

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2016.09

No. 112



財經論壇

退休規劃 風險規避
保險罩得住

經營管理

黃木輝 許斐善

員工即家人的管理哲學

鄭志豐

傳承一甲子的手工香腸

蘇氏姊弟

只要肯做 沒有做不到的事

丁賢偉

專業精準醫學診療

賀

永達保經榮獲

《第18屆保險信望愛獎》

- ◆ 最佳社會責任獎
- ◆ 最佳保險專業獎
- ◆ 最佳通訊處獎
- ◆ 最佳社會貢獻獎

RICH達人月刊十周年

創意祝福語活動得獎名單&賀詞

許富凱 以歌聲傳遞溫情與幸福

高志斌 教授

溝通態度 與說話方法

談到在公開場合說話，台灣人普遍欠缺自信，因為不能勇於接受自己，自然就害怕說話暴露『愚蠢』且在傳統教育下太習於追求『標準答案』，所以不敢表達與他人不同的意見。

此外，或許是受到家庭過多的保護，也不能忍受被別人駁斥，但是面對全球人才匯流的工作新時代，假若不想『輸在不該輸的地方』，勢必要克服這項瓶頸。『溝通態度與說話方法』作為職場軟實力的第一課。

地點 | 大墩文化中心
(台中市西區英才路600號)

時間 | 9/10(六)
(14:00 - 16:00)

學歷 | 美國愛荷華州私立柏林頓大學
企業管理博士 哲學系博士

經歷 | 行政員研考會諮詢委員(曾任)
警政署治安顧問(曾任)
行政院勞委會勞訓講師
行政院公務人力發展中心講師
國軍將官班講師
考試院專門講師



免費索票專線 0800-777-618



RICH Wealth

財富管理學苑

- 05 永達保經西進有成
富德生命人壽來台請益致勝祕訣
- 06 下一部
- 08 2016 保險信望愛
永達保經榮耀大滿「冠」
- 11 財經 & 生活補給站
- 48 「達人月刊十周年創意祝福語」得獎名單 & 賀詞



李培甄 業務區經理



宋宗憲 籌備業務處經理



吳惠娟 業務代表

P.12 退休規劃 風險規避 保險罩得住

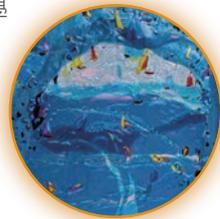
特輯企劃 財經論壇

買保險的實質意義在於保障，是為將來有一天可能發生自己無力應付的重大意外事故而提早準備，因此，買保險最重要的保障功能不容忽略。本次邀請李培甄、宋宗憲、吳惠娟三位保險達人為您檢視保單，慎選商品補足缺口，打造完整保險防護網。

RICH Life

身心管理學苑

- 18 許富凱 以歌聲傳遞溫情與幸福
- 24 黃木輝 許斐善 員工即家人的管理哲學
- 26 鄭志豐 傳承一甲子的手工香腸
- 28 蘇氏姊弟 只要肯做 沒有做不到的事
- 39 散步的啟示
- 45 書訊 & 110 期贈書得獎名單
- 47 浮光掠影一瀾銀波 王美幸琉璃 · 油畫展



RICH Health

健康管理學苑

- 30 衛福部台北醫院 丁賢偉 專業精準醫學診療
- 32 脊椎「保健」不側彎 早期治療是關鍵
- 36 長夏七十二變 養脾補虛好時機 (下)
- 38 健康快遞
- 40 新鮮上菜
- 46 休閒便利貼



RICH Love

人生管理學苑

- 02 9/10 心靈成長列車公益系列講座
高志斌教授：溝通態度與說話方法
- 07 永達贊助第七屆原鄉盃國際少棒
- 10 付出的愛愈多 得到的快樂愈多
- 21 關懷弱勢長者 傳承優質生命
永達南區志工奉獻熱情和愛心





P.24



P.26



P.28



P.30

Editor's Note

編輯手記

單身更要做好退休規劃及醫療看護



《今周刊》日前與波士特線上調公司合作，針對一五三九位年齡在三〇歲以上的單族群大調查中發現，「樂在單身」的前三名：「生活自主」、「經濟掌握度高」、「不須煩惱另一半的家族瑣事」，在自主理財方面也相當積極，其中有高達八三・六％的人理財金額占每月薪資超過一成，而選擇達成退休金理財目標的方式前四名分別是買股票、保險、海內外基金，以及「把錢投資自己，進修得有好工作」。

有趣的是，在孤獨指數的評量測驗中，除了「感覺一個人去做手術最孤獨」奪冠達三七・九％，也有高達二七・一％的單身者認為「沒什麼好孤獨的」，顯示單身者有其自處之道。其他的孤獨感排行，則有二一・八％的人認為「一個人去旅行」最孤獨。此外，單族群擔心的事當中，「最怕老了沒人照顧」占四七・二％，「得老人癡呆症」占二五・一％，「生活失去重心」占二二・六％，可見對於這群自主性高的單身族來說，老年照護問題才是最頭痛的難題。為了避免老後無依，不論退休規劃或是醫療看護，都應透過保險事先做好完整規劃。

RICH 達人

2016年9月號 第112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／李世傑

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 / 許富凱 封面攝影 / 楊樹山

第十八屆保險信望愛頒獎典禮於日前盛大舉行，永達保險經紀人以高度投入公益、專業教育訓練及優異的團隊表現於公司類獎項中脫穎而出。除六度蟬連「最佳社會責任獎」外，並於「最佳保險專業獎」再次獲評審高度肯定；此外，「最佳通訊處」獎項，由李世傑副總率領的世傑通訊處及黃建華資深協理率領的建華通訊處雙雙獲獎！李麗英副總首次參加「最佳社會貢獻獎」，即以多年的公益足跡獲得榮耀，種種事蹟也顯現永達於各方面的專業要求均高於業界，卓越領先！

脊椎側彎對健康的傷害，大多是腰酸背痛問題、脊椎神經壓迫、器官壓迫、外觀不雅等，而當引起器官壓迫，甚至外觀不對稱的情況時，通常已是脊椎側彎程度非常嚴重。本期健康養身單元專訪脊祥診所汪作良醫師，他認為，脊椎側彎的治療，青少年時期是關鍵，成人時期通常只能改善酸痛情形，矯治的功効有限，「早期發現、早期治療」才是最上策。

感謝一路陪伴的客戶對「達人月刊十周年創意祝福語」活動的支持，前五十位的創意祝福語刊登於本期月刊，感謝您致贈祝福，因為有您們，我們會更努力，呈現更實用的內容。



河北富德生命人壽來台參訪永達保經，(前排右五)陳慶鴻總經理率領行政團隊主管與貴賓進行交流。

永達保經西進有成，富德生命人壽來台請益致勝秘訣

永達保經於一〇五年七月二十六日上午於承德大樓，迎接來自河北富德生命人壽由張前斌總經理所率領等三十八位保險業菁英，會議中除與參訪貴賓分享成功秘訣外，更展現了永達近年積極布局大陸市場的決心及耀眼成績。

永達長

年落實公益及專注培訓MDRT專業人才的理念，讓永達於二〇一五年獲得眾多獎項肯定；永達轉投資且持股達二十四・九%的大陸永達理保經亦進入

快速成長期，對於永達的分享，河北富德生命人壽張前斌總經理表示：「大陸地區保險業發展正值春秋鼎盛之際，每年也以超過二十%的幅度快速成長中；永達理在大陸發展相當迅猛，二〇一五年我們到北京永達理參訪時，我對吳董事長分享『刻鋼版』印象很深刻，參訪後我們也將永達所傳承的經驗奉為主

臬，在實際的經營面上做了許多改變！這次前來也是想了解永達成立僅十六年，成績卻如此耀眼，特別想來學習永達的企業文化和致勝要訣！」

會議中來自河北的貴賓們求知若渴，對於如何培育MDRT人才、業務員銷售技巧的訓練和傳承等問題皆有多項提問，陳慶鴻總經理及業務團隊的長官們也以有問必答的方式，讓來訪貴賓皆收穫豐富、獲益良多！

陳慶鴻總經理表示：「近幾年永達積極往大陸發展，也因此有許多來自對岸的優秀企業都不辭千里來台取經，被奉為台灣保經業領導品牌的永達也相當戒慎恐懼；這幾年來永達努力克服兩岸文化的落差和環境，在符合當地法規的基礎下，複製英被永達的核心價值吸引而願意到永達來發展，未來永達也即將在湖北設立分公司，希望大家一起去耕耘，讓這個產業更蓬勃的發展，營造『共好』的保險環境！」



河北富德生命人壽貴賓參訪永達早會，全神貫注的聆聽。

下一部

文／高志斌 攝影／楊樹山

十年前，有記者在影展的會場中，問日本大導演黑澤明：「您所拍

過的電影中，哪一部是您認為最完美的一部？」大導演不假思索地用他那低嗓的口氣輕輕回答說：「下一部」。

人生的回憶，往往是老人胸前的一塊勳章，但是回味過去甜美的時光，則不一定只是退休的老人，人只要在人生的某一階段有他值得肯定的所在，那必也是個人生命中最精采的部分。「白頭宮女話天寶」或許是嘆息和無奈，可這一份無存的嘆息，的確是對當年繁華最含蓄的憑弔。

大導演的答案令人有期待性的激賞，是這一句話提醒了所有在追求成功的人，「明天」才是人生，過去的已成黃花。「吳宮花徑埋幽草」，再絢爛的昨天，再美好的回憶，如果當下只是水酒滿杯之際供人娛樂的話題，那現況的凝滯和生命的停頓不言可喻，那直如風中殘燭的掙扎，熄燈滅火也是彈指之間的事了。

明天令人充滿了想像，由於有不同的想像，必有諸多的期待，也許

明天也充滿了危機，充滿了不確定；生活其實可以過得很閒散，只要人的追求目標不要太高太難，也可以過得很有質量，很有挑戰性，不是誰講過

嗎？「你自精彩，神自有安排」，在黑導的生命哲學中，淺淡道出了人在追求最高境界，哪怕是藝術都不可能迴避的問題，舊的已遠離，新的挑戰隨即迎面而來。

保持一份赤子之心，勇敢的去探索下一步，樂觀地去預見未知，不需膽怯，勿庸遲疑，好奇心的鼓動之下，人心中所嚮往的事物，才可能一一呈現。如果只是一小段的「成功」，便足以令人停駐並把玩良久，這不只是對自身成就嚴重的褻瀆，也是對有限生命的時光最「奢侈」的消費。



人生是一個積量成質的過程，「回首來時路，怎能無風也無雨」，在風雨中一路衝撞而來，不會只有一個人而已：每一個人對一樣的風雨，承受程度也各有不同，解讀也各有篇章，回憶往事些許是點到為止就好，濃墨重彩的往往令人感傷、感動，但對個人「明日」的人生就不太具有意義，割捨回憶不再眷戀算是對往事的微笑，抖一抖身上的風塵，是喜、是悲、是成、是敗，一切都顯得毫不重要，因為都是過去了。

「下一部」這三個字，告訴我們一個絕對不變的真理，人最大的痛苦不是死亡，而是後悔……

永達贊助第七屆原鄉盃國際少棒

活動大使徐若瑄 獻身球場為原住民孩子加油

「二〇一六第七屆原鄉盃國際軟式少棒錦標賽」於一〇五年七月三十日(六)至八月五日(五)在台北市社子島棒球場盛大登場。至今已舉辦第七屆，今年報名球隊再次突破往年，國內六十二隊及韓國、日本三隊共六十五支少棒隊伍參賽

，齊聚台北火熱開打。

開幕記者會

許多貴賓頂著酷熱太陽來到球場力表支持，並為小選手們加油打氣，立法委員簡東明先生、原住民族委員會主委夷將·拔路兒、永達保經黃文貴

處經理、施秀倩經理、永真基金會

羅玉珍董事長；等。主辦單位理事

長張琇雅女士表示，今年活動已經

邁入第七年，除了持續促進國際交

流外，更希望能拓展原住民族學童

不一樣的新視野，藉由比賽切磋，

能讓平時訓練得到驗證機會，並提

升實力。

今年參賽的六十五支隊伍，有

些是多年參賽經驗的隊伍，也有第

一次比賽的小將，大家都很珍惜這

次比賽的機會，透過賽事互動學習

、培養團隊默契及精神、獲取寶貴

比賽經驗。活動大使徐若瑄，對於

媽媽(張琇雅女士)推動原住民基層

棒球不遺餘力表示力挺，擁有一半

泰雅族血統的徐若瑄認為，關懷原

住民族，可以從小地方做起，就像

她為《原鄉盃軟式少棒賽》站台以

及為電影《

賽德克巴萊

》動員原住

民親友等，

只要是自己

能力所及的

，定當盡力

去做、去幫

忙。

永達持

續抱著關懷回饋的理念，以實際行

動力支持國內體壇運動，對於基層

棒球的傳承和使命，冀望培養更多

的棒球明日之星，並喚起台灣民眾

對於基層棒運的關注與支持，讓原

鄉的小朋友有更多展現實力的舞台

，讓基層棒運越發興盛，也讓我們

的國球能在國際棒球運動上持續發

光發熱。



永達黃文貴處經理(右一)、施秀倩經理(左一)出席開幕典禮，為小選手加油！



國際巨星徐若瑄擔任開球嘉賓。



金管會保險局局長李滿治(右)頒發「最佳保險專業」獎，陳慶鴻總經理(左)代表受獎。



永達保經六度蟬聯「最佳社會責任獎」，總經理陳慶鴻(左)從金管會副主任委員黃天牧(右)手中接下獎盃。

2016

保險信望愛 永達保經榮耀大滿「冠」

「最佳社會責任獎、最佳保險專業獎」雙冠冕 肯定企業精神

文／洪詩茵

攝影／楊樹山



現代保險教育
基金會舉辦、

在保險業素有「保險界奧斯卡獎」美譽的「保險信望愛獎」，第十八屆頒獎典禮於八月十六日隆重落幕，

永達保險經紀人於公司類獎項，深受產經學界專家學者肯定，勇奪「最佳社會責任獎」、「最佳保險專業獎」特優獎，展現永達高度投入弱勢關懷，同時力求深耕保險專業的企業精神。

六度獲獎 高度關懷弱勢

「二〇一六保險信望愛」頒獎典禮於國父



永達行政團隊到場為上台受獎的得獎人加油。

紀念館舉辦，總計共有二九〇七件報名參賽，角逐公司類、個人類、校園類及特別獎十六項大獎，最後只有一五一件入圍。各家保險公司從業人員聚集頒獎會場，手持看板、旗幟，蓄勢待發地為上台領獎人士加油喝采。

永達保經一直戮力於實踐企業的社會

責任，二〇一四年開始推動的永達志工探訪活動，規模逐年成長，不僅以實際行動關懷弱勢朋友及獨居長者，更以行

動實際了解他們的需要，努力及用心有目共睹。當陳慶鴻總經理上台從金融監督管理委員會副主任委員黃天牧先生手中接下最佳社會責任獎獎盃那一

刻，台上、台下的永達人同感榮耀，除了證明永達持續行善的決心贏得評審肯定，也展現了永達取之社會、回饋社會的企業大愛，誓將愛與關懷傳遞給更多社會上的弱勢族群。

蟬聯桂冠 專業獲得肯定

而在保險信望愛「最佳保險專業獎」輔助人組」獎項，永達保經繼去年首度獲獎後，今年再度蟬聯此獎項，顯見一向致力於營造優良就業平台、吸引優秀族群加入、健全市場發展的永達保經，今年以嚴謹之內稽內控制度、完善的平台教育訓練與優質的售後服務，再次獲得評審肯定。提供超乎保戶需求的專業服務一直是永達業務代表的職志，陳慶鴻總經理在永達人的歡呼聲中登台領獎，期許永達保經能如同現場啦啦隊的隊呼「堅忍不拔、神通廣大、飛黃騰達、絕對稱霸」，成為保戶心目中最值得信賴的專業保險團隊。



