

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2024.11
No.205

青醫美診所 專注輕型醫美
林暘朝 胃鏡減重 + 微整形
綻放您的美

科學減脂
擺脫減肥循環 找回輕盈與健康
保險公司為什麼拒絕續保我的附約



一個人要更好
大齡單身必備保單



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

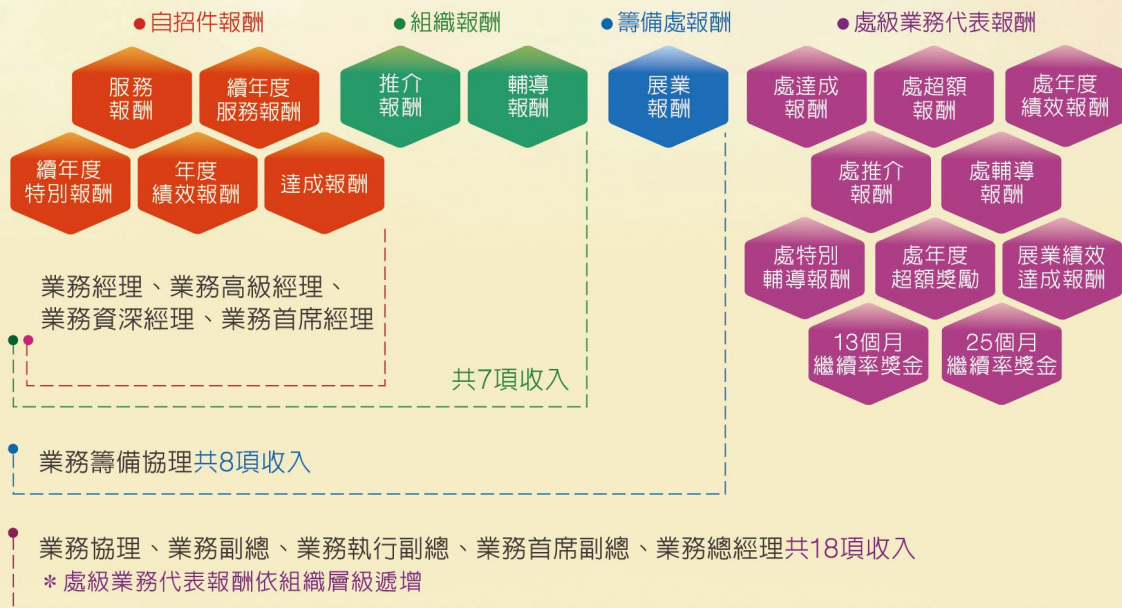
組織發展最佳平台

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

P09 一個人要更好 大齡單身必備保單

根據行政院性別統計資料庫數據，2023 年度台灣 30 歲以上未婚人數達 3,424,781 人、離婚與喪偶人數達 2,865,450 人，總計台灣 30 歲以上的單身族群高達 6,290,231 人。單身族的家庭負擔或許比較輕，卻也代表家庭支持網絡的單薄，本期邀請兩位保險專家－楊美玲、林晏婕，從單身族的立場出發，談大齡單身族的風險，並提供具體的規劃建議。



楊美玲 業務儲備協理



林晏婕 業務儲備協理

財 富學苑

封面裡 最佳組織發展平台

03 加入永達 實現環遊世界五大洲豪華之旅

09 一個人要更好 大齡單身必備保單 

32 誠信負責的保證 資訊安全為首要

封底裡 永達 11 月活動行事曆

封底 西進求賢

健 康學苑

20 科學減脂

擺脫減肥循環 找回輕盈與健康

25 戰勝代謝症候群 腰瘦行動保健康

28 解決肌肉痠痛有一套

30 健康快遞

藥品百百種 怎麼保存最好

生 活學苑

08 十年復康傳愛 樂活長照人生

14 並肩公益行 永達愛同行 Go With Me

永達持續七年捐贈長照專車

16 永續長照 專車送達

17 青醫美診所 專注輕型醫美

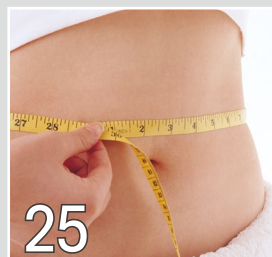
林陽朝 胃鏡減重 + 微整形 綻放您的美

權 益學院

04 保險公司為什麼拒絕續保我的附約

06 財經生活補給站

微型電動二輪車車主應投保強制汽車責任保險及領牌



Editor's Note

編輯手記

單身快樂 確「保」一個人會更好

根據內政部的統計資料顯示，台灣的未婚率逐年上升，生活方式、經濟壓力、職業規劃、或對婚姻態度的改變等原因，越來越多台灣人選擇不婚或保持單身。根據行政院性別統計資料庫數據，2023 年台灣 25 歲至 44 歲適婚人口的未婚率高達 51%，對比上世紀 80 年代，當時台灣適婚人口的未婚率僅 14.4%，這個數字差距驗證了超單身世代的來臨，也預警了未來單身長者的人口將進入大爆炸時代。

隨著台灣單身人口的增加，特別是對於 40 歲以上的大齡單身族來說，提早規劃未來的生活顯得尤為重要。包括短期的健康風險管理以及長期的退休和養老計畫。本期專題《一個人要更好 大齡單身必備保單》專題，永達保經楊美玲、林晏婕兩位保險專家，身為自由自在的單身族，早已做好一個人的退休生活規劃，他們從切身經驗分享單身族面臨的老後挑戰，並提出具體保險規劃建議。

一個人生活，的確自由自在，但少了依靠，更要確保個人的健康狀態，才能真正地暢享單身生活。依據國民健康署國民營養健康調查顯示，近年成人預防保健服務資料顯示，40 歲至 64 歲接受服務的民衆中近 3 成 2 有代謝症候群，而罹患代謝症候群者，未來得糖尿病、

心血管疾病的風險會是一般人的 2 至 6 倍。本期《戰勝代謝症候群 腰瘦行動保健康》專題，代謝症候群的危險因子中，腰圍從外觀就能判斷是否異常，成年男性腰圍應小於 90 公分、女性腰圍應小於 80 公分，國民健康署更提供 4 招，幫助民衆維持健康腰圍。

反覆瘦身減脂的人，大都曾嘗試過許多減肥方式，人人讚揚的瘦身法，在自己身上卻成效不彰，即便短期內看見瘦身效果，卻難以持之以恆，甚至陷入自我責怪與厭棄的情緒中。本期專題《科學減脂 擺脫減肥循環 找回輕盈與健康》，最敢說真話的健身教練班·卡本特指出，不論是飲食或運動，世界上沒有一體適用的瘦身法，應該根據每個人自身的情況做出最適合自己的決定，擬定專屬於自己的瘦身計畫。專題特別針對運動在減脂中扮演的角色說分明，雖然運動的減重效果永遠不如飲食，但從健康的角度來看，維持運動習慣卻非常有幫助，有助改變身體的組成，最理想的情況，是能夠同時養成有氧運動和阻力訓練的習慣。

如同退休需要老本、老身與老友，想要高唱單身快樂，同樣也需有金錢與健康傍身，建議提早做好通盤的考量與規劃，才能擁有一個人生活的自由自在，11 月 11 日，單身快樂！

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.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 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



永達 2023 年下半年『金色夢幻、童話小鎮，奧捷極峰會議』



永達 2024 年上半年『夢幻之境～北歐高峰會議』

加入永達 實現環遊世界五大洲豪華之旅

圖文／公關部

致力協助業務夥伴實現 MDRT 全人價值的永達保險經紀人公司，重視業務夥伴的心靈、生活與個人價值，透過多元化的獎勵競賽，激勵業務夥伴挑戰自我，不僅提供訓練補助及高達 310 萬元的組織發展獎金，更推出獎勵旅遊，許諾帶領績優業務夥伴環遊世界。今年 4 月才帶領業務夥伴出發奧地利與捷克，9 月又再次帶著業務夥伴暢遊北歐夢幻之境，跟著永達保經出國旅遊，吃好、喝好、玩好是標配，永達保經以最尊榮的旅遊體驗犒賞所有業務菁英，實現環遊世界五大洲的夢想。

成立於 1973 年的「國際獎勵旅遊協會」SITE 為獎勵旅遊訂了一個簡單明確的定義：運用有創意的旅遊方式，加強夥伴的工作動機並改善表現力。2003 年迄今，21 年來，永達獎勵旅遊團已插旗世界五大洲近 30 個國家，包括：日本、瑞士、義大利、加拿大、奧地利、夏威夷、澳洲、西班牙、德國、英國、荷蘭、比利時、杜拜、俄羅斯、丹麥、挪威、克羅埃西亞、波蘭、希臘、盧森堡、葡萄牙、捷克…，每一次的出遊，五星級飯店、米其林星級餐廳……，都以最尊榮的享受為訴求，「永達保經重視人才，尊寵每一位金字塔頂端的業務菁英，用最尊榮的五星級旅遊體驗，激勵業務夥伴追求高業

績之餘，更邁向組織發展，引領更多業務夥伴實現環遊世界的夢想，開拓視野，享受貴賓般的禮遇！」

「保險企業家」是永達保經賦予所有業務夥伴的共同目標，永達保經陳慶鴻總經理表示：「晉級是名利雙收唯一出路！永達保經自 2023 年啟動業務制度優化，提供訓練補助及 310 萬元的組織發展獎金，更以多元化的獎勵競賽包括：MDRT 年會獎勵、國外高、極峰會議旅遊獎勵、高手交流會，吸引業務夥伴挑戰自我，藉由高規格的獎勵旅遊激勵士氣，提高工作效率，透過旅遊讓身心走向更遼闊的天地。」

永達保經獨創創業平台，跳脫傳統保險業師徒制，藉著平台豐富課程培訓專業人才，並迎合 AI 趨勢，將 57 項管理報表、高收入計劃表、高成交率檢查表、報聘計劃表等全面 e 化，更透過 e-learning 線上學習平台，讓學習不受限於時間與地點，優化業務主管的管理工作之餘，同時推出接續服務專案，更讓新進業務代表不用擔心沒有客源、沒有資源的問題。

環遊世界是許多人的夢想！而遨遊世界五大洲又是何等的豪情快意？來到永達保經，透過平台的資源開創自己的保險事業，世界奇景、百年建築、千年遺跡…，都將成為旅遊相簿中的珍貴回憶！

保險公司爲什麼拒絕續保我的附約

整理／公關部 資料來源／財團法人金融消費評議中心



申請人怎麼說…

老張在 2003 年 6 月 24 日向 A 保險公司投保定期保險主約 20 年期，並附加綜合醫療保險附約 28 年期。但是現在 A 保險公司卻說主契約結束，它的附約也跟著一起結束了，如果要續保附約的話需要新的主契約，而且保費另外計算。老張覺得這樣不合理，因此申請評議請求 A 保險公司依照 28 年的條件同意續保綜合醫療保險附約。

保險公司怎麼說…

老張要求 A 保險公司應該承保綜合醫療保險附約到 75 歲，但是依據附約條款的約定，主契約終止或消滅

時，附約的效力就終止了，因此 A 保險公司無法同意承保附約到老張 75 歲。

評議委員會怎麼說…

本案綜合醫療保險附約條款除了約定「本特約需附加訂約始有效力」以外，也明確約定附約是附加於「主契約」，在「主契約終止或消滅」的時候，附約的效力也會終止，一般稱之為效力依附條款，也就是讓附約的效力從屬於主約，隨著主約效力消滅而一同消滅。

