

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2024.2&3

No.197



## 新年新氣象 保險斷捨離 聰明活化資產

芳茲生技 健康飲品首選

導入生產履歷 滴滴溫暖您心

嚴敏心耳鼻喉科

為社區民眾解決醫療上的大小事

2024 甲辰龍年十二生肖運勢



永達保經Line@  
各項活動訊息



達人月刊電子書  
登錄閱讀

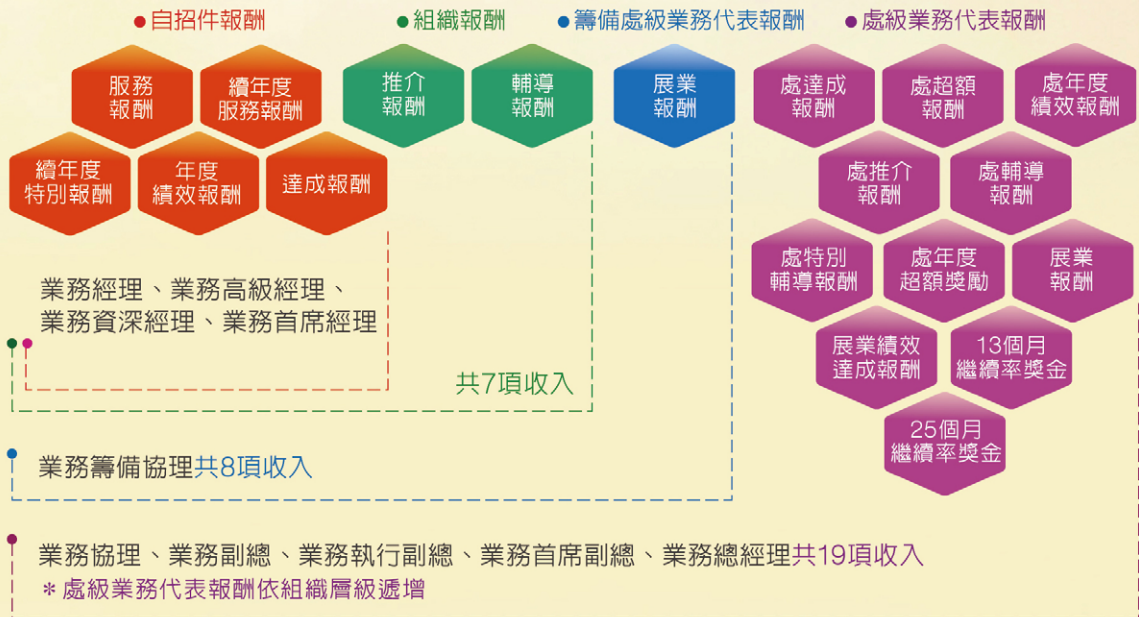
# 組織發展最佳平台

## 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 新年新氣象 保險斷捨離 聰明活化資產

很多人都會趁著歲末年終的時候進行大掃除，檢視生活環境中可以斷捨離的物品，其實，保險規劃及個人的資產配置也需要適當的斷捨離，才能有一個全新的開始。保險專家王台生、黃淑芳叮嚀，保險不是買來就鎖進抽屜的文件，隨著個人年紀增長、工作轉變、結婚生子等階段性的需求變化，以及政府法令的變動，定期檢視保單及個人資產狀況，才能因時制宜，創造最大效益。



王台生 業務協理



黃淑芳 業務儲備協理

## 財 富學苑

封面裡 最佳組織發展平台

03 全球 30 因愛而在

04 2024 永達長官暨業務主管齊拜年

10 元大人壽樂享元元美元利率變動型還本終身保險  
打造退休後的現金流

11 新年新氣象 保險斷捨離 聰明活化資產

16 世紀友邦 歷久彌新

36 永達 2&3 月活動行事曆

封底 西進求賢

20 永達保經持續力挺陳亞蘭歌仔戲公益辦桌  
送愛獨居長者

24 駕馭時間 遇見全新的自己

28 2024 甲辰龍年十二生肖運勢

## 健 康學苑

21 嚴敏心耳鼻喉科  
嚴敏心 為社區民眾解決醫療上的大小事

33 改變不難 難的是開始

34 健康快遞

## 權 益學院

06 保險契約的解釋 - 急診留觀待床

08 財經生活補給站

## 生 活學苑

17 芳茲生技 健康飲品首選

林明璇 導入生產履歷 滴滴溫暖您心



## Editor's Note

## 編輯手記

## 新年快樂 蛻變 展現全新的自己

恭喜～恭喜～恭喜你呀！恭喜～恭喜～恭喜你！

迎接農曆新年的來臨，您是否已準備好要迎接一個全新的自己呢？除了將生活環境來一次大掃除，汰舊換新，個人的保險與資產配置，以及時間的運用觀念，都可以藉此時機來一次年度的檢視與盤點，斷除不良的規劃、捨棄錯誤的觀念、遠離怠惰的習慣，以全新的自己迎接金龍年的到來！

許多人買了保單就束之高閣，對自己擁有什麼保障、保單有什麼機制都模模糊糊，一看到新聞或眾人在談論什麼保險話題就跟風，常覺得保障似乎永遠買不完，總是有一種不踏實感。《新年新氣象 保險斷捨離 聰明活化資產》專題，保險專家分享，定期進行保單健檢，有助民眾釐清個人的規劃與需求是否相符，尤其歲末年終更是絕佳的時間點，藉此適當的斷捨離，將錢花在刀口上，透過與時俱進的資產配置與保險規劃，活化資產，並將退休與傳承納入規劃，迎接理想的老後生活。

時間的概念很模糊，看不見、摸不著，多數人只知道一天有 24 小時，時間無法倒回，要珍惜使用。《駕

馭時間 遇見全新的自己》專題中，韓國超人氣演講家、時間管理專家朴大輝分享，「時間管理」嚴格來說就是「自我管理」，比起時間，更應該將焦點放在自己身上，這樣才能更加精準地管理和消化自己的行程。人們無法控制或管理不斷流逝的時間，與其努力想去控制固定的時間，不如將焦點放在適當地使用和管理變動的時間上，透過寫實魔法（「寫」下後就會「實」現的「魔法」），努力朝著目標前進吧！

2024 甲辰龍年，想必大家一定很關心這一年的吉凶趨勢吧？鎖定本期《2024 甲辰龍年十二生肖運勢》專題，新的一年，就從十二生肖運勢開始吧！

掌握未來一年的運勢與進退時機，你就可能逢凶化吉，甚至是好運不斷！



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／台北市中山北路二段 79 號 5 樓

電話／02-2521-2019

網址／[www.everprobks.com](http://www.everprobks.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.everprobks.com.tw](mailto:admin@mail.everprobks.com.tw)



保險源於責任  
是守護所愛之人的具體行動  
ESG同樣源於責任  
是守護所愛之人、社會、土地的實踐  
這樣的初衷  
誕生了全球人壽30周年標語

## 全球30，因愛而在



### 企業經營

- ◆ 2023臺灣保險卓越獎【人才培訓專案企畫卓越獎-壽險組-金質獎】
- ◆ 2023第25屆保險信望愛獎【最佳通訊處獎-壽險組-壹意通訊處】
- ◆ 2023第20屆國家品牌玉山獎【最佳人氣品牌獎】
- ◆ 112年教育部體育署【運動企業認證】
- ◆ 2023第25屆保險信望愛獎【最佳整合傳播獎】優選
- ◆ 取得【ISO 22301:2019 Security & Resilience - Business Continuity Management Systems】營運持續管理系統認證

### 數位創新

- ◆ 2023德國iF設計獎【用戶體驗(UX)-傳達設計獎】  
iF Design Award 2023【User Experience (UX) - Communication UX】

### 保險商品

- ◆ 2023第25屆保險信望愛獎【最佳商品創意獎-壽險組】優選

### 企業永續

- ◆ 2023臺灣保險卓越獎【公益關懷專案企畫卓越獎-壽險組-銀質獎】
- ◆ 2023 TSAA台灣永續行動獎【SDG04我的棒球夢圓夢計畫-銅級】、  
【SDG15全球ESG轉動善循環-銅級】
- ◆ 2023台北金鷗微電影展【永續微電影-銅獎】
- ◆ 2023第25屆保險信望愛獎【最佳社會貢獻獎-壹意通訊處蘇玉蘭】
- ◆ 112年教育部體育署【體育推手獎-贊助類金質獎】
- ◆ 取得BSI【Greenhouse Gas Emissions】及  
【Energy Management System - ISO 50001:2018】兩項認證
- ◆ 2023 TCSA台灣企業永續獎【永續報告類-金融及保險業-第1類金級】

2023得獎全紀錄 ▶

搶先看



# 2024 永達長官暨

祥龍迎瑞  
永富貴



黃素英  
業務執行副總



吳文永  
董事長



洪秀珍  
業務執行副總



葉明達  
業務執行副總



傅泓捷  
業務資深副總



陳月碧  
業務資深副總



鄭棕銘  
業務資深副總

# 業務主管齊拜年



陳慶鴻  
總經理



林明堂  
業務執行副總



李麗英  
業務執行副總



羅大海  
業務執行副總



李世傑  
業務執行副總



韓孫珍華  
業務執行副總



財源廣進  
達三江

# 保險契約的解釋—急診留觀待床

資料來源／財團法人金融消費評議中心

## 申請人怎麼說…

老楊在 2021 年 2 月 4 日晚間騎機車下班途中，不小心跌倒造成下肢挫傷，當下立即到醫院急診，經醫師診斷必須住院，可是因為當時醫院沒有空的病床，所以從 2 月 4 日到 2 月 8 日晚間這段期間都待在急診室等待空病床，一直到 2 月 8 日晚上才轉入病房，然後在 2 月 10 日出院。醫院有沒有空的病床是醫院的問題，不是病人的問題，A 保險公司只給付 2 月 8 日到 2 月 10 日這 3 天的住院日額費用，而 2 月 4 日到 2 月 8 日在急診留院觀察這段期間的住院日額則不予理賠，非常不合理。因此，請求 A 保險公司再給付這 4 天的日額傷害醫療保險金。

## 保險公司怎麼說…

根據診斷書的記載，老楊 2021 年 2 月 4 日到 2 月 8 日在急診留觀等待病床，2 月 8 日正式轉入病房治療，

2 月 10 日出院，A 保險公司已經依約賠付 2 月 8 日到 2 月 10 日這 3 天的日額住院保險金。依據保單條款的定義，住院必須經過正式辦理住院手續並且確實在醫院接受治療；住院天數則按照被保險人實際住進病房的天數計算。而由於老楊在 2 月 4 日到 2 月 7 日這段期間並沒有辦理住院手續入住病房，所以不能認定是「住院」，因此無法理賠這段期間的日額傷害醫療保險金。

## 評議委員會怎麼說…

保險契約是最大誠信契約，蘊涵誠信善意及公平交易的意旨，保險契約的解釋應該探求契約當事人的真意，不能拘泥於所使用的文字。

## 判斷理由說給您聽…

一、依據本案保單條款的約定，「住院」是指被保險人因為意外傷害事故蒙受傷害，經醫師診斷必須入住醫院診療，經正式辦理住院手續並確實在醫院接受診療。



「住院日數」是指按照被保險人實際住進病房的住院日數（包含住院及出院當天）計算。

二、參照最高法院 2013 年度台上字第 2185 號民事判決意旨，保險契約的解釋應該探求契約當事人的真意，不得拘泥於所用的文字，有疑義的時候以作有利於被保險人的解釋為原則（保險法第 54 條第 2 項）、定型化契約如果有疑義，應該作有利於消費者的解釋（消費者保護法第 11 條第 2 項）。考量定型化保險契約的約款是由保險公司單方擬定的，而且保險公司具有經濟上強勢地位及保險專業知識，一般要保人或被保險人多半無法與保險公司抗衡，不具備對等的談判能力；而保險契約是最大誠信契約，蘊涵誠信善意及公平交易的意旨，保險公司在保險交易中不得獲取不公平的利益，要保人與被保險人的合理期待應該受到保護。因此，由於保險契約都是定型化契約，被保險人幾乎沒有要求變更契約約定的餘地，所以在解釋保險契約的時候，也應該斟酌誠信原則的適用，避免保險公司拘泥契約文字，逃避應負的契約責任。

