

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2023.12

No.195



## 年終財務總盤點

## 退休保了嗎

年終健康大盤點

定期健檢 預測健康保平安

一草中醫 洋溢滿滿文青風

嚴選中藥 精研針灸 以療效為依歸



永遠保經Line@  
各項活動訊息



達人月刊電子書  
登錄閱讀

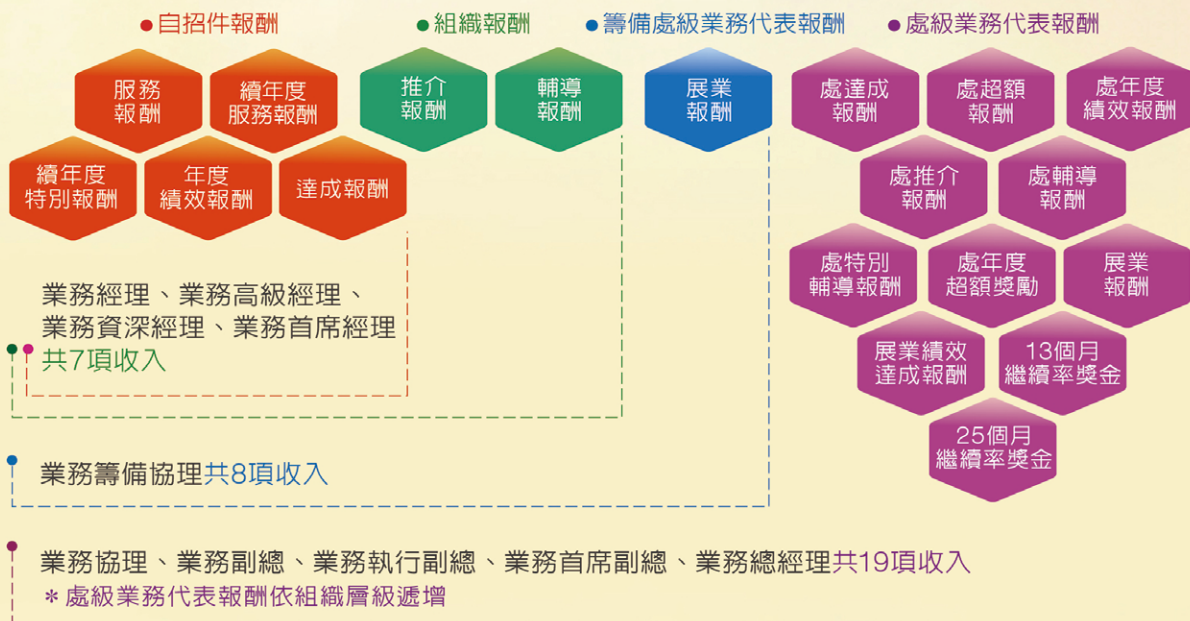
# 組織發展最佳平台

## 核心優勢

- ✓ 講師全是MDRT
- ✓ 行銷&組織並行
- ✓ 輔導成功系統
- ✓ 銷售成功密碼2161
- ✓ 增員成功密碼2143
- ✓ 獨創大數據分析  
(「保險經紀業務 整合管理系統」新型專利)

## 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。

## 特輯企劃

### P11 年終財務總盤點 退休保了嗎

「理」財，才有未來！又到了一年的尾聲，辛苦了一整年，歲末是全面盤點當前財務與風險狀況，並以此為標準、設立來年新目標的最佳時機。每個人的資產、工作、家庭狀況都有不同，每種背景都有各自盤點的重點，一點小小的疏忽或失誤，都可能讓未來的財務風險倍增，且聽聽保險專家陳怡伶、黃惠如，協助大家釐清個人資產配置，為退休生活多加一成「保」障！



陳怡伶 業務儲備協理



黃惠如 業務儲備協理

### 財 富學苑

封面裡 最佳組織發展平台

03 永達保經 兩岸事業平台年度營收百億達陣  
吸引優秀業務菁英 創造未來

11 年終財務總盤點 退休保了嗎 

30 財務自由不再是遙不可及的夢  
吳淡如揭示如何透過良好生活習慣逐步邁向此目標

34 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


16 永續長照 專車送達

26 把握當下 活出好故事

### 健 康學苑

17 一草中醫 洋溢滿滿文青風  
嚴選中藥 精研針灸 以療效為依歸

20 年終健康大盤點  
定期健檢 預測健康保平安

24 長者定期量六力 享健康 不退流行 

32 健康快遞

### 權 益學院

04 定存轉買保險 你想清楚了嗎

06 財經生活補給站

### 生 活學苑

08 「大手牽小手。愛關懷」探訪三和護理之家、祥寶老人長照中心、高雄佳醫綜合長照機構



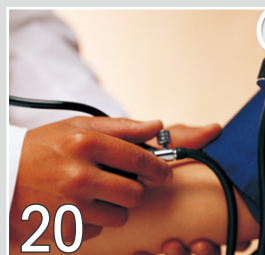
03



04



17



20

## Editor Note

編輯手記

# 財富 健康 心靈 迎接更好的自己

又到了一年的尾聲，每年歲末年終的時候，正是檢視與省思的最佳時間點，針對一年之中的財務、健康與心靈狀態進行總盤點，來年才能據此提出改善計畫，迎接一個全新的、更好的自己！

《年終財務總盤點 退休保了嗎》專題提到，年終財務盤點建議掌握三大原則：當前資產狀況、財務漏洞及保費支出情況，藉此了解個人的收入&支出情況、財務工具的運用程度，以及資產成長的幅度，並進行風險與責任的檢視，了解保費的支出情況。才能進一步據此提出財務目標，制定合理的財務計畫，並且培養良好的財務習慣。人的慾望無窮，透過每年的盤點與檢視，有助於釐清個人的消費及財務樣貌，便於擬定改善的策略與行動，才能在退休之前，不致因財務準備不足而心有罣礙，確定退休生活有「保」障！

財務之外，身體健康也要定期檢視，高血壓或糖尿病等慢性疾病以及癌症在初期並不會有明顯症狀，依據 2021 年成人預防保健服務資料顯示：40 歲以上自述無三高相關疾病之民衆，在接受成健服務後，新發現有血脂、血壓、血糖等任一項異常者，達四分之一；

而依 2020 年新發生癌症人數，平均每 4 分 19 秒就有 1 人罹癌。《年終健康大盤點 定期健檢 預測健康保平安》專題呼籲，為了能早期發現、早期治療，民衆一定要多加利用免費成健服務及定期癌症篩檢，透過定期健檢，自己照顧好自己！

如果沒有當初的你，就不會有現在的你！人生不只是一場電影，更像是一齣連續劇；開場越是悲慘，結局就相對精采！《把握當下 活出好故事》專題，紀錄片導演黃瑞仁將「故事力」套用於個人的自我成長課，希望告訴大家，你以為的谷底，通常不是谷底；你以為的高峰，通常也不是高峰，因為這一切，都是「你以為」的。這世界很大，人很多，不要輕易地為自己短暫失敗而哭泣，也不要狂妄地炫耀自己的成就。把握每個當下，就能活出屬於自己的好故事！

迎接新的 2024，藉由對過去一年的檢視，希望大家都能往對的方向努力，學習和過去的自己比，看看今年的自己有沒有比去年更優秀一點，養成超越自己的習慣，相信自己、成就自己！🔥

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／余秀萍、陳淑真、何佳華

行政專員／陳建宏

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](http://www.everprobs.com)

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](mailto:admin@mail.everprobs.com.tw)

# 永達保經 兩岸事業平台年度營收百億達陣 吸引優秀業務菁英 創造未來

圖、文／公關部

根據壽險公會資料顯示，今年前九月新契約保費收入，占比最大的是壽險，保費收入達 3,315 億元、占 64.3%、年減 9.4%；較去年成長最大的是傷害險，保費收入 103 億元、年增 22.5%；衰退最大的是「年金險」新



永達保險經紀人陳慶鴻總經理。

契約保費 1,442 億元、較去年同期大減 35.9%，尤其傳統型年金險衰退最多、年減 56%。而永達保經今年前三季新契約保費收入，相較去年同期逆勢成長 27%；投資大陸的永達理保經今年 1~9 月業績成長高達 90%。

永達保經今年前三季業績繳出亮眼成績，兩岸事業平台年度營收共創「百億」提早達陣，朝全球前六大保經公司目標邁進，更是永達保經、大陸永達理保經傾全力增員的最好時刻。永達保經總經理陳慶鴻指出，長期投資的「數位學習平台」是增員最大利器，不僅能打破師徒制，透過線上會議、講座、課程，從學習中找到適合個人的風格，線上平台每月也有業務主管分享的兩岸菁英會、百萬等級的大單分享，快速吸取他人成功經驗。

陳慶鴻也分享，永達保經業務代表 13 個月定著率達 90% 的秘密武器，是推動 10 幾年、進化的「保險經紀業務整合管理系統」新型專利的報表管理，透過報表將抽象化為實質，找到自己優點、缺點，提供團隊主管協助業務代表整

理、改善流程，並優化獎勵制度，提高佣金率，協助銷售流程，大幅提升服務品質，吸引更多優秀的業務菁英加入團隊。

面對不確定的市場變化，民衆應思考該透過何種工具，才能保住自己準備退休用的退休金，而保險商品最不易受市場影響，也是穩定社會的力量。陳慶鴻表示，保險重視風險保障規劃，在危急關卡，能及時提供保障，無須擔心通膨變化、利率調降，妥善規劃屆時就會有一筆與生命等長的退休金，能夠安心及有尊嚴地享受退休生活。而增額終身壽險藉由時間與複利，搭配雙豁免的機制，身心健康平安時，讓你退休時擁有與生命等長的現金流；遭遇風險意外的時候，則能確保資金一定可以到位，除了保護你的人，也保護你的錢，這才是最完整的保護。🔴

# 定存轉買保險 你想清楚了嗎

資料來源 / 財團法人金融消費評議中心

## 申請人怎麼說…

阿惠在 2010 年 10 月間前往銀行辦理定存到期業務，當時理專以保單利率較高而且超過 80 歲就不能購買為由，遊說阿惠把到期的定存拿來購買 A 保險公司的投資型保單；2011 年 7、8 月間另一位理專又用相同的手法推薦當時已經高齡 80 歲的阿惠再購買 2 張投資型保單。阿惠認為自己是高齡的退休家管，沒有投資經驗，只有高中畢業認知理解能力有限，銀行理專推薦不適合阿惠的投資型保單，在短短 10 幾分鐘內就完成簽署要保文件，而且理專只告知該保單為壽險、利息比定存高、每月有固定配息，從來沒有提過該保單連結基金投資，也沒有告知不保本、不保息及相關風險，與定存完全不同，導致現在已經高齡 90 歲的阿惠必須承擔高額保費，因此請求 A 保險公司賠償損失 300 萬元。

## 保險公司怎麼說…

這 3 張投資型保單的相關要保文件，阿惠在投保時都有檢視並簽名確認。重要事項告知書的重要警語已經提醒阿惠「投資風險、匯率風險、利率風險及信用風險完全由要保人自行承擔」、「保險公司及其服務人員不對將來的收益作任何承諾」，並由阿惠簽署及聲明均已知悉、了解並同意投保。另外，費用與風險揭露告知書中也載明「基金並非存款，投資人須自負盈虧，保險公司



不負保本及保息之承諾」、「基金投資具投資風險，此一風險可能使本金發生虧損」，也經由阿惠簽署並聲明已經充分了解各項費用與投資風險、同意投資連結本專案基金。由此可知，阿惠已經充分了解這 3 張保單的相關風險，也知道這 3 張保單沒有保本保息的承諾、本金可能會發生虧損等，因此阿惠請求賠償損失 300 萬元為無理由。

