

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2024.01

No.196

## 抗通膨 享退休 熟齡族最佳保險提案

熟齡族悠遊日本 Long Stay 攻略

昱宣企業 專業口腔護理 NO.1

自有品牌固特齒 給您一口好牙齒



2023 永達齊步走 公益嘉年華  
花絮報導



永達保經Line@  
各項活動訊息



達人月刊電子書  
登錄閱讀



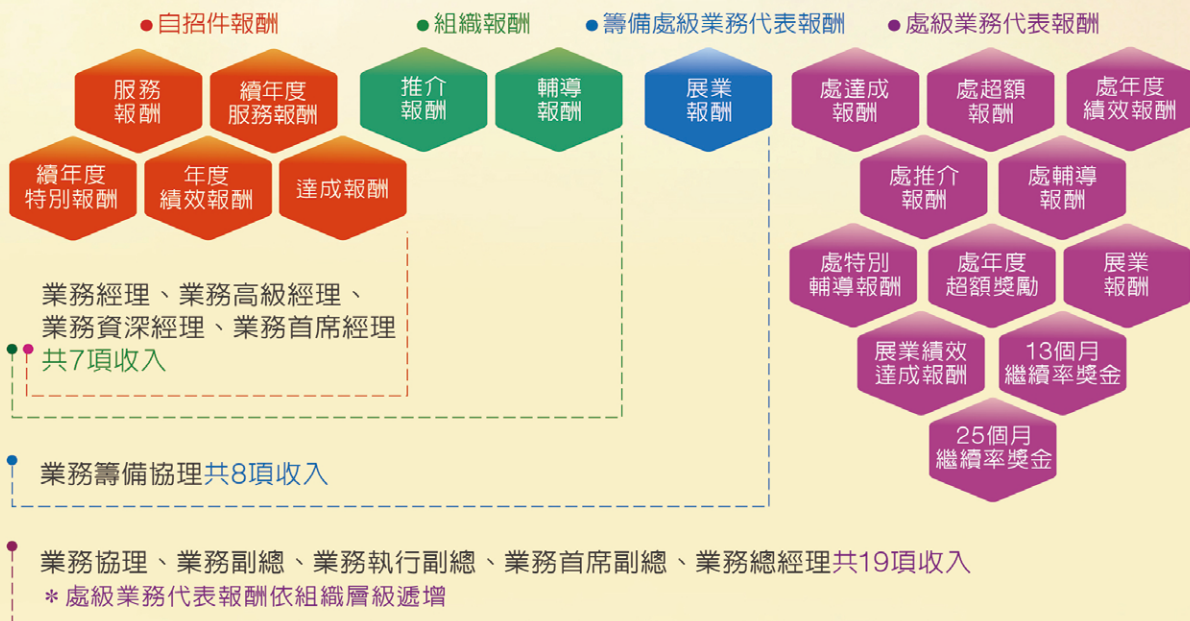
# 組織發展最佳平台

## 核心優勢

- ✓ 講師全是MDRT
- ✓ 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 抗通膨 享退休 熟齡族最佳保險提案

熟齡是人生非常重要的一個階段，代表著邁向人生下半場，也是進行保單健檢的重要關鍵期。我們都知道，保險應該隨著人生不同階段進行檢視，尤其四、五十歲之後的規劃，更決定了人生下半場的樣貌，是讓人擔心或安心？邀請保險專家分享，在通膨居高不下之下，熟齡族的最佳保險規劃方案，以及退休必備神單，為自己預約幸福熟齡生活。



陳卜華 業務儲備協理



林建宇 業務首席經理

### 財 富學苑

封面裡 最佳組織發展平台

03 以整合概念落實接續服務  
永達保經重視專業價值

09 抗通膨 享退休 熟齡族最佳保險提案

25 昱宣企業 專業口腔護理 NO.1  
黃耀煌 自有品牌固特齒 給您一口好牙齒

封底裡 永達 1 月活動行事曆

封底 精耕接續服務 實踐以客為尊企業承諾

15 2023 永達齊步走 公益嘉年華  
北中南串聯 身體力行提升台灣長照環境

28 熟齡族悠遊日本 Long Stay 攻略

### 健 康學苑

22 長者運動不能少  
參加銀髮健身俱樂部 肌力常保病痛少

32 健康快遞

### 權 益學院

04 明明有投保防疫險 業務員卻忘了送件  
可以理賠嗎

06 財經生活補給站

### 生 活學苑

08 永達齊步走 公益嘉年華

14 永達保經連續四年支持政府推動微型保險



03



15



22



25



## Editor's Note

編輯手記

# 新年新開始 讓熟齡變禮物

迎接全新的 2024 年，今年的你，對自己有什麼期待？台灣將在 2025 年邁入超高齡社會，面對老年人口比率越來越高的社會，全世界都在呼籲以正面思維看待老化、尋找老後價值。健全的財務、健康的身體、積極正面的心態，是正向老化的根本，新的一年，讓我們一起，將熟齡變禮物！

根據內政部統計，截至 2023 年 11 月，台灣 45 ~ 64 歲人口已超過 718 萬人，佔總人口數超過 3 成，位於這年齡區段的熟齡族，距離常見的退休年齡 60 ~ 65 歲只剩 15 ~ 20 年，體況也慢慢呈下滑曲線，是進行個人財務與風險檢視的關鍵時期，如果沒有適當的規劃，等意識到白髮蒼蒼、口袋空空的時候，就來不及了！《抗通膨 享退休 熟齡族最佳保險提案》專題，保險專家提到，未來長照需求一定會提高，這些都是未來必須面對的課題，所以提早準備醫療基金及退休金，是必要的行動，尤其沒有勞保、勞退的醫師族群，更要留意投保醫責險，危機並不可怕，怕的是沒準備也沒行動！

為使長者具有足夠肌力，以降低衰弱風險，中央與

地方政府一起布建專屬長者的健身房，以提升長者運動的可近性，成為長者相互關懷和陪伴的好地方。《參加銀髮健身俱樂部 肌力常保病痛少》專題分享，銀髮健身俱樂部不僅有適合銀髮族的專屬運動設備，也有專業運動教練指導，提供正確、規律且安全的運動建議。除此之外，還能搭配健康又均衡的飲食，並能夠開朗的與人互動，強化社會參與度，避免長者與社會嚴重脫節。

誰說熟齡族就不能自由行，就不能像年輕時期一個人出國旅行？《熟齡族悠遊日本 Long Stay 攻略》賦予熟齡族勇闖日本的勇氣，邀請「老青春背包客」吳典宜，分享日本 Long Stay 攻略。熟齡族體力狀況，可能不如青壯年，無法像年輕時是個耐操超人，能夠起早摸黑玩到飽。建議以享受居遊、安康樂活、行程寬鬆為前提，事先做一點準備功課，讓長短 Long Stay 都能優游自在。📌

2024  
Happy New Year

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)



# 以整合概念落實接續服務 永達保經重視專業價值

圖、文／公關部

老一輩常因人情投保，買了之後就將保單塵封抽屜，如果又碰上服務的業務人員離職，那就讓保單成了孤兒。永達保經董事長吳文永表示，我們重視保戶權益，規劃了諸多附加服務，包括：提供法律顧問證書、保證書等，承諾協助處理人身保險契約理賠爭議，甚至於符合條件下給予協助進行訴訟等法律專業費用協助…程序等等事項，這些附加服務都是永達保經保戶享有的權益，不會因為業務人員離

職就喪失此附加權益，藉由售後服務需求表的簽署與接續服務人員指派的機制，永達明確地落實客戶服務，達到杜絕孤兒保單的服務理念。

有別於單一保險公司只能為客戶規劃自家保險商品，保險經紀人公司反而能夠完全站在客戶立場，全面性地為客戶整合所有保單規劃與服務，避免客戶為了保單權益而需要奔波於多家保險公司之間。永達保經也提醒，不要以為只有醫療、意外等消費型保險需要檢視，儲蓄險也需要服務，因為當保單滿期或者是保單價值準備金到達一定水位，同樣需要做一些靈活的運用與規劃，以因應退休後的生活需求，或者是資產傳承上的訴求。

對保經公司而言，接續服務是總體整合的服務概念，永達保經對接續服務有四大訴求：一、適時提



永達保險經紀人吳文永董事長。

供當前總體經濟與保險相關最新資訊；二、協同客戶一起檢視過去規劃的目標，釐清當前的保障或需求缺口；三、陪客戶檢視目前家庭現況與工作狀態的變化；四、確認客戶的退休與傳承目標，協助建構未來的財務願景。

正因為重視接續服務，永達保經每年因接續件產生的業績占 20% 比重，足見只要落實專業，服務好客戶，為客戶解決問題，自然能贏得客戶的認同與信賴。吳文永表示，專業的保險業務代表協助客戶藉由檢視保單，在風險發生的時候，確保客戶有足夠的預備金可以保障家人的生活；在年老的時候，確保客戶有足夠的退休金，可以安心養老，享受退休生活，真正的落實每一張保單的規劃價值。🔴



# 明明有投保防疫險 業務員卻忘了送件 可以理賠嗎

資料來源／財團法人金融消費評議中心、金融監督管理委員會



## 案例事實

申請人於 2022 年 4 月 14 日透過姊姊向業務員連繫提供相關資料（共 6 人）投保○○防疫險，保險費亦轉帳給業務員，業務員回覆已送件，申請理賠時，業務員回覆「已付錢給保險公司了，我去查查再告訴你。」，嗣業務員與申請人等約定 2022 年 10 月 5 日到申請人家中，先簽署理賠申請書送申請，2022 年 12 月 29 日再次詢問業務員，皆回覆「已送件、已申請、案件過多」讓申請人覺得已有承保成功，只是案件過多導致作業過慢，到最後是其中 4 人未送件投保（申請人檢附由業務員提供由業務員代為簽名之要保書影本及由業務員代為匯款之單據各 4 份），申請人權益受損。

## 評議中心判斷

一、依申請人提供之姊姊與業務員的 Line 對話截圖，申請人透過姊姊聯繫業務員投保○○防疫險，業務員回傳有申請人資料且經業務員於業務員欄位簽章、填寫登錄證號之要保書及註記申請人姓名之郵局劃撥存款收

據，顯示業務員已收受並同意寄送相關要保文件。

二、另依 Line 對話截圖，姊姊代為詢問申請人保單核保進度時，倘業務員未曾同意為申請人轉送保險相關文件，何以姊姊一再詢問申請人保單之核保進度時，業務員未有疑義，更與姊姊相約填寫理賠申請書並收受申請人（2022 年 9 月確診）之確診證明等理賠文件，向○○產險申請理賠，方知未核保，違反保險經紀人應負善良管理人之注意義務，為被保險人洽訂保險契約或提供相關服務，並負忠實義務；故業務員取得申請人之要保文件轉送至公司受理單位及○○產險，其執行職務難認無過失，難認已盡善良管理人之注意義務。