判斷理由說給您聽…

一、「契約自由原則」包括當事人是否締約的自由、選

擇締約對象的自由、契約內容決定的自由及方式自由，在私法自治的原則下，契約雙方有自行形成權利義務關係的充分自由。而所謂任意險，是指基於要保人自由意願所投保的任意保險，與強制保險是基於法律強制規定而不是基於要保人自由意願所投保的強制保險有所不同，自然應該回歸私法自治原則，由雙方自行決定契約內容。



二、依據本案綜合醫療保險附約條款的約

定，本附約依照主保險契約要保人的申請，經過 A 保險公司同意後，附加於主契約訂定之；附約的保險期間為一年，保險期間屆滿前，要保人得經 A 保險公司的同意續保；另外，當主契約終止或消滅時，附約的效力也就一同終止。

三、經查，本案綜合醫療保險附約條款除了約定「本特約需附加訂約始有效力」以外，也明確約定附約是附加於「主契約」，在「主契約終止或消滅」的時候，附約的效力也會終止，一般稱之為效力依附條款，也就是讓附約的效力從屬於主約，隨著主約效力消滅而一同消滅。而本案附約並不是基於法令的強制規定所投保的強制保險，其性質屬於任意險，因此如果 A 保險公司基於主約有效存在才可以附加附約，依照前面的說明，這屬於私法自治的範圍，依據契約自由原則，A 保險公司自然可以限制附加附約的前提是主約必須有效存在，所以如果本案主約因為期滿而消滅的話，那麼它所附加的本案附約當然就無從附加了。查本案主約已經在 2023 年 6 月 24 日因為 20 年滿期而終止，老張只請求 A 保

險公司同意續保本案附約，可是老張跟 A 保險公司之間並不存在有效的主契約，既然沒有本案附約可以附加的主契約，那麼 A 保險公司以本案主約效力終止或消滅為由拒絕續保本案附約，是有依據的。

四、然而，從老張提供的本案主約及附約保險單影本來看，上方保險期間及繳費期間都記載為 20 年，但是下方本案附約的繳費年限欄位卻註記為 28 年；是 A 保險公司誤植了本案附約的繳費年限，才導致老張產生誤解。因此，評議中心衡酌本案事實情狀及證據，依據金融消費者保護法第 20 條第 1 項所揭示的公平合理原則，認定 A 保險公司應該適當補償老張○○○元。

參考法令：

◆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。✎

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／金融管理委員會



微型電動二輪車車主應投保強制汽車責任保險及領牌

金融監督管理委員會（下稱金管會）提醒微型電動二輪車（下稱微電車）之車主，投保強制汽車責任保險（下稱本保險）及領用牌照後，始得上路行駛，以免因未投保及領牌而受罰。

自 2022 年 11 月 30 日起，道路交通管理處罰條例及強制汽車責任保險法將微電車納管及納保，微電車應投保保險並登記、領用、懸掛牌照後，始得行駛道路，至於 2022 年 11 月 30 日前已使用之微電車，則應於 2 年過渡期內完成投保及領牌。金管會提醒尚未投保及領牌之車主，過渡期間將於今（2024）年 11 月 29 日到期，請儘速投保及領牌，以獲得保險保障及避免受罰，逾期末領用牌照行駛者，公路監理機關將處車主新台幣 1,200 元以上 3,600 元以下罰鍰，並禁止其行駛。

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，如對申領牌照有疑義，請洽交通部公路局所屬各地監理所、站諮詢，以維護自身權益。

投保健康險應誠實告知健康狀態

金管會提醒消費者投保健康險時，除應審慎評估自身需求及經濟能力、注意投保商品的保障範圍、疾病及醫療等名詞定義、等待期間、除外責任及給付上限等重要約定事項外，應親自填寫要保書，據實回答保險公司於要保書上的書面詢問（即健康告知事項）並親自簽名，以避免投保後被發現告知不實遭保險公司解除契約而衍生消費爭議。

保險契約係基於最大誠信原則，由要保人與保險公司雙方訂定對價平衡的契約，要保人應於投保時，依各要保書訂立的書面詢問善盡告知義務，如是否有「過去 5 年內曾患有高血壓、癌症等疾病」、「最近 2 個月有因受傷或生病接受醫師治療、診療或用藥」等情形，讓保險公司知悉保戶的健康狀況，作為評估是否承保、設定承保條件及承保費率的依據，如要保人的告知內容有隱匿、遺漏不為說明或為不實的說明，足以變更或減少保險公司對於危險的估計，則依保險法第 64 條規定，保險公司在契約訂定後 2 年內可以解除契約（保險公司須在知有解除原因後一個月內行使解除契約權）。

另被保險人帶病投保且未據實告知，即使保險契約訂

立後超過 2 年，保險公司不得解除契約，但依保險法第 127 條規定，保險公司對投保前已發生的疾病，不論經過多久時間，仍不負給付保險金的責任。

因此，為避免保戶投保時有未就要保書的書面詢問據實告知，而遭保險公司解除保險契約的情事，金管會再次提醒消費者於投保健康保險時應誠實告知健康狀態，以避免衍生消費爭議。保戶與保險公司雙方均應以最大誠信對待對方，保險才得以發揮最大之功能，有效分散未來的風險，彌補未來危險發生的損失。



金管會提醒民眾購買投資型保險商品注意事項

金管會提醒消費者，因投資型保險商品的種類及費用結構有多種型態，且投資相關風險是由保戶自行承擔、不保證獲利，消費者在投保之前，應瞭解欲投保商品的風險及各種費用結構，審慎選擇適合自己的商品。

投資型保險商品是結合保險及投資的商品，金管會提醒消費者，投保投資型保險商品前應注意下列事項，以避免日後消費爭議：

一、確認自身保障需求：投資型保險商品分為投資型人壽保險及投資型年金保險，消費者在選擇投資型保險商品時，務必要確認是否有人壽保險或年金保險的保障需求，金管會特別提醒高齡消費者，應注意每年的壽險保障費用會隨年紀提高而上升，以及約定年金給付開始日的合理性，投保前務必審慎考慮是否確實有相關保障需求。

二、自行承擔投資風險：投資型保險商品除具有保險保障性質外，並能自主掌握保險中資金的運用狀況，自行選擇投資標的，保戶需自行承擔連結投資標的之價值波動、流動性、信用風險等多項風險，如為外幣投資型保險商品還可能面臨匯率風險。而坊間所稱「類全委保單」是指由保險公司委託證券投資信託公司代為運用與管理專設帳簿資產的投資型保險商品，該等專設帳簿資產雖由保險公司委託專業機構代操，但投資相關風險仍由要保人承擔。金管會提醒，在決定連結複雜的投資標的前，需確認自己具備相關投資知識及風險承擔能力，切勿僅因預期投資報酬率可能優於銀行存款利率就盲目決定投保，而忽略投資型保險商品本質上具有自負盈虧且不保證收益之特性。

三、特別注意相關警語：市面上有部分投資型保險商品訴求連結投資標的之定期配息或收益分配機制，但部分商品的配息或收益分配來源可能為本金，民眾購買前，應特別注意各該商品的警語揭露。

金管會建議消費者可至財團法人保險事業發展中心網站「消費者園地」，多加瞭解投資型保險商品特性及基本資訊，在投保投資型保險商品前，可至中華民國人壽保險商業同業公會網站瀏覽「投資型保險專區」，瞭解各保險公司投資型保險商品的費用收取標準、適用條件及核保、銷售等規範，並確認是否符合自身投保需求，以避免購買不適合的保單。另消費者在投保前務必詳細審閱保單條款，要保人在簽約後如發現保單內容不符合需求，仍可依保險契約約定，於收到保單翌日起 10 日內向投保的保險公司撤銷保險契約，保險公司即應無條件退還所繳保險費，以維護自身權益。



十年復康傳愛 樂活長照人生

從復康到長照 由高球到健走 愛心零距離 因你我強強聯手

2008 ~ 2017年 完成「十年100輛」復康巴士傳愛計劃

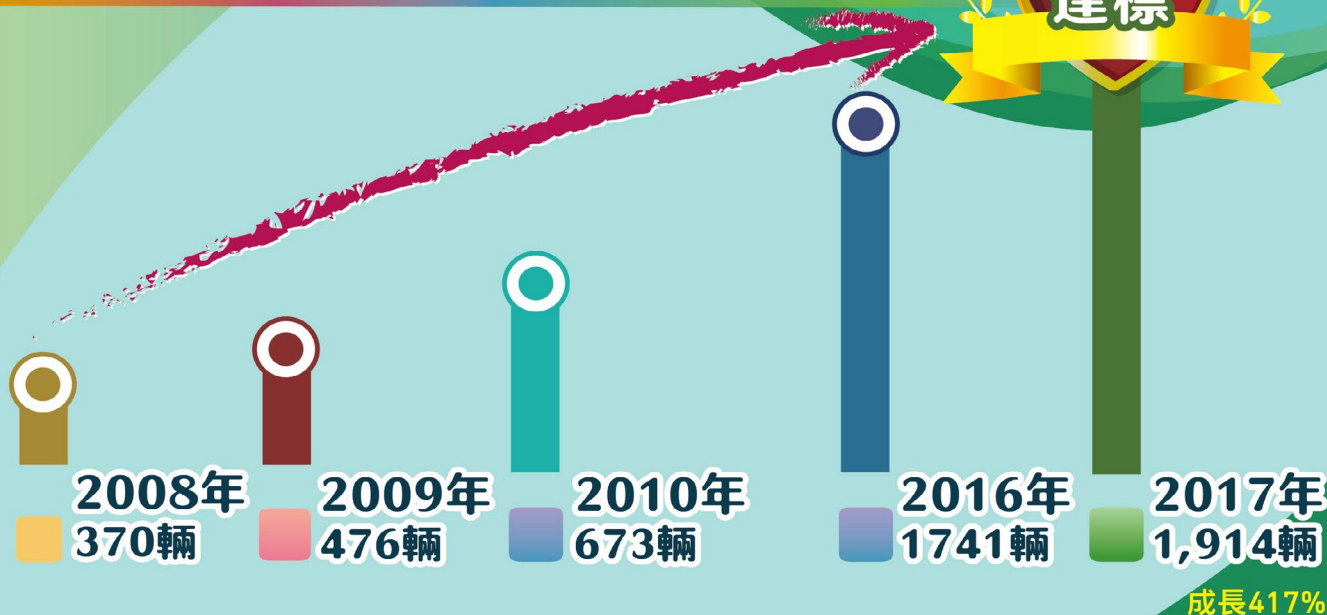
新台幣9,240萬元購置經費、18個縣市受惠、131萬服務人次

2018 ~ 2025年 再啟動「八年64輛」長照專車捐贈計畫

永達以企業力量 拋磚引玉

提升身心障礙者與長者的生活便利

2008~2017年全台復康巴士成長數



感謝所有揮桿傳愛的公益高爾夫參加者以及所有健走參與者，因為有您，永達能完成對社會愛的承諾。

一個人要更好 大齡單身必備保單

根據行政院性別統計資料庫數據，2023 年度台灣 30 歲以上未婚人數達 3,424,781 人、離婚與喪偶人數達 2,865,450 人，總計台灣 30 歲以上的單身族群高達 6,290,231 人。單身族的家庭負擔或許比較輕，卻也代表家庭支持網絡的單薄，本期邀請兩位保險專家－楊美玲、林晏婕，從單身族的立場出發，談大齡單身族的風險，並提供具體的規劃建議。文／洪詩茵 攝影／余秀萍