## 評議委員會怎麼說…

A 保險公司就這 3 張保單對於阿惠的適合度評估顯然有流於形式的情況，無法認為 A 保險公司已經確保這 3 張保單對於阿惠的適合度。

## 判斷理由說給您聽…

一、由於金融商品種類繁多，而且投資型商品大多具有高度的專業性、抽象性及複雜性，並有資訊不對稱、交易雙方經濟差距懸殊的特性，交易風險較高，一般投

資大眾未必具備投資該商品的專業知識及資訊，而有賴於金融業者判斷投資者的投資屬性及風險承受能力，推介適合其風險類別的商品或投資組合，並且應該即時充分說明與揭露可能涉及的風險等資訊，以確保金融消費者權益並避免糾紛。因此本案這 3 張保單在進行招攬時，A 保險公司應該充分了解阿惠跟商品或服務的適合度，並且充分說明商品、服務及契約的重要內容。

二、經審酌這 3 張保單的相關要保文件，其中重要事項告知書臚列重要警語，載明要保人須自行承擔投資風險、匯率風險、利率風險及信用風險，A 保險公司不對將來的收益作任何承諾，而各項費用表也分項條列了管理費用、保障費用、申購手續費、經理費、管理費、贖回費用、轉換費用、解約費用、部分提領費用等。另費用與風險揭露告知書除了揭露相關費用外，也揭露了有市場風險、匯兌風險、法律風險、流動性風險、清算風險，投資型保險連結基金業務聲明事項也記載基金並非存款，投資人必須自負盈虧，A 保險公司不負保本及保息的承諾、基金投資風險可能使本金發生虧損等。前述相關文件都經過阿惠簽名或蓋章，很難認為阿惠對此毫不知情，足認 A 保險公司已經盡到說明與揭露的義務。


三、然而，A 保險公司沒有提出這 3 張保單所連結投資標的的風險等級，因此阿惠的風險屬性是否適配，是有疑問的。此外，雖然經過評估後阿惠屬於積極型客戶，但是其中一張保單關於風險承擔能力（負年報酬率，含價格與匯率波動）的選項經勾選為「不能接受」，因此該保單所連結的投資標的恐怕跟阿惠的風險承擔能力不符。再者，這 3 張保單的保費來源經填寫為存款、退休儲蓄，而阿惠的淨資產是 800 萬元，這 3 張保單的年繳保費合計為 620 萬元，繳費期間分別是 3 年及 20 年，而阿惠已經退休了，家庭年收入是 80 萬元，如此阿惠的淨資產是否足夠支付每年高達 620 萬元的保費？A 保險公司是否確實評估阿惠的財務狀況？是否充分了解阿惠與商品或服務的適合度？這些都是有問題的。A 保險公司就這 3 張保單對於阿惠的適合度評估顯

然有流於形式的情況，無法認為 A 保險公司已經確保這 3 張保單對於阿惠的適合度。

四、投資金融商品本來就屬於風險、獲利的投資行為，往往受到景氣、國內外政經環境及其他眾多因素的影響，沒有人能擔保將來是獲利或虧損。任何跟金錢有關的交易或營利活動都有一定的風險，尤其高利潤的投資活動更是如此，如何基於風險預期與風險管理來預防或避免可能的交易損失，是每一位從事交易的現代人所應事先培養的能力，而且因為能力不足或判斷不正確所須承擔的交易失利風險，也是投資人所須具備的基本認知。本案 A 保險公司雖然有前述未盡義務的情事，可是阿惠在投保的時候可以從契約文件知悉這 3 張保單的內容、條件與風險，實在很難認為阿惠對於商品的報酬、風險及交易內容等毫無所悉。如果阿惠認為這 3 張保單超過了自己的風險承擔能力，當下也可以拒絕投保，而不是配合在相關文件上簽章，以避免損害的發生或擴大，因此阿惠也要負起一定的責任。況且阿惠既然還沒有解約這 3 張保單，當然也無從得知將來實際是受有損害或享有獲利，阿惠指稱所受的損害實際尚未發生，因此阿惠請求 A 保險公司賠償損失 300 萬元，是沒有依據的。經衡酌本案相關情節，考量 A 保險公司確實有前述沒有盡到適合度評估義務的疏失，因此依據金融消費者保護法第 20 條第 1 項所揭示的公平合理原則，A 保險公司應該補償阿惠 0 元為適當。

## 參考法令

一、投資型保險商品銷售應注意事項（本案爭議保單投保時有效條文）第 5 點：「保險業銷售投資型保險商品予客戶應考量適合度，並應注意避免銷售風險過高、結構過於複雜之商品。但有客觀事實證明客戶有相當專業認識及風險承擔能力者，不在此限。」

二、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。」

# 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 資料來源 / 中華民國人壽保險商業同業公會、財政部國稅局

## 保險存摺再進化 全新優化功能助你輕鬆掌握多樣保險服務

壽險公會自 2022 年 6 月上線保險存摺，提供基礎的保單總覽查詢服務。同年 10 月底推出行動應用程式 (App)，使用者可綁定生物特徵進行安全快速登入。此外，為提高民衆使用理賠服務的便利性，壽險公會理事長陳慧遊與 16 家壽險、產險公司和 24 家醫院合作，於同年 12 月獲保險局核准試辦「理賠聯盟鏈 2.0」項目，民衆通過保險存摺數位身分驗證，用手機即可完成理賠申請，並延伸至醫院，減少申請理賠的時間和成本。該試辦案已達成預期目標，待主管機關核備後即可正式上線。

### 壽險公會積極回應民衆需求 保險存摺服務今年再擴大應用

為持續回應民衆的期待，壽險公會今年進一步擴大保險存摺服務內容，分兩階段進行服務優化。2023 年 7 月開始，民衆可於重新設計的保單總覽首頁查看最新訊息以及重要公告，頁面上更有快捷功能區域，可以快速前往自身所需之服務，包含申請投保紀錄、電子保單驗證、查詢理賠轉送進度等等，也可從首頁直接前往便利入口選單，選擇自身想前往的保險公司網路會員專

區。至於我的保單頁面，則新增了篩選功能，能幫助使用者更

精確的從多張保單中簡單篩選，找到指定險種、公司的保單。另外，為了感謝支持保險存摺的白金會員，只要在白金會員效期到期的前一個月內進行續約，即可享有 75 折優惠價格，用更低的續約費用享受更多元便利的服務。

### 今年底保險存摺將開放查看給付項目內容

壽險公會除了持續優化現有服務讓民衆能享受更好的保險服務體驗外，更預計於年底開放「保單給付項目」內容供白金會員查看及閱覽，讓使用者可即時、隨時、隨地透過手機查詢自己的保險資料，了解自己的投保狀況及自身保障內容。

### 壽險公會持續落實普惠金融目標

壽險公會自 2020 年 7 月開展保全 / 理賠聯盟鏈試辦案，提供一站式保險服務，讓民衆無需在不同保險公司間奔波辦理資料變更或保險理賠。迄今已處理超過百萬元保單和理賠申請案件，節省了超過 50 萬小時的時間。為因應疫後生活型態改變，壽險公會推動數位身分認證服務，試辦「保險理賠醫起通」和「理賠聯盟鏈 2.0：行動 / 線上理賠申請數位身分驗證」，實現無紙化理賠服務。使用者只需在聯盟鏈中的一家保險公司提出理賠申請，即可享受全程無紙化的理賠流程，同時透過「保險理賠醫起通」服務獲取相關醫療文件，免去了向不同保險公司提出理賠申請和至醫院臨櫃申請的不便。壽險公會也在主管機關指導下，利用金融科技，推動無接觸金融便民服務、

落實主管機關的普惠金融政策及邁向聯合國永續發展目標。







## 財政部持續推動多元便利繳稅服務

財政部為提供更多元便捷繳稅服務，近年持續擴大線上繳稅管道及適用範圍，納稅義務人除可臨櫃或以自動櫃員機（ATM）繳納稅款，亦可透過信用卡、晶片金融卡及活期（儲蓄）存款帳戶進行線上繳稅；此外，因應行動支付普及，2017 年及 2022 年陸續開放行動支付 APP 及電子支付帳戶 APP 繳稅，今（2023）年度截至 9 月 30 日使用行動支付繳稅件數及金額，較 2022 年度同期分別成長 15.97% 及 20.45%，使用率已逐年提升。

財政部今年持續推動多項線上繳稅服務，1 月 1 日開放扣繳單位得以活期（儲蓄）存款帳戶轉帳繳納扣繳稅款、8 月 1 日起營利事業得以信用卡繳納營利事業所得稅查（核）定開徵稅款及印花稅開放晶片金融卡線上繳納服務，節省納稅義務人臨櫃繳稅往返時間。此外，今年首次提供綜合所得稅結算申報案件手機報稅透過便利商店 KIOSK 列印小白單現金繳稅服務，繳納件數約 1.4 萬件，占整體手機報稅現金繳納件數 2.9 萬件約 48.28%，滿足民眾多元繳稅需求。

財政部說明，考量以往移送法務部行政執行署各分署強制執行欠稅案件及地方稅逾期未繳納案件，僅得至代收稅款金融機構（郵局不代收）或便利商店臨櫃繳納，影響繳稅便利性，分別自今年 3 月 1 日及 11 月 1 日起，開放該類稅款也可以掃描繳款書上的 QR-Code 進行線上繳稅，不受代收稅款單位地點及營業時間限制，提供更便利的繳納方式。

財政部將持續提供及精進多元繳稅服務措施，並提醒納稅義務人應於繳納期限內如期繳納稅款，避免逾期繳納加徵滯納金或移送強制執行，增加不必要之負擔，以保障納稅義務人權益。

## 繼承人以被繼承人遺產中之存款繳納遺產稅 得以多數決同意提出申請

財政部臺北國稅局表示，繼承人為繳納遺產稅除可自行籌措現金繳納，亦得申請以被繼承人遺產中之存款繳納稅款。如無法取得全體繼承人同意，可依規定以繼承人「多數決」同意方式向國稅局提出申請。

該局說明，依民法第 828 條第 3 項及第 1151 條規定，遺產未分割前為全體繼承人共同共有，繼承人應取得全體共同共有人之同意，才能以繼承存款繳納稅款。為維護繼承人權益，使繼承人能儘速完納稅款辦理繼承事宜，遺產及贈與稅法第 30 條第 7 項及財政部 2017 年 12 月 6 日台財稅字第 10600631250 號令規定，可由繼承人過半數及其應繼分合計過半數之同意，或繼承人之應繼分合計逾 2/3 之同意提出申請。

該局舉例說明，被繼承人 A 君遺產稅應納稅額 500 萬元，遺產中有存款 800 萬元，繼承人為配偶 B 及子女 C、D 等 3 人。其中繼承人 C 居留國外，因故無法返國。繼承人 B 及 D 申請以遺產中存款 500 萬元繳納遺產稅，符合繼承人過半數及其應繼分合計過半數同意之規定。國稅局於其申請以存款繳納應納稅額 500 萬元之範圍內，可核發遺產稅同意轉移證明書，供繼承人向存款機構辦理遺產存款繳稅事宜。🔴

## 「大手牽小手。愛關懷」系列活動

# 新北三和護理之家

「大手牽小手。愛關懷」系列活動，由明堂團隊及月碧區塊的熱血志工於 10 月 20 日下午來到位於新北市三重區的三和護理之家，主要以三管（鼻胃管、氣切管、導尿管）及行動不便的長輩為服務對象，或許他們無法言語，無法輕易移動身軀，卻有著豐富的人生閱歷故事，每位長輩都是一本散發智慧的寶典，看著長輩們的開心的笑容，長輩獲得慰藉，也療癒了志工自己。

