你想不想增員，至少找兩位屬員一起打拼，所有組織都是半推半就而成功的。今年希望大家不管在銷售、組織

年度業績大賽冠軍



2022 年度業績大賽個人組第一名呂懿芳業務首席經理（右）。



2022 年度業績大賽處級組第一名石文仁業務籌備副總（右）。



2022 年度業績大賽體系組第一名傅泓捷業務資深副總（右）。



2022 年度最佳成就獎第一名石文仁業務籌備副總（右）。



2022 年 25 個月連續率團隊組第一名林明堂業務執行副總。

副總、陳慧雯業務協理、陳小瑩業務協理、林佩瑜業務籌備協理、劉秋英業務籌備協理、韋志祥業務儲備協理、蔡陳麗紅業務儲備協理、吳慈念業務儲備協理，累計已有 97 位永達菁英達成 MDRT 終身會員最高榮譽。

都更能上一層樓！」

MDRT 品牌指標 菁英中的菁英

向有 MDRT 搖籃稱號的永達保經，自 2002 年起每年都有上百位的業務菁英贏得 MDRT 資格，依據 MDRT 網站公佈的 2022 年 MDRT 會員公司統計資料，永達保經以 197 名 MDRT 會員數，名列全球第 83 名，位居台灣第 4 名。全永達具備 MDRT 會員資格者高達 911 位，可謂國內 MDRT 人數比重最高的保經公司，愈加突顯永達 MDRT 的品牌指標。

而金牌中的金牌－MDRT 終身會員，永達 2022 業績年度達成 10 屆 MDRT 年會最高榮譽終身會員資格者高達 8 位，分別為：鞏國祥業務籌備

年度業績大賽冠軍成功心法

以黑馬姿態躍上舞台、奪得個人組第一名榮耀的呂懿芳業務首席經理，是從科技業轉戰保險業，默默服務接續客戶多年，終於在今年大放異彩，過去的她，在台下自拍；現在的她，在台上被拍。當年，三度奪得年度最佳成就獎並挑戰戈壁馬拉松的陳翠芳業務副總，在舞台上的一席感言帶給她極大的震撼與嚮往，也埋下夢想的種子，緣起不滅，她以奧斯卡首位亞裔影后楊紫瓊的一席感言與大家共勉：「40 年來，楊紫瓊永不放棄做夢！只要還在賽道上，只要永不放棄，立刻開啟瘋狂的夢想！」

憑著創新的機動性，透過線上與實體交叉運作，在疫情期間，連續三年拿下業績大賽體系組第一

新晉級業務菁英



2022 新晉級業務副總程淑惠（右）。



2022 新晉級業務協理黃令鈞（右1起）、鍾寶堂、賀毓庭、袁慕霞（左1起）、王台生。

名，更許下四連霸夢想的傅泓捷業務資深副總，對這個成績既感動也感謝，感謝 7 年前吳董事長與陳總經理給他機會回到新竹發展，體系三連霸的成績是泓捷團隊所有成員一起成就的，他也勉勵：「我們是一群有熱情、有理想的年輕人，而永達就是讓年輕人打拼的地方！」

2022 年，對石文仁業務籌備副總而言是業績的豐收年，也是組織翻轉爆發的起始年，一舉奪得業績大賽處級組第一名與年度最佳成就獎第一名兩項榮耀，是他多年默默服務、提供平台養份的積累。從成為 MDRT 終身會員的那一刻，他就想成為一個給予者，傳承自己的銷售能力，更以創建者的角度看見更大的未來，希望啟發更多金融業的佼佼者加入永達，也曾遭遇瓶頸，進而領悟適人適性的重要性，並自許為農夫，貫徹沃土計畫，盡心盡力提供夥伴需要的養分，將永達這一畝福田變沃土。

17 年時間，從台下到台上，更加印證石文仁「有信念，無堅不摧」的座右銘，他提到，優秀的團隊長一定要有市場敏感度與情緒穩定度，要為團隊擬定短中長期的策略、解讀市場需求的情報。在完成 MDRT 的過程中，他學會很多技能，過去的財經背景更讓他非常擅長解構情報，能夠提供許多配套策略。團隊長就像一個「領路人」，不僅要指出方向、

給予方法、更要提供資源，他知道培訓不是短時間的工作，但是他願意陪伴，希望與夥伴們互為貴人，一起達成夢想，點石成金、極望成林。

榮獲 2022 年 25 個月繼續率團隊組第一名的林明堂業務執行副總，非常感謝北四團隊所有業務代表的努力，讓團隊能獲得第一名的好成績，在大陸的他表示：「維持高繼續率實屬不易，代表服務態度讓客戶滿意，這份榮耀屬於北四團隊的每一位夥伴，我們應該秉持高品質服務的精神，繼續為客戶做好令人滿意的服務。也希望每一位夥伴都能夠堅持維持好成績，傳承團隊榮耀。」

追求晉級 幫助他人也成就自己

永達重視人才的培育與傳承，期許每位業務代表都能以「保險企業家」為事業願景，懷抱創業家思維，投入組織發展，幫助他人、成就自己。2022 年接受晉級表揚的業務菁英包括：晉級業務副總者為程淑惠；晉級業務協理者為黃令鈞、鍾寶堂、賀毓庭、袁慕霞、王台生等 5 位。期許更多業務代表勇敢跳出舒適圈，挑戰晉級獎金：晉級業務籌備協理獎金 10 萬元、晉級業務協理獎金 50 萬元、晉級業務副總獎金 100 萬元、晉級業務執行副總再加發獎金 150 萬元。

公益奉獻獎



2022 年公益奉獻獎前三名：韓孫珍華業務執行副總（右 4）、莊聆瑄業務專案協理（左 4）、鄒美玲業務協理（右 3）。

永敢每一刻 期許您的加入

2022 年，永達保經憑藉著「利他」的核心理念，在第 24 屆保險信望愛獎中備受肯定，榮獲「最佳保險專業」、「最佳社會責任」、「最佳通訊處」和「最佳社會貢獻」四大榮譽肯定，此殊榮為永達在保險業界的卓越表現背書，再次展現了永達在保險業界的綜合實力並善盡企業社會責任。2022 年永達公益奉獻獎前十名為：韓孫珍華業務執行副總、莊聆瑄業務專案協理、鄒美玲業務協理、李世傑業務執行副總、李麗英業務執行副總、傅泓捷業務資深副總、蔡明美業務協理、石文仁業務籌備副總、楊琇婷業務協理、蔣品茵業務籌備協理，他們展現保險愛與關懷的真諦，實踐 MDRT 的全人精神。

永達社福基金會執行長汪用和感謝所有熱心公益的捐款者，也希望落實今年「永敢每一刻」的主題，能夠有更多永達人，包括行政同仁與業務代表，一同加入行善的行列，每月捐出 1% 所得，幫助基金會持續辦理公益關懷活動，基金會也承諾一定會將所有善款都花在刀口上，讓更多弱勢被看到、被幫助，讓您捐出的每一分錢都能發揮最大的效益。

榮譽晚宴 賓士大獎籌菁英

為獎勵表現優異的業務代表，貫徹利益共享精神，永達年年在業務表揚大會後舉辦榮譽晚宴。晚



吳文永董事長（右）親手頒贈賓士大獎給呂懿芳業務首席經理（左）。

宴開場，業務菁英們在永達長官與業務主管的夾道歡迎下入場，擁抱、擊掌、握手…，氣氛歡欣熱鬧。在表演團體的勁歌熱舞帶動下，許多業務代表也隨之在台上或台下歡暢熱舞，數十台筆記型電腦、超大尺寸液晶電視，還有賓士轎車及 TOYOTA 的 YARIS、CAMRY 等數台汽車大獎，就在這樣高亢歡愉的氣氛下一輪番抽出，業績大賽個人組冠軍呂懿芳業務首席經理是當晚的幸運兒，除了抽中一台 CAMRY，更在吳文永董事長的手中領受最大獎－賓士轎車，晚宴就在滿滿的恭賀聲中圓滿落幕。

