

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2017.1&2
No. 116

財經論壇

我的退休保單
長年規劃
最優勢

經營管理

塗朝陽 堅持對的方向
Debra 給孩子更宏觀世界
王薇薇 創新突破 守護心靈淨土
吳永基 誠信贏得廠商客戶支持
趙梨香 雕塑完美曲線 反轉肌膚年齡
徐柏富 專業多角化管理哲學
王復蘇 關懷心 專業服務情

2017農民曆&12生肖運勢

本期隨刊附贈永達公益誌

永達首部微電影「那十件事」



那 ^{TEN}
DREAMS
[十件事]

永達首部微電影「那十件事」

『造成心動的感覺 是來自對方擁有許多和自己的相似點』

沉穩內斂、年輕且富才華的新銳設計師－任文恩（王傳一 飾）
平凡、單純、樸實簡單，卻是他幸福的始源，妻子－邵筠（李維維 飾）
職場的最佳夥伴，美麗、聰明、與他默契極佳的她－齊思曼（賴琳恩 飾）

難言的默契，契合的挑戰

他，還能堅持當時的夢想嗎？

已婚的他，變或不變

「那十件事」是所有故事的開始

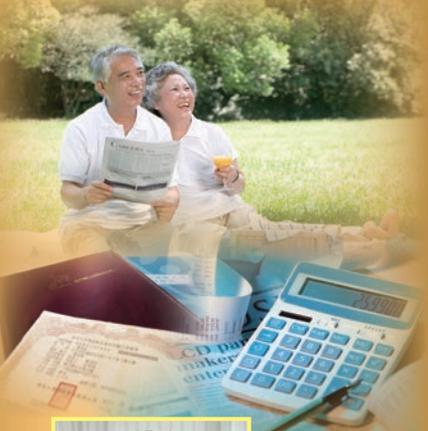


由榮獲「2016 華劇大賞」最佳男主角王傳一及新生代女星李維維、賴琳恩擔綱演出，
透過影片感染力，讓你「想更多。享更長」，你是否尋找到屬於自己人生的十件事？

到底誰才是任文恩的真愛，請上 [Youtube](#) 搜尋

永達微電影 那十件事





葉明全 業務副總



韓孫珍華 業務籌備副總



李世傑 業務副總

P.14

我的退休保單 長年規劃最優勢

特輯企劃 財經論壇

面對逐漸邁入老年化、少子化的社會，以及負利率時代的即將來臨，退休規劃刻不容緩。本期特地請來葉明全、韓孫珍華、李世傑三位保險專家與大家分享如何透過保險擁有「晚」美人生。

RICH Wealth

財富管理學苑

- 02 永達首部微電影 「那十件事」
- 05 命運！運命
- 06 永達經營主管齊拜年
- 10 財經補給站
- 50 農民曆、十二生肖運勢



RICH Life

身心管理學苑

- 11 RICH 達人電子月刊 閱讀零時差
- 13 小故事大啟示
- 24 塗朝陽 堅持對的方向
- 26 Debra 給孩子更宏觀世界
- 30 吳永基 誠信贏得廠商客戶支持
- 34 徐柏富 專業多角化管理哲學



P.26

RICH Health

健康管理學苑

- 28 王薇薇 創新突破 守護心靈淨土
- 32 趙梨香 雕塑完美曲線 反轉肌膚年齡
- 36 王復蘇 關懷心 專業服務情
- 38 費奇 驚豔讚嘆美味
- 44 正念 身心靈排毒 壓力不近身
- 48 書訊 & 114 期贈書得獎名單



P.28

RICH Love

人生管理學苑

- 08 永達發起 2017「紅包愛」公益活動 用行動給予兒少弱勢機構最實質幫助
- 12 第六屆亞洲盃長青軟式棒球賽
- 22 得到的收穫遠遠超過我的付出 永達佳儀體系探訪淡水愛德養護中心
- 23 以熱情、快樂的心和行動 永達世傑團隊志工探訪和春護理之家
- 42 環雲聚虎 雲林三校聯合演唱會





P.24



P.30



P.32



P.34



P.36

Editor's Note

編輯手記

金雞報喜迎新春



二〇一七「紅包愛」義賣活動，開賣囉！因應國人在農曆年送紅包傳遞祝福的傳統習性，永達社福基金會邀請知名藝人手繪限量紅包袋，每袋公益價一〇〇元，誠摯邀請您共襄盛舉，分享紅包分享愛，專注兒少關懷，透過紅包袋認購，喚起大眾對弱勢孩童的關注。

有人說：「外行湊熱鬧，行家看門道。」前往米其林美食指南推薦的餐廳，如何吃出米其林的精髓？本期生活美學單元，美食家費奇認為，米其林料理外觀看似簡單，其實底蘊都相當豐厚，巧妙的變化常來自主廚的廚藝及巧思，藉由食材堆疊出的精細況味，品嚐米其林料理就像經歷一趟妙不可言的美食旅程。

日常生活中，因為壓力過大、情緒緊張而就醫的例子屢見不鮮，本期健康養身單元，台北市聯合醫院提醒，除了藉由醫師診治，保持規律的運動習慣、培養正念思考，不只能抒解緊張或憂鬱的情緒，還能提高注意力、記憶力及反應能力。此外，萬華醫院院長應堃輝也提出「身心靈排毒四部曲」，讓人們的身心得以舒適喜悅。

迎接金雞年，本期新春號，提供二〇一七年農曆曆、十二生肖運勢等資訊，讓您在新的一年做好規劃，雞年亨通好頭彩，祝願鷄鳴春報喜氣到、五穀豐收好年冬，雞年快樂！

RICH 達人

2017年1&2月號 第116期

發行人：吳文永

編輯顧問：黃素英／林明堂／葉明達／李麗英
羅大海／洪秀珍／葉明全／李世傑

總經理：陳慶鴻

總編輯：姚振昌

副總編輯：賴依萱

主編：羅怡如

文字編輯：洪詩茵

美術設計：楊樹山、余秀萍

行政專員：陳建宏

發行所：永達保險經紀人股份有限公司

地址：台北市中山區中山北路2段79號5樓

電話：02-2521-2019

傳真：02-2521-4047

網址：www.everprobks.com.tw

印刷：龍祥印刷股份有限公司

中華郵政台北雜字第1185號執照

登記為雜誌交寄



本雜誌採用環保大豆油墨印刷

RICH 達人 永達客戶專屬

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



- ◆電話：02-2521-2019 # 302 陳建宏
- ◆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 / (左) 吳文永董事長 (右) 陳慶鴻總經理
封面攝影 / 楊樹山

敬祝 RICH 達人讀者：



金雞金蛋盛滿盤
新春新象喜洋洋



永達保險經紀人(股)有限公司賀

命運！運命

文／高志斌 攝影／楊樹山

—— 般人在人生遭遇挫折時，總不外乎尋求宗教上的撫慰，以尋得壓力的舒緩。等而下之，則問道於盲，求卜問卦以指點迷津，或算命，或穿梭於大廟小寺之間，以求得心靈上的安頓；走完一系列的流程之後，不只把自身弄得疲乏不堪，更把可能待解決的困境，搞到進退維谷，舉步維艱。

習慣上賦予我們對遭逢不測的困境，或在處理問題碰到障礙時，兩相煎熬，為讓自己在脆弱的意志上稍有補償的心理作用，人們總喜歡一聲聲長長的喟嘆：唉！落土八字命……

原來，文化上，傳統的台灣人對於失敗的打擊，最好的思想準備就是一切都是命定的，因為是先天注定的。所以失敗的原因罪就不及於自身，而可從容不迫的把各種源自於本身錯誤的種種可能的因素，匯總於先天的命定，找到了代罪「羔羊」，自我的「我」就可以尋找到退縮的理由，而臉不紅，氣不喘的向外大聲說出「因為對方的背景比我好」、「因為他的資源比我多」……而對於他人的努力付出，卻能視若無睹的輕輕略過。

個體心理學泰斗阿德勒 (Alfred Adler 1870-1937) 說：「人一旦找到藉口，推卸責任，就覺得很輕鬆。」問題是，讓自己通體舒泰的感覺，往往只是一瞬間的感受，一旦感覺消失了，人還是得回到現實去面對自己的世界。其實把自己的不幸推給命和運，是最愚蠢的做法，人無法改變既成的事實，它的名字叫「過去」。人也無法去改變除了自己以外的任何人……，但人卻擁有可以改變未來的力量，前提是須先改變自己。阿德勒說：「人可以朝自己決定好的『目的』而行動。」可以隨時依自己的意思改變自己，看到別人擁有的資源而在羨慕的同時，不如趕快利用自身的努力去使用既有的條件，以期讓自己得到一個可以創造未來的可能。

命運端在形容人在面對客觀環境的挑戰時，所產生的反應和態度，而命運的重點則在於「運」字，它有搬動、移動的意思。簡而言之，就是命的目標是不受八字限定的，它可以被移動的，只要你鎖定既有的標的，努力堅持的走下去，理想而成功的結果一定是自己



「搬」出來的。

起點決定終點，目標決定方向；不要只想去做一個「看起來很強」的人，而是孜孜不倦的努力做個讓自己「變得很強」的人。宿命如果有「困」，乃是上蒼為你設定的存在價值前提，有宿命的阻擾，強者強渡關山，弱者退縮不前，如果迴避了這種價值前提，只是自我實現了似魔咒般的預言：悲情再悲也就是可憐的縮寫。

人的本質在於精神，生存的意義是在於人在運命的過程中，誰也不能留住其中的點點滴滴，是非成敗轉頭空，慣看秋月春風。到了一定年齡的時候，三兩老友相聚，回憶起奮鬥過程的酸甜蜜辣，所謂「草草杯盤共笑語」、「昏昏燈火話平生」，不必王侯，不必貴族，那「風景」也足以告慰平生了。

主管齊拜年

RICH Wealth

頭家開講



韓孫珍華
業務籌備副總



葉明全
業務副總



黃素英
業務副總



洪秀珍
業務副總



羅大海
業務副總



陳慶鴻
總經理



2017 永達經營



李世傑 業務副總



鄭棕銘 業務籌備副總



陳月碧 業務資深協理



李麗英 業務副總



莫明達 業務副總



林明堂 業務副總



吳文永 董事長

永達發起二〇一七「紅包愛」公益活動 用行動給予兒少弱勢機構最實質幫助

「過年」，對於許多弱勢孩子來說，是能夠領到紅包貼補家用、暫時不用再吃罐頭的節慶；，年關將近，

為了幫助原本資源就不足的小型兒少社福機構，永達社會福利基金會延續紅包愛的精神，於十二月十四日(二)假西門町紅樓，舉辦二〇一七《永達紅包愛》公益記者會，用紅包袋傳遞愛與關懷，並推廣認購給予孩子實質的幫助。永達媒合六家弱勢機構，今年更專注在兒少關懷的部分，邀請演藝界的名人及藝人，在紅包袋上繪製專屬圖案，背面印上兒少機構的介紹、個案故事及捐款方式等，希望透過紅包袋的購買，喚起大眾對弱勢孩童的關注，讓這份愛透過購買與贈送，給予孩子們最寶貴的幫助。一袋六款獨一無二精美紅包袋(每袋愛心價一

百元)，全數認購款將捐贈給六家兒少社福機構。

公益記者會當日在吳文永董事長的帶領，達到金額一二一萬元的認購額度，將幫助「光點兒童重症扶助協會」重症病童提供生命教育，身體力行地把教學環境帶到病童的家中，即便因為病弱無法出門，依然可以得到受教育的保障；「桃園市樂活育幼院」兒少安置教養機構，提供院童有個溫暖安定的家，改變其偏差行為及態度觀念，並訓練其獨立自主之技能，期能由他助↓自助↓助人，未來貢獻於社會國家；「苗栗縣幼安教養院」，正視智能及多重障礙者之生存及工作權益，推動社會教育，使社會大眾認識並接納身心障礙者；「原住民深耕德瑪汶協會」弱勢兒少照顧、母



六組藝人成功推廣永達紅包愛的精神與意義。



永達2017紅包愛公益記者會在六組藝人及六家社福機構的參與之下，共同完成120萬元目標。



語傳承、學童課輔，九二一地震後，持續做兒童陪讀的服務，帶入文化課程，讓學生和家長能一起學習；「台中市慈愛智能發展中心」提供發展遲緩兒童、身心障礙者早期療育、日間托育、住宿教養、職業訓練、庇護工作、就業輔導等服務，期使障礙者藉由生活自理、特殊教育、養成訓練的過程可以獨立生活；「愛希望兒童關懷發展協會」致力於偏鄉弱勢兒童關懷及長期多元教育推廣，定期課輔班探訪關懷，以資助經費、糧食、教育用品等，幫助貧困中努力、不放棄學業的孩子們能遠離飢餓，安心上學。

《永達紅包愛》於二〇一三年發起，至今已邁入第五個年頭，在藝人加持及民眾的愛心支持下，已募集七二一萬善款，幫助二十四個弱勢社福機構渡過難關，紅包愛專案受扶助個案達一六〇〇人，參與人數超過三千

人。此次活動加入許多知名藝人參與，為二〇一七年紅包袋親筆手繪圖稿的藝人有：何潤東、王中平十餘皓然、侯怡君、黃鐙輝、張震、藍心湄。出席記者會推廣紅包袋的藝人有：王中平十餘皓然、李宣榕、侯怡君、黃鐙輝、陳亞蘭、楊小黎。藝人朋友們不僅透過他們的高人氣和對社會的影響力，更將這一份寒冬送暖的計劃，傳送到各個角落。

永達保經暨永達基金會董事長吳文永表示：永達長期落實關懷與行動，扶助弱勢團體多年，深深體會到，資源有限，但需要幫助的人卻很多，這次更專注於弱勢兒少，除了捐善款之外，孩子的成長更是需要陪伴，永達鼓勵大家有空的時候可以帶著朋友和家人去兒少機構走走，成為孩子最有力的翅膀。愛的雨露將涓滴成河，永達也將持續為台灣弱勢族群受到更多的關注與關懷，將善款發揮最大效益。



藝人朋友擔任兒少社福機構的愛心守護大使，推廣紅包袋氣氛熱絡，與現場認購者合影。



樟樹國小森巴鼓隊帶來精彩的表演「鼓聲雷動迎嘉賓」。



補給站

財經 & 生活



熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。

整理／公關部

2017年多項新制上路

一、汽、機車白天強制開頭燈：交通部規劃，二〇一七年元旦日起出廠的新款式機車，將優先強制安裝自動開啟的晝行燈，二〇一八年擴及新款式汽車，至於仍在生產中的原有、舊有款式機車和汽車，則分別於二〇一九和二〇二〇年納入強制範圍；大型車如大客車、大貨車，新款式車二〇一九年納管，舊款車二〇二〇年起才要求出廠新車要強制配備自動開啟的晝行燈或頭燈。

二、租屋新制：有鑒於近年來房屋租賃所衍生惡房東、惡房客糾紛事件，內政部日前公布「房屋租賃定型化契約應記載及不得記載事項」，明訂不能限制房客遷入戶籍、不得限制房客申報租金以扣稅等，新制將於二〇一七年一月一日上路，若違反規定，最高可處新台幣三〇萬元罰鍰。

三、非居住者各類所得扣繳憑單可採用網路申報：為配合推動「電子化政府」目標，提升扣繳憑單申報便利性，自二〇一七年一月一日起，扣繳義務人給付非中華民國境內居住之個人，或在中華民國境內無固定營業場所之營利事業（統稱非居住者）應扣繳所得，已繳清扣繳稅款者，得於法定申報期間內，利用網路申報各類所得扣繳憑單。

財政部說明，為提升憑單申報便利性，進一步落實節能減碳目標，該部已規劃完成非居住者扣繳憑單網路申報作業，相關申報軟體預訂於近日上線提供服務，扣繳義務人自二〇一七年一月一日起給付非居住者應扣繳所得，可至財政部電子申報繳稅服務網站（<http://tax.nat.gov.tw>）下載「各類所得憑單（含信託）資料電子申報系統」軟體並完成安裝，於法定申報期間內辦理憑單網路申報。

大廈管理員代收稅捐文書 有送達效力

財政部北區國稅局表示，A君欠繳個人綜合所得稅，因滯納期滿未繳，經稽徵機關移送法務部行政執行分署強制執行，嗣後以該機關遞送之稅捐文書，由其大廈管理員蓋章簽收而非本人簽收為由，主張送達不合法。

該局說明，依行政程序法第七三條第一項規定：「於應送達處所不獲會晤應受送達人時，得將文書付與有辨別事理能力之同居人、受雇人或應送達處所之接收郵件人員。」因公寓大廈管理委員受全體住戶之委託，設有管理委員會，僱用管理員負責大廈代收郵件等工作，依前揭規定即屬應受送達處所之「接收郵件人員」。故自大廈管理員收受稅捐文書之日起，即對納稅義務人發生送達之效力，至於該大廈管理員以何種方式將稅捐文書交付予納稅義務人，應屬其內部作為，對於送達效力，不生影響。

該局呼籲，為維護自身權益，納稅義務人應多注意稅捐稽徵機關所寄送之稅捐文書，勿以非本人親自簽收而不予理會，以免發生延誤繳納被加徵滯納金及利息，或遭移送法務部行政執行分署強制執行。

政令宣導

1998 金融服務專線

金管會「1998 金融服務專線」業已開通啟用，民眾如有金融諮詢服務，請於上班時間撥打電話號碼「1998」，專線服務時間為上班日上午八點三〇分至下午五點三〇分。

RICH 達人月刊電子化宣言

我們正進入一個巨大改變的世界，互聯網時代媒體的新力量，正透過指尖經濟迅速縮短數位落差。站在改變的起點，《RICH 達人月刊》也將帶領客戶進入「未來之路」，透過電子月刊為讀者打造有價值及效率的閱讀服務。

2017《RICH 達人》月刊提供線上閱覽、全本 & 單元下載服務！
必訂《RICH 達人》電子月刊的八大優勢：

1. **環保性**：節省紙張，環保愛地球。
2. **即時性**：出刊即時閱讀，免等待投遞時間。
3. **完整性**：每期皆可於網站下載閱讀，不缺期，不擔心破損、遺失。
4. **隨選性**：可線上下載、列印、轉寄，功能多元。
5. **便攜性**：不占空間、重量，便利攜帶無負擔。
6. **廣泛性**：突破平面出版品同一時間、單人閱讀的限制，可多人同時閱讀。
7. **伸縮性**：打破平面出版品的侷限，依個人需求調整閱覽頁面、字級大小。
8. **移動性**：一指上網，隨時隨地可閱覽。



★ RICH 達人月刊 2017 年 7 月起，紙本將變更為每季發行，電子版則維持每月發行，凡永達客戶提供 e-mail 皆可獲贈達人電子月刊。邀請您加入 RICH 達人電子月刊的會員，請填寫以下資料：

姓 名： _____ (先生/小姐)

e-mail： _____

電 話： _____

請傳真至 (02)2521-4047 或利用官網留言、客服信箱：admin@mail.everprobks.com.tw，也可透過您的業務代表轉交，謝謝！

- 永達保險經紀人股份有限公司依據個人資料保護法第 8 條第 1 項規定，向 台端告知下列事項，請 台端詳閱：
- 1、上列 台端之個人資料，永達保險經紀人股份有限公司為發行 RICH 達人月刊之目的而蒐集處理。
 - 2、個人資料利用之期間、地區、對象、方式：
 - (1) 期間：因執行業務所必須及依法令規定應為保存之期間。
 - (2) 對象：RICH 達人月刊業務合作推廣機構。

- (3) 地區：上述對象所在之地區。
- (4) 方式：合於法令規定之利用方式。
- 3、台端就本公司保有 台端之個人資料，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。
- 4、台端若無法提供上列個人資料或提供不完整、不實者，將無法收到 RICH 達人電子月刊。

▼ 永達保經張貞芬籌備協理(左二起)、徐芊榆總經理與吳志祥理事長(右起)、彭恰恰、許效舜(左一)合影留念。



第六屆亞洲盃長青軟式棒球賽

二〇一六年第六屆亞洲盃常規軟式棒球錦標賽於日前在臺南市四個球場舉行，而身為本次比賽代言人和最大贊助者的藝人澎恰恰除本身擔任臺南市長青代表隊主戰投手之外，在歡迎晚會上不計成本親率「鐵獅亮光董董嗶」樂團南下免費演出，

成為歡迎晚會的最大亮點，賽事最大贊助單位為永達保險經紀人公司，也成為主辦單位所感謝的最大苦主。

主辦單位
臺南市長青棒球推廣協會吳志祥理事長提

到本次賽事經費高達一五〇萬元，除市府體育處象徵性補助二萬元之外，立法委員陳亭妃幫忙向體育署爭取到二十萬元補助，臺南市慢速壘球委員會副主任委員王育堂、黃宗榮、臺南市體育總管理事長劉福財、益銘營造負責人許志成

等「苦主」各十萬元，澎哥向永達保經募得五十萬元，成為最大苦主，其餘款項不足部分皆由澎哥補齊，終於讓此次比賽萬事俱備，如期PLAYBALL。他特別感謝各位苦主的襄贊，尤其是澎恰恰，又要打球、又要「蹤錢」，還擔任此次比賽代言人，等於此次比賽澎哥一人盈助一五〇萬元。

