Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH達人

2016.11
No.114

財經論壇
醫護人員
要保險

經營管理

陳德灴
「服務至上」開創企業永續競爭力

劉俊良
「堅持」走出企業未來

陳文彬
以身作則 推動全新健康生活

黃鐙輝
幸福感十足的歡樂人生

永達紅包愛 care

2017
「紅包愛」義賣活動，開始囉！

100 獨一無二限量紅包袋 一袋六款

新的一年，新希望的開始

台灣人的傳統文化，習慣在過年、結婚、生子等喜事
用送紅包的方式傳遞祝福，以象徵滿滿的福氣
紅包表示歡喜、愉悅及願意與他人分享

2017「紅包愛」義賣活動，開始囉！

邀請知名藝人在紅包袋上繪製專屬圖案
完成一袋六款獨一無二限量紅包袋
讓弱勢朋友們也能獲得祝福與喜悅
這一份寒冬送暖的計劃，需要您的支持
將愛傳送到各個角落，請您和永達一起
分享紅包　分享愛

分享紅包 分享愛

一袋紅包 傳愛無限

由知名藝人：張震、藍心湄、王中平+余皓然、黃鐙輝、何瀅東、侯怡君，手繪限量紅包袋，一式六款紅包袋，每袋公益價100元。愛心將全數捐贈，幫助六個兒少弱勢社福機構，包括失親兒、重症兒、慈兒、偏鄉貧困兒童。

訂購方式

匯款資料：

戶名：財團法人永達社會福利基金會
彰化銀行(代號009)晴光分行　帳號：9721-01-00271-000

完成匯款後，請於匯款憑證上註明：1. 訂購者姓名　2. 訂購數量　3. 聯絡方式，傳真至(02)2521-4047，永達社福基金會將郵寄紅包袋並開立捐贈收據　活動洽詢電話：(02)2521-2019公關部

永達保險經紀人 EVERPRO

永達 財團法人 社會福利基金會

邱金盆 業務籌備處經理

蘇玟諭 業務區經理

林宛麗 業務區經理

P.12

醫護人員要保險

特輯企劃 財經論壇

醫護人員收入高，對抗風險的能力強，但面對過勞、醫事糾紛等沒必要的耗損也應留意。醫師的風險規避非常重要，邱金盆、蘇玟諭、林宛麗等保險達人建議，透過保險來規避人生的不確定性，對家人也是一種愛的表現。

CONTENTS

RICH Wealth

財富管理學苑

02 紅包愛
05 米香
08 財經 & 生活補給站
24 生命的價值

RICH Life

身心管理學苑

18 黃鐙輝 幸福感十足的歡樂人生
26 陳德炕 「服務至上」開創企業永續競爭力
28 劉俊良 「堅持」走出企業未來
42 寵物照顧易點通
47 讓正義魔人變成正義達人
50 書訊 & 112 期贈書得獎名單

RICH Health

健康管理學苑

30 陳文彬 以身作則 推動全新健康生活
32 嘴破 小心口腔炎變成口腔癌
37 健康快遞
40 捏脊退燒快又有效 小病別急著跑醫院
48 休閒便利貼

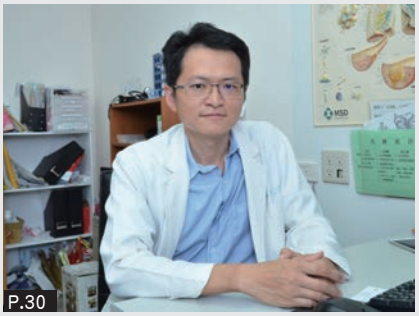
RICH Love

人生管理學苑

06 疼惜憨老寶貝 永達連續九年舉辦慈善義賣會
11 永達保經培育體壇好手不遺餘力
歷屆球王球后同台競技
21 不因疾病影響對生命的豁然
伴長輩讓我們獲得更多心靈成長
25 中區心靈講座一周守訓：放棄的勇氣

P.26

P.28


P.30

Editor's Note

編輯手記

避免陷入晚年失助的流沙漩渦

聯合報採訪團隊日前製作「流沙中年」專題，藉由他們真實生活的故事，呈現「流沙中年」的生活面貌、形成的結構因素，進而試著提出解方，提供政府及早建構安全防護網。

勞動部統計，全台灣四十到五十九歲的中年人，有近廿一萬人月所得不到二萬元，這群十多年後要退休的人，眼前的日子都快過不下去，未來極有可能變成日本所謂又老又窮的「下流老人」。中年人面臨的另一項貧窮風險是「照護離職」，在台灣高齡化、失能人口增加趨勢下，愈來愈多人為照顧年老退化失智的雙親、或是先天身心障礙的孩子辭去工作。根據衛福部推估，台灣目前「隱形失能」人口一百卅一萬，受影響的工作人口（隱形照護）達二百卅一萬人，其中十三點三萬人因此離職。

現在四十五歲的中年人，廿年前剛踏入職場時，台灣就業市場已經開始惡化，薪水成長趨緩、停滯。長期在這樣的產業結構下，愈來愈多中年人在「貧窮線」的上下掙扎，生活陷入貧窮邊際的流沙漩渦中載浮載沉。也有一些中年人原本是上班族，但為了照顧年老的雙親或是身心障礙的孩子而辭去工作，失去固定的薪水收入加上龐大的照護與醫療費用，讓他們跌入貧窮。在台灣高齡人口愈來愈多、失能人口逐漸增加趨勢下，「照顧貧窮化」風險正在蔓延。

如果中年過不好，未來老年生活更值得憂慮，下半輩子要從貧困脫身更不容易。為了避免陷入「流沙中年」的困境，對於退休及長期照護都應事先規劃，減少貧窮、長照風險世襲的問題。

「嘴破不是病，但痛起來要人命！」熬夜、吃進過多油炸類高熱量食物抑或是被食物割傷，隔天起床就會發現嘴巴破洞，甚至連開口說話都會痛到飆淚。本期健康養身單元「嘴破 小心口腔炎變成口腔癌」，訪問台北醫學大學附設醫院牙科部主任黃瓊芳及台灣預防保健協會理事長趙順榮，他們都認為，一般情況比較不嚴重的口腔潰瘍，大約二週內可自然痊癒。包括飲食的均衡、規律的生活作息、良好的睡眠品質、適度的運動等，都是能避免誘發口腔潰瘍發生的方式。

根據農委會今年八月公布的數據，近年來國內飼養貓犬數量遽增，已達每三戶就有一戶養狗或貓的比例，國人飼養家犬貓數量由二〇〇五年的一三六萬隻，十年內大幅成長至二三〇餘萬隻，其中家貓數量的成長比家犬更是明顯。此現象與台灣出生率逐年降低、邁入高齡化社會密切相關，人們選擇以寵物填補空虛生活，替代另一半、甚至是小孩的角色。由於國內對於狗、貓飼養的知識仍舊普遍不足，本期生活美學單元「寵物照顧易點通」，呼籲飼養毛小孩不該輕忽，專家更表示，決定飼養毛小孩之前一定要三思再三思，考量己身能力，以免苦了自己、也害了牠們。

RICH達人

2016年11月號 第114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

PRINTED WITH SOY INK 本雜誌採用環保大豆油墨印刷

RICH達人 永達客戶專屬

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

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

版權所有：本刊圖文未經本公司同意　不得轉載

封面人物 / 黃鐙輝　　圖片提供 / 萁萁

米香

台灣的農村，只要到了農曆七月將盡，一般也都是稻穀收割完畢的時候，除了忙著在門前空地上曬滿收成的穀子之外，最重大的就是忙著準備中元普渡的大事了。此刻的村頭莊尾幾乎都洋溢一片過節的氣氛，在平安涉渡一年的風雨之後，才在前幾個時日，用著手中的鐮刀，切斷了最後緊握的一把稻穗，沉甸甸、金黃黃的…在夕陽餘暉當中，滿著一麻袋一麻袋的穀粒，用汗水浸潤著以生命連結的土地，以謳歌頌讚的方式暫別了這生養萬物的母親，春秋代序，時間像流水一樣穿過了歲月的夾縫…讓人和土地能得到一時的解放和從容的自由…這時候任誰也不能再去埋怨說歲月的無情，只是因為祂帶走人們的青春…。

就在牛車拉走滿是上天祝福的豐收，顛簸的路上發出吱啞的車輪聲…老牛些許拉得辛苦，却也一刻不停地拉走了彼此日夜的懸念，讓生命得到舒緩…而不再有所羈絆，幸福到此其實是不用任何文字來外飾形容的。草草杯盤共笑語，昏昏燈火話平生。簡單、樸素、辛勤、簡約，就是農家的寫照。

收割的農夫走了，農忙的季節正在等到最後一抹殘陽的觀照，此刻拾穗的兒童也跟著登場了。往昔，沒有田地可耕種的辛苦人家，只有在農地的舞台曲終人散之際，才會讓自己的小孩進田裡撿拾殘餘的稻穗。有田地跟沒有田地的，似乎都有一種無言的默契，「你方唱罷我登場」，沒有人會去問可不可以、或行不行，它就如四季的循環。沒有攔阻，沒有任何障礙，抬腳就是李家的田，轉個身跨過壟畝田界又是另一家的了。撿拾稻穗也許是因為貧窮，也許是因為需求，因為它不但可以用來餵食雞鴨，也可以伴著番薯在大鍋攪和的煮熟，作為窮苦人家充饑果腹所用，但它從來不是因為人性的貪婪，「默契」不允許如此，沒有人會在稻穗未收割前就去「撿拾」的。

村裡邊的人，彼此都是熟識的親朋好友，有田跟沒田的都會以「君子」的要求去看待對方，人們都信守一條不用文字的協定，那就是不管是農地主人疏忽的，或因收割時人為的「故意」留置，只要是「殘留」的稻穗，無論多少都是任人拔取…那短暫的幾天，成群的野雀會不時的漫天而下，田鼠也不請自來，而且是團進團出，效率驚人，拾穗的孩子們如果手腳慢了點，連撿拾的稻穗一根也沒了…。「故意」遺漏的稻穗是一種掛念，是土地給人最美的分享。

好心的地主留給下一代的不僅僅是有形的田產，還有一句至今令人聽起來都油然而心生溫暖不已的話語：「別人吃得飽，咱厝ㄟ米才會香。」

百年來，空曠的田野，輪作的田畝，也許有不同的主人，却有一個共同的心情，富足不是完全的佔有，哪怕千百甲的農地只有幾十來斤的稻穗，却粒粒都是對生命的祝福和承擔。

文／高志斌　攝影／楊樹山

疼惜憨老寶貝 永達連續九年舉辦慈善義賣會

老憨兒的未來怎麼辦

在育成基金會和平發展中心已二十多年的小俊，三歲時被確診為唐氏症，從小體弱、視力不佳。如今因視網膜剝離，左眼全盲、右眼弱視，四十七歲的他上下樓梯及走路都須特別留意，在住宿的新生園走樓梯，原本就緩慢的步伐顯得更吃力。七十五歲的老媽媽愈來愈覺得照顧小俊力不從心，她每天都在祈禱：小俊的眼睛要能看見，小俊要學會照顧自己，媽媽不敢想，如果自己有天突然倒下了，小俊的未來怎麼辦？媽媽說：希望小俊能在和平中心被照顧到終老…。徬徨無助的媽媽殷殷期盼育成再度立下家園重建的夢想。

育成老憨兒致贈感謝卡給永達長官及藝人朋友。

永達助育成站穩腳步

長期關注老憨兒議題的永達保險經紀人公司及永達社會福利基金會，於九月二十四日（六）為老憨兒發起的千人愛心義賣會，於永達承德大樓舉行。永達保經董事長吳文永、總經理陳慶鴻及義賣會發起人副總黃素英此次邀集更多同仁及客戶們踴躍響應，整棟大樓數十個義賣攤位愛心滿溢、熱鬧滾滾！八年來，永達的捐助讓育成在老憨兒服務上站穩了腳步，從購進第一部讓老憨兒可被安全轉位的移位機，到協助終老家園人力、物力，提升照護品質等，八年下來已累積募款九〇一萬元。

全心投入拍賣會作公益

慈善義賣記者會特別邀請育成的老憨兒們表演，雖然他們都有極重度的障礙，登上舞台仍十分興奮且賣力，令在場來賓為之動容！知名藝人鄭仲茵、澎恰恰、陳亞蘭專程前來為愛心拍賣會擔任拍賣官，為衝高拍賣金額，鄭仲茵清唱「心花開」讓貴賓們感受到甜蜜蜜的幸福滋味。原本就充滿默契的澎哥和亞蘭姐，風趣幽默的對話，三位藝人在笑聲中將拍賣品炒至最高點，以五十三萬高價拍出三項藝術品。今年的義賣會松騰實業更全力贊助高規格、會脫困的掃地機器人，造成未捐先轟動，衝高本次捐款金額，當日募款金額一四〇萬元，九年的募款總額一〇四一萬元。

育成基金會劉貞鳳董事長表示，像和平中心的小俊這樣日漸老化的「雙老家庭」愈來愈多，而二十多年前的老舊公寓，對日益衰老的住民而言真的很辛苦。為了讓他們能繼續在社區中安居，育成基金會積極推動這個艱鉅而迫切的老憨兒家園重建計劃。育成基金會誠摯感謝永達一路相伴，讓急需扶持的心智障礙雙老家庭能獲得協助與喘息的機會！守護老憨兒，幫助最弱勢的雙老家庭已是刻不容緩的行動，希望透過有心企業的帶動，亦能號召更多的朋友們加入關懷的行列。

藝人鄭仲茵（左二）拍出永達董事長夫人侯淑華女士（右一）所捐出「德國 Herman 限量泰迪熊」，由陳宥天協理（右二）代替黃素英副總以 10 萬得標。

藝人澎恰恰（右）拍出「李明堂心經字畫」，由魏滿妹協理（左）代替黃素英副總以 18 萬得標。

藝人陳亞蘭（左）拍出「謝玲玲的寧靜與自由畫作」，由董事長吳文永（左二）25 萬得標。

默契極佳的澎哥和亞蘭姐在充分參與活動之下，義賣會熱鬧又溫馨。

育成老憨兒們賣力表演。

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

民眾購買保險應仔細考量是否符合本身之需求

許多消費者會適時因應年紀及家庭負擔的改變，檢視自身或家人的保險保障是否足夠，並進行保險保障的強化。金管會特別提醒消費者，許多保險爭議源自於消費者投保時並不瞭解所購買的保險商品內容，因而買到不符合自身需求的保險商品。

金管會表示，保單條款是保險契約當事人權利義務的記載，消費者應於投保前先仔細閱讀保單條款樣張的約定，以確保能充分瞭解所購買的保險商品並符合本身之需求。考量對於平時不常接觸保險的消費者來說，閱讀保單條款可能存在一定難度，金管會提供以下幾個建議，期望能協助消費者更容易著手並有效率的掌握保險商品的重點：

一、掌握投保商品的主要性質：依據保險法的分類，人身保險可分為人壽、傷害、健康及年金保險等四大類，各自符合不同的保障需求，因此投保前務必要優先瞭解所投保的保險性質是否與自身需求相符。此外，前述的人壽及年金保險之設計，除「傳統型保險」外，亦可設計為「投資型保險」，這類商品由保戶選擇投資標的並自行承擔風險自負盈虧，商品名稱中通常會冠有「變額」或「投資連結」字眼，投保前更須特別留意自身是否能承擔相關投資風險。

二、瞭解保險範圍（給付項目）與除外責任：購買保險最重要的目的就是希望事故發生時能獲得保險給付的幫助，因此對於保險範圍與給付項目務必要清楚理解。一般來說，保單的名稱下方都會註明該商品涵蓋哪些給付項目，每一個給付項目都會有其對應的條款約定，這些條文務必要優先審閱瞭解。而除外責任是指保險公司不負給付責任的項目，為維護自身權益及避免產生理賠爭議，亦應充分瞭解。

三、搭配商品簡介：為了便於向消費者解說，保險公司通常會製作比較簡單易懂的商品簡介，這些簡介會使用較口語的文字搭配簡明的圖表，有助於消費者對保險商品基本的概念與認識，看完商品簡介後再來閱讀保單條款就會相對容易許多。

公司組織之營利事業因孳息他益信託取得收益 應課徵營利事業所得稅

財政部台北國稅局表示，公司組織之營利事業因孳息他益信託取得之股利淨額或盈餘淨額，應計入所得課徵營利事業所得稅，其所含之可扣抵稅額，不得計入股東可扣抵稅額帳戶餘額。

