

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2016.08
No.111

財經論壇

「爸」氣十足
許自己一個
「保險」未來

金牌服務

韓孫珍華

溫暖到心坎裡的服務

經營管理

呂良輝

外文報紙雜誌服務先驅者

張家博

從零開始 以品質奠定競爭力

林瑤婷

建立孩子自信 品「樂」生活

林家琪

樂於工作 打造飽食天堂

黃妃 用歌聲感動人心



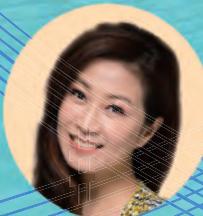
廣告

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

LOVE 關懷演唱會 愛傳承

2016.8.13 (六)

台灣優質生命協會
邀您共襄盛舉



此場公益活動座位有限，索票入場，滿席為止。持票者請提早排隊進場，主辦單位有權視當天情況開放現場民眾補位入場。

公益演出藝人 (依筆劃序排列，演出依實際狀況)

巴戈、方駿、方文琳、向娃、林沖、紀麗如、翁滋蔓、黃文星、黃西田
張瓊姿、陳思安、陳美鳳、陳凱倫、康弘、鄭仲茵、蔡小虎、劉福助

表演時間 / 8/13(六)下午2:30-4:30 入場時間 / 下午2:00

演出地點 / 高雄市立社會教育館演藝廳 (高雄市小港區學府路115號)

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

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、高雄市小港區公所

主辦單位 / **U-life** 台灣優質生命協會 **永達** 財團法人社會福利基金會 高雄市原住民公共事務關懷協會、高雄市立社會教育館

贊助單位 / **sj** 保險經紀人 台灣電力公司

協辦單位 / 高雄市議員俄鄧.殷艾 **快樂聯播網** **Timberland**



RICH Wealth

財富管理學苑

- 07 專業養成 奠定菁英成功
西進求賢 成就保險事業家
- 08 活力熱情 口說好話
韓孫珍華 溫暖到心坎裡的服務
- 10 財經 & 生活補給站
- 12 理賠訴訟保證 安心保障多一層



RICH Life

身心管理學苑

- 13 生活的水杯
- 22 黃妃用歌聲感動人心
- 26 呂良輝 笑看海海人生
- 28 張家博 從零開始
以品質奠定競爭力
- 30 林瑤婷 建立孩子自信 品「樂」生活
- 44 悠遊波蘭 玩出不一樣的中歐風情
- 50 書訊 & 109 期贈書得獎名單



RICH Health

健康管理學苑

- 32 林家琪 樂於工作 打造飽食天堂
- 37 健康快遞
- 38 從排氣看健康
中醫教你擺脫一肚子氣
- 42 長夏七十二變
養脾補虛好時機 (上)
- 48 休閒便利貼



RICH Love

人生管理學苑

- 02 《愛傳承關懷演唱會》高雄場
- 05 2016 關懷老憨兒慈善義賣會
- 06 行善 讓我們的心靈更富足
- 25 永達盃高雄全國輪網賽開打
助弱勢育幼院童體驗網球感受愛
- 34 身在被愛包圍的環境與溫暖的掌聲中
永達愛傳承演唱會 新莊場
- 36 懷舊傳唱愛無限 台北場首發親子劇場



洪嘉琪 業務處經理



于聿華 籌備業務處經理



林安珍 籌備業務處經理

P.14

「爸」氣十足
許自己一個「保險」未來

特輯企劃 財經論壇

一年一度的父親節即將來臨，今年父親不妨寵愛自己一下，除了照顧好子女、妻子的未來，也該為自己的未來好好規劃一下，本刊特地請永達保險經紀人三位保險專家洪嘉琪、于聿華、林安珍，許辛苦的把拔們一個有「保險」的未來。





P.26



P.28



P.30



P.32

Editor's Note

編輯手記

兩岸三地退休理財規劃各有所好



高齡化社會來臨，民眾對於退休規劃的需求也與日俱增。根據摩根資產管理日前公布一〇一六年度「兩岸三地投資人退休意向調查」顯示，兩岸三地投資人預估退休後平均理想退休金額相當接近，平均逾一七〇〇萬元，但理財策略卻大不相同。其中，台灣及中國投資人較為保守，較偏愛房地產、保險等理財工具；相較之下，香港投資人最大膽積極，有逾九成運用股票來準備老年生活。

調查顯示，兩岸三地投資人平均理想退休金額差距不遠，以香港一九三二萬元最高，台灣一七一二萬元居次，中國一六六五萬元最低。主要差異在準備退休金的投資工具上，香港投資人最敢衝，投資首選股票（九四%）；中國投資人最保守，多達六成（六〇.五%）偏好保障功能較高的保險；台灣投資人則最注重收益，四成（四一.一%）投資人選擇進入門檻較高、每月能有租金收益的房地產。

分析台灣及中國投資人為存退休金選擇投資工具時，意向非常相似，前三項全數為房地產、定存和保險，反映三地投資人追求高度安全感的特質。不過，從儲存退休金的角度分析，房地產的投資門檻較高，不太適用想跨出累積退休財富第一步的新手；定存則應留意通膨風險；而兼具保本、保障的保險，則相對

RICH 達人

2016年8月號 第111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 / 黃妃 圖片提供 / 華特唱片

穩當合適。累積退休財富並非一蹴可幾，民眾在累積退休財富的過程中，應選擇最保守的工具，建議應及早進行退休規劃，並定期檢視適時調整。

面對保險公司專業的理賠團隊，保戶通常處於弱勢，一旦理賠權益被侵蝕時也不知。本期保險權益單元提醒客戶，永達保經重視客戶服務，保戶購買保單後，除透過業務代表說明及電訪雙管齊下，讓客戶對投保內容更瞭解，同時附上一「保證書」，以維護客戶應有的權益並提升滿意度。對客戶來說，又多了一層保障。

總是感覺腹部脹脹的？常常在公共場合不自覺地打嗝、放屁？這些與人體胃腸道內氣體的產生與排出相關的現象，究竟在告訴我們甚麼徵兆？這期健康養身單元透過採訪長安醫院李嘉菱中醫師，她指出，胃腸脹氣在臨牀十分常見，但應小心有其他病因的可能性，如胃腸道感染、腸梗阻、消化不良、腸蠕動不佳、大腸激躁症、精神情志疾病等，須仔細地找出症狀本源，才能對症根治。

九月中後波蘭進入秋天，是波蘭人認為最美麗的季節，雖然氣溫開始轉涼，不過樹葉開始轉黃，一片片金色樹葉飄下，波蘭人稱秋天是「金秋」。本期「生活美學」——悠遊波蘭 玩出不一樣的歐風情，邀請 Weironka、Miś、Fiti 三位居住在波蘭的波妞，透過她們的在地推薦，引領大家來一趟道地的波蘭之旅。

活動當天，憑此禮券(正副)至B2會場兌換獎品，即可兌換精美小禮物一份。數量有限，兌完為止。

慈兒老了，照顧他們的父母也老了，
卻一輩子卸不下照顧的重擔。

永達「關懷老慈兒」慈善義賣會邀您
一起用行動照顧生活於社會角落的
雙老家庭。

籌建有成老慈兒家園

2016 關懷老慈兒 慈善義賣會

9月24日(六)

上午10點開始至下午3點

下午2點拍賣記者會，現場將邀請藝人朋友出席進行拍賣會。

愛心捐款助育成
早鳥專案

9月14日前捐款

3,600元捐款禮 >



13,800元捐款禮 >



6,000元捐款禮



(義賣會當天，憑育成感恩兌換券可兌換B2育成攤位商品)

相關捐款事宜請洽永達社福基金會公關部徐以昕，電話：(02) 2521-2019分機628

活動地點/內容

地點：永達承德大樓(台北市大同區承德路三段216號)

內容：愛心義賣攤位(衣、包、鞋、美食、二手商品等)及各項好禮如下，

- ★ 截角禮：憑達人月刊(八、九月號)或育成季刊(62期會訊)截角正本至育成兌獎處，可兌換神秘小禮(一人限換乙次)。
- ★ 捐7-9月發票十張或廢電池十顆可兌換精美小禮一份(至育成兌獎處)。
- ★ 購買愛心園遊券滿500元，即可兌換一張摸彩券(不限張數)。於記者會中即抽出一獎掃地機器人(M625 Vbot)乙台及二獎迷你掃地機器人(M101小)乙台、止鼾枕等多項獎品。

主辦單位：

永達保險經紀人

協辦單位：

永達財團法人社會福利基金會

Matsutec

受贈單位：

育成財團法人社會福利基金會

行善 讓我們的心靈更富足

大手牽小手 永達佳儀處志工探訪新北市大愛護理之家

七月十三日(三)一早，在林佳儀協理的號召下，永達北五佳儀處、美利處及麗芬處團隊志工一同來到了位於新北市三重區的大愛護理之家，以熱誠的心準備和機構的爺爺奶奶們一起度過這個充滿愛和關懷的上午！

大愛護理之家長期收容許多因重大疾病出院，無法回復正常生活的長者，這些長者需仰賴機構照護及復健以恢復生活功能，因此有許多的長輩是長時間無人探訪且缺乏陪伴互動。因此活動當天永達志工們都熱情的參與和爺爺奶奶們的互動及表演，開場由佳儀處的志工們精心準備的暖身舞蹈讓老人家眼睛一亮；主持人巨砲、紀麗如幽默風趣的對話，讓笑聲不絕於耳；而資深藝人憶如

、陳麗卿、石中玉、李炳輝更帶來一連串耳熟能詳、膾炙人口的經典老歌演唱

，爺爺奶奶們都相當投入在表演中，伴隨著永達志工不



▲永達北五佳儀處、美利處及麗芬處團隊志工熱情和機構長輩互動。

時的按摩、關懷，讓探訪活動洋溢著滿滿的溫暖和感動！永達的來訪，不僅讓機構內長輩充滿活力，也充滿彼此關懷的心意。

永達林佳儀協理於探訪活動中表示：「非常開心今天能來機構陪伴這些長

輩，這次我也特別帶媽媽一起過來做志工，關心其他長輩的生活和需要。所有的感受都是雙向的，我們不僅是在付出，更多的是能夠看到這些長輩開心，這樣幸福感的能量透過志工探訪活動，在我們彼此的心中傳遞，也希望所有的同

仁透過行善，獲得與工作與生活中，截然不同，同的幸福！



▲「大手牽小手。愛關懷活動」永達北五佳儀處、美利處及麗芬處團隊志工於大愛護理之家合影。

專業養成奠定菁英成功 西進求賢 成就保險事業家

文／羅怡如 攝影／楊樹山



募 集優秀人才，是企業主亟盼渴望。因為人才素質的優劣與企業經營

績效有絕對的關係，如何發掘與培育優秀人才，絕對是企業掌握競爭優勢的最佳策略。

殼牌石油是世界最大的石油公司之一，其運用EPA的制度，在人才培育和公司經營上產生明顯的成效。所謂HAR的特質，「H」(helicopter)代表直升機，人才必須像直升機一樣，能立刻起飛俯瞰觀察，更應有移動適應的能力；「A」代表分析能力(power of analysis)，是看清全貌、整體認識事物、事理的必要手段，進而掌控；「I」代表創造力、想像力(imagination)之意，跳脫現有框架，才能根據已知創造未知；「R」代表體會現實環境(sense of reality)，要有回歸現實、體察務實的能力，產生實質的成效。

欲達成「HAR」之人格特質，專業訓練是最佳的途徑，這點與永達保經培

育菁英的方式不謀而合。永達保經相當重視人才，不僅編列教育訓練經費，提供專業財經、理財課程，更鼓勵業務代表參加百萬圓桌MDRT年會。今年六月吳文永董事長帶領台灣永達保經及大陸永達理保經一同前往加拿大溫哥華參加二〇一六年MDRT年會，他表示，公司獎勵業務代表參加MDRT年會，是擴大交流、培養國際觀。台灣永達保經因為專業人才多，是國內MDRT人數比重最高的保險公司，目前已有四十三位達成MDRT最高榮譽終身會員資格，早已成為培育MDRT會員的搖籃。而大陸許多業務代表對MDRT很陌生，我們將台灣訓練MDRT的模式複製到對岸，歷經五年時間，大陸永達理保經的業務代表取得MDRT人數也大幅成長，藉由年會的參與，激發出更多優秀的人才。

目前大陸永達理每個月以二・五倍的速度成長，邁向第六年的大陸永達理，不管業務人力、保費收入或MDRT

會員人數，在二〇一六年將正式超越台灣永達。他進一步指出，大陸保監會相關政策寬鬆，使得中介代理人市場急遽擴張，再加上部分大陸保險公司也針對資質良好、渠道評級達到一定標準的合作中介機構開發專屬產品，這些利多都有助於銷售成績提升，再搭配紮實訓練及MDRT導師的引領，進而奠定永達理發展的本質與價值。

台灣保險滲透率一八・一%，平均每個人有二・三張保單，反觀大陸保險滲透率才三・六%，是值得開闢之地。他鼓勵，優秀的保險從業人員應以睿智眼光思考未來，挑戰更寬廣的華人保險世界。為了招募優秀人才、廣納菁英，永達採兩岸人才合作模式，藉由特有的上商培訓注入永達DNA，在台灣培育西進主管人才，傳授保險業務相關技能，並傳達「愛與共享」保險精神，在兩岸大展身手，永續經營保險企業家的壽險事業。

活力熱情 口說好話

韓孫珍華 溫暖到心坎裡的服務

韓孫珍華以支援代替管理、以愛為出發點。招募人才、廣納菁英、重視學習、樂於付出的她，希望未來能替更多人服務，達到以愛傳承、富足退休！文／羅怡如 攝影／楊樹山

一個團隊的成功來自於對事物的堅持，永達保險韓孫珍華籌備業務副總，透過「堅持」、積極「行動」，不僅為客戶規劃最完整的保障。爭取應得的權益，她帶領的團隊擁有向心力和執行力，更有主動關懷客戶的行動力。團隊合作表現亮眼，每每以優異的組織發展及高繼續率創下佳績。

投身保險業發揚南丁格爾精神

出身於軍人家庭的她，家中有七個兄弟姐妹，因為受到南丁格爾「燃燒自己照亮別人」的精神感召，加上父親鼓勵她有夢想就應去追，於是她報考護專，畢業後就到醫院服務。之所以從護理轉戰保險業，除了她熱忱、深耕、認真、負責的人格特質，也因她悟出保險工作其實與南丁格爾的精神不謀而合。

談起轉業歷程，她指出，從事臨床

的護理工作，看盡人生的生老病死、悲歡離合，體會出人生未雨綢繆的重要性，如何讓每個人在未來的日子裡遠離恐懼、永遠安心，於是萌生了轉行的動機，決定接受挑戰，從事保險業務工作，布建實現創業的計劃。

開始經營保險事業總有高低起伏，但那些艱辛，都比不上無法獲得父母認同的心酸。由於父母排斥保險，得知她從事保險業，甚至有三年時間不讓她回娘家。但不服輸的她深信保險是一個可以幫助人、感動人的福報事業，於是加倍努力，秉持誠懇與熱忱，協助客戶解決問題、創造需求、規劃滿足，創下銷售好成績。終於在入行第四年，邀請父母參加業務大會，當父母見到她屢次上台領獎，不只對她刮目相看更以她為榮。問起讓她持續達到成功的堅持力量是什麼？孝順的她不加思索回答：「回報父

韓孫珍華 Profile

現任：永達保險經紀人籌備業務副總

- ◆ 保險資歷：20年
- ◆ 成功座右銘：登高必自卑，行遠必自邇。
- ◆ 得獎經歷：
 - 蟬連 14 屆美國 MDRT 百萬圓桌終身會員
 - FChFP 財務策劃師
 - 國際龍獎 IDA 傑出主管組金龍獎
 - 國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎
 - 中華民國台北市優秀勞工獎
 - 中華民國人壽保險優秀業務獎
 - 中國保險精英圓桌大會鑽石主管獎
 - 榮獲全台保險信望愛一最佳通訊處獎



母的養育之恩，讓父母以我為榮！」

在外商壽險公司績效卓越的她，看著環境趨勢的變遷，高齡化、少子化社會的降臨，深知退休規劃的重要，心裡萌起轉變的念頭。一次參與美國 MDRT 百萬圓桌會，她被永達聲勢浩大的陣仗吸