根據內政部的統計資料顯示，台灣的未婚率逐年上升，生活方式、經濟壓力、職業規劃、或對婚姻態度的改變等原因，越來越多台灣人選擇不婚或保持單身，根據行政院性別統計資料庫數據，2023 年台灣 25 歲至 44 歲適婚人口的未婚率高達 51%，對比上世紀 80 年代，當時台灣適婚人口的未婚率僅 14.4%，這個數字差距驗證了超單身世代的來臨，也預警了未來單身長者的人口將進入大爆炸時代。

隨著台灣單身人口的增加，特別是對於 40 歲以上的大齡單身族來說，提早規劃未來的生活顯得尤為重要。包括短期的健康風險管理以及長期的退休和養老計畫。單身族可能面臨的挑戰包括：

一、**家庭支持網絡薄弱**：由於缺乏伴侶或子女的

照顧，單身族在遇到疾病或意外時，需要更多地依賴保險、專業護理或社會支持系統。

二、**健康管理與風險保障**：隨著年齡增長，健康問題會成為重點。為了避免在發生重大疾病或意外時造成親友負擔，必須擁有足夠的醫療與長照保障。

三、**退休養老與傳承規劃**：單身族應該提早考慮如何在退休後維持生活質量，確保退休後的生活現金流，考慮專業養老社區或服務，甚至建立自己的社會支持網絡，以確保老後的生活安全；此外，還要留意傳承規劃，避免遺產充公。

根據專家意見，大齡單身族應該在退休準備的黃金期積極規劃財務與生活安排，未雨綢繆，才能為自己構築更有保障的未來生活。

楊美玲 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

8 年

得獎紀錄 |

3 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 |

做自己的光 成為別人的光



楊美玲 · 一個人更要做好保險規劃

單身人口不斷增加已是社會趨勢，單身族的家庭負擔或許比較輕，卻也代表家庭支持網絡的單薄，短期要考量的是，發生意外疾病時不造成家人負擔；長期要思考的就是未來老後的生活問題。尤其 40 歲以上的大齡單身族，距離退休只剩約 20 年時間，以 1,200~1,500 萬元為儲備目標，務必把握這段退休準備的衝刺期，才能享有優質的老後生活。

永達保險經紀人業務儲備協理楊美玲分享，一個人生活，家庭負擔雖輕，一人飽全家飽，相反地，隨著年紀越來越長，原生家庭的家庭成員亦隨之越來越少，在沒有另一半及孩子的情況下，未來老了、病了可以指望誰來照顧陪伴呢？早已做好一個人退休生活安排的她強調：「一個人生活更要做好保險規劃！」

她從大齡單身族群的需求與缺口出發，認為應該從醫療保障、失能照護、以及退休生活費等三個面向的保障來著手進行規劃補強。

一、醫療保障：隨著醫療科技的進步，在疾病的治療上，選擇先進醫療技術已是越來越普遍的現象，然而，想選擇最好最貴的治療方案，除了醫生評估

適不適合之外，最重要在於，自己有沒有足夠的錢來支付高昂的醫療費用。對於患者而言，能夠毫無顧忌地選擇先進醫療，除非自身財力豐厚，要不就是有完善的醫療保障，有保險公司代為支付醫療費用。若想讓自己在選擇醫療方案時有充足的底氣，建議趁年紀輕、體況佳、保費相對低時，提早規劃足夠的醫療保障，分擔醫療費用。

二、失智及失能照護保障：當發生意外傷害或因疾病造成失智或失能時，一旦無法工作造成收入中斷，畢竟自己就是「一家之主」，除了基本生活費、所有衍生的支出外，還要評估請專人照護或入住長照機構的費用等，這些費用皆需自己獨自面對，所以一定要規劃失智或失能照護的保障，萬一意外疾病突然降臨，導致無法工作時，可以轉嫁照護費用，讓生活更有保障。

三、退休生活費用保障：善用時間優勢，及早累積資產，建議可以透過利變型增額終身壽險的特性，約定保單年期，繳費期間確保定期定額強迫儲備退休金，當繳費期滿，保單價值準備金將隨時間複利增值，累積時間越長增值效益越明顯，確保未來退休時不用為錢擔心，真正做到身心完全退休。

保險經營心法

過去在證券業擔任行政業務管理的永達保險經紀人業務儲備協理楊美玲，頂著 20 年的資深經歷及高收入毅然轉入永達，這樣瘋狂的決定起因於，金融海嘯讓她多年資產減損三分之二，以及績效至上的高壓力僵化環境，讓個性柔軟、喜愛與人為善的她，勇敢跳出舒適圈，在蔡瓊琳業務籌備協理的引薦下加入永達。

「保險讓我的心變柔軟了！」保險的本質是愛與關懷，尤其對於弱勢族群而言，保險更是讓他們免於風吹雨打的一把傘，「我始終認為，客戶收入高低是他們自己的本事，藉由保險協助客戶安度人生風險就是我的功勞！」楊美玲喜歡與客戶聊天，並提供最新財經資訊，在聊天過程中了解客戶的背景、發掘客戶的需求，並透過保險規劃協助客戶解決問題，即便只是義氣相挺的客戶，她也堅持讓客戶了解保險規劃的意義及對他們的幫助。相信，才能長久，基於對客戶的責任心，她以一份柔軟的心經營保險事業，希望這份事業能夠長長久久，服務也能長長久久。

除了上述醫療保障、失智及失能照護、退休金準備等三面向的保障規劃之外，楊美玲更提醒大齡單身族，要善用「保險金給付信託」、「安養信託」及「意定監護」的結合，優先解決單身族在老年退休時錢的問題，提前在自己身體健康、意識清楚時指定法定監護人，在未來風險發生時，可及時在法律上代表自己安排錢的使用及照護的安排，進而達到心安、財安、人安。讓保險在自己的人生中擔起守護者的角色，在風險發生時，成為自己或家庭一股絕處逢生的新生力量。讓大齡單身族在退休階段能夠「生的瀟灑、老的尊嚴、病的豁達、死的無憾」！

她以一位 42 歲單身女性客戶為例，客戶任職銀行中階主管，熱愛與三五姐妹淘出國旅遊，在板橋有一房，剛繳完房貸；客戶的父母健在，有一個哥哥、三個姐妹，熱愛多姿多彩、自由、無家庭負擔的單身生活，也明確表達不會結婚，已與幾個好閨密相約老年一同住養老院互相陪伴與照顧。客戶的保險觀念非常好，擔心失能照護問題，覺得退休確定有錢用非常重要，因此她協助客戶以利變型增額終身壽險規劃退休，分年分次慢慢累積退休資產。

楊美玲進一步分享，利率變動型增額終身壽險除了有機會享有增值回饋分享金，亦有其他金融工具所沒有的「雙豁免機制」，確保在累積資產的過程中，即便發生意外或疾病致殘等風險，工作收入的來源、生活緊急預備金及老後所要用的錢都能夠依規劃需求存好存滿，同時更可附加「轉年金險」的選擇權。如果客戶終老時未能領完所有保險金，還能把花剩用剩的錢透過指定受益人、保險金分期給付的方式，跳脫民法繼承的限制，指定給想照顧的人。一張保單，解決客戶在人生三大時期（責任期、退休期、傳承期）分別可能面臨的走太早、走不了、活太久，以及怎麼傳的問題，確保客戶不管在任何階段都能心安、心定。💡



林晏婕 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

中國國際保險精英圓桌大會 CMF

座右銘 |

站在未來 安排現在



林晏婕・單身族應優先考量生前保障

台灣單身族群的比例逐年攀升，其中大齡單身族面臨的人生風險更需要細緻和全面的考量，包括：醫療保障、退休金準備、財務安全網的建立，以及避免遺產被充公等的問題。不過，有一個前提務必遵守，永達保險經紀人業務儲備協理林晏婕指出：「單身族應該優先考量生前的保障規劃，其次才是身後的安排。」

她進一步說明，首先，單身族應優先檢視老後的醫療保障及退休金的規劃，確保活著的時候能用在自己身上，建議善用保險機制，將規劃重點放在生前。有鑑於醫療科技進步、平均壽命延長，可考慮以終身型醫療搭配實支實付醫療險，因應未來高額的自費醫療費用，轉嫁老年醫療風險。

其次，建議將意外險、失能險、長照險納入保險配置，因應老年後可能發生的跌倒骨折、長期臥床等風險，藉此轉嫁照護費用。雖然舊版失能險已下架，但有保險公司推出「類長照」複合式保單，將終身壽險、意外失能、特定傷病引起的長照需求納入保障範圍，讓老後醫療規劃更有保障。此外，也

可視個人需求及預算搭配重大疾病險、癌症險等，來轉嫁重症的高額開銷，保障老年財務安全。

第三，針對個人退休規劃的部分，享有安全穩定與生命等長的現金流是最重要的，因此建議以利變型增額壽險搭配保單轉年金機制。利變型增額壽險在投保當下，即享有壽險保障，還可在不受外在景氣影響下，享有時間複利效果累積的保單現金價值；而部分保單的「轉年金」機制，還能確保享有穩定且與生命等長的現金流；轉年金機制所提供的是一個轉換的權利，至於要不要轉年金？何時轉年金？用多少比例轉年金？都可以由自己決定，確保有與生命等長、穩定的現金流，讓自己擁有尊嚴的老年生活和人生自主權，把日子過成自己最想要的樣子。

最後，她更提醒大齡單身族除了定期檢視保單外，也應對身故保險金做好指定受益人的安排，確保遺愛自己心中最想照顧的特定對象，讓整體人生規劃更完善。

她以一位預計 65 歲退休的 45 歲單身女性客戶為例，這位客戶希望退休後每月有 3 萬元的生活費直到終老，也擔心自己老後發生失智、失能及被詐

保險經營心法

原本在銀行協助客戶財富管理的林晏婕，隨著服務年資與經驗的增長，發現客戶拚搏退休後的財務自由之外，最擔憂的是如何將畢生努力積累的財富，順利傳承給最想照顧的人。機緣巧合下，經由石文仁業務副總專業引導，接觸到退休規劃、資產傳承等議題，當時即深有所感，為協助客戶處理人生各階段的風險，她毅然加入永達。

在永達平台豐富資源的灌溉下，林晏婕不斷地精進成長，她欣喜能夠解決客戶的擔憂，協助客戶過上更好更安心的生活，甚至在客戶看不見的未來，也能依照客戶的心意照顧他們最牽掛的特定對象！她說：「感恩每一位客戶對我的信任，相信我能為他們帶來更美好的人生；很榮幸地參與了客戶人生階段重要的決策及完成夢想的過程，每一份的規劃，我都是全然用心且充滿感恩。」

五年保險生涯，她有感而發：「人生中許多事都必須『站在未來、安排現在』，我們之所以努力，都是為了擁有選擇生活的權力，讓自己或最愛的人更美好。」

騙等的風險，希望能將身後資產留給最關心自己的姪女。

她建議客戶以 1,200 萬元為退休金準備目標，依據經濟能力的提升逐步完成；於是她以客戶為要保人及被保險人，選擇有轉年金機制的保單做為規劃，先規劃年繳 1.2 萬美元、20 年期的利變型增額終身壽險，同時將「雙豁免」機制納入規劃，而身故金受益人則指定為姪女，既確保退休後擁有穩定且源源不絕的現金流，還能跨越民法繼承順序及破除特留分，依個人心意遺愛最想照顧的姪女。

至於客戶名下的房產或花不完的資產若想要留給姪女，但是姪女非民法之法定繼承人，名下財產要預立遺囑才能遺贈給姪女，且不能侵害法定繼承人之特留分，而保險規劃恰能解決這類管理與分配的難題。

另外，針對客戶對未來失去自主能力的擔憂，她則提供客戶兩個建議，其一，透過「意定監護制度」，委任自己信任的人擔任意定監護人，在自己失去自主能力時，依照經公證的意定監護契約，由自己信任的人對自己的資產與生活進行管理與分

