

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2015.09

No. 101

財經論壇

長照保險商品 築起健康防護罩

金牌服務

張家蓁 用心關懷永續經營

賀 永達榮獲

《第六屆保險卓越獎》

公益關懷及資訊應用 雙項銀質獎

《保險信望愛獎》

最佳社會責任、最佳保險專業、
最佳通訊處三項大獎

經營管理

陳林錫連 恣意人生悠悠行

呂素蓮 以饕客的心分享好味

陳操斐 贏得回頭客衷心支持

南門市場隱藏版美食 聖林媽媽小吃部

張鈴珠 患者推動成長 特殊療法成效佳

李亮瑾 譜出響亮人生



廣告

U-life 台灣優質生命協會
Taiwan U-Life Association



讓愛發光 讓生命亮起來 **愛傳承** 關懷演唱會
Taiwan U-Life Association

公益演出藝人(依筆畫順序)

ICE MAN、王瑞瑜、巴戈、方駿、白冰冰、石中玉、向娃、冰果女孩、阿忠布袋戲、狄鶯、林松義、施文彬、紀麗如、陳美鳳、陳凱倫、張瓊姿、葉歡、劉福助

2015年09月19日(六) 高雄市立社會教育館演藝廳 高雄市小港區學府路115號

● 入場時間 / 下午2:00、表演時間 / 下午2:30至4:30

● 洽詢單位 / 台灣優質生命協會 02-2541-8098
永達社會福利基金會 02-2521-2019

免費索票，座位有限，滿席為止！本演出為公益活動，請持票提早進場入座，主辦單位將視情況開放予現場民眾補位入場。

指導單位 / 文化部影視及流行音樂產業局、高雄市政府社會局

主辦單位 / U-life 台灣優質生命協會 永達社會福利基金會 社團法人高雄市原住民公共事務關懷協會、高雄市立社會教育館、高雄市小港區公所

贊助單位 / 財信保險經紀人 台灣電力公司

協辦單位 / Garrefour 國家婦女教育基金會 高雄市議員俄部.殷艾 快樂聯播網



吳淑滿 業務區經理



陳小瑩 業務區經理



林玟伶 業務區經理

P.20

長照保險商品築起健康防護罩

特輯企劃 財經論壇

「長照服務法」順利通過，讓長照保險商品再度成為討論焦點。藉由永達保經吳淑滿、陳小瑩、林玟伶業務區經理的專業分析，透過保單規劃，打造老年健康防火牆。

RICH Wealth

財 富管理學苑

- 03 好身材 勤運動 心情佳 健康鐵三角
- 04 二〇一五保險信望愛 永達保經榮獲三項大獎
「最佳通訊處」首次參選即獲獎
- 06 永達保經榮獲 第六屆保險卓越獎
公益關懷及資訊應用雙肯定
- 08 張家蓁 用心關懷永續經營
- 12 財經補給站



RICH Life

身 心管理學苑

- 14 李亮瑾 譜出響亮人生
- 28 陳林錫連 恣意人生悠悠行
- 32 陳操斐 贏得回頭客衷心支持
- 38 休閒便利貼
- 48 書訊 & 99 期贈書得獎名單



RICH Health

健 康管理學苑

- 30 呂素蓮 以饕客的心分享好味
- 34 南門市場隱藏版美食——聖林媽媽小吃部
- 36 張鈴珠 患者推動成長 特殊療法成效佳
- 40 風和日麗 秋饗野餐趣
- 44 拒當肝苦人 中醫教你保肝訣竅



RICH Love

人 生管理學苑

- 07 永達邁入 15 年回饋保戶徵文活動好文分享
- 10 咱台灣人的真情好歌 台北愛傳承關懷演唱會
- 13 關懷塵爆受傷保戶
永達保經致贈慰問金
- 17 蛤蜊湯的滋味
- 18 永達人 愛付出樂分享





Editor's Note

編輯手記

中產階層過半憂退休準備不足



AVV友邦人壽公布「二〇一五年台灣中產階層的願望與夢想調查」報告發現，台灣中產階層以「健康」為人生首要目標，並對「醫療保健」開支感到憂慮，自認需要超過新台幣二八五〇萬元的總資產，才算達到財務安全感，才可安享退休生活，約新台幣五千萬元的總資產才稱得上富裕，不過，有五分之一的人擔心無法擁有足夠的退休儲蓄。

根據調查結果顯示，在生活品質部分，約八成的受訪者對生活感到滿意，但成功感偏低，僅三九%自認已達成境界。在退休生活部分，有七五%台灣中產階層表示想要退休，但半數以上擔心無法擁有足夠的退休儲蓄，四五%表示想退休的受訪者指出，當他們達到某些存款額度即會安排退休。而台灣中產階層認為約新台幣二八〇萬元才可安享退休生活，同時，平均每月儲蓄新台幣二萬二一七元做退休之用，而且有近七成的台灣中產階層最偏好的退休儲蓄方法是投資退休儲蓄專戶。不論如何，規劃退休生活不嫌晚，以保障、保本、增值兼顧的增額終身壽險，協助個人實現對美好生活的渴望。

誰說聚餐一定在餐廳？本期「生活美學」單元，以「秋饗野趣」為主題，將聚餐場所拉到戶外，親自準備美味料理，也有另類趣味。可以不用人擠人、無

須排隊、不被限時，在涼爽溫和的秋日時節，快樂地與親朋好友一同享受野餐的樂趣。

面對可能無聲無息來襲的肝病，除了定時健康檢查之外，日常生活的調養也非常重要。雖然大家總說肝臟是沉默的器官，但就中醫理論來說，肝病是有跡可循的，只要平時能多加關注自己的身體狀況，搭配健康檢查及日常調理，就能夠防患於未然。本期「健康養身」單元，特別請中華民國中醫肝病醫學會理事長黃建榮醫師分享調養肝臟的訣竅，教大家從疾病之始做起，拒當肝苦人！

在保險業素有「保險界奧斯卡獎」美譽的保險信望愛獎，永達保經五度蟬連「最佳社會責任獎」，並於「最佳保險專業獎」以大數據之教育訓練系統獲得評審青睞；此外，首次報名參加「最佳通訊處」獎項，則由韓孫珍華副總率領的珍華通訊處及陳月碧協理率領的月碧通訊處，以優異的組織發展及優於同業的高繼續率獲得評審高度讚許。而「第六屆保險卓越獎」得獎名單中，永達保險經紀人囊括公益關懷卓越獎、資訊應用卓越獎兩項大獎。永達保經十四年來勤勉不懈，以保險專業、誠信、執著與善心持續回饋社會，於各獎項上的卓越表現稱霸保經業，將此榮耀，與客戶讀者分享。

RICH 達人

2015年9月號 第101期

發行人：吳文永

編輯顧問：黃素英／林明堂／葉明達

李麗英／羅大海／洪秀珍／葉明全

總經理：陳慶鴻

總編輯：姚振昌

副總編輯：賴依萱

主編：羅怡如

文字編輯：洪詩茵

美術設計：楊樹山、余秀萍

行政專員：陳建宏

發行所：永達保險經紀人股份有限公司

地址：台北市中山區中山北路2段79號5樓

電話：02-2521-2019

傳真：02-2521-4047

網址：www.everprobks.com.tw

印刷：龍祥印刷股份有限公司

中華郵政台北雜字第1185號執照

登記為雜誌交寄



本雜誌採用環保大豆油墨印刷

RICH 達人 永達客戶專屬

若您不希望收到本刊物
或是地址有變更及對
於我們的內容有任何建
議，請以0800-518-088
或下列方式通知我們。



- ◆電話：02-2521-2019 # 303 余小姐
- ◆傳真：02-2521-4047
- ◆信箱：admin@mail.everprobks.com.tw

版權所有：本刊圖文未經本公司同意 不得轉載
封面人物 / 李亮瑾
封面攝影 / 楊樹山

好身材 勤運動 心情佳 健康鐵三角

心態積極、意志力強，再加上檢視調整策略，三效加乘，要成功減重非難事。

文／羅怡如 攝影／楊樹山

—— 個訴求燃燒體脂肪的飲料廣告，有這樣一句廣告詞：「一個男人，

連自己的體脂肪都控制不了，還談什麼掌握人生。」注重個人儀容的永達保經董事長吳文永，前陣子，發現一位律師友人瘦身成功，於是督促自己，朝標準體重邁進。除跑步運動，更從控制飲食著手，兩個月就少掉七公斤。對他來說，「積極」、「意志力」與「調整」三大要素，就是控制體重的關鍵。

減重驅動力——積極堅持

吳董事長的減重祕訣在於減少卡路里攝取，早餐吃水果，午、晚兩餐擇一餐選擇即食燕麥片搭配杯湯（不要挑選濃湯），另一餐則可正常進食，可挑選卡路里較低的食物。吳董事長說：「要讓餐點吃起來可口，才會有意願堅持下去。選擇杯湯搭配燕麥片，是因為像吃鹹粥一般，嘗起來滋味不錯，同時兼顧飽足感。當你

覺得肚子有被蟲咬的感覺，表示脂肪燃燒，就有減重效果。至於正常進食的那一餐，餐後不要喝湯，尤其是湯品多經高湯熬煮，會愈喝愈胖。」

他也透露如果真的餓得受不了，可以吃顆蘋果，多吃生鮮蔬果，也是很健康的選項。減重的過程中，或多或少都會有些不方便，這好比規劃退休理財，「最好選擇半強迫性的理財商品，逼迫自己不斷地繳款」，只有堅持且態度積極，才能坐享成功的果實。

目標達陣訣竅——檢視調整

這一套減重哲學，也像事業經營。設定目標後，就應該以毅力去貫徹它。吳文永表示，減重初期，見到體重機上的數字

一路下降會很有成就感，到了十公斤之後，就是一個關卡，可能會停留一段時間。還是要一本初衷，並思考是否需要調整飲食內容、進食時間，透過餐飲紀錄表及體重曲線圖，落實減重管理，走出瓶頸期。達到目標後，還是不能鬆懈，可以透過展現成效、讓自己感到驕傲，來維持標準體重。

重視身材保養，持續運動及保持好心情，是吳董事長的養生祕訣。他認為，運動保有健康，而好心情讓自己不隨情緒起伏，才能維持身心平衡。不論事業、健康，他秉持著相同的堅持與毅力，從他每天慢跑六公里可以窺見，身為一個企業領航者，身體健康與事業成功相輔相成，透過完善的規劃和正確的生活態度，勾勒出一套屬於自己的養生

哲學。





金融監督管理委員會副主任委員王儼玲（右）頒發「最佳保險專業獎」，陳慶鴻總經理（左）代表受獎。



永達保經今年第五度蟬聯「最佳社會責任獎」，董事長吳文永（右）從副總統吳敦義（左）手中接下獎盃。

保險信望愛 永達保經榮獲三項大獎

「最佳社會責任、最佳保險專業」雙冠冕 多年堅持受肯定

文／洪詩茵 攝影／楊樹山

素

有保險界奧斯卡之稱，由現代保險教育基金會舉辦的「保險信望愛獎」，

第十七屆頒獎典禮於八月十七日落幕，永達保險經紀人勇奪「最佳社會責任」、「最佳保險專業」特優獎，展現永達關懷社會弱勢，力求深耕保險專業的精神。

今年已是永達保經第五度榮獲保險信望愛「最佳社會責任獎」，當吳文永董事長從副總統吳敦義先生手中接下獎盃，並且高舉手中獎盃的時候，永達啦啦隊的歡呼喝采聲就不曾停歇，那一刻，台上與台下同感榮耀，激情難抑！

自二〇一一年以來，永達保經即不遺餘力地關注社會上的弱勢族群，從捐款、募款、到身體力行，義賣會、公益演唱會、復康巴士、紅包愛等等，這兩年更戮力推動志工探訪活動，以實際行動關懷弱勢朋友及獨居長者，用心獲得評審五度肯定，展現永達取之社會、回饋社會的企業大愛。

望愛「最佳保險專業獎」輔助人組，與特優擦肩而過，獲得優選獎勵；今年，永達記取往年經驗值，深耕企業的核心價值、市場策略及服務品質，力求穩健經營與誠信發展並進，提供超乎保戶需求的專業服務，深受評審專家肯定，第二次入圍，就拿下「最佳保險專業獎」。陳慶鴻總經理上台領獎那一刻，台下的永達啦啦隊們歡聲雷動

地高喊永達口號……永達！永達！卓越稱霸！永達保經期許，年年精益求精，為保戶創造最大價值，成為保戶心目中最值得信賴的專業保險團隊。

五度獲獎 用心公益關懷

「二〇一五保險信望愛」頒獎典禮於國父紀念館舉辦，總計共有四一〇六件報名參賽，角逐十一項大獎，最後只有一八八件入

圍。頒獎會場聚集的各家保險公司從業人員，皆精神奕奕地手持看板、旗幟，是上台領獎者最強力的後盾。

去年，永達首度報名參選保險信

首度獲獎 專業表現傑出

去年，永達首度報名參選保險信



永達人熱情地高聲為上台受獎的吳文永董事長及陳慶鴻總經理喝采。

地高喊永達口號……永達！永達！卓越稱霸！永達保經期許，年年精益求精，為保戶創造最大價值，成為保戶心目中最值得信賴的專業保險團隊。



月碧區塊大合照

「最佳通訊處」首次參選即雙雙獲獎 表現亮眼

今年，永達保經首次報名保險信望愛「最佳通訊處」獎項，此獎項壽險組與輔助人組合併，競爭非常激烈。

永達保經由韓孫珍華籌備業務副總率領的珍華通訊處及陳月碧資深業務協理帶領的月碧通訊處，以高保單繼續率、人員定著率等優異表現，獲得評審青睞，月碧通訊處勇奪「最佳通訊處」特優，珍華通訊處榮獲優選肯定。

堅持理念 打造優質平台
「如果，能擁有一個生產平台，只要將人帶進去，就能產生人才，你不想想要？」榮譽

「最佳通訊處」冠冕的陳月碧表示，保險從業人員都知道，經營保險業最困難在發展組織，想

要發展組織，就得有兼具教育、訓練、傳承與複製的平台，讓每一位組員，甚至是組員的組員都能够在這份事業上得到成就。

去年，月碧區塊倍數成長，就是「以平台吸引人才，以人才服務平台」這個理念的最好見證。陳月碧說：「打造平台很辛苦，看到平台的價值需要智慧，願意為平台盡一份力更是難得，月碧區塊的夥伴都是這項殊榮背後最大的功臣，願以此獎項分享並肯定我所有的團隊夥伴！」

價值事業 推廣保險真義

榮獲「最佳通訊處」優選的韓孫珍華，則感謝主辦單位舉辦「保險信望愛獎」，給予保險從業人員持續精進的原動力；更感謝珍華通訊處所有夥伴的付出與努力，以及永達保經提供的最佳創業平台。韓

孫珍華表示：「『最佳通訊處獎』是我積極進取、努力



永達保經陳月碧資深業務協理(右)從現代保險健康+理財雜誌發行人林麗銖(左)手中接下「最佳通訊處」特優獎盃。



永達保經韓孫珍華籌備業務副總(右)從發行人林麗銖(左)手中接下「最佳通訊處」優選獎盃。



珍華區塊大合照

不懈的目標，因為它象徵著一個榮耀的肯定，亦是最佳的動力與後盾，讓我帶領組員將保險的意義、功能與價值，推廣至每個家庭、每個成員，進而扮演保險企業家的推手。」

如何為組員締造一個價值事業，透過優質的平台培養菁英、發展組織，一直是韓孫珍華努力的信念，她說：「投入保險業不只是为了收入，而是希望讓人們了解，有了保險這個堅實的保護傘，就無須再擔心害怕，身心靈也將變得更加富足。」

永達保經榮獲第六屆保險卓越獎 公益關懷及資訊應用雙肯定

七月二十九日，永達保險經紀人以「公益關懷」及「資訊應用」的卓越表現，於「第六屆保險卓越獎」獲得銀質獎肯定，更以加薪成為金融監督管理委員會二〇一五年表揚的保險業者之一。

今年，永達保經榮獲「公益關懷卓越獎」及「資訊應用卓越獎」雙入圍，其中，公益關懷卓越獎更成為保險輔助人組唯一入圍的公司。吳文永董事長表示：「永達專注於穩健經營與誠信發展的同時，更重視公益關懷及企業社會責任的實踐，能獲得公益關懷卓越獎，是全體永達人共同歡喜付出與努力的結果，這份榮耀將鞭策著我們，永達人會持續讓愛傳出去。」

