

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2025.05

No.210

收入自主 新鮮人也可以 揭密保險業成功之路

冷凍常備肉料理 輕鬆食現健康

永達 25 與你為伍

2025 永達保經業務表揚大會



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

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5/8(四)止

活動辦法詳公告

特輯企劃

P3 收入自主 新鮮人也可以揭密保險業成功之路

根據主計總處公布 2024 年各行業薪資排名，「金融保險業」以每人每月總薪資 10 萬 7348 元榮登薪資排名冠軍，是新鮮人挑戰高薪、翻轉收入的第一選項。然而，許多新鮮人卻常對保險業卻步，自己畫地自限。其實，成功的關鍵不在起點，而是方法！那些從零開始的業務菁英，都是怎麼做到的？本次邀請在組織發展上頗有所成的業務菁英，談談他們的保險之路。想擁有一份靠自己決定收入的工作？想了解如何突破困境、創造高薪？現在，就是你改變人生的起點！



蔡耀賢 業務籌備副總



方胤鈞 業務籌備協理

財 富學苑

封面裡 永達鐵粉圈進來

03 收入自主 新鮮人也可以 揭密保險業成功之路

08 永達 25 與你為伍 2025 永達保經業務表揚大會

封底理 永達 5 月活動行事曆

封底 西進求賢



20 2025 永達公益季

21 冷凍常備肉料理 輕鬆食現健康

健 康學苑

26 健康快遞

看懂防曬用語 找到適合自己的防曬劑

噴霧劑化粧品怎麼用才安全

生 活學苑

16 認識咖啡因 聰明計算放心喝

17 誠信負責的保證 資訊安全為首要

18 成功 並非遙不可及

19 精耕接續服務 實踐以客為尊企業承諾

權 益學院

14 財經生活補給站

新制上路 家有 6 歲以下兒童及租屋族有福了

個人仲介不動產買賣獲取之佣金收入 應如實

申報綜合所得稅



Editor's Note

編輯手記

畢業季將至 最香行業出爐 您選對了嗎

畢業季將至，對新鮮人而言，什麼行業最香？主計總處 4 月 14 日公布 2025 年工業及服務業廠商發放年終獎金情況，金融及保險業 3.74 個月，平均每名員工領（其他非經常性薪資）26 萬 3350 元，遙遙領先其他產業，答案似乎呼之欲出。許多年輕人心目中都有一個高薪夢，然而這個夢對新鮮人而言，似乎遙不可及，永達保經蔡耀賢業務籌備副總、方胤鈞業務籌備協理認為，保險業對新鮮人而言是非常好的起點，也是自我磨練成長的最佳選擇，只要選擇對的平台、抱持正確的心態，就能翻轉收入、改變人生！

為了讓大家不再視料理為麻煩事，本期專題「冷凍常備肉料理 輕鬆食現健康」，介紹如何透過「預先製作好冷凍常備肉」，延長食材期限，也大大的縮短料理時間，解決上述難題，料理步驟簡單快速，即便料理小白也能輕鬆上手，同時實現健康訴求，不剩食、不浪費！

5 月開始，即將進入炎熱的夏季，而夏天最讓人煩惱的莫過於防曬的問題，本期「健康快遞」，由臺灣皮膚科醫學會蔡文騫醫師，帶大家了解常見的防曬系數與用語，破除防曬迷思，防曬首要除了防曬劑擦的量要足夠

之外，建議也要合併其他防曬措施例如遮陽傘、帽、太陽眼鏡、或有防曬係數的長袖衣物等，在烈日之下，才能安心活動。

因應美國「對等關稅」政策對台灣經濟可能帶來的影響，並減輕民衆與企業的申報及繳稅壓力，財政部將 2024 年度所得稅結算申報及繳納期間，展延至 6 月 30 日止。民衆今年辦理 2024 年度綜合所得稅結算申報，務必留意：一、各項免稅額、扣除額、課稅級距及每人基本生活所需之費用金額調高，其中每人基本生活所需之費用金額調高至新臺幣 21 萬元；二、幼兒學前特別扣除額放寬，不僅擴大適用年齡、提高扣除額，並取消排富條款；三、房屋租金支出改列特別扣除額，並擴大扣除上限至 18 萬元；四、房屋交易所應如實申報綜合所得稅。詳細說明可參考本期「財經生活補給站」，或洽詢在地國稅局。

誠實報稅之餘，有鑑於近年詐欺案量與日俱增，詐欺手法推陳出新，提醒民衆可訂閱內政部警政署官方 YouTube 頻道【CIB 刑事警察局】，看影片了解詐騙手法，避免淪為受害者喔！

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 有變更及對於我們的內容有任何建議，請以

0800-518-088 或下列方式通知我們。

電話／02-2521-2019 # 302 陳先生

傳真／02-2521-4047

信箱／admin@mail.everprobs.com.tw

收入自主 新鮮人也可以 揭密保險業成功之路



您是否嚮往一份自己決定收入的工作？根據最新統計資料，金融保險業的薪資待遇穩居冠軍，成為新鮮人翻轉收入的理想首選。然而，許多年輕人卻因沒人脈、怕難成交，遲遲不敢踏出第一步。事實上，成功從不靠起點，而在於思維與方法！本期專訪永達保經兩位優秀保險企業家——蔡耀賢與方胤鈞，分享他們如何從零起步，打造自己的保險事業藍圖。文／洪詩茵 攝影／陳建宏

想拚高薪、想創業、想掌握自己人生的主導權？
心保險業，正是年輕人翻轉人生的最佳起點！

根據行政院主計總處公布的 2024 年最新數據，金融保險業以平均月薪 10 萬 7 千元穩坐全台薪資排行第一，更以年終獎金 3.74 個月、平均 26 萬多元的表現，成為兼具高收入與成就感的選項。對新鮮人而言，這不只是數字上的誘惑，更傳遞著一種訊息：只要敢選、肯做，收入上限由你決定，職涯高度無可限量。

然而，談到「保險業」，不少年輕人仍止步觀望，

常見的擔憂不外乎：沒人脈、沒朋友、怕被拒絕、怕做不起來……，但其實，真正決定你能否成功的，從來不是起點，而是方法與態度。

保險業務入門門檻看似不高，卻隱藏著最高的成長天花板，是改變人脈圈層與社會地位的捷徑。永達保經打造完整的育才體系：系統化訓練平台、實務型雲端課程、接續客戶制度、保險企業家策略等資源，幫助新人從零起步、持續進化。

保險業務不是一條簡單的路，但它值得你全力以赴。因為年輕，就是你最好的本錢。

蔡耀賢 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務籌備副總

保險年資 |

18 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 |

走舊路 到不了新大陸



蔡耀賢・心態決定未來

很多剛出社會的新鮮人，心中都有一個夢想——實現財務自主，甚至賺大錢。那保險業會是最好的選擇嗎？永達保險蔡耀賢業務籌備副總這麼說：「保險不一定是唯一選擇，但絕對是一條具備『賺大錢』潛力的道路。」對於想要一出社會就積極打造未來財務自主的人來說，保險業確實是一個不錯的起點。

家中從事遠洋漁業的蔡耀賢，年輕時於 Seneca College 主修國際貿易。早期他便認同「賺錢要靠業務工作」的觀念，因此對業務工作並不排斥，反倒是對保險有些抗拒，他笑著補充。決定投身保險業務，六成原因是想「調整個性」，讓血氣方剛的自己學習如何放下身段、與人為善。對新鮮人而言，起點非常重要，而保險業務是磨練心性的絕佳選擇。

他進一步表示，對於剛出社會、資源有限的年輕人來說，保險是一個門檻低但發展空間極大的產業，幾乎是「零成本創業模式」，不像傳統創業需要大筆資金投入，保險業的入行門檻低，卻有機會累積高報酬；再而，從事保險業不只能學會銷售，更重要的是「重構自己的人脈圈層」，為了開發客戶，必須主動接觸更高端的客群——生意人、老闆、專

