

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2025.11
No.216

單身不孤單 用保障致敬未來

戰火中孕育的書畫家
金門素民 以佛入畫 以筆行舞

守護單身 及早預防失智才安心

新北市永達盃身心障礙運動嘉年華
首見越野沙灘輪椅 克服沙灘通行困難



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

在業績戰場，不靠運氣，靠系統！

一套密碼 雙軌成就

在永達，我們用大數據打造屬於你的【專業事業藍圖】
帶上密碼，登上雙冠舞台！

行銷
2161

增員
2143

每週執行 × 每月檢視

× 目標明確 × 獎酬驅動

➔ 精準行動，業績倍增！

選才 | 引才 | 留才 | 育才

建構標準流程

高效複製人才！

4表
合一

➔ 高收入、高成交率、報聘
計劃、活動量體檢表

57項
數據報表

全面導入 ➔ 策略即時調整
團隊快速擴張！

掃描QRcode



加入永達
找到成功密碼

徵的就是你

單身的底氣

特輯企劃



李宜芳 業務儲備協理

P09 單身不孤單 用保障致敬未來

11 月光棍節，不只是購物的狂歡節，也是單身族重新審視自己生活的時刻。「單身是一種自由，但自由需要規劃來守護！」生病了、失能了、失智了…這些可能情境都是單身族需要獨自承擔的風險，單身族常以為「沒人要繼承，就不需要保險」，而這正是最大的盲點！本期邀請兩位保險專家李宜芳、黃馨慧，從自身單身經驗出發，分享如何透過保險規劃，讓「一個人生活」，不只是自由，更能安心。



黃馨慧 業務儲備協理

財 富學苑

封面裡 一套密碼 雙軌成就

03 保經公司揭秘：「以終為始」傳承密碼
將資產轉化成確定可傳承的力量

08 銀髮族投保三步驟 輕鬆保障晚年

 09 單身不孤單 用保障致敬未來 

封底裡 永達 11 月活動行事曆

封底 永達西進求賢

生 活學苑

-  14 永達公益季活動最終場
永達公益電影日《辣媽辣妹 2》圓滿落幕
- 15 戰火中孕育的書畫家
金門素民 以佛入畫 以筆行舞
- 18 新北市永達盃身心障礙運動嘉年華
首見越野沙灘輪椅 克服沙灘通行困難

健 康學苑

- 20 守護單身 及早預防失智才安心 
- 22 跟著專家這樣吃
輕鬆實踐地中海飲食 
- 26 健康快遞
蛋白質宣稱有規定 這樣標才合法

權 益學院

- 04 保險招攬爭議 保證收益
- 06 金管會鼓勵保險業建立保險契約指定聯絡人機制
保障高齡者及失智者資產安全 



15



18



20



22

Editor's Note

編輯手記

向未來致敬 打造自主「一人世代」

在這個屬於單身的 11 月，我們用「自主」來詮釋「一人世代」的主流定義！

置身結構性轉變的浪潮中，本期封面故事《單身不孤單 用保障致敬未來》揭示了「一人世代」的崛起。這群人經濟獨立、生活精彩，但也共同面對一個最深刻的提問：當人生旅程僅有自己時，誰是那個「靠山」？

本期邀請永達的兩位保險專家李宜芳與黃馨慧，她們不約而同地提出一個核心觀點：「單身的人，更需要保險。」這句話的背後，是「愛與責任」的對象轉移——從對家人，轉為對未來的自己。兩位專家亦共同揭示了單身族群最深的恐懼：失能與失智。當我們活得越來越長，如何確保在意識不清時，資產能真正「依照自己的意志」被使用？帶出了本期最關鍵的解決方案——「保險 + 信託 + 意定監護」的黃金組合，從「有保障」邁向「有自主」的關鍵一步。

談到自主，身體的健康，更是根本。《及早預防失智才安心》專題，便是在回應「長壽風險」的另一面。WHO 的數據顯示，每三秒就有一人罹患失智症，但好消息是，高達 40% 的風險因子是可控的。專題提供了「大腦保養指南」，從地中海飲食、社交參與到聽力保健，也提醒大家，真正的「自主」，始於此刻的「自律」。

為了讓預防更具體，更特別企劃了《跟著專家這樣吃 輕鬆實踐地中海飲食》讓健康的地中海飲食，成為人人都能上手的日常。

而主管機關的動態，也呼應了這股「自主」與「保護」的趨勢。本期《財經生活補給站》中提到的「指定聯絡人」機制，正是為了防止高齡者或失智者面臨金融剝削，與本期專題中「意定監護」的理念不謀而合。此外，金管會對「境外保單」的嚴正示警，更是提醒消費者，莫因不切實際的利益，犧牲了法律的根本保障。

最後，本期更專訪高齡 88 歲的金門書畫家——陳素民老師，陳老師的故事，是「自主」最極致的生命展演。從戰火中立志走出宿命的金門女兒，到作育英才的教師，再到 54 歲重拾畫筆、以佛入畫的藝術家。她的一生，跨越了時代的局限，始終「做自己最喜歡的事」，那幅《行舞》，不僅是筆墨的舞動，更是她一生「行願」的自在展現。

從單身者的財務自主、預防失智的健康自主、保險規劃的風險自主，再到陳素民老師的生命自主。透過正確的規劃，期許大家一起儲備單身存摺，活出如金門素民般自在、燦爛的「第三人生」。📖

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、范明儀

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

封面圖片／sommar-stock.adobe.com

保經公司揭秘：「以終為始」傳承密碼 將資產轉化成確定可傳承的力量

圖文／公關部

隨著台灣步入超高齡與少子化社會，資產傳承已不再是高資產族的專利，而是每個家庭的課題。台灣 65 歲以上人口突破兩成，龐大財富轉移浪潮正在到來。然而，若缺乏妥善規劃，留下的往往不是祝福，而是紛爭。近年繼承糾紛訴訟居高不下，正反映國人在傳承安排上的不足。

永達保經陳慶鴻總經理指出，許多人談到「傳承」時，往往聚焦在資產總額或稅務安排，卻忽略其核心——是一份對家人的愛與責任。如何將畢生心血轉化為守護力量，而非情感裂痕，這正是保險在傳承規劃中的獨特價值。只要名下有資產，就應提前思考傳承安排，唯有及早規劃，才能落實「創富、守富、享富」的三富人生。

從實務經驗來看，有三類族群最需要正視傳承規劃：

- 一、**退休或即將退休者**：需確保晚年與家人安穩無憂。
- 二、**家中有需要長期照顧者**：如未成年子女或身心障礙家人，必須預留穩定依靠。
- 三、**擁有多元資產者**：資產種類多，最易因分配不均引發爭端。

永達保經進一步指出，多數人想延續的，通常不只是金錢，而是「生活品質、醫療尊嚴與財務安全」。傳承的起點是「以終為始」的思考——在人生最後的安排裡，要留給家人的究竟是紛爭還是安心？

在眾多工具之中，保險的價值在於「確定性」。相較房產或股票可能因程序冗長、分配爭議而延宕，保險透過「指定受益人」的機制，可讓理賠金快速到位，免除繁瑣法律程序，實現保障與傳承的雙重功能。

其中，增額終身壽險更是傳承規劃中特別受到青睞的選項，它具備四大優勢：

- 一、終身有效，確保不論何時離開，家人都能即時獲得

保障。

- 二、保單現金價值隨時間穩健累積，既是保障也是資產。

- 三、可搭配信託或分期給付，避免受益人一次性領取後揮霍，特別適合需長期照顧的家人。

- 四、可合法降低遺產稅壓力，預留稅源，避免資產被迫賤賣。

許多白手起家的父母，核心需求是確保子女能在繼承後安穩生活。而保險受益人的指定與分配比例，可隨時因應調整，將資產轉化為長久守護的力量，即使子女理財能力不足，也能確保其生活無虞。

永達保經也提醒，真正的愛不是急著交出資產，而是先照顧好自己，確保有尊嚴、能安享晚年，再依意願傳承。若過早轉移資產，可能因婚變、交友或理財不當而流失，反而增加風險。因此，一般建議父母在保險規劃中保有主導權，擔任要保人與被保險人，以確保資產安全與彈性。

「保險最大的價值，就是把資產轉換成一股確定可傳承的力量。」永達保經強調，傳承不只是冷冰冰的數字，更是一份愛與守護的延續。唯有提前規劃，才能將關愛化為保障，讓家人在面對未來的不確定時，仍能擁有安心與選擇權。🔴



永達保經 陳慶鴻總經理。

保險招攬爭議 保證收益

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…

阿玉在 2018 年 1 月 30 日透過業務員小陳的招攬，向 A 保險公司購買 6 年期的外幣變額壽險保單，躉繳保費美金 100,000 元。原本阿玉對於這張保單的內容有所疑慮，認為風險過高所以婉拒投保，但是小陳再三保證並且親簽註明「這張保單保證第 7 年拿回 122,384 美元」，阿玉因此相信這張保單具有保證給付金額的效力所以才確定投保。不料 A 保險公司在保險契約期滿後卻只有給付美金 99,477 元，因此請求 A 保險公司再給付差額美金 22,907 元。

保險公司怎麼說…

阿玉簽署的要保書及相關文件已經清楚揭露這張保單是投資型商品及相關風險，並且列出持有到期滿的淨年化投資報酬率不同假設值所對應的滿期保險金金額，因

此阿玉應該知道這張保單是投資型保單而且沒有保證收益。而小陳在商品建議書上手寫的文字，是在這張保單成立後才寫的，並不是 A 保險公司對於要保書做承諾所簽發的保險單，況且業務員只限於經過保險公司授權從事保險招攬的行為才具有代理權，而變更契約條款事項並不在授權範圍內，業務員當然沒有變更契約的權限。即便業務員在建議書上手寫相關文字，如果沒有經過 A 保險公司事前同意或事後追認，當然就不屬於業務執行的範圍，更不會是保單的內容。小陳在保單生效後自行向阿玉保證滿期後可領回一定的金額，這不屬於 A 保險公司的授權範圍，因此無法同意阿玉的請求。

評議委員會怎麼說…

一、本案中的保證行為是屬於小陳個人的保證行為，而且不是 A 保險公司授權範圍的招攬行為，因此阿

玉請求 A 保險公司給付差額是沒有理由的。

- 二、A 保險公司業務員小陳在招攬過程中，已經違反保險業務員管理規則第 19 條第 1 項第 5 款規定的「以其他不當之方法為招攬」的情形，明顯有所疏失。

判斷理由說給您聽...

