

健

康

〈一部曲〉

認識自己
由基因開始



覺

醒

A HEALTHY PERSON HAS A THOUSAND WISHES
A SICK PERSON HAS ONLY ONE



人生可以有 1000 個煩惱，直到你失去健康的時候，就只剩下一個了.....

CHAPTER 1

SOUL & VISION



品牌靈魂與願景

瑞迪健康集團創辦人

殷士偉



人在葡萄牙里斯本，利用旅程空檔，我整理了一下人生再次出發後的心情。

過去三十年，創辦「瑞迪廣告」定位「專業玩廣播」，我的聲音出現在無數廣告中。我始終在為別人的品牌找靈魂、說好話。然而這一次，籌備《健康覺醒》專刊，我想換個方式為自己說話，聊聊關於「認識自己」的生命旅程。

① 告別運氣式健康

人生可以有 1000 個煩惱，直到你失去健康的時候，就只剩下一個了...

再次創辦「瑞迪健康 READY HEALTH」定位在「精準顧健康」起心，源於自己 2023 年差點被按下人生停止鍵的震撼。在心臟復健期間，深刻感受到健康不能靠運氣。你永遠不知明天或意外誰先到，我們常在自認人生圓滿後，才驚覺那些「未被看見疾病」早已累積。我不想成為家人負擔，渴望的不是陽壽多少，而是美好餘生品質。

② 當科學遇見美學，找回身體健康主動權

在瑞迪健康，我們結合華聯生技深耕二十年基因科學，以及品牌長馮宇精心設計、象徵生命起程的「生命之輪」。這不只是健康科技產品，而是一場自我健康探索啟蒙：

- 認識自己：透過 READY GEN 國民健康基因檢測套組，第一次真正認識自己人生使用說明書永遠不晚
- 瞭解自己：推出 READY 1 的 AI 智能 APP，專屬個人健康管家，整合你所有健康數據還會說人話
- 照顧自己：將健康管理從「偶爾檢測」轉化為「每日行動」，是你一輩子專屬個人化健康行動方案具體建議與陪伴
- 我們將致力建立亞太華人基因庫，擁有華人數據常模，相較歐美標準，我們的建議將具備更高適用性

③ 健康覺醒，是為了創造美好生活品質

「先知道，再行動」是我們的口號，但行動終點是什麼？推動「健康覺醒」，是為了「創造美好生活品質」，並與所愛的人共享更多美好時光，而非追求長生不老。這一次，我要為自己、為家人、為親朋好友、為素未謀面眾人而做，我要邀請所有人跟我們一起從認識自己基因開始，開啟這場改變自己生命的健康覺醒運動。

請從 READY GEN 開始
一輩子的健康事交給 READY 1
瑞迪健康精準顧健康

殷士偉 筆於葡萄牙里斯本 2026年4月15日

瑞迪健康集團品牌長・IF OFFICE 創辦人

馮宇



以「人」出發的「生命之輪」

瑞迪健康相信健康是「認識自己、瞭解自己、照顧自己」的自我覺醒，致力打造陪伴日常的生活健康夥伴。品牌標誌的意象，我們稱為「生命之輪 (Wheel of Life)」，以鸚鵡螺旋渦結構為核心，透過完美比例展現自然秩序與生命律動。外圍的 23 道綠色光芒，對應人類 23 對染色體，是構成生命的基礎密碼，也是最初的生命藍圖。光芒自中心向外放射，寓意健康從基因啟程、綿延再生。理性的基因資訊，轉化成有節奏感的動態張力，直覺感受與自身的共鳴。

標準字「READY HEALTH」採用幾何感的現代字型，字母「R」特別做出切割處理，強化品牌辨識度。中文「瑞迪健康」方正穩重，「迪」的辵字旁加入「人」的造型，在理性骨架中，保留了從「人」出發的人文溫度。而色彩上，我們定義了專屬的「Ready Green」，代表生命活力與科技感的結合。搭配大地棕、溫暖粉、中性灰.....等九種輔助色系，為科學分析注入日常生活

的溫度。這套品牌識別已完整延伸至企業核心產品，形成視覺與體驗一致的品牌語言。

「READY GEN」國民健康基因檢測套組包裝，以白色為主調，銀色鸚鵡螺旋條搭配局部光處理，呈現低調精緻的光影層次。打開盒蓋，森林綠內襯以等高線紋路為底，採集刷、試管與上市紀念禮各有專屬色塊與編號，開箱體驗兼具科學秩序與禮品儀式感。

「READY 1」健康管理 App 則規劃柔和的中性色介面，貼近日常生活的輕鬆節奏，降低使用者查看時的心理壓力。插畫採線條簡潔圓潤的人物風格，以各式生活情境呈現健康面向，傳遞「健康是生活的一部分」的品牌態度。

從實體包裝、數位介面到企業文宣，這套視覺系統保持高度的一致性與辨識力。也是品牌堅持的承諾：READY for Better。瑞迪健康，陪你從基因出發，找回屬於自己的健康節奏。



