

心生活

BOCHING 雙月刊



JUN
2023年06月號

健康美學

別讓太陽把你曬黑曬老了
聰明吃快樂動讓減肥更輕鬆

全球年會

齊心閃耀年

齊心

BOCHING 全球年會

閃耀年

8/12(六) 臻愛花園飯店

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 不要讓AI取代你：保持BOCHING人的情感與價值

傑出經營

02 2023年03-04月榮耀晉升

活動報導

03 BOCHING Travel Go—宜蘭大玩家

事業機會

05 海鑽石HP獎勵計畫

06 果燃窈窕2.0

活動報導

08 星光PARTY

健康美學

10 別讓太陽把你曬黑曬老了

14 聰明吃快樂動讓減肥更輕鬆



參考圖片 - https://www.freepik.com/free-photo/partnership-handshake-innovation-corporate-business-concept_15601259.htm

不要讓AI取代你 保持BOCHiNG人的情感與價值

隨著ChatGPT的橫空出世，網路上開始出現許多對於人工智能(AI)討論和應用的新聞與文章。這些文章大多有一個共同的結論，就是「AI不會取代你，但是會用AI的人會取代你」。真的是這樣嗎？對於這些所謂專家的論點，我們可以參考，但我可以跟各位伯慶家人保證，AI無法取代BOCHiNG事業，更無法取代經營BOCHiNG事業的你。

雖然ChatGPT的出現，讓我們感覺機器人好像真的越來越像人了，但也就是很像而已，我們需要謹記一件重要的事情，伯慶人所擁有的獨特價值和能力：無論在情感、價值觀還是團隊合作等方面，都是無法被AI所取代的。但基於人對於新事物的好奇心與求知慾，各位還是可以利用一些時間去了解ChatGPT可以在哪些方面幫助我們節省時間，提高工作效率，但可千萬不要把經營BOCHiNG事業的任務交給它。因為我們經營的是「人」的事業，是依託情感交流的工作與生活，是成就他人也成就自我的一種人生價值，所以，不要讓AI取代你，因為你是不可替代的！

人際關係是我們生活中不可或缺的，而情感連接是其中最重要的元素之一，也是我們經營BOCHiNG事業最重要的一部份，近期隨著組織工作的重整，讓我可以挪出更多的時間與夥伴們在線下見面互動，除了藉此讓夥伴可以更了解公司的方向之外，也讓我知道公司需要為夥伴的未來負起更多的責任，而這樣真實的情感連接與相互支持的體驗，就是BOCHiNG的獨特價值，請讓我們珍惜這樣的生活，並以真誠和關懷來經營BOCHiNG這一份事業，進而「讓我們關心的人過美好生活」。

如果以上有關AI的說明，你其實看不太懂的話，沒關係，你只要看第三段文字就好！



伯慶股份有限公司 董事長



2023
閃亮新秀 銅獎

林佩欣

Bronze

2023年03月 高階傳銷商晉升

青階直銷商



Indigo Producers

蔡文英

紫階直銷商



Violet Producers

蔡昭珍 陳香妮 彭昀庭 許憲忠
洪誌偉 曾澄宇

2023年04月 高階傳銷商晉升

紫階直銷商



Violet Producers

胡妘芳 莊瓊箴

Boching Travel Go

宜蘭大玩家

「做伯慶，吃喝玩樂」，這是所有伯慶人琅琅上口的一句話，大家每天也都是圍繞著這句話過生活，我們希望讓這句話無限大的擴散，擴散到我們所愛的每一個人！

2019年伯慶開啟了短期獎勵旅遊「伯慶大玩家」，旨在希望讓更多剛加入伯慶事業的新夥伴能享有努力一陣子就能被伯慶招待旅遊的尊榮體驗！伯慶大玩家至目前為止，每一期都招待數百名夥伴完成郵輪、澳門、澎湖、花蓮、新竹、宜蘭等旅遊，感受團隊一起瘋狂的火熱氣氛！逐步完成任務的旅途中，會發現人生的夢想、會知道世界的趨勢、會了解事業的機會、會體會團隊的力量，這將使得夥伴們的未來更為美好，讓關係更為親密。

2023年4月宜蘭大玩家出發啦，豐富充實的行程，不僅在兩兩合作體驗獨木舟划行、在傳藝中心熱血解謎實境密室逃脫，更參與阿寶教育基金會的活動，了解到弱勢孩子，也能擁有一片屬於自己的彩色世界，而憑自己小小的付出，就能幫助孩子，讓世界因你而美麗。安排入住五星級溫泉飯店的礁溪長榮鳳凰酒店，換上小禮服享受尊榮的晚宴時光與各地玩家進行菁英交流，是大家最期待的時刻，相信宜蘭玩家們都還沉溺在兩天一夜被招待的幸福感中~

