

# 心生活

— BOCHING 季刊 —



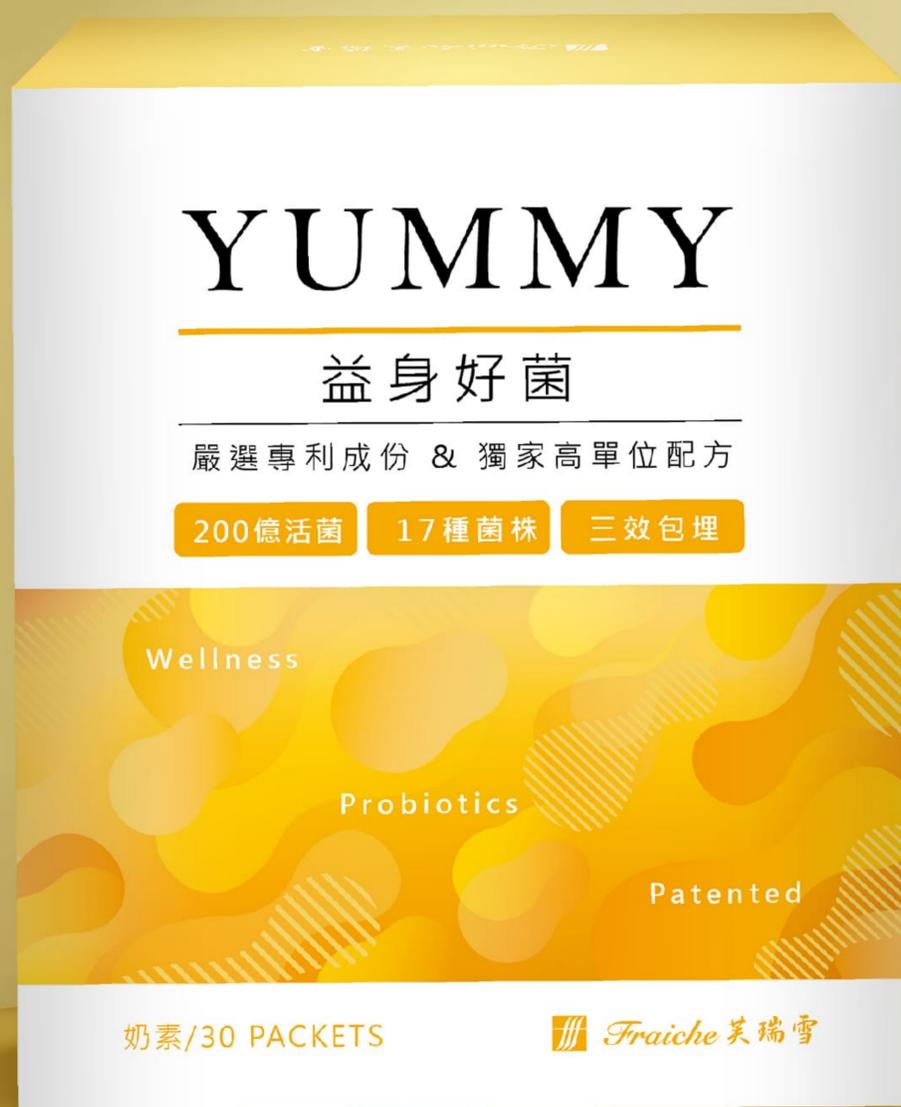
Summer

2024/06出刊

## 益身好菌

# 保衛健康 全面守護

關鍵打底 × 低卡高纖



健康美學

神奇的「膠原蛋白」讓你重返年輕說走就走

產品新知

優格料理選拔—我是優格料理王

# Boching

## 海外獎勵旅遊



發行人 | 鍾興豪  
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  
美術總監 | 蔡佳芸  
美術編輯 | 黃郁芬  
網址 | [www.boching.com](http://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 伯慶心未來 再造新高峰！

## 成功榜

- 02 2024年02月-04月榮耀晉升

## 事業機會

- 03 閃亮新秀—獎勵計畫
- 04 全球年會「逐夢高飛年」活動報導
- 05 2024保健創富行動班
- 06 NDO講師訓
- 07 益身好菌長客保健計畫
- 08 墾丁伯慶大玩家—活動報導
- 09 2024海外旅遊獎勵「荷比盧」

## 健康美學

- 10 神奇的「膠原蛋白」讓你重返年輕說走就走

## 產品新知

- 17 安於內在才能美於外—水嫩精華/E精華
- 18 優格料理選拔—創意大賞
- 22 90天窈窕再現—活動辦法

## 幸福公益

- 23 幸福聯合公益計畫

## 消息報報

- 24 平台使用費收取說明  
海外旅遊獎勵門檻調整及地點變更說明
- 25 組織輔導競賽獎金  
伯慶數位季刊公告

# 伯慶心未來 再造新高峰！

參考圖片：[https://www.freepik.com/free-ai-image/bright-3d-heart-shape-planet-earth\\_94959502.htm](https://www.freepik.com/free-ai-image/bright-3d-heart-shape-planet-earth_94959502.htm)

