Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

### RICH達人

2016.12 No.**115** 

### 財經論壇 保單貸款停看聽

### 經營管理

楊仲文 追求品質 贏得信任 李錫宗 開創饕客最愛日料名店 林育弘 致力人性化的醫療環境 范振華 架構最全方位的醫療服務

### 保險權益

戶政新措施 理賠免奔波

「 讀者意見調查 」 活動開跑囉!

侯胎君 以專業面對演藝工作



十月十三日(四)早晨吹著徐徐的微風

永達保經魏滿妹協理號召該體系二十四位志工,來到位於桃園市觀音區的愛心家園 該機構目前收容照顧近七十位身心障礙者,除提供住宿、養護等服務 更期盼藉由工作訓練幫助中輕度障礙孩子建立自我價值 讓重度障礙孩子有個功能健全的「家」

### 不以善小而不為

### 將關懷弱勢視為工作的一部分

### 大手牽小手 永達滿妹體系志丁探訪桃園私立觀音愛心家園

家園在永達長期的關懷和捐助下逐漸茁壯,二〇一六「紅包愛」公益活動計畫中 ,家園也成為永達捐助的單位;永達連續九年贊助的「愛傳承 關懷演唱會」,也接 送家園中許多身心障礙朋友外出參與盛會;而此次永達將表演舞台搬進家園中,邀請 身障朋友享受由資深藝人司馬玉嬌、林沖等人帶來好聽的音樂與好看的阿忠布袋戲, 陪伴身障者度過愉快的早晨時光!

對公益活動總是充滿著熱誠的魏滿妹協理於探訪活動中表示:「希望同仁長期一起來支持桃園地區的探訪活動,趁我們現在還有能力的時候,撥出時間多多陪伴這些身心障礙的朋友,這是我們最基本可以為他們做的事,如果大家經濟上或能力上許可,更可以捐錢長期支持機構,我們一天少喝一杯咖啡,就可以幫助更多需要關懷的弱勢朋友!」₩





奶

### 手牽小手 永達 重 · 區志工 探訪 台 中 潤 康護理之家

保險業與行善

日(四)下午

十月二十七



台中市潤康護理 誠和愛一 永達中區團隊志 之家的長輩們 工帶著滿滿的熱 同探訪

理的號召之下, 在蔡名蔚籌備協

理之家,除設立了臺中第 期照護的長者 顧模式, 的歸屬外, 力村團體家屋, 區志工們除了熱情的參與和爺 奶們的互動及表演外 位於台中近郊的太平區潤康護 提供失智症長者安全溫 也長期收容許多需要長 以 因此活動當天永達 家 也藉由舞 的創新照 間的活 爺 地迎接我們的老年,

永達蔡名蔚籌備協理帶領中區志工一起進 行暖身操,鼓勵機構長者多活動手腳

> 唱 司馬玉嬌、石中玉帶來經典歌曲讓 動筋骨;主持人陳凱倫與資深藝人 蹈活動陪伴長者 余政鴻更是直接走入人群與長者合 老人家朗朗上口 讓現場歡笑聲不絕於耳 民視演員兼歌手 起振奮精神、 活

公平的 些人生必經之路都可能會發生在每 長輩身上我們也學習到要樂觀自在 來計畫是非常重要的事情,從這些 於付出的文化 母雞帶小雞的精神, 來做志工,體驗永達喜愛行善 生老病死對於每一個人來說都是 個人的身上, 活動當天永達有許多長官發揮 無論貧富或社會地位 也讓我了解到為將 新進同仁也表示: 並在年輕時做 帶領新人 這 樂 同

好準備

協理於 蔚籌備 探訪中表

示:

多, 情的與我們互動, 天來到潤康 永達社福基金會成立至今已九年 感謝所有永達志工們這幾年為 看到許多阿公阿嬤熱 心情非常有感觸



永

達蔡名

「大手牽小手。愛關懷活動」永達中區志工於台中 潤康護理之家合影

公益奉獻,我們的關懷對象包括失

2016 DEC RICH 達人

份愛傳得更遠!

R

位能持續守望我們的老人家,

譲這

源遠流長、

恆久不變的

也期望各 這些愛是

親兒到缺乏陪伴的長者,



成

(IIII· 三%),但是千禧世代與

( X 世代:

比

率下

本次調查也發現,

退休世代仰賴子女供養的

比

率

超

過

中

調





輯



### **Editor's Note**

兒潮世代,六一歲以上)等四個世代的受訪者進行調查 代面貌出現了「三大改變」:人口更老、 發現七○年間,各自面對不同的退休準備難 黄金世代(五 台灣世 一~六〇歲)

及退休世

(戦後嬰

台灣超過一二○○名包括千禧世代へ , 二五~三四歲) |代退休觀念大調查| 、X世代 (三五~五〇 出 、網路世 針對

退休後生活費用主要來源是什麼?不管哪個世代 力量瓦解、累積退休金能力降低。 動、 蓄跟定存(四八 都選擇勞保、 然而, 退休準備工具沒變。調查發現, 在退休準備上也出現「兩大不變 勞退基金 • <u>-</u> % 四四 八 % 四個世代被問到 : 心 第二高 動 , 卻 近五 是 沒

家庭支撐個人退休的力量將逐漸瓦解, 府勞退制度與個人力量 度 成以下 · 禧 世 當問到每個世代對工 反 分別為四 為享受生活(五三% 世代 · 六%、七· \_ 黃金世代 作 與 退 休 取而代之的是政 生 是工作 活的 % 觀 0 賺 念 顯示 則 分 錢 與

### 休世代大調查 五〇

= % 個 活 別 世代 或 , 為 高達六五%的千禧世 几 Χ % 世代五四%、 % 與 一 |代期待旅遊, 黄金世代 % 0 至於退 四 休後最想要 遠高於其 %

休世

他

的

際累積退休金能力與比率卻 年輕的世代工作追求更多元, 晚美人生,還是應該盡早規劃 總結而言, 世 代間 對於工 作與退 較低 退 透 休 0 過保險工 期待也更多, 休 提醒您, 的觀念改變了, 具來達 想要擁 但 是 成 曹 目有

家庭支撐退休

題

台灣世

類影響較大, 率調降一至二 商品實際調漲情況 整案, 繳費長年期的終身還 金管會公布二〇 度 由於新台幣、 碼, 明年保費最高漲幅恐逾二成 預期國內保險業者也將調高保費, 還是依各公司的情況而有不同 本 美元及澳幣保單的責任準備 年壽險業新 複利增 契約 額及平準終身險這三 責任準備 0 不過, 金 金利 每張 的 利 其

一五〇位回 料在十二月三十一 樂活隨手瓶 有禮 您對 RICH 達人月刊的愛護, [傳者, ·讀者意見問卷調查活動】, 只要填妥問 誠摯地 不需抽獎即可獲得回函感恩禮 一日前回 邀請 您踴躍支持 傳 即 有機 本期刊登【RICH **資參加** 抽 ļ 卷 健前

資

人年終

感

謝

康

### RIGH

2016年12月號 第115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 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

址:台北市中山區中山北路2段79號5樓 地

話: 02-2521-2019 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 / 侯怡君 圖片提供 / 侯莎蕾藝能工作室







鄭婷玉 業務區經理



張敏怡 業務區經理

### 特輯企劃 財經論增

因應農曆春節前後結 、換車、居家整修或出 等資金周轉需求, 司多會推出各式優惠利的保單借款,以提供保 等措短期資金需求的管 張敏怡等保險達人提醒, 瞭解保單借款可能衍生之 利息負擔與權利義務關 係,避免事後發生相關保 險爭議,確保自身權益

### 財

Wealth

P.14

### 06 品牌化、專業化、效率化 兩岸華人保險市場金字招牌

- 07 戶政新措施 理賠免奔波 戶政事務所協助清查亡故者人身保險
- 08 財經&生活補給站
- 「讀者意見」調查問卷





### 13 成功並不像你想像的那麼難

- 20 侯怡君 以專業面對演藝工作
- 26 楊仲文 追求品質 贏得信任
- 28 李錫宗 勇敢轉身 開創饕客最愛日料名店
- 42 居家改造一次到位
- 50 書訊 & 113 期贈書得獎名單





Health

30 林育弘 致力安全、安心、人性化的醫療環境

- 32 范振華 架構最全方位的醫療服務
- 34 捍「胃」健康
- 38 主宰健康快樂人生 好氣帶能量 身體不走斜
- 40 健康快遞
- 46 休閒便利貼





- 02 不以善小而不為 將關懷弱勢視為工作的一部分
- 03 保險業與行善相輔相成 永達的愛源遠流長
- 10 2016 永達公益盃高爾夫聯誼賽 626 位保戶齊聚揮桿 傳愛 作公益
- 23 永達長年支持網球運動 台北輪網共累積 19 金 19 銀 21 銅佳績



### 品牌化 1、專業化、效率化 保險經紀市場金字招



通訊 理率領的建華通訊處也雙雙獲得 率領的世傑通訊處及黃建華業務資深協 佳社會責任獎」、「最佳保險專業獎 加 勢族群的李麗英業務副總,今年首次參 輔助人組」特優獎;由李世傑業務副總 益,榮獲二〇一六保險信望愛獎 穫滿滿。在重視顧客服務及鞏固保戶權 虚 最佳社會貢獻獎」 深耕服務暨擴張躍進」的行動策 獎項;而深度關懷南部地區弱 讓永達保經在二〇一六年收 即獲得評審肯 最 最

定

顯見其多年用心

務代表提升競爭力,提供更專業服務 善的平台教育與優質的服務品質協助業 結果。未來,仍以嚴謹的訓練制度 隊,也代表同仁、業務代表的努力開花 保戶心目中最值得信賴的專業保險團 力求深耕保險專業的企業精神, 異表現都展現永達高度投入社會關懷 發揮保險從業人員的責任與精神 永達保經董事長吳文永指出, 已成為 種種 () 完 優

### 建立品牌信任 永續經營

穩腳步, 質保單服務的金字招牌,不僅在台灣站 不只可以安心發展組織及行銷 齊聚的永達,每個人都清楚知道在這裡 台」更是永達吸引高手的地方,在高手 能夠得到支持及認同。而 的教育訓練 know-how,因此在市場上 場保險商品路線,對業務代表也有獨特 個海闊天空的舞台!而永達 永達走得是對客戶獨到的退休金市 轉投資大陸永達理也獲得豐碩 「不藏私的平 保經高品 更擁有

> 經紀市場已佔有一席之地 的成果,永達理亮眼的績效在大陸保險

發展, 上,推動退休理財保險市場 了,才會考慮成立據點,永達理至今年 的問題。在據點開發上,堅持「一加 深知業務代表只有跟著好師傅才能永續 以高端客戶為根本戰略 養老後顧之憂;在行銷策略方面 底將擁有二十七個據點; 的內部培訓及經驗傳承,成功只是時間 吳文永指出,永達理重視品牌 區域精細化的模式,當人才充實 而藉由 MDRT 行銷高手導師 在商品推 解決退 經 堅

生活變得更有意義。₩ 重視,未來將以實際行動關懷弱勢朋友 仍是永達保經不變的目標。面臨高齡化 因為能夠為別人服務的那種快樂 及獨居長者,並鼓勵客戶投身「志工」 社會來臨 保險菁英、對客戶服務做到深 展望新的一年,召募更多志同道合的 ,老人的照護問題愈來愈受到 做到

文/羅怡如

攝影/楊樹山



國曾統計,保險公司未支付受益人身故死亡保險金高達 319 億元,顯見有許多人不知親友投保人身保險,未申請理賠,致自己權益受損而不自知。為保障國人權益,內政部主動關懷亡故者身後事!

內政部表示,為主動協助民眾申請亡故者親屬人身保險理賠事宜,自 2016 年 9 月 1 日起,民眾至戶政事務所辦理死亡登記時,可同時申請通報壽險公會亡故者訊息,轉請保險公司清查有無投保人身保險服務, 再由各保險公司主動通知保險受益人辦理相關理賠給付,免除亡故者的保險受益人因不清楚亡故者生前投保情形,而錯失申請保險理賠的狀況。目前,我國雖未統計,惟其金額亦應相當龐大,考量許多民眾投保相關保險時,未必告訴親人或受益人,致理賠事由發生時,利害關係人未向保險公司申請理賠,影響權益。

內政部指出,為保障民眾權益,經與金融監督管理委員會洽商後,與中華民國人壽保險商業同業公會合作,共同規劃建置跨機關通報平台系統,民眾至戶政事務所辦理死亡登記可同時申請亡故者人身保險理賠清查服務後,將由保險公司主動通知保險受益人,不另行通知申請人申辦結果,申請人如有查詢投保紀錄需求,請至壽險公會網站(http://www.lia-roc.org.tw/)於「投保紀錄查詢專區」下載申請表格後,逕向壽險公會申辦,歡迎多加利用! №



新聞 整理/公關部 熱門發燒理財 活等 都將在財經 — — 呈現 相 齃 議

被

繼

承人或贈與

南區國稅局進一步說明,

 $\pm$ 

號之國民;若納稅義務人為外籍人士、香港、澳門人士、大陸地區

人為經常居住中華民國境內且有我國身分證

統

人

負債存續期間

(D) 新臺幣

美元

澳幣

遺產稅或贈與稅電子申辦作業適用對象須

非自然人或由債權人代位申報者,尚不適用本項電子申辦作業

### \$ 二〇一七年壽險業新契約責任準備金利率

澳幣、 當前全球經濟發展趨勢、 及過去一年多來各幣別公債市場利率資料所試算之結果, 期檢討 標採自動調整精算公式決定人身保險業新契約責任準備金利 列之金額, 險保障之長期保險商品等監理目標綜合考量後而訂定 能確保保險公司清償能力。我國自二〇〇一年九月一日起即依市場 壽險業經營長期保單的責任準備金是為因應未來之給付責任所 歐元及人民幣)保單新契約責任準備金利率自動調整公式 本次利率水準係依據現行計算壽險業新台幣及外幣 (美 故計算責任準備金之利率應適當反映市場利率水 我國壽險業清償能力以及鼓勵銷售提高保 綜合衡 率 準 並 , 元 酌 以 定 オ 提

 $\overline{\bigcirc}$ 約責任準備金利率, 在市場利率, 行持續維持寬鬆政策,金管會決定二〇一七年度各幣別適用之新契 以利各項業務之穩健經營 經 其餘維持二〇一六年責任準備金利率水準 ( 參下列附表 ), 一七年一月 觀察過去一年多來各幣別公債利率水準趨勢,以及考量各國 選擇合適之資產予以配置,並確實執行資產負債管理 一日起適用。金管會提醒壽險業者 除新台幣、美元及澳幣保單利率調降 應確實衡 酌 並 碼 白 央

### 受託辦理遺產稅或贈與稅可上 |網申辦

網路申辦遺產稅及贈與稅案件,歡迎民眾多加利用 九月二十一日起開放受任人亦可以其自然人憑證代理納稅義務 為提供多元化申報管道及落實創新便民服務 財政部自二〇 一六年

歐元 0.00 % 0.50 % 1.00 % 1.25 % 人民幣 1.50% 1.75% 2.25% 2.25% 註:除各幣別(含人民幣)年金保險(固定年金金額式)於「年金給付期 間」責任準備金提存利率得適用表一外,繳費期間4年及5年者, 「繳費期間6年(含)以上對應之負債存續期間所適用之責

表二:繳費期間 4 年及 5 年保單適用之責任準備金利率(J-0.25%)

6<D≤10

1.25 %

1.50 %

2.25 %

D<6

1.00%

1.00 %

2.00 %

10<D<20

1.50 %

2.00 %

2.75 %

D>20

1.75 %

2.25%

3.00 %

### 106 年壽險業各幣別保單適用之新契約 責任準備金利率表

負債存續期間 (D)	D≤6	6 <d≤10< th=""><th>10<d<20< th=""><th>D≥20</th></d<20<></th></d≤10<>	10 <d<20< th=""><th>D≥20</th></d<20<>	D≥20
新臺幣	1.25 %	1.50 %	1.75%	2.00%
美元	1.25 %	1.75 %	2.25%	2.50 %
澳幣	2.25%	2.50 %	3.00 %	3.25 %
歐元	0.25 %	0.75 %	1.25 %	1.50 %
人民幣	1.75%	2.00%	2.50%	2.50%

註: 各幣別(含人民幣)年金保險(固定年金金額式)於「年金給付期間」 責任準備金提存利率亦得適用上表之利率。

### \$ 明年不再核准電子計算機統一發票申

年一月一日起停止核准營業人以電子計算機開立統 策,財政部二〇一六年七月十五日修正發布「統一發票使用 辦法」部分條文,其中第二十五條增訂稽徵機關自二〇一七 財政部高雄國稅局表示,為落實節能減碳及推動電子發票政 發票