瑞迪健康
READY HEALTH



華聯生物科技・華聯基因董事長

楊桂華



健康覺醒：從基因藍圖出發，擁抱最懂您的日常生活。

在精準健康意識抬頭的今天，我們正經歷一場深刻的「健康覺醒」。

過去，大眾往往在身體發出警訊後才尋求醫療支援，或是在五花八門的營養與健康資訊

關於華聯基因：

華聯基因為華聯生技集團子公司。華聯生技深耕台灣二十年，作為亞洲唯一高密度基因晶片的研發原廠，我們始終扮演著精準檢測的科學後盾。這二十年來，華聯不僅累積了超過 376 篇國際研究文獻的支持，更致力於將深奧的基因科學轉化為穩定、可靠的檢測技術。我們深信，高端的生物技術不應只存在於實驗室，而應該成為每個人都能輕鬆掌握的生活智慧。

中盲目嘗試；然而，真正的健康主導權，其實就藏在我們與生俱來的基因藍圖裡。

為了讓基因科學真正走入您的日常，華聯基因與瑞迪健康攜手合作，將深度基因解密與 AI 科技完美整合。我們希望透過 **READY 1** 這項產品，讓基因檢測不再是遙不可及的高科技名詞，而是轉化為您手機裡最貼心的「個人專屬健康使用說明書」。

READY 1 的誕生，是為了回答那些我們在日常生活中最細微的疑惑。例如，為什麼同樣是喝一杯拿鐵，您的同事能神清氣爽地工作，您卻可能感到心悸或半夜難眠？又或者，儘管我們努力維持均衡飲食，身體卻可能因為天生的代謝特質，對葉酸、鋅或鉻等特定營養素有更高的需求，導致一般的補充方式總是趕不上消耗的速度？

透過這份專屬的基因報告，您將發現這並非意志力問題，而是基因與生俱來的「原廠設定」。結合世登健康的 AI 個人化健康管家，這些複雜的數據將變成具體的行動指引——從每日的飲食建議、精準的營養補充，到根據生理變化的健康提醒，這一切都將真真實實地融入您的日常生活。

基因決定了我們的起點，但生活方式決定了我們的健康品質。

透過 **READY 1**，我們實踐真正的「健康覺醒」：不是盲目跟風，而是透過精準的基因視角重新認識自己。當基因數據轉化為每日的關懷時，健康管理就不再是一項負擔，而是一種從容的生活風格。

台灣精準預防醫學學會理事長

張家銘



精準健康的時代來了：不是等生病，而是提早看懂身體在走的方向。

這幾年在門診，我越來越清楚感受到一件事——醫療正在改變，而且是被科技推著往前走。過去我們看到的，多半是症狀，是幾個抽血數字；但現在，隨著人工智慧（AI）與多體學（multi-omics）的進步，我們可以往更深一層看，看到基因表現、代謝運作、發炎變化，甚至身體每天細微的波動。

也因此，醫療的思維正在轉向。以前是「有問題再處理」，現在更重要的是：在還沒生病之前，就先看懂身體正在往哪個方向變化。當這些分子訊號被整合起來，其實就像幫每個人畫出一張健康導航地圖。

我常跟大家說，身體不是突然壞掉，而是一路走到這裡。這條路，是由分子背景、身體反應，以及時間累積慢慢交織出來的。一開始可能只是小小的不平衡，但如果長期沒有調整，就會變成慢性發炎、代謝異常，最後才形成疾病。

而且每個人的起點都不同。有人代謝穩，有人容易發炎，有人壓力一來就失眠，這些都來自個人的分子體質。所以健康沒有標準答案，只有適合您的答案。

「精準健康」，就是用系統的方式，把這些看清楚。

我們不只看單一數字，而是整體去理解：您的體質是什麼、誘發因子在哪裡、身體已經出現哪些反應，接下來可能會走向哪裡，最後再做出精準調整。而這些調整，不是盲目補充，而是校準。透過抽血、腸道菌、營養與基因等檢測，把身體的狀態拼湊出來，才能真正回答一個問題：您的身體，現在發生了什麼事。

精準健康的時代，最大的不同是，我們不再被動等待疾病，而是可以提早看見軌道，慢慢把方向調回來。健康，不是命運，而是一條可以被理解、也可以被改變的路。

精準健康的時代，最大的不同是，我們不再被動等待疾病，而是可以提早看見軌道，慢慢把方向調回來。

編輯顧問群

透過精準掌握天生的 20% 基因資訊，能產生強大的槓桿效應，去驅動並優化那影響深遠的 50% 後天行為及生活型態。

從公共衛生的角度來看，人的健康並非單一因素決定，而是多重條件交互作用的結果。

早在1974年，加拿大提出的Lalonde Report 即指出，影響健康的關鍵包括「生活型態、生物與基因、環境，以及醫療體系」。其中，生活型態被認為是最具影響力的因素，超過了醫療服務，強調從醫療為中心轉化為健康為中心。世界衛生組織（WHO）藉以發展為「健康的社會決定因素」，強調個人行為背後往往受到社會、經濟與環境條件的影響。雖然 WHO 並沒有提出一個固定比例，但在政策與公共衛生溝通中，常見的健康決定因素占比約為：生活型態（Lifestyle / Behavior）40-50%、基因與生物因素（Genetics / Biology）20-30%、環境（Environment，包括社會與物理環境）20%、醫療照護（Healthcare / Medical services）10-15%，在這樣的架構下，健康行為的重要性不言而喻。

