

心生活

BOCHING 雙月刊



APR

2023年04月號

健康美學

外食又少動高血壓年輕患者增三倍
越醫美越敏感 修護保養變新歡



奢華奇肌 逆齡保養

PRINCIPESSA | 寶裴拉肌因賦活系列



發行人 | 鍾興億
發行所 | 伯慶股份有限公司
地址 | 11490台北市內湖區民權東路六段160號9樓之4
總編輯 | 龔進義
資深編輯 | 郭姿妤
美術總監 | 蔡佳芸
美術編輯 | 黃郁芬
網址 | www.boching.com

BOCHING
From heart, we start.

全省伯慶服務據點

台北服務中心
11490台北市內湖區民權東路六段160號9樓
TEL (02)87923898 FAX (02)87923225

新竹服務中心
30054新竹市武陵路2號3樓之1
TEL (03)5429890 FAX (03)5438209

中區服務中心
40310台中市西區大隆路20號A棟13樓之5
TEL (04)36000039 FAX (04)36003199

南區服務中心
70848台南市安平區永華路二段502號4樓
TEL (06)2935225 FAX (06)2935226

CONTENTS

領航動向

01 實現夢想要趁早

海外旅遊

02 浪漫時尚法國之旅

傑出經營

03 2023年01-02月榮耀晉升

海鑽石6週年

05 海鑽石HP獎勵計畫

06 鑽石盃選拔

健康美學

10 外食又少動高血壓年輕患者增三倍

14 越醫美越敏感 修護保養變新歡

Dream

實現夢想要趁早

參考圖片：<https://www.wowlavie.com/article/ae1800180>

上天對我們所安排最公平的一件事就是，每個人一天都有24小時可以使用，你把時間應用在哪裡，你的成就就會在哪裡！但是，每個人的生命長度都不同，也是我們無法自己掌握的，因為我們不知道明天和意外哪一個會先到。

實現夢想雖然跟年齡沒有直接的關係，但也因為時間不會等待任何人。所以，要跟大家說，無論你的人生夢想是什麼，一定要儘快去實現它，趁著你還有健康的身體，還有充沛的活力，才能有更久的時間可以享受實現夢現後所帶來的成果。

如果你想實現自己的夢想，你需要做好以下準備：

第一，要有明確的目標。你需要知道自己想要什麼，然後設定明確的目標和計劃。這樣可以幫助你更清楚地了解自己的方向，並且能夠更有針對性地投入時間和精力。

第二，要有毅力和勇氣。實現夢想是一條充滿挑戰的路程，你需要充滿毅力和勇氣，面對各種困難和挫折，才能夠持續地前進。

第三，要不斷學習和成長。在實現夢想的過程中，你需要不斷地學習和成長，以擴展自己的知識和技能，進而更快更好的達成目標。

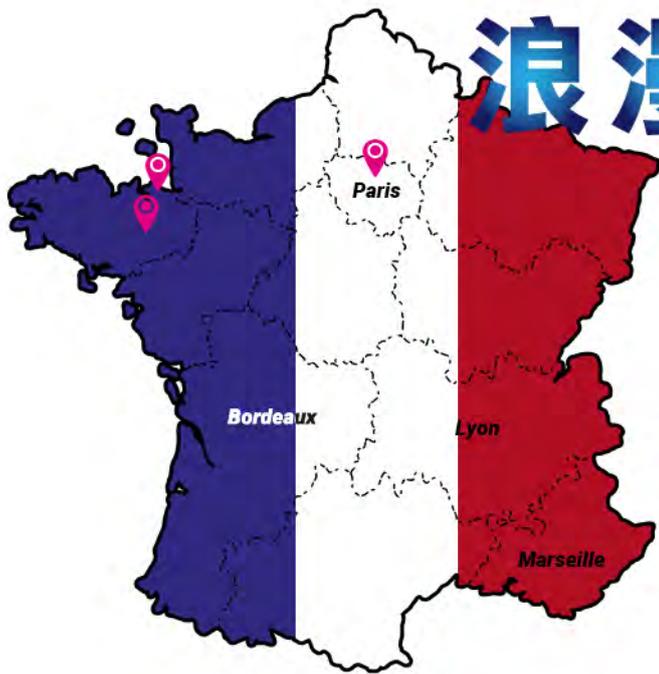
請各位一定要記住，「實現夢想要趁早」。如果你一直拖延，那麼你的夢想就會越來越遙遠，而你的時間也會越來越短缺。也千萬不要等到所有的條件都完美了再去行動，因為很少夢想是這樣實現的。相反的，你應該從現在開始就付諸行動，即使你的計劃還不是很完美，你仍然可以不斷在過程中調整和改進。