當天活動在主持人藝鵠開場下，陳慧娥、司馬玉嬌、李炳輝、章永華等藝人輪番歡樂唱跳與長輩互動，逗著長輩笑呵呵，在場甚至有百歲阿嬤還能一一說出藝人姓名，王瑞賓業務協理帶領著長輩隨音樂翩翩起舞，讓全場氣氛 high 翻天。



▲「選我、選我」小禮物搶答時間。



▲王瑞賓業務協理幫長輩搶答獲得小禮物，與藝人陳慧娥合影。



▲王瑞賓業務協理（第一排右3）及永達志工們，陪伴三和護理之家的長輩們渡過歡樂的一天。

第一次參加公司探訪的王瑞賓業務協理感觸很深，提到自己的岳母也是需要長照服務，這是段漫長的歷程，費用非常可觀，期望大家能常來機構關懷長輩，與他們互動，對他們的身心健康及復健之路是很有幫助的。❤️

## 心得分享

### 李建旻 業務首席經理

第一次來機構探訪這些大哥哥大姊姊，看到現場有屬於他們年代的藝人，聯想到如果 30~40 年後，是否會看到蔡依琳到機構探望？其實能夠在這裡看到藝人的長輩算是幸福的，有些長輩的身體狀況是無法出房門的，希望大家要照顧好自己，還是在機構外面看到藝人表演比較好。

### 吳維琳 業務首席經理

第一次來服務長輩，今天照顧的伯伯很愛講話，很想要聊天，還說要把他抽中的禮物（毯子）送給我，心裡很感動。台上台下有像李炳輝家境不太好的，還有 70~80 歲的志工跟藝人，大家都在努力的回饋社會，盡一份心力，真的很感動，當然也要把自己身體照顧好。

### 呂麗雯 業務首席經理

第一次參加公司探訪，之前因工作曾去過上百家機構評鑑訪視，這裡的長輩屬於較重症，比較難跟我們互動，其中一位長輩提到，他非常喜歡今天的活動，甚至問下次何時再來，因為平時的每天都是在房間裡很枯燥，只有今天最開心。當我們還能有選擇時，每個人都要珍視自己，珍愛自己，把自己現況顧好後，以後才能選擇開心地過生活。

## 「大手牽小手。愛關懷」系列活動

# 新北祥寶老人長照中心

永達保經大海團隊熱血志工們在 10 月 25 日將「大手牽小手。愛關懷」系列活動的愛與關懷送進新北板橋祥寶老人長照中心，機構主要為照護行動不便的長輩，在志工的陪伴下，長輩們陶醉在關聰帶來

的上海灘，以及藍如潔、楊懷民、林沖的經典老歌裡，悠揚歌聲與有獎徵答互動的歡笑聲不斷，在長輩心中留下美麗的記憶。❤️



▲張家榕業務儲備協理（第一排右 6）、彭秀鳳業務儲備協理（第一排右 2）及永達志工們與藝人楊懷民、施心慧、藝鵲、林沖、關聰、藍如潔及長輩們合影留念。

### 心得分享

#### 盧燕鈴 業務首席經理

這次看到藝人林沖已經快 90 歲而且才剛開過刀，仍然上台表演，還有其他藝人都很努力地在散播歡樂、散播愛，我們來探訪一次，長輩們可以開心好一陣子，這樣有意義的活動，下次我還是會參加。

#### 林靖翰 業務經理

第二次參加探訪，這是一個很有意義的活動，跟長輩及藝人互動的過程很歡樂，從另一角度來看，心裡卻酸酸的，會想到家裡的長輩，以及自己未來是否也會像這樣需要他人的照護及訪視，藉由這短短的兩三個小時陪伴，帶給長輩們歡樂與溫暖，希望他們未來每一天都能很開心。

#### 陳秉豐 業務經理

這是我高中畢業後參加的第一場公益活動，看到長輩的笑容覺得很可愛，也很欣慰能帶給他們一些歡樂。



▲永達志工及張家榕業務儲備協理（右 2）幫長輩爭取到小禮物開心合影。



▲彭秀鳳業務儲備協理陪著長輩一起做體操。

## 「大手牽小手。愛關懷」系列活動

# 高雄佳醫綜合長照機構

永達「大手牽小手。愛關懷」系列探訪活動，11月2日下午由棕銘體系的志工們，將南台灣暖陽的熱情帶到高雄佳醫綜合長照機構。長輩們引頸期盼許久，終於等到志工們的陪伴與藝人的演出，在主持人藝鵠活潑幽默串場下，許久不見的視障歌手阿 Ray- 鍾興叡，以一首台語歌曲「春夏秋冬」唱功驚艷全場，由施心慧、五燈獎高音歌后-常蕙蕙接連帶來經典老歌，喚起長輩們年輕時的美好回憶。已多次參加探訪的陳靜美業務協理感性地说：「施比受更有福，常做愛心且愛心做久了，福氣自然就會來。今天我們來陪伴長輩，其實長輩也在

陪伴我們，我們可從長輩身上學習到豐富的人生智慧，看到他們的笑容，我們比他們更開心」。



▲許久不見的阿 Ray- 鍾興叡，以台語歌「春夏秋冬」展現深厚唱功，有獎徵答時段長輩反應熱烈。



▲陳靜美業務協理（第一排右2）、蔣品茵業務籌備協理（第一排右1）、蔡玫靜業務籌備協理（第一排左1）及永達志工們與藝人施心慧、常蕙蕙、藝鵠及長輩們合影留念。



▲永達志工幫長輩爭取到小禮物與藝鵠開心合影。

### 心得分享

#### 蔣品茵 業務籌備協理

探訪活動是很有意思的，感受到身旁的叔叔阿姨們很喜歡跟我們在一起。我們空出一天的時間，陪伴他們開開心心看表演，開心度過這一天，忘掉其他的煩惱，讓他們有美好的回憶，就是我們志工的職責。

#### 蔡玫靜 業務籌備協理

謝謝台灣優質協會及公司給我們這個機會來服務長輩，看到大家百忙當中來參加探

訪，真的很感動。

#### 陳若蓁 業務經理

第一次參加探訪活動，會聯想到自己的家人，感覺長輩們似乎比較孤單，也讓我想要多回家看看自己的阿公阿嬤。



# 年終財務總盤點 退休保了嗎

「理」財，才有未來！又到了一年的尾聲，辛苦了一整年，歲末是全面盤點當前財務與風險狀況，並以此為標準、設立來年新目標的最佳時機。每個人的資產、工作、家庭狀況都有不同，每種背景都有各自盤點的重點，一點小小的疏忽或失誤，都可能讓未來的財務風險倍增，且聽聽保險專家陳怡伶、黃惠如，協助大家釐清個人資產配置，為退休生活多加一成「保」障！ 企劃、執行／洪詩茵 攝影／余秀萍

**戰**爭、通膨、升息…，大環境的不確定性倍增了理財的難度，也讓民衆對退休的財務準備產生了疑慮。日前中國信託商業銀行公布「2023 臺灣家庭理財暨世代退休大調查」，針對全台 1,200 名 30 歲以上民衆進行網路抽樣調查，高達 65% 受訪者憂心退休金不足，且有近三成民衆不知道該如何進行整體的理財規劃；這項調查更顯示，每 4 人就有 1 人明顯感受入不敷出，超過四成考慮退休後繼續工作，更有五成受訪者擔憂退休後每月生活費僅剩新台幣 3 萬元。

根據專家意見，年終財務盤點建議掌握三大原則：當前資產狀況、財務漏洞及保費支出情況，藉此了

解個人的收入 & 支出情況、財務工具的運用程度，以及資產成長的幅度，並進行風險與責任的檢視，了解保費的支出情況。才能進一步據此提出財務目標，制定合理的財務計畫，並且培養良好的財務習慣。再進一步來看，如果是企業主，透過年度的檢視與評估，不僅有助於查缺補漏，確保企業財務的合理性與透明化，也能將企業經營風險納入考量，避免家庭財務受到企業經營風險的影響。

人的慾望無窮，透過每年的盤點與檢視，有助於釐清個人的消費及財務樣貌，便於擬定改善的策略與行動，才能在退休之前，不致因財務準備不足而心有罣礙，確定退休生活有「保」障！

## 陳怡伶 Profile

### 現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

### 保險年資 |

5 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

### 座右銘 |

百折不撓



## 陳怡伶 · 釐清財務 養成良好習慣

常聽人說，邁向財務自由的第一步是「儲蓄」，嚴格來說，這句話對也不對，要想邁向財務自由，的確必須先學會存錢，但如果每個月都難逃「月光」的處境呢？所以，財務自由的第一哩路，應該是盤點個人財務，了解個人的收入與消費習慣，才能依據個人情況擬定財務改善計畫，進而透過資產的配置與規劃，邁向財富自由，擁有無虞的退休生活。

那麼，為什麼要在年終進行財務盤點呢？永達保險經紀人業務儲備協理陳怡伶表示，這個問題應該從個人與企業兩個面向來談：

一、就個人而言，年終盤點有助了解個人財務狀況、管理資產與風險，同時，也方便設定財務目標、培養良好的理財習慣。

**1. 了解個人財務狀況：**釐清自己實際的經濟能力，包括個人的收入、支出、資產和債務等。例如：房貸與車貸都是負債，但車貸屬於非良性負債，房貸屬於良性負債，因為車子會損耗，而房子卻具有保值、增值的優勢，了解個人經濟實力，才能做錢的佈局。

**2. 設定財務目標和制定預算：**通過年終財務盤點，可以幫助制定預算，設定明確的財務目標，例如：購買新房、儲蓄計畫或投資目標等。

**3. 觀察個人資產增值和風險管理：**通過檢視自身的投資狀況及財務累積的總量，盤點並制定合理的風險管理策略，藉以保護資產。房子、股票、基金、保險都是資產，其中股票與基金都是風險較高的資產，除了定期檢視之外，還要做安全穩健的風險規劃（例如：正確且積極的保單），達到分散風險的目的，增加資產的防禦力。

微軟創辦人比爾蓋茲的理財策略就嚴格落實「分散風險」的原則，先保本、再投資、不怕輸。以 75 億購買 10 年期公債，10 年還本 100 億，25 億用在高風險的投資上。

而適當地累積保險資產，不只可以達到上述「分散風險」的目的，更可以達到「專款專用」的資產隔離優勢，有一筆錢可以當作企業周轉金、家庭緊急預備金及個人退休金。

**4. 培養良好的理財習慣和健康的財務狀態：**年終財務盤點不僅可以幫助個人管理財務，還能夠培養良好的理財習慣，達到長期穩定的財務目標。

二、就企業而言，年終財務總盤點更是經營企業的根本，有助企業永續經營。

**1. 了解企業財務狀況：**包括資產、負債、淨值、收入和支出等信息。

**2. 安排資金與製定預算：**了解資金的流入和流出

## 保險經營心法

「現在是我人生中最好的狀態！」教過音樂、當過櫃姊的陳怡伶，畢業自台南藝術大學，人生有這麼大跨度的轉彎，來自少子化的衝擊，以及對個人能力的挑戰，「當你領著二、三萬的薪水，就不會知道自己有五、六萬的能力！」當櫃姊的時候，陳怡伶的薪水從未低於5萬，但她不以此滿足：「我想著，我應該可以更好！」

機緣巧合，認識一位永達業務，想突破的企圖心，讓她自己來到永達，擅長表演的她，不怕接觸人，加上永達鎖定退休規劃市場的定位，也與她的理念不謀而合，她常說：「我們的專業是協助客戶解決人生各階段的問題，實現客戶的夢想，幫助客戶用正確的工具安全累積資金。強烈認同這個定位的我，在這份工作上人脈翻轉，產生沒有天花板的價值。我完全不覺得自己在上班，滿心歡喜地面對所有客戶，共好，讓這份工作越做越有價值，也讓我決定發展組織，引領更多夥伴一起發展這份助人的事業！」