提到健康行為，就需要再說明，影響國人死亡因素最重要的、即非傳染性疾病（Noncommunicable diseases；NCDs），

一般也稱為慢性病，致病原因包括遺傳、生理、環境和行為因素，而其中行為危險因子會增加非傳染性疾病的風險，包括：菸草使用、有害使用酒精、不健康飲食以及缺乏身體活動。這些非傳染性疾病(包括心血管疾病、癌症、慢性呼吸系統疾病以及糖尿病)佔國人死亡人數約 6-7 成。

無論是規律運動、均衡飲食、避免菸酒，或是定期健康檢查，這些日常選擇都長期累積，形塑個人的健康軌跡。相較於疾病發生後的醫療處置，前端的行為改變不僅更具成本效益，也更能全面提升個人及族群整體健康。然而，僅僅呼籲個人自律往往效果有限，如何設計制度與誘因，使健康選擇變得更容易，成為現代公共政策的重要課題。

近年基因研究快速進展，為健康促進提供了新的契機。透過基因檢測與精準健康，人們得以更早掌握自身的疾病風險，例如某些癌症或慢性病的遺傳傾向。這些資訊若能妥善運用，不應只是增加焦慮，而是轉化為促進健康行為的動力。例如，當個人瞭解自身對代謝疾病具有較高風險時，可能更有動機調整飲食與運動習慣。同時，醫療體系亦可結合這些資料，提供更個人化的預防建議與追蹤機制。

在呼應1974年加拿大衛生部長 Marc Lalonde的健康論點，應以「人」為中心，整合基因、醫療與環境等多重決定因素，形成支持健康行為的整體系統。將「最具影響力的生活型態」與「日益精準的科學工具」相結合，才能真正從源頭促進健康，並降低疾病負擔，邁向以預防為核心的健康社會。

EXPERT ENDORSEMENTS



醫界與學者證言

（依姓氏筆畫排序）

01 王偉 減重專科醫師

從臨床醫學視角看，肥胖並非單純意志力缺失，而是物種演化留下的「節儉基因」與現代環境衝突所致。這套基因在遠古時代曾是生存保障，現卻成為導致慢性發炎與代謝病灶的「枷鎖」。單靠極端節食易觸發身體保護機制，造成肌肉流失與惡性復胖。精準減重應跳脫「少吃」的框架，轉向慢性病管理：透過阻力訓練優化身體組成增加肌肉質量，或針對高風險族群（如 BMI > 30）介入專業醫療或手術，以科學手段打破代謝鎖定。唯有正視肥胖的基因學本質並輔以精準干預，才能有效扭轉本能慣性，打破基因枷鎖，達成長效的健康覺醒。



02 林晏名 健康管理顧問

在健康覺醒的時代，醫療已從「治病」轉向「預防」。透過健康基因檢測，我們得以瞭解個體在代謝、慢性病風險及藥物反應上的先天差異，進而制定更精準的健康管理策略。這不僅有助於提早介入、延緩疾病發生，也為「減藥計畫」提供科學依據。身為藥師與健康管理顧問，我們可依基因資訊評估用藥必要性與劑量調整，降低過度醫療與藥物副作用風險。當個人開始理解自身體質與風險，便能主動調整生活型態，從飲食、運動到壓力管理，真正落實以人為本的預防醫學。健康覺醒，不只是資訊的取得，更是行動的開始。基因檢測與減藥策略的結合，正是邁向精準健康的重要一步。



03 徐振傑 產科醫師

在鏡頭下捕捉極光時，我體會到最關鍵的細節往往藏在肉眼看不見的頻率中。臨床醫學也是如此，每位女性的代謝特質與營養需求不盡相同，過去的遺憾常在於「看不見」——看不見隱而未現的先天傾向，只能在問題發生後尋求解答。現在科技給了我們一個機會，去閱讀這份原本隱形的體質地圖。對我而言，這種「先知道」並非冰冷的醫療診斷，而是一種對生命的掌握。瞭解自己的風險特質，是為了在日常生活中，更精準地調整飲食與作息，與身體溫柔共處。這份資訊不應帶來焦慮，而是守護隱私的提點。當我們學會解讀身體信號，就能在人生冒險中多一分從容，主動照看每個階段的健康。



04 陳俊榮 保健營養學教授

基因檢測技術為精準營養發展奠定關鍵基礎。透過解析個體在代謝途徑、發炎反應及營養素利用相關基因之多型性差異，可進一步建立具體且可操作的個人化飲食介入策略，進而達到降低慢性疾病風險之目標。然而，現階段多數基因與營養交互作用之證據仍以關聯性研究為主，其因果關係與臨床效益尚待更多大規模、長期且具嚴謹設計之介入試驗加以驗證。此外，基因檢測結果之解讀應整合生活型態、腸道微生物相及環境暴露等多重因子，以提升預測準確性與實務應用價值，期待真正實現精準營養於疾病預防之臨床轉譯。