「最佳社會貢獻、最佳通訊處」雙肯定 展現深刻用心

深度關懷南部地區弱勢族群的李麗英業務副總，今年首次參加「最佳社會貢獻獎」，即獲得評審肯定，顯現其多年用心。除了公司類獎項，今年百家爭鳴的「最佳通訊處」獎項，李世傑業務副總率領的世傑通訊處及黃建華資深業務助理率領的建華通訊處雙雙獲獎！

更關懷南部地區弱勢族群的需求，常常號召團隊夥伴及行政同仁一同為公益付出，從捐款到以實際行動付出關懷，總是不遺餘力。在台下永達啦啦隊的喝采聲中，李麗英，實至名歸。

今年正式晉級業務副總的李世傑，一向以助人成功為理念經營團隊，不僅主動關懷與傾聽，更致力於培養組員的專業素養，建立組員的企圖心與自信心，而他的用心也在今年開花結果。頒獎典禮當天，李世傑一早就到現場等候，公布得獎名單的那一刻，他雙手合十禱告，而頒獎人現代保險健康+理財雜誌發行人林麗銖第一

李麗英 公益足跡深刻

投入公益關懷多年的李麗英，每年在永達業務表揚大會上都是上台接受「公益奉獻獎」表揚的對象，今年首度角逐保險信望愛「最佳社會貢獻獎」個人獎項即獲肯定，足見其



永達保經李麗英業務副總（左）從人壽保險商業同業公會理事長許舒博（右）手中接下「最佳社會貢獻獎」特優獎盃。

多年公益足跡之深刻，用心感動評審。保險的本質是「愛與關懷」，李麗英深耕保險多年，也將「愛與關懷」的精神落實在生活中，除了關心客戶的權益，

李世傑 矢志助人成功

而榮獲「最佳通訊處」優選獎項的黃建華，感

更關懷南部地區弱勢族群的需求，常常號召團隊夥伴及行政同仁一同為公益付出，從捐款到以實際行動付出關懷，總是不遺餘力。在台下永達啦啦隊的喝采聲中，李麗英，實至名歸。

黃建華 誓言再創佳績

處」特優獎盃後，李世傑即向著台下的永達人高舉手中獎盃，與啦啦隊們同享榮耀。



永達保經黃建華資深業務助理（左）榮獲「最佳通訊處」優選獎。

提供的教育訓練平台及售後服務，他肯定公司能將行政支援落實於業務單位，讓業務單位能夠沒有後顧之憂地展業。這個獎項也是今年一月晉級資深業務助理的黃建華最佳的禮物與肯定，他也期許建華處的組員「做人要天真、做事要認真、目標要當真」，大家一起共同追求成長、再創佳績！



永達保經李世傑業務副總（左）從現代保險健康+理財雜誌發行人林麗銖（右）手中接下「最佳通訊處」特優獎盃。

佳通訊

佳通訊

大手牽小手 永達棕銘團隊志工探訪高雄人慈養護之家 付出的愛愈多 得到的快樂愈多

八月五日(五)下午，在鄭棕銘籌備副總及張貞芬協理的號召下，

永達南區芊榆處、品茵處及靜美處團隊志工風塵僕僕地來到位於高雄市小港區的高雄市私立人慈養護之家，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下午！

人慈養護之家長期收容許

多重症出

院、需要長期照護的長者，機構內有許多長輩長時間無人探訪且缺乏陪伴互動！因此活動當天永達南區志工們都熱情地參與和爺爺奶奶們的互動及表演，開場由南區志工們精心準備的暖身舞蹈

麗卿、石中玉也帶來一

連串耳熟能詳、膾炙人口的經典老歌演唱，伴隨著永達志工不時的按摩、關懷，讓探訪活動洋溢著滿滿的溫暖和感動！

當天恰逢資深藝人陳麗

卿的生日，她與眾人分享長期自己獨居的寂寞心事，也因為探訪活動讓她第一次搭乘高鐵，現場永達志工也一同為她歡慶這特別的生日。芊榆處新人盧則璋感動的與大家分享：「今天的探訪活動，讓我體會我們的工作是



多麼偉大，因為我們不只要做保險的天使、也要做社會的天使，永達不僅認真作保險服務，也以實際的行動和付出時時刻刻在回饋社會！」

永達鄭棕銘副總於探訪活動中表示：

「從事保險事業是一份相當有意義的工作，除了在專業上能幫客戶做退休的規劃，每月我們貢獻所得1%給永達社

福基金會舉辦公益

活動，透過定期舉辦的志工探訪活動讓我們有機會付出實際行動幫助別人！付出愈多我們其實也得到愈多，期望未來我們也能將這份愛心和耐心運用於客戶服務中，時時替客戶著想，與各位同仁共勉之！」



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

個人傷害保險保費明年起調降

金管會表示，有鑑於近年產、壽險業承保的個人傷害險實際經驗死亡率維持平穩，為使費率更具合理性，決議自明年元旦日起，將主約及附加契約設計的危險發生率下限，由目前的萬分之四・〇九一（即萬分之八・一八一的五〇％）調降至萬分之二・四五四三（即萬分之八・一八一的三〇％）。配合下限調降，金管會同時增訂危險發生率上限為萬分之六・五四四八（即萬分之八・一八一的八〇％），以作為業者商品純保費率訂定的合理區間。

另外，也同意保險業者在取得保戶同意後，在所繳保費總額不變狀況下，改採提高保險金額的增加保障方式處理。保險局預期，在修正個人傷害險危險發生率標準後，將可提供保戶更多元選項，如降低保費負擔、或提高保障金額，並依自身需求規劃適足保障。至於各業者的個人傷害險保費調降空間，需經各業者精算才能確定，預估保費最高降幅可達二成。

預期本次個人傷害保險危險發生率標準修正後，將可提供保戶多元選項（降低保費負擔或提高保障金額），並依自身需求規劃適足保障。金管會提醒民眾，傷害保險主要提供被保險人因意外事故致其身體蒙受傷害而致殘廢或死亡時之保險保障，不包含其他非意外（如疾病等）所致之事故，故該類商品之保費相較於其他類型之人身保險低廉，民眾可考慮購買傷害保險，來因應生活中可能存在之意外事故所致風險。

再轉繼承財產可減免遺產稅

吳君喪偶後，一年後也撒手人寰，留下一對子女，子女辦理遺產稅申報時，應如何申報再轉繼承財產之遺產稅？南區國稅局表示，同一筆財產如因短期內連續繼承而一再課徵遺產稅，將加重納稅義務人負擔。故依據遺產及贈與稅法第十六條第十款及第十七條第一項第七款規定，被繼承人死亡前五年內，繼承之財產已納遺產稅者，不計入遺產總額；死亡前六至九年内，繼承之財產已納遺產稅者，按年遞減扣除八〇％、六〇％、四〇％及二〇％之遺產總額。

該局舉例說明，吳君配偶於二〇一〇年四月九日死亡，遺有土地價值二五〇〇萬元、房屋價值二〇〇萬元，存款三八〇萬元，遺產稅經核定並繳清後，土地及房屋由生存配偶吳君繼承。若吳君於二〇一一年九月二十三日死亡，則繼承其配偶的土地及房屋，屬死亡前五年內繼承且已繳納遺產稅之財產，全數不計入遺產總額。若吳君於二〇一六年二月二十三日死亡，屬死亡前六年內繼承之財產，該繼承財產於吳君死亡之遺產價值合計為三〇〇〇萬元（依二〇一六年二月二十三日之價值計算），得依上述法條扣除八〇％之遺產總額價值二四〇〇萬元（三〇〇〇萬×八〇％）。南區國稅局特別提醒，再轉繼承財產不計入遺產總額或減免扣除規定，只適用於前次繼承時已繳納遺產稅之財產，如前次繼承之財產未繳納遺產稅，則無前項減免之適用。



退休規劃 風險規避 保險罩得住

買保險的實質意義在於保障，是為將來有一天可能發生自己無力應付的重大意外事故而提早準備，因此，買保險最重要的保障功能不容忽略。本次邀請李培甄、宋宗憲、吳惠娟三位保險達人為您檢視保單，慎選商品補足缺口，打造完整保險防護網。 企劃、執行／羅怡如 攝影／楊樹山





吳惠娟 Profile

現任：永達保險經紀人公司業務代表
 保險年資：20 年
 得獎紀錄：
 2007~2010 年
 4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 2007~2010 年
 IDA 國際龍獎個人組銅龍獎



宋宗憲 Profile

現任：永達保險經紀人公司籌備業務處經理
 保險年資：12 年
 得獎紀錄：
 2006~2008、2015 年
 4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 2006~2008、2015 年
 IDA 國際龍獎個人組銅龍獎



李培甄 Profile

現任：永達保險經紀人公司業務區經理
 保險年資：22 年
 得獎紀錄：
 2006、2009、2013、2016 年
 4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 2006、2009、2013 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

根據保發中心統計，二〇一四年台灣保險滲透度達一八・〇五%，高居全球之冠；若以世界的排名來看，第二名是南非，比率為一四・七%；第三名是香港，比率為一三・五九%。在保費方面，國人的支出逐年上升，根據資料統計，二〇一四年國人壽險及產險保費支出達十二萬三八九五元，續創新高，且較前一年成長了六・九二%。另外，根據保發中心統計，二〇一四年壽險新契約平均保額為六一・〇三萬元，創二〇〇五年以來新低；有效契約平均保額也僅七八・一四萬元，較前一年度衰退〇・一個百分點。投保率「低度成長」，代表市場已相當成熟，壽

你知道國人的平均保額是多少嗎？截至二〇一四年，壽險新契約平均保額為六一・〇三萬元。再來看看其他國家的平均保額，美國個人壽險新契約平均保額為五〇八萬元，是台灣的七倍，日本為二一六萬元，是台灣的三倍。以歐美、日本等國家相較，國人的平均保額顯然明顯偏低。

險保費支出年年提高，代表除傳統保障功能外，民眾倚重保險的理財規劃功能，買保險多是為了因應退休安排或資產保值。

金管會分別在二〇〇七年、二〇一三年以新聞稿提醒，保險商品為人身風險管理之適當工具，建議民眾可在人生不同階段適時檢視自身保障需求，並衡量財務負擔及所得來源情況，選擇合適之保障型保險商品，才能讓自己及家人生活更有保障。保障型保險商品範圍廣泛，國人可依自己實際情況選擇最合適之保障型保險商品，以滿足不同風險規劃需求。例如剛從學校畢業之社會新鮮人，經濟能力較不寬裕，可考慮購買定期壽險、意外險或優體壽險，以相對較低保費獲得基本的保險保障；又經濟能力穩定之民眾，可依其自身實際狀況（如成立家庭或新生兒誕生），適時檢視其保障缺口（如房貸、生活收支狀況、醫療需求等），針對不同的需求購買適當之保障型保險商品（如定期壽險、終身壽險、商業醫療保險等），以建立完整的防護網。

民眾若想瞭解自身保障額度是否足

夠，可利用中華民國人壽保險商業同業公會網站提供之分析試算軟體評估，以作為保險規劃調整的參考，亦可透過您的保險經紀人或保險業務員，進行保單檢視，藉由比較瞭解不同保險商品情形及商品內容概況等，以完整規劃適當之保險保障。

我國個人壽險平均保額統計表

單位：新台幣萬元

	2015年	2014年	2013年	2012年	2011年
新契約	56.43	61.03	61.33	63.5	63.75
有效契約	78.16	78.14	78.22	78.55	79.24

（資料來源：中華民國人壽保險商業同業公會及財團法人保險事業發展中心）

保險的目的就是在規避人生風險，人生風險有哪些？如何確保個人的保險保障是否足夠？

A 李培甄業務區經理（以下簡稱李）：保險保障就是財務補償的概念，透過保險規劃，可以規避家庭在經濟困窘時，承擔不起「病、死、殘」所帶來的負擔，因此保障型保險愈顯重要，所以盡可能維持需要的保障額度是最大前提，無論如何，盡量不要考慮將保險解約。國人的保險滲透率是世界第一，然而保額卻相對偏低，就好比雪地裡有個小男孩穿了九條褲子，仍感覺很冷，因為這九條褲子都是短褲，當然擋不住嚴寒。當壽險、意外險保額偏低，會造成在事故發生時，家庭經濟陷入困境；而醫療長照保單不足，則會造成龐大的醫療照護支出，影響家庭生計。

A 宋宗憲籌備業務處經理（以下簡稱宋）：英國首相邱吉爾曾說過：「如果我辦得到，我一定要把保險這兩個字寫在家家戶戶的門上，以及每一位公務員的手冊上，因為我深信，透過保險，每一個家庭只要付出微不足道的代價，就可免於無盡的災難。」保險是一種自助互助的經濟制度，集合若干多數有遭遇相同風險可能之經

保險的目的就是在規避人生風險，人生風險有哪些？如何確保個人的保險保障是否足夠？



李培甄の保險經

李培甄之所以加入保險經紀人公司服務行列，是因為發現單一保險公司的商品無法滿足客戶需求，於是認真思考轉型，而保險經紀人公司可以針對市售保險商品做彙整分析，進而提供最適當的保險規劃，讓客戶獲得完整的保障。因為每位客戶的狀況不一樣，她重視「量身訂作」的服務，她所提供的客戶服務絕對是專屬打造。對她來說，保險是一生「志業」，秉持個人專精，提供客戶最優質的規劃，才能一直贏得客戶信任。許多客戶都是一路陪伴她到現在，她的服務祕訣就是，為他們規劃適合的商品，因為是家所以能將心比心、貼心服務，進而深耕客群，取得完全信賴！



濟單位，成立一利害與共的團體，以公平合理的方法聚集資金，對約定的風險事故所致之損失予以彌補或緩和，以確保經濟生活安定之一種自助互助的經濟制度。人生最主要風險有四個：死得太早、病得太久、殘得太重與活得太久，一旦發生這四種狀況的其中一種，都會對家庭財務造成嚴重損害。事實上，這

年國人平均壽命男性七六·七二歲、女性八三·一九歲。除基本保障，還應做好退休規劃，阻絕因長壽而衍生的風險。

A 吳惠娟業務代表（以下簡稱吳）：根據主計處公布「二〇一〇年人口及住宅普查報告」顯示，人

Q 市面上琳瑯滿目的商品，消費者如何挑選最適合的保單？

A 李：針對個人或家庭來說，保險金額最好足以承擔被保險人的風險與責任，但是風險與責任承擔不僅因人而異，也會隨著人生不同階段的生涯需求而改變，保額並沒有放諸四海皆準的標準，不過，仍然可以透過簡單的需求分析，事先瞭解自身的保障缺口，作好完善的規劃。例如醫療險的部分先以補健保不足為考量，其次要考慮的是醫療品質；長照險的額度則要考慮照護機構的收費或聘請看護的費用。

四種風險都可用壽險、醫療險、殘廢或失能險、增額終身壽險來彌補。

保障是否足夠，不妨以人生階段及社會趨勢來考量。早期的社會大多數的家庭經濟並不寬裕，只能以維持生活的本保障為規劃目標，如定期壽險、意外險與醫療險等。但隨著科技發達、醫學進步，國人平均餘命已提高，二〇一四

多民眾可感受明顯變化。面對未來的不確定性，民眾也深感未雨綢繆的重要，透過保險來保障自己及家庭可能發生的風險。檢視保單種類是否符合需求，尤其是保額是否足夠也不容忽略。壽險保額是指萬一被保險人身故，理賠金遺留給家庭成員，不至於陷入困境的重要財源，以做為照顧家庭的經濟後盾。

規劃保單應該是全方位思考，包括險種、保障期間以及保障額度，有些人為了提高保障額度，以定期險取代終身險，卻在保障期過後才真正有需求，因此「保障期間」的確是必要考量的項目。同樣險種也會因保險公司不同而有差別，例如有些公司的意外險只保障到六十五歲，有些卻可以保障到八〇歲；實支實付住院醫療有些公司保障到七〇歲，有些則可保障到八〇歲，如果費用差別不大，應以保障期間愈長為第一考量。