不要讓任何事情阻礙你，抓住機會，珍惜時間，努力實現自己的夢想吧！

『BOCHiNG為經營夥伴所承諾過的夢想正在逐一實現，一個前所未有的，同時也是大家期待已久的「逐夢共享計劃」即將啟動，誠摯邀請您一起參與這個跟一輩子有關的大計劃。』



伯慶股份有限公司 董事長



浪漫時尚 獎勵旅遊

法國之旅

抵達法國，便開始一連串的精心安排，讓菁英們深度體驗法國的特色風情。漫步香榭大道；踏上蒙馬特村落，一探巴黎文化藝術之美、體驗當地美食文化；造訪國際級景點羅浮宮的館藏名作；塞納河遊船，沉醉在巴黎浪漫的氣氛；前往巴黎最美百貨莎瑪麗丹百貨內購物血拼；公司更專屬安排尊榮晚宴，一邊做伯慶一邊玩樂~

公司特別為菁英們安排前往聖米謝爾山，欣賞歐洲最壯觀的漲潮，菁英們步行至山的頂端，探索公元8世紀興建的三層古建築修道院。法國浪漫之旅，所到之處都讓大家回憶無窮！

BOCHING海外旅遊獎勵，不僅帶領菁英領導人完成旅遊夢想，深度體驗當地文化風情，更在公司的用心規劃下，讓每位菁英們度過了一個浪漫與感性兼具的尊榮之旅，並開始朝下一期獎勵旅遊前進。

這兩年疫情讓世界交流、各式商業活動被迫暫停，經歷嚴峻的考驗，後疫情時代開啟健康新觀念，伯慶台灣在所有經銷商的努力下，芙瑞雪保健食品系列業績成長10%，交出亮眼的成績單。