三、依金融消費者保護法第 20 條第 1 項明定，基於保護金融消費者，以增進金融消費者對市場之信心，並促進金融市場之健全發展之立場，衡酌本件事實情狀及證據取捨，依公平合理原則，超然獨立進行評議，認相對人應有補償申請人之必要，補償金額以 5,000 元為適當。



## 提醒

- 1、務必親晤保戶取得保戶親自簽名之保險相關文件，未經授權不得代收保險費，避免爭議。
- 2、保險法第 163 條第 6 項「保險經紀人應以善良管理人之注意義務，為被保險人洽訂保險契約或提供相關服務，並負忠實義務。」。



## 保險權益報你知


### 預告「保險商品銷售前程序作業準則」 部分條文修正草案

金融監督管理委員會（下稱金管會）鑒於保險商品設計及開發攸關保險業未來須承擔之風險及清償能力，保險業基於自身專業，本應落實各項保險商品風險管理作業，又保險商品審查制度的核心是建立在各類商品簽署人員本於職責負起專業責任，讓保險商品從設計至銷售後的風險控管能夠更為完善。

金管會已完成「保險商品銷售前程序作業準則」（以下稱本準則）部分條文修正草案之研議，將於近期依法辦理預告。本次修正目的是使各類保險商品簽署人員之責任更為明確，並將風險管理人員納入商品簽署人員的範圍，以強化商品銷售前與銷售後之相關風險控管；另考量不保證費率之個人健康保險商品未來有調整費率之可能，本次修正除要求保險業於招攬時或調費前應向保戶清楚說明費率不保證外，同時為確保保險商品調費基礎之合理性，故修正為須事前核准，以減少爭議。

本準則本次共計修正 11 條，修正重點如下：

- 一、明定商品正式開發應包括風險控管說明書之研擬，並針對保險業正式開發財產保險商品及人身保險商品時，增列風險控管說明書內容應包括評估再保險安排，以及應載明銷售限額符合公司所定風險胃納。（修正條文第 4 條、第 8 條、第 9 條）
- 二、明確法規構成要件，規範保險業進行保險商品正式開發研擬條款時，應確實執行相關事項；配合接軌 IFRS 17，修正附保證給付之投資型保險商品之商品類別名稱。（修正條文第 7 條、第 17 條）
- 三、針對本準則所稱合格簽署人員，增列風險管理人員為保險商品簽署人員及其應符合之資格條件，以及明定該等人員於簽署保險商品時應負責檢視之項目。另財產保險商品簽署人員配合實務運作增列投資人員。（修正條文第 11 條、第 12 條、第 13 條）
- 四、針對經審查通過之保證續保個人健康保險商品調高續保費率者，應向主管機關申請核准；明定保險業應於新費率計收保險費時點之三個月前，將該商品保證續保不保證費率及費率調整內容之通知送達要保人並派員或專人電話說明，以及免派員或專人電話說明之情形；保險業稽核單位應查核確認費率調整相關規定是否落實執行，並由總稽核出具聲明書後，始得調整費率。（修正條文第 20 條）
- 五、明定保險商品銷售額度達預警值或銷售限額時，保險業應即時召開保險商品管理小組會議討論應採行之因應措施。（修正條文第 24 條）
- 六、針對主管機關得限制保險業一年以下不得報請核准或辦理備查保險商品之情形，限縮保險商品經主管機關認定違反規定次數及保險商品簽署人員經主管機關累積記點之次數。（修正條文第 29 條）

金管會表示，為廣納多方意見以期修正方向臻於周延，除將刊登行政院公報外，亦將於金管會網站刊登法規草案之總說明及條文對照表，各界如有任何意見，請於預告期間內，自金管會「主管法規查詢系統」網站之「草案預告」網頁內陳述意見。 

# 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 / 金融監督管理委員會、財政部國稅局



## 金管會提醒國人 旅遊可規劃投保旅行相關保險

疫情過後國內、外旅遊風潮興起，金融監督管理委員會（下稱「金管會」）提醒民衆於規劃旅遊時，除安排旅遊行程、蒐集旅遊資訊及準備各項旅遊用品外，亦可依自身需求規劃購買適足之旅行相關保險保障，以因應旅遊中之相關風險。

民衆規劃旅遊保險時除可選擇最基本的旅行平安保險，保障旅遊期間內，因遭受意外傷害事故（指非由疾病引起之外來突發事故），致其身體蒙受傷害而致失能或死亡之風險外，亦可搭配傷害醫療費用附加條款，保障旅遊期間受傷就醫衍生之醫療費用支出風險；如出國旅遊可加保海外突發疾病醫療健康保險附約，保障在海外因突發疾病住院、門診或急診診療所需之費用風險；或加保旅行不便保險，保障因旅程取消、班機延誤、旅程更改、行李延誤、行李損失及旅行文件損失等相關風險，其中旅程更改保險可提供海外旅行期間，因目的地發生天災所致被保險人更改預定行程所增加之交通或住

宿費用，讓旅遊更安心。

旅行平安險及旅遊不便險投保管道多元且便利，民衆除可按一般傳統投保方式，如透過業務員、保險經紀人、保險代理人，或臨櫃投保外，亦得透過網際網路投保，不出門就可以購買出遊保障，建議民衆可以多加利用。金管會提醒民衆，各家保險公司提供旅遊保險商品項目組合各有特色，在投保前應詳加瞭解相關保障內容、範圍、除外責任及理賠條件等，並依自身需求規劃購買適足之旅行相關保險保障，以移轉旅遊相關風險，讓旅遊期間的保障更為周延。



## 繼承人應於國稅局核發遺產稅繳清或免稅證明書之日起1年內 給付配偶剩餘財產差額分配請求權價值之財產

財政部北區國稅局表示，夫妻一方死亡，生存配偶依民法第1030條之1規定行使剩餘財產差額分配請求權，於納稅義務人申報被繼承人遺產稅時，依遺產及贈與稅法第17條之1第1項規定，主張自遺產總額扣除配偶剩餘財產差額分配請求權價值，嗣經國稅局核發遺產稅繳清證明書或免稅證明書，依同法條第2項規定，繼承人應於該證明書核發之日起1年內，足額給付該請求權價值的財產給生存配偶。



該局說明，依民法第 1030 條之 1 規定，夫妻一方死亡，法定財產制關係消滅時，夫或妻現存的「婚後財產」排除因繼承或其他無償取得的財產及慰撫金，扣除婚姻關係存續中所負債務後，如有剩餘，其雙方剩餘財產的差額，應平均分配。又該配偶剩餘財產差額分配請求權扣除額，因具有降低遺產稅的效果，為防杜生存配偶消極地不行使該項請求權或繼承人延遲不交付財產，以規避遺產稅，繼承人如果未於前揭法定期限內給付，國稅局將於期限屆滿次日起 5 年內，就未給付部分追繳應納遺產稅，並按各年度 1 月 1 日郵政儲金一年期定期儲金固定利率，自原核定應納稅額繳納期間屆滿次日起（原核定為免稅者，自核發免稅證明書次日起），至遺產稅補繳稅款繳納通知書填發日止，按日加計利息一併補徵。

該局舉例說明，被繼承人甲 2020 年間死亡，繼承人乙於核准延期申報期限內申報遺產稅，經該局核定遺產稅額新台幣（下同）1 千萬元及配偶剩餘財產差額分配請求權扣除額 900 萬元（限繳日期自 2022 年 3 月 10 日起至 2022 年 5 月 10 日止），乙君 2022 年 5 月 10 日繳清遺產稅款並經該局於同年 6 月 21 日核發繳清證明書，嗣該局查得繼承人乙未於國稅局核發證明書之日起 1 年內（2022 年 6 月 21 日起算至 2023 年 6 月 20 日屆滿），足額交付該請求權價值的財產予被繼承人甲的配偶，給付差額為 135 萬元，經國稅局於 2023 年 7 月 3 日查獲，就該給付差額 135 萬元追繳應納遺產稅 20 萬元，並依遺產及贈與稅法施行細則第 11 條之 1 規定，按郵政儲金一年期定期儲金固定利率，自原核定應納稅額繳納期間屆滿之次日 2022 年 5 月 11 日起算，至 2023 年 8 月 9 日填發本次遺產稅補繳稅款繳納通知書之日止，加計利息 2 千餘元一併徵收。

該局呼籲，配偶剩餘財產差額分配請求權的性質，乃金錢數額的債權請求權。繼承人得以被繼承人的遺產交付，亦可以繼承人取得遺產以外的自有財產交付清償，民眾申報遺產稅，列報生存配偶剩餘財產差額分配請求


權扣除額，經國稅局核定後，應注意於法定期限內交付或移轉財產給生存配偶，並將移轉明細表及移轉事實證明文件送交國稅局審查，以免逾期遭補稅及加計利息。如有相關問題，請撥打免費服務電話 0800-000321 洽詢或至該局網站（<https://www.ntbna.gov.tw>）查詢相關法令。



## 被繼承人死亡前 2 年內之贈與併課遺產稅時 已繳納之贈與稅可自應納遺產稅額內扣抵

財政部高雄國稅局表示，繼承人王君來電詢問其父去年 8 月辭世，因父親曾於去年初將名下一棟房屋及土地贈與孫女，聽朋友說在申報遺產稅時需一併申報，可是贈與當時有繳納贈與稅新台幣 50 萬元，已繳之贈與稅，可否扣抵本次遺產稅之應納稅額？

該局說明，依據遺產及贈與稅法第 15 條規定，被繼承人死亡前 2 年內贈與配偶、直系血親卑親屬、父母、兄弟姊妹、祖父母及各該親屬配偶之財產，贈與之財產均應併入遺產總額課徵遺產稅，另依據同法第 11 條第 2 項規定：「被繼承人死亡前 2 年內贈與之財產，依第 15 條之規定併入遺產課徵遺產稅者，應將已納之贈與稅與土地增值稅連同按郵政儲金匯業局 1 年期定期存款利率計算之利息，自應納遺產稅額內扣抵。但扣抵額不得超過贈與財產併計遺產總額後增加之應納稅額。」

該局表示，繼承人如有申報遺產稅問題，可撥打免費服務電話 0800-000-321 洽詢，或至該局網站（<https://www.ntbk.gov.tw>）利用國稅智慧客服「國稅小幫手」線上查詢。 