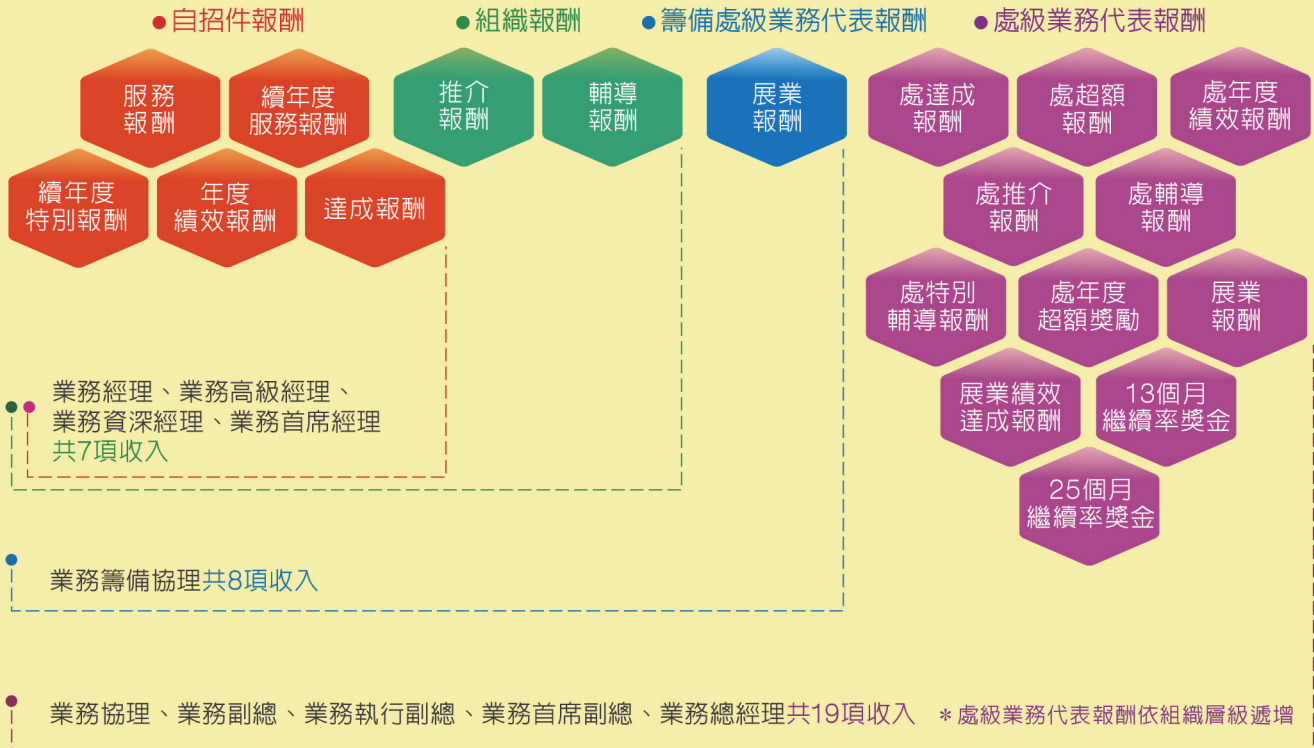
組織發展最佳平台

核心優勢

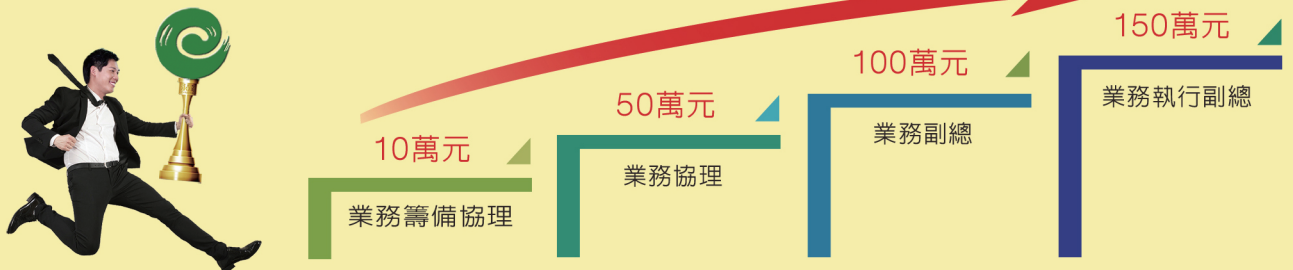
- ✓ 講師全是MDRT
- ✓ 平台制取代師徒制
- ✓ 行銷&組織並行
- ✓ 報表輔助管理
- ✓ 兩岸發展賺雙幣
- ✓ 寬廣的發展舞台

組織持續向上走

► 承攬收入無上限、報酬獎勵PLUS送



► 晉級獎金全拿走



服務一陣子 永達養你兩輩子

只要符合下列條件可申請「屆齡免評估」：

登錄於本公司持續滿15年以上或持續滿10年且年滿60歲以上，且承攬契約屬有效者。

人生有永達 萬事都騰達 0800—551—039

永達保險經紀人

2023永達紅包愛「紅包送暖 袋袋平安」 送孩子一份 勇敢起飛的祝福！

永達自2013年舉辦「紅包愛」公益活動，每年媒合六家社福機構，透過紅包袋義賣替弱勢機構募集經費，累積捐助66家弱勢機構，捐助近1,750萬的善款。2023紅包愛邀請插畫家SMART 莊信棠先生合作，設計6款獨一無二的紅包袋，可愛的紅包袋圖樣，傳遞著溫馨的故事，藉由紅包袋的傳遞，讓每一個紅包袋成為一份愛的延續，這份祝福不僅成為弱勢兒少與家庭看見希望的開始，更使助人的愛與喜樂持續擴散！

在永達人、保戶及善心民衆的認購下，創下11年來訂購金額最高記錄，捐款總額高達1,703,196元，六家社福機構分別獲得283,866元善款，包含：台北「光仁社會福利基金會」、新北「台灣城鄉永續關懷協會」、桃園「台灣國際兒童村」、

新竹「台灣築心全人生命教育關懷協會」、台中「信望愛智能發展中心」、高雄「南方文教基金會」，捐助經費將提供弱勢家庭兒少課後輔導及多元課程活動、機構多功能團體諮商室翻新提供友善和安全的學習環境、投入中小學學童生命教育課程…等，幫助孩子在人生起點能和一般的孩子一起出發，送孩子一份勇敢啟航的祝福。✎



▲ 永達保經陳惠文業務協理（左一）頒贈支票予信望愛智能發展中心。



▲ 永達保經陳慶鴻總經理（左一）頒贈支票予光仁社會福利基金會、台灣城鄉永續關懷協會、台灣省私立台灣國際兒童村、築心之家。



▲ 永達保經吳文永董事長（右二）頒贈支票予南方文教基金會，永達陳慶鴻總經理（左一）及李世傑業務執行副總（右一）一同見證。

您的退休金夠用嗎？ 打造專屬退休帳戶



您有計算過自己的退休金夠用嗎？勞保潛藏負債飆破 11 兆，破產的疑慮早已成為廣大勞工的擔憂，勞保年改的問題紛擾多年，始終未能定案。然而高齡少子化的現況，讓我們不得不面對繳的人愈來愈少、領的人愈來愈多的殘酷現實，如果年改後勞保年金註定會少領，面對銳減的退休金缺口，您做好準備了嗎？邀請保險專家宋佳會、林怡貝分享，如何打造一個專屬於自己的退休金帳戶，讓自己安心退休、幸福終老！

企劃、執行／洪詩茵 攝影／何佳華、余秀萍

根據勞動部勞保局統計，勞保基金 2022 年「未提存精算負債（又稱潛藏負債）」高達 11 兆 4855 億元，比 2021 年的 10 兆 7639 億暴增 7216 億，等於每天平均負債增加 20 億，為了填補勞保破口，勞動部近 4 年已經撥補 1170 億元，若再加上特別預算 300 億及明年 1000 億，撥補規模已達 2470 億，但卻仍舊無法填補這個日漸擴大的財務黑洞，政府的撥補只能延後卻無法根治破產，若如政府承諾勞保不會倒，在少子高齡化的現象下，勞保年金縮水似乎已是可以預見的未來。

而且就勞保局統計資料顯示，2022 年底平均請領老年年金的年齡為 61.28 歲，平均投保年資為 29.46 年，反映我國勞工退休年齡過早的現象，目前有 160 萬勞工

請領勞保年金，相比 10 年前的請領人數 49.7 萬人，請領人數一舉暴增 110 萬，但繳費人數卻僅增加 68.4 萬人，請領人數增加的速度遠高於繳費人數，這些現狀都將加速勞保財務黑洞惡化的速度。

勞保年金牽涉到廣大勞工的退休權益，若未來年金勢必縮水，未雨綢繆才是安穩退休的唯一解方。那麼，您有計算過自己的退休金夠用嗎？專家指出，因應勞保風險，廣大勞工朋友一定要開始為自己的退休生活做打算，在政府提供的退休保障之外，為自己打造另一個專屬的個人退休帳戶，而且這個退休帳戶還必須具備安穩確定、持續成長等特性，才能在無法預測的退休年歲中，陪伴著我們幸福終老，甚至能夠遺愛子孫。

宋佳會 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務籌備協理

保險年資 |

11 年

得獎紀錄 |

6 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 | 生命的長短我不能控制
但生命的寬度由我掌控



宋佳會 · 打造專屬退休帳戶

世界衛生組織定義，65 歲以上老年人口占總人口比率達到 7% 時稱為「高齡化社會」，達到 14% 是「高齡社會」，若達 20% 則稱為「超高齡社會」，依據國發會人口推估報告，台灣將在 2025 年邁入超高齡社會。

永達保險經紀人業務籌備協理宋佳會表示，這代表未來老年人口會愈來愈多，加上現在又少子化，未來繳錢給政府的人勢必會減少，但政府要發放的人數卻會逐漸增加，這就是廣大勞工退休最大倚賴「勞保年金」破產風險的問題根源。再進一步探討，未來，繳錢的人少了、要發放的人卻多了，如果你是政府你會想怎麼做？「第一就是要『多繳』、第二『少領』、第三『延退』，所以，親愛的朋友你想要哪一個呢？如果都不想要那是不是就要靠我們自己了！」

退休金究竟要準備多少才夠用？普遍的說法有 1 千萬、1 千 5 百萬，宋佳會提出一個簡單的算法，方便廣大勞工進行基礎的評估試算，「以剛出社會 25 歲的年輕人為計算基礎，如果每月花 3 萬（年花 36 萬元），每年通貨膨脹是 1.3%，到

了 65 歲退休的時候，每個月花費應該是 5 萬 5 千元（年花 66 萬），假設活到 85 歲跟上帝喝咖啡，那就是還有 20 年的退休生活，這樣加總起來大概需要準備 1528 萬元的退休金才足夠！」