該局說明，所得稅法第四二條第一項規定公司組織之營利事業因「投資」國內其他營利事業，所獲配之股利淨額或盈餘淨額，不計入所得額課稅，其可扣抵稅額依所得稅法第六六條之三規定，計入股東可扣抵稅額帳戶餘額。惟個人將投資股權交付信託，約定本金受益人為委託人，孳息受益人為公司組織之營利事業，該營利事業因「信託」取得孳息收益，實非其投資所獲配之股利淨額或盈餘淨額，應併入營利事業所得課稅，其所含之可扣抵稅額，不得計入股東可扣抵稅額帳戶餘額。

該局以最近查獲案例說明，A公司二〇一四年度取得甲君受

託信託財產專戶股利淨額二五九七一三六元，經查閱信託契約書，信託態樣為「本金自益，孳息他益」，甲君將其持有之股票交付信託，約定本金受益人為甲君、孳息受益人為A公司；惟受益人A公司將此孳息他益信託取得之股利淨額列報不計入所得課稅之投資收益，違反上述規定致漏報所得，而依相關所得稅規定補稅處罰，該局並將其獲配他益信託財產取得收益所含之可扣抵稅額，自股東可扣抵稅額帳戶中剔除。

該局提醒公司組織之營利事業，如有因信託契約取得之股利淨額或盈餘淨額，應依規定併入營利事業所得額課稅。

二〇一五年退休均齡達五八・一歲

主計總處公布，二〇一五年全年工業及服務業受僱員工退休年齡平均五八・一歲，較二〇一四年增加〇・三歲，創有統計資料的十年來最高。

主計總處指出，歷年工業及服務業因退休而離職的員工人數，分別以二〇〇八年勞保年金修法改制時的九・八萬人及二〇一二與二〇一三年勞工憂慮勞保潛藏負債財務壓力爆發請領九・六萬人及一〇・二萬人較多，至二〇一五年全年退休人數九萬四千人，占總退出人數四・八%。主計總處並說，其中以五五到六四歲退休者占五六・二%最多，其次是四五到五四歲者占二五・三%，再次者是六五歲以上占一七・一%。

主計總處指出，二〇一五年底工業及服務業受僱員工以二五至四四歲、大專以上程度者均逾六成居多；全體員工年齡平均為三九・六歲，服務年資平均為六年，較二〇一四年底分別增加〇・二歲及〇・一年。其次，二〇一五年工業及服務業受僱員工每月流動率平均為二・二八%，其中未滿二五歲的七・三六%為最高。

個人將債權無償移轉他人 應申報贈與稅

財政部中區國稅局表示，近來發現有民眾將債權無償移轉予他人，未主動申報及繳納贈與稅，因而遭稅捐稽徵機關補稅及處罰。該局指出，財產所有人以自己之財產無償給予他人，且經他人允受之行為，核屬遺產及贈與稅法規定之贈與行為，贈與人在一年內贈與他人之財產總值超過贈與稅免稅額二二〇萬元時，應於超過免稅額之贈與行為發生後三十日內，辦理贈與稅申報。

該局進一步舉例，甲君於二〇一四年間擔任A公司股東時，A公司為營運週轉需要，向甲君借款一〇〇〇萬元，A公司於二〇一五年間還款並帳列償還甲君股東往來一〇〇〇萬元，惟其中資金流五〇〇萬元直接由A公司匯款存入甲君之子乙君之銀行帳戶。該局查核發現，甲君二〇一五年度將其對A公司五〇〇萬元之債權贈與乙君，並無主動申報贈與稅，乃依查獲贈與債權五〇〇萬元減除免稅額二二〇萬元後，按稅率一〇%，核課贈與稅二十八萬元，並處一倍罰鍰二十八萬元。

該局提醒，民眾若在一年內贈與他人之財產總值超過免稅額時，應依法申報繳納贈與稅，如因一時疏忽或不諳法令規定致漏未申報，請儘速依稅捐稽徵法第四八條之一規定自行向稅捐稽徵機關補報並補繳所漏稅款，在未經檢舉、未經稽徵機關或財政部指定調查人員進行調查之前，僅加計利息免予處罰。

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

考量自身需求 適時購買長期照顧保險商品

為因應高齡化社會之老年長期照護需求，便利保險業設計長期照顧保險（下稱長照保險）商品，金管會已於二〇一五年七月一日實施「長期照顧保險單示範條款」，依該示範條款，被保險人於符合契約條款約定之「長期照顧狀態」二項情形之一者，不論造成該狀態之原因（疾病或傷害）為何，保險公司即應依約給付「長期照顧一次保險金」或「長期照顧分期保險金」。另實務上保險公司除設計包含前述一次或分期之長期照顧保險金外，亦有同時包含身故或全殘廢保險金之給付項目之長照保險商品，提供消費者依個人經濟能力及需求作選擇。金管會建議消費者可以適時依自身需求及經濟能力，利用長照保險商品轉嫁上述風險，有效減輕照顧被保險人之金錢負擔，降低家庭的經濟壓力。民眾投保此類商品前宜注意下列事項：

一、目前市場上除了上述介紹的「長照保險」商品外，亦有銷售含有定期給付之「特定傷病保險」及「殘扶險」商品（市場上泛稱為「類長照保險」商品），雖「類長照保險」與「長照保險」商品一樣都具有定期給付保險金的功能，且同時存在於市場上將可兼收互補之效果，消費者也因有多樣化之商品可供選擇而受益，惟二者之理賠認定標準及優、劣勢各有不同，民眾購買前應審慎評估自身之保障需求及瞭解保險商品之特性，避免日後因認知不同而衍生理賠爭議。

二、「長期照顧狀態」定義：長照保險之「長期照顧狀態」係指被保險人符合契約條款約定之生理功能障礙或認知功能障礙之一者，因上述功能障礙可能透過復健而獲得改善，故契約條款多會約定應持續達一定觀察期間（不得高於六個月），方符合「長期照顧狀態」定義，消費者於投保前應充分瞭解「生理功能障礙」、「認知功能障礙」及「長期照顧狀態」等名詞定義，以確認是否符合自己需求，避免事故發生後無法獲得保障。

三、申領保險金應具備文件：保險公司針對不同的給付項目均會於契約條款明定受益人申領時各自應檢附之文件，倘欠缺相關文件，可能造成保險公司無法作成理賠決定，消費者投保前應瞭解其差異。

四、免責期間及除外責任：免責期間是指被保險人自符合「長期照顧狀態」起，需持續一段約定時間（不得高於六個月）後，保險公司才開始給付長期照顧保險金；除外責任是保險公司不負給付責任的項目，消費者應充分了解，以避免投保後未獲理賠，產生糾紛。

五、為滿足不同消費者之需求，長照保險商品具多樣化，消費者應注意該類商品之保險給付項目、給付頻率、給付次數及是否有給付總額限制。

六、長照保險並非老年人之專屬需求，年輕人亦可能因意外事故或疾病而面臨長期照顧風險，因此，建議民眾可考量自身需求，適時為長期照顧風險作準備。

『2016第十二屆永達盃台北國際輪椅球公開賽』，10月2日於天母網球場與各國好手同場較勁。

永達保經培育體壇好手不遺餘力 歷屆球王球后同台競技

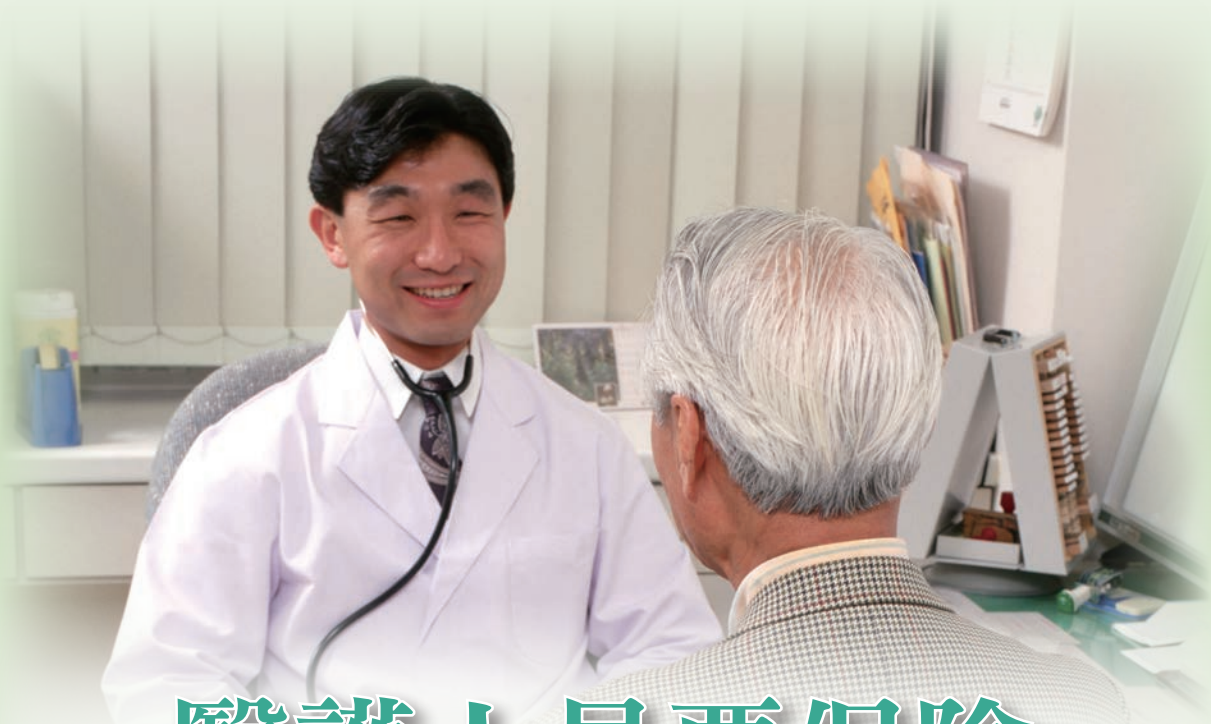
由永達保險經紀人贊助，國際網球總會(ITF)認可之『二〇一六第十二屆永達盃台北國際輪椅球公開賽』，十月二日在天母網球場畫下句點，一連四天的激烈賽事，在豔陽炙熱的考驗下，吳宜珊首次擊敗恩師呂嘉儀，於女雙項目中與高室冴綺成功摘下后冠並於女單項目勇奪亞軍。剛征戰里約帕奧返國的女將呂嘉儀雖無緣於女單項目為地主留下金牌，但看到「接班人」表現亮眼，多年培育輪網選手有成的她眼中充滿感動！

本屆永達盃台北國際輪網公開賽，賽事總獎金高達一萬美元（約新台幣三十萬），共有法國、日、韓共七國輪椅網球好手報名參賽，今年更有首次前來參賽的香港選手，共同角逐八組單打與五組雙打優勝。除賽事之外，此次閉幕典禮也邀請台灣歷代球王球后一起來力挺輪椅網球，包括唐福順、林永源、巫長榮、許晃榮、連玉輝、詹秀棉、何秋美、王思婷一同出席，由男女單打及雙打冠亞軍與歷代球王球后進行「絕代風華　王者再臨，強王球后傷健（見備註）表演賽」，希望能夠支持輪椅網球推廣，更邀約大家一起來做公益！

永達保經陳慶鴻總經理於活動中表示：「今年是永達第十二年贊助『永達盃台北國際輪椅網球公開賽』活動，十二年來共培育出十七金十七銀十七銅的榮耀，不僅持續贊助賽事經費並提供輪網開設輪椅網球入門訓練班，培養國內輪椅網球後起之秀，透過賽事的琢磨和訓練，期望能培養出更多國家未來的輪椅網球好手，也讓這些選手有機會站上國際舞台為台灣爭光！」

永達保經長年深耕於身障運動更積極推廣公益，特將此次賽事業務交由「輪轉整合工作坊」承接，工作坊是由勞動部輔導成立，進用身障朋友從事活動規劃等工作，為政府幫社會弱勢就業而成立的社會企業，工作坊將運動與公益結合，盈餘也將全數回歸公益。

※傷健—為網球運動中一名站立者搭配一名輪椅者組合雙打進行之比賽。



醫護人員要保險

醫護人員收入高，對抗風險的能力強，但面對過勞、醫事糾紛等沒必要的耗損也應留意。醫師的風險規避非常重要，永達保經邱金盆、蘇玟諭、林宛麗等保險達人建議，藉由保險來規避人生的不確定性，對家人也是一種愛的表現。 企劃執行／羅怡如　攝影／楊樹山

工時調降人力缺口大增、台灣醫界過勞現象頻傳，衛福部擬於二〇一九年九月一日實施醫師納勞基法。衛福部表示，醫師納勞基法後確實會有人力不足等問題，因此需要緩衝時間，例如將專科護理師及專責一般醫療的主治醫師，要分擔照顧住院病人等工作，減少住院醫師工時過長問題，醫師納勞基後，包括職災、懷孕生小孩等會更有保障。

在現今醫病關係逐漸緊繃的情況下，第一線直接照料病人的護理人員可能面臨病患質疑護理人員「手術」、「照護」與「診斷」相關的醫療爭議。其實，可透過投保專業責任險分散提供醫療護理行為的職業風險，讓醫護人員的專業更受到保障。

保發中心也提醒，醫療糾紛的發生屢見不鮮，醫師與病患之間糾紛案例層出不窮，使得雙方關係緊張對立。再由醫療糾紛處理成本上來看，更是高居不下，除了金錢損失之外，醫師為了處理此類事件所花費的處理成本，平均每案件甚至高達新台幣十餘萬元。其中時間成本、訴訟與律師費用等交易成本的耗費不計其數，再顯示醫療糾紛處理是一項耗費資源的制度。而醫師面對自主意識與消費權益日漸高張的廣大消費群，更是不知如何是好？在醫療行為中，處於主導地位的醫師們，在這樣的情況下，實不得不重視醫師責任保險。

站在病患的立場，維護病患的權益，醫護人員除投保醫師責任保險及護理人員專業責任保險，進而保障權益；和一般大眾相同，醫護人員同樣面臨生老病殘等人生風險，都可以透過保險來規避。保單具備的優勢包括，保障工作收入、貸款償還、子女教育金、遺族生活保障、事業的延續、稅務規劃。而保單所提供的現金價值，在財務規劃上能做到：應急資金、貸款提早償還、子女教育金、退休規劃、生涯規劃、置產規劃。理財的目標就是管理生活，透過保單規劃不但能預防風險，更能針對生活、醫療、照護，做好「退休金三角」的防護。

醫師責任保險

所謂「醫師責任保險」，就是指被保險人（醫師）在執行醫師業務時，因為過失、錯誤或疏漏，違反其業務上應盡的責任，直接導致病人體傷或死亡，依法應由被保險人（醫師）負擔賠償的責任。在保險期間內受賠償請求的時候，承保該業務的保險公司對被保險人（醫師）負賠償的責任。

林宛麗 Profile

現任：永達保險經紀人公司業務區經理
保險年資：13 年
得獎紀錄：
2013 ～ 2016 年
4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
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

蘇玟諭 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：
2005 ～ 2007、2015 年
4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
2005 ～ 2007 年
IDA 國際龍獎個人組銅龍獎

邱金盆 Profile

現任：永達保險經紀人公司業務籌備處經理
保險年資：28 年
得獎紀錄：
2004 ～ 2007、2014、2016 年
6 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
2004 ～ 2007、2014 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

Q 醫護人員為何需要保險？

A 邱金盆業務籌備處經理（以下簡稱邱）：每個人無論大小病痛都依賴醫師，站在第一線的醫護人員最能感受及體會病苦的煎熬及龐大醫療費用的無奈。在我的認知裡，人都需要保險。醫生看診時間長、緊急救人事件多，首先面臨的就是超時工作過勞的風險。之前有個案例，南部某醫院的直腸外科醫生在開刀房過勞猝倒，雖然經過搶救身體復原，但智力卻衰退到五歲。事故發生後，雖然法院判定，醫院判賠七八〇萬，但依目前的勞資制度，醫生不屬勞工，不符合勞基法給付，面對未來龐大的醫療支出及家庭照護費用，的確是一筆很大的開銷。這樣看來，實支實付及住院醫療險對醫護人員來說就很重要，透過保險日額補貼，可以獲得較好的住院品質。如果是家中經濟支柱，每月又有固定支出要負擔，可以與您的保險經紀人、保險業務員討論，規劃出合理的保險住院日額。

A 蘇玟諭業務區經理（以下簡稱蘇）：因為站在第一線，醫護

人員對於生命的無常、健保給付的不足、缺錢就醫的後果等社會現象，都有較深刻的感觸，也較能認同保險的功能。醫學發達使得人的壽命延長，然而人還是會老。人老了以後面對的不外長壽、疾病、失能此三大風險，醫護人員同樣不能忽略這三大風險。面對長壽風險，要建立終身俸的機制，可複利增值的增額終身壽險是最好的選擇；面對疾病風險，要做好醫療險的規劃；面對失能風險，則必須有長期看護的規劃。只要做好上述三大風險的防護傘，就可以擁有安心無虞的老後生活。