配；其二，透過「預開型安養信託」，提前依照自己的想法，安排好退休後的生活照顧需求，甚至約定好失智後的安排，由受託人（銀行）依信託約定的條款執行，並由監察人負責監督受託人有沒有落實執行，達到專款專用、避免遭詐騙、為老後生活加一層保障。

林晏婕總結提醒，為了確保退休金準備如期到位，不因任何意外與風險而中斷，建議同時規劃「雙豁免保費」機制，並將老後失智、失能等風險納入考量範圍，透過「保險規劃」、「意定監護制度」、「預開型安養信託」、「預立遺囑」等工具的搭配運用，依照自己的需求與心意，提早做好「風險規劃」及「管理與分配」，讓一切井然有序。✎



並肩公益行 永達愛同行 *Go With Me* 永達持續七年捐贈長照專車



▲(左7起)永達保經暨基金會吳文永董事長、衛福部長照司吳希文副司長、永達保經陳慶鴻總經理、保戶苑逸達(左6)與2024永達長照專車受贈縣市政府長官啟動捐贈儀式。

永達保經八年 64 輛長照專車捐贈計畫，於 10/8 舉行第七年捐贈記者會，今年捐贈 10 輛，其中 2 輛由兩位永達保戶加碼，累計捐贈 58 輛長照專車。現場邀請衛生福利部長照司吳希文副司長、受贈縣市政府及機構：臺北市 - 松山老人服務暨日照中心、新北市 - 新莊區公所、桃園市 - 德安社福協會大園五權長照機構、新竹縣 - 大易樂活事業有限公司、臺中市 - 十三寮聚落發展協會、嘉義縣 - 安道社福基金會、嘉義市 - 保康社福基金會、高雄市 - 高雄市政府社會局、屏東縣 - 中華家庭暨社區展望協會、花蓮縣 - 萬榮鄉紅葉社區發展協會以及保戶（家人），共同見證捐贈儀式。

截至今年 8 月全台已有 7 縣市進入超高齡人口，從高齡到超高齡社會的進程，台灣老化速度為世界之最。為延緩失智逐年攀升的趨勢，衛福部力推



▲ 永達第七年捐贈 10 輛長照專車，其中 2 輛由兩位永達保戶加碼捐贈，累計捐贈 58 輛。

社區服務據點計畫，提供長輩友善的社區照護，長照專車就是扮演讓長輩願意走出家門、參與社會活動的工具，進而達到延緩及預防疾病惡化的效果，同時也減輕照顧者的壓力。

86 歲的黃銀阿嬤喜歡到處趴趴走，為求安全，女兒時時監控她的位置，某次阿嬤外出時昏倒，於是開啟阿嬤的日照安排。自從來到中心後，透過課程安排讓阿嬤的作息變得規律，不再頻繁外出，



▲ 2024「永達長照 專車送達」捐贈記者會與會貴賓合影。



▲ 記者會全程直播，石文仁業務副總(右)分享跟隨著公司做公益的心境。



▲ (左起) 永達王儀紅業務儲備協理、保戶苑逸達夫妻，與已逝父母之名所捐贈的長照車合影。



▲ Terry 江振愷(前排紅衣者)以目前時下最夯的「星期五晚上」帶動跳，偕同永達業務長官炒熱現場氣氛。

女兒能安心上班，阿嬤也能畫著最喜歡的圖卡，從未拿過毛筆的她竟能寫出工整書法，每天開心的與老師同學互動。

89 歲的施明秀阿嬤為中重度失智，女兒對長照中心個別化活動的用心安排照顧，表示高度讚譽，機構以聯絡簿記錄長輩的狀況，透過 line 群分享與長輩互動及使用教具的影音檔，這些措施有效改善了阿嬤的問題行為，例如蒐集衛生紙、半夜開冰箱等問題，有交通車往返接駁，女兒可以準時上班，放心把媽媽託付給機構。

今年加碼捐贈的兩輛長照專車分別為永達保戶苑逸達、苑寶華兄妹以已逝父母親名義捐贈，以及保戶劉和惠所捐贈，他們藉由業務員分享，獲知永

達長期挹注長照專車捐贈，深知年長者若無家人接送，如果需要就醫復健，長照專車扮演相當重要的角色，決定跟隨永達將小愛化為大愛並回饋鄉里，讓更多長輩們都能夠受用到長照服務，有基本的生活品質。

吳文永董事長表示，要感謝全體永達人捐出每月所得 1%，以及參與公益健走和永達公益月活動的保戶及業代的善款捐助，作為長照專車購置經費。更欣喜的是，今年更有兩位保戶加入捐車行列，表示永達長年來對於社會公益的付出受到肯定。長照專車提供便捷安全的接送服務，讓長輩們樂於出門參與社區活動，活化身心，延緩失智風險，豐富老後生活，也為縣市政府推動高齡友善城市，在地老化，盡一份心力。 

永達長照 專車送達

八年捐贈計畫

永達願成為縣市政府推動長照服務最有力的後盾

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



2018

專案啟動



2024

累計捐贈58輛車
購置經費超過6,260萬元
服務累計超過12萬人次



2025

完成8年

捐贈 **64** 輛

總購置經費超過6,800萬元

感謝所有永達公益健走公益月參與者，因為有您，讓長者幸福終老

青醫美診所 專注輕型醫美

林陽朝 胃鏡減重 + 微整形 綻放您的美

文／洪詩茵 攝影／陳建宏 部分圖片／青醫美診所、林陽朝醫師 fb 粉絲專頁

甫於 2023 年 9 月於桃園成立的青醫美診所 YOUTH TIME，由胃腸肝膽科林陽朝醫師領軍，鎖定「輕型醫美」與「輕柔體驗」的微整形服務，結合時下盛行的「胃鏡減重」，堅持最高標準的專業與規範，採用最新技術，諮詢與價格透明化，寵愛小資族群，實現每個人對美的追求與嚮往。



林陽朝醫師分享青醫美診所的理念與優勢。

胃腸肝膽科與醫美的結合

青醫美成立剛滿一週年，院長林陽朝醫師分享診所成立的緣起，大家都好奇一位胃腸肝膽科醫師如何會成立醫美診所？他大方分享，機緣巧合下結識一位生技業的好友，對方想借重他的專長成立診所，創造穩定的被動收入，基於成立診所的一些限制，雙方討論之下，發現胃腸肝膽科與抗衰老服務是有關聯性的，加上過度肥胖也是一種不健康的體現，許多疾病都是由肥胖而引起，於是決定結合「微整形」與「胃鏡減重」兩大服務範疇，鎖定年輕族群較能負擔的「非侵入性」醫美服務，並以「青」為診所名稱，涵蓋輕型醫美、青春、年輕等涵意，期望在平均族群偏年輕的桃園城市中，走出一條不一樣的路。

目前青醫美提供的微整形服務項目包括生活美容、微整注射、雷射光療、埋線拉皮、體雕減脂、肌膚緊緻等六大類別，服務項目涵蓋海菲秀第二代、煥

膚、清粉刺、玻尿酸、肉毒、膠原增生、消脂針、水光、PRP&PLT 凍晶、熊貓針、皮秒、海神除毛、蝴蝶電波、拉皮、鼻雕、魔速線、鳳凰電波、美國音波、微針電波、Embody 增肌減脂、BODY FX & MINI FX 融脂提塑、善纖達…等各種最新醫美及瘦身服務，主打非侵入式的輕型醫美。

至於「胃鏡減重」項目主要由林醫師負責，減重風氣盛行，許多醫美診所體系都將減重納入服務項目，尤其是「胃鏡減重」，對一些嘗試過各種飲食、運動、藥物治療等方式都失敗的族群，更是一大福音，林醫師將多年來在大型醫院累積的內視鏡技術與經驗帶到醫美診所，提供客戶尖端的胃鏡減重技術與優質的客戶服務，這就是青醫美的優勢。

談到接觸「胃鏡減重」的源起，林醫師分享，早在二十年前就有胃內肉毒可以減重的實驗，實驗證實在老鼠胃內注射肉毒桿菌，可以降低食量，有助減重。他原本就對內視鏡領域非常熟稔，五、六年前開始接觸胃內肉毒注射相關專業與技



林陽朝醫師擁有全台灣唯二的胃內水球模型。

◆ 胃鏡縫胃減重案例：

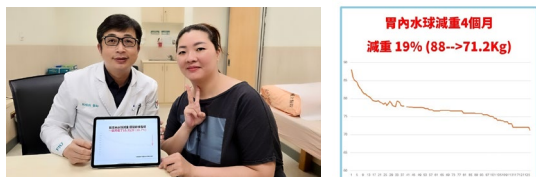
一位 130 公斤的女性在接受減重四個月後減了 25 公斤，順利懷孕。



(圖文摘自：林陽朝醫師 LINE 畫面)

胃內水球減重案例：

我們的胃內水球減重學員有很多人第一個月可以瘦 8% 甚至 10%。這位第一個月瘦 10% 的人，四個月時間，從 88 公斤瘦到 71.2 公斤，減掉總體重的 19%！沒有使用瘦瘦針或是其他口服減重藥物。該出國出國，該出差出差，都不影響。

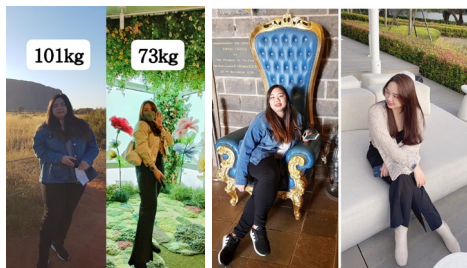


(圖文摘自：林陽朝醫師 FB 粉絲專頁)

◆ 胃內肉毒減重案例：

這一位瘦下來的減重學員，她的變化讓我超級開心！2022 年 9 月，一位體重 101 公斤的年輕學員，長期被肥胖問題所困擾，也不滿意過胖的外表與體型，努力嘗試過各種方法，包括代餐和飲食控制，總是難以持久。當時與她討論了各式減重治療的方法，最後決定不走手術這條路，而是嘗試了胃內肉毒減重治療。

減重之旅開始！從 101 公斤，她在短短十個月內達到了 73 公斤的目標，減重率高達 27.7%！治療的第 17 個月，她的體重穩定在 73-75 公斤之間，BMI 也從 38 下降到 27！目前以減重藥物繼續治療，她的進展令人期待。當然，健康的飲食和運動同樣重要，這位學員的堅持和努力，是給所有人的啟發！



(圖文摘自：林陽朝醫師 FB 粉絲專頁)

術，這一兩年更進一步開始接觸胃內水球減重，「這類療程在國外早已行之有年，美國、巴西的研究指出，在胃內放置水球（400c.c.~700c.c.）的患者，平均約可減重 15~18%，若同時搭配飲食控制與運動輔助，效果還會更好。」

胃鏡減重 瘦身失敗者的福音

「胃鏡減重」主要涵蓋三種服務項目：胃內肉毒注射、胃內水球置放、胃鏡縮胃手術。林醫師會依據患者的需求及減重目標，提供相應的諮詢與建議，由患者自行決定治療方案，再由他們的減重服務團隊，透過整合性的設計療程協助患者減重。他進一步說明上述三種胃鏡減重服務的特性與個別注意事項：

一、胃內肉毒注射：

類飲食控制的一種療程，運用內視鏡技術將肉毒桿菌注射在胃部肌肉，暫時抑制神經傳導物質釋放，減緩胃部蠕動，讓消化變慢，延長食物停留在胃部的時間，同時讓飢餓素的分泌下降，令患者食量變小，從而達到減重的目標。

