

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2024.07

No.201

## 富過三代 安心傳承的保險秘笈

鼻中隔彎曲矯正手術權威  
陳鏘文 內外兼顧 一次解決鼻困擾

擺脫鼻塞 贏回睡眠品質

我有繳保費 保單怎麼失效了



永達保經Line@  
各項活動訊息



達人月刊電子書  
登錄閱讀

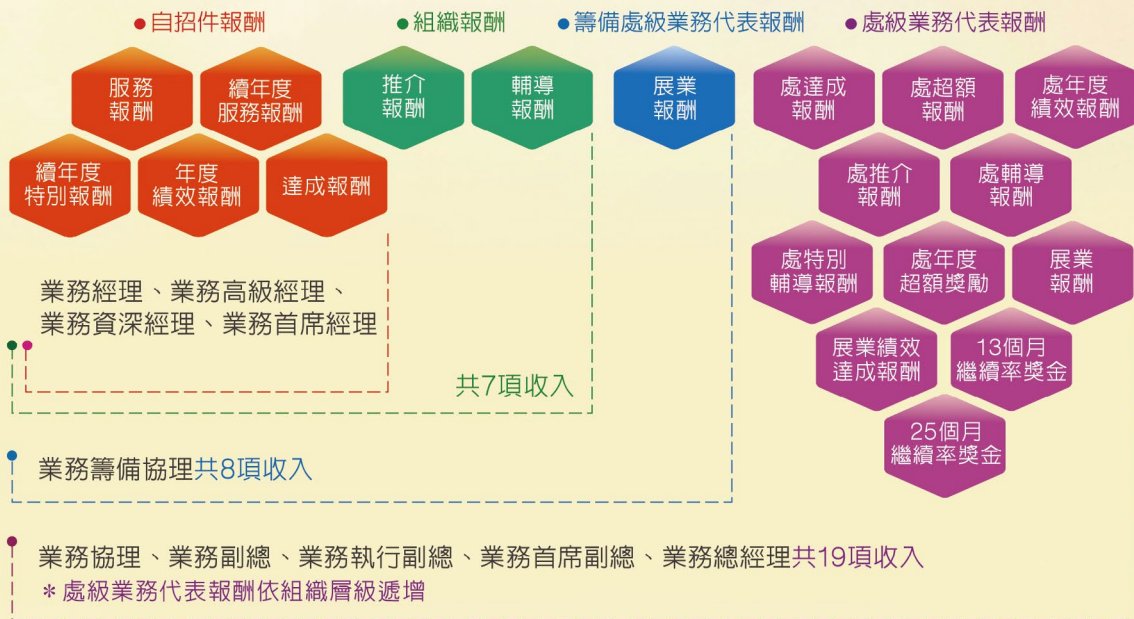
# 組織發展最佳平台

## 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

### P13 富過三代 安心傳承的保險秘笈

資產轉移的過程中，常會發生各種形式的問題，高資產家族要擔心稅務問題、公平問題，更甚者還要避免家庭紛爭的發生；中產階級或小資族，可以透過傳承規劃，墊高未來家庭的資產高度。保險專家陳嘉玫、沈亮谷分享，在傳承的過程中，保險扮演了非常關鍵的角色，不僅能夠作為預留稅源的規劃，同時還能透過契約的規範，降低家庭爭端的發生，最重要的是，發揮保障功能，在風險來臨時，確保資產能夠如期如額傳承給後代子孫，真正達到財富傳承的目標。



陳嘉玫 業務協理



沈亮谷 業務儲備協理

### 財 富學苑

封面裡 最佳組織發展平台


03 永達保經獨創創業平台  
協助人才掌握成功關鍵

10 喜歡一起向前跑的幸福感  
程淑惠 樂於成就夥伴


13 富過三代 安心傳承的保險秘笈 

封底裡 永達 7月活動行事曆

封底 安心首選 永達保經

28 不推薦 不嘗試 不購買   
勇敢拒「菸」 迎接健康新未來

### 健 康學苑

21 鼻中隔彎曲矯正手術權威   
陳鏘文 內外兼顧 一次解決鼻困擾

24 擺脫鼻塞 贏回睡眠品質

32 健康快遞

高油高糖美食宴 小心腸胃愛生氣

### 生 活學苑

04 2024 永達公益月

12 永達助阿甯咕劇團 啟動「送孩子回劇場」

18 「相伴母親節 搬磚永傳愛」助善導書苑籌建庇護家園

20 2024 永達高雄、台北親親寶貝運動會

### 權 益學院

05 我有繳保費 保單怎麼失效了

08 財經生活補給站

四大保險新制上路 實支實付正本理賠配套 10 月上路



## Editor's Note

編輯手記

# 多項保險新制 7 月上路 提醒留意相關權益

多項與民衆權益相關的保險新制都將於 7 月 1 日上路，包括：分紅保單分紅機制透明化、新版失能險僅理賠意外失能、旅平險之意外死亡及失能費率調降 10% 等；另，新版實支實付醫療險理賠回歸「損害填補原則」、需以正本理賠，唯配套延至 10 月上路。

另外，近年來發生多起民衆因欠債導致保單遭法院強制執行的案例，為保障民衆基本權益，金管會日前預告將修正保險法，明定免予強制執行的八大保險契約類型，並同步引入國外介入權制度。八大保險契約類型包括：財產保險契約、健康保險契約、保險期間一年以下傷害保險契約、一年期人壽保險契約、小額終老保險契約、小額終老保險以外人壽保險契約每一被保險人合併後之保險金額未逾新台幣 100 萬元額度內者、已進入年金給付期間之年金保險契約、人身保險契約單筆解約金未逾新台幣 10 萬元額度內者，以及該等保險契約保險事故發生後之保險給付或在一定額度內者。

上述異動影響層面頗廣，未來民衆進行保險規劃應留意相關修正對個人權益的影響，務必在進行規劃時納入考量。

「談錢傷感情」是人性常態，我們常看到許多新聞報導，親人之間因為財產分配的問題，導致家庭情感崩裂；又或者因為沒有提前做傳承規劃，導致後代子孫因為龐大遺產稅而承受莫大壓力；又或者上一代無法依據個人意志進行財產分配...，上述都是財富傳承過程中常見的樣態。本期《富過三代 安心傳承的保險秘笈》專題，永達保經陳嘉玫、沈亮谷兩位業務主管分享安心傳承的規劃訣竅，如何規劃才能維繫家庭情感，又達到富過三代的願景。

迎接暑假的到來，衛福部國民健康署呼籲，菸害防制法已提高禁菸年齡至 20 歲，提醒年輕族群不要落入菸商行銷包裝與話術的陷阱。本期《不推薦 不嘗試 不購買 勇敢拒「菸」 迎接健康新未來》專題提到，吸電子煙及加熱菸同樣會使身旁的人暴露於尼古丁及有毒致癌物的二手菸環境中，並增加罹患呼吸道、心臟、肺部等相關疾病的風險、影響孩子腦部發展，且使用電子煙者，其吸紙菸的機率至少增加 1 倍 5！青少年切勿因電子煙、加熱菸品香味清新，且在好奇心驅使之下就貿然使用，以免得不償失。🚫

發行人／吳文永

編輯顧問／黃素英、林明堂、葉明達、

李麗英、羅沁元、洪秀珍、

李世傑、韓孫珍華

總編輯／陳慶鴻

副總編輯／賴依萱

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)

# 永達保經獨創創業平台 協助人才掌握成功關鍵

圖、文 / 公關部

**壽**險公會統計壽險業務員 4 月登錄人數出爐，壽險公司、保代通路皆較上月減少，僅保經公司持續成長，整體壽險登錄人數跌回 37 萬 3,010 人，較上月大減 786 人。其中，壽險公司登錄業務員人數較上月減少 656 人，來到 20 萬 5,523 人。保險經紀人公司則是三大通路中唯一保持正成長的，登錄業務員較上月增加 265 人，達 8 萬 9,978 人。永達保經總經理陳慶鴻指出，保險經紀人最大特點是能夠分析多家保單，從多家保險商品中，站在客戶立場規劃出一套最適合也較完善的保障內容。

致力培養保險企業家的永達保經自 2023 年啟動業務制度優化，制度、計算簡單，每個層級幾乎可說全面增加收入。陳慶鴻表示，公司長期以來的增員專注在人才，不論是同業或異業高手都歡迎，尤其會著重在長期培養，以提升人均產能、組織大型化為發展目標，並透過平台提供業代更全面紮實的訓練。對增員的獎勵是長久性，晉級是名利雙收唯一出路，晉級獎勵高達 310 萬元，不會侷限時間，只要 3 年、5 年完成，公司都會給予獎勵，希望吸引眾多優秀的業務菁英加入，朝向保險企業家目標前進。

成功的業代透過永達保經創業平台的系統化管理，以科學化依據進行培育。在永達組織大型化最強推手石文仁業務副總，以「沃土計畫」為育才策略，從「超業」轉型「培育超業」，他將公司的培



善用組織平台力量的永達保經石文仁業務副總，從「超業」轉型培育「超業」。



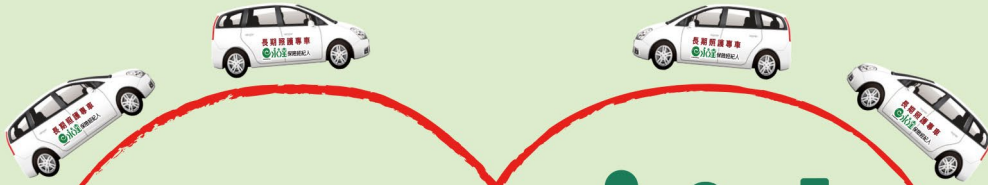
善用 AI、同時能駕馭 AI 的永達保經高慧如業務協理，不論個銷、輔導、增員都使用創新技術。

訓平台比喻一塊肥沃的土壤，而人才就是種子，有效運用公司資源，讓種子開花結果。永達重視法商、財稅等專業，能提供客戶不同需求的規劃，再加上超前部署的市場敏銳度，能快速找到客戶的需求，提供完善的方針及策略，成為強大的專業後盾，也是因為有這底氣，讓服務成為不能被取代的價值。一年產生 26 位 MDRT，成為石文仁「沃土計畫」最好的驗證。

以正能量帶領組織的高慧如業務協理，善用 AI、同時能駕馭 AI 高手，提升執行的速度與效率，高慧如舉例表示，透過短視頻與客戶互動，她可以「人在辦公室，行銷在手中」，藉由手機一次與多位客戶互動，發送給 10 位客戶，就創造了 10 訪，同樣的資源提供給夥伴，夥伴再發送出去給客戶，不論個銷、輔

導、增員都可以善用創新技術，提高橫向水平管理與縱向垂直管理，自然可以創造更高的效益。

永達保經吳文永董事長表示：保險是可以做一輩子的事業，在永達的保險企業家，專心拚事業，永達以獨創平台制進行專業培育，對於有心在保險舞台發展是一大助力，為保險職涯紮下穩定的根基。而首創的世襲制度，幫您守成，在業務代表退休時，組織利益可以帶走一半；往生後，利益仍可由子女領，打拚努力的個人績效、組織利益可繼續傳承，實踐「服務一陣子 永達養你兩輩子」的承諾，無論是個銷、組織乃至退休皆有保障。🔥



# 2024 永達

活動期間：2024年10月1日 ~ 10月31日

# 公益月

繼永達公益健走後，2024發起「永達公益月」活動  
讓公益不限型式、不限場地、不限日期  
讓愛傳遞，以實際行動支持長照計畫  
一同實現美善社會的願景



## 活動申請辦法

1. 2024年7月31日前提出申請。
2. 活動申請僅限1次(每個單位不得重覆申請)。
3. 活動參與人數最低30人。
4. 結合公益，鼓勵秉持公益健走的初衷，帶家人、客戶走到戶外，養成運動好習慣。
5. 活動報名費全數捐贈「永達社福基金會」作為長照專車購置經費，由基金會開立捐款收據。

## 活動補助規定

依申請單位所收取的活動報名費用之50%給予補助  
如未收取活動費用或未捐贈報名費者，公司一律不予補助。

★詳細內容請參閱(2024)公關字第0007號公告  
或洽詢公關部侯佩君#622、徐以昕#628

公益不停步。長照我守護



# 我有繳保費 保單怎麼失效了

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



## 申請人怎麼說…

老陳在 2006 年間透過 A 保險公司業務員某甲投保終身壽險，甲員用「免佣金保險費比較便宜」的話術吸引老陳，因此從 2006 年到 2018 年間每年的保險費都是用現金交付或轉帳到甲員提供的帳號。甲員說會先開票給 A 保險公司，但是卻侵占了這些保險費，導致老陳的保險在 2014 年就失效了，而老陳在投保期間內曾經多次向甲員辦理理賠事宜，也確實有收到理賠金額，所以沒有懷疑保險是處於失效狀態，事發後請求 A 保險公司恢復保險契約效力，而且不需要補繳停效後到 2018 年間的保險費，卻遭到 A 保險公司拒絕。

## 保險公司怎麼說…

老陳的保單是在 2012 年 11 月間應繳保險費卻沒有

繳納，因此 A 保險公司在 2012 年 12 月 13 日寄送催告信函，而因為老陳還是沒有繳費，所以 A 保險公司在 2014 年 11 月 10 日寄送墊繳催告信函，但是老陳仍然沒有繳納，因此老陳的保單在 2014 年 12 月 16 日停效經 2 年後而失效。由於本案涉及侵占保險費爭議，案件已經進入司法訴訟程序，等到爭議釐清後 A 保險公司會再依照判決結果配合辦理。