業人士，這樣的過程會推動自我成長，讓年輕人有機會超越同齡人，對心態與格局都是極大的提升。

時代變遷，保險早已跳脫過往「拉保險」的印象，真正優秀的保險業務，講求的是專業，是金融整合的顧問角色，甚至能帶來社會地位的提升。蔡耀賢特別提到，從事保險業有助建立企業家思維，透過不斷地挑戰與開發，年輕人可以慢慢轉換心態，從上班族變成企業家，這是很多產業給不了的心態訓練。

很多新鮮人進入保險業會困惑：該專注銷售，還是組織發展？蔡耀賢以過來人經驗分享：「並重，但有比例。」

他提出的理想分配是：「70% 專注在個人銷售，30% 投入組織發展」。原因在於，銷售可以讓新鮮人快速獲得成就感與收入，有了收入與信心，才能長久地待在這個行業；而同時從事增員與組織，有機會建立「戰友系統」，一起成長、互相鼓勵，能提升責任感與動力。年輕人最大的優勢是號召力與影響力，當他們開始建立組織，透過「一帶一」的模式，反而會激發出彼此潛力，成為更強大的團隊戰力，這也是他持續增員年輕戰力的原因之一，「年

保險經營心法

蔡耀賢走入保險業，歷經「陌生、認識、了解、認同、改變」的五個階段。他坦言，早期在其他保險公司時，僅是單純從事保單銷售，對保險法規與制度並不熟悉，直到加入永達，才真正將保險當成一份可以長期發展的事業。

在永達的專業訓練與平台資源下，蔡耀賢開始深入學習，從不愛讀書變成主動進修。於中山大學與文化大學修習法律課程，為考取律師資格做準備；也在高雄醫學大學學習「疾病診斷治療與理賠關係」；更進修樹德科技大學金融系碩士，建立起保險、法律、金融與病理的整合專業，提高自己的定位與價值。

如今，他不只是保險業務員，更是許多客戶心目中的第一顧問。無論是遇到保險規劃、法律諮詢或健康理賠相關問題，客戶總是第一時間想到他。

蔡耀賢以打造百人組織為目標，堅持以專業服務贏得信任，期許未來能影響更多夥伴、服務更多家庭，走出屬於自己的企業家之路。

輕人能為單位帶來活力！」他如是說道。

加入永達之前，蔡耀賢原本將保險當作副業之一，還同時經營其他事業。沒想到在加入永達的第一年，其他事業紛紛面臨滑鐵盧，加上 2008 年金融海嘯的衝擊，讓他開始反思：是否該專心經營保險？如果不先把一件事做紮實，所有多角化都只是分心而已。永達的訓練平台，讓他覺察過往自己的不足，於是開始全面補強專業能力，修習律師考照資格、學習疾病診斷治療與理賠關係、進修金融碩士…，現在的他，不僅是財經講師、金融系客座講師，更是職訓局金融保險講師。

經歷從分心多元到專注專業的過程，蔡耀賢對於斜槓並不陌生，他以過來人的角度分享，以興趣為業很幸福，但當未來遇到瓶頸時，一定要懂得提早覺察與調整，別讓興趣變成壓力來源。細數耀賢處的夥伴，有健美比賽第一名的健身教練、彩妝師、珠寶商、命理師、補習班老闆、出版社老闆，甚至還有 21~23 歲的社會新鮮人，他們都是將永達視為「主業之一」，每日參與早會、認真學習，朝著夢想前進。

身為保經業界的領先品牌，永達提供給新鮮人或

異業白紙的資源相當豐富且實用：

一、系統化訓練平台：專注退休規劃、風險規避、資產配置，協助年輕人學會「用保險解決問題」而非「推銷商品」。

二、實務型雲端課程：提供豐富案例與實務知識，協助新人快速找到解決問題的方案。

三、接續客戶制度：讓年輕人有機會接觸高價值客群，突破人脈同溫層的限制，快速累積人脈與經驗。

四、保險企業家策略：不只教你如何行銷，更教你打造屬於自己的商業模式。

對於想加入保險業的新鮮人，蔡耀賢給出四項誠摯建議：持續學習、越挫越勇、相信主管、調整心態。你不需要一開始就很厲害，但你要願意一直前進。只要你願意學、願意做，哪怕一開始不成功，也沒關係——因為你還年輕，有的是機會與資源，能再重新出發。

他總結：「市場上不缺保險解說員，缺的是懂市場、會經營、有格局的從業人員。而這，正是我們要培養的人才。」

方胤鈞 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務籌備協理

保險年資 |

7 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 |

幫助越多人成功 你就越成功



方胤鈞 · 掌握人生主導權

台灣是個保險高度普及的國度，平均每人握有 2.6 張保單，投保率超過 260%。對某些人而言，這意味著市場已趨飽和；但對真正了解市場的人而言，這正是深耕與突破的契機。畢竟，同樣面臨高齡化、少子化社會挑戰的日本，其人均持有保單張數高達 7 張，顯示出保險市場的深度與寬度，遠比表面數字更高，退休養老市場還有很大的成長空間。

回顧過往職涯，永達保經方胤鈞業務籌備協理，其實與多數新鮮人無異：讀電子科、在電子公司擔任工程師，那時的他，月薪 3 萬多元，對未來抱有模糊的夢想——買車、買房、結婚、出國、退休……但卻從未思考過，要如何實現這些夢想。

父親的突然離世，讓他體會到人生無常、風險無所不在的現實。他回憶，父親過世時沒有任何保險保障，房貸也尚未繳清，經濟壓力頓時落在他身上。這樣的衝擊，讓他重新審視未來，「我現在的生活，是過去選擇決定的；如果不改變，夢想將永遠是夢。」

在一次與保險業主管的面談中，他被問了一個關鍵問題：「你希望幾歲不再為了錢工作？」他答：

「五十歲。」經過一番量化計算，得出結論：如果想完成人生願望，他每年要有三百萬以上的收入。那一刻，他突然明白，若要過上理想生活，必須從「結果」反推「過程」，選擇一份能實現夢想的事業。於是，他選擇了保險業。

「提高收入」是方胤鈞加入保險業的初衷，這一點與許多新鮮人對職涯的追求雷同。然而，這條路並不輕鬆。他直言：「很多人以為，保險業自由、彈性，適合追求『自由生活』的年輕人。但真正能在這行成功的人，從來都不是抱著自由幻想，而是擁有高度自律與企業家精神的人。自由最容易導致懈怠，唯有規律與紀律，才能堅持下去，要養成『公務員』般的業務習慣，堅持每天拜訪客戶；同時，抱持經營企業的思維，行銷與增員並行，以創業的心態經營保險事業。」

對新鮮人而言，與其單打獨鬥，不如找同學、朋友一起努力，不僅能互相支持，還能共同開發彼此的家庭市場，成功機率更高。方胤鈞進一步表示：「建議每週安排四到五天行銷、一天增員，養成『增員』習慣，這才是企業家思維。只做行銷，那只是份工作；同時重視增員，才能打造自己的團隊與事

保險經營心法

當初只是想提升收入，卻意外在保險業中找到人生定位。曾經，方胤鈞非常熱愛電子工程師這份工作，即便月薪僅 3 萬多，還要隨時 On Call，距離年薪百萬的夢想甚遠，卻沒有想過轉職。父親的驟逝，讓他第一次真正面對「風險」的現實——沒有保險的家庭，一旦遭逢意外，生活將瞬間失衡。

從工程師、五金業務、保險新鮮人，方胤鈞以一路走來的每一步，證明了「選擇比努力更重要」。保險這份工作不只是「賣保單」，更是幫助客戶解決風險、守護家庭。有些人因為他的規劃，不再被意外打亂人生節奏；有些人因為與他結緣，重新找回人生方向。這些真實的影響與改變，讓他在保險業中找到了責任感，也找到了自我價值。他說：「只要客戶和夥伴還需要我，我的動力就會源源不絕。」