酷愛棒球的澎恰恰則表示，棒球五十歲開始一點都不遲，六十歲開始嘟嘟好，七十歲還可令人尊敬，他強調，這些「不老」棒球員也許行動沒有過往矯健、球路不如往年犀利、棒子也沒有年

輕時勇猛，但他們用意志力延燒體內的棒球魂，這樣堅忍不拔的精神讓人敬佩。

第六屆亞洲盃長青

軟式棒球錦標賽共有日本四隊、韓國三隊和台灣九隊參賽，臺南市有長青棒協、比菲多、通鎰，比賽動用善化國小、遠東科技大學、小北南英和民德國中四個棒球場舉行，選手規定需在民國五十年以前出生的才能參賽，台南長青隊擁有澎恰恰、前兄弟主戰投手劉義傳，比菲多則擁有「赤牛仔」蔡旭峰等看板明星球員。該賽事冠軍隊伍分別為：甲組！嘉義市隊、乙組！靜岡隊、丙組！寶珍香隊、丁組！通鎰隊。

小故事大啟示

整理／公關部

善待別人

一名士兵遭到敵軍突襲後逃進山洞，敵軍在身後緊追，他躲在洞中祈禱不被敵人發現。突然胳膊被狠狠地摑了一下，原來是隻蜘蛛，他剛要捏死，突然心生憐憫，就放了牠。不料蜘蛛爬到洞口織了一張新網，敵軍追到山洞見到完好的蜘蛛網，猜想洞中應無人，就離開了。

啟示

很多時候，善待別人同時也是在幫助自己。

平常心

一名行者問老和尚：「您得道前，做什麼？」老和尚：「砍柴、挑水、做飯。」行者問：「那得道後呢？」老和尚：「砍柴、挑水、做飯。」行者又問：「何謂得道？」老和尚：「得道前，砍柴時惦記著挑水，挑水時惦記著做飯；得道後，砍柴即砍柴，挑水即挑水，做飯即做飯。」

啟示

大道至簡，平常心是道。專心專注於當下的事，才能成功。

不屈不撓的心

一個失意年輕人尋找成功之道，哲人給他一顆花生說：「用力捏它。」年輕人用力一捏，花生殼碎了，剩下仁。哲人又叫他搓，搓掉紅色的皮，只留下白白的果實。哲人再叫他捏，但不論他如何用力，卻捏不碎花生仁。哲人說：「成功前雖然屢受磨難，失去了很多，但要有一顆不屈的心。」

啟示

想成功，唯有用心堅持。

責任歡喜做

抱著自己十公斤重的孩子，一點都不覺得累，那是因為喜歡；但抱著十公斤重的石頭，卻是堅持不了多久。很多事情，因為心態、因為責任感不同，執行的成果就有所不同。

啟示

當一個人不喜歡做某件事，就算他才華橫溢，也無法發揮；當一個人喜歡某件事，他發揮的能力會讓你大吃一驚。所以，做任何事，如果能因責任感而產生歡喜，就能有不同的結果。❤

牧田^{mu}10

燉煲雞 [四季風味]

燉 煲 雞

安心分享的好雞



8款風味任選



牧田^{mu}10 (02)5580-1900

真食物
安心分享

台灣製造 在地嚴選
| 放養土雞：逐批檢驗安心食材 | 季節養生：感心手作 原味精華



我的退休保單 長年規劃最優勢

面對逐漸邁入老年化、少子化的社會，以及負利率時代的即將來臨，退休規劃刻不容緩。本期特地請來葉明全、韓孫珍華、李世傑三位保險專家與大家分享如何透過保險擁有「晚」美人生。

企劃、執行／洪詩茵 攝影／楊樹山





李世傑 Profile

現任：永達保險經紀人業務副總
 保險年資：23年
 得獎紀錄：
 2004 ~ 2016年
 7屆美國MDRT百萬圓桌會員
 2002 ~ 2016年
 IDA國際龍獎主管組金、銀、銅龍獎
 2016年
 CMF中國之星主管組鑽星獎
 2016年
 保險信望愛最佳通訊處特優獎



韓孫珍華 Profile

現任：永達保險經紀人業務籌備副總
 保險年資：20年
 得獎紀錄：
 2002 ~ 2016年
 15屆美國MDRT百萬圓桌會員
 2004 ~ 2015年
 IDA國際龍獎個人組銅龍獎
 2016年
 CMF中國之星主管組鑽星獎
 2015年
 保險信望愛最佳通訊處優選獎



葉明全 Profile

現任：永達保險經紀人業務副總
 保險年資：46年
 得獎紀錄：
 2003 ~ 2007、2010、2012年
 7屆美國MDRT百萬圓桌會員
 2004 ~ 2015年
 IDA國際龍獎主管組金、銀、銅龍獎
 2003 ~ 2007、2010、2012年
 IDA國際龍獎業務員組銅龍獎
 2016年CMF中國之星主管組鑽星獎

大勇已出社會工作十年時間，現年三十五歲，月收入四萬元，扣除每月固定生活支出及孝親費，大約可結餘二萬多元。

因為常看理財雜誌及關切政策問題，大勇非常擔心自己未來的退休生活，他知道退休不能完全依賴勞保、勞退，但他不懂股票、基金、債券，承擔不起投資風險，也知道不能傻傻地將錢存在銀行裡，因為利率愈來愈低，加上通貨膨脹，錢存在銀行裡，只會愈存愈薄。他想透過穩健的保險商品規劃退休，但保單琳瑯滿目，他不知道該如何著手規劃。

根據保險專家的意見，規劃退休保單需要考慮到儲蓄、醫療、殘扶三大方向，才能免除意外、健康、長照、稅務等多種人生風險。

尤其針對退休儲蓄需求的保單，以長年期保單為優，不僅繳費壓力輕，且透過時間的累積，保單效益也會愈來愈大。

Q 一般最常見的退休保單規劃？請分析其優劣？

A 葉明全業務副總（以下簡稱葉）：基本上，市場最常見的

退休規劃為終身還本型壽險、養老保單（分年期繳費，期滿一次領回或分次領回）、增額終身壽險、躉繳型年金險、保險金信託：等等，只要提早做準備，每種規劃雖都有優、缺點，但都是好的

終身壽險，其優點一是保本，優點二是可以複利增值，時間愈長增值幅度愈大，而且是表定的增值金額，保單內的現金價值具有資產保護的效果。

A 韓孫珍華業務副總（以下簡稱韓孫）：還本險、養老

險、年金險、增額壽險、投資型保單等都是目前在市場上已被定位為退休規劃的保險商品。然而這些保險商品各有其

特色，保戶須審慎評估。嚴格來看，還本險基本上是領

回自己的錢，若欲還本與自己的本金持平，至少需要數十載；養老險及年金險增值速度慢，且採約定式，不如增額壽險彈性；投資型保單雖然可彈性選擇，但盈虧自負，且採投資、保險分離式帳戶，屬於不確定的規劃；而增額終身壽險可強迫儲蓄，透過時間流累積保單現金價值，是保證、肯定的，而且可抗通

膨，更能依據需求彈性運用。我們努力打拚是希望未來日子更好，所以錢更要放對地方，放銀行是肥在當

A 李世傑業務副總（以下簡稱李）：目前最常見的退休保單

規劃，大致有三種：一、養老險：滿期可一次領回，但沒有鎖住複利，又存回金融體系，會淪為計入性資產而延伸稅務問題，而且身邊有一大筆現金，很容易亂揮霍、亂投資、被借走或被挪用；二、還本型保險：繳費期間、繳費期滿，以不同年期、方式領回，然而半途領回不易達到財富累積的效果，而且此類保單必須由保險公司規定領回方式，無法依保戶資金狀況來運用；三、增額型壽險：透過期繳累積現金價值，滿期後可享受高複利增值，可運用減少保額（部分解約）的方式，領多、領少、什麼時候開始領退休金，都可由保戶自行決定。



葉明全の保險服務心法

「銷售就是服務，定期為保戶做保單校正，補足不足之處，並介紹新的優質保單給保戶，提供保戶「關心、用心、耐心、貼心、感心」的五心級服務。」

規劃。我個人較鍾情信託退休規劃，因只要妥善設計規劃，可完全自主、專款專用，不受破產影響，不僅能照顧下一代，更能安枕無憂地享受未來。而增額

金價值，是保證、肯定的，而且可抗通膨，更能依據需求彈性運用。我們努力打拚是希望未來日子更好，所以錢更要放對地方，放銀行是肥在當

Q 哪些保單（險種）適合作為退休規劃？對應的退休需求為何？



A 葉：退得太早、花得太快、活得太老的長壽風險已成為現代

人退休所面臨的最大課題。在規劃保險額度的時候，應由保戶自己分析需求，讓自身保障獲得充分的準備。增額終身



壽險具有以下優勢：一、保障明確，保單價值確定，運用時間與複利的加乘效果，達到累積資產的目的。二、規避人生風險，建立資產的防火牆。三、繳費期滿後選擇轉入投保即期年金保險，則立刻擁有一份穩健可靠的終身收入，年年領、終身領，活愈久領愈多。四、繳費滿期解約金遞增的速度快，不僅可作

為自己的退休金來源，還可以留給子女，預留身後稅源現金。

台灣工作年齡人口於二〇一五年達到最高峰後，開始遞減，意謂勞動力開始走下坡，只有積極強迫延後退休年齡，在人類長壽的今天，我們需要接受更能配合我們平均壽命的福利。

A 韓孫：增額終身壽險的保單，一般於保單的第二、三頁，即

可看到表訂、確定的數字，及解約金或現金價值，它是保證、確定、肯定的，直到一一〇歲。而退休規劃需要的正是安穩與確定，才能實現幸福退休的夢想。人老並不可怕，怕的是老了之後沒錢用，身處現在社會，面對人口老化、少子化、政策變動、利率下滑、通貨膨脹、投資不確定、稅蝕去財等七大風險，保險著實是風險最佳的防護傘！當面對風險的時候，才會沒有恐懼、永遠安心，並且可以解決問題，甚至避免財富的被掠奪。健康的時候，要架構儲蓄的安全網；不小心生病，可以透過醫療險轉嫁風險；擔心活太久、殘廢問題，可以購買殘疾險。唯有做好儲蓄、醫療、殘扶三大項目的保險規劃，才是完

整的人生安全網。

A 李：增額型終身壽險最適合作為退休保單規劃，其優勢如下：

一、鎖住複利終身增值；可對抗通貨膨脹、貨幣貶值，確保錢的價值。二、領多領少自己決定：運用減少保額（部分解約）的機制，符合退休以後的資金運用。三、享有壽險保障功能：解決走太早、責任未了的風險。四、豁免保費防範失能：因疾病或意外造成二到六級殘，該繳的不用繳，該領的繼續領，解決走不了的風險。五、規劃得宜終身領錢：滿期後終身領錢，不動用本金，解決活太久的風險。六、稅務優惠指定受益：錢在銀行，適用民法；錢在保險公司，適用保險法，法定繼承轉變成指定受益。七、擁有一個讓錢自動流進來的系統與機制。

Q 如何計算退休後需要多少退休金？規劃退休保單應該注意的重點？

A 葉：視每個人對自己生活品質的要求，一般是用所得替代



韓孫珍華の保險服務心法

「投入奉獻、溫和謙卑、堅持努力，懷抱熱忱做別人生命中的天使，就會甘之如飴地投入保險業，並且擁有一片天。花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排。是她努力不懈的座右銘。」

率來看，假設：六十五歲退休、活到九十五歲，餘命還有三〇年，而每個月退休生活費設定五萬元，一年生活費支出為六〇萬元，三〇年就需要一八〇〇萬元。規劃退休保單必須注意：一、愈年輕準備，離退休時間遠，分期準備較為輕鬆；二、中年準備，離退休愈來愈近，短期準備較辛苦。同樣的一八〇〇

數。規劃的時候，應該考量人生風險、投資理財風險、保險及險種的安排搭配，並且評估自己的繳費能力，愈年輕開始準備愈輕鬆。

A 韓孫：思考退休後自己需要多少退休金？必須考慮四大層

面，第一，計劃自己預計幾歲退休？第二，推測未來的平均餘命？以前買保險是擔心走太快，但現在買保險要考慮的卻是活太久、走不掉的問題（根據主計部的數據，國人女性平均壽命八〇・六歲、男性七九・八歲）。第二，根據所述兩項數據，計算自己退休之後還會活多久？會過多久沒有收入的日子？第四，預估退休後每個月所需要的費用，希望靠利息過日子？還是靠本金？透過上述四項計算自己需要準備多少退休金。

變，而致豪門爭產；因財產「分」配不均，而致爭奪的風險；讓資產透過「管」理穩健發展。

而資產重置的機制又必須分四點：一、稅務管理，做到遞延課稅、資金靈活運用；二、資產保全，保護資產、去稅存財；三、傳承，代表責任的延續；四、身分切割，藉用保險法可以轉換或分離，而致財產獨立。

A 李：基本上，退休後的所得替代率必須能夠維持八成以上，

才能支應退休之後的生活，所以扣除勞保老年年金、勞退金、儲蓄型保單之後，檢視所得替代率不足的部分，就靠商業退休金保單來補足這個缺口。

Q 以退休規劃來看，保單年期怎樣規劃最優？

A 葉：年紀愈輕保單規劃年期就應該愈長，因為年期愈長保單

現金價值累積愈高，而且繳費也比較輕鬆，適合經濟剛起步的年輕人。至於短期的保單，不僅繳費上比較吃力，其現金價值累積的效益也比長年期的差。

萬，是工作一輩子工作賺一八〇〇萬較容易，還是分期慢慢存在保險公司，讓錢變多變大較輕鬆？

每個人對自己生活品質的要求不盡相同，先評估退休後想過什麼生活、退休生活時間有多長、並考慮物價上漲指

有些人錯把投資當理財，殊不知投資的屬性不確定，有可能造成資產萎縮或蒸發，不可不慎。過去我們談資產配置，現在卻是談資產重置，功能在於做到稅、人、分、管，避免各類財產所致的「稅」蝕去財；或因「人」的關係改



就算是七〇歲，也可以做十年或十五年的保險規劃，現在有些保單保險年齡限制最高到八十五歲，基本上，我從沒為保戶規劃過六年期

的保單，最短的保單年期也有十年，年期愈長保障額度高、支付保費少，如果保戶有其他想法，我也會建議他做長、短期期的搭配，不然對保戶不划算。如果資金足夠，我甚至會建議做躉繳及長年期保單的搭配，再利用躉繳保單支應長年期保單的保費。

A 韓孫：以退休規劃為

目的，保單規劃年期當然是以長年期為佳，尤其現在利率逐漸下滑，全世界已有二十三個國家進入負利率。未來鎖利、保利才是優勢，而長年期增額終身壽險保單就是最佳的鎖利工具，時間愈長複利增值效益愈高，又可對抗通貨膨脹。

A 李：保單保險年期的規劃，如

果是以退休為目的，就應該配合退休年齡來做規劃最恰當，計算公

式為【年期 \parallel 預計退休年齡 \parallel 現在年齡】，舉例：某甲預計六十五歲退休，他現年四十五歲，六十五減四十五為



李世傑的保險服務心法

1. 真誠服務，感動行銷。2. 進修專業，正確服務。3. 結合公司資源與保戶互動服務，達人月刊、公益活動、保戶講座、生肖撲滿、生日卡等定期拜訪。

理保險金給付，因為是專款專用，才能讓這筆錢真正照顧到未來的自己，避免外人的覬覦，而長照險也可預防不肖子女的遺棄，把自己照顧好才不會成為家人的負擔，也可為子女保全財產之完整。

A 韓孫：選擇增額終身壽險保

單，首重現價高、保障高、更應具有豁免保費的機制，若要保人不幸二到六級殘廢時，保費不僅不用繳，還能繼續享有複利增值的機制，讓未來的生活沒有恐懼永遠安心。

Q 請列舉目前市面上適合作為退休保單的商品？

A 葉：以規劃二〇年期的台幣增額終身壽險+長期照護險為前

提，可透過金錢型保險金自益信託來管

A 李：台幣增額型終身壽險及美元增額型終身壽險。台幣增額

型終身壽險的優勢前面已提過，美元增額終身壽險的優勢為保單預定利率比台幣高，且適合喜歡海外旅遊、探親的退休族，但必須留意可能有匯兌益損問題，所以需要以中、長年期保單平均進場成本。

2017春暖花開

感受花舞篇篇。編寫幸福扉頁

仙境張家界

世界遺產天門山
船遊黃龍洞。百龍天梯
魅力湘西秀。十里畫廊

無購物

六天 **13999**起

西安華山

秦始皇陵。兵馬俑
大小雁塔。大唐不夜城

無購物

五天 **16999**起

九寨溝牟尼溝

五星環球洲際酒店
樂山大佛。黃龍溪古鎮

無購物

五天 **19999**起

戀戀九州

宮崎溫泉酒店。日南海岸
金鱗湖湯布院。櫻島火山
鵜戶神宮。關之尾瀑布

五天 **15900**起

日本仙台藏王樹冰

五色沼祕境。松島遊船
日本最美奧入瀨溪
玩雪趣。溫泉酒店連泊

五天 **26900**起

立山黑部雪牆

童話世遺合掌村。淺草寺
東京輕井澤。金澤兼六園
季節限定芝櫻花海

六天 **33900**起

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



高雄商務會議中心

Kaohsiung Business Convention Center



超越五星級的服務品質與學習空間 讓不同的學習方式達到 最佳成果！讓各類的知識交流達到 最高境界！

我們並可提供各式不同的上課與社交環境 並歡迎各級教育機構、公司行號來電洽詢

高雄商務會議中心 www.KBCC.com.tw 電話：(07) 3340131 傳真：(07) 3340077 高雄市前鎮區中山二路5號

Ggogo 吉帝旅遊 www.Ggogo.com

就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919

香港迪士尼樂園

鐵甲奇俠鋼鐵人最新體驗
七大主題園區FUN翻天

三天 **4999**起

香港浪漫人生

酒店美食酒吧禮遇
VIP獨享飲茶饗宴

三天 **5500**起

精彩香港+璀璨澳門

亞洲美食之都
華麗世遺之城
一趟旅程·玩樂加倍

四天 **5999**起

長隆海洋王國

與萌萌企鵝早餐約會

三天 **4888**起

澳門巴黎人酒店

奢華早餐自助饗宴
主廚精選午餐佳餚
巴黎鐵塔·澳幣200元消費券

三天 **7500**起

澳門永利皇宮

酒店自助早餐·午饌套餐
百老匯奇幻秀·水舞水晶纜車
銀河風情美食·下午茶

三天 **9999**起

韓國星體驗

浪漫首爾塔·機場快線
EG上網卡·必備交通卡

六天 **7999**起

韓國雪嶽山

江陵東海岸鐵路自行車
南怡島·汝矣島季節賞櫻
愛寶樂園·南山首爾塔

六天 **9999**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

陽光沖繩海豚秀

海洋水族館·七色珊瑚海
贈上網卡·電車暢遊券

四天 **6500**起

絕美九州

遇見福岡自由行
贈周遊巴士券·美食套餐

五天 **8888**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 **13999**起

東京迪士尼樂園

Suica交通卡
京成電鐵乘車券

五天 **10999**起

大阪+京都

超夯電車鐵道之旅
美食套餐·阪急乘車券

六天 **12999**起

大阪環球影城哈利波特

贈電鐵之旅·美食套餐
開蓬巴士·觀光遊船
無限暢遊阪急乘車券

五天 **14999**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。

Ggogo 吉帝旅遊

www.Ggogo.com

就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919

每次做公益 得到的收穫總遠遠超過我的付出

大手牽小手 永達佳儀體系志工探訪淡水愛德養護中心

十一月十八日(五)下午，位於



▲「大手牽小手。愛關懷活動」永達林佳儀協理率體系志工於淡水愛德養護中心合影。

新北市淡水區的愛德養護中心內歡笑聲不絕於耳，原來今天有永達林佳儀協理所率領的志工到來，雖機構地處偏遠大眾運輸工具不易到達，加上擔心內部交叉傳染流

感而關閉空調，導致環境較為悶熱，但仍不減永達志工堅持奉獻愛心的熱情！

活動當天台灣優質生命協會特別

邀請藝人藝翎、余政鴻、秦菲菲及本身也是身心障礙的李炳輝帶來熱鬧的組曲表演，協會祕書長紀寶如更親自出席陪伴這些身心障礙朋友！機構個案也在藝人生動的引領下，與永達志工一起拍手打節奏、哼唱歌曲，一同沉浸在歡樂的時光中，一向熱心公益的林佳儀協理也於活動後分享表示：「生活中每天都有很多不同的體會和感受，剛剛我替一位長者推輪椅去九樓休息，他一直跟我微笑說謝謝，其他在旁的機構長者和護理人員也一直感謝我們，因為我們都願意花時間、精力去做。對我而言，每季固定的探訪活動讓我們能培養更多同理心，因為在生活中，我們每天都能從不同的人事物身上學習與得到收穫，而