A 林宛麗業務區經理（以下簡稱林）：醫師除了求學期間比別人長，工作時間也相當長，而且還是個零犯錯空間的行業，然而當今民粹主義、媒體治國的社會，醫病關係已不若過往視醫師為再世華佗般的信任與尊重，因此做好自身的保護措施是絕對必要的。

透過保險的機制，可以使資產相對低調安全也不用承擔投資風險，畢竟醫師工作時間長，看診之餘還要進修新的醫療技術，沒有太多時間和心思關注自己的投資。以增額終身壽險來說，可以符合人生不同階段的需求，年輕階段有二至六級殘的保障，累積資產的期間可以增加壽險保障，退休享用財富的階段可以鎖定利率讓退休規劃無憂，兼顧資產保全傳承無慮，這正是積極保單規劃的價值所在。值得一提的是，醫護人員也應該重視長期安養與殘廢照顧的問題，因為這兩大問題一旦發生，將是侵蝕退休老本的一個黑洞。根據政府的統計，一個人發生殘廢照護風險時平均餘命是再活七年，以一年最基本的三十六萬來說，七年就要準備二五二萬，這還不包括臨時住院、日常生活用品花費等，即使真的靠自己準備了二五二萬，也不敢隨意花用，因為沒有人知道風險何時降臨，尤其人的年紀愈大愈沒有安全感，如果資金充裕，建議規劃增額終身壽險，透過時間複利累積資金做主約；附約以終身殘廢照護險，為自己、家人及努力累積的財富，架構一個完善的財富保護機制。

Q 醫護人員的保險應顧及哪些層面？透過哪些險種，架構人生防護網？

A 邱：醫護人員的保單規劃應著重於退休、避免過勞及資產保全三大方向，我的建議是以增額終身壽險（台幣或美元外幣保單）及長期照護外加豁免保費的功能，來規避前述風險。增額終身壽險具備抗通膨的特質，透過時間與複利有倍增財富的效果。

邱金盆の保險服務心法

從事保險業二十八年來，邱金盆的工作熱情始終如一。當初因為工作時間彈性可以兼顧小孩，因而投身保險業，如今子女也都完成學業，並進入社會學以致用，在職場上發揮他們的專長。她從沒有後悔進入保險業，肩負保險－愛的使命，讓她愈走愈歡喜，尤其見到客戶因為她的保單規劃而獲得圓滿的保障時，她更深信保險業的價值。因為吳文永董事長的睿智及遠見，讓她可以左手行銷、右手增員，往西進求賢來繼續努力，培育更多人才在兩岸發展，尤其對於想更上層樓的年輕人，協助他們圓夢則是她的心願。

A 蘇：護理人員可在不影響目前生活品質的情況下，善用增額終身壽險、醫療（實支實付）和意外險及長期照護險，提供不同人生階段的保障與財務需求。善用保險這項工具，若不幸「走太早」，保險金可以留給家人，做為經濟上的保障；當「活夠久」時，也必須有足夠的退休金來保障晚年生活；萬一不幸因疾病或意外導致「走不掉」且需要旁人照顧時，可透過長期照護等險種，做為醫療、照護或復健的經濟來源。

蘇玟諭の保險服務心法

曾經因為生病住院，卻遇上所購買的保險不理賠的情形，讓蘇玟諭決定進入保險業，她認為，最好的服務就是自己服務自己。正因為將心比心，她為每一位客戶檢視保單時，都會讓他們瞭解所購買的保單，在何種狀況下會理賠；此外，為客戶量身訂作保單時，她也會再想想如果是自己買還會留意哪些細節，再提供更周全的規劃。對她來說，客戶所繳出的每一筆錢，都應該是有保障且值得的。她建議，誰都不能預測意外何時來臨，不妨趁著自己收入穩定、有能力時做好規劃，對於工作時間相當長的醫護人員，應該盡早透過保險規劃來規避人生的不確定性，保障自己和家人的生活品質。

Q 許多醫護人員會認為，職業、薪資變動都不大，為何還需要做保單總體檢？

A 蘇：保單健診的目的並非盲目添購新保單，而是檢視一年下來人生是否邁入另一個重大的階段，例如：就業、結婚、生子、退休等，藉以檢視既有的保障是否有需要調整之處。進行保單健檢時，有幾項是重點檢視項目，包括主附約有效期限、保單現金價值、受益人是否要調整、保險保障是否足夠等。透過保單檢視，依據當下的狀況適時調整保單狀態，這也是保險經紀人必須為客戶做到的服務。例如，當初的保額現在仍然符合自己的需要嗎？若覺得以前投保的額度太高，可以辦理降低保額，減額部分視同解約，若保單累積有價值準備金，保險公司會依規定退還。如果覺得保障額度不足，則可以使用原保單增加保險金額，或是再增購保單。但實際情形，還是應以保單條款為主。

A 林：就如同每年的身體狀況不見得一樣，所以應該定期辦理身體健診，以確保健康，保單與其相同，每個人的保障需求及受益人的填寫，也會隨著不同的人生階段產生變化，再加上法令及制度可能調整，定期檢視保險需求，「截長」、「補短」，透過適度的整合，才能讓保單更符合需求。

保險健診的用意，是將人生成長各階段不同的需求，依保戶現階段狀態，如實呈現其不足的部分，分別考量保障、醫療、理財與稅務規劃，才能發揮保險健診的真正功能。

檢視時儘可能詳細考慮目前與未來的保險需求，配合預算來制定新計劃，並避免以解約方式來更新保障，因為通常解約金大都少於所繳保險費。為確保自身權益，投保前應慎選具有信譽的保險經紀人公司，並對投保目的以及所要投保的內容有更充分的認識，以便在風險發生時，提供最適切的保障。

林宛麗の保險服務心法

「視如己親」是林宛麗的服務心法，將每位客戶都當成家人般看待，她會站在客戶的立場考慮他的難處，提供他一些方向，如果繼續這樣下去未來將會面對什麼樣的風險。和客戶討論透過工具，解決其目前的困境或擔憂。樂於學習的林宛麗認為，不斷的學習成長也是對客戶負責的態度，很多人覺得學習成長只是為了自己，其實這是基本的態度，身處保險業，學習是基本的責任。再加上相關的政令法規總是不斷推陳出新，如果自己無法快速吸收並提供給客戶正確資訊，甚至造成客戶的損失時，不只讓專業形象大打折扣，也失去客戶的信任。她認為，面對人生三大風險—走太早、活太久、走不掉的窘境，民眾除透過工作或理財投資來維持生活外，更需提前做好長壽風險規劃，避免老來貧病無依的困境。

Q 一旦面臨醫療糾紛，是否可以透過保險，讓醫護人員安心執業，提供最大的協助？

A 邱：金管會曾發佈新聞稿提醒護理人員，除可投保一般之壽險、傷害險及健康險，提供自身保障外，為移轉執行業務過程中可能面臨之責任風險，可以考慮投保為護理人員量身訂作的「護理人員專業責任保險」。金管會並提醒護理人員投保該保險應注意下列事項：

一、護理人員：被保險人即為護理人員，且須經護理人員考試及格，並依護理人員法領有護理人員證書者。

二、承保範圍：因執行護理人員業務時，直接導致第三人體傷或死亡，依法應負賠償責任，並於保險期間內受第三人賠償請求時，由保險公司依保險契約約定負賠償之責。

三、不保事項：不保事項是指保險公司不負給付責任的項目，例如：要保人或被保險人之故意行為、被保險人經營或兼營非保險契約所載明之業務或執行未經主管機關許可之業務或從事非法行為、被保險人於執行業務時受酒類或藥劑之影響所致之賠償責任及被保險人未經醫師指示之醫療輔助行為等項目。市面上銷售之保險商品其不保事項略有差異，為維護自身權益及避免產生理賠爭議，護理人員投保前宜充分瞭解清楚。

四、自負額：自負額是指保險公司與保戶約定，在事故發生時由保戶自行承擔一定損失之金額，保險公司僅就超過保險契約所載自負額之部分負賠償之責，市面上銷售之「護理人員專業責任保險」均有自負額的設計。

五、保險公司給付金額限制：此類保險商品通常保險公司會與保戶約定每一次意外事故對於每一個人體傷所負之最高賠償責任，及每一次意外事故對於所有傷亡人數所負之最高賠償責任，以及保險期間累積最高賠償責任。故護理人員於投保前應審慎評估自己可能產生的風險，規劃適當之保險金額。

A 蘇：近年醫療糾紛頻傳，護理人員依醫師指示執行業務過程中，難免與病患間產生一些醫療糾紛，目前市面上已銷售醫療機構綜合責任保險，供醫療機構投保以保障所屬醫療人員之過失責任。此外，針對自行開業的醫師，可以利用保險來保障員工，除了參加基本的勞健保外，還可為員工投保意外險、醫療險，並透過保險來規劃員工的退休金，甚至可以透過診所的名義投保保險，以繳交保險費的方式，定時提撥資金做為員工的退休金。

黃鐙輝 幸福感十足的歡樂人生

黃鐙輝以諧星身分出道，之後轉戰電影圈表現亮眼闖出知名度，在電視圈也有著出色表現，他與老婆萁萁結婚家庭幸福美滿，在可愛女兒和寶貝兒子陸續誕生後，黃鐙輝開心的說：「雖然偶爾感覺疲累，只要一想到老婆和孩子，就覺得真是幸福！」 文／羅怡如 照片提供／黃鐙輝、萁萁

「開朗」、「搞笑」、「重義氣」是黃鐙輝給人的印象，事實上，黃鐙輝私底下認真而成熟，為了可愛的家庭努力前進，繼續開創他們的快樂人生。

圓夢 棄百萬年薪的科技新貴

黃鐙輝進入演藝圈將近十年的時間，當初他放棄年薪百萬穩定工程師工作，帶著身上僅有的十萬元北上，堅持走入演藝圈。靠著電影《艋舺》中「阿伯」角色打開知名度，讓這位從南部北上打拚多年的鄉下孩子，開啟了他的演藝之路。

雖然總是以搞笑的諧星在螢光幕前現身，但黃鐙輝卻一直懷有歌手夢。從大學時期接觸樂團，他就迷上在台上表演的感覺，曾經也想成為歌手。

但因父親告訴他：「家中經濟狀況不佳，你還是去做個穩定工程師吧！」父親的一席話，讓他放棄夢想，進入科學園區工作，靠著分紅及股票，讓他成為年薪百萬的科技新貴。

但黃鐙輝對表演的熱情依然在，他利用假日到處去參加野台活動表演，或是到各大電視節目參加比賽，任何的表演機會他都不放過。甚至在公司，他也極盡搞笑之能事，逗得同事們哈哈大笑，更在尾牙時上台表演，也曾獲得董事長的五萬元大紅包。一直到他參加「超級像像像」節目年度模仿獲得冠軍後，他終於被經紀公司簽下，讓他的表演天分得以被看到。

儘管拿到門票，但黃鐙輝卻猶豫是否要放下眼前穩定工作去圓夢。此時，綜藝大哥大張菲的一席話，「年輕人不要

黃鐙輝 Profile

英文名：Brando Huang
出生地：台中
教育程度：清雲大學（電子系）
血型：A
身高：184 cm
體重：75 kg
獎項：入圍第 50 屆金鐘獎迷你劇最佳男主角獎

衝動，想好再北上，凡事謀定而後動。」再加上公司的董事長也親自對他說：「如果你演藝圈混不下去，隨時可以回來上班。」就這樣，黃鐙輝帶著僅有的十萬元存款北上，起初，他還是想發片當歌手，後來因為綜藝節目看到他的模仿特色，再加上他的搞笑特質，慢慢地他似乎也與諧星畫上等號。

手抄心經 祈福紓壓

私底下的黃鐙輝不大愛講話，與人交往也是屬於慢熟型，但這卻與他的諧星表現一點也不衝突，或許，他就是那種屬於舞台型的藝人。因為知道自己就是要往諧星路線發展，只要有機會，他就會培養自己的模仿搞笑實力。平常他最常做的就是「觀察」，看看形形色色的人，舉手投足都是他觀察的細節。此外，他也看網路笑話，或是到夜市去觀看別人賣藥，甚至向前輩請益，尋求靈感。

在演藝路上，他也曾經淪入「零通告、零收入」的窘境，問他如何度過低潮期？他表示，人生起伏總有高低，因為愛音樂，心情不好時就會聽聽歌來解悶，年輕時也會透過打球、打電動玩具來紓壓，讓人暫時脫離現實生活，情緒得到緩解。現在的他又找到一項「靜心」的好方法，就是手抄心經。他說：「手抄心經其實是受到彩樺姐的影響，我們之所以會低落，就是自己的心和自己過不去，透過心經的抄寫，因為書寫一定得放慢，心情就此得到沉澱，心念一轉也就沒有什麼過不了的坎了。」

受到父親的影響，黃鐙輝自小就參與公益活動，進入演藝圈之後，也跟著參與社區的義演以及為植物人療養院募病床等公益活動。黃鐙輝表示，自己阿公晚年罹患阿茲海默症，住在安養院好幾年，因有工作人員悉心照顧，阿公雖失智但過得很快樂，他知道照顧老人、植物人是件很辛苦的事，能為收容植物人的機構做一點事是應該的。今年他也將擔任永達社福基金會「紅包愛」的愛心大使，對於能參與活動他相當開心，買紅包袋既實用又能助人，他呼籲大家共襄盛舉。

理財方式 穩健安心為上

黃鐙輝在大學畢業以前，都是靠打工、半工半讀賺取學費，他深刻知道賺錢是為了讓自己及家人活下去，不用一家人流落街頭。儘管現在收入較為穩定，因他體會到「積穀防饑」的重要性，仍維持每月存錢的理財方式。至於股市，因為看到有些公司股價一夕之間從高點跌到谷底，他採取玩票性質，選擇績優股，採定期定額購買，隨著時間的累積，也會有一定的收益。而這幾年在演藝圈慢慢累積財富，他也開始看房，他的原則

是量力而為，當手邊周轉金較寬裕時再購買另一間房，透過以房養房的方式累積財富。

年輕時就為自己購買儲蓄險、醫療險的黃鐙輝認為，保險最大的目的就是做好保障，而且要買在對的人身上，這樣才能在事故發生時，有效地將風險轉嫁，用保險去避免因為意外無法工作時，家庭所需承受的龐大經濟壓力。有了小孩之後，他們夫妻倆除了為孩子購買醫療險及意外險，來規避意外發生的風險，同時也購買可以幫小孩準備教育基金或儲蓄相關的保險。

希望孩子創造獨一無二的價值

對於家庭，黃鐙輝不諱言自己是奉子成婚，他一直認為，如果沒有生小孩的打算也不一定要結婚，因為組織一個沒有孩子歡笑聲的家庭，心底一定會有不完整的缺憾。而以前的他其實不想結婚，也從未認真考慮要生兒育女，不過因為一場「意外」，讓他決心要成為妻子其其可靠的肩膀。結婚後黃鐙輝努力打拚，經濟狀況改善，買了大房子給老婆、岳母同住，還生了三個小孩。他笑說：「每個孩子都會自己『帶便當』出生，俗語說：『娶某前，生子後』真的一點都沒錯！」

孩子是禮物、也是老師，教養孩子的過程中，黃鐙輝和其其一致認為，會不會讀書、是否賺大錢都是其次，最重要的是要學會圓融待人、懂得孝順父母，同時感念有養育之恩的家人，否則即使有再大的成就，也只是表象而已。至於他最想傳承給孩子的人生哲學是要創造獨一無二的價值，凡事不要汲汲營營只想著怎麼和他人較量，當你一心成為唯一時，也同時是無可取代的第一了。當然，他也期盼孩子能學會明辨是非對錯，希望他們可以做個正直的好孩子，健康、快樂的成長。

至於夫妻相處之道，他相當感恩地說：「每次我和其其想法不同時，她都很願意聽我的意見、和我溝通，也很包容我的想法，更幫我生了可愛的孩子，我由衷感謝她這一路以來為我的付出。」黃鐙輝感謝老婆其其一直都在，甚至期待他能夠完成他的搖滾夢。他最大的願望是等未來有一天完全沒有經濟壓力後，可以帶著其其出國四處遊玩！