他的保險經營心法很簡單：「真誠、利客戶！」保險不是話術，是用專業與誠意，陪伴每個人過上更安心的人生。

業。而且當你將行銷與增員並重，自然能把握更多機會——不是成為客戶，就是成為夥伴。」

從陌生開發起家的方胤鈞，分享「定位」的重要性，他提及自己曾經定期走訪台南山區，就為了每週拜訪一位陌生開發的高端客戶，他的認真讓客戶願意給他機會，而他也因協助客戶解決躉繳保單的「實質課稅」問題，成交了保險生涯第一張高額保單，進而意識到定位決定地位與價值。

在永達，他找到了適合長遠發展的土壤。永達擁有明確的市場定位，尤其在風險、退休、傳承等規劃領域深耕多年，加上橫跨兩岸的事業版圖，讓他看到更大的未來可能性。「永達給予豐富的成長資源，訓練平台、接續名單、專業對練…」對新鮮人與白紙而言，是絕佳的成長環境。」

面對高齡化社會與財富轉移浪潮，保險業其實從來不是過時的行業，反而是最貼近未來需求的工作。方胤鈞分享，不同年齡、職業或身分面臨的風險都不相同，每個年齡層、客戶群都有不同的痛點與需求。而優秀的保險業務，正是那個能在風險發生前提出提醒與解方的人。他說：「客戶會主動告訴你的，是顯性風險；但你要做的，是挖掘隱性風

險，幫他想到未來他沒想到的事。這就是我們的價值。」

「做人、做事、做生意」，所有商業模式都是以人為本，「做人」永遠是第一步。他鼓勵新鮮人：「與其用完自己的人脈就放棄，不如用這個過程來檢視自己的人際關係、提升自己的做事能力、學習做人。」

保險業，只要你願意真誠、願意努力、願意不斷成長，同時選擇對的平台、找到對的方向，就能在這條路上走出屬於自己的風景。💪



永達 25 與你為伍 2025 永達保經業務表揚大會

邁向 25 周年，永達保險經紀人公司 2024 年成績斐然，不論在業績或人力皆持續成長。3 月 28 日，吳文永董事長、陳慶鴻總經理帶領各團隊區塊領導人，在 2025 永達業務表揚大會上，列隊鼓掌歡迎，給予所有頂尖業務菁英肯定，展現「永達 25 與你為伍」的共好精神。



吳文永董事長（左 6）與陳慶鴻總經理（右 6）引領羅泓元業務執行副總（左 5）、李世傑業務執行副總（右 5）、韓孫珍華業務執行副總（左 4），以及蔡瑩惠業務資深副總（右 4）、傅泓捷業務資深副總（左 3）、嚴富民業務高級副總（右 3）、魏滿妹業務高級副總（左 2）、李秋蓮業務副總（左 1）、黃文貴業務副總（右 2）、金餘國業務籌備副總（右 1），喊出 2025 年新契約保費目標 70 億元（含臺繳）。

「永達 25 與你為伍」2025 永達業務表揚大會於 3 月 28 日在陽明山中山樓盛大舉行。邁入第 25 年，永達保經 2024 年業績表現亮眼，期繳新契約保費達 24 億元、總營收 25.37 億元、業務代表 2,520 人，13 個月保單繼續率高達 97%。在通膨及升息壓力、保險市場大變革之下，永達仍突破重圍完成

佳績。大會的高潮於榮譽晚宴抽出賓士、TOYOTA 等五部汽車、筆電以及液晶電視，極致回饋，感謝每一份努力。



◆永達 MDRT 終身會員◆



慶賀邁向 25 周年，今年表揚大會邀請歷屆 MDRT 終身會員上台接受表揚，彰顯永達的專業與定位。

吳董承諾攜手跨向下一個 25

邁向 25 周年，在 2025 年永達業務表揚大會上，吳文永董事長有感而發，感謝一路走來，曾經幫助過永達的每一位夥伴，也感謝選擇相信這個平台、一起打拼的永達人。

回憶 41 年前，他和遠雄人壽趙學欣總經理在中國人壽當業務員，當時台灣人均所得只有 3,000 美元，沒人懂保險，更沒人尊重保險業務員。那時候，做保險不是一件光彩的事。但今天，台灣人均所得來到 3 萬 5 千美元，民衆對保險的觀念越來越成熟，保險業務的專業也逐漸被社會看見、肯定，而永達也成為退休與傳承規劃的首選，這是一條不容易但值得驕傲的路。

錢在成長，保險也在成長，永達一直堅持透明、公開，從創立第一天起，每年的財報都攤在陽光下。「我們的制度，比其他同業至少多發 5% 以上的獎金，我們的資源更是業界最慷慨：獎勵活動 9100 萬、辦公空間租金 8800 萬、培訓預算 5600 萬，整體業務投資至少比其他同業多 4 億，每一分支出，都是為了業務的發展。」吳董事長如是說。

他更鼓勵，「大家都還年輕，距離 90 歲還很遠，我想陪您們繼續走下去！為了再陪大家 25 年，我現在每天早晚跑步 30 分鐘，覺得自己就像大學生一樣年輕有幹勁，永達有很好的基本法與制度，從不吝嗇給予資源，大家要好好發展，希望能看見大家成功！」

去年（2024），永達創下 FYC 成長 6.5% 的佳績。市場在變，挑戰一直都在，吳董事長希望大家都能加油，尤其是團隊長，好好運用高收入檢查表，透過六個檢查點自我檢視，堅持達標、邁步向前。明年，大家攜手前進日本高手交流會學習，站上舞台，分享自己的榮耀與故事。

破百位 MDRT 終身會員 型塑品牌定位

依據 MDRT 網站公布的 2024 年 MDRT 會員公司統計資料（2023 年達成），永達以 360 位 MDRT 會員名列全球第 58 名，位居台灣第 5，展現堅強實力與國際競爭力。2024 年永達再創佳績，共計達成 318 位 MDRT 會員，並有四位業務菁英達成 COT 會員（3 倍 MDRT），分別為：蔡陳麗紅業務籌備協理、高慧如業

◆ 2025MDRT 終身會員◆



- 1 簡文進業務協理 (左 2)、李湘華業務籌備協理 (右 1)、江謝卉鈴業務首席經理 (左 1)。
- 2 林惠萍業務協理 (右)。
- 3 胡興平業務籌備協理 (右)、程鎰言業務儲備協理 (左)。
- 4 周雅莉業務儲備協理 (右)。
- 5 陳加斐業務儲備協理 (左)。

務協理、江敏皎業務籌備協理與蘇玟諭業務儲備協理。

連續兩年 MDRT 人數突破 300 人，印證永達推動 MDRT 文化的成果。公司透過多項專屬獎勵機制，包括入會費、年會出席費、每達 5 屆的現金獎勵、榮譽外套、終身會員專屬辦公室、出版機會等，全面支持業務代表朝 MDRT 目標前進。截至目前，永達 MDRT 累計人數已達 969 位，吳文永董事長樂觀期待，今年有望突破 1,200 人大關。

此外，MDRT 會員的最高榮譽——終身會員（達成 10 屆 MDRT 年會資格），2024 年共有 8 位業務菁英達成，分別為：簡文仁業務協理、林惠萍業務協理、李湘華業務籌備協理、胡興平業務籌備協理、周雅莉業務儲備協理、陳加斐業務儲備協理、程鎰言業務儲備協理

與江謝卉鈴業務首席經理，累計已有 112 位永達人達成 MDRT 終身會員，再次強化「永達 = MDRT」的品牌形象與實力定位。

◆ 2025 COT 會員◆



- 蔡陳麗紅業務籌備協理 (左 2)、高慧如業務協理 (右 2)、江敏皎業務籌備協理 (左 1)、蘇玟諭業務儲備協理 (右 1)。

年度業績大賽冠軍成功心法

●個人組第一名

業績大賽個人組第一名蔡陳麗紅，心目中最敬佩的英雄，是自幼罹患小兒麻痺卻始終堅強不懈的父親，她說：「父親的堅持，是我成功的養分。」謹記「成功的速度要快於父母老去的速度」，她將這份榮耀獻給已離世的母親，並感謝父母、家人，以及一路支持她的郭小姐、林小姐、中二所有夥伴。以「愛與關懷」為工作使命的她相信，心安、人安、財就安，「保險是我們在人生困境中第一個想找的朋友，是天、是地，讓我們頂天立地；是風、是雨，讓我們呼風喚雨。堅持，才能看到光。」她用行動詮釋保險的價值，也用真心祝福夥伴「幸福美滿、績效長紅。」