我獲得的遠遠超過我所付出的！我常常說：『親眼所見，不是得到，就是學到！』希望各位同仁只要有時間，都能一起來參與這麼有意義的活動，與更多人一起分享這份感動！」



▲(左一)永達志工貼心為機構長者按摩舒緩疼痛。

▲永達志工主動攙扶行動不便的機構個案至活動會場。

▼「大手牽小手。愛關懷活動」永達世傑團隊志工於高雄和春護理之家合影。



以熱情、快樂的心和行動 成為幸福的傳遞者！

大手牽小手 永達世傑團隊志工探訪和春護理之家

十一月三十日(三)下午，在冬日暖陽的煦煦照耀下，一行人穿著藍色T恤出現在高雄市岡山區的和春護理之家，原來是永達李世傑副總率領

南區團隊近四十位志工準備要和機構的爺爺奶奶們一起度過這個充滿愛和關懷的下午！

如同工作時的專業和團結，團隊於招募志工時亦依照各處組長和功能進行分組，經過同仁縝密的準備，無論是帶動長輩一起來「動手動腳」的帶動跳或是團隊特別為機構長者準備的養生小禮物，都讓爺爺奶奶們驚喜不已，臉上洋溢著滿滿的笑容！而主持人陳凱倫妙語如珠的說笑逗唱更是讓活動中笑鬧聲不斷，藝人司馬玉嬌以自身經歷坎坷的過往至今全心投入公益，感動許多在場的志工和長者，藝人余政鴻及葉湘婷也特別南下為機構長者演唱，讓整場活動充滿著幸福和感動的氛圍。

永達李世傑副總於探訪活動中表示：「感謝各位永達家人在月底衝刺業績的關鍵時刻，還可以撥出時間來一起做公益，正因為永達保經重視『關懷』與『服務』的经营理念，讓我們透過保險本業照顧了許多家庭和個人，也因為受關懷的企業文化，大家都願意多付出心力去關懷這社會上的弱勢朋友，落實永達每一個人都是幸福的傳遞者！」



▲在永達志工的熱情陪伴和引領下，長者臉上洋溢著幸福的笑容。

哲鼎 誠信服務至上

塗朝陽 堅持對的方向

創立於一九九一年的哲鼎股份有限公司，主要從事閥驅動器的進口代理，擁有為數不少的客戶群。秉持「誠信及服務客戶第一」的經營理念，追求企業永續經營及成長，是國內績優廠商之一。文／羅怡如 攝影／楊樹山



成

立至今已二十五年的哲鼎股份有限公司，為英國 Rotok 台灣總代理 (Rotok Taiwan)，擁有廣大客戶群及

合作企業夥伴，服務深獲好評。

無心插柳的創業路

高中畢業後體恤家裡的經濟情況，哲鼎董事長塗朝陽退伍之後北上找工作，當時舉目無親又接近過年，店家多不願僱人，好不容易找到一個包吃包住的清潔公司打掃工作，讓他得以過年。年節過後他再度北上，找到一家五金行工作，銷售五金、閥類商品，雖然做的是五金商品買賣、送貨及收款等工作，但在服務客戶的過程中，也與工廠有所接觸，他開始學習吸收相關知識。求知慾相當強的他，深知海島國家得靠貿易交易，挾著在五金行學到的專業，他進入貿易公司開始學習閥驅動器的相關業務，瞭解閥的運用相當廣泛，之後他又到另一家公司，負責國內銷售業務。

一次偶然的機會，英國 Rotok 要更

換台灣的代理商，輾轉找到塗朝陽，希望邀請他擔任代理商。當時，工作非常穩定的塗朝陽並不想創業，原本想推辭，但英國 Rotok 代表展現高度誠意，表明只要他願意接下代理工作，資金不是問題，他們願意先出貨，待三個月後再付款。動力趨使下，開啟塗朝陽的創業路，初期就他與太太兩人發展業務，再找一位兼職秘書發英文信，由於其對閥驅動器市場相當熟悉，業務很快就上了軌道，公司也逐步擴展，有了不錯的成績。

塗朝陽表示，該公司代理英國 Rotok 電動、氣動操作機及相關產品，Rotok 產品以安全、耐用、智慧型控制系統出名，多項產品擁有防火或防爆防護認證，主要市場以石油、天然氣、發電廠





及石化工業為主，產品適用於中國石油、台電、台塑，及自來水事業等大型工業之管線。

堅持做對的事

哲鼎代理的歷程中，經歷 Rock 產品由機械式提升為電子控制式，至今的第三代驅動器 O3 及 O13 已擁有智慧儀器控制，可搭配網路控制系統 PASCANA，提高從遠端控制室監控品質，更具效率及安全性。該公司所提供之服務也與時俱進，包括現場安裝與測試外，亦有授課解說及售後服務以及維修處理工作，秉持誠信及服務客戶第一的經營理念，贏得客戶的支持與信賴，也建立長期合作的革命情誼。

「堅持」是塗朝陽的處事哲學，尤其是對的事絕對要堅持。談起爭取與台塑合作的過程，塗董事長表示，原本台塑並不是與他們合作，但他瞭解英國 Otonex 非常適合用在石化業，透過各種方式找到相關負責人，對其簡報說明產品特色及效能，再加上哲鼎多年建立的商譽，終於贏得台塑的肯定。

平順的事業路，塗朝陽感恩一路上貴人的提攜幫助，更謙虛地認為自己是「七分靠運氣、三分靠努力。」他認為，遇到能提供實質幫助的貴人，真的比什麼都重要。他也將這份「貴人哲學」運用在事業經營，其實，商場應對就是將心比心、以禮待人，深入瞭解對方的需求，提供最佳的服務。

團隊共享 公益回饋

企業要成長獲利，團隊運作絕不容忽視，「共享」是他經營事業的原則。他認為，貿易代理是亟需分工的行業，每個人不只負責、更要當責，透過團隊分工將事做好，這就是 TEAM WORK 的精神。由於他們所代理的產品較為冷門，無法設立業務獎金，他採取方式就是大家分享紅利，強化團隊共識，凝聚向心

力。

經營事業有餘，塗朝陽也回饋鄉里，擔任雲林同鄉會的理事，每年都會號召醫師返鄉義診，回饋家鄉；此外，他也參與工商經營研究社，並曾任台北社第五十五屆社長。塗董事長指出，工商經營研究社是一個專門探討、研究如何成功經營企業，並有效管理的聞名國際的



專精社團，對於培訓企業經營高手，以及如何理財投資，造就明日工商界領袖不遺餘力。參與工

商經營研究社各項活動，讓他學習到許多人際溝通的要領，處理事務的方法和態度，真的是獲益良多。

此外，他每年也參與社團舉辦關懷活動，募款出錢出力，幫助孤兒院、老人院，為社會弱勢盡一分心力。凡事穩紮穩打的塗朝陽，未來仍以穩健踏實的步伐前進，以分享為理念，全力滿足客戶的需求。❶

大樹國際文化企業 用語言與世界無縫接軌

Debra 給孩子更宏觀世界

大樹國際文化企業股份有限公司以健康、積極、進步的企業經營模式進行，並自許成為學習機構的領導品牌。循着 BigByte 孩子們的學習與成長軌跡，可以看到透過多元的學習及生動活潑的課程內容，讓學習變得更好玩。文／羅怡如 攝影／楊樹山



語道出二十三年前設立 BigByte 的初衷。

BigByte 總管理處坐落於大安區——大安森林公園旁，四周環繞有台大、師大、文化城區部等大學校區，其所屬之語言學習機構各分部，分別位於大安區與天母地區，目前六所分校中有五所小學部及一所學前幼兒部。

母語式教學方式

語言，是一個開啟孩子世界之窗的工具，是未來孩子邁向國際地球村的指南。執行長 Debra 指出，一直以來，大家都知道學習英文很重要，卻因為用錯方式，不只沒學好，還十分痛恨接觸英文。BigByte 從母語式教學出發，讓英文學習自然融入生活中，搭配專屬的課綱規劃，如美國 DRA2 閱讀檢測系統等，

讓孩子按部就班的把英語學好，不會再害怕學英語了。

BigByte 提供從幼兒至高中完整多元的英文學程，Debra 指出，十二歲前的孩子應該透過規律的方式建立學習的習慣，培養孩子主動學習，讓英文成為第二母語。BigByte 完全模擬國外的全美語學習環境，讓孩子將英文當成實用的生活工具。以幼兒部來說，由於幼兒是藉著與他人互動來認識這個世界，所以安排多元的課外活動課程，來擴展學生的經驗；小學部則透過課後一對一閱讀服務、鼓勵自由廣泛閱讀、寫作、舉辦拼字比賽、演講比賽等各類競賽，提供各式語言學習方式；中學部強調獨立思考及解決問題能力，透過多元課程內容，如托福準備及文化素養課程，讓孩

投身文化事業，起心動念都是為了愛孩子，透過語文學習，

讓孩子獲得與世界接軌的門票。大樹國際文化企業股份有限公司 (BigByte Education) 執行長 Debra





子與世界接軌。

而 BigByte 從一九九一年起更推出美、英的海外教育學程，把教室從台北拉到了全世界，孩子具備更寬闊的國際觀，讓自己未來的人生展現無限可能。BigByte 美、英的海外教育學程每年暑假推出兩梯次，由於名額不多，第一梯次早已額滿，在一月尚有一場說明會，有興趣的家長可去電詢問。

鼓勵學習的管理哲學

在新舊教育觀的衝突下，各式海外教育學程琳琅滿目，令許多家長及孩子茫然無從追循。DeDe 建議，挑選時不妨從推薦前往學校的大環境安全性及師資素質來考慮，應以該校原有的師資及

課程規劃為主，這樣才能真正讓學生體驗當地學校教育的原貌。

BigByte 由近八〇名專業的外籍師資以及極富熱忱、愛心的中籍行政管理人員，組成一支追求卓越、訓練精良且年

輕活躍的精銳教學團隊。

一直以來，BigByte 以高質感的學習環境與工作環境、紮實的教學教務理念 and 制度和、



創意筆記本

閱讀及書寫是 BigByte 相當重視的學習方式，為此 BigByte 也自行設計 IDEA Notebook 及精選百大英文優良讀物的閱讀心得手冊，讓孩子可以將自己的創意思法書寫於筆記本上，或是在閱讀手冊上寫或畫下心得及想法，強化思考力。

以為學生付出關懷為滿足，將學生的成就視為自己最大成就。

站上世界舞台 I am ready

教育是事業更是志業，藉著孩子優異的表現、家長的鼓勵與支持，及所有 BigByte 人的堅持，DeDe 將快樂學習當成 BigByte 人的實踐目標，讓孩子的學習成就與快樂終於劃上等號。

展望未來，關於團隊夥伴的提升，二〇一七年將推出教練養成計劃，藉由員工教育訓練、老師帶著孩子出國遊學的觀察學習，將其落實到工作應用中。在教學方面，進行「BigByte 3.0」全面導入，跳脫只教文法、發音教學法，在課堂上以大量閱讀、寫作及討論的方式，培養孩子獨立思考、找答案的方法及能力，建構孩子的真實力。

語文學習，不是才藝，更不是時髦的裝飾品，因此，每一位 BigByte 的團隊成員，執著於理想，紮實的耕耘每一粒種子，以語文作為起點，給孩子一個宏觀的世界，長成枝葉開闊的大樹。未來，BigByte 將繼續努力耕耘這片大樹園地，讓台灣的學子能夠為站在世界舞台上做好準備。

同仁要多學習，透過紮實的在職進修與專業訓練，讓自己與時俱進，透過工作技能的養成帶來生活品質的提升。

她也期望所有工作夥伴，藉由團隊合作，共同為團體及個人的願景努力，並

藍騎士藝術空間 Buerrider ART 捍衛藝術的騎士

王薇薇 創新突破 守護心靈淨土

「我就是不喜歡做跟別人一樣的事！」這句話精準描繪王薇薇創立藍騎士藝術空間及「X by Buerrider」藝術商店的初衷與理念，也是這種追求創新的精神，讓她稱職扮演捍衛藝術的藍騎士。

文／洪詩茵 攝影／楊樹山 部分圖片提供／藍騎士藝術空間

Buerrider 藍騎士藝術空間，Buerrider 這名稱來自一九一一年俄國藝術家

康丁斯基 (Wasily Kandinsky) 創立的藝術團體 The Blue Rider。藍騎士，其傳達的精神為「藝術是心靈的最後一塊淨土」，是一種高層次的精神享受及情感傳達，而這也是藍騎士要守護與捍衛的精神。

刻畫在靈魂中的藝術基因

藍騎士藝術空間執行長王薇薇，靈魂中刻畫著藝術基因，戲稱自己一出生就會跳舞，求學時期，從幼稚園、小學：一路到大學，只要是與舞蹈相關的表演，她一定不缺席，大學雖念德文系，但她坦言自己一半以上的時間都是在跳舞。除此之外，王薇薇笑言自己也愛唱歌，小時候還曾經參加過五燈獎的比賽。因

為體認到自己真的喜歡藝術、創意相關的工作，王薇薇曾經想過要做編舞家，但考量到舞團、場地等都是經費，基於

現實面的考量，拿到美國企管碩士後，王薇薇選擇投身科技創新領域。

投入商業領域二十多年，王薇薇的藝術魂開始萌動，希望重拾年輕時的夢想，因為對電影感興趣，於是選擇與影像相關的攝影。褪下科技公司資深副總的職務，王薇薇全心學習攝影，跑遍全台拍攝照片，甚至舉辦攝影個展、出版攝影書籍，但也在這段攝影創作的期間，她領略了一個藝術家的心路歷程，更從自己的攝影作品中看見了自己，「純粹拍照和創作完全是兩回事，說起來很奇妙，但我的確是看著自己拍攝的上千張作品，經由篩選的過程，理解了自己心中真正的想法，就像剝洋蔥一樣發現深層的自己。」

創立藝廊追求不平凡

辦完攝影個展之後，王薇薇花了一、二年時間沉澱，她笑





▶白是藍騎士藝術空間唯一的色彩，呈現一種冷調的品味，更加純粹凸顯作品本身。

◀「X by Bluerider」藝術商店，同樣以白為主題色，店內展示結合藝術品與產品，展現藝術MIX時尚的特色。



讓藝術自然融入生活

藝術家是畫廊成功的關鍵，為了挑選

也讓歐美藝術家看見台灣市場，帶進台灣，促進東西方藝術交流之際，

言，經歷過極端的理性與極端的感性，有段時間理性的左腦與感性的右腦有點不能平衡，「我曾考慮過是否從此當個藝術家，但藝術家必須持續突破，這一點並不簡單，所以最後我聽從直覺，開設畫廊，既能接觸喜歡的藝術，又能發揮經營專長，找到理性與感性中間的平衡點，這是最舒服、也最適合我的位置。」

從過去的經驗，王薇薇知道，經營一家畫廊，關鍵在於經營團隊及藝術家。人才方面，因為生性喜歡創新、突破，王薇薇特意尋找沒有畫廊經驗、但與藝術相關且曾在國外留學過的人才；至於藝術家，根據市場調查，發現國內百分之八〇~九〇%的畫廊都是經營亞洲地區的藝術家，較少畫廊經營歐美地區的藝術家，但她想走一條創新的路，決定鎖定較小的歐美市場，除了競爭小之外，歐美地區的當代藝術發展比台灣早，將歐美藝術家帶進台灣，促進東西方藝術交流之際，

有潛力的藝術家，藍騎士有一個團隊，專門負責看作品、尋找歐美藝術家。

王薇薇指出，他們挑選藝術家有四大

原則：一、前衛：了解藝術家在當代藝術發展裡屬於什麼定位；二、創新：了解藝術家創作的媒材、主題及所要表達的東西是否新穎；三、實驗：藝術家過去創作的創作是否一次又一次地突破自己，即便作品曾經熱銷，也應力求不斷突破，保留好的元素、做新的突破；四、

對話性：當代藝術的作者都是 Living

Artist (在世藝術家)，可以

與創作者對話，藏家、觀賞的人及作者本身對作品的解

讀可能不盡相同，這就是一種

種激盪與趣味，增加當代藝術收藏的層次及樂趣。

王薇薇並強調，他們希望能服務、滿足各種藏家的需求，藏家收藏的目的不盡相同，

有人為投資、

有人單純因為

喜歡，「我們

希望讓藏家明

白，藝術可以

投資，但不能



藍騎士近期展覽

盛宴 The Immovable Feast
創作者：張惠文 (Eunice CHEUNG Wai Man)

當今香港「新工筆」繪畫代表人物之一，主修工筆動物畫創作，本次展覽藝術家藉由仿擬人生的動物型態描繪日常裡最尋常卻也最真摯的情愫。



以金融獲利的角度來衡量，藝術能夠帶給人們的還有心靈上的滿足，是一門截然不同的投資。」

創立畫廊以來，王薇薇一直期望拉近藝術與大眾的距離，希望沒有能力收藏作品的人，也能有接觸及欣賞藝術的機會，她認為，當代藝術是以現在發生的事情作為題材，是當代人最容易懂的事。為了這個夢想，去年十月，王薇薇創立全新品牌「X by Bluerider」藝術商店，店內販售的產品是藝術家作品的延伸，服飾都是由藝術家設計、藍騎士團隊製作，亦引進國外藝術家的概念商品，主要理念是「Bluerider X 藝術家」，X 是未知數的概念，擁有無限可能，藉由藝術與時尚的跨界合作，巧妙地將藝術融入日常生活，讓藝術普及化，守護心靈淨土。

永盛貨櫃屋 機動、快速、便利 吳永基 誠信贏得廠商客戶支持

佔地二〇〇〇坪的永盛貨櫃屋，面積廠房設備堪稱全台數一數二，是專業從事貨櫃屋買賣、租賃及改造的廠商，二十五年來累積許多經驗，備有多樣各型各樣的貨櫃屋提供選擇。
文／羅怡如 攝影／楊樹山



跳 脫傳統貨櫃屋多為工地辦公室、營造廠工寮宿舍的既定印象，現代版貨櫃屋的功能更多元。採訪當天正好有劇組商借永盛貨櫃屋拍攝八點檔，

原來貨櫃屋也可以很時尚，某些品牌透過包裝及行銷手法，將貨櫃屋與品牌精神融合，就像在 Taipei 101 旁的 Adidas 球場，就將貨櫃屋塗上白色油漆，其上有著醒目的「OOO」圖案；而二〇一〇年國際花卉博覽會的售票區、公用廁所，也都以貨櫃屋組合而成，組合之後外部再另行設計包裝，完全看不出貨櫃屋的原貌。

貨櫃屋如積木 組合便利

永盛貨櫃屋的幕後推手正是老闆吳永基，當他聊起貨櫃屋的點滴可說是如數家珍。問起他怎會投入貨櫃屋買賣這個行業，他表示，其實是個意外，當年軍中退伍後進入貨櫃界，從最基本的驗貨櫃員一路做到廠務最高位置，在

一九九一年時有個朋友見他對貨櫃市場如此熟悉，便建議他可以從事貨櫃屋買賣行業，就這樣開始他創業之路，前後共二十五年時間。

在吳永基眼中，貨櫃屋就像是積木一般，組合變化相當強。貨櫃屋之所以受青睞，乃在於施工快速及機動性高。吳永基指出，貨櫃屋不需打地基，吊起來就能輕鬆移動，一旦需要遷移，只需請拖板車吊走，相當方便。至於一座貨櫃屋從下單訂製到交屋的製造工期長短，與消費者需求有關。簡易型的貨櫃屋大概兩天就能交屋，若是當成住家的貨櫃屋，就得視其木工裝潢的材料來決定，以衛浴設備來說，因為會用到水泥，其價格及工期就會更多更長一些。

製造貨櫃屋的貨櫃依消費者需求，分



為新櫃及中古舊櫃，新貨櫃屋的壽命大約二十五年，而中古櫃多為使用十年經船公司汰舊換新的貨櫃，儘管強度沒問題，但終究已使用過一段時間，一旦使用壽命到了，也只能當廢鐵賣。

貨櫃屋用途廣 運用多元

貨櫃屋除被當成臨時農舍、臨時住宅及停車區，展場也是貨櫃屋相當大的市場，不論室內或戶外，貨櫃屋都能發揮其特質，曾在世貿的音響展上，一家廠商利用貨櫃屋打造試聽室，展畢只要將試聽室拖走就好，不只效果好也符合環保，同時省下不少成本。此外，也有些人使用四十呎貨櫃打造豪華貨櫃屋別墅，客廳、臥室使用橡木裝潢，衛浴設備除了淋浴間，還裝設按摩浴缸。

市面上常見二層、甚至三層堆疊的貨櫃屋，安全結構是否無虞？吳永基表示，絕對沒問題，一個空貨櫃的承重大約是三十噸，貨櫃船會堆疊到七層，以每個貨櫃三十噸計算，最底層貨櫃耐重二一〇噸，而空櫃的重量約三噸，堆疊起來還是不會超重的。他進一步指出，其實貨櫃屋除了商業用途，最大的運用還是在重大公共工程施工及天然災害發

生時的使用。例如九二一及八八風災時，提供給災民最簡易、快速的住宿就是貨櫃屋。此外，裝填了泥土的貨櫃屋也被用來當擋土牆或是便橋的橋墩，貨櫃屋稱得上是對人類相當便利的發明。

以客戶為依歸 品質導向

想成功，努力奮鬥固然重要，然而「誠信」，更是吳永基服人的利器，只要談定後，他的付款絕對爽快，與他合作的協力廠商都很愉快。他表示，大家賺的都是辛苦錢，為何要拖款刁難呢？正因如此，協力廠商只要有品質不錯的貨櫃，就會先找他，相對也讓他擁有更優質的貨源。

