

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2026.01
No. 218

歲末清點 您的百歲人生有保嗎

演娛診所 李蕎如
以理性技術滿足感性美學的堅持

銀髮抗老指南 健身 + 戒菸 活力迎百歲

永達接續服務打造零斷層保戶服務



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

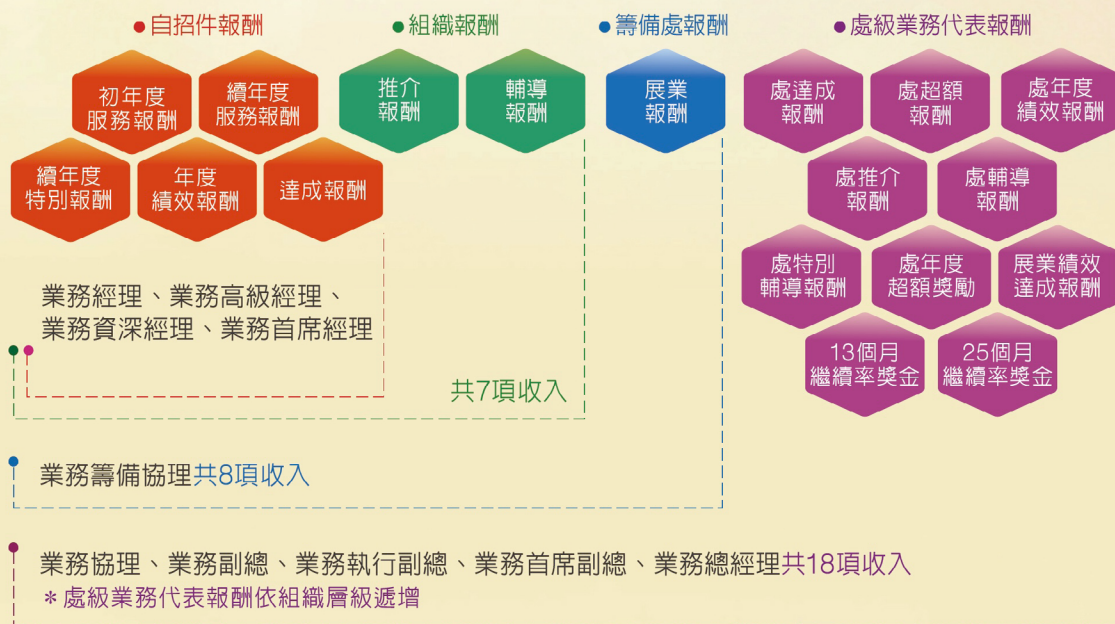
組織發展最佳平台

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

百歲人生 退休對策



張富強 業務籌備協理

P09 歲末清點 您的百歲人生有保嗎？

「長命百歲」曾是一句充滿溫度的祝福，但在少子化與醫療科技躍進的今天，它已轉變為一道人人必須直面的生存考題。趁此歲末年終之際，正是檢視財務與保險缺口的好時機，面對百歲人生，醫療長照保障與退休生活金流缺一不可，邀請保險專家從歲末盤點的角度，談如何透過保險規劃安度長壽風險。



方翊華 業務籌備協理

財 富學苑

封面裡 組織最佳發展平台

03 永達接續服務件均保費創新高

打造零斷層保戶服務 業務拓客新利器

08 銀髮族投保三步驟

輕鬆保障晚年

09 歲末盤點 百歲人生 退休對策

您的百歲人生有保嗎

14 照顧全家

守護幸福 四大保障規劃

封底裡 永達 1 月活動行事曆

封底 MDRT 終身會員 保經霸主

生 活學苑

15 演娛診所 李蕎如 以理性技術滿足感性美學的堅持

18 永達攜手台灣優質生命協會
為花蓮光復鄉獨居長者募資送暖

健 康學苑 百歲人生 健康對策

20 永達推動長照關懷 邀謝祖武為照顧者發聲

21 長照 3.0 新篇章 打造全民照顧新網絡

24 骨質疏鬆藥物解析 守護骨骼健康

26 銀髮抗老指南 健身 + 戒菸 活力迎百歲

權 益學苑

04 住院的必要性 誰來判斷？

06 退休領多少 一站試算秒掌握 百歲人生 退休對策



03



15



21



26

Editor's Note

編輯手記

迎向百歲人生 提早準備 讓未來多一分從容

當「長命百歲」從祝福逐漸成為現實，我們也必須誠實面對一個更深層的提問：如果人生真的拉長到一百歲，我們，準備好了嗎？

本期月刊以「百歲人生」為核心，從退休金流、醫療保障、長期照顧到日常健康管理，嘗試為讀者勾勒一條更完整的長壽風險地圖。因為長壽不該只是被動承受，而是一場需要提早布局、理性規劃的長期工程。


封面專題：「歲末清點 您的百歲人生有保嗎？」，從歲末盤點切入，提醒我們在迎接新年度之前，重新檢視財務與保險的完整性。當平均壽命持續延長、百歲人瑞不再罕見，退休不再只是「離開職場」，而是長達數十年的無薪資階段。專題邀請兩位保險專家——張富強、方翊華業務籌備協理，從平均壽命持續攀升與高通膨的現況出發，直指長壽背後隱藏的退休金流與醫療長照壓力。當退休後的無薪資階段可能長達 30 至 40 年，如何讓保險成為穩定現金流與風險防護的基石，是每一個世代都無法迴避的課題。

面對退休金來源的現實問題，退休不是單一收入來源，而是多項制度交織而成的結果。為方便民眾試算不同情境下可領取的金額，勞保局最新上線「勞工保險老年給付與勞工退休金月退休金整合試算」服務，整合

「勞保一次請領老年給付」、「勞保老年年金給付」及「勞工月退休金」試算服務，協助民眾快速掌握勞保、勞退與各項年金資源，守住家庭與退休資產的安全防線。

本期保險權益，則透過實際理賠爭議案例，帶領讀者理解「住院必要性」並非單一立場的判斷，而是牽涉醫療專業、保單條款與保險制度本質的平衡。唯有充分理解制度邏輯，才能在需要保障時，避免期待落差，讓保險真正發揮風險分攤的功能。

本期亦從「預防」的角度延伸健康思維。無論是醫美專訪馮娛診所李菁如醫師，所強調的預防老化觀念；或長照 3.0 所描繪的在地安老與醫療整合藍圖；以及銀髮抗老指南與健康快遞中，強調的規律運動、社交參與與心理支持，加之長者如何正確用藥，如何實際降低失能與跌倒風險，在在都指向同一個方向——健康與照顧，不應等問題發生才開始因應。銀髮健身、戒菸與規律運動，讓「活得久」與「活得好」不再是二選一。

百歲人生，是風險，也是選擇。期盼透過本期內容，陪伴大家在變動的時代中，為未來多走一步、多想一層，讓長壽，真正成為值得期待的人生禮物。 

發行人／吳文永

編輯顧問／林明堂、葉明達、葉明全、

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 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／stock.adobe.com

永達接續服務件均保費創新高 打造零斷層保戶服務 業務拓客新利器

文／洪詩茵 攝影／何佳華

為落實保戶權益與提升服務品質，永達保險經紀人公司自 2017 年推動「接續服務機制」，透過制度化流程，成功解決業界長久以來「孤兒保單」的痛點，確保保戶在服務人員異動時，仍能獲得不中斷的專業服務。此機制於 2019 年成效大幅提升，不僅推動業績成長，近年保戶服務滿意度皆穩居 97% 至 98%，成為永達重

要的服務招牌。截至 2025 年 11 月底，永達接續服務，獲保戶肯定，創下年繳化保費 3.5 億元的佳績，件均保費高達近 33 萬元，充分展現制度價值。

過去許多民衆因各式需求而規劃投保，一旦原服務人員離職，保單服務、保險權益檢視、保障分析、理賠等隱性需求，往往無人問問，使保單淪為「孤兒保單」。對此，永達保經吳柏瑋總經理特助表示：「永達重視保戶權益，只要業務人員與公司終止合約，公司便即時啟動指派接續服務流程，為保戶媒合新的服務人員，確保保戶『永遠有人服務』；公司會先寄發通知函通知保戶後續服務人員的姓名及聯絡方式，並由業務員電話約訪保戶（安心），填寫售後服務需求問卷，業務員適時親自拜訪（溫暖）並提供專業服務，提醒規劃初衷及建議（專業），提供保戶更安心、溫暖又專業的服務。」

在人人恐懼詐騙氛圍，永達的「接續機制」，提供一個預先通知保戶，透明、制度化的接觸機會，反而成為業務與客戶由陌生至信任的關鍵連結契機。吳柏瑋指出，對年輕的新進業務而言，透過永達的平台所架構的接續服務制度，提供服務名單，只要肯付出努力，不必



吳柏瑋總經理特助。

擔心缺乏市場或人脈，能更快累積實戰經驗並穩定收入；對資深業務來說，接續服務機制更能夠突破個人經營圈的限制，藉由專業服務擴展觸角深耕市場，創造第二成長曲線。

永達保經多年運作經驗顯示，接續服務不僅提升保戶滿意度，更為業務創造實質效益，成為永達推動專業、穩健展業的重要支柱。而落實接續服務後，也為客戶創造許多實質幫助。

一位客戶原被保險公司以「不符條款」

拒絕失能給付，接續業務主動發現異常，並與永達客服部合作，引用評議案例協助申覆，最後成功爭取 40 萬元理賠；另有一位不識字的母親不知保險公司催告繳費通知的法律效果，保單將屆失效之際，幸獲接續服務人員，及時通知復效並繳費，保住已繳費十餘年保障的心血，兒子寫信致謝，強調永達細心又專業的服務，讓家人的保障沒有中斷。