●體系組第一名

拿下兩岸體系組第一名的李湘菁業務副總，用實力證明了團隊複製的力量。從台灣起步，她深知個人力量有

限，而團隊的力量無窮無限，只要用熱情與智慧同行，就能讓陽光持續照射、為團隊開創光明未來。常駐大陸發展的她，謙虛地將這份殊榮歸於整個團隊的努力，體系中每位業務主管各展所長、各司其職、密切配合，伍安晟業務籌備副總擅長活動主持策劃，彭文平業務協理負責報表管理，高慧如業務協理領先衝鋒、一馬當先，尚蘋業務籌備副總則統籌全局，讓體系運作有條不紊。李湘菁以身作則，帶領團隊走在最前線，以自律與解決問題的能力帶領團隊，持續用行動實踐「團隊致勝」的信念，打造永續成長的夢想舞台。

●處級組 & 年度最佳成就第一名

蟬連年度最佳成就獎第一名，並拿下業績大賽處級組第一名，高慧如業務協理以堅定與感恩的心，帶領智慧團隊再創高峰。

獲頒處級組第一名獎項時，高慧如直言，這份榮耀屬於慧如處所有夥伴，並請全場慧如處夥伴起身揮手，象

◆年度業績大賽冠軍◆



2024 年度業績大賽個人組第一名蔡陳麗紅業務籌備協理（右）。



2024 年度業績大賽處級組第一名高慧如業務協理。



2024 年度業績大賽體系組第一名李湘菁業務副總。



2024 年度最佳成就獎第一名高慧如業務協理（右）。

微榮耀屬於每一位齊心努力的夥伴；而接受年度最佳成就獎表揚時，高慧如則率領夥伴上台跳舞，舞出鄧紫棋《做自己的光》的勵志精神，更堅定表示：「明年我們還要再跳一次！」展現蟬連的企圖心與信念。

專注於自我提升，才是成就不凡的關鍵。高慧如分享：「所有競賽的意義，不是為了打敗別人，而是一次次超越自己。每一次的挑戰，都是在鼓勵自己持續進步；而決定人生走向的，不是天賦，而是態度與努力。每天進步一點點，拿出120%的努力，朝對的方向全力以赴，就能真正走向成功。」

高慧如深信，行善積德，終將回到自己身上，「感謝永達、感謝董事長、感謝智慧團隊與慧如處每位夥伴，更感恩宇宙力量與所有客戶們，讓她在工作中磨練心靈，在人生的舞台上發光發熱。」

迎接每一次挑戰，她分享六個關鍵態度：「要勇敢、要誠實、要積極、要謙卑、要堅定、要相信。」珍惜每一次機會，用心感恩，以積極樂觀面對每一件事，做到最好，讓愛與感恩開啟人生新舞台。

她堅信，慧如處每位夥伴都是一道光，「去年我們一起挑戰一座高峰，今年再挑戰下一座，推動銷售型人才轉向組織型人才，攜手並進，成就宇宙浩瀚之光。」

創業在永達 晉級拿高額獎金

在永達，創業不只是口號，更是一場踏實的實踐。永達專注退休規劃與資產傳承，打造利他共好的制度與多元獎勵平台，自2020年推動業務制度優化，從共享角度鼓勵業務主管擴大組織，提供增員及晉級獎勵，每增員一位符合獎勵標準者，即發放獎金，晉級獎勵最高達新台幣310萬元，迄今發放晉級獎勵總計950萬元，希望吸引優秀人才加入，並興建佔地逾2千坪的永達新大樓，展現長遠承諾。

2024年，有七位業務菁英接受晉級表揚，其中晉級為業務高級副總者為程淑惠、林佳儀；晉級為業務協理者為楊馨慧、林緯誠、謝允涵、邱議嫻、周庭安，恭喜

這七位用努力寫下精彩里程碑的夥伴！期許每一位業務代表，都能向這七位菁英看齊，以「保險企業家」自許，善用永達的創業平台，全力以赴投入增員與組織發展，成就他人、圓滿自己。

◆新晉級業務菁英◆



2024 新晉級業務高級副總程淑惠（右）、林佳儀（左）。



2024 新晉級業務協理（右1起）楊馨慧、林緯誠、謝允涵、（左1起）周庭安、邱議嫻。

永達公益季 邀您成為愛心推手

永達社福基金會17年，永達人自發性捐出每月個人所得1%，累積善款捐助超過5.2億元。許多業務主管更自發性加碼公益捐款，2024年永達公益奉獻獎前十名為：莊聆瑄業務專案協理、鄒美玲業務協理、高慧如業務協理、李世傑業務執行副總、楊琇婷業務協理、林

◆公益奉獻獎◆



2024年公益奉獻獎前三名：莊聆瑄業務專案協理（右5，李世傑業務執行副總代領）、鄧美玲業務協理（左4）、林惠萍業務協理（左3）。

惠萍業務協理、陳曉虹業務協理、石文仁業務副總、傅泓捷業務資深副總、林佳儀業務高級副總，充分展現永達人利他共好的理念。

面對永達夥伴們的熱情捐助，永達社福基金會執行長汪用和表示：「永達夥伴們不僅專業有能量，在成就自己的同時，更不忘為弱勢點一盞燈，讓人相當感動。」秉持這樣的精神，永達持續創新公益模式，第二屆「永達公益季」正蓄勢啟動，鼓勵每位永達人都能成為愛心推手，將服務與公益結合，讓關懷不只是行動，而是一種生活態度。

汪執行長強調：「希望透過公益季的遍地開花，讓資源與需求精準對接，照亮更多過去被忽略的角落。」行善積德、終將回報，這就是永達的信念與實踐——讓世界，因為我們的存在，更有光、更有希望。

榮譽晚宴酬菁英 五台轎車大方送

為展現永達「利他共好、共享榮耀」精神，每年在業務表揚大會後，皆隆重舉辦榮譽晚宴，邀請績優業務菁英參與盛會。當晚由永達長官與業務主管們親自夾道迎接，用最高規格向辛勤努力、卓越表現的菁英們致敬。整場晚宴氣氛熱烈，除了安排專業樂團帶來精彩演出，更準備豐富的摸彩好禮，感謝夥伴一年的付出與努力。

今年的摸彩大獎相當吸睛，包括：1台賓士轎車、4台TOYOTA轎車、10台筆記型電腦及20台50吋液晶電視，讓現場氣氛高潮不斷。其中，獲得TOYOTA轎車的幸運得主分別為羅雅桂業務籌備協理、蔡陳麗紅業務籌備協理、陳秀玉業務首席經理以及賴盛雄業務首席經理。而當晚最令人驚呼的壓軸大獎——賓士轎車，則由陳美慧業務儲備協理榮獲，成為全場最幸運的大獎得主。這場晚宴不僅是對績優菁英的肯定與犒賞，更象徵永達對人才價值的重視與用心，期許攜手前行，共創璀璨明天。🎉



吳文永董事長（右3）親手頒贈賓士大獎給陳美慧業務儲備協理（左4）。

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



2024 年度每人基本生活所需之費用為 21 萬元

財政部中區國稅局表示，2024 年度每人基本生活所需之費用金額為新臺幣（下同）21 萬元（較 2023 年度增加 8,000 元），係參照行政院主計總處公布最近一年（2023 年）每人可支配所得中位數 349,359 元之 60% 計算。民衆於 2025 年 5 月申報 2024 年度綜合所得稅時適用。