秉持「讓我們關心的人過美好生活」的經營使命，推薦夥伴、帶領夥伴，只要跟著伯慶與團隊互相協助、挑戰達標，為共同的目標而努力，就能一起環遊世界，成為人生大贏家！



▲ 阿寶教育基金會
感受伯慶的善心、參與公益不遺餘力



▲ 傳藝中心
腦力激盪、團隊合作一起來，
借力使力不費力

中華中划 ▶
划出好體力、好健康，
用心努力就能水到渠成



專屬贈品-ONE精油 ▶
最棒的产品ALL IN ONE



▲ 尊榮晚宴-與各地玩家菁英交流會

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.



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.

BOCHING

From heart, we start.

果燃有感^{2.0}

90天窈戰計畫

2023.05.01~2023.12.31

獎勵資格

- (1) 參加果燃窈戰計畫報名作業費100元/位。
- (2) 需在活動期間內完成體驗流程並達到參加標準者方可享有。

獎勵內容

【個人組】

- (1) 30天內減重達3公斤或體脂減少達2%以上者，可獲贈「果燃有感」1盒。
- (2) 90天內減重達5公斤或體脂減少達3%以上者，可獲贈「B幣5,000元」；往後每多減1公斤(或1%體脂)可獲贈「B幣3,000元」，依此類推！
★最高獎勵為「B幣30,000元」。

【團體組】

- (1) 3人同時報名(需同時出單)，各再加贈「益身好菌」1盒，90天內減重合計達3公斤或體脂減少達3%以上者，可獲得2023年-海外獎勵旅遊摸彩券3張，每合計增加3公斤(或3%體脂)再贈3張，於結算時發放，摸彩券無上限。
- (2) 於2024年1月抽出「海外獎勵-埃及」半額2名(不得轉讓)。