- 一、依據保險業務員管理規則第 19 條第 1 項第 5 款的規定，如果業務員對於要保人、被保險人、第三人用誇大不實的宣傳、廣告或其他不當的方法來進行招攬的話，除了有犯罪嫌疑應該依法移送偵辦外，其所屬公司並應按照情節輕重給予一年以下停止招攬行為的處分。
- 二、經查，阿玉提供的商品建議書上明確記載了「這張保單第 7 年保證拿回 122,384 美元，陳○○2018.2.8」的文字，A 保險公司也表示這段文字的確是業務員小陳寫的，雙方都不爭執小陳確實在商品建議書上記載相關保證文字並且簽名確認，足以認定小陳在招攬過程中，對於這張保單的條件及內容，確實有用保證滿期金額的方式來招攬。而雖然這張保單是在 2018 年 1 月 30 日簽立，但是保證收益的註記日期是 2018 年 2 月 8 日，跟阿玉簽收保險單的日期是同一天，可知前述保證收益的註記是在這張保單 10 天撤銷權的行使期限前所做的，所以阿玉主張她原本已經婉拒投保，是經過小陳保證收益後才同意投保沒有撤銷保單，應該是可以採信的。因此，業務員小陳已經違反保險業務員管理規則第 19 條第 1 項第 5 款規定的「以其他不當之方法為招攬」的情形。
- 三、另外，從小陳在商品建議書上記載的文字來看，小陳是本於個人名義向阿玉保證滿期金額，而且這張保單是在 2018 年 1 月 30 日簽立，前述保證收益的註記日期則是 2018 年 2 月 8 日，顯然是在相關文件送到 A 保險公司核保後寫的，況且員工如果

為公司保證，通常情況下應該會記載公司名稱，既然前述文字沒有 A 保險公司的用印確認，應該可以認定是小陳的一般個人保證，而不是 A 保險公司所做的公司保證。此外，依據保險業務員管理規則第 15 條第 3 項的規定，所謂保險招攬的行為，是限於解釋保險商品內容及保單條款、說明填寫要保書注意事項、轉送要保文件及保險單、其他經所屬公司授權從事保險招攬的行為等，才能視為 A 保險公司授權範圍的行為，並且應該由 A 保險公司對於業務員招攬行為所產生的損害負連帶賠償責任。而因為本案中的保證行為是屬於小陳個人的保證行為，而且不是 A 保險公司授權範圍的招攬行為，因此阿玉請求 A 保險公司給付差額是沒有理由的。

- 四、然而，依據金融消費者保護法的規定，金融服務業提供金融商品或服務，應該盡到善良管理人的注意義務。A 保險公司業務員小陳在招攬過程中，已經違反保險業務員管理規則第 19 條第 1 項第 5 款規定的「以其他不當之方法為招攬」的情形，明顯有所疏失，因此評議中心依據金融消費者保護法第 20 條揭示的公平合理原則，衡酌本案事實情狀及證據取舍，認定 A 保險公司應該適當補償阿玉○○○元。

參考法令：

- 金融消費者保護法第 7 條第 3 項：「金融服務業提供金融商品或服務，應盡善良管理人之注意義務…。」
 - 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。

單身的底氣



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



保險業建立保險契約指定聯絡人機制 保障高齡者及失智者資產安全

金管會表示，為維護保戶權益，前參考日本保險業推行家族聯絡網之高齡友善服務措施（即保險公司透過與保戶事先約定可聯繫登記之家族成員，使其瞭解家屬保單資訊），鼓勵壽險業建立保險契約指定聯絡人機制，即要保人於投保新契約或申請保險單解約、部分提領或保單借款等契約變更業務時，得與保險公司約定未來該要保人申請保單解約、部分提領或保單借款超出一定金額之款項時，保險公司將依約通知其所指定之聯絡人，降低高齡者及失智者被金融剝削及詐騙之風險，保障該等族群之資產安全。

金管會於 2024 年 12 月間已請保險公司於辦理保單借款、解約等相關業務時，適時關懷客戶其資金用途，以避免其遭詐騙，並請保險公司適時辦理加強識詐意識之教育訓練，以強化阻詐機制。近期再藉由鼓勵壽險業建立保險契約指定聯絡人機制，主要係為避免保戶日後遭第三人引導解約、或部分提領等重要事項，保險公司得聯繫所註記之家族聯絡人，確認申請目的與需求，進一步強化對金融消費者權益之保障，同時發揮第三人防

詐、阻詐之功效，為鼓勵保險業者建立相關機制，金管會表示，未來對積極辦理保險契約指定聯絡人機制之保險公司，且有具體成效者，將納入每年公平待客評核機制加分項目，並適時予以獎勵。

金管會強調，為強化保障金融消費者權益，將持續督導保險公司落實對保戶之友善服務措施，強化防詐作為，有效防範保戶遭金融剝削及詐騙，確保其財務安全。

消費者勿購買未經主管機關核准之境外保險商品

金管會表示，近來接獲多起民衆陳情，檢舉有透過在 IG、FB 及 Line 等網路平台，介紹及推薦國人購買香港、新加坡或其他地區發行的保險商品。由於這些境外保險商品是由未經金管會許可設立的國外保險公司所簽發，也有可能是偽造的國外保險公司保單，金管會呼籲民衆切勿購買，以確保自身權益。

金管會提醒，未經金管會許可設立得於我國境內經營保險業務的外國保險公司，所發行的保險商品（即俗稱境外保單或地下保單）亦未經審查通過，消費者如果購

買境外保單，可能會面臨下列風險：

- 一、發生爭議處理困難：**如遇有保險理賠糾紛需自行接洽外國保險公司，可能無法獲得妥善處理，消費者恐求助無門。
- 二、資訊不對稱：**境外保單多以英文書寫或為中文譯本，資訊可能不透明，導致消費者無法充分了解保險契約內容。
- 三、法律保護不足：**發行境外保單的保險公司不受我國保險法規範，購買其商品無法獲得我國保險安定基金之相關保障。
- 四、被詐騙的風險：**不肖人士可能提供虛假的境外保單，消費者在難以辨別的情況下，恐會被騙取保險費造成財務上的損失。
- 五、無法適用賦稅優惠：**境外保單不為我國法律所承認，消費者所支付的保險費，無法作為所得稅列舉扣除額，而境外保單之死亡保險金即使已指定受益人，也不適用保險法有關死亡給付不得作為被保險人遺產之規定。

依據保險法第 167 條之 1 第 1 項規定，為非本法之保險業或外國保險業代理、經紀或招攬保險業務者，除屬配合政府政策需要且經主管機關公告之保險，透過保險經紀人向國外之保險業投保者外，處 3 年以下有期徒刑，得併科新臺幣 300 萬元以上 2000 萬元以下罰金；情節重大者，得由主管機關對保險代理人、經紀人、公證人或兼營保險代理人或保險經紀人業務之銀行停止一部或全部業務，或廢止許可，並註銷執業證照。金管會重申，任何人均不得在我國境內代理、經紀或招攬境外保單，否則將涉有上開規定非法銷售境外保單的刑事責任；金管會並呼籲，民衆若發現有不肖人士招攬境外保單之具體事證（如保險契約文件，匯款資料等），可檢具相關事證向司法單位告發或向金管會檢舉，以協助維護金融秩序之穩定。

金管會提醒，民衆如有各類保險商品的投保需求，應

選擇經金管會許可設立的保險公司，透過合法管道購買保險商品，民衆可至金管會保險局及產、壽險公會網站查詢合法保險公司的客服及聯絡方式，亦可至財團法人保險事業發展中心網站的「保險商品查詢」專區，查詢合法的保險商品，依需求及財務負擔能力審慎購買。

企業投保資安保險 強化資安防護韌性

隨著數位科技發展日新月異，勒索軟體攻擊、社交工程詐騙、及供應鏈資安事件與日俱增，如何強化資安風險管理已成為企業營運不中斷所面臨之重要挑戰。金管會提醒，企業在建立軟硬體資訊安全防護措施的同時，亦可依據自身業務特性與經營風險，評估並選擇投保適合之資安保險商品，以有效轉移潛在的資安損失風險，確保企業穩健經營與永續發展。

目前市場上已有多家產險公司推出不同類型的資安保險商品，除針對大型企業量身訂作的客製化商品外，業提供中小企業適用的標準化商品。市場上資安保險商品主要承保範圍包含資料保護責任、專家費用及營業中斷損失等。

根據統計，我國產險公司資安保險之保費收入已由 2018 年之 8,908 萬元逐年提升至 2025 年之 5.30 億元，2025 年上半年保費收入約 2.29 億元亦高於去年同期之 2.19 億元，呈穩定成長趨勢。其中占比最高之產業為半導體業（約 8,636 萬元），占比為 37.65%，其次為金融保險業（約 4,462 萬元）及電腦及週邊設備業（約 2,908 萬元），自 2024 年起半導體業躍升為最高投保產業，顯示產業面對數位化複雜性、互連性日益增強的局勢下，主動提升供應鏈安全與韌性之保障。