05 陳柏方 資深營養師

身為橫跨臨床與保健市場的營養師，我一直看見同一件事：臨床的問題，和市場的答案，中間有一條沒人填補的鴻溝。同樣的飲食建議，有人效果顯著，有人完全無感。同樣的保健配方，有人受益，有人白花钱。問題不在產品，不在建議——在於「個人差異」這件事，長期被忽略。基因檢測，讓這條鴻溝終於有機會被填補。對消費者或健康從業者而言，它能把你從「感覺哪裡不對」，帶到「我清楚知道自己需要什麼」。對健康品牌主而言，這更是市場升級的契機——當產品建議有基因數據作為依據，給的不只是保健方案，而是真正有底氣的精準解方。精準健康，讓每個人值得被看見。



06 莊邦寧 植牙・牙周專科醫師

牙周病不僅是口腔的問題，更是與全身性疾病息息相關的導火線。過去我們憑經驗對抗疾病，如今我們用數據守護健康。透過「基因檢測」，我們能提早預判免疫基因型，針對易感體質，在齒槽骨發生「土石流」危機前先行介入。接著利用「菌叢分析」掌握病人口內強勢菌種，利用顯微鏡輔助雷射高效清除病灶、喚醒組織再生，大幅降低開刀機率。我始終相信，最好的治療是「精準預防」，結合「基因數據」與「雷射微創」，我們不再只是修補牙齒，而是在第一線守護您的全身健康。



07 曾耀緯 醫學科學博士

多數人對健康的關注，往往始於診間而非日常。這樣的被動心態，導致許多人常常等到症狀明顯才就醫，病程往往已進入中晚期。基因科學的進步，正在改變這道困局。每個人與生俱來的基因藍圖，決定了對特定疾病的易感程度與治療反應。「精準醫學」正是以此為核心，依據個人基因結果制定最適切的個人化醫療方針，取代過去的公式思維。「精準健康」則更進一步，將個人化延伸至預防與日常。透過基因檢測與健康數據的整合分析，在疾病成形之前及早識別風險，提前預防，實現真正的主動式健康管理。瞭解自己的基因，是讀懂身體的第一步。健康覺醒，從認識自己開始。



08 蔡瑞鵬 心臟血管內科醫師

心臟疾病連年高居國人十大死因第二名，單在 2024 年全台就有超過 2.3 萬人因此離世。急性心肌梗塞如同「產婦破水」般急迫，心肌壞死不可逆，每一分鐘的猶豫都是沉重代價。要縮短這份遺憾，除了醫護的快狠準，更需要大眾對自身風險的「先知道」。透過對基因體質的初步認識，我們能提早預見隱藏的心血管危機。這份瞭解並非為了製造恐慌，而是期待能轉化為改變生活習慣的動力——讓高風險族群更主動地戒菸、控壓與調整飲食。當未知的風險變為清晰的導航，我們就能精準守護健康，減少因認知差距造成的遲疑，為生命爭取最從容的緩衝空間。



透過基因檢測與健康數據的整合分析，在疾病成形之前及早識別風險，提前預防，實現真正的主動式健康管理。

HEALTH AWAKENING



健康覺醒的跨界視角

01 鄭大宇

康和證券集團董事長



以前我們常聽到要發展最好最新的藥物來進行疾病治療，但我始終相信「預防勝於治療」，在日常生活中，透過健康飲食與各項運動強化身心，在預防醫學上可以透過基因檢測、健康 AI 大數據分析等方式，瞭解基因與疾病風險的關聯性，改變可能罹病的發生機率，達到從被動醫療到主動預防。

這就是我認為的先天基因雖然無法改變，但可以透過瑞迪健康之 NGS 次世代定序之基因檢測分析，只要簡單的口腔採檢，就可以讓基因數據建構個人新健康生活，期能使後天改變先天，瑞迪健康的起點，是大家健康的起點，從基因檢測開始，做好精準的健康管理。

02 張瀛珠

甲山林廣告董事長



專情建築的愛山林建設，數十年經驗，砥礪出先知先覺的專業，精工打造的作品，再再博得客戶的青睞。

能預知未來，就能從容以待，為成功根植精準基石，就像生命應從被動就醫，轉而「掌握人生主動權」，透視自身的「基因」，提前預見潛在風險，由內而外地構築一道健康的防護牆。為了給家人更長久的陪伴，也為了給自己一份優雅優裕的未來，讓我們一起讓健康覺醒，守護家中那道永恆溫暖的光。

03 陳德仁

欣臨集團總經理



身為企業經營者，我們深知員工的身心健康是企業永續發展的基石。我認為「健康基因檢測」不僅是科技進步的證明，更是一種前瞻的健康管理思維。

推動健康基因檢測的價值，在於將「預防勝於治療」從口號轉化為科學實踐。透過基因數據提前掌握風險，能讓個人重拾健康主權，更為企業注入更強的韌性與生產力。邀請各界菁英夥伴們一同響應健康覺醒運動，守護我們最珍貴的資產-健康。

04 陳瑪蓮

寶島鐘錶總經理



從一枚機芯到一只完整時計，寶島鐘錶從街邊門市拓展至百貨名店，七十年來淬鍊出對時間與工藝的深刻理解。我們始終相信，一只腕錶之所以能歷久彌新，不僅源於精密製作，更仰賴細緻而持續的檢測與養護；人的健康，亦是如此。