★ 體重或體脂標準擇一獎勵不重覆！

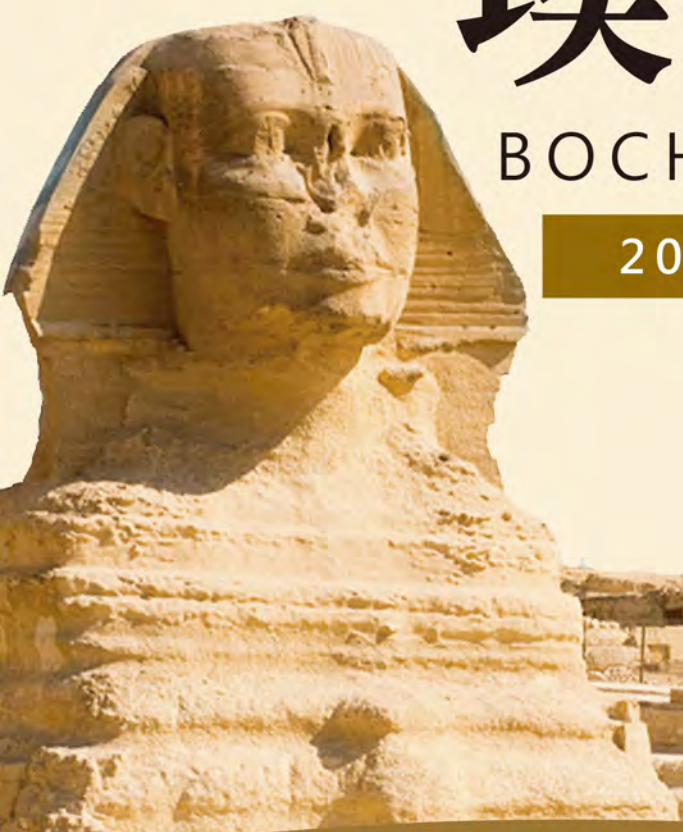
探索古文化

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

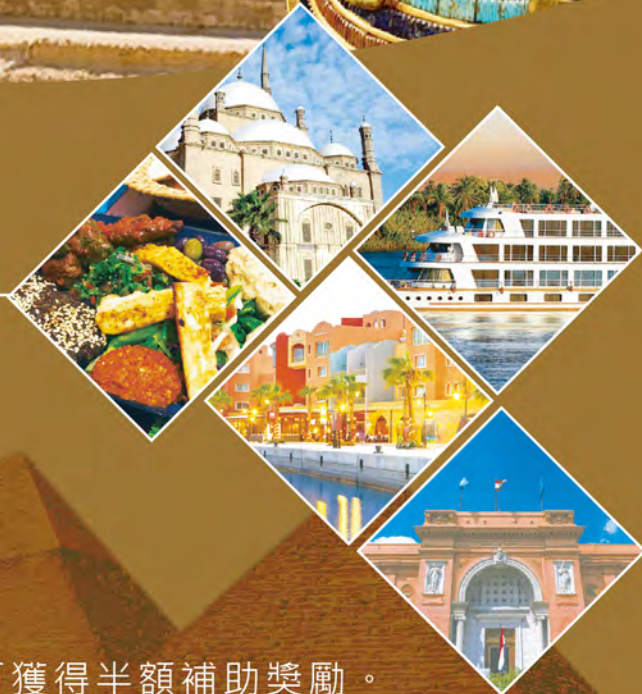


獎勵內容：

◆ 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 ★



BOCHiNG星光PA 用奇肌創造奇蹟

文 | 媒體行銷部 郭姿妤協理

「海鑽石」只要五天奇肌再現，不僅讓人變得美麗自信，更創造收入！

2023年伯慶獎勵計畫-「BOCHiNG星光PA」第二場於5月20日盛大舉辦了千人PARTY，一同見證「海鑽石」的魅力。

經全省所有團隊的努力，讓「海鑽石」已超過20萬人次體驗！除了改善肌膚問題，看準「海鑽石」開創的商機，讓更多美容工作室紛紛轉型加盟「鑽石工作室」，目前全台已經有超過150家加盟店，可以為需要幫助的朋友服務~

這次活動看見伯慶創立的理念「善心·優質·環保」的由來與過程，更看見了改變的希望與美好，藉此鼓勵所有BOCHiNG家人們，在經營事業的路上，讓我們持續保持善心，每一天都要「讓我們關心的人過美好生活」。

只要做好一件事「舉辦海鑽石HP」，簡單的事情重複做，做到好、做到極致，就一定能在BOCHiNG的舞台上閃耀綻放。透過星光PA見證伯慶事業的美好，讓更多人一起來加入BOCHiNG事業平台。從心開始，無限可能。



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.

你是否意識到
防曬的重要性



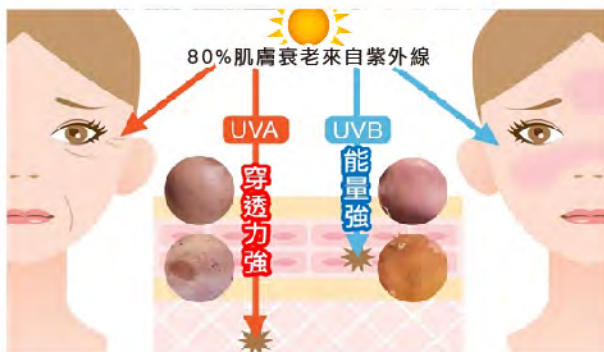
參考圖片：https://www.freepik.com/free-photo/pretty-woman-with-cracked-skin-face_26076988.htm

別讓太陽 把你曬黑曬老了

文 | 產品部 小歐老師

夏天即將來臨，面對毒辣的太陽，大家開始準備各種防曬品嚴正以待，不過有許多人在選擇防曬品時只注重防曬傷、阻斷UVB紫外線的SPF係數高低，往往忽略了PA值(或★)，而正是阻斷肌膚曬黑、老化的UVA紫外線。此外，除了正確的防曬外，多方面利用物理性的遮蔽，以及避免日正當中出門也很重要。

日常生活中，很多人在防曬時，只留意SPF係數高不高，但近幾年全球氣候變遷，世界各地屢屢創下高溫紀錄，現在如此、未來更是。所以選擇功能齊全、理想的防曬品外，如果能搭配物理性的遮蔽物，如外出撐把深色傘、戴寬帽沿的帽子、戴太陽眼鏡和避免日正當中時外出等，能讓防曬效果更完善有效。



UVB (防禦指數 = SPF)

- 能量強，對肌膚具有立即性傷害，是曬傷的主因
- 表徵：發紅、曬傷、乾燥、皮膚病變

UVA (防禦指數 = ★★★★★ / PA+++)