揆違2年，伯慶克服各項問題，精心安排尊榮且獨特的獎勵旅遊，嚴選最受歡迎的旅遊國家法國，帶領菁英領導人一起實現環遊世界的夢想。





2023
閃亮新秀 金獎

詹惠鈴

GOLD



2023
閃亮新秀 銅獎

蔡瑾汶

Bronze

2023年01月 高階傳銷商晉升

綠階直銷商



Green Producers

張少庭 王茂森 黃彩鵬

紫階直銷商



Violet Producers

張素卿 張寓騫 彭文龍 趙月桂
陳富偉 李信宜 黃月蝦 沈銘珠
駱明燕

藍階直銷商



Blue Producers

詹惠鈴 陳乃安

2023年02月 高階傳銷商晉升

藍階直銷商



Blue Producers

費淑芬

紫階直銷商



Violet Producers

蔡秀銀 陳俞涵 鄧月鳳 鄭雅純
許棟樑 林子雲 張艾婷 李麗鳳

青階直銷商



Indigo Producers

連家鎔

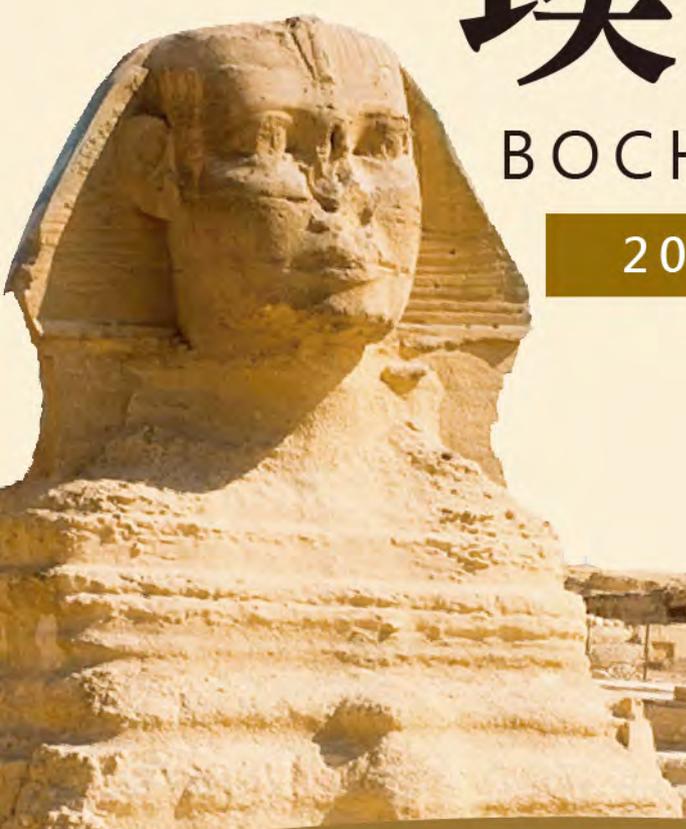
探索古文化

埃及



BOCHiNG TRAVEL

2023海外獎勵旅遊



海外旅遊獎勵計畫



獎勵對象：紫階以上經銷商



積分累積期間：半年結算一次

◆ 上半年度2023/01/01-06/30

◆ 下半年度2023/07/01-12/31

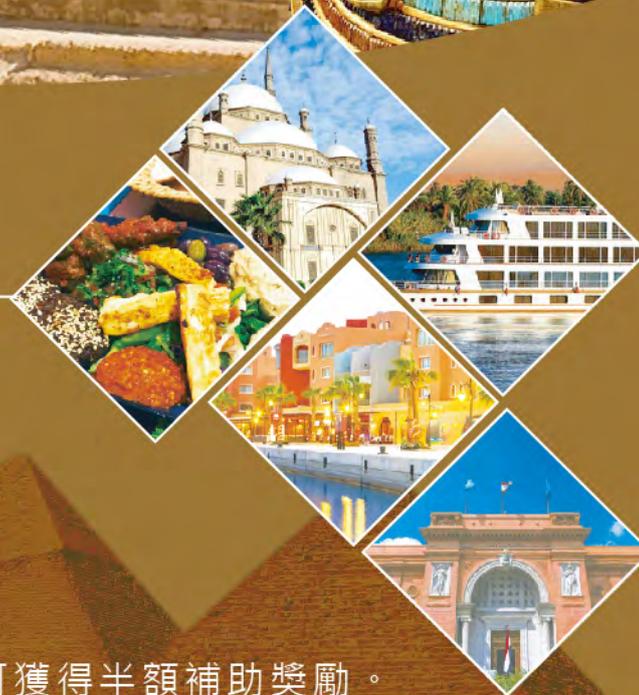


獎勵內容：

◆ 半年累積積分達35,000pv，可獲得半額補助獎勵。

◆ 半年累積積分達48,000pv，可獲得全額補助獎勵。

★ 獎勵細則請洽服務中心 ★



6th

超過20萬人體驗見證



Diamond Award 2023 海鑽石HP獎勵計畫

日日領



5000 B幣

舉辦海鑽石當日，個人直推3位新人購買海鑽石護理套組



週週拿



80ml

水嫩精華 10瓶

當週團隊累積15位新人購買海鑽石護理套組



月月加碼



夏慕尼餐券 20張

當月團隊累積60位新人購買海鑽石護理套組



BOCHING
From heart, we start.

海鑽石6週年 鑽石盃選拔

Diamond Beauty

— 妙手回春 鑽石奇肌 —

報名資格：伯慶準經銷以上會員

報名方式：向各服務中心報名(報名完成後可獲贈4組海鑽石)

選拔制度：積分制(操作者)、投票制(體驗見證者)

積分計算：新人體驗(2023-3-1後入會)/ 5分
現有會員體驗 / 2分



DIAMOND BEAUTY
2023

03/01~06/12
活動報名

06/20~06/30
選拔日期

07/05~07/07
得獎公佈
(暫訂)

你是「奇肌喚膚女神、男神」嗎？

- 你對海鑽石操作有無比的熱情！
- 你看到路人的臉就覺得他需要來一下海鑽石！
- 你對自己海鑽石操作的手法充滿自信！
- 只要經過你的海鑽石操作就會奇肌再現！
- 歡迎你來挑戰「鑽石盃選拔」
成為奇肌喚膚女神、男神！