A 宋：國人保險的觀念已經相當成熟，除了買保障保護家人之外，自己的退休也需要保障。如何挑選適合自己的保險商品，我覺得應以需求為出發點。意外不一定會發生，但退休一定會來，所以為意外買超過需求的保障是浪費。規劃應以風險發生時，理賠所得能讓家人平安度日即可。

如果經濟不寬裕，我建議以費用較低的定期壽險、意外險來規劃，若有能力則選擇保費較高的增額終身壽險為佳，

險商品應全方位考量，以免顧此失彼。為家人規劃保障的同時，別忘了自己安養終身的保障是什麼？就是足夠的退休金，能讓自己擁有優質無慮的退休生活。

A 吳：中壯年族群事業與生活壓力大，容易成為重大疾病或重大傷殘高危險族群，建議預算有限的年輕夫妻應以重大疾病及殘廢長期照護的保障優先；而四〇歲以上族群，應補強

過增購增額終身壽險、年金保險，逐步建構「晚美生活」。

Q 發生了意外，每個人都希望仍然擁有持續的現金流，無須擔心醫藥費及家庭生計問題，得到真正踏實的安心。該如何打造健康防護罩？



宋宗憲の保險經

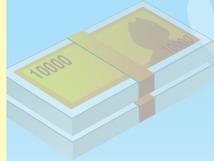
原本開藥局的宋宗憲，當時對保險並不認同，總覺得保險不一定用得到。但太太堅持在不同的人生階段都為家人規劃保單，也因此打造了保障的防護網。前年，他的小孩氣胸住院，因為有保險給付，他選擇可降低手術風險的達文西機器手臂手術。辦理出院時，面對十多萬元的醫療費用，他心裡慶幸還好有保險，能讓孩子獲得更優質的治療。他認為，買保險的好處很多，包括提供家庭保障、分擔醫療費用、強迫儲蓄、合法節稅、甚至結合信託照顧後代。生、老、病、死、殘是人生必經過程，面對無可避免年老衍生的病、殘及未來退休生活費用等問題，都可以透過適當的保險規劃如增額終身壽險，讓人免於擔憂度日。

但建議前期要有高保額的增額終身壽險，且期滿有退休金，一舉兩得。如今長壽、低利率、少子化等諸多不利退休的因素加在一起，保障自己擁有不虞匱乏的老年生活至為重要。挑選適當的保

健康醫療防護，尤其該檢視是否能有足夠的退休安養金與完善的醫療照護。定期險可提供在特定期間需負擔子女教育費用或事業尚處於起步所得有限之社會新鮮人；而為了確保老年無虞，則可透

A 宋：二〇一四年開始，日本ZIN製作系列專題報導，探究日本銀髮族瀕臨破產的原因。二〇一五年六月，日本暢銷書排行榜上的《下流老人》，再次剖析日本銀髮族的貧窮困境。出版兩個月內，就在日本熱賣超過十萬本，引發熱烈討論。「下流老人」指的是收入不足、沒有儲蓄，生病了也沒有親友在身邊的長者。這些曾在退休前享受中產階級生活的銀髮族，卻在老年向下流動，面臨貧苦無依的孤立生活。

借鏡日本，試想即使是健康能自理的老年，應有相對穩定的經濟來支撐老年生活；本身有短期病痛或慢性病的老人，除生活所需費用，也得考慮未來醫療費用支出；萬一老後身體喪失自主生活能力，需請人代勞，這些花費都無法省



卻，上述都是因長壽而衍生的風險。因此，每個人在經濟能力許可的狀況下，應將長期照護險列為保險規劃，不論是主約型或是附約型商品，都有定期給付「長期看護保險金」的理賠項目。不論疾病或意外事故而造成殘障失去生活自

能或失智而需要看護者，因喪失生活自理能力的居家看護費用，醫療保險並不負給付責任。如果要填補短則數年、長達幾十年長期看護費用的龐大支出，還是需要購買商業性長期看護保險，才能減輕龐大的財務壓力。



吳惠娟的保險經

原本擔任醫院行政工作的吳惠娟，因為對保險的認同，深覺保險與醫護工作相同，都是助人的行業，於是投身加入保險行業。當然，她也為自己及家人規劃保險，確實做好家庭風險管理。行銷保險過程中未必平順，但她總是提醒自己，或許是客戶還不清楚，自己該再把勁兒說明。見到客戶因為做好完整的規劃而獲得保障時，則是讓她繼續走下去的動力。隨著國人平均壽命增加，關於退休金理財，首重穩健及保本，她認為，選擇增額終身壽險保單、年金保險等，不但具有壽險保障，又具有保本、鎖利特色，不妨透過熟悉信賴的保險經紀人、保險業務員進行諮詢，再依據個人需求進行全面性規劃。

為增額終身壽險會隨著時間增額，做好退休生活保障規劃。至於保單的檢視，隨著家中成員的變動及個人理財規劃的需求，保單的保險受益人也應進行變更及調整。有些人會在小孩出生後，增加其為受益人，應留意當小孩長大，需做簽名樣式變更，以免日後理賠發生簽名不符之情事。

A 宋：生活型態天天在變，隨著年齡、家庭結構、收入、負債等變化，面臨的風險也會不同。保險規劃應建立在合理的保障需求上，當預算有限時，宜優先購買保障型商品，確保風險保障沒有缺口，再以增額終身壽險進行退休理財規劃。

理能力時，就可以透過這筆保險金來貼補看護費用或生活開支。

A 吳：意外與疾病的發生都無法預料，因此長期看護保險是人人都需要規劃的。有些民眾認為自己已經擁有醫療險，就不需要購買長期看護保險了。其實，醫療保險主要針對住院、門診或手術等診療費用之補助，對於失

Q 購買保單應留意哪些原則？而保單健檢的重點為何？

A 李：「壽險保額絕對不是一輩子不變的」，定期檢視調整保額，才能確保每個時期保障足夠，又能節省不必要的保費。因應高齡化社會，可以隨著收入增加而逐步加碼方式，透過增額終身壽險保額來累積退休金，因

由於壽險契約多屬長期契約，應依個人的經濟能力及需求來規劃，如果保費支出對消費者造成很大的負擔，繳了幾年後發現繳不起而解約，不僅造成損失，也失去原本投保的目的。此外，醫療技術、健保制度會隨著時代改變，健保不給付的醫療自費項目，支付可能超過自己以前所規劃的理賠保險金額，如何能享有和過去一樣的醫療品質，就應該定期檢視保單。

純樸 孝順 惜情

許富凱 以歌聲傳遞溫情與幸福

一個來自高雄的小子，從小學就開始唱歌，從婚宴會場唱到高雄小巨蛋，他說：「唱歌從來不是他真正的目標。」原來，是歌唱背後的力量感動了他，讓他願意繼續唱下去！ 文／洪詩茵 攝影／楊樹山

從小，許富凱就與歌唱結下不解之緣，在他懵懂年歲之時，就在父母親的殷殷期盼之下，拜師學唱歌、參加各大歌唱比賽、出席婚宴喜慶會場……最後更因為歌唱比賽贏得出道機會。但曾經，他對於唱歌一直抱持著矛盾心理，也曾想擺脫唱歌。但一個不愛唱歌的人，不可能唱出感動人心的歌曲，許富凱以一首首老歌、情歌、吟唱出深切情感，讓人好奇，一個二十九歲的小子，如何能深刻詮釋歌中情感，一路走來，是什麼成就了「許富凱」？

被推著走的音樂路

許富凱是高雄旗山人，父母從事美髮行業，小時候，因為父母擔心隔代教養會寵壞小孩，所以工作時都將他帶在身邊，許富凱笑言：「那時候錄影帶非常盛行，爸爸媽媽都會租歌廳秀的錄影帶來看，當他們工作的時候，我就在一旁看錄影帶，那時我很喜歡看豬哥亮歌廳秀，總是跟著哼唱。」國小三年級時，許富凱跟著父親參加友人婚禮，卻被父親拱上台唱歌，唱的是孫淑媚的《祕密情人》，「其實，小時候的我，非常內向，根本不敢上台唱歌，可是因為很怕爸爸，所以只能硬著頭皮上台唱歌，直想著『趕快唱完，趕快下台』。沒想到，爸爸的朋友聽完我唱歌，直誇我唱得好，問爸爸怎麼不帶我去學唱歌，結果爸爸就帶我去給淑媚姊的老師教唱歌了！」



那時候，南部非常流行學唱歌、參加歌唱比賽，不僅學唱歌是一個帶一個，歌唱比賽更是會連相報，幫忙拿報名表。許富凱說：「小時候，我一週要上兩天歌唱課，下課之後立刻換衣服去參加歌唱比賽，沒有歌唱比賽的時候，





還是要練唱歌，爸爸規定我每天都要練唱二小時，練唱的時候，爸爸就在一旁聽，有時候爸爸明明在閉目養神，但只要我一唱破音，爸爸就會立刻睜開眼睛，不得不佩服爸爸的音樂敏感度。」

舞廳駐唱領略樂趣

從小就一直唱、一直唱，難道不曾厭煩唱歌？許富凱坦言：「當然會，我常要說服自己好久才敢上台。但主要還是小孩子愛面子的個性使然，因為同齡朋友都唱國語歌，但我唱的卻是台語歌，所以不好意思在大家面前開口唱啦！」高中時期，因為家中從事美髮業，許富凱就選擇了私立樹德家商美容科，「原本以為終於可以擺脫唱歌了，心中還想著『太好了！』誰知道那時候八大電視台舉辦歌唱比賽，就又被拱去參加比賽

了！因為比賽過關，十七歲就與八大電視台簽約出道，每週都要上八大的音樂節目唱歌，後來音樂節目收攤，我也剛好去當兵。」

當兵回來那段時間，許富凱曾徬徨於歌唱業與美髮業，後來，他幫一位老師錄音樂器帶，該位老師問他有沒有興趣到高雄舞廳唱歌？本來許富凱很遲疑，但媽媽卻說：「可以賺錢，怎麼不去？」這段在高雄舞廳唱歌的時期，也是許富凱歌唱功力的飛越期，更是成就他歌唱事業的關鍵期，也讓他領略了唱歌的樂趣與美好。「那時候每天都要唱十三首歌，國語、台語、日語歌都要涉略，而且一個月都不能重複，加上舞廳又是現場演唱，必須看樂譜表演，所以得四處討要樂譜，準備時間非常長。但我一不會看樂譜、二不會定音，剛開始還曾經定到女不，而且樂隊老師都是直性子，常直言批評，唱一週我就受不了，就想放棄了！後來，我直接向樂隊老師求助，請教他們如何定音、如何看譜，而樂隊老師們也都很熱心地提供協助，漸漸地，就和這些樂隊老師變朋友了！還曾聽到他們說：『好好在，撿到一塊寶，不是一坨屎！』」

從歌迷身上發現歌唱力量

許富凱在高雄舞廳駐唱的時候，民視「明日之星」來請他參賽，他不好意思地說，當兵時期就看過這個節目，還曾說：「我絕不去『明日之星』比賽！」因為不想唱台語歌。最後，看在獎金份上，他還是參賽了，他調皮地說：「真的有拿到一百萬獎金，還有扣稅喔！」舞廳的歷練，讓許富凱面對「明日之星」的現場樂隊，駕輕就熟，甚至有著音樂機器稱號。他珍惜舞廳的因緣與朋友，在與經紀公司簽約時，竟希望經紀公司讓他可以每週回舞廳駐唱，並且很謙虛地要求「只要每月給我三萬元，讓我可以吃飯、付房租、回高雄。」就好了！

九月將推出第六張新專輯，從唱別人的歌到唱自己的歌，情歌王子許富凱，甚至有著「代原唱者」的稱號，年僅二十九歲的他如何揣摩歌中情感？他坦言，自己是個哭點低、容易感動的人，電影、錄影帶以及周遭友人的故事都是他揣摩情感的來源。而最主要的是，比賽及出道之後遇到的人事，「有位歌迷來信，表示自己媽媽是癌末病患，非常喜歡聽我唱歌，希望我能到病房唱歌

給他媽媽聽。看到癌末媽媽看到我時，瞬間發亮的眼神，突然發現原來我的歌聲有這麼大的力量，那我為什麼不去做呢？」這個經歷，也讓許富凱成為癌症希望基金會每年慈善演唱會的成員。

去年九月許富凱舉辦個人第一場演唱會，有名年長歌迷許媽媽不幸在演唱會前夕逝世，許媽媽的兩位女兒帶著媽媽的照片來看他的演唱會，更特地為媽媽留了一個位置，「我習慣回家就會打開電腦，瀏覽粉絲專頁，演唱會後，看到歌迷PO上來的照片，瞬間淚崩。」今年五月舉辦的高雄演唱會，許富凱特地送



這對姊妹三張票券，請她們再帶著媽媽來聽他的演唱會，也承諾：「只要我還有能力開演唱會，永遠會為她留一個位子。」這些故事、這些歌迷，都是支持許富凱唱歌的動力來源。

唱到四十歲就好！？

在許富凱眼中，自己能走到今天，是因為身邊人的推動，他戲稱自己是個沒有目標、但有想法的人，所以每當面對工作，他處女座追求完美的天性就會跑出來，台北、高雄兩場演唱會，都是自己挑歌，再與工作團隊討論，甚至連演唱會服裝，他也堅持自己負責，與永樂市場一位熟識的阿姨，從布料、設計、製作全部一手包。最讓人佩服的是，這類演唱會通常北高場次表演內容都是相同的，但許富凱卻覺得兩場表演內容都一樣太無聊了，特別配合北高歌迷的屬性，設計表演內容，不僅歌曲曲目完全不同，就連服裝也沒有重複，認真與誠意令人動容。

許富凱以《今夜擱在想你》創下無人突破的比賽高分，以首張專輯《最愛》創下三萬銷售佳績，震驚樂界，更成為出道時間最短的攻蛋歌手，但四次入圍金曲獎卻四次鎊羽而歸，許富凱笑笑表示，入圍已是肯定，順其自然，唱歌從來不是自己最主要的目標，他說：「我想要唱到四十歲就退休，但算命師卻告訴我，我會唱到八十歲，不過我的退休，並不是要封麥，而是希望能藉由唱

歌做公益，畢竟現在會唱這麼多老歌的年輕人不多，我希望未來能夠唱老歌給更多老人家聽，帶給他們快樂與感動。」

唱歌之外，問許富凱閒暇時的興趣，他害羞表示，最近和永樂市場阿姨一起學油畫，還被油畫老師稱讚是高材生。訪問結束後，許富凱還要去上日文課，「我一直很崇拜鄧麗君與歐陽菲菲，能夠以台灣歌手的身分紅遍日本，覺得她們很厲害，所以也希望以她們為目標，想要到日本發展，定居日本！」發下豪語之後，許富凱又不好意思地搖手說，不是目標啦！就只是一個想法！

至於理財，許富凱笑言，因為自己數字概念差，所以都交給媽媽，之前父母想買房子，他也覺得OK！孝順，是唱歌之外，許富凱的標記，他從不吝惜與家人分享今日成就，日前才特地掏腰包實現阿嬤穿婚紗的心願，集合全家人一起到婚紗攝影公司拍攝全家福合照。施比受更有福，這個單純的南部小子，以一顆純樸善良的心闖蕩演藝圈，一言一行散發純樸天性，即便是演唱會場一個掃地阿姨，也能獲得他的招呼與關懷，讓身邊的工作人員幸福滿滿。