三、經查，老楊就醫所開立的診斷證明書記載：「診斷：左側下肢挫傷。」、「醫囑：病患曾於 2021 年 2 月 4 日至 2 月 8 日到本院急診求診並留觀待床，於 2 月 8 日轉入病房治療，2 月 10 日出院。…」，可見老楊確實有入住醫院的事實，而且經由醫師評估應該在院觀察，因此縱使老楊只是在急診室留院觀察，這是因為醫院病床不足而需要在急診室等待病床，如果有病床，老楊則需要住院治療，所以 2 月 8 日醫院有病床後老楊就立即轉入病房。因此這種情形實際上跟住院是沒有差異的，倘若只是因為醫院沒有病床使老楊必須待床治療，而認為老楊不能請求這段期間的住院保險給付，並不合理。考量保險契約是最大誠信契約，蘊涵誠信善意及公平交易的意旨，保險契約的解釋應該探求契約當事人的真意，不能拘泥於所使用的文字，因此 A 保險公司

主張老楊在急診室留院觀察待床不是保單條款所約定的住院，是沒有理由的。

四、綜上所述，老楊共計入住醫院 7 天，A 保險公司已經給付 3 天的日額傷害醫療保險金，老楊可以請求 A 保險公司再給付其餘 4 天的部分。



## 參考法令

- 一、保險法第 54 條第 2 項：「保險契約之解釋，應探求契約當事人之真意，不得拘泥於所用之文字；如有疑義時，以作有利於被保險人之解釋為原則。」
- 二、消費者保護法第 11 條第 2 項：「定型化契約條款如有疑義時，應為有利於消費者之解釋。」

※ 本文改寫自評議案例，完整內容以評議決定為準。內容僅供參考，不作為其他個案援引之依據或證明。 🔴

# 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



## 金管會提醒消費者應定期檢視強制汽車責任保險之有效性

金融監督管理委員會（下稱金管會）提醒汽、機車及微型電動二輪車之車主，記得投保強制汽車責任保險（下稱本保險），並維持本保險契約不中斷，以維護自身權益，避免因未投保而受罰。

金管會表示，依強制汽車責任保險法（下稱本法）第 6 條規定，應訂立本保險契約之汽車所有人應投保本保險並維持其有效性。依法投保本保險，倘不幸發生汽車交通事故致車外第三人或車內乘客傷害或死亡，可在法定給付範圍內（每一人死亡給付新台幣（下同）200 萬元、失能最高給付 200 萬元及傷害醫療最高給付 20 萬元），移轉應負賠償責任由保險公司承擔，以減輕經濟負擔。

另本法第 49 條規定，投保義務人未依規定訂立本保

險契約，或本保險期間屆滿前未再行訂立者，經公路監理機關執行路邊稽查、警察機關執行交通勤務或因違反道路交通管理處罰條例併同舉發者，公路監理機關將處以罰鍰，倘保單屆期逾 6 個月仍未投保，依本法第 51 條之 1 規定，車輛牌照將被註銷，爰提醒車主記得投保本保險並維持保險有效性。

為避免民衆忘記投保致生保險空窗期，金管會已請保險公司於保險期間屆滿 30 日前通知車主續保，並就保險到期後仍未投保之車主，在保險期間屆滿後 30 日內，至少再為 2 次重新投保之通知。另針對保險到期後第 2 個月及第 5 個月仍未投保者，金管會保險局及交通部公路局共同具名再次寄送提醒投保通知，透過多次通知來提醒尚未投保之車主投保。金管會提醒民衆，保險公司是依民衆投保時留存之地址、行動電話或電子郵件信箱寄發續保及重新投保等相關通知，遇有聯絡資訊異動

時，請即時通知保險公司辦理變更事宜，避免沒收到提醒投保通知。

民衆如需進一步了解投保事宜，可電洽中華民國產物保險商業同業公會（0800-221-783）瞭解或向辦理本保險之各產物保險公司洽詢，以維投保權益。

## 金管會鼓勵消費者投保小額終老保險 建構基本保障

金管會持續推動小額終老保險，除透過監理措施獎勵保險業者開發設計與推廣銷售是類商品外，亦鼓勵消費者多加運用投保小額終老保險，建構基本保險保障。

小額終老保險具有低保額、低保費的特性，且無投保身分之限制，相較於一般壽險商品，投保年齡最高只到65歲，小額終老保險放寬承保年齡，最高投保年齡可達84歲，且承保門檻亦較一般壽險商品低，核保相對簡便，無論銀髮族、預算有限的人或具家庭責任之三明治族，皆能透過小額終老保險建構基本壽險保障。

目前小額終老保險商品種類包含傳統型終身壽險主約，可提供被保險人身故或完全失能時之保障，保障期間為終身，並可附加1年期傷害保險附約，增加因意外傷害事故所致死亡或失能之保障。

自2023年5月1日起，金管會已放寬小額終老保險投保金額及件數限制，傳統型終身人壽保險主契約保額上限由70萬元提高至90萬元，有效契約件數由三件放寬為四件。據金管會統計，截至2023年11月底止，已有17家壽險業者開辦小額終老保險，有效契約件數逾104.3萬件，較2022年同期87.5萬件成長19.2%，對於提供民衆基本保險保障，成效日益彰顯。

金管會說明，民衆如想進一步瞭解小額終老保險可透過中華民國人壽保險商業同業公會建置之「小額終老保險專區」以瞭解小額終老保險商品與相關投保資訊，亦可透過「保障型保險商品平台」瞭解商品資訊並以網路投保方式向合作保險公司辦理投保。



## 金管會再次提醒投資人 投資前停看聽以免遭詐騙 投資理財應洽合法業者辦理才有保障

近期外界反映，有不肖業者冒用合法金融機構、財經專家學者、社會知名人士或使用投資公司名義，誘騙投資人加入投資群組，金管會提醒民衆投資前應小心查證往來業者是否為合法金融機構，並審慎研判投資群組或社群媒體有關股市或投資內容之合法性，以維護自身權益。

金管會特別提醒民衆，若透過經濟部查詢公司登記資料，應注意合法證券投資顧問公司登記營業項目應為「H304011 證券投資顧問業」，而非一般投資顧問業。金管會並已提供合法金融業者查證管道，包括於金管會證券期貨局網頁建置「防範非法證券期貨業宣導專區」，可查詢合法證券商、期貨業、投信投顧業名單、非法態樣及投資警訊；另投保中心、期貨公會、投信投顧公會及證券商公會於2021年12月15日共同設立反詐騙諮詢專線（2737-3434），同時相關公會於2023年8月31日建置「非金管會核准之證券期貨業者及商品警示專區」，揭示可疑業者或商品相關資訊，供民衆查詢。

金管會亦提醒未經核准從事投顧業務者於經營社群媒體時，不應有使民衆誤解所發布之內容涉有經營證券投資顧問業務之行為；金管會已督導證交所及櫃買中心強化對證券市場交易之監視查核，如發現任何人涉有證券不法交易情事，即依相關規定辦理，以維護投資大眾權益。




## 元大人壽樂享元元美元利率變動型還本終身保險 打造退休後的現金流

文／元大人壽

**根**據內政部去年9月公布的「111年簡易生命表」，國人的平均壽命為79.84歲，其中男性76.63歲、女性83.28歲，平均壽命高於全球平均水準。面對愈來愈長的退休生活，如何做好養老準備是民衆關切的議題。元大人壽推出的「樂享元元美元利率變動型還本終身保險」不僅有壽險保障，也有「樂齡自主權」的設計，讓保戶的退休金規劃及領取更具彈性及主導性。

元大人壽「樂享元元美元利率變動型還本終身保險」以美元收付，可達成資產多元配置，繳費年期分為6年、12年、20年，可因應不同年齡的需求及早規劃，分期繳費，發揮積沙成塔的效益，穩健累積壽險保障。當繳費期滿且保險年齡達60歲後，開始年年領取生存保險金，另可自由選擇在60歲、63歲、65歲、68歲或70歲啟動「樂齡自主權」，額外領取不同比例的生存保險金，若設定的退休年齡較晚，則可愈晚啟動「樂齡自主權」，以享有更高的累積效果，放大生存保險金靈活運用，打造樂享人生。

以40歲的元小姐投保元大人壽「樂享元元美元利率變動型還本終身保險」為例，保險金額15萬美元，繳費期間12年，年繳保險費15,450美元，符合高保費3%折扣，並選擇自動轉帳繳費再享1%折扣，折扣後年繳保險費14,835美元，增值回饋分享金選擇增額繳清保險方式增加保險金額，若各年度宣告利率為3.78%的情況下，假設於65歲時申請樂齡自主權，當年度可領到10,935美元的生存保險金，而且逐年增加，可作為日常支出、每年出國旅遊或圓夢基金之規劃；當被保險人80歲時，累積已領取的生存保險金已達202,211美元；若被保險人不幸於90歲身故，則還可領回年度未身故保險金247,698美元。

面對通膨及平均餘命的延長，提早準備退休金已是每個人關注的重要課題，元大人壽不但致力於提供退休規劃方案，協助客戶透過保險打造穩定的現金流，多年來更致力於推廣保險保障，希望更多家庭不會因為突發狀況而遭遇經濟困境，以落實公平待客及推動普惠金融的理念。 



# 新年新氣象 保險斷捨離 聰明活化資產

很多人都會趁著歲末年終的時候進行大掃除，檢視生活環境中可以斷捨離的物品，其實，保險規劃及個人的資產配置也需要適當的斷捨離，才能有一個全新的開始。保險專家王台生、黃淑芳叮嚀，保險不是買來就鎖進抽屜的文件，隨著個人年紀增長、工作轉變、結婚生子等階段性的需求變化，以及政府法令的變動，定期檢視保單及個人資產狀況，才能因時制宜，創造個人資產的最大效益。 企劃、執行／洪詩茵 攝影／余秀萍

**保**障是否足夠、退休是否納入、傳承是否規劃…，都是保單檢視的方向。對保險專家而言，定期為客戶檢視保單，除了瞭解客戶當前的工作、家庭、年齡、健康狀況之外，還必須將他們的資產現況一併納入考量，才能全面勾勒出最適合每個人的規劃樣態，這也是保險經紀人有別於一般保險業務的特質，從每一個「人」出發，而非「商品」，保險規劃不該有公版，每一個人都該有量身訂做、因時制宜的保險規劃，面對周遭環境的變化，才能處變而不驚！

許多人買了保單就束之高閣，對自己擁有什麼保障、保單有什麼機制都模模糊糊，一看到新聞或眾人在談論什麼保險話題就跟風，常覺得保障似乎永遠買不完，總是有一種不踏實感，日前壽險公會推出保險存摺，就是希望透過系統的彙整，讓民眾對自己購買的保單更加清楚，同時強化民眾對保單健檢的意識，適當地斷捨離，將錢花在刀口上，透過與時俱進的資產配置與保險規劃，活化我們的資產，並將退休與傳承納入規劃，迎接理想的老後生活。