吳永基有子克紹箕裘，五年前已交棒給大兒子，「五年的時間，不只大學畢業，甚至連碩士也快拿到了。該學的他都學會了，剩下就是經驗累積及臨場反應。不過，年輕一代懂得善用各種工具，讓工作更有效率。」聽著他的述說，看得出他對大兒子的表現頗為肯定。至於小兒子則悠遊藝術創作領域，他的辦公室牆面上都擺設著小兒子作品。

吳永基不諱言，貨櫃屋是三百六十行之外一行，得跟著潮流與時俱進，單純



貨櫃屋銷售、裝潢及依圖樣繪圖的服務之外，量身訂作的專業繪圖服務也是永盛貨櫃屋的未來發展方向之一。曾有位客戶找了多位設計師都畫不出想要的圖樣，吳永基就找小兒子為他設計，沒想到獲得青睞，客戶相當喜愛。他認為，這就是服務價值，把服務做得道地，進而滿足需求，才能贏得客戶的信任及支持。

Adórr 亞朵概念館 a door for your heart 轉身蛻變

趙梨香 雕塑完美曲線 反轉肌膚年齡

美是從內而外身、心、靈的平衡契合，亞朵概念館提供個別客製化的整體規劃，從心出發，兼顧身與美的量身打造動人曲線及零妝感自然透亮的美麗佳人。

文、攝影／洪詩茵 部分圖片／亞朵概念館提供



◆ 保濕小撇步：

將保濕精華液與保濕霜混合調勻，可作為晚安面膜使用，保濕效果絕佳。只要確實做好保濕，就可以由內而外容光煥發。

「亞朵概念館矢志為客戶雕塑夢想曲線、完美膚質，蛻變為美麗亮眼的女人，做自己人生中的女主角。」

為夢想而執著

亞朵概念館創辦人趙梨香，並非美容科班出身，小時候就想自由地做想做的事，她自小喜歡組合、拼湊石頭，延

伸到學生時期喜歡拆解電器再重組，長大後延伸到工作上可以重塑曲線。趙梨香坦言，因為喜歡美的事物，從學生時期，她就知道原來美是她想要的，因此開始接觸美容業，就此開始她的美容生涯之旅，她知道學習一定要扎根，一步一腳印，就從端面盆水的小助理做起，開始賺錢以能多方學習美容相關，更免費擔任美容助理工作，畢業後就到菲夢絲國際美容機構上班，學習型體規劃的美容專業。

在菲夢絲任職期間，僅僅三個月，趙梨香就從助理升級美容師，期間一再通過內部考核升級，僅二十一歲就深受菲夢絲重用，常常往來公司各分店教授型體規劃。為何選擇離開？趙梨香坦言，菲夢絲提供的美容服務是公司的運作方

式，採一貫化的模組，這樣的模式無法成就她想給予消費者完整的專業規劃，「適合每一個人美的方式不盡相同，我希望給予消費者更完美的服務，依據每位女性的特性，為她們量身打造專屬於個人的美容方案。」

以效果贏得信任

因為自己的堅持與夢想，加上先生工作上的需求，趙梨香選擇在高雄旗山開業，她坦言，這是個大膽的決定，身邊預言失敗的聲音不絕於耳，到了高雄，客戶人脈等於歸零，整整花了兩年時間才慢慢走出虧損的逆境，「最初，我只能透過發傳單讓當地民眾認識亞朵概念館。此外，因為當地為客家族群，當時旗山只有我一家是外地人開的店，很多



◆美白小撇步：

將保潔精華液、保潔霜與美白霜（熊果素較佳）混合調勻，再將其敷於臉上即可。防晒比美白重要，且美白之前，一定要確保肌膚的含水性足夠，因肌膚太乾也會引起麥拉寧色素旺盛。

居民都說客家話，在語言不通的情況下，希望融入族群的阻力加劇，許多客人體驗過後，發現我不是本地人，就會選擇離開，幸運地，經過了努力，用效果在當地交出了成績。」

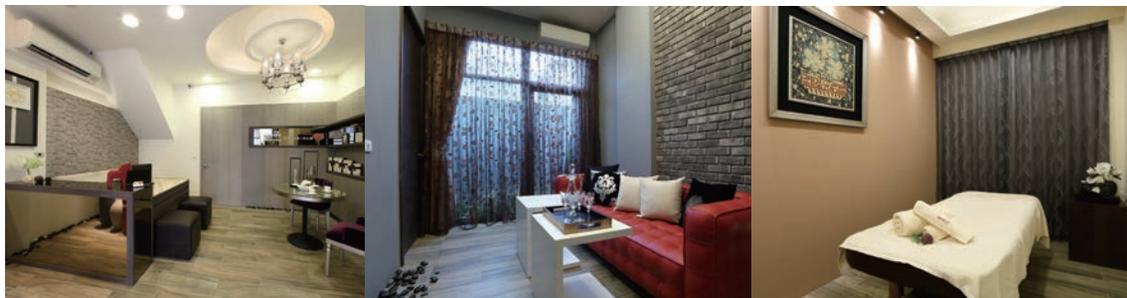
在種種的挑戰及不利條件下，趙梨香以「效果」為亞朵開闢一條康莊大道，她直言，美容沙龍店的臉部保養療程，只做一次很難看到效果，但亞朵透過活細胞整合的護理療程，不需透過儀器，為客戶進行客製化的深層建構，一次就讓客戶看到「效果」。除此之外，在「型體規劃（曲線雕塑）」方面，本身是選美佳麗及模特兒型體規劃指導員的趙梨香，堅持為每位女性打造最適合她們的曲線，不僅透過掃描機一段段觀察客戶的曲線，甚至用尺去測量線條，以精雕的方式為客戶量身打造最適合她們的身段曲線。就是這樣的效果與量身訂作的用心，讓趙梨香漸漸贏得客戶的信任與支持，只要來過亞朵的客戶幾乎都成為常客，甚至還會當起現身說法的代言人，幫亞朵介紹客人，口碑的傳達力間接成就了她的美容事業的拼圖。

亞朵店內的每樣保養品都是趙梨香親自挑選，且堅持試用每樣保養品後，再

決定是否引進，為了全然的試用保養品效果，甚至故意吃油炸、麻辣類食品後再使用保養品，進而了解效果，並協助客戶配搭保養品。除此之外，趙梨香也不接受客戶直接購買保養品的要求，她指出，每個人的皮膚問題不盡相同，而每樣保養品內的細部成分都可能對客戶造成影響，所以她堅持客戶一定要到店內進行皮膚分析，才能為客戶量身擬定最合適的保養品規劃，只要保養品成分有一樣不適合客戶，就將之剔除，就是這樣嚴謹的態度，讓趙梨香贏得客戶的信任。

培訓專業人才 延續美的事業

在高雄旗山站穩腳步之後，四年前，趙梨香選擇於屏東開立亞朵的第二店，二店據點是趙梨香與老公到屏東市用餐時，無意中買下。緊接著，趙梨香就開始著手慢慢規劃，二店的一磚一瓦一桌一椅全都是她親自設計、製作、採買，可說最接近她心目中的夢想店。屏東店的開始，也曾經歷旗山店一模一樣的處境，但透過老客戶的轉介紹及體驗的成效，很快就做出成績，也累積許多忠實客戶群。



展望未來，趙梨香擬定接班人計劃，以店長為目標培訓專業美容師。她坦言，為怕造成專業斷層，一直都有在培訓美容師，有系統及有效率地一步步去執行接班的訓練，目前已有三位芳療師通過考核，因為專業非一朝一夕可以養成，未來的考核他們能否通過還是未知數，她會盡力協助，因為她自己也是經過多年，才淬煉出現今的專業。因此，趙梨香不求快速，一步一腳印，穩健地開拓美的事業，期許未來為更多女人找到美麗與自信。

頂全工程 油漆塗裝業界全才

徐柏富 專業多角化管理哲學

本著新企業、新形象的理念，跳脫傳統油漆塗裝工程的管理思維，以專業化的管理制度，要求品質的提升，並進行多角化的經營，讓頂全工程成為塗料工程業界的翹楚。

文／羅怡如 攝影／楊樹山



從 父執輩創立至今，頂全工程有限公司已逾五〇個年頭。在業界，

頂全工程品質至上、進度第一的經營理念有目共睹，秉持精益求精的觀念，提供客戶全方位的服務，而頂全工程副總經理徐柏富正是公司運籌帷幄的掌舵手。

紮實學習 專業服人

因為家族事業的緣故，徐柏富從小就跟在父親身邊學習，從工地中最基礎的清潔工作做起。回憶起當時的點滴，徐柏富笑著說：「從小學四年級暑假就跟著到工地，做的是最基本的牆面、地板清理工作。父親的管理很嚴，一到工地便要我在師傅的身邊跟著做，一次做不好就做第二次，一直做到好為止，完全不會因為我是老闆的小孩就有所鬆懈。」

這樣的工作習慣始終維持，即使念大學夜間部時，我也常是白天在中南部趕工，晚上再趕回學校念書的南北奔波情形。「正因為有這樣的基礎教育，不只讓他對油漆工程紮下穩固的實務基礎，也讓他對日後在管理上能有更完整的思維。」

目前頂全工程提供的服務包括：一般

油漆工程總承包、MOX潔淨室、環氧樹脂工程、內外牆、屋頂彈性塗裝防水工程、室內外防火塗料工程、鋼結構防火塗裝工程、屋頂隔熱工程、室內裝修工程等。此外，頂全也代理包括歐美耐酸鹼MOX環氧塗料、日本彈性塗料、特殊塗料系統、OSB防火漆等各種國際品牌，以掌握原物料來源並確保品質。

塗料廠牌類型眾多，進行施工前多是委由客戶直接選購，消費者很難評斷優劣。徐柏富表示，消費者挑選塗料時不妨以綠建材為考量，健康綠建材係指該建材之特性為低毒性、低危害健康風險之建築材料，最簡單的辨視方法即是以「健康綠建材標章」為依據。



好客精神 重視員工

好的管理就是要懂得授權，徐柏富更學以致用將所學融入公司的經營管理，全面落实代理人制度，將公司營運分為工務及工班兩大區塊，工務主要負責工程的先行作業，包括材料、工程進度等的洽談協商，待確認之後，再交給工班組長安排後續排程，每位工班帶領的團隊也像個小公司，同樣需要進行



管理。他表示，從前的公司管理是人盯人在執行，但隨著事業體擴大就該回歸管理面，公司統一採購訂貨，各負責人依工程需求進行調度配送，再將表單回傳，透過報表管理一目了然。此外，公司內設有多個「5.0」群組，透過機動的通訊軟體，問題即時獲得解答。

深知人才就是公司的資產，頂全工程相當重視員工照顧。公司除配有公務車讓工程進行更順利外，在北中南皆設有宿舍，不論是外派或支援的同仁，都有安身棲所。徐柏富表示，父母親自小就灌輸「能給予就是幸福」，更提醒他要懂得付出回饋。他記得從前工資是每週



發放，每逢週末員工來領錢時，母親就會煮飯請他們吃，當時每個人來的時間不一定，家裡總像開流水席一般，那種員工即家人的大家庭感覺格外溫馨。

延續父母的好客精神，徐柏富同樣重視員工福利，針對行政人員每年都會舉辦海外旅遊，至於為數龐大的工務人員則每三年舉行一次國內活動，一方面凝聚向心力，

也感謝大家的辛苦付出。由於工程工作難免有風險，即使是以日計酬的技術工，他也會要求投保意外險，讓他們的家庭無後顧之憂。

傳承公益 建置專屬辦公室

重視傳承的徐柏富，目前也在德霖技術學院講授工程技术管理相關

課程。說起這段淵源，他表示，因為他是「台灣熊建會」工程促進會的一員，熊建會成員為來自建築工程領域學有專精、豐富經驗、對建築工程充滿熱情的工程界菁英或企業負責人，因緣際會在德霖技術學院的邀約下，不同領域的

會員每學期進行兩堂授課，提供工程心得、新工法發表及技術經驗傳承。頂全每年也提供一至五位工讀機會，讓學生能將實務及理論並用，發揮所長。

熱心公益的徐柏富也跟著熊建會做公益，二〇一三年協助林慶台牧師完成福山教堂重建；年終時也會舉辦家扶中心——寒冬送暖慈幼大會，在二〇一四年全協會認購一七〇戶、二〇一五年全協會認購二三九戶，今年仍將持續舉行，幫助更多需要幫助的兒童及其家庭，讓家扶中心的小朋友能過個溫暖的年。更



參與廟宇興建回饋及免費提供偏遠地區學校校舍整修。

對於未來，徐柏富早已在心中擘畫新藍圖，除了在穩定中求進步，提供更好服務回饋客

戶，他也希望規劃自主性管理制度，每位員工都能在專業領域發揮潛能實力，未來誰來接班公司都能正常運作。同時他也計劃在五年內建置專屬的辦公處所及倉庫，讓同仁能在更優質的工作環境中打拼，朝向幸福企業前進。

宜興診所 守護健康的好鄰居

王復蘇 關懷心 專業服務情

秉持著為民服務的精神、延伸助人的理念，台信機構創建「台信醫院管理顧問股份有限公司」，於新北市蘆洲區開立第一間旗艦店「宜興診所」，希望讓當地社區民眾獲得最好的照顧，得到最高水準的醫療服務。 文／羅怡如 攝影／楊樹山



宜興診所



診所醫院化

專業醫療健檢服務

醫療服務最能照顧民眾，於是在二〇一三年設立宜興診所，並聘請他來擔任院長。

家庭、全社區的周全性且整合性的醫療照顧，使社區診所的觀念扎根於社區民眾，讓病患得以就近獲得更高品質之醫療、衛教服務。

王院長認為，社區醫療應是回歸所謂以「人」為中心的照顧，「大病到大醫院、小病到小醫院」目的就是讓基層醫療院所充分發揮作用，讓病人就近就能獲得預防保健、慢性病的看顧。他進一步表示，甚至對於政府全力推



診所內以藝術家石志明畫作擺設。

位於蘆洲永平公園旁的宜興診所，外觀看來十分親民，聊起診所的設立，宜興診所院長王復蘇表示，其實都是因緣，原是嘉義人的台信集團陳新

基總裁、陳瑞玄董事長北上發展，在蘆洲經營房地產事業有成，為了回饋社會以及配合新北市社區發展的需求，考量

秉持著關懷的心與專業的技術，王復蘇院長對於醫院經營不只選用最優質的醫療器材，並聘請資深的醫師來為民眾服務，近來更配合政府加入健康檢查的服務，提供多元化的健檢醫療。

鑒於台灣正邁向高齡化社會，多重慢性病患者數亦隨之遽增，王院長提出「診所醫院化」的概念，發展全人、全

動的長期照顧，社區診所也能發揮支撐性的角色。 宜興診所目前提供的診治項目包括內

王復蘇院長的醫療著作無償贈與患者，讓病人對病症有更進一層的認識。



科、心臟內科、神經內科、復健科、骨外科等，另有體健檢、生化、血液、血清等檢驗、X光檢查、心臟、頸動脈的超音波、二十四小時霍特氏心電圖、心電圖、自律神經檢測等生理功能室等，並設有體重管理特別門診及自律神經失調特別門診等。為了讓民眾感到溫馨舒適，診所更以藝術家石志明畫作裝飾佈置，充滿人文氣息。

調整生活作息 改善自律神經失調

由於社會競爭激烈及自然環境急劇變化，有些民眾出現血壓上升、心跳加快、食慾減退、胃液分泌增加、十二指腸潰瘍等症狀，甚至影響生活作息，其實都是自律神經失調所致。王院長指出，自律神經活性可運用心跳率變異度（HRV）來測量，而根據定期的追蹤檢驗，透過自律神經檢測儀器檢測，自律神經失調是可以被診療的，最重要的還是要從生活作息正常化做起。

他也提出六種具體的方法，第一、抒解壓力，藉由聽音樂、散步、泡溫泉、爬山、渡假、水療等方法。第二、調整工作方式，將腳步放慢，減少行程的

安排，縮短工作時間，避免值班加班，增加授權機制。第三、從事有氧運動，例如：球類、游泳、慢跑、健走、踩腳踏車，每週至少五次，每次至少四十分鐘。第四、改善睡眠品質，晚上十一點就寢、早睡早起、每天睡足七個小時，切勿熬夜。第五、生活規律、飲食清淡、心情愉快、樂觀開朗。第六、在醫師的指示之下，服用藥物或保健食品，早期診斷，早期治療，即可預防各種慢性病發生。

強化社區連結 提供在地醫療關懷

為了加強與社區的連結，宜興診所也將觸角延伸向社區服務，著作等身的王復蘇院長，也提供個人撰寫的衛生教育書籍如《心血管預防保養》、《慢老逆齡祕笈》等贈送給就診民眾，讓病人對病症有更進一層的認識。此外，診所定期與鄰里合作，由醫生進行專題演講、舉辦義診，並邀請社區內的學校、托老機構進行健檢。對於需要協助的機構，台信企業另設立新北市私立台信社會福利慈善基金會進行弱勢機構的評估及贊助服務。

對於未來，宜興診所除提供全方位、持續性、最綿密的健康管理模式，深入照顧每位民眾的健康，並且要求每位員工執行醫療業務時，均能抱持同理心，設身處地多為病人設想，主動為患者解決問題，以達到「全人照護、全人醫療、視病猶親、痾瘻在抱」的理想目標。



王復蘇院長 Profile

現任：宜興診所院長、心臟內科專科醫師、中華兩岸醫療學術交流協會理事長

專長：一般內科、心臟內科、高血壓、高血脂、糖尿病、心律不整、冠心病、自律神經失調、抗衰老預防醫學

經歷：中華民國心臟學會指導醫師
領御國際股份有限公司董事長
前台大醫療團隊成員
台灣省立台北醫院副院長
台灣省立新竹醫院院長

學歷：美國心臟學會院士（F.A.C.C.）
美國約翰霍普金斯公共衛生學院研究



▲高雄漢來名人坊套餐



▲高雄漢來名人坊包廂上海廳

探索米其林傳奇饗宴

費奇驚豔讚嘆美味

文／羅怡如 圖片提供／費奇、WORLD集團、L'origine by La Creanza 歐傑洛義式餐廳、高雄漢來大飯店

相 信看過《天菜大廚：Burnt》這部電影的人，都會被劇情中主廚

為了獲得米其林三星榮譽的奮鬥故事所吸引。米其林就如同餐飲界的金像獎，是業界的最高榮耀。

想品嚐米其林美食指南推薦的餐廳，卻沒有空出國怎麼辦呢？嚴格來說台灣沒有米其林餐廳，但包括台灣、大陸及香港等地都有不少得過米其林星級評鑑的餐廳開立分店，或是由米其林主廚開設的餐廳，讓饕客不用出國也能品嚐到好味道。

米其林餐廳篇

名人坊 米其林二星

名人坊是香港高級粵菜餐廳，二〇〇七年開業，隱身在中環九如坊蘭桂坊酒店內，專為追求美食的饕客們提供超凡的私房



▲上海半島逸龍閣主廚演繹美味。



▲上海半島酒店—碗豆泥 MIX 鵝肝，搭配高筍條。

上海半島酒店逸龍閣 米其林二星
在《米其林指南 上海二〇一七》實

菜，其靈魂人物就是二〇〇九年被香港食譽為「隱世廚神」的主廚鄭錦富（富哥）。名人坊在二〇一〇年第一次

拿到米其林一星，二〇一一年更上層樓拿下二星。漢來集團則是取得亞洲代理權，除設立高雄漢來名人坊，未來亦可以在大陸及其他亞洲地區以「名人坊」拓店。鄭師傅的創意思與精緻廚藝，利用細膩而新穎的手法及少鹽少油的健康烹調方式，演繹以粵菜為主的高級菜餚，讓饕客們品嚐到「傳統為體，創意為用」的獨特風味，完美呈現最不平凡的私房菜色。

米其林的叉匙含意

米其林對餐廳的裝修、桌面的擺設、侍者的數量以及設施的水平…等，不在星級評定的考慮範圍內，這些細節的優劣以一到五副叉匙標誌來表示。

叉匙的部分，五副叉匙代表「Luxury in the traditional style」、四副叉匙代表「Top class comfort」、三副叉匙代表「Very comfortable」、二副叉匙代表「Comfortable」、一副叉匙代表「Quite comfortable」。叉匙數量愈多，代表環境愈舒適。

費奇の老饕說

說到米其林餐廳，遍訪各地名菜美食的美食家費奇，大約也嘗過百顆星。她表示，米其林星級評鑑的邏輯，是以餐廳食物體驗為主，評選標準包含食材質量、對味道及技巧的熟練掌握、廚師個性在烹飪中的凸顯、價格是不是公道、菜品穩定性等。嚴格來說，台灣尚未納入米其林指南的評選版圖，但有米其林大廚來台開設的餐廳及在當地獲米其林餐廳來台開設分店。

關於米其林餐廳的料理，說穿了就是主廚的創意，費奇表示，這群對烹飪已經高度熟練的人，以最簡單的料理方式，透過完美的細節處理，展示一道道讓人驚豔的美味，讓消費者在輕鬆自在的環境用餐，藉由食材堆疊出的精細況味，品嚐米其林料理就像經歷一趟妙不可言的美食旅程。

