Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH達人

2015.11
No.103

## 財經論壇

## 掌握匯率波動 聰明買保單

**金牌服務**

宋木海 挑戰第一 跨越卓越

**經營管理**

侯博強 丁淑芬 一心打造Family般的幸福企業

黃淳賀&張炳章 以愛為願景 打造完善綠化事業

柯昌宏 看見患者需求 提供最用心的服務

## 酸甜苦辣 許效舜的人生滋味

人生有永達・萬事都暢達

# 幸福就是這麼的簡單

## 探訪台欣老人長期照顧中心

由台灣優質生命協會和永達保經季芸處、餘國處和桃一處等十一位「大手牽小手，愛關懷」志工，一同探訪台欣老人長期照顧中心，住在機構的長者們跟著紀麗如、藝鴿、林沖、林松義、施心慧等藝人志工們帶來的動感歌曲，以及感受到志工們溫暖的陪伴，台上和台下融成一片溫馨歡樂的氣氛。

江敏皎經理表示：看到機構的老人家，雖然都是坐輪椅的長期慢性病長輩，從互動中你可以感受到他們的喜樂。此次的探訪，我告訴自己要把將來的自己照顧好，別讓自己成為孩子、社會的負擔，退休養老的儲蓄趁年輕先準備好，至少得維持在生活品質的基本要求。

第二次參與探訪活動的保戶湯先生表示，聽著老人家哼唱年輕熟悉的弦律，陪伴長輩說他當年的故事，帶給老人溫馨與喜悅，幸福就是這麼簡單。永達非常用心舉辦這麼有意義的活動，業務代表們也出於自發性的放下工作，全心投入探訪，照顧長期慢性病長輩，侍病猶親的心情，細心地呵護每一個老人，只要時間允許，這麼棒的活動一定會繼續參加。

## 「大手牽小手・愛關懷」志工探訪行程

探訪對象為長輩，以陪伴、聊天、傾聽為主，幫助長輩身體運動(拍手或按摩)及有獎徵答遊戲互動。

| 日 期 | 地區 | 人數 | 探 訪 時 間 & 單 位 |
|---|---|---|---|
| 11月19日(四) | 汐止區 | 30 | 【10:00-11:30】翠柏新村老人安養中心（新北市汐止區永春一路5號） |
| 12月09日(三) | 土城區 | 15 | 【09:40-11:00】健生護理之家（新北市土城區中華路一段14號） |
| 11月11日(三) | 高雄市 | 30 | 【15:00-16:00】無障礙之家（高雄市前鎮區翠亨北路392號） |
| 12月10日(四) | 台中市 | 40 | 【13:30-15:00】台中市愛心家園（台中市南屯區東興路一段450號） |

※欲報名者，可至永達官方網站：http://www.everprobks.com.tw/ 或 永達社福基金會網站：http://www.everpro.org.tw/
「大手牽小手・愛關懷」活動網頁，自行下載「大手牽小手。愛關懷」活動志工報名表填寫。

※志工報名截止日為每場次活動前7天，報名表傳真至 (02)2521-4047 或 e-mail 至 cybil.hsu@mail.everprobks.com.tw 徐小姐收，務必來電確認 (02)2521-2019#628 。

永達保險經紀人 EVERPRO　　永達財團法人社會福利基金會

邱研甄 業務區經理

詹琪玟 業務區經理

郭紫渝 業務區經理


P.12

# 掌握匯率波動 聰明買保單


特輯企劃　財經論壇

近來美元漲不停，引發購買外幣保單時機點及繳費年期的疑慮，相較之下，購買台幣保單是否更為穩健？包括邱研甄、詹琪玟、郭紫渝三位保險專家，建議從匯率波動，分批購買外幣抵抗匯率風險，聰明買保單。

# CONTENTS


RICH Wealth

財富管理學苑

05 永達保經 對「世人」最好的企業

06 永不說 No 的精彩人生
宋木海 挑戰第一 跨越卓越

08 財經補給站

40 陳春月 分享感動 人生增值

RICH Life

身心管理學苑

24 酸甜苦辣　許效舜的人生滋味

27 斷箭

28 侯博強 丁淑芬 一心打造 Family 般的幸福企業

30 黃淳賀 & 張炳章 以愛為願景
打造完善綠化事業

34 冬の日本 必遊推薦

50 書訊 & 101 期贈書得獎名單

RICH Health

健康管理學苑

32 柯昌宏 看見患者需求 提供最用心的服務

39 抒解壓力 試試這十招

42 休閒便利貼

44 心的里程碑 微笑迎接更年期

48 健康快遞

RICH Love

人生管理學苑

02 幸福就是那麼簡單 11 ～ 12 月大手牽小手 探訪行程

11 永達盃第 11 屆台北國際輪椅網球公開賽

18 關懷老憨兒 慈善義賣會

20 愛傳承演唱會 港都人熱情湧現

21 永達邁入 15 年
回饋保戶徵文活動好文分享

Editor's Note

## 編輯手記

# 缺乏理財財務規劃 成老年隱憂

台灣人口正快速老化，預估二〇二五年時，全台兩成是老人。目前全台人瑞約三〇四三位，相當每十萬人近十三位。根據聯合國統計，二〇一三年，台灣的人瑞比率低於日本與美、德等西方國家，但二〇一〇年至二〇一五年，八〇歲以上人口持續攀升，百歲以上老人的成長率更逼近日本，高於美、德、瑞典、澳洲等國。國內人口高齡化的現象，必須正視。

調查發現，人瑞「男力」不容小覷，男性只要活過九十五歲，成為人瑞機率大增；人瑞的父母及兄弟姊妹也多長壽，間接證明長壽確受基因影響；人瑞少看病，六成自評健康良好，但日常生活需要協助；人瑞飲食多元但潛藏智慧，有人飲食清淡，有人無肉不歡，但吃得節制，且愛吃自家餐食。

人瑞教育程度高，但缺乏理財能力及財務規劃，成為老年隱憂；七成以上的人瑞有七〇歲以上的子女，且主要照顧者以親屬居多，顯示中老、老老照顧的問題正在發生。迎接高齡社會，請依照年齡階段做好慢病管理，也要注意優質的營養與充分運動的健康老化原則，更重要的是要終身保有好奇與夢想，與維持獨立自主的活躍生活。

本期「心靈園地」採訪曾從事護理工作的陳春月，她於一九九四年舉家移民到紐西蘭至今。在紐西蘭投入保險工作並成立保險顧問公司，連續六年勇奪公司壽險冠軍寶座，成為紐西蘭華人首位MDRT終身會員。在她人生最頂尖的時期卻罹患癌症，但她未怨天尤人，不僅戰勝病魔更完成企管博士學位。近來，更以自身的經歷，透過公益演講，喚起更多人對健康的重視。

更年期的確讓不少人感覺不適，本期「健康養身」單元以更年期的預防治療為題，生活形態的轉變或濫用藥物，使許多人提早進入更年期，其中婦產科門診中也曾有三〇歲左右的病患，而且更年期也不是女性專利，男性亦有更年期問題。透過荷爾蒙補充可改善更年期不適症及降低衍生而出的慢性病發生率。此外，適當的運動、均衡飲食、和諧的人際關係，都是可以緩解更年期症狀的方法。

熱心公益的永達保經董事長吳文永深信，在這個社會上，仍有許多人為了夢想、協助弱勢而努力加油，只要有能力都應該捐款及贊助。透過作公益，也是對自己的一種鼓勵，感受自己其實比其他人更幸福，在人生的道路上絕對沒有放棄自己的權利。「大手牽小手・愛關懷」永達志工持續召募中，邀請您加入公益志工的行列，讓公益事業能永續不斷地推廣。


RICH達人

2015年11月號 第103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

PRINTED WITH SOY INK 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 / 許效舜　圖片提供 / 鐵人文創娛樂

# 永達保經 對「世人」最好的企業

文／羅怡如　攝影／楊樹山

近年來歐美吹起一股「B型企業」（Benefit Corporation）風潮。B型企業強調「我們是負責、透明、且具有社會影響力的好企業」，真正實踐「以利他成就利己」的理念，拚的不是要成為「世上」最好的企業，而是對「世人」最好的企業。永達保經，正是這樣的企業，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。

不只致力成為對「世人」最好的企業，二〇一五年永達更以優秀表現，接連獲獎。其中「保險龍鳳獎」榮獲畢業生最嚮往的經紀人公司；五度蟬聯保險信望愛「最佳社會責任獎」，並以大數據之教育訓練系統獲得「最佳保險專業獎」；首次報名參加「最佳通訊處」獎的珍華通訊處及月碧通訊處，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；更囊括保險卓越獎「公益關懷卓越獎」、「資訊應用卓越獎」兩項大獎。而年年替員工加薪，加薪幅度每年高達五%以上，更獲金管會表揚為二〇一五年加薪保險業者之一。此外，依據MDRT網站公佈二〇一五年MDRT會員公司統計資料，永達保經MDRT會員人數為二〇一人，名列全球排名第四十二名，位居台灣第三名。而永達保經參股的大陸永達理保經，MDRT會員人數為九五位，世界排名第九〇名，同樣繳出好成績。

永達保經董事長吳文永指出，這許許多多的榮耀，代表著客戶群對業務代表的專業肯定及服務品質的信賴，也代表永達人的努力得到認同。

高品質保單服務，不僅讓台灣近二十家產壽險公司與永達保經進行更緊密合作，連中國大陸各大保險公司也與永達理保經公司建立合作服務網絡，十年期以上增額終身險佔九六%，著實讓永達理在大陸打響知名度。吳文永指出，大陸民眾關心的仍是養老退休問題，大陸永達理今年已轉虧為盈，全年預估可賺一五〇〇～二〇〇〇萬人民幣。目前規劃，二〇一八年將台灣與大陸的保經事業，一起合併上市。至於選擇在哪個市場掛牌還要評估，會挑選本益比高的市場。

他進一步指出，資本額達人民幣八千萬元的大陸永達理保險經紀有限公司，是一家全國性、綜合性保險經紀公司，目前已在北京、深圳、上海、江蘇（南京）、浙江（杭州）、廣州（兩個點）設有六家分公司。由於大陸十月預計再度開放執照，今年底將申設天津分公司、蘇州支公司，及上海浦西支公司。

## 永不說No的精彩人生

# 宋木海 挑戰第一 跨越卓越

永達保經業務協理宋木海最常引用美國詩人Robert Frost的一首詩「沒有走的路」，其中的一段話：「黃樹林裡分叉兩條路，而我，選擇了較少人跡的一條，使得一切多麼地不同！」在保險這條路上，他藉由與眾不同的高額保單與租稅規劃經營訣竅，總是締造頂尖佳績。文／羅怡如 攝影／楊樹山 部分照片提供／宋木海

不論是之前在外商公司擔任高階主管，或是轉戰保險業，乃至跨海進軍大陸保險市場，永達保經業務協理宋木海的高業績，向來都是同業爭先學習的楷模。二十四年的保險生涯，宋木海樂在工作、重視榮譽，總是認真執著地做好每一件事。重視自我管理的他認為，想要成就一番偉大的事業，經營一個優秀的團隊，如果無法做好自我管理，又如何能達成崇高的目標？

## 在成功中快樂

與眾不同的高額保單與租稅規劃經營訣竅，搭配豐沛圓融的人脈，宋木海創造出絕對的競爭優勢，因此能脫穎而出、領先群倫。「不是第一，就是最好！」是他奉行不悖的成功守則，也因落實這樣的堅定信念，讓他不斷地勇於創新、接受挑戰，不只領先，更要表現卓越。

成功與快樂常是相輔相乘，他認為，成功的真締是要在生活與工作中細細領會，需要聰明投資、選對行業，跟對人、做對事，幸福感才會油然而生。而快樂本身就是一種價值，是一種無私的奉獻與追尋。誠如美國名人梅爾茲所言的：「人人皆為藝術家，能替每個日子，畫上鮮豔的色彩。」承擔責任加創意，等於自我價值加貢獻，宋木海勤耕保險市場，盡情揮灑，在快樂中成功，從成功中獲取快樂因子。

### 宋木海 Profile

**現任：**永達保經業務協理，北京永達理保經廣東分公司業務總經理
**保險資歷：**24 年
**成功座右銘：**不是第一，就是最好。
**得獎經歷：**
- 美國 MDRT 百萬圓桌會頂尖會員暨終身會員
- 2004、2009、2014 年國際龍獎 IDA 優秀主管銅龍獎
- 2005～2007 年國際龍獎 IDA 優秀主管金龍獎
- 2008、2010～2012 年國際龍獎 IDA 優秀主管銀龍獎
- 2004、2006、2010 年國際龍獎 IDA 傑出業務銀龍獎
- 2005 年國際龍獎 IDA 傑出業務金龍獎
- 2007～2009、2011～2015 年國際龍獎 IDA 傑出業務銅龍獎
- 2012 年《商業周刊》第一屆王者會員認證
- 2012 年中國保險之星金星會員獎
- 2014 年國際龍獎 IDA 優秀主管組終身會員

**著作：**《不是第一，就是最好》、《這本，金融業的禁書》、《我是保險企業家》

## 做好時間管理

熟悉宋木海的人都敬稱他「宋老師」，不只是他的專業服人，還因為他見識多、格局大、身段軟。專業自信的他，就像一座發掘不完的寶藏，隨時讓人眼睛為之一亮。除大量閱讀吸收新知，對宋木海而言，旅遊更是他生活的一部分，藉由時空的轉換，盡情享受當下，達到身心靈的昇華。他表示，旅行，是身心靈的結合，是活在當下的見證。在大自然前，人會發現自己的渺小，從中領略謙卑學習的重要。古人所說「行萬里路，勝讀萬卷書」，他將旅遊與工作結合，提升生活質量的同時，也富足人生閱歷。

許多人好奇，身為高階主管的他，手邊總有處理不完的事，卻不錯過每一次出國旅遊的機會，其祕訣就是「做好時間管理！」透過大師史蒂芬・柯維（Stephen R. Covey）提出的「第二象限管理」原則，他將時間分配得宜，事情處理得有條不紊。所謂的「第二象限管理」原則，重點就是平常做好「重要但不緊急」的管理，提升這些事項的重要性，例如，人脈經營與學習成長，如此就能協助我們脫離時鐘指針的擺布，找到生命的羅盤。

## 以成就保險企業家為使命

宋木海是位專業自信，身段柔軟的行銷戰將，他總是能掌握關鍵時刻，擴張職涯、人生版圖，更建樹成林。近來紮根大陸的他，傾全力協助華人企業家達成三富人生，更希望培育出更多優秀的保險企業家。不僅傳承絕佳的行銷技法，他更將經營高端客戶的心法，透過標準作業流程，讓有心從事保險業的人有所依歸。對「保險」有著深厚使命感的宋木海表示，如果可以，希望將「保險企業家」這五個字，烙印在海峽兩岸保險從業人員的腦海中，這是提升保險形象的表徵。

熱心公益不遺餘力的宋老師，維持每年透過永達社福基金會捐助善款助人。重視心靈提升、自我修為的他，規劃三年內成立心靈輔導工作坊，協助更多人開啟封閉禁錮的內心世界，在義工們的諮詢討論下，找出解開心靈受創的解藥。®

### 服務心法

- 設身處地為對方多想一點。
- 善做筆記，做好管理。
- 心存感恩、時時感恩、事事感恩。

# 財經&生活補給站

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

## 年金改革不能拖

年金改革議題正熱，中央銀行總裁彭淮南日前強調「台灣絕對不是第二個希臘」，但退休金成為希臘沉重負擔，要引以為鑑，年金改革刻不容緩，應調降高所得者替代率、保障低收入或弱勢族群生活。央行建議，退休金制度應採「公提（雇主提撥）＋自提（受雇者提撥）」的可攜帳戶，並採取確定提撥制，退休時領取個人帳戶提撥總額及投資收益，避免衍生後續責任。

希臘紓困案後，有很多人擔心「台灣希臘化」，彭淮南認為這忽略雙方差異，台灣經濟以製造業為後盾，經常帳順差，反觀希臘依賴觀光收入，台灣經濟基本面較佳。根據央行統計，希臘嚴重高齡化，公務人員比重五．九％，加上退休金條件優渥，退休金支出占GDP的一〇％，反觀台灣公務人員比重為一．五％，退休撫卹支出僅占GDP的一．三％。彭淮南指出，台灣要以希臘為鑑，過早退休（台灣公務人員退休年齡五五．六歲，低於希臘六一．九歲）及所得率偏高，這兩大問題必須正視。