引，回國之後因緣際會，便投入深耕退休保險市場的永達保險經紀人公司。

為團隊打造價值事業

認識韓孫珍華的人都會被她散發活力熱情的神態所吸引，口說好話、時時讚美人，更是她的特色。不過，從前的她卻是害怕接觸人群，她表示，從前在醫院服務時，接觸的都是昏迷的病人，使得她不擅與人接觸。從事保險業認為保險業是服務業，應該展現誠懇與熱忱，於是她報名卡內基課程從內心激發潛能，將關注對方、時時讚美養成習慣、形成自然，完全落實在生活中。

誠如英國首相邱吉爾所說：「風箏是逆風上揚，絕非順風飛翔。」對她而言，挫折是必經之路，遇到問題別無他法，就是「面對、解決」四個字，她將挫折

視為經驗累積的最好方法。然而，看見客戶因保險而獲得保障，當客戶感激你為他們所做的一切，甚至因你而身心靈變得更加富足，就是支持從事保險之路的動力，讓她甘之如飴地投入。

韓孫珍華的每個起心動念均有個信念醞釀著，就是如何締造「價值事業」。為延續成功，她期許每年體系業績都要穩定成長，夥伴們都能步步高升，她重視團隊合作的共好精神，也很重視專業的培訓，每日晨會的演練、安排、周末的財經講座課程，都很用心的策劃，其間並邀請專業的財稅專家講授最新的稅務資訊，深知透過專業知識及技能的傳遞，才能打造優秀業務人才。

行動力展現最好的自己

因為買保單而與保險結緣，因為聽了

保險的意義與功能，悟出保險工作與南丁格爾的精神不謀而合，全以「付出」為前提，讓韓孫珍華投身保險行業近二十年時間。對有心加入保險業務工作的年輕人，她以過來人的身分建議，要將吃苦當成吃補，想要成功，一定要懂得「堅持」，積極「行動」、加強專業，向成功者請益，展現最好的自己，訂定最高的行動計劃，成功的路就會呈現。

已連續十四年獲得國際認證百萬圓桌（MOTU）終身會員殊榮的她，以近十四年時間栽培二四六人次達成MOTU資格，成績斐然。因為深信保險所帶來的社會價值觀，她將這股澎湃激昂的理念化為動力，全心投入，藉由永達優質創業平台招募人才、廣納菁英，甚至培育行銷戰將及組織發展高手，時時刻刻扮演、孕育保險企業家的推手。



服務心法

- 懷抱著服務的熱忱，起心動念去做別人生命中的天使。
- 甘之如飴投入奉獻，溫和謙卑。

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

旅遊前事先規劃投保旅行平安保險

不少民眾利用暑假出遊，金管會提醒民眾，規劃出國旅遊時，除安排旅遊行程、蒐集旅遊資訊及準備各項旅遊用品外，可於出發前事先規劃投保旅行平安保險，讓旅遊期間的保障更為周延。投保方式除可透過保險公司各種通路（含網路投保）外，亦可直接於機場之保險公司櫃檯投保。

金管會提醒消費者，旅行平安保險是提供被保險人於保險契約有效期間內，因遭受意外傷害事故致其身體蒙受傷害而致殘廢或死亡之保障。另外，為避免在國外旅遊受傷或生病就醫造成龐大醫療費用支出，國人可視需要投保傷害醫療保險或海外突發疾病醫療保險，並事先瞭解所購買之保險是否附帶提供海外急難救助服務（包含緊急醫療諮詢、安排就醫、轉送回國醫療等項目），於旅遊期間獲得周延保障。惟各公司提供之商品保障內容不一，金管會提醒民眾在投保前應詳加注意保障內容及範圍，以免事後衍生爭議，並依自身需求規劃購買適足之旅行平安保險保障，以因應旅遊中之相關風險。

強制汽車責任保險無肇事理賠保費減費優惠尚未適用於「機車」

金管會為鼓勵並減輕遵守交通安全規則駕駛人的負擔，於強制汽車責任保險費率表明定無肇事理賠紀錄之汽車車主於次年續保時，可享有保費減費優惠。

前項保費減費優惠措施尚未適用於「機車」，主要考量避免造成全體機車車主負擔增加，因為「機車」基本

保險費率低、異動率大，經費率精算統計後，若機車比照辦理將造成作業執行成本大幅增加，機車之保險費須提升。金管會表示，依強制汽車責任保險肇事等級係數表規定，第一次新投保或無承保紀錄的車主，以第四等級計費，若前一年度無肇事紀錄者，續保時以前一年費率等級減一級（第三等級）計算，亦即基本純保費調降十八%，以此類推，最高減費至第一級，即基本純保費調降三〇%；前一年有肇事紀錄者，若理賠一次，續保時以前一年費率等級加三級（第七等級）計算，即基本純保費調升三〇%，理賠二次則加六級，以此類推，最高加費至第十等級，亦即基本純保費調升六〇%。

為確保民眾權益，金管會自二〇〇七年起委託財團法人保險事業發展中心強制車險資訊作業中心檢核保險公司強制車險保費計算之正確性，並將檢核結果納入強制車險差異化管理機制。如民眾對於強制車險費率計算仍有疑慮，可逕洽其所投保的保險公司或中華民國產物保險商業同業公會詢問，以維護自身權益。

欠稅得由第三人提供財產作為擔保以塗銷禁止處分登記

財政部北區國稅局表示：轄內A公司負責人甲君來電詢問，A公司滯欠營所稅，近日遭該局函請地政機關就該公司名下不動產辦理禁止處分登記，因前項不動產已向銀行抵押貸款，為避免銀行降低對該公司債權信用評價而影響資金週轉，得否以甲君名下無設定抵押權之不動產為擔保標的，請求塗銷禁止處分登記？



該局指出：按財政部一九八二年一月十九日台財稅第三〇三九七號函釋規定，納稅義務人欠繳應納稅捐，經稅捐稽徵機關依稅捐稽徵法第二四條第一項規定，就其不動產通知有關機關為禁止處分登記後，欠稅人申請由第三人提供相當欠稅額之不動產作為擔保，以塗銷原禁止處分登記者，如第三人提供之財產擔保，足以保全欠繳稅捐，可以照辦。本案甲君所提供不動產經審酌後，其價值如足資保全A公司全部欠繳稅款，則於辦竣甲君所提供擔保品之抵押權登記後，該局即得函請地政機關塗銷A公司不動產之禁止處分登記。

該局進一步說明：甲君提供之不動產擔保標的，原則上土地按公告土地現值加二成、房屋按稅捐稽徵機關核計之房屋現值加二成估價，惟甲君如認估價偏離市場行情，得另主動提示足資認定不動產時價之資料及證明文件，供該局查明屬實後核實認定。

地中海食物 防失智

全球平均每三秒就有一人罹患失智症，研究證實，地中海飲食可預防失智。輔仁大學營養科學系主任駱菲莉建議大家就地取材，利用當令在地蔬果、全穀、虱目魚、台灣鯛、苦茶油等在地食材烹調，不必遠走地中海就能吃到健康。台灣在地的油菜籽油、芥花油、花生油、芝麻油、苦茶油等，富含單元不飽和脂肪酸。

駱菲莉提醒，紅肉盡量以雞肉、魚肉等白肉替代，別忘記吃雞蛋及乳製品，可適量飲用紅酒，攝取紅酒多酚。她舉例，早餐可吃糙米稀飯配煎魚，外食族可選全麥三

明治配鮮奶，午、晚餐主食以全穀類為主，增加多種顏色的蔬菜，吃水果代替果汁。

研究估算，單以地中海飲食控制食物攝取，預防失智機會達四成；輔以運動、學習、社交等腦部刺激，則可預防失智達八成。耕莘醫院永和分院運動治療師吳孟恬也建議，運動習慣應從年輕開始培養，多做負重及有氧運動，每次運動三十分鐘。

隨意變更要保人小心涉及贈與

近來各式金融商品推陳出新，民眾投資方式多元，有人偏愛購買保險商品，但是保險繳費期間動輒長達一、二十年，難免因資金調度或個人因素而變更要保人。財政部南區國稅局特別提醒，一旦將要保人變更他人，會被認為是移轉保單利益，屬於贈與行為，若當年度贈與財產總值累計超過二二〇萬元，應注意辦理贈與稅申報，以免遭補稅處罰。

該局近日查核一案例，納稅義務人甲君早年購買多張保單，已持續繳納多年，於二〇一三年間將名下保單之要保人、受益人均變更為其子乙君，並改自乙君銀行帳戶轉帳繳納保費。查得變更生效日保單價值為五〇〇萬元，甲君漏未申報，經依法補稅處罰，已全數繳納完畢。

保單是具有財產價值的權利，民眾如有變更要保人情事，應向保險公司查明變更日保單價值，如超過贈與稅免稅額者，在未經檢舉或查獲前，應儘速向國稅局自動補報並補繳稅款，以免被查獲，不但要補稅，還要受罰。

理賠訴訟保證 安心保障多一層

為了確保保戶的權益，永達保險經紀人公司提供保證書，萬一保戶因理賠糾紛與保險公司打官司，公司將負擔律師費，協助保戶打官司。 文／客服部

Q 經永達介紹購買的保單，於申請理賠時，保險公司拒絕，該如何處理？

A 凡本公司保戶如對保險公司理賠決定，有爭議或其他給付疑義者，本公司將協助保戶採取如下相關措施：

一．協助保戶向保險公司溝通釐清爭議原因，爭取依約給付，回覆爭取之結果。

二．保戶如仍不滿意保險公司的理賠決定，可於收到理賠決定通知後六十天內向評議中心申請評議，評議中心將於受理後作成評議決定。

三．對評議中心的調處協商結果或評議決定，如仍無法接受，本公司仍將秉承服務的精神協助保戶透過訴訟爭取權利，並支

付該案律師選聘及裁判費、律師酬金、執行規費等。但下列兩種情形，不在此限：

1. 該保單要保人、被保險人有違反保險法第六十四條規定告知義務之情形。

保險法第六十四條規定的大意是，訂立契約時，要保人對於要保書上的「健康告知事項」

書面詢問，應該據實說明。要保人故意隱匿或因失遺漏，或為不實之說明，足以變更或減少保險人對於危險之估計，保險公司可以據以解除保險契約。

2. 保險契約條款明訂「除外責任」之情形。

除外責任事由，除了保險法第一二七條（訂立契約時，被保險人已經有疾病或既往症或是懷孕）、第一二八條（故意自殺或墮胎所致疾病），還有各別保單條款所訂的「除外責任事由」。



生活的水杯

整理／公關部

有一天，幾位分別多年的同學相約去拜訪老師。老師很高興，問大家生活得怎麼樣？沒想到，老師的這一句話，卻勾出大家滿腹的牢騷，紛紛訴說著生活的不如意：「工作壓力大啊！生活煩惱多啊！做生意的商戰失利啊！當官的仕途受阻啊！……」彷彿所有的人，都成了時代的棄兒。老師笑而不語，從廚房拿出一大堆杯子，擺在茶几上。這些杯子各式各樣、型態各異，有瓷器的、有玻璃的、有塑膠的，有的杯子看起來豪華而高貴，有的則顯得普通又俗氣。

老師說：「大家都是我的學生，我就不把你們當客人看待了，你們要是渴了，就自己倒水喝吧！」大家說得口乾舌燥，便紛紛拿了自己看中的杯子倒水喝。

等大家手裡都端了一杯水時，老師講話了。他指著茶几上剩下的杯子說：「你們有沒有發現，你們手裡的杯子都是最好看、最別緻的杯子，而像這些塑膠杯沒有人選中它。」當然，學生們也不覺得奇怪，因為誰都希望自己拿著的是——一隻好看的杯子。

老師說：「這就是你們煩惱的根源，大家需要的是水，而非杯子，但我們卻有意無意地去選擇漂亮的杯子。這就如同我們的生活，如果生活是水的話，那麼，工作、金錢、地位這些東西就是杯子，它們只是我們盛起生活之水的工具。其實杯子的好壞，並不影響水的品質。如果將心思花在杯子上，大家哪有心情品嘗水的苦甜，這不就是自尋煩惱嗎？」



莞爾一笑

多餘的

有一次作文課，某學生這樣寫的：「我的阿嬤是個七十歲的老年婦人……」老師於是把「老年」兩個字圈起來，並在旁邊註明「多餘的」，然後將作文簿發回。隔天學生交回訂正後的文章，寫著：「我的阿嬤是個七十歲多餘的婦人……」

背書

有個學生拿著支票到銀行存款。經辦人員看了看支票，啪地一聲，把支票放回櫃檯上說：「背書！」這個學生嚇了一跳，一頭霧水、怯生生地問：「請問要背那一段？」

犯詐欺罪

一所大學的法律系，有一天考刑法。教授向學生提出的第一個問題是：「什麼叫詐欺罪？」學生回答說：「如果您不讓我考試及格則犯詐欺罪。」

教授非常詫異：「怎麼解釋？」學生說：「根據刑法，凡利用他人的無知而使其蒙受損失的人則犯詐欺罪。」



「爸」氣十足 許自己一個「保險」未來

一年一度的父親節即將來臨，今年父親不妨寵愛自己一下，除了照顧好子女、妻子的未來，也該為自己的未來好好規劃一下，本刊特地請永達保險經紀人三位保險專家洪嘉琪、于聿華、林安珍，許辛苦的把拔們一個有「保險」的未來。 企劃、執行／洪詩茵 攝影／楊樹山





林安珍 Profile

現任：永達保險經紀人公司籌備業務處經理
 保險年資：17年
 得獎紀錄：
 2003、2007、2013、2015~2016年
 5屆美國MDRT百萬圓桌會員
 2003、2007、2013、2015年
 IDA國際龍獎個人組銅龍獎
 2016年
 CMF中國之星業務員組銀星獎



于聿華 Profile

現任：永達保險經紀人公司籌備業務處經理
 保險年資：7年
 得獎紀錄：
 2009、2011~2015年
 6屆美國MDRT百萬圓桌會員
 2011~2015年
 IDA國際龍獎個人組銅龍獎
 2016年
 CMF中國之星業務員組銀星獎



洪嘉琪 Profile

現任：永達保險經紀人公司業務處經理
 保險年資：7年
 得獎紀錄：
 2010~2014年
 4屆美國MDRT百萬圓桌會員
 2013年
 IDA國際龍獎主管組銅龍獎
 2010~2014年
 IDA國際龍獎個人組銅龍獎

A 洪嘉琪業務處經理（以下簡稱洪）：雖然台灣的保險滲透率高，平均每個人至少擁有兩張保單，但以我個人服務的客戶而言，台灣爸

Q 請就目前台灣市場現況，談談台灣爸爸的投保現況？

對 全天下的父親來說，無論在理財或保險的規劃中，他們總將自己排在最後，甚至忽略自己的需求，讓自己成為家中最不「保險」的人，殊不知身為一家之主的爸爸，支撐著一個家庭的經濟開銷，反而是最需要「保險」的人，萬一在意外來臨的時候，才能靠保險支應生活。隨著時代的變遷，雙薪家庭的到來，七〇、八〇年代的爸爸或許已經比較有保險的概念，懂得為家庭架構風險防護網，但面對少子化及老年化的社會趨勢，單靠意外、醫療等風險保障遠遠不夠，面對愈來愈長的老後生活及愈來愈高的照護費用，這一代爸爸更必須注意的是退休及長照風險，唯有架構好未來的退休防護網，才能夠享有有尊嚴的退休生活。



洪嘉琪の保險服務心法

「終身學習，培養專業；同理心，認真傾聽、找出需求、解決問題、贏得信任；真誠付出，創造雙贏。」

爸主動投保的比率非常低，通常都是媽媽、太太或姊妹覺得其有需要而要求其投保。我有一位客戶，從事宅配工作，每天開著貨車行駛在大街小巷中，這位爸爸年約四十二歲，家中有三個小孩，都還沒有上小學，卻一直不願意為自己

規劃保險，始終認為自己正值壯年，身體健康，完全沒有風險的概念，不願把錢放在無形的保障上面！但他的太太及媽媽都認為他需要為自己做好風控，因為他是家庭主要經濟來源，經過兩年多觀念的溝通，最近這位客戶才終於願意規劃。