成立十四年來，永達保經一直力求營造優良就業環境、吸引優秀人才，吳文永董事長「利益共享」的經營理念，更是深刻落實在員工每年的薪資單上，年年加薪幅度高達5%以上。就如副總統吳敦義先生在頒獎典禮的致詞「有傑出卓越的企業，才能成就卓越的國家」，永達保經期許，在公益關懷與客戶服務層面精益求精，並將員工視為公司最重要資產，悉心愛護，以更高標準追求卓越，樹立業界典範。

六脫輔卓資質
第獎險懷「銀
於越保關及」
經卓獲益獎獎
保險榮公質越
達保，「銀卓
永澤出之」用
聞臺而人獎應
欣屆穎助越訊
謹致賀忱。
保險事業發展中心
董事長 曾玉瓊 謹賀



金管會主任委員曾銘宗（左）頒發「公益關懷卓越獎」銀質獎盃予永達保經吳文永董事長（右）。



產險公會理事長戴英祥（左）頒發「資訊應用卓越獎」銀質獎盃予永達保經陳鴻總經理（右）。

雙銀肯定優秀表現

由財團法人保險事業發展中心主辦的「保險卓越獎」，每兩年舉辦一次，早已被譽為保險業界最高榮耀。「第六屆保險卓越獎」頒獎典禮假台北福華文教會館舉辦，總計共有三十五家保險業者，一百件作品激烈角逐十四項大獎。

實至名歸 追求卓越目標

永達保經一向致力於公益關懷與社會服務，長期關注弱勢族群，連續兩年舉辦的志工探訪活動，讓評審看到永達人不僅出錢更要出力的行善決心。資訊應用方面，永達保經統一資料交換格式，提升營業效率，並取得 ISO-27001 認證，重視保戶個人資料管理，贏得嘉許。



吳文永董事長（左一）上台接受 2015 年加薪保險業者表揚。

統吳敦義先生在頒獎典禮的致詞「有傑出卓越的企業，才能成就卓越的國家」，永達保經期許，在公益關懷與客戶服務層面精益求精，並將員工視為公司最重要資產，悉心愛護，以更高標準追求卓越，樹立業界典範。

永達邁入 15 年回饋保戶徵文活動

好文分享

永達保經深耕退休保險理財市場，為了感謝長期支持永達的保戶，於日前舉辦增額終身壽險徵文活動。該活動獲得保戶廣大迴響，特遴選出卓越的好文章，自九月號起陸續刊登，以饗讀者。

多年前接觸增額終身壽險，正好身邊有點預算，且對其他投資理財管道沒有太多的瞭解，不敢貿然投資，再加上本身是家庭主婦，所以安全穩當保本是較沒有風險的理財方式。

每年固定的繳交保費除了能把錢儲蓄起來，在期滿時也能累積出一筆數目當成年老基金，如果遇到急需用錢時也能質借，讓資金的運用更彈性靈活。在市場上普遍低利的時代下，更突顯增額終身壽險的優勢，發現它的好，卻不能加保了，真是有點小遺憾！

這些年來看到永達公司公益行善不遺餘力，幫助社會上需要協助的單位或個人，是個正面且樂於回饋社會的優良企業，更證明我當初的選擇是正確的，也感謝我的保險經紀人適時將合宜的產品分享讓我瞭解，永達，認識你真好！

許堉惠

回想十幾年前，剛結婚沒有小孩，人生有了重大決定，離開舊公司成為接案的 SOHO 族，夫妻倆靠自己拼未來。當時選擇退休型保單，只是單純的想存錢，原以為只有退休可以用，只是傻傻地時間到了繳錢，卻不知拼事業的同時，也存下一點一滴的「夢想」。

十年的過程，生命總是起伏不定，我們夫妻生了二個小孩，也擁有自己的房子，但生活總有喘不完的壓力，工作不穩定的資金缺口，每每打擊我們的生活，繳保費就是其中之一，經常有中斷的念頭。但那年金融海嘯中，「保單」卻是我們全家海中的「浮木」，唯一能幫你的「貴人」，可活用的資金調度，總能渡過一波波侵襲你的難關，等待風平浪靜時，「夢想」方能繼續前進…。

這幾年已能體會「保單」、「浮木」、「貴人」、「夢想」這些名詞的連結，了解人生前進的目標，進而享受追夢的過程，生命因此有了光亮。現在二個小孩也有自己的夢想（網球夢），身為家長依然用「保單」規劃他們未來出國比賽的基金。「保單」已成為我們全家「夢想」的代名詞，伴隨著我們全家前進的力量。

特別感謝當年介紹我保險的人，讓我的「保單」有了生命的故事。

張威能

來到即將退休的年紀，跟朋友在聊天當中，時常會提到退休後生活的規劃，但在所有的規劃當中最不能缺少的就是足夠的養老金。而最讓人感到無法掌握的就是，養老金到底要準備多少才足夠？畢竟我不是腰纏萬貫的富豪，生怕追求了健康的身體，卻無法有足夠的養老金，讓我能過個有尊嚴的晚年；怕向子女伸手要生活費，又造成子女生活上沉重的負擔，使原本良好的兩代關係因而發生質變，於是乎退休後生活規劃，金錢便成為重要的課題。

在現今低利率的時代，定存已無法滿足退休後的需求，投資股票債券又怕風險太高，生怕連老本都一起賠進去，考慮再三，保險似乎是一個風險低、保障高的方式。幸好在多年前，永達保險經紀人提供了「增額終身壽險」的選擇，經永達保經的規劃，剛好合乎我的需求，以原本高利率時代所準備的養老金轉換成「增額終身壽險」，不但享有繳費期間的保障，更可以讓我自給自足，終身領取生活費，讓生命在呼吸之間得以暢快無憂，盡情享受退休後的生活。

俗語說：「人無遠慮必有近憂」，因此，我在與子女相處的時候，特別提醒他們要及早作退休養老金的規劃。

林啓忠

買增額終身壽險是為了退休做規劃，回想起真是漫長的煎熬，我可以把它比喻為登山。

剛開始前幾年，很想選擇中斷不繳了，因為每年到了年底就要準備一筆錢繳保費，壓力很大，就像登山走了五百公尺後覺得很累，想打退堂鼓。現在呢！已經過山腰，準備要攻頂了，走的愈有信心，也更覺得當初的決定是對的。

所以未來漫長的退休生活我都不必擔心，因為已經準備好了，感謝業務員，感謝永達保經，沒有你們的建議規劃，當初我就不會要求自己強迫儲蓄，現在退休金準備好了，未來的退休生活都不用擔心了。

藍文和



遇見最好的自己

張家蓁 用心關懷 永續經營

早已在心中擘劃未來藍圖的張家蓁，將成功經驗傳承，讓業務夥伴獲得成就；投注心思關心公益，推廣人文藝術，以正能量淨化心靈。文／羅怡如 攝影／楊樹山

—— 〇〇四年，心理學家 Edward Deci 和 Richard Ryan 對數百位

企業員工進行了一項工作滿意度調查，結果發現，讓員工滿意度高的老闆，都賦予員工「自主支持」，溝通、鼓勵、提供給他們相關信息和選擇的機會。同時讓人滿意的老闆，更具有創意、權威兩者兼具的特質。

洞燭市場 專業導向

縱橫保險業二十五年，永達保經業務協理張家蓁奉「自律」為圭臬，將保險



當成一生事業，希望培養更多志同道合的事業夥伴，一同經營「愛與服務」的保險事業。

肩負一份使命感，張家蓁加入保險業，她深知購買保險除了領取保險給付，也具有節稅的功能，應該和更多人分享保險的好處。她更發現，每個人終其一生都為了追求財富努力，所以資產保全也是重要的課題，於是，她提供高層客戶資產配置及退休規劃服務。在二〇〇三年，善於觀察市場的她，清楚知道「經紀人」的角色才是未來主流，於是加入永達保經的行列。

將保險當成事業經營的張家蓁，不吝於投資業務夥伴。對她來說，客戶需要深耕服務，而業務夥伴同樣需要長時間培養。她將業務夥伴都當成需要長期經營的客戶，藉由專業課程開發業務夥伴的經營智慧，為他們打造客戶願意買保



張家蓁 Profile

現任：永達保經業務協理

保險資歷：25年

成功座右銘：不斷學習，發覺自己的新世界。

得獎經歷：

- 2004 ~ 2010、2015年 8屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
- 2013、2014年 13個月繼續率協理組第一名
 - 2004 ~ 2011、2014 ~ 2015年 國際龍獎 IDA 主管組銅龍獎
 - 2013年 國際龍獎 IDA 主管組銀龍獎
 - 2011、2012年 國際龍獎 IDA 主管組白金獎
 - 2012年 中國保險之星鑽石主管

單的價值。基於此，她長期與專業會計師合作，投資三百多萬架構業務代表的教育平台，透過系統化的課程，讓業務夥伴擁有專業能力，並搭配輔銷工具，進而培養洞燭市場的能力。

業務應有「三快」特質

從個人行銷好成績，一直到組織發展有聲有色，張家蓁明白要從業務性格轉換為領導性格，是一條漫漫長路。她深知「事緩則圓」，她樂於將經驗傳承給



勤奮上進、志同道合的工作夥伴。她表示，只要業務夥伴樂於學習、樂於投資自己，透過每日晨會的參與、公司e化「業務員活動量輔導系統」的填寫以及相關的研討等，行銷技能一定能有所提升，進而達到財富自由。

在她眼中，出色的業務員，該具備哪些條件？她認為，好的業務代表一定要具備「三快」的人格特質，首先，對於產業發展及市場趨勢的判斷力要快又準；其次，把握機會速度要快，才不會錯失商機；當然，決策力要快、執行力更要快，沙盤推演後全心投入，為達成目標全力以赴。

全方位精彩人生

「活到老、學到老」，終身學習是張家蓁的人生功課。每周固定的財經課程，讓她維持

專業的高敏銳度。喜歡嘗試新鮮事物的她，勤於學習各式3C軟體的使用，像她現在參加會議或聽演講時，就會利用AudioNote做記錄，提升工作效率。她更鼓勵業務代表，一定保有持續學習的習慣，進而豐富自己的內涵。

至於管理風格，吳文永董事長是她的師法對象，特別是吳董事長的服務式領導及高EQ，更讓她起而效尤。她表示，吳董事長柔性正向的服務哲學讓人佩服，管理的基礎不在權力，而在授權。受到他的薰陶，張家蓁也秉持「以服務代替管理」的管理哲學，以人際關係、關懷、服務與奉獻為出發點，對業務夥伴如同客戶一般，誠心相待，提供最大奧援，讓他們面對工作時，願意全力以赴，也能讓顧客得到更滿意的服務。

總是精氣神十足的張家蓁，相當重視

身心自在平衡，餐飲內容以天然食物為主，麥片、菇類都是她的最愛。不論工作再忙碌，每天三十分鐘的運動，是她保持活力、神采奕奕的祕訣。張家蓁更是每天與自己對話，「聆聽自己內在的聲音，安靜下來內觀自己，讓新動力源源不絕，更能發掘自己的新世界。」

張家蓁全方位經營人生，讓自己精彩、壯大。未來，持續幸福地工作，為下一波成功，做好準備。而每年捐助台東原住民小學生的她，回饋社會盡一己之力；同時關注藝術文化，推廣好電影、好聲音，以人文洗滌心靈，讓人心充滿愛關懷的正向心念。



服務心法

- 勤互動、重溝通
- 從關心中創造附加價值
- 針對需求，滿足需求



咱台灣人的真情好歌 台北愛傳承關懷演唱會



台北愛傳承關懷演唱會，全場座無虛席。



芳、巴戈介紹當年民歌帶



張瓊姿、向娃、狄鶯帶來一連串組曲，開場表演就將全場氣氛帶起來。

由新北市政府與台灣優質生命協會主辦，永達保險經紀人贊助的二〇一五台北愛傳承演唱會，七月二十五日假新莊體育館舉行，現場湧入七千五百多位觀眾，其中包含一千二百多位專車接送的弱勢孩童、獨居安養院的長輩、輪椅族群、遲緩兒及唐寶寶等，另有近五〇〇位志工一同參與此次的關懷演唱會。

每場皆出席的新北市市長朱立倫表示，今年是「愛傳承關懷演唱會」連續第八年舉辦，希望「愛，可以永遠傳承下去」，今天看到很多長輩都

很開心的來到現場，更看到許多志工們忙進忙出，協助身障者及長者，看到這一幕，感受到社會愛心無所不在，希望演唱會可以年年舉辦下去。

演唱會首先由八里愛心教養院院長生帶來的舞蹈表演拉開序幕。開場主持人宋逸民和翁滋蔓介紹愛傳承活動意義，讓資深藝人找回舞台之機會，在快樂的氣氛中傳遞正向能量，延續其優質演藝生命，另一方面則利用優美的音樂撫慰人心，藉由演唱會來喚起對弱勢的關懷，共創和諧溫馨的社會。



開場表演由張瓊姿、向娃、狄鶯帶來一連串組曲，就已讓全場氣氛熱絡起來，觀眾熱情揮動手中象徵希望的「FID」手指燈。緊接著，方芳芳、曾國城主持的民歌同學會，一起加入由南方二重唱、王瑞瑜、葉歡、歐開合唱團演唱一首又一首清新悠揚的旋律，是青春也是回憶，在酷熱的七月確似十月初秋，彷彿可以感覺到微風輕拂暑氣全消。阿忠布袋戲結合時事，表演幽默風趣的掌中戲，同時串場介紹林松義、林沖、李珮菁出場；新生代紀言愷、阿喜的動感舞曲熱力四射；康康、韓賢光帶來的耳熟能詳輕快歌曲；林義忠、湯志偉、李柔蓁、李姪莎珍珠人生花絮戲劇加演唱，最後終場主持人方駿、小亮哥、向娃介紹秀場霸子鄭進一、劉福助、黃西田、康弘、余天等藝人，演唱出一首首台灣味十足的歌曲，整場關懷演唱會都

是咱台灣人的真情好歌。

中場宋逸民、宋達民邀請藝起發光協會藝人朋友上台帶領禱告，金曲製作人洪敬堯也在活動中特別獻唱他為八仙塵爆所寫的祝福歌曲「讓我陪著你」，盼能用溫暖的旋律為受難者及家屬加油打氣，祈禱台灣平安，也向辛苦的醫護人員致上最高敬意。

文化局長林寬裕表示，這場公益演唱會最難能可貴的是動員了許多志工共同投入，因此大大小小的細節都有人細心的照顧著。本次活動永達保經共計動員四十位志工，其中美雲協理帶頭支援二十二位志工，在戶外的豔陽底下，汗流浹背的進行，從排隊引導至協助進退場，提供弱勢團體及永達貴賓們最有尊榮的服務。

補給站

財經 & 生活



熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。

整理／公關部

陸客來台十月起強制保險

十月起陸客來台要強制投保旅遊傷害、突發疾病醫療及善後處理費用險，業者也呼籲自由行旅客應同步上路，保障更完備。

觀光局修正公布「旅行業接待大陸地區人民來台觀光旅遊團品質注意事項」，增訂大陸觀光團體旅客在赴台旅遊應投保旅遊傷害、突發疾病醫療及善後處理費用等保險，希望打造台灣友善觀光環境，減少醫療糾紛。觀光局說明，十月一日起台灣旅行社接待陸客時，應確保中國大陸組團社已投保旅遊傷害、突發疾病醫療及善後處理費用的保險，意外事故死亡最低保險金額須為新台幣二〇〇萬元，意外事故或突發疾病的醫療費用最低為新台幣五〇萬元。

開放辦理實物給付型保險業務

金管會日前通過「人身保險商品審查應注意事項」部分規定修正案，增訂「實物給付型保險商品」專章，規範人身保險業辦理實物給付型保險業務，預計近期即可完成發布程序，屆時人身保險業即可依規定，送審實物給付型保險商品。

金管會表示，實物給付型保險商品是指，於保險契約中約定保險事故發生時，保險公司以提供約定之物品或服務以履行保險給付責任者。實物給付的樣態目前規劃有健康管理、醫療、護理、長期照顧、老年安養及殯葬等六大類服務，及為執行前述各項服務所需之物品。實

物給付的方式，則由受益人可自行選擇實物給付或現金給付的「給付選擇方式」；或除特殊情形得改採現金給付外，否則以實物給付為原則的「有條件變更方式」。實物給付型保險商品亦可與傳統的現金給付搭配設計。此外，為了確保該項新型業務的穩健發展，對於消費者保護措施、保險業的風控措施等，亦訂有相關規範。