## 金管會年底再開放十九項業務

今年是金融創新元年，金管會將推動金融創新列為重點發展業務，針對金融業者建議鬆綁法規的部分，金管會也積極檢討修正，預計還有十九項業務及商品將陸續於今年底前開放。金管會強調，今年積極推動各類銀行、證券、保險線上開放服務，在銀行業方面，已開放銀行可在線上提供存款、授信、信用卡、財富管理及共同行銷等十二項服務。另外，電子支付機構管理條例也從今年五月三日起施行，截至八月底已有兩家業者取得專營業務許可，及四家銀行取得兼營業務許可，預估尚有五家以上專營業者及十五家以上兼營業者（銀行）陸續提出申請。

因應數位時代來臨，金管會今年也開放金融控股公司、銀行及保險業可一〇〇％轉投資從事與金融機構業務密切相關的金融科技事業，包括大數據資料分析應用、雲端科技、機器學習、生物辨識、自動化投資理財顧問等。

## 改裝車輛 補稅百萬

財政部中區國稅局表示，近來休旅風氣盛行，民眾愈來愈重視戶外休閒生活，喜歡利用閒暇假日開車出遊，為增加車輛功能性及便利性，常會要求車廠改（加）裝車身或加裝設備。業者因應這個市場，提供消費者五花八門的車輛改裝需求，惟常疏忽改（加）裝價格在新台幣（下同）一萬元以上者，應報繳貨物稅之規定。

中區國稅局近期透過汽車車體製造廠商申報之營業稅與貨物稅資料進行比對，針對兩者稅額差距異常案件深入追查，查獲改（加）裝車身或加裝設備達一萬元以上者，未報繳貨物稅，遭補稅及罰鍰一五二萬一二八二元。該局並表示，將持續加強運用貨物稅申報資料與營業稅及營利事業所得稅申報資料，進行跨稅目比較分析，勾稽追查貨物稅產製廠商繳稅情形，提醒廠商千萬不要心存僥倖，以身試法。

該局進一步說明，車輛改（加）裝車身或加裝設備，其

改(加)裝價格在一萬元以上者，應依規定申報繳納貨物稅。所以，凡是能固定於車身上，使其與車身不可分離，其裝置後能增加該車輛之功能或提升該車輛之使用價值者，均屬汽車加裝設備，一般常見加裝設備有車頂置物架、電動遮陽棚、固定裝置的寢具設備及冰箱、汽車衛星導航或數位電視等。

該局特別呼籲，車體產製廠商若有已稅車輛或底盤改(加)裝車身或加裝設備，其改(加)裝價格在一萬元以上，應自行檢視有無應報繳貨物稅情事。倘因一時不察，未依規定申報繳納貨物稅，凡屬未經檢舉、未經稽徵機關或財政部指定之調查人員進行調查之案件，均可依稅捐稽徵法第四八條之一規定，加計利息自動補報補繳免罰。

## 高價低報房地成交價 需繳特銷稅

民眾銷售持有期間在二年內的不動產，若刻意以高價低報或與時價偏低之價格申報特種貨物及勞務稅（以下簡稱特銷稅）而無正當理由，將被國稅局列為查核重點！

南區國稅局查獲高價低報規避特銷稅案例如下：甲君申報以四百萬元出售持有期間在一年內的房地，雖檢附買賣合約書及相關資料，經該局查獲甲君收取房屋實際銷售價款應為五六〇萬元，甲君雖主張本案交易經多次議價而誤以非實際成交價格申報，並非故意，惟其短漏報銷售額事證明確，除遭該局補徵特銷稅二十四萬元（(五六〇萬元－四〇〇萬元)×十五%）外，並按所漏稅額處三倍以下罰鍰。

該局表示，自特銷稅施行以來，對於各種規避稅捐之類型，如假贈與真買賣、假借人頭及高價低報等，該局均會運用國稅及地方稅內部資訊系統、地政登記及民眾各項稅捐申報等資料，並配合訪查關係人、交易資金流程及不動產相關網站等多元管道進行查證，已查獲多筆不法規避的案件，籲請民眾應誠實申報，勿心存僥倖以免遭補稅處罰。

## 金管會提醒 填寫要保書應注意事項

金管會提醒民眾，購買保險於填寫要保書等書面資料時，應親自審閱並在要保人及被保險人的欄位簽章，以維護自身的權益。要保書是要保人向保險公司申請投保時填寫的書面文件，要保書內容包含基本資料、告知事項及聲明事項等三部分，其中告知事項要保人要據實填寫，因保險法規定，訂立保險契約時，要保人對於保險公司之書面詢問，應據實說明。

如果要保人有隱匿、遺漏或為不實之說明，足以變更或減少保險公司對於危險之估計者，於投保兩年內保險公司除可據以解除保險契約且不退還保費外，若發生保險事故，保險公司尚可依法拒絕理賠，將會影響自身權益。民眾投保時，不論是要保人或被保險人都應該確認要保書填寫內容後親自簽名或蓋章。要保人與被保險人若非同一人時，要保書上的被保險人應由本人親自簽名並約定保險金額，否則所投保含有死亡給付的保險契約將為無效。

金管會提醒消費者，投保應確實逐一檢視要保書填寫內容並確認後再簽名，避免由招攬人員代為填寫或應招攬人員的要求在空白的要保書簽名，以避免衍生爭議；另外收到保險單時應再次核對生效日期、投保內容、保險金額、

保險費及告知的事項是否相符，如有錯誤應即時要求保險公司更正，以維護自身權益；如簽約後發現保單內容不符合需求，仍可依保險契約約定，於收到保單翌日起十日內向投保之保險公司撤銷保險契約，保險公司應無條件退還所繳保險費。

## 退休年齡延至五七・八歲

行政院主計總處日前發布受僱員工動向調查指出，受工作人口老化、強制退休年齡由六十歲延長至六十五歲的影響，我國勞工退休年齡在二〇一四年延至五七・八歲，創下歷年最高。

主計總處這份調查每年進行一次，去年公布二〇一三年退休人數升逾十萬人，創歷年最高，今年公布的退休人數降至九・二萬人，未再刷新記錄。主計總處指出，過去幾次退休人數大增都有特殊原因，二〇〇八年退休人數升至九・七萬人是因為勞保年金修法改制，二〇一二～二〇一三年退休人數大增，則是因為勞工憂慮勞保潛藏負債財務壓力，爆發請領潮。但是，二〇一四年沒有這些情況，沒有急著提前退休的情況，因此退休人數未再創新高，退休人口的年齡也因此提升至五七・八歲的歷年最高。

國勢普查處處長劉天賜表示，二〇一四年調查的結果反映工作人口日趨老化，因此退休年齡也逐漸提高，而這並非只有台灣有這個現象，全球多數國家都有老化的趨勢，估計未來幾年退休年齡還會持續往後延。

國人壽命延長、教育水準提高，進入職場工作的年齡也往後遞延，加上薪資提升幅度很小，預期台灣人退休的平均年齡會持續攀升，「退而不休」這種非典型工作型態將愈來愈普及。

## 女性經濟學 二〇六〇年勞動力救兵

國發會統計預測，台灣到二〇六〇年的勞動人口將嚴重短缺，只約佔總人口數五成；高齡人口卻將高達四成，因此長期就業率偏低的台灣「女力」，被視為面對勞動力不足的「新救援部隊」。而國家實驗研究院政策中心指出，要提升女性就業率，得先解決女性結婚育兒、薪資職位較男性低等問題。

政策中心助理研究員李國安說，比較過去十年各國女性就業率，發現台灣跟韓國、日本一樣，女性就業率從未超過五成，推測是受東亞「男主外女主內」觀念影響。此外，台灣女性婚前就業率和男性無明顯差異，但在結婚生子後，兩者差距卻愈來愈大。根據主計總處去年的統計，生第一胎時，女性就業率比男性少一成三，到退休前，女性就業率比男性少近三成。另一方面，工作職位和待遇侷限，也是女性就業的「玻璃天花板」。過去卅年女性月薪平均比男性低一萬元，在職位階級上，擔任「白領階級」管理人、經理的人，女性也僅占四分之一，是造成女性薪資較低的原因。

政策中心建議，台灣可借鏡同樣面臨人口老化問題的日本，其首相提出的「女性經濟學」六大政策，包括提供育兒和老年照護、彈性的上下班制度、提升女性管理階級佔比等，給予女性更高的就業誘因。

# 各國輪網好手神勇無比 忘我揮灑
# 永達盃第十一屆台北國際輪椅網球公開賽

由台北市輪椅網球推廣協會主辦，永達保經贊助的「永達盃第十一屆台北國際輪椅網球公開賽」，十一年來永達保經支持這項賽事，已經累積超過了一千人次及十四個國家來參賽，今年更有來自喬治亞共和國和加拿大的選手參賽，並有四位世界排名十五名以內的選手前來參加，除了直接提升賽會的水準以外，更顯見主辦單位在推動國際賽事方面的努力已獲得世界各國肯定。在比賽的過程中，有些選手手部不方便，甚至用膠布把球拍緊緊纏在手上，讓我們見識到身障選手克服困難，活出自信的感動。

由國際網球總會（ITF）認證，總獎金高達一萬美元的「二〇一五永達盃第十一屆台北國際輪椅網球公開賽」，經過一連四天激戰，共有日本、韓國、泰國等六國輪網好手報名參賽，而其中首次有喬治亞及加拿大籍日本選手前來參賽，九月二十日圓滿落幕，男子MAIN組單打冠軍由睽違四年再度造訪第一種子的三木拓也奪下。

代表永達保經出席的賴依萱經理表示，今年永達保經協助輪網協會在高雄設立全國第一個「輪椅夢公園」，提供身障者及銀髮族一個全面無障礙的運動健康園區，而且還獲得許多城市的回響，紛紛著手規劃各縣市的「輪椅夢公園」，期盼台灣更正視身障者行的問題，在不久的將來全國各地都能擁有「輪椅夢公園」的友善環境。永達保經贊助這項比賽，提供各國好手切磋球技的舞台，除了恭喜獲勝的選手及教練，更感謝所有的志工及工作人員的辛勞，也祝福所有身障朋友的生活都能健康且精彩。

賴依萱經理代表永達保經頒發女子公開組單打冠亞軍獎座與冠軍KHANTHASIT SAKHORN (泰國)/亞軍 DOMORI KANAKO 佳南子(日本)合影。

第十一屆永達盃台北國際輪椅網球公開賽(後排由右至左)林永華老師、永達保經賴依萱經理、體育局陳良輝主秘、許明芳僑務委員、ITF Peervande Riet官員、HEAD方協信總經理、ITF Greg Ungerer官員、NEC黃力弘總經理、謝維洲市議員、陳節如立法委員等貴賓與各國選手、裁判、志工、球童、工作人員合影。

# 掌握匯率波動 聰明買保單

近來美元漲不停，引發購買外幣保單時機點及繳費年期的疑慮，相較之下，購買台幣保單是否更為穩健？透過永達保經邱研甄、詹琪玟、郭紫渝三位保險專家，建議從觀察匯率波動，分期購買外幣來抵抗匯率風險，聰明買保單。

企劃、執行／羅怡如　攝影／楊樹山

## 郭紫渝 Profile

保險年資：24 年
得獎紀錄：
2008 ～ 2010、2015 年
4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
2008 ～ 2010、2015 年
國際龍獎 IDA 業務員組銅龍獎

## 詹琪玟 Profile

保險年資：19 年
得獎紀錄：
2007、2010、2014 ～ 2015 年
4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
2007、2010、2014 ～ 2015 年
國際龍獎 IDA 業務員組銅龍獎

## 邱研甄 Profile

保險年資：9 年
得獎紀錄：
2011 ～ 2013、2015 年
4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
2011 ～ 2013、2015 年
國際龍獎 IDA 業務員組銅龍獎

近年美元保單盛行，不少民眾手上都握有美元保單，面對近期匯率波動，不少民眾提出，是否該趁著台幣兌美元匯率已破三十二大關，獲利了結賺取匯差或是減額繳清停損止血？

站在維護保戶權益的角度，不論是解約或是減額繳清，都不合適。主要考量即使解約換回台幣，或許一時賺了匯差，但換回的資金後續如何安排，值得留意。一般買得早的美元保單，預定利率約三～四%，如果放定存利率在一～二%以下，未必比續放美元強勢貨幣有利。此外，若採減額繳清，由於保費減少，保額也跟著減少，保障相對降低。

對於部分風險耐受度低的民眾，因應匯率變動，提出變更繳費年期的想法。關於保單繳費年期的變更，並不是所有保單都可以變更。若要進行變更，也依各家保險公司的規定，依據保單類型的不同，有不同的條件，通常在保單周年日前提出申請。

值得注意的是，繳費年期變更後契約保險費增加時，保戶應補繳保險費差額及利息（複利計算），其計息利率以保單設計時之預定利率為計算基準。反之，保險公司應無息退還原契約與繳費年期變更後契約二者保險費之差額。

## 分期匯兌 攤平風險

購買外幣保單前，對於保單計價幣別所屬國家的政治及經濟變動風險、個人未來是否有外幣需求，及自身承受匯率風險等因素，均應作整體考量，才能享受外幣保單所帶來的報酬與保障。永達保經郭紫渝業務區經理指出，美元持續看漲，加上美元保單預定利率較高，保費相對便宜，不少民眾選擇美元保單進行資產配置。對消費者而言，購買外幣保單應注意匯率變動風險，且最好以長期資產配置的想法為出發點。

外幣保單與新台幣保單最大的差異在於使用的幣別，因此有外幣資產需求，或未來將安排子女出國留學、計劃移民或準備到國外購屋置產、為國外養老生活資金準備，及有保險受益人居住於國外的民眾都很適合購買。詹琪玟業務區經理指出，不少選擇購買外幣保單的民眾，多是為了準備小孩的出國留遊學基金或是退休規劃，大多採長年期的規劃。購買長年期外幣保單，應改變在每年繳費日前才將新台幣換成美元的習慣，改採定期換匯，這就好像定時定額的概念，因為每年的匯率有高有低，一旦時間拉長，平均攤提匯率成本。邱研甄業務區經理建議，因無法確定何時能將外幣買在最低點，可在平日分批買進，分散並降低投保期間的匯率風險。

關於外幣保單滿期的保險給付，若當時的匯率不符合期待，除非急需用此筆錢，赴美做生意或繳交孩子的美國學費，或是找到投報率更好的美元投資工具，不妨可先存放在美元帳戶，等到匯率回升，再兌換回新台幣。另外，也可以在覺得匯率不錯的時機點，加碼回補美元存款，也會較節省資金成本。

**2014/09/01～2015/09/30 美元匯率走勢圖**

資料來源／https://www.cathaybk.com.tw/cathaybk/personal_info14.asp?type=graph

**Q 民眾購買外幣保單，應留意哪些細節？**

**A 邱研甄業務區經理（以下簡稱邱）：**金管會曾三令五申提醒民眾，不論是美元或其他幣別計價的

外幣傳統型保單，多屬中長期契約，保障期間匯率變化難以預測，不能將預定利率和實際報酬率畫上等號。購買美元保單一定要事先想清楚，因為提前解約大多拿不回全部的所繳保費。提醒消費者投保前必須詳加了解商品內容，以免發生糾紛。此外，金管會已拉長利變型保單資金「閉鎖期」從三年延到六年，保戶若六年內解約得付解約金。

**A 詹琪玟業務區經理（以下簡稱詹）：**在購買外幣保單時需以中長期規劃為主，並衡量個人的資金運用需求。雖然中央銀行日前放寬外幣保單借款限制，但因外幣保單的貸款成數較低、保單質借利率高、產生費用也多，加上有匯兌風險，民眾還是應該衡量自身是否有外幣需求，再慎重考慮是否購買。

**A 郭紫渝業務區經理（以下簡稱郭）：**外幣保單與台幣保單最大的差別就在匯率，由於外幣保單的保費、保險給付、保單借款、費用等相關款項，收付的幣別都是以外幣計價，若是遇上匯率有大幅變動，就有可能因為外幣升值或貶值，而有額外的收入或損失。因此，購買外幣保單，除了考慮未來對外幣的需求，個人對於匯率波動的耐受力，也是考量重點之一。

**Q 針對小孩、年輕人、退休族等，外幣保單如何聰明買？**

**A 邱：**不論規劃哪一類的保單，首先要考慮需求，未來有移民規劃、留學計劃、海外旅遊、需以外幣配置資產及退休規劃者，都適合購買外幣保單。外幣保單的類型相當多，包括還本終身、終身增值、分紅壽險、養老險、增額終身壽險、傳統型、利變或萬能壽險等，希望為子女規劃國外求學費用，可從小孩年紀較小時就為其規劃，做十年、二十年的準備；若是針對未來移民所需資金，則可透過長年期養老險的規劃來累積。至於利變型商品應屬於中長期資產配置的工具，才能享有對抗低利率環境的優勢。有環遊世界、退休到國外養老的需求，可選擇「美元增額終身壽險」，利用美元保單預定利率較高及保額會隨時間遞增的特性，將資金做最有利的運用。

