

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2025.07

No.212

盤點中年危機 保險重整術

德元營造 二代接班進行式

從工地出發

走出自己的營建路

雙棲主廚親授

家常菜升級餐廳級美味



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

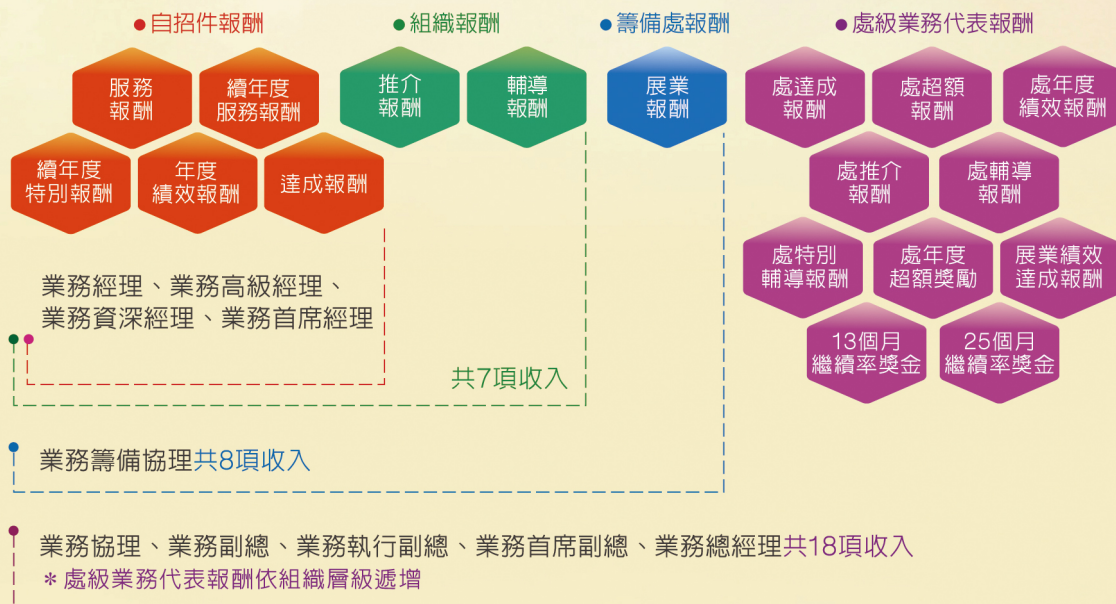
組織發展最佳平台

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



王儀紅 業務儲備協理

P5 盤點中年危機 保險重整術

40至50歲的中年族群被稱為最苦情的「三明治族」，上有老、下有小，還面臨健康變化與退休壓力。不僅要應付當前風險，還得未雨綢繆規劃未來，錢得分成好幾份用。許多人甚至到了40歲才發現保險規劃有疏漏，中年是退休前的關鍵轉折，也是保險重整的最佳時機。保險專家建議把握此時，為自己建立「優質人生保險地圖」，補強保障，為未來打造穩健的幸福人生。



許連發 業務儲備協理

財 富學苑

封面裡 最佳組織發展平台

03 無痛退休 不能等

保單強制執行門檻修法

凸顯提前規劃的重要性

05 盤點中年危機 保險重整術 

11 德元營造 二代接班進行式

從工地出發 走出自己的營建路

18 時間 見證選擇

24 定期保單健檢

封底裡 永達 7月活動行事曆

封底 永達 MDRT 終身會員

14 永達社福基金會用音樂劇傳遞溫暖

捐助阿甯咕劇團「送孩子回劇場」

15 雙棲主廚親授 家常菜升級餐廳級美味

健 康學苑

19 夏天吃生魚片 要留意食安風險

20 健康快遞

正確選用植物油 安心享用無負擔

22 定期健檢 科學算病 遠離慢性病危機 

權 益學院

04 財經生活補給站

遭未投保強制汽車責任保險或肇事逃逸之汽車
發生交通事故 受害人如何申請保險理賠

生 活學苑

10 2025 永達公益季



11



15



20



22

Editor's Note

編輯手記

中年危機來襲 掌握保險與健康重整關鍵

人到中年，面對健康變化、家庭責任與經濟壓力交織的中年人生，唯有提早盤點風險、適時補強保障，才能在變局中站穩腳步。本期透過多元主題，協助中年朋友們以更全面的視角迎接未來挑戰，從經濟、健康、生活等各層面進行優化，開展人生下半場的優質旅程。

40 至 50 歲，被稱為「三明治族」的中年族群，是當代壓力最沉重的一代。上有父母需要照顧、下有子女教育支出，同時還得面對自身健康轉折與退休規劃壓力。更讓人焦慮的是，不少人到了 40 歲才驚覺保險規劃有疏漏。中年，是風險密集與保險重整的關鍵轉捩點，本期專題「盤點中年危機 保險重整術」，特別邀請兩位保險專家分享如何盤點風險保障，重整保單配置，為人生下半場打造穩健後盾。

根據衛福部統計，國人十大死因中有一半與「三高」相關，慢性病已成國人健康重大威脅。國民健康署自 2025 年起將成人健檢年齡下修至 30 歲，鼓勵提早預防管理。本期「定期健檢 科學算病 遠離慢性病危機」專題分享，民衆可善用免費健檢、職場健檢、自費健檢等管道，掌握血壓、血糖、血脂等基礎健康數據，並透

過「科學算病館」輸入健檢資料，預測罹病風險。同時，更建議落實「722 血壓自我監測法」與均衡飲食、規律運動三大健康原則。對於正邁入中年的族群而言，提早預知風險、早因應，是延緩疾病、守住生活品質的第一步。

面對壓力繁重的中年生活，也可以用一道好菜療癒身心。雙棲主廚魏魏結合中、西、日料理經驗，透過簡單技巧，將日常食材升級為餐廳級美味。他在新書《喂，怎麼煮得這麼好吃！》中強調：「不用高級食材，也能煮出讓人想再吃的好料理。」本期「雙棲主廚親授 家常菜升級餐廳級美味」專題，特別精選魏魏主廚親授的三道家常升級料理——紫米紅豆粥、啤酒豬肉角煮與臘肉蛋黃麵，讓家庭餐桌也能成為療癒與連結的幸福場域。

對於想要自己料理一桌幸福家常菜的朋友們，本期更特別精選食藥署分享的實用資訊：「正確選用植物油 安心享用無負擔」、「方便省時『冷凍蔬菜』選購 烹煮有撇步」、「掌握三撇步 加工肉品安心選」，幫助大家輕鬆料理之餘，還能兼顧健康與營養喔！

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、陳月碧

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／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

無痛退休 不能等

保單強制執行門檻修法 凸顯提前規劃的重要性

圖文／公關部

隨著立法院財委會日前初審通過《保險法》修正案，將可強制執行保單解約金的門檻，統一上調為「中央或直轄市公告每人最低生活費 6 個月的 1.2 倍、並以全國最高生活費標準計算」，目前最高是台北市的 14 萬 6,730 元，顯示政府對保險保障功能的重視。但永達保經提醒民衆，不良財務狀況如：破產、欠稅、貸款違約…等，仍可能讓保單成為債務執行對象，進而波及個人退休規劃，因此建立穩健財務習慣並及早規劃退休，才是保障未來的關鍵。

近期修法雖釋出善意，讓更多保單解約金可免於強制執行，尤其將「小額終老保險」排除在執行範圍外，滿足高齡者的基本保障。但若民衆陷入財務危機，未列入排除範圍的保單仍可能成為被執行對象，導致辛苦累積的退休資金被侵蝕。永達保經陳慶鴻總經理指出：「人的一生不一定會生病或發生意外，但活得久就一定面臨退休，這是確定會發生的。若民衆沒有將退休納入規劃優先順位，面對通膨、低薪、延退、年金改革等現實壓力，退休金準備不足的風險可能會逐漸擴大。」