父親身為一家之主，通常都是家庭主要經濟來源，擔負著撫養兒女、孝養雙

親的重擔，一旦發生意外變數，可能會讓一家陷入困境，只有保險才能讓風險的發生不致影響家庭經濟。

A 于華華籌備業務處經理（以下簡稱于）：現今台灣，身上一

張保單都沒有的人，都可稱為「恐龍」，因為已經絕跡了！所以，現在平均每個人都有二到三張保單，但有些爸爸因為觀念的問題，卻還是一張保單都沒有，即便有買保單，但對家庭的保障可能還是不足。讓客戶了解需求，是我們的工作，更是我們的責任，透過溝通讓客戶瞭解並面對現況。政府的財政吃緊，老人化、少子化的時代來臨，非預測而是趨勢，讓他們知道過去的「養兒防老」，那「防」的意義已然不同，從「預防」變成「防備」，甚至變成「妨礙」。透過聊天讓客戶了解自己的責任及風險，釐清保障不足的部分，協助這些恐龍老爸完善架構人生風險的防護網，不僅照顧家人，也要照顧自己。

A 林安珍籌備業務處經理（以下簡稱林）：根據二〇一三年壽險公會資料，台灣壽險（死亡險、生存險）投保率，女性多高於男性，男性投保率較女性略低二%多，而四〇至五十九歲的差距更來到五、六五%，顯示女性在有經濟收入後，對以保單累積資產及預防生命不測風險，相對較男性重視，由此可窺出台灣爸爸的投保率，實屬偏低。但弔詭的是，在一個家庭的風險結構中，父親卻是最重要的環節，因為爸爸通常扮演家庭重要的經濟支柱，唯有爸爸做好保險規劃，才可幫家庭做到當風險發生後，彌補經濟損失的缺口。

Q 不同年代的爸爸對於保險及家庭觀念有何不同？

A 洪：五、六〇年代的爸爸大多比較嚴肅，有著上對下的權威，爸爸的角色似乎就是負責賺錢給予小孩受教育及其他物質需求，教養的責任全都落在媽媽身上，但這是時代的包袱，那個年代的爸爸礙於經濟壓力，抽不出時間享受天倫之樂，我還記得，從



小到大，爸爸只帶我出去玩過五次。

我爸爸的保險觀念非常差，認為保險是沒有必要的產品，所以未曾替我及家人買過一張保單。長大後意識到風險問題，我才為父親買了一張醫療保單，本來爸爸還不太認同我幫他買保單的行為，但後來生病開始用到保險理賠金，爸爸才轉換觀念。

七〇、八〇年代爸爸的風險比上一代更高，上一代爸爸生的小孩多可以靠小孩，但這一代的爸爸卻無法靠小孩，因為未來將是倒金鐘的高齡化、少子化人口結構，小孩的生存環境更為競爭、空間更加壓縮，只要他們能照顧好自己，不要啃老就萬幸了！所以七〇、八〇年代爸爸懂得先照顧好自己，行有餘力，仍會想留一些資產給小孩，而增額終身壽險就是能夠照顧自己又能兼顧傳承的最佳工具。

A 于：上一代的爸爸愛家愛子，很多都扮演著犧牲奉獻的角色，賺來的錢都優先花在子女教育費、家庭開銷，卻忘記自己是家中支柱，自身的需求反而被忽略，我們常常看到很多報導，家庭父親發生意外，柱子倒

了，家庭就垮了！這一代的年輕爸爸，因為觀念的普及及資訊的發達，比較能夠了解風控，知道自己在家庭中所扮演的角色與責任，多願意透過保險來轉移風險。不過，我想提醒的是，現在大多數家庭都是雙薪家庭，所以父親與母親的保險規劃都非常重要，當在為子女幸福打拼事業的當下，才能沒有後顧之憂。

A 林：上個年代的爸爸只曉得工作賺錢，賺來的錢卻捨不得花，極盡所能地想將一輩子賺來的資產都留給孩子，但卻沒有風險概念，通常都是自己當起自己的保險公司，埋下家庭的風險因子。這一代的爸爸，因為社會有強制保險的規定，反而比較有風險的概念，在結婚、生子、買房之時，也會想替自己規劃相對保障，我的一對夫婦客戶，因為太太的父親及哥哥相繼在睡夢中猝然過世，導致他們夫婦有著極強的風險概念，夫婦兩人才三十歲，就已為彼此規劃了一千萬元以上的保障。而且根據調查，因應少子化風險，以及經濟環境的變遷，這一代爸爸大多沒有寄望養兒防老，在完善家庭風險之外，反而

會為自己預留一筆資金，作為退休規劃使用。

Q 面對人生不同階段的爸爸，保險規劃重點為何？

A 洪：作為爸爸，規劃家庭保障時，就應該將自己的保障擺在第一位，再因應年齡及經濟狀況的變化擬定風險保障計劃。

以三〇到四〇歲衝刺打拼型爸爸來說，因為在外奔波，意外風險高，因此意外險的保障一定要足夠，還要有基礎的定期壽險，更要做好基礎醫療險的規劃，包括住院日額及實支實付等保險，尤其年輕爸爸及早投保，保費也相對便宜。

四〇到五〇歲的經濟穩定型爸爸，大多處於人生高峰期，收入穩定良好，但卻也是上有父母、下有子女的三明治爸爸，通常會有理財的需求，建議這階段的爸爸，除了基本保障之外，可考慮為子女儲備未來的教育基金、嫁妝等，在經濟尚有餘裕的前提下，也要為自己儲備未來的養老退休金，透過增額終身壽險，善用時間複利累積退休金。



于聿華の保險服務心法

以問卷聚焦，發覺客戶需求、站在客戶立場，在客戶積極於人生球場拚搏時，擔任好守門員的角色，顧好客戶的退休金，並且陪著客戶一起面對問題、解決問題。

除此之外，這個階段的爸爸也要開始思考長期照護的風險，因為這階段也是身體機能及健康狀況逐漸退化的起點，藉由殘扶、長照、重大疾病等長照保險補足風險缺口，以免長照風險侵蝕其他規劃。

至於五〇歲以上或更老的爸爸，大多已累積一筆資產，也卸下家庭重擔，這階段的爸爸要思考的是，如何運用自己的退休金養兒防老，善用年金保險，可透過一、兩期的短期躉繳或短年期增額終身壽險鎖利，但要注意保險公司的投保規定，例如「年齡十年期」小於或等於七十五歲的限制，好好規劃自己的退休金，讓自己成為有價值、有尊嚴的老爸。

A

于：三、四十幾歲的爸爸，正是打基礎的時候，工作壓力

大、薪水也還不太高，建議要重保障和失能，行有餘力再做退休規劃，因為我們不一定生病，不一定發生意外，但卻一定會老，老了會退休，就一定要有錢維持生活開銷。退休靠政府？這幾年，各個國家政府財政吃緊，少子化現象，公務員的終身俸都已開始被打折，所以退休規劃必須趁早，愈早準備愈輕鬆。五十多歲的爸爸，當我請客戶做退休問卷，在未來退休依靠的選項中，全都勾選「靠自己」，可見接近退休的爸爸們，也不敢寄望政府或孩子，必須為自己創造一份源源不斷的退休金，才能擁有幸福優質的退休生活。透過時間來鎖利、複利，保險剛好可以為他們打造一個「讓錢自己流進來」的退休金帳戶，安心的使用。

至於六〇到七〇歲這階段的爸爸，大多

都經歷台灣經濟起飛的階段，因此口袋都比較深，所以，他們的退休金通常不會有太大問題，問題反而在於「傳承」，他們花剩的錢究竟要留給誰？資產是否有辦法留給自己真正所愛的人？這階段的爸爸若沒有做好傳承規劃，資產反而會成為家庭紛爭的來源，王永慶及張榮發就是最鮮明的例子，不要用錢來測試孩子的親情，在自己身體健康尚有能力的時候先做好傳承規劃，而想要讓資產能夠平和的轉移，保險應是最佳工具，因保險有其獨立性，可「指定受益人」，沒有模糊爭議的空間。

另外，我想提醒，社會愈來愈進步，但亂象卻也隨之叢生，八仙粉塵爆及松山車站爆炸的意外就是最好的例子，人死了，一了百了，但如果走不了，需要被照顧，就會影響家庭經濟，甚而拖累家人，因此，長照保險不可少。且愈年輕規劃愈好，因為年輕的保費較便宜，保障期間也較長，一旦繳完就是一輩子的保障，而且如果不幸年輕就發生意外，也能獲得較長的保險給付權益。當意外發生時，花自己的錢不甘心、花子女的錢不忍心，花保險公司的錢最安心，家人也放心。



A 林：現在人晚婚、晚生，四〇歲爸爸等同於過去三〇歲爸爸的經濟條件，尤其現在經濟不景氣，想擁有高收入並不容易，壓力大、風險高，所以這年紀的爸爸保險重點還是應以保障為主；至於五〇歲的爸爸，保險重點應是退休規劃，養兒是責任、防老靠自己，活得太久是現在人必須面對的人生

風險，少子化、老年化為政府帶來的財政壓力，將可能侵蝕到未來的退休金，因此這時期退休金的準備是當務之急。另外，還有一個重點就是長照保險的規劃，以避免退休金變成醫療金的風險。

Q 在不同的經濟條件下，富爸爸、窮爸爸的保險規劃重心有何不同？

A 洪：富爸爸的保險規劃重點在於資產保全與富貴傳承，而保險是家庭財富傳承的最佳工具，以坐擁一百萬資金的爺爺來說，若為傳統中國爺爺傳承財富，就只會單純地將一百萬平均分配傳承，財產只會愈傳愈薄，富不過三代；但若是美國爺爺，卻會留下部分資金享受生活，部分資金透過保險

以時間複利累積財富傳承給孩子，若子孫再以同樣的資產規劃方式代代傳承，財富累積是不斷倍增的，世世代代都可以是百萬富翁。一般家庭的爸爸基本訴求就是不要拖垮孩子，將醫療、意外等風險規劃完善，最好也將自己身後事準備好，就是對孩子最好的照顧。

A 于：我覺得富爸爸、窮爸爸的保險規劃都有需要，只要是人都必須做好保險規劃，保障、意外、防癌、實支實付、長照、退休都是必須完善的保險規劃，端看自己的能力，而有金額大小的差別而已。至於富爸爸，可以再多做「傳承規劃」，確保富過三代、福庇子孫。

A 林：對於富爸爸來說，思考的重點應

該是能賺能留又能傳，藉由積極保險的特殊機制，透過指定受益可按照自己的自由意志來做此生打拼成果之財富分配（現金部位）及傳承。

對於小康家庭的爸爸來說，在退休前需要扛起沉重的家庭負擔，可透過意外險及一年定期壽險、醫療險，逐年隨著責任額的變化調整保額、保障，在退休前能夠無後顧之憂的打拚，不至於因突如其來的風險讓經濟狀況更雪上加霜。另外，還要在可支配所得的範圍內，做到雙豁免保障的退休規劃，即使再少也要許自己一個確定的未來。



林安珍の保險服務心法

「當客戶的信心希望工程師，許客戶一個確定的未來。」

2016 夏日盛宴 & 寫意金秋

玩趣無限大

香港粉領貴族三天

獨享酒店VIP美食廊
下午茶·美酒佳釀
歡樂時光

4999

起

澳門新濠影滙 蝙蝠俠夜神飛馳 8字型摩天輪三天

5888

起

港澳雙城遊 新濠影滙四天

5888

起

安妞韓國 遇見首爾 自由行五/六天

6999

起

彩繪韓國 浪漫南怡島小法國村 自遊行六天

9999

起

泰FUN縱 華欣海島度假·水上市集 自遊行五天

10800

起

時尚東京 玩樂自由行五天

8999

起

東京迪士尼樂園 自由行五天

10999

起

日本環球影城 大阪自由行五天

10999

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。※費用不含兩地機境稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油附加費。



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

香港迪士尼樂園

米其林饗宴



三天 **13999**起

童遊澳門

長隆海洋王國·新濠影滙
4D蝙蝠俠·摩天輪



四天 **15999**起

港澳童樂滙

香港迪士尼
新濠影滙



四天 **16999**起

五星海南島

亞龍灣·玫瑰谷



無購物

五天 **15999**起

潑墨江南

蘇杭絕色·黃浦夜景
全程五星酒店



無購物

五天 **15999**起

直飛張家界

天門山·黃龍洞



無購物

六天 **18999**起

全民楓首爾

南怡島汗蒸幕
樂天世界天空步道



六天 **9999**起

黃金公主號

沖繩·石垣島·遊輪度假



四天 **22900**起

絕色九寨溝

黃龍·樂山大佛
五星喜來登



無購物

八天 **27900**起

仙台奇緣

松島灣遊船·青森睡魔
奧入瀨溪·溫泉



五天 **26900**起

幸福東京迪士尼

宮崎駿·蘆之湖海盜船
螃蟹美食



五天 **30500**起

楓戀北海道

洞爺湖·五稜郭·溫泉
函館夜景



五天 **30900**起

泰國帝寶

獨棟Villa·夢幻世界
河畔市集



五天 **18999**起

愛戀馬新

大紅花海海上VILLA
樂高·環球影城



五天 **24500**起

神奇奧捷

遊船饗宴·布拉格



十天 **59999**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。※費用已含兩地機場稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油附加費。

追出鍍金的非常女

黃妃用歌聲感動人心

本屆金曲獎最佳台語女歌手得主——黃妃，有著鄰家女孩般可人氣質，於二〇〇〇年出道，第一張個人專輯中的主打歌《追追追》，就獲得金曲獎「最佳方言女演唱人獎」提名。十餘年來，黃妃憑著努力與好歌喉，在歌壇占有一席之地。整理／羅怡如 圖片／華特唱片提供



同年紀的人一起洗，所以她就拼命練習贏得客人的讚賞。

她從小就很會唱歌，哥哥當兵時，只要帶朋友回來，她就會在他們面前哼哼唱唱。要不然就是到鄰居家看彩色電視時，掛條大方巾在身上，跟爸媽說她要去唱歌。念書時，二姊夫知道她愛哼唱又唱得好，偷偷幫她報名工地秀歌唱比賽，結果以《金包銀》一鳴驚人奪冠，獎品是一台電視，至今仍放在姊姊的美容院裡。

出 生台灣高雄的黃妃，出道前在美容院當洗頭小妹，爸爸是拆船工人、媽媽是家庭主婦，她在家中七個兄弟姊妹排行老么，因家裡窮，她沒辦法朝她想當老師的夢想前進，只能讀高職學習美容美髮。

回想自己放棄老師夢想學美髮的過程，黃妃表示，因為家境不好，當時姊姊也在美容院學習。每次媽媽帶她去美

容院，她都覺得生意好好，而且那家「家庭美髮」的老闆姊妹好厲害，每個人都買一、兩棟房子，只要願意做，就可以賺很多錢。她心裡想，跟姊姊一起學洗頭，哪天她們也可以一起開一家店，跟她們一樣。黃妃是個做起事就相當投入的人，她喜歡有競爭對象，這樣才會愈來愈進步，就像她在美髮店時也是一樣，她為什麼那麼會洗頭？因為有三個

並於二〇一一年以《黃妃 相思聲聲》專輯勇奪第二十二屆金曲獎最佳台語女歌手獎的榮耀，奠定了她台語歌姬的地位。二〇一五年黃妃產後復出，以《無



字天書》第七次入圍，又再度拿下最佳台語女歌手的獎項。

潛力是逼出來的

聽過黃妃唱《追追追》的人，一定會被她高亢清亮、充滿江湖霸氣的歌聲及唱功所震撼，而她本人看起來卻像一位鄰家女孩般，MIX & MATCH 的兩種極端，在她身上融合得相當自然。談起《追追追》這首歌，其實黃妃曾一度拒唱，甚至對她頗為賞識的音樂人陳明章說：「老師，我不要唱了，這首歌根本就不給女生唱的，這是男生的歌吧？而且歌詞一氣呵成都沒有呼吸，這是人唱得來的嗎？」不過，陳明章卻說：「不管，我就是要逼她出來唱。」陳明章不只將她收為女弟子，甚至教導她如何換氣、轉換真假音、如何唱出「自然又帶有殺氣」的女版之「歌」，終於，黃妃克服心

理和歌唱技巧的障礙，成功地詮釋《追追追》這首台語神曲，點閱人氣高居不下。

為何黃妃唱歌會直指人心？原來是唱歌的時候，黃妃會在心裡設想個對象，也許是她看過的連續劇、電影中的一個劇情；她也會問製作人，這首歌有沒有特別的故事，樂器帶出來後，她就很自然地融入。她有個原則：「我的聲音絕對不能輸給樂器。」她表示，她不愛念書，但音樂可以給她不一樣的生活，她可以一首歌連唱半個小時，看著歌詞眼淚流半個小時，她很喜歡在唱歌的時候當演員。