## 王台生 Profile

### 現任 |

永達保險經紀人業務協理

### 保險年資 |

19 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 |

以終為始 創造價值



## 王台生 ● 保單校正強化保險價值

一年復始，迎接全新的甲辰龍年，你打算給自己什麼禮物？一個新的名牌包、一雙全新的球鞋…，但在購入新品之前，你是否思考過家裡的櫥櫃放得下嗎？與其不斷購入新品，不妨先整理舊物，透過檢視與捨棄的過程，篩選出真正適合自己的物品，以及需要購入的新品，才不致淪入收納的惡性循環。

其實，檢視保單的過程也是一樣的，每年的檢視與判斷，有助人們瞭解自身真正的需求，經過校正與重置的規劃，也更能發揮保險的真正價值。永達保險經紀人王台生業務協理分享，保單健檢應該著重三大方向：

**一、保單是保障也是資產：**很多人都忽略保單也是資產的一種，既然是資產就有相對應的價值，持有資產以及移轉資產時，都會產生相對應的稅負，所以和保單相關的贈與稅、遺產稅、最低稅負等，都可以透過「保單校正」來做正確的檢視，避免因為錯誤的規劃，讓原本享有稅負優惠的保險，反而產生出不必要的稅務成本。

**二、保單的歸屬與使用：**既然保單也是一種資產，保單是屬於誰的、未來想要怎麼使用、不用的時候

要給誰，當然就特別的重要，這些都應該要符合保戶的需求，並以此為基準，來幫保單做定期的檢視與調整。

**三、保單的傳承優勢：**台灣民衆很大比例的資產配置，是在不動產上面，因此，如何利用保險的配置，來保護不動產，達到預留稅源、稅負優惠、安心分配、避免紛爭的效果，是未來傳承上很重要的議題。必要的時候，可以結合遺囑、信託、意定監護等規劃工具，與律師、會計師、代書、公證人等專業人士合作，一起做好傳承的配置。

沒有錯誤的商品，只有不適合的規劃！王台生表示：「人們的需求無限、預算有限，所以在進行保險規劃的時候，應該協助客戶排出需求的優先順序，先滿足優先需求，再逐年補足次要需求。透過『保單校正』，定期檢視保單的保障與價值，正確地分析稅務的影響，以及保單如何運用、活化、配置，進而符合人生各階段的規劃需求，並且和其他資產做搭配，其實就是保單校正的重點。」

他也進一步說明，一般的保單健檢，大多只著重在保障（意外、醫療、壽險）層面，較少留意到保單價值的部分，甚至有許多客戶根本不知道有保單

## 保險經營心法

念的是企管相關科系的王台生，曾從事整合行銷工作，因為想加強第一線的業務實力，而加入最具挑戰性的保險業。

沒人脈的他，憑藉著過往整合行銷的業務經驗，選擇從陌開市場與網路行銷出發，他分享：「那個年代，網路行銷還沒那麼盛行，許多網友會在『奇摩知識家』詢問一些保險相關的問題，我就在上面回答問題，而且我會故意挑選沒人回答的冷門艱澀問題，藉此凸顯我的專業，透過這樣的顧問式行銷，建立信任，累積不少緣故客戶。」

「保險是進入客戶的人生，協助客戶解決人生各階段的問題。」轉戰永達，在於希望服務好每一位客戶的一生，並且精進提升自己的服務品質。王台生指出，過去雖然有學習稅務相關課程，卻不知道如何運用，直到來到永達，在平台的引導下，他才懂得如何藉由保險規劃照顧客戶的一生。也希望未來透過家族辦公室的整合優勢，結合律師、會計師、公證人、代書、土地開發等專家，提供客戶全面性的規劃服務。

價值準備金，也不清楚保價金是可以依個人需求運用的，這也更彰顯每年進行保單校正的重要性。

他以一位女性客戶的案例做說明，客戶今年 65 歲，早在 20 幾年前，就很睿智地透過保單贈與財產給她的子女和孫子女，目前保單也都已經滿期了。然而在做完「保單校正」後，她才發現，雖然保單的被保險人分別是子女和孫子女，但是所有保單的要保人都還是她自己，而就如同前面提到的，保單是一種資產，而保單的資產是屬於要保人的。也就是說，這 20 年以來，保單都是在客戶名下，不但當初贈與的目的完全沒有達成，甚至未來在她身故後，這些保單還會計入她的遺產中課稅，課稅完要保人的變更與分配需要所有繼承人簽名，更會是一個難解的問題。

在重新確認過客戶的需求以後，王台生協助客戶進行了「保單重置」，建議客戶以既有的滿期儲蓄險作為自己的退休金之外，更加碼規劃了增額終身壽險，要、被保險人是她自己，子女與孫子女是受益人，藉此達到她想要照顧後代的想法，也免去不必要的稅賦負擔，更重要的是，想要給誰就可以指

定給誰，避免了傳承分產的紛爭；在此同時，更可以透過增額終身壽險特有的機制，放大身價留下更多的愛給下一代，並且節省部分的資產留下自己使用，讓她的退休生活更加安心。她的子女都非常認同這樣的規劃，覺得是對媽媽最好的配置，也維持了家族後輩間的和諧。

王台生總結：「這就是專業的『保單校正』服務，協助客戶做好資產管理、身價放大、優質退休、安心傳承的規劃，也透過活化資產，邁向更優質的退休生活。」



## 黃淑芳 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 |

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 |

尋找到任何的不可能為止



### 黃淑芳 ● 保單健檢即時優化保障

歲末年終之際，中國人的習俗，都習慣大掃除、汰舊換新，迎接新年新氣象！延伸到個人的保險與資產配置也是一樣的，傢俱、電器會過時，保險商品也有同樣的問題，保險規劃通常都是依據客戶每個當下的資產現況及預算需求進行配置，但每個人的收入、工作、家庭情況都非一成不變，尤其隨著年華老去，身體健康情況的改變，凡此種種都會影響到保險與資產配置的適合度。

非常重視保單健檢的永達保險經紀人業務儲備協理黃淑芳，這幾年協助客戶檢視保單的時候，常會發現客戶有重複購買的現象，又或者是規劃了不切實際、不符合個人需求的保險商品，每當發現這些情況，她都會請客戶回想當初購買該張保單的目的及需求，她特別列舉其中三種最常見的錯誤觀念或樣態，提供一般大眾做為參考。

#### 案例一、單身族卻規劃高額身故保障

單身科技業工程師，這位客戶從 30 歲開始，就陸續規劃多張傳統終身壽險，40 歲時才做保單健檢，當時每年的保費支出有 8 成都放在身故保障，身價高達 1000 萬元，而其退休規劃卻完全沒準備，

這位客戶總覺得自己的保險規劃非常足夠，卻沒有思考，高達 1000 萬的身故保障要留給誰？自己的退休生活費怎麼辦？以一般上班族而言，假設還是單身，其保險規劃就必須更多的放在個人身上，先將自己照顧好，尤其是退休金的準備，而非放在身故保障上，這類保險配置一定要做適度的調整。

#### 案例二、結婚生子卻沒有提高壽險保障

經營小生意的女老闆，這位客戶非常重視投報率，20 幾歲就開始規劃儲蓄險，各式各樣的還本型美元保單，6 年期、10 年期，年繳 5 千~1 萬美元，光是儲蓄險年繳保費就高達 5、60 萬元台幣，醫療、重疾等相關保障卻非常陽春。這位客戶在 40 歲的時候結婚生子，有兩個小孩，卻沒有提高個人的壽險保障，作為兩個孩子的依靠。其實，每當我們的身分有所轉變，尤其是結婚生子，都必須重新檢視個人的保單與資產狀況，並且做一些調整。

透過保單檢視了解客戶情況之後，除了協助規劃雙實支實付醫療險之外，更協助尋找高保障同時又有現金價值的保險商品，提高身價保障之餘，又兼顧個人退休規劃。由於客戶的美元儲蓄險都已到期，於是協助規劃 20 年期、年繳 1 萬美元的增額



## 保險經營心法

從教導快速記憶、快速閱讀的補習班老師，轉而投入挑戰性高的保險產業，全因預見「少子化」的危機。從事保險業，要有堅定的信念！黃淑芳表示：「白紙入行，不論選擇陌開或緣故市場，心態與身段是最大問題，從稍具權威的老師轉為身段柔軟的業務，真的花了許多年調整自己，所以最初幾年業績表現不是非常穩定，直到我『轉念』，告訴自己，我是在協助客戶解決問題，透過保險規劃，讓客戶對未來生活安心、放心，甚至越來越富有，家庭越來越和樂，一切就不一樣了！」

孤兒保單的切身經驗，讓黃淑芳在簽第一張保單的時候就告訴自己，一定要想辦法在壽險業留下來，所以不論轉念的過程有多漫長，她還是堅持走了過來，以 15 年時間堆疊出個人的成功心法：「銷售的過程就是『相信』的過程，要先相信自己；才能讓客戶相信你；進一步讓客戶相信自己能做到；最後我們還要比客戶更相信他們能做到。」這就是信念，「相信」的力量。

終身壽險，首期繳費即享有 35 倍以上的身價保障，保價金又可隨著時間複利增值，同時兼顧家人與自己的需求。

### 案例三、沒有將房貸納入壽險保障額度

35 歲專科醫師，太太在家照顧小孩，客戶是家中唯一經濟支柱，同時還要擔負奉養父母的責任。這位客戶之前買了房子，揹負 2000 萬元的房貸，那麼，他的保障身價一定要隨著貸款金額而增加，也就是壽險保障額度必須與貸款金額匹配，至少必須達到貸款金額的八成，確保發生任何意外事故的時候，不會留下債務給小孩。為人父母通常都會有一點風險概念，有一些父母寧可自己沒有，也會把最好的留給小孩，所以保單規劃的重點在於：確保留財不留債、確定留愛給最愛、確信陪愛一輩子。

近年來投資風氣盛行，更有許多民衆將退休寄望於投資理財，黃淑芳也提醒，有些民衆投資部位很高，錯將投資當理財，這是非常危險的。所謂理財，應該是「穩賺不賠」的規劃，就像比爾蓋茲 75/25 的理財哲學，他以 75 億買 100 億的 10 年期零息折價公債，25 億做高風險投資，10 年後，即便 25

億賠光，100 億依然在。增額終身壽險具備安全、確定的特性，又多了風險保障的功能，是退休規劃的最佳工具。

一位科技業工程師，有小孩、有家庭、有房貸，非常熱愛股票投資，雖然認可退休規劃的重要性，卻覺得那是很久以後的事，以後再規劃即可。黃淑芳叮嚀，「時間 × 複利」能把小錢變大錢，退休規劃必須即時開始，越早做好退休規劃，將來退休時就會越輕鬆。一輩子辛苦打拼，就是希望將來能過上一個隨心所欲、衣食無虞的退休生活，每年能出國環遊世界，行有餘力還能做公益，幫自己打造一個精彩的人生。🌟





健康長久好生活

# AIA GROUP

## 世紀友邦 歷久彌新

AIA友邦保險集團為泛亞地區最大的壽險公司，於1919年成立於上海，100年來的業務成就在亞太地區領先同業。

AIA總部設立於香港，在亞太區18個市場營運，財務實力堅強，總資產值為3,030億美元，歷年償債能力維持在350%以上，遠優於國際標準200%。

以「健康長久好生活」為品牌精神，AIA友邦保險集團致力提升亞太區民眾的健康與生活品質。透過提供不同的保險產品，不僅為亞太區人們的生命提供保障，並在每天的生活中協助大眾活出更健康、更長久、更美好的人生。