親愛的伯慶夥伴們：

首先，我要向大家介紹我自己。我很榮幸能夠成為伯慶的新任董事長，並且有機會與各位共同開啟新的篇章。作為董事長，我將全力以赴，帶領公司走向更加輝煌的未來。

在這個新的開始之際，我想與大家分享公司近期的策略規劃——「BEST」。這個策略代表著我們對於卓越的追求和永不停止的進步。它融合了品牌（Brand）、教育（Education）、制度（System）和產品（Product）這四個關鍵元素，以確保我們在市場上的競爭力和持續增長。

近期最重要的工作，就是重建教育系統，我特別邀請了曾在業界帶領公司並創造年營業額破百億人民幣業績的專業經理人，同時也是伯慶的前同事 劉浩秋回任「伯慶商學院」的院長，將由他來加強並完善對夥伴的培訓和教育，提供更專業的指導和支援，幫助夥伴們提升自己的能力和水平，更好地應對市場變化。

制度方面，我們將設計提撥更高比例的競賽獎金，來獎勵輔導經營的組織行為，使之更符合市場需求，讓組織發展更加的厚實，同時也提供更多的支援，讓每一位夥伴都能夠充分發揮自己的潛力。

在產品方面，我們將持續創新，藉由引入外部專業人力的支援，來使得GMP工廠更具有市場敏感度，研發出更具有競爭力的商品，以滿足客戶不斷變化的需求，並提供更優質的產品訓練，在讓夥伴們能夠更好地理解並推廣我們的產品同時，也讓消費者更加認同伯慶的品牌理念。

所以，在品牌方面，我們將重新定位和塑造我們的品牌形象，提升品牌的知名度和影響力，讓更多人了解和信任我們的公司和產品。

我希望所有的夥伴們能夠全力以赴，做出最好的準備，配合公司的新策略，發揮我們的核心優勢，共同創造出更好的成績。讓我們攜手並進，共同迎接挑戰，開創更加美好的未來！

謹代表伯慶公司向各位夥伴致以誠摯的感謝和最美好的祝福。

伯慶股份有限公司  
董事長





# 榮耀晉升



## 2024年02月 高階傳銷商晉升

黃階直銷商



Yellow Producers

陳柔妤

青階直銷商



Indigo Producers

陳漏普 黃氏鳳

綠階直銷商



Green Producers

溫瑞玉

紫階直銷商



Violet Producers

張祺益 劉妍汝 邱紹光 何宜芳  
陳碧嬌 何英豪 武佳慧 陳雪梅

## 2024年03月 高階傳銷商晉升

藍階直銷商



Blue Producers

李斐雯

紫階直銷商



Violet Producers

陳品榕 黃婞蘊 謝心琳 詹曜宇  
許福元 陳榮鴻 陳美惠 陳詠歆

## 2024年04月 高階傳銷商晉升

綠階直銷商



Green Producers

溫瑞玉

青階直銷商



Indigo Producers

江桂蘭 林佩欣

紫階直銷商



Violet Producers

陳榮鴻 王崇安 陳芷好 陳建祥  
范盛森 林佩昀 謝秀華 王德源  
林佩竹 陳其琨 李育宗

# SUPER

## 閃亮新秀取得資格

### 銅獎 / Bronze Award

- 對象：貴賓
- 資格：從加入之月份開始計算，三個月內完成晉升紫階資格者。
- 榮耀：全球年會表揚、月刊(共同封面)及內文分享。

### 銀獎 / Silver award

- 對象：紫階
- 資格：從晉升紫階之月份開始計算，三個月內完成晉升青階資格者。
- 榮耀：全球年會表揚、月刊(共同封面)及內文分享。
- 獎勵：該年度心伯慶+3000PV。

### 金獎 / Gold Award

- 對象：青階
- 資格：從晉升青階之月份開始計算，三個月內完成晉升藍階資格者。
- 榮耀：全球年會表揚、月刊(共同封面)及內文分享。
- 獎勵：該年度心伯慶+3000PV、該半年度海外旅遊+3000PV。

# BOCHiNG 全球年會

# 逐夢高飛

BOCHiNG公司邁入第32周年，在後疫情時代，AI浪潮來襲，唯獨人與人的溫度無法取代，公司秉持善心、優質、環保的經營理念，歷經淬鍊、在市場上穩健成長。

今年BOCHiNG公司全球年會主題「逐夢高飛」，特別邀請到機智風趣的金鐘獎紅毯主持人—黃豪平擔任主持人，傑出經營、榮耀晉升等獎項頒發過程中，受獎菁英們真誠與感動的分享，渲染現場著超過上千顆心。

在伯慶新任董事長鍾興豪帶領下，伯慶將嶄新蛻變，提供更符合市場需求的服務及培訓，由專家共同研發更有益大眾的保養品與保健品，給所有會員及愛用者更好的體驗，並幫助每位夥伴在經營伯慶事業更加容易。活動現場有滿滿的夥伴、薦證者，因產品而喜歡BOCHiNG、因理念而愛上BOCHiNG，更因這份事業而翻轉人生。

