

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2025.03

No.208

新時代女性 \$ 財務起手式

天蘊中醫 專精婦科與不孕調理

吳怡詩 中西合璧 助女性重拾健康生活

從醫師到健康創業家 翻轉人生之路

提升自己 帶領更多人實現健康與財富自主

減醣家常菜 糖尿病也能享用美味台菜



永遠保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀



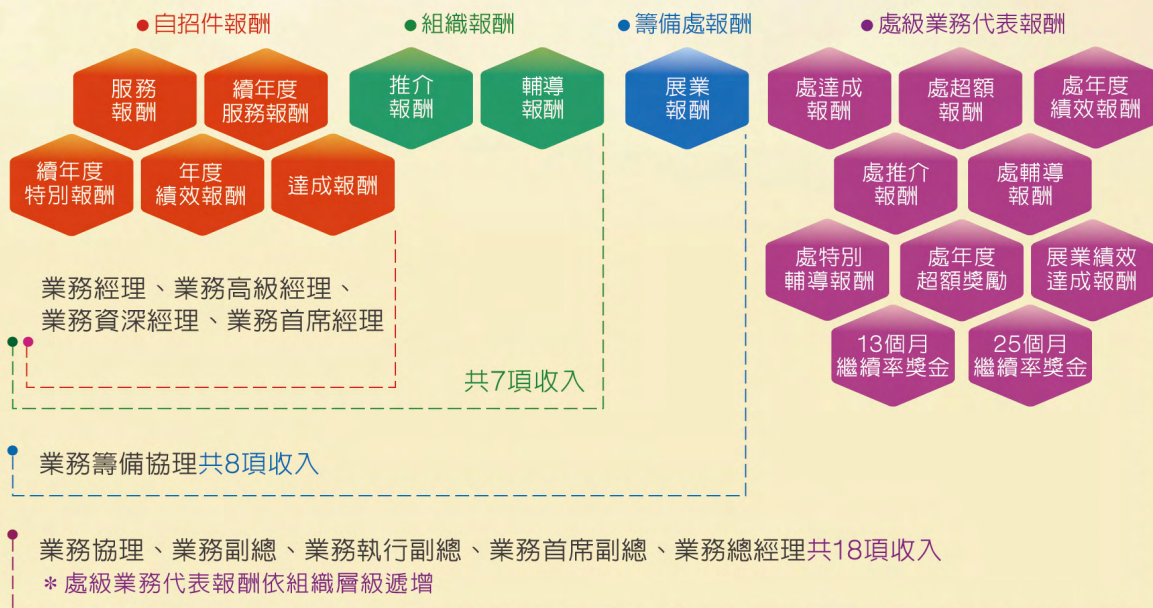
組織發展最佳平台

核心優勢

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

組織持續向上走

► 承攬收入無上限、報酬獎勵PLUS送



► 晉級獎金全拿走



服務一陣子 永達養你兩輩子

只要符合下列條件可申請「屆齡免評估」：
登錄於本公司持續滿15年以上或持續滿10年且年滿60歲以上，且承攬契約屬有效者。

特輯企劃

P11 新時代女性 財務起手式

時代變遷，養兒防老的年代已經過去，不論已婚、未婚、有沒有小孩，新時代女性都應該有財務新思維，先照顧好自己才是對家人最好的祝福。李惠婷、蔡宛伶兩位專家從女性角度提出建議，透過保險規劃免除財務風險，並建構完善的風險保護網，確保不論是疾病來臨或者年華老去，都有源源不絕的現金流，陪伴自己安度餘生，這才是新時代女性該練就的財務起手式。



李惠婷 業務儲備協理



蔡宛伶 業務儲備協理

財 富學苑

封面裡 最佳組織發展平台

04 利他共好的制度與平台
永達保經實現業務成就與保戶權益

11 新時代女性 財務起手式 

33 永達 3 月活動行事曆

封底 西進求賢

生 活學苑

03 永續長照 專車送達

10 永達鐵粉圈進來

23 減醣家常菜 糖尿病也能享用美味台菜

健 康學苑

16 天蘊中醫 專精婦科與不孕調理

吳怡詩 中西合璧 助女性重拾健康生活

19 從醫師到健康創業家 翻轉人生之路

提升自己 帶領更多人實現健康與財富自主

22 成人預防保健升級 30 歲開啟健康檢查新里程

28 留意女性癌症相關異常 早就醫護健康

30 健康快遞

解密品質關鍵—化粧品 GMP

權 益學院

06 旅行平安險班機延誤認定疑義

08 財經生活補給站

信託財產的欠稅可以執行受託人財產



Editor's Note

編輯手記

女性幸福全攻略 健康、美麗、財富一次到位

又到專屬女性的3月，身為新時代女性，面對與過往不同的社會現況，無論是單身、家庭主婦或者是職業婦女，已不能再堅守老一輩女性走過的路，養兒防老、買房、定存不再是唯一答案，在不同的人生階段要有不同的想法和態度，因應自身家庭情況與財務能力擬定相應方案，尤其應該具備風險意識，因為任何規劃都可能因為一場意外或疾病無疾而終，「新時代女性 財務起手式」專題，兩位保險專家李惠婷、蔡宛伶分享，新時代女性的財務起手式應該著重在風險規劃的層面，因應不同人生階段，檢視個人保障是否充足，為可能的風險缺口預做保險規劃，最重要的是，盡早啟動累積資產，讓自己越老越值錢，成為人人欣羨的新時代女性。

化粧品是女性維持門面的必備武器，但面對藥粧店架上琳瑯滿目的化粧品，您是否曾對其品質與安全性產生困惑？會不會捨不得丟掉過期的產品，覺得很浪費？本期「健康快遞」食藥署解密品質關鍵—化粧品 GMP，帶大家認識化粧品 GMP 的優點，同時提醒大家，「化粧品衛生安全管理法」的規定，化粧品必須標示保存期

限、製造日期或有效期間，定期檢視化粧品的效期，淘汰過期或變質的產品，確保您的使用安全，才是明智的選擇！

預防勝於治療，為強化慢性疾病早期發現早期介入，「成人預防保健升級 30 歲開啟健康檢查新里程」，衛生福利部國民健康署成人預防保健服務自 2025 年起再升級，將年齡下調至 30 歲，調整健康服務內容及醫療院所給付標準，期透過及早發現「三高」風險並提供健康生活衛教，以降低慢性疾病的發生。

台灣糖尿病人口比例高達 11%，且持續升高，為讓糖尿病患者獲得餐桌上的平等與滿足，台菜教母黃婉玲出版《黃婉玲的減糖家常菜》推廣老台菜的養生價值，「減糖家常菜 糖尿病也能享用美味台菜」專題，精選書中的三道食譜：炸菜丸、蔭瓜苦瓜鱸魚湯、絲瓜煎蛋，希望引導民衆將老台菜的技法融入家常菜，啟動一場餐桌上的革命，透過食材的多元組合，減少調味料的使用，從平時就建立起健康的觀念，自然吃得健康，生活也快樂。🍴

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

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

永達
100輛
達標



成長417%



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。

利他、共好的制度與平台 永達保經實現業務成就與保戶權益

文／公關部 攝影／余秀萍



永達保經邁向 25 周年，吳文永董事長（左）、陳慶鴻總經理（右）以利他、共好的制度與平台，邀請各界業務高手加入，攜手再創事業高峰。

邁向 25 周年的永達保險經紀人公司 2024 年績效斐然，業績、人力持續穩定成長，期繳新契約保費收入達新台幣 24 億元、營業收入 25.37 億、業務代表計 2,520 人、百萬圓桌 (MDRT) 會員人數達成 307 位、13 個月保單繼續率更高達 97%。展望 2025 年持續穩健成長，期繳新契約保費收入目標新台幣 37 億元、營業收入 28.1 億、業務代表人力成長達 3,000 人、MDRT 達成 360 位及 13 個月保單繼續率為 97%。

優質創業平台 再創事業高峰不 是夢

致力培育保險企業家的永達保經 2024 年業務制度再優化，打造共好創業平台，提供多元高額報酬、多重獎勵，歡迎有企圖挑戰

高所得、發展組織的同業或異業高手，攜手再創事業高峰。

精算師出身的永達保經吳文永董事長表示：永達保經惜才愛將，是孕育 MDRT 的搖籃，2024MDRT 總人數達 976 人，終身會員（十屆以上）高達 111 人，平均每 2 位業務代表，就有 1 位 MDRT，位居兩岸保經界第一把交椅。永達獨創的專利保險經紀業務整合管理系統，導入大數據分析，從業務開發、續約、售後服務一條龍檢視，提供業務團隊主管精準掌握，協助屬員改善流程。

吳董事長進一步指出：所有業務代表都是公司合

作夥伴。業務代表退休時，組織利益可以帶走一半；往生後，無論是個銷、組織利益可由登錄在永達的子女支領相關報酬，實踐「服務一輩子，永達養你兩輩子」的承諾。從共享角度鼓勵增員及晉級，每增員一位符合獎勵標準者即發放現金新台幣 2.4 萬元，晉級獎勵更高達新台幣 310 萬元，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。

捍衛保戶權益 重視每一張保單的價值

永達保經重視客戶權益，陳慶鴻總經理表示，永達重視每一張保單價值，為避免客戶成為「孤兒保單」，縱使原經手業代離開，公司會選派其他業務代表接續服務，落實「售後服務問卷」發掘解決客戶的問題。近兩年接續服務件皆佔全年度保費 3 億元以上，佔新契約保費收入約 12.5%。此外，永達 e 化線上保單健檢，提供客戶最適合的商品組合規劃；行動投保讓核保更及時，降低照會率，客戶服務更升級。以及獨有的「理賠訴訟保證書」協助未涉及違反告知或保險契約除外責任事項爭議與保險公司訴訟的保戶，公司支付律師及訴訟費用，捍衛保戶權益；「法律顧問證書」由專業顧問律師團提供保戶法律諮詢，值得保戶安心託付。

拋磚引玉 擴大善循環

永達社福基金會成立至今公益捐款累計高達新台幣 5.2 億元。連續 6 屆勇奪保發中心公益關懷卓越獎的榮耀；連續 11 屆保險信望愛獎「最佳社會責任獎」的肯定；連續四年獲得年度微型保險競賽 - 保險輔助人組前三名；連續 6 年捐贈長照專車，榮獲新北市「好日子愛心大平台」表揚。

永達堅持做善的先行者，拋磚引玉回饋社會，從領導人開始以身作則，永達保經行政同仁及業務代

表自發性捐出每月個人所得 1% 投入公益。永達明確與公開的公益計畫獲得保戶認同，因此，2024 年有 2 位保戶主動加入捐車行列，連續 7 年捐贈長照專車已達 58 輛，超過 4 萬長者受惠，提供長者就醫、外出參與社區活動意願，重拾樂活人生；連續 21 年贊助輪網協會系列活動，協助打造多元運動環境及項目，從身心障礙者至銀髮族，養成不間斷的健康動能；連續 3 年舉辦親親寶貝運動會，952 位永達志工陪伴 885 位弱勢孩子參與；各業務團隊舉辦永達公益月活動，邀請保戶及家人，一同為長者照護盡心力。