# 永達齊步走

公益嘉年華

健康一小步 長照一大步



集結眾人小愛化為企業大愛

北中南三地同步連線齊步走

報名費全數捐作長照專車購車經費

鼓勵民眾養成運動習慣 力挺長照

2025

累計22場次

累計超過4萬人次參與

捐款總金額超過2,682萬元

完成購置64輛長照車

2023

累計13場次

累計超過3萬人次參與

捐款總金額超過1,785萬元



2018

專案啟動







# 抗通膨 享退休 熟齡族最佳保險提案

熟齡是人生非常重要的一個階段，代表著邁向人生下半場，也是進行保單健檢的重要關鍵期。我們都知道，保險應該隨著人生不同階段進行檢視，尤其四、五十歲之後的規劃，更決定了人生下半場的樣貌，是讓人擔心或安心？邀請保險專家林建宇、陳卜華分享，在通膨居高不退之下，熟齡族的最佳保險規劃方案，以及退休必備神單，為老後的自己，預約幸福熟齡生活。 企劃、執行／洪詩茵 攝影／余秀萍

**根**據內政部統計，截至 2023 年 11 月，台灣 45～64 歲人口已超過 718 萬人，佔總人口數超過 3 成，位於這年齡區段的熟齡族，距離常見的退休年齡 60～65 歲只剩 15～20 年，體況也慢慢呈下滑曲線，是進行個人風險檢視的關鍵時期，加上不可逆的通貨膨脹，持續侵蝕我們的荷包，讓錢越變越薄，如果沒有適當的規劃，等您意識到白髮蒼蒼、口袋空空的時候，或許已經沒有「時間」發揮「複利」的威力了，如果又沒有完整的風險保障規劃，一場疾病就可能從尚有微薄存款，淪落到家徒四壁的處境。

有鑑於台灣社會的現況，當前許多 45 歲至 65 歲的熟齡族群，已不再死守過往「養兒防老」的觀念，甚至清晰地認知到，照顧好自己、不麻煩子女，就

是對下一代最好的照顧。

那麼，如何才能實現照顧好自己的目標呢？專家建議，足夠的風險保障是第一優先，尤其是醫療、長照、重大疾病等保障規劃更是熟齡族必備的風險防護傘，其中醫師族群，更要額外留意另外一種風險，那就是醫療糾紛，對醫師而言，「醫師業務責任保險」就如同意外險一樣，是必備的保險保障，確保我們的資產不會因為任何意外而縮水。

專家也進一步提醒，面對回不去的通膨，以及長壽、傳承的風險，為了避免錢越存越薄、退休後收入中斷，同時，杜絕未來傳承的糾紛，可以透過保險工具的商品機制為自己打造源源不絕的現金流，同時，也可以藉由「指定受益人」照顧自己最想照顧的人，沒有遺憾、安享晚年。

## 林建宇 Profile

### 現任 |

永達保險經紀人業務首席經理

### 保險年資 |

8 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

### 座右銘 |

服務的開始是起點

專業的熱忱是終點



## 【大眾篇】林建宇 · 熟齡族必備神單

台灣預計將在 2025 年進入超高齡社會，依照國際標準，就是 65 歲以上人口占總人口比率達到百分之 20% 以上，也就是說每 5 人當中就有一位 65 歲以上的長者。永達保險經紀人業務首席經理林建宇表示，壽命延長，照顧老人的比例上升，而在現今社會高通膨、高房價的趨勢下，孝養父母的壓力，「養兒防老」已不再是主流趨勢，大多數的長輩，也不希望自己的生活費，造成孩子及家人的負擔。

全球進入升息環境，造成物價上漲，醫療費用支出相對增加。對當前 45 至 64 歲的熟齡族而言，林建宇提醒：「大家一定要有覺悟，長照需求一定會提高，這些都是我們未來必須面對的課題，所以提早準備醫療基金及退休金，是必要的行動，危機並不可怕，怕在你沒準備也沒行動。」

年齡越長越容易有體況的問題，尤其歷經前陣子防疫險、醫療險等問題，未來核保肯定越來越嚴格，而且年紀越大保險費用相對越高，也更容易因為體況問題而無法投保，通常 55 歲就是一道門檻，熟齡是人們邁向退休前的最後一道防線，趁年輕時做好保險規劃是最好的選擇，如若不然，熟齡階段就

是檢視並補強保險規劃的最佳時間點。

依據平時為客戶檢視保單的現況，林建宇分享，很多人規劃了許多儲蓄險，卻忽略了長照、失能風險，而且大多只規劃單一實支實付的醫療保障，這樣的規劃樣貌風險很高，有時候，出院以後的花費可能比住院時期更高，加上新資中斷的問題，這些現實情況都可能讓家庭經濟雪上加霜，甚至影響到退休金的儲備。

依照目前台灣社會現況，大多數退休年齡層，都是落在 60 ~ 65 歲之間，但醫療科技不斷進步，人們的壽命通常都會延長到 80 ~ 90 歲左右，也就是說最長可能需要準備 20 ~ 30 年的退休生活費。退休一定會面臨收入中斷、支出不斷的問題，多活一年就要多準備一年的生活費，唯有創造源源不絕的現金流，才能解決長壽造成的風險。

利變型增額終身壽險具備安全確定的特性，是應對當前長壽、通膨趨勢及人生風險的最佳退休規劃工具，因其具備以下五大優勢：

一、源源不絕的現金流：享有時間與複利的加乘優勢，繳費期滿，透過適當的規劃，可以擁有與生命等長的現金流，減少子女負擔。



## 保險經營心法

土木專業出身的林建宇，卻熱愛從事「人」的工作，一部電影《送行者》，讓他因為感動而二入禮儀公司，從事禮儀師的工作，但收入微薄的現實，讓他轉而投入保險行業，他分享：「保險業是以人為本的行業，服務至上，近300%的投保率也印證台灣民眾對保險的接受度極高，這份工作既能幫助人，收入又有願景，一個個的理賠案例印證這份工作的價值，也是讓我持續堅持下去的理由。」

回憶最初，曾經，連續談了50位客戶，卻沒有一位買單，但他不曾放棄，而是不斷檢視自己的對談，最後發現，最大的問題在於自己說得太多，沒有對焦客戶需求，於是開始學著少說多聽，做筆記、擬講稿。而來到永達，在平台的支援下，每天吸收最新財經保險資訊，練習對談、練習聚焦，雖然辛苦，但因為可以接觸人、幫助人，他甘之如飴，並勉勵大家：「沒有走不通的路，時間在哪裡，成就就在哪裡！」

二、附加失能保障：一張保單享有壽險與失能雙重保障，是應對長照風險的最佳選擇。

三、增值回饋分享金：藉由保險契約機制，強迫自己定期定額累積資產，且當保險公司投資報酬佳時，還有機會享有增值回饋分享金。

四、提高身價：藉由壽險保障提高自己的身價，留愛不留債，同時可作為預留稅源的規劃。

五、類信託機制：透過指定受益人及身故金分期給付的機制，達到類信託的效益。

林建宇進一步說明：「當資產達到2000萬以上，不免會面臨到預留稅源及贈與傳承的問題，藉由增額終身壽險的規劃，可以讓我們的資產有效傳承，避免家族子女的紛爭，金融界常聽到，人在天堂子女對簿公堂，但我們善用保險法就可以解決這些問題。」

一位45歲企業主林董，因父母輪流中風，身為長子責無旁貸，接手經營家族企業，光是父母每個月的照護費用就高達10萬元，但因過往父母的保險規劃只有儲蓄險與癌症險，導致未能獲得任何保險金支應。慶幸的是，家中收入尚足夠支付照護費用。父母的經驗，讓林董意識到保單健檢的重要性，

檢視之下，林建宇發現，林董只有規劃投資型保單與住院理賠的癌症險，壽險保障更僅200萬元，因此全面性為客戶架構完整保障，規劃了終身醫療+雙實支、重大傷病險、失能險、單筆理賠的癌症險及增額終身壽險。由於林董與另一半沒有結婚計畫，加上擔心家族有爭產風波，之後陸續加碼，共規劃3張增額終身壽險，達到拉高失能保障、期滿可轉年金、提高身價、預留稅源、類信託的規劃需求，完完全全彰顯這張保單的多元化價值。未曾料到，林董竟在3年後罹患癌症，加碼規劃的單筆理賠癌症險，讓他獲得可支付癌症醫療費用的理賠金，更驗證保單健檢的價值。



## 陳卜華 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 |

3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

CMF 中國之星個人組銀星獎

### 座右銘 |

一分耕耘 一分收穫

不要怕跌倒 會站起來就好



### 【醫師篇】陳卜華 · 規避風險「醫」定保

對於絕大多數熟齡族來說，醫療、長照、重大疾病等保障規劃都是必要的，因此多數保險專家都會建議先補足醫療缺口，同時，因應健保制度和醫療藥物、器材隨著科技持續進步，更建議至少每 3 年要檢視自己的相關保險是否符合當前社會的現況與需求。

長期服務醫師族群的永達保險經紀人業務儲備協理陳卜華指出：「延伸上述議題，有一種族群卻是除外的，那就是醫師族群，對於醫師而言，相對來說比較不需要過於擔心醫療資源的部分，因為他們工作的地方就是醫療院所，若真的需要看診、用藥、開刀，所能得到的資源一定不差，這是許多醫師客戶跟我分享的。但前提必須是已經升為主治醫師，若還在 training 期間，當然還是需要補足相關保障。」

長期在醫界服務的陳卜華，九成以上的客戶都是醫師族群，她從醫師的風險需求來看，認為他們最先需要補足的風險保障是「醫師業務責任保險」（下稱醫責險），因為醫療糾紛頻傳，患者可以因為一個疝氣手術，術後的疼痛問題，就對醫師興訟，所

以醫師一定要做好風險控管。目前在法院的醫療糾紛就有數萬件，而且每年都在增加，足見醫療糾紛發生的比率並不低。但是，當醫療糾紛發生的時候，醫師真的有意義和心力來處理嗎？

醫責險可以轉嫁因醫療過失導致的賠償責任，對於因而衍生的刑、民事訴訟費用也有補償，對醫師的重要性就如同意外險之於一般大眾一樣。雖然醫療糾紛不一定會發生，但如果發生，卻會讓醫師疲於應付，同時也可能造成資產與名譽的損失。她進一步表示：「透過醫責險的規劃及我在這方面的專業，可以讓醫師們在工作上更安心、放心，萬一真的發生糾紛，不僅不會損失大筆賠償金，更重要的是，還可以保護他們的名譽。」

曾針對醫師需求深入研究醫責險的陳卜華說明：「醫責險與意外險一樣都是一年一約，目前市售醫責險有 18 家，但醫責險的規劃依據每位醫師的執業內容與地點都會有所不同，同時追溯期的追加也有眉角。舉例而言，如果是要到大陸開立醫美診所，那就必須選擇有承保台灣與大陸兩地的醫責險商品，目前只有華南可以承保，所以建議在規劃之前，還是要與專門服務醫責險的業務員先進行討論和溝