隨著子女陸續出生，他的人生也邁入另一個階段。依然喜歡哼哼唱唱的他，透過直播平台上唱歌，也擁有不少支持者。

另外，他希望有機會嘗試舞台劇的演出，更希望自己在戲劇電影的表現能更精進，透過代表作彰顯藝人價值。

『不因疾病影響對生命的豁然 陪伴長輩讓我們獲得更多心靈成長！』

大手牽小手 永達家蓁體系及北五-六 志工探訪台北市立浩然敬老院

十月五日(三)下午，位於北投區的浩然敬老院傳出陣陣笑聲，為寧靜的院所帶來與平時不同的氛圍，原來今天有由台灣優質生命協會、永達家蓁體系及北五-六同仁到來，大家都滿懷熱誠準備與這些可愛的長輩們一起度過一個溫馨的下午！

「大手牽小手。愛關懷活動」永達家蓁協理率志工於北市立浩然敬老院合影。

永達長期關懷弱勢及獨居長者，不僅出資贊助各項活動，對於每月例行的探訪活動更是不曾間斷，此次探訪之台北市立浩然敬老院約有三四一名弱勢長者入住，也創全國之先，開辦安寧住房-頤安居，讓捨棄臨終前無效醫療的長者，在熟悉的環境渡過人生最後一程。因此院內部份長者雖患重病，仍以樂觀、健康的心態面對人生，當天永達志工也透過聊天互動、搥背、牽手及擁抱等實際行動，為這些入住多年的爺爺奶奶們帶來最溫暖、窩心的陪伴和關懷。

活動當天台灣優質生命協會特別邀請藝人陳凱倫、林沖、李炳輝、葉湘婷安排興味盎然的歌曲表演及熱鬧的鬥嘴鼓，長者們也在藝人生動的引領下，與永達志工一起沉浸在舊時光的歡樂中，謝澤宇處經理也於活動後分享時表示：「浩然敬老院的長輩知道我們要來，許多阿嬤都特別打扮，非常可愛！感謝他們精神奕奕的陪我們度過這一個有意義的下午，也很謝謝家蓁協理號召我們一起來完成今天的探訪活動，希望以後大家多多參與類似的活動，我們一起為社會上需要幫助的人多盡一份心力！

永達同仁於開場時特別準備讓長輩活動筋骨的暖身操，熱情感染了所有長輩。

(中間站立者)永達家蓁協理帶領阿嬤一起跟著歌曲打拍子，場面溫馨。

2016心動時光

蔚藍晴海・避冬首選

心享獅城新加坡
熱情南洋渡假趣
自由假期
四天 6500起

時尚曼谷
聖塔拉集團管理酒店
非凡體驗自由假期
五天 6999起

泰愛曼谷+芭達雅
聖塔拉集團管理酒店
水上市集・奇幻3D・人妖秀
南洋美食・泰式風情舞蹈
五天 11999起

新加坡環球影城
聖淘沙渡假趣
自由假期
四天 7999起

邂逅曼谷+華欣
聖塔拉集團管理酒店
水上市集・人妖秀
夢幻世界樂園
五天 11000起

泰戀曼谷普吉島
聖塔拉酒店・南洋饗宴
贈地鐵券・人妖秀
機場接送
五天 12999起

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

超越五星級的服務品質與學習空間 讓不同的學習方式達到 最佳成果！ 讓各類的知識交流達到 最高境界！
我們並可提供各式不同的上課與社交環境 並歡迎各級教育機構、公司行號來電洽詢
高雄商務會議中心 www.KBCC.com.tw 電話：(07)3340131 傳真：(07)3340077 高雄市前鎮區中山二路5號

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

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

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

生命的價值

不要讓昨日的沮喪，令明天的夢想黯然失色！　整理／公關部

一名教授上課時，拿出一張 100 元的美鈔，對著全班同學說：「誰要這 100 美元？」同學們紛紛舉起手來。教授接著說：「我打算把這 100 美元送給你們其中的一位。但在這之前，請准許我做一件事。」語畢，他將鈔票揉成一團，然後問：「誰還要？」仍有許多人舉起手來。

他又說：「假如我這樣做又會怎麼樣呢？」他將鈔票扔到地上，舉起一隻腳並用力踩它。之後他拾起鈔票，此時鈔票已變得又髒又皺。「請問，現在誰還要？」還是有人舉起手來。

此時，教授語重心長地說：「同學們，你們已經上了一堂很有意義的課。無論我如何對待這張鈔票，你們還是想要它，因為它並沒有貶值，依舊值 100 美元。人生路上，我們會經歷無數次難關，被自己的決定或遇到的逆境擊倒、欺凌至體無完膚，甚至讓我們覺得自己似乎一文不值。但無論發生什麼、或將要發生什麼，在上帝的眼中，你們永遠不會喪失價值。在他看來，骯髒或潔淨，衣著齊整或不齊整，你們依然是無價之寶。」

生命的價值是取決於我們本身，每一個人都是獨特的，即使身處低潮、劣勢，也千萬不要忘記這一點！

莞爾一笑

抬大理石

有位原住民朋友去應徵工作。

主管問：「請問您的學經歷是……？」

原住民回答：「我是台大歷史的啦！」

主管說：「哦！台大的，很好啊！」

原住民笑笑說：「不是啦，我是抬大理石的啦！」

墜入愛河

有一天，算命先生對一位先生說：「最近，你會墜入愛河。」這名先生心想：「想不到我快 60 歲，還會這麼幸運！」

沒想那一天真的來臨了。

這名先生在 Line 上寫著：「真是太準了，真的很感謝，高雄市消防局來救我。」

雞的名字

小雞問母雞：「為什麼人類都有名字，而我們全都叫做雞呢？」

母雞回答：「人活著時都有名字，但死了全都叫鬼啊！我們雞雖然活著的時候沒有名字，但是死了後就有很多名字了。」

小雞問：「什麼名字？」

母雞回答：「炸雞、白斬雞、香菇雞、咖哩雞、燒雞、烤雞、土窯雞啊！」

放棄的勇氣

勇敢改變現狀、突破框架，
人生才能贏更多。

勇敢放棄舒適圈、放棄安穩，
勇敢追求挑戰、追求與眾不同！

11/05(六)

14:00-16:30

大墩文化中心

(台中市西區英才路600號)

人生只有一次，何不認真做自己?!
每個成功人士都教你堅持，周守訓卻說：
「放棄，才能闖出更大的成功。」

主講人:周守訓

免費索票專線 0800-777-618

主辦單位 永達財團法人社會福利基金會　贊助單位 永達保險經紀人股份有限公司 EVERPRO INSURANCE BROKERS CO., LTD.

昱德實業股份有限公司 誠信．專業．負責

陳德灯「服務至上」開創企業永續競爭力

昱德實業股份有限公司成立於西元一九七九年，是一家專業塑膠機代理商，自成立以來，秉持服務至上的原則，依客戶需求提供塑膠機及後續的維修服務，更拓展大陸銷售版圖，成立東莞及蘇州昆山辦公室，創造企業永續競爭力。

文、攝影／洪詩茵　部分圖片提供／昱德實業

年逾六〇的昱德實業陳德灯總經理，一路走來，從人生低點攀登到人生高點，又從高點瞬間一無所有，復而重返榮耀，他的人生跌宕起伏，但他樂觀以對，直言上天為你關上一道門，必定會為你另開一扇窗。就是這樣的正向思維引領他一步一步走出低潮，迎向光明前景。

用心學習 打造創業契機

做過黑手、當過業務、幹過工廠…，來自新竹湖口的陳德灯坦承，當初畢業之後，工作上一直沒有方向，沒有一份工作超過一年，通常都是做幾個月就離職，直到於創業前服務的日本貿易公司工作，才脫離這種游離式的工作狀態。他表示：「之前的工作一直沒辦法打動我，但這家日本貿易公司的工作，讓我看到了未來的前景，也決心在這家公司長久的待下去。」

就是這樣的決心，讓陳德灯卯足了勁學習，認真鑽研工作上的專業知識與技能，主力專攻油壓自動化的專業技能，還曾被公司派遣到日本受訓，足見其受重用的程度，因為專業已達一定程度，當時甚至曾擔任講師傳授專業。十年，為陳德灯累積了足夠的專業與人脈，也讓他在這家公司站上領導人的高度，全權負責公司大部分的營運作業，因為公司規模不大，陳德灯常常是技術兼業務，對於公司營運的相關知識與技能皆非常了解，於是，在公司決定結束營業的時刻，創業可以說是水到渠成。

昱德實業創立於一九七九年，那時正好銜接到台灣人力短缺，亟需精簡人力的時期，不少公司希望開發自動化設備，而陳德灯的專業正好在油壓自動化生產這一領域，因此，當前公司結束營業，不少老客戶就直接與陳德灯接洽，創業成為必然。不過，陳德灯坦言，創

▲伊之密二板機

▲ TOYO 全電機

業初期，公司就只有自己與太太兩人，許多事情都要親力親為，非常辛苦，「草創初期，公司主要代理銷售油壓自動化機器，雖然也有經手塑膠機業務，但主要是銷售傳統型的塑膠機，後期因為塑膠機也必須邁入自動化，加上市場需求愈來愈大，才逐漸將重心轉向塑膠機代理。」

塑膠在日常生活中運用非常廣泛，舉凡手機、電腦、相機、電話等等，沒有一樣產品少得了塑膠，加上近幾年 3C 用品極為熱門，而昱德代理的塑膠射出機主要即針對這些高單價的 3C 專業用品，鴻海、台達電、達方等都是昱德的合作客戶，全盛時期，昱德員工人數曾經高達六十多人。

深耕專業 亮眼復活

陳德灯苦笑表示，或許是上天給的試煉，兩年前，與合作二、三十年的廠商因為理念不合，結束多年的合作代理關係，由於昱德一貫都是代理這家廠商的產品，面臨沒有代理產品的窘境，員工也瞬間精簡到只剩他、太太及一位會計小姐。

面對這樣的難關，陳德灯表示，當然有過沮喪徬徨，但多年來於太極門學習氣功，除了練出一身好氣色，也帶給他正向思考的力量，雖然在六〇歲面臨人生關口，沮喪不過一瞬間，下一刻他思考的只是如何從原地站起來，他笑言：「憑藉著客家人的硬頸精神及正面思考的力量，我選擇面對、解決。」

而在陳德灯面臨這個人生難關時，多年來經營的商譽、專業及信用，讓陳德灯不費吹灰之力就重新找到新的合作廠商，他坦言：「原本合作的代理廠商，其產品的原型即是來自日本 TOYO（東洋），早期日本 TOYO 就一直想與我合作，與前代理廠商結束合作關係，反而促成了昱德與日本 TOYO 的緣分。而且，日本 TOYO 向來追求環境零污染、節能效果及機台的精密穩定，而這三大元素也是昱德未來期望提升的方向，危機即是轉機、契機，這次挫折讓我有了深刻體會。」

短短兩年時間，除了代理日本 TOYO（東洋）電動伺服射出機，昱德更拿下了伊之密射出機、群基油壓機、日本模具監視器和自動化周邊產品等代理權，員工人數更從三人增加至二十人，「在哪裡失敗，就從哪裡站起來。」陳德灯如是說。

服務至上 永續經營

除了深耕多年的信譽保證之外，昱德成功的關鍵因素在於「服務」，昱德堅持提供客戶售前、售中、售後的專業維修服務，只要是客人購買的產品發生問題，不論距離再遠，昱德都堅持服務到家，最遠曾經前往巴拉圭、美國及墨西哥邊界、印度、孟加拉等國家服務，「這就是我們的堅持！」陳德灯驕傲聲明。

面對未來，陳德灯無限樂觀、正向，他表示，不論時代、科技如何變遷，就算廠商研發了更好的原、物料，但仍舊需要機器來將產品成形，而機器可以隨著原、物料的變化而調整更新，所以這行業不會消失，絕對能夠永續經營。

然而，永續需要傳承，對此，陳德灯並沒有堅持傳承下一代的想法，反而期望在公司中尋找適當的 CEO，培養接班人！但他也強調，並不是想退休，而是適當放手，給予年輕人機會之餘，他也可以多些時間從事更多休閒及公益活動，充實自己的人生寬度與深度。生命的大起大落，讓他學會珍惜，更加懂得分享。

芳味香食品企業有限公司 安全．衛生．實在

劉俊良「堅持」走出企業未來

因為堅持、相信，芳味香食品有限公司劉俊良總經理熬過慘澹的創業期，即便面臨慘賠四年的景況仍舊不改創業初衷，堅持經營團膳事業，終於在近年轉虧為盈，走出企業願景。文、攝影／洪詩茵

▲芳味香總經理劉俊良（右）與股東周勝通（左）。

劉俊良為高雄美濃人，高中畢業之後，就到中菜、川菜、台菜餐廳擔任學徒，當了一年多學徒之後，劉俊良入伍當兵，被安排擔任伙房兵。因為學習的專業一直在餐飲方面，退伍之後，劉俊良找工作仍舊不脫食品行業，先是於台富食品從事業務工作，民國八〇年的時候，又到味帝團膳公司上班，擔任廚師一職，當時台灣的團膳業正好處於起飛期，從此，劉俊良就與團膳業結下不解之緣，「民國八五年的時候，我被公司派駐到陸軍官校負責團膳，也是在這裡認識了我生命中的兩個貴人，是他們的支持給我力量走到今天。」

慘賠四年 堅持以赴

在陸軍官校負責團膳期間，劉俊良認識了專營水果批發的周勝通及蔬菜批發的龔盛志，三人交情莫逆，他向他們說起了他的創業夢想，沒想到三人一拍即合，決定合夥創業，周勝通與龔盛志單純投資，劉俊良負責經營。三人於民國九五年創立「和家團膳公司」，廚師、水果批發商、蔬菜批發商，怎麼看都覺得是發展團膳業的黃金組合，然而，廚師與經營管理的工作性質畢竟有落差，因為不擅資金成本的控管，不懂經營及資金運作，劉俊良慘賠四年，負債好幾千萬。

慘賠四年，難道不曾想過放棄？劉俊良感恩地表示：「從來沒有！我相信這一定是做得起來的事業，也有把握一定能成功，只要堅持，老天爺一定會留一條路讓我們走。而且創業本來就是這麼一回事，怎麼可能輕輕鬆鬆就成功。很感謝這段時間家人朋友的支持，尤其是周勝通與龔盛志兩位股東，不管狀況如何惡劣，從未想過抽身，也從沒有干涉過公司經營，只是一路力挺，沒有他們兩位的支持也沒有今天的芳味香。」

勇於改變 轉虧為盈

民國九八年，四年慘賠，讓劉俊良決定改變，首先，放棄了豪華的廠房設備，將公司搬到現今的高雄市大寮區鳳

屏一路上，降低廠房成本，並且將公司改名為「芳味香」；第二步，轉換主力客戶群，由學校、軍隊轉為經營科技廠及供應便當。他說：「學校、軍隊將價錢一壓再壓，著實非常難做！科技廠的團膳業務，有些是直接進駐經營中央廚房，有些是提供便當。此外，我們也經營過醫院的特殊膳食。」這些轉變讓芳味香開始有了盈餘，但由於之前虧損太多，整整花了四、五年的時間，劉俊良才將過去累積的負債還清，讓公司真正開始盈餘。

▲廚工上工時都須全副武裝，確實遵守衛生安全規定。

中鋼、中船、群創、台灣福興、中山工商、屏東高中、鳳山高中、樹德家商、高苑工商等都是芳味香的客戶，劉俊良驕傲表示，他們的客戶七成都是老客戶，客戶數量更是逐年成長。問劉俊良如何贏得客戶信任？他坦言：「實在，不說謊，只要客戶提出需求，一定誠心誠意完成客戶所託。」

對劉俊良來說，取得HACCP行政院衛生署餐飲食品安全認證，是經營餐飲業的基本堅持，一直以來，他對食品衛生安全即非常重視，也全力配合政府衛生單位的要求，食材每天進貨上網公告、油品每餐更換、廢棄油申報、每周清潔冷凍庫、特闢冷藏解凍室間解凍食材、工作人員的衣著、消毒等等事宜皆嚴格執行，因此經歷食安危機的風暴，許多團膳公司因為不堪嚴格要求紛紛倒閉的情況下，芳味香卻穩穩地挺了下來。

預見危機 計劃轉型

走過艱辛，雖然目前芳味香穩定成長，但劉俊良卻洞見未來危機，他表示，在食安問題的影響下，食材、原物料等價格愈來愈高，但因為薪水未漲，他們的價位也無法隨之提高，嚴格算起來，以前經營中央廚房淨利可以有三成，現在淨利卻只有五%，還好兩位股東以優廉價格供應蔬菜、水果，否則經營會更困難。此外，少子化導致學生變少，機械化導致員工人力精簡，團膳業的未來不容樂觀，有可能逃離不了夕陽產業的命運。