金管會提醒，企業在建置軟、硬體之資訊安全防護機制外，可依所屬業務屬性與經營發展需要，選擇投保適合之資安保險商品以移轉資安風險，確保企業穩健經營。企業倘有投保需求，可向中華民國產物保險商業同業公會、相關保險公司或行銷通路諮詢。📞

銀髮族投保三步驟 輕鬆保障晚年

年紀增長，風險不等人，掌握三步驟，輕鬆強化保障力！

步驟 1

盤點現況
保單、資產
健康風險
全面檢視

步驟 2

專業規劃
專人分析
量身打造
保障組合

步驟 3

精準投保
穩定保費
補足缺口
妥善安排受益人

建議保障

醫療險 | 重大傷病險

長照險 | 年金險 | 利變壽險

小投入、大保障

讓自己安心、讓家人放心

掃描QRcode



永達保經
高齡保障首選

聯絡我們



單身不孤單 用保障致敬未來

11 月光棍節，不只是購物的狂歡節，也是單身族重新審視自己生活的時刻。「單身是一種自由，但自由需要規劃來守護！」生病了、失能了、失智了…這些可能情境都是單身族需要獨自承擔的風險，單身族常以為「沒人要繼承，就不需要保險」，而這正是最大的盲點！本期邀請兩位保險專家李宜芳、黃馨慧，從自身單身經驗出發，分享如何透過保險規劃，讓「一個人生活」，不只是自由，更能安心。

文／洪詩茵 攝影／陳建宏



在少子化、晚婚、甚至不婚逐漸成為社會常態的今天，單身族群的人數持續攀升。根據內政部統計資料，台灣 25 至 44 歲單身人口已經突破 470 萬人，比例年年上升，形成鮮明的「一人世代」現象。這群人經濟獨立、生活自主，卻也面臨另一種隱憂——當意外、疾病或老後生活來臨時，如何在沒有伴侶與子女依靠的情況下，為自己打造一個有尊嚴、可安心依靠的未來？

永達兩位保險專家都直接破題，「單身的人更需要保險，因為沒有人能替您扛風險。」相較於已婚族群，單

身者必須自己成為「自己的靠山」。他們需要透過保險來預防突如其來的醫療費用與收入中斷，也要為未來的退休與長照生活預先鋪路。從實支實付醫療險、失能照護險，到可作為退休規劃的保單，都是為自己預備安全網的關鍵工具。

此外，隨著長壽與失智風險提高，專家更建議單身者可搭配「安養信託」與「意定監護」制度，確保未來即使失能，也能維持生活品質與財務自主。保險不僅是保障，更是一種責任與承諾——向未來的自己致敬，也讓人生每個階段都能活得自在、有尊嚴。

李宜芳 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

14 年

得獎紀錄 |

4 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 |

人生所有的經歷都是神～～愛的禮物



李宜芳・用保險 讓未來聽您的話

談起單身族對保險的迷思，永達保經李宜芳業務儲備協理笑著說，很多人會覺得：「我沒有家人要養，也沒人靠我，為什麼要買保險？」但她認為，這正是最大的誤解。「保險的關鍵不在於別人，而是您自己。」她說，保險的本質是「愛與責任」，只是單身者的責任對象，從家人轉為自己。「如果您愛自己，就要替未來的自己安排好所有細節，這才是真正的安全感。」

李宜芳觀察，許多單身者在早年購買醫療險時，並未預期自己會長期一人生活。隨著年齡增長，身體與收入結構改變，若沒有提前調整保險內容，容易在需要時才發現保障不足。「一個人倒下時，誰能幫你？」這是她在服務單身客戶時最常提醒的一句話。

單身者面臨疾病時最大的恐懼，不是生病本身，而是「沒人照顧」。李宜芳提到，之前她生病開刀時，就是自己一個人安排住院、開刀，她以過來人的角度建議，應優先檢視醫療險的「實支實付」額度是否足夠，醫療技術越進步，費用就越高，若能

快速接受良好治療，縮短復原期，也能減輕照顧壓力。

其次，她建議提高終身醫療險的日額，因部分終身醫療險在特定條件下有給予手術費用的額外理賠倍數，「單身族年輕時家庭負擔較輕，應趁健康、費率低時拉高額度。當老年收入中斷時，這些保險給付就能補足住院與看護費用，甚至維持生活品質。」若預算有限，也可預留「專用醫療照護金」，確保未來有應急資金。

再者，「人不怕死，就怕不能工作。」單身者往往經濟獨立，若因意外導致失能，沒有人能代替維持生活開銷，所以單身者還要額外注意意外失能保障，根據職業風險調整規劃重點。

單身最怕失能、失智，李宜芳有一位女性客戶，離婚、獨力扶養三個孩子，兩人認識時，客戶大約五十幾歲，後來客戶罹患失智症，雖然有規劃失能險，但孩子領了保險費卻不願花在客戶身上，最後客戶只能輾轉在三個孩子間，成為燙手山芋。「那一刻，我深深感受到，長壽不只是祝福，有時也是一場對照護與自主的考驗。」

保險服務心法

從補教業轉戰保險業，對李宜芳而言，其實是一場不得不的轉折。在補習班任教十多年，因少子化趨勢，學生人數從一班 40 人減到 10 人，她開始思考：「接下來要走哪一條路？」當時她的保險業務，邀請她聽了一場永達的稅務講座，「那是我第一次真正理解保險的力量——它不只是醫療、意外保障，更是人一生財務風險的整體規劃。」

一場講座改變了李宜芳的心念，她開始白天到永達學習、考證照、聽課程，下課後再趕去補習班，不過一年時間，保險業收入就超越本業，轉而專注經營保險業。白紙轉入，李宜芳選擇從「緣故」做起，她說：「許多學生家長本身是企業主，我從輔導孩子教育，轉為關心他們的家庭與退休規劃，成為他們值得信賴的顧問。」

永達完善的訓練系統，從問卷分析、稅務課程到退休規劃架構，讓李宜芳在轉換的過程中不慌不亂，也找到自己的專業定位。從補教到保險，對她而言，表面看似跨界，其實核心一樣：都是在「幫人」，只是從幫孩子改為幫家庭如何守護未來。

李宜芳總結單身者老後的三大風險：活得久但收入中斷、失智或失能時無人照護、資產被誤用或侵占。她說：「重點不在『您有多少錢』，而是這些錢能不能依照您的意志被使用？」針對這些擔憂，她提出三層整合方案，以制度化的方式，讓未來「聽您的話」。

第一層：醫療與長照保險

透過醫療險與長照險，應付住院與照護支出，確疾病來時生活不失衡。

第二層：保險金信託

將終身壽險交由信託銀行管理，預先規範保險金用途，例如：照護、醫療、喪葬及捐贈。這樣做的好處是，錢不會被濫用，能專款專用，讓保險金真正照顧到未來的自己。其中三個重要關鍵是：

1. 專款專用：用途明確，避免資產被濫用或侵占。
2. 信託受託人：由銀行或其他信託業者依法執行，保障中立。
3. 自我控制權：在神智清楚時設定條件，即使未來失智也能維持尊嚴。

第三層：意定監護制度

根據《民法》第 1113 條之 2，個人可在意思健全時，預先指定一位信任的監護人。這個制度透過公證契約，具備法律效力，讓您能決定未來誰可以替你做醫療決策、保險與信託金的啟用、生活與療養的安排，這個人可以是律師、信託銀行或信任的朋友。

她進一步說明，「保險 + 信託 + 意定監護」是最完整的保護方案，監護人可依法啟動照護金、安排醫療計畫，甚至執行「不插管」等照護意願，讓未來的自己被尊重。

保險不是「為孤單準備」，而是「為自由準備」。李宜芳說：「真正的安全感，不是有人陪你，而是未來的每一步，都已被您安排好。」

長壽是福氣，但要有準備；失智不可怕，只要資金與意願已經就位。

「保險是累積資金、信託是執行、意定監護是靈魂。三者結合，就能讓單身者活得更有尊嚴也更安心。」李宜芳說道。

單身不代表孤單，當您透過規劃，把未來交回自己手中，人生的每一刻，都是向自己致敬。

黃馨慧 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

26 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 |

天道酬勤。



黃馨慧・用保險 自己做自己的靠山

近年來，單身人口快速上升，無論是未婚、離婚或喪偶，越來越多人選擇以一己之力走完人生旅程。然而，當疾病、意外或老後生活來臨時，「沒有依靠」往往成為最大的焦慮。

「單身者需要保險，而且可能比已婚者更需要。」永達保經黃馨慧業務儲備協理說道。保險的核心價值就在於讓自己在任何狀況下都有退路，對單身者而言，需要保險的理由有三：

- **自己做自己的靠山：**單身者是自己最大的經濟支柱，一旦發生意外，必須靠保險轉嫁相關風險。
- **減輕風險發生時的經濟壓力：**意外或疾病可能帶來高額的醫療費用和收入中斷，保險能避免陷入吃老本的困境。
- **提早規劃老後的生活費：**沒有子女可依賴，更需要透過保險來確保退休後的生活品質，避免晚年陷入經濟困境。

「老並不可怕，沒有尊嚴才可怕。年輕時不存糧，老了又老又窮又病，才是人生真正的悲哀。」黃馨慧建議單身者要從四個面向來看自身的保險規劃，

一、在不健康的老時，補足實支實付醫療：

單身者應從醫療基礎做起，特別是「實支實付」的保障，建議醫療給付保額至少要有 30 萬元，並每年檢視一次保單狀況，就像健檢一樣，因應醫療環境進行調整。過去許多定期日額型或終身醫療險，都只能補貼病房費，無法應付高額自費項目，因此建議要加強能賠自費的實支實付險。

二、在健康的老時，創造足夠的被動現金流：

在有能力時準備退休金，創造固定的被動收入，老後才能應付基本生活開銷。可以透過投資型保單，選擇配息基金，創造被動收入；也能規劃還本型保單或有保價金的壽險，特色是活越久累積越多。以目前國人的生活成本估算，要維持一定生活品質，退休後每月至少要有 3 萬元現金流。