她也常參加公益演唱，永遠相信施比受更有福氣，能把自己的一份力量幫助需要的人是一種功德，人要心存善念回饋社會，社會才能充滿愛。參與公益活動演出是她最能夠發揮所長、關愛弱勢團體的實際行動，她也常利用自己公開社群網站，分享轉貼需要幫助的人事務，盡一己之力，號召更多人發揮愛心。

展現最好的一面

出道十餘年，黃妃沒有什麼藝人光環，還是保留很自然、樸實的一面。對她來

說，其實沒有什麼變化，只是把工作從高雄移到台北，跟著老師上電台，到處去看。她很感謝唱片公司、經紀公司的理解，讓她要好好唱歌、學習，還能常跟家人在一起，有空時到店裡，也能爬山、運動，跟老公去釣魚。

得獎是一種榮耀、肯定，但她還是像新人一般持續練習，希望能走出屬於自己獨特的音樂之路。她自認是比較緊張的人，不是今天沒有表演，就不練唱。每次去表演，她都會給歌單，給了歌單，她就會先練。就算唱過再多遍她都會練，因為怕忘記。

陳明章老師曾說她可以唱很久，黃妃心裡想十年應該夠久了。後來，她聽了《非常女》的日本原唱森昌子來台辦演唱會，雖然已經五十歲出頭，聲音不像以前那麼高亢，卻依然渾厚有吸引力。她也才瞭解，原來陳老師說唱很久的意思，是將自己照顧好，聲音就可以維持在每個階段都很好聽。

人生難免有高低潮，她總是以平常心看待，她認為，在人生高潮時態度要更謙卑，低潮時勇敢面對問題、解決問題，同時以平常心去等待機會，就是跨越低潮最好的方法。

感恩 莫忘初衷

出道多年的她二〇〇六年結婚，婚後一直很想生小孩，還曾說過最大心願就是和媽媽一樣「生七個」，直到二〇一四年八月才證實肚皮有喜，為了安胎不惜全面停工、關臉書，下高雄專心待產，辛苦養胎總算有了好結果，讓身邊親友都很開心。雖然生產過程非常累人，但在老公的全程陪伴下充滿喜悅，夫妻倆看到兒子的那一刻都感動地落淚了。黃妃以高齡生下寶貝兒子，完成媽媽的心願，生產之後加入新的經紀公司——勝駿娛樂，雖然當時忙著宣傳專輯《無字天書》，但疼小孩的她下通告仍堅持回高雄照顧兒子。

簡單生活的黃妃，之前都將個人的理財交由姐姐處理，有了小孩之後，兒子收到的過年紅包、生日禮金，她和老公決定幫他存起來，當他的專屬教育基金，她說：「把這筆錢給他念書，希望他長大好好讀書，對自己很有幫助。」

巨蟹座黃妃一直是個戀家、顧家的人，平常宣傳期一有空檔



就一定要回家或到店裡。不忘初衷的黃妃，每回在店裡聽到客人說：「頭好癢」，她就會開玩笑說：「來，我幫你止癢。」客人這樣舒服服讓服務，她就覺得很開心。有時客人會不好意思地說：「不要啦，妳是歌星。」她反而會說：「歌星就不能幫人洗頭嗎？」或許，洗頭小妹跟明星需要對外營造的亮麗風光不對稱，然而黃妃聊起「洗頭」跟「唱歌」這兩件事時，卻態度自然地像是放在天秤的兩端，對她來說，「都是工作。」知足常樂是她經常勉勵自己的心語，她也常告訴自己，自己已經比別人多一份幸運，對任何事都應該感恩知足。

黃妃 Profile

1974年生，以專輯《相思聲聲》及《黃妃-無字天書》分別榮獲第22屆及第27屆流行音樂金曲獎最佳台語女歌手獎項。1996年被霹靂國際多媒體網羅，演唱霹靂布袋戲系列劇集《霹靂幽靈箭第二部》同名角色《非常女》插曲，受到矚目。著名音樂製作人陳明章於2000年力邀黃妃加盟，並收為徒弟，為她製作首張個人專輯，黃妃因此正式踏入歌壇。其他作品包括《非常妃》、《有閒來坐》、《黃妃的歌》、《綻放》等。黃妃的歌聲愉快動人，甜美可人的歌聲卻蘊含驚人的爆發力，深情的唱腔廣獲台語聽眾的喜愛。

大事記

2001年，入圍第12屆金曲獎最佳方言女演唱人獎
2002年，入圍第13屆金曲獎最佳方言女演唱人獎
2005年，入圍第16屆金曲獎最佳台語女演唱人獎
2006年，入圍第17屆金曲獎最佳台語女演唱人獎
2010年，入圍第21屆金曲獎最佳台語女歌手獎
2011年，第22屆金曲獎最佳台語女歌手獎
2016年，第27屆金曲獎最佳台語女歌手獎

永達盃高雄全國輪網賽開打 助弱勢育幼院童體驗網球感受愛

「二〇一六永達盃第五屆高雄全國輪椅網球排名賽暨陽光兒少網球體驗營」於二〇一六年六月二十五日至二十六日假於高雄竹林公園網球場、輪椅夢公園盛大舉行，永達保經全額贊助所有選手的食宿及交通外，今年加碼贊助球場LED照明設備，除了提供選手更專業的照明設備，未來夜間場區開放亦將能省下大筆電費！

本屆永達盃全國輪椅網球排名賽首次結合育幼院舉辦「陽光兒少網球體驗營」，由專業網球教練陪伴院童進行「網球九宮格」、「砲擊陣地」、「傷健尬網球」、「網球開心農場」等遊戲，中場時間更安排了布丁及棉花糖DIY，期望讓院童在輕鬆愉快的嘉年華會氣氛中領略網球的樂趣，並且從身障者身上體會勇敢面對困境、克服困境的精神！為關懷弱勢兒童，永達保經也貼心為育幼院童們準備了精美的伴手禮，期望讓這些孩子感受永達無私的愛和關懷，並為這些育幼院童留下美麗的回憶。

永達保經李世傑副總於活動中表示：「今年是永達保經第五年在高雄舉辦輪椅網球賽事，高雄竹林網球場除了可以提供喜歡網球運動的朋友們免費師資、運動輪椅租借、手搖車租借等服務，讓所有身障朋友可以盡情地在這裡享受運動的樂趣，這幾年這座網球場的服務越做越好，服務人次變多、服務對象也從原本的身心障礙族群，擴及到可服務更多弱勢朋友及長者！感謝輪網協會讓永達保險經紀人公司有機會再度為高雄地區的身障朋友盡一份心力，也希望來參賽的選手們在這次的比賽中有好的表現！」

高雄市身心障礙輪椅網球推廣協會表示，今年下半年將陸續規畫推出「手搖車旗津海岸風情」、「輪椅漆彈挑戰營」等活動；明年除了園區常態舉辦的各項網球活動之外，更計畫結合銀髮族槌球及青少年、壯年籃球賽事，讓這個勇敢做夢並努力實現夢想的公園，朝向更多元族群多元服務的方向發展。



(後排右五)永達保經李世傑副總與選手及貴賓們賽前合影。

台英社外文報紙雜誌服務先驅者

呂良輝笑看海海人生

台灣英文出版社，成立七十年的發展歷程，是台灣最專業的外文雜誌訂閱機構，也是台灣優質的文創商品行銷事業！
文／羅怡如 攝影／楊樹山



等，不僅是 DISTRIPRESS 世界雜誌代理商協會會員，更是外文報紙雜誌服務的先驅者。堅持提供完善且專業的服務而獲得大家信賴的重要推手，就是台灣英文出版社負責人——呂良輝社長。

受父親的影響極深

台英社是國內知名出版社，成立七十年，代理多家國際知名的報章雜誌，包含《國際紐約時報》、《今日美國報》、《金融時報》、《經濟學人》、TIME、FORTUNE、FORBES ASIA、BLOMBERG BUSINESS WEEK、日本經濟新聞、讀賣新聞、朝日新聞

成立於一九四六年的台灣英文出版社由社長呂良輝的父親所創立，呂社長對學習的熱情與理想實踐，受到父親的影響極深。回想記憶中的父親，他表示，父親善於思考創新的個性，事業經營觸角相當多元，除了代理報刊雜誌外，還代理打字機業務，更創辦 FORMOSA 中英對照期刊，又寫又編再



駐日大使館新聞秘書、英文日文時報社。為了讓他拜訪順利，父親自己編寫一本中英日對照的小冊子，讓他拜會更順利。
經營外文報紙雜誌的呂良輝，很佩服日據時期北商畢業的父親，他精通英文、日文及漢文。自小跟在父親身邊學習，他深知事業的經營除了全心投入，

加上廣告業務，同時還要洽談國外的代理。而父親的細心及周全，更讓他印象深刻。他舉了個例子，一九七〇年他第一次出國參加在東京舉辦的萬國博覽會，當時出國相當難得，父親希望他公餘順道拜訪在日本的國會議員、



更要培養實力。他的外語其實是在父親的督促下，而有現在的成果。

换位思考 貼心服務

身為長子的他，很早就被父親督促提早學習，一九七三年父親過世，接下經營公司的擔子，當時二十八歲的呂良輝的確有些惶恐，尤其面對年紀比他大且經驗豐富的部屬，不知如何當老闆的他，還真是不知所措。此時貴人出現，他的一位初中同學找他上經營管理的課程。這二十一天七十二小時的課程，徹底改造了他，也改變他的人生觀，猶如打通任督二脈。課程結束回到公司，當初所有困擾他的難題都迎刃而解，經營事業日益順利。

快樂的人生觀

數位化時代來臨，改變了世人的閱讀習慣，線上閱讀的即時性，打破閱讀地域及時間性的疆界。不過，呂良輝卻認為，仍有許多人習慣紙本閱讀，就像他習慣邊閱讀邊作筆記，還可隨時翻閱。當然，為了提供客戶更貼心的服務，國



際版的時效性也跟著提升。部分歐美媒體增加在亞洲印製，直接從香港配送，

消費者幾乎能收到當天的報紙，讓資訊零時差。

除了代理國際知名的報章雜誌，呂社長也為岳父吳瀛濤的著作再版發行。吳瀛濤是台灣文



壇以敦厚篤實著稱的詩人，包括《台灣民俗》、《台灣諺語》兩書皆由他編輯，當年關懷鄉土的人，大都人手兩卷，經常翻閱，從中獲知先民代代相傳的禮俗、宗教、智慧、教誨，了解「生於斯，長於斯」一點一滴滴生活的根源。基於對岳父的感念，他以台英社名義重新出版岳父的著作，讓優質文學得以傳世。

已屆從心所欲不踰矩之年的呂良輝，樂觀看待人生。他認為，人生就是要笑、要快樂，但不應該影響他人。尤其應該建立正確的價值觀，思考觀念正確，人才不致於偏廢。他也相當認同自

然醫學的主張，認為利用天然食物來排毒的養生法，具有改善和預防的效果，能夠改善身體，進而找回健康。只要吃對食物，除了外表，連身體也會愈來愈好。

翰優企業 打造水龍頭關鍵零組件

張家博從零開始 以品質奠定競爭力

誠信、負責、積極、創新，翰優企業以上百項專利、品質認證，給予客戶迅速、確實的服務，更以穩定的品質說服客戶，立足台灣、胸懷大陸、放眼世界。文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／翰優企業



張家博（中）與張明美（左2）兄妹同心創業，如今第二代也加入經營行列，打造企業願景。

從

零開始！翰優企業在張家博、施兆禧（妹婿）、張明美（妹妹）手足中萌芽茁壯，成就今日枝繁葉茂的榮景，而身為翰優企業總經理的創辦人張家博更是翰優從無到有的真正推手。

父親開啟創業契機

問起張家博創業根源，他卻談起久遠之前父親的夢想。他提到，小時候，家中原是在彰化鹿港開雜貨店，一九七七年他高中畢業的時候，原本預計報考大學，但父親卻突然問他：「要不要做生意？」他才知道父親一直懷抱著「開機械五金行」的夢想，卻默默等到他畢業前一年才轉行，並在他畢業時間他不要一起做生意，因為是家中長子，張家博毅然應下，和父親一起經營志祥五金行。「鹿港頂番婆是台灣水龍頭重要產

地，號稱水龍頭故鄉，但當地廠商常需到彰化採買機械五金零件。而當時的路都是石頭路，交通極為不便，父親覺得這中間有市場操作的空間，才會毅然拉我入行。」張家博如是說。

而事實也證明，張爸爸決定轉行的精準眼光，張家博坦言，雖然當初父親和他對機械五金零件都非常陌生，那段摸索的時期也非常辛苦，但一切都是值得的。因為從事這一行，讓他擁有機械、機加工、尺寸的觀念，才能在一九八七年義大利陶瓷閥引進台灣的時機點，搭上研發的順風列車，「傳統水龍頭的開啟與關閉都是靠橡膠墊圈控制，但當時義大利卻開發出精密陶瓷閥取代橡膠墊圈，橡膠墊圈會磨損、漏水，但精密陶瓷閥硬度高，不僅耐磨耗、壽命長、操作也更順暢。」



從研發出發，翰優擁有上百項專利及品質認證。

搶得先機 堅持品質

看中精密陶瓷閥未來的市場廣大，

張家博沒有選擇貿易引進精密陶瓷閥，反而挾著過往從事機械五金培養的機械、機加工、尺寸專業，於一九八九年投入研發生產，摸索設計、找廠商開模具、手工組裝、實際測試……，花費一年多的時間研發出精密陶瓷閥，於一九八九年偕同妹妹張明美及其夫婿施兆禧創立翰優企業，供給地方產業水龍頭關鍵零組件——精密陶瓷閥。由於搶得市場先機，又為產品申請專利，儘管目前有兩三家廠商生產研發類似產品，但翰優在業界已站穩領頭羊的地位，更於一九九八年開發外銷市場，奠定更堅實的營運基石，架構未來藍圖。



翰優創新獨家研發的飲用水 (RO) 與自來水二合一的精密陶瓷閥芯，一個水龍頭同時供應飲用水及冷熱水功能。



翰優研發各式精密陶瓷閥芯供應水龍頭設計。

不過，張家博也承認，從內銷拓展外銷有許多難關必須克服，因為當時台灣對水龍頭陶瓷閥

出貨檢查，皆須有嚴格的管制流程。翰優透過關鍵績效指標 (Key Performance Indicator, 簡稱 KPI) 執行品質控管，每個月定期檢討、改善缺失，未達指標就需調查真因，提出改善計劃，務求穩定品質、準時交貨；此外，翰優每季更有 O/O 考核，透過導讀、考試加強員工記憶，落實流程管控。

創造價值 強化競爭力

「企業經營不是生存就是淘汰，企業要生存就必須為自己創造價值，沒價值自然就會被淘汰。而過去的價值不等於未來的價值，因此每天都要戰戰兢兢地努力，為公司持續不斷地創造新的價值。」張家博感謝父親當初的遠見，給予他今日的成功之餘，卻也明白研發是翰優的生存之本，不僅滿足客戶需求，甚至超越客戶需求，而他也一直致力於創新研發及技術傳承，於十五年前創立研發團隊，自己親自進行技術傳承。

陶瓷閥是水龍頭最關鍵的精密零組件，先以精密陶瓷閥設計出水流的管道，水龍頭的外型始能搭配應運而生。因此，張家博堅持，精密陶瓷閥的品質絕不容任何瑕疵，從開發到量產，進料檢驗、製程管制、品質功能測試到包裝

未來，翰優將以走向工業 4.0 為目標，升級自動化生產，力求人力上的精簡以及品質上的精益求精，讓更多國內外廠商看到翰優的品質，創造企業永續的競爭力。

海韻音樂學苑以「韻」構成美妙樂章

林瑤婷 建立孩子自信品「樂」生活

位於板橋體育館附近的海韻音樂學苑，由旅法的林瑤婷主持經營，她希望學苑的每位成員，都像是發芽的種子，在這個充滿音樂的環境當中，可以完成他們對自我在音樂上的夢想。文／羅怡如 攝影／楊樹山