健康基因檢測，如同為身體進行一次深層校時與精準檢修，在問題尚未顯現之前，預見潛在風險，從容調整生活節奏與選擇。這不僅是醫學的進展，更是一種對自我與未來的優雅掌握。時間或許無法回溯，但我們可以以更從容的姿態面對未來。當健康被悉心照護，每一段陪伴都更顯珍貴，讓人生在流轉之中，依然穩定而悠遠。

05 盧炳勳

台北市廣告代理商商業同業公會理事長



「棒球不是靠個人英雄，廣告與健康亦然。」身為廣告人，我們習慣在科技與品牌間擔任轉譯者，而「健康覺醒」就是一場對生命數據的重新轉譯。在充滿變數的創意戰場上，穩固的身體機能是打出強棒的唯一基石。

基因是與生俱來的規則，這 20% 的驅動因子構成了初始佈陣；但剩下的 50% 則取決於行為決定，考驗著我們如何調度戰術。透過精準檢測，健康管理從被動治療轉為主動實驗。我們不再是盲目摸索，而是能更有策略地佈局體能與壓力管理。這份覺醒，是為了讓我們在追求創意的同時，也能精準掌控生命主場，打一場更有耐力的長期好球。

預防勝於治療。

透視自身的「基因」，提前預見潛在風險。

基因是每個人最底層的原始數據，決定了 20% 的先天特質。

後天 80% 的努力中，把每一分精力都花在對的地方。

06 王冠翔
台灣數位媒體應用
暨行銷協會



在數位行銷領域，數據是決策的核心；而在馬拉松的賽道上，數據則是配速的指引。跑過世界六大馬後我體悟到，人生就像一場長跑，若想維持高效的工作動能與正能量，關鍵不在於瞬間的爆發，而在於對自身能量的精準管理。

基因是每個人最底層的原始數據，決定了約 20% 的先天特質。對我而言，「健康覺醒」並非盲目地挑戰極限，而是透過科學檢測，認清身體現狀後再選擇合適的「運動菜單」。當我們能從基因層級理解自己的代謝與耐力，就能在繁忙的職場與生活中，更游刃有餘地切換最適模式。瞭解這份先天的設定，是為了在後天 80% 的努力中，把每一分精力都花在對的地方。

07 鄭協民
聲活數位科技總經理



聲活數位科技深耕媒體與廣告代理多年，深知要為上千種商品打造行銷方案，均必須先精準診斷出品牌「體質」，方能對症下藥。品牌如此，生命更必須如此。

公司這次主動安排了全體同仁參與自己的第一次、也是一生一次的基因檢測，讓彼此從掌握自己的身體數據開始，學會為個人的健康負責，才能為家人與客戶提供更有本底的守護與服務。透過基因科技，讓我們在疾病顯現前掌握先機，不僅是行銷要追求精準，生命更該追求一步到位的守護。

08 田定豐
初心苑創辦人



從基因微觀處，覺醒治未病的生命主權。身為自然醫學與靈性導師，我常說「病」從來不是一天造成的，它是能量在日積月累中失衡的結果。《黃帝內經》所提倡的「治未病」，正是最高層次的身心守護。而現代「基因檢測」就像是一份生而為人的初始設計圖，讓我們能從最微觀的源頭，讀懂身體的潛在語言。透過這份數據，我們不再是被動地等待病徵顯現，而是能提早預見風險、精準調整生活節奏與能量頻率。這不僅是預防醫學的實踐，更是一種對生命主權的優雅掌握。當我們在基因處提前覺醒，就能讓身心始終定在最安定的頻率上，活出靈魂最自在的光彩。

09 林采逸
健美比基尼選手
體態管理教練



以教練的角度來看，我認為基因檢測能讓訓練這件事更精準，也更貼近個體差異。透過瞭解每個人在肌力、耐力與恢復上的特性，可以更清楚自己的強項與相對弱點，同時也有助於提前評估訓練風險、降低受傷機率。

在課表安排上，也能更有效率地做出調整，幫助縮短達到目標的時間。對教練來說，這也是一種更安全、更科學的輔助工具。未來在體適能與訓練領域中的應用，會讓人非常期待。

10 周美豫
導演・周子娛樂創辦人



在經紀人的世界裡，每位藝人都是一份獨一無二的原稿，我的工作就是讀懂特質，並在漫長的演藝長跑中，協助他們維持最佳狀態。這與「健康覺醒」不謀而合：基因是與生俱來的劇本，決定了我們初始的體質；但要如何將這份特質發揮到極致，則取決於我們對身體的經營與對待方式。在這個高壓且變化的產業，健康管理不該盲目跟風，而是要先學會「識人」。透過精準的基因數據，能更科學地理解身體的先天設定，進而有策略地調整生活與工作節奏。覺醒意味不再隨波逐流，而是依循個人的生命說明書，做出適合的選擇，才能在演藝或生活的主場，創造出具備長期續航力的精彩作品。

