



# RICH 達人

2026.2&3

No.219



## 聰明抗老、年終獎金超前部署公式

占星老師愛卡 揭密吠陀寶石神秘能量

曹中侃教授 為患者找回發聲權

新春團圓 用鑄鐵鍋輕鬆上菜

馬上開運 十二生肖運籤解析



永達保經Line@  
各項活動訊息



達人月刊電子書  
登錄閱讀

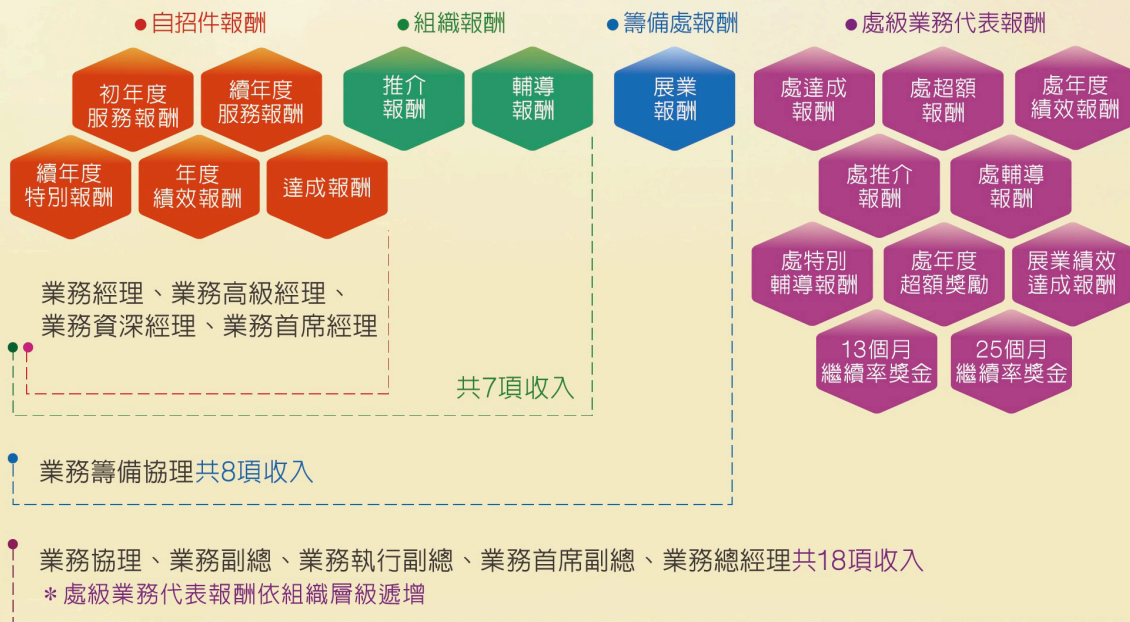
# 組織發展最佳平台

## 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



呂懿芳 業務儲備協理

## P09 聰明抗老 年終獎金超前部署公式

歲末年終，不少人期待著一筆獎金入袋。有人選擇犒賞自己，有人添購必需品，但如果把這筆獎金視為「未來的養老基金」，它將發揮更大的價值。調查顯示，國人平均啟動退休規劃的時間比理想晚了 6 年，退休信心指數更跌至新低，顯示「超前部署」不再只是口號，而是刻不容緩的行動。將年終獎金視為長壽人生的第一桶準備金，才能活得健康、安心、有尊嚴。




張芊惠 業務儲備協理

## 財 富學苑

封面裡 最佳組織發展平台

03 一套密碼 雙軌成就

04 2026 永達長官暨業務主管齊拜年

09 聰明抗老 年終獎金超前部署公式 

38 永達 2、3 月活動行事曆

封底 冬季旅行 記得「超重要裝備」

## 生 活學苑

08 永達鐵粉圈進來

14 占星老師愛卡

帶大家領略印度吠陀寶石的神秘能量

20 讓藝術 成為照亮心靈的力量

《流光藝境》一場感官心靈之旅

21 新春團圓 用鑄鐵鍋輕鬆上菜

26 永達保經鏈結社會資源 挹注光復鄉災後重建 

28 2026 馬上開運 十二生肖運籤解析

## 健 康學苑

17 曹中侃教授

創新顯微技術為患者找回發聲權

34 緩解更年期不適得吃藥

荷爾蒙治療時機解析

36 不是健忘是警訊

三分之二失智患者是女性

## 權 益學苑

06 請留意

海外所得應自行併入個人基本所得額申報



14



17



21



28

## Editor's Note

## 編輯手記

## 策馬揚鞭 佈局有溫度的未來

農曆新年，向來不只是日曆翻頁的時刻，更是一段適合停下腳步、重新盤點人生方向的節點。本期特別推出 2&3 月新春合刊，希望陪伴讀者在團圓、祝福與期待交織的季節裡，為新的一年做好更從容、也更有遠見的準備。

歲末年終，最有感的關鍵字，莫過於「年終獎金」。本期封面專題「聰明抗老 年終獎金超前部署公式」，正是從這筆看似短暫、卻極具潛力的資金談起。當大家仍習慣將獎金用於犒賞或消費，專家提醒我們：若能把年終獎金視為長壽人生的第一桶準備金，就能在不影響既有生活品質的前提下，悄悄為未來築起一道防線。台灣已正式邁入超高齡社會，退休金缺口正逐年擴大，「超前部署」不再只是口號，而是每個人都該提早思考的人生課題。

除了理性規劃，新的一年，我們也需要回到「認識自己」的內在層面。本期專訪占星老師愛卡（ICKA），帶領讀者走進印度吠陀占星與寶石能量的世界。她不以流行的性格分析為導向，而是透過嚴謹的占星系統與寶石鑑定，協助人們看見自身獨特的生命色彩。這不只是神秘學的探索，更是一種理解自我、尊重差異

的生命練習。

健康與尊嚴，則是人生下半場最關鍵的底氣。曹中侃教授的專題報導，讓我們看見醫療如何以創新技術，實際改變生命的品質。他所研發的顯微重建手術「新創技術 J-flap」，不僅解決了患者無法進食與發聲的困境，更為他們找回重返社會的權利。這份專業與堅持，提醒我們：真正的醫療價值，不只是延續生命，而是讓人有尊嚴地活著。

新春，自然少不了家的味道。「新春團圓 用鑄鐵鍋輕鬆上菜」單元，從實用的鑄鐵鍋料理技巧出發，讓忙碌的現代家庭，也能在年節餐桌上找回熟悉的台菜溫度。無論是一鍋熱氣蒸騰的台式家常菜，還是家人圍坐一桌的歡聲笑語，這些都是節日最珍貴的記憶與陪伴。

從財務到身心，從健康到團圓，迎接丙午馬年的到來，特別獻上「馬上開運 十二生肖運籤解析」為新的一年添上一份祝福與指引，希望陪伴大家，在喧鬧與期待之間，為新的一年定下安心、踏實的起跑點。

最後，祝大家新春快樂，願在新的一年裡，馬上有錢，心想事成！

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

總編輯特助／吳柏瑋

副總編輯／賴依宣

主編／羅怡如

文字編輯／洪詩茵、范明儀

美術設計／陳淑貞、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](http://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](mailto:admin@mail.everprobs.com.tw)

封面攝影／何佳華

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！

加入永達  
找到成功密碼

掃描QRcode



徵的就是你



# 2026永達長官暨業

策馬揚鞭  
前程永



吳柏瑋  
總經理特助



吳文永  
董事長



洪秀珍  
業務執行副總



葉明達  
業務執行副總



傅泓捷  
業務資深副總



鄭棕銘  
業務資深副總



陳月碧  
業務執行副總

# 務主管齊拜年



陳慶鴻  
總經理



林明堂  
業務執行副總

馬到成功  
富貴達



李麗英  
業務執行副總



羅大海  
業務執行副總



葉明全  
業務執行副總



李世傑  
業務執行副總



韓孫珍華  
業務執行副總

HAPPY  
Chinese  
New Year

# 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、金融監督管理委員會



## 請留意 海外所得應自行併入個人基本所得額申報

財政部臺北國稅局表示，納稅義務人辦理綜合所得稅結算申報時，倘同一申報戶全年取得非中華民國來源所得及香港、澳門來源所得（下稱海外所得）合計數達新臺幣（下同）100 萬元，且個人之基本所得額合計超過 750 萬元，應依所得基本稅額條例規定申報並繳納基本稅額。

該局說明，海外所得非屬稽徵機關提供查詢之所得資料範圍，納稅義務人如因受僱於外國公司並在境外提供

勞務、投資境外金融商品（如基金、債券及股票等）或處分境外資產等，而取得海外所得（如勞務報酬、透過國內金融機構或信託業者投資境外基金所獲配利息、股利或出售之資本利得、財產交易所得等），應依所得基本稅額條例規定，自行申報個人之基本所得額及計算基本稅額。

該局舉例說明，甲君已完成其 2023 年度綜合所得稅申報，嗣該局查獲甲君未依規定申報其與配偶當年度取得之海外營利所得及利息所得計 1,108 萬元，甲君主張歷年皆依稽徵機關提供之所得資料據實申報，然海外所得非屬稽徵機關提供查詢之所得資料範圍，而應由納稅



義務人自行併入個人基本所得額之海外所得申報，該局除補徵基本稅額 111 萬餘元外，並依所得基本稅額條例第 15 條第 2 項規定處罰。

該局提醒，納稅義務人如有海外所得，且金額已達前揭應申報規定而漏未申報者，依稅捐稽徵法第 48 條之 1 規定，凡屬未經檢舉、未經稽徵機關或財政部指定調查人員進行調查之案件，自動向戶籍所在地稽徵機關辦理補報並補繳稅款者，可加計利息免罰。

## 房客提前退租沒收押金 應申報綜合所得稅

財政部臺北國稅局表示，房東因房客提前退租而以押金扣抵應收之違約金屬其他所得，應於取得年度合併當年度各類所得，辦理個人綜合所得稅結算申報。

該局說明，個人出租不動產向房客收取押金，嗣後因房客提前退租，而以押金扣抵應收取之違約金，核屬所得稅法第 14 條第 1 項第 10 類規定之其他所得，應合併該年度之綜合所得，申報納稅。

該局舉例說明，甲君於 2024 年 1 月與房客乙君簽訂期間為 1 年之租賃契約，每月租金 30 萬元，甲君並依約向乙君收取 1 個月押金 30 萬元，惟乙君於同年 6 月因外派至國外工作而提前解約，甲君依租賃契約向乙君收取 1 個月租金金額之違約金，並以押金扣抵。嗣該局查核發現，甲君辦理 2024 年度綜合所得稅結算申報時，漏未申報該筆所得，除核定補徵所漏稅額外，並依所得稅法第 110 條規定，按所漏稅額處 2 倍以下罰鍰。


該局提醒，民衆如有各類所得漏未申報情事，在未經檢舉、未經稅捐稽徵機關或財政部指定調查人員進行調查前，自動向戶籍所在地稽徵機關補報並補繳所漏稅款，可依稅捐稽徵法第 48 條之 1 規定，加計利息免予處罰。

## 個人出售繼承房地 貸款如何自所得減除

財政部臺北國稅局表示，個人繼承房地時，如併同繼承被繼承人所遺以該房地為擔保向金融機構抵押貸款之未償債務餘額（下稱繼承之貸款餘額）者，嗣出售該房地時，該貸款餘額超過繼承時之房屋評定現值及公告土地現值合計數（下稱房地現值），且確由該個人實際負擔償還部分，得自房地交易所得中減除。

該局說明，個人出售繼承取得的房地，於計算房地交易所得時，除可減除因繼承而無償取得之房地價值（即繼承時之房地現值）外，如所繼承之貸款餘額超過前揭繼承時房地現值，且確由該個人實際負擔償還部分，屬其因繼承該房地所產生之額外負擔，亦可自交易所得中減除，且無論出售的房地適用舊制房屋財產交易所得或新制房地合一交易所得皆能適用，以符合量能課稅原則。

該局舉例說明，納稅義務人甲君 2023 年 4 月間繼承其父 2021 年 4 月間購入之 A 房地〔繼承時房地現值為 1,000 萬元〕，併同繼承其父所遺 A 房地之銀行貸款餘額 3,400 萬元，並由其實際負擔償還。嗣甲君於 2024 年 12 月間出售 A 房地，辦理房地合一稅申報交易所得時，除可列報減除繼承時房地現值按物價指數調整後金額 1,035 萬元（1,000 萬元 × 物價指數 103.5%）外，所繼承之貸款餘額超過繼承時房地現值部分計 2,400 萬元（甲君繼承之貸款餘額 3,400 萬元 - 繼承時房地現值 1,000 萬元），亦可自房地交易所得中減除。

該局另外提醒，出售繼承取得房地，可減除之貸款，限於繼承時被繼承人以所遺「該房地」為擔保向「金融機構」貸款之未償債務餘額，且由納稅義務人實際負擔者，私人間之借貸則無法適用。若有疑義或不諳稅法規定，請向轄區國稅局分局、稽徵所洽詢或撥打免付費服務電話 0800-000-321 諮詢。 

永達 2026

鐵粉圈進來 2.0

短影音募集票選活動

總獎金 12 萬

邀請各團隊影力全開發揮創意拍攝短影音，以「增員」、「行銷」為主題，用影像定義保經新世代，搭配社群平台的傳播力，讓優質內容在社群發酵，成為永達最具影響力的鐵粉力量。