## 評議委員會怎麼說…

縱使老陳不是金融保險專業人員，也應該知道保險費應交付給保險公司，即便透過業務員繳交，也應該確實收取送金單或收據。老陳為了減免保費，直接把保費交給甲員而不是交給 A 保險公司，因而遭到甲員侵占，老陳也有過失。

## 判斷理由說給您聽…

一、從老陳跟甲員之間的 Line 對話紀錄來看：

**(2015 年 1 月 6 日)**

老陳：「幫我跟媽媽算一下要給你多少保費？  
2014 年的。」

甲員：「我查看一下。」

**(2016 年 1 月 12 日)**

老陳：「記得算一下保費要給你多少…。」

**(2016 年 1 月 26 日)**

老陳：「那媽媽跟我的保費要給你多少？」

**(2016 年 1 月 28 日)**

老陳：「今天算算我跟媽媽的保費，我一起匯  
給你。」

**(2016 年 3 月 7 日)**

老陳：「我的 26,000，媽媽的 32,000？我的  
漲價了？」

甲員：「等等我問一下佣金。漲價？這是原始  
保費啦。」

**(2016 年 3 月 14 日)**

老陳：「要給你多少保費啊？」

甲員：「你的 22,000，媽媽的 30,000。」

**(2016 年 4 月 8 日)**

老陳：「轉好了，你再去刷個本子看看。」

**(2017 年 1 月 23 日)**

老陳：「請問媽媽的保險理賠下來了嗎？…」

甲員：「下來囉。…」

老陳：「方便直接在保費內扣除嗎？你算看看  
還要多少再轉給你…」

**(2017 年 4 月 21 日)**

老陳：「我跟媽媽的保費轉給你囉。…」

**(2018 年 3 月 26 日)**

老陳：「幫我加上今年的保費，一起繳給你…。  
有空就趕快跟我說多少錢…都拖好久了…」

**(2018 年 5 月 24 日)**

老陳：「我還是不知道要轉多少錢給你…」

甲員：「扣掉媽媽的理賠跟你的理賠…要再  
扣○○○元喔。」

前述對話紀錄中，多次提到老陳以匯款方式把保險費交給甲員，另依據甲員所說的「等等我問一下佣金」、「這是原始保費」的語意，足以認定甲員確實是以應繳保險費扣除佣金及理賠金的方式向老陳直接收取保險費。再從老陳的銀行帳戶交易明細來看，匯款到甲員帳戶的時間與金額也跟前述的 Line 對話紀錄相符，可以認定相關匯款金額確實是用來交付該保單的保險費。

二、另，老陳表示 2006 年到 2018 年間其餘的年度都是用現金方式交付保險費給甲員，雖然老陳對此沒有提出具體事證來證明，然而從前述對話紀錄來看，內容雖然只有提及老陳在 2016 年到 2018 年間匯款給甲員交付保險費，但是在對話中甲員並沒有提到老陳有任何欠繳保險費的情況，由此足以推論老陳確實都有交付歷年保險費給甲員，否則甲員應該會向老陳催討才對。因此，老陳主張 2006 年到 2018 年間其餘的年度都是用現金方式交付保險費給甲員，應該可以認為是真的。而由於該保單事實上從 2014 年起就因為沒有交付保險費而停效並且導致失效，因此老陳主張甲員侵佔保險費，應該是可以採信的。

三、依據 A 保險公司提出的催告及停效資料，A 保險公司曾經在 2014 年 11 月 11 日寄發保險費未繳催告通知，可是老陳因為信賴甲員，透過甲員處理保單失效事宜，卻誤信了甲員，以為保單已經恢復效力因而繼續繳納保險費，而且多次找甲員申辦理賠也都有收到理賠金額，所以沒有懷疑保單處於失效狀態。考量保險契約大多屬於長期性、繼續性的契約，一般人通常會高度依賴業務員提供相關服務



並藉此建立信賴關係，雖然該保單從 2014 年起就因為沒有繳交保險費而停效並導致失效，然而老陳是信賴甲員的緣故而交付保險費，卻遭到侵占且誤信保單已經辦妥復效，所以就該保單停效及失效而言，實在不能要求老陳負起完全的責任。

四、綜上所述，甲員在擔任 A 保險公司業務員期間，確實利用職務上的機會向老陳收取保險費，並謊稱已經辦妥復效事宜，進而不法侵占，這個行為在客觀上足以認為跟執行保險業務行為有關，A 保險公司對於甲員的行為應該負連帶賠償責任。然而，縱使老陳不是金融保險專業人員，也應該知道保險費應交付給保險公司，即便透過業務員繳交，也應該確實收取送金單或收據。老陳為了減免保費，直接把保費交給甲員而不是交給 A 保險公司，因而遭到甲員侵占，老陳也有過失。考量甲員確實侵占老陳的保險費導致該保單失效，A 保險公司對此應負連帶責任，而且該保單停效及失效不能要求老陳負完全的責任，經衡酌前述各項情節，依據金融消費者保護法第 20 條第 1 項的公平合理原則及個案具體情狀，認定 A 保險公司應該補償老陳〇〇〇元，並且同意該保單在老陳補繳保險費後復效。



### 參考法令：

- 一、民法第 184 條第 1 項：「因故意或過失，不法侵害他人之權利者，負損害賠償責任。…」
- 二、民法第 188 條第 1 項：「受僱人因執行職務，不法侵害他人之權利者，由僱用人與行為人連帶負損害賠償責任。…」
- 三、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。」

※ 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。

### 留意繳費狀況 多多利用自動扣款方式繳交保險費

你都如何繳交保險費呢？現行保險公司保險費繳交管道非常多元，金融監督管理委員會提醒保戶可以多加利用金融機構帳戶自動轉帳扣款、信用卡授權扣款或直接匯款至保險公司帳戶等方式繳交保險費，並注意避免將保險費匯入保險公司以外之帳戶，或將現金交由他人代繳保險費，以確保保單效力及維護自身權益。

依據現行「保險業授權代收保險費應注意事項」第 3 點規定，有權代收保險費之人代收以現金方式繳納保險費者，單張保單當期保險費以新台幣 5 萬元為上限。目前部分保險公司已不再授權業務員代收現金繳納保險費，而且部分保險公司對於申請透過金融機構帳戶自動轉帳扣款繳交保險費的保單，會提供保險費折扣。

金管會鼓勵民衆可多利用自動扣款方式繳交保險費，除了不必擔心忘記繳費造成保單停效，還可以獲得折減保險費的優惠。至於自動轉帳扣款之申請方式，各保險公司亦提供多元申辦管道，保戶可透過親臨保險公司服務據點、請求安排專人服務、郵寄、或利用網路保險服務等方式向保險公司提出申辦。

# 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



## 分紅 & 失能 & 實支等 4 大保險新制上路 實支實付正本理賠配套 10 月上路

多項與民衆權益相關的保險新制都將於 7 月 1 日上路，包括：分紅保單分紅機制透明化、新版失能險僅理賠意外失能、旅平險之意外死亡及失能費率調降 10% 等；另，新版實支實付醫療險理賠回歸「損害填補原則」、需以正本理賠，唯配套與保單條款可在 10 月上路前逐步修改。

為回歸保險保障本質，金管會宣告 7 月起新版實支實付醫療險回歸「損害填補原則」，必須以正本收據理賠，副本理賠將走入歷史，同一保險事故中負有給付責任的承保公司，應該依造保戶實際付出的醫療費用共同分攤理賠，若首家保險公司理賠金額不足，第二家才能

以「差額」方式理賠，且同器官手術僅能理賠一次。保險局副局長蔡火炎表示，實支實付險正本理賠不溯及既往，7 月後的續保件，仍可依照原保單條款，但新賣的實支實付保單就要依正本理賠原則；相關配套與保單示範條款將在 10 月 1 日上路，包含保證續保條款的保單，10 月後續保仍可用原保單條款副本理賠。

至於依照原計畫上路的分紅保單、失能險、旅平險新制。分紅保單新制主要調整三大方向：商品設計及區隔帳戶管理、資訊揭露、銷售行為，訴求分紅機制的透明化，應設置區隔帳戶分開管理；同時應以各保單年度最可能紅利金額為基礎進行現金流量測試；禁止招攬人員以保單報酬率與其他金融商品報酬率做比較。針對銷售

中的分紅保單，壽險公司需審視是否符合新制，分紅保單若設計為綜合險，亦即主約中有意外、醫療等理賠項目，7月需重新送審，或是改為附約機制。

失能險新制部分，為避免保險公司援引意外失能等級給付，導致理賠風險提高，7月起舊版失能險都將下架，未來失能給付應區分是意外或疾病造成的失能，不得將失能險視為「長照保險」進行銷售。未來新版失能險只能理賠意外造成的失能，不能理賠疾病造成的失能，民衆無法再將失能險當成長照險來投保。另外，因應旅平險「意外死亡及失能給付」費率調降10%，7月之後購買的旅平險將會更便宜，對預計7月出國旅遊的民衆是一大福音。

## 保障民衆基本生活之保險保障 金管會將修法 八類保單不得強制執行

近年來發生多起民衆因欠債導致保單遭法院強制執行的案例，為保障民衆基本權益，兼顧債務人、債權人及其他利害關係人權益，維護保險保障功能，並根本解決保險契約強制執行所衍生的問題，金融監督管理委員會（下稱金管會）預告將修正保險法，明定免予強制執行的八大保險契約類型，並同步引入國外介入權制度。

金管會邀集專家學者、司法院、法務部行政執行署及產、壽險公會代表召開公聽會共同研商，已擬具保險法部分條文修正草案，將對外預告60天，藉由法律預告程序廣徵外界意見做為草案調整修正參考。本次保險法草案共計新增2條，修正3條，刪除1條，並有五大修正重點：

一、增訂免予強制執行之保險契約類型：為兼顧債務人、債權人及其他利害關係人權益，明訂無解約金、解約金甚微、可提供維持生活經濟安定之基本保險保障或酌留最低生活費用，或保險法有明文規定不得終止之保險契約，其所生之權利，不得作為扣押或強制執行之標的。

包括：財產保險契約、健康保險契約、保險期間一年

以下傷害保險契約、一年期人壽保險契約、小額終老保險契約、小額終老保險以外人壽保險契約每一被保險人合併後之保險金額未逾新台幣100萬元額度內者、已進入年金給付期間之年金保險契約、人身保險契約單筆解約金未逾新台幣10萬元額度內者，以及該等保險契約保險事故發生後之保險給付或在一定額度內者。

二、增訂介入權制度：定明保險契約之保單價值準備金經扣押時，具名指定之受益人或被保險人、未具名指定受益人時之被保險人、要保人與被保險人一定範圍內親屬，得經要保人及被保險人書面同意，於向執行法院或法務部行政執行署所屬行政執行分署、執行命令所指定之債權人，在解約金額度內支付，並由執行法院或行政執行分署通知保險人後，介入保險契約，取得要保人之地位。

三、為強化維護消費者權益，賦予保險業作業委託他人處理之法律授權依據，並增訂罰則。

四、考量國內保險業無法承保之特定對象，國外保險業有提供者，由保險經紀人向主管機關申請核准，尚不影響我國國內保險市場秩序，且可維護民衆尋求保險保障之權益，增訂國內保險業無法承保之特定對象，經保險經紀人向主管機關申請核准者，得洽國外保險業投保。

五、配合洗錢防制法第3條對重大犯罪定義已於2016年12月28日修正，刪除現行條文第168條之7有關洗錢防制法之重大犯罪，適用洗錢防制法之規定。

此外，於本次保險法修正前，為利執行機關就健康保險等保障型保險契約不予強制執行，金管會已完成保險契約強制執行參考原則建議，以及保險契約險種歸類參考表，近日亦將提供司法院及法務部行政執行署參考，以期簡化作業流程並減輕負擔。

金管會表示，本次保險法草案之修法效益，包括完善法制、提升消費者權益，使要保人在受債權人聲請強制執行其保險契約時，仍得維持一己及家屬生活經濟所必需之保險保障，發揮保險安定社會之功能。🔴

# 喜歡一起向前跑的幸福感 程淑惠 樂於成就夥伴

文／羅怡如 攝影／余秀萍



從房地產到保險業，「專業、值得信任」是客戶、夥伴對程淑惠業務高級副總的評價，而在夥伴眼中，她更是一位不擺架子、善於解決問題的優質主管。

「最好的陪伴，是你在、我在，我一直都在。」將這句話用來詮釋永達保經業務高級副總程淑惠頗為貼切，無論對客戶、夥伴，她總是最合適的方式「陪伴」，協助客戶做好最妥貼的保險規劃，協助屬員達標圓夢，在保險事業一路前行。

中興地政系畢業的程淑惠一開始從事的是本業 -- 房地產業，但因為重視生活品質及熱愛有趣又豐富的生命，意識到該轉換跑道，於是她轉換到銀行業，而後發現保險是真的能照顧到客戶，最終她轉戰保險業，進入一家傳統保險公司，一個月的新人訓練，學會高額保單的行銷秘笈，天生業務的潛能也於此時激發，更開始發展組織，大約十年的光景，她意識到帶團隊一定要有足以複製成功的平台，於是轉進永達保經。