然而，BOCHiNG公司的價值不僅止於產品及服務本身，公司投入了一切的資源，只為了實現「讓我們關心的人過美好生活」的使命！這也是伯慶永續經營的目標。透過新零售平台再加上線下的聚合服務，將持續展現伯慶的品牌力，一起逐夢高飛。



# 保健創富行動班



虹耀 / 賴維謙

營養保健研發顧問 / 柏方



柏薇 / 許千珮



中聯 / 陳念青



JOJO / 鍾亦晴

商學院院長 / 劉浩秋



掌握趨勢

專業培訓

事業商機

加速倍增

07 / 12

Fri. 13:30 ~ 16:00

新竹服務中心

07 / 16

Tue. 13:30 ~ 16:00

南區服務中心

07 / 18

Thu. 14:00 ~ 16:00

中區服務中心

07 / 24

Wed. 14:00 ~ 17:00

台北服務中心

本活動適用於組織輔導競賽獎金之領取條件

# NDO 講師訓

你想知道如何經營BOCHiNG事業嗎？  
你想要在BOCHiNG事業發光發熱嗎？  
你要改變現在的生活及實現夢想嗎？

開啟  
成功之門

引領  
成功之路

塑造  
成功典範

報名資格

紫階以上之高階會員

課程費用

300元/人  
(含午餐、講義)

課程時間

10:30-18:00

日期地點

7/17 三

南區服務中心

台南市安平區永華路二段  
502號4樓  
(06)293-5225

7/20 六

中區服務中心

台中市西區大隆路20號  
A棟13樓之5  
(04)3600-0039

7/22 一

新竹服務中心

新竹市武陵路2號3樓之1  
(03)542-9890



線上報名

BOCHiNG  
From heart, we start.

# —— 長客保健計畫 —— 保衛健康每一天



## 長客保健計畫5大優勢



最高78折  
好優惠



自動續訂  
好方便



月月配送  
好新鮮



每6期回饋  
好貼心



無綁約限制  
好自由

## 長客保健計畫好禮回饋

連續配送每**6**期，可獲贈回饋禮

滿第一個6期



可獲贈  
相同方案1期



第二個6期開始，每滿6期



可獲贈  
相同方案1期



加碼贈  
活力每天營養錠



相同方案  
1期盒數

- ※ 系統自動續訂。
- ※ 回饋禮將於第6、12、18...期與訂購方案一同配送。
- ※ 如終止訂單，配送期數及回饋禮皆需重新計算。

掃描QRcode 詳閱 →  
長客保健計畫專案說明



# Kenting 伯慶大玩家！

第八期「伯慶大玩家」短期獎勵旅，達標方式更簡單，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！本次獨家的行程安排，帶著夥伴們前往5星級的墾丁凱撒大飯店感受不一樣的南台灣~

走訪「財團法人屏東縣私立基督教伯大尼之家」，體會城市的角落還有許多需要幫助的人，我們都能憑藉自己的一份小心力，為他們點一盞燈。參觀「阿信巧克力農場」捲起袖子DIY專屬自己的巧克力，為旅途增添甜蜜的回憶。

每期大玩家，公司都精心規劃尊榮饗宴，這次特別安排凱撒露天庭園B.B.Q，因為所有嗨咖大玩家們，讓墾丁的夜晚熱情如火。能與志同道的合夥伴們一起「做伯慶，吃喝玩樂」是一件幸福又美好的事情。

秉持「讓我們關心的人過美好生活」的經營使命，感受伯慶的迷人之處，只要每一個人明天都比今天多分享一次BOCHING，相信我們一定很快就可以一起環遊世界，成為人生大贏家！





# Boching 海外獎勵旅遊



我們✈️一起去旅行吧!  
BOCHING AIRLINES  
— 活動資訊詳洽各服務中心 —

COLLAGEN

# 神奇的**膠原蛋白** 讓你重返年輕 說走就走

文 | 產品部 小歐老師



我們都知道膠原蛋白很重要，不論你想要肌膚澎潤Q彈、還是想要保養軟硬骨，但市售那麼多品牌，到底該如何挑選，才是最好、最聰明的選擇呢。這篇將從不同面向，和您分享「神奇的膠原蛋白」。

## 膠原蛋白是身體的隱形盔甲

人體的支架是骨頭，膠原蛋白則是保護身體組織：

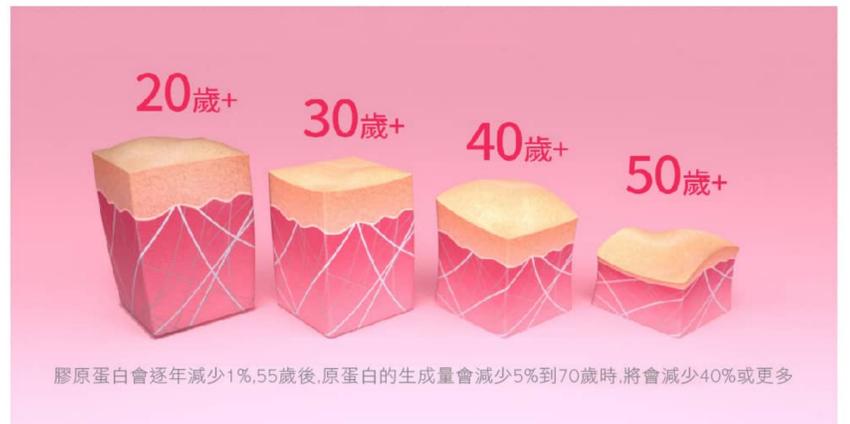
- 膠原蛋白是我們身體的基本組成部分。
- 存在於全身，頭髮、皮膚、眼睛、骨骼、軟骨和關節裡。
- 是身體的黏著劑，幫助傷口癒合也保護免受外界的侵害。
- 維持組織的完整性，包括肌腱、韌帶和關節軟骨。
- 占皮膚總蛋白質的75%，是保持皮膚結構和防止皺紋的關鍵。