政府提供的勞保年金只是基本保障，真正的退休安全，還是需要靠自己提早準備。如何才能無痛為自己存下一筆退休金呢？永達進一步提醒，退休規劃不應該是有錢之後的選擇，而是從「一無所有」



永達保經陳慶鴻總經理。

開始累積的過程。透過時間與複利的力量，搭配定期定額的保險商品，例如：利率變動型增額終身壽險或當前正夯的分紅保單，不僅能達到強迫性與計畫性的持續累積，也能為未來創造一份穩定的退休現金流，還能提供人身風險保障。舉例來說，如果每天存下 100 元，兩、三年就能無痛累積近 10 萬元資產，進一步規劃年繳型保單，打造自己的退休金帳戶。

陳慶鴻總經理呼籲：退休規劃不該是「將來式」，而是「現在進行式」。提早規劃、選對工具、定期定額，是無痛退休的三大關鍵。隨著保單強制執行門檻即將修法上路，顯示政府對保障生活所需資產的方向更加明確，也提醒民衆必須定期進行保單檢視，並對自身財務體質進行體檢，避免因突發狀況讓辛苦規劃的退休金遭遇風險。

安心退休三大行動建議

- 一、預先準備、提早規劃：預先計算退休所需金額與缺口。
- 二、選對工具、年年累積：選擇利變型增額終身壽險或分紅保單，定期定額繳費，透過時間複利穩健累積資產。
- 三、建立良好財務習慣：避免落入債務危機導致保單被強制執行。

財經生活補給站

熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。

整理／公關部 資料來源／金融監督管理委員會



遭未投保強制汽車責任保險或肇事逃逸之 汽車發生交通事故 受害人如何申請保險理賠

在汽車交通事故中，肇事車輛未投保強制汽車責任保險（下稱本保險），或是肇事駕駛人於事故發生後逃離現場，導致受害人或其家屬無從得知加害人，致不知道如何請求賠償以保障其應有權益。強制汽車責任保險法（下稱強保法）已明文規定相關保障機制，如民衆因汽車交通事故導致傷亡，受害人或其遺屬可向財團法人汽車交通事故特別補償基金（下稱特別補償基金）申請補償。

金融監督管理委員會（下稱金管會）表示，強保法已明定汽車所有人均應投保本保險，以保障汽車交通事故受害人或其遺屬之權益；另針對因肇事車輛未投保強制汽車責任保險或肇事逃逸所致之受害人傷亡，亦已成立特別補償基金，使汽車交通事故的受害人或其遺屬得向該基金請求補償，以獲得基本保障，而特別補償基金於給付補償金額後，則會依據強保法第 42 條第 2 項規定，以補償金額為限代位行使請求權人向肇事者追償，以維

護公平正義。

金管會提醒汽車交通事故之受害人在申請補償時，備齊相關證明文件至關重要。民衆一旦發生交通事故，應立即報警處理，並取得「道路交通事故當事人登記聯單」；於事故發生 7 日後，可向警察機關申請提供道路交通事故現場圖及照片等資料；事故發生 30 日後，可申請提供「道路交通事故初步分析研判表」。受害人或其遺屬於申請補償時，尚須檢具身分證明文件、診斷證明書及醫療費用收據或死亡證明書等相關文件。為利汽車交通事故受害人順利申請本保險給付或補償，特別補償基金亦印製「強制汽車責任保險保險金 / 補償金申請須知」，請交通警察於汽車交通事故現場提供給受害人，以維護受害人權益，協助民衆瞭解其權益並順利申請補償。

若民衆對補償申請流程仍有疑問，可撥打特別補償基金免付費服務專線 0800-565-678 洽詢，或至該基金官方網站 (<https://www.mvacf.org.tw/>) 查詢相關資訊。各家產物保險公司也可提供相關諮詢與協助。 

盤點中年危機 保險重整術

四、五十歲的中年族群被稱為最苦情的「三明治族」，上有老、下有小，還面臨健康變化與退休壓力。不僅要應付當前風險，還得未雨綢繆規劃未來，錢得分成好幾份用。許多人甚至到了 40 歲才發現保險規劃有疏漏，中年是退休前的關鍵轉折，也是保險重整的最佳時機。保險專家建議把握此時，補強保障，為未來打造穩健的幸福人生。

文／洪詩茵 攝影／陳建宏



在 40 至 55 歲的壓力高峰期，中年族群往往扮演關鍵角色，上有父母、下有子女，經濟壓力並不輕，再加上職場競爭與退休準備等挑戰，常是身心俱疲，這才有了三明治族的稱謂。讓人擔憂的是，中年也是健康開始慢慢拉警報的關鍵時期。根據國健署的癌症時鐘，台灣平均每 4 分 16 秒就新增一名癌症患者，其中多數集中在 50 歲左右的中年族群；而衛福部統計資料亦指出，台灣失能人口已突破百萬人，其中過半數為 50 歲以上的族群。

面對高機率的健康風險與龐大經濟壓力，保險不再只是保障本身，而是人生系統風險的調整工具。永達一位業務主管在 49 歲突遭小中風，所幸早年透過增額終身壽險規劃退休，才得以安心休養，開啟慢活人生。她坦言：「健康不是第一，是唯一，但唯有準備，才能讓無常不成為災難。」

另一位資深保險專家則強調，保險規劃要從「保單健檢」開始，針對保障、年限、保費結構等面向重新盤點，再依責任階段與需求調整保障與預算配置。他提醒：「量力而為，才能兼顧當下與未來。」

王儀荳 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

18 年

得獎紀錄 |

3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

中國國際保險精英圓桌大會 CMF

國際華人龍獎 IDA

2023 年度業績大賽個人組第一名

座右銘 |

利他終利己，當保險慈善家。



王儀荳 · 用保險活出安心

中年，是人生壓力最大的階段。職場競爭激烈、孩子教育費用攀升、自己或長輩健康退化、夫妻或親子關係變化等挑戰，讓人疲於奔命，身心俱疲。

「我也經歷過！」永達保經王儀荳業務儲備協理說道。不久前才親身經歷健康危機的她，在 49 歲生日隔天健檢，意外發現自己罹患輕微腦梗塞（俗稱小中風），雖然未造成重大失能，卻也徹底改變了她的生活節奏與思維。

「醫生對我說，我是幸運的，因為我是走進他的診間，而非被推著進去的。並一再叮嚀『妳必須改變生活方式，生活壓力不能那麼大。』，當下我就決定，我要請假休養，但請假期間的生活費用怎麼辦？誰能給我錢？」王儀荳有些語重心長。

由於沒有住院、沒有開刀，所以她無法獲得住院醫療險保險金的理賠，但她做對了一件事——提前規劃了人生的備援金。她分享：「二十幾歲的時候，我在當時的保險業務、也是現在業務主管的建議下，做了退休金的規劃，加入這個行業後，更陸續加碼規劃，大致上都是規劃增額終身壽險或者是有生存保險金機制的商品，這些規劃，讓我在病後可以安

心請假休養，甚至買了一棟山區小別墅，開始慢活人生。」

「談錢俗氣嗎？但沒錢才萬萬不能。」王儀荳坦言，中年危機的本質常回歸到「錢」這件事。壓力來自對金錢的不安，而財務預備則是情緒安穩、家庭穩定、健康自主的基石。

中年族群面臨的常見危機包括：中年失業、健康失衡、經濟壓力、情感風暴（孩子叛逆、婚姻倦怠）、空巢症候…，這些問題，有些可以預防，有些可以緩衝，而保險，就是其中一個非常實際的緩衝器。多年來替許多家庭進行保單健診，王儀荳坦言，她從不談「缺口」，而是與對方討論「人生的可能情境」，理解他們最在意什麼，然後依照現況與資源，做出實在、可落地的規劃。不同年齡層的考量重點與規劃方式應有不同，她提出自己的見解：