程淑惠以頂尖團隊為名稱，期許夥伴以自己的頂尖為目標，更自詡為「新永達人」，跳脫傳統、積極向上、超越自我，展現出更具創造力、活力、開心、Smart的團隊向心力，非常Free 做自己的壽險生涯。她以「heart to heart」影響夥伴，相信他們參加團隊的任何

活動都是被吸引而來，她舉例，八點半的晨訓都會規劃特別內容，讓夥伴被吸引甚至期待。至於如何打造吸引人的主題？她透露是明查暗訪，會議活動進行期間，她會觀察夥伴的反應，會後她更會請參與的夥伴提供建議。



不論行銷、增員講求

的都是技法、心法，擁有八屆 MDRT 的程淑惠，對於客戶服務的訣竅在於貼近客戶，甚至協助客戶找到需求，她認為，行銷絕不是填鴨式地一味傾倒商品資訊，而是必須透過傾聽、喚醒、關注，實際了解客戶需求。在專業面，找出客戶的需求點分析說明提供貼近需求的服務，以專業營造信賴，這也是自我品牌經營；在情感面，提供多元且超出期待的服務，擁有滿意度，進而與客戶建立深厚的情感。她進一步指出，現在客戶找她問的未必是保險相關的問題，反倒是旅遊行程如何規劃、禮物的挑選等等，就像好朋友般互動，總會找她出點子。其實，行銷服務就是一種感動客戶的過程，服務客戶沒有固定模式，只要心對了就什麼都對了，真誠的互動，就能贏得客戶的喜歡、感動及信任。

至於增員方面，程淑惠透過「千萬創業計畫書」，讓有心在保險舞台發展的業務菁英，循序漸進找到自

己的職涯方向，知道現在在哪裡，藉由這個創業平台，透過教練的檢視引導，讓對方知道未來可以到達哪裡。

一般將主管分為能量傾向性（內向型、外向型）和思維傾向性（工作導向型、關係導向型），程淑惠則屬於綜合型，「我說我做的，我做我說的。」不打高空、身體力行一直是程淑惠待人處事的態度，她以「陪伴」對待每一位夥伴，低潮時她會心戰喊話，也會適時的激勵，夥伴對她的評價是「總能一針到位，還能回味無窮」，或許這也是深具影響力的她，「heart to heart」的一種做法。

問起她低潮時怎麼處理？她帶著一貫爽朗的語氣：「時間對我來說是成本，挫折都會有，但不會超過三天，透過獨處、聽歌去排除。現在的我最在意的是，下一位菁英夥伴什麼時候加入團隊。」對於未來，她不諱言以業務總經理為目標，更期許業務夥伴個個成為檯面上的頂尖菁英，開枝散葉，成為第一大團隊。✪

## 程淑惠 Profile

- ◆ 現任：永達保經業務高級副總
- ◆ 保險年資：22 年
- ◆ 得獎紀錄：8 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員  
2024 CMF 中國之星主管組金星獎  
2023 公益奉獻獎



# 永達捐助阿甯咕劇團 啟動「送孩子回劇場」



永達保經林惠萍業務協理（圖右3）、林顯祥業務籌備協理（圖右2）及林郭定宏業務資深經理（圖左1）與受邀單位合影。



阿甯咕劇團《阿甯咕的狗狗會說話 YA~》親子音樂劇。

2024 阿甯咕劇團再推出《阿甯咕的狗狗會說話 YA~》親子音樂劇，故事內容以寵物狗狗「端端」的角度來看阿甯咕與家人之間的相處，阿甯咕劇團團長蘇麗媚表示：「希望讓全年齡層的觀眾都可以從故事看見，家人間因為愛，彼此練習互相理解和陪伴，並且為了家人挺身而出。無論你有沒有寵物，看了都一定會有共鳴！想像如果有一天你的狗狗會說話，你會想跟他說什麼呢？」

阿甯咕劇團 2023 年啟動「送孩子回劇場」計劃，由企業團體贊助或認購，邀請兒少機構觀賞演出。

由夢田影像改編台灣文學作家駱以軍《小兒子》散文，推出一系列「小兒子阿甯咕」IP 作品，透過阿甯咕劇團用音樂劇演出，描述故事主角阿甯咕在生活中所遇到的問題，讓孩子開發自己的超能力和想像力和面對問題的勇氣，獲得許多名人、觀眾一致好評。

今年永達社福基金會再次捐助，邀請癌症希望基金會、勵馨基金會、更生少年關懷協會、台北關愛之家共 140 位弱勢孩子及社工老師欣賞好劇。

活動捐助人永達保經林惠萍業務協理與家人蒞臨活動現場陪同孩子一同欣賞，她表示：她貢獻一己之力，期盼更多企業共襄盛舉，讓更多的孩子有機會走進劇場，透過音樂劇表演，能獲得心靈啟發和正能量。📍



# 富過三代 安心傳承的保險秘笈

資產轉移的過程中，常會發生各種形式的問題，高資產族要擔心稅務問題、公平問題，更甚者還要避免家庭紛爭的發生；中產階級或小資族，可以透過傳承規劃，墊高未來家庭的資產高度。保險專家陳嘉玫、沈亮谷分享，在傳承的過程中，保險扮演了非常關鍵的角色，不僅能夠作為預留稅源的規劃，同時還能透過契約的規範，降低家庭爭端的發生，最重要的是，發揮保障功能，在風險來臨時，確保資產能夠如期如額傳承給後代子孫，真正達到財富傳承的目標。 文／洪詩茵 攝影／余秀萍

「談錢傷感情」是人性常態，常看到許多家庭因為財產分配而分崩離析，又或者因為沒有提前做好傳承規劃，而導致無法完稅順利繼承，又或者無法依據自己的意志進行分配…，上述都是財富傳承過程中常見的樣態，尤其企業主及高資產家庭更容易面臨資產傳承的問題，就實際業務層面，常見的傳承風險有：

**一、不動產傳承的風險：**因為不動產難以分割，且價值各有不同，容易有分配不均的疑慮或紛爭，是否有能力完稅順利繼承也是問題之一。

**二、遺產總額高的風險：**當遺產總額過高，遺產稅自然就會墊高，要留意子孫是否有足額現金因應繳稅。

**三、意外突然來臨的風險：**中國人普遍忌諱談遺產分配，愈晚啟動傳承規劃，當疾病與意外突然降臨，可能因為措手不及，沒有做好分配，而導致子孫後代的爭產紛爭，又或者無法順利傳承財富。

**四、太晚啟動規劃的風險：**透過保險進行傳承規劃，愈高齡準備時間愈短，可能面臨保障倍數效益減弱，以及個人健康狀況變化導致可買的商品變少等限制。

保險專家陳嘉玫業務協理與沈亮谷業務儲備協理提醒，沒有人有辦法預期傳承到來的時間點，善用保險的特性，預防性地提前進行規劃，可以降低家庭紛爭發生的機率，確保財富能夠依照自己的意志順利傳承，達到富過三代的規劃願景。

## 陳嘉玫 Profile

### 現任 |

永達保險經紀人業務協理

### 保險年資 |

15 年

### 得獎紀錄 |

4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

國際龍獎 IDA

中國國際保險精英圓桌大會 CMF

### 座右銘 |

做到 做好 做對



## 陳嘉玫 · 依客戶樣態善用保險傳承

27 歲加入保險業，至今 15 個年頭，永達保險經紀人公司陳嘉玫業務協理陪伴客戶一路成長，提供他們每個人人生階段需要的保障與規劃，從基礎的意外、醫療等風險保障的規劃，一直到退休與傳承的規劃，在當前資訊爆發的年代，她分享，仍有許多人對傳承議題相當陌生，甚至從來沒有意識到傳承的問題，又或者有擔憂卻不知向誰尋求協助。

現代父母對傳承的普遍擔憂點較多在於小孩的財商，也就是理財的能力，他們普遍在意的是：到底應不應該留給小孩？留給小孩又擔心小孩不會管理？衡量小孩對家庭與父母的付出，如何分配才能公平？

對於企業主而言，他們的擔憂點又更廣泛了，例如：小孩接班的意願與能力？企業能不能長久經營？如果要留資源、留錢給小孩，如何分配規劃才能發揮最大效益？若有遺產稅小孩能不能負擔？跨代資產的佈局及安全性的考量……這些議題是許多企業主的煩惱，也是引發家庭爭吵的根源。

陳嘉玫進一步說明，當前小家庭的社會型態，大

多只有 1 至 2 個小孩，許多父母都非常保護子女，導致小孩非常單純天真，留錢、留房子給小孩，普遍都會擔心小孩出社會後被詐騙。目前她的客戶小孩大多 10 歲左右，她常常鼓勵客戶應該讓小孩從小開始學習財商，從源頭解決問題。

此外，台灣社會有許多家庭企業的樣態，股權大多由家族人員交叉持有，這類傳承通常會有股權移轉的問題，傳男不傳女的傳統觀念與當前法律的衝突、子女的心態、父母的偏愛…，為了順遂傳承的意願或者是避免股權外移，通常必須為小孩預備買股票及完稅的現金。

面對這些傳承擔憂，保險商品的契約強制性與功能機制，讓其在傳承上具備兩大規劃優勢：一是「要保人享有主控權」，在關係、想法、境況等改變的時候，可以隨時因應人、時、境變更保險契約的受益人，或調整保險金的比例分配；二是「各種功能機制迎合不同需求」，可以選擇給付的方式、時間、金額等，身故後仍可繼續發揮影響力，依據保單約定強制執行，解決父母對小孩財商不足的擔憂。部分保險商品還能搭配時間複利穩定而持續的成長，



## 保險經營心法

陳嘉玫非常熱愛學習，20 幾歲的時候，人家看美妝雜誌，她看商業週刊。好學的她，原本在通訊行賣手機，6 年時間，發現自己完全沒有成長機會，內裡非常空泛，正當此時，保險業的社會價值及豐富的成長機會打動了她。

然而，保險公司的工作實現了她對學習的需求，卻也讓她沒有了家庭生活，小孩 1 到 3 歲階段，都是跟著她在車上度過，原本以為這樣的生活是保險業務常態，直到認識永達保經的業務主管，才發現定位決定了自己的工作樣態。

在永達平台的支援下，陳嘉玫有了相應的知識與方法，提供客戶退休規劃服務，也圓滿了她對工作與生活的願景。她喜歡自主學習許多專業知識，一路參與客戶的人生故事，協助解決客戶煩惱，例如：涉略醫療知識，提供客戶看診科別的建議；學習薩提爾心理學，為客戶排解情感糾葛。而她也在服務的過程中找到自己的價值，她說：「客戶需要的是保險業務，更是一起經歷人生故事、協助解決問題、分享喜悅悲傷的好朋友。」

讓財富傳承達到穩定安全的目標。

45 歲雜貨店老闆，有二個女兒，最初進行退休暨傳承規劃的時候，與太太非常恩愛，於是為他自己配置了 12 年期、年繳 100 萬元的增額終身壽險，要、被保人是他自己、受益人是他太太，隔年因家庭發生變故，於是將保單的受益人變更為兩個小孩；後來，雜貨店老闆又有了新對象，考量兩個女兒的未來保障，雜貨店老闆各為她們規劃 10 年期、年繳 50 萬元的增額終身壽險，作為兩個女兒未來教育、婚嫁、創業等的資金，預計階段性完備傳承的配置。

50 歲企業主楊先生，有三個小孩，最年長的小孩已 30 歲，都是不婚主義者。由於三個小孩都沒有接手企業的想法，擔心三個小孩未來的他，為了達到公平分配的目的，規劃了保額 5000 萬元的增額終身壽險，受益人是三個小孩，身故保險金公平分配，給付方式則依據三個小孩的個性分別做不同設定，最長設定 20 年分期給付保險金，充分達到他照顧小孩的目的，而且因為要保人是楊先生，身故前都能夠隨時變更保險契約的關係人與分期給付年

期設定，發揮類信託的功能。

上述兩位客戶的規劃，充分展現了保單在「要保人享有主控權」及「各種功能機制迎合不同需求」的傳承優勢。陳嘉玫特別點出利變型增額終身壽險是當前進行傳承規劃的最佳工具，因為是「專款專用」，且其規劃與運用上非常靈活，在家庭責任最重的時候，可以規劃壽險保障高的增額終身壽險，確保依據個人意願達到傳承規劃的目標。🔴



## 沈亮谷 Profile

### 現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

### 保險年資 |

18 年

### 得獎紀錄 |

4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

國際龍獎 IDA

中國國際保險精英圓桌大會 CMF

### 座右銘 |

努力是為了證明自己



## 沈亮谷 · 量身規劃提供傳承解方

資訊爆炸的年代，常可看到許多資產傳承的新聞報導，不可諱言的是，保險商品在傳承上的確具備許多優勢，包括：分散風險、預留稅源、保有掌控權等等，除有實質課稅原則認定八大態樣情形外，依據保險法第 112 條規定「保險金額約定於被保險人死亡時給付於其所指定之受益人者，其金額不得作為被保險人之遺產。」，亦即人壽保險身故保險金可以不計入遺產總額課稅。但是，上篇報導介紹 A 商品、下則新聞推薦 B 商品…，難免讓民眾陷入迷惑，不知該如何進行傳承規劃。