高雄愛傳承的演出藝人及貴賓合照，以實際行動帶給弱勢朋友無限的關懷。

關懷弱勢長者 傳承優質生命

永達南區志工奉獻熱情和愛心

由 永達保險經紀人及台灣優質生命協會共同策畫主辦的二〇一六

高雄愛傳承關懷演唱會，於八月十三

日假高雄小港社教館演藝廳

盛大開演。高雄市

政府社會局—姚雨

靜局長、小港區公

所—陳盈秀及高雄

市原住民公共事務

關懷協會理事長—俄

鄧·殷艾議員也特

別出席活動，除感謝

永達保險經紀人及台

灣優質生命協會舉辦

如此富意義的公益關

懷演唱會，並承諾未

來將為高雄爭取更多社會福利政策，保障弱勢民眾、長者能擁更多權益。

演唱會上半場在主持人陳凱倫及翁滋

蔓感性幽默的主持風格下，資深歌手張

瓊姿、鄭仲茵、黃文星、林冲相繼以經

典歌曲撫慰弱勢朋友及長者的心靈；開

場由張瓊姿演唱「癡情玫瑰花」炒熱現

場氣氛；小江蕙—陳思安以絕美音色演

唱「甲你攬著著」，令現場長輩如癡如

醉；黃文星以穩健的現場演唱功力震懾

全場，演唱空檔更與台下貴賓握手互動

展現親和力，拉近和觀眾之間的距離。

下半場由向娃及方駿帶領觀眾回味秀

場的繁盛時光，開場由名藝人劉福助演

唱活潑的台語歌曲「健康不老歌」，讓

現場爺爺奶奶感受到活力；漂亮寶貝方

文琳—連演唱三首膾炙人口的歌曲「轉

來我身邊、藝界人生、酒後心聲」，

引領在場觀眾重溫經典；豬肉王子蔡小

虎以「春夏秋冬」一曲，撫慰獨居長者

的心靈；康弘、黃西田詼諧幽默的鬥嘴

鼓，讓現場長輩都哈哈大笑；永遠美麗

的歐巴桑—美鳳姐壓軸登場，穿著白色

緞面洋裝現身並演唱「寶貝對不起」，

曼妙的身材引爆全場高潮，並為演唱會

劃下完美的句點。

此場演唱會共計邀請九個高雄地區的

養護機構及弱勢團體，包括私立樂仁啟

養、照護之用。

智中心、

崇恩老人

長期照顧中

心、高雄市

自閉症協進

會、心路基

金會（高雄分

會）、私立人

慈養護之家、

高雄市社會

局—仁愛之家、高雄市老人公寓、唐氏

症關愛者協會、社團法人高雄市唐氏症

歡喜協會等機構，永達保經也出動超過

六十四位志工於現場協助，此場活動受

關懷之弱勢朋友總計超過二七一位。

愛傳承關懷演唱會的目的是鼓勵獨居

長者走出來、並為身心障礙朋友帶來正

面力量，演唱會中場由台灣優質生命協

會向觀眾呼籲重視獨居老人和身心障礙

者的照護問題，永達保經李麗英副總也

於會後捐出六萬元，提供獨居老人的安

養、照護之用。



永達李麗英副總及南區長官號召志工一同支援愛傳承演唱會，出錢出力不遺餘力！



圖右 方文琳以一襲紫色紗質洋裝，演唱懷舊經典歌曲；圖中 壓軸巨星陳美鳳演唱經典歌曲「寶貝對不起」，曼妙的身材引爆全場高潮；圖左 豬肉王子-蔡小虎深情演唱「春夏秋冬」。



2016 浪漫金秋 & 寫意楓紅

最是旅遊好時節



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

5500

起

港澳雙城遊

新濠影滙巴黎人四天

5888

起

澳門奢華五星永利皇宮

尊寵女人醉愛浪漫魅力之夜三天

9999

起

安妞韓國

遇見首爾
自由行五天

6999

起

泰FUN縱

華欣海島度假·水上市集
自遊行五天

9800

起

峇里海島度假趣

尊享機場貴賓室
無限次搭乘PPBUS五天

14999

起

九州輕慢旅

絕美福岡自由行五天

7999

起

東京迪士尼樂園

自由行五天

11500

起

日本環球影城

哈利波特大阪自由行五天

11500

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。※費用不含兩地機場稅、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 繽紛美食巡禮
 米其林饗宴
 香港迪士尼
 三天 **13999**起

濠遊澳門
 長隆海洋王國·新濠影滙
 4D蝙蝠俠·摩天輪
 四天 **15999**起

香港+澳門
 迪士尼長隆海洋雙樂園
 新濠影滙
 四天 **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

五星海南島
 亞龍灣·玫瑰谷
無購物
 五天 **15999**起

港澳樂無窮
 香港迪士尼
 新濠影滙
 四天 **16999**起

直飛張家界
 天門山·黃龍洞
無購物
 六天 **16999**起

北京楓華
 全程五星酒店·世遺巡禮
 溫泉美食饗宴 **無購物**
 六天 **16999**起

絕色九寨溝
 黃龍·峨嵋山
 白金五星洲際 **無購物**
 八天 **20999**起

幸福東京迪士尼
 宮崎駿·蘆之湖海盜船
 螃蟹美食
 五天 **28999**起

仙台奇緣
 松島灣遊船·青森睡魔
 奧入瀨溪·溫泉
 五天 **29900**起

楓戀北海道
 洞爺湖·五稜郭·溫泉
 函館夜景
 五天 **30900**起

全民楓首爾
 南怡島汗蒸幕
 樂天世界天空步道
 六天 **9999**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

※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。※費用已含兩地機境稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油附加費。

嘉興實業 專業 品質 誠信 服務的幸福企業

黃木輝 許斐善 員工即家人的管理哲學

每一家企業都有其經營哲學，並善盡管理責任。嘉興實業負責人黃木輝、許斐善以身作則，全心投注事業，更重視員工身心靈發展，以專業、品質、誠信及服務為原則，堅持讓企業成為幸福企業。文／羅怡如 攝影／楊樹山



嘉興實業董事長黃木輝與妻子許斐善以務實工作態度與專業製造技術，贏得客戶青睞。

堅持創新 撐過低潮轉平穩

尋找自己的職場方向時，有些人會拿著地圖找路，走到十字路口時才問自己，究竟想做什麼？要怎麼規劃未來的路？但對於嘉興實業負責人黃木輝來說，自十九歲開始就以當老闆為目標。

談起創業歷程，黃木輝表示，因家境清寒，國中畢業就到台北當學徒，十九歲與人合夥開公司。樂於學習的他，當時還到夜校就讀，學習機械製圖及相關專業。後來因服兵役緣故，便將股分給弟弟。退伍之後，他又與同學一起創設嘉興實業有限公司，以簡易自動化機台服務客戶。

大概一年多時間就與同學拆夥獨自經營，公司卻也因此有了債務。回想那段歷程，老闆娘許斐善表示，有好長的時間天天跑三點半，每天一睜開眼就想著

跟誰借錢，真的很辛苦。然而日子再艱辛，黃木輝、許斐善夫妻依然咬著牙，將一天當兩天用，努力接單出貨，只希望有一天能還清債務不再欠別人錢。終於，在一九九九年公司轉虧為盈，也逐步擴大，而二〇〇七年更購置廠房，六年後因不敷使用，二〇一三年更在鶯歌添購新廠房，也就是現今的規模。

事業翻轉的關鍵，除了堅持品質不打折及對客戶、員工講信用，黃木輝敏銳的市場觀察力及不斷創新研發的技術，使得他在 Σ 逐步盛行的階段就已掌握契機，針對無線網通開發隔離箱，且被市場大量採用，也成為領頭羊。豐富的職場經驗加上扎實的專業技術，黃木輝在隔離箱領域無人能出其右，曾有人形容他是天才型設計師，只要廠商口述需求，他就能製作出成品。問起他的靈感



成 立於一九九一年的嘉興實業是台灣隔離箱的專業製造廠商，產品以隔離箱、濾波器、測試治具、可靠度壽命測試機為主，主要應用領域為Notebook及3C產品等。秉持著「專業、品質、誠信、服務」的經營理念，重視研發技術的提升及服務客戶的誠信，則是公司持續堅持的目標。



來源，他笑笑說：「就是要多想、多看，願意下功夫從頭做起，還要有敏銳的觀察力，長久下來，專業知識及技巧也會更加扎實。」

以人為本 將心比心

談起事業的翻轉，生性達觀的黃木輝始終將其當成磨練，也因為有那段歷程，讓公司的體制相當健全，穩健經營也讓員工相對穩定。黃木輝、許斐善夫妻倆謙稱不懂管理，他們的理念就是讓員工覺得幸福。即使公司負債的那幾年，他們也堅持不能欠員工薪水，即使再辛苦，還是要給員工年終獎金。

嘉興實業有項傳統，就是「現場發放現金」的文化，尾牙獎項摸現金、年終獎金發現金，不透過銀行轉帳。許斐善說：「在公司辛苦經營的那幾年，曾有人問我為何要做得這麼辛苦，何不把工作關掉？但先生對我說：『收掉公司很容易，這些員工及他們的家庭怎麼辦？』我不知道做得夠不夠，但見到員工拿到獎金的踏實滿足笑容，就覺得值得。」或許這就是將心比心的實際體現，負責人毫不藏私地教導付出，以人為本的管理模式，成就了幸福企業。



以工廠為家的黃木輝，規劃工廠及住家時，就規劃了一間視聽室，相當寬敞容，納五十個人都沒有問題。每年年終打掃後，他們就會準備點心水果邀請同仁聚餐，感謝大家一年來的辛苦。而老闆娘許斐善每年都會購買永遠保經出品的生肖撲滿，每個撲滿中都會放錢，希望員工能以錢養錢進而賺大錢，更將每位員工當成家人般照顧。

共贏互惠的經營價值

雖然夫妻兩人都還年輕，但他們已開始思考退休交棒。談到企業傳承，兒子今年大學畢業、女兒也在大學求學，但他倆卻沒有非得孩子接掌的念頭。許斐善表示，經營事業很辛苦，到別人的企業磨練也不錯，而公司內經理人若能勝任，同樣能讓企業永續經營。不論他們如何選擇，都應該從基層做起，穩扎穩打、腳踏實地的學習。

創造利潤是企業經營的過程，嘉興實

業將不斷地思考與行動、專業主導創新卓越、創造共生共榮價值的經營模式，融入公司實際經營，公司創立二十五年來，黃木輝、許斐善都身體力行。未來，嘉興將以更多用心與智慧經營的積極態度，致力於商品生產、客戶滿意及員工安全快樂工作之經營方針，結合核心知識與產品的開發應用，快速而有效率的客戶服務來提升質量，進而創造出互惠互利的價值。



鄭記香腸 誠信經營 展望百年

鄭志豐傳承一甲子的手工香腸

咬一口，焦香沁甜、齒頰留香！小琉球非買不可的伴手禮——鄭記香腸，傳承六十年的手工好滋味。文、攝影／洪詩茵



► 鄭志豐期許兒子能承接衣鉢，將鄭記香腸推向百年老店。

來 到小琉球，最著名的伴手禮除了

麻花捲外，更有已在當地傳承六十年的香腸老店——鄭記香腸。鄭記香腸就位於小琉球中山路上，現已由第二代——鄭志豐先生接手經營，店內只販售生香腸伴手禮，若想品嚐現烤的鄭記香腸，小琉球最熱鬧的民生路上，攤

子前擺放有彈珠台的香腸攤子即是，可以選擇單吃香腸或大腸包小腸，香腸口感紮實滑順，微有焦糖香氣，令人吮指回味。

跟著野台戲烤出名氣

鄭記香腸的創辦人鄭水樹先生，原是屏東東港人，十七歲的時候，跟隨長輩到小琉球做生意，夏天賣冰、冬天賣烤香腸。尤其每年農曆二月十九日，是觀音媽生日，小琉球各區都要輪流做野台戲為觀音佛祖慶生，由於當時路況不好，全島輪完大約需要二、三個月時間，鄭水樹就跟著野台戲全島賣香腸。鄭志豐表示，在那個年代，香腸是非常奢侈的吃食，通常只有節慶日才吃得到，因此，當時父親的香腸攤子旁，總是圍繞著一群小朋友，除了寺廟慶典

外，撞球場、桌球場外也都有父親烤香腸的身影，那時候，大多都是賣熟香腸，較少提供生香腸。隨著時代變遷，大家開始買生香腸作為祭拜品，香腸的生意愈來愈好，加上冰品又有季節性，父親才決定專職賣香腸。

鄭志豐坦言，雖然他國中時期就開始幫忙做香腸，卻沒有接下家中香腸生意的想法，總想著要到台灣本島闖蕩。從屏東高職畢業之後，擔任外務工作期間，一次到金山十八王宮廟送貨，因當地環境與小琉球相似，讓他突然之間思念起故鄉，一邊開著車一邊流著眼淚，那一刻，鄭志豐決定回鄉承接父親的香腸事業。

接手 堅持做對的事

鄭志豐表示，承接家中生意，如果



◀ 鄭記香腸製作過程嚴謹。

手工藉此擴大營業，保留了鄭記香腸的最大優勢——手工。他表示：「手工之於機器製作香腸的優點，在於手工才能挑出肉餡中的筋、血管、腫瘤等雜質，讓香腸的口感更為滑順，如果為了擴大

營業改為機器製作，反而失去鄭記香腸的特色，捨本逐末了！」

第一代經營時，鄭記香腸僅有原味及香料兩種口味，鄭志豐接手之後，從客戶的回饋，巧思研創了豆瓣醬、紅麴、黑胡椒、飛魚卵等口味的香腸。尤其飛魚卵香腸極具在地特色，銷量甚至超越原味香腸，成為鄭記香腸最暢銷的口味，鄭志豐說：「我們的飛魚卵香腸堅持使用國產飛魚卵，不使用國外生產、價錢便宜近一半的飛魚卵，而銷量也證實了我們的堅持是對的！」

誠信經營 傳承百年

承接事業，創新是必須，傳承也是必須，鄭志豐並非一味追求創新，在香腸製作過程中，除了使用溫體豬的後腿肉為原料，更堅持不以機器取代手工藉此擴大營業，保留了鄭記香腸的最大優勢——手工。他表示：「手工之於機器製作香腸的優點，在於手工才能挑出肉餡中的筋、血管、腫瘤等雜質，讓香腸的口感更為滑順，如果為了擴大

營業改為機器製作，反而失去鄭記香腸的特色，捨本逐末了！」

第一代經營時，鄭記香腸僅有原味及香料兩種口味，鄭志豐接手之後，從客戶的回饋，巧思研創了豆瓣醬、紅麴、黑胡椒、飛魚卵等口味的香腸。尤其飛魚卵香腸極具在地特色，銷量甚至超越原味香腸，成為鄭記香腸最暢銷的口味，鄭志豐說：「我們的飛魚卵香腸堅持使用國產飛魚卵，不使用國外生產、價錢便宜近一半的飛魚卵，而銷量也證實了我們的堅持是對的！」

對於鄭記香腸，鄭志豐驕傲地表示：「我敢向客人拍胸脯保證，如果買回去之後，吃了不喜歡，可以全額退費。就真正的碰到要求退費的客人，這也是我們的幸運，因為有批評才有成長。」

每年中秋節小琉球鄉公所都會進行檢查，而鄭記香腸也年年通過檢驗，製作過程經得起考驗。面對未來，鄭志豐堅持以老店的方式行銷，不參與政府舉辦的任何金牌獎，他提到，這種繳錢得來的認證獎項，是欺騙消費者的行為，他堅持誠信才是永續經營的基石，支持他朝百年老店的夢想前進。✪



▲ 鄭記香腸是小琉球唯一專職賣香腸的店家，一甲子的風華吸引無數媒體前來採訪。



▲ 鄭志豐的弟弟在當地經營民宿「海洋風情」，兄弟兩人都加入小琉球海洋志工隊，清除海底垃圾，一同為小琉球的生態環境而努力。

鑫東亞不動產仲介經紀有限公司

蘇氏姊弟 只要肯做 沒有做不到的事

「不動產仲介是個迷人的行業！」鑫東亞不動產創辦人蘇氏姊弟以這句話形容不動產仲介這個行業，他們樂於工作，更嚮往引領更多人發現不動產仲介的迷人之處！文、攝影／洪詩茵



蘇淑芬榮獲多項獎項，是蘇先生的入行啟蒙者。

能夠賺得荷包滿滿，還能在別人成家立業的過程中，略盡一己棉力，成就一個又一個「家」。

直面挑戰 解決問題

蘇先生為台南在地人，不論讀書或工作都不曾離開台南這個故鄉，在從事不動產仲介之前，蘇先生做過模貝、跑過業務；十年間，總共做過三種工作，一直在姊姊及姊夫的引薦下，投入不動產仲介工作，才漸漸找到自己工作上的歸屬。蘇先生坦言，當時純粹是覺得自己應該轉換行業了，又覺得不動產仲介的前景理想，沒想到一投入就愛上這份工作。