## 芳茲生技 健康飲品首選

# 林明璇 導入生產履歷 滴滴溫暖您心

文／洪詩茵 攝影／陳建宏 部分圖片提供／芳茲生技

「喝進身體裡的  
每一滴營養都

可以追本溯源！」  
一手創立芳茲生技的執行長林明璇，走過備孕期的辛苦，站在所有需要補充營養的消費者立場，期許建立保健飲品透明化的市場機制，從產地來源、營養價值全都清晰透明，製作流程用心、嚴謹，並且重視客戶的回饋意見，旗下的滴雞精、黃金蚬、滴魚精、薑黃等產品均有完整生產履歷，兼顧營養美味之餘，讓消費者每一口都能喝得明白安心。



林明璇執行長推薦自家日月養生滴雞精，為滋補養生首選。

### 波蜜關係企業 導入安心製程

成立於 2013 年的芳茲生技，緣起其創辦人林明璇的一念之間，創業前的她本來在金融業任職，轉到「波蜜」任職後順利懷孕，孕期間為了補充營養，尋找許多適合孕婦、又無添加的健康飲品，這才發現，當時市面上許多滴雞精都沒有明確標示營養價值、原料來源、製造過程等等，「經歷過相同的困境，讓我更能對媽媽們的需求產生共感，希望透過我的品牌幫助她們，讓她們擁有更健康的身體，帶給下一代更好的開始。」

幸運的是，當時的她正好在波蜜任職，一直以來，

波蜜就有協助其他品牌代工製作燕窩、人蔘飲、銀耳飲等健康飲品，擁有研發及生產的資源，也有推出養生品牌的想法，雙方一拍即合，「就如同在波蜜內部創業，成立自己的品牌，我請公司的研發團隊協助打樣、測試，以尋求營養與口感兼備的飲品配方，也開啟了創立芳茲滴雞精的契

機。」

芳茲與國內 50 年的知名果汁飲料大廠「波蜜」是關係企業，所有產品都是委由波蜜生產製造，導入標準 SOP 安心製程及機械化的生產線，遵循國家的規範與認證製造過程，並且持續將產品送 SGS 定期檢驗，提高消費者的安心度。

林明璇進一步說明：「原本經營品牌不是我的專業，但客人的正面回饋、鼓勵與掌聲，使我們能持續前進並研發新的產品。所以，我們高度重視顧客回饋，每筆出貨單上都附有意見回饋卡，並鼓勵客戶填寫、還可以參加抽獎。這種直接的交流，讓我們能深入了解客戶的需求，從而化為新品設計的方向。其實，經營品牌要看的不仅是『靈感』而已，因為靈感可能只是片刻的火花；客人的真實需求、建議，才是我們研發新品的堅固基石。」

## BEST 推薦



## 日月養生滴雞精

芳茲招牌產品，具備沒腥味、最安心、不打針、全精華、常溫保存等五大特色，不僅有產銷履歷，全雞滴煉不加水，一隻雞只能滴出 4.2 包，獲得銀髮友善與癌友友善食品驗證等國內外七大品質及風味獎項，是適合全年齡層的營養補給品。



## 滴魚精

採用營養價值比鱸魚還高的虱目魚，耗費一、二年時間達到無腥味的訴求，牛磺酸含量業界最高，更含有蛋白質、鈣質、膠原蛋白等營養素，加入深海魚軟骨素，適合生病的人與長輩，補充營養、維持行動力。

## 生產流程透明 每一口都安心

以「顧客導向」為根本，芳茲認真看待每一樣產品的開發生產，距離企業成立 2 年時間，才於 2015 年推出燕窩飲與人蔘飲兩樣產品，而滴雞精更是在 2018 年才真正上市，整整耗費了 5 年的時間研發生產。林明璇細數箇中艱辛：「光是要使用什麼雞種、多少天數養成的雞，我們就來來回回嘗試了一年時間，滴雞精的配方比例也耗費了一年時間實際試滴，才滴出味道最佳的組合，最後選擇 90 天的紅羽土雞，以公雞 8：母雞 2 的比例為最佳配方。」

芳茲滴雞精的珍貴之處在於，選用胺基酸含量高的紅羽土雞為原料，去除內臟，整隻雞去滴煉，過程不加水、不加鹽、色素及其他添加物，確保消費者喝到的是最天然的食材。而且，有別於市面上多用蒸籠提煉，容易摻入水蒸氣，芳茲採用食材與蒸氣不接觸的技術，透過蒸氣不回流的方式，以 4～6 小時恆溫高壓滴煉，達到不加一滴水的濃縮精華，

營養價值提高且沒有腥味。

重視生產流程的芳茲，擁有 11 個 AI 智能製作雞舍，搭配農業 4.0 政策，所有的雞都是圈養在水簾式的自動化設備雞舍，由電腦監控室內溫度、濕度、含氧、恆溫管理，夏天更增加自動調整通風及水簾來降溫，飼料和給水設備全都自動化，每天監控雞隻食用的飼料與喝水量，隨時透過數據監控雞隻的生長狀況，打造友善、乾淨、舒適的人道養殖環境。

芳茲的市場優勢在於敢於公開所有的養殖過程與營養數據，其滴雞精在切入市場之初，是第一個將養殖過程與滴練過程全部公開的品牌。林明璇也強調：「我們堅持所有原料都要有生產履歷，雖然有生產履歷的原料成本價格會貴上 3 成，但我們可以安心去追溯每批紅羽土雞、虱目魚及黃金蜆的生產歷程，包括：何時開始餵養、在哪裡養殖、養了幾天、吃了哪些飼料、以及健康狀況。如果今天產品發生問題，就能夠快速地抓出問題根源。」



### 牛蒡雪耳飲

針對素食族群研發，嚴選一年一收、產地直送的珍貴牛蒡，加上本土專業栽種的有機雪耳，融合出含有膳食纖維、膠質、多醣體等營養素的全素養生飲品，有助新陳代謝，幫助消化，讓素食者有好的健康選擇。



### 燕窩勝肽美妍飲

採用日本 3 項專利認證，從頂級金絲燕窩中萃取出小分子燕窩勝肽，更添加微米級珍珠粉、蠶絲蛋白、膠原蛋白等 6 大保養精華，並加入荔枝原汁，讓風味更優雅，像極了貴妃般的尊寵，非常適合忙碌的女性族群，打造好體質、好氣色。

## 全方位守護民眾健康

重視消費者體驗的芳茲，過去的客戶回饋比較偏向線上溝通，主要走的是銀行通路及網路行銷的路線，未來將致力於 OMO 虛實整合，積極布局線下門市通路及海外實體通路的建置。去年（2023 年），除了成立三個實體店面，更於醫院體系設立 5 個櫃位，透過面對面的溝通，更加深入了解消費者的需求，落實「顧客導向」的經營訴求，創造出更好的產品、更貼心的服務，以期獲得消費者的長期信賴及肯定，讓品牌形象深植人心，建構永續經營的企業未來。

林明璇總結：「在健康飲品市場打下基礎之後，我們也投入開發葉黃素、蔓越莓等與孕婦相關的營養補充品，未來將以全方位守護民眾健康為訴求，致力於開發並提供健康安全且品質優良的保健食品，增進人們的健康，並實踐『守護健康、傳遞快樂與創造美麗』的公司願景。」



芳茲生技創辦人林明璇執行長。

# 永達保經持續力挺陳亞蘭歌仔戲 公益辦桌送愛獨居長者



▲ 永達保經羅怡如副理（圖左）代表接受陳亞蘭歌仔戲的支持感謝。



▲ 臺北市歌仔戲推廣協會舉辦 2024 歡喜大圍爐公益辦桌活動。



◀ 長輩邊吃團圓飯邊欣賞記憶中美好的歌仔戲。

春節將至，在這家家戶戶團圓的日子，社會卻依舊有許多弱勢長輩，過著獨居無家人陪伴的日子，有鑑於此，國寶歌仔戲天王小生陳亞蘭於 2024 年 1 月 7 日（日）在中正區國軍英雄館發起 2024 歡喜大圍爐公益辦桌，更攜手長年一同深耕公益的永達保險經紀人，邀請獨居長者吃團圓飯，欣賞臺北市歌仔戲推廣協會理事長陳亞蘭所編導的戲劇。

社團法人臺北市歌仔戲推廣協會舉辦「戲台辦桌」活動，希望延續傳承歌仔戲文化，此次演出的《西遊記誤闖黑家店》將大家耳熟能詳的西遊記故事與黑家店戲碼結合，提供新生代歌仔戲演員展現自我的舞台，舞台上年輕演員展現的熱情與光芒，照亮長輩內心，給予長輩力量與盼望，藉由舉辦公益辦桌活動，更讓社福團體的需求被看見。陳亞蘭表示：「睽違三年才發起這次辦桌活動，永達保經在第一時間一口答應，我相信集結社會的力量能一

起照顧更多弱勢群體。」此次活動席開 22 桌，委由一直致力於關懷獨居、弱勢長者的台灣優質生命協會，邀請民權社區據點、忠勤里、蝸居及協會個案，成就一場溫暖身心靈的辦桌圍爐活動，帶給獨居長者一場歌仔戲文化及美食佳餚的溫暖饗宴。

帶著 80 多位長輩來現場圍爐的方里長，滿心感激的跟大家說：感謝各界的善心人士支持這活動，老人家每天在家對著電視度日，沒有人可以跟他們說話，就開著收音機，感覺有人在跟自己說話，日子會過的快一些。長輩們每年都期盼這場戲台辦桌活動，可以出門跟同齡朋友見面、吃飯、看戲，看他們臉上露出好久不見的笑容，我也很快樂，一切都值得！

面對臺灣高齡社會，永達保經深耕關懷長者，每年舉辦探訪活動，由永達志工前往養護中心或機構陪伴長輩；並發起長期照護專車捐贈計劃，六年時間累計已捐出 48 輛長照專車。此次永達贊助公益辦桌送愛給獨居長者，希望喚起企業與民眾對長者的關懷，以及支持臺灣本土歌仔戲、辦桌文化的傳承，服務獨居和弱勢長輩陪他們共享一頓熱騰騰的團圓飯，感受濃濃的年節氣氛，不僅吃暖，心也更溫暖。 🍷

## 嚴敏心耳鼻喉科（附設家醫科）

# 嚴敏心 為社區民衆解決醫療上的大小事

文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／嚴敏心

臉書社團信義區三兩事備受推崇的耳鼻喉科「嚴敏心耳鼻喉科」，成立於 COVID-19 疫情全面爆發的 2020 年，卻在最壞的時機裡，憑著為社區民衆服務的醫者仁心，在新冠疫情最嚴重的時期，成為台北市信義區的防疫核心醫院，協助 COVID-19 藥物的物資管理，也因此社區打開知名度，進而建立信任基礎，慢慢地在社區民衆交相稱許的口耳相傳下，成為在地民衆最信任的社區診所，每天排隊看診的人數媲美大型醫療院所。秉持服務更多患者的願心，嚴敏心院長期許未來能有更多專科醫師加入，就像聯合門診的服務模式，走向多元化的醫療服務，為在地民衆解決醫療上的大小事，成為社區民衆最信任的家庭醫師。