- **35 至 45 歲族群：**此階段孩子仍小，可能有車貸、房貸，應以家庭責任為核心思考，優先保障收入中斷的風險。
- **45 至 55 歲族群：**許多健康問題開始顯現，在基本的醫療保障之外，重點是要盤點現金流與退休金的準備。

保險經營心法

「世界上最偉大的商業模式就是利他。」這是王儀紅投入保險業的初心。她期許自己成為一位「保險慈善家」，以愛為出發點，用專業與同理心陪伴每位客戶，讓保險真正發揮安定人心的力量。

早年因朋友的一席話，她開始正視財務規劃的重要性，並由此踏入保險業。她相信：「將心照顧好，能量自然會變強大。」這樣的修為讓她在面對客戶的家庭風險時，更能以堅定的心陪伴他們走過難關。她曾協助一位客戶太太處理身故理賠事宜，成功申請理賠金清償千萬債務。當客戶太太問她為何願意如此付出，她只說：「我不在乎收益，只在乎我的存在能帶給你多少價值。」

利他終利己，你能為別人創造多少價值，你就有多少價值。一路走來，王儀紅時刻謹記心靈導師——日常法師的教導，觀功念恩、代人著想。她說：「做自己，無欲則剛。真正的人脈來自你是誰，而不是你說瞭什麼。」

這次小中風，讓她更加堅定保險這份工作的價值，因應高齡社會需求，她將致力推廣意定監護與安養信託，讓更多人透過保險擁有穩健的人生。

● **55 歲以上族群：**邁入退休前後，「保單關係人」的設定極為關鍵——即要保人、被保險人與受益人三者的法律與稅務關係。

很多人其實並不知道家裡每個月真正的支出額與資產配置，唯有先了解自己的家庭財務體質，才能決定怎麼強化。王儀紅說：「你不願意記帳、不願意面對，但萬一你今天沒回家了，這些財務爛攤子誰來收？」

她進一步說明，35 歲到 55 歲這段責任高峰，透過規劃增額終身壽險，可在享有壽險保障的同時，兼顧退休金的規劃；而且一定要做雙豁免規劃，若不幸重病或失能，保費豁免同時給付保障，當要、被保險人為同一人，還享有貼現一次給付「豁免保費」，在經濟最緊繃時提供喘息空間。

除此之外，王儀紅也提醒：「很多父母幫孩子買保單，要保人寫自己、被保人是孩子，這樣的關係人配置，未來可能會產生贈與稅與遺產稅的問題。我比較建議，要跟專業保險顧問討論保單關係人的設定與規劃目的，可以透過意定監護、安養信託等方式，讓保險金的使用與歸屬更清晰。」

小中風讓王儀紅慢下腳步，反思生活與工作，並

慶幸曾經做過對的決定，讓自己在不工作時，依然有收入、有保障、有退路。或許有人會問「規劃工具那麼多？為什麼是保險呢？」王儀紅分享：「我曾看到一則醫學報導，心臟有非常多的神經元，而且數量是超越大腦的，這也是為什麼情緒會影響我們的健康。保險是最不煩心也不費腦的規劃工具，我不選擇那些讓我煩心或費腦的規劃工具或方式，是否自然就會比較健康！」

「健康不是第一，是唯一。」王儀紅說道。然而健康無法預測，唯一能夠保證的是，在無常發生時，是否已經有了「穩定過生活」的底氣。而這份底氣，或許可以從現在開始，用一張對的保單，一點一滴地累積。



王儀紅在今年母親節搬進山區小別墅，放慢生活節奏，調養身心。

許連發 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

18 年

得獎紀錄 |

5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

中國國際保險精英圓桌大會 CMF

國際華人龍獎 IDA

座右銘 |

用真心，守護每一份安心。



許連發・中年保單斷捨離

四、五十歲的「三明治世代」，在事業與家庭的夾縫中前行，既要承擔子女教育的費用，又要照顧年邁父母，同時為自己的退休生活未雨綢繆，是一段高風險、高責任的黃金人生階段。這個時期的保險規劃，不只是單純地「買保單」，而是一次全面性的風險重整與財務配置調校。

中年族群的保險規劃，重點在於用有限預算，達成最大的保障與財務平衡。多年保險生涯，永達保經許連發業務儲備協理始終堅持「先健檢、再規劃」的原則，而保單健檢更是中年保戶第一步必做的功課。他提出保單檢視的五大重點：

- 一、保障缺口：**確認壽險、醫療、重大疾病（如癌症、心血管疾病）保障是否足夠。特別是中年後的住院風險提高，醫療險與重大傷病的保障要及時補足。
- 二、保費結構：**檢查現有保單是否影響財務流動性，避免保障過度堆疊卻壓縮生活預算。
- 三、保障年限：**許多附約只保障到 60 歲或 65 歲，若無適時續保，將面臨保障中斷的風險；現階段雖有保障至 75 歲、甚至 85 歲的附約，但這

類保單保費通常較貴，且年紀越長保費也會越貴。

四、理賠條件：清楚了解免責條款與不保項目，避免發生事故卻無法理賠。

五、投資型保單評估：投資型保單的樣態非常多元，60 歲後危險保費將會暴增，建議定期檢視績效與保障效益，必要時應轉為保障型保單。

他更進一步強調，許多年輕時期投保的投資型保單，在中老年時會出現「保障低、保費高」的情況，尤其若將醫療保障附加於投資型保單，甚至還會因體況問題，無法轉投其他保障商品，導致「被迫續保」，負擔沉重。

許連發特別分享了一位 40 歲工程師陳先生的實際案例。

陳先生年收入約 120 萬元，有兩名子女與需奉養的雙親，是標準的三明治族群。經過保單檢視，發現他原有的規劃過於偏重投資型保單，保障低、保費高，醫療與壽險保障明顯不足，這也是一般中年族群常見的保障缺口。陳先生擔心健康、收入中斷與退休金不足的風險。經過評估與溝通後，許連發建議調整績效不佳的投資型保單，並幫他做出如下

保險服務心法

國貿科系畢業的許連發，原先在中國信託從事內勤管理工作，培養了高度邏輯與簡報溝通能力。雖是內勤卻需背負業績壓力，加上金融海嘯期間理專申訴頻傳，讓原本欲轉理專的他，打了退堂鼓，轉而思索能真正為他人創造價值的工作。

一場機緣，他接手即將退休的保險業務員的客戶群，正式踏入保險業。曾任職多家傳統保險公司，雖業績不錯，卻感受到推銷導向、資源不足的侷限。直到加入永達，他才找到理想舞台，公司不僅資源豐富，定期舉辦財經講座，更透過團隊研討交流，協助業務從需求出發解決問題，實踐他創造「工作價值」的信念。

擁有壽險與投資型保單雙證照，許連發擅長用簡報與圖表讓醫師、工程師等理性客戶一目了然。他強調「先健檢，再規劃」，總是耐心聆聽需求、依預算量身打造，並即時分享稅務、退休等財經資訊，攜手客戶一起成長。

「用真心，守護每一份安心。」是他對客戶的承諾，而客戶的信任與轉介紹，更讓他深刻體會保險這份工作的使命與溫度。

配置：

- **定期壽險**：規劃 10 年期 1000 萬保額，每年保費約 3 萬 5 千元，用來因應重大事故（如身故或全殘）帶來的家庭財務風險，確保家人生活無虞。
- **增額終身壽險**：挑選內含八項手術醫療補助保險金與意外傷害失能補償保險金的商品，每年保費約 10 至 15 萬元，同時搭配雙豁免規劃，增加家庭保障、保護工作能力，繳費期滿，保價金隨時間複利增值，確保符合退休規劃需求。
- **醫療險附約**：附加在增額終身壽險，每年保費約 2 至 4 萬元，涵蓋住院、手術等費用支出，因應老年醫療費用支出增加的風險，補強保障。