SUCCESS STORIES



實踐者故事



古金諳 / 20年數位媒體及媒體代理商經驗

我加入瑞迪健康是希望運用科技力量讓健康管理更方便。我自認掌控力很好。直到看到「基因報告」與「健檢紅字」，才發現我對這具用了半輩子的身體，比車主手冊還陌生。對我來說，基因是身體說明書。以前脖子痠、手麻，總覺得是老了，現在「覺醒」才發現，原來我天生修復神經的效率就比人慢。做完基因檢測後，現在點餐，我看到的是「功能」。選豬肉是為了補 B1，吃鯖魚是為了幫神經灌點好油。我不再是聽說什麼好就吃，而是知道這口下去，是在救火還是放火。做完檢測沒覺得自己「壞掉」，反而有種「原來如此」的解脫。

01

陳昌民 / 15年財務及會計經驗

資深財務會計背景，讓我養成凡事看證據、找邏輯的習慣。加入瑞迪健康後，我意識到若不瞭解身體，過去追求的掌控感只是錯覺。這是我首次做基因檢測，透過 App 查看報告，才迎來真正的「健康覺醒」。原來我天生澱粉與油脂代謝較弱，難怪拚命運動卻效果有限。有趣的是，報告證實我黑色素沉澱極強，解釋了為何從小一曬就黑（變黑倒也瀟灑）。這些資訊讓我不再盲目養生，能以更理性的態度與身體相處。
READY GEN 五月上市，推薦大家參與，瞭解自己的先天地圖。



02



陳聖方 / 25年醫檢生醫領域經驗

我畢業於台大分子醫學所，過去在醫學中心擔任醫檢師，職涯橫跨醫檢、生物晶片研製、基因諮詢、精準健康平台開發，曾在永齡基金會與鴻海推動大型精準健康計畫。加入瑞迪，是希望將多年的醫檢及生技經驗實踐，照護更多人的健康。相信基因檢測能成為認識自己、照顧自己、健康覺醒的重要起點。當我自己做完基因檢測，那種新奇、重新認識自己的感受，更讓我確信這份工作的價值。未來，希望能讓更多人找到屬於自己的健康，讓瑞迪的服務成為每個人的健康力量。

03

張頌坪 / 20年整合行銷經驗

廣告界多年的經驗，讓我深知行銷策略穩健的重要。加入瑞迪集團，正是看重團隊在整合行銷渠道與預算分配上，那份踏實且專業的態度。日前我親身體驗了基因檢測，報告結果帶來不少啟發。從瞭解自身的「基因」特質中，我對個人的優劣勢有了更客觀的認識。這份體會讓我反思：在為客戶進行目標受眾分析時，若能如同解讀科學數據般嚴謹，必能更貼近市場的真實需求。我們常從案例分享中汲取經驗；未來，期許能以更細膩的視角，設立精準的成功追蹤指標，與客戶穩步前行。



04



郭庭光 / 15年資訊系統經驗

加入瑞迪集團，是因為我在長期與數據與系統打交道的過程中，深刻體會到「數據能解決問題」，而健康其實也不例外。瑞迪從「基因」出發，讓健康不再只是感覺，而是可以被理解與預測，這也讓我開始真正思考自己的身體狀態，進入所謂的「健康覺醒」。完成檢測後，我最大的感受是從模糊變清晰，過去憑經驗做選擇，如今能依據個人基因特質調整生活與飲食，這種有依據的安心感非常強烈。也因此，我更確信加入瑞迪，不只是投入一份事業，而是參與一場讓更多人重新認識自己的健康革命。

05

黃彥喬 / 12年保健・生技產品開發經驗

深耕保健產業多年，我擅長傾聽品牌與客戶的故事，將感性訴求轉化為專業產品。我深信，好的產品不只是資訊堆疊，更是對需求的深刻回應。加入瑞迪後，我首次聽見「自己的故事」。透過基因檢測，隱藏在遺傳代碼裡的訊息，如同一本塵封已久的身體說明書，終於被翻開。以前我為他人訂製產品，現在才體會，原來每個人天生對營養的吸收與代謝，都有獨特的旋律。這場「健康覺醒」讓我體認：聽懂基因的話，才能給予精準照顧。我希望透過 **READY GEN**，讓更多人聽見身體的故事，不再盲目跟風，用最適合的方式開啟有據可循的健康生活。



06



華聯
基因

READY GEN

國民健康基因
檢測套組

READY GEN 國民健康基因檢測是開啟自我探索的起點。科學研究指出，基因因素約佔健康決定因素 20%，後天的生活型態則佔了 50%。我們相信，透過精準掌握這天生的 20%，能產生強大的槓桿效應，去驅動並優化那影響深遠的 50% 後天行為。我們以華聯生技深耕二十年的技術為後盾，提供超過百項分析，同時涵蓋膳食敏感度、營養、運動與睡眠等全方位維度的健康議題。產品包裝以白色為主調，搭配銀色鸚鵡螺線條與局部光處理；打開盒蓋，森林綠內襯結合等高線紋路，讓採集工具與紀念禮各就各位。這份兼具科學秩序與禮品儀式感的設計，傳達了我們對生命品質的敬意。