- 收件即日起至 3/31(二)止
- 活動辦法詳公告



# 聰明抗老 年終獎金超前部署公式

歲末年終，不少人期待著一筆獎金入袋。有人選擇犒賞自己，有人添購必需品，但如果把這筆獎金視為「未來的養老基金」，它將發揮更大的價值。根據多項退休調查顯示，國人平均啟動退休規劃的時間比理想晚了 6 年，退休信心指數更跌至新低，顯示「超前部署」不再只是口號，而是刻不容緩的行動。將年終獎金視為長壽人生的第一桶準備金，為老後加上一道安全防線，才能活得健康、安心、有尊嚴。

文／洪詩茵 攝影／陳建宏



圖片：crizzystudio - stock.adobe.com

**根**據內政部最新統計，台灣 2025 年總人口 2329 萬 9132 人，並持續面臨負成長的挑戰。65 歲以上的人口已達 467 萬 3155 人，占整體人口 20.06%，正式邁入「超高齡社會」。然而，多項退休調查卻發現，台灣民眾實際累積的退休金平均不達 500 萬元，與一般人理想中的最低標準 1200 萬元之間存在巨大缺口。面對長達 20 至 30 年的長壽風險，這筆「人生下半場」的尊嚴預算，究竟該從何而來？

國人對年終或紅利獎金的規劃大致可分三個方向：投資理財、發紅包、犒賞自己。值此歲末年終之際，永達

保經呂懿芳與張芊惠業務儲備協理不約而同提出：年終獎金是不影響既有生活結構、卻能啟動長期資產佈局的最佳資金來源。

真正的專業不在於銷售商品，而是把對未來的「不確定性」轉化為「確定性」。在本次專題中，兩位保險專家特別分享她們自身的退休規劃經驗談，以及協助客戶規劃的實務經驗，帶大家重新定義年終與紅利獎金的價值——讓這筆錢不再只是轉眼消失的「短期快樂」，而是足以支撐未來優雅老去或安心傳承的「長期尊嚴」。

## 呂懿芳 Profile

現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

保險年資 |

8 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 |

服務注重細節 細節決定質量



### 呂懿芳 · 抗老核心在穩、久、領得到

歲末年終，上班族最期待的時刻莫過於領到年終獎金。然而，這筆額外的收入往往在「犒賞自己」的念頭下，轉眼消失無蹤。對此，永達保經呂懿芳業務儲備協理，分享如何利用年終獎金進行「聰明抗老」，將一時的獎勵轉化為長遠的人生資產。

她分享自身經歷，坦言自己也曾落入相同盲點。頂著台科大畢業的光環，在科技業擔任主管，薪資優渥。然而工作了五年，她卻驚覺自己幾乎沒有存到錢。「那時候覺得自己還年輕，拿到錢就是花掉、出國旅遊，」她回憶道，「直到 28 歲那年，跟著媽媽一起規劃一張十年期美元保單，這張保單，竟成了我人生中存下的第一筆錢。」

這段經歷讓她深刻體悟到，一般人常有三個盲點：一是把年終獎金視為額外收入而非資產一部分；二是認為退休抗老離自己還很遠；三是只看報酬率，卻忽略了未來是否能穩定領到錢。

「如果十年後的您，能回來跟現在的您說一句話，您覺得他會感謝您什麼？」呂懿芳常這樣問客戶。她強調，當心態從「獎勵過去一年」轉變為「照顧未來三十年」，提前準備就不再是壓力，而是一種

成熟的選擇。

針對年終獎金的配置，呂懿芳提出了一套「超前部署公式」。她認為年終獎金是不影響既有生活結構，卻能立即啟動長期規劃的資金來源。抗老的核心不是追逐短期高報酬，而是「穩、久、領得到」。她建議將資金依序投入三個層次：

#### 第一層：增額終身壽險

人生資產的地基。呂懿芳認為，對於有家庭責任的經濟支柱而言，這是首選配置。「它的角色就像人生資產的地基」呂懿芳解釋，增額終身壽險具備高保額與高倍數的特性，能轉嫁人生無法避免的風險。隨著時間推移，保額與資產價值會成長，未來無論是用於退休、傳承或緊急周轉，都能提供高度彈性，是資產負債表中關鍵的穩定型工具。

#### 第二層：分紅保單

攻守兼備的策略配置。在股市熱絡的當下，許多人傾向將資金投入股市。呂懿芳分析：「其實分紅保單可攻可守。」它具有分享保險公司投資獲利（即紅利分紅）潛力，又有預定利率最低保證，適合不希望承受股票高風險的族群做長期穩健規劃。她指出，保險公司的歷年分紅實現率有目共睹，這類商



## 保險服務心法

從科技業副理轉戰保險業八年，最初是為了在「一打三」的育兒生活中兼顧家庭。轉業之初，身為白紙的呂懿芳，向親友推銷卻屢遭「已讀不回」的挫折，讓她決定停止依賴緣故市場，轉而深耕永達特有的「接續服務」。

呂懿芳將過去在科技業處理客戶品質抱怨的經驗移植到保險服務，面對這群既有客戶，她的心法是「以服務為出發點，卸下心防」。每當客戶質疑，她會坦然告知：「我沒有要賣新保單，純粹來做保單複習。」這種不帶壓力的服務累積了深厚信任，建立了她保險業的人脈基礎，更在轉戰業務三年多後拿下全公司個人組第一名的成績。

呂懿芳的座右銘是「服務注重細節，細節決定質量」。科技背景讓她對數字特別敏銳，總能透過數據公式提供理性的預算與缺口分析，彌補客戶規劃上的盲點。這份事業不僅讓她實現了家庭平衡，更讓她在稅務與資產傳承的專業上持續成長，能以「利他」的角度協助客戶解決問題，讓談論退休與傳承規劃變得像呼吸一樣自然。

品能作為長期穩定的「體質型資產」，在通膨環境下為抗老佈局增加韌性。

### 第三層：還本險（年金險）

不可或缺的現金流。對於接近退休年齡的族群，呂懿芳建議配置還本險。「很多人擔心退休後錢還在，卻不敢花。」還本險能每年固定領取生存或年金給付，讓退休生活有節奏，而不是靠運氣。

作為專業的保險業務，呂懿芳自己若是收到一筆大額獎金，會如何分配？她大方分享了自己的「30-60-10」黃金比例：

- **30% 投資**：由於還年輕，她選擇不退出市場，持續透過投資對抗通膨。
- **60% 累積與保障**：身為家中經濟支柱（上有高堂、下有三名子女），她將最大比例放入高保額的增額終身壽險，確保家庭風險防護網堅固無虞。
- **10% 享樂**：她笑著說：「還是要犒賞一下。」這部分資金用來帶孩子出國旅遊，創造家庭回憶。

除了個人規劃，呂懿芳也分享了近期協助企業主客戶善用分紅獎金的案例。該客戶約 50 歲，育有

三名子女，資產累積已達一定高度，未來勢必面臨約 10% 至 20% 的遺產稅問題。

「我提醒他，需要為孩子『預留稅源』。」呂懿芳說。剛好去年該客戶的公司獲利分紅，她便建議利用這筆資金，規劃一張 12 年期繳、保額 50 萬美金的高保額增額終身壽險。這項規劃不僅解決了資金去路，更重要的是，確保未來發生風險時，孩子有足夠的現金繳納稅金，順利繼承資產，完美體現了「抗老」中資產傳承的智慧。

「年終獎金，是人生少數可以主動選擇未來樣子的時刻。」呂懿芳總結道。抗老不是有錢人的專利，而是有遠見者的基本功。透過正確的配置，將看似短期的獎金，轉化為長期站得住腳的現金流，這才是真正聰明的配置，也才能在人生下半場擁有確定的尊嚴與幸福。



圖片：lovelyday12 - stock.adobe.com

## 張芊惠 Profile

### 現任 |

永達保險經紀人業務儲備協理

### 保險年資 |

27 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 |

保險不是為了風險發生  
而是為了人生走得更安心



## 張芊惠 · 聰明選擇會長大的安全網

別讓「現在的犒賞」透支「未來的尊嚴」！每逢歲末年初，多數人拿到年終獎金的第一個念頭往往是：該買什麼禮物？該去哪裡旅遊？但在永達保經張芊惠業務儲備協理眼中，這正是最容易被忽略的財務盲點，「大家最常忽略的不是『怎麼花』，而是沒有把這筆錢放到『時間最有價值的地方』。」她語重心長地分析並建議，應將年終獎金視為未來退休的第一筆準備金，而非一次性的消費。

「退休不是突如其來的，而是逐漸逼近的。」張芊惠分享道，她通常會在年終前拜訪客戶，她不問「您幾歲想退休？」，而是轉換一個真實的視角：「如果今天少了工作收入，您的生活能撐多久？」這種反思會讓客戶意識到，提前佈局並非悲觀，而是在為自己創造「選擇權」，而每一年的年終獎金，正是這份「選擇權」的最佳起點。

若以年終獎金作為抗老起點，該如何選擇工具？張芊惠強調，面對未來確定會如期而至的退休，抗老工具的特質應是「低風險、長時間、可累積」。她建議可以從三個維度進行配置：

**一、增額終身壽險：**這類商品的價值在於「活得久的時候」，而非「走的時候」。透過時間與複利的魔力，將現在的一筆獎金，轉化為未來穩定可用的資產，較不受市場劇烈波動影響。

**二、年金險：**年金的價值在於「把不確定的壽命，變成確定的現金流。」這樣的機制對於收入高度依賴工作、或缺乏退休俸的族群尤其重要，依照契約每年給付保險金，能夠確保「活多久就領多久」。

**三、紅利或具累積性的保障型商品：**讓保障不再只是單純的支出成本，而是會隨時間長大的安全網，同步對抗通貨膨脹與長壽風險。這類商品的共同特色在於「不追求短期的炫耀性報酬，而是長期的安心與穩定。」張芊惠強調。

為了讓財務的規劃更直覺，張芊惠更大方分享她自己的年終獎金分配公式，這套「433 超前部署法」兼顧了現在的享受與未來的安穩：

- **40% – 犒賞現在的自己：**用於旅遊、學習新知或家庭支出。她認為，努力必須有感，人生才走得長遠。
- **30% – 累積未來的自己：**一定要配置「抗老型

## 保險服務心法

22 歲那年，張芊惠的人生藍圖還是一片空白。一場平凡的聚會，一段南山人壽前總經理林文英的影片，裡頭一句：「人生，是要好好活下去，還是好好活一下？」如暮鼓晨鐘，擊碎了她按部就班的安逸，也點燃了她投身保險業的初心。

「那時我才發現，自己只是在把日子『過完』，卻從未想過要為誰而活。」這份震撼，讓她從懵懂少女踏入保險領域，一走便是數十載。從南山到永達保經，環境在變，但她「替客戶先想一步」的使命感始終如一。對她而言，保險經紀人的價值不在於推銷商品，而是在於那份「預見未來」的眼光——站在客戶十年、二十年後的位置，在風險降臨前，先替他們鋪好退路。

「真正的專業，是幫人把不安轉化為豐盛富足。」如今年過半百的她，少了徬徨、多了堅毅。陪伴無數客戶、家庭在脆弱時刻因保單而站穩腳跟，讓她深信：保險並非冷冰冰的契約，而是一個家庭遭遇無常風險時的堅實依靠。做最好的準備，是為了讓客戶在不確定的未來裡，依然擁有活得豐盛的底氣。

保險」，這是核心規劃。她堅持先配置具備穩健、安全、合法、抗通膨等特性的規劃，建立穩定基石後，再按個人能力去配置高殖利率的工具（如：ETF、股票、債券、基金等）。「有了墊底的規劃，投資才不怕輸，安心地讓時間替自己工作。」她說道。

- **30% – 建立安全防線：**補足醫療保障缺口，預備不可預見的醫療開支與長壽帶來的照顧風險。

「真正的財務自由，不是賺得最多，而是在人生的任何階段都能『不慌』。」這是張芊惠對這套分配公式的最佳註解。

這幾年協助客戶進行抗老的退休與傳承規劃，有一位讓張芊惠印象深刻的高資產客戶。她提到，這位客戶年年領取優渥的年終獎金，總覺得退休還是遙不可及的事，直到有一次健檢報告出現紅字，他突然意識到：「如果只是將錢放在帳戶裡，並不能替我守住未來。」財富沒有辦法直接轉換為守護未來的力量。

於是，她陪著這位客戶從一筆年終獎金開始，一點一滴建立起抗老現金流與醫療保障。幾年後，客

戶對她說了一句話：「我現在不是不怕老，而是知道自己有準備。」

客戶的這句話，讓張芊惠回想起 22 歲時毅然選擇從事保險業的那一刻。轉眼間，她已陪伴無數客戶與家庭走過風雨。在保險這條路上，她依然選擇留下來，因為知道，這份工作不僅是在賣保單，更是在一個家庭最脆弱的時刻，遞上一份足以支撐未來的安心。

站在未來的視角看現在，張芊惠用專業與溫度，幫客戶把對老後的「不安」，化作人生的「豐盛」。



圖片：Nuttapong punna - stock.adobe.com



# 占星老師愛卡 帶大家領略印度吠陀寶石的神秘能量

文／洪詩茵 攝影／陳建宏



愛卡是國內唯一提供吠陀寶石諮詢加客製化訂製的占星老師。

在占星學日益盛行的今日，愛卡老師（ICKA）以其深厚的企業培訓背景與對人性的好奇與洞察，在台灣占星界走出獨樹一格的路。她不走大眾化的性格分析與運勢預測路徑，而是選擇了嚴謹且精確的印度吠陀占星（Vedic Astrology），並將其與專業的寶石鑑定結合，藉由吠陀寶石展現並優化個體的獨特性，帶領大家重新認識生命的價值。