### 25歲開始每年約減少1%以上

膠原蛋白在體內的製造及含量，會隨著年齡的增加而逐漸減少。當生成的速度不及流失的速度時，皮膚就會出現鬆弛、粗糙等衰老情況，如果繼續忽視的話，會持續產生相關問題並加速惡化。

- **皮膚問題**：皺紋增多、皮膚鬆弛、缺乏彈性和光澤。
- **眼部問題**：乾眼症，角膜透明度下降，可能增加白內障的風險。
- **血管問題**：血管彈性下降、血壓不穩定，增加心腦血管疾病的風險。
- **關節問題**：關節不適、缺乏潤滑，可能引起退化性關節炎。

過去，肩頸痠痛、骨質疏鬆、關節退化等這些問題，似乎都是老年人的問題，但你知道嗎，骨骼發育在30~35歲達到高峰後，就開始走下坡了，如果年輕時不好好保養，等花光了『骨本』進入中老年之後，骨骼與關節問題就會成為一輩子揮之不去的陰影。



## 年過50女性骨鬆增4~7倍

骨質疏鬆其實沒有明顯病徵、也沒有痛感，最常見是骨骼承受壓力的能力下降，使脊椎逐漸變形，外觀上變矮了或是出現駝背。骨質是否疏鬆只有透過X光骨質密度測試，才能測知骨質疏鬆的程度。



## 關節與軟骨是行動力關鍵

除了骨質的流失，關節軟骨經長年的磨損，容易出現退化性關節炎，根據研究調查發現，台灣50歲以上的民眾，每2位就有1位罹患。症狀包括『關節疼痛、腫脹、僵硬、聲響』，你要接受它、治療它、換掉它？



關節的構造主要為硬骨、軟骨、關節液與肌肉；關節液就像關節的『潤滑油』，協助潤滑關節；軟骨具有『吸震』的功能，當我們走動時身體的重量會造成軟骨不斷磨損，雖然人體會不斷修護軟骨，但當修護趕不上磨損的速度時，就會發生疼痛、發炎、骨刺等退化性關節炎的症狀。

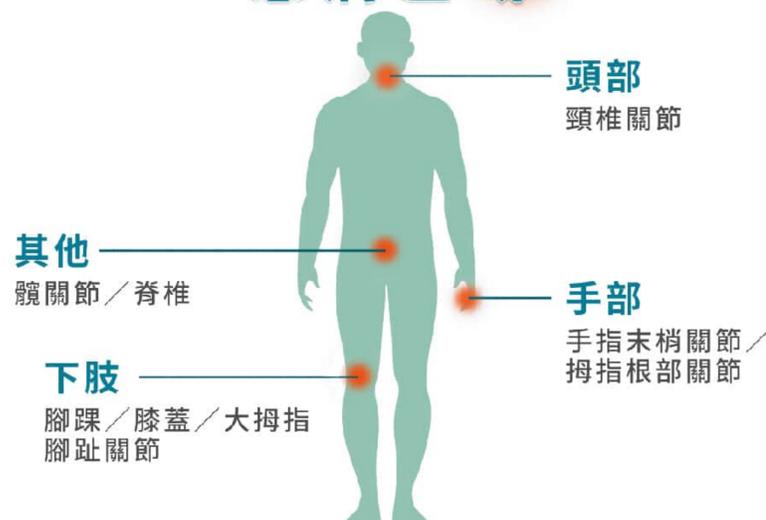
## 忽略關節健康已開始算不可逆成本

退化性關節炎患者，會因為膝關節功能的受限，而影響活動能力，降低意願從事戶外活動或社交活動，除了身體開始肥胖外，嚴重者甚至出現焦慮、失落等心理問題。

\*每5個就有1人有憂鬱症！！！！

根據骨科醫學會發佈，平均人工膝關節置換術，每人每次估計花費66,025~79,230元台幣。但現在微創手術用機器人手臂，換一次膝關節約要50萬台幣！而且還要排隊！

## 常見退化性關節炎——患病區域——



## 哪些族群容易罹患關節炎？



## 日常飲食補充避免退化性關節炎

- 構成軟骨的成分主要為膠原蛋白、軟骨素及葡萄糖胺。
- 可幫助軟骨修復的食物：如富含動物膠質、軟骨素等，如蹄筋、雞爪、豬皮、魚皮。\*植物性食物不含膠原蛋白！
- 抗發炎成分：Omega-3脂肪酸食材，如深海魚中的鮭魚、鮪魚；以及抗氧化的植化素、十字花科蔬菜，高濃度薑黃及韓國專利黑酵母。
- 口服膠原蛋白：可改善風濕性關節炎並減輕疼痛，強化軟骨在運動摩擦時的潤滑度，降低關節炎的發生率，減緩骨質流失。