三、有錢的單身高齡者，加強失能照護和資產保全：

對高資產族群而言，雖然醫療費用的轉嫁可有可無，但仍應重視失能照護、資產保全和財富傳承等需求。「有錢也需要保險」，透過失能險，萬一意外、疾病突然降臨，導致無法工作，可以轉嫁照護費用，讓生活更有保障；而為了避免投資失利、以及層出

保險服務心法

「一句承諾一生朋友」是黃馨慧 26 載保險生涯的核心理念。最初基於嚴峻的經濟壓力，在與先生離婚後，獨自撫養三個孩子，同時承擔著工廠結束後的百萬負債。深知傳統工作無法快速清償債務並實現「買房子」的目標，因此決心進入這個能讓她「多少收入自己決定」的行業。

由於缺乏人脈，她從零開始，專注於陌生拜訪。她形容自己曾每天吃「免（台語）」，但她學會克服心裡的恐懼感，主動開口認識陌生人。她將主管口中口語不清、無人脈等劣勢轉化為優勢，用真誠讓客戶安心，累積了 1,000 多位客戶。

為了履行「一輩子的服務承諾」，同時考量市場趨勢、產品限制，黃馨慧在 40 幾歲的時候，放棄可觀的續佣，轉至永達服務。將服務層級從過去的醫療保障提升至退休與資產風險規劃。

為了確保即使自己退休，客戶的服務也不會中斷成為「孤兒保單」，她更已做好服務傳承的規劃：她有兩位兒子已具備保險證照，未來將接手服務，真正實現她對客戶「一生朋友」的承諾。

不窮的詐騙等風險，則建議規劃利變型增額終身壽險，其繳費期滿、保價金隨時間複利增值的特性，能避免資產被通膨、詐騙或市場波動吞蝕。

四、沒錢的單身高齡者至少需有重大傷病、意外險：

經濟條件有限的單身族，除了必備實支實付醫療險之外，也建議備妥「一次給付的重大傷病險、癌症險與意外險」三大基本防線。越早開始準備，用小錢換大保障，是對自己最好的投資。此外，保險具備紀律性繳費的特色，對擔心自身定力不足的單身族而言，是準備退休金的最佳工具，透過繳費期固定的壽險或年金型商品，尤其是利變型增額終身壽險，能確保長期累積資產、避免退休時無以為繼。

「現在不是怕不夠活，而是怕太長壽。」黃馨慧指出，許多單身長者擔心失智後被詐騙或無人照護，應善用安養信託與意定監護制度來預防風險。她建議四大重點。

- 一、透過安養信託將資產交由銀行代為管理，專款專用。
- 二、提前辦理意定監護，指定信任的朋友或親人負責就醫與財務事務。

三、簽署預立醫療決定書，註記於健保卡上，明確表達生命末期的醫療意願。

四、在聯徵中心申請金融註記，限制金融機構核發信用卡或貸款等行為，避免詐騙發生。

「照顧自己，不只是經濟層面，也包含身心尊嚴。」她說，善用保險與法律制度，才能在老後「活得好，也活得好」。

她特別分享一位 62 歲女性客戶的故事。這位客戶喪偶多年，一手撫養四名子女長大，為了保障孩子，早年買了近 60 張保單。客戶的保障結構非常複雜，終身醫療太多、自費實支卻只有 9.5 萬，意外險偏高，還本型保單比例過重，與客戶當下想照顧自己的需求不符，於是她協助重新設計配置，規劃 8 年期繳的利變增額保單，讓客戶從 79 歲開始，每年能有約 100 萬元的現金流，既能旅遊、做公益，也不用擔心成為子女負擔。

單身不孤單，只要您懂得為自己預備未來。保險，是自己照顧自己的最好方式，也是一份對未來的敬意。💡

永達公益季活動最終場

用歡笑傳遞愛 | 永達公益電影日

《辣媽辣妹 2》圓滿落幕！



活動前與夥伴及客戶們合影。

9 / 26 是一個充滿愛與笑聲的日子！由永達伍安晟業務籌備副總、彭文平業務協理、潘婕伶業務協理積極號召與帶領，攜手夥伴們舉辦的「公益電影日」，活動訊息一發布，112 個席次瞬間搶購一空，現場座無虛席，見證這場溫馨又具深度的公益盛會。

本次活動特別選映的《辣媽辣妹 2》，在上映期間票房表現亮眼、口碑佳，具備極高的觀賞吸引力，成功吸引來賓踴躍參與。這部以親子關係為主軸的喜劇片，觀影過程中反思自身家庭關係，激發更深的情感交流。這不僅是一場娛樂活動，更是一種潛移默化的教育與啟發，提醒父母更理解孩子的內心

需求，也期望孩子能體會父母的付出與用心。

這場電影日不只是娛樂，更是一份對社會的關懷。活動報名費共計 60,500 元，全數捐贈給永達社福基金會，作為「長照專車購置經費」，將每一張電影票化為對長者的實際守護。在高齡化與長期照顧需求日益增加的社會中，家庭成員之間的相互支持與情感連結更顯重要。透過電影引發的共鳴，提醒大家關心長輩的生活品質與心理需求，並思考如何在忙碌的生活中，依然能兼顧陪伴與照顧，共同營造彼此理解、互相支持的友善環境。❤️



電影放映前，大家都充滿期待。



戰火中孕育的書畫家 金門素民 以佛入畫 以筆行舞

文、攝影／洪詩茵 部分圖檔／陳素民老師



陳素民老師和大女兒李佩儒與被譽為傳家寶的《行舞》、《和風》合影。

現年 88 歲的書畫家——陳素民老師，出生於金門山外，字狷君，號清覺、密等，人稱「金門素民」。她的一生，如同筆墨在宣紙上舞動，行過艱難與信念，用她的一生詮釋「行願」二字，從教育到藝術，從塵世到佛心，筆墨之間，是金門女兒不屈的靈魂，更書寫出金門女性的堅韌、信仰與自在清淨心。

戰火下的金門女兒 立志改變未來

1958 年，金門砲火連天。曾以全縣第一名「女狀元」入讀初中部的陳素民，憑著優異成績畢業，在 823 砲戰的震耳炮聲中，立下心願——「我要離開金門，走出金門女子的宿命！走出封建制度下的生活！」為了赴台求學，她頂著父親的反對，三度逃家懇求，只為踏上改變命運的路，最後以「畢業後一定回金門」的承諾換得父親首肯。經歷經濟拮据與重重關卡，終於以「流亡學

生」身分轉入台北女師專幼教科就讀，並在 1961 年畢業。完成學業後，她返鄉投入教育，先後服務於金湖、金寧國小，更奉命籌辦金門第一所幼稚園——「金城幼稚園」，為家鄉幼兒教育奠定基礎。

在金城幼稚園兩年繪畫教學生涯，激發陳素民對繪畫創作的興趣與熱情，也因此獲得保送，再度赴台，就讀國立師範大學美術系，實現她對藝術的追求，也奠定她往後踏上書畫創作之路的基礎。1968 年畢業後，她再度返金服務於金城國中，兼任金城幼稚園主任，持續為故鄉教育貢獻一己之力。1971 年轉調台灣任教大理國中、中山女高，長達 28 年的時光，陳素民都奉獻給了教育，桃李滿天下。但她對藝術的熱情從未熄滅，於是在 1993 年，她選擇從教育界退休，回歸最初的藝術夢，在 54 歲開始自己的「第三人生」。

從教壇到畫壇 書畫合一

54 歲重返畫壇的陳素民，深感書法功力尚需精進，乃拜師名家謝宗安習書法，奠定紮實筆法。此後，因緣際會與佛法結緣，沉浸於大乘佛法的經典之中，她的藝術開始融入宗教思想，進入「書畫合一」的境界，以佛心入畫，以畫悟道。她的作品中蘊含佛理智慧與人生體悟。「金門素民」是她於作品上落款的名號，既是對家鄉的情感印記，也象徵她清淨、無爭、返璞歸真的創作精神。

多年來，她的創作累積至少上百幅，筆下氣韻兼容書法與繪畫之美。而印章亦是她作品的靈魂之一——「金門陳氏」、「金門素民」、「開心」等印，皆藏深意。她說：「印章是第三道力量，為作品注入信念與生命。」

為了讓更多人親近藝術，她在金門信義新村興建四層樓宅——「能仁小築」，是陳素民的師父徹聖上師賜名。以二、三樓作為畫廊，不僅是她返金的住所，也是她個人及女兒李佩道之書畫作品的陳列收藏空間，室內簡約雅緻，牆上懸掛的書畫氣韻流轉，靜中見境。

能仁居畫室不僅是陳素民金門的家，更是她與書畫共生的地方。雖未固定對外開放，但若有知音上門，她始終熱情迎接、甚至親自導覽，細訴每幅畫作背後的心念，即便無法相陪，也會交代他人相迎。

從 54 歲到如今 88 歲，陳素民對創作的熱情從未止息，她說：「創作對我來說是一輩子的事，我會一直畫下去。」每逢春節，她仍親筆揮毫春聯，除了自家使用也贈與鄰里好友，筆墨之間盡是祝福與生命力。



陳素民老師親筆揮毫春聯。



二女兒李佩道（右）承其衣鉢，同為書畫家。



金門能仁居畫室。

57 畫會 老同學的青春再續

今年，陳素民再度參加「國立臺灣師範大學藝術學系 57 級——57 畫會 2025 聯展」，展出《行舞》、《漢天唐土 長安城》、《接引寺 行向普賢道場》、《和風》與《櫻花燦 花開顯智慧》等五件代表作品。這些作品融合佛理與人生哲理，其中《行舞》與《和風》兩幅作品更被藝術界讚譽為「傳家之寶」。