- 價格：最低
- 效期：6 個月
- 效益：平均減重約 5~10% 總體重
- 副作用：恢復期最短，注射肉毒之後隔天即可出國。
- 注意事項：每個人代謝肉毒的速度不一樣，如果施打太多次，容易產生抗體，讓肉毒的效期變短，建議一年最多施打二次，避免效果遞減。

二、胃內水球放置：

同樣屬於飲食控制的一種療程，透過在胃內放置水球，佔據胃容量，增加飽足感，藉此控制飲食量，訓練大腦養成合宜的飲食習慣，達到減重的目的，同時降低復胖率。

- 價格：中
- 效期：6 個月或 12 個月
- 效益：平均減重約 15~18% 總體重
- 副作用：可能會產生噁心、嘔吐、胃脹等副作用，術後恢復期約一週左右，如果持續有噁心、嘔吐等現象，可透過藥物降低不適。



青醫美診所座落在桃園市桃園區中正路上。



5~10%，但搭配飲食控制、藥物、運動加以輔助，減重效果可以更好，他有一位進行胃內肉毒注射的減重患者，靠著多樣化輔助的減重方式，最後的減重率高達總

● **注意事項：**當前胃內水球的容積大約 400c.c.~700c.c.，過去胃內水球效期為半年，近期診所引進 FDA（美國食品醫藥品局）認證的 Orbera365 水球，可在胃內放置一年時間，延長減重效期。

三、胃鏡縫胃手術：

透過胃鏡進行縫胃治療，將胃縮小，限制進食量，藉此達到減重的效果，具備不破壞切除胃器官的特色，屬於微創、無皮膚疤痕的術式，持續效果是三種胃鏡減重中最好的。

● **價格：**最高

● **效期：**半永久性（短期拆線即可回復原本大小）

● **效益：**平均減重約 15~20%總體重

● **副作用：**此類術式雖然沒有傷口，但仍屬於侵入性療法，患者需在麻醉狀態下進行治療，麻醉藥效過後，疼痛現象比較明顯，可能會有出血現象，需視患者情況評估是否需要住院觀察，所以這類術式林醫師會將患者轉到醫院進行療程。

● **注意事項：**如果屬於過度肥胖，甚至因而引發糖尿病、高血壓等疾病，在醫師建議下進行胃鏡縫胃，依照林醫師過去的經驗，住院後執行的胃鏡縮胃手術也可涵蓋在實支實付醫療的理賠範圍內。

林醫師也進一步分享，上述胃鏡減重率都是臨床研究的數據，因此有其限制性，並不能真正對應到每位患者身上，因為每個人的減重動機、習性與忍耐力都各有不同。對他們的減重團隊而言，最重要的是確認每位患者的減重目標，不論最後患者選擇哪一種減重方式，他們會搭配各種輔助方法以達到患者的目標。舉例來說，胃內肉毒的減重率雖僅

體重的 30%，成效超乎預期，也證明了所謂的實驗數據都只是參考值，最重要在於患者本人的決心，以及整體減重療程的設計搭配。

對於嘗試過許多減重方式卻始終瘦不下來的人，或者是意志力不夠堅定的人，「胃鏡減重」這類限制型減重可謂一大福音，能夠幫助他們贏得輕盈的身形與亮眼的外表，同時贏得健康，展現自信美，滿足大家對美的追求與嚮往。💪

PROFILE 林陽朝 醫師



★胃鏡減重諮詢



林陽朝醫師
FB 粉絲專頁

現職：

- 青醫美診所院長
- 輔大醫院胃腸肝膽科兼任主治醫師
- 臺北市立聯合醫院中興院區消化內科主任主治醫師
- 喜悅健康診所兼任顧問醫師
- 輔大醫院智慧科學體重管理中心兼任主治醫師

學經歷：

- 輔仁大學管理學院商學博士
- 台灣大學醫學院臨床醫學研究所碩士班畢業
- 台北醫學大學醫學系畢業
- 台灣大學附設醫院綜診部兼任主治醫師
- 日本國立九州大學病院内視鏡診療科研修醫師
- 台灣大學附設醫院消化內科研修醫師
- 林口長庚醫院消化內科主任醫師
- 林口長庚醫院內科主任醫師

科學減脂

擺脫減肥循環 找回輕盈與健康

整理／公關部

本文摘自／采實文化《「科學減脂 × 瘦身全書：破除迷思，跳脫傳統方式，找到適用一輩子的不失敗瘦身法」》

反覆瘦身減肥的人，大多都曾嘗試過許多減肥方式，人人讚揚的瘦身法，在自己身上卻成效不彰，即便短期內看見瘦身效果，卻難以持之以恆，甚至陷入自我責怪與厭棄的情緒中。

《「科學減脂 × 瘦身全書」》作者班·卡本特可以說是最敢說真話的健身教練，他在書中提到，如果不喜歡，再「好」的飲食計畫都沒有用。

一份回顧型研究分析了 48 份研究，探討其中 7286 名受試者認為哪種飲食計畫最好，包括阿特金斯飲食法（Atkins）、南灘飲食法（South Beach）、區域飲食法（Zone）、珍妮克雷格飲食（Jenny Craig）、Nutrisystem 飲食、學習飲食法（LEARN）、體積測量飲食法（Volumetrics）、超級減肥王俱樂部（The Biggest Loser Club）、體重觀察者飲食法（Weight Watchers）、歐尼許飲食法（Omish）、以及羅斯馬莉康利飲食法（Rosemary Conley）。

結果發現，沒有任何一種飲食法明顯獲得受試者青睞。這些飲食法彼此之間的差異太小，所以沒有真正的贏家。

結論是「各種飲食方法帶來的減重效果差異不大，因此只要能夠堅持下去的方法，就是好方法。」



班·卡本特協助過許多客戶成功瘦身，他以科學、客觀的方式，教大家掌握瘦身的底層邏輯，不論是飲食或運動，世界上沒有一體適用的瘦身法，應該根據每個人自身的情況做

出最適合自己的決定，擬定專屬於自己的瘦身計畫。

運動在減脂扮演的角色

從身體組成的角度來看，運動確實有助於體重管理，因為動得越多代表燃燒的能量越多，讓我們更容易達到熱量赤字。不過，運動本身並非相當有效的減重工具。這點可能讓許多人意外，但明白原因以後應該就能夠理解。

運動的時間其實都不長。就算每次跑步 30 分鐘，每週跑 3 次，這樣一週也才運動 90 分鐘而已，而每次跑步也只能燃燒幾百大卡的熱量。從控制熱量的角度來看，從飲食下手還比較容易，畢竟如果你在運動完回家路上吃巧克力棒、喝能量飲料或果昔，攝取的熱量都比運動消耗的更多。因此，就算是很多人減脂首選的有氧運動，也無法帶來顯著的減重效果，而是要配合飲食才會有效。

以上是比較單純的解釋。如果要更深入瞭解，就不得不提及一些額外的補償機制，讓運動的減重效

果大打折扣。我們在第二章討論過，如果只給人們有氧運動建議，而不配合飲食計畫，他們不僅無法減去多少體重，甚至還可能會增重。對有些人來說，運動似乎會增加食慾，讓他們攝取的熱量比不運動時更多。此外，就算透過運動而消耗了更多熱量，生活中其他時候的活動量可能也變少。

例如某人想減脂，所以選擇每週慢跑三次。幾週過後，他發現體重並沒有太大的改變。他覺得很奇怪，因為運動量明明就比以前多很多，而且如果熱量赤字真的可以減重，為什麼增加運動量會無效呢？很多人不知道的是，開始運動後，食慾會悄悄增加，攝取的食物也會比之前多一些。更重要的是，每次跑步結束後都會很累，所以回家後很可能整天窩在沙發上看電視。沒錯，運動確實讓他們消耗更多熱量，但他們的非運動熱效應（NEAT）下降。加上攝取的食物變多，導致最後根本就沒有熱量赤字。

因此如果只做有氧運動，對減重的幫助相當有限。雖然這些補償機制不一定會發生在所有人身上，畢竟有人會發現開始運動後，食慾完全不變甚至下降，但我們還是要瞭解這些機制，才能理解為何只靠有氧運動減重的效果有限。舉例來說，我手機上有一個計步器應用程式，每次都會在我早上瘋狂訓練以

後，告訴我接下來整天都可以耍廢。從燃燒熱量的角度來看，這樣一來一往幾乎就抵銷了。另外，做完某些運動後可能會讓我們感到特別飢餓。如果跑完步後你會感到非常飢餓，一味提升跑量來減脂甚至可能會達到反效果。

此外，體重並不能反映身體組成，尤其是執行激進飲食計畫的時候，因為減去的體重會有一部分是水分、肝糖，甚至是淨體重。減脂的時候確實可能同時提升淨體重，而最好的方法是阻力訓練，因為肌肉生長的效果比有氧運動更好。很多人建議執行飲食計畫時要搭配阻力訓練，因為雖然阻力訓練本身的減重效果相當有限，卻能維持甚至提升淨體重。另外，肌肉消耗的能量也比脂肪多一些，所以在執行飲食計畫時盡量維持肌肉量，有助於維持代謝率。因此，雖然有氧運動是減重的最佳利器，如果主要想減去的是脂肪，建議還是要加上阻力訓練。

純粹從身體組成的角度來看，運動的減重效果永遠不如飲食，因為消耗能量所需的時間和精力，遠比攝取能量多。只做有氧運動確實能帶來些許減重效果，但運動量必須非常大，多數人根本做不到；就算做得到，如果不搭配飲食計畫，很多人根本不會減重，甚至還會增重。從健康的角度來看，維持



每個人習性不同，沒有一體適用的飲食方式。



反覆瘦身減脂的人，常會陷入自我厭棄的情緒中。

運動習慣非常有幫助，而且所有人都會認同，甚至也能在體重不變的情況下改變身體組成。

最理想的情況，是能夠同時養成有氧運動和阻力訓練的習慣，例如每週至少執行 150 分鐘的中強度有氧運動，搭配數次阻力訓練。不過，我們也提過其實只需要些許運動量就能為健康帶來益處，所以我們要為自己設立實際的目標，不要好高騖遠，最後反而弄巧成拙。

現在我們已經瞭解不同運動種類的基本原則，接著來討論更多細節。

有氧運動的強度很重要嗎？

如果有氧運動的強度是一個光譜，其中一端就是低強度穩定狀態（LISS），另一端則是高強度間歇訓練（HIIT）。LISS 指的是用溫和的步調執行長時間的運動，而 HIIT 則是短時間內全速衝刺，然後放慢下來會完全休息。光譜的中間當然就是中等強度的有氧運動。舉例來說，全速衝刺十秒後休息兩分鐘屬於 HIIT、長時間散步屬於 LISS、而慢跑則屬於中等強度有氧運動。

哪種強度的運動最有助於減脂，一直是備受爭論的議題。支持低強度運動的人認為，長時間低強度的運動會使用更多的脂肪作為燃料。這個說法正確，因為運動強度逐漸提高時，身體會從燃燒脂肪逐漸變成燃燒碳水化合物，也就是所謂的交叉點（crossover point）。

簡單來說，輕鬆走路時身體燃燒的能量來源主要是脂肪；如果開始跑起來，能量來源就會逐漸轉向碳水化合物；而如果來到接近衝刺的程度，就會純粹使用碳水化合物作為能量來源。因此，很多人會