該局進一步說明，倘申報戶基本生活所需費用總額（即 21 萬元乘以申報戶成員人數），超過依所得稅法規定可減除之免稅額及扣除額（包括標準或列舉扣除額、儲蓄投資、身心障礙、教育學費、幼兒學前、長期照顧及房屋租金支出特別扣除額）合計數，該差額部分得自申報戶當年度綜合所得總額中減除。

民衆如有任何疑問，可撥打免費服務電話 0800-000321，該局將竭誠服務。

新制上路 家有 6 歲以下兒童及租屋族有福了

財政部中區國稅局表示，2024 年度個人綜合所得稅幼兒學前特別扣除額除了取消排富規定及擴大適用年齡至 6 歲以下子女外，並提高扣除金額；此外，租屋族群

租金的扣除方式從列舉扣除改列為特別扣除，扣除上限從 12 萬元提高至 18 萬元，大幅減輕育兒與租屋家庭稅負。

中區國稅局說明，政府為鼓勵生育，適度減輕所有扶養子女家庭經濟負擔，納稅義務人扶養 6 歲以下子女，第 1 個子女幼兒學前特別扣除額為 15 萬元，第 2 個及以上子女扣除額加成 50% 為每人 22 萬 5 千元，也就是說，若家中有 3 名 6 歲以下子女，就能扣除 60 萬元！

另外，為落實居住政策，照顧民衆租屋需求，房屋租金支出改為特別扣除額，租屋族除可使用標準扣除額外，每一申報戶每年支付租金，減除領取政府補助部分，可再減除最高 18 萬元的租金支出，但納稅義務人、配偶或受扶養直系親屬在我國境內有房屋者，或有以設定地上權方式之房屋使用權者，不得扣除。該局進一步說明，財政部考量實務上部分納稅義務人、配偶或受扶養直系親屬雖自有房屋，部分仍有另行租屋居住需求，對於下列 5 種情形，可視為非自有房屋，仍得申報房屋租金支出特別扣除額，納稅義務人申報時應檢附相關證明文件供國稅局核認：

1. 經政府公告拆遷或依災害後危險建築物緊急評估辦法張貼危險標誌的房屋。
2. 已毀損面積占整棟面積達 5 成，經直轄市、縣（市）

主管機關認定必須修復始能使用的房屋。

3.繼承取得共有房屋且納稅義務人、配偶及受扶養直系親屬持分合計非全部。

4.納稅義務人、配偶或受扶養直系親屬因就業、就學、就醫因素而需異地租屋，且合計僅有前3種情況以外的1屋（含共有房屋），供其自住且非供營業或執行業務使用。

5.納稅義務人符合「納稅義務人與配偶分居得各自辦理綜合所得稅結算申報及計算稅額之認定標準」第2條規定，與配偶各自辦理結算申報，其配偶的自有房屋。

該局特別提醒，房屋租金支出特別扣除額訂有排富規定，當年度綜合所得稅結算申報適用稅率20%以上、股利及盈餘按28%稅率分開計稅，或依所得基本稅額條例計算的基本所得額超過750萬元者，不適用扣除規定。

民衆如有任何疑問，可撥打免費服務電話0800-000321洽詢，或利用該局官網（<https://www.ntbca.gov.tw>）建置之「綜合所得稅結算申報服務專區」及「國稅小幫手」智慧客服，提供民衆24小時稅務諮詢服務及常見QA等資訊。

個人仲介不動產買賣獲取之佣金收入應如實申報綜合所得稅

財政部臺北國稅局表示，個人居間仲介不動產買賣獲

取之佣金或酬勞，核屬所得稅法第14條第1項第2類規定之執行業務所得，應併入個人之綜合所得總額課徵綜合所得稅。

該局說明，個人居間仲介不動產買賣，依市場交易習慣向買方或賣方收取之仲介報酬屬執行業務收入，以收入減除必要費用後之餘額為所得額，併計當年度綜合所得總額辦理結算申報；如未能提示相關必要費用之證明文件，可依財政部訂定執行業務者費用標準（現行一般經紀人為20%）計算必要費用。

該局舉例說明，甲君於2021年間出售不動產1筆，成交總價新臺幣（下同）8,000萬元，甲君取得出售不動產價款後，按成交總價2%支付佣金160萬元予介紹人乙君，惟乙君辦理2021年度綜合所得稅結算申報時，漏未申報該筆所得，經查獲後，乙君主張未保存相關費用憑證，該局依執行業務者費用標準規定，以乙君收取佣金收入160萬元之20%計算其必要費用為32萬元（160萬元×20%），核算乙君2021年度執行業務所得為128萬元（160萬元-32萬元），除核定補徵稅額外，並依所得稅法第110條第1項規定處罰。

該局呼籲，個人居間仲介不動產買賣獲取之佣金，應依規定申報綜合所得稅，民衆如發現有漏未申報情形，在稽徵機關尚未調查或未經他人檢舉前，請儘速向戶籍所在地國稅局自動補報並補繳稅款及加計利息，以免受罰。❗

訂閱【CIB 刑事警察局】YouTube 頻道 詐騙資訊不漏接

近年詐欺案量與日俱增，詐欺手法推陳出新，內政部警政署特依據詐騙案例規劃20支防詐宣導影片，分別為「冷靜想想」、「詐騙套路來解密」二個系列。

欲了解各種詐騙手法，避免淪為受害者，請訂閱內政部警政署官方YouTube頻道【CIB 刑事警察局】（<https://www.youtube.com/@cib2128>），各種詐騙資訊不漏接！

掃我訂閱【CIB 刑事警察局】：



認識咖啡因 聰明計算放心喝

圖文資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

近年來，咖啡已成為許多人每日必喝飲品，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請中華民國營養師公會全國聯合會蔡一賢營養師，教導民衆如何健康喝咖啡！

網路盛傳，喝咖啡會影響鈣質吸收，進而造成骨質疏鬆！蔡一賢營養師表示，適量喝咖啡並不會有骨質疏鬆症的風險，關鍵在於每日是否攝取足夠的鈣質，以及適度的運動。雖然咖啡因可能影響鈣的吸收，但只要有攝取足夠的鈣質，骨骼健康並不會受到影響。

造成骨骼流失的原因有多種，包括：飲食中鈣質攝取不足；過度攝入酒精；長期服用某些藥物，如類固醇，會增加鈣流失風險；運動不足也會影響骨骼健康，因為適度的體重承載運動，有助於促進骨密度；激素變化，尤其是女性更年期後的雌激素水平下降，也會加速骨質流失。此外，某些疾病如

骨質疏鬆症會導致骨質流失，需特別注意並及早治療。

蔡一賢營養師提醒，有心律不整、易失眠、胃潰瘍等症狀的民衆，最好避免或減少含咖啡因的飲料，包括咖啡、茶、可樂和巧克力等。

掌握咖啡因攝取量

享用咖啡沒煩惱

衛福部建議，成人每天咖啡因攝取量應不超過300毫克、12至18歲的青少年則應在100毫克以內，孕婦及12歲以下孩童需避免攝取咖啡因。依據「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，含咖啡因成分之現場調製飲料都須標示總咖啡因含量，以最高值或以紅、黃、綠符號標示，紅色代表每杯總咖啡因含量201毫克以上、黃色代表每杯總咖啡因含量101-200毫克、綠色代

表每杯總咖啡因含量100毫克以下。以健康成人為例，紅色飲品每日上限為一杯、黃色不超過兩杯、綠色上限為三杯。

食藥署建議，習慣每日喝咖啡的人，都應該學會計算咖啡因攝取量，才能讓您的身體健康無負擔。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第1007期・文字撰寫 | 遠見編輯群）

每日咖啡因建議攝取量

● 咖啡因 ≥ 201 毫克
每日上限 1 杯

● 咖啡因 101~200 毫克
每日上限 ≤ 2 杯

● 咖啡因 ≤ 100 毫克
每日上限 ≤ 3 杯

● 成人 ≤ 300 毫克

● 12 至 18 歲者 < 100 毫克



孕婦及 12 歲以下孩童
需避免攝取咖啡因



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，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。
- ◆ 本公司於 2025 年 04 月通過 ISO 27001:2022／BS10012:2017 外部稽核，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。