有人說：「外行湊熱鬧，



▲高雄漢來名人坊—燕窩鑲鳳翼



▲大董的冰沙鮮草莓



▲酥不膩烤鴨

傳統料理和創意菜，店內精緻菜單也由他親自設計。入門與吧台位置相當氣派，進去之後便是主餐大廳。大廳後部排列組合大小包廂，給客人足夠私密空間。用餐環境經藍白燈光裝點之後，顯得格外古樸素雅。招牌脆皮烤鴨不容錯

米其林美食指南的由來

法國米其林兄弟（Andre and Edouard Michelin）於一八八九年創立米其林輪胎公司，當時全法國只有二二〇〇輛汽車，汽油只能在指定藥房購買，而道路系統也未發展完善。為了鼓勵民眾多多開車出遊，增加輪胎的銷售量，米其林兄弟於一九〇〇年推出《米其林指南》，書中列出法國各間飯店、汽車維修廠及販賣汽油的地點，希望民眾看了指南後有慾望開車出門度假。隨著公司業績成長，《米其林指南》受歡迎程度也跟著提升，米其林兄弟在一九二〇年決定將這本美食指南定價收費。不過也有另一說指出，原本《米其林指南》是免費發放，但某天米其林兄弟看到有輪胎代理商把書當作腳踏墊，有感而發認為大家不會珍惜免費之物，才會決定收費。

典上，逸龍閣被評為米其林二星餐廳。食在逸龍閣，可以品鑑到米其林星級總廚鄧志強師傅烹製的精緻粵菜佳餚和現代創新的中餐。餐廳的招牌菜推薦為：番茄濃湯過橋龍躉球、蜂蜜黑豚肉叉燒、金腿皇帝蟹炒飯等等。餐廳精選頂級鵝肝、魚子醬、新鮮龍蝦、鮑魚以及和牛肉五種頂級奢華食材精製而成的粵式點心，也值得一嘗。包廂設計簡潔雅致，透過房間的玻璃窗，賓客可以觀賞到廚師們料理的過程。

上海大董海參店 米其林一星

從北京發跡的大董入駐上海越洋廣場，店東兼主廚董振祥精通中式



▲莆田招牌料理—辣椒螃蟹



▲莆田台中台灣大道店

PUTIEN莆田以廚藝菜色奪下米其林一星，源自對食材及原味的堅持。延續「新加坡莆田」的料理手法，台灣莆田除了保有新加坡莆田的招牌菜色，六〇多道料理中還加入了台灣消費者熟悉的新加坡國菜，並融合叻沙（Laksa）、亞咱（Acar）和娘惹（Nyonya）等星洲口味，

過，油脂全烤進了皮及肉裡，酥不膩的烤鴨皮及細嫩的鴨肉，配有八種佐料，可搭配薄皮或燒餅，非常好吃。除了招牌烤鴨之外，精緻海參、哇沙米鵝掌都是佳作，來這用餐，不僅是味蕾的享受，更是視覺的盛宴。

PUTIEN 莆田餐廳 米其林一星

於去年公佈的新加坡「米其林指南」中，新加坡莆田總店「吉真那路店」（Kings Road）摘下米其林一星。台灣莆田由王品集團引進，目前分別位於台北信義區及台中勤美綠園道商圈。



▲香港名人坊蛇羹



▲大董意境菜—哇沙米鵝掌

半島酒店逸龍閣（米其林二星）品嘗——堂灼紙包東星斑，主廚將新鮮東星斑切片，搭配濃郁湯頭並以分子袋裝起來，放在加熱鐵板上熱熱，將魚、蔬菜的鮮甜鎖住不流失，極具巧思；另外，香港名人坊（米其林二星）的蛇羹，其好喝的祕訣除了高湯，更特別的是以蔬菜燴，同時灑上菊花瓣、檸檬草絲，讓不太敢喝蛇羹的她大為讚賞。另外，燕窩釀雞翼這道菜做得皮脆甘香，則是難得的手工私房菜。至於大董（米其林一星）就非得欣賞中國意境菜，擺盤很中國、很有情境，一道菜裡面最多不超過三個顏色，就像個畫作，也有詩意。

在米其林的評選中，中餐屬非主流，而地處繁華的新天地地區的唐閣中餐廳獲得米其林三星，除了餐廳陳設精緻、氣氛寧靜，大堂內僅設置六張餐桌。將經典傳統粵菜，融入了新派菜餚的風格，不僅口感鮮美，在賣相上也精緻討巧。嘗過香港朗廷酒店粵菜餐廳「唐閣」（米其林三星）的費奇說：「『三蔥爆龍蝦』

行家看門道。」如何吃出米其林的精髓？費奇認為，米其林料理外觀看似簡單，其實底蘊都相當豐厚，巧妙的變化常來自主廚的廚藝及巧思，像她之前在上海

比其林的星級評比

一般人熟知米其林的星級評分系統於一九二六年開始，最高榮譽為三顆星。星星的數量反應的是「盤中的食物，而且單單指盤中的食物」，也就是說僅評定菜餚的水準。米其林根據「食材的品質、準備食物的技巧、口味的融合、創新水準、是否物有所值以及烹飪技巧的一致性」五條標準給出評判。

每個星級所代表的意義如下：

一顆星 (Very good cooking) 的餐廳：同類別中出眾的餐廳。

兩顆星 (Excellent cooking) 的餐廳：傑出美食，值得繞道前往。

三顆星 (Exceptional cuisine, worth the journey) 的餐廳：出類拔萃的菜餚，值得專程到訪。



▲鵝夫人店景

肥、肉嫩、骨細、皮脆見稱。宰殺後在二十四小時內直送到門店。經過主廚祕製醬料的醃漬，三六〇

中，王品集團旗下自創中餐粵菜品牌「鵝夫人」，榮獲米其林一星肯定。食材選擇上，為了做出極緻美味的金牌燒鵝，精選被譽為「鵝界拿破崙」的黑棕鵝，黑棕鵝以體

上海的鵝夫人 米其林一星

《二〇一七上海米其林指南》

負其「最嫩」稱號。拌入特製美味醬汁，酸香鮮嫩，不

廣獲消費者好評。

強調取材自新鮮自然健康的在地食

材，經典菜色中「莆田十最」囊括最受

歡迎的招牌菜，如：「九轉粉腸」是將

粉腸層層反轉套入，是道地的手工業，

故有「最巧」的美譽；至於「蝦苗嫩紫

菜」，嚴選珍稀初嫩紫菜及清甜蝦苗，

故有「最巧」的美譽；至於「蝦苗嫩紫

菜」，嚴選珍稀初嫩紫菜及清甜蝦苗，



▲ S.T.A.Y 餐飲展現視覺、嗅覺、味覺的多層次風。

S.T.A.Y. 米其林三星主廚 Yannick All no 雅尼克·亞蘭諾 由二〇〇七年拿下米其林三星榮耀，同年又摘下米其林二星肯定的 Yannick All no 雅尼克·亞蘭諾主廚旗下兩個代表巴黎時尚滋味的全球餐飲品牌——

米其林主廚篇

扣。鵝夫人目前僅在上海設店。



▲鵝夫人金牌燒鵝腿

度風乾、烘焙等過程，更有一大祕密武器——「太空烤

爐」的加持，讓燒鵝在模擬太空的密閉

環境中烘烤，在烘烤過程中勻速翻轉，

受熱均勻，出爐的燒鵝表皮如琥珀般透

亮，入口表層酥脆，肉質鮮嫩，絲絲入

扣。鵝夫人目前僅在上海設店。

深獲米其林祕密客的喜愛，料理上選用了三種蔥，因為它們的香氣能夠互相交融彌補，同時讓菜式色彩鮮亮，這道菜得上一上桌馬上食用，才能品嚐到三蔥的香氣及緊緻入味的龍蝦。」

主廚絕對是米其林餐廳的靈魂人物，她所接觸過的米其林三星主廚 Yannick All no 雅尼克·亞蘭諾除了一貫展現法式魔幻，也顛覆醬汁思維，研究出一種萃取法 (Extraction)，使用單一食材，並採用低溫烹調手法，留住食材養份也讓味道變得更純粹，最後依照不同料理所需，將不同食材萃取出的高湯混合調配。費奇指出，在 101 的 S.T.A.Y. 的午餐菜單上會有一、二道米其林菜色，讓老饕驚豔。

偶爾 Yannick All no 雅尼克·亞蘭諾也會即興創作，曾在一場餐會上，一道形狀像台灣的鵝肝料理即是因颱風得來的靈感，用現代的做法，詮釋傳統的縝密工序，以低溫烹調法保留鵝肝的鮮美潤滑，並重新演繹成簡約時髦的菜色。

二星級台灣名廚江振誠獨創的做菜八角哲學：Pure (純粹)、Salt (鹽)、Artisan (工匠)、South (南法)、Texture (質感)、Unique (獨特)、Memory (記憶) 以及 Terroir (風土名



▲後排左起敦宜董事長邱泰翰、美食家費奇、三星主廚 Yannick，前排左起女企業家 Vanessa、Mary。

貼心小提醒：服裝穿著

部分米其林餐廳會有服裝的規範，如果不確定該餐廳的服裝規範的話，建議可以上網查一下。有些餐廳也會在訂位時提醒顧客，以免屆時客人進不了門。以下針對服裝建議說明：

Casual (休閒)：避開球鞋、牛仔褲、夾腳拖、內衣型背心、運動衣或短褲等。

Smart Casual or Business Casual (聰明休閒或說商務休閒)：介於正式和休閒之間，不需要穿到整套西裝。

Informal or Lounge Suit (非正式的西裝)：以穿著整套的西服為主。

Formal (正式)：男士著正式的西裝配領帶，女士必須著晚禮服配高跟鞋。

La Credenza 米其林一星餐廳
主廚 Igor Macchia 伊格馬夏
 號稱最親民米其林餐廳 L'origine by La Credenza 插旗南港，於去年底開設 La Credenza 台灣支店 L'origine by La Credenza 歐傑洛義式餐廳，找來

Sweet Tea 的甜點哲學堅持每日新鮮現做，採用最好的食材，讓顧客品嚐最真材實料的精緻甜食，種類繁多！由 S.T.A.Y 餐廳供應的鹹食成為正餐的最好選擇！

當代法式料理 Simple Table All no Yannick (S.T.A.Y) 和傳統法式茶沙龍 Sweet Tea，於二〇一一年進駐台北 101，讓台北與全球流行美味同步、零時差。S.T.A.Y 的餐點以純粹作為烹調元素，展現視覺、嗅覺、味覺的多層次。雅尼克主廚說：「我希望以簡約時尚的悠閒愜意取代繁複拘謹的舊式風格，餐點部分，我將盡我所能呈現出最精緻不凡的究極美味。」



▲精緻甜點讓人愛不釋手



▲L'origine by La Credenza 餐廳景及 Chef Table。

烤上色，綴以生蘑菇及春捲皮薄片。清新噴香的阿里山山菜也被 so、相中，作為燉飯的主角，呈現視覺有如花園般繽紛的「哇沙比燉飯」。



▲哇沙比燉飯

其林主廚 so、操刀監製，卻顛覆一般人對於米其林餐廳高不可攀的印象，主廚 so、說：「這一次我想打造一間讓所有喜歡美食的客人都可輕鬆進來享用的餐廳，提供美食、舒適的用餐氛圍，價格合理不昂貴，讓大家都擁擁有美好用餐體驗。」菜單用了超過七成的台灣食材，像是用台灣桂丁雞肝來取代鴨肝或鵝肝；或將台東旗魚的菲力部位，以舒肥料理手法低溫烹調，外層裹上自製香料麵包粉再明火爐

義大利米其林一星餐廳 La Credenza 主廚伊格馬夏 (Igor Macchia)。菜色上雖由米



來西亞食在玩味(費尚出版)、費奇的食戰驚豔——不可不吃的名廚名菜(膳書房出版)等。

對味覺有天份，對食物充滿熱情，一個懂得以賞味營造話題，帶動流行的「食」踐家。擅長面相解析，相信食物可以改變一個人的能量磁場；成就口腹之慾裡最直接且深度的感官之旅。致力推動兩岸三地美食評鑑平台成形，落實「樂活在吃」的玩味生活，提倡極樂美食體驗營，引導品味與身心靈美學美食為終身職志。著作：味能甦活、費奇 @ 馬

費奇的 Profile

美食為經、文創為緯。成都青羊美食促進會海外名譽會長、台北國際牛肉麵節美食親善大使、台北申列美食之都總顧問、〈味能甦活〉推動者。



▲S.T.A.Y 主廚 Yannick 因應颯風創作設計的鵝肝料理，採低溫烹調方式保留鵝肝的鮮美滑潤。

衛創新又兼具實驗性格，常以台灣常見食材入菜，再以現代法式烹調法呈現，顛覆大家對台灣菜的想像，其實台灣食材也能很時尚。

二〇一六「環遊雲虎」三校聯合晚會 巨星雲集 煙火齊放 閃耀雲林夜空

由環球科技大學、雲林科技大學及虎尾科技大學三校合辦之二〇一六「環遊雲虎」三校聯合晚會，於十二月二十二日環球科技大學登場。連續舉辦十四年，每年皆吸引上萬名青少年參與，已成為雲林縣內具傳承意義的大型活動。



▲實力派唱將丁噹，精彩演出讓全場如痴如醉。

勢安、陳零九、鼓鼓、孫盛希、等人，實力派陣容一連串精彩演出，皆是青少年最熱愛的明星。

晚會的最後高潮，高空煙火秀，在夜間九點絢爛登場，超過二千顆高空煙火，在全雲林地區民眾引頸期盼一整年的期待下，高空齊出、璀璨耀眼，照亮雲林夜空。

雲林縣屬於農鄉縣，由於城鄉差距盛大，縣內大型活動缺乏，為了提供青少年一個正當的休閒活動管道，倡導健康的娛樂生活，結合三天院校及社區資源舉辦聯合晚會，加入公益、表演、宣導影片，藉由多元化的活動安排呼籲節約能源、愛地球，透過偶像藝人表演及宣導，喚醒青少年助人為樂的情懷，並且支持反暴力、反煙毒，尋回青少年健康活動與正確價值觀。永達保經在主辦單位邀請下，再度贊助

這場活動，並由永達中區長官林桂興籌備協理帶領陳雅貴處經理、洪慈嫻區經理以及雲嘉地區共計四十二位業務代表擔任志工，到活動現場設攤，幫助彰化慈生仁愛院的身心障礙孩子義賣烘培點心及手工藝品，在聖誕感恩佳節下，一同傳愛、創造幸福，也為慈生仁愛院院生遞送一份溫暖的聖誕節禮物。



▲永達林桂興籌備協理(後排右7)帶領業務代表擔任愛心天使，為「彰化慈生仁愛院生」愛心推廣麵包。

政治權威 · 財經專業
追求公正 · 發掘真實

新新聞 the Journalist



1518期

「王雪紅假公益真投資」



1519期

「王雪紅公益擲錢術」

新新聞周刊

榮獲第30屆吳舜文新聞獎平面類

「新聞專題報導獎」

政經雜誌第一品牌

半年期 新訂優惠 2,150 元
續訂優惠 1,950 元

一年期 新訂優惠 3,950 元
續訂優惠 3,500 元

二年期 新訂優惠 7,450 元
續訂優惠 6,650 元

訂閱專線：(02) 2311-2569

紓壓 情緒大掃除

正念 身心靈排毒 壓力不近身

日常生活中，因為壓力過大、情緒緊張而就醫的例子屢見不鮮，除了藉由醫師診治，保持規律的運動習慣、培養正念思考，不只能紓解緊張或憂鬱的情緒，還能提高注意力、記憶力及反應能力。

整理／羅怡如 資料提供／萬華醫院應旻輝院長、台北市立聯合醫院

在步調快速的現代社會裡，人們常必須身兼多職，在公司是工作角

色、在家庭裡則是有教育責任的家長，肩負多重的責任而蠟燭多頭燒。身心長期處在疲於奔命的忙碌和壓力緊張中，不僅造成焦慮煩躁的情緒，甚至身體也因此而拉警報，使得失眠、腸胃與精神的疾病悄悄上門。

提高心理韌性

對於紓解壓力，培養「心理韌性」是一個很好的因應之道。台北市聯合醫院松德院區兒童青少年精神科主治醫師黃彥勳指出，心理韌性可以幫助每個人在面對壓力時，運用內外資源來解決問題，內在資源包括：自信、自我規範的能力、解決問題的能力、面對焦慮的能力、與人合作的能力、計劃能力；外在資源包括：穩定的親情、友情與愛情關係，或是強而有力的社群連結。

美國心理學會對於提高心理韌性提出十點建議：

1. 維持良好的家人、朋友關係。
2. 正視危機，勿簡化為單純問題。
3. 接受「有時周遭環境並非一己之力可改變」。
4. 設立合理可達成的目標。

5. 面對困難，要有決心的行動。
6. 培養自信。
7. 從長期的角度評估目前的困難。
8. 保持樂觀、幽默，並且留意可能的契機。

9. 照顧自己的心靈，也別忘記自己的身體，維持穩定的運動習慣。
10. 克服困難後，回顧過程，重新定義自我價值。

正念轉心念

正念減壓法是一九七九年美國卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn, Ph.D.) 於麻州大學醫學院所創設之課程，結合東方禪修傳統與西方科學研究，三十多年來西方學界已發表上千篇的研究文獻，證實其為一套有效的團體訓練課程。自卡巴金博士開始，正念 (mindfulness) 已進入歐



美主流社會，除醫學體系外，許多企業界、科技界、運動界、教育界等也都在提供正念減壓等正念訓練相關課程，二〇一四年二月美國時代雜誌(TIME)亦對此潮流做出大篇幅報導，並列為封面故事。

正向「紓壓」能將壓力轉換成人生的動力。台北市立聯合醫院松德院區一般精神科主治醫師洪敬倫表示，民眾可能注意到，近來台灣興起一股「正念」風潮。正念發源於東方的修行傳統，是指一種聚焦於當下的專注力，對眼前「正在」經歷的體驗，保持每時每刻，不偏不倚的「正確」覺察。而培育正念的方式，就是開始專注在自己的呼吸與身體感覺上。

如何踏出培育正念的第一步？洪敬倫醫師介紹「呼吸空間」練習：

1. 請坐在墊子或椅子上，保持背挺直，肩膀自然下垂，自然地呼吸，也可以閉上眼。
2. 注意呼吸。不用改變呼吸節奏，專注感受空氣進出鼻腔的感覺。
3. 如果發現自己正在想別的事情，知道這個狀態，嘗試將注意力帶回呼吸上。

4. 不需要苛責自己，也不用否認分心的現象，你的任務僅僅是注意到心思的游移，並將注意力一次又一次拉回到呼吸上。

5. 感受一下練習前後，身心狀態有何不同？

6. 每天做這個練習十分鐘，愈規律地進行，會發現愈能保持專注與平靜。



值得注意的是，壓力既然無法避免，

除了調整想法、透過呼吸練習，也可以藉由看場電影、聽聽音樂、閱讀、找朋友聊天等方式，總之一定要找到適合自己的紓壓方式。另有一個簡單又有效的方式，就是運動。如果平常沒有運動習

慣，不妨可從步行開始，因為比起其他球類運動或跑步，輕快的步行相對容易執行，沒有壓力且隨時可行動，讓人有放鬆自在感。



舒緩情緒茶飲

養心定志茶

- (1) 龍眼肉二錢、百合二錢、酸棗仁二錢、浮小麥三錢、陳皮二錢。
- (2) 先將龍眼肉及酸棗仁稍微炒黃後搗碎，在與其他藥材一同與水一〇〇〇西大火煮十分鐘即可。

藥材主要是幫助安神寧心，適合精神不易集中、情緒起伏大、睡眠品質不佳的民眾飲用，有口瘡口臭、長痘痘、便秘等火氣大的人要避免飲用。



身心靈排毒四部曲

身心靈都需要定期徹底清潔，才能保持如嬰兒般赤誠的狀態，迎接每一天。萬華醫院院長應堃輝從飲食、美容、運動、精神四面向，提出排毒四部曲，讓人們的身心得以舒適喜悅。

一、飲食排毒：飲食正是整個排毒計劃中非常重要的環節。起床後不要立刻進食或忙著洗臉刷牙，可以喝杯加了片新鮮檸檬（乾檸檬片亦可）的溫開水，它可以促進腎臟的循環，激發一天的新陳代謝。食譜中的鹼性食品如水果、蔬菜等應占八〇%，而酸性食品如肉類、牛奶、精製麵粉食品、咖啡、甜食等只能占二〇%。

貼心建議：每週兩天素食，讓腸胃休



萬華醫院院長應堃輝

息。避免過多油膩或刺激性食物在新陳代謝後產生大量毒素，造成腸胃的負擔。適當補充一些維生素C、E等抗氧化劑，幫助消除體內的自由基。特別要提醒的是，細嚼慢嚥的飲食方法不僅有助於保持身材，更可以分泌較多唾液，中和各種毒性物質。

二、美容排毒：皮膚是身體排毒的重要途徑，當體內毒素累積過多時，皮膚也會報警。膚色黯淡、乾澀無光、痘痘頻生、油膩嚴重，這些都是身體中毒的跡象，而經由美容護膚的方法來幫助排除肌膚和身體中的毒素，是排毒聖經指導的第二步。

貼心建議：健康的睡眠不僅能讓皮膚更漂亮，還能促進體內淨化。肝臟作為人體最大的排毒器官，在凌晨二點鐘全力以赴地進行運轉並不容干擾，因此，睡眠充足對排毒尤其重要，最佳的睡眠時間是從夜間十一點到次日凌晨六點。