情況，有效安排資金確保金流。

**3. 檢視與比較業務成果：**協助企業監控並評估過去一年的業績表現，通過與過去數據和預期目標的比較，檢視經營成果，並做階段性調整，提早佈局。

**4. 確保財務合理性和透明化：**年終財務盤點有助於查漏補缺，確保企業財務的合規與透明，保障財務運作的規範性及合法性。

不論個人或企業，當發生緊急情況，都可能危及退休生活，唯有透過保險的契約機制，才能達到「專款專用」的規劃優勢，保護賺錢的能力和賺來的錢。陳怡伶並表示，以退休為目的，單身族規劃保險必須兼顧四個帳戶：

**1. 退休養老金帳戶：**建議客戶在年輕打拼的過程當中把儲蓄計劃跟退休規劃做好，可以利用增額終身壽險提早佈局。

**2. 看護費用帳戶：**可以利用失能扶助險來解決要走不走的風險。

**3. 醫療保障帳戶：**規劃實支實付、重大傷病及一次金給付的險種等等，確保生病時能夠有較好的醫療品質。

**4. 樂活娛樂帳戶：**可以規劃還本型的險種或是增額終身壽險達到這個目的。

如果是已婚族，除了上述四大帳戶之外，更建議

多留意家庭緊急預備金、教育基金的安排，再進一步可考量傳承計畫及預留稅源，留愛不留債，留愛不留紛爭。

一對企業主夫婦，陳怡伶每年都會為他們進行財務盤點與保單檢視，也藉此督促他們按部就班執行財務計畫、繳納保費，這對夫婦透過增額終身壽險的規劃，不僅擁有壽險保障、豁免保費，繳費期滿更有持續增值的保單價值準備金。近一兩年，這對夫婦正好有置產需求，這張保單的規劃幫助他們輕鬆解決臨時資金上的緊急需求，讓他們可以掌握購房時機，保價金持續複利增值，還可作為維繫退休生活的靈活現金流。



## 黃惠如 Profile

### 現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

### 保險年資 |

7 年

### 得獎紀錄 |

4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

CMF 中國之星個人組銀星獎

### 座右銘 |

風向無法改變 但風帆可以調整

無論如何都能達到我的目的地



## 黃惠如 · 檢視風險 健全資產配置

開源節流是財務自由的起點，富爸爸與窮爸爸的差別在於，富爸爸是先存錢再消費，而窮爸爸是先消費再存錢。歲末年終進行財務總盤點，可以幫助個人檢視過去一年裡自己的財務規劃與目標是否達成。很多時候，「財務漏洞」是造成個人資產不知不覺變少的隱形陷阱，永達保險經紀人黃惠如業務儲備協理表示：「或許有些人認為，自己的財富水位高度並不需要做資產檢視。但是，理財並非錢滾錢這麼單純，從基本保險保障到收入配置都是環環相扣的，財務不做健檢，當心有漏洞而不自知，錢，在不知不覺中就蒸發了！」

黃惠如進一步提出財務盤點的三大原則：

**一、檢視資產狀況：**查看目前持有的資產是否需要轉換、是否持續產生收益、資產標的是不是夕陽產業、是否持續保有未來發展空間與願景、年度報酬率是否維持在合理區間。

**二、揪出財務漏洞：**觀察自己的錢如何悄悄漏走，關係漏洞、貪欲漏洞、健康漏洞、事故漏洞，例如：親友借錢、投資詐騙、疾病醫療、意外事故等，都可能侵蝕我們的資產。

**三、查看保費支出狀況：**高保費未必高保障，小

心擁有多張保單卻無法理賠！許多人投保時並未做全盤規劃，或者是因為人情而投保，造成龐大的保費負擔；又或者未曾整合保單，自以為高保費等於高保障。例如：終生醫療險保費高但保障相對低，尤其目前台灣醫療制度的改變及醫療科技的進步，在住院天數少、自費項目多的情況下，若未事先做好保單檢視並因應調整，風險發生時就可能要自己承擔。

存錢是為了未來確定的支出，規劃的最終目標是讓財務自動化，讓我們退休不憂、養老不愁。以此為基準，黃惠如建議資金的規劃配置可以運用 6/3/1 法則，以「生活 / 儲蓄 / 風險（保障）」為項目去做比例分配，同時搭配「定時、定額、只進不出、時間夠長、越早越好」這五大退休金儲備心法。

她也同步提出，完善的退休規劃，最好同時考量資產配置、醫療保障、利變型壽險、資產保全與傳承等面向的安排。

**一、資產配置：**建議如下：20% 現金（緊急預備金）、30% 安全資產（黃金、保險）、40% 價值資產（債券、基金、不動產、本業）、10% 風險資產（高報酬工具）。尤其注意，退休金與備用金必須是分開來的專款專戶，不可因意外開支動用退休基金，



## 保險經營心法

過去從事美容業的黃惠如，原本就是永達保戶，十年家庭主婦的生活，讓她二度就業要同時兼顧家庭與工作有些難度，只能從事單純的行政內勤，後來接觸到永達接續服務的業務代表，讓她了解原來保險不單單是解決人的醫療風險，還能協助做好退休規劃，深入瞭解更發現買錯保險比不買更慘，但是透過專業的壽險顧問，不但可以做到正確的保險規劃，還能利用節省下來的錢規劃退休，因為認同而向親友分享，最後考取證照、加入永達。

白紙入行，為了精進自身能力，黃惠如收集許多保單，深入解讀保單條款，分析不同保單的優缺點，甚至幫客戶揪出漏賠情事。喜歡為客戶處理難題的她認為，經營保險事業有三到一心到、禮到、專業到，金杯、銀杯，都不如客戶的口碑！把客戶的事當成自己的事，協助解決問題、爭取權益，服務做到位，不斷精進自己的專業，建立個人的價值與品牌形象，自然而然就會有源源不絕的轉介紹。下一步，她希望能發展組織，展現對客戶的責任，引領更多人加入他們的團隊，建立大家對保險的新視野。

這也凸顯在退休規劃上，保險工具獨立性專戶的優勢。

**二、醫療保障齊全：**確保健康險、壽險、意外險等保障足夠因應風險的發生，避免個人資產被突如其來的事件侵蝕。

**三、規劃利變型壽險：**善用利變型壽險的「宣告利率」機制，若投資景氣佳、市場利率走升，就有機會獲得增值回饋分享金；「預定利率」機制，在低利率環境的趨勢下，可在投保當下鎖定最低利率的保證；「雙豁免」機制，萬一在創業期與責任期發生失能狀態，保險公司代為持續繳交保費，讓資產持續增加以外，還會給付一筆失能安養金。由於退休是必然會發生的狀態，所以一定要使用安全、保證、確定的工具進行規劃。

**四、留意資產保全及傳承：**財富管理的目標不外增值、保值與傳承，透過保險規劃傳承，不僅享有稅賦上的優勢，因為確定性高、變現性佳，同時又掌握自主權，還能夠為子女預留稅源。人生退場的那一刻，想要將資源與財富留給自己的最愛，還可以利用保險工具的指定受益人機制，按照自己的意願安排資產。

一對夫妻，先生做營造工程，太太是會計，黃惠

如在為這對夫妻進行財務評估與保單檢視的時候，發現他們夫妻每年都各繳交高達 15 萬元的醫療保費，終生住院醫療險以及終生意外險規劃了 7、8 張，卻沒有半張實支實付醫療險，屬於高保費低保障，完全與當前醫療現況脫鉤，經過調整之後，夫妻兩人皆做雙實支規劃，保障拉高、保費降低約一半，再將多出來的預算挪做退休配置，各規劃年繳 30 萬元以上的利變增額壽險。

服務多年的她發現，許多客戶的保險規劃都有類似情況，透過每年的財務盤點及保單檢視，可以發掘問題、找出需求，協助客戶透過保險契約的規劃，達到風險隔離、資產隔離的優勢，為客戶創造穩定的現金流、保護賺錢的能力、守住賺到的財富，並且享有充分的掌控權，做自己錢的主人。🔴



# 永續長照 專車送達

## 八年捐贈計畫

永達願成為縣市政府推動長照服務最有力的後盾

繼完成百輛復康巴士捐贈，2018年啟動長照專車捐贈  
提高長輩外出意願，延緩老化、降低失能失智風險  
減輕家庭照護負擔



2018

2023

2025

專案啟動

累計捐贈48輛車  
購置經費超過5,170萬元  
服務累計超過8萬人次

完成8年

捐贈**64**輛

總購置經費超過6,800萬元

感謝所有永達公益健走參與者，因為有您，讓長者幸福終老

# 一草中醫 洋溢滿滿文青風

## 嚴選中藥 精研針灸 以療效為依歸

文、攝影／洪詩茵

「一把良心中藥草，十年精研除病針」，座落在新北市新莊區大觀街上的一草中醫，跳脫一般中醫診所給人的既定印象，全透明的玻璃門面、純白的裝潢色調，搭配木質地板與原木座椅，初次路過，常會讓人誤以為是一家咖啡廳。李佳憲院長與林巧梅醫師，夫婦二人攜手創業，希望打造一家以處理疾病為根本的中醫診所，提供在地鄰里最貼近需求的傳統醫學服務，更結合音樂會、講座等活動，成為在地最獨特的一隅風景。

### 這個診所很文青

2019年，一草中醫成立，2020年新冠疫情大爆發，面臨現實環境的嚴苛考驗，一草中醫憑藉紮實的傳統醫學服務，以及改善效果顯著的針灸技術，即便診所位於過路客不多的路段，透過患者的口碑相傳，4年時間慢慢站穩腳步，贏得周邊鄰里的信任。

一手打造一草中醫的林巧梅醫師分享，「院長一直都是在新莊的診所服務，當時適逢工作轉換之際，而他也40多歲了，如果再不出來自行創業，未來就更沒有精力創業了！雖然擔心失敗，但在



林巧梅醫師親力親為，致力打造理想中的診所樣貌。

『做自己想做的事』的企圖心下，我們還是決定踏出創業的那一步！」

選擇現址，除了夫妻倆是新莊人之外，也是一場緣分，林醫師說：「選擇診所地點的時候，正好經過現址，過去本來是髮廊，我看到房東在門外整理，卻沒有招租，於是自行上前詢問，房東才透露，房子有些屋況，原本他打算整理過後再招租，得知他們是要經營中醫診所，雙方一拍即合。」

為了打造理想中的診所樣貌，賦予診所「家」一般的舒適氛圍，讓每位進來的患者都有「放鬆」的感覺，林醫師親力親為，完全沒考量成本效益，僅規劃



林醫師親手繪製的診所圖，診所也展現她理想中的樣貌。



吧台的设计賦予診所咖啡廳的悠閒感。



牆上滿滿都是林醫師與兩位小孩的畫作，畫作下方的一草字樣是小孩的墨寶。



一草的候診區寬敞明亮，左側的白牆可當作投影牆。

一間診間與一間針灸室，保留非常大的候診區，牆上掛滿了她自己及兩個小孩的畫作，賦予診所畫廊的印象，畫作右下方的牆上更有診所名稱「一草」的白色立體字樣，這兩個字是複製林醫師小孩的墨寶！

最特別的是，診所入口處有一台鋼琴，學過鋼琴的林醫師透露，她過去在醫院認識一位非常會唱歌的小男孩患者，當時起心動念，很想給男孩一個舞台，同時也讓診所病人感受溫暖氛圍，就開始固定每年年底都會在診所舉辦小型音樂會，愈來愈多小朋友與樂器加入演奏的行列，也豐富了一草的色彩，帶來醫療之外的另種風景。

而畫作另一側的大片白牆，也是林醫師的巧思，平時可以張貼各式各樣的衛教文章，也能當作投影牆，配合舉辦活動講座，近期才配合舉辦長照講座，讓更多民衆有機會了解長照福利政策。