## 職涯轉骨 從客服經理到占星之路

愛卡老師的專業起點並非占星。早年她曾任職於花旗

銀行客服部負責教育訓練，最後一份正職則是誠品客服中心裡的客服經理。這段經歷鍛煉了她將龐雜而抽象的知識系統，轉化為清晰而可傳達的教學方式，同時也回應了她自幼以來對人性的持續關注。

人生的劇本總在不經意處翻篇，在次子出生後，由於孩子健康出現異常，愛卡老師選擇辭去高階主管職位，親自照顧孩子。當她試圖重回職場時，卻接連在面試最後一關受挫，好不容易收到錄取的好消息，卻發現是家博弈公司，違反她的本心，也讓她突然有了一種體悟——這是「老天爺要她轉彎」的訊號。

基於對人性的好奇心，早年愛卡老師就曾學習西洋占星，憶起曾結識對占星感興趣的一對姐妹，於是透過噗浪（Plurk）聯繫她們，「她們想學占星，而我需要獲得回饋以調整教學方式，雙方一拍即合，只象徵性收取每小時 100 元的鐘點費。」就這樣開啟了她的占星教學之路，將對人性的探索轉化為占星專業。而早年在企業累積的深厚根基，讓她擁有將艱澀占星架構重新整合的能力，成為少數能從基礎開始、系統性教學的占星導師。

### 自我修煉 走進印度吠陀占星的殿堂

愛卡老師對占星的學習始於 30 歲懷孕期間，最初接觸的是西方的占星學，隨後更取得了英國倫敦占星學院（LSA）職業占星預測合格認證及美國國際占星研究協會（ISAR）合格認證，並跟隨多位國際占星師深造。然而，對個體獨特性的堅持，引領她走向了更為神祕且精確的印度吠陀占星。

2017 年，一次意外的印度之行徹底改變了愛卡老師的占星視角。在印度，一位占星教授僅憑一句「你在害怕什麼，他們傷害不了你」，精準擊中了她當時的心理困境，讓她瞬間對這門古老學問產生極大的震撼與信任感。

為了掌握這門占星智慧，愛卡老師在印度進行短期但紮實的一對一家教式深造。這段經歷讓她學會了非語言的溝通，透過直覺與心意跟古老的智慧連結。由於與印度占星教授語言不通，雙方只能靠著簡陋的小白板、微弱的英語與心靈感應進行交流，但她卻能精準捕捉教授的意圖。這段學習經驗，讓她體認到人與人、人與星辰之間的溝通不侷限於頭腦，而是整體的共振。

愛卡老師分享，印度吠陀占星與西洋占星在基礎上同源，但在深層應用上有顯著差異。西洋占星奠基於行星、星座、宮位和相位，但吠陀占星除了前述基礎知識外，還在出生時間有著更細緻的要求，需精確到分鐘，以延伸到「六十分盤」推論各類生命主題；若來訪者缺

乏精確的出生時間，無論是西洋占星或印度占星皆可透過過往事件（如結婚、離婚、就業時間）來進行「生時校正」。

在吠陀占星系統中，有兩個獨特且關鍵的星體：「羅喉（Rahu）」與「計都（Ketu）」，這兩者是印度神話中造成日蝕與月蝕的主因，分別代表一位企圖偷喝不死仙藥的阿修羅的頭部與軀體。它們具有強大的破壞性，但也象徵著生命中必須敬畏的自然力量與因果連結。愛卡老師認為，正因為這些複雜的因素，每個人都是獨一無二的，無法簡單地以 12 星座概括說明。

### 吠陀寶石加持 強化個人獨特能量

在吠陀占星中，化解現實困難的方法包括持咒、行善與佩戴寶石戒指等。愛卡老師特別強調，吠陀寶石並非「裝飾品」，而是一種「能量共振工具」。有別於中式傳統命理「缺什麼補什麼」的觀念，愛卡老師主張「每個人天生就是獨一無二的」，她認為，寶石的作用不在於填補缺陷，而在於加強並穩定個人獨特的能量頻率。

為了確保吠陀寶石配戴建議的專業性，愛卡老師更取得 FGA 英國寶石協會認證寶石學鑑定師證照。她指出，吠陀寶石的配戴有嚴謹規範，務必尋求專業諮詢，若錯誤配戴可能產生若干困擾：

- 1. 手指限定：**寶石必須以戒指的形式配戴在手指上。手指是行星頻率的接收器，食指對應木星；中指對應土星、羅喉、計都；無名指對應太陽、金星、火星；小拇指對應水星、月亮，而九大行星又分別對應九種寶石，配戴上需要極其嚴謹的專業判斷。  
※ 太陽 - 紅寶石、金星 - 鑽石、土星 - 藍寶石、水星 - 祖母綠、木星 - 黃寶石、月亮 - 珍珠、火星 - 珊瑚、羅喉 - 石榴石、計都 - 貓眼。
- 2. 接觸皮膚：**寶石戒指座的底部必須鏤空，讓寶石直接接觸皮膚，才能與大腦區塊產生頻率共振。
- 3. 純淨金屬：**戒指材料必須使用純金或純銀（如 999 純金），作為良好的傳導系統，避免能量淤積。

**4. 禁打洞與裂痕：**吠陀寶石不能有任何裂痕、孔洞，否則會導致能量淤積或代謝異常。以珍珠而言，台灣的珍珠大多不能使用，因為市售成品皆已打洞。

**5. 嚴禁功能性挑選：**不可因想要財富就盲目配戴黃寶石。若生命尚未準備好面對特定課題，強行催化可能導致反效果（如破財）。

愛卡老師進一步說明，吠陀寶石的挑選與配戴非常嚴謹，部分能量強大的寶石（如藍寶石）在正式配戴前，通常會建議先帶回家感應，若發生噩夢或意外，則代表能量不契合（不適合佩帶）。

就身邊友人配戴吠陀寶石的情況，愛卡老師觀察到，許多朋友在配戴正確的寶石後，展現了顯著的改變，例如：一位業務員在配戴對應月亮的珍珠戒指後，情緒

變得穩定，業績也隨之提升；另有一位友人，原本常年精神不濟，在配戴祖母綠戒指後，突然願意規律運動，學會了如何正確愛護自己的身體。




吠陀寶石戒指的配戴有極其嚴謹的規範，務必尋求專業老師諮詢。

而愛卡老師自己也因為配戴吠陀寶石，慢慢走向更好的未來。

### 持續學習 以哲學看待生命課題

目前正攻讀生死學研究所的愛卡老師，希望將哲學架

構融入占星諮詢中，引導大家用不同的方式看待生命問題。對她而言，占星不僅是預測，更是一種修養與轉變心念的工具，未來行有餘力，她亦希望能出版更深入的占星教學套書，帮助大家從入門走向專精，一起探索生命的奧妙。

愛卡老師的占星理念，就像是為每棵獨特的植物找到最適合的光照頻率，而非試圖把玫瑰改造成百合。而那一枚精準訂製的寶石戒指，就如同心靈的調頻器，當吠陀寶石正確地觸碰到您的皮膚，便能過濾掉雜訊，幫助您清晰地接收到宇宙星辰中那個屬於自己、最獨特的能量，讓您與自己最純粹的能量共振前行。 

### 【愛卡老師談星】 12 星座年度心靈小叮嚀

 <b>牡羊座</b> 學習放慢步伐，停頓時記得尋求援助。	 <b>金牛座</b> 在固執與放手間找到平衡，信任自己的感官直覺。	 <b>雙子座</b> 鎖定目標，摒除雜訊，心無旁騖地做出選擇。
 <b>巨蟹座</b> 照顧別人之前，務必先滋養自己。	 <b>獅子座</b> 真誠面對自我，比如何發光發亮更為重要。	 <b>處女座</b> 練習不完美，更趨近完整。
 <b>天秤座</b> 與其處處逢迎他人，不如追求雙贏。	 <b>天蠍座</b> 擬視恐懼，激發深層潛力。	 <b>射手座</b> 向內探索，才能走更長遠的路。
 <b>摩羯座</b> 穩紮穩打，使得成就飛躍在成功之上。	 <b>水瓶座</b> 互助合作比持立獨行更有魅力。	 <b>雙魚座</b> 練習劃清界線，讓夢想逐步落實。

## Profile

### 占星老師 愛卡

- 美商銀行理財中心訓練主管、連鎖書店客服經理。
- 英國倫敦占星學院（LSA）職業占星預測合格認證及美國國際占星研究協會（ISAR）合格認證。
- FGA 英國寶石協會認證寶石學鑑定師。
- 2017 年 11 月踏上印度，私塾學習吠陀占星，持續研習中。條理清晰，擅長以神話故事、民間傳說、生活案例介紹占星。
- 著作：《星盤裡的人：傾聽月亮、上升、上升守護星和太陽訴說生命故事》

愛卡 · 愛占星 Facebook

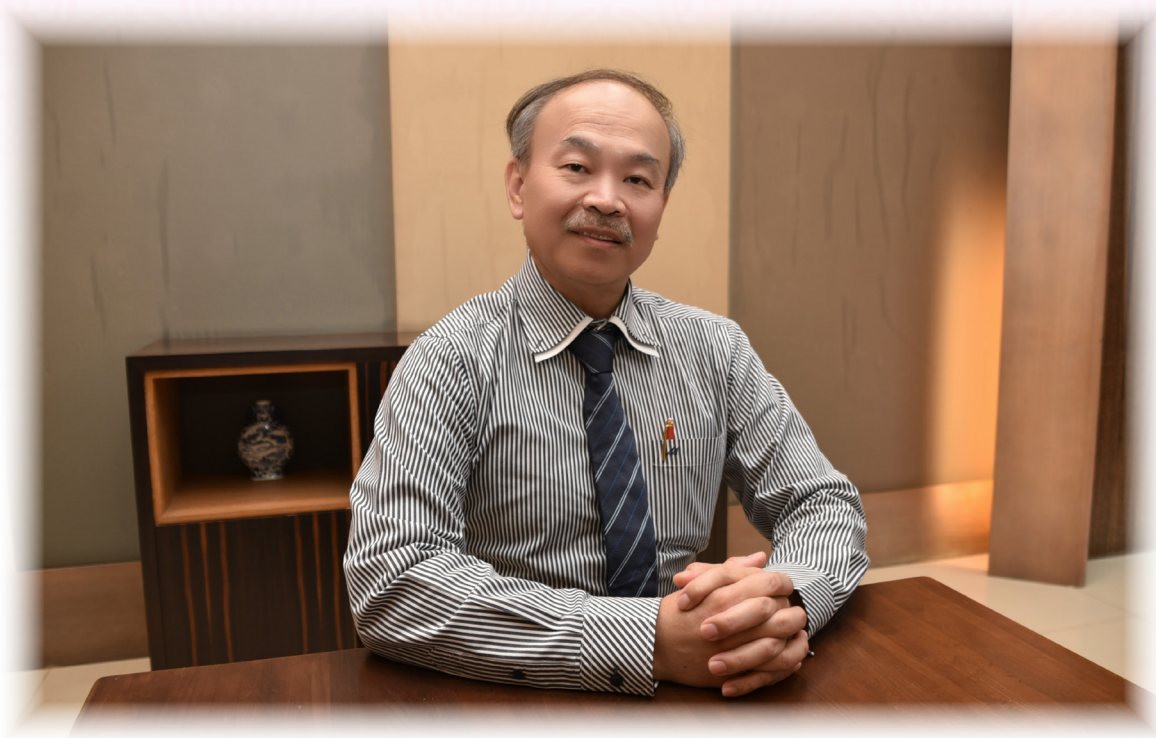
[https://www.facebook.com/ickaastrology/?locale=zh\\_TW](https://www.facebook.com/ickaastrology/?locale=zh_TW)





# 曹中侃教授 創新顯微技術為患者找回發聲權

文、攝影／洪詩茵 部分圖檔／曹中侃教授



曹中侃教授投入研究，致力為患者贏得人生尊嚴。

在林口長庚紀念醫院繁忙的診間與開刀房之間，曹中侃教授的身影總是顯得從容而堅定。作為顯微重建整形外科領域的佼佼者，他承襲了台灣顯微手術先驅魏福全院士的精湛技藝，已完成超過 1 萬例以上手術，其中包括 2,077 例顯微皮瓣移植個案，更開創出屬於自己的學術高峰。對曹教授而言，整形外科不只是「變美」的學問，更是一場關於「恢復功能、重拾尊嚴」的生命工程。

## 行醫初衷 從患者的困境看見使命

曹中侃教授的醫學之路始於中山醫學院（現中山醫學大學），隨後進入林口長庚體系接受大外科訓練。在分

科的十字路口，他並未選擇當時熱門的領域，而是被整形外科「修復」的純粹力量所吸引。他憶起實習時期，常需幫口腔癌患者換藥的深刻感觸：「當時看到癌症惡化導致組織壞死、骨頭外露，傷口散發著難聞的氣味，患者非常痛苦，生活品質極差，但我們卻無能為力，只能持續幫忙換藥。」

在那樣的年代，傳統治療對這類困難傷口束手無策，醫護人員只能反覆換藥，患者則在疼痛與羞愧中度過餘生。然而，在長庚整形外科，曹教授看見了轉機——透過「顯微重建手術」，醫師能從患者身體的遠端（如大腿、小腿）選取合適組織，精準地縫合血管神經，將腫瘤與壞死組織切掉修補起來，可以兼顧功能與基本外觀