三、運動排毒：當體內的毒素「超載」時，運動可以達到迅速有效的排毒，在愉快的情況下大量流汗，身體裡

的毒素也輕鬆地排出。在運動中，體溫的升高將會促進血液循環，並且能使肌肉結實、改善心肺功能及加強免疫力。

貼心建議：將兩手的大拇指、中指和無名指分別相互對壓住，而小指和食指則保持伸直狀態。保持此姿勢約三分鐘，每天於不同時間進行操練，每回五次，這樣就能經常地通過刺激手指來清除體內酸性廢物，促進體內排毒。

四、精神排毒：面對每日無盡的壓力和複雜的社會，心理也會堆積負面情緒，導致「精神中毒」，而當人心情惡劣時，體內就會分泌有毒的腎上腺素，破壞身體和精神的健康。建議從現在起摒棄一切令人不快樂的負面因素，並按照下面的方案進行。

貼心建議：對身心進行排毒，呼吸是一個重要的得力助手，不僅給身體輸送氧氣，而且對內臟施以按摩，清除體內廢物，幫助保持循環系統正常運轉和提高人的情緒。具有排毒效果的呼吸方法是：採取直立體姿，手心放在腹部上，這樣才能感覺呼吸運動是否得當。兩眼閉合，用鼻緩慢地吸氣，然後用口做腹式深呼吸，重複做五次。此外，購買一些健康且積極正向的書閱讀。



紫羅蘭

—— 忠誠、深信不疑的愛

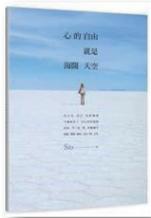


紅色維納斯

美的追求是一種信仰
在尋找的過程中
我們一次次地愛上自己
於是願意永遠忠誠地為愛而生

秘密花園

Secret Garden



整理／羅怡如 書籍資料提供／商周出版、柿子文化、幸福文化、皇冠出版、聯經出版

《什麼時候，你才要過自己的人生》／金惠名

作者畢業後在國立首爾大學醫院當了十二年的精神分析科醫師，二〇〇六年獲得韓國精神分析學會的學術賞，同時是金惠男精神科醫院的院長。但是她的人生並非一直如此順遂，在二〇〇一年、四十三歲時，確診罹患帕金森氏症。當時，她才剛實踐夢想開設個人醫院不到一年。這本書記錄了她三十年來擔任精神科醫師，以及罹患帕金森氏症這十五年來所領悟到的人、事、物。她說，「就算病情再惡化，我也會找出那時候能做的事，有趣地活著！」

《小蘇打大療效》／馬克·史克斯

碳酸氫鈉，即俗稱的小蘇打，有上百種用途，它讓我們的生活便利又舒適，既可以讓家裡一塵不染，也能夠整頓身體出現的各種疑難雜症。每個人都應該知道如何運用小蘇打的保健效果，了解它的強大功能和應用的靈活性——它價格低廉，取得方便。平時，你可以直接口服或倒進澡盆裡泡澡，包括感冒、胃酸、防重金屬毒害等等，都能簡單得到基本的防護效果。

《心的自由就是海闊天空》／Sio

三十二歲那年，Sio 拋下穩定的工作，放棄熟悉的生活，買了一張單程機票，踏上了一場為期八〇〇天，橫跨世界三大洲的重生之旅。在這趟旅程中，她不但結識了來自各國的知交，邂逅了夢寐以求的愛情，更珍貴的是，她勇敢踏出自己的人生，面對了真實的自己，感受到真正的快樂，讓平凡的每一天都充滿了期待。她相信只有動身出發，才有機會抵達夢想；只要擁有一顆自由的心，就能夠看見海闊天空！

《樂土》／朱和之

這部小說集中在二十世紀初期的「太魯閣蕃討伐事件」，以辯證手法彰顯了日本總督「理蕃」政策的矛盾。作者的文學筆法，相當動人。他純熟地在史料之間穿梭，利用歷史敘述的縫隙，適時填補了豐富的想像。除非是行家，否則不可能如此天衣無縫讓所有登場的人物進出自如。作者既要照顧歷史事實，又要帶出抒情的文字，那種過人的擘畫能力，甚為罕見。

——四期贈書得獎名單：台北市／陳○庭、桃園市／邱○珠、高雄市／江○葵

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備幸福文化《生菜女王》、《堂本麵包店》共二本要送給您！填妥下列資料，在二月二十八日前傳真至 (02)2521-4047，就有機會獲得。（請務必確實填寫下列資料，以便利抽獎作業。）

□我同意 RICH 達人月刊為贈書抽獎，使用下列資料！

姓名：_____

地址：□□□ _____

電話：_____



●依據個人資料保護法第8條第1項規定，告知下列事項，請詳閱。

- 一、左列個人資料，永遠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。

信發堂



www.hsing-fa-tang.com

五術網路書局

地址：斗六市五權街76號

電話：05-5320851



f 信發堂五術書局

網址 www.hsing-fa-tang.com

免費提供每日吉凶查詢



歡迎加入
【信發堂五術網路書局】

LINE@生活圈

ID: @eco4411x

手機掃瞄
即可加入 加入後，可先傳貼圖！

即可免費查詢每日吉凶

信發堂 塵端用通書尚好用啦！
全國各大書局均可購買



各種五術書籍：

通書萬年曆農民曆、堪輿叢書、陽宅叢書、擇日叢書、姓名學叢書、易卦占卜叢書、符咒叢書、八字命理叢書、紫微斗數叢書，及道教科儀等超過一萬多種，如有需要可上網中文搜尋【信發堂五術網路書局】。

◎五術網路書局

www.hsing-fa-tang.com.tw

◎Pchome商店街

www.pcstore.com.tw/hsing12/

◎郵政商城

postmall.com.tw/p1857/index.php

◎Pchome商店街(個人書場)

seller.pcstore.com.tw/S175522087

◎woogii

www.woogii.com.tw/home.php?mod=store&do=viewstore&view=home&storeid=14825



10、22、34、46、58、70、82、94、106歲

農曆曆提供：信發堂五術網路書局 www.hsing-fa-tang.com

15 期日 星期日	14 期六 星期六	13 期五 星期五	12 期四 星期四	11 期三 星期三	10 期二 星期二	9 期一 星期一	8 期日 星期日	7 期六 星期六	6 期五 星期五	5 期四 星期四	4 期三 星期三	3 期二 星期二	2 期一 星期一	1 期日 星期日	國曆 106年 1月大 (31天)
●藥師節 ●勿探病	歲德合	尾牙 福德正神千秋 百歲 國先生逝世紀念會	○望19點34分 萬法祖師聖誕	司法節	●刀砧	歲德●刀砧 風風日 謝府元帥千秋	天月德合		●上弦3點47分	節前：月德 釋迦文佛成道 午時交小寒 十二月令	歲德合 麒麟日	普庵祖師聖誕	三代祖師聖誕	民國106年元旦 月主	農曆 106年 十二月初八日 午時小寒後
十八 庚子 金	十七 辛丑 土	十六 壬寅 木	十五 癸卯 火	十四 甲辰 土	十三 乙巳 金	十二 丙午 火	十一 丁未 土	初十 戊申 金	初九 己酉 土	初八 庚戌 土	初七 辛亥 金	初六 壬子 水	初五 癸丑 木	初四 甲寅 火	農曆 十二月初八日 午時小寒後
除	建	閉	開	收	成	危	破	執	定	水	平	滿	除	建	農曆 十二月初八日 午時小寒後
碧三星	黑二星	白一星	紫九星	白八星	赤七星	白六星	黃五星	綠四星	碧三星	黑二星	白一星	紫九星	白八星	赤七星	農曆 十二月初八日 午時小寒後
兌	乾	坤	艮	坎	巽	震	離	兌	乾	坤	艮	坎	巽	震	農曆 十二月初八日 午時小寒後
9 7 三	1 三	2 三	2 三	1 六	4 三	8 四	7 六	9 三	4 六	6 四	2 三	3 三	9 二	7 四	農曆 十二月初八日 午時小寒後
土火葬進金安葬	裁衣合帳嫁娶安床動土入宅治爐開市掛匾入殮除靈破	★正紅紗大凶宜事不取	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜	祈福開光設醮訂婚開市牧養納畜
開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾	開光訂婚出火動土安床入宅安香掛匾
種	植	種	植	種	植	種	植	種	植	種	植	種	植	種	植
中部：牛蒡、南瓜、小白菜、茼蒿	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡	蘇澳：梳筒、釘鏡
撈	撈	撈	撈	撈	撈	撈	撈	撈	撈	撈	撈	撈	撈	撈	撈
澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦	澎湖：沙魚、狗母、龍蝦
申	未	午	巳	辰	卯	寅	丑	子	亥	戌	酉	申	未	午	時日每
歲煞北	歲煞東	歲煞南	歲煞西	歲煞北	歲煞東	歲煞南	歲煞西	歲煞北	歲煞東	歲煞南	歲煞西	歲煞北	歲煞東	歲煞南	歲煞西
房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南	房內南
路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶	路空大凶
甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局	甲辰日時局

一、勾絞遇六害，恐有朋友暗中陷害連累，不可大意。

二、太陰至臨，男人須注意身體或色情風波，女人大吉。

三、妙有天喜吉星，自可逢凶化吉，諸事順暢。

正月：是月宜努力奔走可得順利，勿送喪可得平安，注意夫妻感情防不睦。

二月：逢刑之月令，交友小心以免受害，勿擔保及強出頭，凡事以和為貴，免日後憂。

三月：金匱華蓋高照財源廣進，名利雙收，能至福德廟拜拜更佳，慎防官符纏身。

四月：月德天喜吉星照臨，逢凶化吉，貴人相助，諸事亨通，百事吉。

五月：冲破月空冲動，處處宜小心恐有色情破財，出外行車 凡事宜謹慎。

六月：雖有龍德古星照宮，可是美中亦不足，逢殺厄諸不可 強求為吉。

七月：逢合化凶行善積德，吉人相助，最好至福德正神廟拜 拜，祈求平安諸事吉慶。

八月：多口舌之爭，防桃花引起風波，宜安份守己，喜有吉 星高照，自可無慮。

九月：逢天狗星入宮，不利遠行，騎車留意，防損傷，病痛之 憂，行善積德，自可安泰。

十月：是月不可言吉，身體須注意，勿探病人，交友謹慎，以 免受害。

十一月：伏吟星至，處事宜小心最好勿管閒事，出外行車小心 注意，適時捐血可防血光之災。

十二月：喜逢六合多吉星，財運亨通家業成，戶納千祥諸事多 吉慶。

31 期二 星	30 期一 星	29 期日 星	28 期六 星	27 期五 星	26 期四 星	25 期三 星	24 期二 星	23 期一 星	22 期日 星	21 期六 星	20 期五 星	19 期四 星	18 期三 星	17 期二 星	16 期一 星	
孫天醫真人千秋		歲德 民主千歲千秋	春節 道教節 天月德合 ● 勿探病 赤笑壽星 壽星 壽星 壽星 天月德合 ● 勿探病	● 勿探病 除夕	華嚴菩薩佛辰 南斗北斗星君下降		歲德合	自由日 天月德	● 刀砧 天神下降	● 刀砧 送神日		歲德	天月德合 天獻上帝聖誕	卯時交土王用事	月主	
初四 午戌 火執	初三 巳丁 土定	初二 辰丙 土平	初一 卯乙 水滿	三十 寅甲 水除	廿九 丑癸 木建	廿八 子壬 木閉	廿七 亥辛 金開	廿六 戌庚 金收	廿五 酉己 土成	廿四 申戊 土危	廿三 未丁 水破	廿二 午丙 水執	廿一 巳火 火定	二十 辰甲 火平	十九 卯癸 金滿	
白一	紫九	白八	赤七	白六	黃五	綠四	碧三	黑二	白一	紫九	白八	赤七	白六	黃五	綠四	
室兌	危乾	虛坤	女艮	牛坎	斗巽	箕震	尾離	心兌	房乾	氏坤	亢艮	角坎	軫巽	翼震	張離	
3 四	2 八	4 三	1 四	7 九	6 八	8 一	7 三	9 九	3 八	2 六	6 七	4 三	7 三	3 二	8 七	
出行嫁娶安床入宅安香洽爐入殮除靈火葬進金安葬 忌上官赴任入學習藝動土破土	★正四廢又逢重日吉喜喪事均不取(宜祭祀) ★開市安門開市 ●朔8點7分	裁衣合帳嫁娶 ● 忌開市安門酬神造船橋	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械	● 忌開光嫁娶入宅除靈經絡安機械
凶子	凶亥	凶戌	凶酉	凶申	凶未	凶午	凶巳	凶辰	凶卯	凶寅	凶丑	凶子	凶亥	凶戌	凶酉	
歲煞北	沖鼠東	沖豬東	沖狗南	沖雞西	沖猴東	沖馬南	沖蛇北	沖龍東	沖兔南	沖虎東	沖牛西	沖鼠北	沖豬東	沖狗南	沖雞西	
外正東	房床確	倉庫東	廚灶西	外正東	外正東	倉庫北	外東北									
路空	天官	西時	三合	六合	帝旺	天進	帝旺									
白虎	比肩	戌時	貴人	大日	元武	貴人										
路空	天官	西時	三合	六合	帝旺	天進	帝旺									
白虎	比肩	戌時	貴人	大日	元武	貴人										
路空	天官	西時	三合	六合	帝旺	天進	帝旺									
白虎	比肩	戌時	貴人	大日	元武	貴人										

大寒
日出：上午6點41分
日入：下午5點30分
斗指癸為大寒時
大寒栗烈已極故大寒。

種	植	撈	魚
北部：胡蘿蔔、絲瓜、匏瓜、胡瓜、甘藍 中部：芫、白菜、甘藍、應菜、茄子 南部：西瓜、南瓜、絲瓜、香瓜、小白菜	新港：釘鮑、珊瑚 高雄：馬鮫、沙魚、烏魚 安平：狗母、過仔魚、烏魚	東港：狗母、過仔魚、烏魚	



9、21、33、45、57、69、81、93、105 歲

國曆 2016年 2月 平 (28天)

農曆 正月 小 (29天) 至一〇六年正月初七後夜子立春後

至一〇六年正月初八酉時驚蟄前

7 3 5 6 4 1 2 1 9 2 4 8 1 9 壬寅月 端月 羊胎神占廳堂 北方

每日 沖煞 每日 胎神 每日 占方 乙丑日時局

立春

日出：上午6點41分 夜子：下午23點35分 春氣始至，四時之卒始。 日入：下午5點30分 三陽開泰故立春也。

★逢受死凶日吉喜事刪刊 (入殮除靈火葬安葬)

★四絕值日忌吉喜事 (入殮除靈火葬進金安葬)

★逢受死氣往亡吉喜事刪刊 (入殮除靈火葬安葬)

★月破大耗宜事不取

★月破大耗宜事不取

Calendar grid with columns for dates (15期三 to 1期三), days of the week, and various astrological/fortune indicators. Includes sections for '種植' (Planting) and '撈魚' (Fishing).

一、官飛符凶星纏宮，非法之事切莫行，以免犯官符。 二、浮沉血刃凶星，處事小謹，適時捐血防血光之厄。 三、幸有三合天解神，逢凶化吉，自有財福入門庭。 正月：已婚男女防婚外情，引來官非之災，未婚男女婚姻已可期。 二月：行事小謹防意外之災或官非之厄，勿管閒事，勿貪不義之財，修身積德。 三月：是月女人大吉，男人恐有身體欠安，必須注意防血光之災，勿當保証人，處事事謹。 四月：防小人陷害或官符之厄，三合金匱吉星，可逢凶化吉，財利盈門，諸事亨通。

五月：年逢三合可逢凶化吉，多行善德熱心助人，勿貪不義之財，諸事可亨通。

六月：月逢沖破，宜保守安份，凡事須防小人陷害，交友宜謹慎，以免損財之災。

七月：交友小心防連累，逢天喜吉星臨，財喜臨門多吉慶。

八月：雖解神三合拱照，但不可言吉，交友小心謹慎，尤其色情或仙人跳須提防。

九月：喜逢貴人，德星化解，漸入佳境，勿管他人事，免得是非多。

十月：出外行車事事小心，不可大意，存心積德，自有餘慶，非法之財勿貪。

十一月：喜逢六合及吉星照臨，事事順心無阻礙，財喜並至事業興，但須注意身體健康。

十二月：本月須注意，須防小人暗害，行車外出宜小心，須防禍不單行。

16 期星四	17 期星五	18 期星六	19 期星日	20 期星一	21 期星二	22 期星三	23 期星四	24 期星五	25 期星六	26 期星日	27 期星一	28 期星二
●刀砧	●武德侯洗冤公聖誕 月德●劫	●武德侯洗冤公聖誕 月德●劫	歲德合 天德 炬光節 ●下弦 3點34分	天赦日 雷都光耀大帝聖誕	●勿探病	●勿探病	月德合	歲德 天德合 ●勿探病	●朔 29點59分 一殿秦廣王千秋 福德正神千秋 濟公活佛聖誕 土穀尊神聖誕	●朔 29點59分 一殿秦廣王千秋 福德正神千秋 濟公活佛聖誕 土穀尊神聖誕	月德 和平紀念日 文昌梓潼帝君聖誕	文昌梓潼帝君聖誕
二十甲戌火成	廿一亥火收	廿二子水開	廿三丑水閉	廿四寅土建	廿五卯土除	廿六辰金滿	廿七巳金平	廿八午木定	廿九未木執	初一申水破	初二酉水危	初三戌土成
黑二角兌	碧三離	白一坎震	黑二房巽	碧三心坎	綠四危艮	黃五箕坤	白六斗乾	赤七牛兌	白八女離	紫九虛震	白一危巽	黑二室坎
7二	3三	3三	4七	8六	7八	1九	3七	2三	4八	3三	9四	6三
★受死又逢重喪吉喜喪事均不取宜斷蟻塞穴收獵取魚結網	●出行祈福酬神訂婚出火動土安床灶入宅安香	●忌上官赴任進人口經絡安機械開市安門入殮火葬	●忌安床安門入殮火葬進金安葬	●忌開光嫁娶開市安門出入宅安香上樑	●忌開光嫁娶開市安門出入宅安香上樑	●忌開光嫁娶開市安門出入宅安香上樑	●忌開光嫁娶開市安門出入宅安香上樑	●忌開光嫁娶開市安門出入宅安香上樑	●忌開光嫁娶開市安門出入宅安香上樑	●忌開光嫁娶開市安門出入宅安香上樑	●忌開光嫁娶開市安門出入宅安香上樑	●忌開光嫁娶開市安門出入宅安香上樑
辰 沖龍 門雞 酉	巳 沖蛇 外西南	午 沖馬 外西南	未 沖羊 倉庫 酉	申 沖猴 房床 酉	酉 沖雞 外正西	戌 沖狗 外正西	亥 沖豬 廚灶 酉	子 沖鼠 倉庫 酉	丑 沖牛 房床 酉	寅 沖虎 占門 酉	卯 沖兔 外西北	辰 沖龍 廚灶 酉
乙未日時局	子時 寅時	丑時 辰時	寅時 巳時	卯時 辰時	辰時 巳時	巳時 午時	午時 未時	未時 申時	申時 酉時	酉時 戌時	戌時 亥時	亥時 子時
朱雀比肩	天兵喜神	天兵喜神	天兵喜神	天兵喜神	天兵喜神	天兵喜神	天兵喜神	天兵喜神	天兵喜神	天兵喜神	天兵喜神	天兵喜神

雨水

日出：上午6點50分
 日入：下午5點47分
 戌時：下午19點32分

斗指壬為雨水，時東風解凍，冰雪皆散而水，化而為雨，故名雨水。

種植

北部：絲瓜、南瓜、冬瓜、菠菜、甘藍
 中部：白菜、菠菜、冬瓜、蕃茄、茄子
 南部：蘿蔔、莧菜

撈魚

新港：釣鯪
 高雄：烏鰡魚、石斑沙魚
 東港：魚龍蝦、烏鰡馬鮫
 安平：白帶魚

※ 每一天都是做人的開始，每一個時刻都是自己的警惕。

※ 要批評別人時，先想想自己是否完美無缺。

※ 起步了就要往前走，不怕慢，只怕站。



8、20、32、44、56、68、80、92、104 歲

一、死符凶星亦須防，恐有病厄也難當，善心作福萬事通。
二、逢劫殺小耗糾纏，注意理財或投資須小心，切勿作保。
三、妙有月德吉星高照，貴人相助，善道而行有吉慶。

正月：伏吟劍鋒並至，交友小心謹慎提防，以免受害牽連或造成打鬥血光之災。
二月：是月勿出國遠行以保平安，恐有情色風波之慮，切須注意。
三月：不可言吉，須防孝服糾纏，必防意外之災，多行善積德，祈求平安順心。
四月：逢刑又害處處小心，勿管閒事以免口角是非，注意慎防破財之災，注意身體健康。

國曆 106年 3月大 (31天)