這樣的配置讓陳先生在財務可承擔的範圍內，完成了四件事：家庭風險轉嫁、確保工作能力、老年醫療補強與退休金準備。整體保費控制在 18 至 24 萬元之間，約佔其年收入的 15-20%，在不壓迫生活品質的情況下，全面提升其家庭保障結構與退休儲備。

對於預算更緊縮，或體況無法通過嚴格核保的中年保戶，許連發也提出務實建議：「首先，優先選

擇定期壽險，保費便宜、保障額度高，是風險轉嫁的首選；其次，實支實付型醫療險，可彈性支應住院、手術等支出，應對突發健康風險。若健康條件受限，還可考慮小額終老保險或簡易核保商品，這類保單審核寬鬆，較易取得。」當規劃條件受限，更要聰明選擇商品，才能在有限預算內最大化保障，兼顧當下與未來。

許連發特別點出，因應高齡社會的需求，癌症時鐘越來越快，目前市面上有些增額終身壽險除了既有的壽險保障之外，更納入老年癌症提前給付、重度癌症照護金、手術醫材補助等保障，是對中老年族群相對友善的商品，即便預算有限，也能針對晚年最關鍵的醫療、退休、傳承等規劃，做出彈性安排。

從個人風險轉嫁、家庭責任履行到退休生活的準備，中年族群的保險規劃，承載的是整個家庭的穩定與未來。許連發總結：「只要早一點開始，方法正確，再艱難的中年壓力，也能化作長期穩健的安全保障。」

「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





德元營造 二代接班進行式 從工地出發 走出自己的營建路

文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／德元營造

走過工地塵土飛揚的基層歲月，林晏逸如今身兼德元營造與智元開發雙總經理之職，身為創辦人林進耀董事長的接班人，他用實踐一筆一筆書寫接班路上的厚度。曾半工半讀於公司鋼構部門歷練，退伍後更從工地現場的助理、監工、工地主任一路升任到經理與總經理，經歷過 15 年以上的工地辛勞歲月，他記得有一次從高約 7 米的屋頂上墜落，幸運的是有驚無險，只有身體擦傷，那一次經驗之後就知道工地安全比什麼都重要，有安全的觀念才能成就美好事物。他一步一腳印紮實地走過父親曾經走過的路，以穩健步伐走出屬於自己的領導姿態。



接班：在傳承中創造價值

「從小對美術與建築就充滿想像力。」林晏逸談起自己的成長歷程時說。雖然求學時主修機械製圖，畢業後也短暫投入機械產業，但最終仍回歸到建築場域。



林晏逸期許 50 歲時能蓋一棟現代智慧綠建築大樓。



太太是他面對接班挑戰最堅實的後盾。

命必達是我們對客戶的承諾。近期我們突破以往傳統工業區施工，進階發展到后里中部科學園區廠辦建廠施工，科學園區的建築施工規

範準則相對嚴謹，希望藉由這次的施工經驗，提升公司建築技能，推動永續成長。」

他不只是傳承者，更是創新者，為因應未來挑戰，他於 2022 年進入彰師大 IMBA 企業經營管理班進修，於 2024 年完成碩士學業，並擔任 IMBA 企業經營協會理事長，未來更計畫再修一個建築相關碩士學位，秉持「學習與服務並重」的精神持續自我提升。

二代接班既要承擔父執輩的期望，也須應對產業變遷挑戰，關鍵在於兩代間的理性溝通與互相接納的雅量，才能在傳承與創新之間取得平衡，延續企業文化與核心價值。他表示：「我相信企業成功不在於短期獲利，而是長期佈局價值工程，創造永續經營的願景，讓德元與智元不僅是營造與開發專業品牌，更是建築產業價值提升的推動者。」

回顧德元營造與智元開發的發展歷程，從 1983 年父親創辦順大鐵工廠，到 1997 年成立德元營造，再到 2013 年創辦智元開發，關係企業囊括德元結構鋼材有限公司及鈦元結構鋼材股份有限公司，企業從 OEM 施工技术走向 ODM 建築設計與一條龍開發，目前 OBM 更是企業最大使命，展現堅實的跨域整合力。以德元集團相關品牌永續發展為願景，現階段，智元以三年推出一件高端建案為目標，企業主力仍聚焦在德元的鋼構與營造廠辦新建工程的承攬。

身處產業轉型的關鍵期，林晏逸指出：「營造建設最大的挑戰在於施工過程都在戶外工地作業，每個案件的施工難度及外觀設計都不一樣，從早期的私人工廠到工業園區的建廠規畫施工，我們沒有原地踏步的機會，使

專業：導入 BIM 建築模型技術

業務的第一步，是建立讓客戶相信的專業與誠信。林晏逸指出：「早期公司的業務都來自於現有客戶的轉介紹，足見客戶對我們施工品質及企業負責人為人處事的肯定，這些都是德元最強而有力的口碑。」

在營造產業，企業形象與客戶口碑是最直接的曝光。早年德元的業務多來自舊客戶轉介紹，如今結合網站曝光、簡報投標、BIM 建模等方式提高精準度，大約有三成的業務來自網路上的曝光。林晏逸相信，這是企業的轉型與成長，「我們的業務團隊在投標前就會製作完整的公司簡介，說明公司基本資料、財務狀況、營運報表、在建工程實績等，增加客戶對公司營運的信心。」同時，透過 BIM 建築模型技術的導入，以 3D 建築模型預先模擬工法動線、排除設計衝突，針對施工細節提出專業建議，降低錯誤率與重工風險，為客戶降低施工建置造價成本的浪費。

專業不是單一成果，而是「能提出解決方案」的能力，德元不僅是執行者，更是客戶的工程顧問，林晏逸直言：「如果建築在施工前就大致規劃到位，可避免工期延長、費用增加、原物料調漲、變更設計工程加價等風險，增加工程的順利度與品質的穩定性。許多營造廠只能提出工程問題，卻無法提出建議解決方案，這就是我們的優勢，一條龍的經營模式讓我們的角色更全面，能夠適時給予客戶專業的建議與計畫方案，預判風險、提出選項，這是企業的競爭力，也是我們勝出的關鍵。」

培育：「容錯授權」與「一帶一」

對於工地管理，林晏逸有一套系統性的管理哲學。他認為每一個工地都是一間獨立的公司，現場管理者要像企業老闆一樣全權負責到完工。他提倡「容錯授權」的管理策略，讓工地主任有決策空間，有一次他發現工地在施工時與原有設計圖面不符，立即指示打除重做，當下雖然發生「容錯授權」的錯誤事件，相對的也在提醒工地主任，公司要求的照圖施工原則；同時，他亦堅持每週定期召開工務會議追蹤進度、解決圖面施工問題，避免問題積壓，影響工期及施工品質。

針對近年營建產業面臨的缺工與原物料上漲問題，他則認為，缺工與專業人才斷層遠比原物料問題還嚴重。現階段最缺乏的是具備主導與管理能力的專業人才，十多年工地管理經驗，林晏逸深諳工地人才培育的眉角，積極推動「一帶一」的人才傳承制度，「藉由『一帶一』機制，由工地主任帶領新進助理，讓實務經驗與現場知識有效傳承。透過老手帶新手，不僅能降低工地的營運風險與失誤率，也有助於技術傳承與組織穩定。」