## 保險經營心法

擁有 12 年補教資歷的陳卜華，因為補習班主任的賞識，認為她不應止步於補教業，應該挑戰高收入的業務工作，加上兩位朋友在保險業都獲得不錯成就，而萌生轉戰的念頭，但歸零放下不是那麼容易，最後，是算命師的一席話讓她下定決心，慶幸的是，當初引領她入門的貴人，主攻醫師族群，也奠定了她未來的道路。

從簽約都會發抖，到成為醫師族群眼中的專業保險顧問，背後都是努力與認真的堆疊，除了深入研究所有醫責險保單，了解醫師族群的風險與需求，陳卜華從不因地域的遠近挑選客戶，她可以坐夜車南下高雄拜訪客戶，也可以坐火車、轉捷運、騎著 Youbike 去醫院。性格直爽的她，將每位客戶當朋友，在不瞭解背景與需求的狀況下，絕對不推薦商品，這是她對自身專業價值的堅持，也是對客戶負責任的表現，她說：「真誠與實在是贏得客戶信任的關鍵！」

通會比較好。」

醫責險讓醫師不用為工作上的風險擔憂，那麼除此之外的風險呢？醫師雖然收入高，但是沒有勞保、勞退，如果邁入熟齡階段，更要確保自己的身價，才能保護好自己及所愛的人！陳卜華有感而發：「身價是什麼？醫師可以說是寒窗苦讀 10 年才熬出頭，通常肩膀上的擔子也很重，有房貸、太太、小孩，甚至還要照顧父母，通常他們也會是家庭的經濟命脈，如果有一天忘記回家，這些費用怎麼辦？透過高保額壽險或增額型終身壽險的規劃，提高壽險保障，就可以保護他們最重要的人；賺錢的同時，還能透過豁免機制保護他們的鈔能力；如果平安到老，持續累積的資產也能作為自己的退休金，或者作為預留稅源，達到傳承的任務。」

45 歲的王醫師，擁有 2 棟房子，已經離婚，育有兩個小孩。王醫師的擔憂點在於兩個小孩，透過醫責險的規劃免除工作風險之後，陳卜華透過高保額壽險及增額終身壽險的規劃，同時善用保險商品的「保額增加選擇權」及「雙豁免」的機制，提高王醫師的身價之餘，也保護其賺錢的能力，確保未來若失去賺錢的能力，可以不再繳交保費，但保障

持續有效；此外，考量王醫師的資產高度，近期更協助規劃利變型美元終身壽險，作為預留稅源的規劃，確保小孩未來可以順利承接資產。

保險規劃要符合人性，因為了解王醫師的擔憂，陳卜華的所有規劃都是從客戶的需求點出發，為其打造個人專屬的最佳保險提案，也藉此建立獨一無二的專業價值。📌



# 永達保經連續四年 支持政府推動微型保險 暖心守護弱勢民衆



▲ 永達保經獲得 2023 年度微型保險競賽 - 保險輔助人組第三名之榮耀，由金融監督管理委員會主委黃天牧(圖右)頒發獎座，永達保經賴依萱協理(圖左)代表受獎。

**金**融監督管理委員會保險局於 11 月 17 日假交通部鐵道局國際會議廳，舉辦「2023 年度保險業配合政策推動各項業務頒獎典禮」，永達保經獲得 2023 年度微型保險競賽 - 保險輔助人組第三名之榮耀，由金融監督管理委員會主委黃天牧頒發獎座，永達保經賴依萱協理代表受獎。

永達保經與永達社福基金會攜手，自 2020 年啟動微型保險計劃，四年來不間斷與新竹縣政府和台中市政府合作，持續支持政府推動微型保險政策，2023 年為低收入家庭 15-75 歲民衆共計 4,483 人進行投保。永達保經鄒美玲業務協理因認同公司理念，2022 年也加入支持行列，並將受惠

對象擴大到身心障礙朋友及弱勢長者，為其加強基本保障，2023 年投保人數 140 人。微型保險計劃自啟動以來，累計守護弱勢逾 2 萬人，當遭逢意外事件導致失能或不幸身故，可獲最高 30 萬元的保險理賠，降低家庭因遭受意外事故造成的經濟衝擊。

永達保經總經理暨永達社會福利基金會董事陳慶鴻表示，在商業的背後，是我們對社會責任的承擔，透過捐贈微型保單，希望給予經濟弱勢家庭更多的保障，讓他們感受到關懷與支持。弱勢民衆生活不易，縣市政府主動為弱勢民衆投保微型保險，保障他們不致因意外發生死亡或失能等事故，讓家庭或個人陷入困境。新竹縣政府、台中市政府攜手永達保經以實際行動，成為了經濟弱勢家庭的守護天使，用保險的力量，守護每一份溫馨和希望。永達社會福利基金會熱心捐助「微型保險」保費，這份關愛的微型保單，正在默默地綻放著溫暖的光芒，引領著更多人走向希望的明天，透過政府、企業及民間慈善單位三方共同合作，協助建立更健全的社會安全機制。❖





# 2023 永達齊步走 公益嘉年華

## 北中南串聯 身體力行提升台灣長照環境

圖、文 / 公關部

**長**期關注民衆健康及長照議題的永達保經，連續六年舉辦「永達齊步走 公益嘉年華」活動，於 2023 年 11 月 25 日上午，串連北中南 3 城，邀集 5,000 名永達人及保戶齊聚新北大都會公園、台中東海大學及高雄澄清湖風景區，活動報名費加報名者小額捐款，共募集了新台幣 3,039,200 元，款項全數捐贈永達社福基金會，作為「長照專車 - 八年捐贈計畫」的購置經費。台灣邁入超高齡社會，長照需求與日俱增，如何維持長者的生活品質與尊嚴，成為當今社會重要議題，永達保經持續舉辦健走活動，以實際行動支持台灣打造友善的長照環境。

本活動已邁入第六年，永達吳文永董事長表示，每年我們都更加用心讓活動越來越豐富，希望吸引

更多人一起關注長照議題，永達保經從 2018 年開始推廣永續長照專車送達的理念，預計以 8 年時間，捐贈 64 輛長照專車，迄今邁入第 6 年，已捐出 48 輛長照專車，期盼透過捐贈的長照服務專車，讓長輩有機會多與外界接觸、適時的活動筋骨，延緩失智及失能的風險。

感謝所有的參加者，有人從第一屆就參與，也感謝許多保險同業，如元大人壽、中國人壽、友邦人壽、全球人壽、明台產物、保誠人壽、富邦產險、國泰產險、新光產險、遠雄人壽以及健身工廠一同共襄盛舉。永達保經希望積極推廣「永續長照 專車送達」的理念，呼籲大家重視高齡化的問題，有效提升台灣的長照環境。

## 【北區】新北大都會公園 健走現場直擊



(由左至右) 永達傅泓捷業務資深副總、韓孫珍華業務執行副總、陳慶鴻總經理、全球人壽吳雅雯副總、元大人壽袁曉芝總經理、友邦人壽卓琳竣資深經理為北區鳴槍起走。

永達保陳慶鴻總經理致詞。

台北健走場地，活動當天天氣剛剛好，在北區主持人好想贏的展元哥倒數下，由永達陳慶鴻總經理以及運動大使，PLG 職業籃球聯盟～新北國王隊 - 球員林力仁和啦啦隊 Amber、廷廷，帶領北區高階主管和永達家人們，大手牽著小手一同為愛起走。

結合嘉年華的永達公益健走，已是許多永達人及客戶每年期盼的活動，攜家帶眷的郭先生在現場跟我們分享：已連續六年都報名參加，不論是在圓山花博還是新北大都會公園，每年都會和朋友相揪報名，帶著家人一起參加這麼棒的活動，報名就有參加禮 + 完走禮 + 攤位抵用券 200 元，家人朋友一起健走連絡感情，走完 5K 後還有嘉年華攤位可以逛，又可以抽大獎（我們已約好，抽中獎的人要請客），更重更的是，報名費全數捐做長照專車的購置經費，主辦單位真的很用心舉辦活動。

另一位保戶吳太太，她和先生每年都報名，吳先生幾年前生了重病，還好有透過永達規劃醫療險 +

失能險保單，維持一家 4 口生計，她滿心感謝永達。雖然吳先生目前無法自行走路，但今年吳太太還是帶著先生從桃園大溪來參加，她說：「如果不是永達和業代潘姐，他們不會有今日，能跟永達一起作公益更是不用說，做就對了！她也鼓勵家中有重病的家人，要放掉包袱和旁人眼光，要走出來獲得正能量才有更大的力量走下去。」



2023 永達公益健走 (左起) 主持人徐展元及運動大使 - 新北國王隊 - 和啦啦隊 Amber、球員林力仁、廷廷。

開心  
步走。  
一同  
出發  
齊





為公益 & 健康而走。



多元運動體驗區，籃球機、棒球九宮格、高爾夫推桿趣味活動。



多才多藝的街頭藝人帶來的精彩表演（小丑、鼓手、紫毛、魔術師）。



抽獎時刻，人人有機會，抽我！抽我！



力挺健走活動，堅持帶著先生出席的吳太太一家人。



永達陳慶鴻總經理（左3）代表捐出健走全數報名費及小額捐款，由永達社福基金會注用和執行長（右4）代表受贈。



### 【北區最幸運】



永達侯淑華董事長夫人（圖中）抽出六位永達保戶，獲得 10,000 元現金獎。



永達侯淑華董事長夫人（圖左 2）抽出三位永達保戶，獲得 15,000 元現金獎。



恭喜幸運得主獲得連線大獎（台北 - 大阪雙人機票），由永達陳慶鴻總經理（圖左 1）頒贈。



## 【中區】台中東海大學 健走現場直擊



(由左至右) 元大人壽王世和資深經理、永達陳翠芳業務副總、李嘉梵副總、李靜芳業務籌備副總、全球人壽蔡佳燕經理擔任鳴槍貴賓。



體育台當家主播張立群為中區健走活動主持人。

天微微亮，不少永達人及客戶扶老攜幼，全家出動抵達中區健走會場，一邊暖身一邊觀察著美食攤位和餐車，準備完走後的抵用券使用攻略。

在知名主播張立群熱鬧開場下，民衆聚集於舞台前，跟著專業健身教練以及福爾摩沙夢想家啦啦隊虔虔、怡珊以及 Ariel 三位運動大使暖身動起來，中區業務代表更以行動支持公司活動，出資邀請長愛家園育幼院的小朋友報名參加此年度盛事。