授證十四家保險業

金管會日前核發十四家壽、產險業者第一波國際保險業務 OIC 執照，包含銀行 OBU、證券 OSU、保險 OIU 的「三〇」境外金融機制正式到位。透過這三大機制，將有助建構台灣成為亞太理財中心。

曾銘宗表示，OIC 的法律依據是建立在 OBC 國際金融業務條例之上，境外銀行業務早在一九八三年就有，截至去年為止，OBC 總資產已超過五兆元，去年獲利八五三億元，成長五三%，OBC 業務逐漸壯大，已成為銀行獲利的重要來源。二〇一四年金管會開放 OSC 國際證券業務，已發出十七張執照，預估今年獲利可達五億元。繼 OIC 之後，今年進一步開放 OIC 國際保險業務，首波核准十二家壽險、二家產險公司，共十四家業者取得執照。境外金融「三〇」機制到位，有助打造台灣成為亞太理財中心。近來香港 OIC 業務有大幅成長，以過去一年為例，香港每一百元新保單中，有超過二十五元賣給境外客戶，且正以五〇% 的增速大幅成長，期許國內保險業者掌握此一發展趨勢。

關懷塵爆受傷保戶

永達保經致贈慰問金

八仙塵爆傷者未來將面臨漫長的復健之路，永達人誠心祈福，期盼傷者能在短時間內揮別傷痛，早日康復。

○一五年六月二十七日晚間，八仙樂園發生嚴重粉塵爆炸事故，造成嚴重災情，意外發生也讓無數家庭陷入慌亂不安的擔憂。維護社會安定，不單是政府的責任，企業同樣責無旁貸。

為提供最完善的援助，永達保經於第一時間以免付費

客服電話，提供受傷保戶或家屬各項理賠諮詢服務，以協助保戶及其家人安心妥善處理保險相關事宜。為發揚人道關懷精神，永達保經吳文永董事長號召全體永達人自發性捐款，部分同仁更前往陽光基金會

擔任義工，協助處理善款等文書工作，透過出錢出力，匯集所有人的愛心，為傷者盡一份心力！

日前，北部由永達保經總經理陳慶鴻分別與韓孫珍華籌備業務副總、魏滿妹業務協理、吳錦坤、陳麗美業務區經理及陳銘美主任；南部則由李麗英業務副總、陳慧雯籌備業務處經

理，探訪受傷的

保戶，並致贈關

懷慰問金。陳慶

鴻總經理表示，此

次受傷的患者以年

輕人居多，他們都

是國家未來的棟樑，還有漫長的人生要面對，

後續治療及復原之路長久艱辛，除了致贈慰問

金，協助傷患的醫療與後續照護，永達也願意

提供本公司的受傷保戶工作機會，讓他們安心

復健、迎向未來。

除了盡最大努力提供必要協助、全力關心

受傷保戶，李麗英業務副

總表示，對燒燙傷患者來

說，最重要的就是耐心和關

懷，給傷者們時間、空間，

才能夠一起度過難關。親友

家人的關心支持，更是讓傷

者能安心走完復健之路的最

大後盾。她也鼓舞年輕傷者

要對復健抱最大希望、絕不

輕言放棄。



永達保經總經理陳慶鴻（左二）與韓孫珍華籌備業務副總（右一）致贈慰問金給八仙塵爆受傷員工家屬。



永達保經總經理陳慶鴻與吳錦坤業務區經理（左一）致贈慰問金給八仙塵爆受傷保戶家屬。



永達保經業務協理魏滿妹（右一）致贈慰問金給八仙塵爆受傷保戶。



永達保經總經理陳慶鴻與陳麗美業務區經理（右一）致贈慰問金給八仙塵爆受傷保戶家屬。



永達保經李麗英業務副總（右一）與陳慧雯籌備處經理（左一）致贈慰問金給八仙塵爆受傷保戶家屬。

學習蝸牛精神 李亮瑾 譜出響亮人生

畢業於國立台灣藝術大學的李亮瑾，因演出本土劇八點檔而知名，二〇一四年更獲得新浪微博舉辦的「最受歡迎的台灣戲劇女演員」票選第一名。做什麼像什麼，她，是個很認真努力的好女孩。文／羅怡如 攝影／楊樹山



演 員李亮瑾出道十三年，從《麻辣鮮師》的「如花」，一直熬到《世間情》中的名醫「方思瑤」，因傑出的演藝表現，讓觀眾為之動容，更獲得粉絲的支持。

想通 正面向對低潮

李亮瑾十七歲時父親過世，為了家計，十九歲北上讀書工作打拚，後來經朋友介紹擔任臨演。由於工作不穩定，常常只吃白饅頭、吐司配白開水果腹，

在高雄的媽媽百般不捨，要她回家，但李亮瑾始終咬著牙，並因承諾爸爸「我不會讓你丟臉」而苦撐下去。李亮瑾說：「我是家中的長女，兄弟姐妹年紀

相差不多，每回開學註冊時，真是家裡的一大負擔。我告訴自己，大學一定要念公立，並半工半讀完成學業。」個性樂觀正向的她，始終抱持「沒有過不了的難關」，因此即使遇到困難，她也向家人訴苦。

曾經，李亮瑾因為太胖被臨時換角、

也曾被嫌聲音難聽不適合演千金小姐遭製作單位撤換，但她還是微笑面對人生。她認為，人貴自知，她或許當不成女主角，但絕對是很好的綠葉。她很愛自己的樣子，更把握每次演出的機會，儲備實力，在舞台上全力展現、堅持不懈，相信終會有被肯定的一天。認識她的人都知道她的忍功一流，對於自己的事情很能忍耐，忍到朋友都看不下去。針對此點，頗具義氣的她笑著說：「如果自己遇到不公平的事情，為了和氣，絕對也會忍到底，但若看到朋友受苦，她可是會毫不猶豫出頭解決。」

人生難免遇上低潮，李亮瑾透過「想通」後，選擇「讓自己開心」的方式來面對。她表示，達賴喇嘛說過：「人生最重要的事情，就是快樂。」我們可以給人快樂（這是令人開心的事），但要自己天天都快樂實在不容易，周遭太多人事物會影響牽制著我們，而這些人事



物又跟生活有著深刻的關係，所以情緒就容易被影響。處理低潮是一門人生功課，一定要讓自己想通，擺脫萎靡不振的低氣壓，同時選擇「讓自己開心」的方式過日子。

生活精省專家

生活上，她是位精省專家，購物她選擇 cash、信用卡，一方面掌控消費金額，還可以集點，兌換生活用品。她認為，每一分錢都是辛苦賺來的，所以購買的物品也要物盡其用。像牙膏用到擠不出來時，她一定剪開用完才丟棄；每天拍戲結束，她會將劇組發的便當打包，或是把剩下的帶回家冰起來，隔天可再煮成粥。

省吃儉用的她，工作多年好不容易存



下一筆錢，準備作為購屋的頭期款，卻因為弟弟發生財務危機，媽媽的一句話：「我們都在一條船上。」使得她的買屋夢碎。李亮瑾表示，當時心裡真的會怨，但是回想當年，自己當臨演時薪水並不固定，也靠弟弟接濟，現在他有困難，豈能袖手旁觀？況且家人原本就該互相幫助、度過難關。她現在一領到片酬，就匯款回家，連同媽媽的生活費，大概佔據所得的五分之三。生活上，她則是當省則省。她更要求自己要強迫儲蓄，規劃定期壽險，假以時日，她相信還是可以為自己存下一桶金，一圓購屋夢。

檸檬水、快走保健康

八點檔的長壽劇一演就是上百集數，李亮瑾常得連日熬夜趕拍，為避免軋戲軋到健康亮紅燈，她每天自製檸檬蜂蜜水、吃保健食品及勤運動。她指出，以蜂蜜醃製檸檬片，加水沖泡後，她會再

加入一顆紫蘇梅，口感更好。如果感覺身體較疲累時，她就會以檸檬原汁稀釋飲用，補充身體豐富的維他命C，增加抵抗力。此外，因為一日之計在於晨，她也堅持一定吃營養又暖暖的早餐。

當然，吃的補強外，體力也得跟著提升。只要時間允許，她回家後一定跑步。她表示，因為下戲時間很晚，無法到操場跑步，三年前她買了一台跑步機犒賞自己，隨時想運動都OK。運動可以增強心肺功能、促進血液循環，消耗身體過多的熱量，幫助減肥或維持適當體重，真是一舉數得。她透露，快步走時一定要擺動手臂，可以改善讓女生困擾的掰掰袖。

熱心參與公益

每年年底，李亮瑾會到新北市八里愛維療養院關懷住民，這是由藝人尹昭德發起的愛心活動，大夥兒熱心參與陪住民一同歡樂、幫忙餵食。亮亮表示，她

李亮瑾 Profile

英文名：Sunny Li

暱稱：亮亮

星座：巨蟹座

學歷：國立台灣藝術大學
戲劇學系學士

代表作品：《真情滿天下》、《天下父母心》、《家和萬事興》、《天下女人心》、《世間情》、《珍珠人生》、《甘味人生》等



有一位唐氏症的姑姑，雖然過世了，但她每回進行公益探訪時，總覺得是在延續姑姑的生命，分外有意義。今年，她也擔任自閉兒社會福利基金會的公益形象大使，呼籲大眾多瞭解、關心自閉兒。日前，她更撥

空到員林參與創世基金會慈善餐會，協助募款助建屏東植物人安養院，讓植物人能在地安養照護。她認為，參與公益活動，讓那些需要被關心的人，在愛的路上，不會感到孤單和落寞。參與過程中，也讓她更柔軟，更懂得將心比心。

私底下，李亮瑾的生活很簡單。她與交往多年的圈外男友感情穩定，她沒想過閃婚，也不熱衷送禮，花錢花在刀口上的她笑說，自己生日時，就曾與男友兩人在家一起吃爭鮮壽司，十分務實。她很感謝男友，她常常拍戲到很晚，男友也會貼心上演接送情。

學習蝸牛精神

每回李亮瑾簽名時，總會在旁邊畫上一隻蝸牛。她說：「蝸牛是我的吉祥物，我特別喜歡牠。牠其貌不揚，又背著重重的殼，即使知道自己爬的很慢，卻依然一直前進著，從未想過放棄。我覺得，蝸牛能爬到目標，就是認定了自己的方向，並一直專注朝著這個方向堅持。所以對於演藝工作，我也是抱持相同態度，就是一直努力學習，也許效果不明顯，但終有成功的一天。」

其實，她的努力付出已有代價，李亮瑾已躍上《甘味人生》的宣傳海報，對藝人來說，這是一種榮耀，也是肯定，從八點檔戲劇來看，她已佔有一席之地。雖然她謙虛地表示，要感謝電視公司及粉絲的支持，但她的努力是有目共

睹。無疑地，她正以自己的步調，譜出屬於自己的響亮人生。



To RICH 達人月刊
親愛的讀者們，
身體健康才是最大的本錢。讓我們一起來運動吧！每天天天開心哦！
Love You!
104.8.14



蛤蜊湯的滋味？

文／Ray 鍾興叡

小時候，我經常做的一件事，就是幫忙媽媽檢查買回來的蛤蜊裡有沒有壞的。蛤蜊外觀都一樣，但如有一個臭掉的蛤蜊混在其中，整碗湯就會被糟蹋。所以我一點也不敢掉以輕心，將這件事視為莊嚴的使命，每次都以戰戰兢兢的心情去做。

檢查的方法是用左手拿住一個蛤蜊，再用右手撿起其他蛤蜊，一個一個敲敲看；如果敲出聲音是結實、清脆的，就是新鮮的；如果是虛虛的、悶悶的，不管它的口閉得多緊，還是臭的。看不見的我，耳朵好，很容易辨別出好壞。自從媽媽教過我之後，我幾乎不曾「誤判」過，家人每次享受鮮美的蛤蜊湯時，都會誇獎我這個「蛤蜊達人」。

有天，媽媽買回一包蛤蜊，我拿出一個大碗，準備開始鑑定工作。出乎意外，居然所有的蛤蜊都是壞掉的！我簡直不敢相信自己的耳朵，又一個一個再敲一次，竟然沒有一個蛤蜊是好的！我捧著那一大碗被判定全壞的蛤蜊告訴媽媽，媽媽非常驚訝：「怎麼會這樣呢？賣蛤蜊的攤販，從來不會騙我呀！」於是，媽媽親自動手檢驗，這才發現，原來我抓在左手的那個蛤蜊是壞的，難怪敲起來聲音不對！

欣賞、配合、成就別人

國中，離家北上求學，我很努力，對自己的要求和期許很高。但也從那段時間開始，我發現自己對

周圍的人都看不順眼，在我眼中，周圍「每一個人」都有令我難以忍受的缺點。所以，我就想辦法改造他們，改造不了時，我又會躲避他們。

大三暑假，和幾位同學組了小型合唱團，接表演賺學費。我在系上聲樂考試都名列前茅，自然在合唱團擔任主唱的角色。每次受邀演出，我都非常積極、自信地展現自己的才華與天分。照理說，我們這個小型合唱團集合了系上聲樂的菁英，加上我的奮鬥故事，演出應該會很受歡迎才對。但……，說也奇怪，只要是輪到我主唱，不管在掌聲和收入上，都逐漸下滑，最後，我覺察到連團員替我合聲時，都愈來愈沒有熱情。

卡在忌妒、不平、自卑的情緒中，惡要勝過善的當下，心中忽然想起小時候幫媽媽「挑蛤蜊」的情境，「難道！我是合唱團裡那個『壞掉的蛤蜊？』我沒有我『自以為』的那麼好，別人也沒有我『心裡』想的那麼差」，這些聲音不斷撞擊著我的心，也敲開了我幽暗中的曙光。

我們都渴望不凡的人生，因此，輕視平凡，憤恨庸俗。但事實卻不然，生活在平凡與庸俗的我們，在不知不覺中，其實是輕視自己。只有看到「別人的好與壞」時，我們才能認識到真正且不完美的自己。親愛的朋友們，看人，很容易；看自己，很難。把心裡的壞蛤蜊拿掉，才能品嚐到人與人相處的鮮美滋味，也才能在平凡中發現不凡。✿



Ray 鍾興叡小檔案

- ◎ 學歷：中國文化大學西洋音樂系畢業
- ◎ 現任：中央廣播電台主持人、台中市志願服務代言人、永達社會福利基金會顧問、國際生命線台灣總會顧問、希望森林網站特約講師
- ◎ 經歷：伊甸基金會企劃行銷、屏東基督教醫院合唱團指揮 & 指導老師

永達人 愛付出樂分享

育成老憨兒&永達志工勇闖故宮

對老憨兒來說，養護中心是他們的世界，帶著極重度的心智障礙老孩子外出，是一件極不容易的事，永達志工繼去年到育成基金會南港養護中心協助照顧老憨兒

六月二十五日永達志工帶著老憨兒搭乘大型復康巴士前往故宮博物院尋寶，大家在故宮一起認識文物、體驗互動遊戲，對大家來說，都是難忘的經歷。

大手牽小手 仁愛院頤養園志工探訪

永達行政主管們利用休假時間，自動自發組成志工隊主動關懷弱勢，相約至內湖仁愛院頤養園，探訪機構長者，由台灣優質生命協會和永達保經共三十三位志工，在藝人志工陳凱倫、林沖、林松義、司馬玉嬌、紀寶如以及協會志工帶動氣氛外，轉變成為「同樂會」的形式，場面相當溫馨歡樂。

姚振昌副總表示：

永達保經努力打拚，在保經業界中保持龍頭的地位，在董事長帶領之下，鼓勵每位同仁視自身能力做善事，此次「大手牽小手，愛關懷」志工探訪，看到平常上班嚴肅的主管們，在長者面前忘

我的手舞足蹈，拋開平日龐大的工作壓力，面部的線條都柔和了，陪伴他們，在這當中看到許多美好、溫暖的情景，「感覺自己的生命質感提升了」。



育成基金會老憨兒及家人與永達志工的圓夢之旅，於故宮合影。

後，今年永達志工挑戰艱辛任務，首度帶老憨兒及他們的家人走出戶外，前往故宮進行一場文物之旅。

「照護老憨兒是一件非常辛苦的工作」，參與這次活動的永達保經陳慶鴻總經理有感而發的說，看到永達志工在豔陽下推著老憨兒，故宮志工也耐心為憨兒解說介紹各種文物，看到老憨兒臉上燦爛笑容後，今天的辛苦都消失了。育成基金會執行長賴光蘭表示：感謝永達志工和故宮，因為有你們，讓憨兒能完成夢想，對老憨兒及老父母來說，更是一生難得一次的圓夢之旅。