然而，宋佳會也提醒：「大家應該有印象，有個日本人出版了一本書籍《下流老人》，標題是就算月薪 5 萬，以後也可能變成下流老人。為什麼會這樣呢？因為在準備退休金的路上，我們會面臨到很多問題，例如：沒有想到父母、子女或自己會生病、沒有想到投資會失利、沒有想到會發生疫情……，太多沒有想到的情況可能打斷退休金的準備。有沒有一個帳戶是專門用來存退休金，這個帳戶不會因為這些想不到的問題而中止，例如：萬一發生殘廢，沒辦法工作、需要人照顧的時候，如果有人繼續幫忙存退休金，又提供一筆生活費，讓生活不會被改變，這樣的工具是不是很好？這就是我在幫客戶做的規劃，只有保險可以做到這樣的保障。」

什麼類型的保險商品可以達到儲備退休金的目的，同時又能兼顧儲備過程中的各種人生風險？宋佳會明確指出是「利變增額壽險」，且具備雙

保險服務心法

因為想了解自己保單而加入保險公司的宋佳會，原本是一位護理師，陪伴家人的心願讓她毅然轉入保險業，剛開始遇到很多挫折，所幸有支持他的家人及朋友，還有相信他的陌生客戶，之後因為協助客戶理賠，讓她看見保險的價值及自己的使命，更在加入永達之後，看見不一樣的專業與視野，期許能協助每個客戶做好退休規劃，達到每個月都有錢，不用擔心下半場人生。

永達人不藏私的共好特質，促使她短短時間即迅速進階成長，建立個人專業價值，提供客戶與人生階段相對應的需求與規劃，建立自己與緣故之間的新連結與新價值，也開展了她保險事業的新藍海。

將客戶當朋友的她，只推薦自己認同的商品，對客戶盡責也負責。她說：「因為護理工作，我看盡人生的生老病死，知道生命的長短沒有辦法控制，所以我珍惜每個當下，希望在離開的時候沒有遺憾，我也用這樣的態度告訴客戶，希望他們珍惜當下，提早做準備，當意外來臨，對家人盡責，讓自己有尊嚴！」



豁免保障，才能解決「走太早、活太久、走不了」的可能性問題。

合計政府提供的勞保年金、勞工退休金等退休保障，以月生活費計算退休金破口，例如：40 歲、預計 65 歲退休，預估退休後每月生活費 5 萬元，政府的退休保障每月大約 2 萬元（沒有縮水的情況），那每個月需要多備 3 萬元的現金流，以目前的保險商品試算，20 年的準備時間，如果 25 歲出社會就開始存，以報酬率 3% 的工具，每個月需要投入 16000 元，但如果 45 歲才開始存，每個月就要投入 45000 元才能達到規劃目的。這就是時間複利的威力，所以退休規劃愈年輕愈輕鬆，尤其必須在身體狀況好的時候進行規劃，才能避免因身體有狀況而無法投保的情況。

一位 40 歲外商公司主管，年薪約 500 萬的

客戶，太太是家管，有兩個小孩。依照客戶家中的情況，他要準備自己與太太的退休金，加上最近剛買了一棟房子，揹負 800 萬的房貸，客戶擔憂若自己有任何突發意外，太太沒有能力繳交房貸，可能會侵蝕家庭的經濟與生活，甚至影響孩子的教育。宋佳會為客戶規劃 20 年期的增額終身壽險（雙豁免），年繳 25 萬元（總繳 500 萬），繳 25 萬立即擁有 810 萬元的保障，Cover 房貸風險之餘，更兼顧失能保障，繳費期滿後，65 歲開始每年又可以增加 24 萬元的退休現金流，一直領到 85 歲領完 500 萬後，帳戶內還有 500 萬，還可以繼續領，用剩花剩再留給孩子，還有稅負上的優惠，讓他「走太早」可以給家人一筆錢，孩子可以繼續念私校，老婆可以繳房貸；如果失能「走不掉」，有人幫他繼續存退休金，還給一筆生活費；如果長壽「活太久」，也有一筆保證確定的退休金，讓他活多久領多久。

保險具備專款專用的特性，同時兼顧各種人生風險，是真正能協助客戶解決退休問題的工具，也是最適合退休規劃的個人專屬帳戶。

林怡貝 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

15 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 | 成就幸福人生



林怡貝 · 打造專屬退休帳戶

勞保收支短絀擴大的情況，讓勞保年改的議題始終沸沸揚揚，隨著勞保破產期限的逼近，更讓廣大勞工對未來退休保障難以樂觀。依據勞動部保險局日前公布的勞保老年年金統計數據，請領人數飆升至 10 年前的 3 倍多、請領年齡過早、平均投保年資增加、平均投保薪資愈來愈高…，這些數據都會促使勞保收支短絀的情況愈加惡化。

面對這些負面訊息，永達保險經紀人業務儲備協理林怡貝卻提供大家不同視角，「我覺得大家應該從更為正面去解讀勞保年改，怎麼說呢？正因為勞保破產的議題炒翻天，新聞媒體不斷強力放送，反而促使民衆開始去思考退休、風險這方面的課題。過去大家認為有勞保年金、退休免煩惱，完全不會去思考退休準備這件事，這幾年因為媒體的炒作放送，民衆退休風險意識抬頭，不論未來退休金是政府給或者自己準備，開始有了『算一算』的思維，甚至進一步思考，如果連政府政策都會改變、甚至縮水，自己是否應該更重視自行準備的退休金。如果預計 65 歲退休，需要準備多少退休金？如果希

望提早退休，那需要提早做什麼準備？」

林怡貝說：「從農業時代至今，沒有哪個世代會遇到像我們一樣的問題，現代年輕人孩子生的少。反觀過去的六、七位子女，長輩老了討論著父母由誰撫養、如何分攤；現代的父母要思考的是如何照顧老後的自己。較過去對養老院的刻板印象，像是被子女遺棄，但現在大家對養老院也不再都是負面解讀，甚至有愈來愈多當前的青壯族群，開始揪夥在附近買房子，希望未來退休有好友相伴，只要能從正面去解讀勞保年改議題，自然就會積極去面對與解決退休的風險。」

常有人詢問如何計算退休金缺口？林怡貝認為，這完全視每個人的工作型態而定，有的人是完全依照政府勞保的退休規則，有的人則可以終身工作、不退休，所以沒有一定的公式與答案，最重要應該是如何把退休時間點的自主權拿回來。舉例來說，勞保最後設定是 65 歲退休，如果想提前退休或者延後退休，首先，必須靠保險轉嫁投資、長壽、失能等風險，免除退休準備過程中的變數；接下來才是思考，退休後長達數十年沒有薪資收入的我們，需要

保險服務心法

擁有研究所學歷，短暫從事過電腦軟體業務，期許能夠幫助他人、給予別人的生命正向影響的願心，促使林怡貝投入從未想過的保險業，卻沒想到，這一個轉彎卻成就她職業生涯的主要樣貌，讓保險成為了她一生的志業。

從以醫療保障為主的市場，轉入主打退休傳承規劃的永達，林怡貝坦言，她曾在同樣以醫療保障為主流的保險公司輾轉，最後領悟「舊方法+ 舊市場= 沒有未來」。來到永達，她發現「資源不同、定位不同」，自己能夠為緣故客戶提供更進一步的服務與價值，過去服務侷限於責任重大期的風險轉嫁，現在延續服務至退休及傳承規劃，同時也建立她「顧問」的價值。

「信任」是規劃的起點，經營保險事業，真心交付才能贏得信任，林怡貝分享：「客戶身邊不缺做保險的人，客戶缺的是他們的好朋友剛好是保險從業人員，這是我對自己的定位，每位客戶都是未來要一同退休的好朋友，真誠以對！」

多少資金才能維持正常生活？請以「資源有限」為前提思考，也就是維持最基本的生活需求，需要準備多少退休金，因為未來才能在確定的基礎上疊加更好的生活品質。

儲備退休金的工具很多，房子租金、股票收益，以及具備附加功能與機制的保險商品。既然退休生活費是確定的支出，就不能以不確定的工具來綁定，保險是一份專屬契約，透過特定的商品規劃或組合，只要繳費期滿，契約上的數字都是確定會實現的數字，確定的退休支出就要用確定的保險工具來綁定。

如何為客戶打造專屬的退休帳戶？林怡貝分享：「首先，必須先了解客戶的經濟能力、需求與想法，評估客戶的風險承擔能力，最重要是了解客戶的退休需求金流，也就是每月最基本的生活費，透過循序漸進的溝通，勾勒出客戶理想中的退休樣式，就像一個室內設計師為客戶打造理想中的房子。對客戶而言，只有最適合的方案、沒有最好的方案。」

一位服務於科技業的客戶，現年 35 歲、已婚，20 幾歲就開始工作，這位客戶非常有退休觀念，預計以 20 年時間存股 100 張電信股票，

未來退休生活就靠這些股票股利。然而無法對抗人性，買點不確定，也非專款專用，生活中總有些無法預期的支出，打亂計劃，10 年時間下來，購買的股票張數不如預期，加上工作壓力真的很大，夫妻共識是尋找一個能確定退休的計劃，希望透過具備專款專用特質的保險來進行退休規劃，最後以 55 歲退休為目標，協助客戶規劃年繳 100 萬元、12 年期的利變增額壽險，具備雙豁免及高額保障，兼顧他的家庭責任；而他的另一半也規劃年繳 100 萬元、6 年期的利變增額壽險，為退休預先儲備一桶金。

「從需求面切入，為客戶打造理想中的退休樣貌與金流，正是我們這份工作的價值所在！」林怡貝總結。 



一次算清楚勞工三筆退休保障

整理／洪詩茵 資料來源／勞動部勞工保險局

您還在「勞保」、「勞退」傻傻分不清楚嗎？
您知道可能還有一筆國民年金保障嗎？

為保障勞工退休後的生活，政府提供「勞工保險老年給付」、「勞退新制退休金」與「國民年金保險老年年金」三大退休保障。但有許多民眾搞不清楚自己究竟擁有哪些退休保障？甚至依然將「勞工保險老年給付」與「勞退新制退休金」混為一談，或者擔憂請領資格會不會互相抵觸？