蘇先生投入不動產業至今已邁入第十三個年頭，更從第一線的業務退居幕

後，創立一家又一家的加盟店，引領更多人投入這份迷人的工作，從第一線的衝鋒者轉變為推動者，高度不同、挑戰不同、眼界不同，蘇先生現在思考的不僅僅是自己，還有五家加盟店的員工，他將員工的未來扛在肩上，面對不景氣的房地產市場，他想的不是退縮，而是直面市場挑戰，逆勢尋找出路。

從第一線業務轉入幕後，作為一位經營推動者，蘇先生坦言，最重要就是要擔任問題的解決者，「不動產仲介業，最大的糾紛來源在於案件業績的歸屬，作為經營者就必須擔負起調節、釐清問題的工作，舉例來說，兩位同事服務同一位客戶，當這位客戶有案件成交，究竟該計入哪一位同事的業績，這就是制度面上的問題，必須在制度面上進行調

人 生，不論從事甚麼行業，都要找到自己的精彩與存在價值。鑫東

亞不動產仲介經紀有限公司（中信房屋加盟）蘇先生，在中的人生中繼點，選擇投入不動產仲介經紀，從此開啟不一樣的人生，藉由一件又一件CASE的完成，他漸漸領會這份工作的迷人之處，不僅

►目前蘇先生共擁有五間中信房屋加盟店：台南林森加盟店（全東亞不動產仲介經紀有限公司）、湖美加盟店（鑫東亞不動產仲介經紀有限公司）、大安南海佃加盟店（冠東亞不動產仲介經紀有限公司）、台南安平永華加盟店（沅鑫不動產仲介經紀有限公司）、新永康加盟店（鑫東亞不動產仲介經紀有限公司）。



整，以期制度能夠愈臻完善。」

認真才是成功關鍵

憑藉從事不動產仲介十三年的經驗，以及廣閱無數房仲業務的精準目光，蘇先生指出，從事不動產仲介這份工作，聰明並不頂用，認真、勤快、肯跑才是業績關鍵。通常愈聰明的人愈不肯花費時間去拜訪客戶，總認為自己聰明，不用做太多就可以成事；而認真的人，反而會埋頭一直做，勤快地拜訪客戶，加深客戶的印象，見面三分情，久而久之，客戶就會覺得他是好的。「只要認真拜訪客戶一定會有成績。」一般來說，一位認真的房仲業務，一早進公司的時間大都很短，處理完行政手續事宜，幾乎都是在外面奔波，從早上九點忙到晚上九點是常態。

蘇先生強調，想成為一位成功的房仲業務，首先，要有超強行動力；其次，不能太有個性，最好是要沒甚麼個性，才能順應各種脾性的客戶；其三，要有服務熱忱，例如：房子賣掉之後，後續若有修繕等的問題，客戶通常會直覺聯繫房仲業務，這時，必須持續為客戶提供服務，不能因為已經成交就對客戶不

理不睬，這樣會讓客戶覺得太現實，斷了後續轉介紹的路。只要服務讓客戶滿意，客戶自然會幫忙轉介紹，而轉介紹通常會比陌生開發來得順利，較容易建立信任感。

為員工逆勢創造可能

關於台灣房地產市場的前景，蘇先生直言，台灣房地產市場已經到頂了，再加上台灣整體經濟亦無好轉跡象，所以房地產市場的低迷已是注定，有些業界人士質疑政府不該打房，其實政府打房不是房地產低迷的主因，而是因為房價已經漲到買方不敢買了，自然只能往下跌。

經營台南不動產業多年，蘇先生指出，雖然台南房地產業務有九成都是自住，投資比例不高，但面對這波不景氣，仍舊遭受極大衝擊，成交量及業績都是對半砍。因此，蘇先生建議，有意從事房地產投資的人，現階段不是適合投入的時機，因為未來台灣房地產市場成長的機率低。不過，他也言明，還是要看定位，如果是買屋、賣屋賺價差自然不建議投入，但如果是買房投資租屋，至少會比定存的績效好。

房地產低迷

的火延燒到台南，半年來，台南每個月都有房仲業收掉，但蘇先生卻不顯擔憂，並且表示，房仲業一定會倒掉一些，但只要抓準方向、策略正確，仍舊可以逆勢站穩腳步，「鑫東亞向來將開發及銷售業績拆開來，讓員工多元發揮。公司是員工的舞台，沒有舞台他們如何表現，肩負一百多位員工的未來，我不可能碰到挫折就選擇退出，而是要為公司創造更多可能。」

未來，蘇先生預計拓展房地產周邊業務，轉投資與不動產相關的建設業，更預計招募更多生力軍加入不動產仲介業一起努力，「不動產業與一般行業不同，景氣愈是低迷愈需要招募更多人力加入，藉此增加開發量及銷售量，即便現在市場不景氣，但這份工作的本質依然相同，只要肯認真去做，待遇仍然比一般工作好，是份非常迷人的工作，歡迎大家一起加入！」



蘇氏姊弟從事不動產業，業績亮眼、獲獎無數！

結合數據分析 & 資訊整合

衛福部台北醫院 丁賢偉 專業精準醫學診療

衛生福利部台北醫院神經外科主治醫師兼實證醫學科主任丁賢偉認為，透過醫病共享決策，病人、家屬一起跟醫師討論病情，找到一套對病人最妥當的治療準則。文／羅恰如 攝影／楊樹山 部分照片提供／丁賢偉醫師



忙 碌的醫療工作、時刻面對病患及家屬的起伏情緒，然而，衛生福利部台北醫院神經外科主治醫師丁賢偉一直保持熱情的服務精神，以視病猶親的態度，關懷每位患者。

專業醫療資訊整合 雙管齊下

每天在高壓下工作，最容易消磨的

就是熱情。但是，在丁賢偉醫師身上卻絲毫不見倦怠，臨床經驗豐富的他，總有源源不絕的動力，讓他堅持行醫這條路。當初，父親並不支持他學醫，而他的第一志願也非醫科。丁醫師的父親當年在華航擔任總工程師，因為工作時間因素，無法過正常的家庭生活，因此不希望孩子從事醫師、軍警或飛機維修等類型可能不分日夜的工作。

丁賢偉談到自小學到研究所的讀書歷程，他表示，自己就讀再興高中時，對電腦資訊十分有興趣，高二時更創立電腦社。考大學時，他一直認為能夠考上清華大學化學材料系，沒想到誤填志願，陰錯陽差考上中國醫藥學院醫學系。在大學時代擔任服務隊長，更堅定他的學醫路。他表示，擔任志工期間，雖然付出的是勞力、心力以及時

間，卻是收穫滿滿，更擁有真實的友誼、訓練人際溝通以及應對進退的能力，其實學習的比服務的要多的多。

重視專業學習、實務操作的他，每每以精湛醫術，贏得病患的讚許，在業界更頗具盛名。但丁賢偉一直沒有忘記自己的資訊夢，從醫多年後，他報考元智大學資訊管理研究所在職專班，如願取得元智大學資訊管理研究所管理博士。丁賢偉指出，資訊管理研究所研讀期間，透過數據分析及資訊整合，使他在醫院作決策及判斷時較一般人準確，也因此得以有機會創立台灣第一個國際病房。

五不原則 預防下背痛

「下背痛」是現代人的文明病，超過九成的人一生中都會有下背痛經驗。引

急性背肌拉傷都可能造成下背痛，若是疼痛超過一段時間沒好，建議應尋求醫師治療。

關於下背痛的預防，丁醫師提出五不原則，不要站太久、不可坐太久、不要固定一個姿勢太久、不要蹲太久、不

丁賢偉 Profile

現任：衛生福利部台北醫院神經外科
主治醫師兼實證醫學科主任
元智大學兼任助理教授
醫學教育委員會副執行秘書
研究倫理委員會執行秘書
醫學倫理委員會執行秘書

學歷：元智大學資訊管理研究所管理博士

經歷：衛生署桃園醫院神經外科主治醫師
台北榮民總醫院神經外科兼任主治醫師

專長：頭部外傷、腦挫傷、顱內出血、腦瘤、脊椎腫瘤、神經系統腫瘤
頸腰椎手術、脊髓損傷、神經損傷、脊椎滑脫、脊椎狹窄
骨質疏鬆症引起之脊椎壓迫性骨折
癲癇手術、水腦症、腕隧道徵候群、神經壓迫
下背痛、肩頸疼痛、手腳麻痛無力、多汗症



起下背痛原因眾多，丁賢偉表示，年青族群當中引起的下背痛，以過度使用導致的疼痛為最多，但是需要手術的部分則是以椎間盤突出症佔很大的比率，因為椎間盤周邊的纖維受傷，導致中間的髓核向後突出，產生神經的壓迫。一般如果只是過度使用的下背痛，經過適當休息，或服用止痛藥及接受腰部牽引，至少八〇%以上的病人會逐漸好轉。此外，脊椎滑脫、急性背肌拉傷都可能造成下背痛，若是疼痛超過一段時間沒好，建議應尋求醫師治療。

椎間盤突出

椎間盤突出是指位於

椎間盤中間的膠狀物質，因某些原因而由覆蓋包圍在外的帶

狀纖維的裂縫向外突出，而引發的下背痛。通常發生在第四、五腰椎間或第五

腰椎與第一薦椎之間。若壓迫到神經，症狀會傳到下肢產生麻痛無力等狀況。



醫病共享決策 最佳可行治療選項

向、權威式「告知病患及其家屬，

一直以來，醫療資訊常透過醫師「單

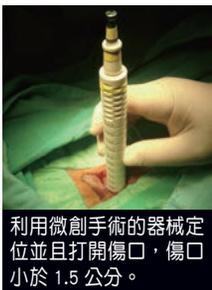
威式」

告知病

患及其



微創手術的器械。



利用微創手術的器械定位並且打開傷口，傷口小於 1.5 公分。



使用微創手術器械手術中，還有 LED 光源協助手術，必要時可以利用顯微鏡進行手術。

醫師說做什麼治療，病患及家屬別無選擇，只能照單全收；這幾年，國外推「共享決策」，讓家屬也能成為醫療決策團隊的成員，可減少醫療糾紛。丁賢偉指出，「共享決策」(Shared Decision Making, SDM) 這個名詞最早是一九八二年美國以病人為中心照護的共同福祉計劃，為促進醫病相互尊重與溝通而提出。

丁賢偉相當認同醫病共享決策醫療執行過程，認為其兼具知識、溝通和尊重三元素，醫療人員和病人在進行醫療決策前，能夠共同享有現有的實證醫療結果，結合病人自身的偏好跟價值，提供病人所有可考量的選擇，並由臨床人員和病人共同參與醫療照護，共同達成最佳可行之治療選項。行醫這條路上，丁賢偉堅持醫病共享決策，致力於在臨床服務品質的提升，在更開闊的環境中發揮所長，讓病人獲得更高品質的醫療服務。

脊椎「保健」不側彎 早期治療是關鍵

脊椎側彎復健矯治專家汪作良醫師指出，脊椎側彎的治療，青少年時期是關鍵，了解危險因子，提前留意檢測，「早期發現、早期治療」才是最上策。 文／洪詩茵 攝影／楊樹山



脊 椎側彎的治療，爭論頗多，各種理論

莫衷一是，就連脊椎側彎該看哪一科也是各有說法，而最大的爭議點「該不該開刀」，至今更是各有支持的學術論點。脊椎側彎對健康的傷害，大多是腰酸背痛

問題、脊椎神經壓迫、器官壓迫、外觀不雅等，而當引起器官壓迫，甚至外觀不對稱的情況時，通常已是脊椎側彎程度非常嚴重。祥祥診所汪作良醫師認為，脊椎側彎的治療，青少年時期是關鍵，成人時期通常只能改善酸痛情形，矯治的功効有限，所以他特別叮嚀，父母應該多關注小孩子的成長情況，以期能在症狀初萌時期，斷絕惡化根源。

青少年時期是關鍵

其實，多數人或多或少都有脊椎不正的問題，只是程度輕重，有些長期有腰酸背痛問題的患者或許就是脊椎側彎所引起。汪作良醫師表示，通常脊椎側彎的角度在三十度以下，會引起酸痛症狀，脊椎側彎角度達六十度以上往往會有器官壓迫的情形，如果是成人發現脊椎側彎問題，因為脊椎已經定型，較不易藉由復健改變其角度與形狀，但能改變其柔軟度，藉此改善血液循環狀況，減輕酸痛症狀；但如果是兒童及青少年時期發現脊椎側彎問題，因為成長因素的影響，若沒有早期發現、早期治療，脊椎側彎的角度會愈來愈嚴重，甚至引發器官壓迫、外觀變形。有些人以為，既然成人的生長板已經閉合，無法改善脊椎側彎角度，那應該也不會再惡化了吧？汪醫師特別提醒，那是脊椎側彎的角度控制在三十度以下的



狀況，如果成人脊椎側彎的角度超過五十度，那麼繼續惡化的機率是百分之百，若脊椎側彎角度在三十到五十度之間，那麼可能惡化、也可能不會惡化，風險也很高。

綜上所述，脊椎側彎的治療關鍵在於未成年時期之前，汪醫師提醒，「早期發現、早期治療」對脊椎側彎的治療非常重要，兒童或青少年時期發現脊椎側彎，早期治療的效果非常顯著。但令人擔憂的是，兒童或青少年時期有脊椎側彎問題，通常不痛不癢，較不容易察覺，因為酸痛症狀並不明顯或根本沒有，需要家長特別留意、細心觀察，才能早期發現。

早期治療成效佳

依據脊椎側彎發現的年齡，原發型脊椎側彎可分為四種類型，一到三歲發現，為嬰兒型；三到十歲發現，為幼兒型；十到十八歲發現，為青少年型；十八歲以上發現，為成人型。汪醫師指出，一般判斷脊椎側彎嚴重程度的標準，都是透過 X 光卡布角 (Cobb's angle)，其判斷依據如下列圖表。

如果脊椎側彎病情已達重度，很容易繼續惡化，即使年齡已超過十八歲成長期，仍舊會繼續惡化，而且容易

X 光卡布角 (Cobb,s angle)	程度
< 10°	正常範圍
10° ~ 20°	輕度脊椎側彎
20° ~ 40°	中度脊椎側彎
> 40°	重度脊椎側彎

有脊椎神經壓迫、內臟壓迫等併發症。

此外，依據發生原因，脊椎側彎還可分為兩大類型，即「功能性」及「結構性」脊椎側彎，「功能性」脊椎側彎是因姿勢不良、肌肉不平衡所造成，度數大多不會超過二十度，只要矯正姿勢與肌肉不平衡即可；「結構性」脊椎側彎是因脊椎本身的異常造成脊椎側彎，多半具有先天基因的問題，必須積極治療，否則未來成年後容易有影響健康的併發症。汪醫師表示，脊椎側彎的致病原因至今仍舊不明，除了因疾病或外傷引發的脊椎側彎之外，不明原因型（原發型）的脊椎側彎大約佔八成比率，先天基因問題或後天姿勢不良都有可能。

以脊椎側彎好發族群來說，青春正在發育的兒童及青少年最容易發生脊椎側彎，惡化的速度也比其他年齡層來得快，其發生的女、男性別比率為九比一，女生好發機率大約為男生的九倍。汪醫師強調，女生的快速成長期為國小五、六年級，男生的快速成長期為國一、國二，若有脊椎側彎問題，最好要在快速成長期之前處理，才不會讓脊椎側彎程度放大、惡化。