找出自己喜歡的運動方式並持之以恆。

強調訓練時要達到特定的「心跳率」，才能達到最佳的減重效果。這個概念聽起來很棒，卻有一個很大的問題，因為雖然低強度訓練時確實會燃燒更多脂肪，整體燃燒的能量卻也較少，所以能燃燒的脂肪根本也沒多少。此外，如果將時間拉長到數週或數月來看，運動時身體所需的能量來源，對體脂率也不一定造成任何影響。具體來說，你確實可以選擇特定的訓練強度，例如「最大脂肪氧化」區間來盡可能燃燒脂肪，但如果攝取的能量比燃燒的更多，長期下來根本就不會有減脂效果，所以到頭來強度的選擇就失去意義。

支持高強度間歇訓練的人認為，高強度訓練結束後身體還會繼續燃燒能量，也就是所謂的「運動後過攝氧量」（EPOC），比較非正式的說法就是「後燃效應」（afterburn effect）。研究指出，短時間高強度訓練比低強度訓練更能提升 EPOC。如果每次訓練都燃燒較多能量，每週又能夠做很多次，長久下來就能累積消耗更多的能量，聽起來非常合理。

基本上，低強度與高強度訓練各有擁護者，兩者的理由聽起來也都很合理。如果真的要瞭解有氧訓練強度對減脂的影響，最好是透過實驗來實際測量能量的消耗，而非只探討運動時消耗的能量來源。

一份統合分析將比較各種訓練強度的研究結合起來，發現從減脂的角度來看，訓練強度似乎根本不重要。

現實生活中，人們其實會有各自的喜好。舉例來說，如果你的時間不多，可能就會選擇高強度訓練，因為時間效益較高，或甚至你就是喜歡很累或節奏很快的感覺；而如果你剛開始接觸運動，可能會想先溫和一點，先讓身體適應以後再慢慢提高強度。從身體組成的角度來看，這兩種方法並不衝突，所以建議挑選適合且喜歡的方法，畢竟找到喜歡的運動並堅持下去，才是最重要的。

我應該多久量一次體重？

比起身體組成，多數人更常看到的是體重計上的數字。當然體重計不會告訴你體脂肪或淨體重有多少，但至少可以快速得到一個參考數字。有些人可能有辦法使用 DEXA 骨質密度檢查或水中秤重儀器，但多數常見的方法都無法精準測出體脂率。你當然可以用脂肪夾來測量體脂率，但這樣的精準程度就和矇眼睛的猴子射飛鏢一樣。隨著科技進步，測量體脂的儀器一定會越來越精確，但現在它們的準確性還是有待加強。

透過體重計量體重既方便又便宜。我們不需要超級昂貴的儀器，也不需要夾子夾你的皮膚，或脫掉衣服跳進水裡。至少就目前以及可預見的未來，如果要得到與身體組成相關的數值，體重計絕對都還會是最常用的機器。

「我應該多久量一次體重」這個看似簡單的問題，其實背後含有相當複雜的概念，因為這個問題不只牽扯到人體構造，也和責任、心理狀態、個人喜好有關。以下是健身產業常提供給客戶的幾個建議，讓你看看不同人的想法有多不一樣：

1.「每週都要量體重，這樣才能追蹤體重變化並監控進步。」

2.「每天都要量體重，這樣才能得到每週的平均體重。如果一週才量一次體重，而剛好在測量那天遇到體重波動，得到的結果就比較不可靠。」

3.「直接把體重計丟到垃圾桶吧。測量體重一點用都沒有，甚至會影響心理健康。」

純粹從資料蒐集的角度來看，鼓勵每週測量體重其實相當合理。如果你有購買線上教練課，教練可能會要求你常常傳相關數據給他，讓他知道你的進步情況。如果想減脂卻沒有測量體脂的機器，你們又要怎麼知道什麼時候該調整計畫呢？如果你的熱量攝取過高，長期觀察體重數字其實就能明顯看出來。從這個角度來看，請客戶經常量體重其實很有道理。

有些教練可能會想知道更精確的資訊，他們知道影響體重的因素很多，而體脂只是其中一種。畢竟體重很容易產生波動，例如前一天晚餐多吃一點，食物還沒消化完全，體重就會大幅增加。腸道活動會讓體重產生波動，而我們很難從測量看出，就像體內水分的重量一樣；而生理期也會造成體重大幅變化，但這種變化通常跟體脂肪無關。如果每週都量體重，卻剛好遇上會讓體重增加的生理狀況，你可能會覺得自己變重了，但其實你前幾天的體重都還在正常範圍。

這樣也很合理，對吧？從資料蒐集的角度來看，這樣可以看到體重計的限制。更常量體重，也許就能不受上述體重波動的影響，畢竟資料越多越好，因為這樣在做決定時就有更多依據，聽起來相當合理。

另外，也有人直接建議把體重計丟掉。首先，體重計只能讓我們知道體重，無法測出體脂肪和淨體重，而我們可能在身體組成大幅變化的情況下，體重卻完全不變。我有幾位客戶的腰圍明顯小了幾吋，但體重卻只下降一點點。我也遇過很多人明明外表改變了很多，卻因為體重計上的數字沒有太大變化而感到氣餒。如果身體組成都已經明顯改變，卻還是對於體重不變耿耿於懷，那這樣為什麼還要量體重呢？

也有人會為了改變體重計上的數字，不惜犧牲健康。你有聽說過要求社員每週上台公開體重的社團嗎？不知道有多少人跟我說過，他們有一千種方法可以測量出最低的體重。例如有人會在量體重前一

天斷食，或直接吃利尿劑，以確保體重比上週還要低。這實在是很嚴重的問題。我甚至還聽過相關社團建議社員不要做重量訓練，因為這樣會「讓減重速度變慢」。這根本就是要求社員不惜犧牲肌肉量也要讓體重變輕。顯然，有些人還是會過度重視體重數字。

所以到底應該多久量一次體重呢？還真的沒有絕對的結論。從資料蒐集的角度來看，更常量體重確實有道理，但我絕對不會鼓勵所有人這樣做。以下我將提供兩個假設性範例來說明原因。

某甲是一名職業拳擊選手，需要為即將到來的比賽減重。他一直有在使用各種手機應用程式追蹤食物攝取、睡眠型態、體重，以及重量訓練所做的組數、次數、以及重量等等。他隨時都會監控各種數值的變化，因為客觀的資料讓他調整策略時更有根據。這樣的人其實不少，他們只相信客觀資料。

某乙想要減脂，但純粹是為了健康。他和體重計之間有著某種愛恨情仇，因為小時候量體重時，別人會說他「過重」，間接影響了他的飲食行為。對他來說，量體重很容易引發焦慮，遑論規律測量甚至同時追蹤食物攝取。我們知道就算不刻意減重，還是可以改善健康。這樣一來，真的還要要求他將

一切數字記錄下來嗎？

每個人的目標、個性、經歷都不一樣，所以我認為不需要硬性規定所有人都得遵循某種辦法。瞭解這些優缺點很重要，因為這樣才能選擇最適合自己的辦法。❶



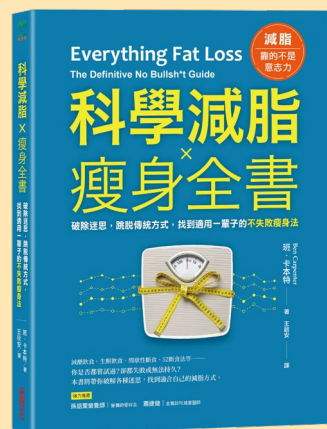
應該多久量體重沒有定論，應該依據個人情況與需求。

《科學減脂 × 瘦身全書：破除迷思，跳脫傳統方式，找到適用一輩子的不失敗瘦身法》

本書作者班·卡本特，可以說是最敢說真話的健身教練，不討好、不迎合，有幾分科學實證就說幾分實話！他以科學、客觀的方式，帶大家掌握減脂的底層邏輯，跳脫反覆減肥的輪迴。不管你是想要降低體脂肪的一般人，還是幫助客戶進行瘦身的健身教練、專業人員，面對各式各樣減脂瘦身的雜亂資訊，以及許多似是而非的坊間謠言無所適從時，本書提出大量且清晰的科學實證研究，全面破解減脂疑惑。

作者：班·卡本特（Ben Carpenter）

2006 年開始從事教練工作，指導對象廣泛，包括青少年運動員、健身模特兒、中老年人等。近年逐漸轉變重心，協助大多數客戶最想達到的目標，也就是減脂。他從 2009 年開始經營網路媒體，並盡可能回答粉絲問題，而且完全不收費。他在社群媒體上的影片，每週都吸引數百萬人觀看。



戰勝代謝症候群 腰瘦行動保健康

整理／公關部 資料來源／衛生福利部國民健康署



依據國民健康署國民營養健康調查顯示，20 至 64 歲民衆，每 4 人就有 1 人罹患代謝症候群；而近年成人預防保健服務資料則顯示，40 歲至 64 歲接受服務的民衆中近 3 成 2 有代謝症候群。判定罹患代謝症候群的標準，包含三高（血壓偏高、血糖偏高、血脂偏高）加二害（腰圍過粗、好的膽固醇不足），5 項中符合其中 3 項即有代謝症候群，未來得糖尿病、心血管疾病的發生風險是一般人的 2 至 6 倍，國民健康署呼籲，唯有改變生活習慣，才能擁抱健康人生。

20 至 64 歲每 4 人有 1 人罹患代謝症候群

李先生每天從早到晚上的忙碌工作，幾乎都很晚下班，三餐多是隨手抓些零食或餅乾果腹，有一天看到電視上國民健康署成人健檢服務的宣導廣告，終於下定決心要做健康檢查，但收到健檢報告時，發現好多紅字，細看血壓、血糖等檢驗數值都超標一點點，腰圍也過粗，但還好沒有感覺不舒服，就自

我安慰「應該還好」！國民健康署吳昭軍署長表示，三高（血壓高、血糖高、血脂高）和二害（腰圍過粗、好的膽固醇不足），以上的危險因子中若有三項以上，即是罹患代謝症候群，像李先生這樣腰圍過粗、血壓及血糖偏高，就符合代謝症候群的條件。一旦罹患代謝症候群會增加 2 至 6 倍糖尿病、心血管疾病的發生風險，唯有早期管理，才能預防後續

慢性病的發生。

依據國民健康署 2017 至 2020 年國民營養健康調查，20 至 64 歲民衆代謝症候群盛行率為 24.8%，相當於 4 人當中就有 1 人罹患代謝症候群，男性的盛行率（30.4%）高於女性（19.7%）。20 至 64 歲的民衆正是打拼事業的年紀，長期處於忙碌、三餐不定時又缺乏運動等不健康的生活型態，雖然沒有明顯的身體不適症狀，但更容易輕忽自我健康管理的重要性，所以平時必須做好體重管理及腰圍控制，以預防代謝症候群的發生。國民健康署呼籲，罹患代謝症候群的個案，更需要透過健康飲食、規律運動、戒菸、戒檳等健康行為，建立健康的生活型態，只要願意及時改變，就有機會逆轉代謝症候群的危害。

40 至 64 歲腹胖中 3 成有三高問題

根據國民健康署 2021 年成人預防保健服務資料顯示，40 歲至 64 歲接受服務的民衆中有 38.6 萬人腰圍過粗，其中又有超過 3 成的人在血壓、血脂或血糖中，有任二種數值偏高，已達到罹患代謝症候群的標準；數據顯示腹部肥胖者，有較高罹患代謝症候群的風險。國民健康署提醒，民衆可善加利用成人預防保健免費健康檢查，及早發現異常數值，並運用國健署發展的「慢性病風險評估平台」輸入健檢數據，獲得未來 10 年內罹患 5 種慢性病的風險，以及平台提供的個人化健康指引，亦可再搭配健保署健康存摺紀錄之健康數據，幫助自己掌握個人健康情形。