**A 詹：**若父母親想要幫小孩從小累積一筆錢，建議應配置至少十年期以上的美元增額終身壽險，

透過時間來累積；時下年輕人喜歡購買六年期的美元保單，做為短期出國旅遊使用，但考量到未來中長期的目標規劃，包括成家購屋、老年退休金等，建議多搭配一張長年期（十五、二十年期）的台幣增額終身壽險，做雙元配置，累積未來的生活費，提升生活品質。而針對已屆退休年齡的民眾，若習慣領利息當生活費，可配置美元還本保單。美元還本終身保險具有資產保本、限期繳費、年年領回、終身還本等優勢，兼具保本需求及退休規劃的功能，除了對未來生活有所保障之外，也讓老年生活更加圓滿福氣。

**Q 繳交外幣保單保費，如何降低匯率變動風險，讓自己安心？**

**A 郭：**民眾購買外幣保單，莫不希望能將匯率風險降低在一定的水準之下，建議民眾還是採用「分批買進」的方式。雖然台灣經濟自由，但仍屬於外匯管制國家，在匯率起伏無法預測無法預測的情況下，建議觀察匯率走勢，每逢匯率相對低點就買進一些外匯，就可以避免發生每逢繳交保費時，發現美金特別貴的窘境。相對來說，若是收到外幣保單的保險給付，匯率不符期待時，可將給付金放在外幣帳戶，一方面領外幣存款利息，伺機待匯率回升至相對高點，再出售換回新台幣，避免匯兌損失。

**A 詹：**近半年因美元匯率一路飆漲，甚至一度超過三十三元，就有客戶因為擔心換匯時損失，因此提出是否能將剩餘的保費一次全繳給保險公司。其實，不要等到繳保費才將台幣換匯，採取逐年分批換匯原則，才能降低匯損。購買外幣保單應以長期規劃為主，避免資金投入時間過短期，若遇到匯率變化大，反而侵蝕到原先預期的增值效果。

## 邱研甄的の保險 Note

具備資深財稅背景的邱研甄，親切溫和的外表下，有著細膩敏銳的心思，從事記帳報稅工作二十年，協助客戶籌劃公司、工廠設立、企業診斷及財務報表分析的專業能力，加上永達保經專業客觀及多元性商品，替客戶做好全生涯的規劃，深受企業主的好評。在工作上饒益客戶生命，學習面對問題、解決問題並不斷自我成長，是她生命最大的快樂。為客戶做退休理財保險規劃時，她總會認真花時間幫忙客戶一起思考未來十年、二十年及人生最終目標，再為其規劃完整人生的保單。她認為，長軸的思維在人生中是讓自己穩定並有紀律執行的力量，這樣的目標管理，透過檢視及修正，或許中途會出現一些阻礙，或投資市場不佳時，我們的心依然可以氣定神閒的走下去。這樣的用心付出，讓她有機會服務更多的人，和客戶變成好朋友。

深知退休規劃的重要，她也透過保單規劃來達成，目前多以增額終身壽險台幣保單為主軸，搭配長中短工具，考量學音樂的女兒未來將出國留學，也會規劃配置美元保單，協助小孩實現夢想。

## 詹琪玟的の保險 Note

以「同理心」為出發點，當詹琪玟因認同永達推廣退休理財的保單規劃理念，於二〇〇五年轉型個人之財務稅務規劃，因公司之市場定位清楚及充沛的行銷資源，讓她能傾全力協助客戶，透過保險進行退休規劃，達到三富人生的境界。重視客戶服務的詹琪玟，總會定期提醒客戶進行保單健檢。為客戶做好退休理財規劃的過程中，她總是不厭其煩地與客戶溝通理念，讓他們辛苦賺來的錢，透過時間複利增值。最讓她開心的是，已有不少購買增額終身壽險的客戶，已繳費期滿開始享受「退休俸」，逐步達成他們圓滿幸福人生的夢想。

目前詹琪玟的保單採「雙元配置」，但以台幣為主，已繳費十年的增額終身壽險，若至一一〇歲則增值率為十一倍，除抗通膨提高錢的競爭力，還有鎖利的功能。至於配置十年期的美元增額終身壽險，作為未來提高旅遊品質使用。

## 郭紫渝的の保險 Note

進入壽險業二十四個年頭，郭紫渝相當熱愛這分保險事業，也藉著工作逐夢踏實，逐步達成享有「優質退休生活」的夢想。對她來說，能夠獲得客戶的信任與託付，特別是看到客戶透過保單規劃中獲得保障，最讓她開心。或許是與生俱來的特質，郭紫渝很容易與人親近，和她見面時總覺得相當歡喜。當然，這與她有一顆真誠想為客戶解決問題的心有關。面對客戶的問題時，她以真心及專業來服務，把他們當家人，將最有利的保險理財商品規劃提供給他們。

考量到未來可能發生的需求，郭紫渝採台幣、美元及人民幣的「三元」保單配置，而且考量短年期保單無法有效抵擋匯率風險，她誠心建議，一定要購買至少十年期的長年期保單。若是以退休規劃為考量，保單滿期之後可以轉年金，也可以透過部分領回方式，享受如同終身俸的福利。

# 永達第八度舉辦「關懷老憨兒。慈善義賣會」

義賣會現場熱鬧滾滾。

藝人向娃(右)拍出永達董事長夫人侯淑華女士(中)所捐出【德國Hermann限量廚師熊】由永達黃素英副總(中)以20萬得標。

藝人紀寶如(右二)拍出永達黃素英副總(左二)所捐出【李明堂墨寶】由永達董事長吳文永夫婦(左一及右一)以30萬得標。

## 疼惜憨兒老寶貝

永達長期關注老憨兒，連續八年為老憨兒發起系列關懷活動，今年七月由永達人擔任志工，帶著老憨兒及其老父母到故宮完成一趟圓夢之旅，並發動捐款認養老憨兒一個月的緊急醫療救助金、十月三日（星期六）於永達承德大樓內舉辦第八屆「關懷老憨兒。慈善義賣會」，誓言每年達成募款一百萬元的目標，持續挹注育成基金會推動老化心智障礙者的相關服務經費。

## 老父母一輩子的牽掛

四十七歲的俊良患有極重度的多重障礙，受限於家中的經濟壓力，始終無法給予徹底的檢查與診治，十多年前，俊良進入育成基金會鵬程中心，在中心完善和專業的照護下，俊良的行為能力都有明顯的進步，令媽媽感到放心許多！俊良媽媽說：「真的很感謝育成！已經八十多歲的她根本不敢想未來自己走了之後，俊良該怎麼辦？」俊良的故事就像是全國十多萬名老憨兒的縮影，他們一樣都面臨父母年邁多病、照顧困難的困境，家有老憨兒的老父母希望在他們終老的時候，能有一個好的地方照顧老父母永遠放不

【李明堂墨寶】董事長夫婦再捐出，主持人楊小黎(左一)拍出，由永達陳世卿處經理夫婦(右)20萬得標。

童星李柔蓁(中)拍出永達董事長夫人侯淑華女士(右)所捐出【德國Hermann限量泰迪熊】由永達陳慶鴻總經理(左)5萬得標。

藝人熊海靈(右)拍出永達總經理夫人宋瑞嫻女士所捐出【花鳥捲軸畫作】由永達黃素英副總(中)11萬得標。

下的憨兒寶貝！

## 保戶齊心響應送愛心

慈善義賣記者會當天熱鬧滾滾，開場表演由重度障礙老憨兒組成的「亂打樂團」以一首小星星令在場來賓為之動容！活動大使紀寶如、向娃、熊海靈、李柔蓁於義賣會擔任拍賣官，為衝高拍賣金額，童星李柔蓁清唱「小幸運」，美魔女向娃及熊海靈以獻吻加碼，將現場氣氛炒至最高點，重量級藝人紀寶如以全場最高價三十萬將物品拍出，讓當天義賣會總所得突破目標金額，總計高達一四二一〇九〇元，將作為老憨兒照護服務計劃經費及緊急醫療救助金，提升憨兒照護人力、物力，並在醫療、生活上獲得更好的協助，讓急需扶持的心智障礙雙老家庭能獲得協助與喘息的機會。

育成基金會創會董事長陳節如表示：許多無力負擔的老父母與老憨兒只能仰賴育成對外勸募，尋求社會大眾的協助。永達吳文永董事長有鑑於此，與黃素英副總連續八年號召上萬人次參與義賣會為育成募款，讓許多雙老家庭受惠，亦希望透過企業的帶動，號召更多民眾加入關懷的行列！

# 2015「愛。傳承」關懷演唱會 港都人熱情湧現！

永達志工以服務弱勢朋友為榮。

演出藝人與永達長官合影。

由永達保險經紀人及台灣優質生命協會所主辦的「愛。傳承」關懷演唱會，二〇一五年最終站抵達最熱情的南台灣—高雄，演唱會儼然成為當地民眾的年度大事，九月十九日接近中午時分，高雄社教館湧現大批排隊人龍，全是因為民眾希望能取得最佳座位，與心中的偶像近距離接觸。

關懷演唱會同時邀請十二個社福單位：樂仁啟智中心、聖淵啟仁中心、傳佑老人長期照護中心、富華養護中心、自閉症協會、心路基金會、喜憨兒基金會-天鵝堡、社會局-無障礙之家及仁愛之家，文賢、頂厝及林園社區發展協會，共計有三百位弱勢朋友共同參與這場音樂饗宴。台上的藝人們不時與台下的民眾以及弱勢朋友們親切問好互動，讓這群鮮少有機會出門的弱勢朋友們，臉上不時充滿笑容，關懷與愛在彼此交互間流動著。

演唱會卡司實力堅強，開場表演由仁愛之家長輩們帶來熱情洋溢的啦啦隊表演展開序幕，許久不見的葉歡與王瑞瑜合唱曲「一千個春天」，一襲白洋裝的妝扮下，宛如女神再現；施文彬於現場邀請台下觀眾—永達蔣品茵經理深情對唱一曲「傷心酒店」，羨煞台下的女粉絲們；陳亞蘭則以小生扮相出現，俊俏的英姿迷倒現場觀眾，阿忠布袋戲的逗趣橋段讓整場笑聲不斷；其他輪番上陣的藝人劉福助、林松義、狄鶯、張瓊姿、石中玉帶來懷念的金曲老歌讓人再度重返舊時光，演唱會在大姊大白冰冰的一曲「阿娜答」歌聲中進入高潮，並為演唱會劃下完美的句點。

永達保經高雄地區今年再度出動六十名志工，志工們主動參與演唱會活動，協助弱勢團體、年長者及行動不便者入場，親切的問好與小心翼翼攙扶，身體力行去幫助弱勢朋友們，真正落實企業志工回饋社會的服務精神，將愛與關懷傳達到每個人的心中。

# 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。

學校一畢業，便順利從事教職，捧著一副人人稱羨的鐵飯碗，看到喜歡的東西就出手，想要的比需要的還多；朋友介紹買股票，也跟著盲目的下單，盈虧從不眨眼；我不理財，因為我知道，每個月的薪水都會準時存入我的戶頭！

記得是教書的第九年，在一次閒聊當中，朋友問我存了人生的第幾個一百萬了？我才驚覺到，過去的幾年自己竟是漫無目的、毫無規劃的活著。於是我去辦了利率百分之五.四五，三年期的零存整付定期存款，迅速存下第一桶金。

正當我煩惱，該如何管理這筆錢時，透過朋友的介紹，永達保經業務主管精闢解說「增額終身壽險」這張保單，我毅然將存款投入保險規劃。我知道，我所存的每一分錢都是可以靈活運用的，是可複利滾存的，存多少、領多少，完全由自己作主，「增額終身壽險」已全然是我的後盾，讓我無後顧之憂！

曹雅華

每個人都會老，但要如何老的有尊嚴和舒適，一定得靠目標確定和強迫存錢。因為退休不能重來，也輸不起！所以，當永達的朋友來為我做退休理財檢視時，我接受了購買增額型終身壽險，不只強迫儲蓄又兼具家庭保障。我採取每個月提撥十分之一的生活費，既不會造成日常生活的負擔，又看得到未來，要多少退休金自己決定，完全是自己存，不用靠政府或者小孩！

購買增額型終身壽險，是一生最聰明的事之一，因為這種保單有多項特色：一、透過保險法的保護，具有履約保證，確保老年退休有錢可用；二、可定期定額逐漸累積，確保老年錢夠用；三、透過終身複利增值，可保本保值又可對抗通膨，不管未來再長壽，也確保退休金夠用；四、產生的紅利屬於內含式利息，不需繳所得稅，更不會被加收二代健保補充保費；五、急用錢時可緊急貸款，速度快又方便；六、儲蓄兼保險功能，期間內身故採取保費總額、保險金額及保單現金價值三者取其高理賠，超級人性；七、老年身故時，留給家人的保險金免遺產稅，不但不會造成子孫困擾，且真正做到遺愛家人；八、對於財產管理而言，活到老年既有控制權，且有財富分配權，不止活著有尊嚴，更可充分富過三代！也因為買了增額終身壽險，讓我無後顧之憂的更能往前衝，全心努力去賺錢，非常感恩！

林秋凌

保險一顧名思義，就是在危險中保平安，為什麼在危險中要保平安呢？我們每個人從出生就朝向死亡前進，過一天就少一天活命，我們每天都出生入死，處在危險之中，意外何時發生，沒有人可以預知，也無力預防，只有想辦法把災害事先做防患，使傷害減少、恐慌降低，而保險的功能就是最實質有效了。

年輕時，有人邀我買保險，先生說何必節儉刻苦繳保費，年老給你一筆錢，你能做什麼，不過是副金牙齒、金拐杖罷了，我連勞保都沒買，只能羨慕人家領年金享清福了。我曾經從事過保險業，看到很多人因為有保險，遇到危難時得到多麼大的幫助，而沒有保險的人，就像輸掉他人生一般，陷入後悔莫及的不幸。記得小孩未滿二十歲，二兒子打球撞斷手臂、騎機車摔斷肩胛骨，因為有保險，給了我們很好的幫助。與先生離婚後，為了生活東奔西忙，我心中最大的安慰就是有萬全準備的保障～人壽險、醫療險、癌症險，就好像身穿防彈衣、戴著護身符，意外到臨也不怕了，因為意外就得到賠償金了。我要說「保險」助人～讚！

林玉美

※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。※費用不包含兩地機境稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油稅。

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

※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。※費用不包含兩地機境稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油稅。

Ggogo 吉帝旅遊 www.Ggogo.com 就是要寵壞您~這顆挑剔的心！ TEL:02-77431919

# 酸甜苦辣 許效舜的人生滋味

渾身喜感、古靈精怪的許效舜，曾經走過放浪青少年歲月，在戲劇、主持、音樂劇甚至教學中淬鍊成長，他帶給觀眾快樂，也找到自己的快樂。

文／羅怡如　圖片提供／鐵人文創娛樂有限公司

他的長相並不英俊、嗓子算不上動聽，但這並不影響他以搞笑表達自己的感情，用嬉笑怒罵來面對最真實的生活，這就是許效舜。

## 傑出演出需要千錘百鍊

許效舜生長於台灣基隆市暖暖區，父親許義隆曾任基隆市議員。一九八四年退伍後曾在基隆地方法院擔任法警五年，擔任法警時，許效舜利用辦公餘暇在外面接營隊、健行等活動。期間，為了考上華視編劇班，他將基隆某天橋下賣橄欖阿嬤的感人故事寫成劇本，一投稿便獲得錄取。一年多後，他參加了文建會舉辦的蘭陵劇坊舞台研習，之後正式考取蘭陵劇坊團員。許效舜認為，這段時間是他舞台知識與實務經驗最重大的填充期，從中他熟悉了演員、編劇、燈光、音樂、鏡頭、服裝等各種角色。

回想起首次挑大梁演出，許效舜的自信幾乎要坍塌。他回憶，那場演出他NG了二十八次，被罵得好慘。但人就是應該被擊沉幾次，才知道如何閃子彈，將自己內化、轉為最堅固的堡壘，這是一種洗練，撐過這段時期，他發現自己更加強大。

## 談心事 維持師徒情誼

說起與師父澎恰恰的情誼，當年他還是名不見經傳的毛頭小夥子，是在「連環泡」的製作人王偉忠面前，向澎恰恰磕頭拜師的。與師父澎恰恰合作之久，已有極佳默契，代表作為玉玲瓏相關系