汪醫師建議，父母可以藉由簡單的「亞當測試法」來判斷小孩是否有脊椎側彎問題。所謂「亞當測試法」，

請測試者站好之後，身體向前彎腰，雙手合掌，並將雙手來

在兩膝之間，此時，觀察者應站在測試者身後觀察，背部兩側是否高低不一，若有一側隆起，就代表有結構性的問題，惡化機率高，最好盡快就醫治療。

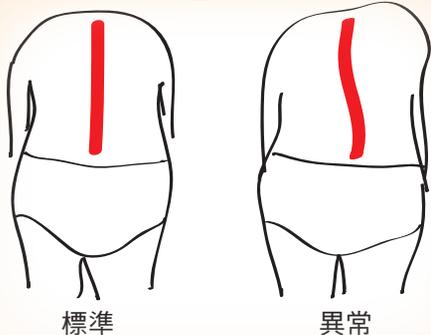
主動出擊 積極治療

很多人疑惑，脊椎側彎究竟要看哪一科？關於不開刀的問題更是有頗多不同的立場與爭議。如果選擇至一般醫院的骨科與復健科看診，卡布角 (Cobb's angle) 四十度以下的脊椎側彎患者，通常會被要求回去復健觀察，因為還不達不開刀的嚴重程度，患者所能做的只是等待。汪醫師表示，這種做法實在可惜，往往錯過了矯治的黃金時段。一般來說，脊椎側彎的治療不外手術與不手術兩條路，卡布角 (Cobb's angle) 在四十五度以下是不考慮開刀的，應以復健方式矯正，療程結束後，定期回診。卡布角 (Cobb's angle) 在四十五度以上，可以先



亞當測試法

亞當測試法



標準

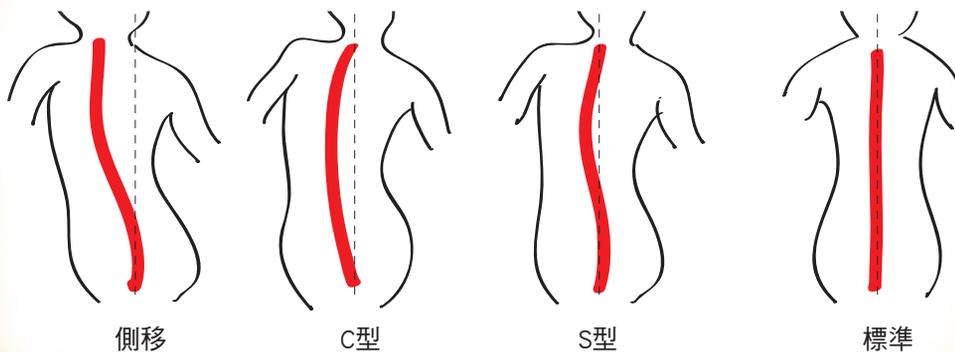
異常

嘗試復健矯治，但若無法阻止繼續惡化，還是會建議以手術治療。

以「全衡療法」矯正脊椎側彎的汪醫師建議，患者因脊椎側彎疑慮而就醫時，最好要詢問醫師自己脊椎側彎的角度，請醫師進行測量，以便決定後續的因應措施，主動出擊才能積極治療。他並指出，其實脊椎側彎是一種二度空間的扭轉變形，包括門面、桌面與輪面，而卡布角 (Cobb's angle) 只是就門面來看脊椎側彎的變形，如果從二度空間的角度來看，脊椎側彎除了C型與S型側彎問題，還會有側移、旋轉的問題，如果伴有嚴重側移、旋轉的情況，更是容易惡化，要積極復健治療，尤其是骨骼仍在發育成長期的青少年患者。

脊椎的復健治療可分為結構矯治、輔具矯治及運動矯治（含姿勢改正），其目的在於：

- 一、阻止惡化，若側彎角度



側移

C型

S型

標準



汪作良醫師 Profile

汪作良醫師，出生於高雄市。1990年高雄醫學大學醫學系畢業後，曾擔任外科醫師兩年。後於母校附設醫院接受四年復健科專科醫師訓練。1995年以全國第一名成績通過復健科專科醫師考試，同年升任主治醫師。1998年赴美進修手法矯治醫學。2000年12月畢業於美國南加州健康科學大學(SCUHS)，獲博士學位。返國後以結構導正的方法治病，頗受病家好評。汪醫師除了忙於臨床工作外，並熱衷教學與研究，目前擔任台灣脊骨矯治醫學會理事長，並於新光醫院從事醫學研究。近年潛心鑽研「全衡療法」，以宏觀角度探討人體結構的平衡概念，作為體現預防醫學的實證學問。2009年當選商業周刊超推薦百大良醫。

現任：

中華民國復健科專科醫師
台灣脊骨矯治醫學會理事長
脊祥診所 院長
新光醫院復健科特約主治醫師（醫學研究）

經歷：

入選 2009 年商業周刊超推薦百大良醫
高雄醫學大學附設中和紀念醫院復健科主治醫師
台北醫學大學附設醫院復健科主治醫師
中華民國復健醫學會專科醫師甄審考試命題委員
國立台北護理學院助理教授
美國 Katella 疼痛控制醫學中心研究醫師
美國 West Coast 裝具實驗室研究醫師
美國加州足科醫學中心研究醫師

學歷：

高雄醫學大學醫學士
美國南加州健康科學大學醫學博士

證照：

中華民國醫師證書（醫字第 019819 號）
中華民國復健科專科醫師證書（復專醫字第 00235 號）
中華民國針灸醫師證照
中華民國放射線操作醫師證照

降低可視為附加紅利；二、預防呼吸功能障礙；三、預防疼痛問題發生；四、改善外觀，矯正姿勢。所謂「全衡療法」，是透過二度空間的思維，以手法復健與運動為主，舒適有效的背架為輔，完全不用手術，治療邏輯明確，先計算惡化風險，再決定治療方案，是一種量身訂作的治療方式，卡布角（Cobb's angle）五十度以內的病例，通常可獲得顯著改善，而許多治療實例也證實，全衡療法的確有助於改善脊椎側彎的角度。

汪醫師表示，每個人脊椎側彎的角度及形式不盡相同，所以他會為每位患者擬定不同的治療方案，除了藉由手法為患者矯治之外，他還會為患者量身擬定運動方案，甚至就連平常的坐姿、站姿等姿勢也可量身設計，以收矯治的功效。一般來說，度數矯正至惡化風險在三〇%以內，患者即可自行在家進行運動治療（含姿勢改正）。

細觀察 早期發現

總結來說，汪醫師不忘提醒，脊椎側彎有九個危險因子，鑒於「早期發現、早期治療」的關鍵性，建議大家可以多加留意以下危險因子：

- 一、有脊椎側彎家族史。
- 二、結締組織病變。
- 三、嚴重平背（彎腰後，背部摸起來是平的）。
- 四、旋轉角度超過十度以上。
- 五、卡布角（Cobb's angle）在三十度以上。
- 六、急彎（short curve），即彎曲的距離極近，急彎易惡化。
- 七、失衡的脊椎（側移過度）。
- 八、女生好發比率是男生的八到九倍。
- 九、快速成長期。

長夏七十二變 養脾補虛好時機(下)

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）

長夏養生 健脾去濕

脾臟有生血和統血功能，維持身體血液正常循環到各器官，所以脾虛的人不僅消化吸收功能差，也會影響到氣血生成不足，久而久之還會導致其他臟腑



功能低下，造成體虛、失眠、貧血、月經失調、脹氣腹痛、身體浮腫、臟器下垂等問題，特別在小孩和老人身上，更容易出現腸胃不適、反覆感冒、咳嗽等疾病。黃帝內經提到：「長夏應脾而變化」，長夏養生要以保養脾臟為主，健脾去濕是重點。飲食起居上要特別注意防濕、避濕和去濕，尤其體內濕邪不除，吃再多的補品、藥品也無用；現代人很多脂肪肝、高血壓、心腦血管甚至惡性腫瘤等疾病，都跟濕邪、痰濕有關。

長夏期間，需要充足的休息與適度的運動，以維持良好順暢的新陳代謝，也要保持心情愉悅樂觀。飲食上最好以清淡、好消化為主，少吃過甜、高脂肪、油炸燒烤及辛辣刺激的食物，可減少脾胃負擔。另外，多吃清熱、化濕、健脾、益氣的食物，如紅豆、薏仁、芡實、山藥、冬瓜、鯽魚等，可促進脾胃功能的保健。

理三焦不發「脾」氣

白雁老師強調，脾濕會造成身體消化吸收能力變差，不僅人容易疲倦，更會因為體力不好而沒有耐心，常常大發脾氣。發脾氣不僅傷氣，對脾胃功能也會造成很大傷害，所以當你大發脾氣時，別忘了是身體發出警告了。

換句話說，改善脾濕問題就能穩定情緒。還有小朋友成長階段常發生的疾病如：感冒、氣喘、過敏、尿床、咳嗽、消化不良等，也可以從調理脾胃下手，只要解決了脾濕的問題，就能改善體質。

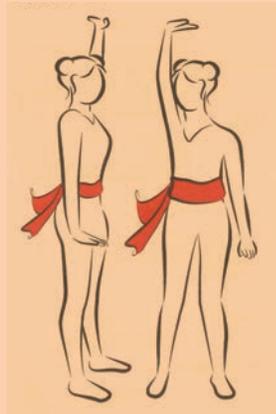
中醫把三焦視為六腑之一，三焦經主一身之氣，負責血氣運行的要道，包括腹部脹滿、尿頻尿急、水腫、咽喉腫痛、月經不調等，都能透過調理三焦經來改善症狀，只要氣調順了，自然身體運行無阻。白雁老師建議，早上起床胃部尚暖，可以在室外多練習護脾功，對調理三焦經很有幫助。

平時的腸胃保健法

兩手心搓熱，自我按摩上腹部（飯後一小時之內不要進行）。按摩的手法



要輕緩，以順時針方向做旋轉按摩，每階段做十八次。



- 【護脾小功法】
調脾解濕就這招
1. 兩手輪流上托，當左手向天空托起的時候，右手向下按；右手向天空托起的時候，左手手心向下按。
 2. 做動作時，嘴發「呼」音；兩手變換姿勢時，鼻吸氣。
 3. 反覆練習十八次。

去濕健脾好幫手

紅豆薏仁山藥粥

紅豆、薏仁是去除體內濕氣的好幫手，多吃有消水腫、健脾胃的效果。以紅豆薏仁煮湯，紅豆不煮破，把湯汁當水喝，紅豆薏仁可當飯吃；或是再加上山藥熬煮成粥，不僅健脾去濕還能補血，效果更好。

材料

紅豆：味

甘酸、性平，有健胃、生津、益氣、消腫及解毒、利尿、還有預防便秘，可幫助排除體內水分作用。



薏仁：改善浮腫。味甘、性平，可清熱排毒，加速人體新陳代謝和血液循環，代謝水分濕氣、健脾補肺、清熱、利濕、利尿強骨。

山藥：性平、涼潤、味甘而無毒，能健脾胃、補肺腎及收澀固精，具祛痰功效。

做法

1. 紅豆和薏仁泡水三十分鐘備用。
2. 山藥去皮洗淨，切小塊備用。
3. 將紅豆和薏仁放進砂鍋熬煮，大火燒開後，加山藥轉小火，熬成濃稠粥品即可。

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。



整理／公關部

資料來源／食品藥物
管理署「藥物食品安
全週報」

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

基因檢測 個人化醫療前哨

「巨量資料解讀基因個人化醫療時代到來」、「基因檢測正夯個人化醫療看俏」等斗大標題，近年來常見刊載於報章雜誌及媒體，到底甚麼是基因檢測？個人化醫療又該如何運用呢？

基因是 DNA 排列的遺傳訊息，人體運作仰賴基因展現的功能，猶如一本人體百科全書，也是人體運作藍圖，而個人化醫療就是針對每個人的體質施予適當的治療，除可提高醫療資源的有效利用外，並可降低藥物對患者的副作用，是目前各界引頸期盼的醫療科技，至於該如何得知每個人的體質，則是個人化醫療的基石。

基因檢測是透過分子生物學技術，了解個人基因表現程度、基因變異及 DNA 序列等資訊，當結合人類疾病與藥物科學等訊息，綜合評估可以得出幾種臨床意義：

一、罹患特定疾病風險。例如：BRAC1 基因表現於人類乳房，作為人體 DNA 修復之功能，然 BRAC1 基因變異則會大幅提高罹患乳癌的可能性，而美國女星安吉麗娜·朱莉曾公開聲明表示，家族帶有 BRAC1 基因變異，使

得 BRAC1 基因檢測聲名大噪（Cancer Research UK, 2013）。

二、適用藥品之指引。例如：針對末期非小細胞肺癌，如腫瘤中帶有 EGFR 基因特定突變，使用小分子酪胺酸激酶抑制劑（Tyrosine Kinase Inhibitor）的治療效果較佳。

三、基因型態。例如：人類白血球抗原（Human Leukocyte Antigen, HLA）為人體有核細胞之膜蛋白，跟人體免疫系統有關，目前已有相關報導表示 HLA 為 B27 型則患有僵直性脊椎炎的風險較高，另 HLA-DP 區域組合形式亦影響移植排斥現象。

目前已有醫療院所自行開發基因檢測技術，也有部分商品化的產品，經衛福部審酌後核准上市，國人可透過食藥署醫療器材許可證資料庫（<http://www.fda.gov.tw/ML/MS/H10001.aspx>）查詢。基因檢測可說是個人化醫療的前哨站，揭露人體運作的祕密並預測其結果，提供臨床診斷之參考，尚無法做為治療的唯一依據，疾病確診與療程規劃，仍須結合病人實際情況，由專業醫師判定。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五六四期）

「大麥仁」≠「薏仁」

近來氣溫不斷飆升，在家自己動手煮一鍋綠豆薏仁湯，既健康又消暑，但仍有許多民眾分不清楚，市售標示為小薏仁、洋薏仁或珍珠薏仁的產品，其實並不是「薏仁」，而是「大麥」，上述的名稱只是大麥的俗名。

為了正確標示「大麥」產品資訊，食藥署規範，自二〇一七年一月一日起製造的大麥產品外包装，不得僅標示「小薏仁」、「洋薏仁」或「珍珠薏仁」等商品名稱，應並列實際所含原料標示，例如「大麥（小薏仁）」、「大麥（洋薏仁）」或「大麥（珍珠薏仁）」等，且內容物應如實標示為大麥，避免造成消費者誤解；另外，如果食品的原料包含大麥，則內容物亦應如實標示為大麥，不得僅標示大麥的俗名。請消費者看清楚標示，正確選購，若業者未依規定標示，涉標示不實，依食品衛生管理法可處四萬至四百萬罰款。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五六〇期）



薏仁

散步的啟示

上帝給了小女孩一個任務，叫她牽一隻蝸牛去散步。小女孩一邊牽著蝸牛一邊提醒自己：「我不能走得太快。」因為蝸牛已經盡力爬，但每次總是只挪動那麼一點點。

儘管她催牠、她唬牠甚至責備牠，但蝸牛總是用抱歉的眼光看著她，彷彿說：「人家已經盡了全力！」她拉牠、扯牠、甚至踢牠，蝸牛受了傷，牠流著汗、喘著氣，卻依舊緩慢前行。

小女孩心裡納悶，「真奇怪，為什麼上帝叫我牽一隻蝸牛去散步？」她抬頭問上帝：「上帝啊！為什麼？」但天上卻是一片安靜。

小女孩告訴自己：「好吧，鬆手吧！反正上帝不管了，我還管什麼？」任蝸牛往前爬，小女孩慢慢地跟在後面。

「噢？我聞到花香，原來這邊有個花園；我感到微風吹來，原來夜裡的風這麼溫柔；我聽到鳥聲、我聽到蟲鳴、我看到滿天的星斗多亮麗。以前怎麼沒有這些體會？」她忽然想起來，其實上帝是要蝸牛牽她散步，希望她慢下腳步，慢慢觀察周遭熟悉卻被自己忽略的美景及心情。🌸

填字遊戲

橫的提示：

- 一、不加糖、茶的水。
- 二、成語，凡事都依順別人的意見。
- 三、恩惠的意思。
- 四、成語，比喻事情到了沒有希望的地步。
- 五、苦澀的果實。

直的提示：

1. 比喻水順著由高往低處流。
2. 李白的詩句，下句接「黃河入海流」
3. 有水分的果實。
4. 工具書，俗稱「啞巴老師」。
5. 貧窮困苦。
6. 成語，比喻恩惠很大。