緊接著所有健走參與者等候著三區同步連線倒數計時，54321 槍聲響起，熱情出發，做公益的同時，既可健步環繞著東海大學美麗校區，抵達終點還可逛逛美食及特色攤位，欣賞舞台上的歌手演出，以及廣場上最受小朋友歡迎的泡泡秀表演。眾所期待的摸彩活動，也是當天大家的矚目焦點，在中區人努力集氣下，連線大獎～台北至東京來回雙人機票，幸運落在中區，中獎人歡喜雀躍地抱回大獎。



專業健身教練帶領參加者做暖身操。



福爾摩沙夢想家啦啦隊藉由連線與北南兩區友隊啦啦隊打招呼。

補給站點心提供參加者補充能量。



參加者跟著健身教練暖身準備起走。





麗校區。  
健走邊欣賞東海大學美



高爾夫球推桿、棒球九  
宮格遊戲讓民眾小試身



歌手咖哩·張芷穎演  
出，炒熱現場氣氛。



備受小朋友喜愛的泡  
泡秀。



小心翼翼地填寫好摸  
彩券，投入摸彩箱。



完走後享用美食，等待摸  
彩中大獎。



美食攤位餐車排隊人潮。



【中區最幸運】



永達陳翠芳業務副總  
(右) 頒發保戶特別  
獎 - 現金 15,000 元。

永達李靜芳業務籌備副總 (中)  
頒發保戶特別獎 - 現金 10,000  
元。

永達李嘉梵副總 (右) 頒發台北東京來回機票給大獎幸運兒。



## 【南區】高雄澄清湖 健走現場直擊



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

南區活動於「澄清湖」熱情出發！活動當天仍舊有個和風徐徐的天氣，在主持人黃優依的帶動下，現場互動氣氛和高雄的氣候一樣熱情，參與者跟著帶動熱身的暖身操老師，隨著音樂舞動、暖和身體。

活動安排美食攤位，參加者完成健走之後，在由永達業務代表或保戶精心準備的美食佳餚、烘焙食品等伴手禮的攤位逛逛、聚集。

舞台上，抽獎活動由永達業務主管陸續抽出。今年的小額捐款獎，SAMSUNG 三星 65 型 4K QLED 智慧連網液晶電視，在大家的驚呼之下依然獎落高雄，中獎者是經常熱心捐款的莊聆瑄小姐。

雖然連線大獎未能留在南區，但無論是健走路線、美食攤位、歌手表演、草皮泡泡秀與孩童們同歡等各項安排，大家都玩得盡興。🎉



起走前由專業的暖身教練帶動大家動動身體柔軟筋骨。



澄清湖健走路線沿途風光明媚。



大家完成健走留下開心的合影。



主會場活動豐富精彩。



領完完走禮開心逛攤位，等待摸彩。



### 【南區最幸運】



張貞芬業務籌備副總頒發保戶特別獎：兩位各獲得現金 10,000 元。



由李世傑業務執行副總（左）頒發保戶特別獎：現金 15,000 元。



小額捐款大獎 SAMSUNG 三星 65 吋 4K 智慧聯網液晶電視獎落南區，由李世傑業務執行副總（左）頒贈給得獎人莊聆瑋。



# 長者運動不能少 參加銀髮健身俱樂部 肌力常保病痛少

整理／公關部 資料來源／衛生福利部國民健康署

我國人口快速老化，預計至 2025 年，65 歲以上老年人口占總人口數比率將超過 20%，進入超高齡社會。為使長者具有足夠肌力，以降低衰弱風險，中央與地方政府一起布建專屬長者的健身房，以提升長者運動的可近性，成為長者相互關懷和陪伴的好地方。



## 參加銀髮健身俱樂部據點活動 長者自覺精神與肌力有改善

衛生福利部前於 2020 年至 2021 年 6 月 30 日推動「銀髮健身俱樂部試辦計畫」，國民健康署續於 2021 年下半年起推動「銀髮健身俱樂部補助計畫」，結合地方政府公有閒置或低度使用之空間，設置銀髮健身俱樂部並進行營運，增加長者身體活動的可近性。

國民健康署表示，中央與地方政府一起結合在地資源，促進長者健康快樂動，並規劃自 2021 年至 2025 年，於全國設置 288 處「銀髮健身俱樂部」，結合在地產、官、學、醫等資源，強化全國社區的

服務量能，期望全國長者可以就近使用銀髮健身俱樂部，一起來運動，身體不老，健康長駐！

自 2021 年至 2023 年已於 21 縣市累計布建 128 處據點，並持續結合地方特色及資源擴大布建據點。依已有使用銀髮健身俱樂部長者的回饋，超過 9 成的長輩自覺精神及心情有明顯正向的改善，創造長者快樂老年生活，提升肌力更重拾活力，朝向健康又安全的高齡生活。

## 專業教練指導 專屬設備與個人化指導 全面提升長者健康

銀髮健身俱樂部不僅有適合銀髮族的專屬運動設備，也有專業運動教練指導，提供正確、規律且安

全的運動建議。另課程中搭配長者功能評估量表（ICOPE），讓長者了解自己的衰弱部分，及運動前、後身體功能改變程度；經分析長者參與課程前、後狀況，長者上、下肢肌力等項目，皆有得到改善，包括改善了手腳緩慢、行走無力與抓握力弱等狀況，同時提升走路速度與穩定度。另外，透過課程參與、飲食衛教與陪伴互動，長者認知功能、營養狀況與憂鬱情形亦得到改善，長者整體回饋的滿意度高，亦有助於預防失智與建立人際關係，全面共築健康老年生活。

「銀髮健身俱樂部」的建置，除了提供正確、規律且安全的運動外，也能搭配健康又均衡的飲食，並能夠開朗的與人互動，強化社會參與度，避免與社會嚴重脫節。

## 結合在地資源

### 發揮地方特色服務

高雄市「長生全方位銀髮健身俱樂部」與鄰近大專院校進行產學合作，提供相關科系學生實習機會，培養未來的運動指導員；針對特殊族群進行運動功能評估（如中風、帕金森氏症、慢性疾病及關節退化等），長者樂於接受個別運動的指導，以符合個人之需求。

台南市「台江銀髮健身俱樂部」結合社會福利服務族群身心障礙者，長者帶著身心障礙的孩子一同運動，提高身體活動量之外，亦增進社交生活，相互關懷，陪伴及鼓勵，創造據點服務的意義和樂趣。

嘉義市「精忠健康有力站」客製化及雲端管理運動歷程，嘉義市郊的精忠新城為嘉義市首座推廣銀髮健身房的示範站，在社區楊主委鳳祥爭取並取得社區委員會支持後，即率團隊就空間的牆面、窗戶、照

明、防盜與整體環境進行修繕與清潔；同時成立志工隊等，積極營造友善空間，並添加運動設備，同時為每位長輩量身打造專屬識別碼，運動指導員依據長者事前量測的體適能狀態設計個別化的運動處方，而運動歷程的紀錄，可透過藍芽傳輸上傳雲端資訊系統管理，隨時監測長者的心跳及血氧濃度，讓運動過程更加安全。

嘉義縣「新港鄉海瀛村銀髮健身俱樂部」以運動結合物理治療跨領域合作，嘉義縣新港鄉海瀛村地處偏鄉，為了能有一個類似便利站的運動據點而成立，其中洪健康管理師晉宏分享，如何提供運動指導服務並與物理治療所合作擬定運動處方，提供長者個人及團體課程的運動指導、運動傷害及骨科疾







病諮詢，透過運動與物理治療的跨領域結合，讓長者能夠正確的運動，避免因運動所造成的傷害，另外，也提供居家運動課程給不便前來銀髮健身俱樂部的長者，讓長者即便在家裡，也能體驗到運動的樂趣！

雲林縣國立雲林科技大學成立「智慧樂齡健康促進中心」，屬於大學成立的示範中心，透過長者陳聯煌先生分享其參與銀髮長者限定俱樂部的過程，發現大學校園也能參與長者的健康促進，並在專業的教練指導下，長輩循序漸進的使用運動器材及提高強度，重新發現不老的秘訣，重拾力量與熱情！

## 加入銀髮健身俱樂部 營造有尊嚴的老年生活

銀髮健身俱樂部除了提供運動課程服務，亦有許多據點於課程過程中結合衛教，提升長者健康觀念，或

安排額外的手作課程或是遊戲互動環節等，已成為長者互相鼓勵、閒話家常或支持陪伴的地方。藉由運動指導員的關懷與其他學員的互相鼓勵，不僅讓長者在運動中保持身心健康，同時也在社區中找到陪伴和歸屬感，成為長者第二個溫暖的家。另外，更有許多長者進一步成為據點志工，與其他人分享自身經驗，互相協助，共同促進銀髮族社會參與及貢獻，提升自我價值感，營造有尊嚴的老年樂齡生活。🔥

★ 2020 年至 2023 年全國銀髮健身俱樂部核定據點  
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4752&pid=16998>

★ 銀髮健身 GO 樂活動起來

<https://youtu.be/vezgbgvTjoo>

## 世界衛生組織針對 65 歲以上長者的運動建議：

### 1. 每週完成至少 150 分鐘中等費力身體活動

建議長者身體活動量與成人相同，每週完成至少 150 分鐘中等費力身體活動，每週至少運動 5 天，每天運動至少 30 分鐘，或每週至少 75 分鐘費力身體活動，若身體狀況佳，還可將身體活動量提升至每週 300 分鐘中等費力身體活動，或每週 150 分鐘費力身體活動量。身體活動包括在日常生活、家庭和社區中的休閒時間活動（如散步、跳舞、園藝、遠足、游泳、瑜珈、太極）、交通往來（如步行或騎車）、職業活動、家務勞動、遊戲、體育運動或有計畫的鍛煉。

### 2. 健康狀況欠佳者仍應維持規律運動

若健康狀況不佳之長者，身體活動前可先諮詢醫師，選擇較適合的活動程度。若是因身體健康狀況而無法達成該建議運動量，仍應依個人能力狀況進行規律運動。

## 昱宣企業 專業口腔護理 NO.1

# 黃耀煌 自有品牌固特齒 給您一口好牙齒

文／洪詩茵 攝影／陳建宏 部分圖片／昱宣企業

挾著 20 多年  
口腔護理產  
品代工製造的專業  
經驗，昱宣企業創  
辦人黃耀煌董事  
長，成立自有口  
腔護理品牌「固特  
齒」，抱著將好產  
品回饋給台灣民衆  
的理念，期許守護  
民衆的口腔健康，  
為大家建構自信的  
笑容與生活。



昱宣企業創辦人黃耀煌董事長推薦自有品牌固特齒的口腔產品。

固特齒 Mr. GOOD TOOTH，取自英文好牙齒的諧音，“固”你特別的牙齒，其商標源自鯊魚與生俱來的健康牙齒，鯊魚的牙齒內建百分百氟化物，所以終身不會有蛀牙困擾，隱含固特齒的經營理念，期許在固特齒的守護下，每個人都能有 32 顆健康的牙齒陪伴到老。