列，這些作品同樣也是許效舜的巔峰之作。對澎恰恰他只有感恩，他說：「我在演藝圈的運氣真的很好，我常跟朋友分享，不管發生什麼事，天塌下來總是有澎哥頂著。」

儘管相當忙碌，師徒情深的兩人，仍常相約一起喝咖啡談心事，更維持每年過年時相揪吃飯的習慣，討論每一年演藝方向。

## 即使失敗依然找尋機會

九二一地震那一年，許效舜的人生栽了大跟斗，離婚、母親過世，手上節目全部停播、投資的事業血本無歸，突如其來的驟變，讓他跌落萬丈深淵，幾乎無法翻身。還好，老天爺對他仍有眷顧，經由朋友介紹幫忙，他獲得在大陸演出的機會，當起空中飛人，開始兩岸奔波的日子。曾經他忙到在飛機上小憩片刻醒來，突然不知要前往何方，直到摸出身上的登機證，才恍然大悟。他說，那時真是感覺空間愈來愈大、自己愈來愈渺小，那感覺太空幻。他也曾經自問，「以前自己不是很風光嗎？曾幾何時變成這樣？是不是帶給別人的快樂不夠？或是老天爺給的考驗？」

有天聽到朋友開玩笑說：「在哪裡跌倒，不是只有站起來，還要在跌倒的地方看看，有沒有錢可以撿。」之後，他慢慢頓悟，無常，無法避免，人生的高低起伏，不是來障礙我們，是希望透過自我覺醒的思維來點醒我們。他學習到在失敗中，還是必須不斷尋找機會，讓自己變得更有勇氣，去創造機會，曙光就會在那裡。

終於，他償清債務，事業也有起色，在二〇一二年第四七屆的金鐘獎中，以《超級夜總會》節目和澎恰恰共同獲得綜藝節目主持人獎，這是他入行二十多年的第一座電視金鐘獎。

## 幸福美滿的家庭

現在的許效舜有著幸福美滿的家庭，貌美的妻子不只扮演他的賢內助，更為他生了兩個可愛的寶貝—許甘丹 Oscar 及許半未 Crystal。為了感謝太太的辛苦，許效舜請人來家裡幫忙帶孩子、做家事！許效舜說，他有責任也必須這麼做，要把前一段婚姻不見的那一塊，加倍補回來，他更說疼愛太太跟小孩不需要任何理由。對於數字不太靈光的他，也將財務交由妻子處理，除了理財之外，妻子也購買儲蓄險，為孩子儲備未來的教育基金。

老來得子的許效舜，相當重視孩子的品格教育，他認為，為了小孩好，還是得以嚴格的方法來教導，不行的事就是不行。偶爾兒子不聽話時，他也會打他的小手心，他希望兒子有老大的模範作用，所以不會太寵他，會讓他尋找自己的興趣，希望他能夠很自在的成長！

## 用好事情賺好心情

連續兩年，許效舜都擔任伊甸基金會年度公益大使，他表示，十多年前，他犯了痛風，兩個膝蓋和腳踝都不能動，他一個人在台北住十多年，當時就坐在椅子上遠遠看著廁所，卻到不了廁所，那個時候真的需要有人扶你一把，或是家裡有無障礙空間，可以讓你來去自如。拍攝CF的過程中，他更能感同身受，深深體會到家有不便的人，其他人也跟著不便，他更呼籲大家都應重視無障礙環境。

熱衷參與公益活動，他認為，有能力就幫助別人，讓人感受一絲絲關懷。作公益就能擁有好心情，好心情就能成就好事情，而好事就是正面能量的開始，不只幫助人，也能讓社會更和諧。

除了演戲、說學逗唱，許效舜也在基隆市崇右技術學院影視傳播系擔任助理教授，他希望，將他的人生經歷、演出表現，帶給學生不一樣的視野。已年過半百的許效舜，很感謝老天爺再次給他機會，感謝生命中所有的出現。他更學習著不斷放下，漸漸學著讓自己看甚麼都是對的、都是好的，讓正能量源源不絕放送。

### 許效舜 Profile

生於基隆市暖暖區，1984年退伍後曾在基隆地方法院擔任法警5年，工作期間考上華視編劇班，加入基隆話劇社，報考蘭陵劇坊演員訓練班，也在電視台當二、三線演員。1989年，他在蘭陵劇坊三位創辦人之一的金士傑引薦之下，在王偉忠製作的華視綜藝節目《連環泡》演出短劇單元《中國電視史》之《軍教篇》（扮演一個傻兵）而走紅。成立「石頭家族」，培養出如NONO、宏都拉斯、九孔、黃鐙輝及馬國畢等人；與表演指導老師之一澎恰恰合作「玉玲瓏」系列作品，可謂其經典巔峰之作。曾在明星棒球賽擔任捕手一職，為癌症病患募款。作品涵蓋電影、唱片、音樂舞台劇、書籍，2012年以《超級夜總會》節目和澎恰恰共同獲得電視金鐘獎「綜藝節目主持人獎」。2012年3月起擔任基隆市崇右技術學院影視傳播系助理教授。目前為衛視中文台《瘋神無雙》的固定班底、三立台灣台《超級夜總會》的主持人。

# 斷箭

意志力，通常是致勝的關鍵，一旦瓦解，信心消失怠盡，容易潰不成軍。就像文中的兒子，因不相信自己的意志，不只永遠做不成將軍，也失去寶貴生命。

整理／公關部

春秋戰國時代，一位將軍自小就訓練兒子，在他嚴格督導下，他兒子不論在騎術、射箭皆精通。有一回，他帶著兒子出征打仗，雖然他已是萬人之上的將軍，但因兒子沒有上場經驗，只能當個小兵。

當號角吹響、戰鼓雷鳴，將士們準備上場征戰前，這位將軍父親將兒子叫到跟前，莊嚴地托起一個插著一隻箭的箭囊，並鄭重地對兒子說：「這是家傳寶箭，你將它配帶身邊，它將帶給你難以想象的力量。切記，千萬不可抽出來。」

那是一個極其精美的箭囊，以厚牛皮打製，鑲著幽幽泛光的銅邊兒；再看露出的箭尾，一眼便能認定是以上等的孔雀羽毛製作。兒子接下箭囊後喜上眉梢，心裡面一直想像著這支家傳寶箭的模樣兒，一定是支經過南北征戰、殺敵無數的寶箭，耳旁彷彿傳來嗖嗖地箭聲掠過，敵方的主帥應聲落馬而斃的景像。

果然，配帶寶箭的兒子英勇非凡，所向披靡。當鳴金收兵的號角吹響時，將士們對於兒子英勇的壯舉，都發出讚嘆的推崇。因為得勝的豪氣，兒子顯得洋洋得意，看著身上的箭囊，他完全背棄了父親的叮囑，強烈的欲望驅趕著他呼一聲就拔出寶箭，試圖看個究竟。驟然間他驚呆了，一隻斷箭，箭囊裡裝著一隻折斷的箭。

「天啊！我竟然一直背著一只斷箭打仗！」兒子嚇出了一身冷汗，這哪是什麼神箭，只是一支毫無作用的廢箭，他彷彿像是頃刻間失去支柱的房子，意志轟然坍塌了。結果不言自明，當兒子再度上戰場時，慘死於亂軍之中。

拂開濛濛的硝煙，父親撿起那柄斷箭，沈重地嘆一口氣說：「不相信自己的意志，永遠也做不成將軍。」把勝敗寄託在一隻寶箭上，多麼愚蠢，當一個人把生命的核心與把柄交給別人，又是多麼危險！

其實，自己才是生命的主宰，自己才是一隻箭，想要它堅韌、鋒利，或是希望它百步穿楊、百發百中，都只能靠自己。

【至尊對決】

聯考過後，在一次慶功宴上，兩位補習班的名嘴對上了。

甲：放眼補習界，您堪稱是「冥師中的冥師」！

乙：那裡，您才是「亡牌中的亡牌」！

甲：聽說，您一向是因「財」施教啊！

乙：承讓，您不也是「毀」人不倦嗎！

【有霸氣的公司】

幾個男子合資要開一家公司，為了彰顯公司的霸氣，特別將名稱取名為「能力」。

「嗯，『能力公司聽起來多霸氣』啊！」於是大家興高采烈地去登記並拿回營業執照。

拿回之後，大家都傻眼了。

只見執照上寫著：「能力有限公司。」

# 捷毅國際 顧客、同仁的雙贏局面
# 侯博強 丁淑芬 一心打造 Family 般的幸福企業

捷毅國際股份有限公司以電子零件服務行銷全世界，主要的業務為個人電腦（NB、DT）及工業用電腦（IPC）、Server（伺服器）等相關產品所需的各類晶片、記憶體組件及面版等產品。提供OEM客戶專業行銷與庫存的調節，行銷的品牌主要以Intel、Kingston、PHISON、Tianma、uBlox、Tianma、HGST、uPI、Samsung、Hynix…等主要零組件。

文／羅怡如　攝影／楊樹山

總部位於桃園的捷毅國際，擁有全系列主要筆記型電腦零組件通路商和IPC工業用電腦主要零組件通路代理商及全球貿易銷售通路，由於業務迅速擴張，為提供客戶更好的服務，分別於二〇〇五年在美國波士頓及二〇〇八年在加拿大溫哥華設立服務據點，並且在香港和台灣設有發貨中心，以就近提供當地客戶最快速的支援與服務。

捷毅目前最主要的客戶為台灣PC製造商，行銷遍及全世界各地，包括大中華區、北美、歐洲、亞洲及中東等區域。董事長侯博強表示，捷毅國際提供客戶深度的市場訊息、庫存管理、產品保修和產品責任與售後服務。

## 溫馨舒適的辦公環境

有別於一般科技公司給人線條式的視覺，一踏進捷毅國際的辦公環境，就給人舒服溫暖的感受。行銷業務經理丁淑芬指出，當初規劃辦公室時，除了讓來訪的客戶留下好印象，更希望打造一個讓員工舒適的環境。堅敦厚實的大門代表穩紮穩打的企業形象，是員工極佳的屏障；進入辦公室之後，木質地板搭配米色調，讓在外奔波的業務同仁，一回到辦公室立即放鬆，舒緩疲累。為了讓每位同仁辦公能游刃有餘，辦公桌也刻意加大，擺脫狹窄侷促感。

除了辦公室環境，捷毅國際的員工福利也好得讓人羨慕，辦公室的一角，規劃了吧台，咖啡機、微波爐，讓員工享有溫馨的午茶片刻。此外，一年四次員工旅遊，一方面凝聚向心力，也能讓同仁達到身心靈的提升及放鬆。丁淑芬表示，目前還規劃一間休憩室，讓同仁可以在那裡閱讀書報、想想點子及休息。

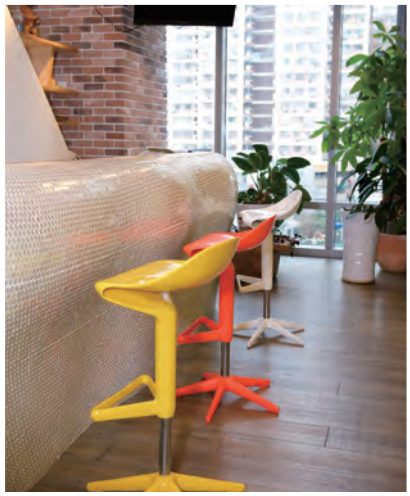
## 懷抱感恩的心待員工

侯博強、丁淑芬感恩每位為公司付出的同仁，他們打從心底認為，公司的江山，都是靠同仁努力而來，打造如Famiv的工作環境就是他們的責任。回想創業初期，因當時丁淑芬任職的公司經營不善結束，一心想照顧孩子的她，想著如何能兼顧照顧小孩及事業，因而決定創業。她表示，雖然知道電腦周邊、電子零件的市場未來看好，但身上的創業金卻有限，每天醒來，就是想著哪裡可以籌措資金？還好，身邊有一大堆貴人，在前同事及親友鄰居的協助下，讓她的事業得以順利進行。甚至後來也因為業務量擴大，先生侯博強也加入公司經營行列。正因感恩一路上適時伸出援手的貴人，只要遇上有心向上卻遭遇困難的人，他們兩人都會提供協助。此外，他們更致力打造一個幸福企業，讓同仁得以安身立命。

對於有心創業的人，侯博強指出，永遠不要害怕時機不對，也不要嫌起步晚，因為沒有開始怎知道結果如何。但要記住，上天不會平白掉下禮物給你，一定要努力、展現企圖心及勇於負責承擔，記住不要低估自己的能力。

## 投身公益揪甘心

專注於工作的侯博強、丁淑芬，對於投身公益亦不遺餘力。出生於雲林台西的丁淑芬回饋母校鄉里，長期支持苗栗迴鄉有機農場，照顧農夫，每年採購他們生產的米，再將其捐給弱勢團體、低收入戶，更帶著同仁一起作公益。



生於務農家庭的她，看著爸爸辛苦耕作，深切明白「粒粒皆辛苦」的心境；她之所以將購來的米轉贈弱勢，是希望讓他們感受「最好的心意」的關心。至於侯博強，除擔任孩子學校的家長會長建設學校，更支持妻子所有的公益活動，出錢出力。像之前他們贊助了視障棒球隊出國比賽的經費，雖然沒有得到冠軍，但圓了棒球隊出國比賽的夢，看著他們開心的笑容，一切都值得。

他們夫妻倆是天生的好夥伴，運籌帷幄的侯博強是公司趨勢走向的操盤手，而執行力強的丁淑芬則主導公司的業務發展，再加上一群非常有經驗、專業及可靠員工所組成的團隊，讓捷毅國際的發展愈走愈好，更能滿足客戶及廠商的需求。在未來的發展中，除了堅持對客戶既有的服務品質，如何創造新的事業模式（Business mode）以達到客戶及公司雙贏局面，更是他們追求的目標之一。當然，他們也更用心，讓捷毅國際與「家一般的幸福企業」畫上等號。

# 綠軒景觀工程有限公司

# 黃淳賀 & 張炳章 以愛為願景 打造完善綠化事業

綠軒景觀工程有限公司創辦人，以綠化造景工程馳名國際之後，回歸本心，期望成立療癒農園，照顧員工未來及社會弱勢族群，成就心中願景。文／洪詩茵　攝影／楊樹山　部分圖片提供／綠軒

綠軒景觀工程公司，主要經營景觀庭園設計、園藝美化、設計造景等業務，其創辦人為一對配合天衣無縫的夫婦——黃淳賀小姐與張炳章先生，太太黃淳賀負責設計規劃，先生張炳章負責育苗施工。有別於業界的細部分工，綠軒一手囊括設計與工程，不僅溝通順暢，而且更易於掌控品質，新北市文山農場、新莊市多數公園、佛光山澳洲雪梨南天寺、布里斯本中天寺、美國西來寺、大陸宜興大覺寺等，全都是綠軒出品，從國內走向海外，進而揚名國際，這是黃淳賀與張炳章經營綠軒多年的驕傲，也是台灣人的驕傲。

## 心態架構成功基礎

談起綠軒的緣起，讓人訝異的是，這份事業起始於一個小女生不服輸的心態及她對父親的一份孝心。黃淳賀的父親主要經營綠化工程，台北市雙溪公園、北投公園、國父紀念館等的綠化景觀都是由黃淳賀的父親負責施工，他也一直以自己的工作為傲，希望能有兒子接手他的事業，奈何他的小孩全是女生，所以，從小黃淳賀就一直被父親當成男生在培養。

最初，黃淳賀並未接手家中事業，她出社會的第一份工作是小學老師，兩年為人師表的經歷，讓黃淳賀頓悟自己並不適合這份人人稱羨的工作。小學老師的工作太過簡單，沒有挑戰性，而黃淳賀又看出父親對無人接手事業的遺憾，就在那時，日本的造園學校來台招生，懷抱著一圓父親遺憾的願望及不服輸的心態，黃淳賀毅然前往日本造園學校學習，在學校研習一年，接著又到日本景觀事務所實習半年，才回台正式展開屬於她的事業新里程碑。

值得一提的是，當時前往日本造園學校就讀的台灣學生，為國內第一批前往日本學習室外造景的學生，而黃淳賀是這批學生中唯一的女生。在日本學習期間，早上研讀學科、下午施工實習，黃淳賀每天都過著認真嚴謹的生活，當時

新北市 文山農場

澳洲布里斯本 中天寺

▶澳洲雪梨 南天寺

參加日本國家考試，三個小時內要完成一座庭園，在許多日本學生也束手無策之下，她卻通過了「日本國家技能士」的檢定，這也更堅定她未來的方向！學習期間因為語言不通，當老師詢問大家考吊車駕照的意願時，她竟傻傻地跟著舉了手，到現場才知道是考吊車執照，因而成為台灣難得一見的女吊車駕駛。