為了從源頭培育人才，德元更與建國科技大學等中部地區營建與土木相關科系學校展開建教合作，讓學生在學期間即能參與工地實務、修習學分，為畢業後順利銜接業界奠定基礎。透過「建教合作」與「一帶一」機制，德元成功培養多位年輕的工地主任，調降公司工地主任的平均年齡，他也進一步表示：「公司近期正研擬新生教育訓練制度，強化選才、用才、育才機制；同時，建立休假、車資、伙食津貼、重大疾病及生育津貼補助等福利制度，依照工程專案人員考核核算結案或年終獎金，並提供專業證照輔導，未來更計劃建立分潤制度，讓新進人員感受到企業的重視與培養意願，打造有制

度、有溫度的工作環境。」

願景：數位轉型 × 永續經營

未來是科技的時代，也是永續的時代，數位化管理不僅有助控管品質與成本，也能協助企業彈性因應市場變化。林晏逸表示：「德元正推動數位轉型，導入量化工具與數位化管理平台，強化鋼構生產與工程進度的掌握度，不僅更有效率、也更易管控成本。此外，更將內部資訊數位化、公司規範制度化，透過數位化資訊系統，建立資料的回朔分析以利製程改進，提升決策效率與企業抗風險能力。」

從一千坪、二千坪的建案，到七千多坪的后里科學園區，建案規模的大躍進，是德元專業深受客戶信任與組織成長的強力印證。以科學園區為起點，未來德元除了聚焦工業園區、重劃區、科技廠辦、綠建築、長照資源、鋼構大樓等潛力領域，亦著手研擬多元化經營方案，跨足飯店式、渡假村開發、聯合投資 BOT 案的營運維護管理，並因應綠色轉型的國際趨勢，配合淨零排放、綠建築等 ESG 相關議題轉型政策，推動公司邁向永續。

「營造產業是將設計藍圖轉化為建築實體的重要呈現，建築物外觀沒有標準化及規格化，外觀建築表情更無法複製及取代。」許下 50 歲獨立完成一棟現代智慧綠建築大樓的梦想，林晏逸希望帶領德元朝向專業、穩健、值得信任的建築品牌邁進，打造有價值、能夠傳世的建築工程。

他的接班，不只是角色的承接，更是上一代價值觀的延續與進化，他在兩代之間找到平衡，在變局之中尋求突破，走出一條屬於自己的營建藍圖，也替企業寫下一章的願景與未來。 



廠辦工程：台灣引興股份有限公司（總建坪 4000 坪）



建築工程：智元開發建設有限公司（總建坪 980 坪）



廠房工程：慶欣欣鋼鐵股份有限公司（總建坪 6991 坪）



鋼構工程

永達社福基金會用音樂劇傳遞溫暖 捐助阿甯咕劇團「送孩子回劇場」



《阿甯咕又闖禍了 YA~》親子音樂劇作品，來自阿甯咕劇團作品，以文學家駱以軍老師的散文《小兒子》為初始，發展台灣原創動畫《小兒子阿甯咕》系列，作品獲得金鐘獎最佳動畫節目。音樂劇呈現在冒險故事中，學會「家人」之愛，練習闖禍後勇敢收拾的勇氣！



永達保經林惠萍業務協理（二排左四）、林顯祥業務籌備協理（二排左三）與受邀單位合影。

永達社福基金會及永達保經林惠萍業務協理，連續三年支持「送孩子回劇場」，今年邀請「中華希隱力健康生活協會」、「中華民國自閉症適應體育休閒促進會」、「中華文化社會福利事業基金會台北兒童福利中心」、「桃園市親子教育協會」、「紅心字會心納家庭服務」、「台北市聽障者聲暉協會」，總共約 140 位小朋友、社工老師、家人一起到現場看劇。

每個家庭與小朋友目前都面對生命中不同的困難。但是透過這次觀賞演出，獲得滿滿的力量與鼓

勵。讓小朋友與爸媽更加理解彼此，許多爸媽說到：非常感謝這次的機會，透過故事，讓孩子再次深深感受到，不管自己是什麼樣孩子，爸媽永遠都是跟他站在同一線上，並肩作戰，克服各種困難。」

5/25 週日下午永達保經林惠萍業務協理與林顯祥業務籌備協理撥冗出席，特別關心在場的社福家庭與孩子們，讓這次的文化之旅，在大朋友與小朋友心中，埋下一顆文化的種子。期待未來孩子長大了，能夠成為一片更美麗的森林。🌲

雙棲主廚親授 家常菜升級餐廳級美味

整理／洪詩茵 圖文摘自／野人出版《喂，怎麼煮得這麼好吃！》

「只要有人喜歡吃，就是一道好料理！」雙棲主廚魏魏在其作品《喂，怎麼煮得這麼好吃！》的自序中這樣說道。

內鍵中、西、日三種菜系 DNA 的雙棲主廚——魏魏，第一份工作是在可以席開百桌的中餐廳當學徒，升上廚師職位之後，卻選擇重新開始，到日本料理店再次從學徒出發，順利升上日本料理師傅之後的他，開始喜歡接觸不同文化背景的料理，又因為擔任飯店西餐廚房主管開始瘋狂自學，也是在這個時候，他有了分享的念頭，希望將一路走來學習到的種種技巧，以及內化而成的風格，用更輕鬆簡單的方式來分享這些料理。

魏魏主廚在自序中提到：「作為業界出身，我可以明白餐廳級別和家常料理的不同之處，但在歷練多年之後，我常常覺得一道美味的料理，它不一定是要用最高級的食材，也不用是在高規格的餐廳才能產出，只要我們融會貫通之後，它也可以是在家中端出來的一道菜色。」

本專題精選魏魏主廚三道食譜「紫米紅豆粥」、「啤酒豬肉角煮」、「臘肉蛋黃麵」，分享將家常菜升級餐廳級料理的祕訣，輕鬆好操作，讓進廚房料理，成為幸福的美味日常。

WeiWei 魏魏主廚の食譜

紅豆紫米粥



紅豆紫米粥是一道營養豐富、口感香甜的中式甜粥，以紫米和紅豆為主要食材，再加入冰糖調味，尤其適合秋冬季節食用，加入紫米後還有更濃厚的口感，也可以搭配上一個經典的烤年糕就會有濃濃日式風味！

材料

紅豆：150g 紫米：100g
冰糖：4 大匙 水：2000ml

作法

1. 紅豆和紫米分別清洗乾淨，浸泡 3～4 小時或隔夜。
2. 將浸泡的紅豆紫米瀝乾放入



鍋中，加入清水，先以大火煮沸，然後轉小火煮 40 分鐘。



3. 當紅豆和紫米都變得軟爛時，加入冰糖，攪拌至糖完全融化。

4. 關火，蓋上鍋蓋燜 5～10 分鐘後盛出食用。



TIPS

1. 可以將紅豆和紫米事先冷凍，加快燉煮時間。
2. 糖必須等紅豆和紫米已經完全煮透之後才能放入。

啤酒豬肉角煮



我一直在猜這道菜的起源，是不是有人邊喝酒邊做菜，才研發出這道料理。其實用啤酒來燉煮豬肉，啤酒的發酵味能夠有效去腥並豐富豬肉的風味，啤酒中的二氧化碳使豬肉變得更加嫩滑，還能帶來特殊的香氣和風味。根本就是滷肉超級神隊友來著！

材料

- | | |
|----------|---------|
| 五花肉：500g | 啤酒：1 罐 |
| 青蔥：1 根 | 蒜頭：3 瓣 |
| 生薑：3 片 | 醬油：4 大匙 |
| 味醂：3 大匙 | 砂糖：2 大匙 |
| 水：適量 | |