「大手牽小手。愛關懷」永達行政主管志工、台灣優質生命協會志工、藝人志工們與仁愛院頤養園長者合影留念。



長照保險商品 築起健康防護罩

「長照服務法」順利通過，讓長照保險商品再度成為討論焦點。藉由永達保經吳淑滿、陳小瑩、林玟伶業務區經理的專業分析，透過保單規劃，打造老年健康防火牆。

企劃執行／羅怡如 攝影／楊樹山 部分資料來源／行政院經建會、衛福部、金管會



依

據衛福部護理及健康照護司發布的新聞稿顯示，長照服務法經由朝野黨團共同努力，終於在二〇一五年五月十五日由立法院完成三讀。長照服務法共七章六六條，針對最後未獲共識之第十五條「基金財源」之爭議，最終經由表決方式終獲定案。雖增稅條款未列入此次法案內容，但明定「基金額度及來源，應於本法施行二年後檢討」。

該法案對我國長照制度之發展極為重要，內容涵蓋長照服務內容、人員管理、機構管理、受照護者權益保障、服務發展獎勵措施五大要素，並包括以下重要制度：

一、整合各類長照服務基礎，包括：居家、社區及機構住宿之整合式服務，各民間團體期盼已久之小規模多機能服務取得法源依據。

二、為外籍看護工由長照機構僱傭後派遣至家庭提供服務，或由雇主個人僱用之雙軌聘用方式，訂立法令基礎。外籍看護工入境後，其雇主更可申請補充訓練。

三、明定照顧服務員之長照專業定

位。

四、以長照基金獎勵資源不足地區及型態，包括人力及服務資源。

五、有關各界關注之家庭照顧者，首次納入服務對象。

六、無扶養人或代理人之失能者，接受機構入住式長照服務時，地方政府之監督責任。

該法自公布後二年施行，期間尚需完成長照資源發展之獎勵、長照機構法人、長照機構之設立標準及目前長照機構之改制銜接等相關法令。衛生福利部亦將秉持政府與民間共同參與之原則，完成各項法令訂定及程序。

根據行政院主計總處統計，國人平均退休年齡五七・四歲，距離平均餘命八〇・〇二歲還有近二十多年，這段時間沒有薪資收入，考驗退休準備是不是足夠。人口老化衍生的問題愈來愈不容忽視，長期照護資源不足，已成為不爭的事實。

邁入熟年後，身體機能漸漸退化，所需要的醫療保健費用將更顯重要，尤其其中老年後，有可能因為疾病或意外導致長期照護的需求，所產生的費

用也考量在內，應檢視自身的醫療及長期照護相關保障是否完善。

「長照服務法」順利通過，不少民眾開始思考是否應透過商業保險加強防護，使得長照保險商品再度成為關注焦點，其中殘廢照顧終身險（殘扶險）是以殘廢等級作為理賠依據，只要符合殘廢等級，不論是疾病或意外引起，保戶都可以獲得理賠，保費也較傳統長期看護險來得低，因此市場接受度頗高。



資料來源：衛福部護理及健康照護司



林玟伶 Profile

保險年資：14 年
 得獎紀錄：
 2004~2007 年
 4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 2004~2007 年
 國際龍獎 IDA 業務員組銅龍獎



陳小瑩 Profile

保險年資：5 年
 得獎紀錄：
 2011~2015 年
 5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 2011~2015 年
 國際龍獎 IDA 業務員組銅龍獎



吳淑滿 Profile

保險年資：21 年
 得獎紀錄：
 2005、2010、2013~2015 年
 5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 2005、2010、2013~2015 年
 國際龍獎 IDA 業務員組銅龍獎

A

陳小瑩業務區經理（以下簡稱陳）：根據創世基金會統

計，在平均每人有二張保單的台灣，不少消費者對於自己是否需要規劃長照看護保險商品，感到猶豫遲疑。民眾建構健康防護罩，究竟應留意哪些細節？

A

吳淑滿業務區經理（以下簡稱吳）：人口快速老化，需

照顧人口急速成長。根據衛生福利部二〇一五年六月公布的數據顯示，二〇一五年全人口失能人數七五·五萬人，二〇三一年將快速增加至一二〇萬人。據推估國人一生中長照需求時間約七·三年，男性平均需要六·四年，女性則為八·二年。長期看護的費用相當可觀，輪椅、氣墊、特殊衛浴器材等一次性支付的費用共約五萬元，而看護費用及需重複購買的紙尿布、衛生醫療用品等，則每月約在二萬三千元至十萬元之間，這筆費用需要長期支付。



吳淑滿的保險 Note

從一九九四年就開始為自己的退休生活做規劃的吳淑滿，期間陸續購買台幣、美元增額終身壽險，累積自己的終身俸，確保晚年生活無虞。面對長壽風險，她也透過長看醫療險，做好完整的風險分攤，讓她可以坦然無慮地面對未來。

根據美國保險及財務顧問聯合會的研究發現，退休人士最擔心的事情是「活著的時候，錢用完了。」從媒體業轉戰保險業，樂於分享的吳淑滿深信，人與人相遇都是為了成就美麗的故事。高齡化社會來臨，民眾究竟該如何規劃退休後的生活、健康、財富，才能活得有尊嚴、有活力？矢志為客戶架構幸福藍圖的她，深知透過保險理財規劃，特別是針對企業主做好資產保全、協助客戶擁有退休俸，做對客戶最有幫助的規劃，就能讓他們享有無虞的晚年生活。每當聽到客戶因為透過保單做好退休生活規劃、資產保全而感謝的聲音，就是讓她最開心的事。

計，全台灣約有四千一百位植物人，創世基金會安養的七二〇位植物人院民中，有三一%為爸爸，其年齡大多落在四十至六十歲間，也正是家中主

力經濟的來源及人生黃金時刻。當家中支柱倒下，經濟重擔會直接落在年邁的雙親或另一半身上，更遑論家屬在照護和心理上的壓力。家中有植物人，需面臨龐大的安養費用與照顧問題，平均照顧一位植物人每月需四至六萬元。長期看護絕不是老年人的專利，不論是年輕人或中壯年一旦陷入長照困境，在看護費用、照顧者的精神體力方面，所費甚鉅。政府規劃中之長期照護保險是屬於社會保險，提供基本的照護服務或現金給付，不足部分仍需民眾倚賴自己儲蓄、家人協助，或者透過購買商業性長期看護保險，預先做好老年失能或失智需要照護的風險規劃。

A

林玟伶業務區經理（以下簡稱林）：疾病加上長壽風險，不

少人纏臥病榻的時間愈來愈長，「要走走不了一」的情形，成為家庭最沉重的負擔，照顧者長期承受精神壓力及疲憊感，此外，照護費用、醫療費用更讓家中經濟陷入困境。意外與疾病的發生，都是我們無法預料的，所以

長期看護保險，是人人都需要規劃的。有些民眾認為自己已經擁有醫療險，就不需要購買長期看護保險了。其實，醫療保險主要針對住院、門診或手術等診療費用之補助，對於失能或失智而需要看護者，因喪失生活自理能力的居家看護費用，醫療保險並不負給付責任。換言之，居家療養是健保、醫療險都不會給付的。所以如果要填補短則數年、長達幾十年的長期看護費用的龐大支出，還是需要購買商業性長期看護保險，才能減輕鉅額費用財務壓力。

Q

商業性長期看護保險有那些？

A

陳：依據中華民國人壽保險商業同業公會統計資料，截

至二〇一一年底，含有長期看護保險有效契約件數約有三十八萬件，不到國人持有健康保險商品有效契約件數之〇·六七%，而長期看護保險初年度保費收入為二十三億元，僅占健康保險初年度保費收入之七·五%，可

陳小瑩的保險 Note

原本擔任健康休閒產業高階主管的陳小瑩，曾經以為自己就這樣一路順遂到退休，卻因企業無預警歇業，讓她中年失業，也意識可能出現老來無助的窘境。在好友的引領下，她接觸增額終身壽險，因為認同商品、認可公司，除了自己購買台幣、美元增額終身壽險，她更投身保險經紀人，透過與客戶分享，以自己身案例，提醒客戶退休規劃要趁早，因為專業、加上服務熱忱，累積不少客戶，更獲得不少客戶的轉介。她認為，服務客戶要誠心相待，更重要的，真心為他們解決人生風險的各項問題，贏得客戶信賴。

為確保客戶的保障不致出現缺口，陳小瑩會定期為客戶進行保單校正，包括主附約有效期限、保單現金價值、保單關係人是否要調整、保險保障內容是否足夠等。因為保險本來就是一種需要與時並進的商品，定時進行保單校正就是維護自身權益的最佳方式。



見多數民眾對於籌措看護費用的風險規劃，觀念普遍不足，長期看護保險

商品在國內仍有相當大的成長空間。市售長照相關保單包括長看險、類長看險、殘扶險，其中又分為主約、附約、終身險及定期險等，民眾可多比較後，挑選符合自身需求之商品。

A 林：我國商業長期看護保險在一九九五年

開始發展，目前市售推出的長期看護險依給付的條件，分為三類。

一、以「巴氏量表」作為依據，經由專業醫事機構認定，符合生活不便六種狀態之任三項才給付。

二、以「特定傷病」約定，一般常見為七、十三項特定傷病。

三、以「殘廢等級表」共十一級七十九項為依據，作為標準。

此三類給付標準，以「殘廢等級表」的保障涵蓋面最廣。

2011年至2036年我國失能人口推估

年份	2011年	2016年	2021年	2026年	2031年	2036年
男性	190,454	219,188	245,975	278,584	318,847	367,903
女生	258,074	323,084	395,367	479,957	581,647	710,918
總計	448,528	542,271	641,342	758,541	900,494	1,078,821
全國人口	23,296,248	23,634,537	23,853,101	23,930,657	23,832,371	23,502,833
失能人口 / 全國人口	1.90%	2.30%	2.70%	3.40%	3.80%	4.60%

資料來源 / 行政院經濟建設委員會 經建專論 Thesis 我國長期照護需求推估及服務供給現況

單位 / 人



Q 面對失能風險，消費者如何聰明買商業長照保險？



林玟伶的保險 Note

從事保險業前，林玟伶旅居日本，當時日本正逢高齡化、低利率的狀態，老得多、老得快，該用什麼樣的心態，面對漫長的老年生活，退休金不足更是不少人心中的隱憂。深知退休規劃的重要，回國後因緣際會加入永達保經，認同公司主推退休保險理財市場，為客戶規劃之餘，同時為自己購買增額終身壽險，透過保險分攤可能面臨「走太早、活太久、走不了」的人生風險。

熱心參與弱勢關懷義工的林玟伶，看到那些家中因有需要長期照護的對象，家屬面臨的照顧辛酸及經濟壓力，就會感嘆如果能早一點認識這家人，就有機會為他們規避因意外或疾病造成的長照風險。單親的她考慮到老年照顧問題，也不想給兩個小孩造成負擔，她為自己及孩子們購買殘扶險，及早做好長期看護的保險規劃。她也積極告知「愛自己、愛家人」的客戶，退休規劃做得完善，也要為人生風險安排足夠的保險保障。

A 吳：有些民眾認為已有醫療險，就不用再購買殘扶險。

其實，醫療險大多以住院醫療為給付前提，目的為減輕投保民眾在疾病醫療費用上的負擔，並藉此提升保戶的醫療就醫品質；而殘扶險則是當保戶喪失自理能力後，可進一步提供額外長期照護的費用。前期的住院、手術期間能獲得醫療險的補償，後續短則數年、長則數十年的照護所產生的龐大費用，一般醫療險沒有給付。因此，殘扶險提供的是現行醫療險不給付的項目，兩者無法互相取代。

A 陳：因長期看護保險商品較為複雜，民眾除依據財務能力

與不同年齡階段購買適合商品外，尚須注意以下各點事項：一、購買前應瞭解符合長期看護狀態定義、免責期間與理賠條件為何；二、須注意長期看護保險金給付內容，包含給付頻率、給付次數與是否有給付總限額限制。

A 林：愈來愈多人透過投保殘扶險，讓壽險公司分攤殘廢、

免責期間

即 Elimination Period，指被保險人自符合長期看護狀態之日起，且持續一段約定期間後，保險公司才開始給付長期看護保險金，此約定期間稱為「免責期間」，免責期間愈長保險費就愈便宜。



失能的照護費用，減輕家庭負擔。殘扶險主要是在傳統終身壽險或傷害險裡多一項「殘廢扶助生活保險金」的理賠項目，當被保險人達到保單條款規定的殘廢等級時，保險公司就會按保額乘上一定比例所得金額，定期給付一筆殘扶金，作為被保險人的生活補助。終身壽險附加殘扶金，保障較為周全，人人都需要，但價格稍高。對於家庭經濟來源者來說，如果發生失能的風險，沒辦法上班，家庭的收入會立刻中斷。所以除了終身殘扶險之外，最好再加強定期型的殘扶險，只保障到七五歲，但保費相對便宜，可加強保障收入中斷的風險。



日本專區

2015幸福小旅行
冬日浪漫 早鳥開賣



沖繩超值感精品酒店
海島自由行四天



7500起

絕美九州福岡自由行五天



7999起

時尚東京玩美自由行五天



8988起

東京迪士尼
童話自由行五天



12999起

大阪物語
浪漫自由行六天



10999起

日本環球影城
大阪自由行六天



12999起

※吉帝旅遊保有修改商品之權利，售價請以吉帝旅遊網站為準。※費用不包含兩地機場稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油稅。



高雄商務會議中心

Kaohsiung Business Convention Center



超越五星級的服務品質與學習空間 讓不同的學習方式達到 最佳成果！ 讓各類的知識交流達到 最高境界！
我們並可提供各式不同的上課與社交環境 並歡迎各級教育機構、公司行號來電洽詢

高雄商務會議中心 www.KBCC.com.tw 電話：(07) 3340131 傳真：(07) 3340077 高雄市前鎮區中山二路5號

Ggogo 吉帝旅遊 www.Ggogo.com

就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919

九州

阿蘇火山鹿兒島
溫泉櫻島遊

五天 **16999**起

日本玩味 & 極享中國
超質感覺旅

武夷山

世遺巡禮鼓浪嶼

五天 **6999**起

關西

京阪神漫遊
梅花鹿嵐山大阪城

五天 **17900**起

五星海南島

石梅灣海島遊船溫泉

五天 **9500**起

北海道賞楓

五星希爾頓酒店
溫泉螃蟹饗宴

五天 **21900**起

尊爵五星江南

五天 **9888**起

東京

迪士尼宮崎駿
蘆之湖螃蟹美食

五天 **22900**起

京采尊爵五星北京

五天 **11999**起

立山黑部

秘境 合掌村上高地
楓紅 輕井澤溫泉浪漫遊船

六天 **31900**起

張家界

天門山
奇峰探祕

五天 **12999**起

※吉帝旅遊保有修改商品之權利,售價請以吉帝旅遊網站為準。※費用不包含兩地機場稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油稅。

勤勞 誠信 負責

陳林錫連 恣意人生悠悠行

豐富的生活體驗，甘於扮演好每一階段角色的陳林錫連，始終本著勤勞、誠信的態度往前行，對她來說，七十人生正精彩！

文／羅怡如 攝影／楊樹山



一個好的轉換，是在正式轉換之前，在心態上已經調整成那個角色，並為扮演的角色畫好藍圖。一旦轉換，就能得心應手。人生豐富精彩的陳林錫連，在不同人生階段擔起重擔，歡喜做、甘願受，成就家人、榮耀自己。

轉換角色 自我定位

出生於三峽柑園的陳林錫連，和兄長相差十一歲，是家中的掌上明珠。務農的父親在農暇之餘，總喜愛帶著她參加友人聚會。當時，為了不讓父親每回都喝得醉醺醺，陳林錫連小少年紀就會幫忙擋酒，也訓練出一身酒膽。

當年因為兄長的因素，結識了先生，進而相戀結婚。因為先生是家中長子，出嫁之後她也得擔起長媳之責。回想當年，陳林錫連表示，不管妳在家是位千

金大小姐，出嫁之後，隔天就是四點起床準備一家人的早飯。公婆加上八個兄弟姐妹，一家子子的飯菜一點也不能馬虎。擁有不服輸的個性，陳林錫連自我要求極高，要求自己「做什麼像什麼」，儘管是新手媳婦，處理家中大小事務，可是一點也不含糊。