答案見 P45

■	4	■	一		
			2		
三		■		■	■
6					
	■	二			1
	■	■		■	
四	5	3		■	
■	五		■	■	



新鮮上菜

健康飲食風潮，不少人喜愛品嚐生菜沙拉等輕食料理，既爽口又無負擔。生菜的挑選、存放、清洗及料理處處是學問，透過生菜達人林晏廷及營養師吳映蓉來為您解答。文／羅怡如
諮詢、部分資料、圖片提供／林晏廷——《生菜女王》 幸福文化、吳映蓉——《營養師的餐桌風景》 凱特文化

輕鬆選生菜

酷 熱的氣溫讓人吃不下飯，再加上輕食當道，不少人最喜歡在這時候來一盤生菜沙拉，一方面補充纖維質，也讓身體輕鬆無負擔。

清洗脫水保新鮮

以往台灣的生菜市場多仰賴進口或溫室水耕，「生菜女王」林晏廷卻挑戰自行育苗、露地種植。她表示，她所居住的埔里鎮擁有好山好水，應該善用大地的恩澤。於是夏天，



她在崎嶇的山坡梯田耕作；冬季，則返回溫暖的平地，彷彿遊牧民族般的耕種模式，不但拉長了產期，也有效調節產量。問她為什麼冬天的菜特別好吃？林晏廷表示，因為低溫會讓蔬菜的成長變得遲緩，植物有足夠的時間蓄存養分，讓自己變得茂盛，所以冬天的菜吃起來特別美味。

吃生菜也得慎重，她指出，很多人喜歡吃生菜，主因是生吃蔬菜可不破壞營養素。不過，不是每一種蔬果都適合生食，

例如山藥、土豆、蕃薯等都必須熟食。吃生菜沙拉也要注意清潔，如果清洗不乾淨，容易細菌感染，甚至大腸桿菌含量過高容易造成腹瀉。而生菜沙拉在料理時也必須與熟食、肉類分開料理，以免生菜上沾染病菌或寄生蟲卵等。

關於生菜的清洗及保存，她建議，製作生菜沙拉，基本上是吃多少洗多少。不論是在農場或超市買回家的生菜，食用前應用水大量沖洗，特別是萵苣等包心生菜，要將葉片剝開清洗；芹菜清洗後，再將外層纖維剝掉，口感較好；至於苜蓿芽清洗後，用濾網濾乾水分，才不會爛爛的。預備做生菜沙拉的菜清洗完之後要用冰塊水泡約十分鐘，之後進行脫水處理，吃起來才會脆，顏色也鮮豔好看。洗淨的生菜最好當天食畢，若



需保存，將水分瀟乾後，裝入保鮮盒冷藏，盡快食用。未洗過的生菜則可用塑膠袋包好冷藏。

西餐常見的佐搭蔬果

皺葉甘藍、羽衣甘藍、飛碟瓜、節瓜、節瓜花、綠橡、羅馬花椰菜、茴香頭、芝麻菜、羅蔓、波士頓、紫包心、櫻桃蘿蔔、孢子甘藍……等，這些奇異、美味的生菜，都成為消費者的盤中餚。林晏廷針對西餐常用的生菜蔬果，加以介紹說明：

一、黃節瓜、綠節瓜：節瓜長至二十五至三十公分是最適當的採收時機，皮薄籽嫩，不需削皮去籽就可料理，煎、烤加入奶油或橄欖油、黑胡椒鹽，清甜爽口。不論黃節瓜和綠節瓜，都能衍生出「節瓜花」，公花可食用，



在國內外料理賽事中，是師傅常使用的食材之一。

二、飛碟

瓜：長得像蛋塔，也像飛碟，質地比

節瓜稍硬，是餐桌上的高級配菜。林晏廷喜歡找大一點將中心挖個洞，將其果肉與馬鈴薯泥、海鮮、香料拌勻再填入焗烤，就是一道開胃點心。



三、五彩迷你蘿蔔：蘿蔔體長在土表面極容易成長，三十至五十天就可以採收，有紅、橘、白、黃、紫等顏色，尤其是它的嫩葉可用來熬湯、醃漬，



生食、熟食皆可，營養價值高。至於迷你蘿蔔拔取之後，當場即可以清水洗淨，直接吃下美味可口。

四、羅馬花椰菜：有人叫他「鑽石花椰菜」，翠綠的花色，造型相當搶眼。

林晏廷的經驗是水煮四分鐘最恰當，其甜盡釋、軟度適中，在口腔中充實飽滿。羅馬花椰菜花莖柄粗大，用來涼拌、煮湯都很不錯。目前市場上除了綠色，還有紫色、黃金花椰菜，相當好看。



眼睛為之一亮的生菜料理

生食之外，生菜也常被運用做為各式料理的食材，林晏廷與專業主廚程振明、陳智群、鄭家豪、薛睿倫設計多款舒心創意食譜，提供讀者四季生菜料理的多種美味食法。

一、茴香沙拉佐碳烤魷魚

材料：

1、茴香葉十克、茴香頭 1 / 2 顆、洋蔥 1 / 4 顆、生菜葉片（紫包心、波士頓奶油生菜）、魷魚一條、特級初

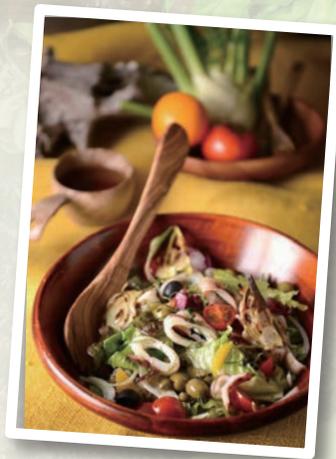
榨橄欖油六〇CC

2、綠橄欖十顆、黑橄欖十顆、酸豆二大匙、柳橙果肉一顆

調味料：海鹽適量、胡椒適量

做法：

1、將茴香切碎、茴香頭切絲、洋蔥切絲；生菜洗淨、瀝乾水分備用。



2、魷魚表面以海鹽、胡椒調味後，淋上橄欖油均勻抹在表面，並撒上切碎的茴香葉，放入冰箱冷藏三十分鐘。

3、備一支條紋烤盤加熱後，將冰鎮的做法2放上煎烤，使其表面烙出紋路，翻面再續烙。

4、烙烤好的魷魚切成圈狀，備用。

5、將所有生菜材料、茴香絲、洋蔥絲、材料2都放入大沙拉盆中，以橄欖油、海鹽及胡椒調味。最後將魷魚圈放在生

菜沙拉上，拌勻即可食用。

二、羽衣甘藍喀拉脆片

材料：羽衣甘藍四五〇克

調味料：特級初榨橄欖油、海鹽適量、

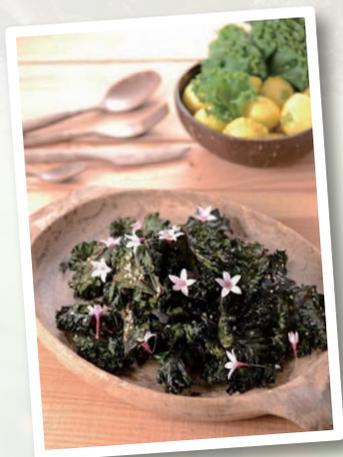
帕瑪森乳酪、日式七味唐辛子、白芝麻等皆適量

做法：

1、羽衣甘藍去梗摘葉，撕成洋芋片般大小。

2、灑上橄欖油、海鹽，用手輕輕攪拌均勻入味。

3、待其略為柔軟後，放在鋪有烘焙紙的烤盤上，注意鋪放時不要重疊。



4、放入已預熱好的烤箱中，以一七〇度烤約十至十五分鐘。

5、最後撒上乳酪粉或七味粉，或是白

芝麻即可。

主廚小提醒：做法4 烘烤羽衣甘藍

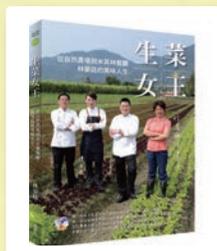
時，要注意在烘烤過程中不要烘烤過焦，烤至葉片酥脆即可。另外，白芝麻要事先烤過，香味才會出來。

林晏廷 Profile

現任：晏廷歐亞農場場長

學歷：國立嘉義大學農場管系

被喻為「生菜女王」的林晏廷，是台灣種植生菜的奇人，她在高海拔地區成功種植生菜，一手打造「晏廷歐亞農場」生菜王國，此後台灣也能有美味的生菜可食。拼下這片天



的她，帶動許多後進效仿，至今仍走在產業前端，不斷引進新品種，並推廣健康品食方式。

聰明吃蔬菜

夏

季，許多人都喜歡吃生菜沙拉或是蔬菜水果，但這樣夠營養嗎？

營養師吳映蓉以其自身的營養哲學指出，多吃「原態的食物」，做到「每天均衡飲食」！外食族怎麼選蔬菜類？她在《營養師的餐桌風景》書中提到以下的建議：

- 選「原態」的蔬菜，包裝的果菜汁不算喔！
- 避免油炸蔬菜，如油炸九層塔、四季豆、杏鮑菇等鹽酥雞攤的蔬菜。
- 自助餐不要選浸泡在油底部的蔬菜。
- 各種顏色都要吃到，「黃、綠、紅、白、紫」，不要只挑綠色。
- 西式速食店要點沙拉、麵店要點燙青菜、自助餐要先拿蔬菜。若外食的場所沒有賣蔬菜，可以去便利店商店買沙拉，也可以去滷味攤買燙蔬菜。
- 訓練自己找外食時，購買到蔬



菜的能力。

- 除了葉菜類的蔬菜外，菇類、藻類可以歸類在蔬菜類，幫助增加纖維的攝取。

蔬菜吃太少是大部分民眾的飲食問題，吳映蓉博士指出，由於飲食中有大部分的維生素、植化素都來自於蔬菜，如果蔬菜吃太少，可能會因為飲食中纖維太少，讓腸胃蠕動不順，導致便秘。可別以為便秘是小事，台灣營養基金會曾經調查過便秘小朋友的身高比沒有便秘的小朋友矮，而且大人長期便秘，很容易將毒素累積在體內，就容易產生病變，造成息肉的產生，久而久之，息肉有可能變成大腸癌，不得不小心。

她進一步表示，蔬菜吃太少的人，有可能出現營養素、植化素攝取不夠，再加上長期使用3C產品，曬太陽不懂得防護，久而久之也會有眼睛的黃斑部病變產生。而且蔬菜吃太少，抗氧化劑攝取不夠，人也比較容易老化。

均衡是原則

至於一天要吃多少蔬菜類食物？她認為，一整天蔬菜的量應該要二至五份！

一份蔬菜是多少呢？

* 沙拉或是未煮過的菜是一〇〇公克，可以把它們硬塞到一個碗的量來當作一份。

* 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉，煮熟後約半碗。

* 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜，煮熟後約2/3碗。

* 記住！若某一餐蔬菜量不夠，一定要在另一餐補回來，補足一整天的份量。

她也建議，掌握六大類均衡，上班族平常可以自行製作元氣套餐，她也示範簡單的南瓜堅果金黃蔬菜捲及番茄蔬菜濃湯。

一套餐約 600 大卡

類別	份數
蔬菜菇類藻類	1份
豆魚肉蛋	1.5 ~ 2份
全穀根莖	1碗
水果	0.7 ~ 1份
低脂乳製品	1 ~ 1.5份
堅果	1份

烹調用油控制在一份=一小湯匙=約5克

食材：

蔬菜、菇類、藻類：羅蔓生菜二片、苜宿芽二〇克、高麗菜四〇克、洋蔥

豆魚肉蛋類：蛋一個

全穀根莖類：玉米五〇克、南瓜一〇〇

克、馬鈴薯一〇〇克

水果類：小番茄 2 / 3 碗、葡萄乾

五克

乳品類：低脂奶二四〇克

堅果類：綜合堅果十五克

做法

A・南瓜玉米堅果金黃蔬菜捲

1、南瓜切小塊蒸熟備用。

2、玉米粒煮熟備用。

3、水煮蛋煮熟、切片備用。

4、羅蔓生菜上放苜宿芽，再放上 1

、2 的食材，最後灑上堅果及葡萄乾。

前一天晚上先將 1、2、3 製備好，放

冷後封好放冰箱。

B・番茄蔬菜濃湯

1、先將洋蔥炒至金黃色。

2、加入高麗菜續炒至高麗菜軟。

3、最後加入小番茄炒一下。

4、馬鈴薯切塊、蒸熟備用。

5、接著把 1 至 4 的食材倒入果汁機

中，再倒入低脂奶，攪至均勻。

6、再把 5 倒回鍋中加熱，最後用適量鹽、胡椒調味。

此道湯品應在前一晚就製備好。亦可置於食物悶燒罐中，成為隨身攜帶的湯品。



營養師小提醒

在營養學中會把蔬菜及水果劃分得很

清楚，在「蔬果五七九」（十二歲以內

的兒童每天攝取五份新鮮水果蔬菜，包

含三份蔬菜、兩份水果；十二歲以上的

女性，每天應攝取七份蔬果，應包含四

份蔬菜及三份水果；而青少年及所有男

性，應攝食九份蔬菜水果，包含五份蔬

菜及四份水果）的飲食原則下，蔬菜量

應該要比水果多。建議每一餐中先吃含

糖分低的蔬菜，後吃含有蛋白質的豆、

魚、肉、蛋類，進而再吃米飯及麵包等澱粉類，最後才吃水果。❶

吳映蓉 Profile

現任：台灣營養基金會執行長、台北醫學大學保健營養系兼任助理教授、中華民國肥胖研究學會理事、美商 Anytime Fitness Taiwan 首席營養顧問

出版：《永不復胖的逆轉餐盤飲食法》、《蔬果植化素，啟動不生病的奇蹟》、《吃對了，才有好情緒》、《瘦不了的錯誤》、《你吃



對營養了嗎？》、《營養師的餐桌風景》等著作





【書訊】

整理／羅怡如 書籍資料提供／商周出版、平安文化、新自然主義、凱特文化

《60歲以後的人生整理學》／巒田隆史

作者同時藉由「工作」、「時間」、「家庭」、「金錢」、「朋友」等物質精神面向，以及「孤獨」、「老化」、「無聊」、「夢想」等心理層次的提問，導引出熟齡生命的關鍵：想法的轉變，透過改變想法、改變生命的觀念，才能讓遲暮之年得以顯現活力。巒田隆史以深入淺出、旁徵博引的論述，傳遞個人與周遭生活的經驗，對於中高齡讀者，得以思考退休後，如何處理「多出來的時間」，以及如何與孤獨共處，亦能讓年輕讀者群，收受觀照與驗證之效。

《來自空中的殺手：別讓電磁波謀殺你的健康》／陳文雄、陳世一

作者從多不勝數的醫學研究中發現，長期受到電磁波照射的人，即便輻射功率很小，仍可能誘發一些病變，對人體健康有著非常大且超乎想像力的影響，甚至致癌機率大增。面對環境中無所不在的電磁波籠罩陰影，最好的方法還是自己要有能力測量環境中的電磁波強度，對過強電磁波環境加以改善或自我防護，才是最保險的方法。作者分享多年經驗，提供正確且實用的測量方法與防護對策，教你電磁波檢測不求人，輕鬆做好自我防護，許一個安全、健康的美好家園。

《肌筋膜健身全書》／羅伯·施萊普、約翰娜·拜爾

你知道拉筋很重要，更需要知道，真正要練的其實是肌筋膜。過去十年來最新研究發現，長久不癒的疼痛、身體僵硬與運動傷害，問題不是出在肌肉、神經或骨骼，而是肌筋膜。只要針對肌筋膜長期、固定地刺激與訓練，便能增進體格健康，改善身體大小毛病。本書教你六種活化全身肌筋膜線的健康操，還有針對背、頸、手、臀、足等問題部位的運動，無論男性、女性、運動員、銀髮族都有一套專屬練習。