▲大量團膳須以蒸氣烹調，沒有爆香雖少了香氣，卻多了健康。

預見未來危機，劉俊良選擇面對、勇於改變，他決定縮編公司業務，減少客戶量，空出時間從事食品研發。五十一歲的他，滿懷熱情的闡述：「台灣被稱為美食王國，也有許多深具特色的古早味美食，但卻提不出真正有代表性的食品。我希望能以台灣古早傳統美食為原型，加入一些創意，開發出具有代表性的台灣傳統美食，例如：草仔粿，挽救這些傳統美食消失於時間洪流的命運，甚至讓台灣美食可以走入國際。」

▲冷凍庫每周五清洗，並特闢冷藏解凍室，確保衛生安全。

陳醫師生活教室 社區健康的推手

陳文彬 以身作則 推動全新健康生活

從貼心的家醫科醫師到健康生活的推動者，杏宜診所陳文彬醫師看見疾病源頭，親身改善飲食、運動習慣，協助大家找回健康、迎回自信，邁向全新生活。 文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／陳文彬

位於新北市三峽區的杏宜診所，致力於提供社區民眾完整的醫療服務。其創辦人陳文彬醫師表示：「家醫科醫師是以家庭為照顧單位，不分男女性別、年齡大小，提供持續性、全面性的健康維護。」杏宜診所一周七天皆提供看診服務，並加入「社區醫療群」，和亞東醫院形成一個互助合作的團隊。落實「小病到診所，大病到醫院」的政策，讓病患同時享有就醫的便利性及醫學中心的醫療資源。

漸進溫和的診療方式

陳文彬醫師是來自雲林斗六的鄉下孩子，十八歲時考上醫學院。畢業之後選擇了家醫科，是希望能夠更貼近病患需求，提供全家人、全方位的健康照顧。

當時北大特區還是個發展中的區域，沒有任何一家診所，民眾就醫需要跑至較遠的三峽老街，於是選定此處落地生根。不同於傳統醫療觀念，陳文彬醫師在用藥方面也有其堅持。他說：「愈是偏遠鄉鎮的民眾，愈習慣要求強效的藥，追求立竿見影的效果，打針是很普遍的狀況。長期這樣下來，肝腎的負擔更大。」陳文彬醫師的診療方式強調溫和而漸進。他寧願花更多的時間去教育民眾，解釋病情，期望能教導大家正確的養身觀念。

以身做則 成功健康減重

陳文彬醫師一直以「朋友」定義與病患之間的關係，時時刻刻關心病患及其家人的健康。診所有許多剛開業時來就醫的病患，多年來還是持續找他看診，就是因為感受到他的仔細用心及習慣溫和漸進的用藥方式。

陳文彬醫師三十二歲創立杏宜診所，體重也從開業時的六十五公斤，直線上升到七十四公斤。健康檢查的數據滿江紅，三酸甘油脂、總膽固醇、肝功能等

皆偏高，家族親人也都有同樣的問題，讓他意識到「改變」的必要性。他表示：「肥胖是健康的大敵。國人十大死亡原因中，有八項都與肥胖相關。多數疾病的源起在於不健康的生活型態。所以，我決定由自己做起，改變飲食的習慣及固定的運動。不到半年的時間，體重就降回六十五公斤，健康檢查的數據也恢復到正常範圍。」之後診所曾聘請營養師為病患做專業諮詢。但大多數病患在營養師面前都會說『懂』、『好』，卻總是無法做出改變；或是三分鐘熱度，不能持久。有鑒於此，陳文彬醫師決定設計完整的課程，一步一步帶領民眾去落實健康生活計劃。

回饋社會 分享健康生活

成功藉由調整飲食、運動找回健康之後，陳文彬醫師抱著回饋社區民眾的理念，今年十月開立「全新生活健康減重班」。他提到，醫療的第一線應是「預防」疾病的發生，接著才是「治療」疾病。藉由完整的十二周課程，教導大家如何調整飲食、運動習慣，來恢復健康。每個人的健康應該由自己負責，並不是醫生的責任。希望藉此改善民眾的觀念，由個人擴及家庭、社區、社會，形成影響力。

為了人人都可以確實地被指導，陳文彬醫師堅持採小班制，最多收十名學員。學員將每日三餐飲食拍照上傳至群組，以便即時提出改善建議。學員間也會互相砥礪，互相提醒，營造出一種「大家一起努力」的氛圍。課程的收費也有部分會捐贈弱勢兒童。一直以來，陳文彬醫師對弱勢學童的教育就非常重視。除了透過捐款給予協助，之前更曾偕同太太一同為三鶯地區的弱勢學童進行課後輔導。

他表示，自己也是貧困的鄉下孩子，是教育讓他有能力獲得更好的生活。現在他的能力夠、資源多，希望能協助這些弱勢學童翻轉未來。

成功減重找回健康之後，今年四月，陳文彬醫師卸下忙碌的院長職務，除了希望能多一些時間陪伴家人之餘，更重要的目標在於推動預防醫學，全身心投入「全新生活健康減重班」，希望小小努力有機會在社會萌芽，讓大眾意識到健康是自己的責任，一起加入健康新生活的行列。

陳文彬醫師 Profile

現職

- 杏宜內兒科、耳鼻喉科診所醫師
- 台北市立仁愛醫院家醫科主治醫師
- 台大醫院耳鼻喉科醫師
- 耕莘醫院耳鼻喉科醫師
- 心血管照護網特約醫師
- 糖尿病照護網特約醫師
- 國民健康局戒菸門診特約醫師
- 中華民國家庭醫學會專科醫師
- 中華民國耳鼻喉科學會醫師

嘴破 小心口腔炎變成口腔癌

「嘴破不是病，但痛起來要人命！」熬夜、吃進過多油炸類高熱量食物抑或是被食物割傷，隔天起床就會發現嘴巴破洞，甚至連開口說話都會痛到飆淚。一般非因生病引起的嘴破，規律睡眠、多吃蔬果、多喝水都是避免嘴破的方法。

文／羅怡如　專業諮詢／台北醫學大學附設醫院牙科部及家庭牙醫科主任 黃瓊芳醫師、台灣預防保健協會理事長趙順榮藥師

PART 1 專業篇

「火氣大！嘴破！」其實就是所謂的口腔潰瘍，指的是口腔內黏膜發生淺表性潰瘍，雖然並不是太嚴重的疾病，但當潰瘍發作所帶來口腔的疼痛感，不僅影響日常生活，甚至連說話、咀嚼、吞嚥等功能也會產生障礙，令人感到困擾。

口腔潰瘍的原因

口腔潰瘍很常見且易復發，發病原因和免疫系統問題、細菌或病毒有關，包括壓力、外傷、過敏、抽煙、鐵元素或者其他維生素缺乏等因素，體內分泌障礙、消化障礙，以及遺傳都是個體容易嘴破的原因。台北醫學大學附設醫院牙科部及家庭牙醫科主任黃瓊芳指出，當如長期睡眠不足、過度疲勞、精神緊張、工作壓力大等都易引起自體免疫系統低下時，就容易會有口腔潰瘍的情形發生。

因造成口腔潰瘍的原因相當多樣化，所以，一旦出現口腔潰瘍的情形，包括長水泡、潰瘍、白斑、紅斑、紅白斑及長腫塊等，就必須隨時加以注意病灶的狀況。臨床上，口腔潰瘍的病因可歸納如下：

一、外傷性：口腔潰瘍中最為常見的病因之一，造成口腔潰瘍的外傷包括物理性、化學性、溫度刺激等。其中，物理性傷害如受到假牙的壓迫、矯正器的刮傷、牙齒咬傷口內黏膜、堅硬食物刮傷等；而化學性刺激，則多與強酸或強鹼物質相關；至於溫度的過冷或過熱，也是導致口腔黏膜發炎的外在因素。

二、復發性口腔炎（Recurrent Aphthous Stomatitis，RAS）：初次發生症狀多在兒童時期，其特點是發病最初的二十四小時內會出現刺痛或灼痛感，也就是俗稱的「潰瘍痛」（Canker Sore）。造成復發性口腔炎的原因，除了家族遺傳傾向外，其他的誘發因素還包括精神壓力、荷爾蒙失調和食物過敏等。

刷牙不當可能造成口腔黏膜發炎

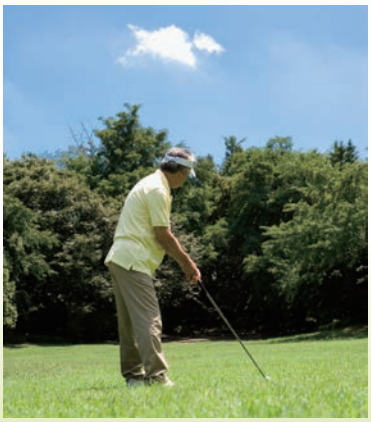
三、病毒、細菌、黴菌感染：包括單純疱疹病毒、水痘帶狀疱疹病毒、克沙奇病毒、EB病毒、巨細胞病毒、人類免疫不全病毒等病毒感染，都會導致口腔潰瘍的發生。而包括梅毒、淋病、急性壞死潰瘍性牙齦炎、結核病等常見的細菌型感染的發生，多與免疫功能低下呈現正相關。此外，口腔中的黴菌感染如白色念珠球菌（Candida Albicans）也會造成口腔潰瘍，多在患者免疫力低下時侵入，且會擴展成全身性的感染。

四、惡性腫瘤：少數惡性腫瘤，如口腔鱗狀細胞癌、非何杰金氏淋巴瘤（Non-Hodgkin's Lymphoma）、白血病、卡波西氏肉瘤、唾液腺腫瘤等，會同步出現口腔潰瘍的症狀。其中，發生在口腔部位的惡性腫瘤（即為口腔癌），大部分屬鱗狀細胞癌。絕大多數的口腔癌是由黏膜上的鱗狀細胞惡化所形成，在臨床的症狀上會以口腔潰瘍來表現。

五、自體免疫疾病：包括貝氏症候群（Behcet's Disease）、紅斑性狼瘡、雷德氏症候群（Reiter's Syndrome）等自體免疫方面的疾病，都會出現口腔潰瘍的狀況。

黃瓊芳進一步指出，其他造成口腔潰瘍的因素還包括皮膚疾病、腸胃疾病、營養問題以及醫療相關副作用等。在皮膚疾病方面，如扁平苔癬（Lichen Planus）、尋常性天疱瘡（Pemphigus Vulgaris）、大疱性類天疱瘡（Bullous Pemphigoid）等，是皮膚病症中較常合併出現口腔潰瘍的情形。

而造成口腔潰瘍的腸胃疾病中，尤以克隆氏症（Crohn's Disease）及潰瘍性結腸炎（Ulcerative Colitis）為大宗。這些病患除腸道症狀外，患者也會合併口腔潰瘍問題。值得一提的是，接受過放射線治療或一些藥物的副作用，也可能是導致口腔潰瘍發生的原因。像是頭頸部癌症，因接受放射線治療時，對口腔黏膜及唾液腺同時會造成傷害，患者也應多加注意。


適度的運動，可避免誘發口腔潰瘍發生的危險因子。

二週不癒 進一步就醫治療

黃瓊芳強調，一般情況比較不嚴重的口腔潰瘍，大約二週內可自然痊癒。當

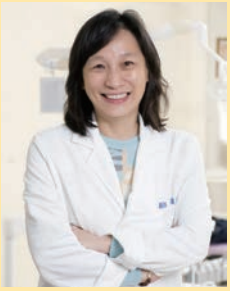
較嚴重的口腔潰瘍治療，尋求醫師診治。

然還是要避免誘發口腔潰瘍發生的危險因子，因此，飲食的均衡、規律的生活作息、良好的睡眠品質、適度的運動等，都是日常生活一定要做到的。至於治療方面，則須根據患者實際的病情，找出致病的原因，才能對症治療。因此，患者如遇有久治不癒或是疑似為全身性疾病之可能時，應接受進一步的抽血或切片的檢查。

關於症狀輕微的口腔潰瘍，並不需要使用藥物，就可以自然康復。黃主任建議，要避免誘發口腔潰瘍的因素，並做好口腔的清潔與衛生工作。若是因維生素攝取不均的問題，可從飲食調整著手，補充所需的營養。若是因藥物所引起的副作用問題，則應與醫師進一步討論，停止用藥後，即可改善口腔潰瘍的症狀。針對反覆發作的口腔炎的治療或是其他全身性疾病所引發之口腔潰瘍病症，常見用藥包括止痛劑、黏膜保護劑、抗菌劑、抗發炎製劑等加以局部塗抹，潰瘍的情況可獲控制。若是復發率太高或復發時潰瘍數太多，可考慮使用免疫調節劑治療。至於情況較為嚴重的復發性口腔炎與貝氏症候群，使用局部藥物的治療效果並不理想，因此，可改用口服的藥物加以治療。黴菌感染所造成的口腔潰瘍，因多為全身性的感染，所以，應給予全身性抗黴菌藥物來加以治療。

值得注意的是，如有疑似腸道疾病、自體免疫疾病、皮膚疾病、血液疾病、惡性腫瘤所造成的口腔潰瘍情形，則必須轉介相關專科醫師，進行更詳細的檢查。

黃瓊芳 Profile



現職：
- 台北醫學大學附設醫院牙科部主任
- 台北醫學大學附設醫院牙科部家庭牙科暨牙體復形科主治醫師
- 台北醫學大學口腔醫學院牙體技術系副教授

學歷：
- 台北醫學大學牙醫碩士
- 台北醫學大學牙醫學士

經歷：
- 台北醫學大學牙醫系助教兼住院醫師
- 國立台灣大學牙科部受訓醫師
- 高雄長庚醫院牙科部總醫師
- 台北醫學大學附設醫院牙科部主治醫師
- 台北醫學大學口腔醫學院牙體技術系助理教授

專科證書名稱：
- 中華民國家庭牙醫學會專科 (101) 家牙專醫字第 A162 號
- 中華民國牙體復形學會牙復專醫字第 002 號

PART 2 生活篇

規律的睡眠 多吃蔬果 嘴破 Bye Bye

經常熬夜、睡眠不足的人、壓力大、愛吃辣、油膩食品、愛抽菸喝酒的人，都可能引起肝火旺盛，讓嘴巴破洞，而經期前後的女性跟缺乏鐵和 B 群維生素的人也可能容易引起口腔潰瘍。

關於嘴破、口腔潰瘍，有些民眾會到藥房購買藥膏塗抹。台灣預防保健協會理事長趙順榮藥師表示，坊間常見的口內膏、只能縮短病程，不能預防口腔內其他位置繼續發生嘴破；對付情緒緊張造成的嘴破，醫師會開立抗焦慮藥物治療與預防，嚴重仍應洽耳鼻喉科治療。

多吃蔬果提升人體免疫力

平時應該如何保健以預防嘴破、口腔潰瘍？趙藥師說，「規律的睡眠與多吃蔬果」提升人體免疫力，可避免嘴破、口腔潰瘍的發生；不過，想防止嘴破、口腔潰瘍最好、最直接的方式其實是運動。不論是哪種運動，只要能讓你全神貫注投入，即使只是快走、慢跑甚至拼圖，都能活動全身的肌肉達到放鬆的效果，並使血液循環變好。同時注意口腔衛生跟少吃辣或油炸的刺激性食物，並增加水果和蔬菜的攝入量，補充多種維生素和礦物質，平時生活要有規律，且避免過度疲勞，就是既輕鬆又簡單的方法。

他強調，多喝水能維持唾液分泌，可避免口腔黏膜組織受到壓迫，以預防嘴破、口腔潰瘍。不過，許多民眾誤認為喝鹽水能夠殺菌就猛灌，其實這樣做水分容易隨著鹽分流失反而造成反效果；而過量的含糖飲料則會阻礙腸胃道的吸收能力，因此建議還是喝水最好。

退火湯方

嘴巴破、心情煩躁……這些症狀出現時，許多人都會自我診斷為「火氣大」，喝點清涼降火的飲品，有助降火氣。推薦三道清涼飲品（見左圖）。

冬瓜鮮果飲

材料：冬瓜 50 ～ 60 克、草莓 5 粒、香蕉半根、水 120 cc

做法：將上述材料以果汁機打成飲料，再加入蜂蜜或果糖調味。冬瓜可以一人份為單位，削皮切塊冷凍起來，要喝時再取用。

效用：冬瓜可以降血脂、利尿，草莓含維生素 C，可抗發炎。

菊花甘草茶

材料：小菊花 20 克、生甘草 15 克、冰糖 20 克

做法：將小菊花及生甘草加水煮沸，以冰糖調味。

效用：菊花和甘草含有類黃酮，可以減輕發炎反應。

番茄優酪汁

材料：有機小番茄 100 克、優酪乳 1 瓶（180 ～ 200 cc）

做法：將小番茄用水氽燙一下，讓皮裂開，以果汁機加優酪乳打成果汁。

效用：番茄含有維生素 C 及茄紅素，抗氧化效果佳。

增強抵抗力的九種超強食物

美國健康網站《Prevention》整理出增強抵抗力的九種超強食物，搭配均衡飲食一起享用，遠離病菌不生病！

1／地瓜

維生素A就是強健皮膚的重要營養素，每一〇〇公克地瓜（紅肉）就含有約一〇四九〇國際單位（IU）的維生素A，含量相當豐富。

2／茶

茶的胺基酸——茶胺酸（L-Theanine）有助增加免疫力，即使是無咖啡因的紅、綠茶，也含有茶胺酸。

3／海鮮

鮭魚、鮪魚、鯖魚、秋刀魚等富含omega-3脂肪酸的魚類，可以降低身體發炎現象，保護肺部遠離感冒和呼吸道感染的威脅。而牡蠣、龍蝦、螃蟹、蛤蠣等有殼海鮮，富含礦物質「硒」，能幫助白血球製造細胞激素（cytokines），有助清除體內的感冒病毒。