重建，大幅度改善患者生活品質。這不僅僅是修補一個缺口，更是拯救一個靈魂。這份「幫患者解決問題」的成就感，讓他決定投身於這條充滿挑戰的重建之路。

### 顯微重建的專業 各專科的「最強後盾」

訪談中曹教授精準定義了顯微重建整形外科的價值：「顯微技術讓複雜的傷口變簡單。」在長庚醫學體系中，整形外科分為：顯微重建整形外科、整形外科、一般整形外科、顏面中心，扮演著各科「後盾」的角色。以頭頸癌為例，顯微重建整形外科與耳鼻喉科建立了專業分工的理想合作模式，耳鼻喉科負責精準切除腫瘤，顯微重建整形外科則負責後續的修補與重建。

這種跨團隊協作展現了顯微重建手術的無限可能。在骨科與肢體手術中，當切除範圍大、軟組織缺損嚴重時，往往面臨截肢風險，透過顯微重建，不僅可加快傷口癒合、提升組織存活率，也能有效保留肢體功能。顯微技術的支持，讓醫師在手術時能更放心地將病灶切除乾淨，而不必因擔心血流不足或傷口無法處理而妥協，留下復發風險。而在一般外科進行活體換肝、神經外科接腦血管，甚至接合 0.8mm 以下的淋巴管（超顯微手術）來治療淋巴水腫，顯微重建整形外科的專業技術都是不可或缺的環節。

曹教授特別強調，一般民衆很容易將整形外科與美容醫學畫上等號，其實整形外科包括美容整形與重建整形。重建整形是針對身體的組織缺損、變形以及功能損傷，執行修補、復位與重建等治療；而美容整形追求美觀改善，美容手術多改良自重建整形的基本術式與技巧，設計上著重於簡化步驟、隱藏與縮短傷口、速效、可預期結果、舒適、恢復快；較像是在執行簡單的重建整形手術，只是要做得好很考驗美學素養、手術技術與經驗累積。

顯微重建主要用於治療較複雜的傷口與功能缺損，複雜重建就像面對一張張不同的缺損

「考卷」，須同時考量傷口覆蓋、感染控制、併發症管控、功能再造、以及美觀改善。在複雜中歸納規律，提供患者最優質的重建成效，進一步指導年輕醫師，這正是這門技術最迷人也最艱難之處。

### 獲獎新創技術 J-flap 全喉切除患者福音

曹中侃教授榮獲「新創醫療技術獎」的技術——「顯微移植 J 型管設計的前外側大腿皮瓣，同步重建食道進食功能與發聲管講話功能（J-flap）」，是他醫學生涯中極具代表性的創新。這項技術解決了全喉切除患者長久以來的痛：術後無法說話且進食困難。

#### 一、核心設計優勢：

傳統的全喉重建僅能滿足食道的進食功能，患者若想說話，往往得依賴機械感重的手持式外部發聲器「電子喉與氣動喉」，或承受容易脫落與吸入性肺炎風險的植入式發聲器「食道氣管穿洞植入」。顯微移植自體組織同時重建食道與建構發聲管，是文獻上證實可行又有效的方法。曹教授創新的概念在於利用前外側大腿皮瓣（ALT flap），巧妙地將其捲繞成「J」形管狀結構，將組織肥厚的缺點變成優點，讓食道術後併發症降低，並大大提升聲音重建成功率與發聲品質。

#### 二、功能與特色：

- **同步重建：**一次手術同時完成「食道進食」與「發聲管講話」功能。
- **材質優勢：**大腿皮瓣組織較厚實且耐用，捲繞成的發聲管不易因氣壓變形、容易發聲，產生的音質更接近自然人聲。



曹中侃教授創獲得國家新創獎「臨床新創 - 新創醫療技術」。

● **安全性提升**：由於皮瓣質地較硬且結構精確，食物逆流或導致吸入性肺炎的機率顯著降低。

目前這項技術已累積超過 120 例成功案例，高達六至七成的患者能恢復正常溝通，甚至有患者能重新開口唱卡拉 OK，曹教授也從患者的回饋中感受到他們的開心與激動。這項創新不僅在學術上領先，更為患者找回了「社會參與權」。

### 傳承與國際視野 讓台灣技術走向世界

曹教授認為，醫學的價值在於分享。在過去 23 年的主治醫師職涯中，他指導超過 90 名台灣整形外科住院醫師，以及來自全球 51 個國家、超過 145 位的多年期顯微重建進修醫師。

他深信「學術是無價的」，即便顯微重建手術的時間成本極高（有時一台刀需 8 到 12 小時），健保給付亦未必能對等反映醫護的辛勞，但曹教授始終對這份專業引以為傲。他常對年輕醫師說，雖然美容醫學回收快，但重建外科的學術成就是別人偷不走的，且能真正解決大眾的疾苦。他也特別關照來自落後國家的醫師，希望將這套技術種子播撒到資源匱乏的地區，減少當地因外

傷或癌症而被迫截肢的悲劇。

### 組織工程與「鼻呼吸」的終極目標

談及未來願景，曹教授展現了科學家的研發熱忱。除了目前發展中的機械手臂輔助手術（Robotic microsurgery）與 3D 列印精準模擬重建外，他的研究願景是「組織工程」。

「我希望讓全喉切除的患者，未來有機會重新『從鼻子呼吸』，變得跟正常人一樣。」曹教授的語氣平和卻充滿力量。他正帶領團隊研發「人工氣管與軟骨培養」技術，嘗試利用患者自身的軟骨細胞，像是利用耳朵的軟骨細胞培植出人工氣管，以取代現有的永久性氣切口。這不僅是技術的突破，更是人類對生命本能復原的極致追求。

在訪談過程中，每當談及患者的進步與回饋時，曹教授嘴角總不自覺地流露出笑意，展現出醫者最親民、慈悲的一面。曹教授用雙手縫補了命運留下的缺憾，用創新打破了沈默的枷鎖。對他而言，顯微重建不只是血管的銜接，更是患者尊嚴與未來生活的全面重生。✿

## Profile

### 曹中侃 教授

#### 專長：

頭頸部重建、食道與發聲管重建、張口困難重建、顏面整形美容、體雕塑形美容。

#### 現職：

- 教授級主治醫師
- 教育部定副教授
- 台灣顯微重建外科醫學會第 5 屆理事

#### 學歷：

- 中山醫學大學醫學系
- 長庚大學顏面口腔醫學研究所碩士

#### 經歷：

- 顯微重建整形外科科主任
- 林口長庚紀念醫院整形外科住院醫師
- 美國加州大學爾灣分校附設醫院參訪學者

#### 學會與認證：

- 台灣外科醫學會
- 台灣手外科醫學會
- 台灣整形外科醫學會
- 台灣美容外科醫學會
- 台灣顯微重建外科醫學會



# 讓藝術成爲照亮心靈的力量

## 《流光藝境》一場感官與心靈之旅

文、攝影／羅怡如

午後的高雄港，駁二藝術特區 B3 蓬萊倉庫彷彿被溫柔喚醒。2025 年底，《流光藝境 Flowing Light in Artistic Realm》特展在此揭幕，藝術界重量級人士齊聚一堂，共同見證這場結合藝術、科技與心靈的沉浸式展覽。

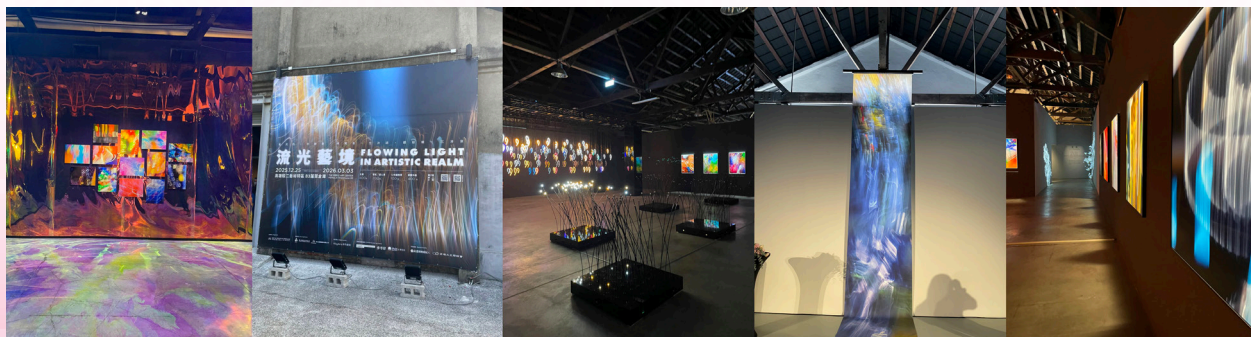
踏入展場的第一刻，便能感受到這不是一場只用眼睛觀看的展覽。光影如水般流動，聲音宛如呼吸，香氣在空氣中層層展開，觀者的感官被溫柔牽引，逐步走進作品，也走向內在。永達保經以實際行動支持本次展覽，李世傑業務執行副總表示，企業不僅守護人生風險，更關注心靈與社會的長期健康；藝術正是最溫柔、也最有力量的支持形式。透過《流光藝境》，希望陪伴更多人，在快速變動的生活中，找到一處安放內在的空間，實踐藝術共融的價值。

本展由夢蓮花文化藝術基金會策劃，邀請旅居加拿大多年的華裔女性藝術家 ZHEN-RU 擔任核心創作者。她以影像、音樂與攝影為語言，長期關注心靈、意識與存在議題，作品如冬日暖陽般，不張揚卻深刻，為觀者帶來安靜而持續的心靈回應。《流光藝境》以「一花一世

界」的宇宙觀為軸心，規劃六大感官單元——看見色、聆聽聲、嗅聞香、交流語、體驗觸、沉浸意。從光影與旋律交織的「聲境」，到能以身體走入、感受呼吸節奏的「身境」；從喚醒記憶與情緒的「香境」，到影像與語言交會的「語境」，再到為親子打造的「樂境」，最終在「意境」中回歸寧靜，與自己展開深度對話。畫廊協會藝術顧問陸潔民老師說：這場別開生面的藝術展，結合光線、科技及五感體驗，是社會最溫柔的支持力量。

展覽能夠完整呈現，來自多組台灣科技藝術團隊的跨域合作，包括以光電與動力為核心的「參零肆」、融合親子體驗與數位科技的「移動故事屋&陳昱榮」，以及國際獲獎無數的「黑川互動媒體藝術」，讓科技成為生成詩意的媒介，使作品在理性結構中仍保有溫度。

人們在流光中行走、駐足、靜坐，重新學會傾聽自己。《流光藝境》不只是一場展覽，更是一段被細心鋪陳的心靈旅程。展覽日期自即日起至 2026 年 3 月 3 日（除夕休館），於高雄駁二藝術特區 B3 蓬萊倉庫展出。或許，你也能在某一道光流動的光中，看見更美好的自己。✎





# 新春團圓 用鑄鐵鍋輕鬆上菜

整理／范明儀 圖文摘自／台灣廣廈有聲圖書有限公司《鑄鐵鍋家料理 3.0【台式家常菜篇】》

**許**多人以為鑄鐵鍋料理都是「歐美風」，但其實鑄鐵鍋的「鎖水」、「導熱」、「保溫」特性，用在「台灣灶咖」更能發揮實力！

熱炒時以瞬間高溫快速鎖住鮮甜；燉煮時以高蓄熱性、密封度，小火就能讓食材更入味。不論炒、煎、燜、煮、燉，鑄鐵鍋都能完美呈現熟悉的好滋味。

如果您是鑄鐵鍋新手，本專題特別精選《鑄鐵鍋家料理 3.0【台式家常菜篇】》中「最多人問的鑄鐵鍋新手指南」，從火候細節到保養小事，讓新手也能快速上手。

您家裡也有鑄鐵鍋嗎？今年春節，不妨用鑄鐵鍋端出年節大菜：金瓜絞肉鑲豆腐、乾燒大蝦、五桔小元寶、紅棗當歸雞湯、大吉大利蜜金盅…，親手端上一桌有「家的味道」的台菜團圓菜！

## 最多人問的鑄鐵鍋新手指南

### Q1：鑄鐵鍋需要開鍋嗎？

(孫夢莒 / 提供)

關於「新鍋開鍋」的事情，相信大家購買鍋具時，都會得到一張包含「開鍋程序」的注意事項，裡面有寫到開鍋時要塗上食用油，但也很多人都說不用塗，因此讓人很混亂；所以答案是什麼呢？答案的確是「可塗、可不塗」……是不是更混亂了？不要擔心，讓我來解釋一下：

#### 開鍋塗油：

因為新鍋出廠時，還沒有烹煮過，鍋面沒有油層，所以開鍋程序會說清洗後擦乾，上薄薄一層食用油，再用米粒火加熱（溫熱就好喔，不是那種燙手的熱喔），目

的是讓表面快速將油吃進去，之後煎煮過程較好操作。

#### 開鍋不塗油：

也是很多人使用的方法，清洗完之後就直接風乾，因為有珐瑯塗層，所以不怕會生鏽，而新鍋鍋面粗糙的部分，就靠之後料理做菜時的油慢慢補平即可，不一定要先開鍋塗油。

### Q2：鑄鐵鍋可以大火燒嗎？

(Coco / 提供)

不行，鑄鐵鍋必須避免大火烹調。

主要是鑄鐵鍋導熱快、溫度高，開大火的話，食材一下子就燒焦、燒乾了，操作難度會變得很高。而且當鍋子突然承受高溫、溫度不均勻的情況下，不僅容易沾黏，也可能會因為溫差太大有爆鍋的疑慮。