永達 & 大陸永達理 組織菁英化向下扎根

大陸永達理保經是永達保經轉投資且持股達 24.9% 的全國性保險經紀公司，複製永達台灣成功經驗及專業技術，結合對岸市場之特性與需求，永達保經成為唯一在大陸成功發展的台灣保經業。儘管在「報行合一」政策及經濟衰退衝擊下永達理仍穩健發展，設有北京總公司、17 家分公司及 45 個營業據點。2024 年期繳新契約保費收入達人民幣 21.4 億元、營業收入 15.32 億元、業務人力達 7,513 人、百萬圓桌 (MDRT) 會員人數達成 628 位、13 個月繼續率達 96.75%、業務人員年平均 FYP 人民幣 28.4 萬元。2025 年目標：期繳新契約保費人民幣 25 億元、營業收入 17.6 億元、業務人力達 8,000 人、MDRT 達 1,000 位、13 個月保單繼續率 96.7% 及業務人員年平均 FYP 人民幣 35 萬元。

迎接 2025 年永達保經穩紮穩打深耕兩岸，挾著自建創業平台優勢、系統化報表系統、優越的獎勵制度，廣納高績效人才，鼓勵業代晉級挑戰高收入，讓行銷型業代也願意啟動增員，吸引優秀業務夥伴，不只打造業代成為保險企業家，更致力打造超級業務團隊為目標。🔥

旅行平安險班機延誤認定疑義

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…

小華前往德國旅遊前向 A 保險公司投保旅行平安綜合保險，保險期間從 2024 年 1 月 30 日 7 時 00 分到 2024 年 2 月 16 日 7 時 00 分。小華原定的回程班機是 2 月 15 日 15 時 00 分從德國法蘭克福機場出發前往韓國仁川機場，然後 2 月 16 日 12 時 15 分再從韓國仁川機場出發前往高雄小港機場，但是航空公司以技術問題為由取消了原定回程航班，並且逕自更改成 2 月 15 日 15 時 05 分從德國法蘭克福機場出發前往上海浦東機場，然後 2 月 16 日 20 時 05 分再從上海浦東機場出發前往高雄小港機場。

關於班機延誤的認定，小華認為依據保單條款不管是「定期航班」還是「預定搭乘班機」都沒有限定出發地點，因此每一段航班應該都是獨立的定期航班，每一段原定航班與實際搭乘航班的出發時間差距就是延誤的時間。而小華原本第 2 段預定搭乘班機的預定出發時間是 2 月 16 日 12 時 15 分（韓國仁川機場飛往高雄小港機場），實際出發的時間則是 2 月 16 日 20 時 05 分（上海浦東機場飛往高雄小港機場），已經延誤將近 8 小時，因此請求 A 保險公司給付班機延誤保險金新台幣 3,000 元。

保險公司怎麼說…

依據保單條款的約定，被保險人搭乘的定期航班延誤 4 小時以上的話，A 保險公司就依照約定的保險金額給付保險金。至於班機延誤期間的計算，則是從預定搭乘班機的預定出發時間起，到實際出發時間或第一班替代班機出發時間為止。A 保險公司認為，小華原定 2 月 15 日 15 時 00 分從德國法蘭克福機場飛往韓國仁川機場轉機，航班遭取消後，航空公司安

排的替代航班是 2 月 15 日 15 時 05 分從德國法蘭克福機場飛往上海浦東機場轉機，由於小華在德國法蘭克福機場實際出發的時間並沒有跟原預定出發的時間延誤達 4 小時以上，因此不符合保單條款約定的理賠條件。另外，小華的保單在 2 月 16 日上午 7 時到期，而小華原定 2 月 16 日 12 時 15 分從韓國仁川機場轉機，遭航空公司更改為 2 月 16 日 20 時 05 分從上海浦東機場轉機，這個事故並不是在保險期間內發生的事故，所以小華的請求是沒有理由的。

評議委員會怎麼說…

一、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；有疑義的時候，以作有利於被保險人的解釋為原則。



二、然而本案不論是 2 月 16 日 12 時 15 分從韓國仁川機場出發的原定回程轉接班機，還是 2 月 16 日 20 時 05 分從上海浦東機場出發的調整後回程轉接班機，都不在保單條款約定的保險期間內，所以仍然無法將韓國仁川機場飛往高雄小港機場的延誤時間跟前班班機的延誤合併計算。

判斷理由說給您聽…

一、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，不能拘泥於所使用的文字；有疑義的時候，以作有利於被保險人的解釋為原則。考量定型化的保險契約約款是由保險公司單方擬定，而且保險公司具有經濟上強勢地位及保險專業知識，一般的要保人或被保險人多半不具備對等談判能力；再加上保險契約是最大誠信契約，蘊涵誠信善意與公平交易的意旨，要保人、被保險人的合理期待應該受到保護，因此保險契約定型化約款應該依照一般要保人或被保險人的客觀合理瞭解或合理期待來解釋，不能拘泥囿於約款的文字。

二、依據本案保單條款的約定，本保險契約的保險期間以保險單上記載的日時為準，所記載的日時則以中原標準時間為準；被保險人在保險期間內，以乘客身分搭乘的定期航班相較預定出發時間延誤 4 小時以上的話，保險公司依照約定的保險金額給付保險金；班機延誤期間的計算，是從預定搭乘班機的預定出發時間起，到實際出發時間或第一班替代班機的出發時間為止；因為前班班機延誤所導致錯過轉接班機的延誤，與前班班機延誤視為同一延誤事故。

三、依據前述條款約定，可知預定搭乘班機的預定出

發時間與實際或第一班替代班機的出發時間延誤 4 小時以上的話，A 保險公司應該給付班機延誤保險金。而小華原定 2 月 15 日 15 時 00 分從德國法蘭克福機場飛往韓國仁川機場，因故被調整成 2 月 15 日 15 時 05 分從德國法蘭克福機場飛往上海浦東機場，又因為抵達的機場有所變更，導致實際轉接班機的出發時間相較原定的轉接班機晚了將近 8 小時。但是，保單條款也有約定「因為前班班機延誤所導致錯過轉接班機的延誤，與前班班機延誤視為同一延誤事故」，而且條款中並沒有排除因為前班班機轉降不同機場所導致轉接班機延誤的情形，因此依據保險法第 54 條第 2 項的規定，原則上應該作有利於被保險人的解釋。

四、然而，雖然前班班機延誤所導致錯過轉接班機的延誤，與前班班機延誤應該視為同一延誤事故，可是本案保單的保險期間是從 2024 年 1 月 30 日 7 時 00 分到 2024 年 2 月 16 日 7 時 00 分，不論是 2 月 16 日 12 時 15 分從韓國仁川機場出發的原定回程轉接班機，還是 2 月 16 日 20 時 05 分從上海浦東機場出發的調整後回程轉接班機，都不在保單條款約定的保險期間內，所以仍然無法將韓國仁川機場飛往高雄小港機場的延誤時間跟前班班機的延誤合併計算。因此，小華請求 A 保險公司給付班機延誤保險金 3,000 元，仍然是沒有理由的。

參考法令：

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。」

※ 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／財政部



信託財產的欠稅可以執行受託人財產

（臺中訊）李先生來電表示，他受死去的朋友之託，擔任遺產信託的受託人，但現在其朋友的家屬在訴訟中，他根本不敢管理，稅單拿給他們也不繳，可不可以執行信託財產，不要執行他的財產？

臺中市政府地方稅務局表示，不動產信託後，依土地稅法第3條之1及房屋稅條例第4條第5項規定，地價稅及房屋稅的納稅義務人是受託人，因此，信託財產本身的欠稅，可以執行受託人的財產。信託財產原則上是不可以強制執行，但是信託財產的房屋稅及地價稅屬於信託法第12條第1項但書所指的「因處理信託事務所生之權利」，因此，信託財產的欠稅的確是可以執行信託財產。但是，行政機關的行政行為還是有受比例

原則、最後手段性的要求，在有數種方法可以達成目的時，要選擇對人民影響最小的，因此，如果存款就足夠繳清稅款，就不會執行不動產，執行不動產的成本若高於欠稅或是即便執行也無法徵起欠稅，依法也不能執行不動產。另外，納稅義務人欠稅時，不可以指定執行的標的。

稅務局再進一步說明，對李先生而言，目的是不要執行本身的財產，其實，依信託契約的約定，李先生才是信託財產管理人，負有繳納稅捐義務，而管理所得的利益可以先扣除相關稅捐後再給受益人，如果李先生認為現在已無法處理，不如結束信託關係，先看信託契約或與委託人的繼承人及受益人討論是否終止信託契約，以避免將來的困擾。

若民衆有納稅義務的疑問，可撥該局免費服務電話 0800-000321 或 04-22585000 按 1 接全智慧客服中心，將有專人提供服務。

死亡前 2 年變更要保人 應注意贈與稅及遺產稅申報規定

國人常利用保險進行投資理財規劃，時有民衆於保險契約存續期間變更要保人，財政部南區國稅局表示，變更要保人形同原要保人將保單價值準備金無償移轉予他人，屬遺產及贈與稅法第 4 條規定之贈與行為，應申報贈與稅。再者，原要保人若於變更要保人後死亡，尚須注意是否符合死亡前 2 年內贈與應併入遺產課稅之規定。

該局說明，依保險法規定，要保人在保險契約生效後，享有隨時終止契約並取得解約金的權利，對保險標的具有保險利益，一旦變更要保人為他人時，即為移轉保險法上財產權益予他人，贈與行為即成立，應按截至要保人變更日之保單價值準備金，計算贈與價額。倘原要保人於變更要保人後 2 年內死亡，且變更後之要保人為被繼承人之配偶及依民法第 1138 條、第 1140 條所定各順序繼承人與其配偶，則該贈與之保單應依遺產及贈與稅法第 15 條規定，將繼承日之保單價值準備金併入遺產總額課徵遺產稅。

該局舉例說明，甲君以本人為要保人，其兒子乙君為被保險人向保險公司購買 5 張保單，嗣於 2023 年 1 月將該等保單之要保人變更為乙君，截至變更日之保單價值準備金合計 600 萬元，此時甲君應辦理贈與稅申報，若甲君不幸於 2024 年 5 月過世，其死亡前 2 年內贈與兒子的保單，應依遺產及贈與稅法第 15 條規定，以計算截至繼承日止之保單價值準備金 700 萬元，計入甲君之遺產總額報繳遺產稅。

該局特別提醒，保單變更要保人，應留意遺產及贈與稅法相關規定，以免遭補稅及處罰。

二親等以內親屬間財產買賣 以贈與論 須提供資金給付證明 方能免徵贈與稅

二親等以內親屬間財產之買賣，依遺產及贈與稅法第 5 條第 6 款規定，以贈與論，應課徵贈與稅。但能提出已支付價款之確實證明，且該支付價款非由出賣人貸與或提供擔保向他人借得，亦查無以顯著不相當代價出售情形，則不在此限。二親等以內親屬係屬至親，常存在贈與之情事，為避免納稅義務人利用「買賣」形式規避贈與稅，國稅局對於該類案件之買受人資力及資金來源均會加以審酌。

財政部高雄國稅局表示，審認二親等以內親屬間財產買賣案件之價金交付來源大致可分為「自有資金」及「貸款」兩部分，其中「自有資金」須舉證該資金之來源，買方可提供證明自身資力，如所得、歷年儲蓄、財產出售、保險解約或歷年受贈現金等文件供核。另「貸款」部分，除該資金不能有源於出賣人貸與或提供擔保向他人借得之情形，尚需考量買受人有無「償貸能力」。