## 把握機會 打開國際名聲

一九八六年，黃淳賀學成回台投入室外景觀設計工作，當時台灣室外造景工程並不盛行，黃淳賀與張炳章藉由進行綠化植栽的維護，慢慢尋找機會，同時，也接受農會委託，於花市中做綠化造景示範。一次，為某位客戶進行園藝維護的機會，黃淳賀接到第一個案件，為某間私人別墅設計庭園景觀，這次表現讓她一鳴驚人，名聲也開始傳揚出去，不過鑒於當時國內私人別墅造景案量畢竟不多，綠軒慢慢將目標轉向公家單位的綠化工程。

父親是黃淳賀生命中的貴人，也是他開啟綠軒邁向國際的契機。因為移民澳洲，黃淳賀的父親在飛往澳洲的飛機上巧遇佛光山佛光會會長，兩人就坐在隔壁，得知會長正在尋找從事造景設計工程的人，父親順理成章地幫他們牽線。會長來台觀摩綠軒負責的公園造景之後，就決定將雪梨南天寺的造景工程交給綠軒，這個工程佔地五十公頃，許多外國設計師勘景過後都不敢接下工程，但為了不讓父親丟臉，黃淳賀硬著頭皮扛下來，帶著公司員工與她一同前往雪梨工作，卻也沒想到，就是這個工程讓綠軒得以揚名國際，打開國際市場。

## 傳愛 夢想成立療癒性農園

走到當前的高度，現階段黃淳賀夫婦的目標已非營利，甚至透露已開始考慮退休的規劃，黃淳賀更表示：「現在的我，看重的是挑戰與成就感，每當看到自己的作品在電視上出現，我都會油然而生一股驕傲的興奮感。因此，未來接案，將盡量挑選別具特色的庭園造景，設計一些讓自己引以為傲的作品。」

問他們將來若真正退休，這些員工該怎麼辦？沒想到的是，黃淳賀夫婦早為員工想好未來的路，員工的未來與他們夫婦的夢想緊緊相繫，他們預計於三峽開設一家「療癒性質的農園」，農園將採半營利性質，計劃與學校、醫院、身心障礙團體等單位做配合，提供帶有療癒功效的「園藝治療」，幫助一些罹患精神官能症或身心障礙的弱勢族群。農園目前已慢慢規劃進行中，未來，員工可以在農園中與他們一起工作、退休，進行愛的事業。一個完美、善良、極具遠景的計劃，這對夫婦的大愛令人動容，相信，夢想，一定成真！®

佛羅里達州 光明寺

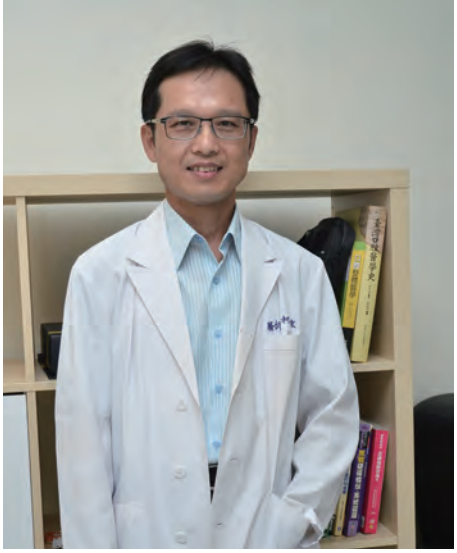
美國洛杉磯 西來寺

大陸宜興 大覺寺

美國休士頓 中美寺

# 御品牙醫診所 柯昌宏 看見患者需求 提供最用心的服務

頂著一臉憨厚純樸的笑容，御品牙醫診所院長柯昌宏醫師，以用心的態度，一條龍式的診療服務贏得患者支持，創造高回診率。 文、攝影／洪詩茵



走進御品牙醫診所，就看到戴著口罩的柯昌宏醫師認真診療的身影，當診療結束。面對病患接二連三的問題，即便已超過門診時間許久，柯醫師仍舊以舒緩、明確的語氣及解說方式，仔細地回答病患的問題，絲毫不見急躁與不耐，深切感受其對病患的耐心與用心。

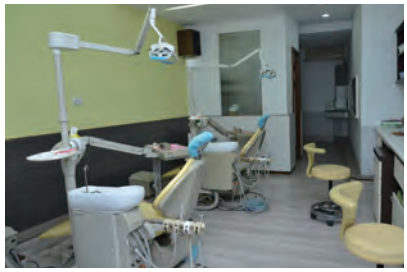
## 一條龍服務創造專業優勢

御品牙醫診所創立於二〇〇二年，問柯昌宏為何會想獨立開設牙醫診所？他提到，從醫學院畢業之後，一直都是服務於各大綜合醫院的牙科相關部門，在台南佳里綜合醫院（今台南佳里奇美醫院）服務期間，他發現大醫院牙科門診時間多在早上，但多數人平日早上都在上班，很少人會為了牙齒問題特別請假，但牙齒症狀常須做階段性治療，還有洗牙等日常保養服務，因為看到患者對夜間診療的需求，柯昌宏毅然選擇開立診所。

挾著口腔外科、牙科、矯正牙科等科別的診療經歷，柯昌宏創立的御品牙醫診所不僅提供一般牙科的診療服務，也提供牙齒矯正的專業服務。他強調，過去的診療案例，讓他發現，許多來就診的牙科病患，其牙齒症狀有時會牽涉齒列排列問題，須轉診矯正科進行處理。因為看到需求，他將牙齒診療服務進行整合，同時提供一般牙科及矯正牙科的專業醫療，給予患者一條龍的診療服務，簡化患者看診的流程，也創造了御品的優勢。

## 正確面對敏感性牙齒

對於牙齒的日常保養，除了叮嚀要遵守三餐飯後刷牙、使用牙線、半年洗一次牙等原則之外，面對敏感性牙齒，柯昌宏特別提醒，敏感性牙齒雖然不是嚴重的問題，但還是建議不可輕忽。他表示，這是考量到一般人的直覺反應，雖然放任牙齒敏感不治療，不見得會造成症狀惡化，但多數人面對牙齒的痠麻疼等敏感反應，通常會選擇略過痠麻部位不敢清潔，但不清潔卻可能會造成牙菌斑累積更嚴重，反而引起牙周病或其他更嚴重的牙齒問題。



柯昌宏指出，敏感性牙齒主要是因為牙齦萎縮、牙根外露或是牙齒琺瑯質過度磨損，導致牙神經易與外界刺激直接接觸，而引起痠、麻、抽痛等症狀。一般來說，敏感性牙齒對冷、熱、酸甜食物感受特別明顯，但蛀牙同樣也會引起牙齒的敏感反應，該如何分辨？他說，敏感性牙齒對冷一定會有痠、麻等反應，但對熱有敏感反應就不一定了，也可能是蛀牙問題，最好還是請牙醫師做專業判斷，才不致影響後續治療。

治療敏感性牙齒，最簡單的方式，無非使用抗敏感牙膏刷牙，而且最好選用經專業認證的抗敏感牙膏，柯昌宏表示：「抗敏感牙膏的主要作用就是為牙齒上保護膜，經由每天的刷牙一次又一次慢慢為牙齒累積保護膜，大約使用約二至三個月時間，才能慢慢看見成效，切勿心急，敏感性牙齒需要長時間持續地保養。」不過，如果使用抗敏感牙膏不見成效，又無法忍受牙齒敏感的反應，柯昌宏也建議，可以考慮抽神經，徹底杜絕對冷熱敏感的問題；又或者，也可以選擇自費進行侵入性手術，修補受損的牙齒或萎縮的牙齦，將曝露的牙神經覆蓋。

## 培養正確習慣擁好牙

依據來就診的患者比例，柯昌宏坦言，因為敏感性牙齒前來就醫的患者極少，牙周病還是最常見的牙齒問題。但牙周病與敏感性牙齒的發生其實有點互為因果，牙周病造成的牙齦萎縮是引起敏感性牙齒的重要原因；若因牙齒敏感導致清潔不當，也會導致牙周病的發生。

而引起牙周病的原因，柯昌宏指出，除了牙齒清潔不當之外，也有很高的比例是因為牙齒咬合的問題，牙齒咬合力量太大，就像是每天用力搖它，遲早會造成萎縮，這才是比較嚴重的問題。至於引起牙齒咬合問題的成因主要有二，其一為牙齒排列不整齊；其二為愛吃檳榔等粗纖維的食物或愛咬硬骨頭等堅硬物，不斷地摩擦咬合，造成臼齒表面被磨平，引起咬合問題，甚至是牙齒敏感。由此可知，培養正確飲食及刷牙習慣的重要性。

最後，柯昌宏不忘提醒，要想擁有一口好牙，尤其要注意，進行牙齒清潔時，牙刷的刷毛以軟毛為宜，刷牙時要讓刷毛與牙齒呈四十五到六十度角，且須同時刷到牙齒與牙齦，輕輕地左右來回刷動，才能徹底清潔到正確的部位，也才是最正確的刷牙方式。

### 柯昌宏醫師 Profile

**學經歷：**

佳里綜合醫院牙科主治醫師
成大醫學中心矯正科醫師
台北馬偕醫院口腔外科醫師
台北醫學大學牙醫學系

● 在羅臼賞流冰，可欣賞到知床連山壯麗寂靜之美。（圖／鄭心芸提供）

# 冬の日本 PLUS 日本 在地人必遊推薦 旅遊達人冬遊日本提案

文／洪詩茵　圖片提供／各旅遊單位、鄭心芸

對居住在亞熱帶的台灣人來說，一片銀白的雪地景致最為觸動人心，尤其銀裝素裡的鄉野景致，更是吸引大家的目光。日本是公認的雪之國度，降雪多、積雪厚，當大地盡染雪色，山川河岳、草木道路彷彿都換上了新衣，予人截然不同的視覺享受，每年冬天總能吸引許多遊客造訪，只為一覽這大地新妝。冬天的日本，究竟哪裡美？哪裡最值得一遊？除了日本網友推薦必訪的日本十大冬景之外，日本旅遊達人推薦的冬遊日本提案也是絕佳選擇，選定目的地，出發吧！

## 日本十大必賞冬景

今年一月份，日本旅遊業者4Travel公布日本網友推薦觀光客必訪的日本十大冬季絕景，包括雪景、燈景、冰雕、自然生態等冬季風景皆囊括其中：

●兼六園（圖／文化材指定庭園特別名勝兼六園提供）

第一名：北海道札幌雪祭
第二名：藏王樹冰
第三名：群馬縣 草津溫泉
第四名：日光東照宮
第五名：東京六本木 櫸樹坂大道
第六名：長野縣 地獄谷野猿公苑
第七名：富士山
第八名：石川縣 兼六園
第九名：岐阜縣 白川鄉合掌村
第十名：富山縣 五箇山合掌村

榜上有名的景點，有聞名國際的冰雕＆雪雕祭典、有大自然造就的絕美奇觀、有日本庭園的冬日之美、有都會區的綺麗燈景、也有冬日裡宛如童話故事般的美麗村落、更有猴子泡溫泉的生態趣景……。

其中，藏王樹冰另有「雪怪」之稱，必須特定氣候才能成形，想要一賞這等奇觀端看運氣；而被列為日本三大名湯之一的草津溫泉，號稱可治百病，每到冬日時節，溫泉熱氣在一片銀白雪景中裊裊騰升，如夢似幻的景色，宛

● 藏王樹冰（圖／藏王纜車官方網站提供）

● 合掌村（圖／岐阜白川村役場提供）

如人間仙境；日光東照宮為世界遺產，當白雪覆蓋廟簷，襯以銀白山林景緻，莊嚴而絕美，其周邊的日本三大瀑布——華嚴瀑布，冬季結冰的景觀更添意外驚喜；而日本庭園代表「兼六園」那由翠湖、小徑、石燈、奇樹等構築而成的雪中景致及「雪吊掛」（為防止大雪將樹枝壓垮，以繩子加強松樹的支撐力）更是引人駐足驚嘆；被譽為童話村落的合掌村，亦為世界遺產，每到冬日，那一片雪白覆蓋上那三角形高聳屋簷及周邊的林木道路，盡顯蒼茫靜謐之美，每年冬季的七天點燈期，若沒提早預訂住宿，即無緣欣賞點燈景觀，但若遇大雪封路，即便訂到住宿，仍舊無緣欣賞合掌村的點燈風情，換言之，欲賞合掌村點燈絕景全看運氣！

遊訪過上述日本十大冬景了嗎？如果，今年年初來不及成行，那明年年初千萬不要錯過，你可以按圖索驥預先排定行程，如今時序剛進入秋季，正是安排冬季旅遊的好時機，挑幾個您最喜愛的冬日絕景，出發吧！一起前往日本征冬去！

## 冬季必訪！日本浪漫祭典

日本是個非常擅長行銷的國家，因應四季節慶變化，各地方政府單位皆會依據地方及季節特色舉辦各式各樣的祭典，祭典內容不僅深刻展現地區文化特色，更是包羅萬象、精彩絕倫，透過參與祭典，將能更深入了解日本每個地區的人文及生活型態。

每到落雪繽紛的時節，日本的冬日祭典隨即接二連三地展開，祭典內容全然展現其雪之國度的特色——冰雕、雪雕、雪燈、樹冰、雪洞、冰瀑等等，搭配周邊一片銀白冰封的大地冬妝，是冬日遊訪日本一定不可錯過的風景。以下提供日本各地月的冬日祭典推薦一覽表，如果明年一、二月有出遊計劃，記得搭配時間將祭典規劃在內，以增添旅程精采度。

### 日本冬季祭典推薦一覽表

| 名　稱 | 日　期 | 地　點 |
|---|---|---|
| 札幌雪祭 | 每年 2 月上旬 | 北海道札幌市 |
| 小樽雪燈之路 | 每年 2 月上旬～中旬 | 北海道小樽運河 |
| 千歲支笏湖冰濤祭 | 每年 1 月下旬～ 2 月中旬 | 千歲市支笏湖溫泉 |
| 藏王樹冰祭「雪 & 炎的饗宴」 | 每年 2 月上旬 | 山形縣山形市藏王溫泉 |
| 層雲峽冰瀑祭 | 每年 1 月下旬～ 3 月下旬 | 北海道層雲峽溫泉特別會場 |
| 弘前城雪燈籠祭 | 每年 2 月上旬 | 青森縣弘前市 |
| 十和田湖冬物語 | 每年 2 月上旬～下旬 | 青森縣十和田市奧瀨十和田湖畔休屋 486 |
| 横手的雪祭 KAMAKURA- 雪洞 | 每年 2 月中旬 | 秋田縣横手市 |
| 十日町雪祭 | 每年 2 月中旬 | 新潟縣十日町市 |
| 野澤溫泉道祖神祭 | 每年 1 月 15 日 | 長野縣野澤溫泉村 |

## 達人推薦！冬遊日本提案

冬季遊訪日本，北海道絕對是最不可錯過的風景，這點對日本旅遊達人鄭心芸來說亦如是。談起冬季造訪日本最不可錯過的風景，她同樣推薦「北海道」，單論北海道，鄭心芸就去過六次，而且幾乎都是冬季時節造訪。

但是北海道那麼大，值得觀賞的風景那麼多，對於幾乎玩遍北海道的鄭心芸來說，最不可錯過的風景究竟有哪些？

虎頭海鵰（圖／鄭心芸提供）

白尾海鵰（圖／鄭心芸提供）

羅臼流冰船（圖／鄭心芸提供）

### 一．羅臼：流冰、虎頭海鵰、白尾海鵰、熊之湯

冬季造訪日本，流冰是必看的風景，日本賞流冰的景點總共有網走、紋別及羅臼三個地方，其中網走及紋別賞流冰都是乘坐大型破冰船，而羅臼因為地處偏僻，搭乘的是遊艇之類的小型船，與流冰的距離極為接近，更有真實感，且因此地較少遊客造訪，有種未經開鑿的質樸之美，空靈寂靜，彷彿遺世獨立般，讓人有種進入另一個時空的感覺。此外，在羅臼欣賞流冰，還有機會近距離接觸虎頭海鵰與白尾海鵰，是來到此處才能欣賞到的鳥類，許多愛鳥人士都會為此特別造訪羅臼。

除了流冰風景之外，羅臼的自然風光同樣美不勝收，有種原始之美，尤其當冰雪覆蓋大地，更是將羅臼點綴得宛如人間仙境，境內的羅臼溫泉「熊之湯」更是必訪推薦，「熊之湯」屬於戶外野湯，是白濁牛奶色的祕境溫泉，昔日為獵人暫時休憩之處，因為曾經有熊在此處泡湯，因而得名。「熊之湯」分為男湯與女湯，男湯的視野極佳，可以眺望優美的森林溪泉景色；女湯以木板做屏障，雖無法暢享森林浴，安全性卻極高。「熊之湯」的溫度非常高，可利用一旁的水管加水或引雪水降溫再行浸泡，在一片白茫茫的靜謐天地中泡露天野湯，別有一番情趣。