目標。所以自二〇 等其他種類紙本統一發票,具有帳務及稅務處理全程電子化 除可節省企業成本外,並可兼顧節能環保愛地球之社會責任 人申請使用電子計算機統 之優勢,可節省大量之處理時間、人力、物力及倉儲空間等, 該局進 步表示,電子發票相對於傳統電子計算機統一發票 一七年一月一日起,將全面停止核准營業 一發票, 請營業人評估規劃導入電

### \$ 明年起勞保國保雙漲

Wealth

條例規定,勞保費率自去年起,每兩年調高〇· 作者投保的國保費率,明年也從八%調漲到八 月起,費率從現行一〇%調高到一〇· 五%。 明 (二〇一七)年勞保 、國保費用支出又將增加 五%, 五%。勞保 而提供無工 因應勞保 明年

> 整,薪資在二一〇一九元以下者,明年都會調高 業單位。加上明年一月起,月薪基本工資從現行二〇〇〇八 支付增加後,估計影響一〇一二萬名勞工,以及五四 元調高為二一〇一九元,因此勞保投保薪資分級表也跟著調 萬個

勞保費每月將增加四十六元,而雇主也必須多負擔一六〇元 政府一〇%,以投保薪資最高級距四五八〇〇元為例 每月保費多支付五四元,從八七八元變為九三二元 而自行在職業工會投保的勞工,自付比重高達六〇% 若是一般勞工,勞保費率為僱主負擔七〇%、勞工二〇% 明年

### 勞退一次領、月領擇

\$

六十歲,或是元旦後年滿六十五歲、勞保年資加上國保年 工「月退俸」的勞保老年年金給付 合計超過十五年者,都可以依據實際勞保年資、申領形同勞 明年元旦起勞保年金正式上路,凡勞保年資滿十五年、年滿 資

點,勞保普通事故保險加上就業保險的費率,從原本的六點 人每月勞保費約增加六十元。 五%提高到七點五%,以平均薪資三萬兩千元計算, 配合勞保年金制度上路,元旦起勞保費率也將調漲 個百分 勞工包

可 萬五千元。凡是元旦前已投保的勞工,年資滿十五年以上 以平均薪資三萬兩千元計算,工作三十年後, 月平均薪資」乘以「年資」乘以「所得替代率一點五五% 自由選擇領年金或一次領 符合請領資格民眾,每月可領金額為 投保期間最高六十個 每月可領近

的民眾,最快於二月底前可以領到第一次的月退金。 由於當月的年金會在次月撥入民眾帳戶,因此符合請領資格

## 二〇一六永達公益盃高爾丰

六二六位保戶齊聚堰

### 保戶齊聚。揮桿。傳愛

聯誼賽」,十月於美麗華球場及南一球場 戶的用心, 號召邀請下, 響。因為保戶認同永達的理念,在永達的 桿傳愛。永達公益盃高球賽自二〇〇八年 開打,四場賽事六二六位保戶齊聚一起揮 永達公益盃高爾夫報名費總額超過二二〇 開辦至今,連續九年,每年都獲得熱烈迴 族群,希望透過持續舉辦的各項公益活動 喚起更多關懷弱勢的民間力量,把對保 第九屆永達公益盃高爾夫VIP保戶 轉化為對社會的大愛。今年度 跟隨永達腳步一起關懷弱勢

達提撥善款及永達人每月一%捐款,已為

### **高規賽事。趣味。尊榮**

本屆

了讓保戶 賽事,為

際賽事相同 享受與國

萬元,全數捐贈永達社福基金會作為「復

康巴士」購置專案經費。九年來,加計永



▲現場進行「你拍照。我打卡」小遊戲。

十五萬人次身障者獲得實質的幫助 身障者募得九十部復康巴士,讓全台超過



0

錶AEROWATCH,其它技術獎為Honma品

捐款,募得 味公益揮桿 嶺上設有趣 球外,在果 受擊球樂趣 境之下,享 山好水的環 讓球友在好 麗華球場, 心不減踴躍 募款小遊戲 往精彩的擊 。除延續以 參賽者愛

四天賽事成績

公益,何樂而不為呢。賽事提供豐富獎項 包含一桿進洞獎:賓士CLA 200、愛羅

愛心善款,參賽者笑説:打小白球又能作

近十萬元的

日賽期事 10/25 10/21 10/20 10/19 淨桿冠軍 吳揚源 (70.2) 鍾智清(69.0) 姚宏泙 (70.0) 林東煥(67.0) (桿數) 淨桿亞 軍 陳明山 (71.6) 徐清增 (71.8) 張淑貞 (67.4) 蘇聰華 (桿數) (72.0)淨桿季軍 鄭朝昇(72.0) 蔡明仁 (73.0) 陳世明 (67.6) 黃國昌 (72.4) (桿數) 總桿冠 軍 林厚全 (75.0) 林志隆 (69.0) 黃建祿 (70.0) 何銘賢 (74.0) (桿數)

會」按摩師到球場為參賽者提供舒壓按摩 項抽獎好禮。賽事當天也安排「新北市盲 牌系列球桿以及Apple Watch series2…等多 人福利協進會」、 「台南市佑明視障協進





增 加工作機會



並同時協

助視障機

障按摩 構推廣視

球友交流。高手競技

活動,

提供球友切磋球技的機

會

不僅透過高爾夫運動強身健體

同時廣結善的力量為社會公益

份心力,造福全台身障朋友

準的成績。永達九年來舉辦高球

**達保戶高手們齊聚**,

也完成超水

幸在賽事開打前轉向

讓永達公

度碰到強颱前來造訪

所

益盃高球活動得以順利舉行

永



▲四場賽事參賽者報名費,全數捐出作為「復康巴士」購置費用。



### 成功並不像你想像的那麼難

許多成功的人,並不一定比你「會」做,而是比你「敢」做。 整理/公關部

九六五年一位韓國學生到劍橋大學主修心理學。下午茶的時間,他常到學校的咖啡廳或茶餐廳與一些成功人士聊天。這些成功人士包括諾貝爾獎獲得主、某一些領域的學術權威和一些創造了經濟神話的人,這些人幽默風趣、神態自若,把自己的成功都看得非常自然和順理成章。

慢慢地,他發現,之前在國內時,他被一些成功 人士欺騙了。那些人為了讓正在創業的人知難而退, 大多將自己的創業艱辛誇大了,也就是說,他們用 自己的成功經歷嚇唬那些還沒有取得成功的人。

身為心理系的學生,他認為有必要對韓國成功人士的心態加以研究。一九七〇年,他以《成功並不像你想像的那麼難》這本著作作為畢業論文,並提交給現代經濟心理學的創始人威爾· 佈雷登教授。 佈雷登教授讀後,大為驚喜,他認為這是個新發現,這種現象雖然在東方甚至在世界各地普遍存在,但

在此之前還沒有一個人大膽地提出來並加以研究。 驚喜之餘,他寫信給他的劍橋校友-當時正坐在韓 國政壇第一把交椅上的人-朴正熙。他在信中說: 「我不敢說這部著作對你有多大的幫助,但我敢肯 定,它比你的任何一個政令更能撼動人心。」

這本書果然伴隨著韓國的經濟起飛了。這本書鼓舞了許多人,他們從一個新的角度告訴人們,成功與「勞其筋骨,餓其體膚」、「三更燈火五更雞」、「頭懸樑、錐刺股」沒有必然的關聯,只要你對某一事業感興趣,長久地堅持下去就會成功,因為上帝賦予你的時間和智慧夠你圓滿做完一件事情。後來,這位青年也獲得了成功,他成了韓國泛業汽車公司的總裁。

人世中的許多事,只要想做,都能做到,該克服的困難,也都能克服,造物主對世事的安排,都是水到渠成的。 №

### 啟示



### 改變自己

烏鴉往東飛,遇到鴿子。都停在一顆樹上休息,鴿子見烏鴉飛得很辛苦,關心地問:您要去哪裡?烏鴉忿忿答:其實我不想離開,可是這個地方的居民都嫌棄我的叫聲不好。鴿子好心地說:別費力了,如果你改變不了你的聲音,飛到哪都不會受歡迎的。

### 啟示

做事也是如此,改變目標,不如改變方式,改變環境, 不如改變自己。

### 冷靜

一頭驢子不慎掉進了枯井,眾人設法救牠,都沒有成功,就決定埋了牠。驢子悲聲鳴叫,可當泥土落下的時候,牠卻出乎意料地安靜了。牠努力抖落背上的泥土,把它們踩在腳下,讓自己登高一點。就這樣,牠隨著泥土的抖落不斷登高,最後竟在眾人的驚奇聲中走出了枯井。

### 啟示

關鍵時刻能救你的,只有你自己。



因應農曆春節前後結婚、換車、居家整修或出遊等資金周轉需求,壽險公司多會推出各式優 惠利率的保單借款服務,以提供保戶籌措短期資金需求的管道。永達保經張鈺崴、鄭婷玉、張 敏怡等保險達人提醒,保戶應事先瞭解保單借款可能衍生之利息負擔與權利義務關係,以避 免事後發生相關保險爭議,確保自身權益。 企劃執行/羅怡如 攝影/楊樹山



保單借款之前,有三大注意事項不可忽 客戶資金周轉需求。保戶在申請辦理 回 包括「借款利率」、「借款金額超 保單借款 優惠活動 ,以提供

過保單

價

值

準

契 新 額會扣 以 備 本息」。 金管會曾發布 及 約 金 , 聞 效力」 稿(二) 理賠 將影 除 借 金 , 鑾 款

表

保單 金 日)提醒保戶 過轉 四年一月二 於申 · 借 款 管道之 請前 為資

權益 資訊 避免事後發生相關保險爭議,確保自身 能衍生之利息負擔與權利義務關係,以 保險單借款約定書,並應充分了解相關 例如保戶應事先瞭解保單借款可

應詳

細

閱讀

金管會建議 保戶申請保險單借款時

應注意事項如下:

內保險業者經常在特定時間

推出

有關「各壽險公司保單借款利率一覽 公會網站(http://www.lia-roc.org.tw/) 消費者可至中華民國人壽保險商業同業 訂定,故各保險公司之借款利率不一, 類別、資金運用效率與市場利率等因素 各公司衡酌保單成本、保險商品特性及 瀏覽比較 借款利率:保險單借款利率係由

險公司將不予理賠 期間,若被保險人發生保險事故者,保 單價值準備金」之日停止,在保單停效 險契約之效力自「借款本息」超過「保 若要保人未於該超過之日前返還者,保 前 超過「保單價值準備金」之日之三〇天 約為質之借款,保險公司應於借款本息 險法第一二〇條第三項規定,以保險契 二、保單借款與保險契約效力:依保 ,以書面通知要保人返還借款本息:

過該張保單之保單價值準備金,又未在 事故,保險公司將不予理賠 則在保單停效期間 期限內清償借款本息,致該保單停效 單借款後, 也就是說,民眾如向保險公司辦理保 借款之本金及利息總和,超 ,被保險人發生保險

約

### 三、保險理賠金額將扣除借款本息:

費時, 就是保障金額會相對減少。 借款未還清者,保險公司得先抵銷上述 金、返還保單價值準備金或退還所 定,保險公司給付各項保險金、 欠款及扣除應付利息後給付其餘額 人壽保險單示範條款」第十九條規 如要保人有欠繳保險費或保險單 線保 解約

維護自身之權益 時注意還本、繳息狀況及保單效力, 解前述應注意事項 隨還之便利性, 金管會指出 保險單借款雖具有隨 但保戶於申請前仍 ,在借款期間並 應隨 に 應 了 以 借

### 保單價值準備

非以責任準備金為計算基礎 算保單分紅等皆以保單價值準備 金額。舉凡要保人辦理保單貸款 於保險公司用來支應未來保險金給付之 保戶過去所繳保費扣除必要支出後存在 定利率來計算,保單價值準備金可 加減保、 上計算保費所用之死亡率與預 保單價值準備金是依保單實際 減額繳清或展期定存 金 視為 、更

15



張敏怡 Profile

現任:永達保險經紀人公司業務 區經理

保險年資:19年 得獎紀錄:

2006、2011、2014、2016年 4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員 2006、2011、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

為準



鄭婷玉 Profile

現任:永達保險經紀人公司業務 區經理

保險年資:15年 得獎紀錄:

2003~2004、2010、2016年 4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員 2003 ~ 2004、2010 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



張鈺崴 Profile

現任:永達保險經紀人公司業務

區經理 保險年資:5年 得獎紀錄:

2012 ~ 2016 年

5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

2012 ~ 2015 年

IDA 國際龍獎個人組銅龍獎

2016年

在

0

要提醒的是

,

保戶 種

辨理 借

減

小

保 障

時

保險

公司

張

: 崴

使用保單

款

保 下

都 稱

會 或 會

還的貸款本息超過 重新計算最高可貸 變更保單主契約險

最高可貸 款的金額

金

額

如

果

0

CMF 中國之星業務員組銀星獎

鈺

業務區經

理

以

簡

貸 儲蓄險等主契約, 款 申 請貸 並 不是 款 的 每 其

保

單

為

終

身

他如健

康

險

險

以

婷玉業務區經理 種 以下 保 單 都 簡 可 稱

單 額 业 還 才能繼續有效 兀 ○○萬的主約改成五○萬 是要以各家保險 可質借的金額可 先前可貸七〇萬 降 須清償其差額 低 也 就是說得償還 , 保單價值準備金也會 0 不過 舉 公司實際提供的 能 例來說 = +就會 降低契約之後 詳 細的 · 五萬 降 為三十 由於保 下降 計 如 元 果 算 方 險 資 保 五 的 , 萬 如

險的保障是否會有影響 款嗎 何 種 ?如果用 保險都 保單 可以 借 進 行 款 保



更新,才不致造成損失 也要確認所留下的資料是否有誤或需要 的權益, 遺漏保險公司的通知函,進而影響保單 戶,提醒趕緊返還利息及本金。為避免 公司通常會在效力停止前三〇天通知保 保險契約的價值準備金時,保險效力就 正常使用保單貸款情況下, 會停止。但為了保障保戶的權益 失去效力。但是如果您貸款的本息超過 建議客戶在接洽保險公司 デ 保險 時

提供保單貸款或可供貸款的金額很低 金很少或者沒有價值準備金,可能無法 防癌險、意外險等,由於保單價值準備 保單並不會 款本息後,

怡):除了台幣保單,中央銀 重新計算年金金額。換句話 將外 曲

保單價值準備金或保單帳戶價值扣除借 償還借款本息,保險公司將會依當時之 保單屬於年金保險,且未於年金給付前 度資金。值得一提的是,若動用貸款的 保單的保戶可與新台幣保單一樣靈活調 須檢附外幣需求聲明書的規定,讓外幣 單可辦理保單借款,且進一步免除原本 成往上提高,同時也開放外幣投資型保 幣傳統型保單可借款成數的上限, 行日前亦放寬外幣保單借款限制

張敏怡業務區經理 (以下簡稱 說

本息,

3

餘的部分才會撥給保戶 領回的錢會先扣除借款的 保單貸款會不會很麻煩?借 要留意哪些細節

辦理保單貸款 型的意外險、非還本型的醫療險, 得檢附代辦者身分證。不過,像非還本 息支出。保單貸款僅限該張保單要保人 還其他利率較高的借款 的壽險, 有保單價值準備金;或是申辦不到一年 付保費者)可申辦,若是委託代辦 可以貸款的金額相當少,都不建 張:善用保單借款, 用來週轉資金,也可以用 因保單價值準備金還沒真正 ,省下可觀的利 不 僅 因沒 來償 可 以

積

張鈺崴の保險服務心法 經營會計事務所近二十年的張鈺崴, 現所服務的企業主自身都有退休理財、資 產保全、稅務規劃的問題 ,再加上她發現

從資產配置的觀點分析,保險是分散風險 的好工具,就這樣投入保險行業。對數字 敏感且對風險管理有高度意識的張鈺崴 從學校畢業就買保單存錢,透過白身實踐 。她的服務心法是「讓客戶 總是透過聊天方式,將最新理財資訊及退 休觀念加注於話題中,為客戶提供專業服 務,繼而贏得客戶的信任。

被保險人以書面承認者,不生效力。」 保險契約,其權利之移轉或出質,非經 保險契約之權利移轉或出質於他人 保險事故, 蓋人壽保險契約係以被保險人之生死為 人之間,都具有某種信任關係,一旦將 鄭:根據 條規定「由第三人訂立之人壽 其要保人、被保險人與受益 《保險法》第一〇

17

係時 受讓

道德危險又將容易發生

因

此

本

人或質權人與被保險人缺乏信任

金

亦

可



鄭婷玉の保險服務心法

曾經擔任護士的鄭婷玉,基 於家庭照顧再加上深知醫療的必 要,於是投身保險業。她的服務 心法是「將心比心」,客戶就能 「以心換心」,她認為,行銷過 程中不能只想著成交,要站在服 務客戶的角度,主動發現需求, 包括外在、內在都要關注,當客 戶感受到那股用心就會安心託 付。