林巧梅用「家」的思維打造一草，也賦予了每位來到一草的患者，「家」一般放鬆的看診體驗。

## 嚴選中藥 專研精進 療效至上

一草的 LOGO 有醫療的十字、有草字頭，還有中醫的太極，象徵著他們的服務理念，一把良心中藥草，也蘊含著小草的韌性，開診第一天就有患者是被這個名字吸引而來。

曾經有患者說：「我兒子叫我來一枝草就對了！（台語）」林醫師分享：「很開心這個名稱這麼老少咸宜！一草其實對我們而言有許多含義，一枝草一點露，代表我們一點一滴把今天的一草建立起來；一草一木皆有情，代表我們尊重萬物生命，小至一草；一草一天堂，代表我們中醫診察，是可以從微小之處，去知道全身的狀況，例如診脈看舌，也代表我們人體是配合著宇宙天地節律在運作。」

為了達到為患者處理疾病的理念，林醫師拋棄成本思維，採用高品質安心中藥、醫療等級遠紅外線儀，給來診朋友最好的醫療。她透露：「使用好的中藥，療效才會好，推己及人，我們自己想使用好的中藥，就想讓患者也使用好的中藥，水藥使用的是成本高出二、三倍的安全中藥，科學中藥也挑選成本稍高、效果較好的品牌，包括診所內的遠紅外線儀，也是引進同亞東醫院相同等級的儀器，一切都是以療效為考量。」

有鑑於針灸效果快且有感，李院長專研針灸多年，幾乎是投入整個生命在精進中醫與針灸專業，林醫師笑著透露：「院長非常熱愛學習，不僅參加許多課程，也非常喜歡看書，我們夫妻開車去接小孩，等



一草引進醫院等級的遠紅外線儀器。

候的那十幾分鐘時間，院長也要拿起書來看，幾乎是無時無刻都在學習。院長曾說，每當看到病人有效果，就會非常有成就感，這也是促使他一直專研精進、深入學習的動力。」

## 口碑相傳 以療效贏得支持

在一草中醫的 Google 店家資訊下，可以看到許多患者的看診感言：

**Joy Chou**：「之前滑雪摔到，痛很久，之後來到一草中醫針灸，院長針灸很厲害，來了幾次，不痛了！最近肩頸不舒服，繼續來找院長針灸！院長針灸技術真的很好，櫃檯服務小姐態度也都很好，很溫柔！」

**Sherry Lee**：「從小到大一直都很害怕看中醫，來到這裡馬上改觀！一草中醫環境佈置的很溫馨，跟一般中醫診所不太一樣，放著輕快的音樂讓人很放鬆，櫃檯醫護人員也很親切，因近期腸胃不適加上燥熱來尋求林醫師，林醫師看診很詳細，先詢問哪裡不舒服，再來查看舌頭狀況，然後邊把脈邊詢問其他不舒服的問題，腸胃不適已困擾我整整3天，今晚吃完第一包藥後就感覺到改善，謝謝一草中醫，謝謝林醫師！」

**Glory Lu**：「非常感謝院長這樣親切耐心的為母親治療。母親因為長期帕金森用藥副作用，腦部循



每年年底，林醫師都會在診所舉辦小型音樂會。

環不好會有幻覺，但是吃治療幻覺的藥會嗜睡整個人變得呆滯，經過朋友介紹來一草經過院長針灸診治後，母親精神變好也不需要再吃幻覺的藥了。」

高達 4.8 顆星的評價，足見一草中醫的醫療服務倍受患者肯定，附近許多阿公、阿嬤都喜歡來找院長針灸，改善長年積累的痠痛，也有許多倍受長新冠困擾的患者，在這裡透過中藥調理獲得改善。林醫師坦言，長新冠引發的問題包括腦霧、體力下降、咳不停、肺功能下降、睡不好、焦慮...等，在中醫的表現就是氣虛，透過投藥與針灸及飲食的控管，可以有效調理體質、改善虛弱與疲勞。

未來，一草中醫將持續服務鄰里，堅持精進專業，嚴選安心中藥，以療效為依歸，提供高 CP 值傳統醫療服務，發揮小草一樣的精神與韌性。🌱

## Profile

### 【院長 李佳憲】

- ◆ 現任：一草中醫診所 院長
- ◆ 證書：中醫師 & 中醫藥師雙執照、中醫耳鼻喉科專科醫師、中醫皮膚科專科醫師、中醫兒科專科醫師
- ◆ 主治項目：顏面神經麻痺、中風後遺症、帕金森氏症、坐骨神經痛、肩頸痠痛、各關節疾患、痠痛麻痺症...

### 【主治醫師 林巧梅】

- ◆ 現任：亞東紀念醫院 主任
- ◆ 經歷：亞東紀念醫院 主治醫師、柳營奇美醫院 總醫師、奇美醫學中心 住院醫師、嘉義基督教醫院 醫師
- ◆ 主治項目：新冠確診後遺症、上呼吸道疾病、胃食道逆流、腸胃疾患、睡眠障礙、經前症候群、尿失禁、更年期障礙、量身產後調理、自律神經失調...

# 年終健康大盤點

## 定期健檢 預測健康保平安

整理／公關部 圖文資料來源／衛生福利部國民健康署

年終總檢視，除了財務要盤點，身體健康也要定期檢視，高血壓或糖尿病等慢性疾病以及癌症在初期並不會有明顯症狀，依據 2021 年成人預防保健服務（簡稱成健）資料顯示：40 歲以上自述無三高相關疾病之民衆，



成人健康檢查及自費健檢等），藉由定期量測血壓、抽血檢驗血糖、血脂，積極掌握身體三高數值，若有異常，務必及早就醫診斷，並透過改善不良的生活習慣，養成均衡飲食及規律運動，戒除菸檳酒的習慣，遠離三高威脅。

在接受成健服務後，新發現有血脂、血壓、血糖等任一項異常者，達四分之一；而依 2020 年新發生癌症人數，平均每 4 分 19 秒就有 1 人罹癌。為了能早期發現、早期治療，民衆一定要多加利用免費成健服務及定期癌症篩檢，透過定期健檢，自己照顧好自己！

### 》》》三高篇

#### 4 至 7 成國人不知自己罹患三高

你有三高（高血壓、高血糖、高血脂）嗎？你知道血壓、血糖、血脂應控制在多少數值才是正常嗎？依據 2017-2020 年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，20 歲以上國人三高自知率為：高血壓 68%、高血糖 66%、高血脂 23%，顯見約有 4 至 7 成民衆不知道自己的檢查數值已有異常。三高初期通常沒有明顯的不適症狀，使得民衆不易察覺自身健康可能已面臨危害。國民健康署提醒，民衆應把握健康檢查（如：學生健康檢查、職場勞工體檢、

#### 提高警覺 不要輕忽三高威脅

世界衛生組織（WHO）報告指出，慢性疾病每年造成 4100 萬人死亡，相當於全球所有死亡人數的 74%，已成為全球及國人健康的重大威脅，並指出菸、酒、不健康飲食及缺乏身體活動引發之「三高」，為慢性疾病的主要代謝性危險因子，會增加後續罹患慢性疾病的風險。

國健署 2018 年運用台灣地區三高追蹤資料分析結果發現，高血壓所引發罹患慢性疾病的風險以心血管疾病的 1.8 倍為最高；高血糖與高血脂所引發而罹患慢性腎臟病的風險分別為 1.8 及 1.5 倍，三高對於慢性疾病的危害不容小覷！

#### 掌握健康數值 善用成人健檢

國健署呼籲，民衆可藉由了解三高數值理想範圍，掌握自身健康狀況：

★ 血脂正常值：總膽固醇 < 200 mg/dl、三酸甘油脂 < 150 mg/dl、低密度脂蛋白膽固醇 < 130 mg/dl

★ **血壓正常值**：收縮壓 <120mmHg、舒張壓 <80 mmHg

★ **血糖正常值**：空腹血糖標準值為 70-99mg/dL

建議國人若符合資格，可善加利用國健署提供 40-64 歲民眾每 3 年 1 次；65 歲以上民眾、55 歲以上原住民及 35 歲以上小兒麻痺者每年 1 次免費成人預防保健服務，如有異常，請務必早期診斷，早期治療。

### 預約做檢查 回診看報告

慢性病是健康的無形殺手，除了要養成健康生活型態，更應定期參加成人健檢，只要關鍵兩步驟「1. (定期) 做檢查、2. (回診) 了解報告」，達到延緩或控制疾病的發生。

成健分 2 階服務，第 1 階段服務提供包括健康行為調查、身體檢查、抽血檢查、驗尿、健康諮詢等，主要針對常見六項問題（血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能、健康體重）進行檢查評估，第 2 階段服務由醫師依民眾檢驗結果提供改善建議，早期發現健康問題，降低罹病風險，或追蹤健檢異常數值及早進一步診斷，介入治療與疾病管理。

全國目前有將近 7 千多家提供成人預防保健服務的健保特約醫事機構，民眾可以上網查詢，並儘速預約做檢查，讓自己遠離風險，擁抱健康。

查詢方式如下列 5 個步驟：

**第 1 步**：利用網址（健保特約醫事機構查詢：<https://info.nhi.gov.tw/INAE1000/INAE1000S01>）或掃描右側的 QR code。

**第 2 步**：點選右下角「進階查詢」。

**第 3 步**：接著依序點選「縣市」（下拉式選單）選擇縣市，再

點選「鄉鎮市」（下拉式選單）選擇鄉鎮市區。

**第 4 步**：點選「預防保健服務項目」（下拉式選單），

選擇「成人預防保健」。

**第 5 步**：點選下方「查詢」，完成所在縣市的醫事健檢機構的名單查詢。



### 預防「三高」從自身做起

國健署提醒，預防三高，除透過定期監測，做好自我管控外，亦應從源頭防治，改善不良的生活習慣：

**一、均衡飲食**：建議以「少油、少鹽、少糖及高纖」飲食原則，攝取適量水果與天然食物、多喝白開水取代含糖飲料。



**二、規律運動：**每週達成 150 分鐘的中度身體活動（快走、慢跑、騎自行車、走樓梯等），養成固定運動的習慣。

**三、戒菸、避免飲酒：**美國心臟協會表明，菸品中的尼古丁會使心率和血壓飆升及降低高密度脂蛋白（好）膽固醇；過量飲酒會使血液中的三酸甘油酯上升，引起血壓升高、心律不整等問題，皆會增加後續罹患心血管疾病的風險。建議民眾戒除菸品、避免飲酒，如有需要可以茶（水）代酒。

**四、定期健康檢查及 722 自我血壓量測：**「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，掌握血壓變化狀況，做好自我管理；定期健檢、自我管控，檢查結果異常者，務必就醫診斷，降低後續罹患慢性疾病的風險。

## 》》》慢性疾病篇

### 慢性疾病風險測了沒

#### 3 步驟 預測健康保平安

依據衛生福利部 2022 年國人十大死因統計結果顯示，與慢性疾病有關的死因占了約六成，2021 年有 193 萬人接受成人預防保健服務，其中有 16% 血糖異常、28% 血脂異常、36% 血壓異常，更有 49% 民眾腰圍過粗、37% 有代謝症候群。

國健署發展「慢性疾病風險評估平台」，提供 35



至 70 歲民眾自行輸入健檢報告數據，計算未來 10 年內罹患 5 種慢性疾病（包含：冠心病、腦中風、糖尿病、高血壓、心血管不良事件）的風險。此外，平台還會依據每個人的疾病風險程度與健康需求，提供相關的指引，例如：飲食少鹽、限酒、減重、戒菸、運動等。國健署呼籲不要輕忽健康檢查紅字的數值，與罹患慢性疾病有太大的相關！請掌握自己的罹病風險，並力行健康生活習慣，遠離慢性疾病的威脅。