原本，公公從事的是建築業，先生也在家裡幫忙。當時，正好遇上台灣自一九六五年經濟起飛後，工業建設加速成長，便興起創業的念頭，開設水泥製品工廠。當然，身為妻子的她，對先生的事業也該盡一分力。於是，她在處理大家庭的家務及協助先生創業間奔波。

回想那一段創業歷程，她表示，誠如俚語所說：「燒瓷的吃缺，織席的囤椅。」真是道出生意人創業的甘苦。這句話說得是，就像製作瓷器的人，家裡





用的多是缺角的瓷器；織席子的人，自己卻睡在椅子上。創業時，每一分花費都是很寶貴，一點都不容浪費，用得東西也是當用則用、當省則省。所幸，皇天不負苦心人，經過三年的時間，創業有了結果，基於「有土斯有財」，他們買了土地，慢慢也擁有自己的廠房。之後，他們更進軍建築市場，生意愈做愈大。

看到問題背後的問題

不只進得了廚房，更出得了廳堂。大概是对建築天生敏感，再加上對工程品質堅持，陳林錫連不像一般老闆娘只待在事務所聽簡報，

她會不時在工地出現，當工人午休時，她就戴著安全帽，穿梭在各樓層間，仔細查看施工品質。一旦發現問題，就會和師傅工人討論修正，甚至不惜打掉重作。記得有一回工程接近完工時，她走進浴室，怎麼看都覺得怪怪的，發現地

板的斜度不夠，恐怕會造成排水不順。她詢問師傅，結果師傅一直跟她說絕對沒問題，不用擔心。但驗收時還是出現排水不通的問題，於是，修改重作。陳林錫連說：「家是避風港，每個人都希望擁有溫暖舒適的家。我把每間房子都當成自己要住的房子看待，建造的過程自然不容打折，一定要穩紮穩

打。」其實，親近她的人都知道，「勤勞、不貪、誠信、負責」是她的成功之道，也因為這樣的堅持，只要是他們公司的旗下物件，都擁有好口碑。

未雨綢繆退休理財

全心全意協助先生衝刺事業，也將家裡照顧完善的陳林錫連，對於做好退休理財規劃也相當重視。她的保險理財觀念啟蒙很早，早在一九八七年她就為小孩及自己購買保單。她表示，保險可以



保障人生風險、保全資產，她以資產的概念買保單，除了保障、儲蓄、稅務優惠，經營事業難免有急需，保單也像及時雨，解決燃眉之急。因為深知保險的好，陳林錫連也曾因為幫助朋友，擔任保險業務員。在收取保險費的過程中，每逢聽見客戶抱怨「要繳那麼久」，她總會回答：「這是在為你的人生風險築防火牆，等到有急需或年老之後，你會感激有這份保險。」

順遂的人生路，陳林錫連相當感恩老天爺給他們很多機會。現在的她是人人眼中的福氣之人，重視生活品味的她，最喜歡與三五好友一同品味美食、談天說地。時時善解、感恩的陳林錫連，柔軟及堅毅並存，造就出開闊豁達的心態，她的視野高度更是無限寬廣，悠悠人生路，她正恣意順行。❶

茗園活魚餐廳 在地美味道地美食

呂素蓮 以饕客的心分享好味

茗園活魚餐廳的精緻料理，可以單點嘗鮮，也適合團體聚餐。現揉麵糰製作的蔥油餅是饕客最愛，糖醋活魚則是當地的美味佳餚，吃過的人都讚不絕口。文／羅怡如 攝影／楊樹山

依 山傍水的龍潭，不只能欣賞石門水庫的山光水色，水庫的活魚佳

餚，更讓不少饕客趨之若鶩。經營將近三十年的茗園活魚餐廳，以鮮美的石門活魚料理、川湘江浙及台菜料理的多元經營，滿足消費者盡享頂級海味及特色美食的需求。

美味佳餚 創意驚艷

茗園活魚餐廳的成功推手是擁有廚師執照的呂素蓮，原本在台北的川菜餐廳服務。因緣巧合，頂下在姐姐開設餐廳擔任廚師經營的店，於一九八七年開了茗園餐廳，兩層樓的建築呈現古色古香的面貌，獲得不少客人青睞。但一九九八年的一場大火，卻讓餐廳付之一炬，經過兩年重整，於二〇〇〇年重新開張，也就是現今的茗園活魚餐廳，佔地約三百坪的建築，可席開七十桌。

石門活魚標榜吃法眾多，然而呂素蓮卻認為，一般七、八斤的魚，肉質Q、口感最好，烹調方式以一魚五吃最佳，過多的口味反而失去美食的真諦。茗園提供的活魚料理方式相當多，糖醋、豆瓣、剁椒、蒜泥、清蒸、宮保等，烹調方面的變化，饒富創意。除了活魚

料理，包括加了

大腸乾炒的客家三寶、甘蔗燻烤的煙燻土雞、爽口的和風牛小排及各式的創意料理，如以菇類、藥膳烹煮的養生魚湯等，都是店裡的招牌。為傳遞道地的美味，呂素蓮也邀請香港主廚長駐餐廳，設計各式點心，豐富餐廳菜色。單點之外，也可依照客人預算，搭配具有地



蘿蔔糕 / 香港師傅特製的蘿蔔糕，其水和粉漿、蘿蔔的比例拿捏恰當，煎過之後外酥內嫩的口感，讓人大呼讚！



泡菜 / 特調醬汁泡製的泡菜，特殊的風味，有韓式泡菜的Fu。



蔥油餅 / 將蔥包在麵糰裡，不只吃到清脆的蔥，同時有黑胡椒的香氣，是店內的招牌菜。



松鼠糖醋魚 / 將活魚肉劃十字紋，下鍋炸熟，因魚皮收縮翻轉猶如松鼠，而被命名為松鼠魚。酥脆魚塊沾上糖醋醬汁，酸酸甜甜的口感，美味。



創意冷盤 / 以地瓜泥製作的沙拉，搭配鮮蝦；一旁則是鮑魚與苜蓿芽的組合，都是屬於夏季的養生涼菜。



蜂蜜檸檬水 / 作法相當簡單，將檸檬洗淨擦乾，不能殘留水分，切片後以一層檸檬一層蜂蜜的方式，放入玻璃盒中，蜂蜜需蓋住檸檬片，冰箱冷藏四天即可沖泡食用。

椰奶紅豆糕 / 入口滿口椰香，帶有香氣的紅豆，甜而不膩。口感香滑清涼，極佳的飯後甜品。



純鱗原凍飲 / 以新鮮魚鱗為材料熬製，精心研發的創意凍飲，口味眾多，限量供應，採預購方式。



紫蘇梅苦瓜 / 苦瓜切片去除內膜，與紫蘇梅汁採一定比例浸泡，是口感極佳的小菜，也是店內的祕密武器。

灣創意料理競賽獲得金廚獎及二〇〇八

茗園活魚餐廳主廚在二〇〇六年台

汁、灑點香菜，好吃。

等。此外，這裡也有現滷豆干，淋上醬

禮，包括滿庭香花生軟糖、大房豆干

是，茗園亦設有門市部專營特產伴手

梅苦瓜、泡菜皆可外帶。值得一提的

色，就可上桌。此外，人氣小菜如紫蘇

味祕訣就是勤於翻面，待表面呈金黃

以冷鍋、冷油煎。想煎出如餐廳般的美

存放，食用時不用退冰，直接將蔥油餅

蔥油餅提供外賣服務，買回家之後冷凍

理。呂素蓮表示，因應客人要求，招牌

為滿足客人需求，茗園也推出外帶料

在店裡吃得滿足，也想帶回家分享，

外帶美味 感動回味

會及除夕圍爐、年菜外帶等服務。

方特色的合菜料理。茗園也提供喜慶宴

年鮮活創意魚競

業的使命。

感動驚豔的料

信，做出讓客人

深愛美食的她相

會列入菜單中。

創意的驚艷，就

經營試後讓人有

當這道美味佳餚

們發想新菜色，

月都會要求廚師

勝。呂素蓮每個

衛生友善餐廳優

縣政府、桃園縣

一年更獲得桃園

優選，且二〇〇

石門獲得宴席組

年鮮活創意魚競

高雄紅舍客棧 品質卓越 服務貼心

陳操斐 贏得回頭客衷心支持

白色、典雅、時尚、簡潔，紅舍客棧旅店，為來訪高雄的旅人，提供一處典雅時尚又超值的休憩處。文、攝影／洪詩茵

轉

進高雄一心路與林森路口，會被一棟高聳而全白的建築物所吸引，打開大門走進大廳，挑高兩層樓設計，巍然矗立於眼前，簡潔如未經修飾的水泥門面，搭配一盞盞由天花板延伸而下的黑色造型燈，以既時尚又粗曠的姿態，迎接每一位來紅舍客棧入住的旅客。

全方位照顧住客需求

紅舍客棧旅店，乍聽這名稱，或許會以為這家旅店是以紅色為裝潢基調，其實整間旅店的裝潢，紅色僅僅出現在櫃台後方的大型招牌，其餘的裝潢與擺設全都是純白色為基調，卻反而有種畫龍點睛的效果，讓人印象深刻地記住了這家旅店的名稱。

紅舍客棧創立於二〇一三年，整體裝潢走簡約時尚的風格，以純白打造出典雅與質感兼具的住宿環境。其鄰近高雄捷運三多商圈站，不論到機場、高鐵或火車站皆非常迅速便利，旅店對面有全聯福利中心，周邊更有大遠百、新光三越、SOGO百貨、夢時代及八五大樓、光榮碼頭、城市光廊、玫瑰聖母堂等休閒景點，距離知名的六合夜市、興中夜市、苓雅夜市等都不遠，佔盡地利之便。而且旅店還提供免費停車場、影印



機及自助洗衣機等服務，儼然就是專為自助遊客及商務旅客打造的住宿天堂。

矢志成為業界品牌指標

值得一提的是，去年高雄發生氣爆事件，紅舍客棧本著一份慈悲心，免費提供房間給高雄災民住宿和梳洗，讓人看到經營者回饋社會的仁心。但氣爆事件卻讓紅舍客棧住房率大幅下滑，也因此，原本的經營者決定轉讓經營權，於



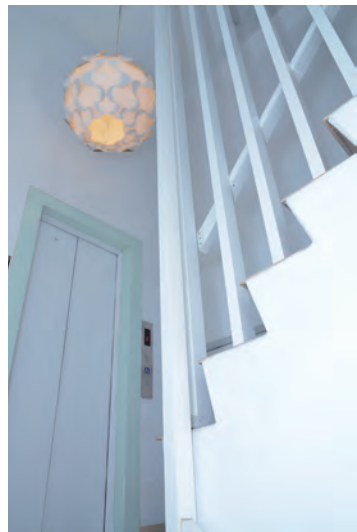
細長的迎賓走廊，牆上掛著一幅幅裝飾物件，讓人宛如進入美術館般，有種靜謐而優雅的氛圍。

說，才毅然接手紅舍客棧的經營。

接手紅舍客棧之後，陳操斐並未進行太大的變動，仍舊沿襲原來的裝潢風格及經營模式，她表示，紅舍客棧的典雅設計風格，很像歐洲優雅仕女（腦中馬上浮現羅馬假期的奧黛莉赫本），因此不想做太大幅度的變動。但挾著豐富的

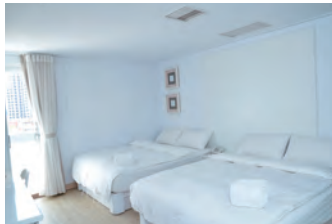
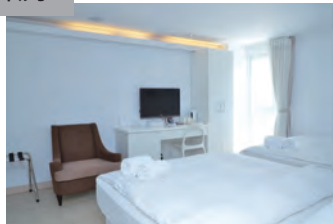
經驗，陳操斐仍舊希望能在服務上更上一層樓，提供住客更超值貼心的服務，因此將原來的 Room Service 早餐服務（三明治、湯、飲料、沙拉），改為 Butler 早餐的供應方式，她笑著說：「我希望每位入住的旅客早上都能在這裡吃飽飽再出發，因為吃得飽才能有朝氣地玩樂與工作。」

親切的態度，讓紅舍客棧贏得諸多回頭客的支持。未來，陳操斐希望秉持具有競爭力的思維，以市場領導品牌為目標，做到服務第一、品質第一、安全第一，幫旅

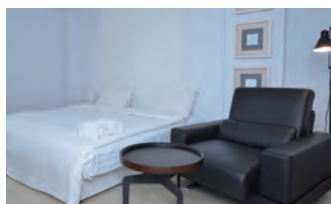
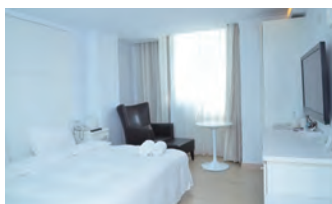


領取房卡之後，須從門口右側的電梯前往客房，刷卡才能搭乘電梯，非常具有隱密性。

客房



共有 46 間客房，旅客來自各國，如香港、韓國和日本旅客居多，客房分為時尚雅緻房、精緻房、標準房及溫馨家庭房，除了溫馨家庭房為四人房之外，其餘都是雙人房的規格，每間客房都是搭配木質地板及乾濕分離浴室，並且配備有液晶電視、寬頻網路、小冰箱及盥洗用品，提供免費小點心、咖啡包、茶包及礦泉水，客房價位在 1500 到 3000 元之間，CP 值非常高！



客找出他們更微小的需求，提供更多元化的服務，滿足住客需求，打造高雄旅館業的領先入口。

客找出他們更微小的需求，提供更多元化的服務，滿足住客需求，打造高雄旅館業的領先入口。

南門市場隱藏版美食——聖林媽媽小吃部

走過四十年的家常味 來自北港媽媽的溫情

聖林媽媽，位於南門市場二樓，不似名氣響噹噹的人氣店家，聖林媽媽就像永遠為你點一盞燈、留一頓飯菜的溫暖所在，供應的是極具台灣風味的家常菜色，為異鄉求學的莘莘學子、辛苦工作的上班族、自助旅行的外國旅人，提供一味屬於台灣媽媽的拿手好菜。文／洪詩茵 攝影／楊樹山



我們只懂得賣食物，不賣食品；因為我們不懂添加物，也不要添加物。（中：聖林媽媽；左：三女兒楊雅芸；右：二女兒楊淑芳）

就像媽媽般的溫暖存在

從二十六歲開店至今，聖林媽媽經營已有四十多個年頭。不過，二年前，南門市場二樓曾經全面改裝，所有餐飲店全部撤出，將二樓打造成火鍋店。因

九七三年，因為生活不易，來自北港的媽媽——楊蔡秀誼，為了扶養四名兒女長大成人，在經營餐飲業的兄長教授下，於南門市場二樓開了一家小吃部，供應的料理就像媽媽從廚房端出來的菜色一般，帶著一種溫暖的滋味。小吃部之所以命名為「聖林媽媽」，乃因蔡秀誼的娘家信奉聖母林默娘，其娘家及兄長於北港小鎮開設的餐廳及溫州大餛飩店也都是命名為「聖林」，她還讓大家稱呼她「聖林媽媽」，因為她將自己當成每一位顧客的媽媽。

為子女都已成家立業，聖林媽媽也趁此機會，退休回家休息。不料，火鍋店生意不佳，最後慘澹收場。

半年前，南門市場二樓再次招商，第一個聯繫的就是聖林媽媽。已六十七歲的聖林媽媽，當時因為丈夫過世，深感生活失去重心，加上懷念南門市場的攤商及顧客朋友，聖林媽媽再次開幕。她說：「在這裡，我很快樂！許多顧客看到我回來都好開心，之前休息的那段時間，不時有顧客打電話給我，說想要吃



聖林媽媽堅持現點現做，端到顧客面前的都是熱騰騰的料理。

人氣 NO.1



麻油豬肝麵線／現點現做，麵線為手工麵線，豬肝更是每天現買處理。吸飽麻油湯汁的麵線，香氣十足，帶點淡淡的天然鹹香；豬肝口感鮮嫩滑溜，且份量十足，一碗至少有十多片豬肝，是連外國人也極為喜愛的台灣滋味。

最超值套餐



魚套餐（例湯與桂圓銀耳二選一）／魚的種類視攤商供應而變化，烹調方式也會隨機調整，油煎、清蒸、紅燒等等；例湯堅持以大骨湯為基底，再加上三道時令蔬菜，用料大方，整份套餐130元有找，相當超值。