### 多元化 耳鼻喉科 PLUS 家醫科

「創業」從來不是嚴敏心院長預想中的人生選項，尤其早年兩個孩子還小，需要同時兼顧事業與家庭的時候。這幾年，兩個孩子大了，加上看診的時候，有時會有一種力不從心的情況，她說明：「耳鼻喉科在接觸病人時比較無法提供全面性的服務，有時候明明知道患者的病症是什麼，也知道應該怎麼治療，但因為診所是耳鼻喉科，而該病症屬於家醫科（內科）範疇，就沒有辦法提供患者協助，舉例來說，面對暈眩症患者，明明知道需要做檢查，卻無法提供協助，只能將患者轉出，這一點讓我非常介懷。」同時，新冠疫情初起的時候，耳鼻喉科的冷清情況，也讓她意識到單純耳鼻喉專科診所，已不符合社區醫療的趨勢。

因緣際會下，恰好遇見適合開立診所的地點，



嚴敏心醫師致力提供社區民衆多元化醫療服務。

又在自己一直以來的服務區域，為了貫徹自己的醫療理念，嚴院長順勢而為，成立附設家醫科的耳鼻喉科診所。同時，更加入「家庭醫師整合性照護計畫」，成為南京社區醫療群醫療團隊的合作診所，提供患者更完整的醫療照護服務，她說：「這樣對民衆比較有幫助！」而加入家庭醫師整合性照護計畫會員的民衆，將享有 24 小時的醫療諮詢服務，需要轉介時，醫師也能快速轉介至適合的醫師與醫院，協助民衆看對科、找對醫師！



診所空間小巧而明亮。



專業的診療儀器。

## 兒時過敏經歷 立志成為好醫師

「想要成為一位好醫師，必須要先當過病人！」嚴院長透露，自己小時候就是耳鼻喉科的常客，深深了解長年鼻塞、不能呼吸的痛苦，「小時候看病，常常看個三天就不看，又常常一下中醫、一下耳鼻喉科的變換，沒有根治，這樣反覆看診反而容易讓



COVID-19 疫情期間為信義區防疫核心醫院，接受表揚。

疾病一直復發，久而久之就會演變成慢性疾病。有一次看診，因為感冒頭痛欲裂，結果醫師簡單檢查一下鼻子，就叫我去蒸鼻子，其實當時我真的非常不舒服，這次的看診經驗，讓我發誓，以後絕對不當這樣的醫師！」

從開始當醫生的第一天，每一天出門看診前，嚴院長都會對自己說：「要珍惜每一位服務的病人，做好自己身為醫師該做的事。」也因為這樣的理念堅持，在 COVID-19 疫情肆虐期間，嚴院長總是願意第一個站出來承擔，舉例而言，當需要快篩團隊的時候，「既然我們是耳鼻喉科，就應該去幫忙！」因為她認為這是身為醫師該做的事，也因為這樣的義無反顧，讓嚴敏心耳鼻喉科被看見，進一步被選為防疫的核心診所，負責 COVID-19 藥物的管理與分發，許多附近的民眾都會來診所領藥，許多以前服務過的老病人也是因為這樣才知道她自行開業，間接化危機為轉機，建立診所的知名度與信任度。

嚴院長透露，診所剛開始成立那兩年，也就是疫情最嚴重的兩年，大家都不太敢看耳鼻喉科，還有些患者不敢去大醫院看診，就是因為診所所有附設家醫科，所以才能撐過最艱困的那兩年，也驗證了她當初的決定是正確的！



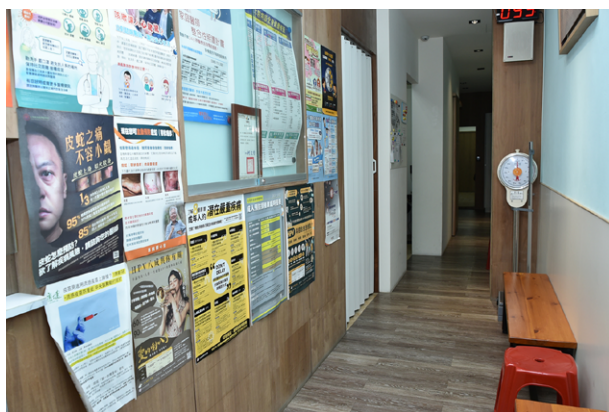
## 基層醫療背後的心理支持

挾著在地 20 多年的服務背景，以及大型醫療院所的看診經驗，嚴院長看診的思考邏輯類似大型醫療院所，會花心思找出患者疾病的根源，重視局部治療的效果，用心緩解患者的不適症狀，也因此在此社區累積了絕佳的聲譽，五成以上的患者都是老病人。

她也分享，第一線的基層醫療有時候提供的不僅僅是醫療服務，更重要的是背後的關懷與心理支持，以長新冠的現象來談，臨床上的確碰到許多病人都覺得自己的症狀是新冠後遺症，包括持續咳嗽、聞不到味道、心悸、疲倦等等症狀，但她會深入去發掘是否真的是新冠後遺症，有些人是因為痊癒後沒有好好休養，有些人卻是因為焦慮而引起。例如有一位女性患者，非常漂亮，新冠肺炎痊癒之後，有心悸問題，整整暴瘦了 20 多公斤，還因此辭去工作，但檢查過後卻沒有發現任何問題，證實是心理因素，於是她花費許多時間與這位患者聊天，勸對方要走出去，多參加社團。

而讓嚴院長印象最深刻的一個案例，甚至無關疾病，她提到：「曾經有一位患者來看診，看診完發現根本沒病，但患者卻對我說『想自殺』。當時我立刻中止門診，關起門來和這位患者深聊，這才知道，患者的哥哥在虎山自殺，是患者負責收屍的，這個經歷讓患者走不出來，我幫患者聯絡團體提供協助，後來患者也有去看精神科醫師。在基層待久了，有時候看的不是病，病人需要的是背後的關懷與協助，這也是基層診所與大醫院最不一樣的地方！」

中央健康保險局一直致力推動轉診計畫，希望能比照國外家庭醫師的模式，建構台灣的基層醫療服務，嚴院長始終致力配合，診所成立之初就加入「家



候診區貼滿衛教海報與文章。



嚴敏心耳鼻喉科位於信義區松山路。

庭醫師整合性照護計畫」，她表示：「我希望我們診所能夠成為社區民衆的家庭醫師，透過成人健康檢查、疫苗注射等相關的衛生保健服務，協助民衆追蹤自身健康情況；同時也希望未來能有更多專科醫師加入，提供更完整、多元化的醫療服務，就像聯合門診的模式，快速協助患者解決醫療上的問題，讓患者不用為了疾病奔波。而且，新醫師的加入，也能帶入新觀念與新技術，有助診所與時俱進，大家互相切磋、學習進步，提供患者更好、更先進、更完整的醫療服務。」



**嚴敏心 醫師**

現任：嚴敏心耳鼻喉專科（附設家醫科）院長

學經歷：

- 國立陽明大學醫學士
- 國泰醫學中心耳鼻喉科主治醫師
- 公保耳鼻喉科主治醫師
- 前陳威璋耳鼻喉科診所副院長

# 駕馭時間 遇見全新的自己

整理／洪詩茵 本文摘自／采實文化《想做的事都做得到的時間駕馭術》

時間的概念很模糊，看不見、摸不著，多數人只知道一天有 24 小時，時間無法倒回，要珍惜使用。韓國超人氣演講家、時間管理專家朴大輝，曾輔導超過 15,000 名學員，3 週內成功幫一名國中生從第 13 名變成第 1 名，在其作品《想做的事都做得到的時間駕馭術》中分享，「『時間管理』嚴格來說就是『自我管理』，如果只聚焦在管理『時間』，不但只有管理到表面，效果也不佳。」

朴大輝認為，比起時間，更應該將焦點放在自己身上，這樣才能更加精準地管理和消化自己的行程。我們無法控制或管理不斷流逝的時間，與其努力想去控制固定的時間，不如將焦點放在適當地使用和管理變動的時間上，透過寫實魔法（「寫」下後就會「實」現的「魔法」），啟動我們頭腦裡的「目標追蹤機制」，努力朝著目標前進吧！

## 一天真的是 24 小時嗎

韓國氣象局在預報天氣時，會同時公布 10 月至隔年 4 月的溫度和實際人們感受到的體感溫度。看到「今年最冷的一天」的預報後，就會戴上圍巾、手套，穿好內衣等全副武裝出門，但也有可能感覺沒有昨天冷。

天氣預報只根據溫度計來預報溫度，溫度計只會測定空氣中的溫度，不考慮風速、溼度、日照量等



人類感受到的各種環境因素，僅靠空氣中的溫度，無法準確地表現出人們感受到的寒冷，因此冬天的天氣，比起氣溫，受體感溫度的影響還要來得更大。顧名思義，體感溫度就是我們身體感受到的溫度。除氣溫外，它還會受到風力、溼度、日照量、體質、心理狀態的影響。冬天即使是同樣的溫度，如果風大的話也會覺得更冷，因為風和寒氣會從我們的皮膚中奪走熱量。

**時間也是一樣，雖然一天是 24 小時，但是我們根據不同的生活環境和模式，對時間的感受都不同，但大體上比起實際的 24 小時，我們所感受到的通常短得多。**

讓我們簡單來看看平凡人 K 的一天吧。每天 24 小時中睡眠時間為 7.5 小時，吃飯時間為 2.5 小時（早餐 30 分鐘，午餐和晚餐各 1 小時），上班時間為 8 小時，上下班移動時間為 2 小時，洗臉和準備時間為 0.5 小時（洗臉或洗澡、搭配服裝的時間、整理包包等）。**睡覺、吃飯、工作、移動和準備時間等一天生活必需的時間被稱為「一天固定時間」**，因此 K 每天的固定時間為 20.5 小時，除此之外的「每天變動時間（自由時間）」為 3.5 小時。「你會把一天看成 24 小時嗎？還是每天 3.5 小時呢？」這兩種觀點會對控制和使用時間帶來很大的差異，那些從未想過自己的一天其實是 3.5 小時的人恐怕會大吃一驚。



一天的固定時間是我們不得不使用的時間，不是我們能掌控的時間。當然，也可以稍微減少睡眠、把飯吃得快一點或是清晨就去上班等，來減少一點點時間，但是從根本上看來，只要不辭職或沒有特別的事情，就不可能大幅減少固定時間，因此，**與其努力控制固定時間，不如將焦點放在適當地使用和管理變動時間上。**

舉例來說，K 一個月能拿到 300 萬韓元（約新台幣 7 萬 5,000 元）的薪水。拿到薪水的當天去買一雙 20 萬韓元（約新台幣 5,000 元）的皮鞋，再買一件 50 萬韓元（約新台幣 1 萬 2,500 元）的大衣，還有換成最新的智慧型手機，晚上再去飯店吃頓套餐料理，如何？

如果月薪是 300 萬韓元，那麼扣掉保險和稅金，實際收入大概是 2,656,240 韓元（約新台幣 66,406 元），因此，我們應該把月薪看作是 265 萬韓元，而不是 300 萬韓元。再加上貸款利息、交通費、生活費、保險費、公寓管理費等每月支出的

固定費用，也就是說，從存摺支出之後，剩下的錢才是實際薪水。如果存摺裡還剩下 30 萬韓元（約新台幣 7,500 元），那麼把實際薪水想像成 30 萬韓元之後，再考慮在那個範疇內如何使用才是更現實且可取的。

時間也是一樣，如果把一天想像成 24 小時，就會與實際感受到的時間產生誤差。縮小這個差距比什麼都重要，應該把每天想成 3.5 個小時，再去思考如何度過和管理這些時間。**如果要把每天的 24 小時都管理好，那麼人就會倍感疲憊，因此去考慮如何度過自己可以控管的 3.5 小時才是明智之舉，而且剛開始最好把時間設定為 1 小時～ 2 小時，並在能夠充實度過這些時間後，再慢慢往上加。**