鑽石52積分採三階段累計晉級

第一階段『海選』

積分說明

完成報名，即可開始累計積分。

每操作完成1名「新人體驗」海鑽石，即可獲得5分。

每操作完成1名「現有會員體驗」海鑽石，即可獲得2分。

註：現有會員限自己以下組織夥伴，每位體驗者只能配合一位操作者。

海選獎勵

- 累計達15積分即可獲贈一盒【活力每天營養錠】。
- 鑽石肌票選名額1名。(提供體驗見證照片參加美肌選拔)



第二階段『初選』

積分說明

同海選計分條件，積分可累計。

初選獎勵

- 累計達60積分即可獲贈一瓶【水嫩精華200ml】。
- 鑽石肌票選名額3名。(提供體驗見證照片參加美肌選拔)



第三階段『決選』

積分說明

同海選計分條件，積分可累計。

決選獎勵

- 累計達80積分即可獲得【第7期大玩家-郵輪艙房升等】。
- 鑽石肌票選名額6名。(提供體驗見證照片參加美肌選拔)



鑽石盃選拔

選拔日期：2023-06-20至2023-06-30止

- 具備【海鑽石結訓證書】並繳交體驗者照片
- 鑽石肌票選 - 網路 + 專家投票
- 鑽石盃選拔 - 金、銀、銅獎、優選

鑽石肌票選

規則說明

繳交清晰的原始檔 - 海鑽石體驗見證者前 / 後照。

(禁用修圖軟體app、美肌app，如查核使用取消選拔資格。)

投票說明

【網路投票】每人1票 / 【專家評選】每人5票

獎勵說明

前3名可獲得鑽石盃獎勵 + 全球年會門票。

鑽石盃選拔

獎勵對象

體驗見證者與其操作者(共2名)。

選拔獎項/獎勵

- 金獎：遊輪招待 + 產品兌換券20,000元 + 年會門票
- 銀獎：遊輪招待 + 年會門票
- 銅獎：產品兌換券10,000元 + 年會門票
- 優選數名：產品兌換券3,000元



Travel Go

佰慶大玩家!

集章時間 2023/01/01-06/30

集章說明

一、如何集章

A 推薦/

- ★ 於活動期間內推薦3位新朋友加入會員並成為準經銷且每位達成1000pv。
- ★ 紫階以上：除上述條件，需再符合下列條件之1：
 1. 協助1位夥伴(個人小組成員亦可)完成大玩家資格。
 2. 3位新準經銷晉升為新星階以上。

B 組織/舉辦6場海鑽石HP。

二、如何兌換

1. 完成集章，可免費參加「佰慶大玩家」。
2. 出團資訊，由公司佈達。

* 詳細獎勵說明及報名方式請洽各服務中心

BOCHING
From heart, we start.



齊心閃耀年

BOCHING 全球年會

〔活動時間〕

2023/08/12 (六)

〔活動地點〕

臻愛花園飯店

台中市烏日區高鐵路三段168號

〔活動內容〕

傑出表揚 / 商機發表 / 尊榮晚宴

BOCHING
From heart, we start.



參考圖片：https://www.freepik.com/free-photo/close-up-women-with-popcorn-pizza_22483330.htm

小心常外食又不愛運動 高血壓年輕患者增三倍

文 | 產品部 小歐老師

高血壓已是全世界第一大致命原因，一般人以為高血壓一定有症狀，但事實上多數高血壓患者症狀都不明顯。像是脖子緊緊的、頭昏腦脹等，因與滑手機時間太久的感覺相似，所以常被忽略而延誤治療。

根據國健署資料顯示，全台灣約有480萬名成年人罹患高血壓，相當於每4人就有一人是高血壓患者，而且患者仍持續、迅速增加中。資料顯示各個年齡層的高血壓患者都有成長，但特別的是

18歲~38歲的年輕族群患者明顯增加許多，以近10年前後比較，患者人數竟增加3倍之多。

推測因現代人經常外食、又缺乏運動，再加上高血壓幾乎沒有症狀，萬一引發心血管相關疾病可能會危及性命，因此建議18歲後就要定期測量血壓。

※ 血壓是指血液由心臟送出時在動脈血管內產生的壓力，會受年齡、運動、肥胖、抽菸等因素影響。

沉默殺手如影隨形

依據衛生福利部死因統計資料顯示，國人因高血壓導致的心血管疾病死因，例如心臟疾病、腦血管疾病及高血壓性疾病等，分別列在十大死因第2位、第4位及第8位，共造成38,290人死亡，即每4.5個死亡人數中就有1人死於高血壓直接相關的三種死因，所以千萬不要輕忽高血壓帶給身體的危機。