永達以制度化的力量，守護保戶權益，也協助業務人員在專業軌道中持續前行，讓人才得以在永達建立可長久發展的職涯。除了接續服務，永達還提供諸多附加服務，包括：法律顧問證書、保證書等，承諾協助處理人身保險契約理賠爭議，甚至於符合條件下給予協助進行訴訟等法律專業費用協助等。

接續服務的成功，不僅提升永達的專業形象，也成為吸引新血加入保險業的重要亮點。未來，永達將持續在服務制度與專業訓練上投入，提供保戶最穩定的保障、協助業務人員創造最好成績，打造更具信任與價值的保險服務品牌。🔥

住院的必要性 誰來判斷？

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…

小慧在 1998 年 5 月間向 A 保險公司投保終身壽險，並附加住院日額醫療保險附約。之後小慧因為「雙相情緒障礙症」跟「抑鬱症」，在 2024 年 8 月 13 日到 9 月 18 日住院接受治療共計 37 天，可是向 A 保險公司申請理賠後，A 保險公司卻只有給付其中 14 天的住院相關保險金。小慧認為依據保單條款的約定，只要被保險人經醫師診斷因為疾病或傷害必須入住醫院，有正式辦理住院手續並且確實在醫院接受診療，保險公司就應該理賠，因此請求 A 保險公司依約給付保險金。

保險公司怎麼說…

根據小慧住院的護理紀錄記載，小慧「精神狀況尚可，言談可連貫切題，情緒可自控」，而且小慧從 2024 年 8 月 28 日起有數次請假外出的紀錄，足以證明病情跟症狀已經有明顯的改善，也沒有其他急性表徵或惡化等情況，應該可以改為密集門診追蹤治療，因此理賠 14 天的住院相關醫療保險金是合理的。

評議委員會怎麼說…

被保險人接受住院治療，不應該只以實際治療的醫

師判斷「有住院治療必要性」就認為符合保單條款的約定，而是應該以具有相同專業的醫師，在相同的情形，通常會診斷具有住院治療的必要性而且是經過醫師認定的實際醫療費用，以符合保險是最大善意和最大誠信契約的契約本旨。

判斷理由說給您聽...

- 一、依據本案附約條款的約定，附約所稱的「住院」，是指被保險人因為疾病或傷害，經由醫師診斷必須入住醫院診療，而且有正式辦理住院手續並確實在醫院接受診療。
- 二、保險是最大善意和最大誠信的射倖性契約，保險契約的當事人都應該本於善意和誠信的原則來締結保險契約，才能夠避免發生道德危險。而保險制度最大的功能，在於把個人生活中遭遇的各種人身危險、財產危險以及對他人的責任危險等所產生的損失，分攤消化於共同團體，因此任何一個保險都是以一共同團體的存在為先決條件，這個團體是由各個因為某種危險事故發生而將遭受損失的人所組成的。由於保險是一共同團體的概念，面對保險契約所產生的權利爭議時，應該立於整個危險共同團體的利益觀點，不能只從契約當事人的角度思考，如果對於保險事故的認定過於寬鬆，將會使保險金的給付過於浮濫，最後將導致侵害整個危險共同團體成員的利益，而違反了保險制度的本旨（臺灣高等法院 2015 年度保險上易字第 15 號民事判決意旨）。
- 三、如同前面所說的，衡酌保險契約的主要目的和經濟價值，被保險人接受住院治療，不應該只以實際治療的醫師判斷「有住院治療必要性」就認為符合保單條款的約定，而是應該以具有相同專業的醫師，

在相同的情形，通常會診斷具有住院治療的必要性而且是經過醫師認定的實際醫療費用，以符合保險是最大善意和最大誠信契約的契約本旨。因此，本案應該審酌的重點在於小慧在 2024 年 8 月 13 日到 9 月 18 日住院接受治療，是否具有住院的必要性？A 保險公司給付 14 天的住院相關保險金是否合理？

- 四、經諮詢評議中心專業醫療顧問的意見，小慧在本次住院前的最後一次住院，出院日是 2024 年 6 月 7 日，當時出院後可以規律門診及服藥，聽幻覺的情況有改善，情緒也還算平穩。但是 2024 年 8 月左右小慧的睡眠時數明顯縮短到 3 小時，睡眠中斷，所以 8 月 13 日開始接受全日住院治療。考量睡眠品質惡化可能導致其他精神疾病症狀惡化，根據一般醫理，小慧接受全日住院治療來評估症狀程度及調整治療方針，有其必要性。而小慧住院治療後，情緒平穩、睡眠品質改善，也沒有聽幻覺干擾的跡象，而且到 2024 年 9 月 1 日已經有兩次院外適應治療，情況穩定，本次住院沒有明顯調整治療藥物，住院後主訴的睡眠問題已經有明顯改善，在兩次順利的院外適應治療後應該已經可以改為密集門診治療或日間留院照護的替代方案，因此小慧的合理必要住院期間為 21 天，21 天以後的住院治療並非一般精神科醫理的必要治療措施。
- 五、依據現有卷證資料和前述專業醫療顧問的意見，小慧的合理必要住院期間為 21 天，扣除 A 保險公司已經給付的 14 天，A 保險公司應該再給付小慧 7 天的住院相關保險金。❶

※ 本文改寫自評議案例，完整內容以評議決定為準。內容僅供參考，不作為其他個案援引之依據或證明。

財經生活補給站

熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。

整理／公關部 資料來源／金融監督管理委員會、勞動部勞工保險局



退休領多少 一站試算秒掌握

勞保老年給付及勞工退休金是許多勞工朋友退休後的重要生活保障，工作期間累計的勞保年資及勞工退休金，退休後可以領到多少錢？勞保局最新上線的「勞工保險老年給付與勞工退休金月退休金整合試算」服務 (<https://www.bli.gov.tw/0109187.html>) 讓您快速掌握，規劃退休生活更輕鬆。

勞保老年給付及新制勞工退休金依不同年齡、年資條件，可以選擇一次領或按月領。為方便民衆試算不同情境下可領取的金額，勞保局全球資訊網「簡易試算」專區提供「勞保一次請領老年給付」、「勞保老年年金給付」及「勞工月退休金」試算服務，每年服務超過 155 萬人次，即日起更推出整合試算服務，進一步貼近民衆需求。

勞動部說明，許多受僱勞工會由公司同時投保勞保及提繳退休金，退休時可以分別請領勞保老年給付及勞工退休金，享有退休生活的雙重保障。透過最新的一站式整合試算服務，只要在單一頁面輸入出生年度、預估請

領年齡、平均月投保薪資、勞保年資及勞退預估個人專戶總額等資料，即可同步試算「勞保一次請領老年給付」、「勞保老年年金給付」及「勞工月退休金」金額，另搭配文字說明，協助民衆快速瞭解請領規定及給付計算方式。一站試算不但方便比較一次領和月領的差異，並且勞保、勞退不漏算，更能全面掌握退休生活保障，提升財務規劃效率。

勞動部提醒，除了勞保、勞退的退休給付試算，勞保局也有提供「國民年金老年年金給付試算」 (<https://www.bli.gov.tw/0100754.html>) 以及「農民退休儲金試算」 (<https://www.bli.gov.tw/0105231.html>) 服務，無論是勞工、農民或參加國保的民衆，都可以透過勞保局提供的簡易試算服務，輕鬆試算老年退休給付，及早為未來的老年退休生活做好準備，歡迎民衆多加利用。

車主可視需求增保汽車第三人責任保險 以移轉風險

金融監督管理委員會（下稱金管會）提醒，民衆駕車上路除應注意行車安全外，建議民衆可視需求增加投保汽車第三人責任保險，以移轉交通事故所致賠償責任風險，保障自身權益。

目前汽車依規定應投保之強制汽車責任保險，係針對汽車交通事故所致受害人傷害或死亡，提供最高每人傷害醫療費用新臺幣（以下同）20 萬元及死亡或失能給付 200 萬元之基本保險保障，並不包含逾上開給付標準之體傷責任，以及交通事故所致第三人車輛或財物損害之賠償責任。因此，為獲得更充分之保險保障，提醒民衆

可評估增加投保汽車第三人責任保險，當被保險人因駕駛汽車發生意外事故，造成第三人體傷、死亡或財物損害，依法應負賠償責任而受請求賠償時，保險公司將於責任限額內對被保險人進行理賠。

此外，針對交通事故可能發生之鉅額賠償責任，例如：不慎與高價車輛發生碰撞等情形，保險公司亦有銷售超額責任保險商品供民衆投保，就超過強制汽車責任保險及汽車第三人責任保險保額部分，由保險公司於責任限額內對被保險人予以理賠，以獲得更完善之保險保障。