客戶主要分佈在中南部地區的永達保險經紀人公司沈亮谷業務儲備協理分享，多數父母都是希望公平分配的，但也有因特殊原因而偏愛某個子女的父母，其實他們並非對傳承沒有擔憂，而是沒有方法，因為不知道如何是好，乾脆放著不去處理，殊不知反而種下未來家庭紛爭的種子。她在協助客戶做傳承規劃的過程中發現，其實最大的難題絕非單純是工具的選擇或是預算的溝通，反而是如何在當客戶覺得還不緊急，甚至沒有那麼迫切想規劃的時候，讓客戶理解提前進行傳承規劃的必要性，將需求轉

變成行動，讓未來的繼承紛爭，不會發生在客戶的繼承人身上。

就當前服務的現況，常常聽客戶分享家事的沈亮谷說明，最常發生的問題都是公平性的問題，舉例而言，某一個小孩比較不聽話，常常向父母伸手，出社會創業後，更是頻繁地請父母幫忙，父母雖然無奈還是會給，這時候她會適時提醒「公平性」的重要，不能總是「會吵的孩子有糖吃」，未來難免引起其他孩子心中的疙瘩。在服務客戶的過程中，因為她相當了解客戶家中的成員結構，以及特殊的情感狀況，所以能夠針對客戶的困境給出解決方案，「如何讓客戶相信我的建議，取決於他們心中對我的信任感，這也是我一直堅持在做的事情，協助客戶解決日常生活中的種種煩惱，建立彼此間的情誼與信任感。」

在傳承規劃的過程中，保險除了具備保險法 112 條的優勢，最重要的是，能夠拉長時間、降低準備的壓力，沈亮谷表示：「我通常會建議客戶至少規劃 10 年期以上的增額終身壽險保單，分年分次慢慢準備，降低準備壓力之餘，準備的過程中還能觀察孩子的狀態，隨時因應調整，保留進可攻、退可

## 保險經營心法

客戶一句「亮谷，留下來吃飯！」是沈亮谷從事保險業最大的感動與獲得！

從客運業內勤轉入保險業，她笑言：「我的保險業務告訴我，只要是我轉介紹的客戶，總是能一次成交！」或許是天生適合保險業，在人生地不熟的台中發展，沈亮谷第一年將主力放在陌開市場，第二年就以轉介紹市場為主了，因為做得有聲有色，原本反對的親友也來詢問規劃，更在加入永達之後，提升了自己的專業價值，有了工具與方法協助客戶安享退休、順心傳承。

對沈亮谷而言，客戶關係的經營是她的執業根本，她喜歡跟客戶聊天，了解客戶的家庭樣態、親子關係，進而協助他們解決人生中的難題，甚至成為親子關係的潤滑劑，讓愛能夠被看見，贏得信任，也成為她保險事業的發展基石。

保險，顛覆了沈亮谷的人脈網絡，讓她有機會認識各行各業的專業菁英，深入客戶的家庭，贏得信任與回饋，成為客戶遇到保險問題時，第一個聯繫的業務，就是她最大的成就與價值。

守的空間。」

沈亮谷分享一位客戶的傳承規劃過程，她提到，「客戶原本想規劃醫療險，因為身體原因無法規劃，我先讓客戶了解自己的定位，分享退休與傳承規劃的重要性，再而詢問客戶預計幾歲退休？有沒有想過未來要留給三個小孩什麼？客戶表示『沒有特別想過要留給小孩什麼，大概就是目前住的房子未來留給三個小孩。』我當下詢問客戶，三個小孩關係如何？對於房子賣或不賣有共識嗎？婉轉地提醒客戶，這棟房子未來可能會成為三個小孩紛爭的根源。」

在她的提醒下，客戶告知手頭上有一筆錢可以留給三個小孩，但客戶對三個小孩各有擔憂與顧慮，有的未婚、有的已婚、有的聽話、有的不聽話，不知該如何公平安排才不會影響兄弟姐妹之間的感情？針對客戶的擔憂，她先問對方三個問題：預計留多少錢給小孩？留多少錢給退休的自己與太太？留多少錢作為當前的花費？最後建議客戶將一筆總額分成五等分，分別為三個孩子各規劃 10 年期、年繳 100 萬元的增額終身壽險，並依據子女個性設計不同的方案，也為自己及太太做了一部分的退休

養老規劃。

以量身訂作為訴求，沈亮谷協助客戶進行傳承規劃有一定的流程：一、了解客戶的雛型樣態、預算能力；二、想留給誰、不想給誰，原因是什麼；三、尋找適合的商品、規劃年期。她表示：「每一個人都有自己人生需要面臨的問題，了解原因是為了成為客戶家庭的潤滑劑，避免紛爭的發生，只有將問題放到檯面上妥善溝通，才有辦法提出最適合的解決方案。」



# 「相伴母親節 搬磚永傳愛」 助善導書院籌建庇護家園



永達志工及長官高文山業務副總（前排左 3）、陳慧雯業務協理（前排左 4）、蔡明宏業務協理（前排左 1）、賴惠文業務協理（前排右 2）與善導書院陳文靜院長（前排左 2）合影留念。

**座**落於屏東縣高樹鄉的善導書院，成立 27 年來以「培育弱勢不再弱勢」為宗旨，貫徹著「手心向下」的初衷理念，致力深耕偏鄉弱勢兒少教育，提供免費課後輔導、多元教育及供應餐食，此外，另協助弱勢家庭支持與技能培訓、老人關懷服務等，並發展高品質安心農產品，力求自給自足，希望能帶動社區產業及地方經濟發展，讓弱勢家庭有機會翻轉人生。

全年無休的善導書院租下大規模鳳梨田，聘請專業師資研發出十多種自有品牌農產品，成立「幸福食間」社會企業，這片農田為書院主要經費來源，也是近 40 位孩子的食育場所，和百餘位老人家送餐服務的餐食來源。書院長期租用他人土地及房舍，面臨屋主隨時會收回的窘境，至今已經歷三次搬遷，每次搬遷只能放棄之前累積的農耕成果，重

新歸零開始，目前所在地租約亦即將到期，因此，建構一處讓孩子們能安身立命的家園，刻不容緩。

有鑑於此，由永達文山體系發起「相伴母親節，搬磚永傳愛」活動，高五慧雯處與屏二惠文處主力推動，期間舉凡捐款 1,000 元，贈送「幸福食間」鳳梨酥 1 盒，並於 5/11 母親節前夕，由高文山業務副總帶領 30 名永達志工，前往善導書院參訪，協助書院籌募庇護家園建置經費，推廣由師生所製作的「幸福食間」農產品。

參訪當日永達志工陪同院生訟誦靜心，接著進行書院及鳳梨田導覽體驗、多肉植物 DIY 等活動，一開始院生略顯羞澀靦腆，詳細的解答訪客疑問，雙手奉上熱茶，讓這群遠來的訪客感受到孩子的純樸與熱情活力，在這個母親節前夕做如此有意義的事，讓大家備感溫馨。



志工體驗親手摘鳳梨、多肉植物種植，此為書院師生日常工作。



志工踴躍選購農產品。



善導書院陳文靜院長（左 2）頒贈感謝狀，由永達高文山業務副總（中）代表受贈，永達長官陳慧雯業務協理（左 1）、蔡明宏業務協理（右 2）、賴惠文業務協理（右 1）一同見證。



客戶提供手作毛線吊飾義賣。



永達志工與院生體驗頌鉢靜心課程。



適逢母親節前夕，陳慧雯業務協理（右）、賴惠文業務協理（左）以手中向日葵獻給書院所有員工，感謝他們的辛勞。

永達陳慧雯業務協理表示，每次參與公益活動，看到弱勢族群為基本生活所需及受教權而辛苦努力著，對於自己的幸福與幸運非常感恩，也讓我們更加懂得珍惜身邊的人事物。感佩善導書院全天候為孩子付出，協助孩子學習各項藝能，探索自我生命價值，更注重品格教育，這次活動除了捐款，保戶捐贈三大箱文具組，致贈給書院的孩子使用，甚至

製作毛線手工吊飾義賣，這次活動募得總額 27 萬元的善款，希望能拋磚引玉，協助庇護家園早日建置完成，讓孩子能在庇護家園裡安全地成長茁壯。

9/14

高雄

9/21

台北

# 2024永達 親親寶貝 運動會

2024永達「親親寶貝運動會」，高雄場結合高雄市苓雅運動中心、台北場則是新北市板樹運動園區，提供孩子舒適、安全的活動場地，規劃多項主題活動趣味闖關，透過競賽學習運動家精神，並藉由孩子與愛心志工互動，重新感受有如家人般的關懷和陪伴。

**活動日期** 高雄 2024年9月14日(周六)、台北 2024年9月21日(周六)

**活動時間** 09:00~16:30

**活動地點** 高雄市苓雅運動中心 (高雄市苓雅區中正一路90號)

新北市板樹運動園區 (新北市板橋區溪城路90號)

**趣味闖關** 地板冰壺、電子飛鏢、飛盤、網球、手作DIY(以現場實際項目為主)。

**志工報名相關事項** 1、我們需要100~200位愛心志工(18歲以上)

2、報名請洽詢永達「南區服務中心」、「北區服務中心」

◆主辦單位：永達財團法人社會福利基金會

◆贊助單位：永達保險經紀人

◆協辦單位：中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會  
輪轉整合行銷工作坊

◆指導單位：高雄市政府社會局  
新北市政府社會局

# 鼻中隔彎曲矯正手術權威 陳鏘文 內外兼顧 一次解決鼻困擾

整理／洪詩茵 資料、圖片來源／iSKIN 尚行美健康聯合診所



一次解決鼻子的問題，是耳鼻喉專科陳鏘文醫師的行醫理念。有鑑於目前台灣各大醫療院所仍未有專門處理鼻腔問題的中心，為提供有效、快速、正確及安全的處理方式，陳醫師特別於 iSKIN 成立以「Total Solution」為中心理念的醫學中心等級「鼻中心」，提供患者內外兼顧的一次性鼻解方，希望幫助患者擁有健康、通順的呼吸，同時解決鼻形不佳的困擾。

## 長期鼻塞 小心有鼻中隔彎曲

許多人都有鼻塞的問題，甚至因為鼻塞而有睡眠狀況不佳的情況，長期下來可能引發身心失調的嚴重情況。鼻塞的原因可分為環境因素與病理因素，如果鼻腔長期有異物及阻塞感、充滿鼻涕，或者有歪鼻／長期呼吸不暢通、打鼾合併睡眠呼吸中止症…等情況，建議諮詢鼻科專科醫師，進行鼻內視鏡檢查，確認鼻塞的根本原因，才能對症下藥。

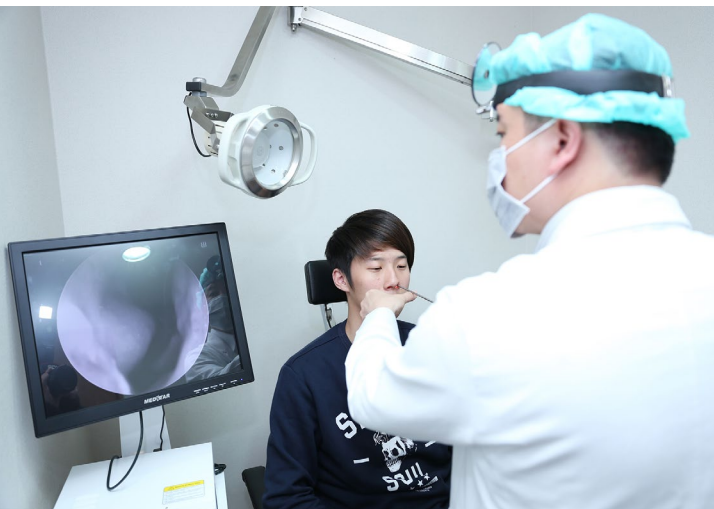
長期鼻塞患者，除了過敏性鼻炎、慢性鼻竇炎併鼻息肉之外，極大可能有鼻中隔彎曲併慢性肥厚性鼻炎。雖然鼻中隔彎曲不一定合併有鼻塞問題，但長期鼻塞就要懷疑是否有鼻中隔彎曲，陳醫師指出，

依照健保制度，鼻中隔彎曲引起的鼻塞等諸多困擾，初期三個月仍是要透過藥物來治療，但若想真正獲得改善與根治，還是建議進行鼻中隔彎曲矯正手術。

## 鼻中隔彎曲微創手術 恢復快 免住院

鼻中隔是由軟骨與硬骨組成的分隔板，將鼻腔分割成左右兩個通道。理想情況下，鼻中隔是位於鼻腔的正中央，但多數人的鼻中隔並未居於中間位置，因為在生長發育過程中，可能因生長速度不同而擠壓彎曲，也可能因撞擊傷導致彎曲。鼻中隔彎曲其實是鼻腔常見現象，不一定會造成不適情況，一般都是在發生鼻塞、反覆流鼻血、打鼾、睡眠呼吸中止症、鼻源性頭痛、歪鼻等情況才需要積極介入治療。

陳醫師進一步指出，鼻中隔彎曲患者有 35% 左右會出現鼻塞症狀，還可能導致頭腦沉重、睡眠障礙、記憶力減退、注意力不集中、頭痛等神經症狀和鼻音、嗅覺障礙、打鼾等，如有上症狀者，務必進行鼻內視鏡檢查，確認根本原因，若確認是鼻中隔彎曲，往往需要進行鼻中隔矯正手術才能徹底根治。