該局舉例說明，甲君移轉 A 地予其子乙君，主張為買賣，買賣價金新台幣（下同）1,000 萬元，乙君支付頭期款 200 萬元，尾款 800 萬元須待向銀行貸款過戶後再支付給甲君。惟查乙君無所得亦無其他財產，頭期款 200 萬元來源為甲君歷年贈與，而向銀行申請貸款 800 萬元係以甲君為擔保人，依乙君之資力及所得情況應無還款能力，不符遺產及贈與稅法第 5 條第 6 款但書規定，應視為贈與課徵贈與稅。

該局特別提醒，民衆辦理二親等以內親屬間財產買賣時，務必保留相關資金證明，如經查獲有虛偽安排，非屬買賣交易行為，仍將以贈與論，課徵贈與稅。如有相關法令適用疑義，可撥打免費服務電話 0800-000-321 洽詢，或至該局網站 (<https://www.ntbk.gov.tw>) 利用國稅智慧客服「國稅小幫手」線上查詢。📞

永達

鐵粉圈進來

短影音募集票選活動

總獎金**12萬**

邀請各團隊自行拍攝短影音，透過各團隊的創意視角，將「增員」、「行銷」主題融入時下最潮的短影音裡，搭配社群平台的傳播力，搭起年輕世代走進永達保經的外掛世界，將「永達鐵粉圈進來」，增加永達社群平台的曝光度及粉絲數。

活動即日起至4/10(四)止
活動辦法詳公告

新時代女性 財務起手式



時代變遷，養兒防老的年代已經過去，不論已婚、未婚、有沒有小孩，新時代女性都應該有財務新思維，先照顧好自己才是對家人最好的祝福。李惠婷、蔡宛伶兩位專家從女性角度提出建議，透過保險規劃免除財務風險，並建構完善的風險保護網，確保不論是疾病來臨或者年華老去，都有源源不絕的現金流，陪伴自己安度餘生，這才是新時代女性該練就的財務起手式。 文／洪詩茵 攝影／陳建宏

根據行政院主計總處統計，2023 年女性平均時薪為 318 元、男性 373 元，兩性薪資差距高達 14.7%，而女性平均壽命卻比男性長，這樣的數據對比突顯了女性老後的財務與退休風險。

尤其現今社會變動頻仍，退休政策變動、健保制度調整及市場的不確定性，面對與過往完全不同的社會現況，無論是單身女性、家庭主婦或者是職業婦女，已不能再堅守老一輩女性走過的路，養兒防老、買房、定存不再是退休的唯一答案，在不同的人生

階段要有不同的想法和態度，因應自身家庭情況與財務能力擬定相應規劃方案。

保險專家更提醒，任何計劃都可能因為關係改變、一場意外或疾病無疾而終，因此新時代女性的財務起手式應該著重在風險規劃的層面，因應不同人生階段，檢視個人保障是否充足，為可能的風險缺口預做保險規劃。最重要的是，新時代女性應確保經濟獨立、盡早啟動累積資產，才能掌握更多人生選擇權，實現理想生活。

李惠婷 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

16 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 |

活出自己最美的姿態

人生沒有白走的路 每一步都精彩



李惠婷・風險保障確保選擇的自由

女性在財務規劃上常有一些盲點與迷思，永達保險李惠婷業務儲備協理認為，有智慧的女性不僅要情感獨立，更要財務獨立，因為財務獨立才能擁有選擇權，決定自己想要的人生與未來。

她以自己執業多年的經驗指出，女性最常見的財務規劃誤區有五大：一、對家庭財務現狀一知半解，忽略工作中斷及關係改變的風險（如離婚、喪偶），讓自己置身財務困境；二、過於重視原生家庭與教養孩子的責任，忽略自己的財務規劃；三、過於偏重子女教育金等家庭短期支出，錯過時間優勢，未能及早進行退休規劃；四、單身女性容易陷入刻板思維，以為自己財務上會比較從容，然而依據當前社會現況，單身女性反而容易陷入原生家庭的責任風暴，一力承擔照顧父母的責任，而讓自身財務陷入困境；五、女性天生就比較感性，容易誤信他人，錯把投資當理財，不求甚解地相信他人建議。

針對上述五大財務規劃誤區，女性該如何提升自己的財務安全感？李惠婷認為，財務安全感來自於風險管理，而非單純的資產累積。

她分享自身經驗：「我的先生是位創業家，在小

孩四個月大、育嬰留職期間，先生的公司遭遇官司糾紛，面臨極大財務風險。原本我還很悠哉，打算藉此休息 2 年，也想過未來是否該將重心放在家庭，反正家裡也不缺我這份收入，就連身邊友人也都這樣勸著我，未料先生公司突然遭逢這樣的意外。幸運的是，當時的我已在永達服務一段時間，陸續為自己規劃了增額終身壽險，作為自己的退休規劃，以及家庭的風險預備金。這些規劃能夠確保即便我先生公司的官司敗訴，家中經濟也不致陷入困境。我將自己大部分資金都放在保險規劃與房地產，在清點過自身的資產與保險規劃之後，我瞬間就不慌了，也有了支持先生的底氣。」保險規劃為「家」拉起一道防護網，讓她在面臨風險時依然從容。

「保險不會讓我們致富，但可以確保我們的生活不會被改變！」李惠婷常以自家的經驗與企業主客戶分享，企業經營 5% 的風險就可能摧毀過去至今的所有努力，讓資產瞬間歸零、甚至轉為負債，以此提醒企業主風險管理的重要性。她也希望藉由自己的經驗，讓女性意識到保有個人財務能力的重要性，永遠不要想著倚靠另一半，因為意外與疾病不知何時會到來，保有個人的財務實力，才能讓自己

保險經營心法

主修企業管理的李惠婷，因為追求高收入，22 歲大學畢業便加入永達保經。也因為親友在永達服務，她對公司的市場定位「退休規劃」有了初步了解，並深感認同。她本就熱愛儲蓄，曾在大學期間半工半讀，因此對透過保險規劃累積退休金的理念十分認同。

初入行時，她選擇從陌生開發醫師市場開始，幾乎每天都前往醫院，8 個月後，才成功簽下第一張保單——她與這位醫師客戶見面 22 次才最終成交，這段經歷讓她深刻體會到，成功來自於努力與堅持。

深入接觸醫師後，她發現醫師工作時間長、風險高，卻少有專人協助規劃退休與風險管理。意識到自己的價值所在，透過專業知識協助醫師規劃退休，並運用保險規劃確保其收入穩定不中斷。這不僅讓她建立起信心，也讓她在責任感之外更萌生一股使命感。婚後，先生企業主的身分，更讓她開始關注企業主的需求，進而協助企業主做好風險規劃，確保家庭經濟安全。16 年來，因這份責任心與使命感，她始終如一地陪伴客戶，視每張保單為一生的承諾。

也成為拯救家庭的一股力量。

「確保不窮後，再大膽拚財富！」李惠婷建議，女性應從風險管理、儲蓄與投資三大方向提升自己的財務安全感。

從已婚女性的角度來談，必須確保家庭收入不會中斷，建議做高保額、雙豁免保障的保險規劃，透過保險規劃轉嫁風險，將家庭財務風險轉嫁給保險公司，保護賺錢的人、守護賺到的錢；再者，已婚女性要懂得平衡家庭與個人資產，即便主要由另一半負責財務，仍需了解家庭的收入、開支與負債，有計畫性地為家庭與自己進行儲蓄，同時保有個人資產，維持財務自主，創造一個專款專用與自己生命等長的現金流，確保自己老後的財務實力。

她特別分享，許多媽媽都會為家庭做儲蓄計畫，卻常常忽視自己，總是抱著「孩子優先」的想法，而忽略了自己的退休規劃，新時代媽媽應該擁有另類思維「照顧好未來的自己，才是愛孩子最好的方式」。

另外，就單身女性的角度而言，她更特別強調退休規劃的重要性，因為單身女性勢必要面對一個人的老後生活，所以更應提前為自己準備與生命等長

的現金流，建議可以規劃利變型增額終身壽險，確保打拼時期擁有壽險、失能與豁免保費的保障，保護自己收入在風險來臨時能夠不受影響，同時退休後又能擁有穩定的退休金來源，確保自己在任何人生階段都能擁有選擇的自由。



蔡宛伶 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

11 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 |

在心中種下希望的種子

順著堅定的心走 一定會找到屬於自己的光



蔡宛伶・因應身分需求適時調整規劃

新時代女性通常擁有獨立思考、經濟自主及職場競爭力這些特質，她們在職場與家庭之間擔任多重角色，而女性壽命相對較長，隨著政府退休政策、健保制度的調整及市場經濟的不確定性，建立完善的保險規劃與理財規劃是相對重要的，才能夠確保財務的穩定與長期的保障。

面對無法預知的風險，女性該如何提升自身的財務安全感？重視女性風險需求的永達保經蔡宛伶業務儲備協理，以協助客戶確保退休後的財務穩定為出發點指出，多數職業婦女都是肩負雙重負擔的夾心族，上有老、下有小，因此大多比較在意高風險保障，因意外、疾病等因素保險保障通常都比較健全，例如：一般型醫療險、實支實付型醫療險、以及重大傷病險等，甚至還可能做加強規劃，但卻常忽略自身的財務狀況，較少進行退休規劃的安排。

多年來服務客戶的過程中，為了理解每位客戶的需求，她都會請客戶先做一份退休調查問卷，在退休問卷中對於「退休後的財務來源」，她發現許多女性都勾選「自己規劃退休金」，因為不想成為孩子未來的負擔；矛盾的是，針對「是否有做退休規劃」，大概高達五成已婚婦女的答案幾乎是「沒

有」，她的客戶多數都介於 35 至 50 歲之間，是退休規劃的黃金階段，也是責任最重的時期，她總會提醒：「女人一定要為自己做好安排與規劃，未來才有選擇生活的底氣，經濟獨立是愛自己的一種能力，也是對家人的愛！」

財務安全感可以透過短期現金流管理、長期資產累積與風險管理來提升，「如果未來不想成為子女的負擔，那麼現在就應該開始財務規劃，確保退休後的現金流。」蔡宛伶從三種人生階段提出規劃建議：

一、單身女性與職場新鮮人：先建立穩固的財務基礎。

預先儲備 3 至 6 個月的緊急預備金，養成規律記帳的習慣，控管收支，維持良好的信用。

二、職涯發展期與婚姻家庭階段：透過多元配置，分散風險。

投資的工具很多，包括股票、ETF、債券、黃金、房地產等，但投資一定會有風險，所以投資之前一定要先替自己建立一個穩健的財務基礎，多餘的資金再拿來進行投資。

所謂穩健的財務基礎應該包含風險保障與退休規劃，風險保障的部分，建議可著重在醫療、實支實

保險經營心法

擁有 11 年保險資歷的蔡宛伶，過去曾從事行政內勤工作多年，有感薪資成長有限，無法真正照顧家人，也缺乏個人成長，在 31 歲之際勇敢踏出舒適圈。她分享那段勇敢跨圈的故事：「在踏入保險業之前，我曾在澳洲打工留學一年半，學會獨立與挑戰自我。回台後即投身保險業，以『認同』為保險事業的起點，協助身邊親友做好保險規劃，完善人生風險保障。」

機緣巧合下加入永達，清晰的市場定位、豐富的課程、制度化平台，以及高手雲集的「借力使力」，幫助她提升專業能力，因應高資產客戶的需求提供相應的保險規劃，「不費力」的提升自己的價值與定位。