金管會提醒民衆投保汽車第三人責任保險應注意下列事項：

- 一、有部分賠償責任，屬保險公司不保事項，例如：
 - (一) 因無照駕駛、吸毒、受酒類影響等情形駕駛被保險車輛。
 - (二) 被保險汽車因出租予他人或做為報酬載運乘客或貨物等類似行為。
 - (三) 乘坐或上下被保險汽車之人傷害或死亡或其財物受有損失所致之賠償責任。
- 二、萬一不幸發生汽車交通事故，應保持鎮靜，立即報警處理，並妥善留存車禍相關資料，俾依據保險契約約定向產物保險公司申請保險給付。
- 三、因保險契約有約定保險公司參與和解之權利，爰若需與對方就賠償責任進行和解，應通知保險公司派員參與，以免造成保險公司不受和解協議拘束之情形。

金管會表示，市售汽車第三人責任保險及超額責任保險之實際承保內容，依各保險公司保單條款約定，如需進一步瞭解相關保險資訊，可以向中華民國產物保險商業同業公會（免付費專線：0800-221-783）或各產物保險公司洽詢。

2026 年元旦同步上路新制懶人包

2026 年元旦起，多項與日常生活密切相關的新制上路，涵蓋民生補助、交通安全，以及衛福與長照政策。

這些改變，直接影響通勤、照顧家人與生活品質，一次整理重點，讓你快速看懂、不漏接。

民生

- **最低工資**：月薪調至 29,500 元、時薪 196 元，約 247 萬勞工受惠，提高基本生活保障。
- **勞保退休年齡**：全額老年年金從 65 歲起領，提前領取每年減少 4%，最多可提前 5 年。
- **綜所稅**：基本生活費調高至 21.3 萬元，低所得族群可免稅，減輕生活負擔。

交通


- **駕照回訓**：違規需矯正課程，高齡駕駛換照納入醫師評估。
- **筆試與路考**：筆試改為全選擇題，路考增加停讓與無號誌路口考驗。
- **老車汰換補助**：車齡 10 年以上老車換電動或低污染車補助延長至今年（2026）年底。

衛福 / 長照

- **醫美醫師資格**：11 科專科醫師才能施打特定美容醫學，保障消費安全。
- **長照 3.0**：納入 50 歲以下失智者，照服員條件優化，外籍技術人力擴大進用，住院看護費政府與民衆共同分擔。

其他

- **職災協助方案**：「職災勞工及家屬法律權益協助方案」上路，提供全程律師與通譯服務等法律支援，維護勞工與家屬權益。
- **白領外國人納勞退**：無須永久居留即可適用勞退新制，約 5 萬人受惠。

以上元旦上路新制，涵蓋生活諸多面向，方便民衆快速掌握今年政策重點。內容引用自勞動部、衛福部、交通部等政府各部新聞稿，欲瞭解更詳細新制內容，可洽各部官網查詢。 

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





歲末清點 您的百歲人生有保嗎？

「長命百歲」曾是一句充滿溫度的祝福，但在少子化與醫療科技躍進的今天，它已轉變為一道人人必須直面的生存考題。趁此歲末年終之際，正是檢視財務與保險缺口的好時機，面對百歲人生，醫療長照保障與退休生活金流缺一不可，邀請保險專家從歲末盤點的角度，談如何透過保險規劃安度長壽風險。

文／洪詩茵 攝影／陳建宏



如何讓「長命百歲」成為一句祝福？

根據內政部最新統計，2024 年台灣人的平均壽命已達 80.77 歲，且呈現長期上升趨勢；更值得關注的是，截至 2025 年 8 月，台灣百歲人瑞已達 5749 人，最長壽者為 122 歲，同樣創下新高，這意味著「百歲人生」不再是少數人的傳奇，而是當代社會的常態。

然而，長壽究竟是禮物還是沈重的負擔？關鍵在於財務準備是否足以支撐那多出來的「30 年空窗期」。當我們邁入超高齡社會，必須面對的是長達 30 載、甚至更久的無薪資收入階段。張富強業務籌備協理指出，退

休並非工作的終點，而是「收入中斷、支出持續，甚至因醫療長照而激增」的轉折點。以台灣現狀估算，若加上基本生活費與不可避的長期照顧支出，老後的財務缺口往往超乎想像；同時，方翊華業務籌備協理更提醒，這場馬拉松的參賽者不僅是中高齡族群，真正受衝擊的其實是現在剛踏入社會的年輕一代。

面對勞保制度的變革與通貨膨脹的無聲侵蝕，且聽兩位專家分享，如何透過保險規劃兼顧人生風險與退休規劃，讓長壽真正成為祝福。

張富強 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務籌備協理

保險年資 |

17 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 |

白天為夢想開戰 閻黑依然萬夫莫敵



張富強 · 並進思維 同步儲備人生三錢

「現在談百歲人生，已經不是祝福，而是一道每個人都必須面對的現實題。」張富強業務籌備協理語氣篤定地說。

隨著醫療進步與平均壽命延長，活到 8、90 歲，甚至百歲，正逐漸成為常態，這意味著退休後，可能長達 30 年以上沒有穩定收入來源。這段漫長歲月，若沒有事先規劃，長壽反而可能成為家庭與個人最大的壓力來源。

張富強指出，多數人對退休的最大誤解，在於只把它當作「不再工作」，卻忽略了退休其實是「收入中斷、支出不斷，甚至增加」的階段。以 65 歲退休、活到 100 歲來看，代表至少 35 年的生活費、醫療與照護費用，都要靠自己準備。他直言，若沒有穩定現金流支持，再多的存款也可能在不知不覺中被消耗殆盡。尤其在高齡階段，真正昂貴的，往往不是醫療本身，而是後續長期照顧所需的看護費用與生活費用支出。

談到長照議題，張富強的分享格外深刻。他以自

身家庭經驗為例，父親中風後，歷經近 20 年的照護期，每月花費至少 8 萬元，包含看護人力、特殊飲食與醫療輔具。即便有其他家庭成員共同分擔，仍是一段長期且沉重的財務壓力。而現在，長照對象變成他的高齡母親，需要外勞 24 小時陪伴，壓力依然未曾卸下。

「很多人以為醫療險買足就夠了，但實際上，一個人一生醫療費用的支出，有高達八成是花在『被照顧』上。」他提醒，一旦進入失能或半失能狀態，照顧費用往往比醫療費更早、也更快侵蝕退休金。依據台灣現況，即便是最基本的生活開銷，每月至少也需要三萬元；若加上全天候看護，費用更可能翻倍。

除了長照支出，張富強也特別點出「通貨膨脹」對退休金的侵蝕效果。「以年均 3% 的通膨率來看，2、30 年後，今天的 100 萬元，實際購買力可能只剩下一半。」因此，退休規劃的關鍵，在於是否具備長期穩定、能對抗通膨的特性，讓退休後的生活品質不至於逐年下滑。

到底退休後的非工資收入要準備多少才夠？張富

保險服務心法

從軍旅生涯轉換跑道的張富強，在服役滿 20 年後，正式投入保險產業。軍人背景，讓他不免帶著高度主觀與指令式思維，誤以為只要憑藉人脈與情誼即可順利推動業務，然而實務上卻屢屢受挫，讓他深刻體會到：保險並非人情買賣，而是一門需要專業與信任累積的長期事業。

面對挫折，他選擇歸零學習，重新紮實基本功。從退休規劃、年金制度到保單機制，他投入大量時間研究，並透過標準化問卷與完整流程，反覆演練每一個溝通環節，讓專業不只是知識，而是能被客戶理解與信賴的能力，先建立人格信任，再展現專業價值。

明確鎖定企業主族群的風險需求，張富強從產險與責任保險等「必要保障」切入，逐步延伸至退休、資產與傳承規劃，為企業主建構風險防護網，成功建立長期且穩定的客戶關係。他始終相信，保險經營不是短期衝刺，而是一場講究紀律、耐心與定位的長跑，唯有持續精進專業、專注對的市場，並以服務取代銷售，才能走得長遠而踏實。

強以每月 3 萬元、退休後平均餘命還有 30 年來計算，至少需要準備 1080 萬元。假設勞保每個月可分攤 1 萬元，不足的部分，可以規劃具備「時間 + 複利」優勢的美元利率變動型終身壽險來補足，不僅繳費期間享有被保險人 2 ~ 6 級豁免保費及高倍數壽險保障，來保護工作能力及家庭責任風險，繳費期滿後，還可考慮透過「減保取現」創造退休後的現金流。

在服務客戶的過程中，張富強發現，多數人面臨人生三大事（結婚、購屋、退休）仍採取「順序法」的理財模式——先買房、再準備子女教育金，最後才想到退休。然而，等到真正開始規劃退休時，往往已錯過最佳準備時機。他建議，應該改以「並進法規劃」思維，從有收入開始，就同步準備購屋、教育與退休三筆資金。隨著人生階段推進，當房貸與教育支出結束，退休金反而能自然銜接，讓老後生活更有餘裕。

張富強強調：「真正能存下錢的人，採用的不是『收入 - 支出 = 儲蓄』，而是『收入 - 儲蓄 = 支出』。」他強調，唯有把退休準備視為固定且必要

的支出，才能長期落實。

談到退休工具的選擇，他認為，單靠投資，往往無法完整承接人生風險。「投資有機會放大資產，但必須承擔風險，而且也無法解決工作能力中斷與家庭責任風險。」他解釋，當收入來源中斷時，市場不一定站在有利位置，但家庭責任與生活支出卻不會因此暫停。因此，他建議將保險納入整體退休規劃之中，透過具備長期穩定機制的工具，兼顧累積、保障與風險轉移，讓退休準備不中斷，也不因突發狀況而被迫重來。