### 波瀾壯闊 創業甘苦談

來自宜蘭的黃董事長，國中畢業就北上半工半讀，就讀高職商科，並於塑膠射出成型廠打工。他提到，當時打工組裝機器，一天可以幫老闆賺一萬多元，也讓他意識到當老闆與打工之間的差距，就讀夜校時期，就與另兩位同學彼此勵志許下創業夢。退伍一年之後，1983 年，就靠著父親標會提供的 5 萬元本金創業，租一個小房間、買兩台機器，一個人單打獨鬥，跑業務、生產、送貨、會計等業

務全部一手包，常常睡在機台旁邊，一天就睡 4 個小時，非常辛苦！

創業過程的第一跤發生在 1990 年，那時因為剛買新廠房、更新機器，手上的資金幾乎清空，卻碰到地下詐騙集團，被騙了 2 千多萬，資產狀況瞬間轉為負

債，屋漏偏逢連夜雨的是，從此開始每個月都被新客戶倒錢，從 1990 到 1997 年都是同樣的情況，黃董感嘆：「真的負債到心灰意冷！」

黃董創業的過程中，有攔路石、也有貴人相助，一路跌跌撞撞，1997 年與遠見科技合作，代工生產哈電族翻譯機外殼，讓他的創業路初見曙光；1999 年與日本 UFC 公司久保洋介的緣分，協助開發模具、生產牙線棒，開啟了昱宣企業邁向口腔護理產品專業代工的路。

一路走來，曾因倉庫大火，虧損 1 億多台幣，2008 年金融海嘯，也因匯率問題瞬間短少 1 億台幣的收入，更碰過合作夥伴因故抽身，只能一肩扛的處境，大風大浪裡走過，他學會以淡定的心態看待起伏，每一次的考驗都是一個學習的機會，一步步推動昱宣成為口腔護理產品代工的翹楚，並推出自有品牌固特齒。





挾著多年專業經驗，昱宣成立自有品牌固特齒，推出牙線棒、牙籤刷、I字型牙間刷、L字型牙間刷、按摩牙間刷、口腔護理旅行組等高優良品質的口腔護理用品。



植萃潤齦牙膏／含左手香精華，有效成分高達5%，無著色劑、無糖精鈉、無有害發泡劑，草本萃取、成分溫和、祛臭抑菌，連孕婦媽媽都可以安心使用。



聲波電動牙刷／高質感鋁合金一體化金屬機身，採用高效能磁懸浮聲波馬達、杜邦抗菌刷毛，且無金屬植毛，可杜絕生鏽問題，呵護牙齦，遠離二次污染。



響應環保，昱宣企業投入研發可分解材料，圖中塑膠袋與牙線棒都是使用可分解材料製作。

這之前其實有一段小插曲，早在當兵的時候，黃董就接觸過牙線棒的業務，當時他認識一位同袍卓桂嵐，對方簽了一個300萬支牙線棒的大單，卻因為技術問題而沒有辦法完成。詢問過後，他告知模具需要重開，且由他研發模具，模具的費用需要另外計算，45天時間，就順利交貨，這次的經驗，也是讓久保洋介決定與他合作的契機。這也印證了，沒有無緣無故的機會，人生中每次的勇敢嘗試都是未來支持自己躍起的力量。

## 專業代工 技術穩坐業界翹楚

看重口腔用品的市場商機，昱宣於2017年開始專注發展口腔護理用品，目前許多國際知名品牌或賣場的口腔產品都是由昱宣代工，包括屈臣氏、大創、全家、山姆會員、沃爾瑪等等。

昱宣的自有品牌固特齒亦推出許多口腔護理產品，包括：牙線棒、牙線盒、牙間刷、按摩牙間刷、牙籤刷、牙刷、電動牙刷、牙膏、刮舌器、牙套、漱口水、口腔噴霧、沖牙機、棉花棒等等，固特齒的商品除了可以在其官網上訂購，全家家樂福、超商7-11、四季百貨、杏一藥局等賣場也都有販售。



黃董對於自家生產的口腔護理用品非常有信心，侃侃而談自家產品的優勢，其中一款牙間刷產品更有一段跨國官司的周折，因為專業技術上的到位，黃董以二分之一的模具與機器，同時零人力成本，生產率卻翻倍高於國外廠商，卻也因此引發一場無妄之災，遭國外廠商眼紅提告模仿，花費三年時間才成功勝訴，而這個勝訴也挽救了一家日本公司。

挾著 20 多年的專業代工經驗，以及 ISO13485、ISO9001、美國 FDA 等專業認證，即便一直成為業界取經模仿的對象，黃董卻從來不擔心被取代，穩坐口腔護理產品專業代工的領先地位。早期，昱宣的產品都是由黃董負責模具的研發工作，後期才慢慢導入工程團隊，由黃董親自手把手傳承教授，並且偕同工程團隊將所有產品的製程與規格一一建構，透過 SOP 流程的嚴格控管，達到高成型、高良率、高生產率，並且提供專業客製化加工的服務。

黃董驕傲表示：「我們在牙線棒領域的技術是業界翹楚，台灣八家牙線棒公司的技術，都是從昱宣發展出去的，大陸更有一百多家企業的產品都是向我們取經。昱宣的模具與機器都是我們自行研發加工，因為一直在進步，始終站在領頭羊的位置，所以我們從不怕被模仿！」



黃董董事長暢談創業過程的波折不起伏。

堆肥的方式才能分解，最後台灣禁止使用 PLA，以此為鑑，他們鎖定的方向是一般堆肥方式就能分解的材料，正與一家有著相同理念的原料廠商積極合作並尋求新材料的運用及發展，由於牽涉到模具的設計與原料的調整，目前相關材料仍處於研發階段，包括法規的跟進與推動，還有一段漫長的路要走。

未來昱宣將持續朝專業化發展，鎖定口腔護理產品，同時開發可分解材料，朝原料供應發展，慢慢走向最上游的供應商，同時以自身在產品上的專業為本，輔導廠商開發與生產口腔護理產品，引領企業邁向百年永續！

## 展望未來 研發可分解材料

有鑑於碳排放的世界趨勢，塑膠產業背負著不能承受之重，以企業永續經營為出發點，身經百戰的黃董早已擬好應對的策略與布局，未來的產品將以零排放為目標，讓客戶有碳稅的利益。舉例來說，目前昱宣與華航配合，機上提供的牙膏、牙刷、牙線棒等產品就都是使用可分解材料，這只是他們跨出的第一步。

黃董進一步說明，以前業界曾經推出一款 PLA 可分解塑膠，標榜是由玉米澱粉製成，但 PLA 需要以工業





# 熟齡族悠遊日本 Long Stay 攻略

整理／洪詩茵 圖文摘自／貓頭鷹出版《60 歲還是要一個人去日本 longstay》

已經 60+，心動就該出發，日本逍遙遊，就是現在，不要再等了！

資深報社編輯吳典宜，在 59 歲退休後一直無法忘懷心中的留學夢，雖然勇敢展開圓夢的留日計畫，卻因為年紀太大而被婉拒入學。他不服氣地開始研究各種長期旅日攻略，竟成為有名的熟齡日本 Long Stay 旅遊專家，至今已 70「高齡」仍每年固定前往日本深度旅遊，足跡遍布京都、札幌、東京、名古屋、大阪等名城市。留學的夢想就此轉變，成為終身旅日遊學的「老青春背包客」。

這位「老青春背包客」在其新書《60 歲還是要一個人去日本 longstay》分享他這些年 Long Stay 日本的經驗之談。

熟齡族體力狀況，可能不如青壯年，無法像年輕時是個耐操超人，能夠起早摸黑玩到飽。建議以享受居遊、安康樂活、行程寬鬆為前提，事先做一點

準備功課，讓長短 Long Stay 都能優游自在。以下分享他個人與許多旅遊達人的經驗，也可供年輕人安排長輩旅行時參考。

## 準備個人藥品用品

個人必須的藥品、醫院藥袋（有就診需求時可給醫師參考）、保健品、常吃常用的食物與用品等，列出清單取捨。想想有無平常飲食習慣或必須的食物？例如日本人習慣喝鮮奶，沒有一般成人奶粉，以前也少有沖泡穀粉，近年來超市已有穀粉類飲品，但沒有台灣普遍，有需求者可帶一些。日本沒有肉鬆、台式魚鬆，但肉製品規定不能帶入境，可選擇日式香鬆、鮭魚鬆替代。

3C 用品，首要準備合乎需求的漫遊網卡。手機之外最好帶個行動電源，因為旅行使用機率高很耗電，選擇輕便、快充與電池容量大的。有一個多孔



插座也不錯，滿足手機、相機電池等裝置可同時充電。Long Stay 時間較久，看個人需求可帶平板或小筆電。

居遊時間長又能自炊者，可考慮帶調理方便的電鍋，日本有電子鍋，少有電鍋。

## 投保海外旅遊平安險

日本醫療費用高，建議投保附加疾病醫療的旅遊平安險，有備無患。除了選擇合乎自己需求的保險內容，還要注意年齡與保額的限制。

疾病醫療還包括法定傳染病、防疫險的，目前國內只有美商安達、臺灣產物、旺旺友聯承保。日本則有兩家外國人專用的旅平醫療防疫險：

1. 「東京海上日動」，只能入境日本後上網投保，年齡限制七十歲。

[https://www.jnto.go.jp/emergency/chc/mi\\_guide.html](https://www.jnto.go.jp/emergency/chc/mi_guide.html)

2. 完美行代理的「損害保險日本興亞」，可在台灣線上投保，無年齡限制。

<https://tw.wamazing.com/insurance>

## 乾冷氣候對策

**防寒乾癢：**日本天氣較乾燥，特別是秋冬季乾冷，皮膚容易乾癢起紅疹難過，尤其是下肢腳踝周邊。我常有此困擾，但回台後就好了。只能多補充水分，多擦乳液或止癢乳藥膏，滋潤皮膚防範。外出帶水壺裝熱開水，可潤喉暖身，禦寒衣物以剝洋蔥方式穿著，方便穿脫，減少室內外、車內外溫差太大，如洗三溫暖引起風寒感冒。