「每張保單的成交，都是客戶對我的信任。」蔡宛伶秉持用心、耐心與貼心的服務原則，透過不定時的問候與祝福維繫與客戶間的溫度，確保當客戶有需要的時候，她隨時都在，能夠迅速提供客戶解答並協助解決問題。

保險不只是銷售，而是一份長久的責任與承諾。透過持續學習與用心經營，蔡宛伶期許自己成為客戶最信賴的夥伴，讓保險真正發揮保障價值。

付、重大傷病、癌症及失能照護等保險保障，以轉嫁風險，針對已婚及有家庭責任或名下有貸款者（如：房貸），則建議可選擇定期壽險或有現金價值的終身壽險，規劃足夠的壽險額度，以確保家人生活無憂；退休規劃的部分，建議透過利變型壽險及分紅保單達到兼顧壽險保障與財富累積的需求，透過時間的累積及保單的複利效益，為自己打造一個長期穩定的現金流。

三、婚姻期與退休階段：透過法律與財務規劃保護。

建立婚前婚後的財產獨立，確保擁有個人資產與財務的決策權。同時，提前做好遺囑與信託規劃，確保資產可以依自己的意願照顧想照顧的人，避免爭議與風險。

蔡宛伶身邊有許多女性單身長輩，讓她對單身女性的風險更有感悟。她特別分享一位 40 歲單身女性客戶的故事，該客戶父母意外過世，沒有壽險保障，雖留下房產，卻也留下龐大房貸，而且沒有壽險保障 Cover 房貸，導致她經濟壓力沉重。記取教訓，該客戶規劃 20 年期利變型增額終身壽險，定期定額繳納保費，降低準備壓力之餘，更擁有壽險、失能與雙豁免的保障，繳費期滿之後，還能依據個

人需求選擇分期給付保險金。由於客戶單身，考量台灣文明病多，失智比率逐年攀升，她更進一步建議客戶，下一個階段應進行安養信託或意定監護的規劃。

新時代女性，不論已婚、單身，蔡宛伶建議，應優先規劃高風險保障型商品，並定期檢視保單，隨著年齡、收入、責任變化及需求的不同，適時檢視與調整保障內容，才能在各種人生階段確保經濟獨立與穩定，讓自己在未來擁有更多的選擇權與更好的生活品質，能夠依照個人意志生活。💡



天蘊中醫 專精婦科與不孕調理 吳怡詩 中西合璧 助女性重拾健康生活

文、攝影／洪詩茵 圖片提供／吳怡詩醫師

在高雄左營，有這麼一間中醫診所——天蘊中醫（天蘊，取「天賦靈氣、蘊養身心」之意），在短短三、四年間，成為許多婦女與媽媽們心中的「健康守護站」。提到這裡的靈魂人物，病患總是異口同聲：「吳怡詩醫師真的很貼心！」「她的診間就像溫暖的閨蜜聊療室，醫療與關懷兼具！」

吳醫師尤其專注中醫婦科與中醫兒科診療，致力於透過望聞問切專精的用藥中醫幫助女性調養身心、改善體質，甚至成功懷孕。身為女性的吳醫師因對家人生病後感同身受，讓她從西醫藥學走向中醫婦科領域，並結合中西醫專業，她的理念不僅是中醫治療疾病，更是透過幫助女性患者建立正確的中醫養生養成良好的生活習慣，透過中藥調理及簡



同為女性，吳怡詩醫師致力協助女性調養身心、改善體質。



天蘊中醫診所位於高雄左營文自路上。

單的食療加上正確的養生方式，讓女性朋友在忙碌的生活中，也能維持身心平衡，擁有健康與美麗的人生。

吳醫師不僅專注於中醫婦科與兒科，更用她的專業與人生經歷，幫助無數女性調理體質、養身健體，甚至成功懷孕，迎來期待中的新生命。

從藥學到中醫 這條路是為母親而走

如果說選擇藥學是因為母愛，那投身中醫，則是命運的巧妙指引。

高中時，母親罹患乳癌，讓吳醫師立下「學醫助人」的志向，毅然選擇就讀高雄醫學大學藥學系。原以為人生就此穩穩地走在西藥學的道路上，卻沒想到，大學期間的社團一次偶然接觸，改變了她的人生軌跡——她發現針灸的療效如此神奇，甚至對「望、聞、問、切」的診療方式產生濃厚興趣。於是，在畢業後，她做了一個大膽的決定——放棄高醫的研究所機會，遠赴北京中醫藥大學攻讀中醫。



吳醫師與母親感情深厚，診所裝潢都由母親一手操持。

這一走，就是三年。然而，當她滿懷熱情回台時，卻發現當時的台灣不承認北京的學歷！這意味著，她得從頭再來。於是，她重新考入中國醫藥大學學士後中醫系，開始漫長的中醫學習之路。這一路，她不僅咬牙堅持，還在備考期間兼職藥師，甚至在 24 小時營業的藥局服務，接觸了許多不同生活背景的女性，無論是酒店小姐、勞工婦女還是職業女性，都讓她深刻體會到——女性的健康，真的需要被重視與呵護。

婦科是她的選擇 更是她的使命

有時候，人生的道路是意外開啟的。當初選擇婦科，在學習中醫的過程中發現台灣女性對中醫的需求很大，尤其是經痛、內膜異位、巧克力囊腫，更年期不適甚至是不孕症等問題，這讓她決定專攻婦科，她先後赴廣州中醫藥大學攻讀博士班，師從中醫婦科名家羅頌平教授，並在臨床上持續鑽研女性體質調理，不孕症治療與產後坐月子調理。

只是沒想到的是，婦科調理到最後，竟然成了不孕症治療的「無心插柳」之路！

「原本只是幫助病人改善經痛、調理月經，結果她們陸續回來報喜，說自己懷孕了！」她笑著說。就這樣，患者口碑愈來愈多，許多備孕中的女性開始慕名而來，甚至成為「姊妹團」版上的推薦醫師，讓她逐漸累積了在不孕治療上的豐富經驗。她曾遇過一位 38 歲的高齡女性，婚後多年求子未果，歷經多次人工受孕皆失敗。透過中藥調理、針灸治療、基礎體溫監測等方式，這位患者在半年內成功懷孕，並順利產下一名健康的寶寶。吳醫師感慨地說：「備孕女性壓力很大，我的角色不只是醫師，更像是陪伴她們走過這段路的朋友。」

從自身經歷出發 陪伴每位準媽媽

有些醫生治療不孕症，但自己未曾經歷備孕的不安；而吳醫師，卻對這一切感同身受。她自己也是



在吳醫師協助下，圖右女性患者成功迎接第二胎。

高齡孕媽咪的最佳見證。她在 37 歲結婚，39 歲與 41 歲分別生下兩個孩子，因此更能理解高齡備孕的挑戰，透過中西醫結合的方式，幫助許多女性調理體質，增加受孕機率。

「我知道女性在備孕時的焦慮感，尤其現代人工作忙碌，連『做功課』的時間都沒有，結果壓力愈大，受孕機率反而愈低」她結合中西醫專長，教患者測量基礎體溫、抓排卵期，搭配中藥調理、針灸與飲食建議，讓受孕機率大大提升。許多曾經歷多年不孕的女性，因她的治療而順利懷孕，她也因此成為許多家庭的「孕氣貴人」。

健康從飲食開始 讓忙碌現代人輕鬆養生

中醫講求「治未病」，強調預防勝於治療。而飲食調理正是最好的養生方式。中醫強調「藥食同源」，但現代人忙碌，哪有時間熬煮補湯？吳醫師深知這點，於是出版了《一個人到一家人的電鍋調養益膳》，用最簡單的方法，讓大家在家就能透過電鍋，輕鬆煮出養生藥膳。

她常提醒女性：「現代人體質多偏陰虛火旺，過度進補反而會影響健康。例如滴雞精，雖然好，但不適合天天喝，尤其是幼童過量補充，可能會影響發育。」現代女性常見的婦科問題，如痛經、子宮內膜異位、巧克力囊腫等，可能與過度進補或環境賀爾蒙影響有關。每人的體質不同，建議進補燉補時諮詢專業中醫師，以免造成「愈補愈大洞」。

吳醫師強調，脾胃是人體健康的根基，應從飲食開始調養。她自己經常喝枸杞紅棗茶，並推崇簡單的食療方式，因此出版《一個人到一家人的電鍋調養益膳》，幫助忙碌的現代人透過電鍋料理養生。她推薦三款適合女性的茶飲與藥膳：



【好氣色抗衰茶飲】

適合氣血不足女性，何首烏補氣血，西洋蔘可補氣養陰、清火生津，此款茶飲有助維持好氣色，延緩老化。

● 材料

何首烏	12 公克	枸杞	4 公克	菊花	4 公克
西洋蓼	4 公克	冰糖	適量		

●作法

1. 將藥材略為洗淨後，放入杯中。
2. 於杯中沖入 800c.c. 的熱水，悶泡 20 分鐘即可。

【益母香附豬肝湯】

香附是婦科調理經常用藥，此湯飲適合沒器質性變化的痛經、氣滯血瘀，能疏肝解鬱、調經止痛。

●材料

益母草	20 公克	香附	12 公克
陳皮	3 公克	蜜棗	1 枚
豬肝	150 公克	鹽	適量

●作法

1. 豬肝洗淨切塊，藥材洗淨置入濾袋，一起放入燉盅中（或瓷碗）。
2. 加入 500c.c. 清水（適量），電鍋外鍋加入一杯水，按下電鍋電源鍵，燉煮至電源鍵跳起。
3. 最後加入少許鹽調味即可。

【玫瑰露】

玫瑰花具有疏肝解鬱、行氣活血、醒脾和胃、止痛等作用，此湯飲適合肝鬱氣滯引起的經前不適，有助疏肝理氣，改善氣滯血瘀。

● 材料

乾玫瑰花瓣 200 公克 桂花 5 公克 冰糖 適量

●作法

1. 玫瑰花洗淨，放入濾袋中，加入 800c.c. 的清水。
2. 於電鍋外鍋加入 1/2 米杯水，按下電鍋電源鍵，燉煮至電鍋電源鍵跳起。
3. 最後加入適量的冰糖與桂花，攪拌均勻即可。

幫助女性擁有健康與幸福的人生

吳醫師始終相信，女性健康與家庭幸福息息相關。當女性的身體健康，心情愉悅，家庭關係自然更加和諧。她透過專業的中醫診療、溫暖的關懷、實用的食療養生建議，陪伴無數女性走過健康挑戰，找到最適合自己的生活調理方式。她也時常在個人粉絲專頁 **「吳怡詩の養生魔坊」** 分享最新的養生觀念與婦科保健資訊，期許能讓更多女性透過中醫智慧，擁有健康、美麗與幸福的人生。「女人的健康，不只關乎自己，更影響家庭與未來。」這是吳怡詩醫師一直堅持的信念，她用專業與溫暖，陪伴每一位女性走向更好的自己。📌