### Q3：鑄鐵鍋該怎麼熱鍋？

(張誦芬、Jane Chuang / 提供)

要看料理什麼食材。基本上，蛋白質類要先退冰至常溫，肉類需擦乾水分，魚則建議先抹鹽 15 分鐘以上去除多餘水分，待完全退冰後擦乾。接著要在鍋夠熱的情況下（180℃～200℃）乾煎或放油，而油的耐熱溫度（發煙點）也需要謹慎注意，建議使用發煙點在 200℃、甚至 220℃ 以上的油。

如果無法掌握加熱溫度，冷鍋冷油一起加熱是比較安全的方式，大約加熱到把手摸起來溫燙就差不多了（差不多是小孩發高燒的熱度）。爆香蒜頭、蔥等辛香料時，也是冷鍋冷油下鍋即可，以免辛香料在高溫下很快焦黑而產生苦味。

## Q4: 鑄鐵鍋也可以「不沾」嗎?

(Coco/ 提供)

只要掌握基本原理，鑄鐵鍋也可以達到「物理性不沾」的效果。鑄鐵鍋表面有非常多細小的毛孔，先以小火熱鍋，讓毛孔打開後加入油，讓油均勻鋪滿鍋底，油進到毛孔裡，就會在表面形成一層不沾黏的薄膜。

此時要切記！食材放進去後「火只能轉大不能轉小」，維持熱鍋時的中小火，或轉成中火，但不要從中火轉小火。這樣食材下去後才不會降溫、表面立即收縮，裏頭的水分不會跑出來。如果溫度太低，食材一熟就會開始出水，這也是導致沾黏的最大原因。

再來，料理前先把冰箱中的食材拿出來，讓它們回到室溫（例如雞蛋、肉類、海鮮等），以及料理過程中避免翻來翻去，也都是為了避免鍋內溫度下降太多。

## Q5: 一直「撲鍋」怎麼辦?

(Coco/ 提供)

鍋中如果有豆類、穀物等澱粉食材，因為加熱後糊化、膨脹，有時候會形成很多泡泡，造成「撲鍋」，這種狀況在煮粥時最常見。雖然鑄鐵鍋重、密封度高，已經算是比較不會撲鍋，但難免還是會發生，不妨從以下幾點來改善：

1. 先將水煮滾，讓水分煮掉一些之後再上蓋，用米粒火或餘溫燜煮。
2. 煮滾後，確認轉到最小的米粒火（不是爐心火喔）。
3. 避免煮太滿（水分大概到鍋子一半）。

最多人遇到的狀況，就是火太大，尤其是使用瓦斯爐明火，如果鍋底離爐心太近，火力就會比較大。推薦大家可以使用「節能板」，更好操作也更節省瓦斯。

## Q6: 鑄鐵鍋該用什麼鍋鏟?

(林參寶 / 提供)

鑄鐵鍋沒有想像中脆弱，但也不建議去刮鍋子試探它的底線。建議使用耐熱矽膠製，尤其是主要的鍋鏟，舀

湯的湯勺則是陶瓷或不鏽鋼也可以，只要不會刮到鍋子就沒關係。

## Q7: 鑄鐵鍋可以從冰箱拿出來直接加熱嗎?

(Coco/ 提供)

不行！鑄鐵鍋最怕的就是「溫差過大」，可能會有「爆鍋」的危險性。因此如果整鍋放冰箱，必須要先拿出來稍微回溫後再加熱。同樣的道理，也要避免熱鍋直接加冷水等情況喔。

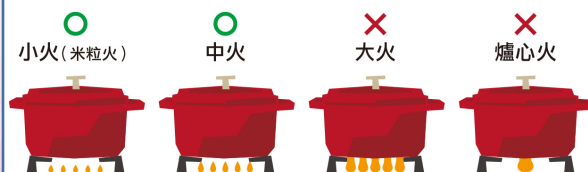
## Q8: 要怎麼煮出好吃的「鍋煮白飯」?

(Sky Tseng/ 提供)

有了鑄鐵鍋，當然不能錯過「鍋煮白飯」，只要試過一次就知道，粒粒分明的Q彈口感，跟電鍋煮出來完全不一樣。每個人煮飯的方式會依爐具火力、喜歡的口感、米的種類有點不同，以下分享一個超高成功率的方法：

1. 洗米後，浸泡約 20 ~ 30 分鐘（依照選擇的米特性，也可以不泡）。
2. 米倒入飯鍋或圓鍋鋪平（用筷子插入米中畫圓攪一下，米就鋪平了）。
3. 接著再注水，水的比例約為米的 1 ~ 1.1 倍（依照自己喜歡的口感），再滴幾滴油（可省略，油會讓米飯有光澤感，也比較不會黏鍋）。
4. 開中小火將水煮滾後，上蓋轉到最小火（米粒火非爐心火！），煮 8 分鐘。
5. 煮好後關火，將鍋子離開爐架燜 15 分鐘，即可開蓋鬆飯享用。

## 鑄鐵鍋的火力說明



## 用鑄鐵鍋輕鬆上菜

### 【金瓜絞肉鑲豆腐】

食譜提供：Jessie You

**烹調：**28cm 淺燉鍋

**擺盤：**方形陶鉢烤盤

**時間：**25 分鐘

**份量：**4-6 人份

**材料：**

洋蔥 (切末) ... 1/3 顆

絞肉 ... 100g

食用油 ... 少許

板豆腐 2 大塊 (每塊約 400g)

**醃料：**

米酒 ... 1/2 小匙

醬油 ... 1 小匙

黑胡椒粉 ... 少許

芝麻香油 ... 1/2 小匙

太白粉 ... 1 小匙

**調味醬汁：**

醬油 ... 1 大匙 味醂 ... 1 小匙 水 ... 100cc

**南瓜醬汁：**

栗子南瓜 ... 1 顆 (約 300-350g)

\* 蒸熟去皮後約 300g 調成醬汁

鹽 ... 1/4 小匙 太白粉 ... 1 小匙 水 ... 300cc

**作法：**

1. 將每一大塊板豆腐切成四等分的方塊，用小湯匙在中間挖出一個凹洞 (保留挖出的豆腐碎備用)，注意保持豆腐整體完整。
2. 絞肉加入醃料拌勻，接著加入洋蔥末和剛剛挖出的豆腐碎，再次攪拌均勻，成為略帶濕潤的肉餡。
3. 將肉餡填入每個豆腐凹洞內，輕輕壓實，可稍微堆高成圓頂狀，造型更美觀。
4. 鍋中加少許油加熱，將鑲好的豆腐放入 (餡料朝上)，用中小火煎豆腐底部和四周，煎至金黃色。



5. 接著倒入調味醬汁，蓋上鍋蓋，小火燜煮約 10-15 分鐘，讓肉餡熟透、豆腐充分入味。
6. 製作南瓜醬汁：將栗子南瓜切塊，放入電鍋蒸熟後去皮，加入鹽調味，再加入太白粉與水，用破壁調理機打成濃稠狀。
7. 將煮好的豆腐擺盤後，淋上南瓜醬汁，最後在每顆豆腐鑲肉上點綴枸杞 (材料分量外)，即可上桌享用！

### Tips

- 挖豆腐凹洞時可先用小刀畫圈，再用小湯匙輕挖，較不易弄破豆腐。
- 煎豆腐時火力不宜過大，先煎至定型再翻動，避免碎裂。

### 【乾燒大蝦】

食譜提供：Erica Wu (蘭)

**烹調：**24cm 雙耳平煎鍋

**擺盤：**22cm 單柄深煎鍋

**時間：**20 分鐘

**份量：**2-3 人份

**材料：**

蝦子 ... 10 尾

紅甜椒 ... 1/2 顆

黃甜椒 ... 1/2 顆

洋蔥 ... 1/2 顆

紫洋蔥 ... 1/2 顆

蒜頭 ... 6 瓣

蔥 ... 1 根

植物油 ... 1 小匙

奶油 ... 20g

香油 ... 1 小匙

白芝麻 ... 1/2 小匙

**醃料：**

鹽 ... 1/2 小匙 米酒 ... 2 大匙 白胡椒粉 ... 1/2 小匙

黑胡椒粉 ... 1/2 小匙

太白粉 ... 1 小匙

**調味料 A：**

番茄醬 ... 1.5 大匙

糖 ... 1 小匙

**調味料 B：**

梅林醬油 ... 3 大匙

味醂 ... 3 大匙

米酒 ... 2 大匙



**作法：**

1. 蝦子剪去鬚腳、開背去腸泥，洗淨後加醃料醃漬。
2. 兩種洋蔥與紅黃甜椒皆切小塊，蒜頭切成泥，蔥切絲。
3. 將調味料 B 的所有材料放進碗裡拌勻備用。
4. 鍋裡放奶油，煎香蝦子，取出備用。
5. 原鍋加植物油，炒香蒜泥，再加調味料 A 拌炒。
6. 接著加入洋蔥、甜椒拌炒，再放上煎香的蝦子，加入調味料 B 蓋上鍋蓋，中小火煮 5 分鐘。
7. 開鍋蓋，拌勻食材，淋上香油、撒上芝麻、擺上蔥絲裝飾即可。

**【五桔小元寶】**

食譜提供：邱湏喬

**烹調：**24cm 圓鍋**擺盤：**24cm 橢圓烤盤**時間：**60 分鐘**份量：**6 人份**材料：**

豬腳 ...1200g

水 ...1700cc

香菜或蔥絲 (擺盤用) ... 適量

**香料 A：**

薑片 ...3 片 蔥束 ...1-2 根 白胡椒粒 ...1/2 小匙

米酒 ...50cc 川芎 ...2g

**醬料：**

蒜末 ...40g 蔥末 ...20g 香菜 ...10g

辣椒 ...1 條 砂糖 ...4 小匙 鹽 ...1/2 小匙

白醋 ...2 大匙 醬油膏 ...6 大匙 檸檬汁 ...2 大匙

客家桔醬 ...8 大匙

**作法：**

1. 把醬料的所有材料一起用調理棒稍微攪打備用。
2. 豬腳切成 1/4 塊大小 (或購買時請肉攤先切好)。

3. 豬腳、香料 A 與冷水一起下鍋，水滾後，上蓋轉中小火計時 40 分鐘烹煮 (水微滾狀態)，關火後再燜 20 分鐘。
4. 撈出豬腳瀝水後擺盤，淋上混勻的醬料，再放上香菜裝飾即可。

**Tips**

- 醬料不要打太細，保留些許蔥蒜，口感最佳。

**紅棗當歸雞湯**

食譜提供：Jessica Lu

**烹調：**20cm 圓鍋**擺盤：**18cm 圓鍋**時間：**60 分鐘**份量：**6 人份**材料：**

雞腿 ...1 隻

薑片 ... 數片

枸杞 ... 少許 紅棗 ...10 顆

米酒 ...2 大匙 鹽 ...1 大匙 水 ... 約 1000cc

當歸 ...1 片 (5-10g)

**作法：**

1. 雞腿肉切塊後汆燙，撈起備用。
2. 將水、薑片、當歸、紅棗和雞肉一同放入鍋中，加入米酒。
3. 大火煮滾後撈除浮沫，轉小火繼續煮約 40-60 分鐘，直到雞肉熟爛。
4. 起鍋前約 5 分鐘加入枸杞，並依口味加鹽調味即可。

**【大吉大栗蜜金盅】**

食譜提供：Coco

**烹調：**24cm 和食鍋**擺盤：**26cm 三合一淺燉鍋

時間：40 分鐘

份量：4-8 人份

材料：

圓糯米 …50g

紅棗 …5 顆

黑糖 …1 大匙

熱水 … 約 50cc

橘色或栗子小南瓜 … 1 顆（約 400-500g）



作法：

1. 將南瓜頭橫向切開後將籽挖出。
2. 另取一鍋燒熱水，將洗淨的圓糯米放入鍋中，煮滾 3 分鐘後撈起備用。
3. 將燙煮過的圓糯米放入南瓜中，並加入黑糖及約 50cc 熱水拌勻，最後放入紅棗，蓋上南瓜蓋。

4. 鍋中放 2 杯水及一個小蒸架後，將南瓜放在蒸架上，上蓋，鍋中水燒開後轉小火蒸 40 分鐘，即可上菜。

#### Tips

- 南瓜從距離蒂頭約 3 公分處橫向切開。紅棗擺放的數量，取決於南瓜的開口與大小，可視情況增減。
- 南瓜要選肉厚的。南瓜肉越薄，水煮糯米的時間要越長，蒸的時間要縮短，南瓜才不會蒸到破。
- 放入南瓜中的熱水：
  1. 可以用燙圓糯米的熱水。
  2. 熱水醃到米的高度即可。
- 南瓜是生鮮食材，大小不一。起鍋前，先開蓋檢查一下糯米是否已煮熟，若還沒熟繼續加水再蒸。

## 《鑄鐵鍋家料理 3.0【台式家常菜篇】：

## 從快速熱炒、下飯滷菜到飽足主食，100 道解救三餐戰場的台味魂料理》

22 萬人熱烈敲碗，第一本為台灣家庭而生的「鑄鐵鍋台式食譜」！

教你用一口鍋鎖住「原汁原味」的祕訣，讓熱炒更有香氣、滷菜更入味、燉湯更鮮甜，三餐不燒腦，輕鬆端出 100 道升級版「台味家料理」！

出版社：台灣廣廈有聲圖書有限公司

作者：我愛 Staub 鑄鐵鍋敘事大師群

Anna Li、Coco、Eddi、Emely Wu、Erica Wu 蘭、Jane Chuang、Jessie You、Leila Tsai、Sky Tseng、巧可、朱曉芃、何以柔、李沂嫻（三寶太太）、李婉菁、邱瀟喬、段大俠/段文珊、紀比比、張小蛙、陳雨芯、陳麗方、湯湯、蔡佩珊（莎莎）、潔西、饒蘭心