#### 簡單 3 步驟 低中高風險一目了然

##### 步驟 1：準備最近一次健檢報告

找出您的健檢報告（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 (<https://cdc.hpa.gov.tw/>)

Google 搜尋關鍵字「慢性疾病風險評估」，選擇欲評估之「疾病種類」，點擊「馬上分析」。



##### 步驟 3：輸入健檢數據

以女性冠心病風險為例，須輸入年齡、高密度膽固醇 (mg/dl)、腰圍 (cm)、收縮壓 (mm/Hg)、總膽固醇 (mg/dl)、三酸甘油酯 (mg/dl) 等 6 項，輸入完成後按下「計算」鍵，馬上可以獲得自己的（低、中、高）風險程度。

#### 代謝症候群防治診所

#### 幫助慢病風險評估與健康指導

健康檢查的數據，可不是看一看就丟在旁邊，



如果發現報告中的血壓、血糖、血脂數值有異常，或者察覺自己有腰圍過粗或體重過重的問題，還是有機會可以在疾病前期的階段逆轉，找回健康的自我。目前全台灣已有超過 1,700 家的全民健保代謝症候群防治診所，針對 20 至 64 歲的成人提供檢查服務，而專業人員也會根據民衆慢性疾病風險評估結果，提供個別化的衛教指導。想知道住家附近有那些代謝症候群防治診所，可以進入健保特約醫事機構查詢網站查詢。

## 》》》癌症篇

### 定期癌篩 異常及早確診

#### 「主動追陽」提升存活率

國健署「癌症登記報告」顯示，2020 年新發生癌症人數為 12 萬 1,979 人，平均每 4 分 19 秒就有 1 人罹癌。由於癌症初期並無明顯症狀，容易讓人忽略，等到身體發生警訊可能為時已晚。透過定期癌症篩檢，有助於早期發現、早期治療，阻斷已經發生變異的細胞發展為癌症，以提升自身存活率。

#### 疑似異常快處置 可有效降低死亡率

實證資料指出，每 2 年 1 次糞便潛血檢查，可降低 35% 大腸癌死亡率；有嚼檳榔或吸菸習慣者，定期每 2 年 1 次接受口腔黏膜檢查，可降低 26% 口腔癌死亡風險；每 3 年 1 次子宮頸抹片檢查，可降低約 70% 子宮頸癌死亡率；每 2 年 1 次乳房 X 光攝影檢查，可降低 41% 乳癌死亡率；而低劑量電腦斷層檢查 (LDCT)，可降低重度吸菸者 20% 肺癌死亡率。

依據國健署 2016 年至 2020 年五項癌症 5 年期別相對存活率，大腸癌、女性乳癌、子宮頸癌、肺癌第 0 期、第 1 期之 5 年存活率皆超過 9 成，口腔癌第 0 期、第 1 期之 5 年存活率有 7 至 8 成以上；若進展到第 4 期，大腸癌與肺癌存活率僅為 1 成多，

子宮頸癌約 2 成 3，乳癌與口腔癌為 3 成多，顯示及早確診、治療的重要性。

#### 主動追陽 全民遠離癌症威脅

預防癌症最重要的就是依照國際實證建議，如篩檢結果為疑似異常，進一步透過各項檢查，可早期發現癌症病灶，及早治療。資料顯示，每 2 位大腸癌篩檢陽性個案會發現 1 位有息肉，20 位陽性個案會找出 1 位罹患大腸癌；每 17 位乳房 X 光攝影疑似異常個案，經確診會發現 1 位乳癌患者；每 2 位子宮頸抹片陽性個案，可找出 1 位癌前病變或子宮頸癌。

為降低癌症發生率及死亡率，中央健康保險署與國民健康署攜手推動「全民健康保險癌症治療品質改善計畫」，於 2023 年 6 月 1 日正式啟動，以人為中心，建立從篩檢、追蹤到確診的完整機制；透過醫療院所共同合作，針對大腸癌、口腔癌、子宮頸癌、乳癌及肺癌五項癌症篩檢結果為疑似異常之個案，開啟「主動追陽」模式，主動向民衆進行健康指導及說明後續檢查相關注意事項，並依民衆就醫意願協助妥適安排，完成進一步就醫診斷。

國健署呼籲，為了自己健康也為家人著想，請符合篩檢資格民衆踴躍定期接受政府提供的 5 項癌症篩檢（糞便潛血檢查、口腔黏膜檢查、子宮頸抹片、乳房 X 光攝影、肺部低劑量電腦斷層掃描）。民衆可利用全民健保行動快易通 APP 查詢，確認是否符合篩檢資格（首頁 > 貼心提醒），亦可了解近 3 次檢查情形（首頁 > 檢驗檢查結果 > 癌症篩檢結果）；另可透過全國癌症篩檢活動暨醫療院所資訊查詢網站查詢住家附近的癌症篩檢活動或醫療院所資訊，便捷又快速。若收到篩檢異常的結果，無須驚慌，只要遵循醫囑回到醫療院所進一步檢查，就可以及早處置；配合後續追蹤、治療，將可降低癌症所帶來的威脅，減少對個人及家庭的衝擊。🔴

# 長者定期量六力 享健康 不退流行

## 65 歲以上長輩量六力結果出爐

### 視力 聽力都要特別注意

整理／公關部 圖文資料來源／衛生福利部國民健康署

您瞭解自己的「身體年齡」與「實際年齡」的差異嗎？超級比一比，以健康的 70 歲長者為例，有些人需要攙扶行走，生活提不起勁，但有些人卻能健步如飛，思緒清晰，充滿活力。年老是人生必經旅程，但老年人身心衰弱的速度，每個人

不一樣，有些長輩能延緩，甚至避免失能發生。為了能夠早期發現長者功能衰退的徵兆，國民健康署參考世界衛生組織（WHO）長者整合性照護指引（Integrated care for older people, ICOPE），推動長者功能評估－「量六力」服務，含括延緩失能的關鍵六大指標「認知功能、行動能力、營養、視力、聽力及憂鬱」，發展量六力 Line APP，可由長者居家定期自我檢視，也能透過家屬的協助，幫家中

長輩進行初步評估，提早介入，強化六力！

### 長者關鍵六力 提早介入防失能

世界衛生組織（WHO）提出科學理論，說明延緩身體功能衰退的原因，關鍵在於維持六項內在

能力「認知力、行動力、營養力、視力、聽力及憂鬱（情緒力）」。國民健康署參考上述延緩失能的關鍵六大指標，推動「量六力」服務，透過醫事人員評估，早期發現長輩功能衰退的徵兆，及早衛教與介入運動、營養飲食及社交互動等活動，預防及延緩失能的發生。

國民健康署吳昭軍署長表示：「為了方便使用手機的民衆能評估功能衰退與否，發展量六力 Line APP，並整



合健康及服務據點的資訊，以及透過定期推播，讓民眾認識六力的重要，將『量六力』融入成為生活的一部分，成為一股健康助力。」

QR code 加入好友，操作影片與衛教資訊之連結網址如下：

## 長者的視力與聽力衰退影響甚遠 千萬別忽視

截至 2023 年 8 月底止，醫事人員協助 65 歲以上長者量六力之結果顯示，服務約 19.2 萬名長者，其中以視力約占 17.4% 與聽力約佔 8.7% 異常率較高。人隨著年齡增長，視力與聽力自然會退化，例如：看遠、看近或閱讀有困難，與人交談時聽不清楚等現象，尤其發生在長者身上，千萬不可輕忽，因為視力健康有助於長輩察覺周遭環境的人、事、物，降低長者跌倒風險；聽力健康有助於人與人的正常溝通，避免自卑或孤獨感，降低社會孤立的風險，而長者跌倒與社會孤立都是加速失能的風險因子。

國民健康署建議，可以透過輔具或環境改善，提升視力與聽力，例如：配戴老花眼鏡、強化環境照明與顏色對比；家人與朋友對話時，可以放慢講話速度，一字字說清楚，同理長輩聽力的困難，不因溝通麻煩而放棄溝通。此外，高血壓、糖尿病人的視力衰退風險高，建議定期做眼睛檢查。

## 量六力更多資訊 請加入 LINE 好友

國民健康署吳昭軍署長呼籲，長者、家屬及主要照顧者都可以加入「國健署 長者量六力」LINE 官方帳號，自己在家評估，並點選「健康資訊」進行自我健康管理，或點選「資源地圖」查詢功能評估及社區課程（活動）之服務據點主動參與。

「國健署 長者量六力」LINE 官方帳號，可透過 LINE ID 搜尋「@hpaicope」或掃描下方



- ★ 加入長者量六力 讓健康不退流行：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7518>
- ★ 長者量六力 LINE@ 操作教學：<https://health99.hpa.gov.tw/material/7519>
- ★ 六大能力之健康資訊：<https://health99.hpa.gov.tw/theme/content/1163>

**我的健康 不退流行**

立即加入 輕鬆上手掌握健康  
@hpaicope 或掃描加入

衛生福利部國民健康署  
本局資訊系統維護科提供 製作

# 把握當下 活出好故事

資料來源／摘自采實文化《把自己活成好故事》



如果沒有當初的你，就不會有現在的你！  
人生不只是一場電影，更像是一齣連續劇；開場越是悲慘，結局就相對精采！紀錄片導演黃瑞仁集結課程及實務精華，將「故事力」套用於個人的自我成長課，出版新書《把自己活成好故事》，激勵大家，把握每個當下，活出屬於自己的好故事！

生活中，人們很容易受過去的回憶而苦，也為未來而擔憂，多數人都會給自己的人生寫下悲慘的註解，稱羨別人的美好故事，而忽略了好故事的背後，其實也充滿了困頓與失敗的時刻，例如：賈伯斯在成功推出 iPhone 前，曾經一度被共同創立的蘋果踢出公司，失去工作；李安在開啟導演生涯前，也曾經歷長達六年的沉潛日子，不受賞識！

黃瑞仁是一位紀錄片導演、Podcast 主持人，他在專科畢業後曾轉服志願役，歷經三年軍旅生涯

後，經歷艱辛重考，考上材料研究所，成為半導體工程師，數年後，又毅然放棄百萬年薪，投身影音文創業，開始拍片說故事。他所經歷的生涯轉折，符合「三幕劇」的結構，鋪陳、衝突、解決，是打造好故事的基本元素，他發現，只要了解自己正處於三幕劇的結構中，就能坦然回顧過往，接受生活中必然的高低起伏，甚至預測未來的鋪陳與衝突，而不會輕易感到迷惘。

他以自己的故事為例，分享「遭遇谷底，該如何翻身？」每個人都有能力，活出讓人稱羨的好故事！

## 遇到谷底 如何翻身

如果，往人生目標邁進的過程中，你走到了低潮的谷底，你要先做一件事：先去了解這裡真的是谷底嗎？會不會其實還不是谷底？

我也曾經以為我到了谷底，尤其是為了創業到處借錢的時候，可是當我看看家人、孩子、周遭朋友對我的關心，以及我所擁有的一切，再去跟其他悲慘的故事相比，我就會知道，這哪叫谷底？人生何必如此怨嘆，明明比我慘的人還有很多。

你以為的谷底，通常不是谷底；你以為的高峰，通常也不是高峰，因為這一切，都是「你以為」的，比你慘的人很多，比你更登峰造極的人也很多，所以，不要埋怨、不要孤傲。這世界很大，人很多，不要輕易地為自己短暫失敗而哭泣，也不要狂妄地炫耀自己的成就。

**既然高峰谷底都是比較而來的，自己跟自己比，就可以定義高峰谷底。**例如，以收入來說，我剛創業時領的薪水（其實根本沒有領），比起在台積電工作時，當然是谷底；可是我創業時，親自拿到客戶訂單、得到客戶掌聲，跟在台積電時根本見不到客戶、只知道埋頭苦幹的時候相比，就是個高峰。