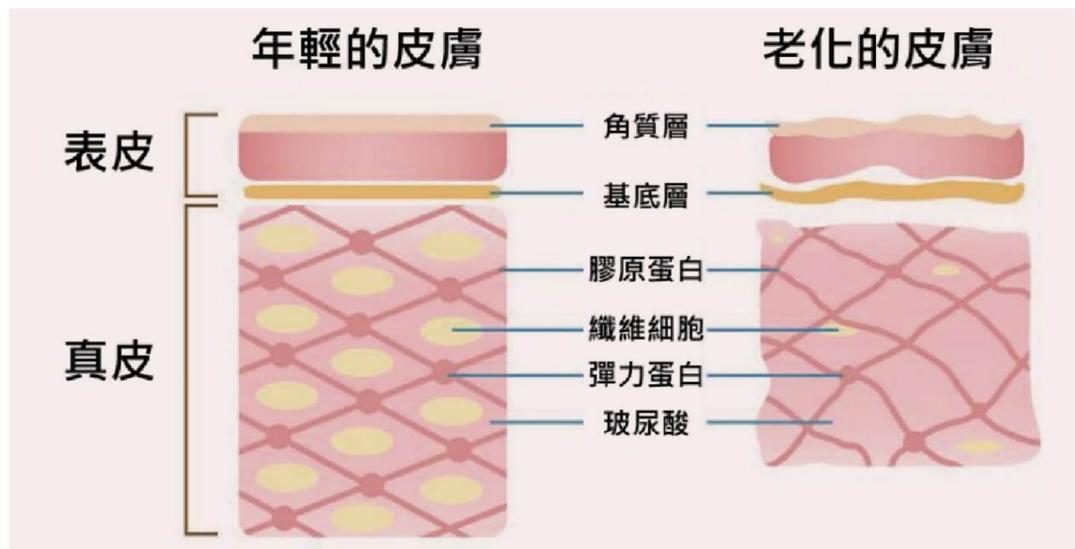
## 膠原蛋白流失 = 皺紋的邀請函

- 皮膚中膠原蛋白的減少會導致皺紋和細紋的形成。
- 膠原蛋白在人體皮膚真皮層佔70%。(非常多)
- 支撐臉皮組織的重要關鍵。
- 隨著年齡老化一定會流失。

## 加速皮膚老化的壞習慣，你中了那些？

- |                               |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水喝太少 | <input type="checkbox"/> 過度曝曬 | <input type="checkbox"/> 抽菸飲酒 |
| <input type="checkbox"/> 過多糖分 | <input type="checkbox"/> 高油脂訪 | <input type="checkbox"/> 睡眠不足 |
| <input type="checkbox"/> 加工食品 | <input type="checkbox"/> 勞力久站 | <input type="checkbox"/> 壓力太大 |