她的行動祕訣則是「想你要 的」, 她更把樂在工作的正面能 量,散布在拜訪客戶、課程分享 及工作場合,獲得客戶、學員或 是同仁的感謝,就是最大成就感。

P.564 ° 註: 免保人、免抵押品、免手續費和免違 印行,二〇〇九年九月修訂三版 會親自訪問被保險人,了解被保險人是 風險控管, 條特設須 意借款,若被保險人不同意, 否知道該保單在辦理借款 加以限制 林群弼 怡 款 「經被保險人以書面 當借款高達一定金額 以期杜絕流 保單貸款申辦 相較銀行的信用及房屋 《保險法論》 弊(註 手續 以及是否同 三民書 就不能 承認 0 簡 時 刷 基 便 約 貸 也 於 七五% 為靈活 之 採之 月份 蓄 利率不同

較

大

繳付貸款利息 計算 隨借隨還 利息更可按借款天數以 譲資金運 角更

險之保單借款年利率按「台灣銀 愈來愈受民眾青睞。各保險公司的 式快速撥款 (主約) 値 % 合作金庫銀行等三家行 個營業日牌告之二年定 透過 高平均利率 ,以朝陽人壽來說 與「保險單計算保險費所 加上沒有還款期限 預定利率 進 前 款、 年 利 • 支票 率 加〇 最 〇 八 二 · ATM , 高 其傳 為 五 行 等 六 所以 % 期 庫 借 ħП 方

銀行、

存

款最 第

五

借款後 , 在 保 險 契約 的週 年  $\Box$ 

朝陽人壽借款利率參考

### 公司別 朝陽人壽

如果被保險人不幸於借

款

期

傳統壽險之保單借款年利率按『臺灣銀行、第一銀行、合作金庫銀行等 三家行庫當月份第一個營業日牌告之二年定期儲蓄存款最高平均利率 1.082% 加 1.5%』與『保險單計算保險費所採之(主約)預定利率加 0.5%』之較大值,目前年利率最高為 6.75%。

保單借款利率決定原則

- 、利率變動型年金保險、萬能保險保單借款利率,依該保單年宣告或月宣 告利率加 1% 計息。
- 三、美元保單之保單借款/保險費墊繳年利率,依『保險單計算保險費所採 之(主約)預訂利率 +2.5%; 上限 8.75%、下限 6.25% 』。

資料來源/朝陽人壽公司網站

截至 2016/11/21

第十九條規定, 期間且保險契約尚未停效下發生保險事 約的保障內容 張 只要主約有效, 如果保單有主約及附 0 依 若被保險人不幸於借款 人壽保險單 是不 - 會影 示 範 **條款** 響 約 附

保險事故, 權益嘛? 且保險契約尚未停效下 有保單借款的情形會影 發

張敏怡の保險服務心法

從傳統保險公司到保險經紀

人公司, 張敏怡清楚知道單家保

險產品已無法滿足客戶需求,整

合式量身訂作的保單規劃才是趨 勢。在她的認知,專業是基本功,

惟有以真心關懷提供差異化服

張敏怡的服務心法是「視如己

親」,每回與客戶互動她都認真

傾聽,當下回聊天時,她會再提

起客戶曾說過的話,讓對方覺得

倍受重視及揪感心。對她來說,

「成交才是服務的開始」,每一

份保單的託負就是一分責任,也

務,才能贏得客戶認同支持。



受益人,相對地保障金額會出現缺口

先扣除尚未清償之借款本息後再給付予

故

保險公司將在應給付之保險金中

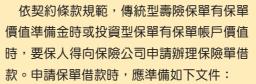
的效力即會停止 保單價值 當未償還之借款本息超 準備金時 因此 <u></u> |使用保單借 保險契約

要定期繳交利息 定要詳細閱讀保單借款約定書 ,在短期內無法償還時 11/ 且在保單借 定要記 以 前

款

策略 提供規劃 可靠專業的保險經紀人,依據保險需 貸款計劃時 讓客戶也能充分掌控保單 才能提高生活品質。 並針對保險契約內容閱讀 ,也要考慮運作資金的 不妨找 防守 求

辦理保單貸款



護自身權益

0

值得注意的是,

設立保單

- ●保險單。
- ●要保人的身份證影印本。(視該保險 公司的作業方式而定)
- ●「保單貸款申請書」或「保單貸款合約 書」。

當初規劃的原意

須盡早還清 理賠, ,以免保障金額減少, 保戶在資金運用

保單貸款會減少保險

金

金管會の提醒

是她對客戶重要的承諾。



金管會表示,要保人辦理保險單借款、終止保險契約、展期定期保險、減額繳清保險等保全業務,均 涉有保戶權利義務之調整。如保單借款涉及向保險公司借款與借款利息之約定;終止保險契約涉及在保 險期間內終止契約及保戶可領回之解約金;展期定期保險或減額繳清保險,均因於保險費繳費期間,保戶 決定不再繳交保險費之情況下,或以不變更保險金額變更保險期間,或使原契約繼續有效至保險期間屆滿 但減少保險金額等條件變更契約內容。為避免不肖人士利用代辦要保人申請契約變更之機會,欺騙民眾詐 領解約金、貸款金額等情事發生,金管會提醒消費者,對於所投保之人身保險契約如擬變更契約內容時, 應仔細審閱、親自填寫相關文件並簽名後,自行向保險公司申請,以避免衍生爭議。

另為能有效確認要保人或被保險人之真意,強化人身保險業辦理保全作業之內部控制,金管會業於 2014年10月6日發布解釋令要求人身保險業辦理保險單借款、要保人終止保險契約、要保人或受益人 之變更、展期定期保險、減額繳清保險及要保人住所或收費地址之變更等保全項目應訂定更嚴謹之風險 控管機制,確認要保人確有申請,以保護消費者,避免保戶被不肖人士利用或詐騙。

### 態度造就未來

# 跳舞、演戲、主持、運動…,侯怡君認真看待生命中每個任務,決定了就卯足全力去拚、去做,認真準備,做到專業

,造就了今天的侯怡君! 文/洪詩茵 照片提供/侯莎蕾藝能工作室



陰陽界》一 知名製作人魏約翰相中, 廣告,也因為這部廣告被當時花系列的 中畢業就考上當時的國立藝專舞蹈 現台北藝術大學),畢業後拍了一部 始學習芭蕾,非常熱愛表演 劇出演女鬼,就這樣戲劇工 找她在 《台灣 科

真正為「侯怡君」三個字打出知名度

演出,才讓她

### 凡事認真 追求專業

劇 巻 , 緊抓住, 侯怡君的演藝之路有著老子「無欲則 的味道,什麼機會找上門 彭恰恰《黃金夜總會》 學生時期專攻舞蹈科卻走入戲 給她一 她 就緊 個

 $\equiv \frac{1}{1}$ 並 的 初 開 作 灣霹靂火》的 阿誠》、《台 心 表演生命。最 未 ф 戲 啟 為侯怡君 留 在 劇 侯 3 台 怡 下 觀 演 直 她 灣 君 到 出 眾 印 的

> 亮搭檔主持《豬哥會社》 了她擔任一線主持的機會, 經驗,後來侯怡君加入民視,民視也給 不為自己的表演工作設限。也因為這個 式踏入主持界,成為主持、 ,從此 演戲雙棲藝 請她與豬哥 · 她 正

助理主持的工作,她也認真接下,她從

關。不論是面對戲劇或主持工作 的暱稱,或許與她凡事認真的個性相 來說,這是她必須做到的專業 君都以十二萬分認真的精神對待 鐵妞」是侯怡君的暱稱,會被冠以這樣 「侯莎蕾(粵語很犀利之意)」、「 對 侯怡 她 侯

題而想拒絕, 侯怡君,現在喜歡接富有挑戰性的 縮症患者,原本她的經紀人因為形象問 在這部電影中, 色,例如《帶一片風景走》 以戲劇來說,演過二、三十部作品的 最後卻是她說服了經紀人 侯怡君扮演的是小腦萎 這部電影 角

是她的態度。 將這個病演錯,這是不允許的!」這就作、照顧小腦萎縮病友,以便更為了解作、照顧小腦萎縮病友,以便更為了解縮病友協會擔任志工,和她們一起工家中,與他們同住一個月,更到小腦萎角色,侯怡君不僅到小腦萎縮症病人的 讓她接演這個角色。為了精準揣摩這個

速, 得住, 堅持以專業認真的態度看待工作,人沒 面對他們的時候可以更為從容、反應快 本裡,因為她覺得抄寫一遍比較容易記 賓,更會將 Google 的結果抄寫在筆記 侯怡君會堅持一定要確實了解這八位來 星報囍》 足,以和余天、郭子乾聯手主持的 才一集,但她有時還會覺得準備時間不 實做好事前的功課,雖然主持節目 甚至讓來賓感覺愉快,她說: 面對主持工作,侯怡君更是堅持確 每一位來賓她都這樣做, 來說 ,每集邀請八位藝人, 以期在 「我 

定要準備得更充足。」四十分就很不錯了,所以我告訴自己一準備了一百分,真正上台能夠表現出課。當初面對主持工作,能夠克服生澀,專業就會被淘汰,所以我必須不斷做功專所謂的笨或聰明,這是我的工作,不有所謂的笨或聰明,這是我的工作,不

西,才對得起他們。這樣的態度,也讓 這樣的態度面對演藝工作,所以她喜歡 這樣的態度面對演藝工作,所以她喜歡 的機會。因為態度,侯怡君的作品並不 多!目前,她手上僅有《舞力全開》、 《王牌雙響炮》兩個主持工作,但她與 《王牌雙響炮》兩個主持工作,但她與 《王牌雙響炮》兩個主持工作,但她與 《王牌雙響炮》兩個主持工作,但她與 《新聞歌為這樣是剛剛好的工作量, 以為她需要花費大量的時間做足事前的 以為她需要花費大量的時間做足事前的

> 心感恩。 獲獎,但「入圍就是重生!」侯怡君滿 獎」,今年以《三星報囍》入圍,雖未 下第四十五屆金鐘獎「綜藝節目主持人 次入圍,二〇一〇年更和豬哥亮一同拿 次八圍,二〇一〇年更和豬哥亮一同拿

### 熱愛運動 積極看世界

我今天再認真將舞跳好、將戲演好

傳基因,侯怡君總是積極面對挑戰,她常單純,就是運動,她從小就熱愛運動,常單純,就是運動,她從小就熱愛運動,是會創下台灣演藝圈達成二二六公里鐵程度,已到達無法忍受一個禮拜不游程度,已到達無法忍受一個禮拜不游程度,已到達無法忍受一個禮拜不游人三項首例的紀錄,其實是游泳池的熱愛上到河濱公園騎腳踏車,在大家的鼓勵下,她決定試試看。因為有夜盲症的遺下,她決定試試看。因為有夜盲症的遺下,她決定試試看。因為有夜盲症的遺下,她決定試試看。因為有夜盲症的遺







說:「我不希望留下任何遺憾,或許有 永遠留在腦海裡。」 天眼睛真的看不到了,希望這些畫面

> 侯怡君表示:「我不接公益代言的,因 只要是公益活動的邀約,她從不拒絕

覺?」被他念了一頓,侯怡君才打消念 侯怡君竟然還問他「要去跑步?還是睡 錄影結束明明只剩三、四個小時睡覺 練,她的經紀人忍不住爆料,有一次, 忙於工作,更抽時間進行鐵人三項訓 侯怡君遇事認真的個性又冒出頭,除了 有趣的是,為了達成鐵人三項的挑戰 ,乖乖回家睡覺

> 出。 能夠引起廣大迴響,募集更多款項,幫 包,侯怡君也是希望透過個人的力量 公益代言,我也會將代言的酬勞全數捐 為不希望透過公益來賺錢,如果真的有 這次受邀幫永達紅包愛活動繪製紅

望! (,尤其是弱勢朋友。就像我曾經不顧

藝人身份在街上與人吵架,就是因為替 圖案,用手比著一顆心,是希望每一個 助更多需要關懷的弱勢朋友,「我畫的 一位殘障朋友抱不平,這就是我的希 人都能以紅色而熱情的心去對待周遭的

出狀況。」

金錢卻反而失去那份執著,她坦言自己 不過,遇事認真專業的侯怡君,面對 理財

己什麼時候會發作?什麼時候會全瞎?

所以,她想多看看這世界美好的事情

同身受之外,更重要的是,她不知道自 侯怡君對公益活動就不遺餘力,除了感 有夜盲症的遺傳基因,從出道以來,

由於父親是夜盲症的患者,侯怡君也

熱心公益

紅包愛傳情

亮、合眼緣的人,這樣才不用擔心房子 的,她笑著表示:「我想將房子租給漂 很穩的事情,將房子出租也能有 險。唯一可以談得上積極理財的行為 多少錢未來才能安穩,這樣的態度也促 入。不過,侯怡君對未來房客可是很挑 以她喜歡買房子,她認為買房子是一件 因為侯怡君非常喜歡「家」的溫暖,所 存在銀行裡,並且為自己及家人購買保 成她保守的理財方式,只是簡單地將錢 非常不擅長理財,因為不想去思考要賺 一筆收

會遺傳給小孩,「夜盲症有五〇%的基 前的擔心是一次煎熬,小孩出生之後 症基因,我會覺得很對不起他。生小孩 因會遺傳給小孩,如果小孩真的有夜盲 過執著, 怡君結婚, 面對未來,雖然身邊友人總是催著侯 因為她擔心自己夜盲症的基因 但侯怡君對於婚姻卻不是太

又是一次煎熬,這樣實在太痛苦 熬,小孩長大之後,擔心他發作 確認有無夜盲症基因又是一次煎 我没有執著,順其自然就好!」₩ 了!雖然喜歡小孩, 帶給孩子痛苦,所以對於婚姻 但我卻不願











## 水達長年支持網球運動 網共累積19金19銀21銅佳績

參加國際性賽事,此次代表隊由三名教練職 賽於十月二十五日至二十七日於曼谷舉行 伍共計獲得二金二銀四銅佳績 賽事於二十七日晚間全部結束,台北輪網隊 員率領十名選手參加,經過三天鏖戰,各組 這亦是永達保經連續第十二年贊助輪椅網球 一〇一六年泰國曼谷國際輪椅網球公開

此次為台北市輪椅網球推廣協會首次組 隊出征曼谷

著眼於二〇

侯醇敬(左)及男冠軍傅弘霖(右) 舉行,除了培 隊中女子選手 東南亞型的氣 及早調整適應 之外,亦讓亞 於鄰近的印尼 候。本次代表 帕運重點選手 養新秀的目標 八年亞帕運將

(中間)永達保險經紀人鄭棕銘副總頒發獎牌給16歲男亞軍-

成績, 男子組由陳駿杰、王偉軒在決賽中以八 月二日甫落幕的「永達盃台北國際輪椅 以積分達標參賽的首例;而吳宜珊在十 年里約帕運的參賽資格,創下我國輪網 十年來輪網男子組出國參賽中最好的成 事 公開賽」 達長期贊助,得以四處征戰,並獲得今 持培養之重點選手,其中呂嘉儀更因永 呂嘉儀、吳宜珊為「永達保經 五擊敗印度,復仇成功奪得次高級賽 (Second Draw)雙打冠軍, 此次出賽也獲得單打第三名的好 雙打則與呂嘉儀共同奪得亞軍 獲得雙打冠軍及單打亞軍的好 這也是 一長期支

了全國第

的發展,尤其對新秀的培養不遺餘力, 林網球場完成剩餘賽程 同樣由永達保經所贊助之 永達盃全國青少年網球錦標賽(B級)」 永達保經多年來默默支持網球賽事 一月九日至十 一日於高雄橋頭竹 「二〇一六年

> 程,並已訓 度的訓練課 已開設全年

練出多位

經營的 協會在高雄 助輪椅網球 九銀二十 椅夢公園 ,也已建立 累計至二〇 台北輪網十二年來獲永達長期支持 一六年共獲得了十 近年永達保經更積極協

個可提供住 **佰空間**,完 jangkok Cu

台北輪網隊頒獎典禮上全體合影

球訓練基地 備的輪椅網

如今基地

女子MAIN級雙打呂嘉儀

秀。 的後起之 快速成長

### 2016心動時光

### 蔚藍晴海。避各首選







避逅曼谷+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110000

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 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 13999 2

※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

Ggogo 吉帝旅遊 www.Ggogo.com 就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919



































提升技術的專業性,並精進產品品質,藉此提高客戶滿意度,一步一步帶領盛本茁壯成長。 秉持「專業、品質、服務」的經營理念,盛本鐵工廠總經理楊仲文先生自承接經營重任,即不斷

文/洪詩茵 攝影/楊樹山 部分圖片提供/楊仲文



外抽管、自行車管 鋼管、無縫鋼管、四 汽機車用管、鐵管 管材產品, 供客戶優質的各類 富 專業的技術及最豐 域 年,為台灣第二家投 角管、長方管、中碳 入精密內外抽管領 的經驗, 的廠家, 於一九七二 長年提 包含內 挾著最