**加濕防鼻血：**濕度低再開暖氣更乾燥，在旅館可借加濕器，或者室內裝盆水（臉盆也可以）、浴室不關門，來提高房間濕度。有時會乾到讓人流鼻血，鼻孔可擦點凡士林或面速力達姆，或用噴鼻器裝開水噴鼻子，也可買加濕口罩來戴，都可保濕防範流鼻血。

**防範靜電：**另外，太乾燥碰東碰西一直被電也困擾，防範之道有：羊毛尼龍衣物易觸電，改以棉質為主。隨身攜帶金屬物品，如鑰匙、硬幣，觸碰金屬門把後再開門，或手部保濕，先用手摸玻璃、牆壁放電，或擦護手霜也可防靜電。

## 順暢飲食對策

日本一般餐食蔬菜少，氣候乾燥，容易引起便秘。對策是要設法多喝水，特別是早上與在在處時，聽說檸檬水、蜂蜜水也不錯。再者設法多攝取蔬菜水果等食物。

如日式餐廳，我常選擇「肉野菜炒め定食」、「しょうが焼定食」（生薑燒肉，會搭配很多高麗菜絲），或者吃蔬菜多的中華料理，買中華飯、八寶菜便當等等。超市超商買納豆（敢吃的話）、高麗菜絲……如果能自炊



選擇更多，可燙青菜，蒸煮金時地瓜、北海道南瓜、冷凍毛豆等等。

為了多吃水果平衡餐食蔬菜不足，我習慣「帶刀子去日本」！自備水果刀、刨刀（需放在托運行李箱），以及筷子、湯匙。想吃台灣貴森森的日本當令美果時，不用傷腦筋，就可吃個過癮，增加旅遊樂趣。（日本百元店也可買到這些刀具）日本超市最便宜的水果是菲律賓香蕉，約一百日圓一串，方便但量多有壓力；其次是蕃茄（夏天）、進口葡萄柚、柳橙等，還有美味的日本草莓、水蜜桃、哈密瓜、梨子、柿子、蘋果等，不少都要動刀子。為了怕危險與責任，旅館飯店大多不出借刀子。（有公用廚房的背包客棧、民宿，則沒問題）

除蔬果幫助順暢之外，也可大啖日本平價的無糖低糖優格、乳酸菌食物、寒天食品等，另外就是服用益生菌、軟便劑了。

## 輕鬆旅行對策

再來就是旅行的方式，要比年輕時緩慢。



例如避免安排與平常作息差異太大的行程，如紅眼班機、夜行巴士，除非想要刻意體驗。出遊景點不貪多不勉強，一天一個兩個，悠哉悠哉最好。背包掛個小手電筒，走夜路時好用，日本山區步道踏青也可掛個鈴鐺，示警熊等動物。

盡量定點旅行，少換飯店，減少整理搬運行李麻煩。住宿選擇靠近車站與交通樞紐地點，減少耗費體力與時間。房間不求豪華，但求舒適乾淨自在，最好是套房；如果兩人，最好兩床。有人老來仍可長住團體床膠囊房（很厲害），我是偶而OK、常常不行，已無法眾聲喧嘩隨處好眠了。

年紀大可能較頻尿，注意路線上洗手間地點，避免需要時進退兩難。搭乘長途電車選擇有廁所車廂，搭長途巴士先了解如廁問題。多考慮安排上廁所的時機，這是熟齡生理趨勢與世代差距。

## 善用半日遊 一日遊行程

交通方便的景點，可以隨興自主遊。如果是比較偏遠或是交通不便之





地，除了租車自駕之外，參加當地旅行社或觀光協會的半日遊、一日遊或者二日遊行程，是聰明省時的選擇，既可避免舟車勞頓，也有領隊導覽「案內」，即使言語不通一知半解，總有收穫。

例如，想觀賞北海道支笏湖冰濤祭迷人夜景（所有雪祭都是越夜越美麗），從札幌出發，要搭電車到千歲市換巴士，而且巴士班次不多、收班又早，我就參加半天的 Tours（ツアー），下午三點半出發，九點半回到札幌。費用和自己搭車換車差不多，既玩得輕鬆，又不用擔心人多擠不上車，被放鴿子在雪地回不了家。

## 宅配行李趴趴走

Long Stay 或慢遊，可能會帶大行李，長距離移動時，可以先宅配行李到下一個主要住處，輕行囊少束縛輕鬆趴趴走，中途下車遊覽，也不用擔心寄放問題。我從京都 Long Stay 轉往札幌時，就先寄走行李箱，準備幾天衣物與用品，一路搭車搭船縱貫日本。行李宅配，除超商、機場外，也可來飯店、住處收取，或填寫宅配單交給旅館處理，收件人除了下個飯店地址電話之外，並註明「○月○日宿泊予定の○○○（姓名與電話或預約的代碼）」。

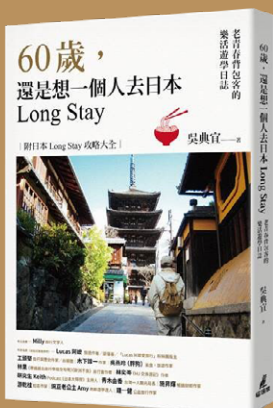
行李箱運費：尺寸 140（長寬高合計 140 公分），同區內（如關東）約 1660、跨區（如關東寄關西）

1940 日圓起。郵局ゆうパック（Yu-Pack）運費，比ヤマト（黑貓）宅急便略低，超商或飯店寄送有優惠。

有一年巡遊北海道二十八天，安排一個定點停留三四天，然後宅配行李到下個定點預約的飯店，定點之間的景點停一兩天，只帶個背包或拉桿背包。行程安排如下：

函館 4 晚 （寄行李→ 釧路）	→大沼公園 1 晚→俱知 安 1 晚	→小樽 2 晚	背包客 4 晚
釧路 4 晚 （寄行李→ 帶廣）	→網走 2 晚	→知床 3 晚	背包客 5 晚
帶廣 3 晚 （寄行李→ 札幌）	→阿寒湖 2 晚	→糠平 溫泉 1 晚	背包客 3 晚
札幌 5 晚 （結束行程）			

- 日本郵便局：<https://www.post.japanpost.jp/cgi-simulator/youpack.php>
- ヤマト宅急便：[https://www.kuronekoyamato.co.jp/ytscn/search/estimate/all\\_list.html](https://www.kuronekoyamato.co.jp/ytscn/search/estimate/all_list.html)



## Profile

### 《60 歲還是要一個人去日本 longstay》

退休後想去國外自在旅行，卻考慮再三無法成行？害怕語言不通？體力不夠？花費太大？這些，「老青春背包客」都能帶您輕鬆解決！

人氣粉專「逍遙旅日本 Long Stay」第一手旅遊經驗分享，不受年齡、經濟條件限制的日本 Long Stay 計畫作者將教您如何過著道地又經濟的日式生活，還能以輕鬆的步調自在遊玩。

### 作者：吳典宜

喜歡旅行，卻不愛遠走高飛。編過歐洲日報，沒到過歐洲。可以編輯新聞與雜誌，拙於編輯世界旅行。懶旅人的行腳，最東只到美西、最西印度、最南紐西蘭、最北加拿大。

1981 年首次赴日本，迷戀這個漢字嘛也通的外國，墜入東京地上地下蜘蛛網般的交通情網，開始探索四季分明、近便易遊的東瀛，從都會遊俠到鄉間漫步，至今難以自拔。

# 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」

## 啥米是角鯊烷 角鯊烯 難道跟鯊魚有關嗎

在化粧品中，保濕是許多女性特別重視的環節，而不同產品的保濕成分也有其獨特之處。其中，角鯊烯與角鯊烷存在很多保濕產品中。角鯊烯與角鯊烷是什麼？和鯊魚有關係嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請皮膚專科李曉育院長，帶您深入了解它們的功效和正確使用方式。

### 角鯊烯 真與鯊魚息息相關

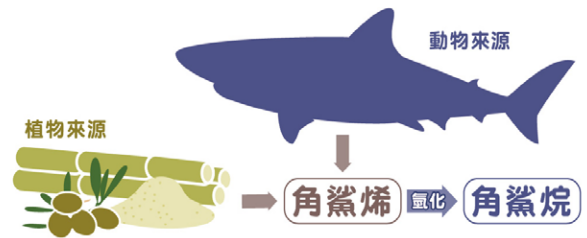
李曉育院長指出，鯊烯，又稱角鯊烯，是一種開鏈三萜類化合物，科學家最早是在鯊魚的肝臟中發現，因此得名角「鯊」烯。角鯊烯（Squalene）是人體可以自行合成的天然油脂，在人體皮脂中占有約 12%，能減少經皮水分過度散失，維持皮膚保水能力。過去，鯊魚確實是角鯊烯的主要來源，但隨著全球日趨重視海洋保育，現在的角鯊烯多為植物性成分，萃取自甘蔗、橄欖、米糠等原料。

雖然具有親膚保水能力，但是角鯊烯的穩定性較差，容易氧化；此時只要將角鯊烯氫化，就可得到較穩定的角鯊烷。

### 形成保護膜 減少皮膚傷害

仔細分析角鯊烷，它的化學結構與礦脂、礦物油相似，是透明無色的，質地滋潤不黏膩，很適合用在化粧品中，主要功效是維持肌膚保濕與鎖水，能與其他皮脂成分一起形成保護膜。食藥署也提醒，選擇有完整標示及適合自己的產品，再加上每日規律的清潔與保濕，才能讓您的皮膚保持最佳狀態。

（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 943 期）



## 聰明保濕 兩步驟更有效

### 首先補水 再做保濕

李院長強調，角鯊烷與角鯊烯都是封閉性且具阻絕性的保濕劑，若本身為易出油體質，使用角鯊烷或角鯊烯就可能油脂堆積的風險。使用時，應避開容易出油的部位（像是 T 字部位），或者是在氣候較乾冷時再使用較合適。此外，民眾在清潔臉部肌膚後，可先使用一些吸水性的潤膚乳，如玻尿酸、尿素或甘油等成分產品補充水分，再使用角鯊烷或角鯊烯的成分，可有效阻絕水分散失。

市售的保濕成分種類很多，到底應該選擇一種來擦，還是可以混合使用呢？李院長表示，市售的保濕產品眾多，且多是複方成分，因此混用沒有太大問題。若疊加使用時，建議從質地較「輕」的產品（如乳液、精華液），若仍覺得乾燥，再使用較為厚重滋潤產品（如乳霜）。

### 謹慎挑選 找出最適合自己的產品

建議民眾應該在購買時先看清產品標示是否完整，



並檢視全成分等資訊，以避免來路不明的產品。食藥署也提醒，使用任何化粧品前，建議先在手臂內側或耳後測試，經過幾天後若無不適或過敏反應，再繼續使用。若皮膚出現不適症狀而就醫時，請攜帶該化粧品（包含產品全成分標示），並告知當下的身體狀況、飲食內容、使用中的藥物種類及日常生活情形等，以利醫師評估診治。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 943 期）