PROFILE

吳怡詩 中醫師

學經歷：

- ◆ 中國醫藥大學醫學士
- ◆ 高雄醫學大學藥學士
- ◆ 廣州中醫藥大學中醫博士
- ◆ 中醫師 / 中西藥師 雙執照

主治項目：

婦科：不孕症、產後調養、月經失調、子宮內膜異位、巧克力囊腫、痛經、白帶…

內科：體質調理、睡眠障礙、感冒、頭痛、便秘、腹瀉、更年期障礙、肝膽腸胃疾病、高血壓、糖尿病、癌症術後調養…

兒科：厭食、發育不良、過動症、鼻過敏氣喘…

皮膚科：青春痘、乾癬、異位性皮膚炎、濕疹、蕁麻疹、汗皰疹、酒糟…

針灸科：急性扭挫傷、五十肩、退化性關節炎、酸痛症、中風後遺症

自費：針灸減重、埋線、美顏針灸、三伏貼、三九貼

從醫師到健康創業家 翻轉人生之路

提升自己 帶領更多人實現健康與財富自主

文／洪詩茵 攝影／陳建宏 圖片提供／陳文彬醫師

長期熬夜、外食、不運動，你是否也感到疲憊，健康逐漸亮紅燈？忙碌工作賺錢，卻換不回健康，生活越來越沒有選擇權？家醫科醫師陳文彬也曾深陷這樣的困境，三高纏身、體重飆升、體力下降，讓他意識到：如果不改變，還能陪伴家人多久？又如何擁有真正的自由？

他決心突破困境做出改變。最後不僅自己重獲健康，還開啟事業新方向。他說：「健康是人生最寶貴的資產，找到正確的方法，每個人都能擁有健康、財富與自由！」



陳文彬醫師分享自己「健康與財富」的雙贏人生。

到疲憊不堪，連簡單的運動都會氣喘吁吁。「身為醫生，卻連自己的健康都顧不好，這讓我感到前所未有的挫折。」

四十而悟 為健康與家人勇敢改變

某天，陳醫師突然驚覺：「如果再不改變，我的身體還撐得了多久？又怎麼陪伴家人走更遠的路？」這個念頭讓他重新思考健康的重要性，也下定決心，不再被身體問題拖累，必須徹底改變！

他從飲食著手，學習選擇低升糖、均衡的食物，減輕身體的負擔。他調整作息，

讓運動融入生活，體能逐步恢復。同時，他深入研究營養補充，精選適合自身需求的產品，為健康加分。

隨著身體漸漸好轉，他開始思考，人生的意義究竟是什麼？即將邁入 40 歲的他，渴望的不只是健康，還希望能陪伴家人走過每個珍貴的時光。他看到許多患者，年老時最遺憾的，不是賺得不夠多，而是錯過了與家人相處的時光。於是他決定放下診所，選擇半退休，把時間留給自己，也留給最愛的家人。

健康亮紅燈 醫生也難逃三高危機

陳文彬醫師的家族有三高（高血壓、高血脂、高血糖）的遺傳史，父親長年受高血脂與糖尿病所苦。而他在 20 多歲時便開始面臨健康的警訊，三酸甘油酯及膽固醇數值逐漸攀升。

真正的健康危機發生在 32 歲創立診所後。創業初期，他全心投入診所經營，長時間看診、作息混亂、飲食不均衡，運動幾乎停擺。短短不到一年，體重從 65 公斤暴增至 80 多公斤，並出現高血脂、肥胖與中度脂肪肝。曾經體力充沛的他，卻經常感

41 歲那年，他帶著兒子騎自行車環島，作為畢業禮物，也是一場父子間珍貴的冒險。隔年，他再度啟程，這次陪伴的是女兒。途中，女兒不慎摔傷，但她仍咬牙堅持騎完全程，讓他既心疼又驕傲。這些旅程不僅見證了孩子的成長，更是親子間珍貴的回憶。他深刻體會到，守護健康，陪伴家人，是人生最值得的決定。

43 歲時，他考取美國運動委員會私人健身教練證照，挑戰斯巴達障礙賽，學習瑜珈；45 歲後，他開始參加鐵人三項，並透過靜心冥想，讓身心和諧穩定，迎接未來更多可能。

遇見「全新生活」從三高到三鐵之路

在尋找健康新方向的過程中，陳醫師接觸到了「美安」的「全新生活」計畫。這是一套經科學實證有效的方法，透過調整飲食與生活習慣，幫助改善三高、肥胖等健康問題。身為醫師的他深感認同，並將這套理念融入生活。無論在家用餐或外食，他都盡量遵循健康原則，親身實踐三大飲食準則：

- 一、選擇原型食物，減少加工品。
- 二、調整烹調方式，減少油脂與醬料。
- 三、選擇低升糖食物，避免血糖大幅波動。

不久後，他的健康明顯改善——體重下降、體能恢復，脂肪肝消失，血脂指數回歸正常，甚至能完

成過去連想都不敢想的挑戰。實踐「全新生活」，徹底改變了他的健康與人生！

近期，陳醫師成功挑戰「一日北高」，從曾經騎 5 公里就得休息一週，到如今一天征服 360 公里，突破身體極限，實現過去不敢想的目標。其實，早在此之前，他便已完成鐵人三項，從游泳、自行車到長跑，全程堅持到底，展現強大的意志力與體能。他由衷地說：「我從不敢想，到真的做到。這一路的轉變不只是健康，更是找回了自信、熱情，讓生活充滿無限可能！」

從醫師到健康教練 改變自己 幫助更多人

陳醫師有感而發，提醒大家省思：身邊那些長期服用三高藥物的親友，服藥後真的變健康了嗎？藥物只能延緩病情，卻無法解決根本問題，唯有從源頭改善，才能真正找回健康。

「人生下半場，我想走一條不一樣的路。當醫生，我能治病。但當健康教練，我能幫助人們遠離疾病。我希望透過『全新生活』，讓更多人恢復健康，不用一輩子依賴藥物。」

全新生活的核心在於飲食調整，搭配保健產品，讓健康管理事半功倍。身為醫師，他始終堅持科學驗證，推薦的產品一定先親身測試。他舉例，曾以一款抑制澱粉吸收的產品進行血糖測試，結果顯示：



陳醫師帶兒子自行車環島，作為小學畢業禮物。決心改變後，陳醫師愛上運動，甚至參加鐵人三項。

同樣吃吐司，使用產品時血糖僅上升 42，未使用則飆升 70，證實了產品的有效性。

他也發現許多人對保健品的使用一知半解，因此他總是以自身經驗分享，例如魚油該怎麼吃？為什麼這樣吃？對健康有何幫助？憑藉專業知識與親身驗證，他的分享更具說服力，讓人信賴，也幫助更多人找到適合自己的健康管理方式。

如今，陳醫師已成為「全新生活」的健康教練，建立起自己的團隊與組織，幫助學員透過飲食與運動改善健康。他指出，改變的不只是體重下降，而是打造健康體質，受益一生。曾有母親帶著 10 歲的兒子參加課程，三個月內沒有刻意節食，而是學會選擇正確的食物。結果體脂減少 5%，身高增加 5 公分。最意想不到的，孩子多年來受異位性皮膚炎困擾，試過無數治療方式都沒效果，最終竟透過飲食調整而大幅的改善。看到孩子不再因皮膚不適而困擾，變得更健康、自信，這位母親既感動又欣喜，親眼見證了飲食改變帶來的奇蹟。

從醫師到健康創業家 助人重獲健康 財務自主

大約三、四年前，因孩子就讀的學校，陳醫師結識了在美安已有成就的黃鵬升。隨著孩子逐漸成長，他開始思考：當孩子展翅高飛，自己的人生該如何延續價值？未來的日子，除了照顧好自己，是否還能幫助更多人？

經歷這場蛻變後，陳醫師深刻體悟，健康不僅是個人的選擇，更是可以影響無數人的力量。他開始運用專業知識與親身經歷，向更多人傳遞健康管理的重要性，教導大家如何透過飲食調整、改善生活習慣，搭配適當的營養補充，真正找回健康與活力。然而，他也看見現實問題——許多有三高問題的人，往往因為經濟壓力與長時間工作，無法好好管理健康，最終落入惡性循環。這讓他決定，不僅推廣健康觀念，更提供一個能「賺健康、創收入」的平台，



陳醫師希望能幫助更多人贏得健康與財富。

讓每個人都有機會翻轉人生。「傳統創業需要大量資金，而美安的模式就像網路創業，幾乎零成本，還能讓自己變健康。」

陳醫師希望透過分享個人經驗與專業，幫助更多人找回健康。不僅改善體質，還能創造收入，擁有更自由、更有選擇權的未來。如今，他不僅達成自己的財務目標，更帶領許多夥伴走上健康與財富雙贏的道路。當一個人變健康，不只是改變自己，更能影響家庭，甚至翻轉人生。這是一條滿載希望與可能的旅程，陳醫師誠摯邀請更多人一起前行，開創更美好自由的人生！

現在，陳醫師每週只需投入十幾個小時，就能維持理想的生活品質，擁有更多時間陪伴家人、享受人生。近期，他更受邀前往香港主講健康講座，進一步開拓東南亞市場。他感慨地說：「過去，我靠病人看診維生。現在，我希望幫助人們真正找回健康，同時創造收入，掌握自己的人生！」

陳醫師的轉變，不只是從醫生到健康教練，更是一場影響無數人的旅程。他用自身經驗證明，健康與財富可以並行，人生可以有更多選擇！改變，從現在開始！選擇更健康的生活，打造更自由的未來，加入這場改變人生的旅程，下一個成功故事，等你來書寫！

成人預防保健升級 30 歲開啟健康檢查新里程

資料來源／衛生福利部



為強化慢性疾病早期發現早期介入，衛生福利部國民健康署成人預防保健服務自 2025 年起再升級，將年齡下調至 30 歲，調整健康服務內容及醫療院所給付標準，期透過及早發現「三高」風險並提供健康生活衛教，以降低慢性疾病的發生。

篩檢年齡下修至 30 歲 擴大受惠族群

我國自 1995 年起開始推動成人預防保健服務，提供 40 至 64 歲民衆每 3 年一次、65 歲以上民衆每年一次免費健康檢查，根據國民健康署 2019-2023 年國民營養健康調查顯示，30-39 歲三高盛行率分別為高血壓 9.7%、高血糖 2.5%、高血脂 18.7%，因此，為能盡早發現三高風險，自 2025 年 1 月 1 日起篩檢增加 30 至 39 歲民衆每 5 年可接受一次免費健康檢查，預計惠及 320 萬人，讓更多年輕族群及早掌握自身健康狀況，及早建立定期健康檢查的習慣。

提升院所給付 優化健檢服務 強化健康識能

成人預防保健服務內容包括健康行為調查、身體檢查、抽血檢查、尿液檢查、衛教諮詢等，可有效針對國

人常見六項問題（血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能及身體質量指數）及早介入，為使健康檢查服務更具效益，自 2025 年起，服務內容衛教諮詢的部分更增加慢性疾病風險評估、腎病期別提示、提供每週運動 150 分鐘、健康餐盤均衡飲食等衛教資訊，以提升民衆健康識能，並且為提高醫療院所服務動能及意願，給付金額從每案 520 元調升至 880 元。

定期做檢查 降低不健康餘命

國民健康署提醒民衆定期健檢，及早掌握自身健康狀況，並養成健康生活習慣，才能享受有品質的健康生活。除各類健康檢查外，民衆亦可善加利用成人預防保健服務。目前，全國有將近 7 千多家提供成人預防保健服務的健保特約醫事機構，民衆可以上網查詢及預約，讓自己遠離慢性病，擁抱健康！