作法

1. 薑切片、蔥切成蔥段及蔥絲、蒜頭拍裂備用。
2. 將五花肉塊下鍋煎至表面金黃，逼出油脂。
3. 同一鍋內加入蒜頭、薑片、蔥段，拌炒出香氣。



4. 取一深鍋放入五花肉，倒入啤酒、放入炒過的蒜頭、薑片、蔥段，補充適量水至材料略被覆蓋。



5. 加入醬油、味醂和砂糖，輕輕攪拌均勻，繼續燉 40 分鐘，至五花肉軟嫩、湯汁略收。



6. 五花肉切片，盛盤後撒上切好的蔥絲增添香氣。

TIPS

1. 若想要製作無酒精版本，可以選用黑麥汁也可以達到一樣的效果。
2. 燉煮時可以覆蓋上烘焙紙，避免過度收汁使味道太鹹。

臘肉蛋黃麵



經典的培根蛋黃麵大家都看過吧！但這次我們將其元素解構，以台式臘肉替代義式風乾豬頰肉。一樣可以煆出香氣十足的豬油，再選擇烏龍麵來搭配，不僅別具特色，還能輕鬆完成！

材料

臘肉：1/4 條 烏龍麵：1 包
蛋黃：2 顆 帕馬森起司：適量
黑胡椒：1 小匙 鹽：1 小匙
橄欖油：適量

作法

1. 臘肉切細條備用。
2. 鍋中倒入橄欖油加熱，加入細臘肉條，以中火炒香至臘肉釋出油脂，呈微焦金黃色，分別瀝出臘肉與油備用。
3. 將烏龍麵汆燙後撈起備用。
4. 將蛋黃放入碗中，刨入帕馬森起司攪拌均勻。
5. 加入烏龍麵、鹽、黑胡椒、臘肉以及逼出的臘肉油。
6. 充分攪拌使其達到乳化狀態。
7. 盛盤後再次刨上帕馬森起司就完成囉。



TIPS

1. 可以用少許燙麵水來調整稠度。
2. 選用五花肉部位的臘肉更適合這道料理。

《喂，怎麼煮得這麼好吃！》

內鍵中、西、日三種菜系 DNA，雙棲主廚魏魏第一本個人著作，傳授你將家常菜提升成餐廳級料理的各種祕訣，

友善新手燉鍋料理、懶人系一鍋到底、抗暑不爆汗料理、滋味三級跳靈魂醬汁……

72 道餐廳級料理、144 個主廚手路、中式 + 日式 + 韓式 + 西式，私廚料理、網路教學雙棲主廚魏魏，手把手傳授讓家常菜變身成餐廳料理的江湖一點訣，開啟豐富美味天桌上桌的幸福食光。



作者：WeiWei 魏魏主廚

餐飲界打滾多年的主廚，無意間在社群分享料理影片而備受矚目！認為料理沒有絕對，食材和調味都只是工具，重點在於如何靈活運用！喜歡親手做出好吃的料理之外，更開心可以看到自己分享的料理，藉由粉絲們的巧手，出現在你們的餐桌上！

時間 見證選擇 選擇 決定時間的重量 永達保經 與您一起 讓時間成為價值

我選擇，讓時間雕琢意志
以耐力與決心
活出人生的極致。

決心
撐起人生高度

劉凱妍 業務協理

掃描QR CODE
或上YouTube搜尋
「永達見證成功」
即可觀看影片。



我選擇
讓時間填滿色彩
用生活的每一抹光影
構築最理想的樣貌。

人生的選擇
成就不同的可能

方綠晴 業務協理

信任
不是一紙承諾
而是當世界崩塌
有人依然願意
站在你身邊。

因為相信
所以無懼

黃意雯 業務協理

我選擇，讓時間傳承智慧
透過經驗的積累
成就更多人的未來。

時間淬鍊
智慧傳承

石文仁 業務副總

時間
讓我們懂得
什麼最珍貴。

做對選擇
完美人生

李培甄 業務協理

我選擇
讓時間帶來善的循環
讓世界因信任與善意
變得更溫暖。

善和付出
溫暖世界

廖素蘭 業務籌備副總

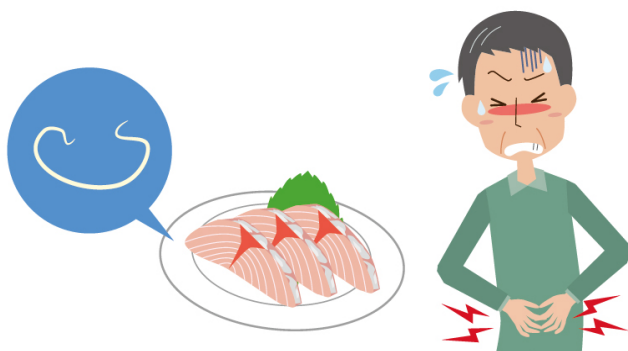
我選擇
為他人打造穩固的未來
因為人生的價值
來自成就更多的人生。

價值
來自於成就他人

蒙娜 業務籌備協理

夏天吃生魚片 要留意食安風險

整理／公關部 資料來源／本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1019 期



炎熱的夏天裡，生魚片、沙拉、涼飲等清涼爽口的食物總是頗受青睞，但夏季的溫度與濕度容易滋生細菌，吃生魚片更要特別留意食材的安全問題。食品藥物管理署特別提醒，新鮮海鮮中可能潛藏的「隱形殺手」—海獸胃線蟲，並提醒如何避免食安風險。

認識「海獸胃線蟲症」食用海鮮有撇步

現代人喜愛生魚片、握壽司等生食，品嚐海鮮原味。然而，看似美味的新鮮海鮮中，可能潛藏一種「隱形殺手」—海獸胃線蟲。這些寄生蟲難以肉眼察覺，若不小心食用，可能引發嚴重的腸胃不適症狀。即便是經驗豐富的廚師，也需要依賴專業處理手段來降低感染風險。就讓食藥署來說明及如何預防海獸胃線蟲症。

什麼是海獸胃線蟲症 感染來源與症狀

海獸胃線蟲症（Anisakiasis）是由寄生於水產品（如魚類及烏賊）的海獸胃線蟲引起的寄生蟲疾病。人類透過食用未煮熟或生食受感染的海鮮，通常在進食後 48 小時內可能引發此病。主要症狀包括腹痛、噁心、嘔吐、腹瀉，甚至是皮膚紅疹及瘙癢等過敏反應。

海獸胃線蟲主要存在於魚類和烏賊的內臟中，也可能移動到肌肉。若攝入未經妥善加熱或未冷凍處理的受感染海鮮，蟲體可能侵入人體的胃壁或腸壁，引起急性症狀，部分情況可持續數月甚至更久。

如何預防感染海獸胃線蟲症

想要降低海獸胃線蟲症發生機率，可以這樣做：

- 1. 充分加熱：**將海鮮徹底煮熟，避免生食或食用未煮熟的生水產魚類或生烏賊。
- 2. 適當冷凍：**若需生食，應確保在 -35℃ 以下冷凍 15 小時，或 -20℃ 冷凍 7 天以上，降低寄生蟲感染的風險。
- 3. 避免交叉污染：**生熟食分開處理，使用不同的刀具、砧板及容器，並保持手部及廚房工具清潔。
- 4. 儘早清除內臟：**捕撈後應迅速去除魚內臟，以降低寄生蟲污染風險。

食藥署提醒，儘量避免生食或食用未煮熟的海鮮，萬一食用海鮮後出現腹痛、噁心或其他不適症狀，應儘速就醫。調理食品時，要注意手部清潔、食材新鮮、用水衛生，並且避免生熟食交叉污染，外出用餐時，也應慎選信譽或衛生環境良好之店家。🍣