勞動部特別宣導，「勞保老年給付」跟「勞退新制退休金」是兩種不一樣的制度，勞工只要符合請領條件，二項都可以申請，若曾經參加國保並確實繳交保費，擁有國保年資，年滿 65 歲還可再多領一筆國保老年年金的保障。

勞保老年給付 案例試算

老年年金（按月領）

計算公式：

以「加保期間最高 60 個月之平均月投保薪資」計算，依下列 2 種方式擇優發給：

A 式：平均月投保薪資 × 年資 × 0.775% + 3,000 元

B 式：平均月投保薪資 × 年資 × 1.55%

【李先生，年滿 65 歲，勞保年資 35 年又 5 個多月，平均月投保薪資為 32,000 元】

A 式：32,000 × (35+6/12) × 0.775% + 3,000 元 = 11,804

B 式：32,000 × (35+6/12) × 1.55% = 17,608

B 式較優，每月可領老年年金 17,608

勞工的三種退休保障

	簡介	請領條件
勞工保險老年給付	勞保的一種保險給付，勞工離職退保只要符合請領條件，就可以請領，分為「老年年金」、「老年一次金」與「一次請領老年給付」。	1. 達法定退休年齡、勞保年資滿 15 年（或勞保併計國保之年資滿 15 年），可以選擇請領「老年年金」或「老年一次金」。 2. 勞保年資未滿 15 年者，僅能選擇「老年一次金」。 3. 2008 年 12 月 31 日之前有勞保年資者*，才能選擇「一次請領老年給付」。 （* 且離職退保時符合以下所列資格之一： 1. 勞保年資合計滿 1 年，年滿 60 歲或女性被保險人年滿 55 歲。 2. 勞保年資合計滿 15 年，年滿 55 歲。 3. 在同一投保單位參加勞保的年資合計滿 25 年。 4. 參加勞保年資合計滿 25 年，年滿 50 歲。 5. 擔任具有危險、堅強體力等特殊性質工作合計滿 5 年，年滿 55 歲。 6. 轉投軍人保險、公教人員保險，符合勞工保險條例第 76 條保留勞保年資規定退職。）
勞退新制退休金	從 2005 年 7 月開始實施，由雇主每月提繳不低於每月薪資 6% 到勞工個人退休金專戶，勞工亦可自願提繳至多 6%，專戶內的退休金及收益可累積帶著走。	年滿 60 歲，即可自行決定請領時間，工作年資未滿 15 年者，僅能請領「一次退休金」；工作年資滿 15 年以上者，可選擇「月退休金」或「一次退休金」。
國民年金保險老年年金	國保的一項保險給付，年滿 25 歲、未滿 65 歲，沒有參加勞保、農保、公教保、軍保的國民皆為納保對象。	只要曾參加國保並繳交保費，年滿 65 歲時，不論國保年資有幾年，均得請領國保老年年金，自符合條件當月起按月發給至死亡當月止。

資料來源：勞動部勞工保險局



★ **NOTE**：老年年金延後領，每延後 1 年，年金給付多 4%，最多增加 20%；若選擇提早領，每提早 1 年，年金給付少 4%，最多減給 20%。但專家提醒，提早領、正常領或延後領，哪一種選擇領得多？必須考量每個人的健康狀態與預估平均餘命，沒有確定的答案。

一次請領金額： $32,000 \times [(15 \times 1) + (13 \times 2)] = 1,312,000$

★ **NOTE**：60 歲以前，給付月數上限為 45 個月；年逾 60 歲繼續工作者，超過 60 歲後的年資最多以 5 年計，合併 60 歲以前的老年給付，最高給付月數為 50 個月。

老年一次金（一次領）

計算公式：

以「加保期間最高 60 個月之平均月投保薪資」計算：

給付金額 = 平均月投保薪資 × 給付月數

【李小姐，40 歲離職，勞保年資 13 年又 3 個多月，平均月投保薪資為 18,000 元，2017 年年滿 60 歲】

老年一次金金額： $18,000 \text{ 元} \times (13 + 4/12) = 239,400 \text{ 元}$

勞退新制退休金 案例試算

月退休金：將個人退休金專戶本金及累積收益金額，依據年金生命表，以平均餘命、利率等因素計算每月應核發退休金金額，分期按季發給。

一次退休金：個人退休金專戶本金及累積收益合計發給。

線上試算：

可透過勞工保險局網站 (<https://www.bli.gov.tw/0012942.html>)，點選「業務專區」→「勞工退休金」→「個人專戶查詢及金額試算」，進行「勞工退休金個人專戶查詢及核發金額試算」或「勞工個人退休金預估金額試算」

【謝先生，年滿 65 歲，勞保平均月投保薪資為 32,000 元，預估投資報酬率 1%、預估薪資成長率 3%、退休金提繳率（月）6%、預估選擇新制後的工作年資 30 年、預估平均餘命 20 年】

一次請領老年給付（一次領）

計算公式：

以「退保當月起前 3 年之實際月投保薪資」平均計算：

給付金額 = 平均月投保薪資 × 給付月數【（前 15 年勞保年資 × 1 個月）+（15 年後的勞保年資 × 2 個月）】

【王先生，年滿 52 歲，保險年資 28 年，平均月投保薪資為 32,000 元】



預估累積退休金及收益 = 1,279,170

預估月退休金 = 5,878

國保老年年金 案例試算

計算公式：

依下列 2 種方式擇優發給：

A 式： (月投保金額 × 保險年資 × 0.65%) + 3,772 元 *

(* 有下列網址所列情況不得以此式計算：<https://www.bli.gov.tw/0014336.html>)

B 式： 月投保金額 × 保險年資 × 1.3%

(自 2023 年起月投保金額為 19,761 元)

線上試算：

可透過勞工保險局網站 (<https://www.bli.gov.tw/0100754.html>)，點選「便民服務」→「簡易試算」→「國民年金給付金額試算」→「老年年金給付」，進行試算

【謝先生，年滿 65 歲，退休時勞保年資 30 年，領有國保年資 5 年，勞保平均月投保薪資為 32,000 元】

國保老年年金：

A 式： 19,761 × 5 年 × 0.65% + 3,772 = 4,414

B 式： 19,761 × 5 年 × 1.3% = 1,284 元

(勞保領年金時，國保以 B 式計算)

★ **NOTE：** 謝先生擁有勞保年資 30 年，若有參加勞退新制，將可同時領取「勞保老年年金」+「國保老年年金」+「勞退新制退休金」三筆退休金，預估月領退休金可超過 2 萬元。

一輩子努力打拼的目的是什麼，照顧家人、實現個人夢想…，除此之外，退休之後，當我們沒有持續性的收入，您的退休金準備好了嗎？

您有試算過自己退休後究竟擁有多少退休金嗎？透過上述三種退休金的試算，勞工可以先初步預估自己退休後擁有的基礎保障，再加計其他個人儲蓄，了解自己目前退休金的準備程度，依據個人退休目標，進一步評估未來還需要為自己再儲備多少退休金。

尤其少子化、高齡化的現象，勞保基金從 2017 年就開始出現收支失衡，根據勞保局統計指出，去年 (2022) 勞保收支逆差達到 386 億餘元，已連續 6 年入不敷出，而今年初 (2023) 提供的精算報告，最快在 2028 年就可能破產。雖說政府將編列預算挹注勞保，仍不免令人擔憂，勞工勢必得為自己多架設一層退休防護網，透過其他工具儲備退休金，為自己的退休生活多安上一道安全鎖。 🔴

水汴頭鄉土餐廳

陳保良 吳玉娥 以人情味贏得饕客心

文／洪詩茵 攝影／余秀萍



陳保良、吳玉娥賢伉儷攜手打造最有人情味的餐廳。



水汴頭餐廳座落於新竹縣新埔鎮新關路五埔段上。



餐廳裝潢古色古香，帶有農村氣息

座落在新竹縣新埔鎮新關路五埔段上的水汴頭餐廳，可說是在地餐飲傳奇，更是酒香不怕巷子深的最佳展現，明明地點偏僻、附近人流稀疏，每到用餐時段，卻總是人滿為患，常有許多遊覽車排隊等候入場，不僅是新竹縣政府指定配合餐廳，更是周邊計程車司機與附近鄰里交相稱讚的好味道，口味深受在地客與外來客一致認可，光是一道客家鹹湯圓就擄獲許多饕客味蕾，更有客人為了這一味特地遠從台北跑來嘗鮮，是當地口碑認證的客家料理餐廳。

爭一口氣開餐廳

水汴頭餐廳創立至今已有30個年頭，一路走來，

老闆陳保良先生與老闆娘吳玉娥小姐攜手走過草創期，從活魚料理、海產料理、到現在的客家料理，始終堅持料理的根本，所有的食材、佐料或者是調料，只要能夠親手處理、製作的就不會買現成的充數，更用心扶植在地產業，鄰居種的韭菜、親戚養殖的雞、在地的黑豬肉、本地的梅乾菜…，吳玉娥直言：「這些在地食材的品質是真的好，韭菜香氣濃、雞肉口感佳、豬肉沒腥味、梅干菜鹹味適中…」，這是雙贏的合作。」

老闆陳保良本身是客家人，因為喜歡做料理，學生時期就有開餐廳的想法，老闆娘吳玉娥18歲就在姊姊的餐廳處理管理、會計業務，更負責出單、支援配菜，兩人的結合可以說是經營餐廳的天作之