※ 健保特約醫事機構查詢網址：

<https://info.nhi.gov.tw/INAE1000/INAE1000S01>

減醣家常菜 糖尿病也能享用美味台菜

整理／洪詩茵 圖文摘自／時報出版《黃婉玲的減醣家常菜：56道融入老台菜技法的減醣佳餚，輕鬆打造日日豐盛餐桌》

糖尿病是台灣最普遍的慢性病之一，然而，罹患糖尿病就代表美食絕緣嗎？看多了周遭親友與糖尿病的相處，台菜教母黃婉玲提出另類看法，顛覆一般人對台菜多油、多鹽、酸味強的認知，出版《黃婉玲的減醣家常菜》推廣老台菜的養生價值。

「我這幾年推廣老台菜，提倡飲食復興運動，就是主張讓飲食技法回歸過往，『重視原味，減少調味料』，以食物自身滋味互相撞擊產生美味，取代如今多鹽、多油、多糖的烹調方式。若能以老



台菜教母黃婉玲用最熟悉的台味，讓大家健康品美味！（圖片來源／黃婉玲的烹飪教室 FB 粉絲專頁）

台菜的邏輯製作適合日常的美味家常菜，吃的是組合而非單一食材，飲食就能繽紛、多元、美味……我認為餐桌上的平等與滿足，是人人應得的權利。吃得太平淡無味，其實也算是一種輕微的折磨，能透過巧妙的組合讓每一餐都變得繽紛、可期待，既節制了飲食，又不會和美食絕緣，對於大家都是福音。」台菜教母黃婉玲如是說。

她在新書的前言中分享：前些年外子出現糖尿病症狀時，有了公公的經驗，我要求他盡量不要外食，三餐由我來料理。可是外子在外工作，有時連晚餐都在外面解決，應酬更是難免，這好意讓他有些為難，一再強調「我都盡量挑青菜吃」。可是，餐廳提供的青菜為了外表油亮青翠，總會加入太多油，只吃青菜也不健康，況且自我節制飲食並不容易。

幾經溝通，最後外子妥協，由當時較多空間的我做便當送給他吃。我則以琳瑯滿目的菜色吸引他的食欲。剛開始他抱怨「菜別擺那麼多，都看不到飯了」，一段時間後便當盒帶回來常剩下白飯，「菜吃完就吃不下飯了」。先生的同事還笑說「這哪裡是減肥餐，種類多變又美味的菜餚，根本是大餐啊」！

順理成章，我在便當底層鋪的白飯愈來愈少，菜色則以多變化欺騙外子的味蕾，用精湛的手藝和外子打心理戰。每次拿便當給外子，他總是喜孜孜的；晚上洗便當

盒時看到裡面剩下的白飯，我的內心則十分雀躍，問外子是否還吃水果，他竟然說「今天吃了七、八道菜很滿足，再吃水果就多了」。血糖指數在醫師的藥物控制配合下，也變得漂亮起來。

我認為餐桌上的美食，不應該是糖尿病的絕緣體；餐桌上的平等與滿足，是糖尿病患者應該得到的權利。如果吃得太平淡無味，其實也算是一種輕微的折磨，如果能化腐朽為神奇，透過巧妙的組合讓每一餐都變得繽紛、可期待，能夠節制飲食，糖尿病患者也不會和美食絕緣，對患者和家人都是福音。

黃婉玲在新書中介紹了五十六道台菜料理，邀請大家一起投入餐桌上的改變，追尋餐桌上的平等，平時就建立起健康的觀念，本文精選其中三道台菜食譜共享，邀請大家一起做台菜，吃得健康，生活就快樂。



【炸菜丸】

炸菜丸是我幼時的美好記憶。五十年前街頭巷尾都有賣炸菜丸的攤子，媽媽一大早就買一碟炸菜丸回來當早餐，大人吃清粥配菜丸和醬菜，小孩子嘴刁、挑食，早餐餐桌上各式蔬食料理有許多藉口成為拒絕往來戶，炸菜丸卻好吃到我可以單吃，裡面有很多紅蘿蔔和豆芽，吃起來很甘甜，意外讓我胃口大開。

小時候覺得菜丸個頭不小，長大後發現原來它不大，一顆菜丸裡的青菜包羅萬象，紅蘿蔔、豆芽菜、高麗菜、芹菜、韭菜輪番上陣，混合起來激盪的香氣讓人垂涎，尤其是芹菜香。

如今賣炸菜丸的攤子愈來愈少，當我想和朋友聯誼時就會準備炸菜丸，手裡不斷擠著一顆顆菜丸下鍋炸，時而用筷子戳戳菜丸看是否炸熟了，熟了就撈起來瀝油。每次菜丸一上桌，朋友就爭相夾筷搶吃一空，甚至要求多炸一點，準備帶回家和家人分享，因為家中小孩只喜歡吃炸菜丸而不吃蔬菜。後來朋友們都來和我學做菜丸，希望讓孩子們認識蔬菜的美好，慢慢接受更多蔬菜料理。

老祖先真的很聰明，發明了炸菜丸，解決小孩不喜歡吃蔬菜的困擾，剛起鍋時吃，燙燙的卻很酥脆，放涼了軟軟的也容易入口。若沒吃完下一餐想回味

酥脆的口感，放烤箱烤一下就行了，甚至搖身一變成為極方便的派對小食。

餐桌上有菜丸登場時，當天的餐桌菜色我通常會刻意安排素雅些，搭配少量的主食，燙一些青菜相輔，或者端上簡單料理的肉類，讓整餐的口味更加淡雅，所有滋味都以菜丸為主角，不喧賓奪主，讓味蕾得以休憩。

● 份量：10 人份

● 食材：

高麗菜	600 克
紅蘿蔔	145 克
豆芽菜	380 克
韭菜	60 克
芹菜	138 克
鹽	1 大匙
白胡椒粉	1 茶匙
豌豆粉或麵粉、酥脆粉	約 3 杯
水	約 1 杯

● 做法：

1. 所有蔬菜洗淨，高麗菜切碎、紅蘿蔔去皮刨絲後切碎。
2. 芹菜切成小粒、豆芽菜切成段，韭菜切成小截（與豆芽菜相似尺寸）。
3. 將所有切好的蔬菜放入大盆中用手抓、拌，混勻。
4. 加入一大匙鹽、一茶匙白胡椒粉調味。
5. 以少量多次的方式，一點一點地加入豌豆粉（或麵粉、酥脆粉）。
6. 將粉與蔬菜攪拌均勻，攪拌過程適量加入水（約一杯），同時一邊用手拌勻、一邊捏壓，使蔬菜黏起來。
7. 取一大鍋，倒入油約七分滿，再開中火加熱。
8. 左手取菜將之擠成一坨圓球，右手以湯匙挖起菜球，放入油鍋炸。
9. 菜球裝到油鍋約八分滿時，爐火火力才轉至全開。
10. 讓菜丸炸至金黃色，隨即撈起瀝油。趁熱吃。

備註：粉與水需視手勁、空氣溼度做調整，若手勁愈大，青菜愈容易出水。

欲知菜丸是否炸熟，可用筷子戳一顆，不沾黏即為炸熟。

◆ 營養師的話

透過蔬菜的攝取增加，轉而降低碳水化合物的攝入，一直以來都是糖尿病友控制血糖的策略之一，但卻不是每個人都喜歡蔬菜類的食材。

透過老台菜的烹調手法做成的香脆順口炸菜丸，相信會讓許多糖尿病友攝取蔬菜的動機大增。菜丸中使用的材料，也都是對血糖控制有所助益的。

然而，因為裹粉油炸，澱粉與含油量稍高些，食用當餐應酌量減少半碗飯量，並搭配其他的少油烹調料理，如清蒸、滷、涼拌、烤等菜餚，以平衡當餐的澱粉和油量的攝取。

◆ 食物分類

全穀雜糧類 (份)	17.0
蔬菜類 (份)	13.23
油脂類 (份)	15.0

◆ 營養分析

醣類 (公克)	321.15
蛋白質 (公克)	13.23
脂肪 (公克)	75.0
總熱量 (大卡)	2012.52

【蔭瓜苦瓜鱸魚湯】

我的三舅來自於富裕的大家族，他跟我說過，他小時候最得不到外公諒解的就是「喜歡勇闖廚房」，探頭探腦看總鋪師們做菜，家丁見了總是催他離開，他還是賴著看。三舅認為看人做菜就像看一場秀。

當年勇闖廚房的三舅發現，長工吃的菜餚竟然和家裡餐桌上的不同，以為外公限定了長工們的菜色。問過廚房才知道，長工們阿舍菜吃久了，想念家的味道，便利用空檔在廚房裡做一些自己的家常

菜。長工們認為他們吃飯主要是吃飽，菜餚必須要下飯才會受歡迎，阿舍家的人勞動力低，必須吃得巧、吃得少，兩種不同需求的人，對菜餚的詮釋不會一樣。

三舅就是這樣吃到了蔭瓜苦瓜鱸魚湯，驚为天人的他忍不住告訴外公這道菜的美味。也許三舅天生是美食家，形容得太傳神，外公聽了很心動，要求廚房也做蔭瓜苦瓜鱸魚湯，彷彿忘了曾經禁止三舅前往廚房。

三舅說那時正值盛暑，暑熱降低人的胃口，蔭瓜苦瓜鱸魚湯一上桌，家族成員嚐了一口無不嘖嘖稱奇，滋味極為繽紛明亮，誘人脾胃，一鍋湯很快就被吃光了。

這道湯品非常甘醇可口，苦瓜也很入味，少了那特有的苦澀感，讓不敢吃苦瓜的人都能敞開心胸大啖，只能以「雅」字來形容，既開胃又有古風。

早期人們會自己醃蔭瓜，我小時候吃到這款湯品，蔭瓜是長工家醃的。現在很難找到自家醃製的蔭瓜，多是罐頭，味道略偏，但還是有小時候的影子，只是不夠渾厚、甘甜。

時代變化，醬菜類食品醃得好的人逐漸凋零，有些功夫就失傳了，現代人也比較不喜歡吃醃製品，



但偶一為之我認為無妨，想喝時就來一碗吧！

● 份量：四人份

● 食材：

鱸魚 1尾（約 600 克）
 苦瓜 半條（約 150 克）
 蔭瓜罐頭 1 罐
 米酒 1 茶匙
 水 1600 毫升

● 做法：

1. 鱸魚洗淨後，切成約 4 公分塊狀，備用。
2. 苦瓜洗淨後去籽，切成厚度約 1.5 公分的半圓片狀。
3. 鍋中放入約 1600 毫升的水、切好的苦瓜片，開火滾煮。
4. 待苦瓜煮至八分熟，呈現略微透明的狀態時，隨即放入蔭瓜、蔭瓜汁與鱸魚，繼續煮至鱸魚熟透。
5. 倒入一茶匙米酒，即可上桌。

◆ 營養師的話

鱸魚的質地軟，很適合年長者食用。經常食用鱸魚不僅可以補充營養，增強機體免疫力，還可以降低心血管病變等糖尿病併發症風險。此外，鱸魚含有豐富的維生素與礦物質，並可促進胰島素分泌來調節血糖，對於糖尿病友來說是一種低脂的優質蛋白質食物。