音

樂藝術有明顯的影響力與感染力，不僅是時代寫實的記錄，還能抒發人們的喜怒哀樂。三年前從法國學成歸國

的林瑤婷，基於推廣音樂生活的理念，成立海韻音樂學苑，扎根音樂教育。

不設限的室內設計

自小就讀音樂班的林瑤婷，

從台北藝術大學畢業後即負笈前往法國留學，主修伸縮喇叭，求學期間發現音樂在當地人民生活中占重要地位，她指出，在法國常可遇見長號吹得很好的網球教練或工程師，社區舉辦音樂會總能吸引大批人潮聆聽欣賞，足見當地人將音樂生活化落實得相當透徹。而這種種現象也在她心裡產生極大衝擊。



海韻音樂學苑由林瑤婷的姐

夫所設計，整體空間潔淨明亮，尤其室內設計更為特別，與傳統音樂教室房間式的琴房相較，二樓採開放式的舞台規劃，牆面並以綠色草坪式吸音板裝潢，搭配大片落地窗視野極佳。林瑤婷指出，學音樂的人不應活在狹隘的象牙塔中，應該學者將眼光看遠，小舞台讓孩子練膽量，寬闊

視野的設計，也會讓學習音樂變得更不設限。在這裡，只要學習者願意，隨時都可以在這個空間裡表演練習。

回台之後，她與任職於音樂教室的高中同學聯繫，發現國內民間音樂教育的推廣，普遍有非科班主導音樂市場的情形。正在思考未來的她，獲得父母的支持，決定投身音樂推廣教育，藉由紮實的深耕基礎教育及觀念引導，以前瞻性觀念，讓音樂真正落實在學習者生活中。

在音樂教授的項目裡，除了爵士鼓，在海韻可以學習任何樂器，師資方面大多由留學國外的專業老師教授。林瑤婷指出，音樂學習像潮汐有高低，表現傑出時，學習者會表現出高度學習興



趣；而在磨練技巧出現關卡，就出現低潮，除了學習者練習，教師的溝通是否能正確傳達到學習者理解範圍也很重要。每位老師都會針對學習者訂定課程規劃，讓學習者從中得到成就感。她也呼籲，家長不要將音樂當才藝看待，它應該是生活化的體現，就像其他項目一般，不妨從活化大腦、幫助神經發展、強化反應的角度看待孩子的音樂學習，會讓音樂之路更長久。

使命推廣長號音樂營

林瑤婷經營事業的用心，從品牌「Logo」的設計即可瞧出端倪。她表示，海韻 (Le Rythme De La Mer) 是建構音樂的地方，所以需要如「海」似的韻一起完成。M 是音樂 music，亦是法文的 Mer，它連貫了海、韻，是故用「M」作為整個「Logo」的造型，並運用藍色與綠色表現出當海水翻騰所散發的色澤，前端的四個「圓」加上中間的聯結，表現出音樂間的高潮與低潮，也代表了音樂的波動及海浪的形態，而最後面的「八分音符」則是希望學苑每個學員都像發芽的種子，在這樣充滿音樂的環境當中，可以完成他們對自

我在音樂上的夢想。

基於音樂人的使命感，林瑤婷在成立海韻音樂學苑的第二年，即於暑假推出長號音樂營，邀約海外知名的長號大師進行指導，期使有心在長號領域更精進的學員，不需出國就能接受長號教授的指導。林瑤婷指出，因為課業或家庭經濟因素，不是每位長號學習者都能出國進修，長號音樂營邀請包括海內外的長號首席，透過面對面的指導，讓他們提早體會海外學習，也讓技藝更上層樓。

進入第二屆的「仲夏狂響長號音樂營」於八月十二日至十六日在實踐大學音樂系舉行，此次邀請法國廣播愛樂管弦樂團長號特級首席 AMANUZZI、史特拉斯堡愛樂管弦樂團長號首席 MOUTIER



及台北市立

交響樂團長號首席李賢哲擔任指導教授，每位學員除可欣賞三場教授獨奏會，還可獲得一堂個別課傳授及一場學員發表會，實屬難得的經驗。

落實音樂社區化

學習音樂永遠都不嫌晚，林瑤婷表示，在我們音樂學苑的學員從三歲到退休族群都有，像有一位學習薩克斯風的退休先生，雖然從未學過但因為酷愛，甚至一天到學苑練習三次，雖是消遣也達到寓教於樂的效果。學習音樂別無他法，就是反覆練習，當家有學習音樂者，家人就是多傾聽讚美，培養他們的自信心，讓音樂學習得以持續。

未來，除了長號音樂營的深耕教育，改採每兩年舉辦；林瑤婷希望海韻音樂學苑能走入社區，結合社區活動，包括舉辦音樂會、座談會，透過民眾面對面的直接參與，讓音樂欣賞深植民心。



阿Q小吃店「做工人」入飽足料理

林家琪樂於工作 打造飽食天堂

林家琪以樂天惜福的心開設阿Q小吃店，提供在地及過往客人一個吃飽飯的所在。她從不以工作為苦，因為料理是她的興趣，能夠每天做菜給人享用，讓她的每一天活力滿滿。文、攝影／洪詩茵

個就讀台中家商商業經營科的女生，放棄在貿易公司裡吹冷氣的工作，選擇投入辛苦的小吃業，緣起竟只是因為「興趣」。

提供多樣化的飽足選擇

阿Q小吃店老闆林家琪表示：「小時候我就喜歡做料理，總是做東做西，讀的是商經科，卻將商科課本放學校，到圖書館借一堆食譜回家研究。」結婚一、二年後，林家琪就想自己創業，從事吃的行業，第一次創業她選擇開中式早餐店，販賣的品項鎖定自己愛吃的麵線羹（大腸麵線），三年後，因為店面轉移至現址（台中霧峰區四德路上），配合此地交流道、工地、小型加工區匯聚的特性，林家琪轉變經營模式，

提供多樣化「吃粗飽型」的麵飯料理，給周邊的司機、做工人一個吃飽飯、補充元氣的所在。

阿Q小吃店提供的料理包括飯、麵、湯、羹、小菜、滷味，光飯類的品項就有手切滷肉飯、肉燥飯、腳庫（焢肉）飯、滷排骨飯、蒜泥白肉飯、紅油皮蛋飯等六種，除了單點還可選擇附三樣配菜的套餐，麵類也有十種品項；而林家琪的拿手招牌「羹」，更有羊肉、赤肉、魷魚、餛飩四種羹湯，可搭配飯、麵、米粉、冬粉，選擇非常多樣化。

簡單小吃的不簡單堅持

阿Q雖然只是簡單的小吃店，但林家琪在材料的選用上卻非常用心，葉菜類蔬菜大多使用自己父親栽種的無毒蔬菜，肉類固定和十多年來信任的溫體豬肉商訂購，餛飩自己包、羊肉每天現炒、赤肉手工製作，辣椒醬等調味sauce亦堅持自行製作，就連搭配羹類的魷魚也堅持自行發泡，她表示，市場上發泡好的魷魚通常會泡得太發，導致魷魚味不足，所以小吃店裡用到的材料、湯頭、醬汁等，大多數都是她親手製作，以掌控品質。尤其羹湯，更是林家琪的獨門拿手菜，以二十多



林家琪為人樂天，唯一的小孩現在就讀餐飲學校，每逢空閒都會到店內幫忙，她期許兒子在學校能夠像塊海綿，快速吸收好的、擠掉不好的。



手切滷肉飯／鹹鹹甜甜的滷汁，搭配手切小塊肥嫩滷肉，非常下飯。



腳庫（焗肉）飯套餐／一份六十五元的套餐，焗肉滷製得極為入味，配菜給得大方，CP值極高。



滷味拼盤／每天早上現滷，拼盤內容包括豬耳朵、海帶、百頁、油豆腐等，更有做工費時、較少見的千張皮（豆皮），口感比豆干更為Q彈。



抄手乾麵／每天現包的餛飩，內餡鮮香汁美，帶點微辣的醬汁，佐以麵條極為夠味。



燙青菜／使用自家栽種的無毒青菜，大方地淋上鹹甜滷汁，健康又美味。

也不放過鑽研吃食，總是偕同先生到處品嘗美食，作為創新及改善的參考值，紅油皮蛋飯、紅油皮蛋麵就是林家琪新近研創的新菜色，頗受客人喜愛，而既有菜色，林家琪也不放棄好還要更好，一直追求口味上的更精進，她說：「看到好的就要像海綿一樣好好吸收，看到不好的就要避免自己店裡犯一樣的錯。」

雖然阿Q提供的只是平民小吃，但林家琪卻希望每位進來



種海味、中藥材打碎熬煮而成的湯底，可說是精華中的精華，滋味豐美。

阿Q小吃店週一到週六都是從早上十點半一直營業到晚上八點，週日休息。但就連休假日，林家琪

用餐的客人都能感受到尊重，給予客人舒服親切的用餐體驗。阿Q小吃的客人近六成都是熟客，有些



客人還在門口停車，林家琪一看到就動手準備起客人的料理，她笑著說：「因為有些客人點的菜色從來不變，這也是經營小吃店的趣味及魅力所在。」樂於工作的林家琪，住處就位於小吃店旁，她不嫌棄居住品質，反而樂天地說，別人要每天通勤到公司才是上班，但她每天一睜開眼睛、打開爐火就開始賺錢了，這是多麼值得開心的事！知足、惜福、樂天，林家琪完美演繹出一個令人動容的人生典範。

身在被愛包圍的環境與溫暖的掌聲中 永達愛傳承演唱會 新莊場

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二〇一六台北愛傳承演唱會，七月二日假新莊體育館舉行，下午二點開演的活動，一早十點就看到許多熱情民眾，不畏七月炎熱太陽在現場排隊，當天現場湧入五千一百多位觀眾，其中包含一千多位專車接送的獨居安養院的長輩、輪椅族群、智能障礙孩童包括遲緩兒及唐寶寶等，共四十一個弱勢機構，另有近四百多位志工一同參與此次的關懷演唱會。

演唱會首先由喜樂家族帶來的舞蹈表演拉開序幕。開場主持人宋逸民和向娃介紹愛傳承活動意義，讓資深藝人找回舞台之機會，延續其優質演藝生命，藉演唱會喚起對弱勢的關懷，共創和諧溫馨的社會。

由胡

瓜、方芳芳、凌峰、孫情、澎澎、陳亞蘭、劉福助、向娃等藝人帶來妙語如珠的開場表演，每位當年都是秀場的票房保證，搭配現場樂隊演奏和八人專業舞



▲永達長官佳儀協理(後排右四起)、育民協理、玉梅協理(前排右二)、依萱協理(前排右四起)、美雲協理與演出藝人合影。

群，觀眾們看得大呼過癮，好似時光倒回到當年，劉福助演唱時，邀請貴賓們一同起身搖擺帶動另一波高潮。阿忠布袋戲幽默風趣的掌中戲，與李炳輝流浪到淡水唱出人生的故事，讓人鼻酸又好笑。瘦皮猴歌王林松義、歌仔戲當家花旦司馬玉嬌、鑽石大盜林沖出場帶來的耳熟能詳輕快歌曲；裘海正和洪氏三兄妹表演的愛的祝福，溫情滿滿。

終場主持人李明依、陳凱倫介紹出場的是，玉女偶像掌門人方文琳溫柔優雅的演唱著千言萬語和我在乎你，接著是紅遍華人地區的動力火車，演唱著前輩萬沙浪的愛你一萬年、美酒加咖啡、那魯灣情歌、風從哪裡來等膾炙人口的好歌，搖滾中韻含著震撼力，動力火車尤秋興表示，小時候是聽著前輩厚實



▲動力火車(右一、二)演唱著前輩萬沙浪(左二)膾炙人口的好歌，同時鼓勵永遠的卑南王子快好起來，明年我們一起來聽你唱歌。



▲胡瓜、方芳芳、凌峰、孫情等藝人在台上妙語如珠。

飽滿的歌聲長大。壓軸出場的萬沙浪坐著輪椅出席時泣不成聲，雖然他說不出話來，但現場所有的朋友們都可以感受到在他身上，雨雪風霜的經過，心中還有夢，永遠的卑南王子加油，快好起

北市副市長侯友宜表示，謝謝在場所有好朋友們的支持，今年是「愛傳承關懷演唱會」連續第九年舉辦，看到當年許多人心中的偶像和英雄，帶來亮麗的表演給弱勢族群及長輩們欣賞，同時也感受到社會愛心無所不在，身在被愛包圍的環境與溫暖的掌聲中，我們要繼續讓「愛，永遠傳承下去」。

本次活動永達共計動員三十名志工，從排隊引導至協助進退場，提供弱勢團體及永達貴賓們享有最尊榮服務，同時也歡迎最有愛心的永達人或社會大眾



▲向娃及永達貴賓們一起身搖擺帶動另一波高潮。

來，明年我們一起來聽你唱那魯灣情歌。



▲永達全體志工大合照。

共同加入探訪志工的行列，讓長輩們及弱勢族群在服務與陪伴的過程中，感受到溫暖又真實的愛與關懷。

▼主辦單位為感謝贊助商共同與藝人合影留念。



懷舊傳唱愛無限

2016愛傳承關懷演唱會 台北場首發親子劇場

一〇五年度第三場愛傳承關懷演唱會六月二十六日當天在台北市政府親子劇場演出，也是第一次在台北市演出，該場次共計出動近四十名永達志工，以高規格的禮遇接待弘道老人之家、伊甸基金會、蝸居長者等

近三百名弱勢朋友，讓他們能以最舒適與愉悅的心情享受美妙音樂，渡過這盛夏的午後時光。

節目在第一先鋒樂團的心智障礙朋友以一曲「你是我的花朵」熱鬧開場，緊接著張瓊姿、鄭仲茵、劉福助展開一曲曲的懷舊老歌，永顯青春

面貌的草地狀元黃西田更在舞台上以便當叫賣聲搭配經典歌曲，喚起長者們的溫馨回憶，阿忠布袋戲將李炳輝艱辛的成長歷程，以笑中帶淚的幽默方式來鼓舞所有陷入低潮的朋友們。

下半場的主軸則為金曲台語歌王翁立友首度以師兄之姿，帶領著師妹謝金晶聯袂獻唱，讓現場朋友聽得如癡如醉，沉浸在優美歌聲中。當翁立友看見主辦單位安排專車接送弱勢朋友前來聆聽演唱會，對於主辦單位的用心深受感動，更賣力地演唱多首組曲，同時也與全場觀眾熱情吶喊互動。第一次參加愛傳承的謝金晶也備覺溫暖，認為愛傳承不只一圓弱勢朋友聽演唱會的夢，更讓資深藝人與新中生代藝人一起傳愛做公益，希望日後能常常參與。演唱會壓軸為逆齡美女陳美鳳載歌載舞的演出，他也

以自身經驗鼓勵大家遇到問題就要勇敢面對，並表示當我們還有助人的能力就是我們的福氣，只要他時間允許，絕不會缺席愛傳承。

相對於藝人們對公益奉獻，永達北三職場的志工們也同樣付出滿滿熱情，自一個月前即踴躍報名台北場愛傳承志工，活動當天親切招呼弱勢朋友及引導入席，讓演出者、弱勢朋友及參與的民眾皆能享有一場充滿愛的音樂饗宴。



▲永達志工為公益演唱會付出滿滿熱情。

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」

選購醃漬蔬菜四撇步

醃蘿蔔、醬瓜、酸菜等醃漬蔬菜向來廣受人喜愛，但在製造過程中，為了保存食品並維持品質，有些業者會加入漂白劑或防腐劑等食品添加物，您知道該如何選購醃漬蔬菜才安心嗎？食藥署提醒，選購前要先認識辨別「醃漬蔬菜四撇步」喔！

一、醃漬蔬菜是以蔬菜當主原料，使用食鹽、有機酸等，利用醃漬方式儲存，可能經加工調味、熟成或發酵之產品，如：酸菜、福菜、筍乾、蘿蔔乾等。

二、業者產製食品使用食品添加物，須遵守「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，「亞硫酸鹽類」及「苯甲酸及其鹽類」是准用食品添加物，業者如選用合法食品添加物品項，並依使用範圍及限量標準使用，尚不致對消費者健康造成危害。