成功並非遙不可及！

打造最全方位的 專業保經人才

永達保經
行銷與組織並行

超豪華MDRT講師團隊

優質創業平台
獨創大數據分析管理機制

數位科技E化
高收入計劃表 高成交率檢查表
報聘計劃表

定聯系統 精準服務
穩定績效 收入來源

掃描QRcode
立即加入永達



徵的就是你

為你打下最為穩固的事業基石
帶你走向巔峰，成就非凡！

精耕實踐以客為尊企業承諾



建立接續服務機制 透過售後服務需求表問卷 確保永達保戶的權益

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

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



承諾
還記得我們當初的約定嗎？
一張保單一世情緣

為了確保履行對您的承諾，
永達營業人員每年必須至少拜訪您一次，
落實保戶服務的心意，您收到了嗎？
當您透過永達保經投保時，永達給您的
「**金壽唯一且首創 理賠新保證書**」
「**寧可百年無用，不可一日不備！**」
您收到了嗎？

單上的「住址及聯絡方式」必須
才能收到保險公司的各項權益

生有永達，萬事都

您希望您的保單服務人員多為您做
以現有保單分攤繳10年期來累積您的退休金、保險

以現有保單分____年期來累積您的退休金、保險
運用保單來安排退休規劃，你希望
您現有的保單退休、保障規劃與您退休

開始執行「」售後服務需求表問卷

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

取消

請開始

2023年8月版

「永達公益季」活動，用實際的行動

以自己喜歡的型式，為公益貢獻一份心力。

邀請夥伴、客戶、親友，**讓公益不限型式、不限場地、不限日期**

讓愛傳遞，繼續支持長照計畫，

一同實現美善社會的願景

2025 永達

活動期間：2025年7月1日～9月30日

公益季

活動申請辦法

- 1.活動舉辦日前90天(含假日)，提交「2025永達公益季－活動申請表」及「2025永達公益季－活動計劃書」。
- 2.以「處」為單位，活動申請僅限1次(可多處合併辦理但不得重覆申請)。
- 3.活動參與人數最低30人。
- 4.活動不限型式，但必須結合公益主題，室內、戶外，義賣會、健行…等亦可。
- 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(2025)公關字第0005號公告
或洽詢公關部侯佩君#622

公益不停步。長照我守護

永達保險經紀人
EVERPRO

永達財團法人
社會福利基金會

冷凍常備肉料理 輕鬆食現健康

整理／洪詩茵

圖文摘自／穀匙夫婦（Tatsuya&SHINO）《冷凍常備肉料理：雞豬牛魚，調味、醃漬、冷凍，15 分鐘輕鬆上菜！》



根 據國民健康署公布「每日飲食指南」，建議民衆應於日常生活中落實「我的餐盤」，依照六口訣「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」聰明吃，營養自然跟著來。

要想落實健康飲食，自行烹飪最容易達到營養需求，不過現代社會，小家庭、忙碌晚歸、單身族…等現象居多，量少難備菜、沒有時間…等的理由，讓現代人多數習慣於外食。有鑑於此，為了讓大家不再視料理為麻煩事，透過料理實現「讓日常生活更有趣、更美味，過得時尚有型」的目標，日本一對夫妻——穀匙夫婦（SHINO & Tatsuya），夫妻兩人都是廚師，SHINO 更於女子營養大學主攻營養學和食品行銷，他們透過「預先製作好冷凍常備肉」，延長食材期限，也大大的縮短料理時間，解決上述難題，料理步驟簡單快速，即便料理小白也能輕鬆上手，同時實現健康訴求，不剩食、不浪費！

只要 15 分鐘，美味就能輕鬆上桌，如果您是精打細算的主婦、獨自生活的小資族、忙碌晚歸的上

班族，必不可錯過喔！

冷凍常備肉料理的前置作業

一下子就完成！

為大家整理出準備冷凍常備肉料理的技巧。只要留意以下重點，烹煮後的料理就會變得更美味。



Step 1：分切食材

將肉或魚切成易於烹調或食用的大小。分切時厚度及大小盡可能一致，讓冷凍速度或加熱時的熟成狀態也可以一致。

TIPS：食材要趁新鮮備料

食材盡可能在購買當天完成醃漬冷凍作業。避免時間一久新鮮度及風味都會變差。尤其是特價品要立即醃漬完成。



Step 2：將調味料倒入袋中

將調味料倒入冷凍保鮮袋中，並在袋中混合均勻。尤其是砂糖等顆粒狀調味料，還有韓式辣醬及味噌等具黏性的調味料較難以融解，所以要充分搓揉保鮮袋使其融解。



TIPS：使用乾淨的冷凍保鮮袋

保鮮袋一旦沾上細菌，就會導致食物中毒或食物腐敗。請使用新的保鮮袋，不要重複使用。



Step 3：放入食材搓揉入味

食材放入保鮮袋後，輕輕地擠出空氣再緊閉袋口，並充分搓揉入味使調味料均勻分布。量多而難以搓揉入味時，可將食材分 2 次放入袋中。



TIPS：食材要擦去多餘水分再放入袋中

如果食材中殘留多餘水分，冷凍後就會結霜而導致風味變差，還會產生腥味。請用廚房紙巾擦乾後再放入袋中。



Step 4：擠出空氣再壓平

將保鮮袋壓平，讓冷凍或解凍速度保持一致。此時如果有多餘的空氣跑進袋中，容易造成食材氧化，所以要用手按壓將空氣擠出。



TIPS：絞肉用筷子壓出間隔使用時更方便

有時候一次只需要用到少量絞肉。冷凍前先在袋子上壓線分隔，要用多少就拿多少，非常方便。



Tatsuya：一次做太多會覺得很累，所以先從 1～2 道料理試試看。



SHINO：冷凍常備肉料理的魅力，在於做菜的同時就能輕鬆完成。搓揉的工作也可以交給孩子來幫忙。

【溫泉蛋豬肉蓋飯】



軟糊糊的溫泉蛋表現得真好～
蓋飯料理在忙碌的日子真是幫了大忙。

淋上大量醬汁再享用！

只要擺上市售的溫泉蛋，看起來就會變得很豐盛。還可以增添溫醇的風味。

烹調時間：10 分鐘

材料（2 人份）：

- 甜辣醬油醃肉…1 袋
- 洋蔥…1/2 個
- 沙拉油…1 大匙
- 熱飯…2 碗份
- 溫泉蛋…2 個
- 海苔絲…適量

作法：

1. 洋蔥沿著纖維切成薄片。
2. 在平底鍋中塗上一層沙拉油，倒入「甜辣醬油醃肉」、1、2 大匙水（分量外）後蓋上鍋蓋，以中小火蒸煮。
3. 等到肉變色之後打開鍋蓋，邊炒邊將肉鬆開直到煮熟為止。
4. 分別將 1 人份的飯盛入碗中，再放上 3。中央擺上溫泉蛋，並搭配上上海苔絲。

【紙包味噌鮭魚百菇】



打開鋁箔紙時，味噌和奶油的香氣真是讓人受不了！
鋁箔紙的開口要確實緊閉！

利用烤箱輕鬆烹調！

前置作業只須 5 分鐘左右！接下來交給烤箱就行了。

烹調時間：15 分鐘

材料（2 人份）：

- 味噌奶油醃魚…1 袋
- 菇類（香菇、鴻喜菇、金針菇等等）…100g
- 玉米罐頭（整顆玉米）… 50g
- 萬用蔥（切成蔥花）…1～2 根

作法：

1. 菇類去根後撕開，或是切成適口大小。
2. 將鋁箔紙打開，依序分別將一半分量的 1、「味噌奶油醃魚」、玉米放上去，並妥善包好。一共要製作 2 組。
3. 將 2 放入烤箱（1000W）中，烤約 10 分鐘直到鮭魚熟透為止。打開鋁箔紙的開口，再撒上萬用蔥。