苦瓜內含苦瓜皂苷、苦瓜素、多肽等，具有降低血糖與改善血脂等功能。

蔭瓜罐頭是加工的高鹽食品，一小罐蔭瓜含有 4000 毫克鈉（10 克鹽），多數在湯汁中，建議糖尿病友飲用湯品一碗即可（約 180 毫升）。

◆ 食物分類

豆魚蛋肉類（份） 9.0
 蔬菜類（份） 2.5
 油脂類（份） 1.0
 水果類（份） 2.0

◆ 營養分析

醣類（公克） 12.5
 蛋白質（公克） 63.0
 脂肪（公克） 45.0
 總熱量（大卡） 703



【絲瓜煎蛋】

早年很多人家會在庭院搭棚架種絲瓜，入夜後大夥兒一起坐在瓜棚下乘涼、聊天，是很簡單又滿足的生活日常，瓜棚則盛載了許多記憶，聆聽了許多絮語。

絲瓜長得快，就近採收後做成餐桌上的絲瓜料理，非常方便。加蝦米煮成絲瓜粥、絲瓜湯；切片悶炒；切滾刀塊再加點蝦皮同煮則增添一絲海味。切成薄片或切塊狀，做出來的絲瓜料理口感完全不同。

夏天吃絲瓜十分沁涼，有位長輩長年務農，天天在太陽下工作，深信絲瓜可以退火，每天吃兩條絲瓜是他的養生祕訣。確實，絲瓜富含水分與膳食纖維，是很好的營養攝取來源。

在當年的農村家庭，因為使用新鮮的雞蛋，絲瓜煎蛋是一道大菜，做法則有兩種，一種是乾煎法，一種是溼浸法。

乾煎法是將絲瓜片煮熟、瀝乾，打個蛋加入絲瓜

一起煎，吃起來很滑潤；溼浸法是絲瓜切薄片後，打個蛋，開小火一起煎，這時絲瓜水會流入鍋內，等絲瓜熟了，蛋也熟了，又因為絲瓜會出水，所以蛋是溼潤的，還會有一點湯汁。

絲瓜煮得很爛或不爛，沒有孰是孰非，只有做出來的絲瓜煎蛋口感不一樣。一道絲瓜煎蛋就有這麼多變化，十分有趣，大家可隨個人喜愛做變化，找到心中最喜歡的一款。

這道傳統的台式鄉野菜色極為誘人，利用極少的調味料帶出天然食材的鮮甜滋味，絲瓜煎蛋質地軟嫩，入口滿是蛋香，絲瓜也帶來消暑氣息。

● 份量：四人份

● 食材：

絲瓜	504 克
雞蛋	3 顆
鹽	0.25 大匙
白胡椒粉	2 克
油	1.5 大匙

● 做法（乾煎法）：

1. 絲瓜洗淨去皮，切成 0.7~1 公分的薄片。
2. 鍋中加水煮滾，將絲瓜片放入滾水中煮軟爛後，撈起沖涼，瀝乾備用（絲瓜沖水降溫是避免多餘熱度讓蛋液熟化）。
3. 雞蛋在碗中打散，同時加入鹽和白胡椒粉調味。
4. 取一平底鍋，先下 1.5 大匙油，待油熱後，先倒入打勻的蛋液，然後再放入處理好的絲瓜。
5. 加蓋，用小火雙面慢煎，完成。

◆ 營養師的話

絲瓜的水分量高，熱量相對低，對於需要控制體重的糖尿病友來說是一種非常好的食材，其內含的多種微量礦物質與磷苷皂、苦味素等成分，對於血壓與血糖的控制也具有相當的幫助。

這道菜巧妙利用天然食材的風味來減少調味料的使用，而在煮爛瀝乾去除絲瓜中過量的鉀離子之後，也變得適合腎臟功能不佳的糖尿病友食用。

絲瓜煎蛋的質地較軟、富含纖維與蛋白質，也很適合牙口不好者補充營養。

◆ 食物分類

豆魚蛋肉類（份） 3.0

蔬菜類（份） 5.0

◆ 營養分析

醣類（公克） 25.2

蛋白質（公克） 26.0

脂肪（公克） 15.0

總熱量（大卡） 351

PROFILE

《黃婉玲的減醣家常菜：56 道融入老台菜技法的減醣佳餚，輕鬆打造日日豐盛餐桌》

台菜教母手把手傳授食材搭配原理，分享烹調竅門！東原糖尿病研究中心營養師群精確分析營養成分，控糖減醣確實把關！

從開胃小菜、均衡蔬食到提供蛋白質來源的雞鴨魚肉，黃婉玲老師將手把手傳授食材搭配原理、分享做菜竅門，把她豐富的實戰經驗化為簡明扼要的烹調要點，希望透過五十六道佳餚的拋磚引玉，讓

大家了解如何不需要透過過多的調味料就能做出一道又一道家常好菜，讓全家大小一日三餐都能享用好滋味、無負擔又營養的美食，獲得充足體力之餘，同時保有健康，心靈與生理雙重滿足！

作者：黃婉玲

土生土長台南人，熱愛所有古老的事物，深信無論是庶民小吃或經典阿舍菜都值得考究溯源並推廣分享。

成立「黃婉玲台菜教室」，學生來自四面八方，期待透過說菜、做菜、教菜，傳承彼時的美好，讓更多人感受老台菜的豐富內涵。

著有《被誤解的老台菜》、《台菜本味》、《一碗肉臊飯》、《百年台灣古早味》、《台菜的一年》、《老台菜》、《阿嬤的廚房》、《總鋪師辦桌》、《黃婉玲經典重現失傳的台菜譜》、《府城世家尋味之旅》、《淺談古早味》等。



時報出版《黃婉玲的減醣家常菜》

留意女性癌症相關異常 早就醫護健康

整理／公關部 資料來源／衛生福利部

乳癌與子宮體癌為我國發生率前五名之女性癌症，乳癌與子宮體癌分別為我國婦女發生率第一與第五位之癌症。國民健康署呼籲婦女，每2年接受1次乳房X光攝影檢查，早期乳癌的5年存活率近100%；另，國健署亦提醒，國內子宮體癌個案中，子宮內膜癌占92.61%，好發於停經後的婦女，目前尚無國際科學實證有效篩檢子宮內膜癌的工具，若發現陰道有異常出血情況應儘速就醫。

面對乳癌不孤單 篩檢守護您健康

世界衛生組織（WHO）全球乳癌倡議2024年主題為「沒有人應該獨自面對乳癌」，強調早期發現、及時診斷與全面治療的重要性。國健署呼籲45-69歲婦女及40-44歲具乳癌家族史的婦女，每2年接受1次乳房X光攝影檢查，以早期發現早期治療，早期乳癌的5年存活率近100%。

早期發現早期治療 存活率 > 99.9%

透過定期癌症篩檢，及早發現、及早治療，能幫助病人延長生命。國健署提供年齡45歲至69歲的婦女，以及40歲至44歲具乳癌家族史（祖母、外婆、母親、女兒、姊妹曾有人罹患乳癌）的婦女，每2年1次乳房X光攝影檢查。每年透過篩檢發現的乳癌個案中有59.7%為早期（0+1期）乳癌，然而未透過篩檢所發現的早期乳癌僅33.4%。另外，根據2017-2021年新診

斷乳癌的5年存活率，早期（0+1期）乳癌的5年存活率近100%，因此，國民健康署攜手民間團體，運用多元媒體管道，呼籲婦女朋友積極響應乳癌篩檢，共同打造不怕乳癌威脅的健康生活。

乳癌篩檢好便利 守護健康好方便

為守護國人的健康，國健署推動乳癌篩檢服務，只要符合資格的女性就能免費篩檢。女性朋友可以利用健保快易通APP查詢前次檢查時間，確認是否符合篩檢補助資格；亦可透過全國癌症篩檢活動暨醫療院所資訊查詢網站查詢住家附近的癌症篩檢活動或醫療院所資訊。檢查當天，請記得攜帶健保卡及身分證至乳房X光攝影醫療機構，或洽當地衛生局所，即可諮詢並接受篩檢服務。

檢查時，建議避開月經來前1週的乳房腫脹期，降低不適感，當天不要穿連身衣裙，不要在乳房、腋下塗抹除臭劑、粉劑及護膚霜等，避免產生假影，影響判讀結



果。每 2 年 1 次的檢查，幾秒鐘的輕微不適感，卻能為您的健康帶來長久保障。

若民衆收到篩檢異常的結果，無須驚慌，只要遵循醫囑回到醫療院所進一步檢查，就可以及早處置；並且配合後續追蹤、治療，將可降低癌症所帶來的威脅，減少對個人及家庭的衝擊。

關注自身乳房狀況 有異狀就要就醫

即使乳房 X 光攝影檢查的結果正常，還是要定期檢查並關注身體變化，當身體有異狀時，例如：乳房、腋下摸到硬塊，乳房外觀出現異常（局部凹陷、突起），乳頭或乳暈潰瘍、凹陷，非哺乳乳頭出現異樣分泌物等，應儘速就醫。

異常出血要注意 小心子宮內膜癌找上門

根據我國最新癌症登記資料顯示，2021 年新診斷出子宮體癌個案 3,181 名（其中子宮內膜癌占 92.61%），標準化發生率為每 10 萬人 17.0 人，為我國女性癌症發生率第 5 位，發生的年齡中位數為 57 歲。2023 年子宮體癌死亡人數為 535 人，標準化死亡率為每 10 萬人 2.4 人，為我國女性癌症死因第 10 位。

國健署提醒，除了維持健康生活型態之外，更要注意陰道異常出血情況並儘速就醫，常見症狀包括：停經後出血、經期不規則、經血變多、持續性陰道出血或紅色分泌物，貧血、倦怠，下腹疼痛等。

為提升民衆對子宮內膜癌的認識，國健署解惑最常見的三個問題：

問題 1. 子宮內膜癌是什麼？

說明：子宮內膜癌是子宮體癌中最常見的一種，好發於停經婦女。

發生於子宮的癌症可以分為子宮體癌和子宮頸癌，而子宮內膜癌是子宮體癌中最常見的一種癌症類型，每年新診斷子宮體癌個案中有超過 9 成

以上為子宮內膜癌。子宮內膜癌好發於 50~70 歲女性，且多數為停經後婦女，2021 年新發個案中 50 歲以上女性即占 73.5%。以 2021 年癌症登記資料來看，診斷出子宮體癌時有 71.9% 的個案都處於第 0 期或第 1 期之預後較佳的癌症發展初期。近 5 年的癌症登記資料平均值顯示，子宮體癌之 5 年存活率為 83.9%。

問題 2. 子宮內膜癌的危險因子有哪些？

說明：肥胖者及有婦癌家族史要注意！

子宮內膜癌與遺傳和體質有關聯，其中肥胖為罹患子宮內膜癌重要因素，在澳洲有超過 25% 的子宮內膜癌病例是由肥胖所造成，在美國則是高達 57% 的病例歸因於肥胖。身體質量指數（BMI）大於 30 者，罹患子宮內膜癌的風險更是 BMI 正常者（18.5~24）的 2 到 10 倍。子宮內膜癌風險因子包括：長期月經異常的病史、曾被診斷罹患有多囊性卵巢症候群者、停經後肥胖、有婦科癌症家族病史、服用僅含雌激素或其類似物成分的藥物或補充劑、罹患糖尿病等因素。

問題 3. 如何預防及檢測子宮內膜癌？

說明：維持適當體重，異常陰道出血請儘速就醫。

美國癌症研究所（American Institute for Cancer Research, AICR）指出，規律運動、健康飲食及維持適當體重，可有效降低 20~30% 罹患子宮內膜癌的風險。

目前尚無國際科學實證有效篩檢子宮內膜癌的工具。子宮內膜癌常見的異常症狀包括：停經後出血、經期不規則、經血變多等異常出血，持續性陰道出血或紅色分泌物，貧血、倦怠，下腹疼痛等等，國健署提醒婦女及時警覺自身健康異狀，若出現上述症狀，應儘速就醫，並遵循醫師指示進一步檢查，接受專業診斷並及早治療，阻斷疾病進展。