歲末年終，是回顧一整年收支與人生進度的最佳時點。張富強建議，每個人都應靜下心來檢視：退休後每月至少需要多少現金流？社會保險能支應多少？自己的準備是否足以填補缺口？是否已納入長照與通膨的長期影響？

百歲人生不是遙遠的未來，而是正在靠近的現在。他最後提醒，唯有及早規劃、持續檢視，才能讓長壽成為祝福，而不是家庭與自己的負擔。

方翊華 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務籌備協理

保險年資 |

6 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

EVERPRO 蟬聯：中級會員

座右銘 |

把情緒收起來 把方向走清楚



方翊華・從年輕開始 重新部署退休

隨著醫療科技與生活條件不斷進步，「活到 100 歲」已不再只是想像中的未來。根據統計，台灣平均壽命已突破 80 歲，且幾乎每四年就再增加一歲。面對這樣的趨勢，過去以「準備 20 年退休生活」為基準的規劃思維，是否已經不敷使用？對此，方翊華業務籌備協理直言：「百歲人生，其實是當代 20、30 歲年輕人必須正視的長期風險，而非中高齡族群才需要煩惱的議題。因為真正有機會活到 100 歲的，正是現在剛踏入社會的年輕世代。」

方翊華指出，當平均壽命延長，真正被拉長的其實是「退休後沒有工作收入的那段時間」。過去準備 20 至 25 年的退休金，未來可能要面對 40 年，甚至更長的退休生活支出。「如果在準備階段沒有把這件事想清楚，等到退休後才發現錢不夠，就可能被迫再次回到職場。」

他到日本旅遊就發現，當地常可見高齡計程車司機，並非因為想工作，而是當初退休準備不足，只能繼續勞動維生。相較之下，台灣尚有勞保年金與勞退制度作為基礎支撐，但他也提醒：「政府制度

只能是底，不會是全部。」

對於年輕世代普遍關心的「勞保會不會倒」，方翊華坦言，他不認為制度會完全消失，但在少子化、高齡化衝擊下，未來能領到的金額勢必受到影響。現在推算大約每月可領 1 到 2 萬元，但未來是否下修，誰都說不準。正因如此，與其把退休生活完全寄託在政府制度，不如提早為自己建立第二、甚至第三道退休現金流。至少讓退休生活不是只有「錢不夠用」，而是能不能過得安心、有品質。

在實務上，方翊華協助客戶進行退休檢視時，會分成兩個層次。第一步，是協助客戶清楚計算勞保年金與勞退在退休後大約可提供多少現金流；第二步，才是規劃屬於自己的退休保障與養老金配置。

「假設退休後每個月至少需要 3 到 3.5 萬元生活費，而勞保與勞退大約只能提供 2 萬元，那剩下的 2 萬元，就必須靠自己準備。換算下來，一年大約 24 萬元，這就是個人退休規劃至少要補足的基本數字。」

方翊華更強調，不同年齡階段，退休準備的策略也應該有所不同。他大略區分為 20 歲與 40 歲兩大

保險服務心法

出身保險家庭的方翊華，是名符其實的「保二代」。母親在永達服務多年，哥哥亦投身保險事業，這些年更前往對岸永達理發展，保險服務早已成為家族共同的專業累積。有人擔心保二代會有人脈重疊問題，他們卻將其化為優勢，服務上互相支援，也創造客戶的優勢。

個性內向的他，初入行時，連開口說話都感到緊張。為突破自我，他選擇從「服務」出發，而非急於銷售。早期以團體保險與護理站為主要切入點，透過服務逐步建立信任感，也讓自己更有底氣的「站在客戶面前」，長時間耐心建立關係與信任，進而慢慢延伸到退休規劃的服務。方翊華也分享，他特別重視觀念溝通，協助客戶理解保險與其他金融工具的本質差異。對他而言，真正的成就感，來自於客戶從不理解到認同，從防備到信任。

回顧這段歷程，他始終相信，保險不是短期衝刺，而是長期關係經營。穩定的心態、持續的服務，以及家族彼此支援的後盾，正是他在競爭激烈的市場中，持續前行的重要關鍵。

族群做說明：

對 20 多歲剛踏入社會的年輕人而言，收入雖然有限，但最大的優勢是「時間」。他建議可善用 20 年期繳的利變型或分紅型終身壽險作為退休基礎規劃。「年輕人可以用較少保費，換取長時間的複利效果，這是任何金融工具都難以取代的優勢。」這類保單除了累積退休資產，也同時具備壽險保障，並可因應意外或疾病導致的失能風險，在人生前段為年輕人撐起一道安全網。

至於 40 歲的青壯族群，收入相對穩定、資產水位較高，則可採取「年期縮短、金額提高」的策略。方翊華建議至少選擇 12 年以上的規劃年期，讓保單在 50 歲後仍保有「時間 + 複利」的增值空間，以銜接退休生活。

至於配置策略，方翊華並不主張單一思維，而是建議採取「利變型與分紅型各半」的方式。利變型保單的優點，在於兼顧保障與穩定累積，能在繳費期間提供較高壽險保障，並涵蓋意外、疾病失能風險；而分紅保單，除了壽險保障外，還能與保險公司共享紅利（非保證給付），具備較大的成長空間。

「兩者搭配，就像一個負責守、一個負責攻，既能顧到人生風險，也能放大退休後的現金流。」

其實，方翊華自己也是早早開始準備退休的人。早在進入保險業前，同為保險業務的母親，已先為他準備好基礎的退休規劃；進入業界後，更因系統化的訓練與實務經驗，清楚理解退休生活的真實開銷，因此持續為自己加碼規劃。

「退休不是老了才要想，而是越早想，壓力越小。」他語重心長地提醒像他一樣的年輕世代，想讓百歲人生成為祝福，關鍵在於是否準備好了足以支撐一輩子的現金流。當未來越來越長，唯一不能拖延的，就是今天開始為自己負責的那一份退休準備。💡



照顧全家 守護幸福

四大保障規劃

別讓風險打亂生活節奏
一次守住全家幸福！

子女
教育

壽險 + 教育基金
提早規劃夢想更安心。

健康
保障

意外 + 醫療 + 實支實付
經濟不中斷。

樂活
退休

利變增額 + 雙重豁免
穩健維持退休生活
優質品質。

資產規劃
與傳承

依人生階段彈性規劃
幸福世代延續。



掃描QRcode



建構家庭保護網，讓幸福不留缺口！
立即聯絡我們
開啟專屬您的保障藍圖

聯絡我們

湏娛診所 李蕎如 以理性技術滿足感性美學的堅持

文、攝影／洪詩茵 部分圖片／湏娛診所



醫學，常被視為冰冷理性的科學領域；而**美學**，則充滿主觀與感性的追求。然而，當這兩者在李蕎如醫師的職業生涯中交會時，碰撞出的火花不僅點亮了她個人對美的執著，更為顧客帶來了一種更深層次的自我肯定。李醫師目前服務於湏娛診所，並以這裡為她事業深耕的基地。從最初選擇小兒科到毅然轉身投入醫美，這段旅程充滿了挑戰與堅持。

擁抱美學天性 從全妝上課到醫美實踐

李醫師對「美」的追求可謂與生俱來，從小就熱愛美術繪畫，大學時期更是每天全妝上課，風格鮮明。天秤

座的她，形容自己是個「龜毛愛美」的人，總是能輕易在臉上發現自己不滿意或介意的地方。

「我覺得醫美這個領域，能夠完美結合我的醫學專業，和對外表美感的熱愛。」對她而言，醫學技術提供了理性的工具，用來滿足我們在美學上的感性追求。醫美並非是將人塑造成某種固定的樣板，而是協助每個人找到「更好的自己」。

然而，在踏入醫美前，李醫師的人生規劃原本是成為一名小兒科醫師，這是在實習與住院醫師訓練中最初的選擇。但大醫院的高壓生活，讓她逐漸遠離理想中的人生樣貌，「那時候的生活，好像不是我想過的。」與一位投入醫美的同學聊過後，李醫師發現醫美的工作型態與她想要的特質更為契合，她做出了人生中重要的轉身——毅然投入醫美。



李蕎如醫師從小就對美學特別有感。

堅守專業 確保安全與美感兼具

服務客戶時，李醫師堅守「自然美」與「客製化」

的平衡。她認為每個人都是獨特的，不該用單一標準去衡量。因此，她的諮詢流程與多數診所不同，不會主動告訴客戶哪裡需要改進，而是花時間了解客戶的真實需求，從一句：「照鏡子或拍照時，你最在意哪裡？」開始。

溝通的目的是確保客戶的需求能與治療的實際效果達成共識，避免心理落差。有時，客戶提出的需求，從醫師的專業角度來看並不合適，甚至可能導致不自然的結果。在這種情況下，李醫師會堅守自己的專業界線，耐心說明原因，確保所有療程都建立在安全與美感兼具的基礎之上。