水汴頭經典菜色推薦



白斬雞（桔醬）

客家餐廳必點菜色，這道料理使用的雞是老闆的舅舅專門為水汴頭飼養的，肉質 Q 彈不柴，桔醬的清香讓肉質的清甜更為突出，口口滿足。



酸菜鴨

堅持選用縣政府十大伴手禮廠商所種植釀製的酸菜，酸菜滿滿鋪在全鴨上，蒸過的鴨肉軟糯入味，曾有客人回饋，回蒸之後，酸菜與鴨肉的滋味更加融合，愈軟爛愈好吃！



梅干扣肉

精選在地黑豬肉與在地梅干菜，一同滷製入味，完全沒有豬肉腥味，肥肉的部分軟 Q 不膩，與瘦肉一同入口，滋味豐富，相當下飯！



桔葉粉腸

水汴頭獨家研發特色菜，取桔葉搭配炸過的粉腸一同爆炒，粉腸單吃就有微微桔子清香，搭配桔葉一同品嚐，桔葉的清香瞬間爆開，完全不膩口！



薑絲炒大腸

客家菜經典，店家大氣地使用檸檬清洗大腸，去除大腸的油味，並配合客人需求調整酸度，是會讓人愈吃愈涮嘴的滋味。



酥炸肥腸

將以檸檬清洗過的大腸，透過川燙、滷製、蒸煮、油炸等繁複工序，中間包裹解膩的蔥段，起鍋時再以九層塔爆香，外酥內多汁，蔥段更是畫龍點睛的存在。

合。吳玉娥笑著回憶當年開餐廳的一段插曲：「當初，先生還在別人餐廳工作的時候，我帶他去參加我的同學會，沒想到他竟然在同學面前誇下『開餐廳』的海口，那時的我還擔心未來沒開不就漏氣了，或許是為了爭一口氣，兩年後，餐廳還真的開幕了！」

縣政府指定配合

在計程車司機的回憶中，水汴頭當初成立的時候，大家都非常疑惑，開在這裡會有生意嗎？最初的營業情況也是真的慘澹，但在兩夫妻對料理的用心堅持下，加上餐廳開始承接團體客戶，口碑就這

樣一傳十、十傳百地流傳出去了！

現在的水汴頭，備受歷任新竹縣長認可，為新竹縣政府指定的合作餐廳，台灣燈會在新竹的料理就是由水汴頭負責，此外，水汴頭還會配合附近農民設計主題式風味餐，例如：苦瓜風味餐、番茄風味餐、柿子特色餐…等，曾造成當地黃金番茄售價飆漲，更曾接受委託，推出過台南白河蓮子餐，迎來一波白河蓮子餐熱潮。吳玉娥表示，此舉不僅造福附近農民，農民也會感恩回饋，熱心推薦餐廳，這是一種「互相照顧」的情感連結，他們也從不怕有人在旁邊開餐廳競爭，這樣反而有助於商圈的成形，大家可以一起共好。



客家炒板條

來到新竹新埔必吃的一道料理，精選純米製作的板條，搭配在地農民種植的韭菜，以及香菇、青菜、蝦米等配料，佐以店家自製的油蔥酥一同拌炒，一人就能嗑掉一大碗。



仙草雞湯

這道雞湯的材料非常單純，就是關西仙草、紅棗、枸杞及雞肉，完全沒有添加任何調味料，卻能喝得到一股中藥的清甜，又帶著仙草的獨特風味，愛喝湯的人的必點！



客家鹹湯圓

自製油蔥、鄰居的韭菜、蝦米、豬肉絲、香菇，以及水汙頭老闆親自傳授製作秘訣的湯圓，加上以 2、30 隻雞鴨熬煮出來的湯頭，連湯帶湯圓一同入口，口中的滋味非常豐富，滿滿都是韭菜與油蔥交織出來的濃郁清香。

賣的是人情味

前陣子面臨疫情考驗，許多餐廳都是叫苦連天，吳玉娥卻有非常佛系的想法，疫情讓他們全家有機會放下工作、一同出遊，這未嘗不是一種獲得！因應疫情，水汙頭也跟上 Take Out 潮流，推出行動餐車，供應各式便當，豬排、扣肉、雞塊便當，全都一個 80 元，每次一推出就銷售一空，即便現在恢復正常營業，為了當初支持餐廳的顧客，水汙頭依然繼續供應超值便當。

吳玉娥笑著說：「我們家開餐廳是在做『人情味』的！我希望水汙頭是一家有人情味的餐廳，所以雖然餐廳有固定的營業時間，但我們總是會在奇怪的時間出餐或者營業，舉例來說，清明節期間，為了因應顧客早上 7 點半取餐的要求，我們凌晨 3 點就到餐廳工作，也有顧客下午 4 點就來用餐，盡力配合顧客需求是我們開餐廳的理念，非常感謝餐廳的師傅與員工都願意配合我們的任性。水汙頭沒有固定公休時間，最長曾經 8 個月時間沒有休假，經營餐廳這麼多年，有時候不營業會覺得對不起客人，最好笑的是，還曾經有客人叫我們不能亂跑，不然他們會沒東西吃！」

民以食為天

有一位水汙頭的忠實顧客，人生三大宴：結婚、生子、升職，全都請他們去做外燴，顧客的孩子結婚生子後，也是來水汙頭請客用餐，真正是在水汙頭創下三代同堂的用餐紀錄。

水汙頭的菜色多達上百種，而且涵蓋範圍非常廣泛，絕不僅僅只有客家風味菜，一道麻辣臭豆腐，讓來自深坑的遊客讚嘆比深坑的豆腐還好吃；更有客人不去牛排館吃牛排，反而堅持只吃他們家的牛排，因為愛上水汙頭熬煮的牛排醬……，這樣的例子多不勝數。

從小本經營到經營團客、接外燴，誰都不是一夕成長，過程中他們夫妻也是不斷地反覆嘗試，才建立起今天流暢的料理與出菜流程。問及為何選擇辛苦的餐飲業？陳良保就說了一句話「民以食為天」，餐飲業是永不會被淘汰的產業。

從活魚、海產、到客家料理，水汙頭依循趨勢改變型態，最後定著客家料理，以人情味經營餐廳，走出獨屬於他們的一片餐飲風景！

★水汙頭鄉土餐廳 LINE ID：@yqq6045f



2023永達 親親寶貝 運動會

- ◆活動日期：2023年6月10日（周六）
- ◆活動時間：09:00～16:30
- ◆活動地點：高雄市苓雅運動中心(高雄市苓雅區中正一路96號)
- ◆活動內容：

- (一) 邀請100-120位南部地區兒童及少年安置及教養機構（年齡約7~12歲）
- (二) 以專車接送的方式，進行一日活動
- (三) 活動當天，每一位孩子皆安排一位永達志工爸爸或媽媽陪同
- (四) 運動趣味闖關：地板冰壺、漆彈、飛盤、網球、手作DIY（以現場實際項目為主），陪伴孩子一同來挑戰！

全台有20萬失親／特殊境遇的孩子，需要關懷與愛。

睽違一年的永達「親親寶貝運動會」延續健康運動風，再度隆重登場～雖然我們無法成為孩子的家人，但我們可以用陪伴，讓孩子留下美好和幸福的回憶。

◆主辦單位：  永達 社會福利基金會

◆贊助單位：  永達保險經紀人

◆協辦單位：中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會
輪轉整合行銷工作坊

◆指導單位：高雄市政府社會局

職場健康促進特輯

整理／公關部 資料來源／衛生福利部國民健康署



工作者每天超過 1/3 時間在職場上，其健康狀態與職場環境息息相關，隨著國人健康意識逐漸提升，再加上新冠肺炎疫情的影響，使得職場員工的健康更受到重視，截至 2022 年，台灣已有超過 2 萬 6 千多家公司加入健康職場推動行列，且健康職場認證已於 2021 年正式公告開放申請，許工作者一個健康、友善、安全的職場環境！

企業如何做到職場健康促進 從飲食、運動開始

作者：科學月刊副總編輯／李依庭

現代人生活壓力大，在職場上為公司鞠躬盡瘁，甚至為了業績，睡眠和飲食都草草了事，成為大家口中為公司賣命的「社畜」。然而，被工作占據的日子過久了，久而久之不僅身材橫向發展、體重直線上升，更讓健康跟著亮起紅燈。

根據國民健康署 2019 年調查，在職場上有 60% 的工作者午餐採外食，且高達 80% 的工作者每天沒有吃到三蔬二果，另外也有 60% 的工作者沒有定期規律地運動。然而，隨著人們健康意識逐漸提升，再加上近期新冠肺炎疫情的影響，讓職場員工的健康更加受到重視。所以，為了不讓自己被工作綁架，現代人在求職時，除了工作內容，也越來越注重職場健康，甚至有 86% 的人在求職時會將工作環境與健康納入考慮，希望能在工作賺錢的同時，也能保有身心的健康和良好的生活品質。

站在企業的角度來看，員工的健康同樣也至關重要，因為員工除了每天有超過三分之一的時間在職場上為公司效力外，如果能因此降低員工的病假率，不僅能夠提高生產力及產品品質，更能減少勞工抱怨訴求，提升員工向心力、企業形象和競爭力。所以，企業如何推動職場健康促進，以提升員工整

體健康就成為一項刻不容緩的議題。

而有關職場健康促進的推動，世界衛生組織（WHO）於 2010 年便建立「職場周全健康促進推動模式」，強調應涵蓋「生理工作環境」、「社會心理工作環境」、「個人健康資源」及「企業社區參與」四大層面，並將「企業／組織的領導承諾」及「員工共同參與」納入計畫的核心價值，並依循啟動、整合、需求評估、優先順序、計畫、執行、評價及改善等八大步驟持續改善流程，不斷地依步驟循環進行。

