



生活智慧家 冷凍保存 延續水果美味

文 / 陳映如

購買水果時，有時不小心買太多，結果吃不完，或者因保存不當，導致新鮮度下降，不但浪費食物也不環保。遇到這種情況，不妨試試

冷凍保存法，不僅能延長水果的保鮮期，還方便加工及再利用。
例如香蕉，通常買一串，放在常溫下經常因為沒吃完

而變軟爛。其實，將熟成的香蕉剝皮後，插上竹籤，用保鮮膜包好，放進冷凍庫，想吃的時候，淋上巧克力醬、焦糖等喜歡的口味，就是香蕉冰棒，既美味又方便。
此外，像鳳梨、芒果、洋瓜、奇異果、水蜜桃等水分較多

，味道濃郁的水果，可以切成一口大小的塊狀，放入保鮮盒或密封袋中冷凍保存。從冷凍庫取出後，無須退冰，直接放入果汁機打成冰沙，特別適合作為孩子的夏日甜品。
至於葡萄，放久了容易變軟並有發酵味，洗淨後，一顆顆

冷凍保存，喝水時，只須放入幾顆冷凍葡萄，既能替代冰塊，還散發淡淡的葡萄香氣，更能提升孩子喝水意願。
這些水果的冷凍保存法，不僅能有效延長保存期，減少浪費，還能讓我們輕鬆享受健康又美味的食物。



學理財先認識自己

文 / 許梅淑 (前外商銀行副總裁、元大金控交易室主管) 圖 / 達志影像

投資，是為了讓未來生活有更多選擇。但在做任何決定前，最重要的步驟不是挑選股票、基金或保險，而是先問自己：「我是怎樣的投資人？」就像挑鞋子一樣，合不合腳比樣式更重要。投資適不適合自己，比報酬率更關鍵。了解「投資屬性」，才能走得穩，走得遠。

投資關鍵了解自己

投資屬性就是「認識自己的能力」，包含對風險的接受程度，願意投入資金的時間長短，現在的財務狀況，投資的目的與動機，對市場的理解程度。越認識自己，越知道用什麼策略和工具。
舉個例子來說，二〇二五

年四月，因美國總統川普宣布新一輪關稅政策，臺灣股市幾天內大跌，有人驚慌拋售，有人則冷靜加碼，認為是撿便宜的機會。面對同樣的市場，有不同的反應，這就是屬性的差異。反應沒有對錯，關鍵在於自己能承擔多少風險。如果超過心理可以承受範圍，就容易導致衝動、失誤。
當你進入銀行或投資機構，常被要求填寫KYC問卷 (Know Your Customer)。它會問你：「想投資多久？」「能承受的最大虧損？」



「對商品的熟悉程度？」這些不是多餘的手續，而是幫助你釐清目標與風險承受度，避免選錯工具，讓投資變得難受。
或許有人會問：「孩子須認識風險嗎？」很多人以為「學理財」是學怎麼賺錢、存錢，其實，更重要的是學思考——「我的這個選擇，有什麼後果

？我承擔得起嗎？」這就是投資屬性的根本。
從小培養風險意識

以下是在生活中，可以幫助孩子建立風險意識的方法。

- 讓孩子做小決定，並和他討論結果。
 - 把新聞變成學習機會
- 當股市大跌時，可以問孩子：「如果你是投資人，你會怎麼做？」孩子的反應，就是他風險感受的起點。
- 討論大人之間的不同想法
- 例如爸爸想加碼投資，但媽媽選擇保守。孩子會發現原來每個人有不同看法，重點不是對錯，而是理解選擇時的思考面向。
- 這些是孩子練習評估、選擇

引導孩子：「你覺得值得嗎？下次還會這樣做嗎？」

例如讓孩子決定是否花零用錢買玩具。事後不批評，而是

引導孩子：「你覺得值得嗎？下次還會這樣做嗎？」

把新聞變成學習機會

當股市大跌時，可以問孩子

：「如果你是投資人，你會怎麼做？」孩子的反應，就是他

風險感受的起點。

討論大人之間的不同想法

例如爸爸想加碼投資，但媽

媽選擇保守。孩子會發現原來

每個人有不同看法，重點不是

對錯，而是理解選擇時的思考

面向。

與調整的機會。比起刻意教理財，生活中就有很多素材。

隨人生階段變化，屬性也會

改變。年輕時可能敢冒險，成

家後想穩健，退休前更注重保

本。同樣，孩子會從衝動變成

熟，從想要「最多」到理解「

最適合」。如果能從小讓孩子

培養這樣的思考習慣，長大後

，無論是投資金錢或面對人生

選擇將更有方向。

投資最重要的不是工具，而

是你自己。適合還是不適合，

才是決定能否走得長遠的關鍵

。不論是買股票、ETF、保

險，最重要的不是產品，而是

清楚「這適合我嗎？」

給自己最好的禮物，不是一

筆收益，而是對自我深刻的認

識：知道自己要什麼，能承擔