隱藏版套餐



麻油豬肝套餐（例湯與桂圓銀耳二選一）／現炒麻油豬肝，與湯類的豬肝滋味不同，微帶火氣，可單點也可搭配套餐享用。此搭配乾麵線的隱藏版菜單，是應顧客要求而推出，麵線上淋的蔥油，為聖林媽媽親手製作，沾裹蔥油香氣的麵條，口感Q滑，讓人欲罷不能。



我做的菜，甚至戲言要到我家中搭伙。每回聽到顧客的稱讚及依賴，我都好開心！」

呷安心 贏得忠實顧客

簡簡單單的麻油豬肝麵線、瓜仔肉飯、乾煎魚、燙青菜、什錦湯麵等菜色，如何能屹立四十多年，讓入念念不忘？許多名門子弟、富二代、富三代，還會攜著食盒、開著名車外帶回家品嚐，甚至已退休定居美國的成功人士，每次回台也必來南門市場尋找這一味。

其實，沒有祕訣，只不過是那顆「真心」而已。因為把每位顧客當成自己的小孩，聖林媽媽不僅會為學生加飯、加

菜，在備料及烹飪上更是用心，所有食

材都是親自挑選，除了嚴選故鄉北港生

產的麻油，更堅持向專門賣現釣海魚的

攤販進貨，不添加添加物，甚至連豬油

都是現榨的……「這堅持承襲自我的爸

爸，我爸爸曾經為了找蜂蜜親入深山，

所有材料一定親自去看、去找，就連做

菜也堅持量化，份量多少都要用天秤測

量，他說「顧客口味不一，無法滿足每

一個人，所以我們要抓出最精準的中間

值，滿足大多數的顧客。」

除了菜單上的菜色外，聖林媽媽亦供

應一些老客人才會點的隱藏版菜單，儼

然就像故鄉的媽媽般，照顧著都市孩子

的健康、營養及需求，是都市中的一道

溫暖滋味。

鎮店招牌

銀耳蓮子／承襲自北港小鎮知名的聖林蓮子湯，是傳承三代的知名甜品。最初，聖林媽媽偶爾免費請顧客品嚐這道甜品，沒想到廣受好評，才應顧客要求正式推出。這道甜品用料絲毫不含糊，桂圓是來自台南東山、一年僅收成一次的材燒龍眼乾，枸杞則是由二女婿所開的中藥店供應，顆顆碩大紅潤。做好的成品都是直接冰入冰箱，堅持不加冰塊，保有原汁原味的濃稠。

舀一匙入口，宛如含入天然膠質一般，聖林媽媽說，這是慢熬七、八個小時的成果；而傳承三代的冰糖蓮子，那綿密而浸入心田的甜蜜滋味，更是讓人齒頰生津，難以忘懷。



永禾堂中醫診所 酸痛治療行家

張鈴珠 患者推動成長 特殊療法成效佳

台中永禾堂中醫診所，以「用心治好每一位病患」為理念，不斷追求成長。特別研習小針刀、火針、穴位埋線、微針美容等技術，提供患者更為速效且適當的醫療服務。文、攝影／洪詩茵

親切的問候、細心的問診、精細的把脈，永禾堂中醫診所院長張鈴

珠醫師堅持落實傳統中醫「望（觀察面色、身體變化）、聞（仔細聆聽患者不舒服之處）、問（耐心問診，以瞭解病情真正的根本在何處）、切（把

脈，判斷臟腑強弱、氣血循環）」的醫療態度，仔細評估病患身體狀態，再依據病患的病徵與體質給予最適切的治療。

三代傳承 自小浸淫藥香

張鈴珠醫師自小浸淫中藥香，其爺爺那一代，主要是做部分中藥材的買賣，到了父親這一代，家中開始經營傳統中藥房，而張鈴珠的媽媽對中醫又非常感興趣，因此家中有許多中醫書籍。



張鈴珠投身中醫的緣由，可以說是陰錯陽差、也可以說是水到渠成，她笑笑表示，自己就讀的是彰化師大附工及台中商專，她的求學之路與中醫師似乎沒有任何關聯，但父親的一番話改變了

她的人生，「爸爸建議我去考中醫檢定考，甚至以『中醫檢定考』並不難的說法說服我，於是，我便開始了邊補習、邊工作的日子。」

自小耳濡目染，張鈴珠對中藥材的名稱、形狀、氣味、功效皆非常熟悉，平時也喜歡翻閱家中的中醫書籍，本身已有一定的基礎，因此，檢定考一次就通過。她笑言：「本來，我以為通過檢定考就結束了，誰知道後面還有特考，特考通過還得受訓，但既然選擇了這條路，就要堅持走下去。」於是，她辭掉工作，專心準備特考，於二〇〇〇年考上特考，至中國醫藥學院受訓，最後於二〇〇二年正式執業，創立永禾堂。因為擁有堅實的基礎，張鈴珠的中醫師之路宛如水到渠成。



▶一位來自高雄的患者，長年被陳年酸痛困擾，因接受小針刀療法，搭配用藥，四次就將陳年舊痛一掃而空，特來函感謝張鈴珠醫師。

張醫師好：
時序寒冬，我的陳年痠痛蠢蠢欲動，每當發作時整晚都睡不著覺，因為是胸部舊創傷而引發胸悶痠痛，尤其是寒流來襲，每當白天覺得微乎痠痛晚上就不易入睡越晚越痛，痛到連翻身都困難，左翻痛右翻更痛，就眼睜睜痛到半夜尿急上廁所都沒辦法撐起身，咬緊牙關撐到天亮費九牛二虎之力用滾帶爬才勉強下床，手臂胸部貼滿藥膏，真難熬痛苦的痠痛阿！某天見醫藥版胸部傷痛的起因和療法，我專程從高雄到台中永禾堂找張鈴珠醫師診斷治療，張醫師建議我自費用小針刀療法，當下馬上接受張醫師的小針刀治療，配合用藥，一連四次將我30多年的舊傷痛一掃而空，因路途遙遠或許寒冬已過我就停止治療，但最主要是神奇的小針刀將我陳年的痠痛治好了，感謝張醫師的妙手回春，謝謝。
周XX 敬舉

為了患者 不斷追求成長

問張鈴珠如何獲得患者信任？她笑著說：「我是被患者推著往前進的，透過治療一個又一個患者，不僅有助提升技術，也贏得愈多患者的依賴與信任。」張鈴珠的先生也是中醫師，常常為了患者看診到晚上十一點，更為了治療患者，不斷研習各種療法。張鈴珠執業第二年就碰到瓶頸，雖然希望能更快地治療患者，但總是不得其法，受到先生的啟發，她特別自費到高雄學習小針刀（小扁針），並且到屏東實習。

小針刀是將中醫針灸的「針」與西醫手術的「刀」結合的新式醫療工具，融合了兩者的特色與優點，狀似扁針，治療一次有針灸五十次的效果，對於坐骨神經痛、網球肘、腰酸背痛、關節炎或長期治療效果不佳的酸痛等各種筋骨酸痛症狀特別有效。張鈴珠表示：「有一位患者，因為手臂酸痛，已有許久不能



▲這位患者右手腕關節腫脹，經過2次小針刀治療後，關節腫脹已經消退。

打喜愛的網球，我以小針刀為她進行治療，兩次就痊癒了！」這位患者痊癒之後，為張鈴珠介紹許多病患來看診。

用心治好每一位病患

除了小針刀之外，永禾堂提供的特殊療法，還有火針、穴位埋線、微針美容等。張鈴珠坦言，每一種治療方式，她都會先以自己為對象做試驗。就像穴位埋線，當年她因為懷孕胖了二十公斤，就是靠穴位埋線瘦下來的。特別的是，永禾堂的穴位埋線，不僅運用於減肥，對於腰酸、不孕症等病症的治療也非常有效，張鈴珠表示，這是無意中發現的，永禾堂的穴位埋線減肥，會將線埋在腰後面的「腎俞穴」，結果卻發現，

不僅瘦下來，連原先的腰酸症狀都好了，甚至長年不孕的婦女也懷孕了！至於「微針美容」，則是因為近來微整形盛行，埋線拉提臉部的中醫美容方式逐漸普及，但張鈴珠卻認為，人的臉部皮膚薄，微細血管多，埋線拉提有風險，易發生瘀青，特別研發微針美容，透過針灸臉部位達到美容目的，在青春痘、疤痕、拉提等方面功效頗佳。

「火針」是傳統中醫療法，雖然小針刀療效佳，但足底筋膜炎以小針刀進行治療，痛感較為強烈，若改以火針治療，不僅痛感較低、價格便宜、處理速度快，效果亦是不錯。張鈴珠強調，治療方式沒有絕對，而是應該考慮患者的體質，甚至是經濟狀況而調整，畢竟特殊療法健保沒有給付，並非每位患者都能夠接受或負擔。

為了落實「用心治好每一位病患」的願望，張鈴珠近來正在研究「對應針法」，其概念為「頭痛扎腳、腳痛扎手」，因屬於一般針灸療法，因此健保有給付。她強調：「對於無法自費特殊療法的患者，我還是希望能夠盡最大的努力幫助他們痊癒，希望未來，能夠讓患者以最少的花費治療疾病。」

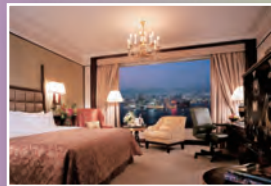
休閒便利貼



旅遊·美食·活動一把抓

整理／公關部

提供最貼近您需求的休閒生活資訊

今秋一起台北瘋野餐
享受最完美派對時光

時間：九月十二日

二〇一五年，原創於台灣的「LCC台北野餐日」，將與新加坡同步舉辦「LCC Picnic Day」用最「無痕野餐」態度，共同打造最完美的野餐派對！

「LCC台北野餐日」將於台北美堤河濱公園—基十六號疏散門舉辦，探免費入場。當天，除了有 Joe 和 Soe 的《雙廚星任務》的大明星私廚要開張；還有 Janet 與你分享南極婚禮的幸福喜悅；更可以和英國《烘焙兄弟》Tom & Henry 一起大啖台式下午茶！除此之外，還有實驗廚房、美食公園、旅行共和國、生活背包客、寵物樂園、LCC 小講堂和野餐系樂團表演等等。

野餐日當天，只要按讚打卡就可以兌換「免費餐飲券」，還可以填資料參加抽獎。但請記得，攜帶您個人的餐具及容器，才能環保又美觀地兌換餐食。草地、音樂、美食、親友……是今秋最恣意的享受。

東京知名漢堡排專賣店
現身台北東區

時間：九月一日

日本東京知名的漢堡排專賣店「俺の漢堡排 山本」，於今年九月正式在台北東區開幕！漢堡排是由西洋料理演變而來，今日已成為日本經典家庭菜式。

「俺の漢堡排 山本」於二〇〇五年於惠比壽創立本店，目前東京已有六家分店，是相當知名的排隊名店。餐廳主打七款主餐，除了販售日本招牌款「經典山本漢堡排」與家常款「主廚漢堡排」外，還有柑橘醋蘿蔔泥漢堡排、蕃茄鍋漢堡排、泡菜起司鍋漢堡排、焗烤漢堡排、明太子漢堡排等，還貼心設計漢堡排兒童餐，並推出多款前菜與各式飲品供搭配。此外，餐廳的米飯為出自北海道旭川市上川郡鷹栖町的「七星米」，滋味爽口、口感黏彈。

台灣「俺の漢堡排 山本」在店內空間的規劃上，是以家為概念，餐廳內更設有兒童遊戲區，讓帶小孩前來用餐的父母，更能安心愉快的享用美食！

台中花都藝術節開跑
十月歡享音樂花藝盛會

時間：十月二十三至十一月一日

為迎接二〇一八國際花卉博覽會，台

中市政府將從今年開始，每年舉行「台中花都藝術節」暖身。「台中花都藝術節」將在二十六處場地進行為期十天二〇二場次的展演，活動內容包括：花車遊行踩街、國內外優質展演、團隊徵選競技和街頭藝人匯演等，同時還會結合爵士音樂節及光影藝術節，活動從市區延伸至山海屯，透過藝術與文化行銷台中，為民眾帶來精彩的秋季饗宴。

「二〇一五台中花都藝術節—爵士音樂嘉年華」是台中地區最具口碑的音樂慶典，更是亞洲一大音樂盛事！今年活動除了以主題式的表演進行節目安排之外，更增加葫蘆墩文化中心、屯區藝文中心及港區藝術中心等三地演出，共計四十三場國內外樂團精彩匯演。而市民廣場及草悟道周邊亦提供多元化的活動攤位，規劃美食攤位以及文創市集，邀請所有朋友一起參加這一場精彩盛宴！



人間祕境——馬鞍壩生態園區開放了！

時間：七月底

台中市和平區「馬鞍壩生態園區」日前開園啟用，是電廠轉型的最佳示範，集結電力科技與生態廊道，不僅是中部

水力發電重心，還蘊藏魚類、鳥類、蝶類、獼猴、山豬、山羌等豐富生態。

大甲溪溪谷垂直變化落差大，蘊藏水力高居全國首位，是中部的水力發電重心。兩年前台電為因應地方發展需求，打造低碳永續的生活環境，計劃將馬鞍壩轉型為「生態電廠」，歷經一年半，「大甲溪生態走廊—馬鞍壩生態園區」終於落成。

馬鞍壩生態園區坐擁好山好水，是一處人間祕境，園區內設置的「生態魚道」及「動態展示館」等設施，「生態魚道」可近距離觀察逆流而上的魚類，一旁的「鸞鷲島」則蘊藏大甲溪流域鳥類生態，另還有蝶類、獼猴、山豬、山羌等，也都藏身在園區中。

未來，馬鞍壩將與谷關溫泉、八仙山森林遊樂區、白冷圳、客家文化園區、梨之鄉休閒農業區等景點串連，打造台中翡翠山城帶狀旅遊路線，提供大家闔家出遊的全新選擇。



首屆「香港單車節」邀您感受異國破風之旅

時間：十月十、十一日

搶搭單車熱潮，香港旅遊局將於今年

十月舉辦首屆「香港單車節」。日前上映的單車電影《破風》亦曾至香港取景，因此，參與今年首度舉辦的「香港單車節」，不僅可以體驗道地的香港單車祕境，更能置身電影《破風》的拍攝場景之中！

「香港單車節」共有八個單車項目，分兩日進行。十月十日，為尖沙咀東部以繞圈賽形式，進行專業及總裁慈善單車遊等四個項目。業餘單車手及單車活動愛好者，可報名參加十月十一日上午的單車活動。所有報名參加的人士都必須通過大會安排的單車技術測試，或提供獲中國香港單車聯會接納、曾參加認可賽事／單車活動的證明，才可參加，若是全家享受單車，則可參加家庭單車樂。

活動期間亦將於尖沙咀文化中心廣場舉行單車嘉年華，設有餐飲、遊戲及單車主題等攤位，更有音樂表演輪番推出。而活動參加者的部分報名費及「總裁慈善單車遊」的全數報名費，則將作為慈善用途。此外，港旅局也與相關業者推出特色行程，單車愛好者可以享受單車、音樂、美食與表演的精彩盛事，感受有別以往的香港遊。

PICNIC TIME 野餐時間

風和日麗 秋饗野餐趣

誰說聚餐一定在餐廳？換個地點，將場所拉到戶外，親自準備美味料理，也有另類趣味。可以不用人擠人、無須排隊、不被限時，在涼爽溫和的秋日時節，快樂地與親朋好友一同享受野餐的樂趣。

文／洪詩茵 部分圖文提供／野人文化《跟著北歐人去野餐》

野餐，對歐美國家的人來說，是非常普遍的休閒活動，不論是在公園、湖邊、海邊、森林裡，常常可以看見坐在野餐墊上，沐浴著陽光、享用著美食的人們，悠閒、自在及笑容是歡享野餐時刻的人洋溢出來的訊息。

在法國，結合露天電影院的野餐是其特色；在美國，橄欖球賽前的車尾野餐則是常態；而在台灣，隨著露營風氣漸盛，野餐活動也漸漸引起注意，白色野餐派對、*good*黃色野餐日、*LO*野餐派對等等，足見野餐風氣在台灣已漸成風潮，也代表國人的休閒素質顯著提升，懂得如何為生活添加美學調味料，尋找生活中的小確幸。三五好友席地而坐，一同分享美食佳釀，不再只是外國人的專利。

完美野餐攻略

該如何準備一場完美的野餐呢？適宜的天氣、絕佳的野餐地點及美味的餐點絕對缺一不可，當然，最不可或缺的，還是志同道合的親朋好友，美食、良景、微風、藍天、綠地、歡樂需要有人共享，才能盡享其中美好。