FB 社團「我愛 Staub 鑄鐵鍋」是鑄鐵鍋愛好者的交流園地，成立 7 年多，社員 22 萬人。社友間一同分享對鑄鐵鍋的熱愛，交流內容五花八門，如鑄鐵鍋的最新資訊、選購技巧，使用各種鍋型的疑難雜症，料理食譜和生活大小事等等，並經常舉辦社聚、抽獎等各種趣味活動。

出版著作：

《一口鑄鐵鍋，端出一桌菜》、《鑄鐵鍋做下飯菜》、《鑄鐵鍋。家料理》、《鑄鐵鍋家料理 2.0》



博客來連結：

<https://reurl.cc/W8oo8D>



## 不只捐款更有陪伴 永達保經鏈結社會資源 挹注光復鄉災後重建



永達保經蔡瑩惠資深副總（右二）與台灣優質生命協會常務理事方芳芳（右一）以及紀寶如秘書長（左一）一起訪視受災戶致贈關懷慰問金。



台灣優質生命協會理事長陳美鳳（前排右四）與藝人以及志工們大合照。

日前，花蓮光復鄉因連日豪雨導致馬太鞍溪溢流，多處地區受災，尤以弱勢獨居長者的居住安全與生活機能受創最為嚴重。面對突如其來的災難，如何讓資源即時到位、讓關懷真正走進需要的角落，成為災後重建的重要課題。公益先行者永達保經與永達社福基金會展現對災區的持續關懷，攜手長期投入公益服務的台灣優質生命協會，以實際行動回應社會期待，展現企業溫度與永續責任。

為期兩天的傳愛關懷，1月24日由永達保經業務資深副總蔡瑩惠率領夥伴前往花蓮光復商工進行志工活動，為前往領取物資的鄉民們服務後，更深入光復鄉災區，展開物資配送與關懷訪視行動。透過第一線實地走訪，團隊親眼見證長者居住環境的受損情況，也更了解到災後迫切的需求。永達捐贈一百萬善款，協助在地72戶弱勢獨居長者，解決代步車、電動床、居家修繕等關鍵生活問題，讓長者能在熟悉的家中重拾安全與尊嚴。

永達保經陳慶鴻總經理指出，企業社會責任不只是資源捐助，更應扮演「資源賦能者」的角色，讓善意透過專業被有效放大。台灣優質生命協會長期深耕於弱勢長者且熟悉第一線的需求，其專業訪視與評估機制，正是企業得以精準投入的關鍵。永達選擇站在輔助者的位置，將資源交由專業團隊執行，確保每一分善款都發揮最大效益。

在此次行動中，永達保經與協會常務理事方芳芳等人，親自走入災後家庭，並捐贈近350份食物包，補足長者短期生活所需。蔡瑩惠業務資深副總表示，永達將保險核心的風險管理精神，轉化為對社會弱勢的實際關懷，從需求評估到資源送達，每一環節都力求「重實效、有溫度」。

除了硬體物資的支持，永達深知災後心理重建的重要性，1月25日持續贊助於光復商工舉辦的「愛傳承關懷演唱會」，由台灣優質生命協會理事長陳



圖 1~ 圖 3 永達志工協助光復鄉鄉民領取物資以及活動進場服務。

永達保經蔡瑩惠業務資深副總（右）代表接受台灣優質生命協會紀實如秘書長（左）頒贈感謝狀。



演藝人員熱情演出，讓活動充滿歡樂氣氛。

贊助單位以及演藝人員大合照。

美鳳領軍，集結老、中、青三代藝人，以音樂與陪伴撫慰災後人心。此次活動共有 22 位永達志工特地自台北前往花蓮，投入現場服務。一位長輩在活動中感動地向志工表達感謝，並表示熟悉的歌曲讓他想起許多珍貴的過往回憶。志工們也分享，能陪伴鄉親度過這段溫暖又感動的時光，是一段十分有意義的服務經驗，為活動畫下溫馨而圓滿的句點。

透過企業穩定的支持，協會至今已捐出 13 輛代步車予弱勢長者使用，並持續投入房屋修繕與民生物資補給。事實上，永達保經與台灣優質生命協會累積合作已達 162 場公益行動，陪伴近兩萬名長者走過人生不同階段。在本次光復鄉計畫中，永達成功扮演「資源鏈結平台」的角色，將企業力量隱於專業執行之後，卻成為計畫順利推動的穩定核心。對永達保經而言，投入花蓮光復鄉災後重建不僅是



由永達保經蔡瑩惠業務資深副總（中）帶領永達志工大合照。

一次性的賑災行動，更是實踐 ESG 理念中「高齡友善社會」的重要里程碑。透過與專業公益組織的深度合作，建立企業提供資源、專家執行服務的高效模式，共同編織一張守護弱勢的社會安全網。

陳慶鴻總經理強調，永達將持續站在輔助與陪伴的位置，與社會弱勢族群同行，這份長期承諾，正如同永達為客戶規劃資產安全的初心一樣，都是為了守護人生中最重要價值。未來，永達也期盼透過持續行動，激發更多企業與社會大眾的共感力量，攜手守護台灣土地上的每一份希望。

# 2026 馬上開運 十二生肖運籤解析

整理／范明儀 文摘自／柿子文化《2026 問神達人王崇禮馬上開運生肖運籤農民曆》



圖片來源：Photo by Marina Zlochin /stock.adobe.com

**馬**年在傳統文化中象徵奔馳、行動與突破，馬不僅代表成功與勝利，也蘊含著勇於開創、持續向前的力量，同時提醒人們把握時機、掌握節奏，在前進的路上既要果斷，也要穩健。

2026 年迎來丙午馬年，問神達人王崇禮於其新書《2026 問神達人馬上開運生肖運籤農民曆》中，親自為 12 生肖算出丙午年的年度運籤，傳授馬年的行動法則與運勢關鍵，輔助 12 生肖在事業、感情、財運、學業、健康、求子等 7 大面向趨吉避凶、

穩步前行。本文摘錄書中 12 生肖上、下半年運勢梗概，只要依循運籤指引行事，便能在奔馳的馬年中跑出屬於自己的好運節奏。

## 上半年

國曆 2026 年 2 月 4 日（農曆十二月十七）～  
2026 年 8 月 6 日（農曆六月廿四日）

## 下半年

國曆 2026 年 8 月 7 日（農曆六月廿五）～  
2027 年 2 月 3 日（農曆十二月廿七日）



## 【鼠】上半年記得守信用； 下半年要打開防騙雷達。

### 上半年

運勢就好像是春天裡的枯木——樹木在應該是萬物生長時枯掉了，這表示雖然整個大環境可以，但屬鼠者的時運與大環境配合的力道有限。但不用太擔心，雖然時運的配合力道有限，卻不代表不會成功，因為枯掉並非死掉，只是目前暗中藏起，待時機一到，還是會再發芽；長出新芽後，想做什麼事會比較順利。

等待發芽期間，要注意人與人之間的利益糾紛，引燃點是說話不算話。

### 下半年

運勢持平，建議調整策略和調降目標。雖然這樣沒辦法百分之百達到預設的期待，卻是維持一整年順遂最安全、最保險的做法。

時運轉強的時機點在農曆十一月初八（國曆十二月十六日），若想達到設定的目標，請把握這個時機。在這之前則建議放寬心，如有重大決策需做決定，審慎思考並多加觀望，勿急。若無十足把握，寧可先維持現狀，耐心等待時機到，屆時自然會有貴人助你一臂之力。

下半年期間容易被騙，在錢財跟感情兩大方面，如有一絲絲疑慮，建議不要做決定，保持現狀就好。



## 【牛】上半年告訴自己黑白之間還有灰地帶；下半年有驚無險不要慌。

### 上半年

運勢不錯，也可以達到高成就，所做的決定往往正確無誤，只是屬牛者有時會對自己沒信心，懷疑自己走錯路。

雖難免有波折，但只要沉得住氣，時來運轉之後，目標便可達成。期間最要注意的是：因為對自己沒信心，考慮東、考慮西，最後放棄，待事情過後才後悔，覺得自己當初不該放棄，但如今想再回頭做，最佳時機已過，成效不大。此外，也因為常處於非黑即白的心理狀態，容不下看不慣的人，就算對方能力好，也會因為對他的主觀印象不佳而拒絕合作，事後才發覺對方其實可以合作，卻因當初拉不下臉而白白錯失本可雙贏的機會——這些情況要儘量避免。

多自我提醒：世間萬物本來就是「瑕瑜互見」——優點和缺點並存。明白這個道理，運勢更順遂，路也走得更遠。

### 下半年

運勢呈現一路看好之勢，想要做什麼事或預設的目標，大都會達到期待。就算上半年經歷了一些波折，但你心地善良，過去也因為做過不少好事而累積不少福報，這些好事與福報都會庇蔭你，暗中助你化險為夷，把過去遇到的波折化解掉，遇難呈祥，由凶轉吉，逢凶化險——特別是在農曆八月中過後，情況又會再更好一些。



## 【虎】上半年提醒自己衝動是魔鬼；下半年十一月好運來敲門。

### 上半年

宜保守和維持原狀，不宜做重大改變或突破。運勢低時，最安全的因應策略就是放慢腳步和維持現狀，既然神明提醒這段期間要達到目標較不容易，就千萬別經不起誘惑而一股腦地往前衝刺，很容易因為看不清楚前面是否有坑洞而跌入其中。運勢低又跌入坑洞中，很容易傷勢嚴重或爬不太出來。

運勢不會一直低迷，上半年期間耐住性子，不要

衝動，一定可以平安且事事順利。

### 下半年

不順遂的事較多，一不小心會引起許多麻煩事，這段期間的運勢偏弱，甚至已經有一個問題在你眼前，而且會影響到下半年運勢，一旦問題真的爆發，也許會留下很大的後遺症，甚至可能會讓你之前的所有努力和心血都白費。建議可以到大廟點光明燈或太歲燈，甚至是天公燈，既有助於保持心靈穩定，也有益於你在遇到問題時大事化小、有驚無險，甚至逢凶化吉、遇難呈祥。

農曆十一月開始，運勢就會爬升，屆時整體狀態便會有所好轉。



**【兔】上半年別急著替人出頭；下半年一動不如一靜，安穩反而贏。**

### 上半年

先否極泰來，再走向日正當中的鴻運，可謂雙喜臨門。雖會經歷一些風波與坎坷，但在危急最需要幫助之際，會出現拉你一把的貴人。你在過去一年期間做了很多善事、累積不少福報，即使目前遇到一些坎坷與磨難，但這些福報今年會暗中助你化險為夷、遇難呈祥、大事化小。因此，別再想過去那段不愉快的日子了。

農曆二月初五到五月十五日（國曆三月二十三日）到六月二十九日）這三個月期間，需要注意因他人之事而使自己受連累，如果想為他人的事挺身而出，建議要思考再三，以免受連累。

### 下半年

有點好事多磨，但運勢整體不錯，應對方法是：一動不如一靜。尤其切忌有人叫你做什麼你就真的去做、避免人家說什麼你就真的相信什麼。

靜靜等待春天時機到，自然會有好結果出現，但屬兔者心裡有個長久以來想做卻一直壓著沒做的

事，容易在這段期間忍不住衝動執行，若效果沒出來，很可能反而搞砸事情，或是日後需要更多時間才能完成。

下半年運勢不如上半年強，以穩妥為當，請儘量放慢腳步，若能做到這點，就算在期間遇到再複雜、再困難的人事問題，也都能化險為夷、轉危為安。



**【龍】上半年不要介入他人紛爭；下半年有貴人來加好友。**

### 上半年

有一個問題已經在眼前，且會影響到你的運勢，若沒好好處理，就會「黃金忽然變成鐵」，損失慘重，甚至可能讓你所有心血都白費，主因在於介入他人之間嚴重的紛爭，該紛爭在上半年有蠻大的影響，一不小心，極有可能造成「損失無法彌補」的情況。

時間點在清明節（國曆四月五日）到端午（國曆六月十九日），建議在這段期間凡事多忍耐，過了之後，負面的力道開始減弱，運勢會慢慢上升。這段期間保守以對，避免介入他人的紛爭，便可安然無事。

### 下半年

運勢開始轉強，儘管一時還無法見到成效，但不要著急、也別太過焦慮，弱要轉強需要時間。時機點就在農曆八月中秋（國曆九月二十五日）過後，除了有好轉機，也會有貴人出現來幫忙。



**【蛇】上半年平穩是福；下半年低調做人更順利。**

### 上半年

運勢中平，一切還算可以，但偶爾會遇到不順遂，好比烏雲罩頂，讓你有氣無力、有些心灰意冷，因

為你有進取的心和衝勁，卻無貴人幫助，單打獨鬥讓你深感心有餘而力不足，單打獨鬥的過程甚至還可能得罪人。但這些狀況不會太久，農曆二月十五日（國曆四月二日）後情況就會改善很多，屆時事情會順利起來，成功也將指日可待。