件 等,以滿足自行車零組件、汽機車零組 管、避震器管、傢俱管、圓管、橢圓管 運動器材、 、機械零組件、手工具、五金零件 醫療器材等產業客戶的需

> 得國內外廣大客戶群的肯定! 質、量以及生產效率上均傲視業界, 價格,贏得客戶的信任與支持,不論在 求。盛本的產品以優越的品質、合理的

本鐵工廠成立

### 為父承接家業

占率曾高達五、六成,「那個年代還不 產這類精密抽管的廠家不多,他們的市 的是客製化的精密抽管,當年,因為牛 抽管的鐵工廠。楊仲文表示,盛本生產 當時,盛本可說是台灣第二家生產精密 行購買鋼鐵管材的生產機器投入製作, 量愈來愈大,一兩年後,父親就決定白 只透過電話進行買賣作業,因為買賣貨 到鋼鐵管材的市場及遠景而投入,最初 接班人,他指出,四十多年前,父親看 盛本現任總經理楊仲文先生為第二代

> 款,但當市場被瓜分,品質就成為勝出 鐵工廠,就算品質不良,也不會被扣 講究品質控管,因為我們是全台唯二的 的關鍵因素。

重擔,有時間好好地放鬆一下,四處旅 因為父親年紀大了,希望父親可以卸下 但退伍後,卻被父親徵召到公司上班 資訊系,二十一歲畢業後就入伍當兵 過接手家業,所以學生時期是選擇就讀 志不在此,最後選擇到華航當機師。 公司上班,但撐了半年時間,弟弟發覺 選擇回去幫助父親經營家業,主要是 。那時候,弟弟也和我一起被徵召到 回想當年,楊仲文直言原本並 未 想



三次就會被罵,所以,當我忘了製作程 親可以教我一次、二次,但只要我問第 笑言:「老一輩的人個性都比較衝 認同。 因為基礎打得紮實,最後也都獲得父親 自己想辦法去揣摩,用其他方式達成 序,碰到無法釐清的問題時,我會選擇 生。回憶當年跟著父親學習的過程 , 父 他

### 追求品質 發展自動化

得背後還有靠山,安心之餘也少了那麼 另外新增廠房,設立二十多台機台,從 事精密抽管的加工作業,提供客戶一條 已拓展至二十台機台,五、六年前,更 盛本鐵工廠從過去的十五台機台,現今 經營,「以前父親還在的時候,總會覺 龍的服務。 前父親過世,他才真正驚醒,必須認真 點認真。」然而,在楊仲文的經營下, 承接父業,楊仲文坦言,一直到十年

改善機台,更需做到員工品質的控管 他漸漸意識到品質的重要性,除了必須 價」是關鍵,八年前,透過客戶的回饋 長兩三倍,問他如何做到?除了市場需 求量大之外,楊仲文直言「品質」、「單 盛本在楊仲文的經營下,企業規模成

> 為了成長這是必須經歷的陣痛期 唯一的解決辦法就是換,花錢學經驗 法,也曾因為操作失誤造成機器損壞 須親自學習操作,再教導員工操作方 品質。每當購進新的機台,楊仲文就必 多將資金投注在機台上,以追求更高的 只要公司有盈餘,除了回饋員工,他大

也讓他為企業未來找到方向,將以「全 量 來看,不僅可節省人力,更可增加產 倍,而且產製過程既準確又穩定,長久 貴四倍,但生產速度卻比傳統機器快二 發現,自動化機台雖然價格比一般機台 面自動化」為發展目標 台自動化機台,在試操作的過程中, 工難請的問題,最近,楊仲文購進 |。雖是無心插柳購進自動化機台,卻 為了追求更高的品質,並且解決員

### 關懷教育 無私提供支援

困境, 因為儘管校園占地廣闊, 為維護 及學識上的進步,也看到學校經營上的 上的用心及與眾不同,他看到小孩人品 緣故,讓他有機會認識聖心女中在教育 長會會長,因為小孩在聖心女中就讀的 教學品質,全校國、高中部總班級數為 今年十月,楊仲文當選聖心女中家

> 群家長對學校的感激及對教育的重視 援會)繼續提供學校支援,讓人看到這 畢業的家長們竟組成 OB 會(家長會後 頂設備。最令人感動的是,一群小孩已 是靠家長們的支持一路走來,他也期許 二十四班,聖心女中經費長期短缺, 能在任內湊齊千萬經費協助學校更新屋

關 於 個

人的

生涯

文, 年四十 歲 規 的 劃 己 楊 -, <u>.</u> Б 仲

紀與他相當,卻是父 入,這位夥伴雖然年 直在等一位夥伴加 接班,他提到,他一 始尋找專業經理人





事 想 作,總要做一些自己 「人生不能只是工 ° 做而又有意義的

位專業足球員因緣際會下踏入日本料理的世界,以一道道用心製作的料理贏得饕客的心, 他的故事激勵大家,只要敢想 敢做,就能得到 ! 文/洪詩茵 攝影/楊樹山 部分圖片提供/ 他, 就是一味屋老闆 味屋

料理都是他改良創作,口味獨特,深受喜愛!

▲李錫宗師傅,人稱鬍鬚(台語),總是以親切笑容待客,店內

中一位又一位貴

李錫宗與

味

通 延

到

小

)時候過著居無定所的日子,台

苝

`

高

吉 化

街 街

雄都

曾是落腳

處

他直言不愛念書

故事帶著溫 (即乙味

暖

的 的 屖

屋)

信味

是生命

今天的

味

屋

人的

提攜

造就

感恩貴人相

助之

李錫宗也期

圓花蓮會館的未來大夢

階,

並著手 味

許帶領

屋再

### Н 敢 本料理 想 足球 小 字初 遇

▲-味屋的裝潢都是李錫宗親自 規劃設計,一整塊台灣檜木切割 而成的吧台更是亮點。

宗 出生於台東尚武的 因為父親經商失敗 李錫

> 繹不絕 小小的 從國 店 就想著: 屋幫忙,沒想到老闆夫婦一口答應 也是無聊 覺很是激動開心。心想每天下班回 所熟識的乙味屋用餐。當時的他看著這 碰巧長輩邀約, 點結束,晚上常常閒晃東區無所事事 踢足球, 退伍後很幸運地到大同公司上班 大同公司有足球隊,他的主要工作就是 一天他就開始到乙味屋幫忙 0 ]中就開始踢足球, 間店, 老闆夫婦忙得不可開交, 每天下午一點多開始練球, 以後我也要開 於是李錫宗自告奮勇到乙味 至位於延平北路上, 卻是熙來攘往,食客絡 並就讀 間這樣的 那 體 時 , ]宿舍 不自 當年 專 心 , 他 ф

自己未來的目標。范老闆從不藏私 在乙味屋幫忙三個月後 更清楚了解 Ш

> 到餐具如何做選購都不放過。在乙味 天勤寫筆記 他先看, 老闆,店裡每天高朋滿座, 的十個月裡,每天所見皆是各行各業的 未來開店的夢想 不懂就問, 從食物的料理方法 有問必答。 更讓他 於是每 確定

這些菜色就足夠開餐廳了, 修練十個月的他就想硬闖江湖 料理店 李錫宗 樣菜色,也只拿刀切過生菜 炒烏龍、花壽司、蛋包飯 餘 刀這三把刀給他 僅僅學會烤蛤仔、 還是送了殺魚刀、沙西米刀 0 憨膽 就對師傅說他要回高雄開日本 天真,僅帶著在乙 烤香魚 師 關東煮這 花 煮烏 傅驚訝之 他直言 壽司 切菜 )味屋 龍 的

### 做 貴人點醒

敢

到台北開店,先是在姊姊公司樓下 然而 因緣際會下, 李錫宗最後還是回 開店

魚貨大哥

慢慢領略其中

訣

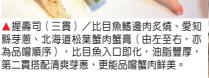
竅

奠定

要立

!

29



握壽司(三貫)/比目魚鰭邊肉炙燒、愛知

伯 貴

路

邊

攤

時

期

累

積

的

0

也

是

▲菠菜卷胡麻醬,一味屋經典

▲一味屋提供多樣頂級海鮮料理 獨家料理。 街三十 是乙 客 業 Z 錫 找 被 將 何 收入 宗將 新店 店名 人及料 我 味 殺 収 在 屋 味 魚 就有 這 店 屋 面 給 裡 理技術都 他 切 模 面 巷口 又花了半 真 八千 最 做了十 設計得與 正 使 生 後找 角 樣 的 的 起 店 是在 到了 Ħ 他 第 點 年 後 面 時 因 坦 師 年 ! 天 這 ,  $\equiv$ 傅 通 間 店 · 營 段 老 李 這 的 化 尋 面

常常去許多日本料理店名店試吃 也無技術可言,又想提升店裡菜色 識 五 在這裡 十音 :麼行業, 不懂 入, 懂 來店裡 以便與客人互動, 還做什麼 變創新 , 這是我人生的轉捩 李錫宗遇見他生命中 我也開 就教訓 學 日 專業很重要, 以握壽司的日文點菜, 成為自己的 本菜名, · 阿伯 我, 始在魚市現場 讓 做日本料理 **影我頓** 因為我剛 讀 於是我開 菜 雑誌 色 悟 點 詢問 的 0 吸 入門 第 就 偷 連 不 學 收 始念 見 連 論 這 其 位 我 採 便 做 都 位 知 ßoj

魚片 地 來 教 更 大 他 方 如 得到 了買魚三 0 堅 持

看得到

半

年

師

傅

還

明一 對 招 用餐 有緣貴人!」 陳 首, 陳松勇 李錫宗生命中的 松勇喝 有次出門竟然發現 人只能一杯。後來, 些 人客 之後, 都會說 . ! 他說 他還常常邀我喝 來店裡的客人都會要 我坐在外面 : 他 第二位貴人是 也大 陳松勇每 方同 我在 陳松勇就 意 附近 加減幫 次來店 茶 老 0 貿房 住在 真 但 牌 裡 墊

攤 里 手之類的 我的 的 理店用餐 過我的小攤 材 始 倆去當時有名氣的 的 常常在我準備開店的 決定不再到該店用餐, 生,李錫宗表示: 從日 小店 第三位貴人是經營水處理的 小吃來報到, 0 在通化街十五年 衛生習慣 提點我食材代表競爭力 時 本空運 就進來用餐, 還號 此外,丁先生還帶著 有 但他都是到另一家日 瀬稱是 毛蟹 天,他因為某些因 等著我開 嚀我不能 一丁先生每天都會路 最 七都理 時候 貴的五星 喜 也是丁先生提 這之後丁先 正好又經過 知 店 次等 準 拿 0 還會 錢 時買附近 J 我夫妻 級 高 我 現 敏 監督 生就 7才開 要洗 素 路 級 新 苯 學 我 拟 先 邊 食 醒 都

摸 得 到 我找到如今延吉街的店面 我該讓客人有更好的 用餐環

0

境

還

心 奉 這些生命中的貴人及在身邊 獻 的 愛妻 淑 綺 成就 部 伴 全

女兒 李錫宗無私建 錫 李錫宗的乙味 宗 重 師 新 傅 開 設乙 范 屋 老 議其將店 味 間 屋

名註冊 更名為今日的 而他的乙味屋 味 訶



### 追 夢 沒有最好只有更好

更謹記當年足球老師陳定雄先生的 錫 坐 景,就買下了這片美景, 會成真!」 好 吉本店 就 台看見夢想地 來日本料理科班出身的前輩激盪 曾停下 花 目前 宗 擁 大膽崇高地作夢, 蓮 美景 市 只 -腳步, 刻去做 博愛街的洄 走在夢想的道路上, 有更好」 還有屏東市瑞民路的 美食 他在花蓮台十一線芭崎 味屋共有三間店面 他永遠 這是他的 宛如夏威夷恐龍 的 美宿的夢想 瀾 有 店 記得顧客 嚀 0 天你的 著手開 但李錫· 人生領 不 僅 他 雲町 會 說 悟 預 沒 宗船 除了 設 夢 成 有最 的 想 店及 想 瞭 教 Ę

# 温

在醫護人員專業服務下,努力為台灣 業頂尖的醫師 隊、溫馨舒 的 唇的 |孕媽咪、嬰幼兒服務,更致力於女性||生的守護 精細的儀器、注重隱 私診間 、自有衛生安心的廚 四 季和安婦幼診



台

北

員 的 和安婦幼診 路 醫 上 集 療 的 結 團 四 森 不 隊 卒 成 季 北 所

醫療團 超音波醫學專家、 隊 專精於母胎兒醫學之相 國際認證泌 乳 顧 關 問 的

究與臨床照護

協

助

產婦溫柔生

脋

為了提供

準

媽

嬰幼兒舒適的

提供

女性健

康

呵

護

診 咪

診療環境

四

季和

後照護息息相關

,

四季和安婦

幼診 診

所 及

計電梯方便產婦上 安婦幼診所貼心設

由於母胎醫學領域與

產

前

斷

有醫護人員不只提供為產婦解惑孕期

症 醫 療專 業

方位: 醫師 境 諧 重 ` 專業、 指出 的 ` 承諾 醫療照護及舒適 先進的醫療團隊 四季和安婦幼擁有友善 關懷的 赤誠之心 安全的 以 真誠 醫 提 療 和

為大家平安來服務 供全

婦幼診所的名稱有其典故 及檢查最佳後盾為目標。 關於四 院長林 ]季和安 育弘 式 表

波的設計, 房的設計溫馨 也方便護理人員隨時看護 讓產婦的選擇更多元 提供更精準的 , 甚至有水中 醫療服 ; 生 高層 產 次超音 房 務 的

的情況下 自己想要的生產方式 示 在 協 這裡尤其 莇 所謂溫柔生產就是以較溫 婦女生產 能顧及個人身體和 鼓勵溫柔生產 譲每個 在心理 產 婦 **不具** 柔的 林 情 有 緒 權 院

### 學經歷

- 台大醫院婦產部講師
- 美國羅徹斯特大學婦產科研究員
- ·國家衛生研究院婦癌專科醫師
- · 永和耕莘醫院婦產科主任
- · 木生婦產科副院長

### 現任

· 四季和安婦幼診所院長

### 主治項目

- -般婦科、產科與超音波檢查
- · 不孕症諮詢與檢查 · 婦科腫瘤與癌症檢查
- 腹腔鏡手術
- · 年期與骨質疏鬆諮詢 ·婦女泌尿疾病、保健
- ・24 小時接生

台大醫學士 台大婦產科資深主治醫師

舒適的友善醫療環境

以

成為產

前診 與

有

產婦私密空間

關

檢測及知識

也提供

兼具專業

溫

馨 相 所 產

設計

的待產室

保

下樓梯搭乘;

獨立 ,

神

呵護家人般的專業照顧。

療品質,用愛守護、用心連繫、和樂安定的婦幼照護精

產科

小兒科醫師,

集結了精英群醫

提供專業醫

弘醫師

四季和安婦幼診所靈魂人物包括許世賓醫師

林育

徐金源醫師、陳鈺萍醫師及許韻純醫師等多位

四季:提供全方位照護,女性的身體健康猶如春、夏、秋、冬的季節變化,身為婦產科醫師,照顧每一個女性的健康。

**和:**和實生物,同則不繼。所謂「和」,就能產生新的生命。而且,君子和而不同,小人同而不和。 安:象徵,家中有女人,女人當家,則有安全、平安之意涵。

### 

隱私,

。從另個角度來看,就是讓病人共享決策醫療執行過

同時生產過程可以在友善和舒適的環境下進行分

都可以和醫護人員討論,擬定妥善的生產計劃書

程

將決定權回歸病人。婦女從懷孕開始

到產前和產

良心、 卻謙虛地表示,稱「名醫」 療過的產婦, 林育弘院長在婦產科醫生界頗具盛名, 生的守護 在網路上網友更以 承諾來鋪陳, 莫不讚賞他的醫療服務既專業又讓 成為一位 名醫」 不敢當,而是希望用生命 「好醫師」, 來稱呼他 更致力於女 。但林院長 只要讓 他診

中樞 醫師。此外, 月內有效, 冬天,依舊會感覺燥熱,在夏天會更加嚴重。可試著補 更年期常見的症狀,是因為荷爾蒙減少,改變大腦體溫 放鬆身體的低強度運動,讓肌肉、神經及精神放鬆 石榴等)、維他命 E(400-1200IU),多數在三至六個 充黑升麻素、當歸、大豆異黃酮類(大豆、紅花苜蓿 1,影響自律神經系統,導致皮下血管擴張,即使在 [起他關於女性更年期的保養,他指出 倘若無效且會影響日常生活,就應考慮求助 亦可選擇瑜伽、打坐及按摩等方式, 熱潮 藉由 紅 是



