農曆 二月大 自二月初八日酉時驚蟄後

至三月初八日亥時清明前

6月5日 癸卯月 羊胎神占在溝西方

每日 沖煞 年煞 占胎神

丙子日時局

1期星 歲德合 天德 月二

初四 亥土 收 璧三 壁長

八 坤 艮

● 忌開市安機械入殮火葬安葬進金
● 忌開市安機入殮火葬安葬進金
● 忌開市安機入殮火葬安葬進金

巳 沖蛇 倉庫床

丙子日時局

2期星 ● 刀砧

初五 子火 開 綠四 奎坤

七 坤 乾

● 忌開光動土開市入宅安香
● 忌開光動土開市入宅安香

午 沖馬 房床 外正北

丙子日時局

3期星 東華帝君聖誕

初六 丑火 閉 黃五 婁乾

九 乾 坤

● 忌開光動土開市入宅安香
● 忌開光動土開市入宅安香

未 沖羊 外正北

丙子日時局

4期星 ● 刀砧

初七 寅木 建 赤七 昂離

二 離 坤

● 忌開光動土開市入宅安香
● 忌開光動土開市入宅安香

申 沖猴 外正北

丙子日時局

5期星 ● 刀砧

初八 卯木 除 赤七 昂離

三 離 坤

● 忌開光動土開市入宅安香
● 忌開光動土開市入宅安香

酉 沖雞 外正北

丙子日時局

驚蟄

日出：上午6點13分
酉時：下午17點33分
日入：下午5點58分
斗指丁為驚蟄雷鳴動，蟄蟲皆振起而出，故名驚蟄。

★ 受死又逢三喪吉喜喪事均不取(宜塞穴斷蟻)
★ 忌開光動土嫁娶入宅安香火葬除靈安葬

種 植

北部：胡瓜、西瓜、甜瓜、苦瓜
中部：菜豆、芋、茭白筍、薑
南部：落花生、茭白筍、西瓜、甜瓜

撈 魚

蘇澳：自吼、釘鯢
淡水：花鱧、沙魚、加蚵魚

15期星三	14期星二	13期星一	12期星日	11期星六	10期星五	9期星四	8期星三	7期星二	6期星一
四殿五宮王千秋	● 刀砧	開漳聖王千秋 月德合 ● 刀砧	精忠岳王千秋 九上天玄女娘娘聖誕	歲德合		麒麟日	月德 正八座 國際婦女節		歲德
初九 壬水 除	初十 甲木 滿	十一 乙金 平	十二 丙火 執	十三 丁火 破	十四 戊木 危	十五 己未 成	十六 庚土 收	十七 辛土 開	十八 壬水 除
白八 畢震	紫九 觜巽	白一 參坎	黑二 井艮	碧三 鬼坤	綠四 柳乾	黃五 星兌	赤七 張離	白六 翼震	白八 軫巽
六 四	四 六	九 一	七 三	八 二	四 九	一 六	二 三	二 九	一 三
● 忌開光動土入宅安香 ● 忌開光動土入宅安香									
戌 沖狗 倉庫床 外正北	亥 沖豬 占房北	子 沖鼠 占房北	丑 沖牛 占房北	寅 沖虎 占房北	卯 沖兔 倉庫門 房內北	辰 沖龍 房內北	巳 沖蛇 房內北	午 沖馬 房內北	未 沖羊 房內北
丙子日時局									

春分

日出：上午5點38分
日入：下午6點06分
西時：下午18點29分
西時交春分2月中

斗指壬為春分，日行周天，至是始滿三百六十度，太陽自南向北，正則赤道，南北兩半球晝夜均分，又適當春之半，故名春分。

16星 期四	17星 期五	18星 期六	19星 期日	20星 期一	21星 期二	22星 期三	23星 期四	24星 期五	25星 期六	26星 期日	27星 期一	28星 期二	29星 期三	30星 期四	31星 期五
歲德●勿探病 觀世音菩薩佛辰 月二	國醫節	月德 普賢菩薩佛辰	下弦23點59分 西時交春分2月中	歲德合 氣象節 三山國王千秋 月德合 南宮趙真君聖誕	春社 月德合 三山國王千秋	廣德●刀砧 美術節	鳳凰日	月德●勿探病 二殿梵王千秋 月三	青年節 革命先烈紀念日 出版節 玄天上帝萬壽	歲德合	歲德合	歲德合	歲德合	歲德合	歲德合
十九壬金 開金	二十卯金 建金	廿一甲火 除火	廿二乙火 滿火	廿三丙水 平水	廿四未水 定水	廿五申土 執土	廿六酉土 破土	廿七庚金 危金	廿八辛金 成金	廿九壬木 收木	三十癸木 開木	初一甲水 閉水	初二乙水 建水	初三辰土 除土	初四巳土 滿土
紫九 角坎	白一 亢艮	黑二 氏坤	碧三 房乾	綠四 心兌	黃五 尾離	白六 箕震	赤七 斗巽	白八 牛坎	紫九 女艮	白一 虛坤	黑二 危乾	碧三 室兌	綠四 壁離	黃五 奎震	白六 婁巽
九 七	八 七	七 三	六 三	五 三	四 三	三 二	二 三	一 三	一 七	二 七	三 三	四 三	五 三	六 三	七 三
動土安床入殮除靈破土火葬進金安葬	祭祀立券交易納婿嫁娶進人口	忌動土造船橋破土入殮火葬	★受死又逢三喪吉喜喪事均不取(宜塞穴斷蟻)	★逢四離凶日吉喜事不取重喪日忌行喪之事	裁衣合帳入殮除靈破土 忌開光嫁娶出行安門	北出開市祈福酬神設齋醮牧養開光訂婚嫁娶出火動土 安床入宅安香掛匾入殮除靈破土火葬安葬●忌開刀 開光祈福酬神齋醮出行裁衣合帳動土入殮除靈破土火 葬進金安葬●忌入宅安香嫁娶安床開市	★逢月破大耗凶日宜事不取(宜破屋壞垣)	出行情開市安門除靈齋醮火葬安葬	出行情開市安門除靈齋醮火葬安葬	出行情開市安門除靈齋醮火葬安葬	出行情開市安門除靈齋醮火葬安葬	出行情開市安門除靈齋醮火葬安葬	出行情開市安門除靈齋醮火葬安葬	出行情開市安門除靈齋醮火葬安葬	出行情開市安門除靈齋醮火葬安葬
申 倉庫廬	酉 房內南	戌 房內東	亥 房內西	子 房內北	丑 倉庫廬	寅 房內東	卯 房內西	辰 房內南	巳 房內北	午 倉庫廬	未 房內東	申 房內西	酉 房內南	戌 房內北	亥 倉庫廬
丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局	丙午日時局

五月：月逢三合可逢凶化吉，多行善德熱心助人，勿貪不義之財，諸事可亨通。

六月：雖有吉化，宜三思後行，善道而進，守己安份，以免損財之災。

七月：逢沖處處小心謹慎，凡事三思而後行，不可自作誤聰明，一錯百事憂。

八月：逢德化改，安份守己，存心積德，可得福財喜並至。

九月：須防意外之厄，祈求福德正神化解金星以保安泰，幸逢三合星逢凶化吉。

十月：六合天德福星喜臨來，財喜臨門多吉慶，自有貴人來扶持，諸事亨通名利雙收。

十一月：出外行車處處小心注意，勿送喪，須防孝服，善德而行，可免意外之災發生。

十二月：逢病符凶星入宮，注意身體健康，勿貪不義之財，得意須防失意時。



7、19、31、43、55、67、79、91、103 歲

一、尚嫌太歲臨頭座，無喜恐有禍，年初須安奉太歲星君化禍迎福來。
二、囚獄厄害來照，交友小心，事事三思而後行，免官符纏身。
三、凡事多阻礙，非法之事切勿莫行，以免官非又纏身。

正月：注意身體，勿探病，腳踏實地，非法之事宜避，以免官非難解，要切記在心。
二月：貴人相助有美景，財源廣進利亨通，惟須防血光之厄到家中。
三月：太陽高照，貴人扶持，但天空入宮，勿管閒事，是非破財，防家庭風波。
四月：奔波之勞，須防孝服來纏，災厄又至，錢財而失，夜間勿遠行。

國曆 106年 4月小 (30天)

農曆 三月小 自三月初八日亥時清明後 至四月初十日申時立夏前

1 期星六 主計節 月德合 濟公活佛成道

2 期星二 三天主考聖誕 初六己未火定 白八昂艮

3 期星一 婦幼節 清明節 初七庚申木執 紫九畢坤

4 期星二 亥時交清明三月令 初八辛酉木破 白一觜乾

清明 日出：上午5點42分 日入：下午6點12分 亥時：下午22點18分

★月破大耗又逢正四廢凶日宜事不取 (宜破屋壞垣)

★逢正四廢忌吉喜事 (入殮除靈破土火葬進金安葬)

★逢月破大耗凶日宜事不取 (宜沐浴求醫治病破屋壞垣)

★逢受死重日吉喜喪事均不取 (宜沐浴斷蟻)

★開市祈福酬神齋醮裁衣合帳安床灶入殮除靈火葬進金安葬

★逢正紅紗大凶宜事不取

Table with 7 columns (days 15-6) and 1 row (celebrations like 歲德 天月德, 南天聖將軍聖誕, etc.)

Table with 7 columns (days 19-12) and 1 row (celebrations like 十九申壬金定, 十八辛未土平, etc.)

Table with 7 columns (days 11-4) and 1 row (celebrations like 十一甲戌木成, 十乙亥水危, etc.)

Table with 7 columns (days 3-1) and 1 row (celebrations like 初九壬戌水破, 初十癸亥水危, etc.)

Table with 7 columns (days 19-12) and 1 row (divination results like 種植, 撈魚, etc.)

Table with 7 columns (days 11-4) and 1 row (divination results like 種植, 撈魚, etc.)

Table with 7 columns (days 3-1) and 1 row (divination results like 種植, 撈魚, etc.)

五月：出外行車小心注意，女人順暢亨通，妙逢天喜吉星，吉人自有天相。

六月：勿強出頭惹來血光之禍，適時捐血可避災，善德而行可保安康。

七月：逢德化凶助吉，解神照臨，雖有吉利，但不能大意，謹防受騙而損錢財。

八月：災星沖動，諸事宜謹慎，不可輕舉妄動，多行善道，祈求平安順境。

九月：喜逢六合可生助，宜行善積德，貴人扶佳境重見，事業有望自然有慶。

十月：白虎入宮，易傷人口，及其它不測之事，防朋友失信，損財倒會或借錢不還。

十一月：防口角是非多端，或桃花纏身風波，幸有天德福星到可化解。

十二月：逢天狗星入度，不利遠行，騎車留意，防損傷，病痛之憂，善心好德，能除災厄。

16 期星 日 註生娘娘千秋 月三	17 期一 寅時交土王用事	18 期二 ●刀砧	19 期三 ●刀砧 天上聖母聖誕	20 期四 歲德合 天月德合 卯時交穀雨二月中	21 期五 天赦日	22 期六 ●勿探病 鬼谷先師千秋	23 期日 七殿泰山王千秋	24 期一 鳳凰白 東嶽大帝聖誕 蒼頡先師聖誕	25 期二 歲天月德 ●勿探病	26 期三 朔20點17分 八殿都市王千秋 月四	27 期四 初二甲水定	28 期五 初三乙水執	29 期星六 文殊菩薩佛辰	30 期日 歲天月德合 ●刀砧
二十 癸亥 金執	廿一 戌火破	廿二 亥火危	廿三 子水成	廿四 丑土收	廿五 寅土開	廿六 卯己土開	廿七 辰庚金建	廿八 巳辛金除	廿九 午壬木滿	初一 未癸木平	初二 申水定	初三 酉乙水執	初四 戌丙土破	初五 亥丁土危
赤七 房巽	白八 心坎	紫九 尾艮	白一 箕坤	白八 斗乾	紫九 牛兌	白一 女離	黑二 虛震	碧三 危巽	綠四 室坎	黃五 壁艮	白六 奎坤	赤七 婁乾	白八 胃兌	紫九 昂離
二 七 二	七 二 三	三 三 三	六 一 三	八 三 八	八 六 三	七 三 三	九 一 三	三 七 三	二 一 三	四 二 三	三 三 三	九 四 三	六 一 三	八 三 八
祈福開光齋醮 靈火葬進金安葬 ●忌動土安門造船橋牧養納畜														
卯 沖兔 31	辰 龍 30	巳 蛇 29	午 馬 28	未 羊 27	申 猴 26	酉 雞 25	戌 狗 24	亥 豬 23	子 鼠 22	丑 牛 21	寅 虎 20	卯 兔 19	辰 龍 18	巳 蛇 17
房床門	外西南	門雞西	外西南	倉庫西	外正西									
子時 丑時 寅時														

穀雨

日出：上午5點27分
日入：下午6點19分
卯時：上午5點27分
生百穀也，時必雨下
降，百穀滋長之義。

斗指癸為穀雨，言雨

種

北部：油菜、小白菜、大蔥、西瓜、各種豆類瓜類
南部：黃麻、油菜、南瓜、西瓜、香瓜

撈

安平：鮫魚、棘鱸魚
東港：沙魚、目吼
高雄：沙魚、烏吼、白帶魚

魚

祈福開光齋醮
靈火葬進金安葬
●忌動土安門造船橋牧養納畜

※靜思語：『話多不如話少，話少不如話好。』說好話，心想好意，身行好事。

貴人進貴人
地兵貴人
貴人



6、18、30、42、54、66、78、90、102歲

一、天厄凶星至，交友防小人陷害，出外行車宜小心謹慎。

二、龍德紫微鑾駕，諸事皆吉利，財源廣進，自有財福喜臨門。

三、喜逢歲合吉星，禍去福來，萬事亨通。

正月：天狗凶星入度，不利遠行，騎車留意，防損傷，諸事不如意，多勞心，病痛之憂。

二月：不可言吉，恐有身體欠安且切須注意，以保安康，交友亦小心謹慎防之。

三月：月逢刑剋，凡事三思而行，須防不測而憂鬱，以免遭無妄之災。

四月：劫殺辰辰凶星來臨，親朋好友金錢勿往來，妙有太陽天喜吉星臨，善德而行可安泰。

國曆 106年 5月大 (31天)

農曆 四月大 自四月初十日申時立夏後

曆 (30天) 至五月十一日戌時芒種前

立夏

日出：上午5點15分
申時：下午15點32分
日入：下午6點27分

斗指東南維為立夏，萬物至此，皆已長大，故名立夏也。

15期一	14期日	13期六	12期五	11期四	10期三	9期二	8期一	7期日	6期六
歲德●刀砧 ●勿探病	天德 母親節	月德 華佗神醫先師聖誕	護土節 十殿轉輪王千秋	○望5點43分 鍾離祖師聖誕	歲德合 呂純陽祖師聖誕	天德合 呂純陽祖師聖誕	月德合	天赦日 正八座 蘇府王爺千秋	天赦日 正八座
二十寅金收	十九辛土成	十八庚土危	十七亥木破	十六戌木執	十五酉火定	十四申火平	十三未金滿	十二甲金除	十一巳水建
白六心兌	黃五房乾	綠四氏坤	碧三亢艮	黑二角坎	白一軫巽	紫九翼震	白八張離	赤七星兌	白六柳乾
97三三	1三三	2九九	二二二	一六六	四九九	八四四	七六六	九三三	四六六
入殮 ● 忌動土造船橋開市嫁娶入宅火葬安葬	納畜安葬 ● 忌開市安門入宅安葬	祈福安葬 ● 忌開市安門入宅安葬	★ 月破大耗宜事不取 (宜沐浴破屋垣)	香洽爐掛匾入殮除靈破土火葬進金安葬 ● 忌上官赴任	牧養祈福開光訂婚嫁衣安葬 ● 忌開光	訂婚嫁娶動土入宅 ● 忌開光安床出入殮安葬	● 忌開市動土安機械入殮火葬進金安葬	開光訂婚嫁衣入殮除靈安葬 ● 忌安床	★ 逢受死重日吉喜喪事均不取 (宜斷蟻)
凶申 歲煞北	凶未 歲煞東	凶午 歲煞南	凶巳 歲煞西	凶辰 歲煞北	凶卯 歲煞東	凶寅 歲煞南	凶丑 歲煞西	凶子 歲煞北	凶亥 歲煞東
倉庫廬	廚灶廁	房內南	房內南	房內南	房內北	房內北	房內北	房內北	房內北
天賊 六凶路空	六凶路空	六凶路空	六凶路空	六凶路空	六凶路空	六凶路空	六凶路空	六凶路空	六凶路空
子時 寅時	子時 寅時	子時 寅時	子時 寅時	子時 寅時	子時 寅時	子時 寅時	子時 寅時	子時 寅時	子時 寅時



5、17、29、41、53、65、77、89、101歲

一、妙逢歲合福星與天德，多行善德財利可得，逢凶化吉諸事吉慶。

二、白虎星來出現，防血光之災，祈求福德正神化解，適時捐血可化血光。

三、喜逢三合吉星照臨，逢凶化吉，善德兼顧，萬事吉慶。

正月：慎防口角多端而損財，幸有天德福德星照臨，貴人相助，家中生百福。

二月：逢天狗星入度，不利遠行，騎車留意，防損傷，諸事宜謹慎防病痛之憂。

三月：逢殺之月宜小心，他人借錢恐無還，注意身體健康，已婚防外遇，未婚姻緣可期。

四月：逢解神吉星臨，但得意時宜安份守己，以免意外之災降臨，勿遠行及夜行。

國曆 106年 6月小 (30天)

農曆 五月小 (29天)

自五月十一日戌時芒種後 至六月十四日卯時小暑前

3 8 1
2 4 6
7 9 5
丙午 令 為五月
羊胎神占身床
胎神占廚倉
占灶井
北方 月煞

每日 沖煞
每日 胎神
每日 占方

芒種

日出：上午5點3分
日入：下午6點42分
斗指巳為芒種，此時可種有芒之穀，過此即將失效，故名芒種也。

種植

★月破大耗宜事不取(宜破屋壞垣)
北部：越瓜、胡瓜、芥藍菜、莧菜
中部：萵菜、小白菜、格蘭菜
南部：蔥、萵菜、小白菜

撈魚

淡水：鱸魚、龍蝦
安平：鯪魚、煙仔魚
高雄：飛魚、鱸魚、沙魚
東港：烏魚、龍蝦、沙魚

15期星四	14期星三	13期星二	12期星一	11期星日	10期星六	9期星五	8期星四	7期星三	6期星二
警察節	歲德	月德合麒麟日 九天馬恩師聖誕	張府天師聖誕 ●勿探病	蕭府王爺千秋		歲德合●刀砧 鐵路節	●刀砧 月德入毒	霞海城隍節千秋 關平太子聖誕	水利節 工程師節
廿一酉金平	二十申金滿	十九未土除	十八庚土建	十七巳木閉	十六辰木開	十五卯火收	十四寅火成	十三丑金危	十二子甲金破
綠四斗乾	碧三箕坤	黑二尾艮	白一心坎	紫九房巽	白八氏震	赤七亢離	白六角兌	黃五軫乾	綠四翼坤
27	17	9	8	8	9	6	2	3	1
嫁娶●忌入宅安香安門上官赴任入殮安葬	葬進金安葬●忌造船橋動土安門牧養納畜	出行開市開光安香掛匾●忌開光上官赴任入殮安葬	出行開市開光安香掛匾●忌開光上官赴任入殮安葬	●忌嫁娶安床開光安機械入殮除靈安葬	●忌嫁娶安床開光安機械入殮除靈安葬	★逢真減滅凶日宜事不取	★月破大耗宜事不取(宜破屋壞垣)	開光祈福酬神齋醮出行裁衣合帳動土安床入殮除靈破土	開光祈福酬神齋醮出行裁衣合帳動土安床入殮除靈破土
凶卯	凶寅	凶丑	凶子	凶亥	凶戌	凶酉	凶申	凶未	凶午
歲煞東	沖煞西	沖煞西	沖煞西	沖煞東	沖煞南	沖煞北	沖煞北	沖煞南	沖煞南
外西南	倉庫廬	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南
路空	青龍	午時	天赦	寅時	寅時	寅時	寅時	寅時	寅時
長生	成時	成時	成時	成時	成時	成時	成時	成時	成時
大凶	大凶	大凶	大凶	大凶	大凶	大凶	大凶	大凶	大凶