展覽當日，她健步至地下室展區，步伐雖緩卻堅定，一幅幅詳細講解創作理念與意境，陪同的大女兒笑著說：「現在已經很少看到媽媽這麼有活力了！」現場碰到老同學或其子女，陳素民更是熱情地寒暄合照，親切活潑的言行，絲毫看不出已是耄耋之年。遇到當年曾經提攜的中山女高學生，她更開心地闡述著當年的故事，現場笑聲、暖意盈盈。

她說：「我們 57 級的老同學，每年都會舉辦聯展，就像開同學會。幾十年沒見面，一見又像回到年輕時光。」藝術，成了他們延續友情與生命熱度的橋梁。

書畫即修行 人生即創作

從金門女兒到作育英才的老師、到書畫合一的藝術家，陳素民以筆走過時代變遷。她說：「人生嘛，就是要走自己最喜歡的路，做自己最喜歡的事。」

如今，她的作品與人生哲理交融成一體，參與國內外大大小小的展覽，更在 2019 年榮獲金門縣第四屆文化



陳素民老師展出五件代表作品。 57 畫會聯展衍若一場忘年同學會。

獎，成為當代女性藝術家的典範。她以作品「行舞」象徵行於菩提道上，願以藝術為家鄉文化的種子，開出智慧與慈悲的花。

88 歲的她，依舊持續創作，在她的生命裡，筆墨不只是藝術，更是修行；畫紙不只是載體，更是心的道場。

從在砲火中堅持學習之路的少女，到藝術與信仰兼修的創作家，金門素民，以筆行舞、以心為畫，用一生書寫不朽的自在篇章。 🌸

作品一：《行舞》

以佛法的功德力與加持力，展現衆生在法界中「行」與「舞」的共融之美。「行」為實踐，「舞」為理念與身心的共振。老師以「樂善居」之印，寓意靜觀與修行，藉由身心合一的創作，喚醒人們以行動踐行善道。



作品二：《漢天唐土 長安城》

描繪漢唐盛世的長安城，從上師法語：「旭日東昇 護城牆、春暖清風 送客航…」，詩畫間融入人情世事的流轉與權力的爭奪，映照古今人間的榮枯與興衰，也折射衆生的競逐與感悟。



作品三：《接引寺 行向普賢道場》

以普賢菩薩的慈願為核心，描繪人間「接引」之地與佛境相連。畫中雙獅鎮守，引導衆生朝聖祈願。詩文寓意勇於前行，行過苦樂與是非，超越生死與愚智，在行動中體悟生命的本願與清淨，致力利己利他之行。



作品四：《和風》

象徵和平、和諧與自在的清淨生活。畫上詩作「和風迎春意，暖陽鋪彩衣，清淨自在心；圓融無對立，海晏昇明月，淨土現實地。」流露圓融無爭的思想，呼籲人們放下對立，以平和心共築安樂淨土。



作品五：《櫻花燦 花開顯智慧》

創作靈感來自老師隨師訪日本高野山時的櫻花盛景。滿山櫻花如雲，象徵智慧與覺悟的綻放。作品以自然景象映照心靈境界，寓意花開燦爛能啟迪衆生，讓生命更圓滿。



新北市永達盃身心障礙運動嘉年華 首見越野沙灘輪椅 克服沙灘通行困難



永達保經購置兩台越野沙灘輪椅，由（左起）吳柏瑋總經理特助代表捐贈、新北市政府侯友宜市長見證、輪椅夢公園聯盟呂嘉儀營運長受贈。

由 新北市政府體育局主辦的年度運動盛事「新北市永達盃身心障礙運動嘉年華」於10/18(六)在新北市樹林共融體育園區舉行，永達保險經紀人公司連續九年贊助該活動舉辦，至今已在樹林共融園區成功設置16項適合身心障礙者及銀髮族使用的運動設施，打造全齡友善、平權共融的運動環境。今年永達保險經紀人更加碼購置兩輛越野沙灘輪椅，讓身障者能更順利地在沙灘通行，自在的體驗水上活動。

自2017年起，新北市政府體育局攜手永達保險經紀人舉辦「新北市永達盃身心障礙運動嘉年華」，該活動的舉辦主要為提倡身心障礙者及銀髮族多元的運動與休閒風氣，培養他們常態性的運動習慣。

今年有600多位身心障礙者及銀髮族參加羽球、地板滾球、地板冰壺、飛盤、桌球、射箭、飛鏢、手搖車、輪椅壘球、匹克球等十項體驗闖關活動，現場熱鬧非凡。值得一提的是，主辦單位特別為輪椅朋友設定電子飛鏢機台專屬高度，讓他們無須仰望，可以跟一般人一樣輕鬆平視進行「輪椅飛鏢」體驗。

本次永達保險經紀人協助購置兩輛由我國身心障礙者設計開發的越野沙灘輪椅，可由障礙者自行推動，通行於草地、碎石路面等崎嶇地形，最重要的是能幫助障礙者順利通行沙灘抵達下水點，再利用移位機進入船艙進行獨木舟活動。新北市侯友宜市長特別感謝永達保險經紀人，繼協助添置復康巴



2025「新北市永達歪身心障礙運動嘉年華」現場共有 600 多位身心障礙者及銀髮族參加羽球、飛鏢、手搖車、匹克球等十項體驗闖關活動，現場熱鬧非凡。



(左 3 起) 侯友宜市長、吳柏瑋總經理特助、(左 1 起) 呂嘉儀營運長，中華民國身心障礙者休閒運動推廣協會劉耀台副理事長、(右 1) 張思敏名譽理事長與本次捐贈的沙灘輪椅合影留念。



現場闖關活動有冰壺、羽球、飛鏢、飛盤、桌球、匹克球等，由多位身心障礙者及銀髮族熱情參加。

士、手搖車、電動輪椅、腦麻跑步車、健身器等陸上設備外，亦協助水上輪椅夢公園購置無障礙獨木舟、移位機及越野沙灘輪椅等水域無障礙輔具。

永達保經吳柏瑋總經理特助表示，永達保經長期投入身心障礙運動的推廣與支持，從 2005 年起，推動輪椅系列推廣活動，持續協助身障朋友打

造一個友善、無障礙的運動環境。透過新北市永達歪身心障礙運動嘉年華及體驗水域輔具等活動，讓身心障礙朋友與銀髮族都能自在參與，進而實現共融、行動無礙的理念。未來，永達將持續以實際行動推動運動平權，讓每一位障礙者都能在公平的環境中享受動能，共同創造一個更有愛、更平權的社會。💪



守護單身 及早預防失智才安心

整理／洪詩茵 部分資料來源／衛生福利部食品藥物管理署



隨人口快速高齡化，失智症已成為全球公共健康的重要議題。根據世界衛生組織（WHO）最新估計，目前全球已有超過 5,500 萬名失智症患者，且每三秒就增加一名。台灣也不例外，根據衛生福利部最新調查結果，全國社區 65 歲以上長者失智症盛行率為 7.99%，亦即 100 位 65 歲長者中約有 8 位可能罹患失智症。對於單身族群而言，失智帶來的風險與挑戰更為複雜，因為少了家人即時發現與協助，往往容易延誤診斷與照護。

預防比治療更重要

目前醫學界仍未找到完全治癒失智的方法，因此「預防」就成為最關鍵的一步。近年的國際研究顯示，失智症大約有 40% 的風險與可調整的生活因子相關，只要

及早行動，透過健康管理，就能顯著降低風險。

例如，哈佛醫學院的追蹤研究指出，維持規律的運動習慣、均衡飲食（特別是地中海型飲食）、控制血壓與血糖，以及保持良好的睡眠品質，對大腦健康都有保護效果。另一份芬蘭的「FINGER 計畫」更進一步證明，結合營養、運動、腦力訓練與社交參與的多元介入，可讓高齡者的認知功能維持更久，延緩退化速度。

具體來說，「積極生活管理」有助降低失智風險，且方法並不難落實在日常生活中：

一、積極的人生目標與社交參與：

對單身族群來說，社交孤立是一項隱性風險。研究發現，缺乏社交互動的人，失智風險比一般人高出約 1.5 倍。因此，主動參與社區活動、志工服務或是學習新技

能，都有助降低失智機率。

其中，聽力健康更是容易被大眾忽視的一環，英國一項長達 20 年的追蹤研究指出，若能在 70 歲前妥善處理聽力問題，失智風險可降低達 61%。聽力健康與大腦功能息息相關，可有效避免社交孤立，也是防失智的重要一環。

政府推動的長照政策，也提供了社區據點與失智友善服務。對於單身長者或高風險族群而言，透過社區關懷據點、日照中心或居家服務，不僅能獲得健康促進與檢測，也能避免孤立，建立穩定的支持網絡。特別是「失智社區服務據點」的設置，讓有需要的民衆能在熟悉的生活圈獲得早期篩檢與陪伴，降低照護落差。

二、健康生活型態與地中海飲食：

許多研究皆指出，運動、規律作息、腦力刺激、社交活動與壓力管理，都是維持認知功能的重要因素。具體作法包括：每週至少 150 分鐘中度運動；每天規律睡眠，避免熬夜；保持閱讀、下棋、外語學習等持續挑戰腦力的活動；練習冥想、深呼吸或靜坐，降低壓力水平。

除此之外，哈佛團隊也證實，持續以蔬果、全穀、橄欖油為主的地中海飲食，能顯著減少失智機率。地中海飲食是一種以蔬菜、水果、全穀類、堅果、豆類與橄欖油為主的飲食模式，不用太複雜，飲食上盡量遵守：多蔬菜、多好油、適量蛋白質、原型澱粉，如果可以，最好也能多以魚類取代紅肉，少吃加工食品。