## 預防、檢查、治療、醫美,最全方位的專業醫療服務就在夏爾診所,幫助大家贏回健康、找回自信。 TE

部分圖片提供/夏爾診所



科、 服務, 服務 專科醫師團隊,提供全方位的專業醫療 打 網羅來自台大、長庚、新光醫學中心的 減重特別門診、門診戒菸等的診療 慢性疾病、成人健康檢查、疫苗施 於台北市信義路上的夏爾診所 更附設「醫學美容」及「體重管 有別於時下一般醫療診所, 包括耳鼻喉科、小兒科、 皮膚 除了

> 自信 康把關,更協助許多人贏得美麗 理」自費門診,不僅為台北市居民的健 找回

### 眼光精準 全面化服務

求與 的形象,范醫師對於駐診主治醫師 主治醫師駐診。醫師代表一家診所對外 隊的陣容即從二名發展至如今四、五位 服務,短短四、五年時間,專業醫師團 診療服務, 初 師亦修習醫學美容方面的專業,創立之 的前景,除了耳鼻喉科專科之外,范醫 歲即創立診所,因為看中醫學美容未來 夏爾診所創辦人范振華醫師,三十二 即同時開立醫學專科及醫學美容的 他提到,最重要是要有責任感, 般公司應徵員工的要求大致相 因為視病如親及多元的醫療 的要

業。

進修, 修 準時上班看診這種基本原則都做不到 所 苦的是,作為一名醫師,除了管理診 這是創業者都必須經歷的過程。比 金流、員工管理、人才流動等的問題 診所與經營一家公司其實沒有什麼不 當然不適任。范醫師表示:「經營一 對自我有要求,如果太過自以為是,連 同,基本軌跡都是相同的,都會經歷現 休假時間常常不是在休息、而是在 還必須持續進行醫學方面的專業進 但這也是身為醫師必須做到的

務 康檢查、減重門診 廣泛,基層醫療能夠做到的服務範圍 夏爾幾乎都做到了,包括疫苗施打 0 夏爾診所涵蓋的醫療服務項目 范醫師指出 健保相關的所有醫療 、戒菸門診等特殊服 、健

<sub>音波拉提</sub> 300 條

(RICH 達人月刊專 來電預約 02-2325-5508 **RICH** 

舒適、

安全、一流的

醫美服

務 帶

1/1 消

賦

皮

過

費者的真心與貼

心

期許

給

費者

要

偤

人美麗的價值

Health

為客人打造最適合他們的

黃金比

例

絕

用  $\Lambda$ 年 膜

一窩蜂地追求潮流妝容,

這是他

撘 衰 起



的 服 檢 了家庭醫 務 供 查 來到夏爾 患者 一到治療 成 師 為患 條 者 龍 他 從預 們 最 的 醫 稱 能

處 理 這 就是 他 們 的 防 職 療 夠 優

皮膚組織分層

1.0mm

1.5mm

3.0mm

4.5mm

表皮層

真皮層

皮下組織

SMAS 筋膜層

項

夏

爾幾

乎

都

能

夠

肌肉層

髮

曲

衰老 顯 粤 音波 拉 提

追求美麗

是當下

-趨勢

也

是

盝

抗

杏仁酸 拉 水 美容項目包括:冷凍減脂、 風險隱憂。 愛美的民眾在追求美麗 美容一 皮、 光注 由專業醫師操作, 健 玻尿酸 康及安全, 健 雷射除斑 直以來的堅持, 康的醫學美容是夏爾診所 射 飛針 目前, 3 D 肉毒桿菌 飛梭。 所以夏爾醫美的 聚左 除痣 夏爾醫美提供 杜 旋 的 夏爾醫 絕非專業 夏爾醫美堅 乳 晶亮瓷 除 音波拉 酸 疤 時 美希 埋 除 的 操 也 療 ` 醫學 深程全 望 線 持 電 提 作 能 醫 毛 學 波 拉 的 兼

層四

五毫

米

,

而

行之多

建議 醫師往抗衰老領域 來延緩衰老速度 有許多抗衰老診所開立 的 基、 、生理功能 抗 衰老程度 類 衰老」 飲食調整 基因等的 壽 命 是 愈 新 來 心理功 再藉 檢查 興 愈 發展 藥 的 長 物 由生活習慣 醫 可以 能 學 范 透過 賀爾 也有愈來 模 醫 賀爾蒙 偵 式 師 蒙 測 Ш  $\mathbb{H}$ 指 液 愈多 醫 運 時 出 ` ` É 頭 美 個 動 下

提

有

皮

SMAS 波拉提 透過非侵入式的療法, 統的侵入式拉皮手術, 三年最火紅的醫美療法 老的目的 |對抗衰老需求, 筋膜層的拉皮效果 電波拉皮來為消費者達 0 范醫師指出, 夏 作用到 但音波 爾 過 音波拉提 醫 必 去 須透 美 拉 , SMAS 透 提 要 到 **是**近 卻 過 達 抗 過 到 筋 是 傳 衰 咅

老 來 雷 在 配電波拉 到真皮層三 力 的 廥 1皮膚 波 的 電波拉 表 想要真正達到皮膚 面 醫 拉 , 整體 美療 最 皮 的 好是以音波 皮 皮 來 細 一毫米。 法 撫 紋 的 , 音 雛 還 平 拉 也是 但 波拉 是 提 必 嚴 僅 所 效 拉 非 提 格 須 果 能 以 透 提 抗 說 作 侵 主

> 衰老」 音波拉提搭配電波拉皮交替 治 的

於即 拉提與 范醫師 展塑身減重服務項目的計劃 生雷射或電波治療時表皮過 不僅更為安全,治療效果也更加準 的深度可以達到三: 膚組織層 兩 未來 目前 時 主 種 療空間 顯影 表示 要是透過聚焦超音波技術讓 般音波拉提療法最 有鑑於看診 夏爾診所提供的音波 倍提音波拉提及極 因為非 倍提音波拉提與 有即時影像監控的 以 期 **5淺層加** 提 0 人數眾多 到 四 供更全面周全 大的 熱 熱 五毫 夏爾將 極 的 線 拉 功 線 傷 不 音 提 以 不 泛拓 確 音 會 米 療法 能 害 治 波 波

擴 醫 療服務 (大)診

### 范振華醫師 Profile

- 中華民國耳鼻喉科專科醫師
- 台大醫院耳鼻喉科部醫師
- 店耕莘醫院內科醫師 面整形外科專科醫師
- 加坡小兒呼吸道照護課程進修
- 國首爾大學鼻竇內視鏡鼻整形進修
- 醫用雷射光電學會會員
- 台北醫學大學醫學士

效果會比較好 抗

整理/洪詩茵 專業資料來源/澄觀中醫診所 張文馨中醫師、今周刊出版社《腸胃專家教你不靠藥物整腸健胃 垷代人作息飲食不定、工作壓力大,普遍有腸胃不適情況,專業醫師叮嚀,捍「胃」健康必須從生活做起

胃潰瘍、胃炎等更是常見的腸胃疾病。 等是普遍的胃不適症狀,胃食道逆流 導致腸胃出問題, 脹氣、絞痛、溢赤酸 壓力大、工時長,飲食、睡眠時間不定 年患者總人數將達到七億之多。現代人 四三%的速度在增長,預計到二〇二五 球胃病患者數量正以每年一七.

然而, 頭防堵,捍「胃」全民健康 賢醫師提供他們的捍「胃」良方,從源 生的美女中醫師張文馨及腸胃名醫吳明 腸胃保健非難事,本刊特地邀請擅長養 開藥治病,總要先視腸胃狀況。其實, 效也要打折扣,這也是為何不論中西醫 好,不僅營養無法吸收,就連用藥,藥

胃是人體消化的第一站, 胃不 ✓工作過度緊張

**5** 世界衛生組織統計數據顯示,全

時又吃到很撐

✔飲食不定時、定量,有時餓過頭,

有

✓吃飽後馬上工作、睡覺或運動

✓飲酒抽菸過多。

✓經常吃烤炸辛辣等刺激性食物

>未經醫師處方,自行服用消炎止痛藥 或抗生素

>常吃甜食及不易消化的食物,如糯米 米粉。 製品(肉粽、肉圓、麻糬、湯圓)、

### 中醫的捍「胃」觀點

問問自己,你有以下傷胃行為嗎?如果 挑食,就能夠避免許多腸胃的不適。先 胃疾病纏身,其實只要從日常生活細心 加上工作忙碌、三餐不定時,很容易腸 好,人不老之說,現代人多為外食族 所需養分的重要器官,所以才有腸胃 本,氣血生化的來源,也就是供應人體 有就要多加留意自己的腸胃健康 張文馨中醫師表示,脾胃是後天之



34

出,因發生的次數及逆流物是胃酸或食 是否有胃食道逆流的疑慮呢?張醫師指 的不適症狀,如下所列: 物不同,胃食道逆流可能造成患者不同 逆流可說是很多人都有過的共同經驗 尤其是忙碌的上班族,該如何判斷自己 對現代人來說,俗稱火燒心的胃食道

一、胸口、 、時常胃酸上逆(呃酸、吞酸)。 胃部有灼熱刺痛感(俗稱火

三、打嗝 脹氣、胃痛 噯氣,甚至嘔吐,可能伴隨

焼心)

,偶而也會痛到背部

四 喉嚨受到胃酸侵蝕可能會出現聲音 要清喉嚨 嘶啞、有異物感、喉嚨痛, 常常需

五 、胃酸過多也會引起慢性咳嗽,尤其 是吃飽後或平躺睡覺時咳嗽 除其他呼吸道問題 (需排

六、嚴重時會引起吞嚥困難及疼痛

痛

七 、逆流的胃酸、內容物長期接觸並侵 襲食道,造成食道黏膜發炎、消化

### 胃食道逆流常見體質分型

張醫師提醒,腸胃不適,光吞制酸劑

困擾, 效擺脫反覆發作燒心、吐酸的痛楚! 先根據個人體質調整消化系統,才能有 率!中醫主張,想擺脫胃食道逆流 了解自己的體質,很難解決反覆發作的 眉之急,但是如果不徹底的找出原因 或自行購買胃藥,或許可以緩解一 並且增加日後罹患食道癌的機 時燃 , 應

### 、氣滯型(肝氣犯胃)

後馬上工作,消化不良 佳,忙碌造成飲食無法定時定量、吃飽 常見成因:長期抑鬱或惱怒,情緒不

痛連兩脇肋,大便不暢。 、打嗝、噯氣,胃脘脹滿,攻撐作痛 常見症狀:受情緒波動影響常常泛

治療原則:疏肝理氣,和胃健脾

### 一、濕熱中阻型

喝烈酒, 炸、辛辣刺激食物,又喜喝冰飲,或常 常見成因:飲食偏好重口味、油膩烤 以致濕熱中阻,使胃失和降而

飢 苦,胃悶痛有灼熱感,胃嘈雜(似飢非 治療原則:清化濕熱,理氣和胃。 常見症狀:泛酸,噯臭腐氣, 似痛非痛),大便臭穢,排便不暢 口乾

### 三、胃寒型

常見成因:過食生冷食物和冰品,也

造成 有不少女性是因節食而吃過多生菜沙拉

緩解,四肢冰冷,疲倦乏力,大便稀軟 冰或生冷食物後胃痛,熱敷或喝熱飲可 常見症狀:吐酸有時發作,突然在吃 治療原則:溫中散寒, 和胃制酸

### 四 、食滯型

好友聚餐選擇吃到飽,暴飲暴食,吃太 撐,日久則宿食停滯,胃失和降 常見成因:為了發洩工作情緒或跟

逆,甚至嘔吐不消化之物,吐後痛減 常見症狀:噯腐吞酸,一直打嗝、呃



胃脹滿疼痛

頻頻排臭氣,

大便黏臭

0

消積導滯

理氣和中

悶時

刺

激

或

者考慮喝經過萃取的

無

000

卆

上腹喝 如

加點牛奶

緩

和

對

胃的

當 深 可

直 吸 邊 效

峄 有

泛 效

酸

呼

更 打

尤

功

和 摩

胃

降

逆

按

邊

搭

內關穴

RICH Health

中國醫藥大學學士後中醫學系醫學士畢業,現任澄觀中醫診所主治醫師。常在部落 格分享由內而外美麗健康的自我調養方法,並重新整理成書。更常接受各媒體專訪 台灣微軟等企業講師,也是企業產品之健康美容顧問。

《你沒有理由瘦不下來——女中醫才知道的瘦身祕方》及《最新腧穴圖鑑》 (以上 為合著)、《變身超吸睛自然系美女》。

次)



八位按摩緩解胃不

狀 輪 中,穴位只有一個) 以下三大穴位, 穴位按摩緩解不適, 右穴位交替按摩各三次 若有胃酸逆流 按中醫療法,除了用藥, 或者正當胃酸上逆、 用大拇指深按十下 打嗝等腸胃不 張醫師 早晚至少各做 (中脘穴位於正 打嗝不斷 也可 嚀 時 透過 適 針 左 對 症

中脘穴

以增加按摩次數

0 功 效 有效緩 解 胃

痛

中脘穴

方 指 取 肚 寬 臍 向 上 正 上 四 當 折 4 胃 量 用  $\vdash$ 兩



料 對 傷

紀果真的

很想喝

劬

诽

盡量

而 0

言較溫和

烈酒等刺

激

浴性 飲



若是已罹患胃食道逆流、 病患者的日常保養

慢性胃炎

胃潰 適 家保養 原則做好日常保養 0 傷等病 張醫師提醒 症 更要注意日常居 只要依 即可減緩不 據以

辛辣 奶茶 胃酸分泌的食物 售 緑茶 烤炸 避免過 改變不良的 而 發酵 過的 油順 因為綠茶未經 量 的 烏龍茶及紅 飲食習慣 咖 醃 啡 漬物等 ` 濃 發 : 茶相 酵較 刺激 茶 減 少 距離 取穴:手腕關節上二寸(三橫指

三、太衝穴

合肝氣犯胃壓力型胃痛 功效:疏肝理氣, 和胃止 痛 尤 其 適

域 取穴:大拇趾和第二趾 一蹠骨之間凹陷處, 也是夾腳拖鞋 中間 第 品 頣

水果

如香蕉

的

糕湯圓 乳製品都必須節制 飯 用 啡 糰 三、不易消化的 例 如: ` 米粉 肉圓 糯米製品 甜點 麻糬 食 糕餅類 (粽子、 物 米苔目 盡 甜度 量 油 碗粿 避 飯 医高的 免

四 勿暴飲暴食、大吃大喝 少量多餐 一天三餐 要 定 時 定

量

吞到肚子,引起消化不良 水水可在飯前先喝, 大量喝湯 五 細嚼慢嚥, 會減少咀嚼的 充分咀嚼食物 不要 邊吃 次數就 飯 直 湯湯

去工作 邊工作 保持心情愉悅 ` 邊進食 或者吃太快又馬上 放輕鬆 不 要

胃藥使用 般 用 醫 物 路 擅 止 É 七、 師 不 最 痛 抗 好 指 或 明 服 藥 生 搭 未 不 的 用 素 示 服 經 要 配 藥 來



大 咖 啡 , 有些胃病較嚴重的 人可能連

食

`

**RICH** 

Health

### 吳明賢醫師 PROFILE

國立台灣大學臨床醫學研究所博士。現任台灣大學特聘教授、台大醫學院醫學系主任、台大醫院胃腸肝膽科主任、健康管理中心主任。其專長為一般內科學、腸胃學、分子生物學。自幼受武俠小說中的俠義精神啟發,於是,他選擇成為一名醫者,將俠義精神展現在扶傷救急,投身醫療推動與醫學研究,期盼在行醫的道路上拉人一把。

著作:《肝膽腸胃科自我診斷》(合著)、《腸胃專家教你不靠藥物整腸健胃》



的

胃

觀

點

身為 呢 當 的 情 大的 症狀 ?吳明賢醫師的腸命 緒引起的腸胃不適, 保胃健 前來醫院診治的 名腸胃科醫師又是如何保胃健 困 擾 嚴 腸 重起來, 0 因 近 此腸胃健 年 則會造成生活上相 成 病 百歲 這些容易被忽略 人多半是壓 為 新 康 祕 輕 顚 訣 忽 的 如 不 養 力 得 生 腸

# 、良好的飲食習慣

點最 淡薄 如是則 為吃 將藥物當做食物吃 樂 益 進 正 食和 兩次 膳食 確的 0 節 為關鍵 太快 飲 I 食 故最好把食物當藥物吃 飲食易消 商業社會最常見的 每兼菜蔬食之則少於病 感 飲 其餘不食別物; 必說好事, 恐恐 食 慎起居 吃太飽與吃太油 方式 食 0 應該是少 於身大有益 0 套 綜合起· 或寓目珍 實袪病之良 用 康 不良 高年 熙 食 來 ` 玩器皿 皇 人飲 忆 飲 方也 慢 太甜 帝 食 以 而 於身有 朕 食宜 海日 方式 不要 的 下 食 幾 話