年輕人不愛運動

全台民眾有固定運動習慣的比例僅有33%，若以年齡層進一步分析，18~38歲的年輕族群更低只有25%，是所有年齡層中最缺乏運動的族群。這階段的年輕族群因為外食機率高，喜歡重口味、容易攝取過多的鹽分、脂肪，由於對高血壓認知不足，年輕就伴隨會產生中風、心臟病、洗腎的禍因，如果沒有好好控制實在非常危險。適當的運動，能夠增加血管彈性，對於改善血壓有明顯效果。如果缺乏運動，就容易使血壓升高。

三分之一不知罹病

血壓長期飆高、對血管一定有不良影響，所以務必養成定期量血壓習慣，否則下一步可能走向中風。有研究指出，血壓降低10毫米汞柱，可減少二成心腦血管疾病發生率。但據統計發現，竟有三分之一的高血壓患者沒有量過血壓，根本不知道自己已經罹病。

誰是心血管及定高危險群？小心就是你！



缺乏運動，
體脂肪過多

習慣抽菸，
飲酒過度

生活壓強，
工作壓力大

三餐外食，
飲食不正常

煎、炸、糖、分，
攝取過量

高血壓是沉默殺手

高血壓是典型的沈默殺手，未來罹患腦中風、心臟病、腎臟病的風險，分別是沒有三高民眾的2.84倍、1.93倍及1.66倍，可見高血壓及後續衍生中風及心臟病等問題，對健康造成嚴重威脅。

如何愛護小心窩

第一招：定期量血壓

- 18歲以上每年至少要量1次血壓，如果血壓低於120/80 mmHg，可維持每年至少量1次血壓。
- 血壓範圍在120/80-140/90 mmHg之間為高血壓前期，表示有可能發展成高血壓，建議應立即改善生活型態如：戒菸酒、減重、規律運動、養成低鹽、少油、多蔬果的健康飲食型態與習慣，並尋求醫療人員評估後續血壓變化情形。
- 血壓超過140/90 mmHg，建議與醫師討論是否需要進一步治療，以避免後續心臟病或中風發生。已知有心血管疾病或患有糖尿病，皆視同為高危險除群。

| | 血壓毫米汞柱 (mmHg) | 沒有其他 危險因子 | 10年 心血管疾病 發生率 |
|--------------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|
| 第一級 (輕度高 血壓) | 140 ≤ 收縮壓 ≤ 159 或 90 ≤ 舒張壓 ≤ 99 | 低危險 | 約 0-15% |
| 第二級 (中度高 血壓) | 160 ≤ 收縮壓 ≤ 179 或 100 ≤ 舒張壓 ≤ 109 | 中度危險 | 約 15-20% |
| 第三級 (嚴重高 血壓) | 收縮壓 > 180 或 舒張壓 > 100 | 高危險 | 約 20-30% |

註：慢性疾病風險評估平台，請參衛生福利部國民健康署
<https://cdrc.hpa.gov.tw/index.jsp>

第二招：飲食減鹽

飲食攝取過多的鈉，如加工、醃製等高鹽食品，是造成血壓升高的主要原因之一，且人體攝取過多的鹽分，更會增加水分滯留於身體組織，增加心臟及腎臟等器官運作的負擔，建議每日鈉的攝取量少於2.4公克(相當於6公克的食鹽)。

※ 減鹽小叮嚀：

- 多吃新鮮食物，少吃加工食品。
- 儘量減少鹽(鈉)含量較高的食材、食品。
- 購買包裝食品前，先檢視營養標示的鈉含量。
- 烹煮食物時運用食材的天然風味，減少鹽(鈉)及調味料的添加。

循環順暢好輕鬆 遠離沉默殺手

這樣選1 85%高濃度魚油



- 專利超臨界萃取
- EPA:DHA=3:2黃金比例
- 最高規格，rTG型純度最高、吸收率最佳
- 全球64張專利

| 常見魚油 | | | |
|------|-----------|--------------|-------------|
| 類型 | EE 酯化型 | TG 三酸甘油酯型 | rTG 再酯化型 |
| 純度 | 高 | 較低 | 最高 |
| 吸收率 | 低 | 高 | 高 |