醫美的未來 從治療走向預防

在李醫師的理念中，醫美不應只是「修補」，更應該是「預防」。

「我覺得所有的醫療到最後都會走向預防，預防才是最重要的。」就像傳統醫學從治療（抗生素）發展到預防（疫苗）一樣，醫美也應如此。

她強調，預防老化的行動應從年輕時開始，基礎保養在 20 歲之後就必須啟動。其中，溫和清潔與防曬是最重要的基石。防曬不僅是為了不曬黑，更是為了抵禦紫外線對皮膚的影響，避免細紋、鬆弛與斑點等老化問題的出現。一旦這些問題發生，就需要投入更多的金錢和時間進行激進的治療，且難以恢復到原本的狀態。

此外，李醫師更建議女性應在 25 歲之後開始考慮醫美介入，因為此時膠原蛋白就會開始「斷崖式下跌」，要以更深層的方式切入，達到預防效果。目前預防醫美大致分為兩大方向：

一、膠原蛋白新生：電波與音波

膠原蛋白的流失難以僅透過外擦保養品解決，要改善更深層的問題，需要利用電熱刺激等醫美手段。李醫師建議，可透過電波或音波療程進行預防，通常一年一次。這些療程利用熱（約 45 度到 70 度）刺激膠原蛋白生成反應，是一種自然且漸進的預防方式。在老化尚

未嚴重時，藉由非侵入性療程預防，效果會比等到老化程度已深，才尋求改善要好得多。

二、靜態紋的預防：肉毒桿菌

李醫師也將肉毒桿菌視為預防醫學的一種。肉毒的主要功能是抑制做表情時產生的「動態紋」（如抬頭紋、皺眉紋、魚尾紋），它能抑制神經對肌肉的訊號，讓肌肉無法頻繁收縮，進而預防長期的動態紋進展成靜態紋。靜態紋是動態紋反覆擠壓皮膚形成的痕跡，一旦形成將很難消除，需要花費大量金錢和時間去改善。肉毒的注射頻率約為每半年一次，藥效約四到六個月會被代謝。如果開始在意臉上常出現的紋路，可以考慮以肉毒達到預防目的。

湊嫫診所的價值觀 尊重與透明化

在湊嫫診所服務超過四年的李醫師，選擇在此深耕，是因為診所的經營理念與她對醫美的堅持高度吻合，「診所高度尊重醫師的專業與看法，將顧客的健康與權益放在商業利益之前。所有療程都必須經過醫師評估才能進行，這點非常重要，因為醫美即便在商業化趨勢下，本質上仍是一種醫療行為。」

湊嫫診所執行長黃鈺羚也分享，當初創立診所的動機並非純粹的商業利益，而是出於極其簡單的初心——照顧好身邊愛美的朋友。基於這樣的理念，診所在選用儀器與耗材時堅持只用正貨、拒絕偷工減料，並以「最新、最好」為標準，即使成本更高也不妥協。

在這樣的核心價值之下，逐漸形塑出診所的三大服務優勢：

一、高客製化服務：從同理心出發，在客人的預算內追求價值最大化，讓客人以最少的花費獲得最佳效果；同時依照客人的臉部狀況，仔細判斷需要調整的區域，細膩度遠高於一般診所。

二、完整售後服務：對客戶負責到底，療程後覺得不滿意或需要微調，都可回診與醫師溝通討論。以常見的肉毒為例，若因肌肉強度差異或不對稱需要調整或補劑量

時，診所通常不會額外收費。

三、分享為主、避免推銷：堅守初心，諮詢過程以分享專業為主軸，價格公開透明，不強迫推銷，在信任與安心中自然形成良性循環。

談到儀器與耗材品質的重要性，李醫師特別說明，市場上因價格競爭激烈，有些診所會使用來源不明的產品或水貨，這可能對消費者造成難以挽回的健康風險。建議民衆選擇診所時，務必要確認對方使用的是原廠認證的儀器和耗材。可在現場透過掃描 QR Code 或鐳射標籤，直接在原廠官網確認該耗材是否為正貨，以保障自身權益。



渾嫫診所執行長黃鈺玲與李蕎如醫師理念非常契合。

自我滿足與成就感

對李醫師而言，從事醫美最大的喜悅，來自於陪伴客



渾嫫診所環境典雅宜人。

戶找出自己不滿意的細節，並透過適當的治療協助他們改善整體外觀、提升自信。這種將自己的愛美天性與專業工作結合的成就感，讓她堅定地走在這條路上。

除了強調專業技術，李醫師也分享了她個人簡單而實際的保養原則——落實清潔、確實防曬，並搭配定期的預防性醫美療程。她通常每年施作電波或音波，以維持緊實，而肉毒則約每半年施打一次，用以預防動態紋的形成。透過這種理性且循序漸進的方式，讓她得以維持年輕狀態，並分享自身經驗。

憑藉藝術性的眼光和醫學的精準，李醫師為每位客戶雕琢出最和諧自然的「樣貌」，並在客戶稱讚她手法細膩與態度溫柔時，感受到無比的職業滿足感。她的故事證明了，當對美的追求與專業的堅持相結合時，醫美不僅是一項技術，更是一份帶著溫度的陪伴。 🌸

Profile 李蕎如 醫師

● 主治項目：

各式微整注射、肉毒注射（除皺、拉提、止汗、肌肉治療）、各式光電雷射治療、皮膚保養、女性私密處保養微整、電波、音波

● 醫師學經歷：

中山醫學大學醫學系學士、高雄長庚紀念醫院醫師、台灣微整型醫學會專科醫師、台灣醫用光電醫學會會員醫師、中華亞太婦科美容醫學會會員醫師

● 專業認證：

舒顏萃 Sculptra 原廠認證醫師、鳳凰電波原廠認證醫師、海芙音波原廠認證醫師、美特拉線雕原廠認證醫師、蝴蝶電波原廠認證醫師等



李蕎如醫師堅持花時間找出客戶真正需求。

永達攜手台灣優質生命協會 為花蓮光復鄉獨居長者募資送暖



由永達保經賴依萱協理（後排左三）帶領業務主管及行政同仁出席活動。

花蓮光復鄉遭豪雨及馬太鞍溪堰塞湖溢流重創，逾 1,600 戶居民受災。長期關懷弱勢長者的「台灣優質生命協會」深入災區探視災民時，當中發現有 72 戶中低收入戶與獨居長輩急需代步車、電動床等民生與照護物資。為協助災後復原及恢復正常生活，台灣優質生命協會啟動「花蓮光復重建關懷計畫」，永達社福捐贈 100 萬元善款用於弱勢長者生活所需物資補充及重建協助並期望達到拋磚引玉之效。

為了籌募更多重建善款，協會亦與中華民國匹克球總會於 2025 年 11 月 22 日在板橋國民運動中心舉辦「星動盃－明星匹克球公益賽」，本次關懷計劃善款 200 萬已順利達標，扣除成本後所有善款將

全數用於花蓮地區低收、中低收弱勢長輩的居家修繕、家具添購及生活支



台灣優質生命協會紀實如秘書長（右）親自頒發感謝狀由永達保經賴依萱協理（左）代表受頒。

援。永達保經總經理陳慶鴻表示：「台灣優質生命協會深入災區勘查與投入，讓我們看見真正需要被看見的角落，協助獨居長輩的生活尊嚴與安全感，永達長期致力於高齡關懷與公益行動，捐出 100 萬元善款關心災後弱勢長者的需求，讓長輩不再孤單面對重建路。」



台灣優質生命協會紀實如秘書長帶領同仁捐贈第一批電動代步車至花蓮光復鄉。



永達保經陳思羽業務
首席經理首次披掛上
場挑戰匹克球



永達業務主管及行政同仁到場為參賽者加油打氣。



現場除了星光雲集更有 101 董座賈永婕夫妻檔連袂出席公益賽事。

星光熠熠的公益賽事，明星夫妻檔李詠嫻（左）艾力克斯（右）全神貫注最終決賽。

組更是陣容堅強，包括默契十足的協會副理事長方芳芳與理事曾國城、愛心滿分的廖威廉與卓君澤夫妻檔，皆以實際行動投入公益；匹克球教練也化身球員同場競技，讓熱血與善心在球場上交織，將公益精神推向最高潮。

當天「星動盃明星匹克球公益賽」現場熱鬧滾滾，新北市政府侯友宜市長不僅親臨現場給予支持及肯定，更有來自企業、演藝界與運動界的力量，永達保經陳思羽業務首席經理首次披掛上陣挑戰匹克球，台北 101 董事長賈永婕也親自揮拍；藝人

永達保經、永達社福基金會與台灣優質生命協會深耕公益多年，從「愛。傳承」關懷演唱會、「大手牽小手」探訪到「長者出遊」活動等累計 162 場公益行動，致力關懷弱勢長者，已陪伴近兩萬名長輩。此次攜手為花蓮光復弱勢長者募資，更盼能凝聚社會力量，持續關注花蓮在地弱勢獨居長輩一同走過困境、迎向重建的新生活。