對歐美地區的人來說，因為氣候較為寒冷，風和日麗的夏天是最適合野餐的季節；但對位處熱帶及亞熱帶的台灣來說，春、秋兩季的氣溫反而較為宜人，遠比炎熱的夏天更適合野餐。白色野餐派對及*LO*野餐派對就是各別選在春、秋兩季舉辦，*good*黃色野餐日也是選在初夏氣候還不致太過炎熱的時期舉辦。畢竟，歡歡喜喜的準備好去野餐，如果整天汗流浹背，甚至被太陽曬到中暑，可是掃興許多。

事前打包 check list

有了完美野餐菜單的初步構想後，去野餐再也不是件麻煩的事，接下來就是到底有哪些物品是一定要準備的呢？大家應該不希望野餐時是坐在溼答答的草地上、吃著裝在塑膠袋裡的食物吧？因此具備實用性和增進氣氛的野餐用具都是非常重要的。

- ✓ 野餐籃帶了嗎？盡量將不需要保冰或保溫的食物或餐具放在野餐籃，例如麵包類、餐巾紙、餐盤、刀叉、杯子等。
- ✓ 背包帶了嗎？可以將非食物類的貼身物品放在這。例如放調味的小罐子、夾鏈袋、垃圾袋、太陽眼鏡、遮陽帽、防曬乳液、防蚊液、撲克牌、小急救盒等。
- ✓ 冰櫃或保冷袋帶了嗎？專門保存冷飲、沙拉類、冷盤等料理。
- ✓ 保溫瓶帶了嗎？例如熱茶、熱咖啡、熱可可等。
- ✓ 毯子或野餐墊帶了嗎？記得依照季節氣候變化來選擇野餐墊喔。（文字摘錄／《跟著北歐人去野餐》）



作者簡介

邱淑瑜 Angel Joergensen 定居在丹麥十多年，在2014年將婆婆細心教授的丹麥料理集結出書《我的丹麥廚房》，收錄了許多道地的丹麥佳餚及各種糕點。

攝影者簡介

汪傲竹 Audrey Wang 目前居住於荷蘭，擔任過老師、攝影師、牙醫助理、專欄作者、服務生、琴師等，各種不同職業。最喜歡寫作，以及不斷更換人生。

野餐地點推薦

至於野餐地點的選擇，不外公園綠地、森林公園、海邊、湖邊、河濱公園、藝術園區等可悠閒享受美景的地方。那麼，台灣適合野餐的地點究竟有哪些呢？其實，只要想，就算在家中的頂樓天台也能野餐，只不過，若是想要有太陽、微風、美景相伴，並且恣意嬉遊玩樂，還是要往郊外走才有「野」味！下表分別介紹北部、中部、南部、東部的推薦野餐地點。

	野餐地點	地理位置	特色
北部	大溝溪親水步道	台北市內湖區	溪水、草原、瀑布、芬多精，隱身住宅區的大草坪。
	大湖公園環湖步道	台北市內湖區	白花紅果、綠柳垂映於湖面，碧草如茵，可以放風箏、恣意滾滾慢跑。
	古亭河濱公園	台北市中正區	浪漫花海、河岸風光、婚紗主題廣場，洋溢童話故事的氛圍。
	台北華山大草原	台北市中正區 (華山文創園區)	創意市集、特色展覽、綠色草坪，文青最愛據點，白色野餐派對曾多次在此地舉辦。
	台北大佳、美堤河濱公園	台北市中山區	適合遛狗、騎腳踏車、野餐，TLC 台北野餐日即在此舉辦，是台北人假日絕佳去處。
	台北花博公園	台北市中山區	擁有適合野餐的大片草地，還能坐看飛機起降，浪漫自在！
	福德坑環保復育公園	台北市文山區	有免費滑草區，定時開放，紙箱、塑膠袋、滑草盆、帆布都可以是滑草工具，歡樂又逗趣！
	擎天崗	台北市士林區	草原主要由類地毯草及假柃木組成，層巒起伏、視野極佳。
	大屯自然公園	台北市陽明山	遠離塵囂的賞櫻祕境，生態池、涼亭、木棧道、草坪，是婚攝熱門景點。
	大安森林公園	台北市大安區	綠樹成蔭、花壇處處，每逢花開時節，總是令人賞心悅目
	三坑自然生態公園	桃園縣龍潭鄉	位於石門水庫的下游，站在堤岸上可眺望石門大壩及大漢溪，湖畔有5座木造涼亭。
中部	東海大學	台中市西屯區	擁有廣大綠地與大樹，以及貝聿明設計之路思義教堂，在此野餐頗有置身國外的感覺。
	秋紅谷公園	台中市西屯區	新興景點，宛若都市森林，擁有湖泊、紅樹、綠草坪、觀景橋，夜晚的不夜燈火更是絢爛。
	武陵農場	台中市和平區	每年櫻花季最是美不勝收，在櫻花樹下享受野餐時光，繽紛又浪漫。
	台中文心森林公園	台中市南屯區	占地8公頃，是台中市民假日休憩的好去處，廣大草皮很適合野餐。
	三育基督學院	南投縣魚池鄉	擁有一望無際的草地及一排排高大的樟樹，綴以紅磚與木造的老舊建築，充滿異國風情。
南部	南瀛總爺藝文中心 (總爺糖廠)	台南市麻豆區	除了舊糖廠的老舊辦公、廠房等設施，尚有珍貴的老榕樹、樟樹等綠色資產，園區綠色草坪遍布。
	竹崎親水公園	台三線省道邊 竹崎大橋旁	緊鄰朴子溪畔，規劃有藝術廣場區、親水活動設施區、多功能草坪區、溪岸步道區、卵石遊戲區、林蔭散步區等多樣景觀設施。
	台南都會公園	台南市仁德區	緊鄰三爺公溪，以生態工法營造的水岸，種植多樣水生植物及植栽，東南側奇美博物館是新近亮點。
	大東公園	高雄市鳳山區	林木蒼鬱，在綠化工程下，營造具都市景觀及人文藝術之美的綠化環境，並增加開放空間。
	駁二藝術特區	高雄市鹽埕區	高雄著名的藝文據點，遼闊的戶外空間很適合周末野餐。
東部	羅東運動公園	宜蘭縣羅東鎮	以水、綠、健康為園區三大主題，將地形景觀、植物景觀、水流景觀及運動設施結合。
	鯉魚潭	花蓮市壽豐鄉	野餐區沿潭而建，潭畔有出租船隻供人遊湖，一旁還有公園，可湖畔垂釣或散步，亦設有露營區。
	大坡池	台東縣池上鄉	池上鄉的天然湖泊，以旖旎風光馳名，草坪、行道樹、濕地生態、荷花田、池畔大草原等，景觀豐富。

歐人生活方式與態度！菜單設計對了，野餐計劃就成功一半！

要有一個美好的野餐活動，事前的準備計劃是不容忽視的。因為想要利用假日跟家人朋友好好放鬆，反而為了準備野餐而緊張的增加自己壓力就不好了。此時，設計簡易又美味的菜單就顯得非常重要！
圖文資料／《跟著北歐人去野餐》

野餐食譜設計的重點

1. 盡量以製作方便、好分裝，或是體積不大，方便手拿或可以一口入嘴的菜餚為主。
2. 因為用餐的地點是戶外，也要考慮攜帶上的便利性，不要湯汁太多，或是很黏手不好清潔的。
3. 最後當然是即使冷掉也依然美味，又非常好製作的料理。

◆ 北歐風雞肉沙拉 HØNSESALAT ◆

製作時間：約半小時

最佳保存期限：冷藏 2 ~ 3 日

丹麥這款雞肉沙拉，與大家在台灣常見的美式雞肉沙拉內容有點不同。在丹麥的經典款不外乎是加入白蘆筍及磨菇，很多人宴客時，還會在底層鋪上一圈切好的鳳梨片，而且是鋪在黑麥麵包上配著吃，雞肉本身的滑嫩及甜味，搭上鳳梨的香氣及較粗的纖維，剛剛好的平衡口感，不僅美觀又很對味呢！

Tips :

沙拉上面可以放上煎酥的培根肉當點綴，底層可鋪上生菜葉或圓形的鳳梨片。

材料

◆ 沙拉 ◆

- 去皮雞胸肉…4 塊
- 雞湯…200cc
- 磨菇…250g
- 酸奶油…100cc
- 美乃滋…100cc
- 大藏芥末醬…1 茶匙
- 酸豆（可加可不加）…1 大匙
- 墨西哥辣醬
（依個人喜好添加）…適量
- 新鮮檸檬汁
（依個人喜好添加）…適量
- 鹽跟黑胡椒少許

◆ 雞湯 ◆

- 水…200cc
- 切片洋蔥…1 顆
- 鹽…1.5 茶匙
- 月桂葉…1 片
- 黑胡椒粒…8 顆

步驟

1. 將雞胸肉放入鍋中，倒入水蓋過雞胸肉，再加入雞湯材料煮至火滾，再轉中小火煮 12 分鐘，放涼備用。
2. 煮熟後的雞胸肉撈起，撕成絲狀備用。
3. 把洗好的磨菇切片，浸在雞湯裡 10 分鐘，再用平底鍋加油煎約兩分鐘。
4. 將所有沙拉材料攪拌均勻，再把步驟 2、3 的雞肉跟磨菇也拌進去，即完成。



◆ 丹麥烘蛋 ÆGGEKAGE ◆

製作時間：30 分鐘左右

最佳保存期限：冷藏約 3 日，食用前可微波加熱

西式蛋餅早在西元 16 世紀，就已經出現在法國了。而至今，許多國家有他自己演變的特殊模樣，例如日本的蛋包飯，或是美國版蛋餅，裡面會包許多乳酪、蔬菜跟火腿，而在丹麥，比較像烘蛋的感覺，因為內餡跟蛋液是混合在一起煎的。

材料

蛋…6 顆
青蔥…1 根
紅色的甜椒（或番茄）…1 顆
玉米粒及青豆
（可依個人口味變化）…半罐
火腿絲…200g
馬鈴薯…200g
鹽跟黑胡椒適量

步驟

1. 將青蔥切碎，加點油在平底鍋中炒熟，備用。

2. 將馬鈴薯洗淨，削皮切片，水煮 10 分鐘，備用。
3. 將步驟 2 倒入步驟 1 的鍋中，煎到有點變金黃色，然後把其他的蔬菜跟火腿也加入一起炒。
4. 將全部的蛋打成蛋液，加入一大匙水一起打，然後倒入步驟 3 的平底鍋中，此時火要轉成中小火，慢慢烘熟。
5. 最後再放入適當的鹽跟黑胡椒，上面撒上一點新鮮的青蔥做裝飾，即完成。



Tips：

- 若希望烘蛋可以快熟，可在平底鍋上加蓋；烘到半熟時要記得轉成小火，以免底部變太焦。可以隨時用筷子戳一些小洞，讓上面沒熟的蛋液，流至較熱的底部。
- 出菜時，可直接用平底鍋上桌，然後大家再分著吃。在丹麥，習慣會拿一片黑麥麵包墊在烘蛋下面，當開口三明治吃。

◆ 丹麥小肉丸 FRIKADEKKER ◆

製作時間：約半小時

最佳保存期限：冷藏約 3 日；冷凍約 3 個月

肉丸好像不管到哪一個國家，都是相當受到喜愛的菜餚。不過，每個國家的食譜裡，加入的材料及形狀大小都有所不同。丹麥傳統的肉丸，通常是混合豬肉跟牛肉及鮮奶在丸子裡面，利用香濃奶油煎過的丸子，外酥內軟又多汁，一口咬下還可以吃到濃濃的牛奶香及洋蔥香。

材料

絞肉（一半豬絞肉，一半牛絞肉）
…500g
蛋…2 顆
麵粉（低筋或中筋都可）…2 大匙
切碎的洋蔥…1 顆
鮮奶…200cc
鹽…1 茶匙
黑胡椒…0.5 茶匙
奶油
（用來煎肉丸，可用一般沙拉油代替）
…1 大匙

步驟

1. 將絞肉放入盆中，將蛋、麵粉、鮮奶、切碎的洋蔥、鹽和黑胡椒都加進去，用電動攪拌器攪拌全部的材料，也可使用攪拌棒手動攪拌。
2. 接著準備一小碗水，把要捏肉丸的大湯匙放入水中備用。每捏一球前，都先將大湯匙沾上水，這樣較容易成形也不沾黏。
3. 取平底鍋放入奶油加熱，將每一球肉丸慢慢放入鍋中，記得不要一直將肉丸翻面，好吃的肉丸，要有耐心地等一面煎熟後，再翻面繼續煎。
4. 兩面都煎熟後，轉小火，並確定每一面都有煎至微酥的金黃色，即完成。



Tips：

- 用筷子插入肉丸的中間，以確定內部是否完全熟透，不沾筷則表示已經全熟。
- 外出時，肉丸可以做小顆一點，方便一口吃。
- 另外，若當平日晚餐，很適合配著馬鈴薯泥、肉醬及水煮蔬菜一起食用。

拒當肝苦人 中醫教你保肝訣竅

面對可能無聲無息來襲的肝病，除了定時健康檢查之外，日常生活的調養也非常重要。本刊特別請中醫師分享調養肝臟的訣竅，教大家從疾病之始做起，拒當肝苦人！專訪：中華民國中醫肝病醫學會理事黃建榮醫師 文、攝影／洪詩茵



黃建榮 醫師 Profile

現任：

- 駿琳大直中醫診所院長
- 中華民國中醫肝病醫學會理事長

經歷：

- 立法院醫務室醫師
- 台北市中醫師公會常務理事
- 中華中醫醫學會常務理事
- 中醫師全國聯合會理事
- 台灣中醫傷科醫學會理事
- 健保局中執會台北區秘書組組長
- 市立聯合醫院中興院區主治醫師
- 中國醫藥大學醫學士
- 國立台灣大學學士

今年六月，年僅三十一歲的藝人安鈞璨因肝癌過世，緊接著，衛福利部次長曾中明也因肝癌過世。而日前衛福部國民健康署署長邱淑媿亦表示，台灣每年有一萬三千人死於肝炎、肝硬化、肝癌等慢性肝病，占死亡人數八%，高於糖尿病的六%及高血壓的三%。

即便大家都聽過「肝若是好，人生是彩色的；肝若不好，人生是黑白的」這句經典名言，但真正將這句名言放在心上的又有多少人。根據日前衛福部國健署提出的數據，國內的B、C肝帶原者約計有二八〇萬人，需要治療的約有九〇萬人，卻只有二十五萬人接受治療，比率僅約二五%，顯見國人對肝病的明顯輕忽。

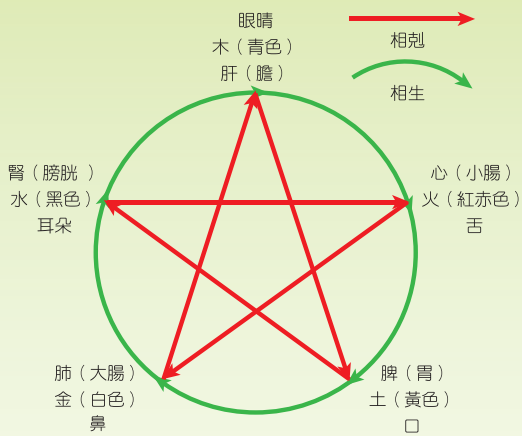
雖然大家總說肝臟是沉默的器官，但就中醫理論來說，肝病是有跡可循的，只要平時能多加關注自己的身體狀

況，搭配健康檢查及日常調理，就能夠防患於未然。

中醫保肝大不同

中華民國中醫肝病醫學會理事黃建榮醫師表示，西醫對肝的定義不太相同。西醫的肝指的是實質上的肝臟；但中醫的肝比較複雜，嚴格來說，應該稱之為肝系統，涵蓋的範圍不只是肝臟，還包括情緒、精神及神經系統。西醫指肝臟是人





體的排毒中心；而中醫則說肝系統負責藏血及疏瀉，也就是儲存身體養分，並調節新陳代謝的功能。「從西醫的概念來看，中醫肝系統的情緒、精神、神經等，其實就是西醫的自律神經、交感神經。」

黃建榮指出，中醫本就是以比較全面的方式看待人體的疾病，人體的五臟與五行的相生相剋是相對應的，肝屬木、心屬火、脾屬土、肺屬金、腎屬水，簡言之，肝木生心火、心火生脾土、脾土生肺金、肺金生腎水、腎水生肝木；其中，隔一則相剋，因此，肝木剋脾土、