《打動人心的7個神奇關鍵字》／提姆·大衛

就算只在心裡默念，哪一個超特別的字可以很神奇地對你周遭的人產生正面的影響？根據多年的專業溝通經驗，讓心理操縱大師提姆深刻地了解到，如果想要改變對方的思考和行動，語言的力量才是真正的魔法，他並且歸納出「好、但是、因為、名字、如果、幫我、謝謝」等七個神奇關鍵字，無論在生活還是工作上，只要適時善用這七個字，就能讓你激勵人心、影響他人，走到哪都受歡迎！

——〇期贈書得獎名單：基隆市／范〇榕、桃園市／莊〇婕、屏東縣／莊〇葵

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備商周出版的《傷心農場》共兩本要送給您！填妥下列資料，在九月三十日前傳真至 (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：_____



●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。

P39 答案：

■字■白開水
恩典■日■
重■百依百順
如■■山■流
山窮水盡■而
■苦果■■下

(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。)

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
日本人氣燒烤店鳥丈
體現原食炭魂
時間：九月一日開幕

來自日本千葉縣知名餐飲品牌鳥丈 TORO，於日本擁有鳥丈炭火燒きとり、鳥丈海鮮屋、月の家共三種型態店鋪，以提供美味碳烤串燒、創意料理及釜飯及廣受女性喜愛，此次首選台北為進軍海外首站，並以海外獨家的「鳥丈爐端燒」為名，透過爐端燒炭火燒烤形式的沿革與結合三店鋪型態優勢，打造出台北限定的「原食炭魂」風格，強調使用嚴選食材與承襲本舖的料理技術，烹調出美味的碳烤等料理。

台北「鳥丈爐端燒」鄰近捷運忠孝新生站，是由日據時代台鐵老宿舍改建，採和風裝潢設計，聘請日本設計師運用嚴峻工法，保留老宿舍主要鋼樑結構，拆除腐舊牆面等主體，透過繁複的技法為老屋注入新生，並以日式庭園概念重新設計，戶外約二〇坪的庭院造景採用竹林與石頭步道等細節打造出靜謐的日式風格，是台北唯一擁有庭院景觀、獨立日式房舍的爐端燒居食屋。

為延續爐端燒重視炭火燒烤食材美味以及親切的待客之道，餐廳特別於吧台

座位區提供點選烤魚即以船槳送菜的形式，讓食客認識並體驗日本傳統的庶民飲食文化。

Fun
二〇一六大地藝術節
來東海岸賞地景藝術

時間：即日起至十月十日止

二〇一六東海岸大地藝術節啟動了，即日起到東海岸旅遊觀光，還可欣賞六位國內藝術家及兩位國外藝術家的裝置藝術創作，相關作品分別陳列在花蓮新社半島梯田、東管處都歷處本部、小馬部落，以及東河橋、金樽、加路蘭遊憩區六處景點。配合藝術節，周邊另有藝術創藝市集、月光·海音樂會、料理共和國等系列活動。

為讓旅客輕鬆旅遊東海岸，東管處規劃台灣好行東部海岸線推出大地藝術節導覽專車服務，九月十六、十七日的下午三點三十分由台東轉運站發車，行經三仙台、阿美族民俗中心、大地藝術節活動會場，同日晚上九點回程至台東轉運站，沿途有解說人員隨車導覽，讓旅客深度了解東海岸沿線各種小故事外，不過座位有限，須在搭乘前一天電話預約。

琉璃創作璀璨展出

浮光掠影—瀲銀波 王美幸琉璃·油畫展

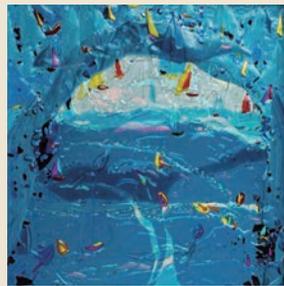
文／羅怡如 圖片提供／王美幸

擅長描繪風景、花卉之美，更於二〇〇五年投入琉璃藝術創作的畫家王美幸，自九月二日至二十八日在三芝馬偕醫學院舉辦「浮光掠影—瀲銀波」畫展，作為她「人生七十二」的里程紀錄，展現她孜孜不倦的美麗成果。

王美幸老師五十多年來畫畫的生涯，從彩色的夢到玫瑰·藍的頌讚、彩色的光和夢、金色花徑、心繫福爾摩沙、璀璨追夢半世紀、燦爛時光，一直到今天，這位七十二歲的藝術家，繼續作天邊金碧輝煌的夢……。在畫展展出前，各種思緒紛沓而來，她忽然領悟到，這一切都是浮光掠影、鏡花水月，轉瞬總成空。但看看滿畫室完成或未完待續的油畫作品，以及隨著陽光流轉而不停變幻的琉璃作品，王老師更驚喜這五十多年的堅持，也並非全然是空…，她自小編織彩虹般的夢，也真的留下了痕跡。

對於此次在三芝馬偕醫學院展覽，王美幸覺得相當榮幸，她表示，年輕時代她一直深受馬偕博士在台灣的事蹟感動，常以走過馬偕博士所走過的淡水而覺得快樂，也連續多年以其所創辦的牛津學堂、淡江中學、馬偕醫館、淡水教會為創作主題，讀過他的傳記也唱過他的「最後的住家」，而馬偕博士的座右銘「寧願燒盡，不願銹毀」，更是刻畫在她心深處。此次能夠在馬偕醫學院展覽，也許是她向馬偕博士致敬的最好方式！

王美幸的作品充滿無暇純淨之美，近幾年更深刻地展現於琉璃藝術創作上，撫慰眾多觀賞者的心靈。「浮光掠影—瀲銀波」精選出王美幸的琉璃作品及畫作，展期自九月二日至二十八日在新北市三芝馬偕醫學院多功能活動中心二樓藝文中心展出，歡迎蒞臨欣賞，近距離感受這位女畫家的幸福世界。✿



王美幸 Profile
國立台灣師範大學
藝術系畢業，繪畫
創作超過五十年。

RICH 達人月刊 十周年創意祝福語活動

感謝客戶踴躍投稿，十周年祝福語，前 50 位獲得早鳥感恩禮——安妮兔放大鏡指甲剪。



早鳥感恩禮

安妮兔放大鏡指甲剪

注意事項：

1. 完整投稿之祝福語將刊登於永達保險經紀人網站。
2. 獎項將由各保險業務代表轉送予中獎者。

得獎名單

簡○智、王○珍、賴○珍、麥○瑞、鄭○美、方○慧、梁○男、范○榕、楊○忠、林○娟、陳○香、賴○玲、吳○禎、吳○女、吳○芳、謝○原、劉○欣、何○玉、高○娥、郭○旺、高○茹、林○婷、陳○妤、郭○茹、陳○廷、莊○婕、簡○卿、宋吳○勤、陳○珍、黃○凰、劉○葵、黃○惠、江○書、林○芬、祁○華、卓○伶、蕭○嫻、黃○揮、林○鎭、廖○偉、吳○珍、蔡李○雲、楊○賢、陳○孝、呂○姿、蔡○芝、包○青、丁○茵、丁陳○子、蔡○水

秀!您的創意祝福語

過去：一帆風順，輝煌耀眼；未來：蒸蒸日上，更上一層樓！

簡○智

細水長流，長長久久！

方○慧

祝永達事業永遠發達，祝永達一年一年旺旺旺，祝永達萬事都騰達。

王○珍

成長茁壯，蒸蒸日上！

梁○男

感謝達人月刊每月提供新知，祝生日快樂，期待下一個十年。

賴○珍

祝福永達業績，永遠第一，永保安康，達成使命，達成願望。

范○榕

十年耕耘，成果斐然！

麥○瑞

祝福達人月刊十年，年年持續客戶滿意！

林○娟

RICH 當了十年的達人喔！理財、好康、勵志各知識達人啦！讚！讚！

鄭○美

十年耕耘，展露專業。優質刊物，滿滿愛與關懷。

楊○忠

RICH 達人月刊 十周年創意祝福語活動

秀!您的創意祝福語

1. 永達保險、2. 服務社會、3. 回饋保戶、4. 屢創佳績、5. 眾所皆知

陳○香

祝永達業績長紅!

高○茹

永續經營，十年有成；達到高峰，再創佳績!

賴○玲

永遠順心，達成心願，保持健康，經盈保滿。

林○婷

因為有您，讓我生活更加精采，祝永續長伴。

吳○禎

永達保經，超越顛峰！達人十年，再接再厲！

陳○鈴

祝永續發展，世界因您而精采!

吳○女

RICH 達人，保險達人!

郭○茹

實(十)至名歸，十年有成，再創N次方的十年。

吳○芳

RICH 十年，長長久久!

陳○廷

回首十年，幸福滿滿；前瞻百年，滿滿幸福!

謝○原

祝福 RICH 達人月刊的工作人員能夠發大財!

莊○婕

這是一個很好的理財方式，謝謝永達讓我的退休生活無憂無慮。

劉○欣

永續經營，欲達完美，永達 RICH，再創新猷!

簡○卿

財富達人，理財至上；十年樹木，百年樹人!

何○玉

祝 RICH 達人十周年紀念，月刊蒸蒸日上，鴻圖大展!

宋吳○勤

祝永達業績長紅，每個轉折點一定要把握機會，決不遲疑，才會成功!

高○娥

RICH 達人月刊十周年快樂!

陳○珍

感謝永達保經的用心，RICH 達人月刊內容充實豐富，受益良多，每月都很期待收到它，祝福月刊能長長久久久延續下去，提升每個保戶的新知。

郭○旺

謝謝達人月刊，每月提供最新的財金保險知識。

黃○凰

RICH 達人月刊 十周年創意祝福語活動

秀!您的創意祝福語

達人月刊真是棒！加油，繼續保持！

劉○葵

謝謝每次如此用心提供資訊！

黃○惠

恭喜 10 歲！祝持續保持！

江○書

感謝達人月刊，讓我更懂得保險！

林○芬

祝 RICH 達人月刊，都能豐富每位保戶的心靈，並提升正面及健康的觀念。

祁○華

祝 RICH，十年有成，百年傳承。

卓○伶

祝 RICH 達人月刊可再 Reach 另一個十年！

蕭○嫻

祝賀：達人月刊飛黃騰達，十年的躍升，大家合作無間得榮景，期許百年龍騰，我們都曾是接力的那個人！十歲旅程碑，祝福滿滿！

黃○揮

祝賀：達人月刊，一步一腳印，十步一大印，回首來時路，泥泥濘濘，展望未來程，康莊大道續前情，十歲生日快樂！

林○鏞

祝 RICH 達人月刊邁向下一個十年，邁進下一個里程碑。

廖○偉

祝賀：達人月刊十周年，大業千秋，嘉惠讀者、業務學子、啟迪民智。

吳○珍

祝賀達人月刊：十周年，鴻猷大展，RICH 達人月刊社，越辦越火紅，邁向第二個十年，大業千秋。

蔡李○雲

祝福達人月刊：生日大快樂，業績輝煌。

楊○賢

祝福達人月刊：業績「十十」刻刻往上攀升。

陳○孝

風雨十載創業艱，豪情壯志共輝煌。

呂○姿

賀聚英才齊名賢，年深功績創不凡。

蔡○芝

喜迎十年華誕，再譜新篇。

包○青

達人 10 年，七通八達，遠眺未來，十全十美！

丁○茵

RICH 達人，十全十美，達權知變，實事求是。

丁陳○子

永達 RICH，創造知識與財富的最佳理財刊物。

蔡○水

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				01 八月初一 北區《十分鐘觀人術》林佳儀 14:00-16:00 宜：會友、裁衣、納畜、栽種、塑繪	02 八月初二 宜：訂盟、納采、出行、移徙、上梁	03 八月初三 北區《財經講座》林民和 10:00-12:00 《從債市看房市》陳宥天 10:00-12:00 《理財講座》韓珍珍 10:00-12:00 《繪畫》中華禪繞藝術學會推薦講師 14:00-16:00 《觀念的淺談》高志斌 14:00-16:00 中區《全球即時財經講座》傅志馨、洪加麟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》林美月、楊淑梅 10:00-11:45 宜：嫁娶、納采、祭祀、祈福、入宅
04 八月初四 宜：納畜、牧養、成除服	05 八月初五 北區《黑手啟家·白手起家》鞏國祥 14:00-16:00 宜：破屋、壞垣	06 八月初六 宜：祭祀、齋醮、成除服、安葬	07 白露 北區《從境外資金回台看台商的契機與保險商機》楊紫絮 14:00-16:00 中區《個人綜合所得稅及最低稅賦制剖析》陳惠文 14:00-16:00 宜：祭祀、會友、出行、成除服	08 八月初八 北區《問卷開發》王柏智 14:00-16:00 宜：開市、立券、交易、納財、掛匾	09 八月初九 中區《大手牽小手公益探訪活動》青松護理之家 14:30-16:00 宜：祭祀	10 八月初十 北區《從人口結構看未來趨勢》鄭焯玉 10:00-12:00 《財經講座》尚嶺 10:00-12:00 《三富人生理財講座》陳小瑩 10:00-12:00 中區《心靈成長列車講座》高志斌 14:00-16:30 《全球即時財經講座》胡順發、郭望熊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、潘美觀 10:00-11:45 南區《金融財經講座》丘力榮 10:00-12:00 宜：祭祀、成除服
11 八月十一 宜：納畜、沐浴、安門、立碑、牧養	12 八月十二 新竹《菁英系列專題課程(40)》謝澤宇 14:00-15:00 宜：祭祀、沐浴、掃舍宇、安葬	13 八月十三 宜：祭祀、出行、解除、起基	14 八月十四 中區《台灣金融產業的中國夢》林桂興 14:00-16:00 宜：開市、立券、交易、納財、移徙	15 中秋節 宜：祭祀、沐浴	16 八月十六 宜：開光、納財、會友、齋醮、造倉	17 八月十七 宜：開光、安門、拆卸、安葬
18 八月十八 宜：破屋、壞垣	19 八月十九 新竹《菁英系列專題課程(41)》蔡璋備 14:00-15:00 宜：開光、出火、謝土、拆卸、成除服	20 八月二十 北區《解析永遠如何成為兩岸保經先鋒》吳文永 14:00-16:00 宜：開市、立券、交易、嫁娶、入宅	21 八月廿一 北區《十分鐘觀人術》林佳儀 14:00-16:00 《財稅點通》許炳煌 14:00-16:00 《大手牽小手公益探訪活動》慈祐庇護工場 10:00-11:00 中區《資產稅務-保全及傳承》陳宥天 14:00-16:00 宜：祭祀	22 秋分 北區《市場開發利器-數字DNA》馬心綺 14:00-16:00 宜：祭祀、解除、入學、出行、會友	23 八月廿三 宜：移徙、入宅、沐浴、安葬、修造	24 八月廿四 北區《財經講座》湯瑞霞、林佩芬 10:00-12:00 《觀念的淺談》高志斌 10:00-12:00 《關懷老憨兒 慈善義賣會》 10:00-15:00 《名人講座》高志斌 14:00-16:00 桃園《稅稅平安》高玉齡 10:00-12:00 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》宦里俊 10:00-11:45 南區《保戶回饋講座-男女型不型 時尚穿搭講座》劉為麟 14:00-16:00 宜：祭祀
25 八月廿五 宜：嫁娶、移徙、入宅、修造、動土	26 八月廿六 新竹《菁英系列專題課程(42)》鄭惠玲 14:00-15:00 宜：出行、移徙、出火、祭祀	27 八月廿七 宜：祭祀、沐浴	28 教師節 中區《夫妻財產制剖析》余松坤 14:00-16:00 宜：出行、立券、移徙、入宅、動土	29 八月廿九 北區《保單校正之稅務管理》王紀涵 14:00-16:00 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：沐浴、成除服、安葬	30 八月三十 宜：安葬、成除服	

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

活動當天，憑此截角(正版)至B2育成兌獎處，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，陳亞蘭、澎恰恰、鄭仲茵等知名藝人將出席拍賣記者會。

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：



協辦單位：



受贈單位：