永達保經南區聯合團隊推動長照關懷 邀請謝祖武分享 為照顧者發聲

這是一場，讓人想笑、想哭，心卻被緊緊揪住的演講。

因為它不是理論，而是一個人，走過 10 年失智照顧的真實人生。

文／羅怡如 圖片提供／永達保經南區聯合團隊



永達保經業務執行副總李世傑暨南區業務主管出席支持名人系列講座《長照路上我挺你》，會後與謝祖武及與會者合影。

為提升社會大眾對長期照護與失智症議題的理解與關注，由永達保險經紀人南區聯合團隊主辦、元大人壽協辦的名人系列講座《長照路上我挺你》，於 2025 年 12 月 20 日（六）假高雄市立美術館 B1 演講廳舉辦，邀請知名藝人暨長照友善大使謝祖武，以親身經驗分享陪伴失智症母親長達 10 年的真實歷程。

講座中，謝祖武坦率回顧照顧過程中面臨的身心壓力與情緒低谷，並揭露長期照護可能帶來的龐大經濟負擔，提醒民衆長照並非短期挑戰，而是一條需要資源、支持與理解的長路。他也鼓勵照顧者善用政府長照資源與喘息服務，強調「尋求協助不是軟弱，而是對家人與自己負責」。

永達保經業務執行副總李世傑表示，長期關注高齡化社會與照顧者議題，透過本次講座希望讓更多家庭理解長照風險的真實樣貌，並傳遞「照顧者不必獨自承擔」的核心理念，進一步凝聚社會支持力量，推動更完善的長照友善環境。



本次活動透過名人現身說法，期盼讓更多人理解——照顧者也是需要被支持的人。



本次活動透過名人現身說法，結合實務經驗與社會關懷，成功引發與會者高度共鳴，也再次提醒社會大眾：照顧者不是超人，而是需要被看見、被支持的一群人。💡



長照 3.0 新篇章 打造全民照顧新網絡

整理／公關部 圖文資料來源／行政院、衛生福利部



長照 3.0 以「健康老化、在地安老、安寧善終」為三大願景。

台灣即將邁入超高齡社會，依據內政部統計，截至 2025 年 9 月底，台灣 65 歲以上長者佔比為 19.80%，距邁入超高齡社會的 20% 僅 0.2% 的差距。當家庭結構改變、失能人口攀升，照顧壓力早已不只是家庭問題，而是國家級的社會議題。

自 2017 年推動「長照 2.0」以來，政府已建立初步的長照服務網絡，為持續前瞻性地應對未來長照服務需求與多元化挑戰，衛福部與行政院聯手推出升級版——「長期照顧服務十年計畫 3.0」（以下簡稱長照 3.0），今年 1 月 1 日完整啟動，以「健康老化、在地安老、安寧善終」為三願景，打造一個「科技化、整合化、在地化」的新照護時代。

在地安老 醫療整合讓照顧不中斷

以「健康老化、在地安老、安寧善終」為目標，長照 3.0 將在長照 2.0 社區多元服務基礎上，強化醫療及照

顧的整合，增進對中重症的照顧，涵蓋八大策略目標：「健康促進」、「醫療照顧整合」、「積極復能」、「提升機構量能」、「強化家庭支持」、「導入智慧照顧」、「落實安寧善終」及「人力專業發展」，提供居家、社區、醫療、社福、機構的連續性服務。

一、健康促進：致力發展多元、去界的「社區共融照顧圈」。以廣布基層社區據點及各類長照服務資源，把預防保健、活力老化和延緩失能、失智納入服務，擴大不分齡失智症者；並使聘僱外籍看護家庭也能在核定額度內使用社區式照顧服務，讓整體的健康照護網更完整。

二、醫療照顧整合：強化醫療與長照無縫接軌。出院前即完成返家照顧計畫，以順利銜接各項服務並積極復能。建構在宅責任醫療網絡、持續推動在宅急症照顧、強化銜接住院急性後期照護（PAC）復能服務。另透過「大家醫計畫」，整合在宅醫療、在家責任醫療、遠距

醫療與安寧緩和醫療，提升醫療與長照體系的協作與連續性。

三、積極復能：擴大服務對象至急性後期照護（PAC）不分齡失能者、並納入年輕型失智者。由個管人員主動與 PAC 團隊共同擬定返家後的長照服務，提升自主生活能力，強化醫療與長照無縫銜接。同時也規劃增強日間照顧中心功能，導入多元服務與積極復能措施。

四、提升機構量能：強化中重度照顧，充實晚間照顧及夜間緊急服務量能，深化小規模多機能服務中心的角色，增加夜間照顧與臨時住宿床位數，滿足不同家庭的照顧需求，並結合社宅或公私資源於缺乏區布建長照資源，縮小區域間的資源差距。

五、強化家庭支持：政府與民衆共同分擔住院看護費用，降低家庭的經濟負擔，同時提升住院照護品質，並將服務對象擴大至不分年齡的 PAC 失能者及年輕型失智者，讓更多家屬有喘息的時間。

六、導入智慧照顧：新增居家智慧科技輔具租賃制度，依失能程度即時調整合適輔具；並規劃日間照顧中心（含小規模多機能）及住宿機構導入智慧科技輔具之獎勵，提升服務對象之安全及自主生活能力，也提高工作人員之效率、降低照顧負荷。

七、落實安寧善終：鼓勵民衆提早規劃末期醫療照護，接受預立醫療照護諮商（ACP），增進預立醫療決定服務可近性，落實善終權益，同時對特定疾病且一定年齡以上者，政府支付一生一次免費 ACP。

八、人力專業發展：透過優化照服員勞動條件、擴大外籍中階技術人力進用、鼓勵志工參與、婦女再就業計畫等，逐步擴充長照服務所需人力，同時推動照顧分級派工，以補足長照人力缺口。

智慧照顧三升五顧 提升機構服務品質

相較 2.0 來說，長照 3.0 具備四大升級重點，分別為服務對象擴大、醫療與長照銜接、科技導入及強化長照



長照 3.0 八大策略目標

復能服務。其中，住宿機構的智慧照顧發展，更是未來配合推動長照 3.0 照顧升級的重要關鍵之一。

為協助長照機構智慧轉型，衛福部於 2024 至 2027 年於「住宿機構照顧品質獎勵計畫」中納入「建構照顧資訊系統」及「智慧輔助照顧科技運用」兩大指標，鼓勵各類住宿型機構運用科技強化照護效能，提供住民更卓越的照護服務。

推動長照住宿機構「智慧照顧三升五顧」，乃鼓勵住宿機構運用智慧科技輔助，推動「機構品質力」、「智慧照顧力」、「受照顧者自主力」三個升級，並導入「行動感知」、「移動支援」、「照顧支援」、「排泄支援」、「入浴支援」等五項智慧照顧輔助科技。

期盼透過智慧照顧輔助科技的應用，協助住民重拾或維持如坐姿訓練、自主移動、獨立如廁等基本能力，降低其日常生活中的不便，提升住民的生活品質，更讓他們重獲尊嚴與自信。智慧科技的導入也將大幅減輕照護人員的工作負擔，透過精準的數據分析與即時監控，機構能更有效地掌握住民的健康狀況，及早發現並處理潛在問題，從而全面提升整體服務品質。

政府呼籲各界一起投入智慧長照，協助住宿機構智慧轉型，同時也推動產業經濟，促進健康與產業發展雙贏。衛福部強調，「智慧照顧三升五顧」不僅是科技的應用，更是一種對住民生活品質與尊嚴的承諾，相信透

過科技與服務的結合，能為住民打造一個更安全、舒適、自主、有尊嚴的晚年生活！

分階段實施 明年擴大補助對象與範圍

值得強調的是，長照 3.0 並非「一次大跳」上路，而是走分階段實施，以確保新政策上路時，民衆能享有更順暢便捷的長照服務。目前已確定實施的階段政策如下：

● 第一階段（自 2025 年 9 月 1 日起）：

擴大服務範圍與額度

放寬聘僱外籍看護工之家庭可適用社區式照顧服務、擴大社區式交通接送服務範圍及給付額度、調高營養照顧服務次數及給付額度、調整居家喘息服務內容，以納入更彈性陪同運動模式。

● 第二階段（自 2026 年 1 月 1 日起）：

擴大長照給付對象


考量未滿 50 歲的年輕型失智症者或發生意外時正值

中壯年的失能者，對社會與家庭影響甚鉅，若能及早獲得長照服務，將有助延緩病程進展。為減輕家庭照顧者負擔，並延緩失智失能狀況，新增納入「全年齡失智且失能者」及「急性後期整合照護計畫收案對象」為長照給付對象，讓服務覆蓋更全面。

● 第三階段（自 2026 年 7 月 1 日起）：

新增「智慧科技輔具」給付額度

為滿足失能者新興照顧需求，新增智慧科技輔具，每 3 年 6 萬元的額度可用於租賃 5 大面向智慧科技租賃輔具項目（含移位、移動、沐浴排泄、居家照顧床、安全看視），提升失能者的自主生活能力並減輕照顧負擔。未來民衆還可依據照顧需求的變化更換租賃適切輔具，鼓勵運用科技提升長照品質。

衛生福利部鼓勵符合長照服務申請資格之民衆，可向各縣市長期照顧管理中心提出申請，或撥打 1966 長照服務專線洽詢相關資訊。 

長照外一章：居家護理服務成社區照護新常態

衛生福利部推動「護理到家」政策，讓民衆在家即可獲得專業照護。近年，全國居家護理年服務人次突破百萬，平均每月 10 萬人次，顯示居家護理正成為健康照護體系中不可或缺的重要角色。