健康快遞

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署

正確選用植物油 安心享用無負擔

市面上各式各樣的植物油，有些標榜冷壓初榨，有些則能高溫煎炒，究竟哪種比較好？就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）帶您了解植物油脂小知識，選擇適合的植物油，讓飲食更安全。

植物油的成分與加工方式

植物油較動物油含有較多不飽和脂肪酸，像是橄欖油、芥花油、苦茶油等富含單元不飽和脂肪酸，而大豆油、葵花油、亞麻籽油等則含多元不飽和脂肪酸。不過，需注意不飽和脂肪酸容易被氧化，要注意烹調方式。

植物油的提油方式分為壓榨法與溶劑萃取法。如果是油脂含量較高或不需乾燥的果實原料（如橄欖、芝麻、花生），通常會使用壓榨法來提取；而油脂含量較低的原料（如黃豆），多使用溶劑萃取來提高出油量。

植物油提油後，緊接著就是精煉處理，利用脫膠、脫酸、脫色、脫臭等方式，將油中的雜質去除，使油品更純淨，發煙點提高，能耐受較高的烹調溫度。如此一來，油品則較為穩定、保存期限較長，適合大規模生產，因此價格較為便宜。

油品選擇與存放

那麼，該怎麼選擇油品呢？如果是高溫煎、炒、炸，應選擇發煙點較高的油；若是涼拌或低溫烹調，則可選擇冷壓初榨油或富含不飽和脂肪酸的油，這樣能保留更多營養。例如，冷壓初榨橄欖油含有豐富的橄欖多酚，但未經精煉處理，發煙點較低（約 190°C），若用高溫油炸，不僅會破壞營養，還可能產生有害物質。因此，選擇油品時要根據烹調需求來挑選。

選購時，除了挑選信譽好的品牌，儲存方式也很重要。應置於陰涼、乾燥、避光的地方，以免光線影響油的品質；並確保密封，避免氧化。

食藥署再次提醒，選擇植物油時，不僅要根據不同的烹調需求來選擇適合的油，同時也要了解油的加工方式、營養成分和儲存方法，如此一來才能聰明選油安全吃！（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1019 期）



方便省時「冷凍蔬菜」選購 烹煮有撇步

每當颱風來臨或寒害時，蔬菜價格居高不下，民衆會選擇購買冷凍蔬菜。食藥署特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系張祐維教授，說明冷凍蔬菜挑選及烹煮的注意事項，以及破解冷凍蔬菜營養價值較低的迷思。

冷凍蔬菜保鮮法

蔬菜從農田採收後，去除不可食用的部分，進行初步清洗，以去除泥土和雜質；接著進行高溫殺菌處理（通常使用 95°C 的熱水或蒸氣），以殺滅微生物，確保食品安全。隨後，迅速將蔬菜急速冷凍冷卻至冰點以下（0°C 以下）。通常，急速冷凍會在 1 小時內，將蔬菜中心溫度冷卻至 -18°C 或更低。急速冷凍能迅速將蔬菜內部的水分結冰，防止形成大冰晶，進而保留蔬菜的原有質地和營養成分。

最後，冷凍蔬菜再經過包裝處理，以利於儲存和運輸，保證在解凍後仍能保持新鮮口感和營養價值。這些技術步驟確保了冷凍蔬菜的品質與安全，並使其成為方便的食品選擇。

冷凍蔬菜挑選及烹煮方法

張祐維教授透露，挑選冷凍蔬菜時，應注意幾個關鍵技巧。首先，查看包裝上的成分標示，部分產品會適量添加如鹽、糖或天然香料等調味劑，消費者可根據個人需求選擇未經調味或僅少量調味的產品；其次，觀察蔬菜的外觀，應選擇無冰霜或變色的產品，這是冷凍過程中質量良好的表徵。再者，冷凍蔬菜應保持完整，避免選擇有蔬菜之間黏在一起，或包裝內出現大量冰晶堆積，若呈現這些現象可能是曾解凍後再冷凍的產品。最後，選擇知名品牌或經過 CAS（台灣優良農產品標章）等驗證的產品，也是可靠的方法。

張祐維教授表示，冷凍蔬菜冷凍過程保留新鮮和營養，可以直接將冷凍蔬菜烹煮，但是要注意的是，烹煮時間不宜過長，以防止營養流失和蔬菜變得過軟。適當的短時間烹調，雖可確保蔬菜保持鮮嫩和風味，惟提醒民眾烹煮時仍須留意應將食材徹底加熱再食用。

張祐維教授也指出，冷凍蔬菜的營養價值並未如大家想像中那麼低。因為冷凍前進行的「急速冷凍」處理，能讓蔬菜中的維生素、礦物質被保存下來。這項技術讓消費者在沒有新鮮蔬果的季節，也能方便地攝取到多種營養素。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1022 期 | 遠見編輯群）

掌握三撇步 加工肉品安心選

隨著現代化生活忙碌與緊湊的步調，簡易烹飪即可食用的加工肉品，如醃肉、漢堡排、培根及火腿等，逐漸成為家庭餐桌上的新選擇，但琳瑯滿目的加工肉品該如何挑選呢？食藥署教您輕鬆選購加工肉品的小技巧。

選購加工肉品三要訣 標示 包裝 外觀都不能忽略

面對琳瑯滿目的加工肉品，選購時該注意哪些重點？食藥署提醒把握三大原則，讓您安心買。

一、看清產品標示：選購肉品前應看清產品標示。完整包裝的產品須標示品名、內容物、重（數）量、有效日期、廠商名稱、地址、電話、原產地、過敏原醒語及營養標示等資訊。

另外在有公司登記或商業登記的超市或賣場等販售場所販賣的散裝肉品，店家也會以懸掛、立（插）牌或張貼等明顯方式標示品名及原產地（國）的資訊，讓民眾作為選購的參考。

二、慎選包裝型態：選擇完整包裝型態產品能避免污染，確保產品安全衛生。選購散裝加工肉品時，建議向信譽良好之廠商或店家購買，並以適當方式保存且儘快食用完畢。

三、查看肉品外觀：檢視肉品外觀色澤有無異常，如包裝袋是否完整、有無破損，或是發現肉品表面有黏液或異味時，就不宜選購。

食藥署也提醒，加工肉品通常含有較多的鹽或油等調配料，應適量食用，並適度補充水分及搭配新鮮蔬果，才能吃的開心又放心！（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1028 期）



定期健檢 科學算病 遠離慢性病危機

整理／洪詩茵 圖文資料來源／衛生福利部、食品藥物管理署

根據衛福部統計，國人十大死因中有五項與三高（高血壓、高血糖、高血脂）有關，顯示慢性病已嚴重威脅國人健康。為強化預防與早期介入，國民健康署自 2025 年起將成人預防保健年齡下修至 30 歲，提供定期健檢與衛教服務，協助民眾自主管理健康、降低風險。

中高齡風險增 罹患三高近五成

根據衛福部 2023 年統計顯示，國人十大死因中心血管慢性疾病占所有死因約 3 成，其中心臟疾病（第 2 名）、腦血管疾病（第 4 名）、糖尿病（第 5 名）、高血壓性疾病（第 7 名）、以及急性腎衰竭與慢性腎病（第 10 名）。

三高（高血壓、高血糖、高血脂）最常發生在 40 歲以上的中高齡族群，且隨著年齡增長，發生率會逐漸上升。根據健保署的統計資料，65 歲以上的老年人中，三高比例更是高達五成。然而，年輕人也不可輕忽，長