及早檢視 留一份保障給未來

國民健康署致力於推廣對失智症正確認識，鼓勵民衆從生活中建立健康生活型態，透過均衡飲食、運動、社會參與、避免三高（高血壓、高血糖和高血脂）、吸菸等，積極降低罹患失智的風險。為了打造失智友善的社會，更將於 11 月底推出失智友善繪本《途中的光芒》的 2D 數位動畫，期盼國人理解並與失智者同在。

失智預防不僅是醫學議題，更是生活選擇。國際研究的啟示很清楚：健康的日常管理、積極的社交參與，再

加上政策資源的善用，都是守護大腦的關鍵。對單身族群來說，提早檢視自身健康、建立生活支持網絡，就是給未來的自己最實際的保障。💡

關心 少不了聆聽－助聽器之選配與保養

「你可以再說一次嗎？我聽不清楚！」、「你可以再說大聲一點嗎？我聽不到！」。若常常發生上述狀況，請小心，您的聽力可能受損了！應儘速求診專業醫師，進行精密之聽力檢查。若需使用助聽器，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特此介紹較多人使用之傳統氣導式助聽器，並提醒，助聽器屬於醫療器材管理，選配前，建議先向專業醫師諮詢外，應把握【認證照、看說明】，以及詳細閱讀使用說明書，食藥署並提供三步驟，讓您選配的助聽器時時維持在最佳狀態：

- 一、**適時保養**：由於助聽器需塞入外耳道，可能會發生因耳垢而堵塞助聽器的聲音輸出口或排氣孔，因此每日的清潔是必要的。此外，為確保助聽器維持在最佳狀態下，應於睡前檢查電池電力是否足夠，並以乾淨的軟布或毛巾輕拭助聽器。
- 二、**保持乾燥**：助聽器內有精密電路，受潮易導致助聽器功能異常，甚至損壞。因此在從事與水有關的活動時，一定要將助聽器取下，並存放於乾燥的環境。
- 三、**定期維護**：定期將助聽器送回廠商進行維護，並根據使用者之聽力進行助聽器的調整。

再次提醒您，在選配助聽器時，應該依循【認證照、看說明】之正確選購方法。【認證照】應認明產品包裝上是否有刊載衛生福利部核准之「醫療器材許可證字號」，並至領有衛生局核發的「藥商許可執照」之合法店家購買。【看說明】民衆在使用助聽器前，應該看清楚產品包裝是否有完整之標示內容，包括廠商名稱、地址、品名等，並確認製造日期及保存期限等資訊，及詳細閱讀產品使用說明書，讓使用者戴得安心，家人也放心！



跟著專家這樣吃 輕鬆實踐地中海飲食

整理／洪詩茵

本文摘自／台灣廣廈《高代謝地中海日常菜：早午餐 X 便當菜 X 常備菜，「全球最佳飲食法」75 道減醣低卡速簡料理》

根據衛生福利部於 2024 年 3 月 21 日公布最新臺灣社區失智症流行病學調查結果，全國社區 65 歲以上長者失智症盛行率調查結果為 7.99%，女性失智症盛行率為 9.36%、男性 6.35%；而國家發展委員會的推估資料，也顯示失智人口有逐年攀升趨勢，2031 年將逾 47 萬人。而依據國際最新研究，即便攜帶 APOE4 等失智遺傳高風險基因，若遵循地中海飲食（富含蔬果、全穀、健康油脂等），也能顯著降低認知退化風險。

因實行地中海飲食成功瘦身的地中海主廚馬可老師，十多年來常面對地中海飲食很難實踐的的詢問，於是出書分享自己如何將「減醣、低卡、吃好油」的地中海飲食原則，落實到每一天的生活中，教導大家善用食材預調理、常備菜，每天 15 分鐘就能吃得健康又美味。本專題精選四道簡單的地中海料理食譜，快跟著馬可主廚一起動手，輕鬆上菜！

改變飲食習慣 其實比你想像中簡單

我一直相信：好的飲食，不該是少數人的特權，而是大家每天都能享受的生活。而這一次，決定製作這本更生活化、更容易實踐的地中海料理書，理由只有一個——因為我聽見了大家的聲音：時間太少、料理太難、食材太難買……所以在這本書中，我分享的是自己平常的飲食。具體來說，我都是怎麼決定吃什麼的呢？

STEP 1 選擇吃什麼？ 能吃食物 就不吃食品

這個原則，是我十年前開始轉變飲食習慣時最先訂定

的。什麼是「食物」？老話一句，就是那些你一眼能辨識的東西，例如：蔬果、魚肉、堅果、全穀雜糧。什麼是「食品」？就是加工過、加了很多看不懂成分的東西，例如：餅乾、蛋糕、炸物、各種邪惡零食。

這個原則一直到現在還是很好用。每當我在便利商店、超市採買時，腦海裡就會自動冒出一個小聲音：「這是食物，還是食品？」如果是食品，我會默默把它放回架上，偶爾吃無妨，但日常選擇以原型食物為主，就會漸漸養成好的飲食習慣。

STEP 2 判斷吃多少？ 掌握「321 黃金比例」搭配原則

我的餐盤，基本上每天都遵循一個簡單的小公式：3 份蔬菜、2 份蛋白質、1 份澱粉。每一份的量以「自己的拳頭」大小來計算，例如 2 份蛋白質，大概就是兩個拳頭大小的量。這樣的組合，保證纖維質夠、蛋白質足、能量穩定，還能讓血糖平穩，而且吃起來很飽足，自然可以減少暴食和嘴饞。

比起每餐計算熱量、營養，這樣的方式更直覺，不管自煮外食都能秒套用，完全不燒腦！除了直接估算料理量，也推薦大家一個小方法，可以在烹調前先大致依照這個比例抓出食材的量，這樣一來，無論做什麼菜，營養都能一次到位。

STEP 3 決定怎麼煮？ 要好吃 也要簡單、方便、省時

這一點對每天忙翻天的我來說，真的超重要啊！沒空的時候，能夠快速完成的料理絕對是我的首選，像是 60 秒燜煎蝦、燜燒蔬菜、苦茶油水煎蛋等，或是請出

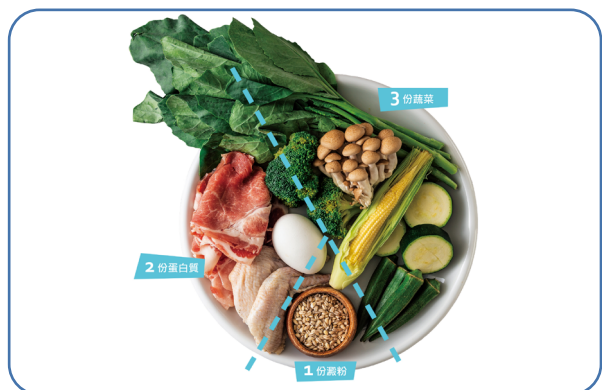
電鍋、氣炸鍋、烤箱等小家電來幫忙，放下去煮就可以先忙其他事。

我的冰箱裡也會存放一些常備菜或是預調理包，例如地中海式氣炸嫩雞胸、奶油味噌燉豬梅花，隨時要吃從冰箱拿出來就好。不僅備餐方便許多，最重要的是，廚房清理起來也超快！

Chef's Tips

喝水也是高代謝的關鍵

除了充分的營養，提醒大家也一定要喝足夠的水。每個人應該喝的水量，是你體重的 30 倍（例如我 80 公斤，每天飲水量就是 $80 \times 30 = 2400\text{cc}$ ）。水分補充足夠，代謝才會順暢，連皮膚都會偷偷變好喔！



選擇好食材，並依照蔬菜 3：蛋白質 2：澱粉 1 的比例先抓量。

跟著馬可主廚輕鬆上菜

【苦茶油水煎蛋】

雞蛋不一定要翻來翻去才算煎，這道用苦茶油＋鍋蓋燜煎的作法，不用翻面也能煎出外緣微酥、蛋黃剛剛好的完美煎蛋。這是一道操作簡單、成功率百分百的快手料理。

烹調時間：6～8 分鐘

日常應用：快速料理、便當菜

保存方法：現做現吃

材料（1 人份）：

雞蛋 ----- 2 顆 苦茶油 ---- 30cc
飲用水 --- 30cc 鹽 ---- 1/4 大匙



作法：

1. 先取用一個小碗，把雞蛋打在碗裡備用。
2. 取用一個小的平底鍋，將苦茶油放入後，開大火，等待油溫到達工作溫度（用木筷放入油鍋中測試，筷子前端冒泡泡的時候）後，將雞蛋放入煎大約 30 秒。
3. 30 秒後迅速將飲用水倒入鍋中，立刻蓋上鍋蓋再煎 30 秒，關火。此時煎蛋會呈現蛋白酥脆、蛋黃不熟的狀態，撒上鹽即可享用。

Chef's Tips

- 製作水煎蛋時，請全程大火不用翻面，這樣蛋白才會形成酥脆口感。
- 如果想要吃全熟的蛋黃，就在蓋上鍋蓋的 30 秒之後，轉小火、倒水 50～60cc 再煎 30 秒，蛋黃就會全熟。

【浩克綠拿鐵】

綠拿鐵主要使用大量的深綠葉菜，搭配香蕉與豆漿，口感濃郁、營養滿點，是早晨抗氧化果昔的超人氣代表！這裡使用的羽衣甘藍被稱為「超級食物」，含有葉酸、鈣和鐵等豐富的營養素，以及各種維生素等抗氧化物質，早上起床來一杯，立刻帶來滿滿的活力！

烹調時間：10 分鐘

日常應用：快速料理

保存方法：現做現吃

**材料（2 人份）：**

羽衣甘藍 --- 100g 香蕉 --- 100g
 蘋果 ----- 100g 堅果 --- 1 大匙
 冷壓初榨橄欖油或亞麻仁油 --- 1 大匙
 牛奶或無糖豆漿 ----- 250cc