睡 晚上避免去吃到飽的 食增加消化負擔 臨睡前不再吃 減少每餐份量 0 東西 2 : 場合 不在餐後躺下 搭配 0 3 平 避免多吃脂 以 衡 免 大量進 食 譜 或

> 吃糯米 之。 腐敗, 僅 鬆 優酪乳 菜水果: 度 法則儘 雖然因人而異 物 讓 或 肪或油膩食品 食物更易消化 有大腸 失去進食樂趣 1D 最 4 情用餐: 太過辛辣 不會腹脹 好不要隨便吃 不熟的生冷食物若無法 量避免。 少吃不易消化的問題食品: 疾病家族史者更應如 特別是便祕 增加纖維質攝取 · 吃慢 : 冰、 胃腸 另外盛夏時 但最好根據自己的 有人吃蔥椒會不舒 也會增加 狼吞 點 型大腸激躁 0 燙食物最 最適合的 虎嚥的 5 多吃 細 量 胃腸 嚼 也可多 戦鬥 此 確認 好敬 是溫 新鮮 慢 食 負 嚥 0 症 物 擔 患者 的蔬 容易 餐 才能 6 經驗 服 新 有 和 而 倨 鮮 放 食 人 遠

# 二、別死在嘴上、懶在腿上

更強調 導致罹 嘴加上多 ф 道是活動 人是 至少要 現代人因為吃太好加上不 走路是最好的鍛 動 患代謝症候群 動腿 物 腿是第 運 活 動三〇 必須遵守演化 動 則萬事平 個 分鐘。 戦練 方式 的 心 要活就 臓 人愈 安 在 來愈多 要 喜 0 的 無 法則 若  $\Box$ 動 歡 皂 能 渾 本 運 學 , 控 0 動 0 制 者 動 每 有 其

# 、早睡早起、規律排便

`

問 失 題 眠 0 和排便不佳是門診最普 現 的 網路 影 醎 資源 遍 3 的 如 健 康

> 律的 在網 能 丹 性食品 規律的生活最好能 毛 免也要適可 卻 排 上或整晚看電 令人目不暇 是胃腸道的 便 是不少現代 0 此外 而 止 給 夠做 毒 菸 視 藥 人應酬 而導致睡眠 所 到早 以 以 酒 很多人因 能 免則 或過 咖 睡早 啡 癮 等 免 起 不 為掛 定 的 顺 , 激 規 仙

# 四、做好情緒管理

駕馭 士養氣 性壓 當情 消化 交感 壓 是 黃帝內經有一 以透過大腦 百病生於氣也」 **万** 病死 胃為心之窗 情緒 力是健康的殺手, 緒的主人, 液的分泌 和副交感神經而 傷肺 要注意隨時紓 , 是氣死的 上士養心 , 不要讓情緒駕馭 段話 內分泌 0 俗諺說 不要當情緒 更提醒人不是老死 忠傷 0 , 怒傷 我們的 壓 因 脾 養生不 改變胃腸的 和自主 不能 此要健 「下士 肝 心 ·恐傷 的俘 如 神經 累 0 行積過 康必 養心 養身 情 另 外 虜 腎 蠕 系 好 喜 須要 壞 2 動 傷 統 0 莉 不 1/7

本的 現 試 留 上述 吳 心自己, 腸 醫 保健之道 道 的養生祕訣貴在持之以 師 顧 的 好 時 腸 時提醒 命 不妨 人自然就健 古歲 自己 從今天起 小 祕 訣 康 這 才是 恆 你 開 始嘗 會 最 時

# 自癒力① 主宰健康快樂人生

圖、文/白雁老師

教育做個堂堂正正的人,當然要拒絕歪風「斜」氣。還會生出很多疾病。可見歪斜不是什麼好字眼,我們從小被人怎麼長歪了?」如果一個人的脊椎長歪了,不但體態走形,和小時後的可愛模樣大相逕庭,我們忍不住揶揄:「這位美女從眼前經過,我們會誇她長得很正!一個人長得

可是每個人身上還是多多少少都有

會發現,走斜是會留下明顯痕跡的。較一下左右鞋底或鞋跟的磨損程度,就或許肉眼不一定看得出來,但是只要比可許的眼不一定看得出來,但是只要比一個人,與體也會產生不協調,

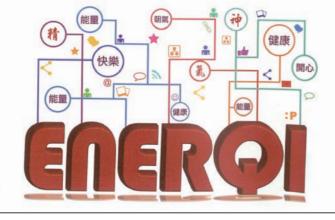
# 凡走斜 必留痕跡

彎、骨盆歪斜甚至錯位,因為不美觀或 結果, 開始露出端倪, 倦 對人體更會造成一定程度的損害,從疲 是不舒適,不得不尋求矯正治療。同樣 的 1,身上有氣堵、氣濁和氣弱等斜氣 身體走斜,主要是長期受力不均的 痠痛 很多人因此有高低肩 失眠 如果不去改善和修補這 便祕到各種疼痛症狀 、 脊 椎 側

些損傷, 身體的 元氣就會慢慢流失

但是為人父母自身,卻經常忽略了自己的走斜。不高?更關心過多的課業壓力,小小心靈會不會負荷不了?的孩子,家長總會擔心背著沈重的書包,小小個子會不會長壓力,是促成走斜的一個催化劑。對於還在成長發育階段

傾斜! 長大成人後的我們,肩上的背包更沈重, 長大成人後的我們,肩上的背包更沈重, 長大成人後的我們,肩上的背包更沈重,



# 健康關鍵在氣和

斜視和脊椎側彎。出現不協調,就會往斜向發展,最明顯的像是出現不協調,就會往斜向發展,最明顯的像是我從健康的角度來看,當身體的調節能力

好誰壞,主要是正氣盛邪氣弱,身體由正氣主然是一種相對關係,卻也無所謂誰對誰錯、誰氣(指病邪之氣),平時在體內並存,兩者雖氣(指病邪之氣),平時在體內並存,兩者雖人體內的氣也一樣,除了正氣,也會有邪

# 雁 老師 Profile

Master Bai Yin 白主健康管理學 修練功齡近四十年。

吵

架互不相

吵到感情失和

關係破

走斜」 讓

,兩人不是漸行漸遠

就是 裂就

氣



和,

正氣變弱邪氣轉盛

主客角色對調

就

分道揚鑣。 會演變成

旦體內之氣出現不

和諧

不調

係

會打破平衡關係,

當身體變成由邪氣主導

健康狀態自然會有不良變化

人就會開

始

牛

病

維繫和諧關

(是群居動物, 氣, 是能量 學,也是 人與人有所關係是必 種 協係學 0 然的 與 例

運會跟著來, 運用氣的能量, (障礙不斷, 連命運都能改寫 人生也可能遭遇較多坎坷; 來修正 、際關係如果處理不好 關係、 擺正關係 進而 但是如果懂得聰 會為自己帶 維 繋關 來麻 係 明 煩 好

就會出問題 最後身體必定不受自己的控制 麼我們和自己的身體又有著什麼關係?是主宰關係 關係,還是駕馭者關係?要是過度的使用、不當的對待身體 即使身為萬物之靈,人類也不過一 兩方不和 副皮囊要用到終 關係破裂 使用 老 健 者 康 那

成 重身體 想要自主生命 而 從中華文化 前提 就是瞭 的角度來看 主 **S解身體** 宰自己的 0 西方醫學認為身體 健 康快樂 組成身體的基礎就是氣 人生 首 先要 是  $\oplus$ 學 細 胞 會 尊 生 組

> 先天之氣 命 瞬間所產生的: 的 本源就叫 先天之氣 能 量 , 會導 也就是當精卵結合 致 細 胞開始分裂 產 這 個 生 關 能 係

量

就

那

導 ,

只要能維持平

衡正

向的

關

係

健

康

情況

便不受影響

好比夫妻之間

小

砂小鬧無傷大雅

但

要是

人出生後開 等於是人體和大自然產生關係 也關係到 始呼 個 人日後是健康或是生病 吸 飲 食 ` 受陽光照射 兩方能 不能 又接收了後 維繫和 天之

# 從頭說 氣

是氣呢 你看不到氣 ? 也觸摸不到氣 但是氣卻 無所 不 在 到底什

呼吸, 內新陳代謝保持平衡狀態, 產生能量, 人們常說: 血液可以 再以 活著 這股 循 環 靠 能量供給細 , 我 們 就會是健康的個 才能活命; 氣 胞維 0 大 持生 為 所有生物都要 有 命活 這 動 氣 還 能 靠 得 呼 讓 吸 以

氣衰則弱, 書就記載著:「人之生死,全賴乎氣。 內氣衰, □氣轉換成一股能量,是生命產生動能的根本。 人體就生病;內氣消 氣散則死」。在中醫看來,內氣足 人體就死亡 氣聚則生 人體就強 ,氣壯則 古代 康

就是一 因為氣表現於內在 不只要活著, 斷出他的健 生命要活動, 個人的氣色 医康狀況 還要活得健康、 血液要運行 , , 可以代表 觀 察 個 都需要透過氣的 活得快樂, 的 個 精神氣色 人的精神 那麼氣就是主宰 就可 推 表現於外 動 以 ; 大 而 致 在 且

創造了許多鍛鍊氣的方法 可以 也 說 稱 元氣 氣 真氣 有輕 如 鴻毛, 並 把這 俗又重 種 人體內在的 如 泰山 0 能 所 量稱 以 老 為 袓

39

# 整理/公關部

受過

業訓

入員

使

用 則

判

漢 漢 其 由没,

外

診

療

器材

家

體

外

是

體 統

外診斷

醫療器材 尿液之驗孕

是

有

彙整多元化各式用藥、保健資訊,保障讀者健康權益。

易

且

檢 醫 體 專

涧 療器

速度快的

特點

材 斷 練

具 醫 的

備

有

前

樣

便 因

捷 此 並 指

操 用

作

3

確

保

民眾

在

家自行

使

用

家

好 會

資料來源/食品藥物 管理署「藥物食品安 全週報」

檢

測

結

食

藥

署 家

於

= 診

年

月

快

診

斷

醫

療器材

時

能正

確

操

作

11/

讀 體

建

3

杳 七日

登記

規

節

醫

療器

材

廠

商

C

公 果

告

修

正

用

體

外

斷

醫

療 七 判 用

用

理

署

藥 8

物

食 物

品 管

全

週 期

報

五 安

七八

用 產 購 商

8

食

藥

應嚴謹的

評估 須知

產品之功效性

外

更

要

因

等醫 決定) 為診

療器

材

例

如

檢

泖

血 劑

液之

血

檢測

有

而使用之診

斷試 狀況 首於

儀器

或系統

或

|檢測|

試

紙等

而 糖 集

備及檢查取

人體之檢

體

作

斷 準

疾

病

或其

他

含健

康

和

所

謂

體

外

診

畿

醫

療

器

材

是

指

蒐

認 識 家用

體 外 診 醫 療器

材

以

操

作 簡

與 單

判

讀

方法

法

強調器材的

孕 陌 均 看 生 蜃 棒 吧 學了?」 得噁心 的 位 ! 嗎 家用體外診 或 不 少 -論是日常生活中 這 ? 想吐 用來檢測 婦 那 樣的 丈夫露出 神 我快去買驗孕 情 廣 月經又遲 疑惑地 影響 人生書 健 訝異 康 原療器材 數 面 詢問先生 的 經 值 相 來 信民 試 的 常 表 用 紙 情 會 血 到的 眾 糖 來 不 : 1/7 測 會 應 機 我 驗 不 看

供 且 址 諮 藥 應 物 譲消 提 詢 食品安全週 0 供 養者在使用器材發生疑 該 本文引用自 產 品 諮 報 食 第 8 Б 七 藥 物 九 期 管

挭

署

避

免食

### 密 結 晶 能 吃 嗎

蜂

但若 百花 要採 各 荔 製成飲品 蜂 地 枝 蜜 蜜 蜜出現 的 蜜更是 蜜期約於四至五月 是日 特色 文旦蜜 常生 結晶 2台灣最· 製作甜 蜂 蜜 ` 活中 時 柑 , 還 橘 點 例 大宗的 常 或 能 蜜 如 見 入菜 食 : 的 用 埔 咸 其 蜂 食 嗎 姜 豐 他 蜜 季 蜜 草 龍 材 ? 種 蜜 節 等 眼 , 類 則

品質好壞沒有相 蜂 把 議 的 產 容易結晶 湯 溫 蜜含有多 生 龍 未 匙 蜜 水 結晶 · 結晶: 當 眼 挖 中 中 您發現 蜜 所 取 的 含的 等 種酵 尤其是荔 這 蜂 就 或 慢 是正 關性 蜜 蜂 不 慢溶 放 葡 吃 易出現 素 蜜 置於 萄 常 完 產 0 化 糖 大 的 購 生 枝 比 Б /多數 後 買 結 物理 結 結 蜜 倒  $\bigcirc$ 例 後 晶 晶 晶 , 出 5 高 部 的 變 時 而 0 常溫 分則 化 食 六 食 蜂 國 , 特 用  $\bigcirc$ 要 螆 蜜 偏 署 度 盡 都 頣 存 色

買

來 購

源

0

家

-易懂的文字、 使用警告及注意 並 詢 몹 利 服 用 示等方 務 顯 的 著 電 的 力 話 事 問 印 或 項 刷 說 時 地 提 方 明 制 因 於 放 孩 蜂 家 狍 , 童 有 蜜 應 3 ф 萌 

蜜 度 藥 蜜 計 署 產 為 確 抽 8 0 驗 安 保 市 全 市 六 售 售 , 蛏 年 食 蛏

費 或 標 食 動 檢 國 結 章 果 產 到 產 者 藥 物 驗 均 品三十二件 署 農 信 蜂 最 用 如 符合規 譽 藥 產 好 建 藥 下 品 選 議 殘 殘 . 昌 留 擇 證 , 留 定 明 有 消 及 0

ä H100000000 國產蜂產品證明標章

用 一腸道免疫系統 盡快食用或冷藏 歲 芽 能 以 含有 下 應 的 肉 幼兒家長 毒桿 尚 保 未成 存 菌 熟 的 特 0 狍 此 別 無法 子 外 留 提 

買 本 不 , 良 文 明 避 好 31 免 的

真假蜂蜜識別方法如下

£ 1 真蜂蜜 性狀 調合蜜 手指放在玻璃瓶後,看不清手指(如龍眼蜂蜜 色蜜略可看見手指),表面有少許氣泡。 外觀鑑別 ,表面無氣泡 具特有植物的花香味,細緻呈乳白色。因蜜源不同, 結晶度不一。 氣味及結晶 特有香精味,不結晶 有特有花香味、口感甘潤、生津回味久,結晶體入口 品嚐 無花香味,只有糠水味 即化。 沖熱開水 香甜有酸味感 味甜,無酸味

# 心臟去顫器防猝死

然倒下後辭世等新聞事件時有所聞 病發作有關 似與國人飲食日漸西化 途失去意識後身亡、偵查隊員運 倒猝死、科技新貴參加馬拉松路跑時半 知名音樂人購物時疑似心 導致心血管疾 臟 病發昏 動 詩突 , 疑

所致, 療方式, 聲殺手」。 與任何人身上,通常是沒有徵兆的 體外去顫器 臟電擊器 般急救用的醫療器材,除了醫院用的心 心臟回復跳動並將血液輸送至全身 去除「心室纖維顫動」 心室纖維顫動引起的猝死最有效的治 顫 到 動 個小時 猝死」是指從出現症狀 可能發生於任何年齡 尤其是急性心肌梗塞、心室纖維 就是儘快對心臟進行電擊 , 還有在公共場所常見的自動 臨床上對於急性心肌 其中有九〇%是因心臟病 簡稱去顫 到 任何時間 | 梗塞 死 亡不 . 以 無 0 讓

Defibrillator, 經 方 盒 式 物 由醫 控制心律 去 並須搭配與去顫器連結的導線系統 可植入於皮下,通常是人體鎖骨下 於致 顫 師 的 命性 器 :問題 診 (Implantable Cardioverte 斷 與 評 心律 ICD) 的高風險患者,亦 不整或 估後 大小如 , 裝置 無 同火柴 法 植入  $\oplus$ 螆

> 能共同發揮作用 ( lead system ) 連接到心臟肌肉上,

オ

能致命的心律不整,預防猝死 動節律, 過快或休止時,及時調整、修正 有部分形式的去顫器,可於心跳過慢 臟以進行去顫,藉此挽救生命。另外還 心跳情形,植入完成後可時時刻刻主動 負責調控心跳節律 偵測心跳情況 而導線系統可接收心臟跳動訊號 去顫器內含有電池及微電腦裝置 去顫器輸出電流並由導線傳送到心 導線會將偵測到的訊號傳遞至去顫 使心跳恢復正常 ,萬一發生心室纖 並記録 心 進而 律資料 心臟跳 **継**顫動 控制 測知 