統計顯示，居家護理服務對象以 65 歲以上長者為主（87%），女性略多（53%）。其中 85 至 94 歲的高齡長者比例最高（33%），失能等級則以極重度失能者為多（89%）。最常見的照護項目包括鼻胃管照護（53%）、導尿管護理（50%）、氣切照護（5%）、安寧照護（4%）及壓力性損傷護理（2%）等。

「護理到家」不僅是一項政策，更是一種新的照護文化。健康照護的場域不再侷限於醫院，而是延伸到家庭；護理角色也不只是疾病照護，更包括疾病過程的身心靈與家庭的支持。鼓勵因故無法在醫院工作的臨床護理人員投入社區創業，讓「在家被照護」可以是一項選擇，讓家的床也可以是照護的床，打造更符合需求的新照護模式。

為便利民衆查詢，衛福部已建置「居家護理照護管理系統民衆專區」(<https://hnc.mohw.gov.tw/General/Normal>)，可一站式查詢全台居家護理所的服務內容與聯絡方式，大家可妥善運用！



居家護理為未來主要照護趨勢。

（圖片來源：Photo by Chinnapong/stock.adobe.com）



健康快遞

整理／公關部 資料來源／衛生福利部食品藥物管理署

骨質疏鬆藥物解析 守護骨骼健康

骨質疏鬆是高齡者常見的健康隱憂，藥品治療是預防與控制的重要方式，可延緩骨質流失並降低骨折風險。食藥署特別邀請中華民國藥師公會全國聯合會鄭文柏藥師，解析常見的骨質疏鬆用藥種類與正確使用方式，帶您掌握保骨關鍵，穩健走過熟齡人生。

藥品治療策略

鄭文柏藥師指出，目前骨質疏鬆藥品主要分為兩大策略：促進骨質生成與抑制骨質流失。

1. 促進骨質生成：

以副甲狀腺素衍生物針劑為代表，可刺激新骨形成。

2. 抑制骨質流失：

包括雙磷酸鹽類（Bisphosphonates）、雌激素受體選擇性調節劑（SERM）以及 RANKL 單株抗體等，藉由延緩骨質破壞來維持骨量。

近年新型 Romosozumab 單株抗體問世，更結合上述兩種機轉，不僅能促進骨質生成，也能抑制破骨細胞活性，具雙重作用。

藥品使用方式與頻率

各類藥品使用頻率與方式也有所不同。以口服雙磷酸鹽類為例，通常每週服用一次，服用時要遵守「333 原則」：空腹 30 分鐘以上、搭配 300 毫升開水吞服、服藥後保持直立 30 分鐘，以避免藥品停留在食道造成不適。口服 SERM 則需每日規律服用。至於注射型藥品則需依照醫囑按時施打，例如 RANKL 單株抗體為每半年注射一次、Romosozumab 為每月一次，而副甲狀腺素衍生物則需每日自行皮下注射。

至於副作用，鄭文柏藥師表示，較常見的有腸胃

不適、肌肉或骨骼痠痛、血鈣偏低等，多數可透過醫師調整用藥來改善。但也有少數患者可能出現「顎骨壞死」，通常與長期使用雙磷酸鹽類或 RANKL 單株抗體相關，因此若需要進行牙科手術，務必主動告知牙醫師目前用藥情況。

要讓藥品發揮最大效益，維持足夠的血鈣濃度很重要。鄭文柏藥師建議患者，治療期間每日補充足量的鈣與維生素 D3。其中「純鈣」攝取量應達 1200 毫克，補充鈣片時記得看清標示的「純鈣」含量；維生素 D 則可透過每天曬太陽 15 分鐘，或每日補充 400 國際單位（IU）來達成。有些藥品，已含維生素 D3，只需額外補充鈣質即可。

除了藥品治療，生活型態的調整也同樣關鍵。飲食上可多攝取牛奶、小魚乾、芝麻及深綠色蔬菜等高鈣食物，並減少過量咖啡、濃茶與碳酸飲料。規律的「負重運動」不僅能提升骨密度，還能強化肌力與平衡感，降低跌倒機會。再加上適度日照及充足睡眠，便能在銀髮之年依舊行動自如，享受自在又有尊嚴的生活。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1048 期）



骨質疏鬆的藥物治療是預防與控制的重要方式。

銀髮族安全用藥三原則

隨著醫藥科技的進步，國人平均壽命逐年延長，台灣



銀髮族有多重用藥情形，用藥更須留心。

65 歲以上老年人口比例預計將突破 20%，正式邁入超高齡社會。然而，高齡族群常見多重疾病共存，隨之而來的「多重用藥」情形，加上肝腎功能退化，讓用藥安全更須留心。

為降低用藥風險，食藥署提醒長者及照護者，務必遵守以下三項原則：

一、檢視是否有重複或多重用藥

高齡者常因慢性病就診不同科別，加上自行購買成藥，容易產生重複用藥情形。建議民衆於就診或購買藥品時，主動告知目前使用中的所有藥品（含保健食品及中藥），讓醫師或藥師評估是否有重複成分，減少肝腎負擔。

二、留意是否有不良反應

老年人體內代謝速率不同，對藥品的吸收與年輕人相比可能有落差，若在服用藥品後有不舒服的症狀，請及時與醫師討論，是否需調整劑量、用藥時間、頻率或更換藥品。

三、遵從醫囑，勿任意更改用藥方式

遵照醫囑用藥，是控制病情的關鍵，若自行更改用藥頻率或劑量，可能導致療效評估失準，不僅影響治療結果，也增加副作用的可能。更切勿自行停藥或更換藥品，有相關疑問務必與醫師討論，經醫師評估後調整。

高齡族群雖然面臨較高的用藥風險，但只要定期回診、遵從專業人員指示、主動告知用藥狀況，就能有效提升用藥安全。

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1036 期）

正確服藥這樣做

吃藥看似簡單，卻暗藏學問。食藥署提醒，正確用藥才能發揮療效，並請謹記以下注意事項，避免未達治療目的反而更傷身。

1、遵照醫囑、藥袋標示正確用藥

服用藥品前，應了解藥袋上的重要資訊，並遵照醫師或藥師指示使用，包含用法、用量及服用時間；若是指示藥品，則要仔細閱讀標籤、外盒或說明書，注意有關警告事項，以免藥品副作用發生。

2、以正確方式服用藥品

- 避免與特定飲品同服：避免搭配茶類、果汁或牛奶，因其中的咖啡因、酸性成分或鈣、鎂等元素，可能影響藥品吸收或引起交互作用，影響療效。
- 服藥搭配足量水：每次服藥應飲用至少 200 至 250 毫升水，以減少藥品卡在食道，造成食道炎，並降低胸痛、胃灼熱、吞嚥困難及食道糜爛的可能性。服藥後應避免立即俯臥或躺下，如需睡前服藥，建議至少提前 30 分鐘服用。
- 忘記服藥的補救方式：若忘記服藥，以「服藥週期的一半時間」為基準，超過中點時間則不建議補服，未超過則可補服，補服仍維持原劑量，不需調整。

3、注意服藥小細節，避免錯誤服藥

- 在明亮地方服藥，避免黑暗下拿錯或吃錯藥品。
- 藥品應置於原藥袋及包裝，標籤勿撕除，以免混淆。
- 不同藥品勿放置在同一容器，避免取藥時發生錯誤。

食藥署提醒，謹記以上要點，並定期回診追蹤，與醫師討論服藥後的狀況。從容面對每一次服藥，才能守護自身用藥安全！

（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1050 期）



銀髮抗老指南 健身 + 戒菸 活力迎百歲

整理／公關部 資料來源／衛生福利部國民健康署

從銀髮健身到全齡共動 打造健康台灣

自 2021 年「銀髮健身俱樂部」設立，國民健康署推動長者規律運動，5 年來，服務將近 30 萬名長者，累計 146 萬使用人次，展現中央、地方與民間攜手打造健康樂齡社會的成果。參與使用的長者逾 9 成反映「走路更穩、有力氣、不易跌倒」，整體滿意度達 90 分以上。



參與銀髮健身俱樂部的長者反映走路更有力。

照顧據點、運動產業及醫院診所等跨域合作，活用閒置或低度使用的公有空間，辦理「銀髮健身俱樂部」，添購健身設備，聘請專業運動指導員帶領長者規律運動，培養運動習慣。5 年來，全國縣市積極布建 275 個據點（據點分布詳見官方網站），強化社區健康促進的量能，服務超過 29.5 萬名長者，使用人數高達 146 萬人次。展現中央、地方與民間產業的攜手合作，讓長輩筋骨勇健、健康加倍！

運動與心理兼顧 長者肌力與活力雙提升

依據世界衛生組織建議，長者每週身體活動量至少 150 至 300 分鐘中等強度有氧運動，並每週進行 3 次平衡與防跌活動。國民健康署表示：「這些都能在『銀髮健身俱樂部』輕鬆獲得，而且據點還能依長者需求適性教學，強化不足的肌力。」國民健康署呼籲長輩踴躍前往就近的銀髮健身俱樂部，參與肌力、肌耐力及柔軟度課程。

據點服務量逐年成長，全年服務量從 20.4 萬人成長超過 55 萬人，2025 年截至 8 月已服務 33 萬人。據點提供的服務，除了運動課程外，也融入營養衛教、手作與遊戲互動，增進社交交流與心理支持，讓據點成為長者的健康、快樂、陪伴新天地。