多一點技巧讓雞肉更軟嫩

雞肉只要在事前處理和加熱時多一點工夫，就會變得更加美味。為大家整理出幾個讓雞肉煮得軟嫩的技巧。

一、用叉子在整塊雞肉上戳洞

為了防止雞肉在加熱時收縮，可用叉子在整塊雞肉上戳洞，將纖維切斷。戳出小洞之後，味道也會更容易入味。



二、用刀子劃出刀痕

雞肉的筋也是導致雞肉收縮的原因之一，因此在烹調之前最好要將筋切斷。刀子要用直角的方式插入筋中，淺淺地劃出 2～3cm 寬的刀痕。



三、透過調味料的小技巧讓雞肉更美味

簡單地預先調味時，會讓肉質變軟嫩，建議大家使用可以釋放出鮮味的鹽麴、具保濕效果的砂糖、可去除雞肉腥味的鹽。



四、充分搓揉使調味料融入肉中

用搓揉的方式讓調味料融入肉中，以防止冷凍過程中的乾燥現象。透過充分揉搓的動作，可以讓調味料滲透到雞肉底層。



五、善用餘熱避免煮過頭

雞肉長時間加熱會喪失水分而容易變得乾柴，所以最好在煎至金黃色後熄火並蓋上鍋蓋，直接靜置5分鐘左右。



利用餘熱煮熟，才能煮出肉質濕潤的料理喔！會擔心肉質乾柴的人，可以嘗試看看！

Profile

《冷凍常備肉料理：雞豬牛魚，調味、醃漬、冷凍，15分鐘輕鬆上菜！》

冷凍常備肉料理，實踐毫不費力的美味生活！透過調味、醃漬、冷凍三步驟，製作冷凍常備肉料理，不管任何時候，都能立即享受熱騰騰的美味。不管是要飽餐一頓，或是作為便當菜、下酒菜，都很適合。

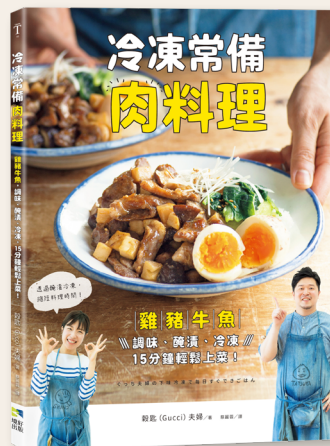
本書收錄了適合冷凍、而且冷凍後會更美味的肉類食材，例如雞腿肉、雞胸肉、豬五花、牛肉片、漢堡排、鮭魚、蝦子等，再透過各種調味醃漬出風味，不管是清淡的檸檬雞、香草嫩雞，還是濃郁的韓式辣醬肉片、番茄牛肉，多變料理，滿足味蕾。

再搭配上易處理、快熟的配菜，像是洋蔥、小黃瓜、彩椒、毛豆、葉菜類等，打造營養均衡的餐桌。

作者：穀匙夫婦（SHINO & Tatsuya）

由 Tatsuya、SHINO 組成的夫婦廚師組合。

秉持著「讓日常生活更有趣、更美味，過得時尚有型」的概念，除了研發食譜之外，更透過線上料理課程、部落格、社群網站、各式媒體分享美食訊息。



境好出版《冷凍常備肉料理》

● Tatsuya / 廚師

最受人好評的，就是能用平底鍋迅速煮出重口味的下飯料理。另外還善用自己造訪過30多個國家的經驗，重現當地風味的菜色。

● SHINO / 廚師、餐飲統籌、營養師

於女子營養大學主攻營養學和食品行銷。擅長含有大量蔬菜的料理及家常菜。為煮飯的人貼心設想的食譜受到高度評價。

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」

看懂防曬用語 找到適合自己的防曬劑

消費者在挑選防曬劑時，通常會先考慮到防曬效果，但是，市面上的防曬劑標示多樣，面對各種防曬係數標示時，很容易感到困惑。食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請臺灣皮膚科醫學會蔡文騫醫師帶您來了解常見的防曬係數與用語。

防曬防什麼 紫外線還有分種類

防曬是保護皮膚免受紫外線（UV）損害的關鍵，紫外線分為三種主要類型：UVA、UVB 和 UVC。UVC 多數會被大氣層吸收，對皮膚影響不大；但 UVA 和 UVB 則會對皮膚造成傷害。UVB 為引起皮膚曬傷（紅腫）的主要因素，而 UVA 能抵達真皮層，對皮膚造成曬黑。值得注意的是，不論晴天、雨天還是陰天，紫外線都存在，即使是陰天，雲層也只能阻擋部分紫外線，且 UVA 穿透力較強，陰天可穿透雲層，仍有可能對皮膚造成損傷。因此，防曬不僅是在太陽直射下保護皮膚，而是日常保護皮膚免受紫外線傷害的重要措施。

防曬係數 不是越高越好

常見的防曬劑標示有 SPF 和 PA 值，蔡文騫醫師指出，SPF 是指對抗 UVB 的防曬能力，通常是針對預防曬紅和曬傷。PA 值通常表示對 UVA 的保護，分為 PA+、PA++、PA+++、PA++++ 等級別，+ 越多代表防護能力越好。目前國際間對於防曬沒有一致測定方法，不同的國家有不同的標準；除了常見的 SPF 與 PA 的標示之外，另外還有以星星符號或

者 UVA 標章作為防曬劑的標示。

食藥署提醒，選擇防曬劑時，應考慮活動環境和曝曬程度，選擇適合的產品。若是活動屬於長時間戶外曝曬，則需要 SPF&PA 的標示較高的防曬劑，並建議應每隔 2-3 小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再次補擦足量的防曬劑；游泳玩水時，則建議使用標示具防水功能的產品；反之，若是日常生活、上班通勤，選擇 SPF30 就足夠，無需追求更高的標示。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 993 期 ● 文字撰寫 | 遠見編輯群）

*UVB效能標示		*防曬係數UVA效能標示	
分級	SPF數值	人體試驗(in Vivo) 標示	體外試驗(in Vitro) 標示
低	2-15	PA+	★
中	15-30	PA++	★★
高	30-50	PA+++	★★★
最高	50+/50plus	PA++++	★★★★

*防曬係數UVA效能標示：檢測方法分兩種，兩者檢測方法間，國際間尚無換算依據，廠商需依產品實際檢測方式標示防曬係數。

物理防曬劑 vs 化學防曬劑 哪一種比較好

面對民衆詢問，物理性防曬較好，還是化學性防曬？事實上，物理性和化學性防曬劑各有優缺點，物理性防曬劑是氧化鋅和二氧化鈦等成分，在皮膚表面形成屏障反射紫外線；而化學性防曬劑則透過

化學反應吸收紫外線。

防曬劑 一般清潔產品即可卸除

臺灣皮膚科醫學會蔡文騫醫師表示，具有防水標示的產品需通過防水實驗，其吸附能力確實比一般產品好，但防曬劑本質上是乳液或油類產品，一般清潔產品即可卸除，無需使用專用清潔用品。

食藥署說明，只要民衆瞭解 SPF、UVA 和 PA 的標示，即能選擇出較適合自己的防曬劑。另外，蔡文騫醫師提醒民衆，防曬劑測試通常是在嚴格標準下進行，民衆難以達到測試所需的塗抹量，因此，防曬首要除了防曬劑擦的量要足夠之外，建議也要合併其他防曬措施例如遮陽傘、帽、太陽眼鏡、或有防曬係數的長袖衣物等，讓您在烈日之下，也能安心活動。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 993 期・文字撰寫 | 遠見編輯群）



噴霧劑化粧品怎麼用才安全

噴霧罐（或噴霧瓶）是市面上常見的化粧品包裝容器類型，有著攜帶方便、使用容易的優點，可快速大面積施用，噴灑質地均勻又清新涼爽，廣泛應用於各類化粧品中，舉凡防曬、保溼、定粧、造型、乾洗髮、止汗制臭劑等各類化粧品都可見製作成噴