### 二．冬季北海道特別列車：流冰、蒸汽火車

冬季造訪北海道，有兩種特殊的觀光列車推薦一定要搭乘，其一為「流冰號小火車（流冰 Noroko 號）」，每年二月至三月上旬流冰觀光期間，運行於JR網走站及JR知床斜里站間的臨時列車，沿著鄂霍次克海岸行駛，每天往返兩個班次，車廂內有面向大片窗戶的座位區，若運氣好，有機會看到流冰美景，車廂內並設有火爐，可以購買魷魚、魚乾，現烤現吃，是非常特別的體驗；火車還會於距離海邊最近的北濱站暫停約十分鐘，可以近距離觀賞流冰，亦可至展望台一覽周邊美景。

流冰號小火車面窗座位（圖／鄭心芸提供）

SL 蒸汽火車（圖／鄭心芸提供）

SL 蒸汽火車的暖爐可現烤魷魚、魚乾（圖／鄭心芸提供）

然別湖（圖／鄭心芸提供）

其二為「SL蒸汽火車（SL冬之濕原號）」，每年一月至三月期間限定運行，行駛於釧網本線的釧路與標茶之間的C11型蒸氣火車，隨著古老的蒸汽火車鳴笛聲行駛於廣闊的釧路濕原，運氣好的話，還能看到丹頂鶴的蹤跡，火車內設有炭火暖爐，在復古的氣息中，搭配窗外雪景，吃著現烤魷魚及魚乾，懷舊味十足。

## 三．然別湖：冰上村落

然別湖位於北海道帶廣、十勝一帶，周邊環繞著鬱鬱蒼蒼的森林，每到冬天，整個地區就會被打造成一個冰上村落，冰屋、冰洞、冰窖（酒吧）、冰上溫泉等等，是難得一見的冰上風景。遊客可以在冰窖中喝杯飲料，在冰上溫泉中泡湯，甚至可以選擇投宿於此，這裡的冰屋都是免費的，可以租睡袋在冰屋中睡覺，體驗一下在冰天雪地中住宿的樂趣。

## 四．釧路溼原：丹頂鶴

冬天造訪北海道，一定不能錯過被譽為「溼原之神」的丹頂鶴，而欣賞丹頂鶴最好的地點不外釧路溼原。每到冬季，丹頂鶴會聚集在一處，跳著求愛的美麗舞蹈，牠們引吭高歌、揮動羽翼，只為吸引異性青睞，而找到配偶的丹頂鶴，將不再離開，一生生活在這兒。到此處欣賞丹頂鶴，建議可以選擇入住「塘路YH」青年旅館，每年十一月到隔年三月期間，這家旅館皆會推出賞丹頂鶴的行程，早上九點從旅館出發，十二點結束行程，費用非常超值，此外，旅館也推出划船、釣公魚的行程，最重要的是，旅館老闆人非常NICE，是自助旅行的好選擇。

丹頂鶴（圖／鄭心芸提供）

## 入住溫泉旅館 深度漫遊

日本溫泉旅館極具特色，不論是甚麼季節造訪日本，鄭心芸都建議行程中一定要搭配入住溫泉旅館。她提到，日本溫泉旅館風情各式，或復古、或現代、或溫馨、或奢華，且其周邊景致通常非常精采，而且溫泉旅館本身亦會依據其地方特色推出表演、活動或行程，如果時間充裕，最好留半天到一天的時間盡情享受日本溫泉旅館的設施、活動及周邊風景，品味一場真正的日式泡湯之旅。舉例來說，草津溫泉的櫻井飯店推出的湯揉舞，就是因為草津溫泉溫度太高，需要有人在一旁以木板揉湯降低溫度，反成在地特色，飯店即推出湯揉舞表演，並邀請住客一同體驗湯揉樂趣，這才是真正融入當地的旅行方式。

鄭心芸指出，日本人入住溫泉旅館，通常會選擇在下午三、四點即入住，晚餐前先泡一次湯，並且遊覽旅館周邊風光，晚上參加旅館舉辦的活動或表演，睡覺前再泡一次湯，隔天早上又泡一次早湯，這才是真正的慢遊，也才能真正享受到日本溫泉旅館的風情，深入體驗在地風俗。

## 搭配主題祭典 體驗在地風俗

祭典，是迅速了解一個地方風俗民情最快速的方式，也是最能融入當地的一種媒介，鄭心芸極力推薦，遊覽日本一定要搭配當地的祭典，才能真正看到一個地方的文化精髓。

## 北海道主要冬日活動一覽表

| 祭典名稱 | 2016年舉辦日期 | 說明 |
|---|---|---|
| 札幌雪祭 | 2016/02/05～2016/02/11 附註：Tsudome 會場延至 2016/02/18。 | 含大通公園、薄野、社區巨蛋（Tsudome）等大三會場，大通公園展示大型雪像、薄野會場陳列具特色的冰雕，Tsudome 會場則備有冰雪溜滑梯、雪上橡皮艇等遊樂設施。 |
| 旭川冬祭 | 2016/02/06～2016/02/11 | 以大型雪像著稱，曾取得金氏世界紀錄，同時舉辦冰雕刻世界大會。會場有二，包括買物公園會場（展示冰雕）與旭川河畔會場（展示雪像、巨大冰雪溜滑梯）。 |
| 小樽雪燈之路 | 2016/02/05～2016/02/14 | 包括主會場「手宮線會場」、「運河會場」、準主會場「朝里川溫泉會場」，以及其他 40 幾處會場，街上裝飾著點上蠟燭的雪燈，景色奇幻爛漫。 |
| 層雲峽冰瀑祭 | 2016/01/23～2016/03/27 | 斷崖絕壁而下的瀑布形成巨大天然冰瀑，並於石狩川河岸設置冰柱、冰隧道、冰瀑神社、冰展望台等設施，映照七彩燈光，猶如神秘夢幻之夜。週末還會施放煙火。 |
| 十勝川白鳥祭「彩華」 | 2016/01/23～2016/02/29 | 嚴寒雪原中豎立大小不一的三角錐，隨音樂變化，錐內燈光輪換多彩繽紛的顏色，上演一場「光與音」的華麗盛宴。 |
| 阿寒湖冰上嘉年華「冬華美」 | 2016/02/01～2016/03/13 | 於凍結的阿寒湖冰上，打造冰上樂園，包括鋸冰體驗、釣公魚、雪上摩托車、香蕉船等。夜晚再獻上愛奴族傳統舞蹈及煙火秀。 |
| 知床極光秀 | 2016/02/05～2016/03/12 | 融合音樂與燈光，交織成玄幻空間，再現 1958 年曾出現於知床上空的極光景致。 |
| 川湯鑽石塵舞會 | 2016/02/02～2016/02/22 | 除了散步道裝飾彩燈、森林夜間探險活動之外，由於川湯溫泉氣溫嚴寒，可見鑽石塵現象，溫泉區便以人工製造鑽石塵奇觀，閃閃發光的冰晶宛如妖精從天飄降。 |
| 千歲支笏湖冰濤祭 | 2016/01/29～2016/02/21 | 於透明度高的支笏湖展示各式各樣的冰像，夜晚配合打燈照射，演出幻想世界。會場內還有冰滑梯、騎馬體驗、冰濤婚禮、太鼓演奏、周末煙火秀等活動。 |
| 發現北方新大陸！暖洋洋的網走 | 1 月底～3 月初 | 結冰的網走湖上舉辦各種冰上活動，如雪上橡皮艇、香蕉船、太空梭、馬拉雪橇、雪上摩托車、熱氣球、冰下拖曳網捕魚等。 |

製表人／鄭心芸

## 冬季自助遊日注意事項

想要深入體驗日本在地風情，自助旅行絕對是比旅行團更好的選擇，但日本冬季冰天雪地的氣候情況，對台灣人來說，畢竟陌生，鄭心芸特地提出以下冬季自助遊日注意事項，提供參考。

一、採洋蔥式穿法，但裡面不建議高領毛衣，因為日本冬季室內會開放暖氣，若進到室內，穿高領毛衣可能會很熱。

二、冬季室外嚴寒，腳底保暖尤為重要，要嚴防腳底凍傷，況且腳底暖了，身體比較不怕冷，建議可穿保暖材質襪子，如羊毛襪。

三、雪地行走，嚴防滑倒，除了穿抓地力較好、保暖的鞋子之外，建議再買釘爪，套在鞋子上，在雪地行走時可以套上，比較不會滑倒。

四、台灣人鮮有雪地開車經驗，建議不要自駕遊，降低出遊風險，例如輪胎打滑、駕駛方向臨時應變不及等。若冬季至較偏遠地方，交通不便時，不妨多花點錢，找觀光計程車，除了較自己開車安全之外，萬一有臨時路況，當地司機較有應變處理能力，例如遇到景點封路，可以諮詢他們改遊其他地點。

五、冬季常有大雪狀況，影響交通，建議規劃自助旅行，最好備妥兩套方案，正常天氣的出遊方案與遇大雪時的備案。

六、若因為交通路況不好，無法至預定飯店住宿，建議用傳真或者打電話告知飯店取消（出門前建議做一張所有住宿飯店的聯絡電話與傳真等資訊之列表）。

### 日本旅遊達人 鄭心芸

中國時報金融線記者，2002 那年，初次自助玩賞日本，從此迷上日本風情，每年必訪日兩三次，至今已累積三十多趟日本行旅，足跡遍佈全日本，鮮有她未曾造訪的地區。五年前開始學習日語，旅行足跡從觀光客熱門行程，演變到如今的主題式深度之旅，希望看遍日本各地四季風俗民情、山川風光，正持續累積日本遊記中……

# 抒解壓力 試試這十招

整理／公關部

金錢、工作或家庭都可能讓人精神緊繃，英國「每日郵報」報導，營養師夏洛特華茲（Charlotte Watts）提供紓解壓力十妙招。

**第一招、溫水洗手**：很多方式可啟動身體的自我撫慰機制，身體任一部位浸泡在溫水中就有這種效果。

**第二招、哼歌**：壓力大時血壓會升高，研究顯示發聲和共鳴對血壓有正面效果。

**第三招、扮鬼臉**：放鬆一下緊張的肌肉，也提供身體放鬆的內部訊息。

**第四招、吃生芹菜**：研究顯示，咀嚼動作有助降低皮質醇（壓力荷爾蒙），若是嚼口香糖，只有咀嚼卻沒吞嚥，可能擾亂消化系統。吃芹菜除咀嚼，還可攝取芹菜素，有減緩焦慮和幫助睡眠的功效。

**第五招、塗鴉**：壓力大時，為舒緩情緒，可讓掌握創意的右腦活躍起來。在手邊準備塗鴉版，壓力大時塗塗寫寫，就能冷靜下來。

**第六招、捏眉間**：壓力大時常會咬牙，這能增加腦部血液流動，讓人快速反應，但持續咬牙、皺眉會導致頭痛。可先從眉間按摩，沿著眉毛延伸到太陽穴，一路按摩到頸後、肩膀，讓全身放鬆。

**第七招、塗護唇膏**：壓力大時會想吃東西或摸嘴巴，觸碰嘴唇會觸發、舒緩緊張機制。與其在壓力大時大吃大喝，導致體重增加，不如簡單塗個護唇膏，同樣可達到放鬆效果。

**第八招、吃沙拉**：萵苣莖部的萵苣鴉片素能幫助穩定情緒，有利於紓壓放鬆。

**第九招、脫鞋**：腦袋亂糟糟時，「腳踏實地」有助思考。一直把腳塞在鞋子裡，不利血液循環，會導致身體更緊繃。

**第十招、擁抱自己**：抱抱、捏捏自己，另外，和他人擁抱時，會讓人感覺一切都很美好。

# 不要等 不要怕 不要怨
# 陳春月 分享感動 人生增值

曾從事護理工作的陳春月，移民到紐西蘭投入保險工作，並成為紐西蘭華人首位MDRT終身會員。在她人生最頂尖的時期卻罹患癌症，後來不僅戰勝病魔，更完成企管博士學位。近來，她更以自身的經歷，透過公益演講，喚起更多人對健康的重視。 文／羅怡如 攝影／楊樹山

「在經歷過與死神擦身而過，走過死亡的幽谷，感悟出生命的寶貴。在這個時刻財富、權力、頭銜、汽車、豪宅和郵輪，對我而言全都沒有意義。生命只有一次，人生只不過是時間的累積，有如一張單程票，不能回頭也不能重來，就像軌道上的列車，不停的往前駛去，與其抱怨不公，不如好好珍惜擁有。我的上半生相當精彩，我要在我最後有限的生命，創造無限的價值。」

這是全球華商經貿聯誼會名譽總會長陳春月在其著作《珍愛旅程》中的一段文字，罹癌痊癒重生的她，以公益演講告訴大家「癌症不會傳染，愛心會」，藉由愛與關懷，呼籲大家一起來重視健康、關懷社會。

## 啟發感恩的心

母親早逝、家裡貧窮，加上兄弟姊妹又多，陳春月自小就很獨立。她指出，當時因為資源不足沒能救媽媽，使得母親因腎結石引發衰竭過世，讓她相當難過，也因此立志要成為醫世濟人的醫護人員。

當年，她離家到屏東護專就讀，因往返路程太遠，選擇住校。回憶起首次返家的情景，她表示，回家那天遇上颱風，個子小的她在公車上搖搖晃晃。後來又遇山崩，車子無法前進，只好在公車裡過夜，靠著兩片餅乾果腹。隔天，下車步行到前方可通行的路段，到達時卻發現只有計程車接載，身無分文的她不知所措。所幸，一位好心的阿兵哥為她付了昂貴的計程車錢，終於到了火車站，但因為離原定時間已久，也無法聯絡上家人，再加上沒錢坐車回家，她只能呆坐在月台。後來在站長的幫助下，姊姊接到通知，終於騎車趕來帶她回家。

經歷這些事，她愈發懂得感恩，尤其是阿兵哥、站長那樣素昧平生的人都願意幫助她，她更堅定助人的意志。當然，那時她也開始擘劃人生藍圖。

## 以保險助人

當時得知衛生署招考到沙烏地阿拉伯工作的資訊，她立刻瞞著家人報考，於一九八二年隨中沙醫療團到沙烏地阿拉伯吉達國王醫院擔任督導，長達十一年

時間，為她的人生增加不少的閱歷。期間經歷一九九〇年的海灣戰爭，擔心兩個孩子的安危，於一九九四年舉家移民紐西蘭。

挾著護理專業、華人背景及熱心助人，陳春月在紐西蘭協助不少華人處理保險理賠問題，為服務更多人，她更投入保險業。雖沒有銷售經驗，也沒有任何人脈，她卻連續六年勇奪公司壽險冠軍寶座，之後更成為紐西蘭華人首位MDRT終身會員。二〇〇一年成立佳南保險顧問公司以服務更多僑胞，工作之餘熱心參與公眾事務，並透過全世界的政經人脈，建立國民外交。

但老天爺在她人生最頂尖的時期，開了她一個玩笑，每年都作定期檢查的她，卻檢查出罹患子宮內膜癌三期，罹患癌症的她，一下子從保險經理人變成保險受益人。驟然罹癌，她坦承，內心和一般人一樣感到很恐懼、難過，尤其是術後在作放射線治療期間，不斷看到癌友和沒有頭髮的人，不安感更強烈。但她也很慶幸，買了重大疾病醫療險，她身為保險人，又是重大疾病患者，也是受益人；她甚至也為自己買了「收入保障險」，在養病期間，不能工作還是有收入。

## 發願千場公益演講

鬼門關前走一遭，對生命無常感觸極深，她意識到自己應該以義工身分舉辦公益演講，呼籲更多人重視健康。她積極在各種演講場合與保險員、癌友、民眾分享她的心得，她更鼓勵年輕人力行三「不」：不要等、不要怕、不要怨，訂好目標，用心做好每件事，不斷準備、充實自我，機會來了才能抓得住。

曾經，一名女性保險從業人員聽了她的故事及心願後，感性地對她說：「我願用我的十年壽命，換妳的一千場演說！」她堅信這是條正確的路，達成百場演講後，朝向一千場邁進。她在朋友建議下，更寫下自己的故事——《珍愛旅程》，並將版稅收益十萬元捐給癌症康復協會。

現在，陳春月把握每天每分每秒，馬不停蹄地受邀到世界各地演講，宣導身體健康、醫療保險的重要，她更以感恩的心，努力作公益，要求大家愛惜自己、疼惜家人，以「作最壞的打算，卻有最好的準備」面對人生。