READY GEN 採用非侵入式採檢，將數據匯入 **READY 1** App 後，複雜的遺傳密碼會轉譯成專屬的「生活使用說明書」。

秉持「先知道，再行動」的理念，我們不只提供報告，而是協助您利用已知的基因優劣勢，精準校準後天的生活習慣。透過這 20% 的關鍵線索，找回照顧身體的主動權，為美好生活品質奠定堅實基礎。

想瞭解更多
請掃描 QR Code





王君瑜 / 15年市場推廣與用戶運營經驗

十五年金融、電信、跨境電商市場推廣與用戶運營經驗，習慣快節奏、高用腦，每天只睡四到五小時，忽略長期身體健康警訊。重新選擇加入瑞迪，認同基因數據能認識自己，早日用健康方式愛自己與家人。報告呈現體質深度睡眠不佳、咖啡因敏感、高血脂、血壓都有較高風險。這喚醒我，從飲食、運動、作息改善，避免斷崖老化。檢測後，每月瘦一公斤，減重十公斤，順應身體，自然愛自己健康陪伴六歲孩子長大。也期待大家及早加入健康覺醒！

07

趙文彬 / 10年醫療行銷與商務開發經驗

擁有十年醫療行銷與商務開發經驗，我深知健康是美好生活的基石。加入瑞迪集團的初衷，就是期許能盡一己之力助人找回身心靈健康，這對我極具價值。親自體驗後，我對「基因」檢測的便利感到驚豔。報告徹底翻轉了我的飲食與作息，讓我驚覺過去的自我照顧竟充滿盲區。這次體驗開啟了我的「健康覺醒」，引領我打造更輕盈無負擔的生活型態。期待將它分享給親友夥伴，帮助大家活得健康喜樂，相信這是一份助人且榮耀神的美好工作。



08



陳惠敏 / 20年財會領域經驗

深耕財會二十多年，我深知數據決策的重要性。加入瑞迪，是希望在成熟職涯中挑戰生技產業，抱持學習心態跨出舒適圈。意外的收穫是基因檢測帶來的「健康覺醒」：它將模糊的養生概念，轉化為如財務報表般清晰、可查證的科學指標。我最大的感想是：健康管理應看「底層數據」。身為老會計，我習慣凡事看憑證，而基因正是人體最真實的「原始憑證」。這讓我從觀察者轉為對精準健康的理性認可。我期許發揮會計人的嚴謹，在瑞迪打穩根基，用務實精神落實真正有據可循的健康管理。

09



詹珮榮 / 20年跨產業整合行銷經驗

我擁有超過二十年跨產業整合行銷經驗，曾成功創建並運營三家新創公司，專注於將市場洞察轉化為具體成長策略。選擇加入瑞迪集團，是因為我看見企業不僅在做產品，而是在推動一場關於「基因」與「健康覺醒」的革新。透過科學數據，讓每個人更理解自己，進而改變生活決策，這不只是商業模式，更是一種影響世代的價值。在親自完成基因檢測後，我深刻感受到從「未知」到「掌握」的轉變。那是一種對未來健康更有方向的安心感，也讓我更堅信，這項服務能為更多人帶來真正的改變與選擇的力量。

10

徐顯玆 / 12年品牌行銷經驗

加入瑞迪是很自然的選擇。深耕食品行銷十多年，近年接觸大健康專案後，我意識到自己想走得更前面，不只停留在食品端，因此轉向更貼近健康本質的基因領域。以前我對基因的理解偏向醫療，進公司後才對「健康覺醒」真正有感。做完檢測發現，報告的高風險項目確實對應到現況（如長斑），讓我更正視身體的訊號。在營養吸收上，我也開始更有意識地選擇保健品，甚至從狀態反推缺口，例如明白貧血不只是缺鐵。這種從數據出發、回到生活的過程，非常有價值。



11



牛敬雅 / 15年人力資源管理經驗

我加入瑞迪健康，是因為看見企業不只是追求營運成長，更致力於推動「健康覺醒」的價值。透過基因科技，讓每個人能更早理解自身風險與體質，從被動醫療轉向主動預防，這樣的理念深深吸引我。實際完成基因檢測後，我更具體感受到健康可以被數據化與精準化管理，不再只是依賴模糊的生活經驗，而是有依據地做出選擇。這樣的改變，不僅影響個人，也將帶動整體社會對健康的認知升級。我期待能在瑞迪，透過制度與組織的力量，讓更多人參與這場從「基因」出發的健康覺醒行動。

12

黃婉婷 / 20年金融保險業經驗

當初加入，是看見「健康」已成為未來最重要的趨勢產業。隨著壽命延長，人們追求的其實是「健康餘命」——不只活得多久，更要活得有品質。從「基因」開始瞭解自己，等於提前拿到專屬的健康說明書。更早知道優勢與弱項，進而做到「優勢維持、弱項加強」，讓健康是可以被管理的。做完基因檢測後，透過 **READY 1** 觀察生活非常有趣。它讓我不再只是「感覺健康」，而是能更有依據地瞭解身體狀態。健康這件事不分年紀與背景，是每個人一輩子都值得面對與投資的事。