心火剋肺金、脾土剋腎水、肺金剋肝木、腎水剋心火。而人體的五官，目屬木、舌屬火、口屬土、鼻屬金、耳屬水。由此可知，肝如果出問題，也會表現在脾胃及眼睛的狀況上；反推，肝的保養，同樣也與脾胃及眼睛息息相關。

確定病因 對症下藥

以中醫來看，造成肝病的原因可分為外在與內在兩方面，「外在」指由感染而來的病毒性肝炎，B、C型肝炎即屬此類；「內在」指由壓力、情緒、神經失常等引起的肝病。但不論是外在或內在引起的肝病，其表現於外的徵狀，大致如下：倦怠無力、食慾不振、消化不良、噁心嘔吐、嘴巴乾、咽乾、口苦、胸悶（肝氣鬱結）、易生氣、頭痛、皮膚紅、眼白偏黃、黃疸等等，此即代表肝系統出問題了。需要注意的是，中醫的肝系統出了問題，卻不代表肝臟本身已有發炎現象，可能是自律神經、交感神經方面出了狀況。因此，若到西醫的肝膽腸胃科檢查，可能會告訴你肝功能數值是正常，這也讓我們知道，中西醫診查並治，是有其必要性。

診查並治，是有其必要性。

黃建榮指出，一般大家所謂的肝火大，其實就是情緒、壓力等引起的肝系統問題，必須吃瀉肝火的藥物調理。若只是輕微的肝氣鬱結，可以吃一些疏肝理氣的藥物調養，例如：柴胡疏肝湯，其成分包括柴胡、香附、白芍、川芎、枳殼、陳皮及甘草；若症狀較為嚴重，已有口苦、咽苦、頭痛、耳鳴等徵狀發生，就必須吃一些瀉肝火的藥物調理，例如：龍膽瀉肝湯，其成分包括龍膽草、梔子、黃芩、柴胡、生地黃、澤瀉、當歸、車前子、木通及甘草。

若已確定肝臟有發炎現象，其治療必須區分為急性肝炎及慢性肝炎，急性肝炎通常合併有肝火旺盛的徵狀，應以茵陳蒿湯（大黃、茵陳）調理，可清熱利濕、消退黃疸、護肝消炎；慢性肝炎的表現通常是倦怠無力、身體虛弱，因為是慢性發炎，若長時間發炎未改善，極可能發展成肝硬化或肝癌，但若發炎現象改善，也有可能痊癒，可以用補中益氣湯（黃耆、甘草、人參、當歸、陳皮、升麻、柴胡、白朮）調補脾胃，或以加味逍遙散（當歸、茯苓、梔子、薄荷、芍藥、柴胡、甘草、白朮、牡丹皮、煨

芍藥、柴胡、甘草、白朮、牡丹皮、煨

薑）疏肝解鬱、清熱養血。

破除坊間保肝迷思

肝病號稱台灣的國病，卻也造成坊間充斥諸多保肝、養肝祕方，養成台灣人喜歡吃保肝丸、喝養肝茶的習慣。黃建榮強調，治療必須視每個人的體質及狀況做調整，沒有絕對適合每一個人的處方。坊間販售的保肝丸、養肝丸，成分一定或多或少有所不同，由於「肝藏血」的中醫概念，很多保肝丸的作用其實在補血，成分大多是當歸、黃耆等，主養血，如果是肝血不足當然有效，但如果是病毒型肝炎就完全無效了！

至於養肝茶，黃建榮表示，絕大多數養肝茶的功效多是瀉肝火，若有睡眠不好、口乾、口苦等狀況可以適當飲用，適合情緒、壓力造成的肝問題。其實，只要是苦的東西都有瀉肝火的功效，例如：苦茶顧胃，但其味苦，也有瀉肝火的作用，涼茶亦有同樣功效。但還是建議大眾，如果發現身體有狀況，不要胡亂吃藥，還是應該就醫，讓中醫師透過詳細的把脈，確認你的體質，才能對症下藥。

遠離肝苦 日常多保養

綜上所述可知，保肝除了檢查之外，情緒的調理也是非常重要。黃建榮特別提出以下的日常保肝原則，希望大家能確實做到，遠離肝苦。

- 一．早睡早起，作息規律，晚上十一點前就寢，因為晚上十一點到凌晨一點，經絡循行至膽經，凌晨一點到三點，則循行至肝經，此時好好睡覺，才能清除一天累積的毒素。
- 二．了解自己的肝臟，進行健康檢查，確認有沒有病毒性肝炎。
- 三．不要亂吃藥，吃藥必須先詢問醫生，知道為什麼而吃。
- 四．勿過量飲酒，尤其是代謝能力不好的人更是不能飲酒。喝酒容易臉紅的人，代表其代謝能力不好，最好不要過量飲酒。
- 五．少吃醃漬食品（黃麴毒素）、花生等食物。
- 六．勿吃發霉的食物，即便只有局部發霉也要整個丟棄，不要以為挖掉發霉部位即可食用。

黃建榮就其門診情況指出，台灣人幾乎百分之百都有肝火旺盛的現象，而造

成這現象的原因，絕大多數都是因為睡眠不足。但除了因為工作、玩樂而熬夜不睡的人之外，也有人是因為壓力或疾病而睡不著。針對睡眠的問題，黃建榮指出，女性睡不著多是因為貧血（肝血不足），通常會合併有月經週期不順、多夢紛紜的狀況，可以多吃當歸、黃耆、枸杞補血，而且要記得，燉煮的效



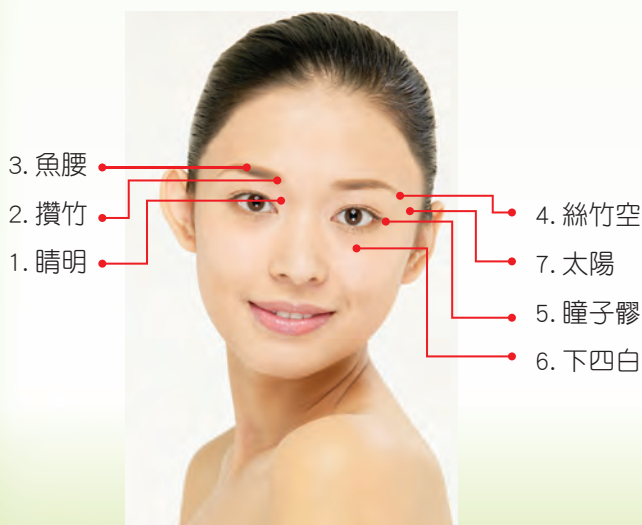
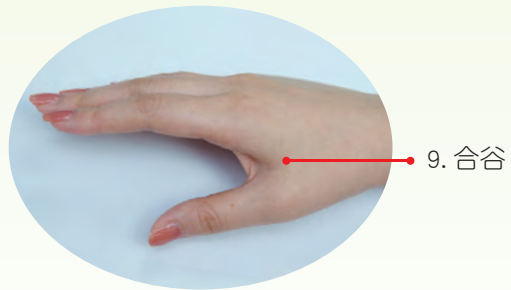
果會比沖泡的效果來得好；至於男性睡不著，則多是因為壓力大，導致肝火上升，症狀輕微可以柴胡疏肝湯調理，症狀嚴重則以龍膽瀉肝湯調理，建議可以再加一些安神的藥材輔助。

保肝從眼睛開始

根據中醫古籍的論述，肝開竅於眼睛，若能夠好好保養眼睛，肝系統也比較不會出問題。黃建榮建議，可以多吃枸杞，因其內含豐富的維生素A及葉黃素，對眼睛非常好，且就中醫功效來看，枸杞有滋補肝腎、益睛明目的作用，可以將枸杞當葡萄乾吃，也可以泡茶飲用，但建議要將枸杞渣吃進去，因為枸杞裡面的種子才有明目功能。若覺得單以枸杞泡茶太過單調，可以搭配菊花，其中醫功效可疏散風熱、平肝明目、清熱解毒，不僅對於眼睛有益，對於肝臟保養亦頗有幫助。

除了以飲食調理外，黃建榮更提醒大家，不管看書或看電視，每三十分鐘就要讓眼睛休息一下，並建議大家可以每天做三次「中醫穴位護眼操」保養眼睛。

中醫穴位護眼操



按摩前記得先剪短指甲並洗手，穴位處若有痘痘就先不要按揉，等痊癒後再按揉。

START !

1. 眼睛內側是睛明，力道適中揉一揉。
2. 眉頭上面是攢竹，力道適中揉一揉。
3. 眉毛中間是魚腰，力道適中揉一揉。
4. 眉尾處是絲竹空，力道適中揉一揉。
5. 眼睛外側瞳子膠，力道適中揉一揉。
6. 眼睛中間下四白，力道適中揉一揉。
7. 眼尾外面是太陽，力道適中揉一揉。
8. 耳垂中央是眼點，力道適中揉一揉。
9. 兩手虎口是合谷，拇指大力掐一掐。

※ 上述穴位(1~8)皆左右對稱，按摩時，請左右手同時按壓左右兩側之穴位。

書籍資料提供／商周出版、平安文化、春光出版、雅書堂



《不懂這些，別想加薪》／劉恭甫

你多久沒加薪了？同期進公司的同事不斷加薪升職，是不是讓你愈看愈不是滋味？不管多少K，培養讓老闆願意自動為你加薪升職的能力，就是不景氣時代讓自己站上顛峰的關鍵！跟別人一樣，永遠別想出頭天。只有想的不一樣，做的不一樣，才能快速成功。希望升遷、希望表現好、希望好薪水，比同儕表現出色，不再領二十二K，不再上班十二小時，架構幸福的生活，快樂上班，準時下班。作者透過這本書，讓你展現不一樣的自己，獲得更令自己滿意的薪水和福利！

《我在哈佛、麥肯錫學到的一流工作術》／富坂美織

從小到大，一直在同一套「應該怎麼做」的價值觀中長大的作者，毅然放下美女名醫的頭銜，下定決心出國深造，才發現世界原來這麼大！從留學哈佛到成為麥肯錫顧問，她得以近距離觀察身邊這些被全世界公認第一流菁英的工作方式、工作態度和思考習慣，發掘出「為什麼他們會這麼優秀」的祕密。無論是麥肯錫式的「聚餐術」、還是電子郵件「鐵則」，無論是「神經質時間運用術」、還是學習借助他人的力量，只要掌握住這三十九個關鍵，就能讓你的思考力、學習力、溝通力、競爭力大幅提升，不管走到哪裡，都是最搶手的人才！

《經營之神的初心 1~4》／松下幸之助

沒有華麗的文字，沒有高深的學問或技巧，松下幸之助先生的成功，靠的不是運氣、也不是鑽營，而是時時回頭檢視自己身為職場工作者與企業家的初衷，期許自己不偏離原點，對客戶、對員工、對上司、對整個社會國家，抱持著真誠的心來面對與經營。學會重新定位，才能找回那份想成就自我的初衷；唯有不偏離初心，才能抵達理想的終點。讓松下幸之助的「初心」，找回你踏上這條路的初衷。

《天堂門口的最終祝福》／江玲瑜

本書作者投身禮儀志工，深入觀察殯儀館的每個角落，發現許多感人的生命故事，而這些故事的背後，盡是對生命的體悟。當許多人將殯儀館視為陰氣重、不吉祥的禁地時，作者卻認為自己在天堂的門口服務，更是匯集東西方各路神佛的祝福力量，接引往生者通往天堂國度的吉祥寶地。作者積極參與殯儀館大小事，禮儀志工打開了生命的另一扇窗，在殯儀館學到受用不盡的人生禮物！

99 期贈書得獎名單：台北市／徐○真、台中市／王○偉、台南市／林○翰

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備雅書堂的《天堂門口的最終祝福》共 2 本要送給您！填妥下列資料，在 9 月 30 日前傳真至 (02)2521-4047，就有機會獲得。（請務必確實填寫下列資料，以便利抽獎作業。）

我同意 RICH 達人月刊為贈書抽獎，使用下列資料！

姓名：_____ 生日：_____ 年 _____ 月 _____ 日

地址： _____

電話：_____ E-mail：_____



（贈書抽獎結束後，個人資料將進行銷毀，不另做它用，以保障個人權益。）

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01 七月十九 宜：開光、齋醮	02 七月二十 中區《信託講座》曹曉宜 14:00-16:00 《大手牽小手·愛關懷公益活動》輔順仁愛之家 14:30-16:00 宜：訂盟、嫁娶、開市、立券、納財	03 七月廿一 北區《增員講座》葉明全 14:00-16:00 桃園《大手牽小手·愛關懷公益活動》性光老人養護中心 10:00-11:30、桃園教養院 14:00-15:30 宜：嫁娶、納采、出行、開市、納財	04 七月廿二 宜：祭祀、成除服、安葬	05 七月廿三 北區《財經講座》黃建霖 10:00-12:00 《從債市看房市》陳宥天 10:00-12:00 《北五理財講座》李國家 10:00-12:00 中區《即時財經講座》余松坤、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、賴黛琪 10:00-11:45 宜：嫁娶、出行、納財、納畜、沐浴
06 七月廿四 宜：解除、整容、安葬、破土	07 七月廿五 宜：會友、經絡、納畜、裁衣、栽種	08 白露 宜：開市、立券、交易、入宅、掛匾	09 七月廿七 中區《遺產稅講座》劉玉娟 13:30-16:00 宜：祭祀、沐浴	10 七月廿八 北區《信託講座》羅友三 14:00-16:00 宜：嫁娶、開光、出火、立券、交易	11 七月廿九 宜：解除、沐浴	12 七月三十 北區《財經講座》余菊明 10:00-12:00 《資產保全講座》項若薇 10:00-12:00 《理財講座》陳有貴 10:00-12:00 《理財講座》韓孫珍華 10:00-12:00 中區《即時財經講座》許雅惠、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》陳翠芳 10:00-11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：祭祀
13 八月初一 宜：祭祀、開光、出火、掛匾、拆卸	14 八月初二 宜：開市、立券、交易、納財、動土	15 八月初三 南區《財富人生講座》李麗英 14:00-16:00 宜：祭祀	16 八月初四 中區《從不動產談稅務管理》陳翠芳 14:00-16:00 宜：祭祀、成除服	17 八月初五 北區《十分鐘觀人術》林佳儀 14:00-16:00 《永達盃台北國際輪椅網球公開賽》天母網球場 宜：納畜、沐浴、掃舍宇、安門	18 八月初六 北區《永達盃台北國際輪椅網球公開賽》天母網球場 宜：祭祀、沐浴、掃舍宇	19 八月初七 北區《財經講座》林玟伶 10:00-12:00 《從債市看房市》陳宥天 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》李新星 10:00-12:00 《財經講座》林顯祥 10:00-12:00 《信託講座》李國家 10:00-12:00 《只要財富 不要稅》林隆昌 13:30-16:00 《永達盃台北國際輪椅網球公開賽》天母網球場 桃園《理財講座》林秋滿 10:00-12:00 中區《即時財經講座》劉玉娟、林良穎 10:00-11:45 《全球即時財經講座》曹曉宜 10:00-11:45 南區《愛傳承關懷演唱會》高雄市立社會教育館演藝廳 14:30-16:30 宜：祭祀、出行、解除、起基
20 八月初八 北區《永達盃台北國際輪椅網球公開賽》天母網球場 宜：開市、立券、交易、納財、掛匾	21 八月初九 宜：祭祀、沐浴	22 八月初十 宜：開光、會友、納財、齋醮	23 秋分 中區《贈與稅講座》陳曉虹 13:30-16:00 宜：開光、安門、拆卸	24 八月十二 宜：破屋、壞垣	25 八月十三 宜：開光、出火、謝土、拆卸	26 八月十四 中區《即時財經講座》林桂興、邱冠彰 10:00-11:45 宜：嫁娶、入宅、開市、立券、交易
27 中秋節 宜：祭祀	28 教師節 宜：祭祀、入學、會友、解除	29 八月十七 宜：沐浴、安葬	30 八月十八 中區《保單關係人商機》劉上菲 14:00-16:00 宜：祭祀			

理財講座正確資訊請以各區服務中心為準，講座內容請洽您的保單服務人員；本行事曆僅提供資訊，購票仍須與主辦單位洽詢。

活動洽詢 >> 北區服務中心：(02) 8596-1678
中區服務中心：(04) 2319-2988
南區服務中心：(07) 970-0320

精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從**永達服務**規劃開始！

人生有永達·萬事都騰達