每天努力生活 24 小時固然重要，但很難從一開始就做到這點。在 24 小時中，先照常度過一天的固定時間，再有意義地度過自己創造的自由變動時間。如果把每天看成是 3.5 個小時，就會發現一天的核心時間在哪裡，也會開始看到自己應該更專注於哪個部分來傾注能量。

### 尋找屬於自己的升級時間

1. 在一天中尋找只能為我所用的時間。尋找像逗號一樣，一天裡不受任何人干擾的時間。
2. 幫那段時間取個名字（例如：○○的逗號、○○的 Free Time 等）。例如我取的名字為「am4me（給我自己的凌晨）」。
3. 在這段時間內，把智慧型手機調成飛航模式或是關機，除非是特殊情況，不然就暫時放在看不見的地方。
4. 只為自己花時間。讀書、寫作、冥想或發展興趣嗜好都可以。

尋找屬於自己的時間，對於想要生活得有價值的人來說，比什麼都重要。如果把「自己」比喻成想裝滿金黃色水滴的碗，找出提升自己的時間並每天執行，就會像是金黃色的水一滴、兩滴地滴進碗裡。一開始看不出來，就算超過 100 滴了也還看不出

來，眼裡完全看不出明顯的變化，好像這些時間只是默默地過去，但即使很微小，也已經開始產生變化了。就算肉眼看不到任何變化，也不要中途放棄，因為只要繼續拉長這個時間，在某個瞬間我們就能看見水漲船高。

你真的想要改變嗎？你真的想要提升自己嗎？那麼就應該尋找可以提升自己的時間，持續維持，如果可以的話，就繼續增加提升的時間，而在某個瞬間，我們將會遇見全新的自己。

## 先寫下目標吧

其實我們可以把「善於管理時間」看作是「處理好該做的事情」。因為想處理好要做的事情，首先得把待辦事項清單整理好，否則頭腦處於複雜狀態，不知道該做什麼，只會急急忙忙地處理想起來的事情。在腦海中整理今天要做的事情，在需要的時候把該做的事情一一提出就好了，但事實上這並不容易做到，因為我們腦袋裡的工作儲存容量並不大。

因此，我們應該整理要做的事情，並記錄在計畫表或日程表上。雖然為了不要忘記、為了有計畫地處理某件事情，我們會使用計畫表，但更重要的應是計畫的「效果」。如果先把事情寫在計畫表上，那麼周遭的一切就會很神奇地幫助你完成那件事，讓你體驗到事情意外地順利，所以做不做計畫的差別真的很大。

為什麼會這樣呢？從「想法與物質的關係」中可以找到頭緒。**電腦、筆電、書桌、鉛筆、計畫表等，世界上存在的一切事物都源於某些人的想法，想法比那些事物更早一步出現，也就是想法變成了物質。那麼，將想法物質化的第一步是什麼？就是記錄。將腦海中的想法記在紙上，就是物質化的第一步，也就是所有事情的開端。**

我拿一個關於記錄的實際故事為例。美國有一個叫金·凱瑞（Jim Carrey）的電影演員，他年輕時

懷著成為著名電影明星的夢想前往了美國，但在闖出名堂之前，默默無名的時期讓他非常飢餓又貧困。有一天，他覺得自己「不想再這樣生活了」。因此，他漫無目的地爬上好萊塢最高的山坡，拿出支票簿，寫下了「1,000 萬美元的演出費」，支付日期是 5 年後的 1995 年的感恩節。他把支付給未來的自己的假支票放在錢包裡，在心裡珍藏了 5 年。金·凱瑞一有空就開心地看著 1,000 萬美元的支票，沉浸在幸福之中，之後發生了驚人的事。

5 年後，他透過電影《阿呆與阿瓜》（Dumb and Dumber）和《蝙蝠俠》（Batman Forever），拿到了比支票上寫的金額還要多的 1,700 萬美元。自己 5 年前寫的支票真的實現了，從那之後他的名聲越來越響亮，一部電影可以獲得 2,000 萬美元的片酬，成了世界著名的演員。金·凱瑞的父親去世時，他把一直放在身上的 1,000 萬美元支票放進父親懷中，流下了眼淚。

美國漫畫家斯科特·亞當斯（Scott Raymond Adams）在 1989 年 4 月開始連載諷刺漫畫《呆伯特》（Dilbert）。主角呆伯特雖然是天才，但在公司裡卻被當作傻瓜，他的性格可說是相當小心翼翼。他聰明善良的性格，反而讓他走不出刻薄的世界，因為現實根本就是一攤泥淖。這部作品把看似自私的「自己的事自己看著辦」才能生存的艱難現實稍微誇大，但毫無保留地呈現出來。它以「呆伯特法則」而聞名，意指「最無能的職員最先升職，這樣對公司造成的打擊才最小」。

斯科特·亞當斯曾經是低薪的工廠基層職員，他在自己的辦公桌上一天塗鴉好幾次，他不斷寫著的句子是「我將成為在報紙上連載漫畫的著名漫畫家」。那個時候，他的漫畫一直被眾多報社拒絕，但他始終沒有放棄，經過數百次的嘗試，終於與一家報社簽訂了合約，實現了自己的第一個夢想，而且他每天都會抽空寫 15 次「我要成為世界上最優秀的漫畫家」。現在，呆伯特漫畫已在世界上 2,000

種報紙上連載。網站「呆伯特·約翰」平均每天訪問人次高達 10 萬人。

金·凱瑞和斯科特·亞當斯的故事是展現記錄力量的好故事。**想要美夢成真或想實現成功的人，首先要明確地寫出自己的目標和要做的事情，沒寫下目標的話，就容易迷失方向，在巨大的時間洪流中像浮標一樣漂浮著，然後糊里糊塗地消失了。**為了在這巨大的時間洪流中實現目標並生存下去，我們應該把目標或計畫寫下來。

### 寫者生存：只有寫下來的人才能生存(註1)

記錄具有很大的力量，它是將肉眼看不見的想法物質化的行動，光憑想法不會產生任何結果，記錄等於把想法植入真實世界，種下的想法(種子)長大了，結果(果實)就會誕生。因此我們必須先種植(記錄)。

如果記錄下來，頭腦裡會發生什麼變化呢？**當我們記錄下來的瞬間，頭腦裡就會啟動「目標追蹤機制」，就像潛艇上發射的魚雷一樣，會朝著目標前進。**魚雷在深海中不會管水流的妨礙，只會朝著魚雷中植入的目標前進。你的大腦就像魚雷一樣，向著記下的目標前進，尋找與目標有關的事情，而且反應非常敏銳。只要完全專注於目標，周遭的一切

就會幫助你實現它。記錄是在大腦中安裝特殊的雷達，透過記錄安裝的雷達，能為你提供必要的資訊和解決方案，讓你更容易得到自己想要的東西。

註1：韓文中的「適」(적)與「寫」(적)同音。

## 寫實魔法的祕訣

### 寫實魔法的祕訣

(「寫」下後就會「實」現的「魔法」)

記錄時最好採用模擬的方式，雖然我們生活在數位時代，但用電子記錄與實際用紙來記錄的模擬方式略有差異。

模擬的方式是在紙上刻下鉛筆的石墨或將圓珠筆的墨水沾染在紙上，這個過程是實質性的物質化過程。

相反地，數位則是儲藏在電腦硬體設備裡，將電訊信號在螢幕上以 RGB 的顏色來顯示的方式。

畫在素描簿上的紅蘋果和螢幕上的紅蘋果雖然看起來相似，但本質卻不同，素描簿上用蠟筆畫出來的蘋果畫是實際存在的，而螢幕上看到的只是電訊信號而已。

素描簿上的蘋果畫，可以透過身體的感知能力來隱約地感受到它的存在，我們可以聞到蠟筆的蠟味，也可以觸摸到蠟筆劃過的痕跡，甚至可以品嚐到味道，但是螢幕上的蘋果畫卻非如此，這與實際和虛擬空間的異同。

從記錄具體化為物質的角度來看，比起數位的便利，更推薦模擬現實化。

## Profile

### 《想做的事都做得到的時間駕馭術》

多數人的時間管理，只做到表面，總是效果不彰、被進度追著跑，其實，真正的時間管理，不在「管理」，而是「態度」！作者在書中提出「4 階段時間駕馭術」和 20 種時間管理法寶，幫你建立正確對待時間的態度。

為了幸福，生活中需要從容；為了生活的從容，需要時間上的自由。這本書旨在讓大家掌握有效的時間管理知識，過上如富翁般有餘裕又富足的生活。

### 作者：朴大輝

作為演講家和自我開發專家，他為韓國一萬五千多人講課和指導，並得出一個結論——所有成功的核心在於「時間管理」。此後 7 年間，他專注於研究時間管理，他在讀碩士的期間，曾投入一個學期的時間，寫了 2 篇 SCI 級論文，其中一篇被列入 IEEE，使他能與奧地利理工大學發表論文。

他曾在 3 週內將一名初中生從全校第 13 名變成第 1 名，並在 9 個月之內讓 9 級公試生合格。此外，他還開發了包括時間收據、Listo、早鳥 21 天計畫、週間完全計畫、人生兌換券、無窮作戰等技巧，現任 Rich of Time 的代表。



《想做的事都做得到的時間駕馭術》(圖片來源：采實文化)



## 2024 甲辰龍年十二生肖運勢

本文摘自／柿子文化《2024 問神達人王崇禮神龍接福生肖運籤農民曆》

——○二四甲辰龍年，想必大家一定很關心這一年——年的吉凶趨勢吧？不用擔心，慈悲的神明已特賜二〇二四年的十二生肖運籤，提供給大家做為生活的指引和參考，願大家都能趨吉避凶，順風順水。

但這裡要提點一聲：請務必以健康的態度來看待生肖運勢，運氣低迷時不要垂頭喪氣，要懂得潛沉培隱實力，注意神明的指點，就有機會順利度過低潮的時刻；運勢好的時候，千萬別懶散，得抓住機會好好拚一把，可別讓好運白白溜走了。

跟著神明的指引，掌握未來一年的運勢與進退時機，你就可能逢凶化吉，甚至是好運不斷！

現在，來看看二〇二四年十二生肖的運勢吧。

(PS. 文中的時間，若未特別說明，皆是農曆)



### 【鼠】運勢偏好，年底須留意溝通上的衝突

以運勢來看，屬鼠的朋友過去的一些紛擾在一月的時候會開始轉強，所以要堅定意志，勇往直前，大步邁進，更難能可貴的是，你的背後還會有神明在暗中幫忙，結果會是圓滿成功的。

除此之外，過去雖然有風霜的侵襲，但在面臨風霜的期間，同時也是貴人在暗中觀察你的時候，因此在今年，屬鼠的朋友有很大的機會可以受到主管、上司或貴人的喜愛，進而提拔。建議屬鼠的朋友今年是一個重要的時機點，如果有想要完成的心願或事情，今年要好好把握。



但有一點要提醒屬鼠的朋友，在接近年底的時候，要特別注意人事上因為意見不一樣而產生的口角與衝突。



### 【牛】重新建立自信心，把握機會啟動幸福流年

屬牛的朋友受過去失敗陰影所影響，到現在還是惶惶不安，不敢向前再踏出一步。所以，目前屬牛的朋友缺乏的是自信心，這也成為你前進的最大阻礙。

雖然目前的時機還是像春天裡的枯木，春天原本應該是萬物生長的時候，但卻枯掉了。不過別擔心，枯掉並不是死掉，還是會再發芽的，只要等這波風霜退去，好運就會如雨後春筍般一一顯現出來。