DHA



- ▶ 為構成腦細胞和視網細胞的重要成分
- ▶ 對嬰兒大腦成長和發育至關重要
- ▶ 濃度下降與阿茲海默症發生有所相關

EPA



- ▶ 有助改善三酸甘油酯，具有清理血管作用
- ▶ 減少身體發炎反應，並改善心血管疾病
- ▶ 幫助臨床患者降低使用非類固醇消炎止痛劑

這樣選2 高濃度納豆激酶



- 嚴選20,000 FU/g活性規格
- 擁有多篇醫學期刊

這樣選3 日本專利還原型Q10



- 全球唯一，有專利活性型Q10
- 吸收快、可直接於體內作用，不需體內酵素轉換；是一般Q10的3倍以上
- 20項專利、3項認證、30篇原廠文獻

這樣選4 開環型紅麴



- 高活性、具有Monacolin K 80%，可調整體質、健全循環
- 吸收快，可直接於體內作用；不需體內酵素轉換

| 型態 | 開環型紅麴 | vs | 傳統紅麴 |
|-------------------|-----------|----|------------|
| Monacolin K 開環形比例 | 70-90%開環型 | | 僅10-30%開環型 |
| 作用方式 | 可直接於體內作用 | | 需經體內酵素轉換 |
| 安全性 | 佳 | | 閉環比例過高增加負擔 |
| 橘黴素檢驗 | 合格 | | 合格 |

這樣選5 微膠囊化植物固醇



- 游離植物固醇創新劑型
- 高純度、高穩定
- 歐盟健康宣稱

這樣選6 專利愛心番茄



- 全球首支歐盟EFSA認可
- 臨床實驗佐證

定期量血壓是高血壓防治的基本功，國民健康署呼籲18歲以上每年至少要量一次血壓。若有高血壓家族史、肥胖體型者，最好善用生活周邊的血壓站養成定期測量血壓習慣。更要從年輕時調整健康的生活型態，例如：採低油、低糖、低鹽及高纖飲食，拒菸酒、適度運動(1天至少運動30分鐘)，才是做好血壓管理的重要關鍵。

低溫與溫度驟降會造成血管收縮，使血壓上升、增加中風急性發作的機會。請牢記FAST中風口訣：「臉歪手垂大舌頭、記下時間快送醫」，避免錯失治療黃金時間。



益起 +1
轉角遇幸福

— 幸福聯合公益計劃 —



挺公益享健康

伯慶BOCHiNG攜手財團法人義芳慈善基金會一起支持伊甸早療服務，即日起至2023/06/30止，邀請您響應伊甸線上捐款《突破成長關卡 慢飛人生不一樣》公益計畫。

BOCHiNG
From heart, we start.



財團法人 EDEN SOCIAL WELFARE FOUNDATION
伊甸社會福利基金會



越醫美越敏感 修護保養變新歡

文 | 產品部 小歐老師

醫學美容開始發展至今，已經超過20個年頭，愛美人士的肌膚是否變得更美、更好呢。事實上根據皮膚科醫師的臨床和藥妝通路的銷售觀察發現，醫美似乎已成為敏感肌人口持續攀升原因之一，和10年前相比增加快二倍。而台灣第一家線上醫美藥妝店表示，消費者的喜好已從「改善膚質」類變成「敏感修護」類保養品。

約從2000年起玻尿酸、肉毒桿菌素注射、脈衝光、電波拉皮等一系列產品核准使用開始，台灣正式進入醫學美容和微整時代。經過多年的蓬勃發展，台灣人的肌膚是否變得美好呢？根據皮膚科醫師的觀察，近10年來因為脂漏、酒糟等肌膚敏感問題求診的人數明顯增加至少三成，深入了解發現與醫學美容療程有關。另尼爾森調查統計，女性自認是敏感肌已從2014年的55%上升至73%。

敏感肌搜尋大攀升

從Google以敏感肌為關鍵字查詢，也可以看出端倪，從2017年到2023年的統計，台灣「敏感肌」搜尋量攀升至2.5倍，「雷射術後」搜尋在近10年也增加約二倍，而「酒糟」近5年來也有約一倍成長。