## 日常補充修護肌膚飲食 內外皆美



### 表皮層

神經醯胺 ▶ 防禦

### 真皮層

膠原蛋白 ▶ 結構

彈力蛋白 ▶ 彈力

玻尿酸 ▶ 保水

維他命C ▶ 合成

## 膠原蛋白 真皮層彈性原料

肌膚70%是膠原蛋白、骨骼中80%為膠原蛋白，所以對人體健康扮演重要角色。35歲以後無法再支撐肌膚組織結構，會漸漸喪失緊緻度、出現皺紋、塌陷、鬆弛。

## 彈力蛋白 真皮層彈力骨架

彈力蛋白廣泛存在結締組織中，和膠原蛋白相輔相成，建構真皮層的緊密飽和度，除了肌膚的主要支撐外，存在於肺、韌帶、血管、動脈壁中，能提供組織和器官伸縮性和彈性角色。

但隨著彈力蛋白重複性伸縮和年齡的增長，會使彈力蛋白逐漸流失並失去彈性，加上長期暴露在紫外線下彈力蛋白會變性、老化、硬化無彈性，造成皺紋、鬆弛和下垂。



## 玻尿酸 真皮層保水潤滑

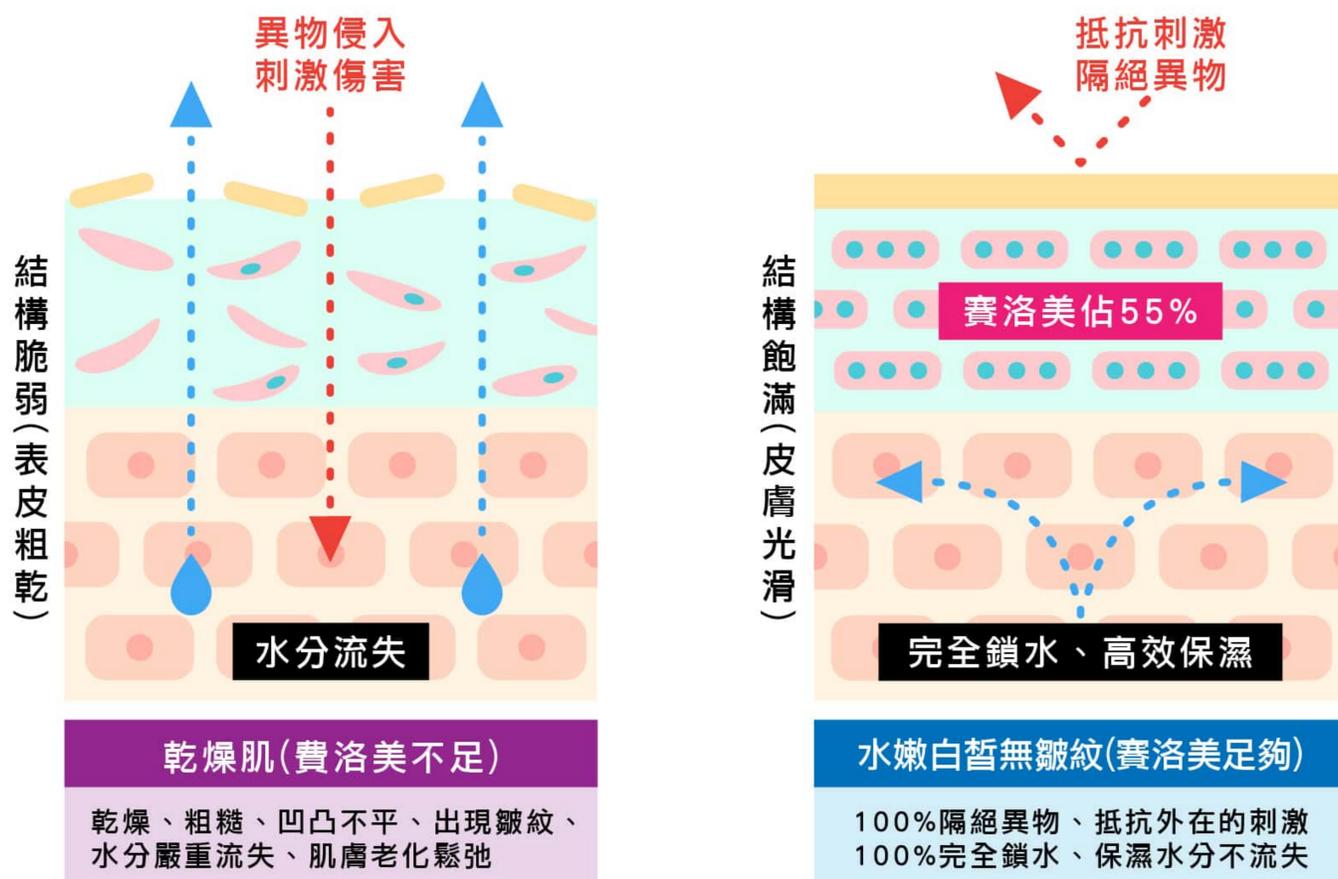
玻尿酸廣泛存在肌膚和關節軟骨中，且吸水性強，每一兩天就會自產自銷一輪，但隨著年齡的增長會明顯的流失。高分子的玻尿酸，最大的特點就是「保水」，因此，除了應用在退化性關節炎外，也是醫美常見的微整產品。

## 賽洛美 表皮層保濕防護罩

神經醯胺又稱賽洛美，存在於我們的角質層中，與膽固醇及脂肪酸共同組成天然屏障，其中又以神經醯胺為主角、佔40~60%。神經醯胺由神經鞘氨醇基（Sphingoidbase）及脂肪酸（Fattyacid）所構成，結構如釘子狀，故又稱為「分子釘」。

由於肌膚的表皮層沒有血管，無法隨時補充水分及養分，所以需藉由賽洛美等脂質來保護內層水分。當賽洛美填補了角質層細胞之間的空隙後，水分就無法從細胞空隙中流失。

乾性肌及異位性皮膚、乾癬、魚鱗癬患者肌膚中，神經醯胺的量都偏低，所以補充賽洛美有助改善肌膚問題，甚至能夠抑制黑色素生成，滿足對保濕、美白及嫩顏的渴望。



## 這樣做1 選方便劑型

膠原蛋白分子大、難吸收，身體要吸收必須是如二胜肽和三胜肽的小分子，因此傳統吃豬腳等食補方式，分子太大作用不大。建議選分子小的水解膠原蛋白胜肽、提升吸收及利用率，口服可挑選自己覺得方便種類即可。

## 這樣做2 注意熱量標示

飲品型膠原蛋白可以直接飲用，選購時最好注意熱量標示；另外也有不少人會將粉劑膠原蛋白加入飲料裡，這樣會有增加肥胖的風險。建議加冷水喝，超過40度的溫熱水會破壞膠原蛋白。

## 這樣做3 搭配維生素C

維生素C與鐵質為人體合成膠原蛋白必要輔酶，可搭配維生素C服用或多吃維生素C含量高的水果，如：芭樂。若經醫師診斷為貧血可補充鐵劑，但鐵劑過量恐增加肝臟負擔，服用時請先諮詢醫師。