我在五專念書時，有一門課是「冶金熱力學」，這門課是材料系學生的必修，也是研究所入學考試的科目。我在職進修的時候，有一門課叫「策略成本管理」，這是念管理學門的必修，也是公司經營一定要懂的財務會計。

偏偏，我的冶金熱力學幾乎都是考零分，完全不



懂的那種；又偏偏，我的策略成本管理課沒有修得很好。這兩門課，不管是工學院還是管理學院，都讓我在學習的歷程中達到最低潮的時期，也在我的學習人生當中，註記了擔心與害怕。

一個學生總是考零分，夠谷底了吧？那麼，如何在成績最低潮的時候翻身呢？分享我常用的「脫胎換骨三步驟」，實際運用在自己的谷底時期，一步步讓自己「脫谷」。

### 第一步 不要放棄

要知道，自己只是這門課不太行，不是每門課都不行。就算是課業都不行，人生還有很多可行，運動、音樂、藝術，都會是你可行的機會。一定不要放棄自己，不要因為一門課、一件事就否決了自己，當你是一個有夢的人，就會擁有各種可能。

所以我在志願役退伍後，決心要報考材料研究所，我知道我五專成績不好，但不代表我未來的成



績一定不好，我不去嘗試，怎會知道自己的能耐在哪裡，或許，我是一個被社團耽誤的資優生也說不一定啊！我退伍後重新成為工學院學生的一員，慢慢重拾書本，從微積分開始再切入熱力學，也成功在研究所的入學考試前，讓一個零變成二個零，從零分到一百分，我真正認識了冶金熱力學。

創業後念管理的那段日子，我很清楚財務管理是我的弱項，但要畢業一定躲不過這些必修課程。不過有了冶金熱力學的經驗，這次我信心增加許多，更不甘心被數字打敗，我想像著，自己是被創業耽誤的資優生。每一次上課前，我一定睡好睡滿，保持足夠的體力，上課期間，我則本著「跟你拚了」的精神，仔細理解每個章節教授的內容，每一份作業都想盡辦法完成，最終，這門課我獲得了意想不到的高分。我沒有放棄，即使處在谷底。



### 第二步 持續改變

即使認真付出，其實也不會馬上看見成果，前述的兩門課，我都花了一學期到一年的時間，才扭轉了過去成績，因為沒有放棄，所以就願意投入。

經過了持續的投入，我才看見自己的分數慢慢地轉好，從零分到十分，從不及格到及格，從及格到滿分，這個過程沒有捷徑、沒有奇蹟，只有一點一滴的累積才會發生。

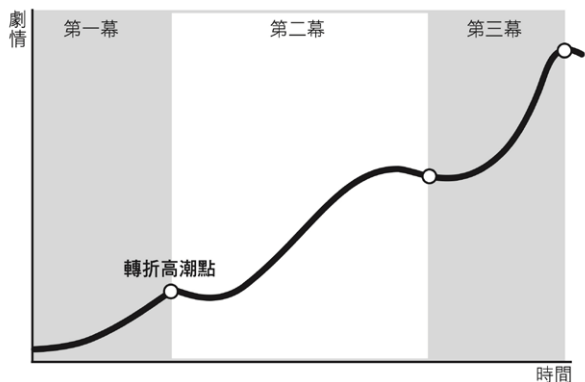
### 第三步 強化內在

當年，要不是堅持考上研究所，我就不會有半導體工程師的歷練，也不會有錢創業，當然，也沒有這全部的故事。創業那段時間，因為有機會到各單位做演講分享，每次交資料給主辦單位時，我自己總是覺得怪怪的，怎麼「工學院」的資歷背景，要去演講「故事」呢？創業六年之後，鼓起勇氣報考台大 PMBA，學習了財務管理、成本管理，當然，也強化了策略管理、創新管理、組織管理等課程，這一路走來，讓我在事業上有很大的轉折，公司的經營也慢慢從影音跨足戶外休閒，而且，到企業機關的演講題目，除了故事，還多了創新跟管理。建立一套屬於自己的內在系統，在不同時期，持續進行「更新」，**讓自己隨時擁有面對挑戰、谷底翻身的「能源」、「能量」及「能耐」，將是跳脫谷底的關鍵。**

谷底翻身這件事十分不容易，就像玩大富翁桌遊，有時候需要翻「機會」牌、「命運」牌，才有機會脫離破產、坐牢的困境，回到起點，重新開始。但真實人生，沒有機會天天翻牌，絕大多數還是得靠我們的雙手去做、雙腳去走，才能突破現況。關於如何谷底翻身、轉折向上，我也從故事三幕劇曲線得到啟發，延伸出三個心法：

#### 1、持續擁抱願景

故事三幕劇的劇情曲線會向上，是因為有著對故事劇情高潮的想像，只要人生的願景還在，前進的熱情與動力就會一直在，不用擔心你一直待在自己人生的谷底，天邊的月亮一定會在夜裡指引你前進的方向。一旦你放棄這顆屬於你的月亮，夜會更黑，谷底也會一直是谷底。



三幕劇的 S 曲線

圖片出處：《把自己活成好故事》／采實文化 提供

## 2、時間淬鍊一切

月亮照亮一切，你開始起身而行，但要走多遠，才走得谷底？我想沒有一定的答案，故事挖得有多深，你就得爬得有多高，人生跌得有多重，起身就需要多費力。還好，只要你願意，一定爬得出來，最後，只剩下時間的問題。所以，一旦到了谷底，你要相信幸好自己有月光，我要奮力向上，剩下的就交給時間。

## 3、布局成就未來

跌到谷底之前，如果你先綁了一條繩索頭在上面，藉著月光，一步步拉著繩索往上爬，是不

是能更快離開谷底？這條繩索，就是你在人生故事的路途上行走時，給自己未來的「布局」。它是你人生主線外的第二條支線，英國社會哲學家韓第（Charles Handy）稱之為「第二曲線」（The Second Curve）。如果你拿了兩個 S 型的鉤子，是不是要一個鉤子往下彎，另外一個鉤子往上彎，這樣兩個鉤子才能鉤在一起？仔細觀察故事三幕劇每一幕的 S 曲線，就會發覺，第一個 S 曲線走到轉折點往下時，會銜接上另一個 S 曲線的下彎處，你可以試著把第二條 S 曲線下彎的尾端進行延伸，就會發現其實兩條線是有交錯的，這個交錯隱含著在第一個 S 曲線要開始下彎「前」，你就該做好「布局」，一旦下彎到某個程度，第二曲線就有機會銜接上來，不致讓你過去所有的豐功偉業，不斷衰退，甚至歸零。

「持續擁抱願景」、「時間淬鍊一切」、「布局成就未來」三個心法，讓你在遇到谷底時可以勇敢面對。「不要放棄」、「持續改變」、「強化內在」三個步驟，則讓你拿出曾經做過的準備，你依然在月光下往上爬，依著你的改變與堅持，光明會接續出現，時間最終會給你答案。🔴



## Profile

《把自己活成好故事：逆向回顧、拆解過去、預想未來，從當下決定人生的精采》

你人生開局低迷、工作沒有成就感，常常欣羨別人身上的美好故事，覺得自己的生活沒意義？如果你覺得現在過得很慘，其實更有機會翻身，因為每個好故事，都來自挫折和絕望的堆疊與反彈！

作者：黃瑞仁（故事超人）

導演、編劇、行銷企劃、地方經營、策展人、講師、企業顧問，做所有事的初衷都是說好故事、做好更多事。台科大材料工程碩士、台大事業經營碩士。曾在台積電擔任資深研發工程師。2008 年毅然決然離開穩定的工作，踏上追尋夢想的道路，開始接觸拍片、接案、教學，現任嚮起應用股份有限公司共同創辦人暨故事策略長。經營 Podcast 節目《指北針》，分享台灣各角落的知識或故事，希望透過他人的人生故事，幫助聽眾找到屬於自己的好故事。

圖片出處：《把自己活成好故事》／采實文化 提供

# 財務自由不再是遙不可及的夢

## 吳淡如揭示如何透過良好生活習慣 逐步邁向此目標

整理／洪詩茵 資料來源／摘自時報出版《人生實用商學院：富有是一種選擇》



不再為生計奔波，也不再為賬單而煩惱，因為你已經擁有了穩定且源源不斷的被動收入。你可以按照自己的意願，選擇今天去海邊，或者去喜歡的咖啡店，或者乾脆在家中慵懶地度過。這一刻，你感受到的不僅僅是財務上的自由，更是生活質量的提升和內心的滿足。這便是作家吳淡如在《人生實用商學院：富有是一種選擇》一書中所描述的富有的境界。吳淡如強調，富有不是一個固定的金額，而是一種能力，一種可以培養的能力。它不完全取決於你的起跑點，而是取決於你的選擇和努力。大多數人渴望的富裕，並不是想成為暴發戶，而是追求那種即使不工作，也能有足夠的資源來支持日常生活的「財務自由」。這種自由不能用一個具體的金額來衡量，因為每個人的需求和時代的變化都會影響這個標準。想要達到這種境界，不僅要有物質上的積累，更要有精神層面的豐富和多元的生活經歷。接下來，吳淡如會分享一些在他看來，想要變

富有應具備的生活特質：

### 一、養成良好的生活習慣

有好的生活習慣，代表你在健康方面比較不需要讓人擔心，像是運動就是一個好習慣。維持健康，就能省下醫療花費，這是最好的節省行為。

### 二、定義你自己的夢想，並且提高行動力

夢想不需宏偉，它是生活的動力和意義。我的夢想簡單：活得更好，並隨年齡探索新的樂趣和學習。我們不必像 SpaceX 創辦人馬斯克那般立大志，但應努力實現小願望。任何年紀，自我提升都是必要的，否則原地踏步會讓生活變得不舒適。

### 三、規律性固定學習充實知識

科技進步開放了豐富的學習管道如線上課程、電子書、Podcast，使得知識充實僅需一部手機。具固定學習習慣者通常能更有效管理時間，生活更有規律。每日的自我成長與學習投資能產生複利效果。我堅信「追求夢想會孳生利息」，財富自由不僅透過財務「複利」達成。在資訊爆炸時代，區分資訊與知識及避免被無用訊息淹沒至關重要，系統化學習或尋求專業指導可助於理清思路與邏輯。

### 四、和正向的人做朋友

隨著年紀的增長，我明白不可能與所有人成為朋友。要活得愉快，需與正向的人交友，避免那些帶來負能量的人，以保溝通的愉快。即便是親人，若



交往讓你感到不舒服，保持一些距離也是必要的，這樣能讓人更寬闊，減少不必要的煩惱。

## 五、存下收入的 2 成

為避免未來坐吃山空的困境，從年輕時就應養成儲蓄的習慣。我常勸無儲蓄的人至少存下收入的 10%，雖然我覺得這比例偏低。隨著收入的增加，儲蓄比例也應相應提高，而不應隨收入增加而盲目提高消費。例如月入 3 萬時能存 3,000 元，但月入 6 萬時應存 3 萬元。避免成為隨收入增加而無節制花費的「暴發戶」，重要的是培養「先存錢再消費」的良好習慣。

## 六、做你自己喜歡的工作

每個人興趣各異，但從事喜愛的事業即使在忙碌中也會感到充實，因為這源於追求個人目標而非滿足他人期望。然而，有些人未有自我期許，只在他人期待中努力，忙碌而無成就感。例如，父母期望我成公務員以得退休金，但關鍵是能否在工作中找到樂趣？雖有同學長年在公務員職位上，但未必全然滿足。當你能在工作中感受到成就和喜悅，那就是「你喜歡的工作」。選擇一份讓你心動、不計工時的工作，才能使人生充實且有意義。