4／牛肉

「鋅」是促進抵抗力的重要礦物質，可以促進白血球生長、活化。而牛肉當中就含有豐富的鋅，適度攝取對於提升抵抗力有好處。

5／燕麥和大麥

燕麥富含β-葡聚糖（β-Glucan），是一種可以抗菌、抗氧化的膳食纖維，有助促進免疫力、加速傷口復原，還有助抗生素運作得更好。

6／優格

優格當中的益生菌，可以清理腸道，減少容易致病的細菌。

7／雞湯

雞肉在烹煮的過程中，會釋放出「半胱氨酸」（cysteine）的胺基酸，能使黏液變得清淡，有助舒緩初期感冒。

8／蘑菇

蘑菇含有硒、維生素B2、菸鹼酸等豐富營養素，維生素B2和菸鹼酸都能維護免疫力。

9／大蒜

大蒜富含大蒜素（allicin），可以對抗感染和細菌。另外，大蒜本身就是益菌生，可以促進腸道好菌生長，維持腸道健康、增加免疫力。

整理／公關部
資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

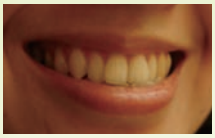
健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

幫助牙齒健康新妙招 以「氟鹽」取代食鹽

台灣孩童蛀牙率偏高，五歲兒童的齲齒盛行率將近八成，為積極防治齲齒，衛生福利部參考世界衛生組織（WHO）建議及世界各國作法，二〇一六年七月一日開放小包裝食鹽得以添加核准使用的氟化物，讓民眾可以在市面上買到宣稱「可幫助牙齒健康」的包裝食用鹽品，以達到適當供氟、降低國人齲齒率的目的。為了兼顧民眾牙齒保健又不讓民眾攝取過多的食品添加物，目前只開放添加於家庭用一公斤以下的小包裝食鹽，且氟化鉀或氟化鈉使用限量在二〇〇 ppm 以下（以氟離子計），除了家庭自用以外，餐廳、小吃等業者都不允許使用。

衛生福利部為了讓國人可以更清楚的由包裝標示選購符合需求的產品，訂定相關標示規定，民眾選購時，可挑選品名為「氟鹽」、「含氟鹽」或「加氟鹽」，此外，包裝上也應註明「併同使用含氟鹽及氟錠前，應諮詢牙醫師意見。」及「限使用於家庭用鹽」等醒語字樣，總氟含量也要求標示於營養標示欄位內。



食鹽是鈉的主要來源，攝取過多容易造成高血壓等健康上的問題，食藥署提醒，一般民眾應該是以「氟鹽」取代平日所使用的料理食鹽才是正確的做法，不可為了想要防治齲齒而多攝取了更多食鹽！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五七五期）

認識醫用空氣清淨機

空氣汙染近年來已成為危害健康的要因，環保署監測空氣品質發現懸浮微粒濃度在每年一～四月、十～十二月都達到爆紫的程度。許多研究已證實空氣汙染對健康的危害，包括支氣管炎、氣喘、心血管疾病、肺癌等。相關報導的出現促使國人對於空氣品質重視，空氣清淨機也逐漸變成家家必備的電器產品之一。然而，除了一般空氣清淨之外，也有「醫療級」的空氣清淨機。

「醫療級」空氣清淨機專指有醫療目的，或專用於醫療院所，如加護病房等的空氣清淨機，依據醫療器材風險等級區分，列為第二等級醫療器材（Class II），這類型的醫用空氣清淨機主要功能與一般空氣清淨機相同，以靜電沈澱或過濾等方法移除空氣中之懸浮粒子，一般常見的濾心種類為（High Efficiency Particulate Air，HEPA），然而「醫療級」空氣清淨機在市面上販售前須向食藥署進行上市申請，並針對空氣清淨機可過濾之懸浮粒子大小、可過濾空氣的範圍大小、過濾風口的風速等相關功能進行評估，才能取得衛福部核發之許可證字號在市面販售。

食藥署提醒民眾市面上空氣清淨機琳瑯滿目，宣稱為「醫療級」的空氣清淨機也不在少數，特別注意真正的「醫療級」是需要衛福部核可的，可在外盒包裝標示看到「衛署醫器」或「衛部醫器」開頭的許可字號，才是真正「醫療級」的空氣清淨機。

一般民眾若無特定的醫療需求，在選購一般市面上的空氣清淨機也要特別注意可過濾空氣的範圍大小，根據選擇放置的空間大小去選購，千萬不要在很「大」的房間裡用一台「小」的空氣清淨機，這樣不僅過濾空氣的效率不好，也可能無法達到良好的空氣過濾效果，一般市面上空氣清淨機價格動輒數千甚至上萬元，花了錢卻得不到效果，實在是得不償失。另外，空氣清淨機其

「潔淨區域」，也就是靠近清淨機出風口特定範圍，往往較其它區域有較高的移除懸浮粒子的效果，換句話說，就是出風口附近的懸浮粒子會最少。所以建議民眾在家中放置空氣清淨機的位置，可以盡量靠近長時間活動範圍，例如睡眠時可將空氣清淨機放於床旁，讓空氣清淨機的「潔淨區域」靠近「呼吸區域」，減少吸入的懸浮粒子，讓空氣清淨機的效用更為提升。

民眾如對「醫療級」的空氣清淨機相關資訊有興趣，可以至食品藥物管理署網站之許可證資料庫查詢（連結：食品藥物管理署網站首頁 http://www.fda.gov.tw> 醫療器材 > 資訊查詢 > 醫療器材許可證資料庫 > 西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業）。如使用上有不良事件發生，可填具公告之不良事件通報表格—醫療器材不良事件通報表，以線上通報、傳真、郵寄或電子郵件（mdsafety@fda.gov.tw）通報的方式通報至全國藥物不良反應通報中心（地址：一〇〇九二台北市中正區愛國東路二十二號十樓）。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五七四期）

蝦頭變黑能吃嗎？

當您買回冷凍的鮮蝦，放進冰箱準備隔天烹煮時，拿出一看卻變成「黑頭蝦」該怎麼辦？丟掉好像太可惜，但去掉蝦頭之後還吃嗎？食藥署特地請教從事水產研究的專業人員，為消費者細說分明。

1．蝦類為何會黑頭？

蝦體主要分為頭胸甲及腹甲等，頭胸甲內包括攝食、呼吸、消化及排泄等器官，所以可說是蝦維繫生命最重要部位，此部位富含一種「酪氨酸」的成分，蝦在歷經一段捕撈作業過程中，離開活存環境，身體裡的「多酚氧化酵素」會催化酪胺酸代謝產生黑色色素，這種現象稱之為「黑變」，尤其是頭胸甲及尾葉部位最為明顯，故在冷凍保存條件下仍難避免黑變的發生，當保存溫度不甚理想的狀態，蝦頭逐漸累積的黑色素就更明顯。照此看來「蝦頭黑變」就像蘋果削了皮之後會變黑，屬於自然現象，不表示買的蝦子不新鮮喔。

2．不當的化學物質怎會出現在蝦中？

既然蝦頭變黑與新鮮度無關，但因飲食文化的觀念使然，民眾長期以來對水產品「色變」，直覺就認為是「不新鮮」，間接促使非法業者為使販售貨品看起來「光鮮亮麗」，過量使用食品添加物或添加非法成分，藉此抑制蝦體內酵素與空氣接觸，蝦子才不易變斷裂、黑頭、肉質鬆軟，也不易腐敗。

食藥署提醒，蝦中適量使用合法的食品添加物是無妨的，反之當消費者吃下超過法定限量或不得添加的非法物質後，對身體健康卻會造成危害，千萬別忘了，會變黑的蝦頭才是正常的，至少知道未摻有「不當的化學物質」，且易從外觀如：完整性、異味、肉質彈性等狀況判別蝦體鮮度。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五七三期）

「三心二意」買罐頭

消費者在選購罐頭食品時，常會看到外包裝上標示著「未添加防腐劑」等字樣，在此情況下，為什麼市售的罐頭

整理／公關部
資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

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。

食品可以貯放一～三年卻不會壞呢？

罐頭食品緣起於戰爭時期，人們偶然發現放在密封容器內的食品以高溫加熱後，可以長時間貯存而不會腐壞，雖然當時並不瞭解緣由，但隨著時代的演進與食品加工技術進步才逐漸揭曉，高溫加熱是為了殺滅造成食品腐敗的微生物，而密封容器則扮演讓食品不被外界環境的微生物污染的保護者角色。

在此情況下，經過高溫加熱後，食品的腐敗菌被殺滅了，自然就不會腐敗，少了腐敗菌之後，也沒有必要再添加抑制微生物生長的防腐劑，因此，只要經過充分殺菌，保持密封的罐頭食品，就不需要冷藏或添加防腐劑。

食藥署提醒，選購罐頭食品時，一定要特別注意罐頭密封狀態是否良好，牢記「三心二意」原則，「三心」是為了買的開「心」、身「心」健康、吃的安「心」；「二意」則是注「意」罐身及注「意」有效日期。以下提供二個簡單快速的方法辨識罐身：

1．金屬製罐頭食品，若有捲封不良、生鏽、罐蓋或罐底有膨脹或凹陷等現象，就代表可能有密封不完整的情形，罐內食品有微生物滋長的風險，不要購買也不要食用。

2．玻璃製罐頭食品，通常瓶蓋處有「真空安全鈕」的設計，購買時可以試壓瓶蓋，若發現瓶蓋浮起並且按壓有聲響，表示玻璃罐內並不是真空狀態，不要購買及食用。罐頭食品開罐後，就失去密封特性，罐內的食品與外界環境的微生物接觸，因此變得容易腐敗，所以開罐後最好儘快吃完！如果有剩餘，金屬製的罐頭食品要更換容器後，再放到冰箱中冷藏。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五七二期）

藥物過敏六徵兆

十歲的小佑在學校因發燒、喉嚨痛、肌肉痛等症狀就醫，醫師診斷為急性咽炎及扁桃腺炎，用藥兩天後，卻出現眼瞼、嘴唇紅腫、皮膚發生紅疹等症狀，媽媽趕緊帶小佑到醫院詢問醫師後才曉得，原來是孩子在用藥後產生「藥物過敏」反應。

食藥署提醒，藥物過敏是指在服用、塗抹或注射藥物後，身體的免疫系統出現防禦或攻擊反應，症狀多為皮膚癢、紅疹…等，極少數可能出現嚴重不良反應，甚至導致死亡，例如：史蒂文生氏—強生症候群。以下為預防用藥過敏小提醒：

1．「用藥過敏紀錄卡」：有藥物過敏史的民眾，除了可請醫師將過敏藥品名稱註記於健保IC卡，並上傳健保署供查詢外，還可紀錄於「藥物過敏紀錄卡」，連同健保卡隨身攜帶，就醫時主動告知處方醫師，領藥時再請藥師幫忙核對，以免誤用過敏藥物。

2．「藥物過敏早期症狀自我檢視表」：用藥時，自我檢視是否出現藥物過敏常見六大前兆症狀，包括：

（1）「疹」：皮膚紅疹、搔癢或水泡
（2）「破」：口腔潰瘍
（3）「痛」：喉嚨痛
（4）「紅」：眼睛不適（紅腫、灼熱）
（5）「腫」：眼睛、嘴唇腫
（6）「燒」：發燒

以上徵兆可能在服藥後數日內發生，也可能二至三個月才出現。萬一出現以上過敏症狀時，要立即回診請專科醫師處置！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五七一期）

捏脊退燒快又有效
小病別急著跑醫院

父母們都應具備簡單的養生常識，好處之一是，孩子不必常跑醫院，暴露在更多感染環境中；好處之二，先觀察後治療，有機會讓孩子的免疫力得到一定程度的激發和訓練。

圖、文／白雁老師

感冒發燒 先分辨寒症熱症

在孩子成長過程中，有四大問題最為常見，包括：感冒發燒免疫力差；姿勢不良造成脊椎側彎；近視散光導致視力下滑；還有肥胖或早熟可能引發慢性病。其中，父母最常碰到的就是各種小兒發燒感冒症狀。

不論年紀，感冒先分辨寒症或熱症，找到病因，就能對症下手，做簡單的調理。其中最簡單的分辨法是，先看是怕冷，還是怕熱。

如果冷到要一直蓋被子，八成是受到風寒，不是吹了冷風，就是喝了冷飲，或者晚上吹冷氣又踢被子。秋冬寒症比較常見，發燒或者掛著兩條清鼻涕，也是寒症的表現。

如果孩子抱怨喉嚨痛，咳嗽又有濃鼻涕、濃痰，吐出舌頭紅通通，熱到要掀衣服狂喝水，大便乾燥或者根本不大便，就有可能得了熱症。除了春夏熱症比較常見，吃多了、積食不化，或者吃了冷飲和寒性食物，也容易熱症上身。

孩子多是純陽之體，除非是流行性的病毒感冒，其實在家自主管理，運用一些簡單的小法則，也能讓孩子病情穩定，甚至

啟動身體能量庫後，依靠自癒力讓身體慢慢復原。不過，還是要提醒父母們，孩子病情可能瞬息萬變，密切觀察非常重要，如果病情持續或者反覆，就不是單純的感冒，應該盡快就醫以免耽誤。

除了備藥 更應具備養生常識

孩子的經絡比大人通暢，只要用對方法，不論是退燒，還是改善腸胃炎，效果都會非常明顯。我在推廣親子和氣的這兩年中，發現很多孩子在父母自主健康管理的幫助下，病得輕、好得快，一般大人感冒復原可能需要五到七天，孩子只要經絡一通，一兩天就又可以活蹦亂跳了。

了解身體氣血運作，學習中華聖賢二五〇〇年的中醫養生知識，不僅能幫助成年人遠離慢性病，還能夠解決父母因孩子生病發燒而焦慮的無助感，絕對是每個家庭必備的基礎常識。

後背經絡多 捏脊助疏通

兩年前，我發現很多父母對孩子生病這件事情常常手足無措，因此開設了專門教授家庭養生保健的親子和氣功。在課程中，最受歡迎的，就是如何處理非流感的發燒症狀。

方法其實很簡單，孩子的後背就是疏通氣血達到快速退燒的重要部位。調理時，先將橄欖油或精油塗抹在手上，從下至上沿著脊椎骨兩側旁開二寸的位置推按，推的時候要用點力道並且一路推到頸部，如此重複數次到背部泛紅，再從下至上沿小腿大腿的外側推按，最後用手心幫助孩子把腳心搓熱。結束後，讓孩子喝下一大杯溫開水，或者柳橙汁加鹽巴也是不錯的選擇。

以上的步驟，每二個小時重複一回合，觀察三至五個小時就會發現，受寒的孩子會開始流清鼻涕、打噴嚏；積食熱症的孩子會開始打嗝、放屁，甚至想大便，一旦出現這些反應，孩子的燒應該很快就會退下來了。

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。

毛小孩當道 寵物照顧易點通

想要飼養毛小孩嗎？只要根據動物行為學專家＆動物行為治療師—戴更基醫師的指導，做好飲食、生活、環境、衛生的飼養管理，就能夠輕鬆擁有毛小孩帶來的紓壓療癒生活。

文、攝影／洪詩茵　部分照片提供／楊樹山、余秀萍、洪詩茵
專業諮詢／動物行為學專家＆動物行為治療師—戴更基醫師　部分資料來源／大敦寵物醫院、ABRA動物行為資源協會網站