「iSKIN 微創內視鏡鼻中隔矯正手術」傷口小、復原快、免住院，大大提升術後生活品質。

有別於一般鼻中隔矯正手術，iSKIN「鼻中心」提供的術式為「iSKIN 微創內視鏡鼻中隔矯正手術」，不僅可減少傷口大小，經內視鏡利用特有的「軟骨切痕縫合」技術，精準解決「鼻中隔軟骨記憶」，提高鼻中隔重建塑形的效果，處理完軟硬骨部分後，還會針對肥厚的鼻中隔黏膜進行「切塑縫合」技術來解決「鼻中隔黏膜記憶」的問題，降低血腫、流血的風險。

陳醫師進而表示，一般進行鼻中隔矯正手術之後，通常需要住院三至五天，以觀察是否有腫脹、大流血等症狀；但「iSKIN 微創內視鏡鼻中隔矯正手術」不僅可減少術後的不適感，降低流血量與機率，同時免住院，提高手術的滿意度與術後的生活品質。

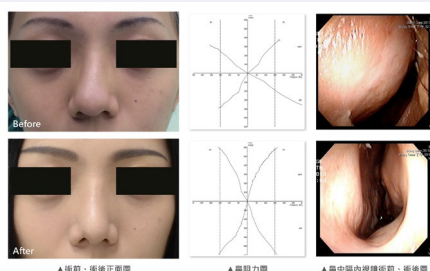
## 歪鼻手術 一次解決內外困擾

日前曾經發生鼻中隔彎曲矯正手術可同時解決歪鼻問題的流言，陳醫師強調，這完全是謠言，雖然歪鼻常常合併有鼻中隔彎曲及鼻塞的問題，但鼻中隔彎曲矯正手術屬於內在功能性的改善術式，並未能一併解決歪斜的鼻外觀。而這也是他選擇前往韓國深造進修的原因，希望能夠提供患者內外兼顧、一次解決鼻子問題的最佳治療方案。

解決歪鼻問題，手術是根本，iSKIN「鼻中心」藉由「功能性鼻整形」，由專業有經驗的醫師進行鼻子結構性的拆解與重新組合，簡單解釋，就是同時矯正外部歪鼻及內在的鼻中隔彎曲，達到外觀與功能上的同步改善。處理鼻中隔彎曲是正鼻手術（矯正歪鼻）的重要一環，也就是在歪鼻矯正手術中，必須先確實妥善做好鼻中隔矯正手術，取下的鼻中隔軟骨可做為鼻重建所需的主要材料，因此理想的鼻中隔矯正手術是歪鼻矯正手術的第一步，同時也可解決鼻塞的問題。

陳醫師早年為林口長庚紀念醫院耳鼻喉部講師級主治醫師，處理過許多鼻子問題，從患者端的回饋發現，他能夠解決患者鼻內部的功能性問題，卻無法一併解決外觀的問題，由於鼻中隔彎曲常見合併歪鼻，患者做完鼻中隔矯正手術之後，歪鼻依然是歪鼻，如果想要解決歪鼻問題就得尋求整型外科醫師的協助，同一個部位的問題，卻要讓患者進行兩次術式，這一點始終讓他耿耿於懷，所以他在十年

### 歪鼻案例

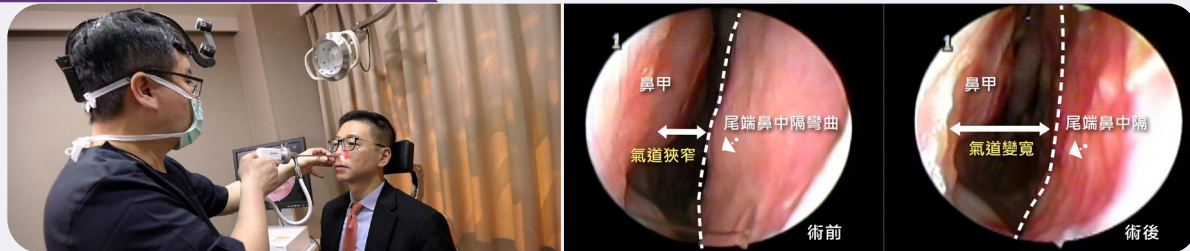


D 小姐鼻頭偏大，又有明顯歪鼻，檢查過後發現其鼻中隔軟骨呈現 S 型，同時做了左右兩側的截骨術，並利用特殊的磨骨器將輕微突出的鼻骨磨平，合併縮鼻手術讓鼻頭變小。再利用本身的鼻中隔軟骨，作為中段與下段鼻小柱的重建材料，術後效果讓 D 小姐大為驚豔，歪鼻變正、看起來更翹、鼻頭小巧迷人，且全程手術都以 D 小姐本身的鼻中隔軟骨為材料。

（案例資料來源／尚行美）



## 尾端鼻中隔彎曲案例



賈先生是右側尾端鼻中隔彎曲，造成鼻子入口處空氣進入受阻，受鼻塞影響將近 20 年，正面睡覺有呼吸中止現象，曾開過四次刀，都無法根治。直到經介紹找到陳鏘文醫師，在其專業治療下，接受鼻中隔旋轉繞道術及軟骨切痕縫合術，如圖右整個最前端的鼻中隔變直，讓氣道變暢通。術後賈先生宛如重生，兩邊鼻孔暢通，終於可以安穩睡覺。  
(案例資料來源／尚行美) ★看影片：<https://www.youtube.com/watch?v=4eZ4JXVfYn0>

前，前往韓國研習，學習鼻外觀的整形技術，追求內外兼顧的鼻科醫學服務，並在七年前於 iSKIN 尚行美健康聯合診所成立「鼻中心」。

## 鼻科權威 尾端鼻中隔彎曲手術首選

若論鼻中隔彎曲矯正手術，陳醫師可謂台灣第一把交椅，數十年臨床經驗，讓他在相關領域著墨甚深，對困難型的尾端鼻中隔彎曲案例亦是遊刃有餘。陳醫師指出，尾端鼻中隔彎曲在鼻中隔彎曲手術中屬於困難型的類型，其彎曲處是在前端接近鼻孔的位置，外觀上可能合併歪鼻或是鼻孔的不對稱，因為是在最前端鼻中隔彎曲，常常造成該側嚴重鼻塞。

陳醫師進一步說明，傳統鼻中隔彎曲矯正手術需保留鼻中隔的樑與柱約 1 公分，將彎曲的鼻中隔軟骨切除與黏膜皮瓣縫合，但尾端鼻中隔彎曲的彎曲軟骨位置恰好在鼻中隔的柱子，柱子拿掉鼻子會塌陷，所以

不能用傳統的手術方式，必須用重建手術的技術，將彎曲的尾端鼻中隔重新置中與固定，以恢復呼吸功能又不影響外觀；過去處理尾端鼻中隔彎曲，必須以開放式切口才能矯正，iSKIN「鼻中心」結合功能性與美容性鼻整型，既能維持呼吸道暢通，保留正常的鼻組織與結構，又能達到鼻外觀的最佳化；除了合併有歪鼻須採取開放式的方式，若單純只有尾端鼻中隔彎曲，會以「內開微創尾端鼻中隔彎曲重建手術」來進行尾端鼻中隔彎曲的矯正與重建。

以「一次解決鼻子的問題」為訴求而成立的 iSKIN「鼻中心」，由資深耳鼻喉專科陳鏘文醫師領軍，集結國內最高醫療機構長庚醫學中心頂尖級的鼻科及整形外科專業醫師，以「Total Solution」的理念，結合功能性與美容性鼻整型的服務，內外兼顧，期許一次為客戶解決鼻子的困擾，提供正確、美觀又有效的治療方式。🔥

## Profile 陳鏘文 醫師

### ◆ 資歷：

iSKIN 尚行美健康聯合診所主任  
長庚大學醫學系畢業  
林口長庚紀念醫院耳鼻喉部講師級主治醫師  
教育部定長庚大學講師  
台灣鼻科醫學會專科醫師  
台灣耳鼻喉科醫學會專科醫師  
台灣顏面整形重建外科醫學會會員  
韓國 shimian 鼻整型研究認證

### ◆ 專長：

鼻中隔彎曲矯正手術  
歪鼻矯正手術  
功能性 & 美容性鼻整型  
過敏性鼻炎治療  
鼻閥重建手術  
空鼻重建微創手術  
各種鼻塞問題處理  
打鼾及睡眠呼吸障礙處置



# 擺脫鼻塞 贏回睡眠品質

圖文摘自 / 境好出版《擺脫鼻塞、打呼、睡不好的「鼻呼吸」》

許多人普遍認為，睡不好是因為睡前滑手機、壓力大、作息不規律……，事實上「隱性鼻塞」也是造成睡眠障礙的因素之一，意指「白天時正常，只有睡覺時才鼻塞」的狀況。隱性鼻塞患者會自然而然地用嘴呼吸，因此會出現打呼、半夜容易醒來、睡不飽等問題，進而產生注意力不集中、學習和工作效率下降的情況，嚴重者甚至可能導致「睡眠呼吸中止症」。

《擺脫鼻塞、打呼、睡不好的「鼻呼吸」》作者黃川田徹醫師，為日本鼻科權威醫師，治療超過14,000人的鼻塞，發現很多健康問題，其實是因為我們忽略了「用鼻子呼吸」的重要性。透過最新醫學研究和超過三十年的看診經驗，他發現睡眠品質與鼻子呼吸是否順暢息息相關，因為鼻塞前來看診的患者，高達七成都有睡眠障礙的問題；在治療鼻塞後，有八成患者的睡眠品質都獲得了顯著改善。他在書中分析導致鼻塞的四大原因，以及有效緩解鼻塞的三種療法，除了介紹醫院常見的治療手段，也推薦在家就能輕鬆自己做的療法——洗鼻子，只要一週，就能明顯減輕流鼻水、鼻塞等症狀，進而改善睡眠品質！

## 慢性睡眠不足的危害與熬夜無異

針對「睡眠不足導致注意力不集中」這點已經進行過許多實驗。舉例來說，加州大學柏克萊分校的教授同時也是睡眠科學家馬修·沃克（Matthew Walker）在他的著作《為什麼要睡覺？》（Why We Sleep）中指出：只要稍微沒睡好，腦部最先受到影響的功能就是「專注力」。

該書也介紹了賓夕法尼亞大學佩雷爾曼醫學院睡眠、時間生物學研究所教授大衛·丁吉斯（David



鼻子塞住，不只會睡不好，還會引發各種身心問題。

Dingis) 做的實驗，讓受試者對睡眠時間進行各式各樣的調整，分成四組，分別是每晚睡八小時的「充足睡眠組」和三天完全不睡覺的「徹夜不眠組」，以及一天睡眠時間各為四小時和六小時的「慢性睡眠不足組」進行比較。測試方法是當按鈕發光或電腦螢幕亮起，受試者能不能在一定的時間內按下對應的按鈕，測試反應的正確程度與反應速度，藉此判斷受試者的專注力。

上述的實驗結果可以彙整成以下三個重點：

1. 睡足 8 小時的組別基本上兩週受測期間都能表現出完美的反應。
2. 睡眠不足的組別裡，不只所有人的反應速度都變慢了，還會陷入「完全沒反應」的狀態。
3. 十天持續只睡 6 小時的組別和 24 小時不睡覺的組別表現得一樣差，且工作效率在實驗的過程中持續下降。

針對發生第二點的「完全沒反應」狀態，丁吉斯發現了「微睡眠」這件事。所謂的微睡眠是指在本**人毫無自覺的極短時間，大腦無法吸收外界資訊的狀態**，不同於完全睡著的「打瞌睡」。

微睡眠的危險之處，在於那短短的幾秒可能會發生車禍等重大的意外。已知微睡眠是因為持續的慢性睡眠不足引起，具體地說，**如果平常的睡眠時間不到七小時，就會引起微睡眠的症狀。**

至於第三點，則顯示慢性的睡眠不足將導致工作表現與「徹夜不眠組」一樣差，而且如果一直處於慢性睡眠不足的狀態，工作效率將繼續惡化下去。

## 肥胖 高血壓 糖尿病的風險也提高了

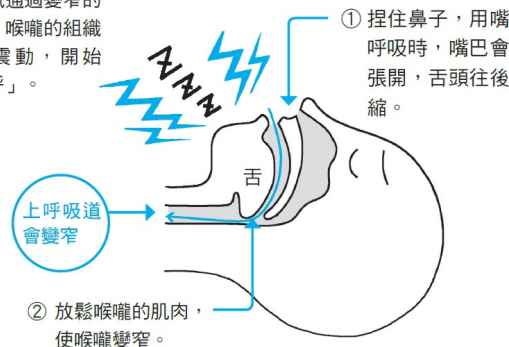
前面帶大家看了睡眠障礙所造成的睡眠不足狀態，會對免疫系統及日常生活帶來什麼樣的影響。只是伴隨著鼻塞的睡眠障礙還有一點應該要知道的，那就是具有中長期侵蝕身體，**引發各種併發症的風險。**

捏住鼻子，用嘴呼吸時，嘴巴會張開，舌頭往後縮。同時會放鬆喉嚨的肌肉，使喉嚨變窄。當空氣通過變窄的喉嚨，喉嚨的組織就會震動，開始「打呼」。

因此不妨把打呼想成是「捏住鼻子，用嘴呼吸」。

## 打呼的原理

③ 當空氣通過變窄的喉嚨，喉嚨的組織就會震動，開始「打呼」。



當上述的狀態愈來愈嚴重，導致呼吸道堵住，就會無法呼吸，這就是所謂的「睡眠呼吸中止症」。一旦呼吸困難，就會覺得不舒服，變得淺眠，因此肌肉會繃緊，好讓呼吸道打開，維持呼吸，可是一旦進入熟睡的狀態，肌肉又會放鬆，呼吸道又會堵