## 七、培養消除負面情緒的能力

許多小事能激怒我們，如網路負評或路上的喇叭

聲，雖影響不大卻能快速引發負面情緒。如果持續被這些情緒糾纏，它們會成為人生的沉沒成本。不斷累積這些沉沒成本，會將我們轉變成一台「昨日垃圾處理機」，消耗我們追求目標的能量。

## 八、如果你賠得起，就勇於冒險

任何聲稱無財務風險致富之路皆屬詐騙。風險無處不在，無論投資 ETF 或台積電等，無人能保證必獲利。老話說，「投資必有風險」。但切勿毫無準備便冒險，如無降落傘，跳崖只會自毀。冒險前須評估：你能承受失敗嗎？許多年輕人勇於創業，認為「原本就一無所有」。這是個好理由，如果你非得確定無風險才願意行動，那你會錯過很多的機會。

## 九、習慣超越自己

很多人都因為比較心態而苦，不自主地會與他人比較。其實不必找那些假想敵。為什麼你不跟自己比較呢？計較自己有沒有比昨天多成長一些，要比你忙著去打聽同學的薪水行情還有朋友住什麼房、開什麼車？對自己的致富體質更有幫助。

只要我和你一樣，相信「往對的方向努力就會有成果」。那麼，我們就可以盡其所能地過著充實人生。儘管真實人生的奮鬥過程常常是痛並快樂著，但你會為努力過的一切佩服自己。請相信真正的富人都是努力過的，而不是銜著金湯匙出身的。🔥



## Profile 《人生實用商學院：富有是一種選擇》

你的理財計劃讓你心安嗎？相信你可以比自己想像中更富裕！一本以「行動」為核心的理財書！什麼才是行動成功的關鍵？是知識、機運還是資本？這些要素雖然有幫助，但不一定是我們可選擇與掌握的；唯有堅持，是你可以選擇，可以靠自己掌握，同時也是理財行動的成敗關鍵。

作者：吳淡如

右腦是文青構思故事，左腦是商人分析經濟局勢，同時也是一位實戰派。經營餐廳、民宿、房地產租賃公司與電商平台。人生至今秉持一件事情，持續學習，就連 2020 年年底才成立的吳淡如人生實用商學院 (Podcast) 至今堅持每日更新，不只讓聽眾成長，更重要的是讓自己成長。如今已經成為台灣排行榜前五名的 Podcast 節目，在台灣下載量超過 2 億。

# 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」

## 一起揭開矽靈的使用迷思

網路時不時就會冒出「使用洗髮精或潤髮乳，千萬不要含有矽靈成分，否則會阻塞毛囊，導致掉髮禿頭！」這類資訊，讓許多消費者十分擔心矽靈會對頭皮造成傷害。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請靜宜大學化粧品科學系吳佩萱副教授帶您認識矽靈，並解開矽靈的使用迷思。



### 矽靈是人工合成物 常見於髮粧保養產品中

吳佩萱副教授指出，「矽靈」是一種人工合成物質，含有矽、氧、烷等，稱為聚矽氧烷，英文名稱的字尾通常帶有 -cone 或 -siloxane。因無味、低刺激性、高安定性的特性，常添加於髮粧產品中。目前國際的期刊與科學研究，包括歐盟、美國及日本等國家的研究報告中，皆未發現矽靈對人體有顯著危害，也未發現矽靈會直接引起皮膚刺激、導致癌症、造成落髮等問題。因此，在現行法規的規範使用量下，其安全性是沒有問題的。

### 台灣 歐美 日本 皆無禁止使用矽靈

早在多年前，食藥署就曾經闢謠澄清，指出歐、美、日等國的化粧品法規中，都沒有禁止矽靈。

吳佩萱副教授指出，洗髮精添加矽靈主要是讓頭髮滑順並具有抗毛躁和保濕效果，且多半會使用水性的矽油，在清潔頭髮時，會隨著水被清洗乾淨，幾乎不會有堵塞在毛囊的情形。

食藥署提醒，民衆無須過度擔心矽靈問題，只要選擇適合自己的產品，並充分清洗乾淨，就是最佳的基礎保養之道。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 936 期）

## 化粧品含矽靈 到底好還是不好

日常生活用品中，除了洗髮精之外，化粧品也有可能添加矽靈，這樣到底好不好？食藥署解釋，矽靈最常見的功效，就是提升觸感並增進延展性，部分具有揮發性的矽靈，因有揮發功效，可讓矽靈不殘留，反而更加清爽不黏膩。

此外，矽靈會在表皮形成薄膜，降低經皮水分的散失，以維持保水狀態，它常使用在防水或者強調不沾的產品，能有效隔絕與外在的接觸。另外，還有多孔性矽靈，其孔隙可吸附油脂，達到控油效果。

### 安心使用矽靈 不會對身體產生危害

吳佩萱副教授強調，目前沒有任何研究證實矽靈對人體有危害，相反的，因其穩定、安全且多樣化的特質，被廣泛添加於各種粧品。坊間因商業競爭，利用廣告和商品的行銷，釋出矽靈對皮膚有不好影響的資訊，事實上，在科學檢驗與文獻依據上是相當薄弱且沒有根據的。

### 選擇粧品 適合自己最重要

在選購產品的過程中，矽靈不該是唯一的考量，

吳媿萱副教授表示，化粧品多為複方產品，會搭配其他原料來達到產品宣稱的功效。

食藥署提醒，選擇任何清潔、保養與彩粧產品，關鍵還是要適合自己的膚質，並養成良好的作息，每日規律洗卸、清潔與保濕，選擇符合化粧品規範的產品，是可以安心使用含矽靈產品的。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 936 期）



**選擇符合化粧品規範的產品  
是可以安心使用含矽靈產品的**

## 別掉入「健康」陷阱

### 食藥署帶您認識「健康食品」

隨著全球疫情衝擊，民衆的保健意識抬頭，不僅運動風氣盛行，也更加重視身體健康，不少民衆更尋求特定食品來補充營養並注重均衡飲食。然而，一般食品如出現宣稱「健康」的文字，就可能已經違反相關規定。面對市面上琳琅滿目的食品，標有「健康」二字，往往更易受到青睞！為了避免消費者因食品品名標有「健康」字樣，就對該食品產生較益身體的誤解，衛生福利部公告修正「食品及相關產品標示宣傳廣告涉及不實誇張易生誤解或醫療效能認定準則」，自 2022 年 7 月 1 日起，除經查驗登記取得許可證的健康食品外，一般食品均不得在品名標示「健康」字樣，以避免造成消費者混淆與誤解。

## 經科學佐證安全與功效 才可申請「健康食品」字樣

依據「健康食品管理法」第 3 條第 1 項規定，「健康食品」須經過科學化之安全及保健功效評估試驗，證明無害人體健康，且成分具有明確保健功效，或成分符合中央主管機關所定之健康食品規格標準者，才能向衛生福利部申請健康食品查驗登記，取得健康食品許可證後，才允許標示或廣告為「健康食品」及核准之保健功效。因此，市面上的「養生食品」、「營養食品」、「保健食品」或「機能性食品」，僅能視為一般食品，不得在品名標示「健康」字樣，也不能宣稱產品具保健功效。依「健康食品管理法」第 13 條第 1 項第 8 款規定，「健康食品」應以中文及通用符號顯著標示許可證字號、「健康食品」字樣及標準圖樣於容器、包裝或說明書上，若民衆想辨別購買的食品是一般食品或健康食品，可查看產品是否標示小綠人標章、「健康食品」字樣及許可證字號，以確認該產品是否為健康食品；另也可以透過食藥署官網的食品藥物消費者專區查詢。

近年來，衛生機關持續把關食品標示，以確保業者落實相關規定，並保障消費者的權利。食藥署提醒，健康食品仍為食品非藥品，故無治療疾病效果，若有身體不適仍需循正規醫療管道就醫，以免延誤病情。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 938 期）



**一般食品或健康食品，可查看產品  
是否標示小綠人標章、  
「健康食品」字樣及許可證字號**



# 永達西進求賢

# 1:58

## 別人做不到 永達做到了

### 2023年美國MDRT協會公布

### MDRT人數

永達保經257人 (全球排名第70名、

台灣排名第4名、保經排名第1名)

永達理保經1,018人 (全球排名第20名)

永達保經達成終身會員97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 十月十九 中區 《塔羅2024》魏榮權 14:00~16:00  宜：求醫、破屋、壞垣	02 十月廿十 北區 《財經講座》賀毓庭、陳育祥10:00~12:00 《彩色人生理財講座》伍安晨10:00~12:00 《順喜龍來開運密碼》魏榮權10:00~12:00 中區 《全球即時財經》邱彥齊、許雅惠10:00~11:45 南區 《全球趨勢財經講座》謝甲輝10:00~12:00  宜：納財、嫁娶、會友、移徙、入宅
03 十月廿一   宜：祭祀、祈福、求嗣 開光、拆卸	04 十月廿二   宜：沐浴、掃舍宇	05 十月廿三   宜：祭祀、齋醮、拆卸	06 十月廿四   宜：畜稠	07 大雪   宜：沐浴、補垣	08 十月廿六   宜：馴畜	09 十月廿七 北區 《財經講座》蔡秉儒10:00~12:00 《財經點金》陳澤宏10:00~12:00 《運籌帷幄掌先機》江天祺10:00~12:00 中區 《全球即時財經》吳曉萍、陳建文10:00~11:45 南區 《輕輕鬆鬆 快樂退休》蔡宗勳10:00~12:00  宜：嫁娶、出行、祭祀、祈福、納畜
10 十月廿八 南區 《塔羅牌2024年開運 講座【上午場次】》 魏榮權10:00~12:00 《塔羅牌2024年開運 講座【下午場次】》 魏榮權14:00~16:00  宜：開市、立券、開光 安葬、解除	11 十月廿九   宜：宜事勿取	12 十月三十   宜：訂盟、納采、求嗣 納畜、拆卸	13 十一月初一 中區 《信託》楊麗蓉 14:00~16:00  宜：祭祀	14 十一月初二   宜：破屋、壞垣	15 十一月初三   宜：祭祀、伐木	16 十一月初四 北區 《財經講座》林顯祥 10:00~12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若薇10:00~12:00 《VIP財富管理講座》林隆昌13:30~16:00 中區 《全球即時財經》吳瑞珍、林佩瑜10:00~11:45 南區 《招才進保之生財有道》蔡耀賢10:00~12:00  宜：解除
17 十一月初五   宜：沐浴、理髮 掃舍宇	18 十一月初六   宜：祭祀、祈福、開光 栽種、動土	19 十一月初七   宜：築堤、補垣、開閘	20 十一月初八   宜：安葬、成除服	21 十一月初九   宜：開市、立券、交易 嫁娶、求嗣	22 冬至   宜：開市、立券、交易 開光、拆卸	23 十一月十一 北區 《財經講座》石文仁 10:00~12:00 《意定監護&安養信託》何昇軒、王執定10:00~12:00 中區 《全球即時財經》廖漢忠、陳曉虹10:00~11:45  宜：祭祀
24 十一月十二   宜：祭祀、開光、拆卸 掛匾、動土	25 聖誕節   宜：祭祀	26 十一月十四   宜：沐浴	27 十一月十五   宜：開閘、伐木 成除服	28 十一月十六   宜：解除、掃舍宇	29 十一月十七   宜：理髮、掃舍宇	30 十一月十八 北區 《打造完美三富人生》黃榮如 10:00~12:00 中區 《全球即時財經》楊麗蓉、劉秋英10:00~11:45  宜：祭祀、祈福、求嗣、開光、拆卸
31 十一月十九   宜：沐浴、開閘						

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!



 永達保險經紀人  
EVERPRO [www.everprobs.com.tw](http://www.everprobs.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