期吸菸、飲酒或嚼檳榔等不良生活習慣，也會增加罹患三高和代謝症候群的風險，因此及早關注自身的健康狀況，定期健康檢查，並養成健康的生活習慣，為未來的健康做好準備。

全民健檢行動 守護健康人生

為強化三高慢性病早期發現、早期介入之策略，國民健康署於今（2025）年將成人預防保健服務年齡從 40 歲下調至 30 歲，年滿 30 至 39 歲的民眾，每 5 年可接受一次檢查；40 至 64 歲的民眾，每 3 年可接受一次檢查；65 歲以上的民眾則是每年一次（原住民可提前至 55 歲，小兒麻痺患者則可提前至 35 歲）。服務內容除衛教諮詢外，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，以提升民眾健康識能，同時協助民眾改變生活習慣。國民健康署鼓勵民眾善加利用健檢服務，做好健康管理，遠離慢性病危機。

此外，民眾可透過「科學算病館」輸入健康檢查結果，估算未來 10 年內罹患冠心病、高血壓、腦中風、糖尿病及心血管疾病等的風險，同時平台會依照高、中、低的風險分級，提供不同健康管理系統。國民健康署與全台近 3,000 家診所及 4,800 位醫師合作的「代謝症候群防治計畫」，進行疾病早期管理及改善生活型態，防治心血管疾病危險因子，增進自我疾病管理識能，進而降低及延緩後續罹患三高慢性病的風險。

- **定期健康檢查**：民眾除了可以參加國民健康署提供之免費成人預防保健服務，也可善用各場域之健康檢查，如職場勞工健檢、公務人員健檢或自費健檢等，關心自己的血壓、血脂及血糖等數據變化，預防罹患慢性疾病的風險。
- **722 自我血壓量測**：「7」連續七天量測、「2」早上起床後、晚上睡覺前各量一次、「2」每次量兩遍，掌握血壓變化狀況，做好自我管理。
- **均衡飲食及規律運動**：建議以「少油、少鹽、少糖及高纖」飲食原則，攝取適量水果與天然食物，並

每週達成 150 分鐘的中度身體活動，養成固定運動的習慣。🍎



- ★快速查詢所在地代謝症候群防治診所（健保特約醫事機構查詢網站）
<https://info.nhi.gov.tw/INAE1000/INAE1000S01>
- ★代謝症候群學習手冊
<https://health99.hpa.gov.tw/storage/pdf/materials/21809.pdf>
- ★「預防糖尿病前期 空腹血糖篇」衛教影片
<https://health99.hpa.gov.tw/material/7304>

血壓計 監控你每日的健康

血壓計是一種常見的醫療器材，用於量測血壓及脈搏，一般民眾可於領有醫療器材商許可執照的合法通路購買，在家自我檢測及記錄血壓是避免高血壓併發症的第一道防線，本次邀請社團法人台灣高血壓學會名譽理事王宗道醫師跟民眾分享量血壓的注意事項及原則。

量血壓的方式與原則

王宗道醫師表示，常見的血壓計有手臂式和手腕式，量血壓前 30 分鐘需注意「三不一要原則」（不菸酒咖啡、不憋尿、不捲起衣袖、要休息五分鐘），量血壓中不說話且須注意手部高度應與心臟位置呈水平，血壓計需定時校正以確保數值準確。

依社團法人台灣高血壓學會及中華民國心臟學會最新「2022 台灣高血壓指引」，量測血壓應搭配 722（請量量）原則：

- 「7」：連續 7 天量測。
- 「2」：每天量 2 回。早上起床後、晚上睡覺前各量 1 次。
- 「2」：每回量 2 次。每次測量血壓 2 遍，中間至少間隔 1 分鐘。

王醫師也提醒，高血壓是造成腦中風、心肌梗塞等心血管疾病的元凶，只要掌握 722 原則，就能有效減少相關疾病風險，「722，保健康」。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1020 期）

722 請量量原則

連續 7 天量測



每天量 2 回

早上起床後、
晚上睡覺前各量 1 次。



每回量 2 次

每次測量血壓 2 遍，
中間至少間隔 1 分鐘。





定期保單健檢

守護幸福生活 享受更全面的保障

確認投保資料
是否有變動
避免權益受損

依人生階段
確認保障額度
是否足夠

檢視保障範圍及項目
補足重要風險保障

5大保單 健檢方向

檢視
保險當事人、關係人
是否有關係異動

確認是否有人
情或孤兒保單
並適時調整



掃描QRcode



永達保經
依據您的需求
提供更多服務

加入永達Line@

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01 六月初七	02 六月初八	03 六月初九	04 六月初十	05 六月十一 北區 《守富傳富系列講座》黃群恩10:00~12:00 《永達 2025 後半年，蛇你其誰開運密碼》 魏榮權10:00~12:00 中區 《全球即時財經》吳曉萍、陳建文10:00~11:45 南區 《財經講座》陳冠元10:00~12:00 《INS保險財經、經濟趨勢》高文山10:00~12:00 宜：立券、交易、納財 納采、嫁娶 宜：祭祀、祈福、開市 拆卸、出火 宜：沐浴、理髮 宜：立券、交易、納財 嫁娶、會友 宜：祭祀、安香、出火、拆卸
06 六月十二	07 小暑	8 六月十四	9 六月十五 中區 《下半年靈蛇擺尾全 攻略》魏榮權 14:00~16:00	10 六月十六	11 六月十七	12 六月十八 北區 《財經點金》陳澤宏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-逆齡穿搭術》郭謙亨10:00~12:00 《輕輕鬆鬆快樂退休》蔡宗勳10:00~12:00 宜：祭祀、沐浴 宜：破屋、壞垣 宜：開市、立券、交易 移徙、入宅 宜：開市、立券、交易 納財、嫁娶 宜：祭祀、納財、栽種 納畜 宜：祭祀、開光 宜：安葬、破土、成除服
13 六月十九	14 六月廿十	15 六月廿一	16 六月廿二 南區 《婚前婚後資產保全 不動產是傳承？還是 斷層》項若薇 14:00~16:00	17 六月廿三	18 六月廿四	19 六月廿五 北區 《投資贏家策略》劉昌賢10:00~12:00 《美術課程》何淑貞10:00~12:00 《VIP財富管理講座》顏鴻欽13:30~16:00 中區 《全球即時財經》吳瑞珍、楊程守10:00~11:45 南區 《財經趨勢講座》陸柏蒼10:00~12:00 宜：祭祀、出行、畜欄 宜：嫁娶、移徙、求嗣 掛匾、開光 宜：開光、安葬 掃舍宇 宜：祭祀 宜：納畜、拆卸、修造 動土、掛匾 宜：祭祀、理髮、安葬 宜：祭祀
20 六月廿六	21 六月廿七	22 大暑	23 六月廿九 中區 《親子理財》吳瑞玲 14:00~16:00	24 六月三十	25 閏六月初一	26 閏六月初二 北區 《不動產是傳承還是斷層》項若薇10:00~12:00 《宏觀經濟實時財經》李宜芳、蔡欣婷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13:30~16:00 南區 《財經講座》黃令鈞 10:00~12:00 《全球經濟趨勢》謝甲輝 10:00~12:00 宜：開市、立券、交易 納財、納畜 宜：開市、立券、交易 入宅、嫁娶 宜：祭祀、納財、栽種 納畜、牧養 宜：祭祀、開光 宜：祭祀、補垣、經絡 成除服 宜：祭祀、嫁娶、出行 畜欄 宜：祭祀、畜欄、拆卸、掃舍宇
27 閏六月初三	28 閏六月初四	29 閏六月初五	30 閏六月初六	31 閏六月初六		
宜：拆卸、成除服	宜：祭祀	宜：立券、交易、會友 入宅、訂盟	宜：沐浴、謝土、安葬	宜：破屋、壞垣		

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

MDRT終身會員



達 112 人

冠軍實力 稱霸全台

業界第一

MDRT(百萬圓桌會員)是全球壽險與金融服務業最高殿堂，永達保經每二位就有1位。

MDRT終身會員代表成就卓越及最高榮耀的肯定。