台灣除了依循世界衛生組織的方針外，國健署也鼓勵企業推動後疫情時代、重塑五「心」級的健康職場：

1. **「用心」凝聚健康意識**：建立員工健康自主管理之觀念，提昇同仁健康意識及凝聚向心力，如提供員工個人健康照護與諮詢，並搭配多項溝通管道、圖文宣導和健康講座等。
2. **「關心」關懷管道暢通**：主管或同仁主動在會議及公開場合關心公司健康促進推動的成效，適時給予有需求員工協助與關懷，建立完善心理支持與促進員工心理健康主動措施，如辦理身心靈關懷活動，從員工延伸至家庭。
3. **「貼心」打造舒適環境**：推動辦公室健康蔬食、健康操、鼓勵爬樓梯、健走並廣設運動性社團等，如訂購健康餐盒、不使用油炸食品及含糖飲料。
4. **營造母性健康「安心」環境**：保障女性同仁在懷孕期間以及產後一年皆能夠無憂的工作，進而協助女性同仁達到工作與生活上的平衡，如建立哺乳室和提供相關衛教等。
5. **「熱心」推動促進活動**：透過整合各方資源，積

極推動健康促進相關活動，如建置健康職場場域，舉辦健康促進相關活動。

除了以工作環境為主的健康促進活動外，企業也可以不定期的舉辦健康促進講座、檢查或主題活動，如外食族飲食講座、運動後該怎麼吃的飲食課程、有氧運動課程、骨質密度檢查、慢性病預防、登山健走、減重班、媽媽教室、烹飪教室和家庭親子日等。透過前述世界衛生組織所提倡的計畫，選出員工最需要的講座或活動項目，進一步擬定目標、制定計畫，執行活動後內部評估、確認成果，並讓員工提出反饋，檢討後再行修正，為下一次的活動做準備。

舉例來說，可以經由健康檢查及其他資料瞭解職場需求，像是針對健檢中員工 BMI 異常、或外食比例高的企業可以舉辦減重班活動，在活動開始前可以設計問卷，請員工填寫飲食問卷及測量體重、腰圍。在活動進行時可以邀請營養師舉辦講座，提供營養教育相關知識，如減重與飲食、認識六大類食物、正確的減重方式、均衡飲食計畫、外食技巧及飲食日誌等。然後在活動結束後，再量測進行一次體重、腰圍，讓員工比較減重前後的體態和 BMI 差異，甚至也可以提供獎勵措施，如減重有成的前三名可獲得一台腳踏車或健身券等。而企業則可以在活動後，提供活動相關問卷，讓員工提供意見回饋，逐步改進調整活動內容。

目前，已有許多企業加入健康職場推動行列，期望未來有更多的企業加入，讓工作者能在工作、生活和健康三者間取得平衡。

★馬上加入健康職場行列，歡迎洽詢地方政府衛生局或撥打國民健康署「健康職場推動中心」服務專線（北區：02-27361661 轉 6521，中區：03-5751006 轉 19，南區：05-2656551）。

或上網「健康職場資訊網」(<https://health.hpa.gov.tw>)，查詢職場健康促進推動方法、健康促進教材及新知，共同提升職場健康的工作環境。

成人健康檢查 40 檢了沒 養成定期健檢 重視健檢數值

慢性病是健康的無形殺手之一，民衆容易因為工作忙碌，而忽略它的存在，當發現身體有異狀時，健康已亮起了警燈。依據國民健康署 2017～2020 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，40 歲以上國人三高（高血壓、高血脂及高血糖）盛行率分別為 38.3%、34.1% 及 16.4%。除了養成良好的生活習慣外，戒除菸、檳、酒的行為，及定期健康檢查就顯得格外重要，一旦發現異狀，千萬不要相信偏方，盡早就醫處理，達到「早發現、早治療」的正確觀念。

勞工及軍公教人員原即有法定的健檢服務，一般民衆則應特別優先善加利用國民健康署提供的免費成人預防保健服務，來「早發現、早治療」。凡年滿 40～64 歲民衆每 3 年 1 次，35 歲以上且罹患小兒麻痺者、55 歲以上原住民及 65 歲以上民衆，則可以每年接受 1 次成人預防保健服務，服務內容包括健康行為調查、身體檢查、抽血檢查、驗尿、健康諮詢等，可有效針對國人常見六項問題（血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能及健康體重）進行健康檢查。

養成定期健檢 重視健檢數值

依據 2021 年成人預防保健服務資料顯示，40 歲以上自述無三高、心臟病及腦中風等病史之民衆，在接受成人健康檢查後，新發現有血脂、血壓、血糖等任一項異常者達四分之一。檢查發現異常的民

衆，請遵循醫師建議，先從飲食及生活型態作改善，延緩或控制疾病持續的發生，經醫師評估若有需要進一步的檢查，則會轉介給專科醫師進行後續的診治。若確診罹患慢性病的民衆，請遵守醫囑接受治療，做好個人疾病管理，避免併發其他慢性病。檢查結果正常的民衆，請繼續維持良好的健康生活型態，養成定期接受成人預防保健服務的習慣。

政府提供檢查 民衆善加利用

國民健康署提醒符合資格的民衆，可至全國 7 千多家提供成人預防保健服務的健保特約醫事機構，進行成人預防保健服務。查詢方式如下列 4 個步驟：

第 1 步：利用網址或掃描下方的 QR code。

第 2 步：接著點選項目「區域別」（下拉式選單）選擇縣市 / 鄉鎮區。

（若有其他細節篩選條件依各自需求做設定）

第 3 步：點選下方「開始查詢」，完成所在縣市的醫事健檢機構的名單查詢。



QRcode

健康檢查報告 + 風險評估 3 步驟 5 種慢性疾病風險 輕鬆掌握

依據衛生福利部 2021 年國人十大死因統計，超過一半以上的死因與慢性疾病有關，例如：心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性疾病等，為了及早預防慢性疾病，國民健康署發展出一套適用國人的「慢性疾病風險評估」模型，只需輸入健康檢

國民健康署為國人健康把關

成人健康檢查 40檢了沒？

養成定期健檢 重視健檢數值

國民健康署提供
成人預防保健服務

40歲至64歲民眾	每3年1次
35歲以上且罹患小兒麻痺者	每年1次
55歲以上原住民	每年1次
65歲以上民眾	每年1次

成人預防保健服務
健保特約醫事機構



經藉由國民健康署運用菸品健康福利政策

查報告上的數據，就能預測未來 10 年內罹患 5 種主要慢性疾病（冠心病、糖尿病、高血壓、腦中風、心血管不良事件）的風險。

健康檢查數據可以從國民健康署提供的成人預防保健服務檢查報告中得知，包含「三高（高血壓、高血糖、高血脂）加二害（腰圍過粗、好的膽固醇不足）」，這些都是導致罹患慢性疾病的重要危險因子。因此，國民健康署提醒民眾攜手家人拿出最近 1 次的健檢報告，掌握自己的罹病風險，及早發現問題並尋求醫師的協助，養成健康的生活型態，才能夠預防慢性疾病的發生。

風險評估 3 步驟 輕鬆掌握風險

國民健康署參考國際實證並應用本土健保資料發展出「慢性疾病風險評估」平台，提供 35 至 70 歲的民眾計算未來 10 年內罹患 5 種主要慢性疾病的高、中、低風險，您可透過以下 3 步驟輕鬆掌握疾病風險：

步驟 1、準備最近一次健檢報告：找出您手邊的健檢報告（如：成人健康檢查或勞工健檢），或透過「健康存摺」查詢您最近一次成人預防保健結果。

步驟 2、進入「慢性疾病風險評估平台」：搜尋關鍵字「國民健康署健康 99+ 網站」，點選「健康檢測」（<https://health99.hpa.gov.tw/onlineQuiz>），即可找到「慢性疾病風險評估」網頁。步驟 3、輸入健檢數據：以男性為例，糖尿病須輸入空腹血糖、性別、年齡、身高、體重、三酸甘油酯、總膽固醇等 7 項，輸入完成後按下「計算」鍵，即可知道自己的風險程度。

提醒民眾在完成風險評估後，須在日常生活中落實網站上提供的健康指引，採行健康生活型態，如體重控制、健康飲食與規律運動等，才能掌握健康與優質生活。

i 健康 動起來「SPORTS EVERYWHERE X 健康新生活」

愛健康，就要動起來！隨處都是我的健身中心。隨著時代的進步，科技結合運動創造出許多不同型態的應用，就算宅在家，手機也能化身健身教練，帶著民眾一起動滋動，或是即時監測運動心律及血壓，量身打造專屬個人的運動計畫。此外，國民健康署、國科會、數位發展部及 10 個地方縣市一同攜手辦理「2022 年運動科技應用與產業發展成果發表會」，進行運動科技推廣場域驗證的經驗分享，並提供現場互動體驗，將運動融入生活。

打造運動科技新場域 養成健康新生活

根據國民健康訪問調查的結果顯示，國人每週累計中度身體活動達 150 分鐘的比率為 52.7%。國

際研究也發現，相較沒有運動習慣的人，每日步行 4,400 步能有效降低心血管疾病、第二型糖尿病及全死因死亡率，若增加到每日步行 7,500 步的效益更佳。本次發表會以「SPORTS EVERYWHERE X 健康新生活」為主題，邀請行政院國家科學與技術委員會及國立臺灣師範大學廖崑教授分享運動科技發展及健康促進的應用，並搭配地方政府在地特色推動成果的學習與觀摩，增加普及性。