### 下半年

運勢轉強，目前事情都跟你相生——魚幫水，水幫魚，相輔相成，最終會有一個皆大歡喜的好結局，這是因為在下半年會遇到能夠提攜你、甚至是在遇到困惑可以為你解惑的貴人。

下半年雖然順遂，但要保持低調，因為會遇到小人關，要避免因樹大招風而遭人眼紅，農曆七月廿二日（國曆九月三日）過後，小人關就會慢慢消失了，農曆六月廿五日（國曆八月七日）到農曆七月廿二日這段期間，凡事應儘可能低調。



### 【馬】上半年人際小心處理；下半年防人為陷阱。

#### 上半年

過去有一些波折跟坎坷，但這些不好走的路將要走完，心裡不要一直存著埋怨、不滿的情緒，往前看才是人生的正確態度。農曆三月三十日（國曆五月十六日）之前，運勢走強，做什麼事情都會比較圓滿順遂，也較能達到你的期待。

農曆四月一日（國曆五月十七日）後運勢走弱，會讓你再怎麼努力、用盡所有方法都還是無法達到期待，甚至連求神拜佛都難以改善。這種情形就好像把一艘船開上沙灘結果卡住了，進退無路。會遭此困境，主因在於人為之間的爭執與陷害，請務必小心應對。建議在這段期間儘量保持低調，以求平安無事。

#### 下半年

中秋節（國曆九月二十五日）前建議維持現狀，

不適合做任何改變，因為有人為上的陷害，主因是你的能力在這段期間受到主管或老闆肯定，多少會遭人眼紅嫉妒。不過，待中秋過後，人為的陷害就會漸漸消失，波折跟坎坷也會隨之結束。

此外，不要隨便對他人表達一些埋怨及不滿的情緒，以免禍從口出，下半年多留意，最終將能大事化小、有驚無險。



### 【羊】上半年注意辨識異性小人；下半年放下恩怨迎好運。

#### 上半年

你很有能力，大環境也不錯，可惜和你的時運配合不起來，導致有些事較無法達到期待。此外還要注意異性小人關，屬羊的男性朋友們要注意桃色風波，女性朋友們感情上要注意小心受騙，以免介入他人感情、家庭，或是落入對方的設局。

上半年建議保守以對，若人與人之間能再謹慎些，就可以逢凶化吉、平安順利。

#### 下半年

上半年不是深感心有餘而力不足，就是機會總繞過你去找別人，但這在下半年都即將過去，屬羊者運勢開始轉強。

過去你確實遇到一些風浪與波折，但在這個階段會出現一位在你萬分危急時帶你衝出困境的貴人，也幫你洗刷過去背負的冤情與委屈。如今雨過天晴，風浪將漸漸平靜，如有想做的事，這段期間可以進行，而且還會有貴人幫忙，就算有阻礙，也會化險為夷。

有一點要特別注意：過去如有一些人與人之間的恩怨，建議儘量能放下就放下，以免讓這個困境重複發生。



## 【猴】上半年穩紮穩打勿衝太快；下半年舊習性若不改，好運進不來。

### 上半年

宜保守與維持現狀，不宜做重大決策或改變，這段期間運勢低迷，容易使人考慮欠妥而出現誤判，導致發生嚴重問題，耽誤很多事情。一旦真的出狀況，必須花更多時間跟精力來善後。建議不要太衝動，凡事「慢慢走」，勿「衝刺」，如此穩紮穩打，將有助於在這段期間平安順利，甚至可能有機會心想事成。

### 下半年

目前需要等待一個最好的時機點，這個時機點到，事情才会有好結果。時機點在何時？在農曆九月跟十月這兩個月。

此外，如果屬猴者還能調整長久以來的舊習性，多聽他人意見，未來就算遇到再複雜的事，也可以化險為夷、轉危為安。這個舊習性就是只要事情順遂就藏不住內心喜悅，言語上或行為上表現出飄飄然的感覺，這多少會引人眼紅嫉妒，導致容易遇到人為上的陷害。改掉這個舊習性，才能讓自己的路走得更順、更遠。



## 【雞】上半年好壞兩極端；下半年不糾結過去才會順。

### 上半年

運勢呈現兩個極端，農曆三月三十日（國曆五月十六日）前走強運，要從事大變動或改革，在這段期間做比較安全，事情不但會有轉機，更能見到圓滿成效，會開花也會結果，甚至還會有貴人出現來幫忙，讓你心想事成。

農曆四月一日（國曆五月十七日）起，運勢由強

轉弱，而且轉弱的速度極快，快到引發一個麻煩問題悄悄形成且離你不遠——引發問題的主因，在於會遇到一位對你沒有誠信與花言巧語的人，請小心提防。

### 下半年

過去想做一些事都無法達到期待與目標，明明眼看就快要成功了，半路卻殺出程咬金，讓事情無疾而終，你也感覺心有餘而力不足，偏偏這個過程中，也沒任何貴人幫忙，所有人都不看好你，周遭對你冷嘲熱諷，這些失敗留給你無法抹去的陰影，甚至失去自信。沒有關係，只要你有抗壓力和意志力，事情最後會有扭轉乾坤的機會，結果更是會跌破大家的眼鏡。農曆九月十五日（國曆十月二十四日）後運勢轉強，屆時將會因禍得福，前提是——你必須振作自己，積極往前看。



## 【狗】上半年收斂光芒以免被針對；下半年多聽專家建議少踩雷。

### 上半年

上半年最好的時機點在農曆五月和六月這兩個月期間，如果過去有尚未達成的目標，在這兩個月期間執行，有很大的機會能達標。

這兩個月以外的時間，要特別注意容易遇到一些莫須有的誣陷，導致你上半年的心情極度低潮，甚至想要對那些人做出「報復性的回應」。

會遇到這些事，除了運勢低迷，心性太過高傲、得罪人而不自知也是一大因素，屬狗者稍加收斂光芒，方能避過這人為紛擾，讓自己在上半年走得順利些。

### 下半年

運勢低迷，凡事應暫緩，宜保守，不要急躁。事情要圓滿，必得先經過一番磨練，只要能持之以恆

堅持下去，成功指日可待。

運勢低迷較容易遇到小人關，建議在做重大改變或決策時多詢問有經驗者的意見及想法，以做為參考，就如魏徵所說的「聽則明，偏聽則暗」，多方聽取意見以辨明是非得失，若只聽一方之言，則容易矇蔽不明而做出錯誤的判斷與決策。等到農曆七月廿日（國曆九月一日）過後，小人關就會慢慢消失。



【豬】上半年太出風頭遭人眼紅；下半年雙喜臨門，十月十五放慢腳步。

上半年

運勢開始轉強。過去如有不如意或無法達到的目

標，現在正是執行的大好時機，因為接下來將是一片大好時光，你心中所設定的目標在這段期間大致都能完成。只有一點需要特別注意：這個大好時運雖然能夠助你更上一層樓，但請務必保持低調，切勿功高震主，不然容易引起他人眼紅和嫉妒。

下半年

呈現兩個走向，農曆十月十五日（國曆十一月二十三日）是一個分水嶺：在這日之前，雖有些阻礙，但這些阻礙並不會影響你想要做的事，甚至還會令你意想不到地迎來「雙喜臨門」；這天之後就要放慢腳步以策安全，運勢會轉弱，切勿以衝刺的速度進行，否則會很容易出問題——建議在時間快接近農曆十月十五日時就要開始放慢速度。❶

## Profile

《2026 問神達人王崇禮馬上開運生肖運籤農民曆（隨書加贈：宗天上古祕法神符、防小人盜賊祝融入侵靈符+玉馬招財防漏錢母存摺套）》

馬年想財源滾滾、貴人相助、逢凶化吉？問神達人王崇禮老師親自運用「奇門遁甲」排盤，算出 2026 年「每一個生肖」需留意小心的事件及日期，帮助大家提前避開，謹慎行事。全書集結神符、運籤、吉日錦囊、宗天氣數、奇門遁甲的護身神器，全年護你馬到成功。

作者：王崇禮

- ◆ 美國明尼蘇達聖瑪莉大學教育行政博士
- ◆ 樹德科技大學通識教育學院暨行銷管理系副教授
- ◆ 樹德科技大學應用外語系系主任
- ◆ 台灣首廟天壇宗教顧問
- ◆ 高雄梓官城隍廟宗教顧問
- ◆ 屏東萬巒宗天宮創辦人

各大媒體爭相專訪、邀約的問神達人。此外，也常受邀至全國各大廟宇巡迴教學演講，把擲筊、解籤詩、解夢的邏輯知識技巧，傳授給更多普羅大眾和神職人員。處女作《神啊！我要怎麼問你問題？》創下連續 25 週蟬聯博客來宗教類第 1 名的紀錄，《解夢經典》出版後亦盤踞博客來暢銷總榜前百大三個月餘，是非常暢銷的一本著作！



博客來連結：<https://bookstw.link/816vyr>

# 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

## 緩解更年期不適得吃藥 荷爾蒙治療解析

現更年期是每位女性必經的人生階段，隨著卵巢功能逐漸衰退，荷爾蒙分泌減少，可能出現熱潮紅、盜汗、失眠、情緒不穩、陰道乾澀，並增加骨質疏鬆與心血管疾病的風險。當不適影響日常生活時，女性常尋求醫療協助。食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請台灣婦產科醫學會秘書長黃建霈醫師，介紹臨床上常見的治療方式。

常見治療方式包括口服藥、貼片、凝膠以及陰道栓劑或乳膏。

### ● 口服藥：

需經肝臟代謝，若患者仍有子宮，必須合併使用黃體素，以降低子宮內膜癌風險。

### ● 貼片與凝膠：

透過皮膚吸收，劑量較低，能減輕肝臟負擔，適合肝功能異常或膽結石的女性。

### ● 陰道栓劑或乳膏：

主要針對局部乾澀與性交疼痛，屬於局部治療，劑量小、副作用也最少。

至於最合適的治療方式，仍需依症狀與個人健康狀況，由醫師專業評估後決定。

## 適合接受荷爾蒙療法的族群

黃建霈醫師指出，適合接受荷爾蒙療法的女性主要有兩類：分別為更年期症狀嚴重到影響生活品質者；另一類則是年紀較輕，在 30、40 歲便提前進入更年期的女性，為了預防骨質疏鬆與心血管疾病，也可考慮補充。

而用藥時，也應遵循「三大原則」：年紀愈輕愈

好（建議 60 歲前開始）、時間愈短愈好、劑量愈少愈好。此外，必須具備明確治療需求，並排除乳癌、靜脈血栓、肺栓塞、中風、不明原因陰道出血、嚴重肝病等禁忌症。治療過程中，還需定期進行乳房攝影及肝功能、心電圖與骨密度檢查，以確保治療效益大於風險。

大部分患者在治療 1 至 2 週後，就能感受到症狀改善，持續 3 至 6 個月效果更為明顯。常見副作用包含乳房脹痛、頭痛與噁心，多屬輕微反應，必要時可透過調整劑量或更換劑型來改善。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1050 期）



適合接受荷爾蒙療法的女性為更年期症狀嚴重到影響生活品質者及提前進入更年期的年輕女性。

## 從藥品治療到飲食運動：更年期守護指南

更年期症狀並非只能依賴藥品治療，日常作息、飲食與運動同樣能發揮效果。食品藥物管理署特別邀請台灣婦產科醫學會秘書長黃建霈醫師深入解析，說明哪些女性不適合荷爾蒙治療，以及可替代的方式，協助女性以更全面的策略度過人生的重要轉折期。



日常作息、飲食與運動也能緩解更年期症狀。

### 不適合接受荷爾蒙療法的人該怎麼辦

不適合使用荷爾蒙療法的族群，包括乳癌或其他女性生殖器官癌症患者、曾發生血栓或心血管疾病者，以及嚴重肝病患者。這些女性仍可透過其他方式緩解更年期不適。例如骨質疏鬆可使用骨鬆藥品，有情緒或睡眠困擾則可考慮透過身心科藥品協助。而生活習慣的調整也能有效緩解更年期不適，包括：

#### ● 規律運動：

快走、肌力訓練、瑜伽等，有助於骨質與心血管健康。

#### ● 均衡飲食：

攝取足夠的鈣質與維生素 D，減少高糖、高脂飲食。

#### ● 避免刺激物：

如酒精、咖啡因。

#### ● 維持正常體重與作息

#### ● 放鬆練習：

如冥想、深呼吸，有助改善情緒與睡眠，減少熱潮紅等症狀。

### 荷爾蒙療法的常見迷思

黃建霈醫師說明，2003 年美國婦女健康關懷研究 (Women's Health Initiative; WHI) 研究指出，平均年齡超過 60 歲，且使用「雌激素合併黃體素」超過 5 年的女性，乳癌風險確實增加 30~40%。不過，換算下來，每萬名女性中，每年只多 8 人罹癌，代表實際發生率仍屬少數。

他強調，若症狀嚴重影響生活，採取短期、低劑量的治療方式，乳癌風險極低；而現況大多數患者約在 50 歲左右開始用，且通常不會持續超過 5 年，因此整體風險並不會明顯增加。此外，目前也有更安全的雌激素跟黃體素可供選擇。

然而，未接受荷爾蒙治療並不代表乳癌風險降低。事實上，多數乳癌患者並未使用過更年期荷爾蒙療法。所以，無論是否接受荷爾蒙補充治療，定期乳房檢查才是預防乳癌與及早發現的關鍵。

而不少女性會自行購買植物性荷爾蒙或標榜天然的保健品，黃建霈醫師提醒，這些產品未必安全，部分甚至含不明成分，長期使用恐影響肝功能或荷爾蒙平衡。反之，醫療院所的荷爾蒙治療會在乳房檢查等基礎安全評估後才開立，風險更可控。