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」

解密品質關鍵—化粧品 GMP

藥粧店架上琳瑯滿目的化粧品，您是否曾對其品質與安全性產生困惑？就讓食藥署帶您一起了解守護化粧品安全與品質的關鍵—化粧品優良製造準則（GMP）。

化粧品 GMP 是一套針對化粧品製造過程的品質管理標準，從原料進廠到產品出貨的每一個環節都有規範，可以確保製造過程符合高品質要求，保護消費者的健康和 safety。

化粧品 GMP 依製造場所生產之產品種類分三階段實行，第 1 階段須符合化粧品 GMP 者為防曬、染髮、燙髮、止汗制臭或含過氧化物之居家使用牙齒美白用途化粧品製造場所，第 2 階段為嬰兒用、唇用、眼部用與非藥用牙膏、漱口水化粧品製造場所，第 3 階段為所有化粧品製造場所（除免辦工廠登記之固態手工香皂製造業者外），實施日期分別為 2024 年 7 月 1 日起、2025 年 7 月 1 日起及 2026 年 7 月 1 日起。



化粧品 GMP 的四大優點

民眾若是使用品質不穩定的化粧品，很容易造成

肌膚過敏，不僅傷本又傷身。食藥署提醒，選擇符合 GMP 產品有下列優點：

1. **保障消費者健康**：GMP 標準能有效降低污染風險，預防有害物質產生。
2. **提升產品品質**：透過 GMP 標準化流程，可提升良率，確保品質一致性。
3. **提高消費者信心**：經過嚴格品質管理和檢驗的產品，守護消費者使用安全。
4. **促進產業發展**：符合 GMP 標準不僅能提升企業品牌形象，更有助於在市場中脫穎而出，強化競爭力。

目前，食藥署已將化粧品 GMP 相關資訊，刊載於官網 (<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=1505>) 供民眾查詢。化粧品 GMP 的實施，代表化粧品產業在品質管理上的進步，因此，符合 GMP 標準的產品，是對產品的信任，也是自我健康的保障。建議民眾持續關注化粧品的品質，建構保護自己美麗和健康的防護牆。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 999 期）

盤點瓶瓶罐罐 過期化粧品快淘汰

您有多久沒檢查過自己的化粧品了呢？會不會捨不得丟掉過期的產品，覺得很浪費？食藥署提醒大家，依據「化粧品衛生安全管理法」的規定，化粧品必須標示保存期限、製造日期或有效期間，定期檢視化粧品的效期，淘汰過期或變質的產品，確保您的使用安全，才是明智的選擇！



食藥署表示，化粧品一旦開封，內容物會開始與空氣接觸，隨著時間流逝，加上不同存放的環境條件（如溫度、濕度）及使用習慣，產品品質會逐漸改變。因此，化粧品最好在期限內用完，並時時注意外觀是否出現變化，如顏色改變、出現異味、結塊或分層等。若發現這些現象，請果斷將它丟掉。

另外，過期或需要丟棄的化粧品不建議直接全部倒進水槽，也不要隨意丟棄。建議將殘餘的內容物用廢報紙或布料吸附後，放入垃圾袋並交由清潔隊處理，空瓶則交給資源回收，如此才能減輕環境的負擔。

提醒大家，購買化粧品時要保持理性，別因為打折或促銷就一口氣買太多，否則很容易因為擺放過久而造成過期或變質。如不小心使用了過期或變質的化粧品，可能會引發肌膚問題，例如過敏、紅腫、脫皮，甚至更嚴重的接觸性皮炎，還可能留下色素沉澱。因此，定期檢查手邊的化粧品，適量購買，是成為化粧品安全達人的關鍵！

最後，如果消費者在正常或合理使用化粧品後出現肌膚不適，請立即就醫，並攜帶使用的化粧品（包括全成分標示）告知醫師你的症狀及日常生活情形。也可以到食藥署的「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」（<http://qms.fda.gov>）

tw/tcbw/；通報專線：02-2521-5027）進行通報。想要掌握更多化粧品的安全資訊嗎？快來關注「TFDA 化粧品安全使用」臉書粉絲團，隨時獲取最新的化粧品選購及使用小知識！（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1008 期）

五大類卸粧品 原理各不同

不少民衆都有出門前化粧的習慣，然而，回家後您會好好卸粧嗎？事實上，部分的肌膚問題的確與洗卸清潔有關！市面上有各式各樣的卸粧產品，只要正確使用，皆能有效卸除肌膚上的彩粧品，避免殘粧對皮膚造成傷害與負擔。食藥署邀請臺灣皮膚科醫學會黃毓惠醫師解說正確的卸粧方法與注意事項，帮助大家選擇更適合自己的肌膚產品。

透視各種卸粧產品的獨特性

卸粧產品是日常護膚程序中不可或缺的一環，其種類繁多，主要包括卸粧水、卸粧乳、卸粧油、卸粧霜（膏）以及卸粧紙巾。不同的卸粧產品有其獨特的卸粧與使用原理，能滿足不同膚質與需求。



- 1. 卸粧水：**卸粧水主要成分是水 and 界面活性劑，原理是利用界面活性劑將彩粧與皮膚油脂結合，即可輕鬆擦拭去除。

2. **卸粧乳**：卸粧乳是一種乳液狀的卸粧產品，通常含有油性成分和水性保濕劑。其原理是利用乳化作用，將彩粧溶解並包覆在油性成分中，再透過擦拭或沖洗去除。
3. **卸粧油**：卸粧油是一種高效的卸粧產品，特別適合去除濃粧和防水化粧品。其卸粧原理是利用油脂直接溶解彩粧和皮膚上的油污，再加水乳化將其卸除。
4. **卸粧霜（膏）**：卸粧霜或卸粧膏是一種濃稠的卸粧產品，具有強大的卸粧效果和滋潤作用。其原理與卸粧油類似，也是通過油脂溶解彩粧。
5. **卸粧紙巾**：卸粧紙巾是一種便捷的卸粧選擇，尤其適合旅行或緊急情況使用。其原理是將卸粧液浸透在紙巾中，通過擦拭將彩粧去除。但因容易摩擦皮膚，不適合長期使用。（文字撰寫 | 遠見編輯群 · 本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 989 期）

膚質先決 找出適合您的卸粧品

不少民衆對於該選擇哪一種卸粧產品抱有疑問？食藥署說明，選擇適合的卸粧產品，需要綜合考量多種因素，包括膚質、卸粧部位、產品是否防水、以及質地濃淡等。

臺灣皮膚科醫學會黃毓惠醫師指出，不同膚質適合不同的卸粧產品，例如：乾性肌膚適合質地滋潤效果好的產品；油性肌膚適合質地輕盈的產品；而敏感肌膚則需要溫和無刺激的產品。另外，粧容的濃淡和卸粧部位也需要考慮，像是眼部和唇部皮膚較為嬌嫩，或是粧容較濃時，都建議使用專門的卸

粧產品，才能有效去除。

沒有化粧 只用防曬劑 也需要卸粧嗎

許多民衆可能會有疑問，如果沒化粧、只使用防曬劑，要不要卸粧呢？黃毓惠醫師指出，只要產品有潤色效果，即是帶有顏色的產品，都需要卸粧。另外要留意，是否使用具有防水和持久特性的防曬劑，因該類產品只用清水難以澈底清除。而帶有潤色的產品，表示其產品成分中帶有色料，建議仍應卸粧來保持皮膚的清潔。



臉部清潔是肌膚保養的關鍵，但過猶不及，過度清潔反而會導致膚況變糟。黃毓惠醫師提醒，多數人認為使用強效的潔膚產品才能澈底洗淨肌膚，然而，洗潔力效果強，相對容易造成皮膚刺激！因此，若肌膚在清潔後感到緊繃、乾燥，其實是肌膚在發出警訊，提醒我們不要過度清潔。

食藥署提醒，了解您的膚況、選擇適合且有完整標示的產品，避免購買來源不明、標示不清或過期產品，才能確保產品使用安全。（文字撰寫 | 遠見編輯群 · 本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 989 期） 📌

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01 二月初二 宜：平治道塗
02 二月初三 宜：祭祀、祈福、嫁娶、會友	03 二月初四 宜：祭祀、祈福、納采、嫁娶、移徙	04 二月初五 宜：祭祀、解除、沐浴、破屋、壞垣	05 驚蟄 宜：破屋、壞垣	06 二月初七 宜：祭祀、訂盟、納采、嫁娶、入宅	07 二月初八 宜：移徙、入宅、出行、安門、開光	08 二月初九 北區 《贏家策略》劉昌賢10:00~12:00 《辦公室裡的四大天王：D、I、S、C誰才是你的靈魂角色?》邱雅倫10:00~12:00 中區 《全球即時財經》楊麗蓉、劉秋英10:00~11:45 南區 《財經講座》丘力榮10:00~12:00 《女神再出發 綻放心力量》莊喬曦、李沛綺10:00~12:00 宜：入殮
09 二月初十 中區 《開業診所執業風險管理》藍文和 14:00~16:00 宜：納采、嫁娶、入宅、求嗣、出行	10 二月十一 宜：立券、交易、納財、拆卸、納畜	11 二月十二 宜：祭祀、入殮	12 二月十三 宜：宜事不取	13 二月十四 宜：開市、立券、交易、納財、會友	14 二月十五 宜：祭祀	15 二月十六 北區 《北一財經》周莉蕙10:00~12:00 《宏觀經濟實時財經》李信年10:00~12:00 《VIP財富管理講座》封昌宏13:30~16:00 中區 《全球即時財經》王金菊、許雅惠10:00~11:45 南區 《女力無限 蛻變不設限》蕭宇含、蔡欣樺10:00~12:00 宜：祭祀、訂盟、會友、安門、起基
16 二月十七 宜：祭祀、齋醮、塑繪、拆卸、謝土	17 二月十八 宜：破屋、壞垣	18 二月十九 宜：祭祀	19 二月廿十 宜：開市、立券、交易、移徙、入宅	20 春分 中區 《傳承跟你想的不一樣》陳建文 14:00~16:00 宜：冠笄	21 二月廿二 宜：祭祀、祈福、嫁娶、求嗣、入宅	22 二月廿三 北區 《不動產是傳承還是斷層》項若薇10:00~12:00 《關於遺囑你不可不知&財富人生全攻略》林惠萍、張仁龍10:00~12:00 中區 《全球即時財經》楊程守、吳瑞珍10:00~11:45 南區 《逃脫稅負迷宮 成就歲富人生》李傑克14:00~16:30 《全球經濟發展趨勢&INS趨勢潮流財經》謝甲輝、高文山10:00~12:00 宜：立券、交易、拆卸、栽種、納畜
23 二月廿四 宜：祭祀、會友、出行、交易	24 二月廿五 宜：解除	25 二月廿六 宜：祭祀、開市、立券、交易、納財	26 二月廿七 宜：祭祀、祈福、平治道塗	27 二月廿八 宜：祭祀、祈福、求嗣、納財、掛匾	28 二月廿九 宜：祭祀、沐浴、掃舍宇	29 三月初一 北區 《家族傳承與財富管理》黃榮如10:00~12:00 宜：破屋、壞垣
30 三月初二 宜：祭祀	31 三月初三 宜：祭祀、祈福、求嗣、開光、栽種					

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

蘇州常熟營業部

17個分公司
51個營業部