線上與實體的客製化服務 運動不受限

國民健康署與地方縣市聯手合作，從社區、醫院及學校等不同場域切入推廣生活化運動。例如：南投縣（陳宏麟診所）陳宏麟院長表示，民衆來到診所，可以享受一條龍的服務，首先由醫師進行健康評估，確認運動項目，再由運動指導員提供客製化專業指導，藉由訓練機台紀錄運動歷程，搭配體適能前後測及營養師飲食指導，提供專業的諮詢，讓民衆安心且優質的運動。

另外，高雄市政府資訊中心黃耕津管理師分享，與新創團隊「優力勁聯」合作推動智慧城市的願景，以高雄市長青中心及運動中心為示範點，導入為期 3 個月的 AI 體感運動訓練及實際課程體驗，主要利用 AI 影像辨識技術，捕捉使用者骨骼點的位置，並即時提供動作姿態指導，且課程前後透過體適能檢測進行個人體能的評估，同步開發 App，提供學生、上班族及長者各族群的運動課程，讓參與者在家也能隨時隨地的運動。

社區學校做伙來 永續新模式

除了與診所的合作外，嘉義市與雲林縣也分別走入社區及學校，嘉義市政府衛生局陳秀玲科長提到「行動健身房」，利用小而美的優勢，在嘉義市 9 個聯合里辦公室及國民運動中心設置「好十肌」運動機台及「健康小站」，並在市府大廳、大潤發、家樂福等賣場巡迴，購物還能適度健身，掌握好「十」肌，並邀請市民組隊報名「全市肌力競賽」，不只賺到健康，還有機會獲得獎金。

雲林縣政府計畫處李明岳處長分享與雲林科技大學合作的經驗，發展「全能運動王體適能檢測」及環狀運動系統，民衆來體驗不僅可以在手機看到自己的運動歷程，還能拿到「雲林幣」，除了可以兌換雲林伴手禮外，還能到觀光工廠及休閒農場抵用，邊運動邊做公益，甚至還有阿公去做運動，還能帶禮物給孫子，一舉數得，不僅民衆獲得健康，同時還帶動產業發展，打造健康的生活環境。

跨部會攜手合作 為健康加分

國民健康署將持續與跨部會單位合作，攜手推動運動科技在地創新服務模式，期盼能將運動科技帶入全民生活中，促進國民強健體能、預防及延緩衰弱，也希望運動科技產業蓬勃發展，並提供民衆更多更有趣的運動新選擇，讓運動成為興趣與習慣，不受限於場地或時間，隨時隨地想動就動。 



★ 15 分鐘上班族健康操（衛生福利部國民健康署）

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」

褪黑激素治失眠 醫師：臨床證據不足

您總有睡不著的困擾嗎？根據 2019 年台灣睡眠醫學學會的調查，全台有 10 分之 1 人口受慢性失眠症所苦。民間流傳著「吃褪黑激素可以治失眠」的傳說，究竟是真是假？食藥署邀請三軍總醫院精神醫學部暨台北市立聯合醫院兒童與青少年精神科研修醫師李嵩濤醫師為大家揭開褪黑激素的謎團！

褪黑激素是調節生理時鐘的重要激素

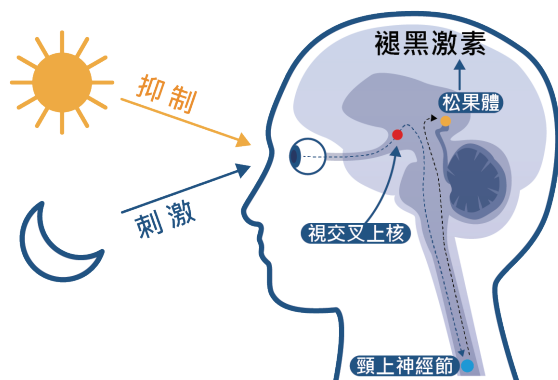
李嵩濤醫師說明，褪黑激素是大腦松果體所分泌的激素，主要功能是調節人體生理時鐘。白天時，視網膜會把接收到的光線轉為訊號傳到下視丘，抑制褪黑激素分泌；夜晚時，人體會分泌較多的褪黑激素，可作用在大腦與人體各部位，使人逐漸產生睡意，進入睡眠狀態。

如何讓身體產生足夠的褪黑激素、維持正常生理時鐘？李醫師建議，作息要與日夜規律符合，白天應照到充足光線，一睡醒就要拉開窗簾、曬太陽；晚上則是減少開燈、讓光線暗些，並減少使用螢幕、手機，避免光線刺激而抑制褪黑激素的分泌。

吃褪黑激素治失眠 研究證據仍不足

李嵩濤醫師表示，褪黑激素能否治療失眠，仍需長期、大量使用的相關研究證實。雖有研究指出褪黑激素可增進主觀睡眠品質、稍微減少入睡時間，但這些都不是用來評估睡眠改善的客觀指標。因此目前醫界對於褪黑激素治療失眠的效果沒有一致共識，有待更多研究評估。在台灣，目前褪黑激素屬處方藥，須經診斷後開立處方後方可使用。

「有失眠情況時，應先去精神科、身心科就醫，讓醫師了解整體狀況，因為憂鬱症、焦慮症等情緒困擾，



或是其他生理上的疾病都有可能造成失眠，這些原因必須先排除。」李嵩濤醫師說明，例如因憂鬱症而導致失眠者，在優先治療憂鬱症後，失眠也會慢慢改善。

他也指出，許多民衆不願為失眠問題就醫，因為怕醫生只開安眠藥，擔心對安眠藥產生依賴。事實上，醫師在治療失眠時並非只使用藥物，也會指導生活作息方式，幫助患者將妨礙睡眠的習慣改善，進而擁有較好的睡眠品質。

醫師推薦 一夜好眠的好習慣

李醫師建議，養成下列八個好習慣，可幫助大家擁有更好眠的體質：

1. 白天適度運動，並照到充足的光線。
2. 過中午後不喝茶或咖啡等含咖啡因的飲料。
3. 夜晚時將屋內光線調暗，減少使用螢幕、手機，避免光線刺激、抑制褪黑激素分泌。
4. 床只用來睡覺，不睡覺時不躺床，也避免在床上滑手機、看書。
5. 睡前不工作、不做複雜活動。
6. 睡前避免過度運動、洗過熱的熱水澡，因為睡眠時體溫會慢慢下降，體溫上升則不好睡。

7. 避免飲酒，喝酒會讓睡眠變得片段、容易早醒。

8. 腹式呼吸、冥想可以幫助放鬆，好入眠。

食藥署也叮嚀，根據台灣藥事法規定，褪黑激素產品屬藥品列管，擅自販售未經核准之藥品，屬違法行為。民眾不得自行至網路或來路不明之管道購買褪黑激素產品，因療效及安全性並未經過確認，可能對健康產生危害。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 905 期）

少年得「痔」醫師：別因害羞不敢就醫

你曾得過痔瘡嗎？體驗過坐也不是、站也不是的痛苦嗎？食藥署特別請到台北榮總大腸直腸外科主治醫師藍苑慈為民眾進一步說明痔瘡的生成與治療。

保守治療 從改善日常生活做起

藍醫師指出，痔瘡是位於肛門周圍皮下及黏膜下的血管組織，因為長期不當用力排便、老化等因素，導致血管充血擴張或結締組織鬆弛，引起出血、腫塊、脫垂、搔癢等症狀。現代人久坐沒運動，三餐外食少蔬果，排便不順再加上如廁時手機滑不停，導致許多人「少年得痔」，但又因害羞而不敢就醫。

「一般而言，沒有症狀的痔瘡是不用治療的！」藍醫師表示，早期痔瘡因症狀輕微，多以保守治療與藥物治療就可得到緩解。保守治療是改善飲食及排便習慣，增加蔬果的攝取與充足的水分，排便時避免久坐及不當用力，多用溫水坐浴以改善肛門不適，並養成規律運動的習慣。

認識治療痔瘡的三大類藥品

藥物治療方面，常見藥膏、栓劑和口服藥品三大類，其中，藥膏及栓劑多為複方，栓劑用於內痔，藥膏用於外痔。常見的成份包括局部麻醉劑（Lidocaine, Benzocaine, Cinchocaine）能



止痛；抗組織胺（Diphenhydramine）可止癢；血管收縮劑（Phenylephrine）可消腫；類固醇（Hydrocortisone, Fluocortolone）能消腫消炎；皮膚收斂劑（Zinc Oxide, Kaolin, Aluminium Acetate）可潤滑皮膚和鎖濕；殺菌劑（Bismuth Subgallate, Polycresolsulfonate, Resorcinol）可抗菌消炎、促進傷口癒合；尿囊素（Allantoin）可修補組織；維生素E醋酸酯（Tocopherol Acetate）能改善患部血液循環；薄荷醇（Menthol）有冰涼作用，可舒緩痛楚。

應注意的是，使用痔瘡藥膏時，如出現過敏及接觸性皮膚炎，應立即停藥，若含有類固醇成份則不要長期使用，以免造成皮膚黏膜萎縮、變薄等副作用。

此外，口服藥品常見非類固醇消炎止痛藥（NSAID）和止血藥（tranexamic acid），用來改善痔瘡引起的疼痛和出血；緩瀉劑和軟便藥可改善便秘，減少因便秘不當而引發的痔瘡發作；靜脈張力調節藥物（phlebotonics，類黃酮植物萃取物），例如達促朗（Daflon）和艾歐復隆（Diosmin）對於改善痔瘡引起的出血和搔癢有幫助。