作法：

1. 將香蕉、蘋果皆去皮備用。
2. 燒一鍋滾水，將羽衣甘藍汆燙 10 秒鐘後，迅速放入冰塊水中冰鎮，然後擠乾水分，放入果汁機中。
3. 將其餘所有材料放入果汁機中，攪打均勻即可享用。

Chef's Tips

羽衣甘藍可以換成任何你喜歡的綠色葉菜類，例如：小松菜、京都水菜，都相當推薦。但是記得蔬菜都要汆燙一下，以免喝不慣蔬菜原有的草腥味。

【高蛋白雞肉豆腐漢堡排】

這道料理一次可以攝取到動物性和植物的優質蛋白質，雞胸肉低脂，但沒處理好容易乾澀，加入豬絞肉可以增加油潤度，簡單創造多汁的軟嫩口感。小漢堡排先捏好放冷凍非常方便，需要的時候再拿出來煎熟，當成三餐配菜、帶便當，或是夾在麵包裡做成漢堡、三明治都好吃。



烹調時間：30 分鐘

日常應用：預調理、便當菜

保存方法：現做現吃

材料（4 人份）：

雞胸絞肉 --- 250g 豬絞肉 --- 250g 乾香菇 --- 5g
 板豆腐 --- 1/2 塊（約 75g） 雞蛋 -- 1 顆
 紅蘿蔔 --- 1/2 條（約 75g） 青蔥 -- 1 支

作法：

1. 將板豆腐捏碎，紅蘿蔔和青蔥切碎，乾香菇泡軟後切碎。
2. 取用一個大碗，將所有的材料都放進去之後，攪拌均勻。
3. 將雞肉餡料大概分成八等份，捏成圓餅狀。
4. 取用一個大的平底鍋，加入大約 30cc 橄欖油（材料分量外），放在瓦斯爐上開大火，等到油溫到達工作溫度之後（用木筷放入油鍋中測試，筷子前端冒泡泡的時候），將雞肉圓餅放進去煎製，煎至其中一面呈現金黃色之後，就轉成小火，並把雞肉餅翻面。（圖 A）

※ 雞肉餡料攪拌均勻之後，捏塑成一個一個大小差不多的扁圓形，放入鍋中煎。

5. 當雞肉餅兩面都呈現金黃色之後，開回大火，迅速加入 100cc 的飲用水（材料分量外），蓋上鍋蓋燜約 3 分鐘即可享用。（圖 B）

※ 兩面都煎到上色後，倒入飲用水，並迅速蓋上鍋蓋燜一下。



A 圖：雞肉餡料攪拌均勻之後，捏塑成一個一個大小差不多的扁圓形，放入鍋中煎。



B 圖：兩面都煎到上色後，倒入飲用水，並迅速蓋上鍋蓋燜一下。

Chef's Tips

• 像這樣加入飲用水煎製肉類的方式，稱為「水煎法」，

像是市售一般的水煎包，也是用這種方式製作。可以讓肉質快速熟透，也保留更多原汁。

- 捏成圓餅狀後不煎熟，直接平鋪在保鮮盒中，可以冷凍 2～3 週。

【簡易版普羅旺斯燉菜】

大家還記得電影《料理鼠王》裡的那鍋超美蔬菜盤嗎？在這裡，要教大家把那道菜換成「大家都做得出來」的簡易版！彩椒、茄子、蘆筍、番茄慢燉出甜味，可以一次攝取到大量不同蔬菜的植化素、維生素、膳食纖維，營養味道都滿分！口味酸甜適中，一鍋吃光也不會覺得膩，超級推薦多煮一點，當成「週末做一鍋、加熱配蛋吃」的常備菜。



烹調時間：30 分鐘

日常應用：常備菜、便當菜

保存方法：冷藏 2～3 天

材料（4 人份）：

綠蘆筍 --- 200g(約1條) 黃蘆筍 --- 200g(約1條)

茄子 --- 150g(約 1/2 顆) 紅色小番茄 ----- 100g
黃色小番茄 --- 100g 洋蔥 ----- 100g
去皮蒜頭 --- 30g 番茄碎粒罐頭 ----- 400g
冷壓初榨橄欖油 ----- 80cc

調味料：

白葡萄酒 --- 50cc 義大利綜合香料 --- 1/2 大匙
黑胡椒碎 --- 1/3 大匙 二號砂糖 --- 1/3 大匙
鹽 ----- 1/4 大匙

作法：

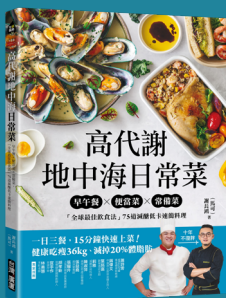
1. 將綠黃蘆筍、茄子都切厚片，紅黃小番茄切對半，洋蔥切片，蒜頭切碎。
2. 取用一個大平底鍋，先倒入 30cc 橄欖油，等待油溫到達工作溫度（用木筷放入油鍋中測試，筷子前端冒泡泡的時候）後，將蒜頭與所有蔬菜放進去拌炒均勻。
3. 鍋子中的蔬菜拌炒均勻後，倒入白葡萄酒與番茄碎粒罐頭，再加入其他調味料，充分拌炒均勻，等到沸騰時，轉小火燉煮約 8 分鐘。
4. 確認蔬菜都煮到軟熟後，再將蔬菜排好，淋上剩餘的橄欖油即可享用。

Chef's Tips

如果想要增加一些飽足感，可以在普羅旺斯燉菜中加入馬鈴薯。🍠

《高代謝地中海日常菜：早午餐 X 便當菜 X 常備菜，「全球最佳飲食法」75 道減醣低卡速簡料理》

蟬聯 8 年「全球最佳飲食法」的家常地中海食譜，完整大公開！食材更好取、烹調更速簡！平日三餐、帶便當、聚餐宴客，15 分鐘快速上菜！75 道「最符合現代人生活型態」的高代謝料理，讓你不算熱量、不控食量，每天吃好、吃飽又吃瘦！



出版社：台灣廣廈

作者：謝長鴻（馬可）· 廚師／高階品油師、廚師經歷超過 30 年

體重曾經高達 118 公斤，實行地中海飲食後，不僅成功減到 82 公斤，體脂肪率也從原先將近 40% 減掉 20%，至今 10 年沒有再復胖！為了進一步鑽研地中海料理，投入品油師的世界，取得全亞洲地區僅少數人成功考取的高階品油師證照。擅長將橄欖油融入台灣在地食材，做出符合台灣家庭的地中海飲食。經常受邀參與平面、網路及電視媒體採訪，分享廚藝與減重心得。

●證照：O.L.E.A. 義大利國立橄欖油專業品油協會認證高階品油師、O.N.A.O.O. 義大利國立品油協會認證初階品油師

●著作：《Crazy Marco 地中海料理教室》、《每天 5 分鐘，4 週享瘦一身輕》、《遠離失智，吃出健康腦》、《高代謝地中海料理》

博客來連結：

<https://is.gd/hn5khK>

健康快遞

整理／公關部 圖文資料來源／衛生福利部食品藥物管理署

蛋白質宣稱有規定 這樣標才合法

隨著運動及健身風潮的興起，愈來愈多人在均衡飲食外，特別補充富含蛋白質的食品，市售產品外包裝常標有「高蛋白質」、「2 倍蛋白質」及「低糖高蛋白質」等字樣。這些標示並非隨意為之，而是需符合衛生福利部 2024 年 2 月 19 日修正公告的《包裝食品營養宣稱應遵行事項》規定。現在就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）帶您快速了解！

蛋白質營養宣稱怎麼標 數字有依據

（一）「高蛋白質」

若食品要標示「高蛋白質」、「富含」、「多」、「強化」等詞語，需符合下列標準之一：

- 固體或半固體食品**：每 100 公克蛋白質含量達 12 公克或以上。
- 液體食品**：每 100 毫升或每 100 大卡蛋白質達 6 公克或以上。

例如：若豆漿標示「高蛋白質」，代表其每 100 毫升或每 100 大卡所含蛋白質高於 6 公克，才符合規定。

（二）「2 倍蛋白質」

若產品想宣稱「某食品的 2 倍蛋白質」或「較…多」、「較…高」等比較式用語，必須符合以下條件：

- 固體或半固體食品**：與同類參考食品相比，每 100 公克蛋白質須多 6 公克或以上。
- 液體食品**：每 100 毫升或每 100 大卡須多 3 公克或以上。

此外，包裝上需清楚標明比較對象名稱與實際蛋白質差異數值。例如：「食安牌濃豆漿的蛋白質是食安牌豆漿的 2 倍」，表示每 100 毫升所含蛋白質

為參考品的 2 倍。

（三）「低糖高蛋白質」

若食品同時標示多項營養宣稱（如「低糖高蛋白質」），必須使用相同的衡量單位（例如都用每 100 毫升或每 100 大卡）。例如：豆漿若標示「低糖高蛋白質」，須符合以下條件：每 100 毫升糖含量少於 2.5 公克同時蛋白質含量大於 6 公克。

食藥署提醒民衆在選購食品時，務必仔細閱讀營養標示與產品資訊，了解是否符合個人營養需求避免被標語誤導。如欲了解標示規定的詳細內容，可至食品標示諮詢服務平台（www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Home/Index）查看相關資訊。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1040 期）



運動、健身風潮興起，市售富含蛋白質的食品需標示清楚。

從冷藏到加熱 吃對即食雞胸肉更安全

即食雞胸肉因其低脂高蛋白的特性，加上食用方便，成為許多消費者日常飲食中的熱門選擇。然而，這類冷藏包裝食品在保存與處理上仍需謹慎，才能確保食用安全。為此，食藥署特別邀請財團法人食品工業發展研究所楊炳輝副所長，分享即食雞胸肉的選購與保存要點。