三、消費者在購買醃漬蔬菜產品時，建議選擇顏色較不鮮豔、

偏深綠（褐）色者購買，購買時

應選擇包裝完整商品，並多留意產品上是否有明確的標示；認清產品中文標示掌握完整的產品訊息，並選購優良業者製造的產品。

四、調理醃漬蔬菜之前，可以用流動的水沖洗，烹煮時不要蓋鍋蓋，可去除部分的食鹽、二氧化硫及苯甲酸，減少食鹽及食品添加物的攝取量。

食藥署提醒，醃漬類食品的鹽分很高，對於有高血壓、糖尿病、慢性腎臟疾病的民眾而言，應避免食用醃漬蔬菜類產品，充足飲水，搭配食用當季新鮮蔬果，才能食在健康又安心！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五六二期）

「睡睡平安」助好眠

現代人的生活壓力大，白天幾乎被工作佔滿，晚上好不容易可以休息卻睡不著。根據統計，二十至三十歲的年輕族群約有一

○%有失眠困擾，六十五歲以上年長者的失眠比例高達二五%，需要培養良好的睡眠習慣，若有需要再輔以藥物治療，才能徹底向失眠說再見。

良好的睡眠習慣包括：避免在床上做其他與睡眠無關的事（如看電視、看書、玩手機）、避免在晚上從事任何刺激或須專注的活動、避免晚上飲用含咖啡因的飲料（如咖啡、茶、提神飲料等）、避免在睡前吃太飽或喝太飽、避免在週末補眠、養成固定時間上床和起床、建立良好的睡眠環境，睡眠環境應該是安靜且安全的，避免空氣不流通及強烈的光線、床及枕頭的大小、軟硬、高低要合適、睡衣材質要舒適，並保持適當的溫度及濕度。

最重要的是，睡前千萬別擔心會「睡不著」，躺下來後也不要再想著白天尚未解決的問題。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五六一期）

從排氣看健康

中醫教你擺脫一肚子氣

常因脹氣感到不適，更因伴隨而來的打嗝及放屁現象感到尷尬不已，究竟脹氣、打嗝、放屁是不是病？因為排氣看醫生會不會小題大作？文／洪詩茵 部分照片及資料提供／李嘉菱中醫師

總是感覺腹部脹脹的？常常在公共場合不自覺地打嗝、放屁？這些

與人體胃腸道內氣體的產生與排出相關的現象，究竟在告訴我們甚麼徵兆？如何避免這種尷尬現象？長安醫院李嘉菱

中醫師表示，胃腸脹氣在臨床十分常見，可分為打嗝、噯氣、腹脹和矢氣（排氣、放屁），正常狀況下，人體胃腸道

內氣體的體積應小於二百毫升，當氣體量增多時，就會形成胃腸道脹氣，而伴隨出現的腹痛、易飽、噁心、排氣多等症狀，通常是良性的。

但也必須小心有其他病因的可能性，如胃腸道感染、腸梗阻、消化不良、腸蠕動不佳、大腸激躁症、精神情志疾病等。尤其腸胃脹氣常因沒有找到確切的原因，導致療效不佳，須仔細地找出症狀本源，才能對症根治。

滿肚子氣是這樣來的

胃腸道氣體濃度和氣體量取決於三種機轉：吞嚥空氣、消化道產生、從血液擴散。李醫師表示，說話、大笑、用餐、飲水時，都會不自覺吞入一些空氣，這些空氣大部份會經由不自覺的噯氣中排出，只有少部分會進入胃腸道中，吞嚥的空氣以氮氣和氧氣為多數；而消化道

產生是指食物在腸道內被細菌發酵分解而產生氣體，以二氧化碳、氫氣、甲烷為主；從血液擴散則是指氣體從血管內彌散至腸腔。

胃腸道氣體的排出，經口排出為噯氣或打嗝，經肛門排出為矢氣（放屁），大部分會被腸壁吸收。李醫師指出，每日平均正常的排氣量為六〇〇至七〇〇毫升，而排氣次數每日平均十四至二十五次皆屬正常，但若是平時不常放屁，突然間放屁頻率拉高，就必須特別留意；此外，若放屁味道極臭，是因吃進肉類等食物影響就沒關係，若不是也得特別注意；打嗝症狀亦是同樣原理，若短暫因喝進汽水等飲食問題而打嗝還好，但持續時間過久就須留意，尤其若超過四十八小時持續打嗝不停，就代表身體出狀況了，最好盡快尋求醫師協助。





怎樣排氣才正常

所謂打嗝、噯氣，李醫師解釋，食道或胃逆行排出氣體至口腔，即稱為「打嗝或噯氣」，

打嗝及噯氣的差異在於，打嗝可伴隨橫膈肌痙攣。增加吞嚥空氣量、喝碳酸飲料、嚼口香糖、抽煙、焦慮都會引起打嗝與噯氣，胃食道逆流患者也會藉由增加空氣吞嚥減少胃的灼熱感，治療應著重於減少吞嚥空氣量，例如：減緩進食喝水的速度、避免誘發因子、戒菸及治療胃食道逆流。

至於矢氣，也就是放屁，每日高達二十五次的矢氣是正常的，由於矢氣體積難以計算，計算每日排氣次數是最可靠的。對於消化不良的患者，矢氣增加是一種常見的早期症狀，經過徹底的病史和身體檢查後，如果沒有器質性病變，可以調整飲食習慣改善消化不良的問題。

至於腹脹，來自病患自覺腹部有多餘的氣體，然而，研究未能確認病人腹脹和無症狀時，腹部氣體的體積或組成差異。大多數脹氣的發生取決於以下原因：

一、腸道產氣量增加

- 對碳水化合物消化不良（如：乳糖不耐症）。
- 攝取不好吸收的食物（如：高果糖、山梨醇、澱粉）。
- 纖維素較多的粗糙食物，會增加腸腔容量並影響正常蠕動而產生腹脹。
- 長期使用抗生素，抑制腸道正常菌群致食物發酵產生氣體。
- 乳糜性腹瀉（攝取小麥穀蛋白或其他穀物的類似蛋白質所引發的自體免疫疾病）。

二、吞入的空氣量增加

- 腸道細菌過度生長。
- 大量飲水、飲食速度過快、喝碳酸飲料、嚼口香糖、抽煙。
- 精神因素，易焦慮、講話太快。
- 胃腸道疾病（如：胃酸過多）。
- 藥物影響。
- 假牙不合，吞嚥動作頻繁致吞入較多空

三、腸道蠕動不佳

- 胃輕癱、腸梗阻或腸壁張力減弱。
- 糖尿病、硬皮症、類澱粉沉着症、脂肪不耐症。

四、內臟對正常產氣量的敏感度增加

- 功能性腸障礙，如大腸激躁症和功能性消化不良。

李醫師並提醒，胃腸之所以充氣，主要是因為消化道內的食物沒有完全消化好，或向消化道下端的傳送力減弱或受到阻滯。上腹脹氣多屬胃脹氣，多靠打嗝與噯氣來排氣緩解；下腹脹氣則偏腸道或骨盆腔器官的問題，多透過矢氣排氣；但若脹氣在全腹，不分飢飽皆發

李嘉菱醫師 PROFILE

中國醫藥大學中醫系雙主修畢業，擁有中西醫雙執照，曾發表過「胃食道逆流」、「慢性阻塞性肺病」等新聞稿，以及相關專長之論文。尤擅長於「中醫腹診」，治療腸胃疑難雜症，都有相當好的療效，常透過衛教給予患者適當的養生方式。

現任：

長安醫院中醫科主治醫師

經歷：

中西整合癌症醫學會發起人

中國醫藥大學附設醫院中醫內科主治醫師

中國醫藥大學附設醫院台北分院中醫內婦兒科主治醫師

中國醫藥大學附設醫院腫瘤委員會委員

中國醫藥大學附設醫院肺癆團隊

勝美醫院中醫內科主任

學歷：

中國醫藥大學中國醫學研究所博士班

中國醫藥大學醫學士

NAHA 國際初階芳療師認證

IFA 國際芳療師進修



作，則是自律神經失調，導致腸胃蠕動失控。除此之外，喝水過多也會造成脹氣，胃腸好比具有彈性的氣球，原本沒有積水時不會有空氣也不會下垂，一旦過度積水，氣球跟著膨脹，空氣也會跟著變多，而出現噯氣及打嗝。每個人一天正常的飲水量應是「體重×三〇（四〇毫升）」，而飲料、湯水之類也應計入每天的飲水量中，過量喝水對身體並沒有好處。

生活調養 平心靜「氣」

總結來說，脹氣、打嗝、矢氣等症狀與胃腸問題關聯性大，李醫師指出，若是攝取過多食物導致消化不良，可以加入消食之品；對特定食物無法消化，則應搭配針對食物種類的消食之品；若脾胃虛損、無法運化食物導致的消化不良，此時除了補益脾胃、酌加消食外，比例也須謹慎，以免消食過度而傷了脾胃；某些幫助消化的中藥、酸味食物、酵素等反而會增加胃酸，胃食道逆流或是消化性潰瘍患者不適用。除此之外，輕微正常的排氣現象，可藉由日常飲食、生活習慣及穴位按摩來調養，以緩

解相關症狀帶來的困擾。

一·生活習慣：

- 用餐時細嚼慢嚥，避免邊吃邊說話，均衡飲食、定時定量，勿一次性大量食用易產氣食物。



- 適度減緩生活壓力，找出舒壓方式。

- 適當運動，改變不良的姿勢和坐姿。

- 減少空氣吞入，停止吸煙、碳酸飲料、口香糖。

二·日常飲食：

- 飲食上盡量多吃平性食物（食物性味分類請見附表），少吃寒、涼、溫、熱性食物。

- 少吃產氣食物，容易引起胃腸道脹氣的產氣食物如下：

1. 高澱粉食物：地瓜、芋頭、馬鈴薯、土豆、紅白薯、南瓜、栗子。
2. 含氣食物：氣泡飲料、酒、打起泡



- 沫之奶油、打起泡沫之加糖蛋白。

3. 較難消化的食物：糯米、玉米。

4. 膨脹或發酵的食物：饅頭、麵包。

5. 某些蔬果：花椰菜、韭菜、白蘿蔔、高麗菜、洋蔥、蘋果、西瓜。

6. 豆類及豆製品：豆漿、豆腐、豆乾、豆皮、豆花。

7. 奶類及奶製品：乳糖不耐症患者因無法完全消化乳糖，在大腸內發酵產生大量氫氣。

8. 油炸品、精緻食品：因較難消化，停留在腸道的時間較長，發酵導致產生較多氫氣。

坊間有人指出，蔬菜水果吃多反而脹氣嚴重，李醫師解釋，蔬菜水果中含有多量無法被消化的纖維素，這些纖維素被送入大腸後，會被腸內細菌發酵而產生大量氫氣，這就是為什麼剛改變飲食習慣，改吃較多蔬菜水果的人，常會變得較容易脹氣及放屁的原因，此時可改善烹調方法，宜切細、切碎、煮爛。

不過，人體腸道其實有適應性，大多數人維持多吃蔬菜水果的習慣一段時間之後，肚子脹氣及常放屁的情形自然就會改善了！

脹氣的芳香療法

中醫辨證與改善脹氣精油的對照

痰濕：芸香科，如甜橙、紅桔、葡萄柚。

寒濕：廣藿香、白豆蔻、厚朴、薑。

食積：胡蘿蔔籽，類似中藥的麥芽、穀芽，可以幫助消化

膽鬱：檸檬馬鞭草、檸檬香茅、山雞椒。

肝鬱：佛手柑、檸檬。

在寒症患者身上，適時選用暖腹的精油，再搭配中醫的歸經理論，也可達到改善脹氣的效果。

依照化學結構分類的其他改善脹氣精油

繖形科精油：洋茴香、甜茴香、藏茴香、芫荽、胡蘿蔔籽、

蒔蘿、歐白芷，可以補身激勵，幫助消化，緩解脹氣。

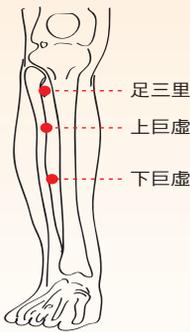
醚類：熱帶羅勒、丁香羅勒、龍艾、肉豆蔻、甜茴香、洋茴香、歐芹，可以鎮定放鬆腸胃平滑肌，幫助消化，緩解脹氣。

精油的調配劑量

老人、嬰幼兒、孕婦的適宜濃度為 0.5 ~ 1.5%，大面積（全身）塗抹濃度應在 2.5%，局部塗抹的濃度可為 5%，臉部保養的濃度為 0.5% ~ 2.5%。如果基劑是乳液、乳霜、沐浴乳，因含介面活性劑，濃度應降低，成人使用濃度勿超過 1%，老人、嬰幼兒使用濃度 0.5% 即可。

（文／李嘉菱中醫師）

足三里、上巨虛、下巨虛：小腿前外側脛骨前緣外一橫指（中指）處，外膝眼下三寸（4 橫指）「足三里」、六寸「上巨虛」、九寸「下巨虛」，也可沿著小腿前外側脛骨由上往下順著經絡推送。



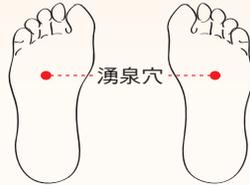
天樞：肚臍與兩乳垂直交線，肚臍旁二寸處。



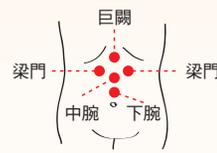
內關：前臂掌側，腕橫紋上二寸（三橫指）。



湧泉：足底部，卷足時足前部凹陷處。約當足底第二~三趾趾縫紋頭端與足跟後端連線的前三分之一折點。



五柱穴：「中腕」位於上腹部正中線臍中上四寸，「下腕」位於中腕下二寸，「巨關」位於中腕上二寸，「梁門」位於中腕旁（左右）二寸。



三．穴位按摩：調理胃腸、改善產氣、排氣症狀，除了飲食之外，也可以靠穴位按摩調養，李醫師建議平時可多按以下穴道，保養胃腸。

附表：食物性味分類表

	寒性	涼性	平性	溫性	熱性
穀豆類		粟米、苡米、大麥、蕎麥、綠豆	粳米、玉米、小麥、黃豆、黑大豆、赤小豆、蠶豆、扁豆、甘薯	糯米、燕麥、刀豆	
蔬菜類	冬瓜、番茄、大白菜、高苣、空心菜、茭白筍、竹筍、髮菜、蘆筍	黃瓜、絲瓜、茄子、水芹、旱芹、菠菜、油菜、白蘿蔔、蘑菇	北瓜、小白菜、薺菜、高麗菜、茼蒿、苜蓿、洋蔥、芋頭、胡蘿蔔、馬鈴薯、香菇、黑木耳、白木耳	南瓜、韭菜、大蒜、蔥、芫荽	辣椒
果品類	西瓜、柿子、蓮藕、柚子、香蕉、桑椹、甘蔗、荸薺	楊桃、橘子、橙肉、椰漿、菱角、梨子、枇杷、檸檬	金桔、椰肉、松子、蓮子、鳳梨、橄欖、山楂、葡萄、草莓、蘋果、花生、荔枝、芝麻	杏仁、桃子、櫻桃、核桃仁、梅子、楊梅、橙皮、棗子、石榴、栗子、龍眼肉、芒果	
肉禽乳蛋類	鴨肉	豬皮、水牛肉、鴨蛋、田雞肉	豬肉、豬心、豬肝、豬蹄、豬骨、豬血、火腿、牛乳、雞蛋、鵝肉、鵪鶉	黃牛肉、牛骨髓、羊肉、羊乳、雞肉	
水產類	黑魚、河蟹、海蟹、田螺、蚌、文蛤、海帶、紫菜		黃魚、鯊魚、海鱧、刀魚、銀魚、鯉魚、青魚、桂魚、鱒魚、河鱧、泥鰱、鱉、烏賊、鮑魚、牡蠣、海蜇	帶魚、鰱魚、鱸魚、鯽魚、草魚、鱔魚、鱻魚、鱈魚、蝦、淡菜、海參	

（製表人／李嘉菱中醫師）

長夏七十二變 養脾補虛好時機(上)

長夏，季節轉變的七十二天，人體也在尋求過渡與平衡，此時最需要調養我們的脾胃，因為脾養四臟，脾弱則體虛，健脾補虛，是人體健康長壽的根本。圖表提供、文／白雁老師

長夏練氣養生指南

換季好養生 濕熱不上身

春應肝而養生；夏應心而養長；長夏應脾而變化；秋應肺而養收；冬應腎而養藏。(黃帝內經)