器 時

電擊, 因電擊所造成的不適感則很短暫 不自主收縮, 胸□被重擊一下,胸□和上臂肌肉則會 體反應而定, 器治療後,感覺會依電流大小及個別身 恰好觸碰到他人,對方只會感到輕微的 食藥署提醒,患者接受植入式去顫 但不會造成他人的傷害 像受到驚嚇一 輕則毫無異狀,重則好像 般;若此時 而患者

閱說明書, 妥善保存「植入式去顫器識別卡」並詳 膀 進行植入去顫器手術後 或提重物超過四至五公斤, 在 手臂術後 個月內應避免手部劇烈運 一週內勿舉高超過 , 使用者應 並遵從

動 肩

> 醫囑定期回診, 器等)不會影響除顫器功能 要注意的是, 再進行 療診治前都應主動告知醫師 草機、電鑽等,此外,患者接受任何醫 三十公分以上,例如立體音響喇叭 公分;並遠離會產生強力磁場的 讓手機與去顫器保持距離十五至三十 家用電器 (如微波爐 植入去顫器後,使用 確保去顫器運作正 收音機 ,但須留意 經評估後 物 遙 常 件 除 控 般

門,若感到暈眩或心跳加速,就要速遠 造影 安檢人員已植入心臟去顫裝置, 參數之相容條件限制 器使用者應留意,機器型號是否有磁振 離安檢系統。食藥署提醒 識別卡」, 在通過機場安檢系統 (MRI) 相容功能 再以正常步伐通過安檢 前 以及MRI造影 ,植入式去顫 應先 並出 告 知

振造影檢查, 五七七期 置的去顫器已取得衛生福利部核 記「認證照看說明」六字訣,確認所 使醫療人員能確認去顫器之磁 品藥物管理署「藥物食品安全週報」 (MRI ) 相容性,確保使用安全 醫療器材許可證\_ 如使用者因疾病診斷 務必出示「識別卡」 0 (本文引用自食 而必須接受磁 振造 , 並牢 發 影 的

空間設計得再棒,如果不調整自己使用空間的習慣,生活品質也只能提升一半。美好的生活,除了靠設計師及工程 |維護居住的安全與機能性,之後也要靠自己的努力與維持,才能創造舒適的生活品質。 文/羅怡如

資料、圖片提供/林黛羚、自由之丘《從斷捨離出發,打造你的新家感!》 專業諮詢 /綠生活諮商暨綠住宅規劃設計師 林黛羚

了 囤 症

積

般



擁有良好生活品質

識地堆 察,

積

段

時日後,

某

オ

記自己怎麼走到今天這個地步

一發出驚嘆之

除 突

3 然

內 驚

似乎也忘

創造新家 感

在台北市每坪動輒五〇萬以上的住宅 許多人的住家空間已經被雜物綁架,

患者 伏, 住下來, 區,有多少的家庭花錢讓雜物住的 壁癌、龜裂? 保養檢修,牆壁及天花板出現了漏水、 未清理?或是因為使用不當或沒有定期 多到淹没地板、許多角落堆積陳年舊物 高達近千萬元?事實上,住家空間與家 人的生心理健康息息相關,如果長期居 審視一下居住環境,是否發現家具 發現各種病痛或情緒容易起 面積

覺。但通

常都

不是時刻的覺

而是無意

**亂變擠有所警** 都會對家中變

始, 的, 此 外在空間的改造才能真的 趁著房子計劃改造的前半年,檢視對居 規劃設計師林黛羚表示,首先需要清理 潢增加收納空間?綠生活諮商暨綠住宅 子太小準備換屋、還是找設計師重新裝 輩子平均翻修自宅約 當發現這些問題時, 是家人的內在,內在改造轉化後 再走向居家空間的改造。一般家庭 關於居家改造不妨從人的改造開 你是選擇抱怨房 一到二次 勞永逸。因 建議

> 住 新習慣來改變。完工後,帶著好習慣入 家生活品質感到不滿的部分,評估透過 建構理想生活模式



不少家庭空間都被雜物綁架

# 簡單生活」

處, 主與住家之間關係緊密,加上長時間相 有客觀的第三方:指導者。她表示, 有三個角色牽涉進來:住家、屋主 必須考量到人的改造與屋況的改造 林黛羚所認知的住家設計與改造 有時候會有改造上的盲點,客觀的 一、還 ,

加以結合。



運用全景圖 進行分區整理規劃

設計師或佈置師 指導者,通常指的就是住家的建築師 (端看改造的程度與需

階段來進行家與居住行為的改造: 她建議屋主與指導者可按照以下五個

- 、定義出自己想要的生活。
- 三、改造前,由指導者陪伴居住者, 二、由設計者為屋主訂定出恰當的設 計方案及預算
- 四、 設計討論、 物品 藉此清理家中已經不再被需要的 下來的老東西與新家具、新設計 施工執行,並把被留
- 五、 定期省視、 要的生活」 著自己在第一階段所擬定的 整理住家,盡量維持 想想

單……

還有沙發上的衣物。每次整理後

告傳單、集點卡、已經繳費蓋章過的帳 有用到的東西。例如:客廳桌上過期廣 下,此時不妨先試著整理、丟掉一些沒 在坪數有限,無法增加收納空間的情況

# 進行分區整理規 運用全景圖

全家人一起先捨棄多餘用品、並暫時停 理前建議接觸一些斷捨離等相關資料 居家改造,才能真正扭轉生活的品質 及簡單生活的習慣,養成之後,再來談 打獨鬥通常只能落寞收尾。培養斷捨離 時必須跟另外一半及家人同時進行,單 止新的物品進到家裡來。她強調,整理 客廳、廚房分為A至E五個堆積區。整 室開始整理。將玄關、換鞋區、餐廳、 妨從大門口拍一張環繞家裡客、餐廳的 「全景圖」,並從公共空間及自己的臥 進行居家大改造前,林黛羚指出,不 造出自己想要的生活! 程度以上,則需要的正是適切的住家改 如果希望生活品質能夠維持在舒服的 以及持續性的斷捨離,才能真正營 劃 的箱子或大型塑膠袋,將其拍照記錄

造、

間。 只要有進度就是進步,讓 成為生活習慣,讓雜物逐漸讓出空 「斷捨離計

全度、防漏水、機能性。 以, 壞習慣,而房子要改造的則是其結構安 還會因空間變大而不自覺的爆買。所 房子過没多久又變得擁擠紊亂,說不定 的美輪美奐,如果維持原本習慣入住, 喜歡到處堆東西的屋主,就算房子改造 改造好,房子才有辦法設計得宜。一個 家,人與屋都要加以改造, 她進一步指出,要達成一個理想的 人要改造的是降低影響生活品質的 而且 一人要先 住



滿雜物,可能要增加更多收納櫃吧

!但

她舉例說明,很多人都會認為家中滿

減去多餘的空間,也是一種空間的斷捨離。

餐廳兼工作室,原本是房間,拆除

隔牆後陽台的採光可以直接進入到

室內中段,兼具工作、用餐、聊天、

<mark>廚房的功能。靠內牆一側設置牆邊</mark>

櫃,開放的上半部置物,下半部充

當坐椅的矮櫃延伸到陽台一側。餐

桌也是工作桌,是在家時最常待的

地方。

### 力行 斷 捨

最適 計師 重新覺 計師洽談 研究出超實用空間 I 合家 為導 家 具 黛羚透過 察家 八表單 「全景圖整理法」 向的 的 人長期 時 人與房子的互 想像及真實需求 如 單 也 (「空間: 幾年來與 使用的: -線溝通 才不會落入傳 心法 整 住 , 八多位! 蓮 居空間 等 動 並 而 能共同 九 研 0 宮格 之後 發多 屋 統 膫 幫 主互 0 解 的 助 記 以 和 屋 產 動

之外 間 面 通常都是櫃子、 録 面 能 在 有些 地 0 法 再列出 指出 板堆東西,就要把地 表格中沒有寫 都 細節 會 如 來 果家中雜亂程 分類 讓 會 運 該空間容易堆東西 人不 漏掉 用 , 櫃 「全景圖 知 包 面 不 個 則可 地 跟 - 覺想 空 度 板 檯 格 版也 面 甬 屬 填上 放 輕微 來檢 , 九宮格 列進 只要是 東 的 如 西 每 果 地 的 視 去 在 個 你 家 方  $\vdash$ 卆 可 裡

> 九 宮 格 記

録

法

壞

鞋櫃、外出衣櫃、掛衣架 置物小几桌面 穿鞋椅椅面 其他 \_\_\_\_\_

洗曬衣間 洗手槽下方 洗手槽檯面 置衣籃空間 其他

走廊 地面 CD 櫃 其他

建

議

兩 或

清 病

洗 的

次

如

果

有

吸

道過 至少

敏 每

疾 年

成

員

應

年 家 \* 走廊建議保持全淨空

客廳 電視櫃 置物櫃 沙發桌的桌面 其他\_

樓梯 階梯的階面 樓梯下方的收納櫃 樓梯轉角 其他

餐廳 餐桌桌面 餐櫃 其他

廚房 櫥櫃、流理台櫃 冰箱 中島 流理台的檯面 其他

浴廁 洗臉檯的檯面 洗臉檯下方櫃子 馬桶沖水閥上方 毛巾架 其他

期

的

付

費

保

養

檢

修

服

務 定

對雙方都是雙贏

0

如下:

★防

漏

水

通

是

水

住宅需

定期檢修

的

項

\* 樓梯建議保持全淨空

層塗 養

建

議 :

每

隔 常

兩

年 防

次 佈

★電力輔 部 助 設 備 : 家

行保養 廠 電 商 梯 所 ` 提 樓 機升降 供 的 保 梯 養 頻 率 依 照 用

定期至 大雨特報前再檢 ★排 ★空調 一陽台或頂樓 水 清洗 : 每 : 個 查 月 主 機 檢  $\oplus$ 次 本 查 住 后

# 住宅需定期 檢修 的 基本 項

而發生 固期 房子改造完工之後 這 的 個 期間如 果不是 通常會 (人為 有 蓄 意 年

負 保固 如 施 面 果 檢 I 屋 單 期 修 況 以 位 不 0 声 但是 可能 事先要求長 應 屋 漸 施 年之 主 漸 工 失聯 與 單 期 設 位 後 Ħ 的 負

洗

次

0

般

而言分離壁掛式會比

吊

隱

式空 換為前提 甚至可以由屋主自行清洗 在裝潢的天花板內 交由專業 調 來得好清潔保養 人員 維修孔最好能留四〇 清洗 要以 吊隱式 能順 每 主機 隔 利 清 五 X 岩蔵 洗 年



待孩子年齡夠大、可以爬到上層後,便將小 孩房的床舖改成上下舖型式,並且和玩具收 納櫃連成一體,讓房間變得開闊了。

### 範例二、小家庭的收納



客廳從新婚時、孩子出生後、一直到現在,歷經了幾次斷捨離 及風格演變。不變的是,即使因為二個孩子家中雜物變多了, 但仍然擺放得井然有序。

次

太在意

但若龜裂

是

細微龜裂不 屋裂紋

必

 $\star$ 

牆

:

如

的寬度大於一元硬幣,

則要請專業

建築師、土木技師或結構技師

檢查

**★燈具及線路:**定期檢查電線是否

### 林黛羚 Profile



豐原人,東海景觀系畢。友善生活記 錄者,記錄人與生活空間的關係,並以 樂齡、綠色生活、回歸簡單本質及安全 第一等做為講座主題。 目前接受住宅規 劃設計與諮詢、高齡無障礙住家改造、 形塑簡單生活之規劃、室內空氣品質檢 測等委託。至今記錄有《想住一輩子的 家》、《這輩子一定要當一次農夫》、 《會說故事的空間:好感辦公室》、《老 屋綠改造》等書。

臉書粉絲團:「林黛羚」 部落格:「好宅好人好生活」

臉書社團:「從斷捨離開始,打造我的

新家感! 」

★安全:滅火器是否在有效期 內

偵

防鏽漆

上油

鐵

物或受潮等 遭啃咬或損壞; 燈座 、出線□是否有異

> 蠟上漆; 水管龍頭浴室配件擦拭 濕產品更新 ★細部清潔: 門鈕窗鈕及軌道

式電扇後方之濾網更換;更衣室防黴 電氣燈 座 木 板木 插 巫 家 清 潔



住戶

. 每 境 得到

個 0

清 網

洗 應 不

的 成

窘 看

濾 月

由

1 洗

到

對

準

不然就

會

造

〇公分以上

且

位

當家中各個角落油漆剝落、壁癌隱隱漫延, 或管線移位變形甚至出現微細滲漏時,都在 提醒家人,該保養了。

 $\star$ 空氣品 質 :

清潔保養

;

渦

輪

損 功

能

性

域者已

經

控器電 是否運 撞 瓦 煙 斯器 及防 器 滑是 作正 池 偵 瓦 火 更 器 常常 斯 否 新 仍 ; 爐 具 等 偵 防 遙

2016 DEC RICH 達人



區。美食。活動

# 111 厚 種 利 具 占

#### 整理/公關部

### 提供最貼近您需求的休閒生活資訊







剛》



月十二日

原景呈現永井豪創作工作室,讓大家 角色模型;令人驚喜的是,此展將初次 造模擬場景,展出 比一的完整比例,原寸呈現氣勢十足的 寶動漫大師-永井豪的珍貴創作手稿及 窺大師創作基地 無敵鐵金剛巨型頭像;此外,更全新打 倉庫展出,不僅將首次完整呈現日本國 《無敵鐵金剛》漫漫畫原稿;更將以 此次經典大展將假松山文創園區四 《無敵鐵金剛》 立體 號

這次光子力研究所特別解除了防護罩 那棟有著流線尖角的光子力研究所嗎 還記得矗立於藍天白雲綠草地之間

經典大展 無敵鐵金剛四十五 :永恆正 義 周 年

時間: 十二月二十四日至二〇一七年三

周年,無敵鐵金剛之父—永井豪的創作 走進永井豪老師的機器人奇想世界! 豪老師的珍貴訪談畫面,引領大家一同 生歷程,還有不為人知的 工作室將在台重現《無敵鐵金剛》 義魂的這部知名動漫片嗎?歡慶四十五 敵鐵金剛……」還記得當年勾起大家正 珍藏祕密大公開!此外,更有永井 無敵鐵金剛、鐵金剛 、鐵金剛 《無敵鐵 的誕



時間:十二月十七日至二〇一七年三月 棒棒熊本縣 年底登台逗陣遊台灣 Kumamon

熊本縣,甚至在「發名片」、「尋人」 勝合照、品嘗各種的美食,帶大家認識 MA 萌」到日本各地區出差、和風景名 九州熊本縣政府推出來的地區吉祥物 無厘頭的形象 的身軀加上渾然天成的兩大腮紅 成為日本吉祥物界的巨星!尤其是 「減肥」任務中,深深的建立了可愛又 「酷 MA 萌」傻裡傻氣的呆樣、圓滾滾 今年年底,史上最無厘頭又搞 酷MA萌」是二〇一〇年由日 怪 讓 本

最後再帶大家爬山賞花,合影留念 還帶著大家體驗各種廟會的攤位遊戲 廟會活動「辦桌」,愛玩的「酷MA萌 熊」一起化身為總舖師參加台灣的傳統 山文創園區二號倉庫展出,與台灣代 吉祥物「酷 MA 萌」將來到台灣, 起體驗農村風情的鄉村生活,與 喔熊」 | 起出發環島之旅 ,帶領大家

探無敵

邀請大家一起到光子研究所裡

鐵金剛祕辛。

玩耍,歡度寒假吧 來跟首次現身台灣的「 酷MA萌」 起



北京十大火鍋名店登台 必嚐「沒有湯的火鍋

# 時間:十一月十七日開幕

季,看中台灣消費者對於火鍋的喜愛 記煌三汁燜鍋」,準備在今冬驚艷台灣 饕客的味蕾。 有業者引進北京十大火鍋名店-天氣漸漸轉涼,又到了享用火鍋 的旺 一黃

過十種底料蔬菜中的水份,採用「燜」 是今冬不可錯過的溫暖味 登台開店,「黃記煌三汁燜鍋」 絕對是台灣人從來沒嚐過的美味。此番 打祕製醬汁,共多達十四個繁複步驟 的烹飪方式、搭配多種主料、再淋上手 特別,其最大的特色是製作過程中不加 用「燜」的方式烹調的火鍋,口 泰國、加拿大、澳洲及印尼都有據點 將近有六百家,除了大陸之外,香港 台灣在地食材發展出台灣限定的料理 黃記煌三汁燜鍋」是一種沒有湯的火 滴水,號稱是「沒有湯的火鍋」,誘 ,乃以清朝名菜香辣汁魚改良而成 目前「黃記煌三汁燜鍋」全球店面 ]味相當 更將以