另外，屬牛的朋友因為去年的不順，讓你今年萌生退意或想要離開現在這個地方，去尋找其他的地方發展，但還是建議你先不要急，今年的你會比去年還要順，稍微再等待一下，就會遇到賞識你的伯乐，畢竟你有實力，也有能力，缺的只是一個時機而已，而今年時機就會到了，加油！

待，導致開始懷疑自己的選擇方向是錯的，進而想要放棄。請千萬先不要往負面的地方去想，因為這是時運的問題，你選擇的方向是對的，也正確，毋須懷疑自己走錯了路。雖然整個過程難免有些波折，但只要沉得住氣，等時機一到，情況將會對你有利，而這個時機點就在農曆五月跟六月。

此外，也建議你要調整一下自身長久以來的不良舊習性，並且多聽他人的意見，只要能改掉這些舊習性，再加上你的堅定意志力，今年就算遇到再複雜、再困頓的事情，也都可以化險為夷，轉危為安。



### 【兔】時機在中秋後，但要小心不實的迷惑，例如詐騙、偏方、渣男/女

屬兔的朋友在心中如果有什麼心願想做的，可以趁著今年的時機正式下去執行，雖然在短時間內可能還無法見到成效，但不要著急，也別太過於焦慮，事情最終是可以圓滿的。所以，你要先放寬心，等時機一到，便會有開花結果的一天。時機點就在農曆八月中秋過後，事情自然開始會有好的轉機，也會有貴人出現來幫忙。

唯一要特別當心的是，雖然在八月後會有好的轉機，但福兮禍所倚，福來的時候同時也要注意禍是否也伴隨著來。八月過後要小心一些不實或虛詐的迷惑，比如投資、金錢借貸等等，這些恐怕會讓你陷入泥沼，而且很難脫出困境，這一點提供給屬兔的朋友參考，但只要多加注意，就會安全過關。



### 【虎】年初有挫折，改變不良舊習，五、六月的好時機別錯過

屬虎的朋友今年一開始會有一些波折，也會有一些事情讓人覺得怎麼做都無法達到心裡所要的期



## 【龍】功德福報就在八月中秋後，夢想有望成真

二〇二四年對屬龍的朋友來說是很不錯的一年，目前雖然還有一些風浪，卻即將要平息了，只要稍微忍耐一下，風浪平靜的時間點就在農曆八月十五日中秋過後。也就是說，等過了農曆八月十五日中秋，令人憂慮的事便會減少許多；屆時，你想做的事或者心中期待之事，都會有一個好的轉機點出現。

加上屬龍的朋友如果是心地善良的人，積了不少的功德，累積不少福報，這些好事與福報相對都會庇蔭著你，就算是目前遇到一些坎坷與磨難，這些福報也都會暗中助你化險為夷，遇難呈祥。所以，請放寬心，你的願望達成將指日可待。



## 【蛇】立春後運勢轉強，七、八月、九月要謹慎做決定

過去有一段時間，屬蛇的朋友運勢比較弱，走到一個非常不順的關卡，運勢就像被烏雲遮住一樣，朦朦朧朧看不到前景，甚至做任何事、再怎麼努力，都很難達到心中的期待——這是因為你的運勢有被一些欠點所影響，導致路不是很好走。

不過別擔心，立春過後你的運勢就會開始轉強，就如百花盛開般美不勝收，卡頓不順的情況也會慢慢改善，所有不如意的事情都會過去。

然而，從下半年七月開始，運勢又將開始轉弱，有三個月的時間點會比較弱（七、八、九月），這

三個月的時間請盡量維持現狀，不要急著做重大決定，等到十月過後運勢再度開始轉強時再做決定。請屬蛇的朋友不用太擔心，只要在運勢弱的時間點裡多加注意，以及保守一點維持現狀，就可以逢凶化吉了。



## 【馬】運勢轉強，為朋友義氣相挺前務必先了解情況

今年春天開始，屬馬的朋友運勢將開始轉強，過去所遇到的困境，讓你受到周遭不管是朋友還是同事的冷眼相待，甚至需要他人協助時，都沒有人肯伸出援手，讓你心情非常沮喪，而這些情況都會在今年得到解決，所遇到的波折也會在今年變得順利許多。今年的運勢會如百花盛開般美不勝收，屆時這些波折及低潮、沒有貴人的情形都將過去。

你將要遇到你的貴人了，或許最終的結果不是最完美，但對你來說，卻是最穩定、最安全的。

不過，下半年期間，仍有一段時間運勢會轉弱，呈現停滯狀態，雖然上半年有出現一些成果，但建議你在轉弱停滯期間記得把腳步放慢，慢慢走才是最安全的，免得把上半年好不容易得來的成果又再次失去。

至於停滯的主要原因，可能是你對某人義氣相挺，而這位朋友要做的事是錯的，於是使他人對你開始產生誤會。所以，下半年如果你的好朋友對你訴說委屈、請你幫忙，建議還是要先了解一下比較好。





## 【羊】時機到，貴人來，但要逐步踏實，勿妄想一步登天

屬羊的朋友過去想要做的事遲遲無法實現，其實這不是你的問題，更不是你没有能力，而是時機還沒有成熟，雖然你很急著希望可以完成心願，但時機未到就像前方有阻礙，必須先清除阻礙才能暢通無阻，也才能繼續安穩進行。要恭喜你的是，今年時機已經到了，屬羊的朋友運勢正處於爬升的狀態，過去想做什麼事還沒開始進行，還沒完成的企劃案，甚至是有心願還未實現的，建議趁今年這個不錯的時運來執行、來實現，也不要再自我懷疑與猶豫不決，因為時運將造就高成功率，而且大部分都會達到你的期待，過程中甚至會出現為你著想、包容你的貴人。未來的發展性是十分樂觀的，會有名利雙收的結果。

要提醒你的是，雖然今年的時運對屬羊的朋友有利，但還是要一步一步來，不能要求一下子就達到期待的結果，凡事欲速則不達，徐徐前進才是穩妥之道。



## 【猴】年初有大瓶頸，懷抱信心堅持下去，後半年將有強運

屬猴的朋友年初開始會遇到一些阻礙，這個阻礙會讓你怎麼努力、認真打拚，還是很難突破這個瓶頸。不過沒關係，只要這個阻礙的時間點過去後，

屬猴的朋友不僅運勢會開始轉強，而且以命格來看，今年都將有驚無險，化險為夷。

所以，請不要因為這個阻礙而失去信心，上半年還未完成的事，可以下半年再嘗試做一次，並且這件事情依照你的命格，也很適合你去做，做了之後也不會對你造成什麼損失，過程中雖然會有一些小插曲，但終能如願以償。因為下半年開始，屬猴的朋友會有一波強運要開始爬升，這一波強運就是要來因應與輔助上半年運勢低而無法完成的事。

總之，屬猴的朋友不要對自己沒有信心，只要堅持走下去，成功將指日可待。



## 【雞】百忍能成金，堅定撐過下半年的低迷，年底將有否極泰來的曙光

屬雞的朋友上半年運勢還算不錯，雖有一些阻礙，但不至於妨礙到屬雞朋友的運勢發展，只能說進展速度比較慢而已，但還是有進展的。

到了下半年後運勢會轉弱，建議接下來要放慢腳步，因為運勢比較弱時，無論做什麼都將比較無法達到你的期待。建議你到下半年後要放寬心情，暫時忍耐跟觀望一下，不要急，先維持現狀，之後自然會有貴人出現來助你一臂之力，等到接近年底的時候，運勢會開始往上爬升，情況也會有所改善，甚至貴人也會漸漸地出現助你一臂之力。所以，建議屬雞的朋友在今年下半年一定要發揮你的忍耐力，這樣就可以撥雲見日，成功就在眼前不遠處。



## 【狗】只要能留意下半年與人意見衝突的狀況，龍年就是你的好運年

屬狗的朋友雖然今年一開始發展的進度不快，所有的事情在進展上也有一點緩慢，甚至感覺好像沒有任何進程，教人好不氣餒，但不用擔心，接下來你的運勢會漸漸轉強，發展的速度也會加快，做什麼事也比較可以達到自己的期待。

因為時機到了，今年可以把過去還沒有完成的事，趁著這個大好機會，可以拿出來再試試看，一來不需要像過去一樣心驚膽跳，二來效果會更明顯，願望成真指日可待。

進入下半年後，會有一段短短的時間容易發生人跟人之間意見相左的情況，但只要不讓這個情況惡

化，屬狗的朋友在二〇二四年一整年度可以說是運勢很好的一年。



## 【豬】運勢強盛有望功成名就，切忌高姿態待人

屬豬的朋友今年一則以喜，一則以憂，喜的是運勢強、能力強，功成名就的機會非常高，憂的是功成名就後，有可能會顯得姿態頗高，無形中講話得罪人而不自知，這一點需要注意。籤頭是六十甲子的另一支籤，抽到籤頭的機率非常低，是一件很不容易的事。因此，屬豬的朋友在今年建議要好好把握機會。



## Profile 《2024 問神達人王崇禮神龍接福生肖運籤農民曆》

龍藏萬福！讓問神達人為你指引方向、給你無限力量，福氣大發轉運過龍年！  
生肖「專屬運籤」掌握龍年吉凶進退，「奇門遁甲」提醒你防範每月凶險，讓你2024在財富、工作、感情、健康、生活各方面「萬事都好」！

華人界最具影響力的問神達人，以60甲子籤與雷雨師100籤兩大籤詩系統，解析神明的慈悲賜籤，傳授趨吉避凶的關鍵重點，帶領十二生肖借助龍氣大發的一年，事業蒸蒸日上、感情幸福美滿、荷包日進斗金、學業步步高升、健康長青樂陶陶、求子順產娃安康！

### 作者：王崇禮

美國明尼蘇達聖瑪莉大學教育行政博士、樹德科技大學通識教育學院暨行銷管理系副教授、屏東萬巒宗天宮創辦人。

留美歸國後，平時在大學教書，課後搖身一變，成為神明助手，替人問事至今已25年。常受邀至全國各大廟宇巡迴教學演講，把攬筊、解籤詩、解夢的邏輯知識技巧傳授給更多普羅大眾和神職人員。



健身工廠 代言人  
Xemp  
曹月明美

改變不難

難的是開始

YOUR ONLY LIMIT  
IS YOU

 健身工廠  
FITNESS FACTORY

# 14 DAY VIP PASS

憑本頁面並持永達識別證享首次14日體驗

使用說明：

1. 本優惠限首次體驗，係指從未開啟過健身工廠體驗資格、從未加入過健身工廠會員
2. 優惠限員工本人，體驗使用時須出示身份證及識別證，需遵守館內體驗使用規範，為維護會員運動之權益及品質，請提前一天與健體顧問預約體驗時間。
3. 欲前往廠館進行體驗，務必著正確運動(鞋)服裝，方可使用廠館內設施及器材。
4. 本優惠活動不得轉讓、折現或轉售，且不得同時與其他優惠併用
5. 健身工廠保有活動內容更動、終止及最終解釋權。使用期限：即日起至113.6.30止

# 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」

## 為什麼會有胃食道逆流 四大主因看過來

不少人因為工作忙碌、壓力大，三餐作息不正常，暴飲暴食又抽菸喝酒，導致「火燒心」，經常感到胸口灼熱、胃酸逆流、嘔心想吐、胃脹胸悶的感覺！食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，這些症狀很可能就是「胃食道逆流」，形成原因主要為下列四點：