另外，台灣的線上醫美藥妝國際網，從消費者喜愛的品項觀察發現，早期大家愛用的左旋C、果酸等「改善膚質」類已變為現在的藍銅肽、德國專利德敏舒等「敏感修護」類保養品。

為何醫美推升敏弱肌

皮膚科醫師解釋說明，愛美人士到醫美進行療程，追求的是「如嬰兒般細緻」、「吹彈可破又白裡透紅」的肌膚，但這種「嬰兒肌」其實也是最脆弱、難以照顧，所以才會「吹彈可破」。

通常做完雷射療程後，肌膚會有的反應有三方面：

先了解1 表皮屏障受損，導致水分流失，因此會乾燥薄弱。

先了解2 表皮受損會分泌發炎物質，所以會有燒灼感、泛紅、發癢、刺痛。

先了解3 日光和高溫耐受性變差，就容易有俗稱的反黑現象。

通常術後1~2周就能恢復，除斑治療的日光敏感可能長達3~4周，如果超過1個月有可能變敏感肌了。



修護保養方程式

這樣做1 最聰明的保養投資 七分靠清潔、三分靠保養

選用胺基酸系的潔膚配方，優異的親膚性能溫和細緻、有效潔淨肌膚。輕鬆洗卸、清爽無負擔，這是奠定完美保養重要的第一步驟。

這樣做2+3 修護要兼顧

有效強健肌底、抵禦環境衝擊

專為敏弱泛紅肌所設計，從內而外調裡肌膚，全面強化肌膚屏障，打造健康好肌質，從基礎修護到深層作用，修護更全面效果更快速。

搭配有效舒敏配方，舒緩敏感不適、提升肌膚對外保護力，減少乾澀、脫屑、預防乾裂，修護肌膚、呈現絲滑水潤。

這樣做4 有效對抗歲月痕跡

嚴選專為細緻肌膚設計，添加高純度珍貴藍銅胜肽及優異除皺配方，賦予肌膚緊實度與撐托力，提升明媚眼部輪廓，滿足全方位保養需求。

這樣做5 打擊老化關鍵 全面賦活肌齡

生活中肌膚必須面對外污染、內氧化的多重夾擊，以及所有外在環境因子所造成的老化現象。精準密集修護，強化肌膚維持年輕飽滿的關鍵區域，重現肌膚之密緻與完美，讓肌膚抗老凍齡。

這樣做6 打對抗光老化 肌膚更減齡

最新寬頻防曬系列，物理性防曬兼具SPF30和★★★★★，完美結合調整膚色、修護舒緩及防護紫外線傷害等三大功效；嶄新的膚色修正技術，瞬間修飾、改善暗沉、水潤肌膚，是美肌美白抗老的不二法門。

最後還是要提醒，保養是科學不是儀式，只要在保養時「給予肌膚最適宜的呵護」，並「提升對外在環境的防禦力」，這樣就能擁有健康亮麗、晶瑩剔透的好膚質。

BOCHING
From heart, we start.



春日好時光

2023.05.15 — 06.30 花季好優惠

結帳金額每滿 **6,600** 元，現折 **600** 元

油你真好-輕油組2入/**4,210** 元

♥ 本次優惠限官網訂購，可合併官網公佈之滿額折、滿額贈及優惠碼活動 ♥

年滿18歲 即可加入伯慶會員囉！

因應2020年12月25日立法院三讀通過民法修正案，將民法成年年齡從原本的20歲下修至18歲，並於2023年1月1日施行。

2023年1月1日起，可以加入成為伯慶會員的年齡規定，改為18歲足歲。18歲以下限制行為能力者不得入會。

響應環保 伯慶月刊數位轉型囉！

2023年4月份伯慶月刊將轉換為「心生活」發行，同時緊密結合LINE官方帳號及伯慶e學院，提供即時多元的產品和業務訊息，幫助經銷商快速取得資訊。

此外，為落實公司經營理念「善心·優質·環保」，4月份「心生活」刊物將以無紙化方式出刊，以鼓勵更多人養成數位閱讀的習慣，共同為環保盡一份心力。

數位刊物，請至伯慶官網登入後，即可在上方選單「伯慶e學院」→「數位資訊室」瀏覽各期刊物。

現行伯慶月刊將發行至2023年2月份為止，新版「心生活」雙月刊至4月起開始發行，請經銷商夥伴知悉。



A+B更省力!

緊緻
輪廓

A醇緊緻精華乳



B5亮膚精萃

保濕
亮膚