根據農委會今年八月公布的數據，近年來國內飼養貓犬數量遽增，已達每三戶就有一戶養狗狗或貓咪的比例，國人飼養家犬貓數量由二〇〇五年的一三六萬隻，十年內大幅成長至二三〇餘萬隻，其中家貓數量的成長比家犬更是明顯。此現象與台灣出生率逐年降低、邁入高齡化社會密切相關，人們選擇以寵物填補空虛生活，替代另一半、甚至是小孩的角色。然而，國內對於狗狗、貓咪飼養的知識仍舊普遍不足，飼養毛小孩不該輕忽，專家更是不斷呼籲，決定飼養毛小孩之前一定要三思再三思，考量己身能力，以免苦了自己、也害了牠們。

評估》你有條件飼養毛小孩嗎？

戴更基醫師呼籲，想要飼養毛小孩之前，請先評估自己有沒有時間、金錢、體力去照顧牠們一輩子，確定飼養之後，則要開始涉略飼養毛小孩相關的專業知識，最好是能夠去參加專業的訓練課程，學習如何飼養、訓練狗狗、貓咪，

「飼養毛小孩就和養小孩一樣，我們養育小孩會去學習、涉略相關知識，飼養毛小孩同樣需要專業知識輔佐，沒有什麼不一樣！」

在決定飼養毛小孩之前，請先問問自己具備擔當牠們主人的條件了嗎？首先思考有沒有時間帶牠們出門散步、跑動，有沒有時間訓練牠們，有沒有時間陪伴牠們，有沒有時間照顧牠們，不是將牠們帶回家放著就好。狗狗與貓咪都需要遛，尤其是狗狗，足夠的活動量才

不會引起牠們的焦慮情緒，如果將狗狗整天關在家裡，牠回報主人的可能就會是被破壞的物品或混亂的環境。

戴醫師舉例，邊境牧羊犬活動量大，一天可走九〇公里，如果沒有足夠的體力陪著牠們運動，最好是不要考慮飼養。至於貓咪，許多人都以為貓咪關在家裡就好，不需要出門活動，這也是錯誤的觀念，戴醫師表示，貓咪不敢出門是因為主人沒有在社會化時期給貓咪學習機會。

其次，金錢問題更是需要審慎評估，養一隻狗狗或貓咪究竟需要花多少錢，這個問題其實跟養一個小孩要花多少錢有異曲同工之妙，其實，這完全在於主人是要富養或窮養，根據諸多統計顯示，台灣的毛媽毛爸每年平均花費一萬元到三萬元在毛小孩身上。如果不含初期飼養的必要醫療、檢測費用，飼養一隻狗的必要費用包含飼料、施打疫苗、預防心絲蟲及跳蚤等藥物的費用，飼養一隻貓咪的必要費用則包括飼料、貓砂、施打疫苗等費用。但戴醫師強調，飼養寵物最龐大的支出在於醫療費用，而這是無法預期的，舉例來說，如果你飼養一隻貓咪九年時間，感情好到離不開牠，而牠生病需要置換人工關節，一個關節就要二、三十萬元，兩個關節近六十萬元，你要不要幫牠換？再拿遺傳性的急性胰臟炎來說，這疾病的治療費用無法預估，可能三萬元可以治好，也可能花了二、三十萬元還是治不好，你要繼續燒錢幫牠治療嗎？你有能力這樣燒錢嗎？

選擇》挑選適合你的毛小孩

決定飼養毛小孩之後，接下來的問題就是要養什麼狗狗或貓咪，戴醫師建議，做決定之前先做好資料收集，了解每種狗或貓需要的飼養條件，評估自己的環境及經濟能力有沒有辦法滿足這些條件。舉例來說，台灣的氣候型態，較適合飼養短毛的狗、貓，如果想飼養長毛的寵物，就必須確保可以滿足牠們的需求，例如長時間讓牠們吹冷氣。

除此之外，究竟是要購買或領養，這個問題也非常值得深究，許多動物保護團體皆呼籲以領養代替購買，對此，戴醫師持保留態度，台灣寵物領養率與

? 寵物保險

有鑑於國內毛爸毛媽愈來愈多，毛小孩相關支出愈來愈高，保險公司幾年前即推出「寵物保險」，針對寵物所遭遇到的傷害、丟失、死亡、傷殘、疾病等情形，由保險公司來承擔給付保險金之責任。購買寵物保險需注意：一、有戶口才能保（晶片、DNA 認證）；二、保障年齡有限制。此外，寵物保險也有所謂自負額及最高賠償限額，寵物主人投保時須留意保單條款。國內僅泰安產物與明台產物推出「寵物綜合保險」，其保障明細如下：

	泰安產物保險	明台產物保險
保障內容	寵物醫療費用 寵物寄宿日額費用 寵物侵權責任 寵物協尋廣告費用 寵物喪葬費用	寵物醫療費用補償 第三人體傷、死亡或財物損失 寵物協尋廣告費用
投保年齡	狗狗：16 週至 9 歲 貓咪：16 週至 11 歲	狗狗：8 週至 9 歲 貓咪：8 週至 11 歲
體檢	特殊狀況需要體檢	需至指定醫院體檢

? 社會化

什麼叫做社會化？從人類的角度來看，從出生以後一直到 6 歲，這 6 年的時間裡，父母帶著小孩感受及學習的生活中一切事務，路邊的車、路上的行人、市場、汽車、腳踏車、喇叭聲、狗叫、貓叫、下雨、太陽……，這些就是人類的社會化。因為社會化，人們不會害怕汽車、陌生人……，反之，就是社會化不足。

多數人們剛養的小狗小貓咪，大約都是 2 個月大左右，牠們只有不到 120 天的時間可以社會化，扣除在繁殖場裡的時間，小狗、小貓咪要在 1440 小時內完成所有的社會化。最好是繁殖者從小狗、小貓一出生就開始注意這些問題，並且從交到飼主手上之後，讓小狗、小貓正面的多多接觸外界，因為繁殖者的撫摸配合，使得小狗、小貓不怕人、喜歡人，透過飼主飼養後的社會化行為，讓牠們生活自在，這樣的狗狗、貓咪無論是什麼品種的，都是大家心中的好狗好貓。

資料來源／戴更基醫師（更多社會化相關資料請上 ABRA 動物行為資源協會網站 www.abra.org.tw 查詢）

退養率的比率讓人倍感遲疑，他表示：「國外的領養機構通常備有訓練師訓練狗、貓行為，有些大型領養機構甚至有一百多個訓練師專門訓練狗、貓，而且領養人在領養前還要上課。但是台灣的領養機構並未針對狗、貓做行為訓練，於是就容易發生領養人將毛小孩領養回家之後，受不了毛小孩的行為最後退養的情況發生。」

動物有所謂的印記學習階段，狗、貓於這個階段刻印的印象，可能一輩子都不會忘記，牠們對人類友善與否，通常也取決於此時期，大約發生在出生兩、三個月的時間內。因此，戴醫師建議，領養之前一定要對毛小孩做脾氣測試，狗的脾氣是指當牠面對人類或是其它動物時，所呈現的一種整體態度，涵蓋了先天以及後天生理及心理的特質，可以測試牠的穩定性、自信心、羞澀、友善程度、攻擊性、保護性、狩獵的本能、遊戲的驅使、對於有威脅以及沒有威脅的情況下自我防衛的天性以及能力。但對於行為反應不了解者，任意測試可能導致誤判或是受傷，還是請專家進行測試較為妥當。

就算是選擇購買，戴醫師仍舊建議要進行脾氣測試，看口碑、看環境、觀察毛小孩繁殖者的脾氣性格，如果繁殖者願意透露，甚至可以詢問上一批繁殖的毛小孩賣到哪裡，做一下市場調查。

決心》做好毛小孩飼養管理

戴醫師強調，將毛小孩帶回家之後，一定要做好飼養管理，包括預防、環境、清潔、訓練等方面。第一步先帶牠們做醫療上的檢查及必要的預防措施，接著安排上一些訓練課程，包括幼犬訓練課程、成犬訓練課程，學會如何訓練一隻狗狗，並且理解牠們的行為模式；至於貓咪，牠們是一種非常複雜、獨特的動物，很多行為都是單一性的，訓練課程只有一對一到府，除此之外飼主可以參加講座閱讀書籍，學習一些基礎知識，自己回家教導、訓練。而且，就算社會化良好的貓咪也不適合外出上課的（貓咪不像狗對主人的獎勵那麼熱衷）。基本上，只要貓咪的繁殖者在貓咪出生第一天就每天摸牠、抱牠五分鐘，這隻貓咪就會一輩子喜歡人。

無論是狗狗或貓咪，千萬不能打牠們，尤其是貓咪，打了牠一次，牠就會討厭你，甚至於記恨一輩子。狗狗已被人類馴化，但是貓咪至今仍然沒有完全馴化，在貓咪的認知中，飼主只是室友而已，沒有所謂的主從關係。戴醫師叮嚀，狗狗與貓咪的訓練，最重要的原則是「獎勵」，但獎勵也不能隨便給，必須掌握好時機，要在狗狗與貓咪行動完成的〇．五～二秒之內給予獎勵，牠們才會理解什麼行為會得到獎勵，等到行

? 脾氣測試後的選狗要領

養狗前的選狗要領（四類型的狗狗特質）：

●有反應的、可適應的：與人類的關係良好，第一次養狗的人的最佳的選擇。

●緊張、害羞的：無法預測牠未來的反應，不適合有小朋友的家庭。

●攻擊的：無法預測未來的反應，不適合有小朋友或是其他動物的家庭。

●自主的或是固執的：這類狗狗只適合在戶外。

資料來源／戴更基醫師（更多脾氣測試相關資料請上 ABRA 動物行為資源協會網站 www.abra.org.tw 查詢）

? 印記學習

1973 年諾貝爾獎得主奧地利的動物行為學家 Konrad Lorenz 最先發現的一種學習模式，這種學習發生在非常敏感的時期，在狗狗通常是在 4 至 5 週齡左右，這種印記的學習，會讓狗狗知道自己的媽媽是誰？未來要跟哪一種動物交配？以及他的社交夥伴是誰？如果讓狗狗和同伴以及母親待在一起直到 8 週齡，讓牠的印記學習是和同伴一起，牠會學會狗狗的社交技巧，然後從 8 週齡一直到 12 週齡為止，讓牠跟著人類生活，牠也會印記學人類的模式。這種學習的結果常常是不可逆的，也許有些可以透過非常複雜的訓練來逆轉，但是困難度非常的高。

資料來源／戴更基醫師（更多印記學習相關資料請上 ABRA 動物行為資源協會網站 www.abra.org.tw 查詢）

為不斷重複以後，才加入言語或動作提示，順序是「行為產生重複後→加上提示」，一般常有的錯誤訓練方式是「口令→行為」。只要精準掌握好「獎勵」的時機點，訓練毛小孩一切簡單行為並非難事。

用心》學習均衡科學餵養

飼養毛小孩，除了給予牠們合適的環境，飲食亦非常重要，如果因為懶得去了解學習，而導致牠們生病，反而更加得不償失。戴醫師強調，狗狗貓咪飲食最重要的原則與人類沒有甚麼不同，就是「均衡」，不能把握「均衡」原則，就是在拿牠們的生命開玩笑。你喜歡吃的東西可能不適合牠們，不能想給牠們什麼、就給什麼，也不能自己喜歡什麼、就給牠們什麼，更不能因為想看牠們吃什麼、就給牠們吃什麼，以「科學餵養」的方式，把握「均衡」原則，定時、定點、定量餵養。

蛋白質、脂肪、礦物質、維生素、碳水化合物等營養素的攝取，狗狗貓咪有不同的比例原則，而且幼犬、成犬、老犬及幼貓、成貓、老貓等，狗狗貓咪依據不同成長階段也有不同的營養需求，應依據牠們各個階段的身體狀況改變餵食的種類和數量。戴醫師指出，狗狗是雜食性動物，貓咪是食肉動物，如果想要自己烹調鮮食給狗狗貓咪食用，建議購買專業寵物營養師撰寫的食譜作參照；如果沒有時間，又想給毛小孩吃鮮食，現在也有一些專門提供寵物鮮食的店家，但購買之前務必確認對方是如何調配鮮食的，總而言之，飼主自己必須擁有足夠的知識；最簡單的方式，其實讓牠們吃飼料即可，市面上的狗貓飼料都是針對狗狗貓咪的營養需求而設計，皆由專業獸醫師、營養師研究調配，反而容易把握均衡原則。但是，如果要餵食貓咪飼料，以濕糧為佳，若想餵食乾糧，則一定要確保你家貓咪很愛喝水，不然貓咪會容易罹患泌尿道疾病。

而在狗狗貓咪的飲食禁忌上，戴醫師指出，新鮮葡萄及葡萄相關製品，狗貓食用，可能會造成急性腎衰竭，即便沒有引起腎衰竭，也會有其他不適症狀；巧克力對狗貓來說，同樣是禁忌食物，誤食後可能會有嘔吐、抽蓄、顫抖等症狀，甚至可能引發死亡；洋蔥、蔥、蒜含二氧化硫，會損壞狗狗貓咪紅血球，也是高風險食物；此外，植物百合對狗貓亦有害，尤其對貓有致命性，須特別小心！

除此之外，戴醫師更特別提醒，狗狗及貓咪都不可以限制喝水的量，永遠記得要無限制供應。至於水的品質，最好還是給予純淨的水，主人喝什麼水，就給牠們喝什麼水。不要以為隨便給牠們喝一般的自來水或河水就好，現代社會已非過去純淨的自然世界，自來水含有太多的氯，山泉水、河水可能會有寄生蟲…，所以還是給牠們喝純水或是煮沸的開水為上。正常的狗狗貓咪一天的喝水量大約為四〇到六〇毫升／公斤，比方說十公斤的狗，一天大約需要

喝四百到六百毫升的水。定期測量寵物的每日平均喝水量，若你家寵物一天喝水量達到一百毫升／公斤時，就需要到醫院做檢查了！

放心》輕鬆享受療癒生活

很多人擔心飼養寵物會有疾病傳染及過敏的問題，戴醫師表示，人和其他動物（含狗、貓）之間的傳染病只有五百多種，但是人和人之間的傳染病卻有幾千多種，但人們卻反而去在意飼養寵物的傳染問題，著實本末倒置了。只要做好衛生管理，無須太過擔心，例如：想要和狗狗親嘴，只要先確認狗狗有無傳染病即可。而且，如果飼主有幽門桿菌的胃潰瘍問題，與狗、貓親嘴，反而會讓狗、貓傳染幽門桿菌導致胃潰瘍呢！

至於飼養的貓咪如果有弓蟲，會引發孕婦流產的問題，戴醫師更是無奈表示，不要因為懷孕就棄養貓咪，雖然沒有抗體的孕婦接觸弓蟲百分百會流產，但如果已經飼養很久，飼主已有抗體，只要在懷孕前先去檢查有無抗體即可，就算沒有抗體，只要在懷孕期間將把屎把尿的行為交給老公不就妥當了，沒有接觸就不會有傳染問題！

至於飼養寵物的過敏問題，很多飼主因為家中有小孩而不敢飼養寵物，戴醫師指出，很多人以為毛髮是過敏原，其實引發過敏的媒介是皮屑，而且從小接觸兩、三種動物的小孩，未來發生過敏疾病的機率反而會降低，這就像人們養育小孩，如果太過講究衛生，反而會造成反效果。總之，不需要因為飼養寵物而對居家清潔特別嚴苛，只要依據一般居家清潔原則，再稍微注意接觸時的衛生管理即可。

飼養毛小孩有療癒效果，國外研究也指出，狗狗可以分散慢性疾病患者對痛苦的感覺，也能讓精神分裂症患者平靜下來，不少醫生甚至會建議輕微憂鬱症患者飼養寵物，取代藥物治療。想要飼養毛小孩嗎？只要掌握基本原則，就能夠輕鬆飼養，降低工作及生活壓力，享受牠們帶來的趣味及撫慰。

戴更基醫師 Profile

亞洲首屈一指的動物行為學專家，也是台灣第一位跨足動物行為領域的獸醫師，畢業於中興大學獸醫系，之後於美國紐約動物行為中心研究，並且每年多次前往美國、英國、以及歐洲進行學術研究討論，成為目前台灣最具專業及代表性的動物行為專家，頻繁受邀於台灣電視媒體電視節目以及北京電視台及雜誌專欄訪問。

學經歷：

- 國立中興大學獸醫系畢業
- 亞洲首位動物行為學專家 / 動物行為治療師
- 知名寵物書籍作家
- 台中大敦寵物醫療中心院長
- 台灣動物行為資源協會理事長
- 台灣 All Cats Specialists 貓咪友善醫院醫師
- 戴更基動物行為諮商中心執行長
- 完美狗狗訓練計畫研究聯盟創辦人