代謝症候群有 5 項危險因子，包含三高（血壓偏高、血糖偏高、血脂偏高）及二害（腰圍過粗、好的膽固醇不足），5 項中符合其中 3 項則代表有代謝症候群，這些危險因子可以透過定期健康檢查找出異常數值，其中，在家透過皮尺及血壓計，量測

腰圍及血壓，即可輕鬆掌握數值的變化，為自己及家人的健康把關。

另外，為了讓代謝症候群個案，能有專業醫療團隊及早介入管理健康，國民健康署與中央健康保險署合作推動「全民健康保險代謝症候群防治計畫」，凡是在 20 歲至 64 歲的民衆可以就近於基層診所接受管理，由診所醫師評估病人慢性病風險因子，進而依照個人化的疾病管理需求，提供飲食、運動、體重控制、戒菸戒檳、三高管理等專業健康指導，並由醫師和病人共同設定改善目標，定期追蹤與評估，幫助民衆從日常生活中養成健康習慣，做好個人的代謝症候群管理，預防或延緩慢性病發生的機會。

遠離三高 代謝不 NG 腰瘦行動要及時

代謝症候群是現代人常見的健康問題，罹患代謝症候群，其中只有腰圍從外觀就能判斷是否異常。面對代謝症候群的威脅，國民健康署呼籲，應從最容易掌握的腰圍開始，落實 4 招健康生活習慣：**定期量腰圍、我的餐盤健康飲食、規律中等費力運動、遠離菸酒**，率先掌握健康人生。

根據國民健康署 2017 至 2020 年國民營養健康狀況變遷調查，20 歲以上的民衆每 2 人就有 1 人有腰圍過粗問題，是上述 5 項危險因子中盛行率最高的危險因子，由此可知腰圍過粗是影響罹患代謝症候群的關鍵因素。國民健康署提醒，若發現腰圍過粗，可進一步結合相關危險因子數據使用「慢性疾病風險評估平台」，評估未來 10 年罹患冠心病、腦中風、糖尿病、高血壓、心血管不良事件等 5 種與代謝症候群有關的慢性疾病風險，並依循平台提供的個人化健康指引，以改善致病危險因子。

腰圍過粗通常表示腹部肥胖，更代表內臟脂肪的堆積，成年男性腰圍應小於 90 公分、女性腰圍應

小於 80 公分，國民健康署提供 4 招，幫助您掌握及維持健康腰圍：

一、居家定期量測腰圍：於早晨空腹時自然站立，除去腰部覆蓋衣物後，將腰圍尺繞過腹部中線（骨盆上緣至肋骨下緣的中線）量測，維持正常呼吸，吐氣後量測腰圍數值，記錄腰圍數值變化。



二、我的餐盤健康飲食：每日均衡攝取六大類食物，建議跟著我的餐盤 6 口訣「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，均衡攝取六大類食物。

三、規律中等費力運動：每週至少 150 分鐘的中等費力運動，如：健走、太極拳、騎腳踏車等，養成規律運動的習慣，定時定量維持健康體態。

四、遠離菸、酒更健康：建議採行 4 步驟戒菸（選定戒菸日、告知親友、瞭解困難、排除誘因），或撥打免費戒菸專線 0800-636363 尋求專業諮詢服務，並避免飲酒，以促進健康。

除了上述四招腰瘦行動，民眾還可搭配「722 量血壓及定期檢查」這兩招，達到戰勝代謝症候群的目標：

◆ **722 量血壓：**建議 18 歲以上民眾，每年至少 1 次「722 居家量血壓」，連續 7 天（天天量）、每天 2 回（早晚量）、每回 2 次（隔一分鐘取平均值），監測血壓數值。

◆ **定期檢查：**利用國民健康署提供「40 至 64 歲民眾每 3 年 1 次」、「65 歲以上民眾每年 1 次」的免費成人預防保健服務，包含身體檢查（身高、體重、腰圍、血壓等）、尿液檢查（尿蛋白等）、血液生化檢查（血糖、血脂等）、B、C 型肝炎篩檢、健康諮詢等，以早期發現及早治療。

戰勝代謝症候群 6 秘訣闖關拿大獎

為提升民眾的健康識能，鼓勵積極改善致病危險因子與從事健康行為，國民健康署即日起於北、中、南陸續舉辦「戰勝代謝症候群」闖關活動，邀請民眾學習如何預防代謝症候群，並找出健康 6 秘訣「**正確量腰圍、722 量血壓、均衡飲食、規律運動、戒菸撥 63、定期檢查**」，還有機會獲得 1,500 元數位禮券等大獎。

這次活動透過寓教於樂的方式，鼓勵民眾掌握自身健康，正視代謝症候群，只要闖關成功且填寫問卷，可獲得紀念禮物 1 份，國民健康署也邀請民眾擔任活動宣導大使，凡活動期間拍照打卡並上傳至個人社群即可參加競賽，按讚數前 30 名者可獲得新台幣 1,500 元等值數位禮券，未入選前 30 名者還有機會參加抽獎。除了基隆與台中場活動外，11 月 10 日於台南新營體育場也有闖關活動，詳情請關注國民健康署臉書粉絲專頁（https://www.facebook.com/hpagov/?locale=zh_TW），歡迎把握機會踴躍參加，一起享受活動翻轉健康！

欲瞭解更多代謝症候群或慢性疾病照護相關資訊，請至國民健康署健康九九+網站（<https://health99.hpa.gov.tw/>）查詢代謝症候群衛教素材，亦可至慢性疾病防治館（<https://health99.hpa.gov.tw/theme/6>）。

解決肌肉痠痛有一套

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 992 期

肌肉痠痛好困擾 找出原因才能預防

運動的好處不計其數，可以雕塑體態、促進身體健康、舒緩壓力、平穩情緒等。但是，運動後常會面臨肌肉痠痛的問題，應該如何處理？食品藥物管理署（下稱食藥署）說明，輕微的肌肉痠痛，多可快速恢復，但若是嚴重的肌肉痠痛，可能稍微活動就會感到疼痛。因此，學會預防與減緩痠痛，可說是人人必備的保健常識！

造成肌肉痠痛的原因有很多，常見如下：

一、運動造成

平常無運動習慣、運動前沒有熱身或熱身不足、運動姿勢不正確或改變原本的運動習慣，都可能造成肌肉痠痛。尤其是較少使用的肌肉群，或者是過度運動，很容易造成肌肉纖維及其周圍組織受損、發炎。一般來說，若是運動不當造成的運動傷害，常在運動中就會出現痛感並持續較長的時間；而運動後 24-48 小時才出現的肌肉痠痛，屬於延遲性肌肉痠痛，多半只會持續幾天，其症狀包括肌肉緊繃、疼痛、僵硬等。

二、長時間維持固定姿勢

長時間維持相同姿勢，會造成該處肌肉持續緊繃。當肌肉因為張力變得僵硬、痠痛，往往會變成慢性，並慢慢擴大範圍，導致反覆出現痠痛的狀況。

三、低溫造成肌肉僵硬、痠痛

長時間處於寒冷天氣，或夏季低溫空調中，若沒有適當保暖，肌肉很容易受到刺激而緊繃，進化為

肌肉痠痛常見原因

① 運動造成

平常無運動習慣、運動前沒有熱身或熱身不足、運動姿勢不正確或改變原本的運動習慣，都有可能導致。

② 長時間固定姿勢

長時間維持相同姿勢，會造成該處肌肉持續緊繃。

③ 低溫造成肌肉僵硬、痠痛

長時間處於低溫環境中，若沒有適當保暖，肌肉容易受到刺激而緊繃，進化為僵硬與痠痛。



肌肉僵硬與痠痛。

六個方法 教您預防肌肉痠痛

瞭解肌肉痠痛的成因後，食藥署提供您六個好方法預防肌肉痠痛：

1. 運動前充分熱身，幫助肌肉做好準備，減少受傷的可能。
2. 運動時應注意自身狀況，避免過快或過於激烈。
3. 運動後做伸展動作，可幫助肌肉拉伸、放鬆，減少肌肉痠痛發生。
4. 養成良好的日常運動習慣，固定而規律的運動有助於預防肌肉痠痛。
5. 需長時間久站、久坐或維持相同姿勢時，記得變換姿勢，適當伸展身體。

6. 注意保暖，避免低溫造成肌肉的緊繃僵硬。

肌肉痠痛怎麼辦 食藥署教您緩解之道

若民衆已有肌肉痠痛的困擾，食藥署提醒，在用藥之前，可先這麼做：

一、冷敷：過度使用肌肉，造成肌肉發熱現象時，可冷敷患處 15 至 20 分鐘，減緩肌肉腫脹和發炎。

二、熱敷：當肌肉不是處於發炎與腫脹狀態，則可用舒適的溫度熱敷，改善血液循環，放鬆肌肉。建議使用溫熱的毛巾、暖暖包等方式熱敷，每次約 10 分鐘，若時間過久，可能導致血液循環惡化，造成反效果。

三、按摩：可幫助肌肉放鬆、改善血液循環進而緩解疼痛，運用手指或按摩棒輕柔地按摩，每次約 10-15 分鐘。

四、伸展：在不過度運動的情況下，簡單的伸展可幫助肌肉放鬆，減少痠痛。

五、多喝水：補充運動後所需的水分，可促進身體代謝。

六、補充營養與蛋白質：肌肉痠痛時，建議多攝取富含營養的雞蛋、糙米、肉、肝、鰻魚、綠色和黃色蔬菜、豆類和香蕉等，幫助緩解肌肉疼痛。

七、休息：充分休息可明顯改善肌肉痠痛，至於要休息多久再運動？建議視身體狀況循序漸進，先降低運動強度或先從其他部位的肌肉開始運動。

八、非處方藥的使用：當肌肉痠痛並非因為受傷或其他疾病、藥品造成，且痠痛已經影響日常生活時，可考慮使用非處方藥幫助緩解疼痛和發炎。

常見減緩肌肉痠痛的非處方藥

一、口服止痛劑（錠劑、膠囊、口服液劑、散劑…等）

1. 乙醯胺酚（Acetaminophen 或 Paracetamol）：常見的解熱鎮痛劑，主要用來退燒止痛，但此成分

沒有抗發炎作用。使用時，依照建議劑量使用，因為此類藥物主要由肝臟代謝，若使用過量、肝臟功能異常，或有飲酒習慣的人，使用前請務必由醫師診治。

2. 非類固醇抗發炎藥品（NSAIDs）：具有解熱、鎮痛、抗發炎的功效，但可能出現胃腸道潰瘍、出血等副作用。因此，若有消化性潰瘍、正使用抗凝血劑、或併用其它會造成胃部不適的藥品患者，產生腸胃不適的機率較高，使用前請務必由醫師診治。

二、外用痠痛劑

多用於皮膚上，主要以塗抹、噴、貼來釋放藥效，但須注意不可大面積使用，以避免產生全身性不良反應；另外，痠痛貼布合理的使用量，成人一天是二至三片，一次使用一片，一片貼四至六小時就要取下，當皮膚有傷口或破損時不可使用，也不建議與口服止痛藥合併使用。

食藥署提醒，因肌肉痠痛使用非處方藥緩解時，應遵循用藥說明，避免過量使用或使用方式錯誤。如有任何疑問或異常，如肌肉痠痛症狀嚴重或持續時間過長，應尋求醫師與藥師的協助。❗