在地亮點 多元經營邁向永續

國民健康署補助要求據點每週至少提供 2 天、每天 2 小時免費使用，其餘時段由據點依需求自行經營。各地發展出多元模式：部分縣市則爭取縣府預算全力支持讓據點營運無虞，並聘請專家提供策略建議與輔

地方跨域合作 275 處「銀髮健身俱樂部」據點

「銀髮健身俱樂部」主要結合在地公所、民間團體、



銀髮健身俱樂部除運動外也融入許多遊戲活動。

導；同時結合社區資源，與醫療院所、大專院校 USR（University Social Responsibility，大學社會責任）及企業 CSR（Corporate Social Responsibility，企業社會責任），推動跨域合作，拓展服務效益。部分縣市則將轄內據點系統化管理，建立在地師資人才庫，規劃高齡實習生的志工培訓，強化專業量能，確保課程品質與穩定性，加深長者黏著度。這些創新作法讓據點能兼顧公益性與永續經營，並逐步成為社區健康促進的核心節點。

銀髮族就近健身 讓健康更可近

「銀髮健身俱樂部」的成功經驗不僅是高齡健康政策的成果，更是全齡運動文化的最佳示範。透過社區共動，長者可與家人、鄰里共同參與，讓從孩童到長者都能找到適合自己的運動方式。國民健康署將持續推廣「全齡運動、全民健康」理念，從在地社區扎根，串聯教育、醫療與民間能量，營造可近、可持續、可參與的健康環境。

呼籲長輩踴躍前往就近的銀髮健身俱樂部，欲查詢住家附近的銀髮健身俱樂部，可上其官方網站查詢（<https://elderly.hpa.gov.tw/Liff/Hpa/main.html>），2025 年 5 月銀髮健身俱樂部更建立 LINE@ 客服系統，方便民衆諮詢相關問題，提升服務效能。

● 銀髮健身俱樂部官方網站：

<https://elderly.hpa.gov.tw/Liff/Hpa/main.html>



● 銀髮健身俱樂部管理系統 _ 客服 LINE@ 帳號：

<https://line.me/R/ti/p/@554quoof>
或 LINE ID 搜尋 @554quoof 加入

戒菸降低失能風險 享受無菸健康晚年

長者吸菸不僅增加骨折、失智與失能風險，更影響家人健康與增加照護負擔。國民健康署呼籲選定一個日子作為「家庭戒菸行動日」，透過專業戒菸服務與家人支持提升戒菸成功率，陪長輩一起打造無菸、健康晚年。



家人的支持是長者戒菸成功的關鍵。

吸菸增加長者失能風險

我國將邁入超高齡社會，促進長者健康已是刻不容緩的議題。雖然高齡者吸菸率低於青壯年族群，但吸菸對健康危害甚鉅，也會影響家人健康。若長者戒菸，除了可減少相關疾病醫療支出外，還能減輕整體社會的照護負擔成本。

根據國民健康署 2024 年國人吸菸行為調查，65 歲以上男性吸菸率為 13.3%，女性則為 0.8%；菸品中含有多種化學物質，會影響造骨作用與血管新生，並干擾副甲狀腺激素、腎上腺激素及性腺激素，使骨質代謝失衡，導致骨質密度下降或骨折。研究指出，長期吸菸的長者相較於不吸菸者，髖部骨折的風險在 70 歲時增加 41%，在 80 歲時增加 71%；老年吸菸者罹患失智症的風險較不吸菸者增加 1.6 倍。另有英國研究顯示，60

歲以上吸菸長者衰弱風險提高了 60%。

家人陪伴提升戒菸成功率

戒菸是減少因吸菸而導致相關健康風險最有效的方法，研究指出，在 60 歲前戒菸成功或戒菸年數超過 15 年者，其失能風險可大幅降低至與不吸菸者相當，「早戒、久戒」才能讓長者享有健康的晚年生活品質。台灣中老年吸菸者戒菸的首要動機為健康因素，其次是配偶及家人的支持，長輩戒菸過程的阻力來自長期的習慣、孤獨感，而這些心理因素若能獲得家人與朋友的理解與鼓勵，成功率將明顯提升。

善用政府免費戒菸資源 長輩戒菸不孤單

部分長者因為菸齡長久，擔心戒菸過程辛苦或失敗而卻步，但結合專業支持的戒菸成功率可提高 3 倍以上。民眾可陪同家中長輩利用國民健康署提供的多元戒菸服務，全國約 2,700 家醫事機構提供戒菸藥物治療與衛教諮詢服務。另有免付費戒菸專線 0800-636363，提供便利、隱密及一對一的諮詢服務，專業人員可依個別需求訂作個人戒菸計畫，協助克服戒斷過程的不適，讓長輩在戒菸路上不孤單，共同營造無菸、健康及長壽的生活環境。📞

◆戒菸資源：

- ◎免費戒菸諮詢專線：0800-63-63-63、Line 通訊軟體 ID：@tsh0800636363
- ◎全國近 2,700 家戒菸服務合約醫事機構（查詢電話：02-2351-0120、網址：<https://ttc.hpa.gov.tw/Web/Agency.aspx>）
- ◎洽地方政府衛生局（所）接受戒菸諮詢或服務，可免費索取戒菸教戰手冊

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				01 元旦	02 十一月十四	03 十一月十五 北區 《家族傳承與財富管理》黃榮如10:00~12:00 宜：祭祀、祈福、移徙、會友
04 十一月十六	05 十一月十七	06 十一月十八	07 十一月十九	08 十一月二十 宜：入宅、出行、動土、嫁娶	09 十一月廿一 中區 《升級人生劇本-2026保險市場鑽石商機》胡明微14:00-16:00 宜：安香、開光、動土、竈神	10 十一月廿二 北區 《成為心中的巨人》吳宗翰10:00~12:00 中區 《全球即時財經》廖漢忠、林佩瑜10:00~11:45 南區 《財經趨勢講座》陳怡伶10:00~12:00 宜：嫁娶、開市、立券、出行
11 十一月廿三 宜：訂盟、納采、會友、求職	12 十一月廿四 宜：開市、交易、安床、成除服	13 十一月廿五 宜：祭祀、解除	14 十一月廿六 宜：嫁娶、祈福、求嗣	15 十一月廿七 宜：安香、開光、動土、竈神	16 十一月廿八 宜：祭祀、破屋、壞垣	17 十一月廿九 北區 《透過意定監護與安養信託，打造晚美人生》王執定10:00~12:00 《塔羅智慧探索課程-解鎖潛意識密碼 遇見人生方向》蔡堂惠10:00~12:00 中區 《全球即時財經》吳曉萍、陳建文10:00~11:45 南區 《不動產移轉節稅秘笈》魏明月10:00~12:00 《意定監護講座》陳淑芳10:00~12:00 宜：祭祀、破土、訂盟
18 十一月卅 宜：解除	19 十二月初一 宜：祭祀、開光、嫁娶	20 十二月初二 宜：開市、納財、入學	21 十二月初三 宜：祭祀、沐浴、成除服、交易	22 十二月初四 宜：祭祀、解除、合帳	23 十二月初五 南區 《打造夢幻事業》陸大同、洪杏宣14:00~16:00 宜：沐浴、納采、開市、安葬	24 十二月初六 北區 《彩色人生理財講座》伍安晨10:00~12:00 《宏觀經濟實時財經》蔡欣妤、李宜芳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 《財經講座》蔡玫靜、陳建穆10:00~12:00 宜：祭祀、出行、嫁娶
25 十二月初七 宜：祭祀、入學、沐浴	26 十二月初八 宜：祭祀、開光、嫁娶	27 十二月初九 宜：祭祀、開光、嫁娶、出行	28 十二月初十 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	29 十二月十一 宜：嫁娶、納采、訂盟、祭祀	30 十二月十二 宜：破土、成除服、嫁娶、入學	31 十二月十三 北區 《守富傳富系列講座》黃群恩10:00~12:00 《AI加速世界變化，我們如何打造有溫度的財富堡壘？》邱雅倫10:00~12:00 南區 《全球財經講座》芮敏皓10:00~12:00 宜：祭祀、開光、解除、成除服
宜：祭祀、入學、沐浴	宜：祭祀、祈福、沐浴	宜：祭祀、祈福、會友、解除	宜：嫁娶、開光、解除、成除服	宜：祭祀、安葬、安床、納財	宜：祭祀、竈神	宜：嫁娶、訂盟、納采

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

永達保經 孕育MDRT的搖籃

MDRT終身會員

保經霸主

10年蟬聯MDRT資格

MDRT
終身會員

共**112**位

在永達每2位就有1位

MDRT
會員資格

共**969**位

MDRT終身會員個人獎勵+補助超過**72**萬元



補助MDRT入會費、出席註冊費 \$995美元
海外高手交流會 每人**65,000**元以上



專業形象照、專屬制服



業務大會表揚、媒體專訪報導



累積達成**5**屆現金獎**8**萬元
每累計**5**屆再享**24**萬元獎勵金



終身會員出書補助(**20**萬元以上)



賓士購車金**200**萬摸彩資格

(以2024年度達成為計算基礎)



在永達 一切皆有可能！