根據中醫「四時養生」之道，天地萬物都應順其自然，人的起居飲食也要順應四季陰陽之氣的變化，以維持人體氣血和臟腑功能正常運作，才能健康少生病，益壽又延年。

不過或許

有人聽過，

一年除了四

季，還有「長

夏」，這多

出的時節是

怎麼來的？

又代表什麼

中醫養生概

念呢？



脾主長夏 旺於換季十八日

在中醫學裡，陰陽和五行學說被大量運用於人體臟腑組織、生理活動、病理反應，甚至藥物治療和養生規則上，強調五臟的功能活動若失去平衡，人就會生病。根據中醫的五行理論，五行對應五臟，肝(木)、心(火)、肺(金)、腎(水)，分別主春、夏、秋、冬四時。

黃帝內經裡提到：「脾不主時」，原因是脾在五行理論中屬土，主管中央的

位置，分旺於四時以灌溉於四臟，所以

脾不單獨主旺於一個時季，而是主四季之末各十八日。後來中醫學就在四季之外，又創造了長夏，將春夏秋冬四季交替的最後十八天(共七十二日)歸為長夏。長夏，五行屬土，在臟為脾。中醫認為，土生萬物，脾養四臟，脾是後天之本，也就意味著在一年四季裡，都要重視飲食調養和脾胃保健，特別是每逢季節交替時更要做到健脾開胃，才能使身體強健、延年益壽，這也是長夏養生的一大要點。

溫差濕度大 換季發病多

每當季節轉換之際，空氣中的濕度變化加劇，忽冷忽熱的天氣也使得溫差變化大，受到外界氣候明顯的變化刺激，人很容易生病，所以換季時也是發病較多的時節。

濕度過大的環境，有利於細菌的生長繁殖，例如家具物品容易發霉變形，當





體內有濕六信號

1. 起床易感疲勞、胸悶、頭昏腦脹
2. 大便排不淨，形狀軟、爛、黏
3. 舌苔厚黃，刷牙有噁心感
4. 體重增加易水腫
5. 手腳冰冷，下肢沉重
6. 食慾不振，或易有飽脹感

六腑，所以說「脾養四臟」，是人體獲得營養和能量的重要管道。

「喜燥惡濕」是脾臟的一大特性，中醫認為濕氣是導致人體發病的陰邪，會耗損人體陽氣，尤以脾臟最怕濕熱。一旦濕邪入脾，體內氣血不暢通，身體運化功能就

然對人體健康也會造成損害，所以每逢

季節轉換的時候，患有傷風感冒、腸胃毛病、皮膚過敏、慢性氣管炎等疾病的人數大增，對身體調節能力是一大考驗。

再加上現代人工作生活模式大轉變，動腦多、運動少，長期待在密閉有空調的室內，濕氣容易淤積在體內，久而久之

脾主運化 最怕濕熱

季節交接的十八天，人體也在尋求過渡與平衡，此時正是最需要調養脾胃的時候。中醫認為「脾主運化」，脾和胃是人體的運化系統，也是能量產生之處；胃是腑，脾為臟，兩者互為表裡、一脈相連，食物在胃中經消化分解後，再透過脾臟將水穀精華散布到全身五臟

六腑，所以說「脾養四臟」，是人體獲得營養和能量的重要管道。

之造成臟腑功能減弱或異常，進而百病叢生。特別是在季節轉換的長夏期間更要多運動健身，一來疏通氣血，活絡身體器官運作，加速濕氣排出體外；二來紓解壓力，增強自身免疫力和對抗環境的適應力。

會失常，首先衝擊的就是腸胃機能，可能出現胃口不好、腹滿腹脹、小便不通和大便不成形等情況。長夏處於換季時分，是濕氣較重的時候，很容易讓人形成脾虛體質。

脾虛的人經常感到食欲不振、排便不

順、倦怠乏力、面色蠟黃、手腳冰冷，並且濕氣代謝困難，常有水腫情形；更何況現代人愛吹冷氣、愛吃冷飲冰品，濕上加濕，寒上加寒，導致很多人都是脾虛體質，尤其到了長夏換季時節全身各處都覺得不舒服。



白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。

精緻體驗細細品

悠遊波蘭 玩出不一樣的中歐風情

波蘭給您什麼樣的印象？充滿傷痛的集中營、音樂詩人蕭邦的家鄉、眾多出色的古老教堂或是讓人難忘的波蘭美食。這一回邀請旅居波蘭的 Veronika、Miś、Fifi 三位波妞，透過在地引領，來一趟道地的波蘭之旅。文／羅怡如 旅遊諮詢、圖片提供／「走跳波蘭」-Veronika、Miś、Fif、莊慧瑾、Wikimedia Commons



最

適合旅遊波蘭的時間為六至十月，入春的波蘭一片綠意盎然，城市裡會種各種不同的花，色彩鮮豔

讓人眼睛為之一亮。九月中後波蘭進入秋天，是波蘭人認為最美麗的季節，雖然氣溫開始轉涼，不過樹葉開始轉黃，一片片金色樹葉飄下，波蘭人稱秋天是「金秋」。

不少前往波蘭旅遊的人，都會將集中營列為必去景點。事實上，在 Veronika、Miś、Fifi 三位波妞的眼中，波蘭的城市

景觀、自然美景、美食等，像是歐洲現存唯一的原始森林——比亞沃維耶扎森林 (Puszcza Białowieża-Białowieża Forest)

在一九九二年註冊世界遺產，並在次年成為國際承認的生物圈保護區，藏有僅剩三百頭歐洲野牛的家。此外，塔特拉山國家公園的內陸湖泊被稱為「海洋之眼」，非常適合旅人步行欣賞；而波蘭最大的馬祖里亞湖區，共有兩千多座湖泊和大片森林。

▼ 玩在波蘭

當然，波蘭仍有許多不容錯過的景點：



一、克拉科夫：克拉科夫位於波蘭西南方，在這裡不僅可以一覽過去皇室的風采，更不能錯過市集廣場旁的聖瑪利亞大教堂。由於十三世紀蒙古西征，波蘭成為歐洲一大屏障，在這座教堂的窗

口有位小號手，負責偵查敵人動向，若有敵人逼近便會吹響小號，警告軍隊與國人。但不幸的是，他在吹響號角時被弓箭手一箭射入喉嚨，因此現在在窗口的小號手每小時都會吹響號角，但音符總是止於當初小號手被射殺前的最後一個音符。除此之外，克拉科夫近郊還有鼎

鼎大名的維利奇卡鹽礦，以及充滿歷史傷悲的奧斯維辛納粹集中營。

二、薩利派 (Zalipie)：位於波蘭克拉科夫西北方二一〇公里處的一個農村，也叫做「花城」，是一群女性農村藝術家的聯手創作。從十九世紀開始，當地的婦女就把圖案畫在牆面上、窗沿邊、水井處，後來甚至在家中客廳、廚房和起居室作畫，目前在 Zalipie 有二十多間這樣的房子。

三、札克帕內：除了克拉科夫與華沙之外，到南部的山城—札克帕內，能享受到的是一趟自然之旅，遊客可以登上波蘭的第一高峰—塔特拉山，體驗淳樸的山城風情、探訪山中的海眼湖，或是雙腳踩在波蘭和斯洛伐克邊界上。札克帕內有波蘭的冬季首都之稱，這是個不管冬天夏天都美不勝收的地方，人們會從各地來滑雪，也常常舉辦滑雪與跳雪比賽。

四、華沙：十六世紀末國王齊格蒙特三世將首都遷至華沙後，直到二次世界大戰華沙九〇%被嚴重摧毀，華沙一直是波蘭非常重要的城市。值得一提的是被列為世界文化遺產的華沙舊城，在二戰結束之前，波蘭為了戰後不讓俄國

統治，組成了起義軍隊，希望靠自己的力量把德軍趕出波蘭，而此時俄軍則早已在維士瓦河對岸，等待波蘭的失敗。

由於一開始游擊戰成功，惹怒了希特勒，於是希特勒一聲令下，將華沙夷為平地，現在我們看見的華沙舊城是照著戰前的老照片一磚一瓦蓋成的，比照以前的照片，可是連路燈都長得一模一樣唷！

五、蕭邦故居：位於 Żelazowa Wola，華沙西邊的一個小鎮，前往蕭邦故居的路上，可以順便欣賞波蘭的鄉村美景。這座小鎮的火車站和其他小站一樣，有點老舊，但別有一番風味。目前所見的蕭邦故居博物館是在二〇一〇年修建完成的，門票價格為十四、二十三元。

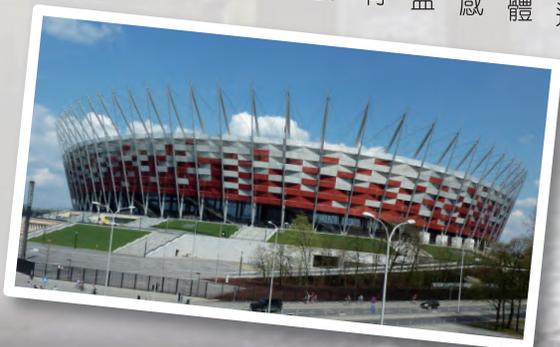


波幣。有別於位於市區的蕭邦博物館，因這裡是蕭邦出生的地方，氛圍比較不一樣，很平靜、令人放鬆，

可以真實的感受波蘭鄉間的氣氛。

六、波蘭國家體育館：位於華沙的國家體育館有著紅色與白色相間的設計，一周七天從早上到晚上都開放，體育館中間廣場冬天會變成溜冰場。體育館的導覽員會帶著大家穿越各個小門，進入不同空間探索體育館。導覽路線更因主題而不同，有足球、歷史、獨家路線等等。喜歡運動的人可以來體育館看看，感受一下歐洲盃的氣氛，還有感受波蘭人對這棟體育館的驕傲。

波蘭的名人不少，最出名的可屬居禮夫人、哥白尼與蕭邦了。在華沙，隨處可見與蕭邦有關的建築或是紀念碑，推薦大家不妨來趟蕭邦音樂之旅，在蕭邦公園散步與聽音樂會，或是參觀有蕭邦足跡的任何地方。



吃在波蘭

波蘭菜有三個淵源：農家菜，城鎮居民飲食和貴族菜譜，傳統的波蘭美食也極具地域特色，並受德國、俄國、匈牙利和猶太美食的影響，可以說是色彩斑斕。在三位波妞眼中，到波蘭旅遊，以下美食不容錯過：

一、獵人燉肉 (Bigos)：傳統波蘭料理，是從前獵人外出打獵的主食，包括各種肉類、酸白菜、肉、香腸、香菇等配料的組合，每家食譜各不相同，口味各異其趣。由於是要讓獵人帶出門吃不會壞掉，所以酸酸的。

二、水果：夏季是波蘭的水果產季，漫長的冬日讓波蘭最美味的水果和蔬菜都集中在這個季節。喜歡水果的人，來到波蘭，千萬別忘了買一些來吃。如果想到要有更「天然」的吃法，也可以在森林的草叢裡找野莓，至於要在哪裡才找得到？就得問問當地的波蘭人了。

三、波蘭酸湯 (Zurek)：最經典的湯品，到處都喝得到。內有香腸、蛋，搭配上蒜味濃濃的湯頭，屬於重口味的湯品，有些餐廳會以麵包盛裝！波蘭酸湯



是由小麥發酵而成的湯品，喝起來有股麥香，傳統的波蘭酸湯會加入波蘭白香腸與水煮蛋。酸湯並不是每個人都能夠接受，但是無論如何一定要試試看！

四、波蘭香腸 (Kiebasa)：香腸是波蘭人的驕傲，連牛津字典都有 kiebaso 這個英文詞彙，意思就是波蘭香腸。波蘭香腸百百種，甜甜的台灣香腸與波蘭香腸味道可真是天壤之別，其中白香腸，主要是豬肉加上香料調製，吃起來非常香。除此之外還有乾香腸 (Kabanosy)，很適合配啤酒吃。大膽一點的人也可以試試波蘭版豬血糕——血腸 (Kaszanka)，通常是豬血加蕎麥製成，最特別的吃法是弄得碎碎的加洋蔥炒，看起來很像黑色的炒飯。

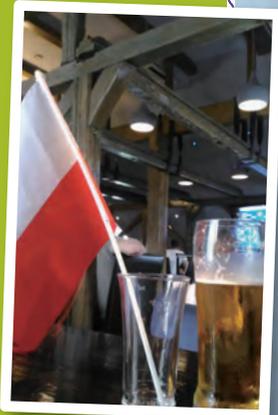
五、波蘭餃子 (Pierogi)：如果聽到服務生推薦你「餃子」可不要大驚小怪。雖然餃子是從中國傳入波蘭的，但波蘭的餃子可是跟印象中的相差甚遠。除了肉餡，也有包馬鈴薯和白起司，果醬、水果、乳酪也是常見的口味。第一次吃的人大多會有點不適應，畢竟水餃就應該是鹹的，怎麼能包果醬呢？



波蘭飲酒文化

在波蘭喝酒，杯子是很講究的，只要是小杯子盛裝，都得一口乾掉，所以波蘭人酒量大多很好，開心時喝酒，不开心也喝酒。飲酒可以算是一種波蘭文化，因此波蘭伏特加也是遠近馳名。由於中古世紀波蘭人是靠養蜂維生，蜂蜜酒也是歷史最悠久的波蘭酒精飲料。

除了伏特加和蜂蜜酒，當然也不能錯過有眾多選擇的波蘭啤酒，如 Kaszëbeczka, Lomza，酷暑時來一杯冰冰涼涼的啤酒，坐在廣場旁的涼傘下，是夏天最享受的時刻。另外，來到盛產蘋果的波蘭，也不能錯過蘋果氣泡酒 (Cytis)，最有名的是 Cytis Lubelski，在波蘭的便利商店都買的到。夏天時，波蘭人喜歡在盛著蘋果酒的高腳玻璃杯裡放一些冰塊，和親友悠閒地談天。(未成年請勿飲酒)





做的小羊、蛋糕、鹽巴、麵包、辣根等食物的小柳籃到教會去，雞蛋是新生活象徵、用糖做的小羊為

復活節相關的民間風俗，當地人從聖周五一直到復活節早上進行禁食，在聖周六時波蘭人會帶著裝有雞蛋、香腸、糖

波蘭在西元九六六年成為天主教的國家，很多古老的傳統都是從捷克和德國傳來的，但是也有不少波蘭自己的風俗習慣，它們深深地影響波蘭的傳統文化。

▼ 看 在 波 蘭

波蘭旅遊的實用單字（把內容抄下來或是印下來，給波蘭人看就可以）

_____ 多少錢？ Ile kosztuje _____？

太貴了！ Za drogo

可以用刷卡付款嗎？ Czy mogę płacić kartą？

氣泡水：woda gazowana

礦泉水（沒有氣泡的）：woda niegazowana / woda mineralna

啤酒：piwo

葡萄酒：wino

臉部保養品：pielęgnacja twarzy

日霜：krem na dzień

晚霜：krem na noc

保濕水：nawilżający tonik

眼霜：krem pod oczami

乳液：mleko do twarzy

洗卸用品

洗面乳：żel do mycia twarzy

卸妝乳：mleczko do demakijażu / mleczko micelarne

油（油水雙層）：płyn do demakijażu oczu dwufazowy

▼ 住 在 波 蘭

耶穌基督復活的象徵。另外，提到復活節，彩蛋當然是不可或缺！最早製作彩蛋的人，可以追溯到兩河流域的蘇美人，後來波斯人將彩蛋帶入歐洲。波蘭最早的彩蛋可以追溯到十世紀左右，在不同區域的波蘭人做出的彩蛋可是有不同特色！

一、波蘭的廁所：波蘭的男廁標誌為「倒三角形」，女廁則為「圓形」。為什麼是倒三角形和圓形呢？波蘭人有很多種說法：1. 倒三角形象徵男性寬闊的肩膀，圓形就代表女性較圓潤的身材；2. 和性徵有關：以卵子和精子的形狀為基礎。提醒，有些公共場所，例如火車站、觀光景點的廁所是要付費的，大概是1~2波幣。

除了一般的飯店、旅館，如果想要體驗波蘭人的日常生活和一般人住的房子，也可以選擇沙發衝浪或是找B&B，除了價格上便宜許多外，說不定還能住在百年的傳統石樓，當地人親手蓋的獨棟小別墅，或是共產風格的公寓建築，格局坪數雖小卻是五臟俱全。如果到波蘭的鄉村還可以找鄉舍