住，呼吸又會中止—當上述情況一再重複，讓患者整晚都無法熟睡。

若一直處於呼吸中止的狀態，血壓會升高，循環系統就很容易出問題。

大家應該知道，人醒著的時候通常是交感神經較活絡，睡著時則換副交感神經較活絡。在這個前提下，血壓會在早晨上升、睡眠中下降。

然而，如果睡眠中處於呼吸中止的狀態，大腦會難受地醒來，導致交感神經變得活絡，血壓上升。一旦重新開始呼吸又會恢復原狀。一整晚如此反反覆覆，睡眠呼吸中止症的人就寢時血壓會一直變動。從血壓在夜間大幅變動的特徵可以看出來，為什麼睡眠呼吸中止症的併發症之一就是高血壓。**整晚劇烈變動的血壓，會對心臟及血管造成非常大的負擔。**

眾所周知，睡眠呼吸中止症也會造成動脈硬化。據說是因為睡眠中一直處於氧氣無法充分傳導到全身的狀態，導致血管發炎、動脈硬化。

動脈硬化會引起各式各樣的疾病。除了心肌梗塞及狹心症等心臟病以外，也容易引發腦中風、腦出血、蜘蛛網膜下腔出血等腦血管疾病、主動脈剝離或慢性腎臟病等等。

另外，即使不到診斷為睡眠呼吸中止症的程度，倘若繼續處於慢性睡眠不足的狀態，還是會增加罹患各種疾病的風險。

根據日本厚生勞動省公布的《促進健康的睡眠指南·2014版》（厚生勞動省健康局於平成26年3月實施）指出，睡眠不足會提高肥胖、高血壓、糖尿病、心血管疾病、代謝症候群等發病的風險，縮短睡眠時間的實驗也證明睡眠不足會產生不安及憂鬱、被害妄想等等，導致認知功能降低，而認知功能在調節情緒及維持有建設性的思考能力、記憶力上至關重要。

無論是短期還是中長期，如欲保持身心健康、充分發揮與生俱來的工作能力，一定要充分地攝取高品質的睡眠。

## 兒童的鼻塞比較不容易發現

前面為各位說明過，鼻塞將導致用嘴呼吸，而睡眠中的鼻塞是造成睡眠障礙及睡眠呼吸障礙的原因之一，會對身心帶來不良的影響。如果是正值成長期的孩子，鼻塞的影響將更為深刻。

兒童的鼻塞很難發現。因為從小就鼻塞的話，會不自覺地以為那是天生自然的狀態，使得孩子沒有「我鼻塞了」的自覺。

即使問來本院看診的兒童：「你會鼻塞嗎？」多半也都是搖頭否認。但如果改問：「白天會不會想睡覺？」、「跑步時會不會容易喘不過氣

來？」這次就會點頭了。再經過檢查，通常都會發現孩子有典型的慢性鼻炎……這樣的案例屢見不鮮。

鼻炎是很常見的疾病，所以家長可能不太容易注意到。即使發現孩子動不動就鼻子發炎，打噴嚏或流鼻水，通常也只會覺得「小孩都是這樣的。不必特地去醫院看醫生吧」。

**要發現兒童的鼻塞，首先必須請周圍的大人仔細觀察孩子的狀況。**為此可參考以下重點，用來檢查孩子有沒有鼻塞。請先用下列清單檢查府上的孩子有沒有這些狀況。

### 「隱性鼻塞」檢查清單 · 兒童版

#### ● 睡眠中、早上起床時

- 會打呼
- 睡著的時候呼吸會停止
- 睡著的時候嘴巴會微微張開呼吸
- 半夜會醒來
- 已經上小學了還會尿床
- 早上起床的時候一臉呆滯

#### ● 白天時

- 白天很睏
- 總是不知不覺就張開嘴巴
- 運動時覺得呼吸困難

- 味覺很遲鈍
- 經常流鼻水
- 經常打噴嚏

#### ● 吃飯時

- 吃飯時沒有細嚼慢嚥就吞下去
- 覺得吃飯很麻煩，吃東西很慢
- 吃飯時直接張開嘴巴嘖嘖作響地咀嚼

#### ● 身體的狀態

- 下巴小巧，齒列不整齊
- 長不高

- 身體往前傾，姿勢不良

#### ● 精神的狀態

- 不擅長專心讀書
- 沒有定力
- 三分鐘熱度
- 很容易發脾氣
- 缺乏表情

#### ● 幼兒

- 喝奶時會停下來休息，用嘴呼吸

打呼或睡著時呼吸暫時停止是睡眠中鼻塞的訊號。還有，如同我再三說明的，人類只要處於可以用鼻子呼吸的狀態，原則上就不會用嘴呼吸。睡眠中如果張開嘴巴呼吸，就必須考慮到鼻塞的可能性。

若因為鼻塞引起睡眠障礙，就會變得淺眠，半夜很容易醒來。孩子早上起床時常常一臉呆滯或白天很想睡的話，最好也懷疑是不是睡眠品質有問題。

如果孩子已經小學了還尿床，可能是因為進入深層睡眠時，腦下垂體會分泌具有抗利尿作用的激素減少了，而這也可能導致睡眠障礙。

白天也會鼻塞的案例，可能是因為孩子用嘴呼吸，通常會看見他們傻傻地張開嘴巴的樣子。

用嘴呼吸比用鼻子呼吸不容易吸收到氧氣，因此運動時很容易上氣不接下氣，或許也是鼻塞的訊號

之一。

另外，如果在用餐的時候鼻塞，因為沒辦法用鼻子呼吸，就很難閉上嘴巴來細細咀嚼。如果出現以下徵兆：吃飯時沒有細嚼慢嚥就吞下去、覺得吃飯很麻煩、吃東西很慢、吃飯時直接張開嘴巴嘖嘖作響地咀嚼等，都請不要忽略鼻塞的可能性。

**經常流鼻水、打噴嚏**的孩子，也要考慮到是不是有慢性鼻炎。最好懷疑是不是同時有鼻塞的症狀。

如果孩子的下巴小巧，齒列不整齊、長不高、身體往前傾，姿勢不良，可能是**鼻塞導致發育不良**。

另外，如果出現沒有定力、三分鐘熱度、很容易發脾氣、缺乏表情的徵兆，有可能是鼻塞導致睡眠品質惡化才引發這些症狀，不妨再觀察一下還有沒有其他指向鼻塞的訊號。

## 「洗鼻子」為什麼有效

如果有打噴嚏、流鼻水、鼻塞等鼻炎的症狀，或者是認為自己可能有「隱性鼻塞」的人，請務必嘗試一下洗鼻子。

一聽到洗鼻子，大概也有人會怯步，「光是游泳時稍微進到一點水都快痛死了，居然還要洗鼻子……」。但水進入鼻子會感到疼痛，是因為人類的體液與進入鼻子的水滲透壓不同所致。洗鼻子的水只要跟人體的體液處於相同的滲透壓，鼻子就不會刺痛。

只要在水裡溶入食鹽，調成鹽分濃度 0.9% 的食鹽水（生理食鹽水），就能讓滲透壓與體液相同。許多患者原本還會擔心：「真的沒問題嗎？」但實際嘗試後，不只不痛，或許還會覺得「洗完後神清氣爽，好舒服」。

洗鼻子之所以有效，只要回想鼻子的構造就能充分理解。

前面為各位說明過鼻子的構造，空氣中的花粉及灰塵、細菌等粒子幾乎都在鼻子的入口三分之一處就被捕捉。鼻黏膜再將捕捉到的粒子與黏液一起送到胃裡，使其變成無害的物質。

因此，只要用生理食鹽水沖洗「鼻子的入口三分之一處」，就能積極地除去產生鼻炎症狀的過敏原，

能有效減輕打噴嚏、流鼻水、鼻塞等過敏性鼻炎的症狀。

各位想必也有許多人正為花粉症所苦吧，花粉症患者最應該做的就是洗鼻子。我自己也有花粉症，從以前開始，只要出現花粉症的症狀，我一定會開始洗鼻子。

當然，鼻炎的原因千奇百怪，也有人即使洗了鼻子，症狀也沒什麼改善。但是適當地洗鼻子，沒有任何壞處，當然也沒有副作用，所以我認為很值得一試。

過去認為不可以洗鼻子，現在也還是有耳鼻喉科醫生主張不可以洗鼻子，前來本院看診的患者也提到：「我告訴自己常去的耳鼻喉科醫生說我在洗鼻子，結果醫生警告我『別做這麼危險的事』。」

問題是，歐美國家早在十年前就發表過「用生理食鹽水洗鼻子能有效改善鼻黏膜和鼻竇黏膜的發炎狀況」的論文。那些論文都指出以一週為期，每天洗鼻子後的成果如下：

1. 能洗掉鼻水所沾附的過敏原等會引起發炎的物質。
2. 能保溼黏膜。
3. 能促進黏膜表面的絨毛機能等效果。

近年來，我感覺「洗鼻子對改善過敏性鼻炎及慢性鼻竇炎很有效」的觀念，也開始在日本國內普及起來了。🔥

## Profile

《擺脫鼻塞、打呼、睡不好的「鼻呼吸」：日本鼻科權威醫師 30 年實證，戒掉用嘴呼吸，讓你增加深度睡眠、一夜好眠！》

打呼、淺眠、總是睡不飽？問題就出在「鼻子」上！4 大鼻塞原因分析×2 個睡眠品質差的潛在訊號×3 種有效緩解鼻塞療法，從「鼻呼吸」開始，重建身心健康。

作者：黃川田徹

兒童耳鼻喉科醫師、醫療法人社團 Advent 理事長、東京鼻科診所理事長。東京大學醫學博士、美國鼻科醫學會會員。

1974 年畢業於岩手醫科大學，並擔任東京大學醫學系耳鼻喉科助手，1979 年擔任松戶市立醫院耳鼻喉科主任醫師，1983 年擔任濱松醫科大學耳鼻喉科講師，1983 至 1985 年前往德國愛爾朗根 - 紐倫堡大學耳鼻喉科附屬醫院留學，1991 年成立「濱松手術中心」、2006 年成立「名古屋手術中心」。2008 年在東京都中央區開設「東京手術中心」（2012 年改名為「東京鼻科診所」）。

他是「治療鼻子的專家」，除了每天看診外，也經常出現在媒體上。著有《帶孩子遠離鼻塞，從預防、控制到治療鼻過敏》等書。



# 不推薦 不嘗試 不購買 勇敢拒「菸」 迎接健康新未來

整理 / 洪詩茵 資料來源 / 衛生福利部國民健康署

今 (2024) 年世界無菸日主題為「保護孩童，避免菸商干擾」，世界衛生組織 (WHO) 指出全球許多年輕族群呼籲政府採取政策，以保護孩童免於遭受菸商及其相關行業影響，並呼籲菸草業者停止向年輕族群提供有害健康的產品。

世界衛生組織倡議，增強年輕族群的意見表達、揭露菸草業者之策略或手法，並強化捍衛健康政策與未來世代的公共意識，且科學實證顯示，所有形式的菸草都是有害健康。電子煙及加熱菸無助於戒菸，兩者對健康造成的危害也不會低於其他菸品。會使吸菸者併用多種菸 (煙) 草產品 (所謂的「多重使用」)，對尼古丁的依賴性更高，可能會使戒菸變得更加複雜，戒菸難度也更大。

菸害防制法於 2023 年 3 月 22 日修正施行，規定電子煙在內之各式類菸品及未經核定通過健康風險評估審查之加熱菸皆為違法產品，任何人不得製造、輸入、販賣、供應、展示、廣告及使用，違者將依法重罰。

為保護孩童免於菸害，菸害防制法已提高禁菸年齡至 20 歲。國民健康署提醒民衆不使用、不購買、不推薦違法產品，若發現違反菸害防制法之情形，可檢附具體事證，就近向所在地衛生局或以市內



年輕族群 3 不政策：不推薦、不嘗試、不購買。

電話撥打菸害諮詢及檢舉服務免付費專線 (0800-531531) 予以檢舉；並呼籲業者或賣家不要知法犯法，請網路電商平台業者落實嚴謹管理與審查機制，避免所屬會員提供虛偽不實之個資，並自主查核，發現違規商品立即下架，以免觸法受罰。



## 年輕族群力行三不政策 加熱菸無助於戒菸與減害

世界衛生組織於 2023 年 7 月 26 日公布加熱菸對健康影響研究實證報告 (Heated tobacco products-Summary of research and evidence of health impacts)，內容提到加熱菸商的行銷策略可能會誤導消費者，以為加熱菸危害性低，也提到加熱菸的成癮性不亞於傳統紙菸，不僅提供與傳統紙菸相當量的尼古丁，還會釋放其他有毒及致癌物質對健康造成危害。國民健康署提醒，年輕族群不要落入菸商行銷包裝與話術的陷阱，不論是初次吸菸者嘗試使用或已是吸菸者的菸品混用，皆會造成菸癮無法戒斷，還會造成發育中大腦等健康傷害，千萬不要輕易嘗試使用菸品，才能維護自身的健康。