## 認識保養品中的玻尿酸

保濕，是維持皮膚良好狀態的基本要素，其原理是將適當的水分保留在皮膚角質層，使其不會散失太快！當皮膚保有豐富的水分，外部角質層會較平整，肌膚看起來也會較光滑柔軟。

在保濕成分中，玻尿酸可說是最受民衆青睞，許多保濕產品皆標榜含有玻尿酸，但是，您知道玻尿酸是什麼嗎？為什麼它會出現在保濕產品中？食藥署邀請皮膚科醫師陳楷元來為民衆解惑，並進一步打破坊間對玻尿酸的迷思。

### 玻尿酸 具有黏彈性 保水性與潤滑作用

陳楷元醫師指出，玻尿酸 (Hyaluronic acid) 又稱透明質酸，是一種高分子多醣體，廣泛地存在於脊椎動物之結締組織、黏液組織、眼球之晶狀體及某些細菌的莢膜中，平均分子量介於 100 萬到 1000 萬 Dalton 之間，具有高度的黏彈性、保水性

和潤滑作用。

一般坊間的玻尿酸，主要由下列三種方式取得：

1. 動物組織提煉：主要原料為雞冠與牛眼玻璃體。
2. 微生物發酵：用葡萄糖做為碳源發酵液，以鏈球菌或乳酸球菌類為發酵菌種，於培養基中發酵 48 小時後，過濾菌絲體和雜質，用醇沉澱法得到產物。
3. 化學合成法：採用多醣類聚合物合成。

### 抓住水分 玻尿酸的最大功效

玻尿酸的結構中含有許多氫鍵，容易與水結合，因此能補充皮膚所需的水分，同時減少水分的散失。陳醫師指出，玻尿酸本來就存在於人體中，相對於其他的保濕成分，玻尿酸溫和而且親膚性高，幾乎不太會造成不適或過敏反應，對於各種膚質來說，都相對安全。所以被廣泛地運用在化粧品及保養品中！

食藥署也提醒，民衆如使用保濕產品後皮膚出現狀況，應先停用該產品，並攜帶使用的產品（包含產品全成分的標示）就醫，以利醫師判斷並進行後續治療。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 928 期）

### 用了玻尿酸 為什麼皮膚越擦越乾

玻尿酸是許多人心目中的保濕聖品，但是，為什麼有人會覺得越擦越乾？陳楷元醫師指出，因為每個人的膚質差異大，相同商品用於不同肌膚，可能會產生不同效果。因此，保濕產品必須依個人膚質挑選，建議在購買前先行試用。

陳醫師進一步說明，市售玻尿酸產品往往是複方產品，會搭配其他成分達到保濕功效，此時，肌膚

可能對複方成分產生敏感的不適反應，若塗抹過度厚重，玻尿酸容易在皮膚表面形成一層屏障，阻礙毛孔與空氣間的通透性，反而產生乾燥的感覺。

### 質地越濃稠保濕效果越好嗎

陳楷元醫師表示，質地濃稠的玻尿酸，與皮膚保濕的效果沒有明顯關聯性，過於濃稠的玻尿酸反而容易在皮膚表面形成薄膜，造成皮膚封閉的情況。

### 玻尿酸產品價差大 該如何選擇

針對市售玻尿酸產品的價差大，陳醫師說，通常玻尿酸的分子量越大，產品價格也會越高。但是，許多產品配方會添加其他成分來達到產品宣稱的功效，還有品牌定位、生產製造成本等，都有可能影響到產品價格。陳醫師建議，貴的產品不一定好，便宜的也不一定不好，選擇適合自己皮膚的產品最重要。

陳醫師提醒，使用任何保濕化粧品前，建議先在手腕內側或耳後側測試，確認沒有刺激或過敏等不良反應。食藥署也建議，民衆如選購玻尿酸產品，應選購有完整標示的產品，再搭配其他保濕成分，可減少皮膚乾燥，才是讓肌膚維持水潤的好方法。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 928 期）

## 化粧品生產 品質把關有一套

您是否曾經好奇，每天使用的化粧品是如何製造出來的呢？日常生活中，凡施於人體外部、牙齒或口腔黏膜，用於潤澤皮膚、刺激嗅覺、改善體味、修飾容貌或清潔身體等用途者皆為化粧品。至

於這些日常使用的洗沐類粧品是如何生產、並做品質安全的把關呢？就讓食藥署帶您來一一了解！

以日常生活中最常使用的洗髮精及沐浴乳為例：

- ★**配方研發**：首先進行研發，確定沐浴乳的成分與配方比例，包括水、界面活性劑、增稠劑、香精等。如有使用到限量成分（如防腐劑），在研發階段亦須確認不超過規定用量。
- ★**原料及包裝材料採購**：根據配方，採購各種原料及包裝材料，並確認原料及包裝材料符合相關法規和品質標準。
- ★**製造作業**：依配方表將原料稱量後，按照特定的製程步驟依序執行混合 / 攪拌、加熱、乳化、消泡等步驟，製成半成品。製程參數的設計與控制，就是製造品質的關鍵，在製程中也會管制確保品質，譬如黏度與酸鹼度的測量、外觀性狀的檢視等。
- ★**包裝作業（充填 / 分裝、標示）**：半成品會充填 / 分裝至特定容器（包裝材料）中，然後進行產品標示和包裝，接著針對成品抽樣檢驗，包含微生物、黏度、酸鹼值、防腐劑及外觀檢視等。
- ★**成品放行**：廠內檢視生產及品質管制紀錄，確認產品原料使用（稱量）、製程步驟、包裝材料使用、包裝作業（充填 / 分裝 / 標示）、成品檢驗等資料，皆符合廠內標準及法規規範，才可以將產品裝運至市面流通販售。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 947 期）





SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01 元旦 宜：祭祀	02 十一月廿一 宜：立券、交易、訂盟 納采、嫁娶	03 十一月廿二 宜：開市、立券、交易 會友、出行	04 十一月廿三 宜：祭祀、成除服	05 十一月廿四 宜：祈福、訂盟、納采 開光、出火	06 小寒 北區 《財經講座》劉凱妍10:00~12:00 《彩色人生理財講座》伍安晨10:00~12:00 《VIP財富管理講座-不動產傷腦筋》顏鴻欽13:30~16:00 中區 《全球即時財經》王金菊、許雅惠10:00~11:45 宜：納采、會友、塋繪、動土、納畜
07 十一月廿六 宜：訂盟、納采、嫁娶 會友、出行	08 十一月廿七 宜：解除、破屋、壞垣	09 十一月廿八 宜：開光、塋繪、立碑 成除服	10 十一月廿九 宜：安葬、立碑 成除服	11 十二月初一 宜：祭祀、塋繪	12 十二月初二 宜：祭祀、祈福、開市 納畜、裁衣	13 十二月初三 北區 《財經講座》邵志明10:00~12:00 《守富傳富系列講座》黃群恩10:00~12:00 中區 《全球即時財經》吳曉萍、陳建文10:00~11:45 宜：祭祀、齋醮、沐浴、安葬、立碑
14 十二月初四 宜：祭祀	15 十二月初五 宜：開光、出火、掛匾 拆卸	16 十二月初六 宜：祭祀	17 十二月初七 宜：祭祀	18 十二月初八 宜：祭祀、祈福、會友 求嗣、納畜	19 十二月初九 宜：開光、理髮	20 大寒 北區 《財經講座》陳文銓10:00~12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若薇10:00~12:00 《順喜龍來流年運勢》陳雨榛10:00~12:00 中區 《全球即時財經》吳瑞珍、林佩瑜10:00~11:45 宜：破屋、壞垣
21 十二月十一 宜：開市、出行、入宅 修造、動土	22 十二月十二 宜：祭祀、安葬、破土 成除服	23 十二月十三 宜：祭祀	24 十二月十四 宜：祭祀	25 十二月十五 宜：成除服	26 十二月十六 宜：祭祀	27 十二月十七 北區 《財經講座》張文瀚、劉昌賢10:00~12:00 《宏觀經濟實時財經宏觀經濟實時財經》 李信年10:00~12:00 中區 《全球即時財經》廖漢忠、陳曉虹10:00~11:45 宜：立券、交易、納財、訂盟、納采
28 十二月十八 宜：祭祀	29 十二月十九 宜：解除	30 十二月廿十 宜：開光、出火、拆卸 修造、動土	31 十二月廿一 宜：開光、出火、拆卸 謝土			

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



# 精耕接續服務 實踐以客為尊企業承諾

## 建立接續服務機制 透過售後服務需求表問卷 確保永達保戶的權益

永達保經重視保戶權益，藉由售後服務需求表問卷與完善接續分派機制，確保每一張保單都有人服務，提供強大的內外勤支援，依據客戶所在地，分派績優業務代表提供接續服務拜訪，並經由線上填寫售後服務需求表問卷，確認接續服務人員，提供客戶後續的保單服務，客戶完全不用擔心保單權益會因業務代表異動而受影響。

永達保險經紀人股份有限公司  
EVERPRO INSURANCE BROKERS CO., LTD.  
104 台北市中山區中山北路二段79號5樓  
電話：(02)2521-2019 傳真：(02)2521-4047

親愛的 貴賓，

我們珍惜每一次為您服務的機會，也期盼您能與周遭的親朋好友分享，讓他們與您一樣擁有無後顧之憂的退休生活。提醒您，若您的「住址及聯絡方式」有任何變更，或有任何疑問及需要服務之處，敬請務必透過以下方式：

- 1.來電與您的服務人員連絡，服務人員：
- 2.撥打總公司 免費服務專線 0800-518-088
- 3.至永達保經官網留下您需要服務的內容 [www.everprobs.com](http://www.everprobs.com)

請確實已訂  
備妥保單及保費  
請將保單號碼  
備妥

### 承諾

還記得我們當初的約定嗎？  
一張保單一世情緣

為了確保履行對您的承諾，  
永達營業人員每年必須至少拜訪您一次。  
落實保戶服務的心意，您收到了嗎？  
當您透過永達保經投保時，永達給您的  
「全球唯一且首創」**理賠訴訟保證書**  
「寧可百年無用，不可一日不備！」  
您收到了嗎？  
單上的「住址及聯絡方式」必須  
才能收到保險公司的各項權益

生有永達，萬事皆

您希望您的保單服務人員多久為您  
以現有保單分攤繳-10年期來累積您的退休金、保險  
以現有保單分\_\_\_\_年期來累積您的退休金、保險  
運用保單來安排退休規劃，您希望  
您現有的保單退休、保障規劃與您退休

### 開始執行「[ ]」售後服務需求表問卷

保險退休規畫要量身訂做，客戶服務更需要量身訂做  
感謝您撥冗填寫這份問卷  
您的謹慎，將會是我們提供更切合您需要的服務之最佳憑藉

取消 請開始