- 穿透力強、會穿透真皮層，即使陰雨天仍無所不在
- 表徵：光敏感、曬黑、暗沉、皺紋、鬆弛、斑點

先了解1 B光曬紅A光曬黑

適量的陽光照射，可以幫助皮膚產生維生素D，使骨骼強健。但過度曝曬陽光，會使肌膚未老先衰，產生皺紋、斑點等老化現象，而且也會提高皮膚癌風險，台灣地處亞熱帶，少有光線照射不足造成維生素D缺乏症，因此加強防曬意識，才是追求青春與健康的現代人，每天必做的功課。

先了解2 想潤色就用化妝品

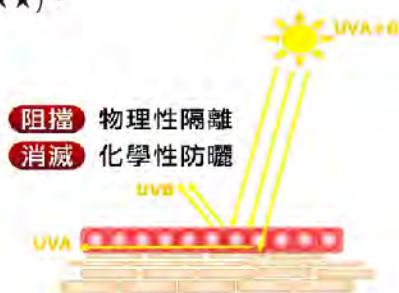
市售有許多防曬品強調有潤色功能，但要擦到足夠的量時，膚色反而變得不自然，所以不見得適合所有人。如果想要理想的潤色效果，可以適時搭配化妝品。

這樣做1 依質地選擇

一般市售防曬品會有不同程度的厚重、黏膩感，建議水乳液劑型適合全膚質使用，可依照所需適時堆疊也不會有負擔感。

這樣做2 以SPF區隔

一般內勤的上班族，日常生活中比較不會過度曝曬，建議挑選SPF30、PA++(或★★★)防曬即可。但需長時間曬太陽的人或到山上、海邊遊玩，還有本身容易長斑、剛做完果酸煥膚、雷射治療、使用A酸美白藥物等，建議挑選SPF50、PA+++ (或★★★★★)。



這樣做3 擦的量要足夠

想要防曬品達到最佳防護效果，每平方公分皮膚就要抹2毫克的防曬品，若以臉加脖子來說，需要2.5c.c的量，而且只要是衣服外的曝曬處：包括胸口、手臂、脖子後、耳後、腳跟等都要擦好、擦滿。

這樣做4 流汗就要補擦

防曬品會隨著人體的汗水和衣服接觸而流失，因此內勤族整天待在冷氣房沒有流汗，比較不需要補擦。但若是在戶外、容易流汗的環境，建議流汗後就要補擦，或每1~2小時補擦一次，切記，補擦前先把汗水擦乾再抹上防曬品。

肌膚老化的原因80%可以歸咎於紫外線，不論你做了多少保養，只要不擦防曬品，肌膚就會受到紫外線傷害持續老化，因為紫外線的傷害是有累積性的，而且日積月累可能還會造成皮膚病變，落實防曬保護、才能避免未老先衰。

! 防曬多久補擦要看情況

- 建議平均二小時補擦一次。
- 依據紫外線指數、環境流失快、補越快。
- 皮膚癌病史、醫美術後防護力要夠。
- 戶外游泳、爬山要一直補以免曬傷。
- 室內、下雨天一天補一至二次即可。



聰明吃快樂動 讓減肥更輕鬆

文 | 產品部 小歐老師

夏天是減肥的旺季，許多人積極運動希望能展現窈窕曲線，但運動一陣子之後往往會面臨減肥停滯期、讓人沮喪不已。減肥的要訣，不外乎飲食及運動，因此除了飲食控制外，運動是減肥非常重要的關鍵要素。

因為運動不只能消除多餘的熱量、增加肌肉組織、提升身體基礎代謝率，並預防減肥後復胖，還可增強心肺功能、預防骨質疏鬆症、增加身體和關節的柔軟性、清除精神壓力等。

根據國民健康署所做的調查結果發現，18歲以上國人有近4成在過去二週沒有運動，顯示國人普遍沒有運動習慣。但運動其實很簡單，可以先從自己有興趣的運動項目開始，或從最簡單、不受時間、場地限制的健走開始，慢慢增加每次運動的時間，再加強每次運動的強度及次數。

國健署建議國人每天運動至少30分鐘，分段累積運動量、效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續10分鐘。例如：可以拆成2次15分鐘、或3次10分鐘完成。建立健康的生活型態與體重管理計畫，可以養成動態生活的習慣，迎接更健康、美好的生活。