13



田宜禾 / 10年商務開發經驗

做了快十年業務，很少產品讓我真心想推薦。基因檢測是第一次，因為它能讓人提早做健康準備，且瑞迪強調長期管理、不只是做完就結束，這點我非常認同。我常跟客戶分享，「基因」就像提示卡，是提醒你哪裡該注意。當你知道後會默默調整生活，這種從「沒在管」到「開始在意」的轉變，就是健康覺醒。我自己做完檢測覺得很有趣，看報告時不是緊張，而是「終於知道了」的豁然開朗。以前模糊的認知變清楚了，知道該怎麼吃、怎麼生活，不再是亂過，而是有方向地照顧自己。

14

曾士豪 / 13年社群行銷經驗

過去十三年在數位及社群行銷領域，我習慣用數據分析市場、做出更精準的決策，也一直相信，有依據的選擇，能帶來更好的結果。這幾年在陪伴家人面對健康議題時，開始思考，是否也能用同樣方式，來理解自己的身體。基因，就像一份屬於自己的健康說明書，讓原本模糊的感受，有了可理解的方向。當你更早知道自己的體質與風險，很多選擇就不再只是嘗試，而是能更安心地調整生活與習慣。健康覺醒，是從理解開始，讓每一個選擇，都更有依據，也更接近想守護的未來。



15



READY 1 AI智能健康數據平台

READY 1 App 是「瑞迪健康」服務體系中與使用者互動的最前線，它的任務是把專業的科學數據，轉譯成每個人都能輕鬆看懂、且隨時隨地能參考的生活指南。

為了減輕查看數據時的心理壓力，App 介面特別規劃了柔和的中性色調，搭配簡潔圓潤的人物插圖，將嚴肅的健康資訊轉化為親切的生活情境，傳遞「健康就是生活」的態度。透過演算法，App 能將「**READY GEN** 國民健康基因檢測」中超過百項的遺傳特徵，轉化為獨一無二的「個人專屬使用說明書」，協助您從數據中掌握天生體質，找回照顧自己的主動權。

READY 1 同時也是一個會隨著時間成長的個人健康記憶中樞。它不僅分析當下的檢測結果，未來也朝向融入更多元的個人健康資訊與檢測服務，為您與家人建立更完整的健康大數據庫。結合內建的 AI 智能諮詢系統，App 會根據您持續累積的資料，提供即時、具體的建議。**READY 1** 讓科學數據不再只是報告，而是能陪伴您主動規劃生命品質的夥伴，讓每一天的行動都成為對未來最值得的投資。

想瞭解更多
請掃描 QR Code



瑞迪健康 READY HEALTH

瑞迪健康由資深廣播行銷人殷士偉成立，定位於「精準顧健康」，源自對生命品質的深刻省思。我們希望透過智慧科技實踐精準健康，讓每位使用者都能找回身體的主動權，強調健康是一條可以被理解與改變的路徑。

旗下的「READY GEN 國民健康基因檢測」有超過百項的健康項目分析，精準掌握個人體質，透過 **READY 1** App 的演算法與 AI 智能諮詢，將複雜數據轉化為個人專屬的「生活使用說明書」。秉持「先知道，再行動」的核心理念，瑞迪健康將科學數據變為行動建議，陪伴您從源頭認識自己、瞭解自己，進而更科學地照顧自己，創造美好生活。

亞太健康覺醒推廣協會 Asia-Pacific Health Awakening Association

本會為非營利之公益社會團體，致力於推廣精準健康與預防醫學；透過整合產學研資源促進健康覺醒，實踐「精準知健康」之核心宗旨。

協會識別以「覺醒」為核心，將「驚嘆號」轉化為品牌符號，象徵人們意識健康的重要瞬間。上方圓形象徵「人」是起點，下方圓點代表行動出發點，傳達從理解健康到採取行動的轉變。主色橘色象徵健康循環與前進張力。

未來，協會將致力於教育推廣與公衛政策對標，透過 **READY 1** 平台推廣精準健康，啟動健康管理相關人才培育計畫。同時，協會將深化跨領域合作，結合各大企業資源及通路，從社會層面推動精準健康的實踐與認同。



瑞迪健康聯盟



瑞迪廣告

瑞迪廣告 | 1996 | 教育傳播、數位行銷



READY HEALTH

瑞迪健康 | 2024 | AI智能健康數據平台



世登健康生技
SD HEALTH

世登健康生技 | 2025 | 精準健康檢測推廣



亞太健康覺醒推廣協會
Asia-Pacific Health Awakening Association

亞太健康覺醒推廣協會 | 2026 | 健康覺醒及公衛政策倡議

《健康覺醒》專刊 一部曲

● 編輯團隊

發行人 | 殷士偉

總編輯 | 黃彥喬

視覺設計 | 馮宇 / IF OFFICE

● 出品單位



READY HEALTH 瑞迪健康股份有限公司



亞太健康覺醒推廣協會
Asia-Pacific Health Awakening Association

公司統編 | 93711899

公司地址 | 臺北市信義區東興路51-1號5樓

官方LINE | @rdhealth

● 版權資訊

出版日期 | 2026 年 5 月

版權所有 | 本刊圖文版權屬瑞迪健康股份有限公司所有，未經書面授權請勿轉載或翻印。

免責聲明 | 本刊以傳播精準健康知識為核心倡議；具體醫療決策請徵詢專業醫事人員。



READY HEALTH