- 一、下食道括約肌（稱作賁門）鬆弛：食道逆流的主因，因賁門連接著食道與胃，如同一道閘門，一旦鬆掉關不緊，腹壓又增加時，胃酸就容易會從胃部逆流而上到食道。
- 二、飲食習慣不佳：三餐飲食不正常，暴飲暴食、狼吞虎嚥，或是一吃飽就躺平，還有經常食用咖啡、酒、茶、碳酸飲料及高糖分、高油脂、過酸過辣等刺激性食物，都會刺激胃酸分泌，容易造成胃食道逆流。
- 三、本身為高風險族群：胃食道逆流在各年齡層都可能發生，尤其肥胖中廣型與懷孕婦女，會因腹壓較高，使胃酸容易逆流。此外，抽菸、熬夜、作息不正常、長期處於緊張與焦慮等高壓狀態，也可能會增加胃酸分泌。
- 四、服藥造成的副作用，如下：

會降低下食道括約肌壓力的藥物：如 calcium channel blockers(鈣離子阻斷劑)、β-blockers(乙型受體阻斷劑)、nitrates(硝酸鹽)、theophylline(支氣管擴張劑)等。

會直接刺激食道黏膜的藥物：如 bisphosphonates(雙磷酸鹽，用於骨質疏鬆)、tetracyclines(四環素，抗生

素)、quinidine(奎尼丁，用於心律不整)、potassium chloride(氯化鉀，補充電解質)、iron(鐵劑)、aspirin(阿斯匹靈)、nonsteroidal antiinflammatory drugs(非類固醇消炎止痛藥如異布洛芬)等。

食藥署提醒，服用上述藥品病人，若有身體不適應諮詢醫師或藥師，千萬不可自行停藥。若出現胃食道逆流症狀，應就醫請醫師診治。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第945期）

## 秋高氣爽 來個鍋

揮別炎炎夏日，迎來秋冬涼爽季節，此時，可說是吃火鍋的最佳時節，不只暖胃、暖心，更有滿滿的幸福感油然而生。

### 聰明消費 確認店家的湯底標示

過去，消費者大多關注火鍋的美味度，近年來，隨著健康意識抬頭，大家漸漸關心起鍋中的每個成員，尤其美味的湯底，究竟是店家花費畢生功力、用心熬煮而成，或是用高湯粉、湯塊熬煮？

為了維護國人健康及食用安全，並重視消費者「知」的權利，食藥署訂定「直接供應飲食場所火鍋類食品之湯底標示規定」，規範飲食場所之火鍋湯底應清楚標示主要食材、風味調味料之內容，讓您可以安心挑選自己喜歡的湯底。

### 衛生機關把關 透過稽查更安心

為保障民眾享用火鍋的衛生安全，衛生機關不定期針對餐飲業者進行稽查，稽查項目包括：廚房作業場所應符合食品良好衛生規範準則，操作人員於

調理食品前後要澈底洗淨雙手，食品直接接觸之用水需符合飲用水水質標準，生熟食、刀具、砧板要分開使用，以及火鍋湯底標示等項目，以保障食品安全。

食藥署也提醒消費者，火鍋食材務必煮熟，生鮮食材與熟食的夾取餐具勿混用，避免交叉污染造成食品中毒。另外，無論是親友聚餐的澎湃火鍋，或是一人享用的暖心火鍋，都應掌握均衡飲食原則，不暴飲暴食，才是維持健康的不二法門！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 953 期）

## 冬天吃火鍋 這樣選擇更安心

天氣越冷，越想吃火鍋！然而，在家準備火鍋材料、外食享用火鍋，應注意哪些細節才能安心呢？食藥署邀請長榮大學食品安全衛生與檢驗學士學位學程許淑真副教授，教導大家火鍋食安小秘訣，一起安心吃火鍋。

### 在家煮火鍋 買貨 備料要注意

許淑真副教授建議，在傳統市場購買火鍋食材時，首先注意攤販的衛生條件與環境是否乾淨，避免直接將食材放在地上，並觀察食材外觀與顏色是否正常新鮮。對於魚漿、火鍋料等加工品，應購買有冷藏或冷凍設備保存的產品。另外，豆腐在傳統市場多是室溫販售，若沒有立即食用或冷藏，很容易酸敗，若非當餐食用，只是提前備料，建議改在賣場購買冷藏盒裝豆腐。

在有冷藏、冷凍設備的賣場與連鎖商店購買食材時，冷凍品應先檢查有無結霜狀況，若有結霜，表示產品在冷凍櫃保存時的溫度變動較大，可能影響食材的品質。至於冷藏與常溫食材，則需留意包裝完整性與保存期限。

許淑真副教授也提醒，在備料部

分：生熟食要分開處理、肉片薄切較好煮熟、海鮮外殼需仔細刷洗、蔬菜以流水仔細清洗數次、包心葉菜的最外層葉片丟棄不食用。另外，如鍋內加入雞蛋，也記得要煮熟，並建議使用國產 CAS 洗選蛋，因為經過洗選後，蛋殼表面微生物菌數會減少很多、更加安全，使用前也需再次洗蛋與洗手。

### 外出吃火鍋 小細節不放過

許淑真副教授表示，在外面吃火鍋除了觀察店家整體環境清潔外，有些自取食材的店家，要注意海鮮類、火鍋料是否放在冷藏區域確實保鮮、生熟食的夾子是否確實分開並定時更換；取用醬料前，檢視醬料區域衛生，觀察深色醬料中是否有異物夾雜；冰淇淋挖杓必須放在乾淨的桶子中。

根據法規，火鍋店需要在店內清楚標示火鍋湯底成分。如有供應牛肉、豬肉，則應提供原料原產地資訊。另，如有供應重組肉或注脂肉，也應清楚告知消費者相關資訊。

許淑真副教授提醒，很多人在煮火鍋時，會一次放入大量配料，很容易會吃到沒熟的食物，建議可將火鍋湯先煮滾，再分批加入食材，以確保全部煮熟。

食藥署也叮嚀民衆，購買食材時，務必留意產品標示與有效日期，購買後儲存在適合保存的溫層（如冷凍或冷藏），以確保食材的新鮮。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 953 期）

自煮吃鍋

**採買時可注意：**

- 採買地點的環境衛生
- 食材的外觀與顏色
- 存放空間的攝氏溫度
- 外包裝完整度 ● 食品標示資訊

**備料、烹煮時可注意：**

- 生熟食分開處理、勿混用
- 妥善清潔、洗滌
- 食材務必煮熟

---

外出吃鍋

**用餐時可注意：**

- 店家的環境衛生(用餐區/自助區)
- 食材存放方式(保鮮)
- 生熟食餐具是否分開
- 依據法規該標明的相關資訊

購買肉品 聰明挑選 3 撇步

1. 檢查包裝標示  
**有效日期**

2. 查看  
**肉品外觀**

無黏液 色澤正常 無異味

3. 向  
**衛生及信譽**  
良好廠商購買

若無衛生安全疑慮  
請洽衛生局或食安專線 1919

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				01 十二月廿二	02 十二月廿三	03 十二月廿四 北區 《財經講座》張光吟、陳瓊瑗10:00-12:00 《家族傳承與財富管理》黃榮如10:00-12:00 南區 《財經講座》陸大同10:00-12:00
				宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	宜：開市、納財、出火、破土、立碑	宜：破土、安葬、成除服
04 立春	05 十二月廿六	06 十二月廿七	07 十二月廿八	08 小年夜	09 除夕	10 春節
宜：成除服	宜：開市、立券、交易、納財、納畜	宜：祭祀、沐浴、成除服	宜：祭祀	宜：立券、交易、納財、納畜、牧養	宜：立券、交易、出行、會友、拆卸	宜：祭祀、祈福、會友
11 正月初二	12 正月初三	13 正月初四	14 情人節	15 正月初六	16 正月初七	17 正月初八 北區 《透得意定監護與安養信託，打造晚美人生》王執定10:00-12:00
宜：解除	宜：解除	宜：祭祀、祈福、出行、移徙、入宅	宜：祭祀、破屋、壞垣、掃舍宇	宜：祭祀、開光、掛匾、拆卸、破土	宜：安葬、成除服	宜：祭祀、祈福、出行、移徙、安門
18 正月初九	19 雨水	20 正月十一	21 正月十二	22 正月十三	23 正月十四	24 元宵節 北區 《財經講座》賀毓庭、陳育祥10:00-12:00 中區 《全球即時財經》高榮志、王金菊10:00-11:45 南區 《輕輕鬆鬆快樂退休》蔡宗勳10:00-12:00
宜：嫁娶、求嗣、祈福、栽種、動土	宜：祭祀	宜：立券、交易、納財、裁衣	宜：立券、交易、出行、開光、出火	宜：嫁娶、會友、出行、開光、安門	宜：祭祀	宜：開市、立券、交易、訂盟、納采
25 正月十六	26 正月十七	27 正月十八	28 和平紀念日	29 正月廿十		
宜：安葬	宜：破屋、壞垣	宜：合木、安葬、成除服	宜：祭祀、安葬、成除服	宜：祭祀、沐浴		

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

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

					01 正月廿一 宜：祭祀、沐浴	02 正月廿二 北區 《財經講座》劉凱妍10:00~12:00 《守富傳富系列講座》黃群恩10:00~12:00 宜：謝土、成除服
03 正月廿三 宜：立券、交易、上樑 納畜、安葬	04 正月廿四 宜：祭祀、祈福、出行 納畜、拆卸	05 驚蟄 宜：祭祀、掃舍宇	06 正月廿六 宜：開市、立券、交易 納財、會友	07 正月廿七 宜：成除服	08 婦女節 宜：立券、交易、納財 納采、嫁娶	09 正月廿九 北區 《財經講座》彭文平10:00~12:00 宜：謝土、拆卸、出火、掃舍宇
10 二月初一 宜：破屋、壞垣	11 二月初二 宜：訂盟、納采、嫁娶 入宅、移徙	12 二月初三 宜：出行、移徙、入宅 起基、安門	13 二月初四 宜：成除服	14 二月初五 宜：祈福、訂盟、納采 入宅、出行	15 二月初六 宜：立券、交易、納財 裁衣、合帳	16 二月初七 北區 《財經講座》石文仁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-財富傳承與稅務規劃》 封昌宏13:30~16:00 宜：祭祀
17 二月初八 宜：掃舍宇	18 二月初九 宜：開市、立券、交易 納財、會友	19 二月初十 宜：祭祀	20 春分 宜：立券、訂盟、會友 開光、塑繪	21 二月十二 宜：開光、齋醮、塑繪 謝土、拆卸	22 二月十三 宜：破屋、壞垣	23 二月十四 北區 《財經講座》項若薇10:00~12:00 宜：祭祀
24 二月十五 宜：開市、立券、交易 入宅、掛匾	25 二月十六 宜：成除服	26 二月十七 宜：祈福、嫁娶、移徙 入宅、求嗣	27 二月十八 宜：立券、交易、拆卸 納畜、栽種	28 二月十九 宜：祭祀、出行、交易 成除服	29 二月廿十 宜：解除	30 二月廿一 北區 《財經講座》蔡秉儒10:00~12:00 《打造完美三富人生》黃榮如10:00~12:00 宜：開市、立券、交易、納財、開光
31 二月廿二 宜：祭祀						

理財講座正確資訊請以各區服務中心為準，講座內容請洽您的保單服務人員；本行事曆僅提供資訊，購票仍須與主辦單位洽詢。

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



# 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
  - 南通營業部
  - 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