## 使用加熱菸與紙菸都會成癮

### 無助於戒菸與減害

尼古丁是所有菸草製品中的主要成癮性物質，世界衛生組織指出，菸商設計加熱菸的目的是以類似傳統紙菸提供尼古丁的速度和濃度，以促使現有吸菸者開始並能持續使用加熱菸。在一項尼古丁藥物動力學研究中，大鼠暴露於一根加熱菸柱產生的氣溶膠中 1.5-5 分鐘後，其血中尼古丁濃度甚至比暴露於傳統紙菸煙霧中高 4.5 倍。

在藉由使用加熱菸戒除傳統紙菸的行為研究方面，現有的研究數據並未顯示開始使用加熱菸的吸菸者能夠成功轉變成單獨使用加熱菸，反而大多數人會成為紙菸與加熱菸雙重使用者，因此並不會降低使用菸草產品所產生的健康風險。

加熱菸排放的煙霧中含有尼古丁，除了容易致成癮外，也會對身體造成危害，特別是影響發育中的大腦，進而對專注、學習、情緒、衝動控制造成不良影響，也會對孕婦及發育中的胚胎造成危害。除了尼古丁，加熱菸的排放物中也含有甲醛、乙醛、亞硝胺等有毒及致癌物質，都會讓身體暴露於健康風險中。

## 菸商多變的行銷伎倆

### 呼籲「不推薦、不嘗試、不購買」

世界衛生組織報告示警，目前對於市場上推出的加熱菸產品研究仍有限，但隨著加熱菸與其搭配使用設備的推陳出新，未來市場上可能會出現提供更多含尼古丁的加熱菸產品。而大部分菸商持續透過長久以來使用的行銷策略來吸引消費者，特別是引誘更多年輕人使用，其錯誤的行銷手段包括：宣傳這些菸草產品比紙菸的健康風險更低；可作為紙菸的替代品；能減少二手菸、減少異味等。甚至，菸商遊走於法規邊緣而開設專門的零售店，便於品牌展示及銷售，並透過實體與網路等各種管道（包括社群媒體行銷）推廣行銷產品，危害公眾健康。



## 紓解壓力有許多正向選擇

### 吸菸無法減壓且傷害腦部

許多考生承受著巨大壓力，出現了讀不下去、焦慮、情緒變化大、失眠等情形，甚至有些考生出現暴飲暴食、抽菸、喝酒的行為等，國民健康署呼籲青少年有壓力時，可向家長或學校尋求協助，找尋合適的紓壓方法（如：聽音樂、找朋友聊聊或運動等方式），千萬別靠不正確的方式（例如：吸菸），不但無法舒緩考試壓力，反而帶來更大的傷害。

## 吸菸無法減壓 反而越吸越多

吸菸者常號稱吸菸可以紓解壓力、放鬆心情，但根據研究指出，吸菸者的壓力其實高於非吸菸者，持續吸菸者雖然靠著吸菸可暫時紓壓，但很快地就需要再度吸菸才能讓情緒回復正常，相對吸菸量反而增加，且菸品內的尼古丁不僅會令人成癮，更會增加壓力，加速傷害健康。

若有吸菸習慣的人，可能導致癌症、糖尿病、心臟病、中風、肺部及免疫系統疾病，青少年時期就有吸菸習慣，除了導致多種疾病、影響社會心理發展外，因菸癮難以戒除，很可能一生都會持續吸菸行為，千萬別再相信吸菸能夠紓壓的說法。

## 電子煙、加熱菸傷身 二手菸又傷人

### 青少年勿輕易嘗試

根據國民健康署歷年國中學生吸菸行為調查顯示，國中學生吸菸率由 2018 年的 2.8% 下降至 2021 年的 2.2%；加熱菸使用率由 2018 年的 2.0% 降到 2021 年的 0.8%；而電子煙使用率卻由 2018 年的 1.9% 上升至 2021 年的 3.9%，從數據中可看到紙菸、加熱菸之吸菸率有下降，但電子煙吸菸率卻上升；根據世界衛生組織提出 104 個戒菸的理由中指出，吸電子煙及加熱菸同樣會使身旁的人暴露於尼古丁及有毒致癌物的二手菸環境中，並增加罹

患呼吸道、心臟、肺部等相關疾病的風險、影響孩子腦部發展，且使用電子煙者，其吸紙菸的機率至少增加 1 倍 5！青少年切勿因電子煙、加熱菸品香味清新，且在好奇心驅使之下就貿然使用，以免得不償失。

國民健康署建議家長除了重視孩子課業成績，也需多花時間和孩子相處、傾聽，並重視他們的感受，以免孩子尋求菸品等物質來紓壓及調適人際關係等。另外，家長及家中成員有吸菸者也應以身作則、帶頭戒菸。



## 戒菸讓你擦亮雙眼 看見世界的美

大家熟知吸菸對健康的危害有慢性肺部疾病、肺癌、心血管疾病及中風等，但你知道吸菸也會傷害眼睛嗎？多數人可能忽略，其實吸菸對眼睛也可能造成不可逆的傷害，世界衛生組織發布戒菸的 104 個理由中指出，吸菸可能導致白內障、青光眼，甚至有永久失明的危險！國民健康署呼籲，讓我們一起守護靈魂之窗，明眸雙眼帶您看見世界的美！

### 眼睛是靈魂之窗 病變之後霧煞煞

美國疾病管制署及紐約州衛生部皆於官方網站宣導，吸菸會增加黃斑部病變、白內障、青光眼、乾眼症及視力喪失等疾病的風險。因為菸草中含有尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物質，這些物質通過呼吸系統進入血液循環，當血液流經眼部時，造成眼部血液中含氧量或營養物質下降等問題。研究顯示，吸菸者罹患「黃斑部病變」的機率比不吸菸者多出 2-4 倍，黃斑部是視網膜的一小部分，在視野成像扮演很重要的角色，黃斑部病變造成視力出現模糊或波浪狀區域，但通常早期沒有症狀，定期做眼科檢查才能及早發現；另吸菸者罹患「白內障」的機率比不吸菸者多出 2-3 倍，白內障會導致視力

模糊，不論黃斑部病變或白內障，如果不及時治療，可能很快就會喪失視力。

再者，孕婦吸菸對胎兒發展有直接影響，如胎兒發生細菌性腦膜炎的可能性增加 5 倍，又除了腦膜炎、早產外，胎兒大腦周圍組織腫脹時，更可能導致眼部感染和其他視力問題，早產亦會導致嚴重的眼睛問題，如：早產兒視網膜病變，可能導致嬰兒永久性視力喪失。另吸菸除影響眼睛內部，菸中的有害物質顆粒還會隨菸霧散落進入眼睛，也會影響周圍組織，導致眼睛刺激發炎、浮腫、乾眼或眼瞼疾病等，另外有研究指出，二手菸造成年僅 6 歲的兒童出現眼睛受損情形。

### 享樂基金存起來 看見美麗新視界

拒菸能減少花費，每天少抽 1 包菸，以目前市占最多菸品價格每包菸 125 元計算，一年省下 4 萬 5,625 元，戒菸 10 年，省下超過 45 萬元！所省下的菸品費用更可用於與家人出遊、享受美食、犒賞自己或投資理財。想要好好利用努力戒菸省下來的享樂基金，必須要有明眸雙眼蒐集生活環境訊息給大腦，因此，保護視力免受吸菸損害的最佳方法就是拒菸、戒菸，降低您罹患視網膜病變和白內障的風險或能減緩病情，保護靈魂之窗，才能看見世界的美！



## 戒菸第一步 「選定日子、下定決心」

根據國民健康署戒菸專線服務成果調查發現，如果有設定戒菸日的朋友，戒菸成功率是高於未設定者的 1.3-2 倍。另根據國民健康署 2022 年國人吸菸行為調查發現，18 歲以上吸菸者，為了自己健康而戒菸為主要原因（佔 49.3%），為了家人及同儕而戒菸則為第 2 位（佔 18.8%）。為了自己及家人的健康，戒菸就從設定戒菸日開始！





吸菸會增加黃斑部病變、白內障、青光眼、乾眼症及視力喪失等疾病的風險。

## 吸菸有害 二 & 三手菸一樣有害

世界衛生組織指出，吸菸導致每年八百萬人死亡，另每年有上百萬人因暴露二手菸而死亡。吸菸會導致心血管疾病、癌症、慢性呼吸道疾病、眼部疾病、糖尿病、失智等健康危害，以癌症為例，每吸一口菸，其中至少有 70 種的致癌的物質，會伴隨著您吸的每一口菸進入身體。除此之外，吸菸也會導致皮膚老化、口臭及牙齒變黃進而影響個人外觀。吸菸不僅危害自己的健康，其所產生的二、三手菸，也在無形中加害身邊的人及環境，如菸熄後殘留在衣物、牆壁、家具、頭髮、皮膚及地毯表面等環境中的污染物，也有可能再度排放至所處環境中，與其他污染物質結合成新毒物，如亞硝酸等致癌物質，也就是所謂的「三手菸」。

## 吸菸「百害而無一利」戒菸正好相反

任何菸品對身體百害而無一利，而戒菸好處幾乎是立即的，戒菸第 20 分鐘開始，血壓及心跳下降恢復正常，停止吸菸 2-12 週，血液循環及肺功能均會增加，如果戒菸 1 年，罹患心血管疾病風險降低 50%，而持續戒菸達 5-10 年以上，中風機率及罹癌的風險也會降低。

戒菸，是讓自己及家人遠離菸害的不二法門，國民健康署為癮君子們提供有效的戒菸方法，**第一步：**

**「選定日子、下定決心」**（清除環境中所有會引起吸菸慾望的物品）；**第二步：克服尼古丁依賴**（尋求醫師的協助）；**第三步：克服吸菸的依賴**（長期吸菸而造成的口慾及手慾，可以尋找暫時替代習慣來轉移，如以手持筆替代手拿菸習慣，或咬紅蘿蔔條及咀嚼無糖口香糖來替代）；**第四步：一口也不碰**（當心情煩躁或壓力大時，務必要抗拒吸菸的誘惑，切勿讓這些原因成為你再次吸菸的理由）；**第五步：「戒菸四招」**（深：放鬆深呼吸、冷：喝杯冷水、動：運動一下、洗：洗臉或刷牙）。

## 愛自己及家人趁現在

### 約定戒菸日 一起杜絕菸害

即刻與家人朋友約定戒菸日，相信有親友的支持，這次的嘗試一定會更成功，當您跨出戒菸的第一步，就是自己與家人健康的一大步。如果戒菸路上感到孤獨與困惑，可尋求專業協助，國民健康署提供多元戒菸服務，讓全台近 3,500 家合約醫事機構的醫師及衛教師當您的好夥伴，量身打造戒菸計畫；如想獲得即時便利的服務，可撥打**免付費戒菸專線（0800-63-63-63）**，或使用**Line 通訊軟體（ID：@tsh0800636363）**隨時進行戒菸諮詢；相信專業人員的陪伴與支持下，一定可以戒菸成功，讓您及家人享受無菸的環境與健康的生活！🔥

#### ◆ 戒菸影音：

如果已經吸菸成癮，那要怎麼戒除菸癮呢？

<https://www.youtube.com/watch?v=6STZ1Wxky-Y>  
戒菸專線 吸菸危害孕婦及胎兒！拒絕家庭二手菸、三手菸！

<https://www.youtube.com/watch?v=H6RixD2q9PY>

#### ◆ 戒菸資源：

◎免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63、Line 通訊軟體 ID：@tsh0800636363

◎全國近 3,500 家戒菸服務合約醫事機構（查詢電話：02-2351-0120、網址 <https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx>）

◎洽地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務

# 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」

## 高油高糖美食宴 小心腸胃愛生氣

日常生活中，您是否常在忙碌過後，找尋各種美食來犒賞自己？美食下肚後，胃腸就得開始工作，將食物進行消化、吸收，但如果暴飲暴食、攝取過多高油高糖的食物，可能會讓胃腸功能異常，導致脹氣、胃食道逆流等讓人不適的症狀，不僅影響生活品質，更可能會發生症狀持續或加劇的狀況。食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，這些症狀造成的原因、緩解的方法以及就醫時機，都是不可忽視的問題。

### 造成脹氣原因

人體的消化道中都會存在氣體，這些氣體來自於吞嚥時吞下空氣、受到食物種類的影響、或食物消化分解過程造成的氣體。當氣體在腸胃道中，身體會透過打嗝或放屁的方式適度排放，但若過於大量、無法正常排出，就會產生脹氣，讓人感到腹脹不適、噁心、嘔吐，甚至腹部痙攣、絞痛。

### 改善脹氣 五種方法看過來

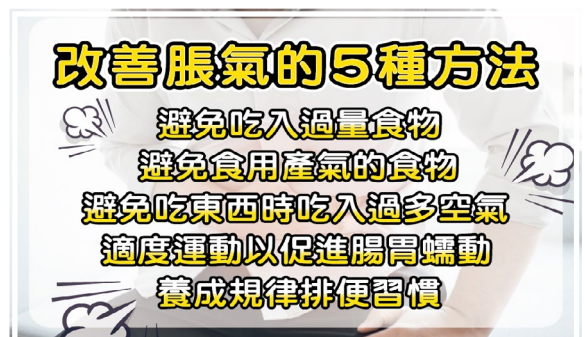
造成腸胃脹氣的原因有很多，如果是因為疾病造成脹氣，就要諮詢專業醫生來獲得正確且有效的治療。但若排除病因性原因，可藉由最基本的飲食習慣來做緩解。