五月：月逢劍鋒，事事須三思而後行，出外行車或交友必提防，多行善德祈保順利。

六月：注意身體健康，喜逢六合太陽吉星高照，逢凶化吉，貴人相助，家中生百福。

七月：喪門凶星入宮，不利探病，不送喪及不食喪物，事事要小心，以免發生意外。

八月：紅鸞星動逢喜來，未婚男女有緣來，已婚之人心宜定，否則逢害又損財。

九月：不可言吉，出外行車小心，勿管閒事，以免招來官非，惹來血光之災。

十月：交友宜謹慎，勿有金錢借貸，以免血本無歸，不可無防，夜間勿遠行。

十一月：逢耗星來，多行善德來破災，若無恐怕百事來，勿管他人事避免日後愁。

十二月：雖有吉星照臨，惟美中不足，出外開車宜小心，以免災厄纏身，多行善事祈求安泰。

31期一	30期日	29期六	28期五	27期四	26期三	25期二	24期一	23期日	大暑		22期六	21期五	20期四	19期三	18期二	17期一	16期日	
天月德合	●上弦23點24分	歲德合		●刀砧 ●勿探病	天月德 ●刀砧 ●勿探病	歲德	●朔17點47分	●風風日 ●朔17點47分	日出：上午5點17分 日入：下午6點44分 夜子：下午23點16分 天氣甚熱於小暑，故名大暑也。	夜子交大暑六月中	中伏	天月德合	歲德合 戌時交王用事 二部元帥聖誕	西秦王 千秋樹 大命誕	關聖帝君 聖誕 大帝誕	天月德	月六	
初九 未巳火建	初八 午戌火閉	初七 巳丁土開	初六 辰丙土收	初五 卯乙水成	初四 寅甲水危	初三 丑未土破	初二 壬木執	初一 亥辛金定	斗指丙為大暑，斯時也。	廿九 戌庚金平	廿八 酉己土滿	廿七 申戊土除	廿六 未丁水建	廿五 午丙水閉	廿四 巳丁火開	廿三 辰甲火收		
白八	紫九	白一	黑二	碧三	綠四	黃五	白六	赤七	名大暑也。	白八	紫九	白一	黑二	碧三	綠四	黃五		
張坤	星乾	柳兌	鬼離	井震	參巽	觜坎	畢艮	昴坤		胃乾	婁兌	奎離	壁震	室巽	危坎	虛艮		
1二	3三	2八	4三	1四	7九	6八	8三	7七		9三	3八	2六	6七	4三	7三	3二		
●忌嫁娶動土安機械入殮除靈安葬	★逢受死往亡吉喜事刪刊(宜塞穴結網)	開市牧養納畜 ●忌開光嫁娶入宅安香入殮安葬	牧養納畜 ●忌開光安床造宅全章入殮安葬	安香洽爐掛匾入殮除靈火葬進金安葬 ●忌出行開刀	祈福酬神齋醮開光訂婚裁衣合帳嫁娶出火安床入宅	區入殮除靈火葬進金安葬 ●忌上官赴任穿井入學	★月破大耗又逢正紅紗凶日宜事不取	★逢正四廢吉喜事不取(入殮火葬進金安葬)	出火安床灶入宅安香掛匾 ●忌嫁娶入殮除靈安葬	出火安床灶入宅安香掛匾 ●忌嫁娶入殮除靈安葬	●忌嫁娶動土入宅安香入殮除靈安葬	●忌嫁娶動土入宅安香入殮除靈安葬	●忌嫁娶動土入宅安香入殮除靈安葬	●忌嫁娶動土入宅安香入殮除靈安葬	●忌嫁娶動土入宅安香入殮除靈安葬	●忌嫁娶動土入宅安香入殮除靈安葬	祈福酬神齋醮訂婚裁衣動土安灶入殮除靈	
凶丑	凶子	凶亥	凶戌	凶酉	凶申	凶未	凶午	凶巳	東港：龍蝦、虱目魚 澎湖：烏鯪、煙仔魚 高雄：飛鳥、虱目魚	東港：龍蝦、虱目魚 澎湖：烏鯪、煙仔魚 高雄：飛鳥、虱目魚	凶辰	凶卯	凶寅	凶丑	凶子	凶亥	凶戌	東港：龍蝦、虱目魚 澎湖：烏鯪、煙仔魚 高雄：飛鳥、虱目魚
歲煞西	沖牛45	歲煞北	沖豬47	歲煞南	沖狗48	歲煞東	沖羊51	歲煞西	歲煞西	歲煞北	沖龍54	歲煞南	沖虎56	歲煞東	沖牛57	歲煞西	歲煞南	
外正東	占門廁	外正東	倉庫床	外正東	廚灶晒	外正東	房床北	外東北	外東北	外東北	外東北	外東北	外東北	外東北	外東北	外東北	外東北	外東北
實帝光	實帝光	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空	路空
天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜	天喜
玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天	玉天
堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦	堂赦
庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局	庚申日時局



3、15、27、39、51、63、75、87、99歲

一、年有天狗凶星來佔宮，恐有損傷及禍殃，行善謹慎保平安。
二、披頭凶星臨，須遠離口舌是非，注意禍厄近身。
三、吊客寡宿至，須防夫妻刑剋若能多行善德，祈求安泰順景。

正月：天喜龍德吉星多，春來百福納千祥，諸事順利又亨通，財源廣進慶有餘。
二月：須防血光之災，心情煩燥，適時捐血化災，幸有三合天解臨，善德而行可保安康。
三月：注意身體，以防血刃或口角是非，妙有多位吉星高照，逢凶化吉貴人助。
四月：是吉非真，慎防意外之厄，多祈求安泰，求財須奔波辛苦則可期。

國曆 106年 8月大 (31天)

農曆 庚申年六月三十日 自閏六月十六日申時立秋後 曆七月小 (29天) 至七月十七日酉時白露前

1 6 8
9 2 4
5 7 3
戊申月 瓜 為七月
羊胎神占在灶 胎神占在灶 胎神占在灶
南方 月煞

每日 每日 每日
年煞 胎神 胎神
占方 占方 占方

立秋

申時交立秋七月令
日出：上午5點21分
日入：下午6點35分

斗指西南維為立秋，房秋者揪也，陰意出地始殺萬物，按秋訓末，殺熟也，故名。

種植

北部：小白菜、蘿蔔
中部：蘿蔔、牛蒡
南部：蘿蔔、牛蒡、瓜、芹菜、花椰菜

撈魚

基隆：目虱、卓鯤、棘鯧魚

15期二	14期一	13期日	12期六	11期五	10期四	9期三	8期二	7期一	6期日	5期六	4期五	3期四	2期三	1期二
●下弦9點16分	天德 空軍節	歲月德	●勿探病末伏	●刀砧 麒麟日	●刀砧	天德合	○望2點12分 歲月德合 父親節	申時交立秋七月令	●刀砧	天月德	歲德			
廿四戌甲火滿	廿三酉金除	廿二申壬金建	廿一辛未土閉	二十庚午土開	十九己巳木收	十八辰戌木成	十七卯火危	十六寅火危	十五丑金破	十四子金執	十三亥水定	十二戌土平	十一酉木滿	十申庚木除
白八室乾	紫九危兌	白一虛離	黑二女震	碧三牛巽	綠四斗坎	黃五箕艮	白六尾坤	赤七心乾	白八房兌	紫九氏離	綠四亢震	黃五角巽	白六軫坎	赤七翼艮
7二	2七	1七	9三	8九	8二	9六	6九	2四	3六	1三	6六	4四	8三	7一
牧養納畜開光 ●忌嫁娶入宅安香入殮除靈安葬	●忌開光嫁娶出行開市入宅安香安門													
凶辰	凶卯	凶寅	凶丑	凶子	凶亥	凶戌	凶酉	凶申	凶未	凶午	凶巳	凶辰	凶卯	凶寅
歲煞北	沖煞東	沖煞南	沖煞西	沖煞北	沖煞東	沖煞南	沖煞西	沖煞北	沖煞東	沖煞南	沖煞西	沖煞北	沖煞東	沖煞南
外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南	外西南
朱雀六戊	三合六戊	大進人黃道	午時未時	天賊路空	比肩進貴	六長生玉堂	辛巳日時局	大進人黃道	午時未時	天賊路空	比肩進貴	六長生玉堂	辛巳日時局	大進人黃道

五月：逢病符凶星入宮，注意身體健康，勿貪不義之財，得意須防失意時。

六月：伏吟遇劍鋒，宜小心防血光之災，勿管他人事，則免來日憂，交友注意防連累。

七月：逢狐神與劫殺，出外行車小心勿遠行及夜行，未婚男女婚姻可期，已婚防夫妻不睦。

八月：災殺凶星為不吉，防親朋好友連累，也須謹防孝服至，則免來日愁。

九月：逢刑勾絞凶星，交友須謹慎防連累，勿作保忌遠行，多行善積德招福臨。

十月：遇飛官符至，逢三合解化，若無光中慮，恐有暗中憂，慎防強出頭引來日後憂。

十一月：須防小人陷害，恐有桃花纏身，謹防免家庭風波，妙有月德相助逢凶化吉。

十二月：逢破大耗及月殺，行善積德來解化，事事按步而行，安份守己，以免招災臨。

31 期星 四	30 期星 三	29 期星 二	28 期星 一	27 期星 日	26 期星 六	25 期星 五	24 期星 四	處暑 日出：上午5點31分 日入：下午6點22分 斗指戌為處暑，暑將退，伏而潛處，故名處暑也。				23 期星 三	22 期星 二	21 期星 一	20 期星 日	19 期星 六	18 期星 五	17 期星 四	16 期星 三	
		天德合 上弦16點14分	七夕人節七娘孀千秋 大成魁星聖誕 歲月德合 衛房聖母聖誕	鄭成功誕辰紀念日			天德					歲德月德 刀砧 勿探病 卯時交處暑七月中	朔2點30分 月七	勿探病	天德合 鳳凰日	歲月德合				月六團
初十 寅庚 木破	初九 丑己 火執	初八 子戊 火定	初七 亥丁 土平	初六 戌丙 土滿	初五 酉乙 水除	初四 申甲 水建	初三 未癸 木閉					初二 午壬 木開	初一 巳辛 金收	三十 辰庚 金成	廿九 卯己 土危	廿八 寅甲 土破	廿七 丑丁 水執	廿六 子丙 水定	廿五 亥乙 火平	
綠四角乾	黃四角乾	白六翼離	赤七張震	白八星巽	紫九柳坎	白一鬼艮	黑二井坤					碧三參乾	白一鶯兌	黑二畢離	碧三昂震	綠四胃巽	黃五婁坎	白六奎艮	赤七壁坤	
3一	9二	7四	8三	6三	9四	3三	4八					2一	3七	1九	7八	8六	4七	6三	3三	
★月破大耗宜事不取(宜求醫治病破屋壞垣)	★逢受死凶日忌吉喜事惟行喪不忌(入殮除靈破土火葬安葬)	區入殮除靈破土火葬進金安葬	出殯新福開光訂婚娶出火動土安葬香洽爐掛	●忌開光嫁娶開市安門上官赴任安香	●忌嫁娶入宅安香出行除靈齋醮洽爐	●忌嫁娶入宅安香出行除靈齋醮洽爐	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	祈福酬神出行嫁娶入殮除靈破土火葬進金安葬	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學	●忌開光入宅安香開刀穿井上官赴任入學
凶申	凶未	凶午	凶巳	辰	凶卯	凶寅	凶丑					凶子	凶亥	凶戌	凶酉	凶申	凶未	凶午	凶巳	
歲煞北	沖羊南	沖馬南	沖蛇北	沖龍北	沖兔東	沖虎西	沖牛西					歲煞北	沖豬東	沖狗西	沖雞西	沖猴北	沖羊南	沖馬南	沖蛇北	
外正北	外正北	外西北	外西北	外西北	外西北	外西北	外西北					外西北	外正西							
日天祿	貴人武財	大進三合	天賊路空	六長生	子時	天祿貴	大進三合					日天祿	貴人武財	大進三合	天賊路空	六長生	子時	天祿貴	大進三合	天賊路空
六金	戌時	戌時	戌時	戌時	戌時	戌時	戌時					六金	戌時							
大退光	大退光	大退光	大退光	大退光	大退光	大退光	大退光					大退光	大退光	大退光	大退光	大退光	大退光	大退光	大退光	大退光



2、14、26、38、50、62、74、86、98歲

國曆 106年 9月 小 (30天)

農曆 八月 大 (30天) 自七月十七日酉時白露後 至八月十九日巳時寒露前

15 期五 武德侯沈祖公千秋	14 期四 月德合●刀砧	13 期三 鄭延平郡王千秋	12 期二 諸葛武侯千秋 法主聖君千秋 南宮柳星君聖誕	11 期一 歲德●勿探病	10 期日 普庵菩薩佛辰	9 期六 月德	8 期五 月德	7 期四 歲月德合	6 期三 ○望15點4分	5 期二 中元地官聖誕	4 期一 正八座●刀砧 開基恩主千秋 太元聖母聖誕	3 期日 天德●刀砧軍人節 大勢至菩薩聖誕	2 期六 歲月德	1 期五 記者節
廿五 巳火 赤七 婁兌	廿四 辰火 白八 奎離	廿三 卯金 紫九 壁震	廿二 寅金 白一 室巽	廿一 丑土 黑二 危坎	二十 子土 碧三 虛艮	十九 亥木 綠四 女坤	十八 戌木 黃五 牛乾	十七 酉火 白六 斗兌	十六 申火 赤七 箕離	十五 未金 白八 尾震	十四 午金 紫九 心巽	十三 巳火 白一 房坎	十二 辰土 黑二 氏艮	十一 卯木 碧三 亢坤
●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬	●忌嫁娶入學上官赴任開光入宅安香入殮安葬

白露

日出：上午5點37分
西時：下午18點40分
日入：下午6點7分
斗指癸為白露，陰氣漸重，露凝而白，故名白露。

種植

北部：蘿蔔、包心白菜、蒿、蕪菁
中部：蒜薹、花椰菜、芥菜、甘藍
南部：牛蒡、小白菜、芹菜、四季豆

撈魚

基隆：加蚵、卓鯤、赤鯪魚
淡水：梳齒
蘇澳：珊瑚

一、官符來阻礙，恐有連累受官災，慎防家庭風波糾紛亦損財。

二、病符凶星照宮，宜注意身體健康，勿探病，勿食喪物。

三、亡神凶星入宮，交友小心謹慎防備，善心積德為吉。

正月：逢破之月須注意，勿管閒事，防牢獄之災及損財，宜多行善積德。

二月：阻礙重重，慶有吉星關照，貴人扶助，自可大事化小，小事化無。

三月：常至福德廟拜拜，可保吉祥，月逢三合吉星臨，諸事可成喜慶來。

四月：逢德解化，吉星來照，又逢六合可逢凶化吉，但須防言語之爭，親戚朋友來借錢反目。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
01 元旦 宜：合帳	02 十二月初五 宜：嫁娶、訂盟、出行、會友、起基	03 十二月初六 宜：開市、立券、交易、納財、修造	04 十二月初七 北區《大手牽小手·愛關懷 志工探訪》宏十字護理之家 10:00-11:30 《大手牽小手·愛關懷 志工探訪》詠靜護理之家 14:30-16:00 宜：祭祀	05 小寒 宜：解除	06 十二月初九 宜：開光、出火、修造、動土、納畜	07 十二月初十 北區《財經講座》謝澤宇 10:00-12:00 《從債市看房市》陳有天 10:00-12:00 《黃金人生的入場券-理財講座》施秀倩 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》 林美月、劉秋英 10:00-11:45 宜：祭祀、開光、出火、謝土、拆卸
08 十二月十一 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	09 十二月十二 宜：開市、納財、安門、安香、開光	10 十二月十三 宜：祭祀、齋醮、立碑、破土、安葬	11 十二月十四 中區《2017再創奇蹟》魏榮權 14:00-16:00 宜：祭祀、齋醮	12 十二月十五 宜：祭祀、入學、沐浴、齋醮	13 十二月十六 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 14:00-16:00 宜：祭祀、沐浴、謝土、立碑、安葬	14 十二月十七 北區《財經講座》尚穎 10:00-12:00 《婚前婚後資產保全 不動產是傳承？還是斷層？》項若薇 10:00-12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》林隆昌 14:00-17:00 中區《全球即時財經講座》 林桂興、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》 楊淑梅、潘美觀 10:00-11:45 宜：祭祀、會友、解除、香燭
15 十二月十八 宜：開光、出火、拆卸、成除服	16 十二月十九 新竹《成功系列講座-搞懂利率就能掌握財富》陳有天 14:00-16:00 宜：祭祀、起基、安葬	17 十二月二十 宜：祭祀	18 十二月廿一 北區《十分鐘觀人術》林佳儀 14:00-16:00 中區《贈與稅》余松坤 14:00-16:00 宜：嫁娶、納采、祭祀、入宅、掛匾	19 十二月廿二 宜：沐浴、謝土、立碑、成除服	20 大寒 宜：祭祀、破屋、壞垣	21 十二月廿四 北區《財經講座》黃建霖 10:00-12:00 《塔羅牌2017 再創奇蹟》魏榮權 10:00-12:00 《語意學的技巧》高志斌 10:00-12:00 《全球大直稅，資產保全新觀念》李傑克 13:30-17:00 桃園《婚前婚後資產保全》項若薇 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》 劉玉娟、林良穎 10:00-11:45 《全球即時財經講座》陳翠芳 10:00-11:45 宜：開市、納財、開倉、納畜、沐浴
22 十二月廿五 宜：祭祀、沐浴、解除、出行	23 十二月廿六 新竹《成功系列講座-資產保全》傅泓捷 14:00-16:00 宜：祭祀、會友、訂盟	24 十二月廿七 宜：祭祀、開光、出火、安門、墾殖	25 十二月廿八 宜：祭祀、香燭、謝土、成除服	26 十二月廿九 宜：祭祀、會友	27 除夕 宜：安門、安香、出火、掛匾、拆卸	28 春節 宜：嫁娶、納采、立券、交易、納財
29 一月初二 宜：祭祀、掃舍宇	30 一月初三 宜：祭祀	31 一月初四 宜：祭祀、沐浴、理髮、移柩、安葬				





SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			01 一月初五 宜：祭祀、破屋、壞垣	02 一月初六 宜：祭祀、會友、破土、開倉、納畜	03 立 春 宜：祭祀、安葬、成除服	04 一月初八 北區《從債市看房市》陳有天 10:00-12:00 宜：祭祀、謝土、安葬、成除服
05 一月初九 宜：祭祀、沐浴、理髮	06 一月初十 宜：祭祀、開光、會友	07 一月十一 宜：謝土、成除服	08 一月十二 中區《全球即時財經講座》 李身慧、潘美觀 10:00-11:45 宜：開光、立券、交易、納財、納畜	09 一月十三 宜：祭祀、祈福、嫁娶、求嗣、出行	10 一月十四 宜：祭祀、祈福、會友、安床、經絡	11 元 宵 節 北區《財經講座》徐安虹 10:00-12:00 《婚前婚後資產保全 不動產是傳承？還是斷層？》 項若薇 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》李新星 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》 余松坤、陳曉虹 10:00-11:45 宜：解除
12 一月十六 宜：祭祀、祈福、嫁娶、冠笄	13 一月十七 新竹《成功系列講座》 張秀香 14:00-16:00 宜：祭祀、祈福、納采、嫁娶、出行	14 一月十八 宜：祭祀、破屋、壞垣、掃舍宇	15 一月十九 北區《大手牽小手·愛關懷 志工探訪》土城護理之家 14:30-16:00 中區《全球即時財經講座》 林美月、楊淑梅 10:00-11:45 宜：祭祀、安香、出火、安葬、破土	16 一月二十 宜：塞穴	17 一月廿一 宜：祭祀、祈福、納采、出行、入宅	18 兩 水 北區《財經講座》湯瑞霞 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 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》胡順發、趙梨貞 10:00-11:45 《全球即時財經講座》陳翠芳、劉秋英 10:00-11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：開市、祭祀、祈福、納采、嫁娶
19 一月廿三 宜：祭祀、齋醮、成除服、安葬	20 一月廿四 新竹《成功系列講座》 程真 14:00-16:00 宜：立券、交易、納財、納采、會友	21 一月廿五 宜：開市、立券、交易、出行、齋醮	22 一月廿六 中區《西進求賢》陳有天 14:00-16:00 宜：開光、會友、祭祀、祈福	23 一月廿七 北區《十分鐘觀人術》 林佳儀 14:00-16:00 宜：祭祀	24 一月廿八 宜：開市、納采、嫁娶、求嗣、入宅	25 一月廿九 北區《財經講座》王智賢 10:00-12:00 《信託易指通》王執定 10:00-12:00 《三富人生理財講座》陳有實 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》許雅惠、王金菊 10:00-11:45 宜：會友、出行、安葬
26 二月初一 宜：祭祀、破屋、壞垣、解除、沐浴	27 二月初二 宜：祭祀、起基、拆卸、破土、安葬	28 和平紀念日 宜：祭祀、破土、成除服、安葬				

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

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



人生有永達·萬事都騰達

世界很大。大到我們一輩子走不完
世界很小。小到用愛就能將彼此串起來

「大手牽小手·愛關懷」活動 永達志工招募中

陪伴老人、小孩、身心障礙者
永達邀請您加入公益志工的行列
讓愛與關懷的觸角延伸到社會上各個角落

106年1-3月探訪行程

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

日期	地區	人數	探訪時間 & 單位
1月04日(三)	新北市深坑區	20	【10:00-11:30】宏十字護理之家(新北市深坑區北深路三段99-105號7樓)
1月04日(三)	新北市深坑區	20	【14:30-16:00】詠靜護理之家(新北市深坑區北深路三段99號3樓)
2月15日(三)	新北市土城區	15	【14:30-16:00】土城護理之家(新北市土城區中央路四段127號)
3月30日(四)	新北市八里區	30	【10:00-11:30】萬里仁愛之家(新北市萬里區玉田路61號，禮堂)

※探訪行程採每季公告。

※欲報名者，可至永達官方網站：<http://www.everprobs.com.tw/> 或 永達社福基金會網站：<http://www.everpro.org.tw/>

「大手牽小手·愛關懷」活動網頁，自行下載『大手牽小手·愛關懷』活動志工報名表填寫。

※志工報名截止日為每場次活動前7天，報名表傳真至(02)2521-4047或e-mail至angel.lin@mail.everprobs.com.tw林小姐收，務必來電確認(02)2521-2019#627。