格。
波蘭用餐沒有規定一定要付小費，但是通常會給一〇%。如果服務態度很差的話，也可以不給，服務生並不會追出來討小費。

旅遊達人 Profile

三個來自不同領域的女孩，不約而同踏上了波蘭的土地，在「走跳波蘭」寫下她們的走跳故事，除了最貼近事實的生活故事，也提供第一手波蘭資訊，用最近的距離讓大家看見波蘭！

Weronika

有與生俱來的正義感，還有說不完的話，討厭講話拐彎抹角，機靈中帶點腦殘。曾身為舞者，只因世界冠軍是波蘭人，就帶著一股莫名的衝動，投向波蘭的懷抱。曾在華沙交換學生一年，回台灣完成學業後，再次回到波蘭拾起書蟲的工作，立志跑遍波蘭城市，擁有個人部落格《Weronika的波蘭天堂》。

Miś

吵吵鬧鬧、到處亂跑一隻熊；學習波蘭文後，意外地跑來波蘭。喜歡波蘭社會主義時代的喜劇片，熱愛波蘭鄉村音樂和舞蹈。興趣是閒聊交朋友，學習有趣的波語詞彙、認識波蘭生活文化。現居波蘭，社會學攻讀中，有時也從事波中翻譯。

Fifi

資訊相關系所畢業，但不是很喜歡寫程式；從小玩樂高積木長大，喜歡數學，喜歡亂畫畫，國中素描拿過一百分，最喜歡的顏色是 #FF6262。大二時莫名其妙被同學拉去上波蘭文，莫名其妙把波蘭文學程修完，然後又莫名其妙來到波蘭。



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



魔神祭溪頭飄渺登場 夏祭妖怪歡樂派對

時間：即日起到八月三十一日

隨著夏季的到來，溪頭妖怪村決定帶給大家一個歡樂沁涼的夏天，於暑假期間舉辦魔神祭——夏祭妖怪歡樂派對。妖怪村今年舉辦的「魔神祭——森之傳說」，乃結合溪頭鳳凰山每逢晴雨之初，雲霧飄渺的奇景及當地伐木工人在森林遭遇魔神的傳說。妖怪村緊鄰鳳凰山，傳說中每當雨霧飄渺，「魔神仔」就可能出現，相傳曾有伐木工人工體失蹤，事後卻只記得是跟一隻狗走入森林深處，後人查考《山海經》中，記載形似犬類的生物「猋」，出現時總是快速奔跑，夾帶雨霧而來，推測或許是遇見猋。因此，妖怪村今年舉辦「魔神祭——森之傳說」，結合「雨霧嘉年華」希望大家在溪頭夏日雨霧之中，感受傳說故事的情景。

活動期間，不僅每日都有山妖解籤詩、妖怪歡樂派對、背水一戰、妖怪粉絲見面會、妖怪導覽趣、神鬼奇航、印象妖怪村、妖怪村冒險王；今年農曆七月初一到十五日（八月三日至十七日），更擴大舉辦雨霧嘉年華，邀請師



夜光 3D 藝術展 全球唯一席捲全台

時間：即日起到十月二日

「Dark Art 夜光 3D 藝術展」於嘉義文化創意產業園區展出，是全球唯一使用兩種不同光源變換的藝術畫展，更注入最新技術「夜光效果」，是一種融合透視學、設計學、幾何學及心理學的藝術形式。作品透過燈光折射與轉換，讓原本隱藏在畫作中的祕密浮現出來，產生感知上的錯覺，達到視覺上的震撼，進入不同以往的立體畫世界，體驗不可思議的魔幻之旅，見證視覺藝術的極致巔峰。「Dark Art 夜光 3D 藝術展」成功顛覆觀賞者以往對於美術欣賞既有印象，帶領民眾遨遊在二度與三度空間交互所激盪出的虛實藝術之美中，跳脫 3D 平面構圖思維，用與畫

事日本津輕三味線演奏家「廣原武美」的廣原武豪，以三味線充滿哀愁的音調，讓大家沉浸在魔幻的氛圍中；八月二十七、二十八日，則請來自京都的伊賀上野忍者表演忍術及忍者武器教學；八月二十八日更以身心障礙者組成的玫瑰打擊樂團演奏的樂曲畫下感動句點。

作互動拍照的方式，為作品注入無限的生命力，讓參觀者在無形中親近藝術，將藝術轉化成任何人都能親近接觸的作品！

藝術展打造六大奇幻場域，從魔幻空間、經典鉅作、動物趣視、萬眾派對、世界遺產、到瘋狂奇想，讓參觀者與美國活屍、埃及法老王、中國殭屍等狂想相遇，不論懂不懂得欣賞藝術，都能在其中找到屬於自己獨有的樂趣，創造屬於自己的KUSO舞台。



主題遊樂型飯店當道 七月邀你入住冒險

時間：七月開幕

以年輕人為主、遊樂型飯店七月在台灣曾文開幕。凱撒集團進駐曾文水庫旁山芙蓉飯店，投資三億元修繕打造全新品牌「趣淘漫旅」，飯店以愛玩樂的年輕人為對象，所有設施都是為愛玩樂的人量身打造，並以科技手環取代一般飯店的房卡，房客吃喝玩樂全都靠這支手環。入住飯店，不僅可以免費玩自由落體、攀岩、高空繩索、密室逃脫雷場等，飯店裡還請專門的活動人員陪著四處玩樂。此外，飯店更特別引進泡泡浴電影

院，讓房客享受穿著游泳衣看電影的樂趣；至於餐飲部分，則設有年輕人喜歡的黑輪吧、芒果冰吧等。多項吸睛的措施與設備，挑動年輕人愛玩的天性。



馨香森林×花海路跑 屏東牡丹野薑花季登場

時間：即日起到九月三十日

屏東牡丹鄉在東源森林遊樂區舉辦野薑花季，規劃了生態旅遊、東源部落森林音樂會、全國路跑賽、原民樂舞展演等活動，讓遊客在牡丹不只欣賞風景，更充滿著健康樂活的原鄉氛圍。

二〇一六牡丹野薑花季以「相聚」為主題，邀請遊客來體驗山海牡丹的魅力，一進入森林就可以聞到野薑花的香味瀰漫在空氣中，還可以享受森林芬多精洗禮。八月六日更將舉辦全國路跑賽，要在全國最香的公路一九九縣道，一邊路跑一邊享受野薑花香的薰陶；另外，也準備一系列花季活動，希望藉由社區與原鄉部落的合作，提供遊客來墾丁地區旅遊的不同遊玩選項。除了東源森林遊樂區外，牡丹鄉還有水上草原、旭海溫泉等多個旅遊景點，非常適合來一場夏日輕旅行。



炎炎夏日好去處 知卡宜公園玩水趣

時間：即日起至八月三十一日止

炎炎夏日戲水最樂，花蓮縣政府打造知卡宜綠森林親水公園，設八公尺高三六〇度旋轉滑水道及東台灣首座衝浪池，免費供大家消暑遊憩。

位於花蓮縣吉安鄉的知卡宜綠森林親水公園，占地約十九公頃，日據時代曾是空軍基地。

園區近年經縣政府重新規劃整修，內栽植各式奇花異草，並設親子草坪區、玻璃溫室植物館、綠籬迷宮、3D彩繪地坪等，頗具特色，成為一座兼具休閒與生態教育的多功能休憩公園。去年夏季，園區加入戲水設施，吸引逾十萬人入園，廣受好評。

今年除了造浪池、漂漂河、滑水道、水槍、水傘、水遊具等各項互動式遊樂設施外，更增設兩座八公尺高、三六〇度旋轉滑水道及長約十七公尺、寬約十三公尺的衝浪池，讓民眾體驗刺激的滑水道、衝浪池。園區全年開放，免費入園，而親水設施的開放時間僅至八月底止，每週一休池，這個夏天，把握機會玩水去吧！

【書訊】



《東京再發現》／日本《大人的週末》編輯群

根據調查，日本是台灣人最喜歡旅遊的國家，而一般人最喜愛去的都市，是東京。《東京再發現》選擇大東京地區，日本人最愛在週末小旅行的區域，保有最原始的日本風情。包括，隨意就有貓出沒、充滿在地質樸風格的谷根干地區；好逛好買好愜意，街道就像藝術畫廊的下北澤。還有，繁華澀谷再進去一點，完全昭和日式風情的裏澀谷。編輯以美食為軸，引領大家去認識這些地方，介紹該地區的旅游、文化資源。

《人魚之書》／愛瑞卡·史維樂

愛瑞卡·史維樂極具才華，在這部初試啼聲、令人眼睛一亮的小說中，她流暢地貫穿多個世代和世紀，以純熟筆法遊走其中，將千絲萬縷編成華美織錦，讓人徹底沉浸在這部另類、熱鬧、令人陶醉的家族小說裡。在這部小說中，作者打造出一個憂傷的世界，綴以些許魔幻元素。這是一本美妙的小說，滿載延續數百年的謎題，細細描繪馬戲團人生，尤其插畫為文字營造出更多氣氛！

《傷心農場》／索妮亞·法樂琪

兩週的酪農場義工假期，意外開啟一段直擊全球畜牧產業最晦暗角落的探索！《傷心農場》(Project Animal Farm) 記述一段冒著個人極大危險進行徹底探查的真實故事，緊張懸疑的過程不時讓人捏一把冷汗。作者誠懇而生動的描述，充滿難能可貴的洞見，揭露了全球農牧產業隱而不顯的作法深遠影響，分析該如何透過飲食選擇及其他可能，改變這其實與我們休戚相關的現象。

《哈佛·慶應 最受歡迎的實用談判學》／田村次朗

本書作者田村次朗表示，從前的談判學追求解決問題的方法，是對雙方都有利的「Win-Win」(雙贏)。不過在艱困膠著的對立中，堅守自己的利益，同時達成共識的方法論也很重要。除了談判學的基礎方法論，本書也具體說明如何應對談判對象的無理要求，一般人容易陷入的「心理妥協點」，以及社會心理學及各相關領域的研究成果。具備結合具建設性的共識能力，也就是所謂的談判能力，才是你我在全球化社會中生存的必要條件。

整理／羅怡如 書籍資料提供／華雲數位、商周出版、皇冠出版、柿子文化

一〇九期贈書得獎名單：新北市／林○玲、花蓮市／陳○麗、台中市／王○偉

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備柿子文化出版的《救命飲食人體重建手冊》共三本要送給您！填妥下列資料，在八月三十一日前傳真至 (02)2521-4047，就有機會獲得。

我同意 RICH 達人月刊為贈書抽獎，使用下列資料！

姓名：_____

地址：□□□ _____

電話：_____

(將於抽獎結束後五日內以電話通知得獎者，活動結束後，個人資料將進行銷毀，不另做它用，以保障個人權益。)



●依據個人資料保護法第8條第1項規定，告知下列事項，請詳閱：
一、左列個人資料，永達保險經紀人股份有限公司為 RICH 達人月刊贈書活動目的而蒐集、處理及利用，並於台、澎、金、馬地區，以書面或電子檔案供活動贈獎及問題溝通聯繫之用，利用期間為活動結束後三個月。
二、左列個人資料，當事人得以書面，申請查詢、閱覽、製給複製本、補充或更正、請求停止蒐集處理或利用、請求刪除。
三、若無法提供左列個人資料或提供不完整、不實者，將無法參加本活動。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01 六月廿九 宜：納采、出行、會友、移徙、入宅	02 六月三十 宜：祭祀、納財、納畜、牧養	03 七月初一 北區《財富管理與資產保全》陳小瑩 14:00-16:30 宜：祭祀、開光、壁繪	04 七月初二 北區《數字DNA》王克民 14:00-16:00 宜：祭祀	05 七月初三 南區《大手牽小手公益探訪活動》高雄市私立人慈養護中心 14:30-16:00 宜：祭祀、會友、開市、納財、納畜	06 七月初四 北區《財經講座》王克民 10:00-12:00 《從債市看房市》陳有天 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》李新星 10:00-12:00 《富過三代的秘密》余龍翔 10:00-12:00 《如何創造財富的續航力》李傑克 13:30-17:00 中區《全球即時財經講座》林桂興、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》陳翠芳 10:00-11:45 宜：祭祀、安香、沐浴、起基
07 立秋 宜：起基、安門、解除、拆卸、破土	08 父親節 宜：訂盟、納采、嫁娶、開光、入宅	09 七夕 宜：祭祀、沐浴	10 七月初八 北區《保單校正系列-實務分析》黃文貴 14:00-16:30 中區《解析永達如何成為兩岸保經先鋒》吳文永 14:00-16:00 宜：立券、交易、祭祀、嫁娶、入宅	11 七月初九 北區《贏家策略》傅志文 14:00-16:00 宜：祭祀、成除服、安葬	12 七月初十 宜：破屋、壞垣	13 七月十一 北區《財經講座》黃建霖 10:00-12:00 《婚前婚後財產保全繼承法規案例分享》項若薇 10:00-12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》林隆昌 14:00-17:00 桃園《猶太人致富密碼》徐富全 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》余松坤、陳曉虹 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、陳祐華 10:00-11:45 南區《愛傳承公益關懷演唱會》高雄市立社會教育館演藝廳 14:30-16:30 宜：立券、交易、嫁娶、移徙、入宅
14 七月十二 宜：開市、立券、交易、納財、祈福	15 七月十三 宜：立券、交易、嫁娶、會友、移徙	16 七月十四 宜：祭祀、開光、出行	17 中元節 宜：出火、起基、拆卸、安葬	18 七月十六 宜：納財、祈福、納采、嫁娶、入宅	19 七月十七 宜：祭祀、祈福、求嗣、起基、破土	20 七月十八 北區《財經講座》項若薇 10:00-12:00 《從人口結構看未來趨勢》陳有天 10:00-12:00 《理財講座》鍾采築 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》劉玉娟、林良穎 10:00-11:45 《全球即時財經講座》林美月、潘美觀 10:00-11:45 宜：開光、會友、經絡、栽種、牧養
21 七月十九 宜：祭祀、沐浴	22 七月二十 宜：納采、嫁娶、出行、入宅、安門	23 處暑 宜：祭祀、解除、安葬	24 七月廿二 北區《開券開發-獨門技巧》施秀倩 14:00-16:30 中區《營所稅》許雅惠 14:00-16:00 宜：沐浴、破屋、壞垣	25 七月廿三 北區《十分鐘觀人術》林佳儀 14:00-16:00 《保單搶奪術-關係人校正》劉淑秋 14:00-16:00 宜：祭祀、安香、出火、掛匾	26 七月廿四 宜：祭祀、安香、開光、齋醮	27 七月廿五 北區《財經講座》吳寬興 10:00-12:00 《金融大騙局》陳偉仁 10:00-12:00 《三富人生理財講座》陳小瑩 10:00-12:00 《財經講座》李信年、陳怡君 10:00-12:00 《名人講座》高志斌 14:00-16:00 桃園《2016永達親親買員向前行》味全埔心牧場 08:30-16:00 中區《全球即時財經講座》許雅惠、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》陳翠芳、劉秋英 10:00-11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：開市、立券、納財、嫁娶、會友
28 七月廿六 宜：開市、納財、納采、嫁娶、納畜	29 七月廿七 宜：祭祀、成除服、安葬	30 七月廿八 宜：嫁娶、納財、出行、納畜、沐浴	31 七月廿九 中區《從人口結構看市場趨勢》陳宥天 14:00-16:00 宜：解除、理髮、沐浴、安葬、破土			

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

2016

永達

親親寶貝

向前行

失親兒 & 憨兒 出遊活動



活動日期

105年8月27日(六)



活動時間

8:30~16:00 (集合時間-8:00)



活動地點

味全埔心牧場 (桃園市楊梅區幼獅路一段439號)



暑假到了！您帶著孩子、家人到處遊玩的同時，在台灣卻還有10多萬名失親兒和身心障礙的孩子無人陪伴，這些孩子因為經濟或身體因素鮮少有機會出門遊玩，也非常期待能有人可以陪伴、關懷他們！永達社會福利基金會與台灣優質生命協會共同於2016年舉辦此活動，希望帶這些孩子外出與人群互動，並邀請**最有愛心的永達人**一起擔任活動志工，陪伴這些孩子共同創造最美好的回憶！



志工人數需求

130位



報名方式

※ 永達社福基金會志工：請來電02-2521-2019#627 林利純小姐 洽詢。

主辦單位：  永達 財團法人 社會福利基金會

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

協辦單位：  永達保險經紀人