## 陳春月 Profile

**學　歷**：瑞士歐洲大學企業管理博士

**經　歷**：全球華商經貿學員聯誼會 全球總長、中華民國僑務委員 僑務顧問、紐西蘭客家同鄉會 理事長、國際領袖基金會 國際事務委員、紐西蘭中華婦女會 顧問、華僑協會紐西蘭分會 顧問、沙烏地阿拉伯吉達國王醫院 督導

**現　職**：紐西蘭佳南保險顧問公司 董事長、全球華商經貿聯誼會 名譽總會長、中華民國僑務委員會 僑務顧問、世界自由民主聯盟 海外發展委員、世界客屬總會紐西蘭分會 會長、紐西蘭工黨黨魁 Phil Goff 華人辦公室主任

**座右銘**：成功不在於你贏過多少人，而是你幫助過多少人。

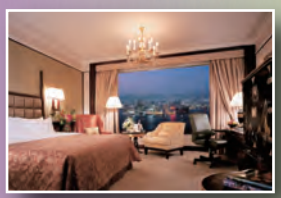
**榮　耀**：2010年 全球傑出華商成就獎、2005年 中國國民黨華夏三等獎章

# 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



## Fun 泰迪熊嘉年華回來了 台中、台北雙雙曝光

**時間：二〇一五年十二月十二日～二〇一六年二月二十八日**

泰迪熊又回來了！延續以往熱潮，第三屆樂活熊城市嘉年華集結各界文創、綠色以及科技創意，推出了一百座泰迪熊裝置藝術，模樣可愛吸睛，深受喜愛。這次樂活熊城市嘉年華分為兩階段，今年十二月十二日至明年一月十四日，以台中公園作為主要展場；緊接著，自二〇一六年一月十六日至二月十八日則移師台北士林官邸進行展出。

展覽期間若遇特別節日，如聖誕節與跨年、農曆新年、情人節等，也會推出期間限定的主題活動，讓大家感受溫馨可愛的過節氣氛。今年活動展出的泰迪熊藝術裝置，大小維持在過去的一七〇公分，以單隻泰迪熊的形式展出，並以坐姿的方式呈現，不但可愛度不減，更能讓大家欣賞泰迪熊手心與腳掌的愛心圖案。

## Fun 晶泉丰旅明年初開幕 打造最具質感住宿體驗

**時間：二〇一六年初**

繼蘭城晶英及捷絲旅宜蘭礁溪館，晶華麗晶酒店集團在宜蘭再增「晶泉丰旅」（Wellspring Resort by Silks），以精品酒店之姿，進軍溫泉渡假市場，該飯店最大亮點為，擁有北台灣第一座頂樓露天無邊際溫泉泳池，並鎖定喜歡城市渡假、追求靜謐、獨享住宿體驗的旅客群！

晶泉丰旅坐落在礁溪市中心區，全館共有一二二間客房，間間備有雙人景觀湯池，為旅人打造放鬆的渡假模式。而且，為了與晶英酒店做出區隔性，晶泉丰旅捨棄大型宴會廳或多功能會議室等空間，專注於為房客量身打造富有質感的住宿休閒以及用餐體驗。飯店內唯一的餐廳——「三燔礁溪」，預計由集團內頗受歡迎的「三燔本家」進駐，除了供應涮涮鍋、壽喜燒等廣受好評的菜式之外，並呈現當地生猛海鮮烹製的精緻日料、特色定食。

## Fun 地球的盡頭特展 帶你體驗南北極風情

**時間：即日起至十二月二十日**

古語有云：「讀萬卷書不如行萬里路」，但對於大多數人來說，位於地球

盡頭兩端的南北極著實為難以履及的目標，而全球暖化的議題更是讓南北極的狀況備受關注。有鑑於此，國立自然科學博物館特於環球新竹世博店文創C館一樓，舉辦「地球的盡頭」南北極特展，將小朋友喜愛的北極熊及企鵝等展品，作成大型充氣展品，讓參觀者可以在遊戲中認識極地。

本次展覽將分為五大主題，分別為地球的盡頭—南北極、南北極的動植物、極地探險家的故事、鐵達尼與冰山的海上車禍、地球SOS。還有極地與極光影片、極地互動展品等具有教育娛樂意義之展項，歡迎爸爸媽媽帶著小孩來此體驗一場極地之旅。

## Fun 樂齡低碳輕旅行 邀您一起來饗宴

**時間：即日起**

有鑑於台灣高齡人口年年攀升，銀髮族的旅遊需求亦隨之逐年提升，今年九月下旬，日月潭國家風景區管理處特推出「日月潭樂齡低碳輕旅行」遊程。

為推廣銀髮樂齡遊程，管理處在埔里地區結合低碳議題，與大埔里文創協會合作訓練完成二十餘位專業的埔里觀光解說領航員，並運用Feeling18巧克力工房及大埔里地區觀光發展協會所引進的德國Velofrom觀光導覽三輪車，由領航員騎乘悠閒地穿梭在街道巷弄，為旅客介紹當地人文歷史，遊覽在地商家景點，高品質且便利的旅遊服務模式，將成為最適合銀髮族及無障礙人士使用的綠色低碳遊覽服務。

遊程搭配日月潭三家飯店的「白金套餐」、惠蓀咖啡的「養生下午茶點」、桃米社區的「慢食漫遊雙重奏」及埔里樂齡低碳輕旅行，皆與清境旅行社「日月潭電子旅遊套票」結合，透過日月潭電子旅遊套票平台訂購，銀髮族旅遊人士可以更優惠的價格解決旅行過程中「食、宿、遊、購、行」等方面的需求，以更便利的方式暢遊日月潭。詳細資訊請洽清境旅行社或上日月潭電子旅遊套票網站http://i3travel.welcometw.com查詢。

## Fun 關島購物嘉年華 十一月熱情登場

**時間：二〇一五年十一月一日至二〇一六年二月十五日**

時序進入涼涼秋季，關島的「購物嘉年華」也將正式啟動，邀請大家到關島懷念夏日熱力。伴隨著星光破曉的馬拉松、封街美食派對、原民文化盛典，讓旅客在關島的每一天，都是熱情嘉年華！除了「關島購物嘉年華」外，馬拉松愛好者更要注意，十一月八日清晨於關島開跑的「Ko'ko' Road Race」，包含四人半程馬拉松接力賽及個人半程馬拉松，參加者可在醉人美景中奔向黎明，若透過旅行社購買本屆「Ko'ko' Road Race」套裝行程，關島觀光局還將全額贊助賽事報名費。

二〇一六關島全年活動主要區分為三大面向：一、文化暨大型嘉年華活動，包括第十二屆太平洋藝術節、關島國際音樂嘉年華、關島露天BBQ派對與關島購物嘉年華等；二、運動賽事，為活動項目最多的一類，包括第四屆關島國際馬拉松、國際馬拉松大賽暨兒童路跑賽等國際賽事，也有女子高爾夫球賽、XTERRA關島鐵人三項錦標賽、可可島泳渡等多樣體育活動；三、體驗關島當地查莫洛風情的絕佳機會，如由當地村落舉辦的芒果嘉年華。僅兩個台北市大的小巧關島，卻滿載著最豐富與多元的活動饗宴，邀您前來體驗。

# 心的里程碑 微笑迎接更年期

生活形態的轉變或濫用藥物，使許多人提早進入更年期，其中婦產科門診中也曾有三〇歲左右的病患，而且更年期也不是女性專利，男性亦有更年期問題。預防更年期提早報到及緩和症狀，就從現在開始。

文／羅怡如　插畫／法蘭　專業諮詢／台灣更年期健康學會理事長李奇龍、台灣預防保健協會理事長趙順榮

趙順榮

李奇龍

當月經週期停止，卵巢停止製造卵子，伴隨著雌激素濃度也跟著下降，就進入更年期。女性到達更年期的平均年齡約莫在五十一歲，而整個更年期的影響會長達二到十年左右。雌激素的降低所產生的更年期症狀，會讓大部分的女性感到焦慮苦惱。更年期是所有女性必經歷的過程，應該著重如何減少不適的影響以及改善生活品質。

## 享受人生另一時期

隨著醫療的進步，人類的壽命也跟著延長，根據內政部最新統計，二〇一四年國人平均壽命為七九．八四歲，其中女性為八三．一九歲，處於更年期及其後期度過的時間幾乎達到人生的一半。台灣更年期健康學會理事長李奇龍表示，進入更年期的平均年齡為四五至五五歲，由於卵巢或睪丸功能逐漸退化，因此會出現所謂的更年期症狀。進入更年期後，不論在身體或情緒都會出現變化，主要是荷爾蒙失調所造成。倘若婦女能夠瞭解更年期的諸多困擾，配合自我保健，更年期一定可以過得更健康、更快樂。

除了發現自己頻煩出現熱潮紅、盜汗、失眠、情緒不穩定、腰酸背痛等現象，也可藉由臨床症狀、抽血檢驗女性荷爾蒙來診斷，是否已進入更年期。李奇龍指出，醫師常利用女性血液中的濾泡次雌激素值（超過 35IU/ml），來判斷卵巢的年齡是否進入更年期，也可做為補充荷爾蒙的參考。不過，由於每個人體質不同，有些婦女雖有更年期症狀，但其濾泡次雌激素值並未升高。

對於症狀較嚴重以致影響日常生活者，可在醫師的健康評估下，掌握「治療早、劑量低、服藥時間恰恰好」黃金治療三原則，考慮荷爾蒙補充療法，改善更年期不適症及降低衍生而出的慢性病發生率。此外，適當的運動、均衡飲食、和諧的人際關係，都是可以緩解更年期症狀的方法。

### 植物性荷爾蒙

所謂植物性荷爾蒙也就是植物的動情素（雌激素），主要存在於許多植物和水果當中，尤其是大豆的量特別多，市面上商品是由豆胚芽或大豆蛋白所提煉。由於植物性荷爾蒙的分子結構類似雌激素，具有輕微雌激素作用，所以又稱為植物動情素。

## 更年期症狀及對策

更年期是每個婦女都無法避免的階段，若能及早培養良好的生活習慣，平日注意保健、避免卵巢的傷害、適當的荷爾蒙補充，面對更年期，同樣可以開開心心。此外，更年期保健諮詢專線(0800-00-5107)，提供全國民眾對更年期症狀問題，免費市話撥打，由專業的諮詢師進行個別性的衛教，讓婦女多一份支持少一份困擾。

## 緩解熱潮紅

進入更年期，女性卵巢功能逐漸減少，因卵巢所製造的荷爾蒙逐漸消失，其中由於動情激素（雌激素）的減少，相對使得促性腺激素增加，故位於大腦的下視丘內的體溫調節中樞變得不穩定，使得血管擴張失調，造成潮紅發熱的現象。熱潮紅，有人是微微發熱，十幾秒而已，有人卻是一天七、八次，甚至半夜會熱到醒過來，難以入睡。也有些人在夜間出現盜汗，冒汗不止，這也是因為雌激素荷爾蒙下降，使大腦調節體溫的功能下降，全身皮膚的毛細血管急速擴張，血流加快造成皮膚發熱、發紅，所以汗如雨下。

**對策：**可適時適量使用女性荷爾蒙來作為更年期不適症的調整，同時學習自我放鬆，感覺焦慮時，可以先做深呼吸，或安靜坐下冥想；儘量處於涼爽舒適的環境，室內空間溫涼，以減輕身體的燥熱感。也可透過沖澡來改善盜汗的情形，但要留意不要過度清洗，而使保護肌膚的油脂流失，可擦些乳液保養。

## 讓記憶力不流失

在正常更年期或更年期早期，部分婦女會察覺自己開始有健忘或其他認知功能衰退的症狀，尤其出現注意力無法集中。

**對策：**大腦的健康可以透過精神刺激的活動來加以改善，例如工作、休閒活動。同時多利用紙筆的幫忙，記下需要記住的事物，以備隨時幫忙喚起記憶。

1．富含抗氧化物食物的飲食，對延緩大腦功能衰退有幫助。

2．維生素 B 群、D 及大豆異黃酮可改善記憶力。

3．快走和其他的有氧運動，如太極拳，可降低失智症的風險。

4．控制飲酒及戒菸，可以幫助提高大腦健康。

5．記憶遊戲對促進大腦刺激很有幫助，可降低腦部的老化。

## 吃的對 保養更得力

更年期時，不少婦女有中年肥胖的困擾。此時，以高纖、高鈣、低脂的均衡飲食習慣為主，避免攝取刺激性飲食，進而維持正常體重。

**對策：**均衡飲食為首要重點，高纖維蔬菜、補充富含植物雌激素的食物，如黃豆、苜蓿芽、櫻桃、蘋果、維生素 C（新鮮水果及生菜）、維生素 E（蔬菜油、燕麥、胚芽、核果、牛奶、蛋類等）、維生素 B 群（深綠色蔬菜、海藻、肉類等）的食物。少吃高油、高膽固醇、精緻加工食品，避免肥胖的發生，同時避免重口味食物的攝取。

## 凱格爾氏運動 改善骨盆鬆弛

五〇歲以後，女性會出現陰道乾澀問題，會發生性交疼痛、尿道感染、頻尿等問題，其中骨盆鬆弛與漏尿，尤讓人困擾。

**對策：**及早就醫尋求治療，也可以採用凱格爾氏運動，來鍛鍊骨盆底肌肉。

1．平躺於床上，雙腳膝蓋彎曲，

身體呈放鬆狀態。

2．收縮骨盆底肌肉，此動作就像平常解小便時，中途突然憋住的動作。

3．持續收縮約六秒，再放鬆五秒，如此重覆二十次。

當熟悉骨盆收縮技巧之後，坐姿或站姿都可以做類似的運動。最好一天能夠用不同姿勢重覆收縮放鬆三次，甚至養成習慣，對漏尿及性生活都有很好的幫助及改善。

## 減少心悸發生

有些女性感覺到心臟砰砰跳，像喘不過氣來，是因為更年期後的婦女多有肥胖傾向，造成心臟負荷過度而引起心悸；再者因控制血壓的自律神經，較易發生失調的現象，因此會發生頭痛、頭昏眼花、心悸的情形。

**對策：**要避免這些現象，最重要的是保持適當充足的睡眠，避免生活壓力，注意心臟血管的保健，避免高脂飲食的攝取及減低動脈硬化的機會，加上適當的運動，減低肥胖發生，如此，可減低心悸情形。另外，可進行非競賽性的運動，例如慢走、游泳、土風舞等，但運動後會產生不適者則應避免。

## 告別數羊的日子

更年期的失眠是淺眠狀態，睡睡醒醒，睡眠常被打斷。

**對策：**要維持規律的睡眠作息，每日應有效運動，睡前可進行溫和及放鬆身心如泡澡、肌肉鬆弛及呼吸運動。不要強迫自己入睡，如果躺在床上超過三十分鐘仍睡不著，就起床做些溫和的運動，利用肌肉放鬆訓練、自我催眠訓練等方式，直到想睡了再上床。當失眠嚴重，應尋求專業醫師的評估、診斷。

## 有效預防骨鬆

骨質疏鬆症也是更年期易出現的症狀，在六〇～七〇歲的婦女當中，約有三成有骨質疏鬆，而八〇歲以上的婦女，骨質疏鬆症的比率則高達六到七成。整體而言，五〇歲以上的婦女約兩成有一處或多處脊椎骨折；且多為骨質疏鬆所造成，因此如何預防骨質疏鬆的發生，對五〇歲以上的女性格外重要。

**對策：**骨質疏鬆症大部分屬於退化性，如停經後骨質疏鬆症與老年型骨質疏鬆症。骨鬆治療藥物包括雙磷酸鹽藥物、抑鈣激素、副甲狀腺素；停經後女性還可以考慮荷爾蒙治療，選擇性雌激素受體調節劑（SERM）或鍶化合物等。

在營養均衡的狀況下，鈣質與維生素D的補充也對停經後骨質疏鬆症有幫助。李奇龍建議，每日攝取足夠的鈣質可有效預防，例如脫脂、低脂牛奶、小

魚乾、豆腐、骨頭湯及芝麻等含有豐富鈣質的食物。適當的日照或補充維生素D，以增進體內鈣質吸收。

## 擁有幸福好心情

更年期婦女心情起浮較大，會對身邊的人發脾氣，也會動不動就哭不停，甚至心情鬱悶沮喪，偶爾也會因小事而引發情緒爆衝。

**對策：**更年期是人生的重大階段，不妨以自信、樂觀的態度來迎接，同時要告訴自己，這是必經過程，以減輕對更年期的害怕。此外，重新尋找新生活重心，做好生涯規劃，培養運動興趣，持續投入社會參與，包括參與社團、社區活動、或擔任義工等，藉由豐富的生活型態，擴大生活圈，充實自我的精神生活層面，在群體生活中得到自我的肯定，自然會改善心情。經由重新確認自我的價值，才能享受更年期後的生命樂章。