## 這樣做4 少吃加工品

市售膠原蛋白劑型眾多，但主要都是從魚皮等動物身上萃取，茹素者不可食用；不過平日可多補充維生素C幫助身體合成膠原蛋白；另外，素菜多豆類加工食品、宜少吃，儘量從天然食材中攝取蛋白質，可減少體內膠原蛋白流失。

## 這樣做5 應減緩流失

日常想從飲食中攝取足夠的膠原蛋白並不容易，最好從生活中維持良好習慣。建議每天睡眠充足至少八小時、外出做好防曬保護、飲食要少加工食品、燒烤油炸食物。

# 安於內才能美於外

## 極效深入全力修護

**No.1**  
修護力

**No.1**  
抵抗力

**No.1**  
保護力

### 德敏舒

- 德國專利舒敏強效成份：  
專利WO2004/047833
- 舒緩修護、強化肌膚抵抗力
- 提升肌膚舒適度

### 尿囊素

- 業界最高濃度
- 有效安撫、鎮定、舒緩敏弱不適感
- 維持肌膚健康

### 國寶級珍貴純露

- 保加利亞有機大馬士革純露
- 延緩老化、滋潤、減少肌膚脫屑
- 豐沛飽水、恢復光澤亮麗



### 法國專利四胜肽

- 舒緩修護、強化肌膚抵抗力
- 提升肌膚舒適度
- 防止衰老

### 舒敏複方因子

- 有效安撫、鎮定肌膚
- 舒緩敏弱不適感
- 強化表皮防禦力

### 巴黎大獎美肌因子

- in-cosmetic創新獎
- 豐沛飽水、恢復光澤亮麗
- 延緩老化、防止乾澀粗糙

# 創意大賞

# 優格料理選拔

Y u m m y Y o g u r t



**益身好菌無糖優格**  
(適合室溫高於20度時製作)



## 小提示

請選用一般鮮奶，勿使用高優質、加鐵、加鈣、加益生菌、加蜂膠之產品製作。

## 材料

1. 鮮奶 (有蓋)
2. 益身好菌

## Step 1



打開鮮奶瓶蓋，加入「益身好菌」，蓋上瓶蓋鎖緊，置於常溫即可。

★每500ml鮮奶搭配1-2包，1000ml鮮奶搭配2-4包.....以此類推。

## Step 2



耐心等待20-22小時優格就完成囉！

★優格成品請冷藏，並於7日食用完畢。



QR Code 掃描教學





## 創意大賞

製作者 | 楊晴芸

# 益生有你幸福貝果

## 材料

### A

- 益身好菌無糖優格菌種150克

將水200克、酵母2克、益身好菌無糖優格100克倒入容器混合均勻，再加入高筋麵粉300克攪拌均勻，容器封上保鮮膜後在室溫靜置3小時，然後放入冰箱冷藏一晚。ps.此配方可完成益身好菌無糖優格菌種600克

- 高筋麵粉530克
- 鹽7克
- 砂糖40克
- 紅茶包2包(可換成其他口味粉末)

### B

- 水285克
- 酵母粉15克
- 鮮奶油50克
- 無鹽奶油30克

## 做法

- ① 將材料A加在一起  
\*茶葉包剪開，將茶葉過篩加入
- ② 將材料B混合
- ③ 將混合好的材料A、B攪拌均勻
- ④ 麵團揉出薄膜後，加入無鹽奶油繼續攪拌
- ⑤ 麵糰整型成圓團，放入玻璃碗中，封上濕布或保鮮膜發酵30分鐘
- ⑥ 分割滾圓後再次發酵30分鐘  
\*一個100克可分約9-10個貝果麵糰
- ⑦ 搓成長條靜置五分鐘後整型成圓團
- ⑧ 煮熱水燙麵糰正反面各5秒
- ⑨ 烤箱預熱上下火220~200度，烤約15分鐘
- ⑩ 出爐後，依自己喜好抹上優格及果醬





## 創意大賞

製作者 | 吳孟蓁

# 益身好菌優格乳酪蛋糕

## 材料

- 伯慶無糖優格 120克
- 奶油乳酪 190克
- 砂糖 20克
- 無鹽奶油 40克
- 消化餅 5片
- 吉利丁片 2片 (5克)
- 檸檬汁 30克

ps. 也可以換同等重的果醬或是當季水果

## 做法

- 1 奶油乳酪先放置常溫軟化
- 2 準備一個大小適中的保鮮盒
- 3 將消化餅壓碎，把無鹽奶油微波融化後加入攪拌均勻後，倒入保鮮盒內鋪平壓實，放入冰箱冷藏塑型
- 4 奶油乳酪、優格和糖一起攪拌均勻後加入檸檬汁或果醬
- 5 吉利丁片放入冷水泡軟後，撈出放入玻璃碗內入微波30秒後，倒入(作法4)優格乳酪內拌均勻
- 6 倒入(作法3)餅乾保鮮盒中抹平
- 7 放入冰箱冷藏4小時後，凝固成型即為完成