藍醫師提醒，若保守治療及藥物治療效果不佳，或治療後反覆發作，應進一步就醫，以排除肛裂、瘻管、膿瘍、大腸癌或發炎性腸道疾病的可能性。食藥署叮嚀，必要時做大腸鏡檢查，找出根本原因，勿一味逃避，延誤治療時機。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 894 期）

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

多元查詢管道 掌握個人退休金專戶

雇主應為適用勞退新制之勞工，按月提繳不低於其每月工資 6% 之退休金，儲存至勞保局設立之勞工退休金個人專戶，並應將每月提繳之退休金數額通知勞工。此外，為維護勞工權益，勞保局已提供多元查詢管道，以利勞工掌握退休金提繳情形。

勞保局進一步說明，勞工朋友查詢個人退休金專戶管道相當多元，可透過以自然人憑證、健保卡卡號加設籍戶口名簿戶號或以行動電話認證後，上勞保局網站（www.bli.gov.tw）「e 化服務系統」查詢；利用土銀、玉山、台新、台北富邦及第一銀行的勞動保障卡至發卡銀行 ATM 查詢；以郵政金融卡（須先至郵局簽署勞保局資料查詢服務同意書）到郵局 ATM 查詢；或親持身分證證明文件到勞保局或各地辦事處臨櫃查詢。

勞保局補充說明，各月份勞工退休金並非當月份即可



從其個人專戶查詢到，因雇主每月應提繳的勞工退休金，依法由勞保局於次月 25 日前寄發繳款單，雇主應於再次月底前繳納，俟雇主繳納後，由代收金融機構或便利超商將款項轉入勞保局，經帳務處理分配至個別勞工的專戶後，才可於勞工的個人專戶中查詢到（例如：

2022 年 9 月份之勞工退休金，勞保局於 2022 年 10 月 25 日前寄發繳款單，雇主收到後應於 2022 年 11 月 30 日前繳納，如雇主於 11 月中旬繳納，勞工約可於 11 月下旬或 12 月初查詢到）。

勞保老年給付線上申請好方便 還可委由投保單位線上申辦

想申請勞保老年給付，除了書面申請方式，還可利用自然人憑證自行在家線上申請，沒有自然人憑證或不熟悉電腦操作的勞工朋友，也可以選擇委由所屬投保單位至勞保局網站 e 化服務系統線上申辦勞保老年給付，申請管道多元又方便。

利用自然人憑證線上申請老年給付，除不受時間限制，全天 24 小時都可辦理外，還可以省去郵資或送件到勞保局的時間。而無法自行線上申辦勞保老年給付的勞工朋友，只要出具同意由投保單位為其申辦老年給付之「同意書」（請至勞保局網站書表下載專區下載）給所屬投保單位，亦可委由單位代為線上申辦老年給付。投保單位於接獲勞工朋友的「同意書」後，可登入勞保局 e 化服務系統之「投保單位網路申報及查詢作業」，輸入相關資料，並將「同意書」電子檔上傳，即可完成線上申辦作業，方便又快速，歡迎勞工朋友及投保單位多加利用！

勞保局並提醒，各項申請管道只需要選擇一項辦理即可，已完成網路申辦的勞工朋友不須再另寄送紙本申請書件到勞保局，以免重複送件反而增加核付作業時間喔！

事業單位應將員工 2022 年度自提退休金金額自申報薪資所得總額中全數扣除

事業單位即將於 2023 年 1 月申報員工 2022 年度「各類所得扣繳暨免扣繳憑單」，勞保局提醒各事業單位，申報時應將勞工於該年度內個人自願提繳之退休金金額，自其給付總額中全數扣除，避免勞工多繳稅款。

勞保局表示，為了鼓勵勞工參加個人自願提繳退休金，勞工退休金條例第 14 條第 3 項規定，勞工在每月工資 6% 範圍內自願提繳退休金的金額，不計入提繳年度薪資所得課稅。因此，事業單位向國稅局申報「各類所得扣繳暨免扣繳憑單」時，應將勞工於年度內自願提繳之退休金金額，正確填報於「依勞退條例自願提繳之金額」欄位，且給付總額欄位須全數扣除該自願提繳之金額。

勞保局進一步舉例說明，如勞工 2022 年度每月工資總額為 4 萬元（提繳工資歸級為 4 萬 100 元），年終獎金 2 個月，則 2022 年度薪資所得為 56 萬元（4 萬元 × 14 個月），另員工 2022 年每月自願提繳 6% 退休金，則 2022 年度扣繳憑單「依勞退條例自願提繳之金額」欄位應填報 2 萬 8,872 元（4 萬 100 元 × 6% × 12 個月），所以，事業單位為勞工開立之扣繳憑單給付總額欄位應填報 53 萬 1,128 元（56 萬元 - 2 萬 8,872 元）。

勞保局提醒勞工朋友，如在 2022 年度內有個人自願提繳退休金，務必要記得在明年報稅時，再次確認自願提繳金額是否已自當年度個人薪資所得總額中全數扣除，如未扣除或金額有誤，請儘速洽事業單位向各所轄國稅局分局或稽徵所申請更正，以維護自己的權益。

國民年金保險月投保金額調高 2 月份入帳的年金給付領更多

自 2023 年 1 月份起，國民年金保險月投保金額已

由新台幣（以下同）18,282 元調整為 19,761 元，因月投保金額調高，國民年金給付金額增加，調增後的年金給付，將在今年 2 月 24 日匯入請領人的帳戶。

國民年金保險月投保金額自 2015 年 1 月 1 日起調整為 18,282 元後，依國民年金法第 11 條規定，當消費者物價指數（CPI）累計成長率達 5% 時，即應以該成長率調整月投保金額，由於 2022 年 9 月之 CPI 累計成長率已達到 8.09%，故自 2023 年 1 月 1 日起月投保金額調整為 19,761 元。

月投保金額調高後，除領取一次給付者（生育、喪葬給付）可多領取 2,958 元至 7,395 元外，老年年金給付的金額也會增加，如以 1 年繳費年資計算，每月可多領取 9 元或 19 元，以 10 年繳費年資計算，每月則可多領 96 元或 192 元，亦即年資愈長，月投保金



額調整後給付金額增加愈多，有利民衆基本生活保障。至於正按基本保障金額領取身心障礙年金（每月 5,065 元）或遺屬年金（每月 3,772 元）者，如給付金額依調整後之月投保金額計算，低於基本保障金額時，仍以基本保障金額發給。

另外，老年基本保證年金或原住民給付（每月 3,772 元）、身心障礙基本保證年金（每月 5,065 元）為依規定每 4 年調整一次的定額給付（前次調整為 2020 年），所以此次給付金額不會調高。 



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、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 勞動節 宜：祭祀	02 三月十三 宜：祭祀、沐浴、謝土	03 三月十四 宜：祭祀、謝土 掃舍宇、成除服	04 三月十五 南區《大手牽小手公益探訪活動》高雄老人康欣護理之家 14:00-16:30 宜：祭祀、解除、沐浴 破屋、壞垣	05 三月十六 宜：沐浴	06 立夏 北區《財經講座》林顯祥 10:00-12:00 《信託一點通》王執定 10:00-12:00 《愛在花藝禮》林素珠 14:00-16:00 中區《2023 永達 親親寶貝運動會》 臺中國際網球中心 9:00-16:30 宜：祭祀、沐浴
07 三月十八 宜：祭祀、祈福、開市 納畜、求醫	08 三月十九 宜：納采、嫁娶、出行 移徙、入宅	09 三月廿十 宜：祭祀、開光、動土 破土、立碑	10 三月廿一 中區《橄欖油：深呼吸吸品人生》王秀峰 14:00-16:00 宜：祭祀	11 三月廿二 宜：結網	12 三月廿三 中區《租稅規劃現在進行式》王嘉昇 14:00-16:00 宜：祈福、嫁娶、訂盟、納采 出行	13 三月廿四 北區《財經講座》李信年 10:00-12:00 《守富傳富系列講座》黃群恩 10:00-12:00 《VIP 財富管理講座》呂翊榮 13:30-16:00 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》芮敬皓 10:00-12:00 宜：開光、會友
14 母親節 宜：沐浴、掃舍宇	15 三月廿六 宜：嫁娶、出行、移徙 入宅、開光	16 三月廿七 宜：醮禱、解除、成除服 安葬	17 三月廿八 宜：祭祀、解除、破屋 壞垣	18 三月廿九 宜：出行、移徙、入宅 開光、求嗣	19 四月初一 宜：開市、立券、交易、拆卸 動土	20 四月初二 北區《財經講座》張文瀚、劉昌賢 10:00-12:00 《十分鐘觀人術》陳雨榛 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》高榮志、楊麗蓉 10:00-11:45 宜：宜事勿取
21 小滿 宜：祭祀、開光、謝土 拆卸	22 四月初四 宜：祭祀、出火、拆卸	23 四月初五 宜：解除	24 四月初六 南區《增員講座》王台生 14:00-16:00 宜：祭祀、出行、拆卸 破土、掛匾	25 四月初七 宜：祭祀	26 四月初八 宜：沐浴、掃舍宇、成除服	27 四月初九 北區《財經講座》陳育祥、張光吟 10:00-12:00 《不動產是傳承還是斷富》項若薇 10:00-12:00 《我的生涯我規劃》胡家綾 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》王金菊、許雅惠 10:00-11:45 宜：嫁娶、開市、立券、交易、出行
28 四月初十 宜：祭祀、祈福、求嗣 裁衣、合帳	29 四月十一 宜：破屋、壞垣	30 四月十二 宜：祭祀、拆卸、掛匾 開光、出火	31 四月十三 宜：開市、立券、交易 出行、納畜			

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。

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!