從包裝到餐桌 冷藏即食雞胸肉的安全守則

即食雞胸肉在生產後，通常會以真空包裝或氣調包裝（Modified Atmosphere Packaging, MAP）方式冷藏保存，以延長產品的新鮮度與保存期限。冷藏溫度應維持在 0°C 至 7°C 之間，才能有效抑制多數細菌的生長。然而，消費者在購買、運送及家庭保存過程中，若未持續維持低溫，仍可能導致細菌孳生。尤其在開封後，更應儘速食用，避免長時間暴露於室溫，以降低微生物污染風險。

楊炳輝副所長提醒，真空包裝並不同於無菌。此類包裝僅能抽除空氣、減少氧氣濃度，藉此延緩好氧菌的繁殖，但對厭氧菌如肉毒桿菌等則無抑制作用。若製程中滅菌不完全，或包裝環境受到污染，這類致病菌可能在缺氧環境中繁殖並產生毒素。因此，強烈建議加熱至中心溫度 75°C 以上，以確保致病菌被有效殺滅，降低食品中毒風險。

此外，在開封時應特別留意產品外觀與氣味，若出現異味、變色、滲液或膨包情形，應避免食用。開封後如未能立即食用，應密封冷藏，並於 24 小時內食用完畢，以維持產品品質與安全性。

在選購即食雞胸肉時，楊炳輝副所長建議，優先選擇信譽良好、檢驗制度完善的品牌或商家，其製程與品質管控通常較為嚴謹，食品安全相對有保障。另外，產品外包裝應完整無破損，並清楚標示有效日期、保存方式與食用建議。如發現包裝有脹氣、滲漏、異味等情形，應避免購買，以防產品已遭污染或變質。若無法一次食

用完畢，則可選擇小包裝或單包裝產品，不僅方便分次食用，也能減少開封後保存不當的風險。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1037 期）

夏日安心補蛋白 乳清蛋白選購與沖泡

健康意識興起，乳清蛋白補充營養受歡迎，但沒有即時飲用，在室溫下保存易變質。食藥署邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳泰源教授解惑，如何選購各種蛋白粉、正確保存與沖泡方法，確保補充蛋白質的同時也能食得安心。

什麼是乳清蛋白 營養優點與成分大解析

乳清蛋白是一種來自牛奶的高品質蛋白質，為乳製品加工過程中的副產品之一。在製作起司或優格時，會將牛奶中的固體酪蛋白與液體乳清分離，乳清蛋白便是從這個液體中經由過濾、乾燥等步驟提煉而成。乳清蛋白因含有豐富的必需胺基酸、吸收率高，且消化速度快，長期以來被視為運動後補充營養的理想選擇！

目前市面上主要的乳清蛋白種類可分為濃縮型（WPC）、分離型（WPI）以及水解型（WPH）。濃縮乳清蛋白是最基本的型態，保留了一部分乳糖與脂肪，蛋白質濃度大約在 70%～80% 之間；分離乳清蛋白則透過更細緻的過濾程序，大幅降低乳糖與脂肪含量，蛋白質純度超過 90%，較適合乳糖不耐症或對營養成分要求更高的族群；至於水解乳清蛋白則是進一步將蛋白質水解為小分子的胜肽形式，有助於更快速吸收，適用於術後營養補充或腸胃吸收力較弱者，但價格也相對較高。

許多人擔心熱水會破壞乳清蛋白的營養，其實不必擔心！陳泰源教授透露，乳清蛋白在製程中已歷經高溫處理，因此適度加熱並不會影響其營養價值。雖然加熱可



即食雞胸肉食用前，注意包裝及保存方式以免變質。

能導致蛋白質「變性」，但這僅是結構改變，並不影響人體吸收及利用胺基酸的能力。不過，過高的水溫可能會導致結塊、風味變化或溶解度降低，影響口感。建議使用冷水或常溫水並搭配搖搖杯或攪拌器進行沖泡，若想喝溫熱的乳清蛋白，可以先用冷水將乳清粉拌勻，再加入約 60℃～70℃ 熱水沖泡，不僅保留口感也保護口腔及食道不被燙傷，或參考產品外包裝的食用方式沖泡。

提醒民衆，選擇適合自己的乳清蛋白，並搭配正確沖泡方式，就能輕鬆補充營養、享受美味。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1032 期）

乳清蛋白的分類

	蛋白質含量	主要特點	適合族群
	70~80%	最基本的型態，保留部分乳糖與脂肪	一般大眾
	90%以上	經過更細緻過濾，降低乳糖與脂肪含量	乳糖不耐症、對營養要求高者
	80%以上	將蛋白質水解為小分子胜肽，有助快速吸收	術後、腸胃弱者

解密乳清蛋白的迷思到正確食用及保存

在健康風潮帶動下，乳清蛋白迅速成為市場新寵，但「蛋白質多傷腎」的疑慮常讓人卻步。為解開這項迷思，食藥署特別邀請國立臺灣海洋大學食品科學系陳泰源教授，為大家詳解乳清蛋白如何在安全範圍內適量攝取，讓您放心補充、安心食用。

乳清蛋白的適用族群與營養價值

許多人擔心高蛋白飲食會加重腎臟負擔，但對於腎功能正常的人來說，適量攝取乳清蛋白不會對腎臟造成傷害；若已有腎臟疾病，則應依醫師建議食用。此外，不少人認為乳清蛋白僅適合健身族群，事實上乳清蛋白對於營養不足、年長者或非全素食者來說，也是優質蛋白的補充來源，然而乳清蛋白不建議當作正餐替代品，應作為額外補充，讓營養得以均衡。

乳清蛋白保存注意事項

陳泰源教授表示，雖然乳清蛋白是乾燥粉末，不像鮮奶那樣容易腐敗，但仍存在變質風險。若保存不當（例如長時間暴露於潮濕、高溫環境中），可能導致結塊、產生異味或微生物孳生。為避免此類情況發生，乳清蛋白應儲存於陰涼乾燥處，避免陽光直射及高溫潮濕環境。每次使用後，務必將包裝密封，或放至具良好防潮功能的密封容器中。開封後應儘早食用完畢，並依照包裝上的有效日期判斷是否仍可使用。如發現粉末結塊、變色或有異味，即使未逾有效日期，也應避免食用，以確保食用安全。

食藥署也提醒，民衆在選購乳清蛋白時，應特別留意產品相關標示及產品訊息，購買符合自身需求的產品，若標示不清或資訊不完整，則不建議購買，以維護自身健康權益。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1032 期）



乳清蛋白粉宜存放於良好防潮密封容器，開封後儘早食用。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01 九月十二 北區 《彩色人生理財講座》伍安晨10:00~12:00 《百歲人生幸福方程式》林惠萍10:00~12:00 中區 《全球即時財經》楊程守、吳瑞珍10:00~11:45 南區 《全球財經講座》芮敏皓10:00~12:00 宜：祭祀
02 九月十三 宜：祭祀、入宅、安床	03 九月十四 宜：納采、開市、移徙、安葬	04 九月十五 宜：祭祀	05 九月十六 宜：宜事少取	06 九月十七 宜：嫁娶、納采、祭祀、入宅、開光	7 立冬 宜：開光、解除、安床、納畜	8 九月十九 北區 《北一財經》彭文平10:00~12:00 南區 《2025尊榮VIP財富傳承講座》李傑克14:00~17:00 宜：宜事少取
9 九月廿 宜：嫁娶、祭祀、開光、動土、開市	10 九月廿一 宜：祭祀、求嗣、解除、納畜、安葬	11 九月廿二 宜：祭祀	12 九月廿三 宜：解除	13 九月廿四 宜：安床、祭祀、破土	14 九月廿五 宜：祭祝、沐浴	15 九月廿六 北區 《守富傳富系列講座》黃群恩10:00~12:00 《宏觀經濟實時財經》林顯祥10:00~12:00 《VIP財富管理講座》李傑克13:30~17:00 中區 《全球即時財經》廖漢忠、林佩瑜10:00~11:45 南區 《孩子不會記得你買了多少玩具，但一定會記得的六種時間》黃令鈞10:00~12:00 宜：嫁娶、開光、動土、入宅、除服
16 九月廿七 宜：祭祀、開光、安床	17 九月廿八 宜：嫁娶、動土、入宅、開市、安床	18 九月廿九 宜：嫁娶、祈福、開市、入宅、安葬	19 九月三十 中區 《房地合一2.0後不動產遺產節稅秘笈一次看》魏明月14:00~16:00 宜：祭祀、理髮、求職	20 十月初一 宜：求醫、宜事少取	21 十月初二 宜：納采、嫁娶、祈福、開市、會友	22 小雪 北區 《不動產是傳承還是斷層》項若薇10:00~12:00 南區 《財經趨勢講座》李苑禎、張采薇10:00~12:00 宜：祭祀、祈福、訂盟、納采、修墳
23 十月初四 宜：沐浴、解除 30 十月十一 宜：嫁娶、納采、訂盟、出行、納財	24 十月初五 宜：祭祀、動土、開市	25 十月初六 宜：裁衣、嫁娶、破土	26 十月初七 中區 《2026馬上賺寶•開運密碼》魏榮權14:00~16:00 宜：宜事少取	27 感恩節 宜：納采、嫁娶、祭祀、求嗣、會友	28 十月初九 宜：祭祀、理髮、會友	29 十月初十 北區 《家族傳承與財富管理》黃榮如10:00~12:00 《2026馬上賺寶•開運密碼》魏榮權14:00~15:40 中區 《全球即時財經》吳曉萍、陳建文10:00~11:45 宜：出行、納財、開市、動土、入宅

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

1:58

別人做不到

永達做到了

2025年美國MDRT協會公布

MDRT人數

永達保經319人（全球排名第61名、

永達理保經573人（全球排名第36名）

永達保經終身會員112人

皆位居世界排名百大之列



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