想舒緩肌肉痠痛？ 試試這些方法！

 多喝水

 冷敷

 補充營養

 熱敷

 休息

 按摩

 非處方用藥

 伸展



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」

藥品百百種 怎麼保存最好

多數家庭都有醫藥箱，存放常用藥品或慢性病連續處方用藥。面對多種且不同使用方式的藥品，到底該如何正確存放，才能確保品質與療效？就讓食藥署為您解答。

維持藥品包裝的原狀 避免陽光直射與濕熱

保存藥品時，應針對不同包裝的藥品有相對應作法：

一、PTP 包裝（Press Through Package，又稱泡殼包裝）：藥品有個別的防潮保護，每次服用時壓取所需藥量即可，不會使其他藥品受損，影響隔絕空氣的功能。

二、藥罐容器：每次使用後都應確實轉緊或蓋緊，藥罐內的塑膠袋是為了填充藥罐，避免藥品碰撞，開封後即可取出；另外，藥罐若有放棉花或乾燥劑，在開封後應即丟棄，避免後續接觸空氣、吸收濕氣，反而讓罐內變成潮濕環境。

三、診所提供的藥包：這是藥師依據處方箋完成的調劑，因此撕開藥包後就應該確實服用完畢，尚未需要服用的藥包應避免提前拆開，並用夾鏈袋將藥包做密封防潮。

食藥署提醒，一般藥品存放於室溫下即可，除非有特別標示或藥師提醒，才需存放於冰箱冷藏（2-8℃），否則保存於冰箱反而容易使藥品受潮變質。另外，請勿置於陽光直接照射或是濕熱的環境中，例如：夏天車內高溫可能超過 50℃，不利於儲存藥品，很容易造成藥品變質，民衆應多加留意。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 988 期）



藥品劑型大不同 保存方法大公開

面對琳瑯滿目的藥品劑型，民衆到底應該如何保存？食藥署建議 8 類藥品保存方式：

一、口服錠劑或膠囊：盡可能原包裝保存，建議開封後或調劑日起算半年內服用完畢。藥局領藥或藥師調劑的散藥若沒有日期標示，可以請教藥師該批號藥物的保存期限，或是以領藥日為起的半年為期限。

二、外用藥：外用藥膏開封後可存放室溫至多半年，且不建議分裝成小罐。若出現外觀破損，藥膏變色、變硬或發臭等，應避免使用。

三、眼用藥：眼藥水（膏）建議在開封後 1 個月後丟棄，部分眼藥水需要冷藏保存，若未特別標示或無藥師指示，請勿將眼藥水冷藏，因為可能產生結晶，造成角膜傷害。

四、藥水：糖漿藥水放冰箱可能產生沉澱，建議室溫保存即可，若無特別標示或藥師指示，請勿將藥水冷藏。開封後，在當次治療期間未使用完就要丟棄。粉泡藥水依藥品不同而有所差異，請詳讀包裝說明來進行保存。

五、磨粉藥品：藥品經過磨粉後易受潮變質，接觸空氣容易吸濕結塊，建議於醫師開立的天數內服用，若沒服用完應直接丟棄。

六、吸入劑：含有類固醇的乾粉吸入劑不可以放在浴室，因過多水氣會造成乾粉吸入劑結塊，導致無法正常吸到藥品。

七、栓劑：除非特別註明冷藏保存，請將栓劑連同藥袋放置室溫且陰涼乾燥處儲存。若出現變質或外觀異常，則不建議使用。

八、胰島素：未開封時須冷藏保存，存放至包裝上的有效期限。若已開封或常規使用中，則依廠牌不同，通常可在低於 30°C 的室溫下保存 4-6 週。

食藥署提醒，民衆若有藥品相關問題，可諮詢藥師，請教藥品的使用與保存方式，民衆也可利用藥袋或仿單，了解各式藥品的保存重點並注意藥品保存期限，為自身的用藥安全把關。（本文引用自食品物管理署藥物食品安全週報第 988 期）

富貴手好煩惱

食藥署教您正確使用護手霜及藥膏

面對乾燥的環境加上疫情期間養成酒精消毒的習慣，讓手部乾癢、龜裂問題越來越多！為了維持手部保濕，許多人都會使用護手霜，然而，若富貴手情況加重，皮膚科醫師也開了藥膏，那到底要先擦護手霜還是藥膏？會不會產生交互作用？就讓食藥署來為民衆解惑。

富貴手屬於乾燥型的濕疹，舉凡醫療人員、美髮人員、餐飲人員等長時間反覆接觸刺激物質或戴手套者，都是富貴手的高危險族群。此外，女性、抽菸、汗皰疹及異位性皮膚炎都與富貴手有正相關。

先擦藥膏 再擦護手霜

若經皮膚科醫師診斷，開立含有保濕成分之外用藥膏或外用類固醇藥膏，應該如何使用以發揮最大效益呢？食藥署說明，藥膏應依據醫師開立醫囑方式使用，一般來說，可早、晚擦一次，若需同時使用外用藥膏及護手霜，又擔心會影響藥膏濃度和效果，可以先塗藥膏，間隔 15 至 30 分鐘以上再擦護

外用藥膏跟護手霜 該怎麼擦??

若需同時使用外用藥膏及護手霜，可以間隔 15 至 30 分鐘以上，先塗藥膏，再上護手霜。



手霜。護手霜的成分多為凡士林或礦物油，可選擇無香料的產品較不易過敏，且用量要適中、塗抹要輕柔，若有其他使用上的問題，也可以諮詢醫師、藥師或藥劑生。

食藥署建議，手部日常保養很重要，應避免接觸刺激性物質如清潔劑、酒精等，若需接觸可戴手套隔離，或選擇溫和清潔劑適度洗手。飲食方面可避免甜食或燥熱的飲食，並補充充足的水分與睡眠。

（本文引用自食品物管理署藥物食品安全週報第 982 期）

三大用藥守則 藥知道沒煩惱

藥品分三級



處方藥

須由醫師診斷
需要醫師處方後使用



指示藥

不需醫師處方箋
但須醫師/藥師/藥劑生
指導使用



成藥

民眾可自行
購買使用

1 要詢問醫師/藥師



衛部(署)藥製第000000號

藥品資訊

成分: xxxxxxxxxx

用途: xxxxxxxxxx

用法用量: xxxxxxxxxx

2 要詳讀外盒/仿單/藥袋

3

藥物過敏 6大前兆 症狀

眼睛不適 紅

口腔潰瘍 破

眼睛、嘴唇腫

燒 發燒

痛 喉嚨痛

水泡、皮膚紅疹

疹



誠信負責的保證 資訊安全為首要

- ◆ 2013年主動導入資訊安全管理系統（ISMS）、BS 10012及建置個人資料管理流程（PIMP），並於2014年成為全國首家通過ISO 27001：2005驗證的保險經紀人公司，於2015年取得ISO27001：2013轉版驗證資格，後續於2024年取得ISO 27001：2022轉版驗證資格，領先同業。
- ◆ 2017年，首次進行PIMS單獨驗證，同時通過ISO 27001：2013複評驗證及BS 10012：2009驗證，並於2019年取得BS 10012：2017轉版驗證資格。
- ◆ 2024年04月通過ISO 27001：2022及BS 10012：2017外稽驗證，顯見永達的資訊／個資安全與國際標準接軌，堪稱業界資訊治理之楷模。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					01 十月初一	02 十月初二 北區 《財經點金》陳澤宏10:00~12:00 中區 《全球即時財經》吳曉萍、陳建文10:00~11:45 南區 《夢想啟航 怦然新動》吳昶震、曾招南10:00~12:00 宜：祭祀、安床
03 十月初三 宜：祭祀	04 十月初四 宜：祭祀、祈福、開光 出行、求嗣	05 十月初五 宜：祭祀、裁衣、合帳	06 十月初六 宜：祭祀	07 立冬 宜：祭祀、沐浴	08 十月初八 宜：移徙、入宅、拆卸 塑繪、理髮	09 十月初九 北區 《北一財經講座》周莉蕓10:00~12:00 《慢賺修練的金鑰匙》江天祺10:00~12:00 中區 《全球即時財經》楊程守、陳曉虹10:00~11:45 《2025蛇來運轉開運密碼》魏榮權14:00~16:00 南區 《談先天優勢與後天努力》高志斌 10:00~12:00 宜：祭祀
10 十月初十 宜：開市、立券、交易 納財、入宅	11 十月十一 宜：嫁娶、出行、移徙 入宅、開光	12 十月十二 南區 《保單強制執行全攻略》初泓陞 13:30~16:30 宜：開光、拆卸、納畜 安葬、解除	13 十月十三 中區 《遺產稅心思維 人生順稅攻略》劉若宸 14:00~16:00 宜：破屋、壞垣	14 十月十四 宜：祭祀、出火、掛匾 拆卸	15 十月十五 宜：祭祀、祈福、會友 納畜	16 十月十六 北區 《《家族傳承與財富管理》黃榮如10:00~12:00 《VIP財富管理講座》李傑克13:30~16:00 中區 《全球即時財經》廖漢忠、劉秋英10:00~11:45 南區 《財經講座》丘力榮、陳怡伶10:00~12:00 宜：祭祀、沐浴、成除服
17 十月十七 宜：祭祀、祈福、移徙 納畜、牧養	18 十月十八 宜：祭祀、成除服	19 十月十九 宜：祭祀、沐浴	20 十月廿十 宜：開光、出火、拆卸	21 十月廿一 宜：開光	22 小雪 宜：開市、立券、交易 嫁娶、出行	23 十月廿三 北區 《透過意定監護與安養信託 打造晚年人生》 王執定10:00~12:00 《宏觀經濟實時財經》林顯祥、李宜芳10:00~12:00 中區 《全球即時財經》林美月、沈亮谷10:00~11:45 南區 《掌握趨勢 創造優勢》陳冠元、王和忻 10:00~12:00 宜：開市、立券、交易、嫁娶、入宅
24 十月廿四 宜：祭祀、理髮	25 十月廿五 宜：破屋、壞垣	26 十月廿六 宜：納財、訂盟、納采 嫁娶、入宅	27 十月廿七 中區 《財富御守 財富傳承新思維》林隆昌 14:00~16:00 宜：祭祀、祈福、求嗣 納畜、拆卸	28 感恩節 宜：沐浴、掃舍宇	29 十月廿九 宜：祭祀、開光、齋醮 拆卸	30 十月三十 北區 《不動產是傳承還是斷層》項若薇10:00~12:00 《迎接財富人生全攻略》林惠萍10:00~12:00 中區 《全球即時財經》高榮志、楊麗蓉10:00~11:45 南區 《保戶回饋講座 命運密碼~知命掌運》 洪子原10:00~12:00 宜：審視、成除服

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

別人做不到
永達做到了

1:58

2024年美國MDRT協會公布

MDRT人數

永達保經360人 (全球排名第58名、

台灣排名第5名、保經排名第2名)

永達理保經993人 (全球排名第23名)

永達保經終身會員106人



永達理保險經紀公司

已設立

- 北京總公司
- 北京分公司
 - ◆ 北分營業部
 - ◆ 望京營業部
 - ◆ 東城營業部
 - ◆ 崇文門營業部
 - ◆ 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A、B營業部
 - ◆ 南京新街口營業部
 - ◆ 無錫營業部
 - ◆ 揚州營業部
 - ◆ 南通營業部
- 蘇州分公司
 - ◆ 蘇州A、B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1、2、3、4、5營業部
 - ◆ 徐匯營業部

- 浙江分公司
 - ◆ 杭州營業部
 - ◆ 紹興營業部
 - ◆ 溫州營業部
 - ◆ 拱墅營業部
- 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
 - ◆ 東莞營業部

- 深圳分公司
 - ◆ 福田營業部
 - ◆ 前海營業部
 - ◆ 高新園A、B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
蘇州常熟營業部