## 別以為男性沒有更年期

「更年期」並不是一種病，而是生命過程的一個階段，是老化的一種象徵，改善更年期的問題最有效的方法仍是荷爾蒙治療。

更年期不是女性的專利，男性也會有。台灣預防保健協會理事長趙順榮藥師表示，男人常被設定要承受壓力，當強者，保護弱者。不惑之年以後，許多事情力有未逮，無力感最後轉變成憤怒。一般女性在更年期容易罹患憂鬱症及抑鬱寡歡；男性卻常以責怪老婆、家人、上司、老闆及政府等方式表達。

根據這些可能出現的症狀，美國聖路易大學設計了一份【老化男人睪固酮（荷爾蒙）自我檢測量表】（見上表），共有十個問題，若有三項答「是」的話，就要懷疑有睪固酮低下症，此時需要抽血檢查睪固酮的濃度，也可以檢驗體內的DHEA-S濃度，若是低於標準值，就表示您邁入男性更年期了。

趙順榮藥師指出，根據一項針對四〇歲以上的男性問卷調查指出，有高達三成的男性出現更年期症狀！男性出現更年期症狀的情形，不容忽視。只要勇於面對、積極預防及治療，補充適當的營養素，如荷爾蒙，維持運動習慣（如打太極拳等）及保持愉悅的心情，多數更年期症狀都能迎刃而解！

### 老化男人睪固酮（荷爾蒙）自我檢測量表

(1) 您是否有性慾（性衝動）降低的現象？
(2) 您是否覺得比較沒有元氣（活力）？
(3) 您是否有體力變差或耐受力下降的現象？
(4) 您的身高是否有變矮？
(5) 您是否覺得生活變得比較沒有樂趣？
(6) 您是否覺得悲傷或沮喪？
(7) 您的勃起功能是否較不堅挺？
(8) 您是否覺得運動能力變差？
(9) 您是否在晚餐後會打瞌睡？
(10) 您是否有工作表現不佳的現象？

### 更年期年輕化！

近來，婦產科門診中曾有三〇歲左右的病患，原本以為是懷孕，或曾經注射催經針，沒想到是早發性卵巢衰竭，更年期提早發生。預防更年期提早來報到，應拒絕菸害及減少毒物吸收。研究顯示，抽菸有害身體，其尼古丁成分會影響女性的卵巢正常功能，甚至導致卵巢提早衰退，因此，應避免吸菸及二手菸！而近幾年的食安問題層出不窮，包括塑化劑、人工香精及手搖飲料含有超標的農藥…等，這些都是干擾內分泌的物質，不知不覺之中吃下肚的化學物質，都有可能傷害卵巢。

# 健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理／公關部　資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

## 喝咖啡避免吞下赭麴毒素

早上起床或下午喝一杯咖啡來提神，已成了許多上班族的飲食習慣，每日早晨及下午更是提神的好夥伴。食藥署提醒民眾，台灣是高溫多濕的氣候，咖啡容易在收穫、加工、儲存環境的乾燥過程，以及環境溫濕度不當狀況下，導致黴菌生長而產生赭麴毒素。赭麴毒素（Ochratoxin A）是由青黴菌與麴菌所分泌的二級代謝產物，具腎臟毒性、免疫抑制性、致癌性等，屬2B類致癌物。

食藥署在部授食字第1021350146號令修正食品中真菌毒素限量標準，將烘培咖啡豆及咖啡粉中赭麴毒素A限量標準訂為5 ppb以下，與國際食品法典委員會(Codex)、歐盟和中國相同。為民眾食品安全把關，食藥署二〇一五年一至七月抽驗烘焙咖啡豆及咖啡粉共計八十七件，無赭麴毒素A超標，皆符合規定。

在購買咖啡產品之前，除了選擇信譽良好的品牌，產品須乾燥完全且包裝完整，購買後的儲存環境要避免潮濕，開封後注意產品保存，儘量隔絕空氣和水氣進入，發現異狀時應丟棄不再食用。至於已經烘焙及研磨的咖啡粉末，更易因吸濕導致發霉，可套上密封袋存放冰箱，不只隔絕異味還能保持低溫乾燥，最後應儘快食用完畢享用咖啡的美味與香醇。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五二四期）

## 數羊無效？睡眠障礙宜就醫

對於學生或上班族而言，因為生活作息改變或收假症候群等因素，可能會出現容易疲倦、注意力不集中、甚至失眠等症狀，若超過一個月仍未改善，就要調整生活習慣並及時就醫。

為了改善失眠症狀，建議可在收假前一天去戶外踏青、做適度運動，同時應避免晚餐吃過飽、喝過多水或茶、咖啡等飲料調整作息，而前一晚宜提前半小時就寢，睡前藉由聽柔和的音樂、泡溫水澡來幫助入眠，以減少隔天上班的疲倦感，如果睡不著可起身聽輕音樂，等到有睡意再上床睡覺。萬一還是無法改善必須就醫時，要注意安眠藥屬管制藥品，須醫師開藥，醫師依據病患個人症狀、失眠類型、肝腎功能及有無併服其他藥物等選擇藥物及劑量，千萬不要自行服藥，或是向親友借用不適合自己的安眠藥來吃。

食藥署呼籲，民眾如果有嚴重睡眠障礙，如連續一週失眠、或每週失眠三天且持續一個月等相關的睡眠障礙，改善生活作息又無效時，最好及時就醫，才能恢復良好的睡眠品質。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五二三期）

## 角膜塑型片 挑選五要訣

您是否發現家中孩子看電視的距離愈來愈近，或是出現瞇眼的狀況呢？長時間打電腦、使用3C產品，使得六至十八歲兒童與青少年的近視盛行率逐年增加，有許多家長聽說配戴「夜戴型角膜塑型隱形眼鏡」（或稱角膜塑型片）有助於矯正視力，但卻不知道該如何讓孩子正確使

用。食藥署特別提醒，挑選及使用角膜塑型片注意五要訣：一、正確驗配；二、正確清潔；三、正確摘戴；四、定期回診；五、愛護雙眼。

角膜塑型片是高風險第三等級醫療器材，需經過眼科醫師評估外，提醒您善用「認證照、看說明」六字訣，購買前要確認是否刊載衛福部核准之「醫療器材許可證字號」，並詳細閱讀產品使用說明書。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五二二期）

膝蓋關節「卡卡的」，主要是因為身體老化之後，人體關節腔中生產的潤滑液會隨之變慢，或因為外傷造成關節腔損壞，導致潤滑液中的玻尿酸濃度降低，無法有效地產生潤滑及緩衝作用，進而造成關節軟骨的磨損，也就是所謂的退化性關節炎。對於此類患者，傳統治療方式是給予控制疼痛的藥物，如果無效時，醫師會考慮直接在病患關節腔中注入可潤滑的玻尿酸，藉此減緩關節磨損情形、減輕疼痛並增加關節活動度。

玻尿酸是一種具有高度的吸水性以及黏彈性的生物性多醣體，主要分布在人體關節腔及許多組織，幫助關節活動順暢、緩衝碰撞及降低關節軟骨之間的磨損。早期玻尿酸主要來源為從雞冠或牛眼萃取而來，近年來已可由細菌發酵純化技術大量生產而得。提醒對動物來源過敏者，注射之前應避免使用動物組織萃取的玻尿酸，並了解產品的禁忌症及相關不良反應，且確認該產品已取得衛生福利部核發的許可證。

注射玻尿酸雖可讓膝蓋減少「卡關」的感覺，但若對治療部位有疑慮時，應與醫師討論或查詢該產品的中文仿單，了解其核准的治療部位。歡迎民眾到食藥署網站的許可證資料庫查詢。萬一使用前、後發現所施打的玻尿酸關節腔注射劑品質不良，甚至引起不良反應，請立即向全國藥物不良反應通報中心反映。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五二一期）

**小辭典：**

角膜塑型片主要是藉由角膜本身的彈性給予適當的擠壓，以暫時矯正近視，讓患者在白天不需戴眼鏡時，也可以維持一段時間的良好視力，如未依規定時間配戴，近視將回到治療前的度數。

## 注射玻尿酸 行走不「卡關」

有些人上了年紀之後，行走時難免會感覺

# 【書訊】

書籍資料提供／九韵文化、商周出版、柿子文化、皇冠文化

## 《我在少年中途之家的日子》／林劭宇

法律面前，是非對錯僅存二分法：無罪、有罪。然而，我們深知人的內心和生活處境，遠比二分法更為複雜。作者一直認為，人的互動是十分微妙的，永遠不會存在一種最佳模式可以被無限複製；而是隨著時間的流動，在互動中不斷地調整、學習。透過這本書，希望能讓讀者們看見不一樣的孩子，放下標準答案、用更細膩的心去看待觸法少年的議題與內心世界。

## 《從一杯可樂開始的帝國》／巴托・艾莫爾

即使每年使用的咖啡因超過百萬磅，可口可樂依然不投資任何相關設施與人力，甚至在長年供應商打造了上百萬美元的設施後，毅然轉投廉價國外廠商的懷抱，任其獨自承受天文數字的損失。這就是可口可樂資本主義的厲害之處。透過出賣經銷權與外包所有原料與生產設施來擴展事業，以提供工作機會為誘因滲透世界各地，這些轉嫁於外的成本不只出現在供應商的資產負債表上，更是由看似毫無關聯的你我買單！一杯可樂，如何從萃取原料之初便侵蝕世界？本書即將揭密這座紅色帝國的崛起與代價！

## 《神奇的西瓦心靈圓夢術》／荷西・西瓦、菲利浦・米勒

本書除了不藏私地分享西瓦心靈圓夢課程中會練習到的「心想事成」技巧，還藉由大量的真實案例，闡明了心靈圓夢術改變他們人生的神奇作用。而你，唯一要做的，就是先花二至三分鐘的時間進入深層的阿法腦波層，在「你的層次」裡運用西瓦傳授的各式技巧——心靈螢幕、快速學習、心靈檢測、夢境控制、心靈大掃除……，你將找到心靈力量的無限可能，並知道你永遠比自己以為的更堅強、更有能力，而且一定更幸福。

## 《餐桌上的四季》／韓良憶

週末是慢慢煮菜的好日子，何不熬一鍋高湯，如此一來，家裡不必添購味精、雞粉和柴魚素 那些莫名其妙的東西，就能常有鮮美的好湯可喝。順便也燉上兩鍋不同的主菜（紅燒肉、燉雞 之類），分裝冷凍起來。接下來幾天，白天上班前把燉菜和高湯拿出，置冷藏解凍，下班後， 湯中加點冬瓜片、蘿蔔絲或青菜豆腐什麼的，撒點芹菜珠、薑絲或蔥花，就有清爽的熱湯好喝。至於燉肉，要另外加料，還是直接加熱，隨你。這也是，活在當下。

一〇一期贈書得獎名單：新北市／陳〇利、苗栗市／巫〇敏

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備商周出版的《今天學美學了沒》、《每年 10 分鐘，讓你的薪水變活錢》、《不懂這些，別想加薪》共三本要送給您！填妥下列資料，在十一月三十日前傳真至 (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。）

RICH達人

# 2015 / NOV 11 行事曆

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 九月二十<br>宜：訂盟、納采、會友、栽種、牧養 | 02 九月廿一<br>宜：納采、嫁娶、出行、開市、立券 | 03 九月廿二<br>北區《白雁氣功-和氣紓壓法》李修寅 19:00-21:00<br>宜：祭祀 | 04 九月廿三<br>宜：祭祀、祈福、移徙、入宅、出行 | 05 九月廿四<br>北區 塔羅牌-人際互動《必勝課》魏榮櫂 13:30-17:30<br>宜：沐浴、掃舍宇 | 06 九月廿五<br>宜：祭祀、祈福、訂盟、納采、嫁娶 | 07 九月廿六<br>北區《財經講座》簡玉梅10:00-12:00<br>《理財講座》黃素英10:00-12:00<br>《理財講座》余葡玥10:00-12:00<br>中區《即時財經》林桂興、邱冠彰10:00-11:45<br>《全球即時財經講座》曹驄宜10:00-11:45<br>宜：掃舍宇、畜稠 |
| 08 立 冬<br>宜：開光、出火、拆卸、成除服 | 09 九月廿八<br>宜：開光、安門 | 10 九月廿九<br>北區《信託講座》羅友三14:00-16:00<br>《白雁氣功-和氣紓壓法》李修寅 19:00-21:00<br>宜：開市、立券、交易、嫁娶、出行 | 11 九月三十<br>中區《不動產移轉相關法令》林桂興13:30-15:30<br>《一張申報書看懂所得稅》賴黛琪14:00-16:00<br>南區《大手牽小手．愛關懷志工探訪》無礙障之家 15:00-16:00<br>宜：開市、立券、交易、掛匾、嫁娶 | 12 十月初一<br>北區 塔羅牌-人際互動《必勝課》魏榮櫂 13:30-17:30<br>宜：理髮、沐浴 | 13 十月初二<br>宜：破屋、壞垣、求醫 | 14 十月初三<br>北區《財經講座》湯瑞霞、林佩芬10:00-12:00<br>《心靈講座》高志斌10:00-12:00<br>《理財講座》李國豪10:00-12:00<br>《理財講座》陳有賓10:00-12:00<br>《只要財富不要稅》林隆昌13:30-16:00<br>桃園《猶太人致富密碼》徐富全10:00-12:00<br>中區《即時財經》胡順發10:00-11:45<br>《全球即時財經講座》劉秋英、賴黛琪10:00-11:45<br>宜：祈福、納采、嫁娶、會友、移徙 |
| 15 十月初四<br>宜：祭祀、祈福、求嗣、開光、修造 | 16 十月初五<br>宜：沐浴、掃舍宇 | 17 十月初六<br>宜：祭祀、開光、掛匾、拆卸、齋醮 | 18 十月初七<br>北區《十分鐘觀人術》林佳儀14:00-16:00<br>中區《致富理財講座》李世傑14:00-16:00<br>宜：合帳、畜稠 | 19 十月初八<br>北區 塔羅牌-人際互動《必勝課》魏榮櫂 13:30-17:30<br>《大手牽小手．愛關懷志工探訪》翠柏新村老人安養中心 10:00-11:30<br>南區《財富人生講座》李麗英14:00-16:00<br>宜：解除 | 20 十月初九<br>宜：嫁娶、開光、移徙、入宅、掛匾 | 21 十月初十<br>北區《財經講座》尚蘋10:00-12:00<br>《從債市看房市》陳宥天10:00-12:00<br>《信託講座》李國豪10:00-12:00<br>《塔羅牌-2016年開運秘笈》魏榮櫂14:00-16:00<br>《財富權益的知識與常識》蘇家宏13:30-16:00<br>《理財講座》余葡玥14:00-17:00<br>桃園《溝通態度與說話方法》高志斌10:00-12:00<br>中區《即時財經》余松坤、林佩瑜10:00-11:45<br>《全球即時財經講座》洪加麟10:00-11:45<br>南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝10:00-12:00<br>宜：祭祀、畜稠、塑繪 |
| 22 小 雪<br>宜：開市、立券、交易、納財、動土 | 23 十月十二<br>宜：納采、嫁娶、立券、交易、納財 | 24 十月十三<br>宜：訂盟、嫁娶、會友、移徙、入宅 | 25 十月十四<br>中區《個人綜合所得稅及最低稅賦制剖析》陳惠文13:30-15:30<br>《夫妻財產相關法令》李佩珊、蔡名蔚 14:00-16:00<br>宜：祭祀、求醫、解除、破屋、壞垣 | 26 十月十五<br>北區 塔羅牌-人際互動《必勝課》魏榮櫂 13:30-17:30<br>宜：祭祀、成除服、破屋、壞垣 | 27 十月十六<br>宜：祭祀、祈福、會友、修造、動土 | 28 十月十七<br>北區《財經講座》余葡玥10:00-12:00<br>《資產保全講座》項若薇10:00-12:00<br>《理財講座》韓孫珍華10:00-12:00<br>《塔羅牌-2016年開運秘笈》魏榮櫂14:00-16:00<br>中區《即時財經》許雅惠、王金菊10:00-11:45<br>《全球即時財經講座》蒲祚生、劉上菲10:00-11:45<br>宜：祭祀、沐浴、掃舍宇 |
| 29 十月十八<br>宜：開市、納財、祈福、求嗣、出行 | 30 十月十九<br>宜：祭祀、成除服、安葬 | | | | | |

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

永達保險經紀人
EVERPRO www.everprobks.com.tw

北區服務中心：0800-518-088
中區服務中心：0800-777-618
南區服務中心：0800-500-688