6個生活化運動小撇步

- 1 外出或是上下班(學)多利用大眾運輸工具，提早出門、提前一站下車，步行至目的地，找時間、找機會運動，讓一整天精神更飽滿有活力。
- 2 可以走樓梯就不要搭電梯。不但節省能源，還可以增加每天運動量。建議可步行走上幾層樓後再搭乘電梯，嘗試慢慢增加自己的運動量。
- 3 多和家人朋友相約到戶外，進行腳踏車或互動競賽型活動，不但促進家庭和諧、團體默契，更重要能使家人和朋友更健康。或是可以帶心愛的寵物一起快走，一同享受愉快時光。
- 4 利用空的保特瓶裝水或沙子替代啞鈴，可以訓練肌力外，並依進步程度漸漸加入更多的水或沙子，提升肌力強度。
- 5 上班時間、如果可以，利用上午和下午各15分鐘做一下健康操或伸展運動。
- 6 約三五好友去郊外踏青、爬山，不但能達到健身效果也能增進彼此情誼。

如果你是三餐老是在外的「外食族」，或是只喜歡吃肉類料理的「肉食族」，還是吃太少、餓過頭的「不滿族」，想要「聰明吃、快樂動，讓減肥更輕鬆」的話，還是要依據體重及活動量來評估，因為每個人適合攝取的熱量皆不同，只要了解自己一天適合多少，再配合「均衡飲食」、每餐都吃八分飽，其實就可以輕鬆無負擔的享用美食。



這樣做1 全穀雜糧類

飯和蔬菜一樣多，盡量少吃精緻澱粉，如：白米、麵條等。以穀類、南瓜、地瓜、糙米飯等原型食物為主。

這樣做2 豆魚蛋肉類

每餐一個掌心的量，並優先選擇豆、魚、蛋作為優質蛋白質來源。吃飯之前可以先看一下自己的手掌，再看看餐盤的肉有沒有超過。

這樣做3 蔬菜類

可以比一個拳頭多一些，最好各種顏色都吃，因為不同顏色的蔬菜有不同的植化素，建議一份蔬菜至少有1/3是深綠色蔬菜，另外像是海帶、菇類、藻類、瓜類也都屬蔬菜類。

這樣做4 油脂與堅果種子類

只要每餐一茶匙，約大拇指第一指節大小，就能補充好油、維生素E、礦物質。

這樣做5 乳品類

每天早晚一杯乳品類，像是牛奶、優格、優酪乳、起司等。而素食者可以多吃高鈣食物及豆製品。

這樣做6 水果類

每餐一個拳頭的水果量，比較難測量的水果可以切一切，放到碗裡約八分滿即可。

最後，在維持均衡營養時，偶爾可以小小放縱一下，像是選擇某一餐吃自己喜歡的食物，這樣反而更能控制飲食，並且做到按時吃飯，漸漸也能改善吃太少導致更胖的問題。所以不要總是等到餓了才去吃飯，定時吃飯才是正確的飲食習慣，沒有按時除了容易導致越吃越多，更會使身材走樣。

切記，油炸物、加工食品和甜點一定要少吃，雖然這些都是常識，但還是有很多人做不到。總之，每餐都好好吃飯、維持正常攝取量，正是飲食控制成功的關鍵。



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

伯慶安心賣家實施中

1. 為讓經銷商賣得安心，消費者買得放心，伯慶推出「安心賣家計劃」，並提供專屬「安心賣家證明卡」給經銷商。
2. 凡持「安心賣家證明卡」所銷售之伯慶產品，公司保證其為百分之百伯慶正產品，並享有產品保固期與相關之售後服務。
3. 消費者在購買伯慶產品時，得要求經銷商出示「安心賣家證明卡」，並可向伯慶公司查證真偽與否。
4. 如經消費者檢舉未持有「安心賣家證明卡」而銷售伯慶產品者，公司將依違反「經銷商作業規範」之經銷商規章處置。
5. 伯慶公司保有調整「安心賣家證明卡」使用之權利，並於官方網站公告後逕行實施，不另行個別通知。



伯慶公司 嚴正聲明

近日發現許多網路賣家於網購平台上販賣仿冒之伯慶商品，致許多消費者受騙，本公司為維護公司及消費者之權益，已對販售仿冒品之網路賣家提出告訴。

本公司特此聲明，請各位夥伴提醒消費者，切勿購買來路不明之伯慶產品，若需購買伯慶產品，請透過持有安心賣家卡之伯慶經銷商或直接於「伯慶官網」線上購買，以保障消費者權益，不僅可獲得本公司完善的售後服務外，並能避免買到仿冒產品而受害，影響健康及自身權益。

有感升級

窈窕密碼 53535

無痕窈窕 多喝水



BOCHING
From heart, we start.