著作：

- 《狗狗的異想世界》
- 《別只給我一根骨頭》
- 《愛咪咪的異想世界》
- 《貓狗大戰》
- 《What! 敢咬我》
- 《響片訓驗》
- 《狗狗這樣教，主人好輕鬆》
- 《貓咪這樣教，主人好快樂》
- 《狗狗這樣教，主人好輕鬆2：不打不罵，解決所有狗狗問題》
- 《戴更基教你有效解決狗狗的 100 個行為問題 1》
- 《戴更基教你有效解決狗狗的 100 個行為問題 2》

官方部落格：

http://pennytai.org

讓正義魔人變成正義達人

文／阿叡

「年輕人，你為什麼不讓博愛座？」這句如原罪般的指責，是現今社會信任崩壞的結果！

幾年前的某個上班日，一如往常在七點刷悠遊卡進入捷運站，站務人員發現我一個人，都會協助引導上車並通報行控中心。候車時，習慣和協助引導的站務人員聊聊天，聽聽他們工作的甘苦。那天天氣很悶熱，我的手搭在站務人員的肩上，可以感覺的到他身上的熱氣與汗水。列車進站後，他引導我進入車廂往博愛座的方向去。「同學，這是博愛座，你有看到嗎？你不應該坐在這裡？」瞬間，我一陣尷尬。「沒關係啦！我站著很方便。」我打圓場的說著。「不行，博愛座是給老弱婦孺座的，你還是坐著比較好。」站務人員堅定的說著，年輕人很識相的站起來，而我也只好尷尬的坐下去了。

過了幾站，不斷聽到那個站在我前面被迫讓位的年輕人斷斷續續的唉哼，「感覺上好像很不舒服的樣子！」我立馬站起說：「同學，你是不是不舒服？這位置給你坐」，「不！不！不用了！」此時，列車剛好到北投，許多旅客下車，他也順利的在我對面找到位置坐下。過了士林站，我起身走向車門準備在劍潭站下車。

突然有人拍我肩膀說：「我是那個唉唉叫的學生，剛在趕捷運時，下樓梯扭到了腳，所以才坐在博愛座上。」我問他：「站務人員叫你起來的時候，你是什麼感覺？」他回答：「不爽被誤會的感覺」。

博愛座設立的初衷是給需要的人有座位可坐，是多麼充滿人文關懷的政策啊！為了普遍化的落實，於是立法諸公們不但要政府「頒布規定」，還要訴諸條文、立法要求老弱婦孺優先。但…，這樣的人文關懷，早就注定了走到立法後，必然面臨難以執法的困境。

「需要座位」不可能沒有判斷的原則，困難的是「覺察自己是否需要」，則是主觀意味濃厚，解讀各有不同。假設有個學生上了一天課，晚上又接連著補習，可能會說：我累壞了，真的「需要」這樣的座位；但另一個同樣早出晚歸，在外做了一天粗活的大叔，卻可能會說：「站著」也還好！這樣相互比較下去，難不成要搞個科學化的量測數據，來「合理證明」自己是否需要？

最糟糕的現況，我們的社會總有所謂的「正義使者」，在人都難以清楚決斷的現實條件下，卻「當機立斷」的做出誰該坐、誰不該坐的抉擇。在這個「黑的都能說成白的」、「看誰最會拗」的時代，對陌生人的不信任，已經成為全民共識了。所以，當「真的有特殊需求、表面看不出來的隱形需求者」，坐在博愛座上時，他們可能會坐立難安。

或許真該好好想想，要做些什麼，才能慢慢的建立起人與人之間的信任關係；要說些什麼，才能慢慢建立以對話代替對立的社會。如果我們的善心、善行在面臨對錯的當下能用「同理心」出發，相信「正義魔人」都會變成「正義達人」。

Ray 鍾興叡小檔案

◎ 學歷：中國文化大學西洋音樂系畢業
◎ 現任：中央廣播電台主持人、台中市志願服務代言人、永達社會福利基金會顧問……等。

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 韓國波力歡樂世界登台 寒假唯一互動遊樂世界

時間：十二月十五日至二〇一七年二月二十六日

「波力歡樂世界」將於台北圓山爭艷館救援登場，全新打造九大任務區，帶領著小朋友們一同進入布魯鎮，跟著波力、安寶、羅伊及他們的夥伴們，解任務、玩遊戲！票價分為波力人偶拍照組合及YOYO藝人拍照組合，各有其規定使用日期，波力人偶拍照組合含波力八〇〇元商品抵用券、波力人偶見面會拍照卡、任務券十張，分12/31（六）、1/7（六）、1/14（六）、1/21（六）、2/4（六）、2/18（六）、2/25（六）場次；YOYO藝人拍照組合含波力一六〇〇元商品抵用券、波力人偶&YOYO家族藝人見面會拍照卡、任務券十張，分12/17（六）、12/24（六）、1/1（日）、1/31（二）、2/11（六）場次。

Fun 二〇一六關渡農民誌 冬藏親子營隊體驗趣

時間：十一月十二日至二十日週六、日

關渡平原，曾經是大台北地區最重要的米倉，如今是台北市最後一塊水稻田所在地，在關渡自然公園的經營下，園區內的水稻田，禁用化學農藥及肥料，並以「春耕、夏耘、秋收、冬藏」為主題，規劃四季營隊活動，讓生活在都市裡的大、小朋友能體驗農村風情及田間野趣。使得親子在體驗傳統農事的趣味之餘，還能了解水稻田的其他功能、效益與價值。

二〇一六關渡農民誌冬藏營隊即將啟動，歡迎對農作有興趣者，或是希望小孩子能體驗農作生活的父母們，一起來參加冬藏營隊，在稻田裡體驗和土地親密接觸的感動！

Fun 櫻桃小丸子三〇週年慶 三重水漾公園幸福起跑

時間：十二月十七日

歡慶三〇週年，充滿活力的櫻桃小丸子要邀請民眾一同來路跑，路跑活動環繞著青春、熱血、健康、休閒元素，還可以藉由活動創造更多與家人朋友感情加溫的互動，讓笑容加倍、快樂漫延。想與櫻桃小丸子和同學們一起熱血的奔向陽光嗎？想在公園裡左三圈又右三圈地做幸福暖身操嗎？想和櫻桃小丸子經典角色熱情互動嗎？想得到一系列超

可愛又實用的櫻桃小丸子路跑限定福袋嗎？快跟上櫻桃小丸子輕快的步伐，一起跑進純真的童年吧！

Fun ONE PIECE 海賊狂歡祭 動畫十五週年台中特展

時間：十二月二十四日至二〇一七年四月九日

為表達對台灣粉絲的感謝，主辦單位特別打造《海賊狂歡祭－ONE PIECE 動畫十五週年特典》，活動內容包含從未曝光的動畫幕後祕辛影片、全台首度公開的立體場景情境與趣味互動遊戲等，並設計四大狂歡特區—草帽一行人、千陽號歡聚時光、新世界冒險篇章、動畫十五週年狂熱呈獻，邀請喜愛《ONE PIECE～航海王～》的民眾朋友前往熱血航海世界，與草帽一行人齊聚同樂，體驗全新冒險！台北展出結束後，今年底將前進台中，於台中文化創意產業園區展出，台中的夥伴們準備好了嗎？

Fun 首創親子實境遊戲書 日月潭騎鐵馬過六關

時間：十一月五日、六日

交通部觀光局日月潭國家風景區管理處與大埔里文創協會合作，以埔里著名鄉土故事為題材設計推出「搶救天水嬸—親子實境遊戲書」，並首創結合遊戲書闖關任務的「二〇一六日月潭埔里親子實境遊戲書—搶救天水嬸自行車活動」，限額四百人，每人只要一百元，可獲得遊戲書及埔里特色紙廠造紙龍免費入園等優惠，十四歲以下小朋友完成任務後還可以獲得一隻特色 DIY 公仔（材料包），歡迎爸媽帶著小朋友一起騎自行車，跟隨實境遊戲書的腳步闖關完成任務，同時體驗認識埔里在地產業與地方人文，讓親子一起擁有知性又有趣的埔里旅遊回憶。

「搶救天水嬸—親子實境遊戲書」是國家風景區第一本以鄉土故事為題材，結合在地自然人文、農業體驗及紙藝體驗等活動，設計闖關任務的親子互動的遊戲書，書中的主角天水嬸是埔里義女廟之主祀神祇，相傳信徒在此祈求找尋失物十分靈驗。遊戲書改編天水嬸的故事，以搜尋失物為情節，串聯埔里茭白筍、宣平宮、樹王公、演習林及義女廟等地點，設計知性的闖關尋寶任務，容易上手又十分有趣，適合親子家庭運用自行車低碳漫遊方式，按書索驥深入探索埔里在地文化故事及產業風光。書，不只可以用看的，更可以用玩的！

Fun 兒童版密室尋寶遊戲 幽靈船挑戰親子膽量

時間：即日起至十一月三十日止

傳說中的加勒比海盜累積出驚人的財富，卻在一次航行意外受困神秘的百慕達三角州長達數十年成為驚悚幽靈船。船上寶箱滿載著船員們從世界各地蒐羅來的珠寶、金幣、鑽石，等待著正義、冷靜與智慧的勇士再次開啟。這次的冒險非比尋常，船長室的死神虎視眈眈、甲板上巨大的蝙蝠阻擋去路、電信室裡的幽靈神出鬼沒，各種意想不到的鬼怪伺機埋伏……

高雄「玩屋兒童創意空間」推出兒童版密室尋寶遊戲，融入萬聖幽靈船主題，近百坪空間化身幽靈船，多達二十種船艙場景激發孩子冒險精神和探索好奇心！設計導入從北歐發跡的定向越野遊戲規則，訓練兒童辨別方位和判斷環境條件能力，增加小孩機敏度之餘，親子一加一合作組隊闖關模式，更能讓小孩學習互助團隊精神，也讓親子默契情感提升！

【書訊】

整理／羅怡如　書籍資料提供／商周出版、一起來出版社、幸福文化、聯經出版、凱特文化

《堂本麵包店：小巷裡的味覺奇蹟》／陳撫洸

不依賴供貨商的加工品，阿洸師傅自己培養酵母、糖漬栗子、製作果乾等，才能做到真正的安心，這些材料是麵包的「誠心」之在。三大章節詳細傳授堂本麵包店經典的麵包與甜點食譜：紅酒葡萄麵包、菠羅麵包、伯爵奶茶、紅茶葡萄麵包、馬卡龍、肉桂卷、法國長棍、紅豆乳酪麵包、義大利水果麵包、史多倫、黑糖麵包、胡蘿蔔貝果、白吐司、德式布丁、乳酪麵包、蛋黃酥、廟口花生春卷麵包等，以及手製原料食譜。

《一個人開書店：那霸市場裡的烏拉拉》／宇田智子

「市場裡的二手書店烏拉拉」就位在和國際通上垂直交叉的市場中央通，對面是牧志公設市場，兩旁則是醬菜店和服飾店，郵差或送貨員往往很難找到這間書店。烏拉拉號稱「全日本最狹窄的二手書店」，和其他店鋪一樣會把商品擺在路上，店長就面向道路坐在路邊顧店，雖然只賣與沖繩相關的書籍，但琳瑯滿目的書滿為患，絕對值得讀者前往沖繩旅遊時順道造訪！

《超越力：好萊塢媒體大師的25條成功方程式》／菲爾．庫克

在環境急速變化、景氣時好時壞的時代，你需要在混亂中解決問題、震撼改變的智慧！好萊塢金牌製作人菲爾博士，最擅長在混亂的情況中解決各種突發問題，並創造有利的條件來達成目標。在本書中，他分享扭轉一切的祕密。他提出的二十五條「震撼改變法則」將帶領你重新設定新的方向、讓你的潛力提升到極致，並且創造出神奇的未來。

《30歲的禮物：謝謝癌症，讓我更勇敢》／吳嬉翎

沒有家族病史、無不良嗜好，作者在醫生斬釘截鐵說出「乳癌」時，不斷自問：「為什麼是我？」身為美妝記者的她，心想：既然一大堆亂七八糟的文章在網路上流竄，不如自己來寫，總會有人因為看了她的文章而不害怕，而勇敢。每個人生來都有使命，她相信這是她的使命。她希望透過書寫，建立一個觀點，「面對任何事，都不要放棄美麗的可能。」

一一二期贈書得獎名單：台北市／陳〇偉、高雄市／江〇蓉

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備凱特文化的《60 歲以後的人生整理學》共三本要送給您！填妥下列資料，在十一月三十日前傳真至 (02)2521-4047，就有機會獲得。

□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或簡訊通知得獎者，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。

2016 / NOV 11 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01 十月初二 南區《財富管理講座》李麗英14:00-16:00 宜：沐浴、作染、畜稠、掃舍宇	02 十月初三 宜：祭祀、沐浴	03 十月初四 宜：祭祀、畜稠	04 十月初五 北區《幸運招財奧祕數字應用篇》黃秀花 11:00-12:30 宜：安葬、成除服、立碑	05 十月初六 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 《塔羅牌2017再創奇雞理財講座》魏榮櫂10:00-12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》李傑克14:00-17:00 中區《心靈成長列車講座-放棄的勇氣》周守訓14:00-16:30 《全球即時財經講座》郭望熊、胡順發 10:00-11:45 《全球即時財經講座》潘美觀、劉秋英 10:00-11:45 南區《保戶回饋講座》高志斌 14:00-16:00 宜：開市、立券、交易、納財、求嗣
06 十月初七 北區《醫療院所經營與稅務風險》林隆昌 13:30-16:00 宜：破屋、壞垣	07 立 冬 宜：求醫、破屋、壞垣	08 十月初九 宜：納財、納采、嫁娶、出行、安床	09 十月初十 中區《夫妻財產制剖析》余松坤14:00-16:00 宜：祭祀、祈福、求嗣、開光、拆卸	10 十月十一 北區《保單校正 保單重置商機》尚蘋 11:00-12:30 宜：沐浴、掃舍宇	11 十月十二 宜：祭祀、開光、掛匾、拆卸、齋醮	12 十月十三 北區《財經講座》高玉玲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 桃園《精彩生活舞動人生》韋海浪10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》陳曉虹、余松坤 10:00-11:45 《全球即時財經講座》楊淑梅、林美月 10:00-11:45 宜：合帳、畜稠
13 十月十四 宜：解除	14 十月十五 宜：嫁娶、出行、移徙、入宅、修造	15 十月十六 宜：祭祀、畜稠、塑繪	16 十月十七 中區《解析永達如何成為兩岸保經先鋒》吳文永 14:00-16:00 宜：開市、交易、立券、納財、會友	17 十月十八 北區《反避稅商機》黃群恩11:00-12:30 宜：立券、交易、嫁娶、出火、動土	18 十月十九 北區《大手牽小手，愛關懷 志工探訪活動》伊甸愛德養護中心 14:00-15:30 宜：嫁娶、納采、祭祀、移徙、入宅	19 十月二十 北區《財經講座》吳寬興10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲10:00-12:00 《黃金人生的入場券理財講座》施秀倩10:00-12:00 《致富理財》鍾采築10:00-12:00 《全球反避稅，資金何處去》林隆昌13:30-16:00 中區《全球即時財經講座》林良穎、劉玉娟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》李身慧、陳翠芳 10:00-11:45 南區《產業趨勢財經講座》陸大同10:00-12:00 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣、求醫
20 十月廿一 宜：祭祀、成除服、安葬、立碑	21 十月廿二 新竹《週週舉績的關鍵祕訣》黃挺偉14:00-16:00 宜：祭祀、祈福、會友、修造、動土	22 小 雪 宜：沐浴、掃舍宇	23 十月廿四 北區《十分鐘觀人術》林佳儀14:00-16:00 宜：開市、納財、出行、祭祀、祈福	24 十月廿五 北區《百萬美元案例分享-海外資金回流資產配置與傳承規劃》陳翠芳11:00-12:30 宜：祭祀、成除服、安葬	25 十月廿六 南區《致富理財講座》李世傑 19:00-21:00 宜：祭祀、沐浴	26 十月廿七 北區《財經講座》尚蘋10:00-12:00 《信託易指通》王執定10:00-12:00 《全球財經》李信年、陳怡君 10:00-12:00 桃園《國際財經總回顧》李易珉10:00-12:00 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》楊淑梅、林美月 10:00-11:45 宜：開光、安香、出火、安門、拆卸
27 十月廿八 宜：祭祀、塑繪	28 十月廿九 宜：開市、交易、立券、納財、起基	29 十月三十 宜：開市、立券、納財、安門、破土	30 十一月初一 中區《稅制改革下財富管理的新思維》陳翠芳 14:00-16:00 南區《大手牽小手，愛關懷 志工探訪活動》和春護理之家14:30-16:00 宜：開光、謝土、求醫、立碑、理髮			

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

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

永達保險經紀人
EVERPRO www.everprobks.com.tw

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