米其林主廚登台開店 理

# 時間:十一月十一日開幕 打造最親民米其林料

L'origine by La Credenza,打造台灣價 道菜只要七八〇元、晚間套餐五道菜 格最親民的米其林餐廳,午間 新開幕商 Credenza,主 廚 Igor Macchia 在 廳高不可攀的印象 四八〇元,顛覆一 今年年底義大利米其林一星餐廳La 旅開設 La Credenza 台灣 般人對於米其林餐 套餐四 南 港 店

身環島發掘台灣在地特色食材,遵循以 至今。為了深耕台灣市場,Igor 主廚親 率領該餐廳於二〇〇六年榮獲一星評鑑 星餐廳 La Credenza 的合夥人兼主廚 Igor Macchia 是義大利皮蒙區米其林 創意入菜。 食材為本的義式料理特色,將台灣食材 L'origine by La Credenza 顧 問 主 廚

Credenza 的道地經典料理,又能獨家享 理,另三分之一則是台灣限定菜色, 利 La Credenza 同步,呈現他的經 L'origine 菜單三分之二的菜色與 有在地限定料理 台灣饕客既能品嘗米其林 此 次來台開 店,Igor 主廚 星餐廳 特 義 別 典料 讓 大 將



慶開幕年底前免費入 南投香蕉主題觀光工 園 廠

# 時間: 即日起至十二月三十一日

難得。 觀 費入園的優惠,年底前皆可免費入園參 Jijibanana 園區特別推出試營運期間免 觀光工廠,是全台第一間以「香蕉 為主題的觀光工廠, ,還可以預約手作 DIY 的體驗 位在南投集集的 Jijibanana 集元 為了慶祝開 機會 果

供選購,館內各式山蕉天然製品應有盡 此之外,工廠更有相當多樣化的伴手禮 DIY 體驗活動供民眾預約, 與教育性質,戶外教育園區栽種多達 有,有的玩又有的吃,是增進親子感 切的松鼠爺爺訴說集集山蕉的故事。 清楚了解香蕉的生長過程,更設計六種 五十多個國家的 的好去處 Jijibanana 集元果觀光工廠兼具玩 蕉苗 ,讓遊客可 館內還有親 以更

目前亦是免費入館,兩館距離極近 位老闆開設的山蕉歷史文化館, 常適合一起參觀 於介紹古代蕉收成工具以及銷售賣場 元果觀光工廠的路上,還有一間由同 值得一 提的是,在前往Jijibanana 主要在 非

### RICH 達人月刊年終有禮!讀者意見問卷調查活動

※ 得獎名單將公布於 2017 / 3 月號, 各獎項將由各保險業務代表轉送予中獎者。

#### 親愛的讀者,您好:

連續兩年的問卷結果針對多數讀者的建議,已進行內容的調整,並獲得 91%的讀者滿意度。未來,仍希望精益求精,更符合客戶需求,讓月刊內容更充實完整。感謝您對 RICH 達人的愛護,只要填妥以下資料在 12 月 31 日前傳真至 (02)2521-4047,即有機會參加抽獎,包括吉帝旅遊抵用券、曼都美髮禮券、新新聞半年期及【牧田烏骨滴雞精】禮盒組等獎項等您來拿!前 150 位回傳者,不需抽獎即可獲得回函感恩禮——樂活健康隨手瓶。



### 頭獎 ₹3名

#### 吉帝旅行社旅游券/價值 10,000 元

該旅遊券可於「吉帝旅行社」旅遊費用抵用,若持券人之旅遊費用超過 10,000元,需自行補足差額;若不足 10,000元,不另開立抵用券退還 餘額,亦不得要求現金退費(更多詳細內容,請見抵用券上明列之使用 說明)。



### 壹獎 { 6 名 ]

#### 曼都國際股份有限公司美髮禮券/價值 4,000 元

曼都國際股份有限公司提供之美髮禮券,可在使用期限內至曼都全省門市,抵用美髮項目消費。若商品售價不足100元,不另開立抵用券退還餘額,亦不得要求現金退費(更多詳細內容,請見曼都美髮禮券上明列之使用說明)。註:分店查詢請下載「曼都酷線」APP 客服電話:02-2511-4660 客服信箱:service@mentor-hair.com.tw



### 貳獎 {20名

新新聞文化事業股份有限公司新新聞半年期/價值 2,150元(自2017年4月~9月)







### 參獎√5名

大有謙田有限公司【牧田烏骨滴雞精】禮盒組/(價值 1,280元)

【牧田烏骨滴雞精】採用乾隆皇帝御用黑羽烏骨雞,全雞慢火滴製,不加一滴水蒸炊製作,只萃取第一道原湯精華,零添加、無稀釋、科技滅菌。 協合需要隨時補充體力與強效保養的



#### 注意事項:

- 1.請務必填寫正確資料,以利抽獎、聯絡及贈品寄送流程進行。若因得獎者填寫有誤,未能取得聯繫、確認領獎事宜者,喪失得獎資格。
- 2. 此活動贈品寄送區域限台、澎、金、馬地區。
- 3. 參加活動時所填寫之資料只作為贈獎使用,本次活動結束,本問卷將進行銷毀,不另作他用,以確保個人權益。
- 4. 如有任何不可歸責於活動相關單位之事由,而使參加者所提供之資料有遲延、遺失、錯誤、無法辨識或毀損之情況,活動相關單位不負任何法律責任,參加者亦不得因此異議。
- 5. 獎品以實物為準,主辦單位保留贈品更動之權利,中獎人不得要求折換現金或兌換其他商品。
- 6. 依中華民國稅法規定,若中獎獎項金額(價值)達 1,000 元以上者,年度報稅時亦須計入個人所得,請中獎者提供身分證正、反面 影本,主辦單位將於翌年依法開立扣繳憑單予中獎者。
- 7. 如有未盡事官,主辦單位有權利隨時補充解釋或修改。

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。 3、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。

# RICH 達人讀者意見調查表

1 `	當您收到 RICH 達人月刊,您的閱讀方式為? 口從頭開始看  口隨意翻閱  口都沒看 口挑選個人喜愛的專欄,專欄名稱				
2 `	請問您閱讀 RICH 達人月刊的原因是? □覺得這本月刊提供的內容是實用的  □因為贈品  □設計感還不錯 □其他				
3、	您對 RICH 達人各方面的表現 滿意 普通 不滿意				
	封面設計				
C \	内容				
	文章品質				
	您最喜愛 RICH 達人月刊哪些單元?(可複選)				
	□頭家開講 □高學講堂 □致富指南 □財經論壇 □封面人物 □經營管理 □金牌服務 □保險權益 □公益看板 □健康養身 □保健天地 □生活美學 □休閒快訊 □藝文看板				
4 \	您希望月刊增加哪些單元(內容)?請說明				
5 \	永達已開放達人月刊下載服務,您曾經下載閱覽嗎? □不曾(直接跳第7題) □曾經(請回答下一題)				
6 \	、您對下載達人月刊閱讀的速度及解析度感覺如何? 口滿意 口普通 口不滿意				
	請說明				
7 \	請簡述對於達人月刊的任何意見或建議?請說明				
8 \					
9 \					
	請說明				
10	· RICH 達人月刊明年下半年度,紙本將變更為每季發行,電子版仍舊維持每月發行,若欲每月收到 RICH 達人				
	電子月刊,還請留下您的 E-MAIL 口 不想收到電子月刊				
成	射您撥冗填寫此問卷,RICH達人將根據問卷調查及分析所獲得的資料,作為提升內容品質的依據。謝謝您的協助!				
• •					
姓	名: ●依據個人資料保護法第8條第1項規定,告				
Ε.	□ 51 ~ 60 歳 □ 61 ~ 70 歳 □ 71 歳N b □ 司將於 RICH 達人月刊問卷回覆抽獎活動目的				
地:	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・				
重:					

(必填)

- ※ 本活動限本刊讀者參加(不含永達業務代表及行政同仁)。
- 2016 DEC RICH 達人

您的業務代表姓名:

電話:

凱特文化、

自由之丘 如

**垣/羅** 

怡

書籍資料提供/

,商周出版、皇冠文化、幸福文化、

時報出

版



野果

羅

關注的雖是生長於北美新英格蘭區的果

受他所投入的漫長時間

感受到他的柔軟,

與對大地的濃濃愛意。

各

類昆蟲

`

魚鳥與植物間

的自然關

係

0

八三種北美野果,

從花

期、

結果日

`

野果: 183

種果實踏查》

/亨利

這本書從一

年的五月雪融開

春

為 •

始, 梭羅

而

化身成和

藹細

1

的田野踏

查

者

,

有著豐富

實,

然而透過他對果實的

研

究

物學家

0

梭

的

哲 ,





# 終極

靈

風景嗎?快來跟小 你垂涎三尺、食指大動 味海鮮+三十二道 魂的番茄蛋、 管是涮嘴入味的 超人氣天后 小 甜 S 肉類絕 得醉人的 S 蘋果迷迭香烤豬肋排 在表姐芭娜娜的引領之下 和芭娜娜 , 每天都想在家好好吃 品+十三道可口配 檸檬蜜漬莓果……十五道特色餐點 起 開心下廚吧 1、香 菜+七道超讚甜點 氣四溢的桂花炒蟹 體驗到作菜是人生 飯 1 · 想 要 窺大明星 +二十三道美 , 的 次 或是 家的 上 大享 桌 翻 , 餐 姒 受 讓 出

# 京都 100選》

私

待之 題 他 滿未 : 都 們平常就 旅途中的冒險固然是 小知吧! 處 ·去了心! 扇扇門 遠 該 會造 離 走進 情 人群的京都祕 就 會 訪的口袋名單。 這樣 變好的地 哪些店、 打 樂 開 趣來源 境 、 方、 逛哪些景點?住在京都 背後是 老京都的新 不僅是推薦 夜京都……。 但 個又 時 間 [總是 活力、 , 個 循著這些 每個人還接到不同 初匆 精采無比 九位友 京都美意識 , 總 的世界 百選 不 伸出 能 餐 主題 餐 感 私 援 受京 房 手 清 的  $\Box$ 都款 單 掏 都 考 出 充

# 巴柏

能 比 出 系統 著改變食物系統中的 創造出對環境和 食材挑選 的美味玉米而 (國) , 才能打造最永續 師 丹 ` 烹飪方式更為複雜 巴柏 驚為天人 人類最有利的永續飲 ( Dan 部 í 且健 , 分 , 進 Barber ) 康的飲食 而 而是必! 體悟 , 我們 , 到 須積 食 總 大 , 以 真正 為 , 但事 ľź 極 為只要 到 美 介入食 實上 味 遵 精 的 循 物生 並 挑 食 美洲原始農耕 非 細 物 產鏈 如此 選 , 所涉及 最 棒的 , 我 重 新 們 食 的 技 法 設 材 層 不 能只就 面 計 所 遠 產

### 梭羅在書中不做《湖濱散記》 成熟期 到十 知 , 識又識得情趣的植 地理分布、 月寒冷冰 姿態樣 凍

來

臨

前

收

録

貌

及至

### 一三期贈書得獎名單:台北市/王〇珍、台中市/周〇月、屏東縣/蘇〇平

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持,特別準備凱特文化《營養師的餐桌風景》、時報出版《當創意遇見創意》及商周出 《動動眼肌 視力自然好回來》共三本要送給您!填妥下列資料,在十二月三十 一日傳真至(02)2521-4047,就有機會獲

侍○				
□我同意 RICH 達人月刊為贈書抽獎,使用下列資料!	-			●依據個 告知下列
	S. Commercial	4	動動眼肌 ==-	一、左列 有限公司
姓名:	替養師的發星風以 30*	11	视力	而蒐集、
		A	口然好回來	馬地區,問題溝通
地址: 🗆 🗆 📗			Safe	後三個月

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:		

個人資料,永達保險經紀人股份 為RICH達人月刊贈書活動目的 以書面或電子檔案供活動贈獎及

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 若無法提供左列個人資料或提供不完 、不實者,將無法參加本活動

# RICH達人

## 2016 / DEC 12 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				01 十一月初三	02 +-月初四	03 十一月初五
						北區《財經講座》黃建霖10:00-12:00 《從債市看房市》陳宥天10:00-12:00 《用錢買不到的東西》高志斌10:00-12:00
						中區《全球即時財經講座》林佩瑜、林桂興 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-2017塔羅牌》魏榮權 10:00-12:00
				宜:祭祀、破屋、壞垣	宜:祭祀、伐木、成除 服、安葬	宜:納財、交易、立券、會友、開光
04 十一月初六	05 十一月初七	06 十一月初八	07 大雪	08 +-月初十	09 +-月+-	10 +-月十二
	新竹《開啟成功之鑰行銷 分享》江天祺14:00-16:00		中區《遺產稅》劉玉娟 14:00-16:00	北區《MDRT終身會 員成功分享》李貞瑩 11:00-12:30 南區《解析永達如何 成為兩岸保經霸主》		北區《財經講座》劉凱斯10:00-12:00 《婚前婚後財產保全不動產是傳承?還是斷層?》 項若被10:00-12:00 《税稅平安理財講座》高玉玲10:00-12:00 《聰明理財幸福人生》韓孫珍華10:00-12:00
				吳文永 14:00~16:00		《全球大查税財富傳承與資產管理新觀念》 李傑克13:30-17:00 桃園《勞保年金》蘇秀梅10:00-12:00
						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
宜:會友、解除、成除服	宜:祭祀、謝土、拆卸 、立碑、起基	宜:拆卸、捕捉	宜:沐浴、開廁、開柱眼	宜:祭祀、沐浴、謝土 、成除服	宜:交易、立券、嫁娶 、納采、安門	宜:開市、立券、交易、出行、會友
11 +-月十三	12 +-月+四	13 +-月+五	14 +-月+六	15 +-月+七	16 +-月+八	17 +-月+九
	新竹《翻轉人生》陳有賓 14:00-16:00			北區《從生活財經談 財富人生》張美惠 11:00-12:30 《十分鐘觀人術》 林佳儀14:00-16:00	南區《致富理財講座》 李世傑19:00-21:00	北區《射經講座》陳有實10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲10:00-12:00 《塔羅牌2017年預創奇雞開運祕碼》 魏榮曆10:00-12:00 《從生活財經談財富人生》張美惠10:00-12:00 《名人講座》高志斌14:00-16:00
						中區《全球即時財經講座》陳曉虹、余松坤 1030-1145 《全球即時財經講座》楊淑梅、林美月 10:00-1145
宜:祭祀、成除服、安葬	宜:訂盟、納采、拆卸、安門、出火	宜:祭祀、開柱眼、 齋醮	宜:破屋、壞垣	宜:開光、成除服、 立碑、塑繪、修墳	宜:嫁娶、祭祀、祈福 、出行、入宅	宜:祭祀、沐浴、掃舍宇
18 +-月二+	19 +-月廿-	20 +-月廿二	21 冬至	22 十一月廿四	23 十一月廿五	24 十一月廿六
	新竹《成功心法》薛襄鳖 14:00-16:00		中區《財稅醫點通》洪加麟 14:00-16:00	北區《幸運招財奧秘數字應用篇2》黃秀花 11:00-12:30 中區《「環遊雲虎」 三校聯合晚會》環球 科技大學18:00-	南區《關注全球經濟發 展趨勢》謝甲輝 14:00-16:00	北區《財經講座》王智賢10:00-12:00 《信託易技術》王執定10:00-12:00 《塔羅牌2017年再創奇雞開運祕碼》 魏榮耀9:30-11:30 《全球財經》陳恰君、李信年10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》郭室熊、胡順發 10:00-11:45
宜:納采、祈福、動土、	宜:祭祀、起基、安門	宜:畜稠、馴畜	宜:立券、交易、移徙、	宜:開光、會友、修造	宜:祭祀、修墳、成除	《全球即時財經講座》 宦里俊 10:00-11:45 宜:出火、起基、安門、祭祀、祈福
安門、拆卸 十一月廿七	26 十一月廿八	27 +-月廿九	入宅、訂盟 28 +-月三十	文碑、起基 29 十二月初一	服 30 +二月初二	31 +二月初三
25 十一月廿七	十一月廿八 新竹《財税醫點通》 洪加麟14:00-16:00	27 十一月廿九	∠8 十一月三十	29 十二月初一	30 十二月初二	十二月初三   北區 《財經講座》 石文仁10:00-12:00   《從人口結構看未來趨勢》 陳宥天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》陳翠芳10:00-11:45
宜:祭祀、安香、出火、 起基、安門	宜:祭祀、沐浴	宜:出火	宜:祈福、納采、開光、 出行、入宅	宜:祭祀、沐浴、掃 舍宇	宜:祭祀、祈福、修造 、動土、起基	宜:祭祀、安門、納畜、裁衣、拆卸

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。

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

南區服務中心: (07)970-0320



2017

「紅包愛」義賣活動,開始曜日

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、愉悦及願意與他人分享。

#### -袋紅包 傳愛無限

<mark>邀請知名藝人:張震、</mark>藍心湄、王中平+ <mark>余皓然、黃鐙輝、何潤東、</mark>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、 憨兒、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