最後，黃建霈醫師強調，並非所有女性都需要使用荷爾蒙。若症狀輕微且可忍受，完全可以不依賴藥物。透過良好生活習慣與多元調適方式，更年期女性同樣可以維持健康與活力。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 1050 期）

# 不是健忘是警訊 三分之二失智患者是女性 吳佳鴻醫師揭關鍵轉折期

整理／公關部

本文摘自／時報出版《別怕荷爾蒙，妳抗衰防病的關鍵：全面解析更年期症狀、心血管健康、失智症、骨質疏鬆、心理健康、乳癌迷思》

**進**入更年期與停經後，女性罹患失智症的風險明顯升高。鴻馨診所院長吳佳鴻醫師於其新書《別怕荷爾蒙，妳抗衰防病的關鍵》中指出，現今罹患失智症的人口中，約三分之二為女性，比例遠高於男性，顯示女性在這方面的健康議題不容忽視。

根據2022年國人十大死因排行榜，癌症、心臟疾病、糖尿病、肺炎、腦血管疾病、高血壓性疾病與腎臟疾病等均榜上有名。然而，從性別觀察來看，失智症名列女性死因第十位，男性則僅列第十三，對女性而言構成一大大警訊。

## 大腦需要雌激素當潤滑油 缺乏恐引爆腦部退化

吳佳鴻醫師強調，大腦內布滿雌激素（Estrogen）受體，顯示雌激素參與多項腦部重要生理機制，包括調控神經發炎、營養與糖分代謝、神經細胞間連結、訊息傳遞，以及血腦屏障的維持。因此，女性在進入更年期與停經後，體內雌激素下降，勢必影響腦部神經運作，進而引發熱潮紅、情緒波動、睡眠障礙等與神經系統相關的症狀。

吳醫師比喻，腦神經運作如同引擎，一旦缺乏潤滑油，各部位便易磨損失衡；而雌激素的退化正是導致女性失智症風險高於男性的主要因素之一。因此，更年期

及停經這段時期，可以說是延緩腦部退化的最佳介入時機。

## 基因藏風險 妳的腦部密碼是哪一型

吳佳鴻醫師也進一步說明，與阿茲海默症（退化性失智症）關聯性最高的基因為 Apolipoprotein E（簡稱 ApoE），其分為 ApoE2、ApoE3 與 ApoE4 三種。ApoE2 為保護型、ApoE3 風險中立，而 ApoE4 則是高風險型。若為 ApoE3 / E4 基因型，罹患阿茲海默症風險為一般人的 3 至 4 倍；若為 ApoE4 / E4 型，風險更上升至 12 至 15 倍，且可能在更年輕時發病。

因此，對於有家族病史者，了解自身是否帶有此基因，有助於及早制定健康促進與疾病預防計畫，是實踐預防醫學的重要起點。

## 歐洲 10 國聯手研究 荷爾蒙補充對大腦有救嗎

在一項歐洲 10 國參與的阿茲海默症預防研究（簡稱 EPAD）中，研究團隊針對具有 ApoE4 高風險基因且尚未罹病的 50 歲以上女性進行追蹤，探討荷爾蒙補充療法對這一高風險族群的潛在幫助。這些女性來自歐洲不同國家，參與研究前皆無失智症或認知障礙症狀，並依據基因型分為帶有 ApoE4 與未帶有 ApoE4 兩組。

在失智症的診斷方面，除了使用常見的認知功能評估量表之外，研究也結合腦部核磁共振攝影，以觀察腦組織的變化。研究結果顯示，帶有 ApoE4 基因且有使用荷爾蒙補充療法的女性，在認知功能上表現優於未使用療法者；而其腦部海馬迴與杏仁核等負責記憶與情緒的關鍵區域，也有較大的體積。

更值得注意的是，越早開始使用荷爾蒙補充療法，其腦部海馬迴體積保留情形越佳，顯示提早介入如同提前施打疫苗，能有效延緩大腦退化，為預防失智帶來重要啟示。

吳醫師指出，這些研究進一步證實了雌激素對大腦健康的保護角色，尤其對於帶有 ApoE4 高風險基因的女性，荷爾蒙療法的益處更加明確。過去已有研究指出，內嗅皮質為阿茲海默症最早發生病變的區域，而帶有 ApoE4 基因的女性內嗅皮質萎縮速度更快，因此，這項研究結果對高風險女性而言尤為重要。

## 50 萬人長期研究 死亡率下降 關鍵在持續補充

針對失智症是否會提高死亡率，另一項由芬蘭學者進行的大型研究分析了 1994 至 2009 年間近 50 萬名女性的資料，觀察使用荷爾蒙補充療法與失智症死亡率之間的關聯。研究結果發現，使用荷爾蒙補充療法者，其因血管性失智症或阿茲海默症導致的死亡率均低於未使用者。

其中，血管性失智症的死亡率降低幅度達 37% 至 39%；而阿茲海默症死亡率的降低效果則在使用荷爾蒙超過 5 年的女性身上更為顯著，約下降 15%。該研究發表於國際權威期刊《臨床內分泌與代謝期刊》（JCEM），且使用的荷爾蒙為生物等同性雌二醇（E2），提高了療效與安全性的可信度。

## 醫師呼籲 別怕荷爾蒙 更年期正是大腦保養期

吳佳鴻醫師表示，更年期女性不應忽視荷爾蒙與腦部健康的密切關聯，對於具備高風險因子的女性而言，提早評估與適當介入的荷爾蒙補充療法，將可能成為預防失智與延緩老化的關鍵策略。

# Profile

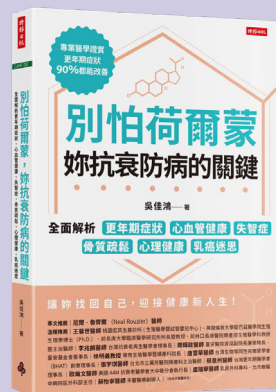
《別怕荷爾蒙，妳抗衰防病的關鍵：全面解析更年期症狀、心血管健康、失智症、骨質疏鬆、心理健康、乳癌迷思》

- 國際研究證實，荷爾蒙補充不僅降低死亡率，風險更可控。
- 乳癌死亡率減少 40%，心血管疾病風險下降高達 52%，顯著降低疾病風險。
- 停經後 10 年內為黃金治療期，效果最佳，健康翻轉就在此刻。
- 精準選擇荷爾蒙，可有效預防骨質疏鬆、失智與糖尿病。

用科學改變未來，掌握荷爾蒙補充的核心真相，妳將學會如何從容應對更年期，讓每一個選擇都為健康加分。

作者：吳佳鴻 鴻馨診所 院長

- 臺大醫院家庭醫學部住院醫師／總醫師
- 家庭醫學專科醫師
- 臺灣生物等同性荷爾蒙學會（BHAT）創會會員／秘書長
- 美國預防暨創新醫學機構（WLM）高階生物等同性荷爾蒙療法認證（ABHRT）
- 美國功能醫學機構（IFM）認證醫師（IFMCP）
- 美國抗衰老醫學會（A4M）專科醫師認證（ABAARM）
- 臺灣肥胖醫學會肥胖專科醫師



博客來連結：  
<https://www.books.com.tw/products/0011015074?sloc=main>

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

01 十二月十四 宜：沐浴、理髮 成除服	02 十二月十五 宜：祭祀、破屋	03 十二月十六 宜：開倉、納財、沐浴	04 十二月十七 宜：祭祀、求嗣、動土	05 十二月十八 宜：結網、成除服	06 十二月十九 宜：移徙、開光、祈福	07 十二月二十 北區 《《北一財經》項若薇 10:00~12:00 《宏觀經濟實時財經》林顯祥 10:00~12:00 中區 《全球即時財經》高榮志、楊麗蓉 10:00~11:45 南區 《好命子平台-易經好生活》孫華徽 13:30~15:30 宜：嫁娶、開光、求嗣
08 十二月廿一 宜：祭祀、裁衣、安床	09 十二月廿二 宜：裁衣、作樸、納財	10 十二月廿三 宜：嫁娶、祭祀、交易	11 十二月廿四 宜：冠笄、納采、會友	12 十二月廿五 宜：平治道塗	13 十二月廿六 宜：納采、入宅、交易	14 十二月廿七 南區 《好命子平台-易經好生活》孫華徽 13:30~15:30 宜：動土、嫁娶、安葬
15 十二月廿八 宜：求醫、破屋、壞垣	16 除夕 宜：沐浴、祭祀、破土	17 正月初一 宜：祭祀、結網、破土	18 初二 宜：祭祀、沐浴、理髮	19 初三 宜：嫁娶、祭祀、開市	20 初四 宜：祭祀、納畜、謝土	21 初五 宜：開光、上樑、交易
22 初六 宜：祭祀、嫁娶、出行	23 初七 宜：冠笄、安床、會友	24 初八 宜：作灶、解除	25 初九 宜：嫁娶、祭祀、置產	26 初十 宜：納采、祭祀、動土	27 十一 宜：祭祀、沐浴、理髮	28 和平紀念日 南區 《好命子平台-易經好生活》孫華徽 13:30~15:30 宜：納采、訂盟、祈福

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



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>01 +三</p> <p>宜：塞穴、結網、取漁</p>	<p>02 +四</p> <p>宜：納采、祭祀、出行</p>	<p>03 元宵</p> <p>宜：納采、祈福、開市</p>	<p>04 +六</p> <p>宜：祭祀、求嗣、齋醮</p>	<p>05 +七</p> <p>宜：訂盟、納采、納財</p>	<p>06 +八</p> <p>宜：祭祀、出行、安床</p>	<p>07 +九</p> <p>北區 《守富傳富系列講座》黃群恩 10:00-12:00 南區 《好命子平台-易經好生活》孫華徽 13:30-15:30</p> <p>宜：塞穴、吉事勿取</p>
<p>08 婦女節</p> <p>宜：開光、求嗣、裁衣</p>	<p>09 廿一</p> <p>宜：祭祀、嫁娶、安葬</p>	<p>10 廿二</p> <p>宜：祭祀、會友、訂盟</p>	<p>11 廿三 中區 《全球客說會》 14:00~16:00</p> <p>宜：祭祀、開光、動土</p>	<p>12 廿四</p> <p>宜：祭祀、破屋、壞垣</p>	<p>13 廿五</p> <p>宜：嫁娶、祭祀、交易</p>	<p>14 廿六</p> <p>北區 《財經點金》陳澤宏 10:00-12:00 《宏觀經濟實時財經》李信年 10:00-12:00 《VIP財富管理講座》李傑克 13:30-17:00 南區 《好命子平台-易經好生活》孫華徽 13:30-15:30</p> <p>宜：開市、立券、安床</p>
<p>15 廿七</p> <p>宜：理髮、冠笄、嫁娶</p>	<p>16 廿八</p> <p>宜：嫁娶、開光、動土</p>	<p>17 廿九</p> <p>宜：安床、伐木、上樑</p>	<p>18 三十</p> <p>宜：祭祀、出行、交易</p>	<p>19 二月初一 南區 《遺產、遺囑與繼承者們》朱家棟 13:00-16:00</p> <p>宜：解除、捕捉</p>	<p>20 二月初二</p> <p>宜：納財、開市、交易</p>	<p>21 二月初三</p> <p>北區 《不動產是傳承還是斷層》項若薇 10:00-12:00 《百歲人生幸福方程式》林惠萍 10:00-12:00 南區 《好命子平台-易經好生活》孫華徽 13:30-15:30</p> <p>宜：祭祀、祈福、嫁娶</p>
<p>22 二月初四</p> <p>宜：嫁娶、祈福、入宅</p>	<p>23 二月初五</p> <p>宜：嫁娶、求嗣、栽種</p>	<p>24 二月初六</p> <p>宜：破屋、壞垣、求醫</p>	<p>25 二月初七</p> <p>中區 《打造90後年輕兵團》潘建伶 14:00~16:00</p> <p>宜：納采、交易、立券</p>	<p>26 二月初八</p> <p>宜：祭祀、齋醮、沐浴</p>	<p>27 二月初九</p> <p>宜：納財、交易、栽種</p>	<p>28 二月初十</p> <p>北區 《家族傳承與財富管理》黃榮如 10:00-12:00</p> <p>宜：嫁娶、訂盟、納采</p>
<p>29 二月十一</p> <p>宜：冠笄、立券、修造</p>	<p>30 二月十二</p> <p>宜：祭祀、會友、交易</p>	<p>31 二月十三</p> <p>宜：祭祀、沐浴、解除</p>				

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

# 冬季旅行!記得「超重要裝備」

滑雪、登山、海島度假都安排好了？

行李打包再完善，也不能忘了

最重要的一項 **旅遊保險！**

跟著永達保經，保障帶著走安心玩透透！



## 旅行平安險

國內外

保障旅途中意外風險

### 加碼搭配

傷害醫療費用

附加條款



受傷就醫有保障！

## 旅行不便險

班機延誤、行李損壞  
旅程更改，通通有得賠

天災改行程

額外交通與住宿費

也能申請補償

## 海外突發疾病險

附約

海外突發疾病住院

、門診、急診費用

都包辦

提供全方位的

旅遊保障服務

協助因應

旅途中各類突發風險

替您的旅程升級

安心防護！

掃描QRcode



聯絡我們

【警語】每家保險公司的商品條款都有所不同，建議詳細閱讀保單中的條款或其他約定，以了解詳細的條件。