霧劑之產品，但噴霧劑化粧品也有潛在的健康安全風險，消費者在使用時需格外注意。

霧劑化粧品使用兩大注意事項

噴霧劑化粧品使用上要特別注意什麼呢？噴霧劑化粧品因其方便快捷，深受消費者喜愛，但為了確保最佳效果並減少不必要的影響，需要掌握正確的使用方式。其中特別要注意的部分則是「避免吸入噴霧」及「避免高溫及火源」兩方面。

避免吸入噴霧

韓國於 2011 年期間曾發生著名的「空氣殺人」事件，消費者在使用添加除菌劑之加溼器後，好幾百人出現肺病及死亡，事件調查結果發現，原來，韓國因天冷乾燥，當地人多有使用加溼器的習慣，為避免加溼器發霉，廠商推出加溼器殺菌劑，而殺菌劑裡的化學物質經霧化後，會被人體吸收，進而造成肺纖維化甚至死亡，足見霧化後的小粒子對人體的潛在影響不容小覷，其安全性應格外重視。

同樣地，噴霧劑型的化粧品，不論是利用機械壓力差原理製成的噴霧式，或是加入推進劑作成的氣霧式噴霧罐，均可噴出較一般劑型化粧品更微小的粒子，除主成分外，噴霧罐內通常還含有許多其他化學成分，如揮發性有機化合物、防腐劑、香料等，這些成分在噴灑時伴隨噴出，而有被人體吸入的可能。當霧化粒子愈微小，就愈有可能深入呼吸道甚至到達肺部，由於人體呼吸道的過敏免疫反應相當複雜，這些入侵的化學物質可能引起人體的免疫反應，進而誘發過敏、發炎，對呼吸道造成意想不到的傷害，因此使用噴霧劑型化粧品時，務必要小心謹慎，避免吸入，以免造成呼吸道的刺激、過敏或損傷。

避免高溫及火源

部分噴霧劑化粧品屬於氣霧式產品，為金屬瓶包

裝，在密封的容器中，除了主成分等組成原料外，還加入推進劑。推進劑為液化氣體或壓縮氣體，用以提供將內容物噴出的力量，通常由丙烷、丁烷、液化石油氣或二甲醚等氣體或液化氣體所組成，具有易燃易爆的特性，一旦靠近火源或熱源就容易引爆及燃燒，引起火災，十分危險。消費者在使用、保存及丟棄時，應非常謹慎。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1014 期）



噴霧化粧品安全使用攻略

噴霧劑化粧品不僅使用方便，加上噴霧設計，可避免手直接接觸產品，因而更加衛生安全。同時，精準控制劑量，避免浪費，讓每次使用都更加高效且舒適。然而消費者在使用這類噴霧產品前，有什麼該注意的呢？

仿單 標籤仔細看

消費者使用噴霧劑化粧品，特別是氣霧式產品，應詳閱產品仿單或標籤的使用說明。一般而言，使用前罐子應先充分搖勻，再距離施用部位 10～15 公分處噴灑。如果是要使用於臉部，則可將其噴於手上，再塗抹臉上，千萬不可直接噴在臉上，尤其是靠近口鼻處，可能造成刺激或不慎吸入；此外，避免朝眼睛噴灑或直接噴在黏膜上，以免刺激；更應在通風良好環境下使用，並注意避免吸入。

噴灑時間 位置要注意

另外，同一部位切勿連續噴灑過長時間，以免凍傷；除毛後，避免立即使用在肌膚上；而皮膚有傷口或發炎等異常情況時也建議不要使用；使用後，如果皮膚發生不適現象，更應停止使用；兒童應避免使用或在大人監視下使用。有過敏體質及皮膚病者要少用；年紀大及有呼吸道疾病者則要避免使用。

存放 丟棄有技巧

保存時，應存放在陰涼通風環境中，避免陽光直曬。注意遠離火源、熱源、靜電、撞擊等，且避免將產品或使用完的空罐投入火中焚燒。丟棄時，則應先排空瓶內氣體，獨立打包，並於包裝上加註「內有高壓瓶」等提醒警語，再交付清潔隊回收，切勿直接丟垃圾車，以免在垃圾車裡經擠壓、摩擦後產生火花造成爆炸。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1014 期）

噴霧化粧品注意事項

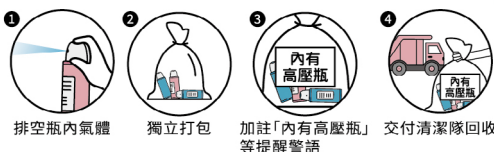


存放

存放在陰涼通風環境中，避免陽光直曬。遠離火源、熱源、靜電、撞擊等



丟棄步驟



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				01 勞動節	02 四月初五	03 四月初六 北區 《彩色人生理財講座》10:00~12:00伍安晨 中區 《全球即時財經》10:00~11:45楊麗蓉、劉秋英 南區 《母親節手作花禮DIY》10:00~12:00朱美玲 宜：祭祀、開光、塑繪、成除服
04 四月初七 宜：祭祀、祈福、理髮、安葬	05 立夏 宜：祭祀、塑繪、解除、破土	06 四月初九 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	07 四月初十 宜：祭祀、祈福、求嗣、出行、入宅	08 四月十一 中區 《擴張你的邊界 活出王炸人生》14:00~16:00陳惠文 宜：開市、立券、交易、拆卸、修造	09 四月十二 宜：結網	10 四月十三 北區 《北一財經》10:00~12:00彭文平 中區 《全球即時財經》10:00~11:45王金菊、許雅惠 宜：祭祀、開光、拆卸、成除服
11 母親節 宜：祭祀、出火、拆卸、動土	12 四月十五 宜：解除	13 四月十六 宜：開光、出行、拆卸、破土、安葬	14 四月十七 宜：祭祀	15 四月十八 宜：沐浴、掃舍宇、成除服	16 四月十九 宜：開市、立券、交易、嫁娶、出行	17 四月廿十 北區 《投資贏家策略》10:00~12:00劉昌賢 《宏觀經濟實時財經》10:00~12:00林顯祥 《VIP財富管理講座》13:30~16:00林蔭昌 中區 《全球即時財經》10:00~11:45楊程守、吳瑞珍 南區 《退休金準備指南：打造你的安心未來》10:00~12:00黃浩璋 《財務自由跟你想的不一樣》10:00~12:00黃斐鈴 宜：祭祀、祈福、求嗣、會友、開光
18 四月廿一 宜：破屋、壞垣	19 四月廿二 宜：祭祀、開光、出火、掛匾、拆卸	20 四月廿三 宜：開市、立券、交易、祈福、出行	21 小滿 中區 《尋找接班、傳承當三代的成功密碼》14:00~16:00劉凱妍 宜：出行、解除、納采、移徙、入宅	22 四月廿五 宜：開市、立券、交易、求嗣、納畜	23 四月廿六 宜：開廟	24 四月廿七 北區 《不動產是傳承還是斷層》10:00~12:00項若薇 《迎接財富人生全攻略》10:00~12:00林惠萍 中區 《全球即時財經》10:00~11:45高榮志、林美月 南區 《帶著手機去旅行》14:00~16:00王小路 宜：斷續
25 四月廿八 宜：訂盟、納采、嫁娶、移徙、入宅	26 四月廿九 宜：開光	27 五月初一 宜：開市、立券、交易、理髮、移徙	28 五月初二 宜：開市、立券、交易、出行、掛匾	29 五月初三 宜：訂盟、納采、嫁娶、求嗣、入宅	30 五月初四 宜：祭祀、解除、沐浴、破屋、壞垣	31 端午節 宜：訂盟、納采、嫁娶、入宅、納畜

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
 - ◆ 天壇營業部
 - ◆ 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
 - ◆ 蘇州營業部
 - ◆ 昆山營業部
 - ◆ 昆山前進中路營業部
 - ◆ 湖東營業部
- 上海分公司
 - ◆ 虹口A、B、C營業部
 - ◆ 靜安營業部
 - ◆ 徐匯營業部
- 浙江分公司
 - ◆ 杭州營業部

- ◆ 紹興營業部
- ◆ 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
44個營業部