因為益生菌菌種存活的溫度不能超過40度 所以為了要保留好菌存在所以不使用高溫烤箱烤製蛋糕





## 創意大賞

製作者 | 林宥葳

# 益真好菌優格冰淇淋

## 材料

- 伯慶無糖優格900克
- 蜂蜜3湯匙
- 椰漿3湯匙
- 自身喜好的食材  
例：堅果、果醬、脆片、切丁水果

## 做法

- ① 在優格中先後加入蜂蜜、椰漿攪拌均勻
- ② 準備適當的容器
- ③ 在容器底層鋪上一層香蕉(切片)，再放入一些堅果、葡萄乾、芒果(切丁)、火龍果(切丁)
- ④ 倒入準備好的優格，再鋪上第二層食材(同做法3)，最後倒入優格(ps.頂部可依喜好鋪上一些椰絲)
- ⑤ 放入冰箱冷凍至凝固成型，即為完成



# 果燃有感<sup>2.0</sup>

## 90天窈戰計畫

2024.06.01~2024.12.31

### 參加獎

- (1) 於活動期間內完成體驗流程並達到參加標準者，可獲贈產品折抵券100元。(於下次訂貨方能使用，不能折抵優惠組合)
- (2) 可以優惠價購買\$4,900「薑黃G+膠囊」3盒組。(限購1組)

### 窈戰獎

- (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」。

★ 體重或體脂標準擇一獎勵不重覆！



# 益起 +1 轉角遇幸福

— 幸福聯合公益計劃 —



## 挺公益享健康

邀請您一同響應婦女救援基金會「用愛澆熄，暴力遠離」活動，BOCHING公司每銷售一盒「益身好菌」，就幫您捐助一包益生菌贈予「婦女救援基金會」應用於相關公益慈善勸募活動！

**BOCHING**  
From heart, we start.



婦女救援基金會  
Taipei Women's Rescue Foundation

## 平台使用費收取

為提升會員作業系統優化及升級，伯慶公司投入建置第四代會員訂貨、業績管理系統，因維護費用持續上漲，公司與經銷商是一起經營事業夥伴，在使用者付費的共識下，自2024年7月起收取-平台使用費50元。

平台使用費收取規則：

1. 於每月獎金轉入銀行帳戶時同時收取，獎金未達1,000元免收。
2. 獎金直接轉入電子錢包不收取，於提領轉入銀行帳戶時收取-按次50元。

## 2024年海外獎勵

### 門檻調整及地點變更說明

為激勵直銷團隊經銷商能持續挑戰-海外旅遊獎勵，並擴大參與會員人數，經董事長、總經理、紅階領袖討論決議-

2024年海外獎勵達成門檻調整如下：

1. 2024年1月至6月-原達成門檻為30,000pv調整為25,000pv，即刻生效。
2. 為保障上半年達標經銷商權益，出團獎勵金改為達成獎勵金(不管有沒有出團)：

- 達30,000pv~49,999pv，即加發5,000元。
- 達50,000pv以上，即加發10,000元。

3. 2024年7月至12月-達成門檻調整為20,000pv。
4. 海外旅遊獎勵1%發放仍以上半年、下半年，各結算乙次。
5. 出團地點原荷比盧取消，調整為符合獎金範圍地點另行公佈。

## 組織輔導競賽獎金

為提升團隊領導強化組織輔導動作，並鼓勵紫階以上經銷商參與會場、推薦、分享行為，特規劃此獎勵乙案。

組織輔導競賽獎金領取資格：

1. 紫階以上經銷商。
2. 需簽「伯慶事業組織輔導競賽專職專任、商德約法合約書」。
3. 當月小組需達3,333PV以上，且下線組織需有4位紫階以上經銷商當月小組達1,000PV，每位採計1點，基本點4點。取得獎勵資格。
4. 相關領取說明、規定請詳閱合約書內容。
5. 當月總業績達100萬PV以下-發放1%；當月總業績達100萬PV(含)以上-發放2%；當月總業績達167萬PV(含)以上-發放3%。
6. 自2024年5月1日開始實施，每月月底結算後於每季後次月15號發放。

## 伯慶月刊響應環保 已轉型為數位型月刊

心生活月刊可於官網伯慶e學院及LINE官方帳號線上閱讀，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。

為落實公司經營理念「善心·優質·環保」，心生活刊物以無紙化方式出刊，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，請至伯慶官網後，即可在上方選單「伯慶e學院」→「電子月刊」瀏覽各期刊物。

2024年起，伯慶「雙月刊」改為「季刊」發行，請經銷商夥伴知悉。

BOCHING

# 鑽石工作室加盟系統 有優點，無缺點

免加盟金

免權利金

免保證金

具國家丙級美容師證照，且擁有個人的沙龍工作室，  
不需更改任何的原有配置，即可申請加盟！



## 有連鎖加盟優點

- 1/ 成功經驗複製
- 2/ 進貨成本較低
- 3/ 服務流程統一
- 4/ 品牌信任感較強
- 5/ 資源共享

## 鑽石工作室 加盟分析



## 無連鎖加盟缺點

- 1/ 加盟金及權利金
- 2/ 限制較多
- 3/ 彈性很低
- 4/ 資訊不透明
- 5/ 違約金及保證金