- 1. 避免吃入過量食物：**每餐盡量不要吃太飽或過量，可以減少氣體產生。當脹氣不舒服時，也可以考慮適量減少進食的份量。
- 2. 避免食用產氣的食物：**產氣性食物種類多，包含澱粉含量高的食物、不易消化的食物、或經發酵製成的食物，應依照自身體質，減少食用容易脹

氣的食物。如果脹氣已經讓您感到不適，建議咖啡、酒、乳製品、碳酸飲料、高油高糖食物等，先暫停食用。

- 3. 避免吃東西時吃入過多空氣：**用餐時盡量減少交談，而細嚼慢嚥也可減少脹氣產生。
- 4. 適度運動以促進腸胃蠕動：**此處指的運動，並非飯後做激烈運動，這會得到反效果。建議飯後做伸展、瑜伽、散步等舒緩運動，以達到幫助消化、緩解脹氣的功效。
- 5. 養成規律排便習慣：**肚子累積太多糞便時，會感到脹氣不適。養成固定時間排便，有助於腸胃蠕動。

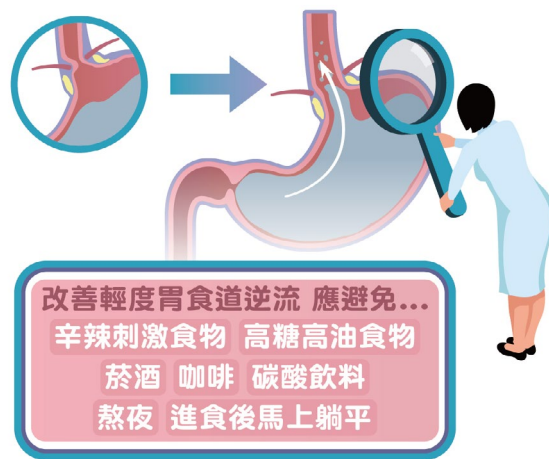
食藥署提醒，每個人腸胃道蠕動機能不同，對脹氣耐受度也不同，若不是其他疾病造成脹氣，除了嘗試緩解方法外，也可諮詢藥師使用緩解脹氣的非處方藥，這類緩解脹氣的成分如 Dimethicone、Simethicone，其作用像界面活性劑，用來降低氣泡的表面張力，讓消化道中的氣泡張力改變，氣泡就會比較容易破裂，並藉由打嗝或放屁排出，進而減緩脹氣不適。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 967 期）



## 出現胃食道逆流 找出原因並努力改善

當胃食道逆流發生時，表現的症狀為胸悶、胸痛、喉嚨異物感、溢酸或慢性咳嗽，不僅影響呼吸與睡眠，也影響日常生活品質。

而造成胃食道逆流的原因很多，像是工作壓力大、作息不正常、飲食習慣不正確、抽菸喝酒、藥物或疾病的影響等，還有肥胖、懷孕等因素也會導致腹壓較高，容易導致胃酸逆流。除此之外，在進食的時候，為了讓食物向下流動進到胃，位於食道與胃交接處的下食道括約肌會放鬆，但若下食道括約肌鬆弛，胃裡的胃酸就會逆流到食道，造成食道的傷害。



### 五種方法 改善輕度的胃食道逆流

偶爾發生或輕度的胃食道逆流，建議可先從調整飲食、改善生活習慣著手：

1. 避免辛辣刺激或高油高糖食物。
2. 避免食用加工食品。
3. 避免抽菸、飲酒、咖啡、碳酸飲料等。
4. 維持生活作息正常，避免熬夜。
5. 進食後避免馬上平躺。

食藥署提醒，腸胃不適的症狀輕微時，可以考慮使用非處方藥物緩解（藥品成分主要用來中和或減緩胃酸或減少胃酸分泌）。使用前，務必先詢問藥師確認症狀，並注意藥品說明書上的注意事項、用量用法與警語、是否會造成過敏等事項。

食藥署也提醒，藥物主要是提供緩解，治本之道還是改善生活與飲食習慣。若用藥後症狀沒有緩解，持續出現腹痛、腹瀉、嘔吐等症狀，甚至因長期性逆流導致胃酸侵蝕食道、喉嚨，造成潰瘍、出血甚至引發其他疾病，此時應立即就醫，做進一步的檢查與治療。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 967 期）

## 購買益生菌食品 教您先看懂標示

隨著國人健康意識提升，市面上的益生菌食品玲瑯滿目，常讓人難以抉擇。食藥署提醒，含益生菌產品的外包裝可能有一些宣稱，這些宣稱不可有不實、誇張或易生誤解的詞句，也不能涉及醫療效能。

### 含乳酸菌的健康食品 確認需求再購買

根據健康食品管理法，只有依規定向衛生福利部申請健康食品查驗登記，並通過審查後，取得「小綠人標章」的食品，才能稱為「健康食品」。台灣目前有 53 件含乳酸菌產品取得健康食品小綠人標章，所涵蓋之相關保健功效項目共 9 項，包含：免疫調節、胃腸功能改善、骨質保健、調節血糖、輔助調整過敏體質、調節血脂、不易形成體脂肪、抗疲勞及牙齒保健。產品數量占比前三項分別為：胃腸功能改善、輔助調整過敏體質及免疫調節。

益生菌食品百百款，食藥署呼籲業者遵循相關標示規範，以利消費者透過標示辨明產品資訊。提醒業者需特別留意下列三點：

1. 成分中標示的乳酸菌，不能以「益生菌」取代，必須在外包裝內容物欄位明確標示乳酸菌的菌種

中英文名稱，讓消費者了解業者實際投入原料。

2. 在包裝上有標示含菌量時，要確保該產品在有效日期前所含的活菌數皆符合標示值。
3. 益生菌產品的培養基，如未經去除、分離培養基製程，為終產品內容物一部分，要先確認培養基成分為可供食用的原料，並展開標示，使消費者透過產品外包裝便能一目了然。

食藥署提醒，業者的產品標示如有不實或導致消費者誤解的情況，可能會違反食品安全衛生管理法的規定。因此，業者若不清楚產品標示是否違反食品安全衛生管理法的規定，可上網查詢「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」，該準則對於違規的詞句，以及可使用的詞句皆有清楚說明，供業者做進一步的自我檢查，從而提升產品的品質及信譽。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 968 期）



## 0 卡就是零卡路里嗎 帶您一探究竟

市售的蒟蒻經常標榜 0 卡，還有許多點心會標示低卡零食，當這些熱量、脂肪、糖含量標示為 0 卡，就真的不含熱量、脂肪和糖嗎？就讓食藥署帶著愛吃又愛美的各位，一窺 0 卡的秘密吧！

### 您知道熱量怎麼計算嗎

熱量之計算方式為：蛋白質的熱量以每公克 4 大卡計算；脂肪的熱量以每公克 9 大卡計算；碳水化合物的熱量以每公克 4 大卡計算，但碳水化合物項下標示膳食纖維者，其膳食纖維的熱量得以每公克 2 大卡計算；糖醇的熱量以每公克 2.4 大卡計算（赤藻糖醇的熱量以每公克 0 大卡計算）；有機酸的熱量以每公克 3 大卡計算；酒精（乙醇）的熱量以每公克 7 大卡計算。

### 究竟「0 卡」、「低卡」是什麼意思

依據「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，包裝食品所含之熱量只有符合宣稱規定者，才能以「0」、「無」、「不含」或「零」標示，或是以「低」、「少」、「薄」、「微」或「略含」標示。

若宣稱「零熱量」時，表示該食品每 100 公克之固體（半固體）或每 100 毫升之液體所含熱量不超過 4 大卡。若宣稱「低熱量」時，表示該食品每 100 公克之固體（半固體）不超過 40 大卡，或每 100 毫升之液體所含熱量不超過 20 大卡。

看懂 0 卡或低卡的意思，未來就可當個聰明的消費者！食藥署也提醒，均衡飲食，適當運動，會讓您更加愉悅無負擔。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 968 期）



SUN MON TUE WED THU FRI SAT

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01 五月廿六 宜：開市、立券、交易 掛匾、拆卸	02 五月廿七 宜：祭祀	03 五月廿八 宜：訂盟、納采、祭祀 祈福、出行	04 五月廿九 宜：納財、裁衣、合帳 拆卸、栽種	05 五月三十 宜：祭祀	06 小暑 北區 《財經講座》鄭中樑10:00~12:00 《打造完美三富人生》黃榮如10:00~12:00 中區 《全球即時財經》廖漢忠、林佩瑜10:00~11:45 宜：祭祀、祈福、納采、移徙、入宅
07 六月初二 宜：祭祀、齋醮	08 六月初三 宜：安葬、成除服	09 六月初四 宜：祭祀	10 六月初五 宜：開光、立券、交易 拆卸、出火	11 六月初六 宜：祭祀、沐浴、理髮 安葬	12 六月初七 宜：破屋、壞垣	13 六月初八 北區 《財經講座》-邵志明10:00~12:00 中區 《全球即時財經》吳瑞珍、楊麗蓉10:00~11:45 南區 《與孤獨、百歲共舞》陳靜美10:00~12:00 宜：開市、立券、交易、移徙、入宅
14 六月初九 宜：開市、立券、交易 嫁娶、入宅	15 六月初十 宜：祭祀、納財、栽種 納畜	16 六月十一 宜：祭祀	17 六月十二 宜：安葬、成除服	18 六月十三 宜：祭祀、出行、畜調	19 六月十四 宜：嫁娶、求嗣、開光 移徙、栽種	20 六月十五 北區 《財經講座》蘇玟瑜10:00~12:00 《彩色人生理財講座》伍安歲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》高榮志、林美月10:00~11:45 南區 《財經講座》陸大同10:00~12:00 宜：解除、安葬、成除服
21 六月十六 宜：祭祀	22 大暑 宜：出火、拆卸、納畜 掛匾、修造	23 六月十八 宜：祭祀、理髮、安葬	24 六月十九 中區 《聽故事學理財-親 子理財講座》吳瑞 玲14:00~16:00	25 六月廿十 宜：開市、立券、交易 納財、栽種	26 六月廿一 南區 《豹富-在保險業》 李世傑14:00~15:40	27 六月廿二 北區 《財經講座》陳文銓10:00~12:00 《財經點金》陳澤宏10:00~12:00 《宏觀經濟實時財經》李信年、蔡欣好10:00~12:00 中區 《全球即時財經》王金菊、陳曉虹10:00~11:45 南區 《財經講座》劉子菲、陳冠元10:00~12:00 宜：祭祀、納財、栽種、納畜、牧養
28 六月廿三 宜：祭祀	29 六月廿四 宜：祭祀、經絡、補垣 成除服	30 六月廿五 宜：祭祀、嫁娶、出行	31 六月廿六 宜：祭祀、開光、沐浴 拆卸			

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

# 安心首選 永達保經

組織合作 專業 理財OPP、財經講座 E-Learning線上理財 專業實戰公司教 專業培訓平台 高階主管養成計劃

沒有成效？沒有人脈？密碼 保險企業家 MDRT不是夢 明確市場定位 共享資源多 專

在這裡別擔心

終身學習 事業版圖跨足兩岸，業界第一 平台吸引人才 沒有



保險企業家 MDRT不是夢 理財OPP、財經講座 E-Learning線上理財 專業實戰公司教

訓平台 高階主管養成計劃 行銷密碼 2143 增員密碼 保險企業家 組織合作

明確市場定位 共享資源多 專業人才多 獎金、終身學習 無成本創業 專

2024永達保經徵才廣告

## 保險企業家

理財OPP、財經講座 E-Learning線上理財 專業實戰公司教 專業培訓平台 高階主管養成計劃

2161 行銷密碼 理財OPP 財經講座 專業人才多 晉升獎金、終身學習 無成本創業

專業版圖跨足兩岸，業界第一 平台吸引人才 沒有

2161 行銷密碼

這裡 共享資源多

專業實戰公司教 專業培訓平台 高階主管養成計劃 保險企業家

組織合作 組織合作 利益共享 專業版圖跨足兩岸，業界第一 平台吸引人才 沒有

專業版圖跨足兩岸，業界第一 平台吸引人才 沒有

理財OPP、財經 明確市場定位 專業實戰公司教 專業培訓平台 高階主管養成計劃

2161 晉升獎金、終身學習 保險企業家 組織合作 明確市場定位 共享資源多 專

業人才多 晉升 E-Learning線上理財 專業版圖跨足兩岸，業界第一 平台吸引人才 沒有

成效？沒有人脈，在這裡 無成本創業 不是夢 專業實戰公司教 專業培訓平台 高階主管養成計劃

實 專業實戰公司教 高階主管養成計劃 2161 行銷密碼 2143 增員密碼 保險企業家 組

織合作、利益共享 明確市場定位 共享資源多 專業實戰公司教 專業培訓平台 高階主管養成計劃

專業版圖跨足兩岸 平台吸引人才 沒有 沒有人脈，在這裡 專業實戰公司教 專業培訓平台 高階主管養成計劃

不是夢 專業培訓平台 E-Learning線上理財 專業實戰公司教 專業培訓平台 高階主管養成計劃

劃 2161 行銷密碼 2143 2143 增員密碼 組織合作、利益共享 專業實戰公司教 專業培訓平台 高階主管養成計劃

源多 專業人才多 終身學習 無成本創業 跨足兩岸，業界第一 平台吸引人才 沒有

才沒有成效？沒有人脈，在這裡別擔心！ MDRT不是夢 理財OPP、財經講座 E-Learning線上理財

