

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2017.03  
No. 117



## 財經論壇 高保費時代 保單規劃

### 經營管理

施凱文 從需求出發 預約停車免煩惱

林進耀 靈活轉型 以身作則的經營哲學

王淑貞 誠信守時 贏得信賴

### 永達保經

全新企業官網正式上線

## 善用雙語專長

## 李健光的寬廣事業路

傾聽 · 陪伴 · 扶持



# 關懷演唱會

**桃園場**

**106.04.29** 六 下午2點30分~4點30分

桃園展演中心(桃園市桃園區中正路1188號)

...

**新北場**

**106.06.24** 六 下午2點~4點30分

新北市新莊體育館(新北市新莊區中華路一段75號)

...

**臺中場**

**106.07.15** 六 下午2點30分~4點30分

臺中屯區藝文中心(臺中市太平區大興路201號)

...

**高雄場**

**106.08.26** 六 下午2點30分~4點30分

高雄市立社會教育館(高雄市小港區學府路115號)

...

**臺南場**

**106.09.09** 六 下午2點30分~4點30分

臺南文化中心(臺南市東區中華東路三段332號)

...

※以上場次，如有異動，將依實際公佈為主。

主辦單位 /



贊助單位 /



RICH 達人 2017 MAR 2



RICH Wealth

財富管理學苑

- 06 永達保經西進有成  
專業力 執行力 逆風迎向二〇一七
- 08 財經補給站
- 21 永達保經全新企業官網正式上線
- 23 永達西進求賢
- 48 讀者問卷調查得獎名單



林佳儀 業務協理



陳翟 業務處經理



索娜 業務區經理

P.12  
高保費時代保單規劃

特輯企劃 財經論壇

壽險業新契約責任準備金利率今年正式調降，連帶影響保單預定利率調降，間接帶動部分保險商品保費之調漲，面對瞬息萬變的市場利率及各式各樣的保險商品，保戶應該如何規劃保險？特邀請三位保險專家林佳儀、陳翟、索娜提供最專業的建議。

RICH Life

身心管理學苑

- 18 善用雙語專長 李健光的寬廣事業路
- 22 RICH 達人電子月刊 閱讀零時差
- 26 施凱文 從需求出發 預約停車免煩惱
- 28 林進耀 靈活轉型 以身作則的經營哲學
- 30 王淑貞 誠信守時 贏得信賴
- 41 絕對藍與白之美 希臘



RICH Health

健康管理學苑

- 32 自癒力② 主宰健康快樂人生  
正氣下猛藥 抗斜也祛邪
- 34 跟慢性疼痛 Say Goodbye
- 38 健康快遞
- 46 休閒便利貼
- 50 書訊 & 115 期贈書得獎名單



RICH Love

人生管理學苑

- 02 2017 愛傳承演唱會
- 05 「我是楊麗花」尋覓歌仔戲天王接班人  
永達給予傳統戲曲最有力的支持
- 10 大手牽小手第二季探訪行程
- 11 推石的富翁





P.26



P.28



P.30

## Editor's Note

### 編輯手記

### 晚美未來 商業保險不可少



年金改革修法草案最快三月將送至立法院，銓敘部日前依據國家年金改革委員會公布的初步方案，推出「公務人員年改改革試算器」，民眾可至銓敘部網站，輸入退休審定基本資料包括：退休生效日、審定舊制年資、審定新制年資、審定俸額、月補償金和優存本金，自行試算出改革後，自己可月領多少錢。

為有利於擇領月退休金者瞭解改革方案的影響情形，銓敘部依據相關試算條件，製作已退人員各關鍵職等人員的退休金影響試算情形。若以薦任八職等、年功六級、六三〇俸點、三〇年年資為例，改革前月退休金為五・六萬元，改革第一年為四・七萬，第六年為四・一萬，第十一年以後減為三・八萬，累計減幅達三一・七％。而調降十八％部分，則由方案實施第一年起，調降至百分之九、第二年調降至百分之六、第五年調降至百分之三、第七年調降至零。

年金改革變數仍多，依目前狀況來看，退休後只靠退休金過活，肯定是不夠的。建議民眾應透過商業保險為自己開拓年金、勞保以外的財源，才能在退休後，不必為錢煩惱。養老險、增額終身壽險等保險商品，具有保本及低風險等特性，很適合用於退休理財規劃。

永達保經官網全新上線，透過全新視覺設計加深品

牌印象，並延續原有官網簡潔大方的視覺風格，統合繁體網站與增強站內搜尋功能，符合使用者操作習慣，提供使用者一個新穎與親切的網站使用體驗。值得一提的是，新官網為無障礙空間網站，並已取得國家通訊傳播委員會之A+等級無障礙標準，提供身心障礙的使用者也能夠成功的進入網站，並獲取完整資訊，享受網路所帶來的便利新生活。

希臘之所以讓全世界觀光客心生嚮往，在於希臘獨創性的建築風格及自然美景。本期生活美學單元「絕對藍與白之美 希臘」，旅遊達人王瑤琴指出，愛琴海地區的克里特、聖托里尼、米克諾斯和羅德島等，是希臘知名的度假島嶼，在這些島上，不僅可以參觀古代文明遺跡，也可以在藍天碧海享受悠閒時光。

感謝讀者踴躍參加「2017年終有禮」讀者意見問卷調查活動，所有的獎項已於日前抽出，得獎名單刊登於本期達人月刊及公布於永達官網。回函者提供的寶貴意見，將做為日後達人月刊內容調整的重要參考。2017年7月1日起，紙本將變更為每季發行，電子版仍維持每月發行，若欲每月收到2017年7月1日起，可透過月刊刊載之表單或利用官網留言、客服信箱：admin@mail.everprobs.com.tw、來電，也可與您的業務代表聯繫，留下您的email資料，誠摯邀請您加入節省紙張、環保愛地球的行列。

# RICH 達人

2017年03月號 第117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  
韓孫珍華

總經理：陳慶鴻

總編輯：李淑媛

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.everprobs.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.everprobs.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 / 李健光 封面攝影 / 楊樹山



歌仔戲天王楊麗花(右四)、其嫡傳弟子陳亞蘭(右一)與永達保險總經理陳慶鴻(右三)等贊助商合影留念。

# 我是楊麗花

永達保經 西進求賢

## 「我是楊麗花」尋覓歌仔戲天王接班人 永達給予傳統戲曲最有力的支持

屆齡七十

二歲的國寶、

歌仔戲天王楊

麗花在睽違近

十四年後，將

在台視製作歌

仔戲《忠孝節

義》系列，同

時將藉由「我

是楊麗花」接

班人選秀節目

，為歌仔戲的

文化傳承再度

復出螢光幕。

永達保險經紀

人為力挺地方

戲曲文化傳承

，成為「我是

楊麗花」節目

的冠名贊助商。

「我是楊麗花」記者會上，透過三

六〇度投影，呈現楊麗花歷年來的經典

作品，宛如走入歌仔戲的時光隧道，同

時重量級天王楊麗花以一襲重達約六十

公斤重的特製龍袍大氣現身，引爆全場

熱烈的掌聲與歡呼聲。

這次為重出江湖，楊麗花成立「麗

生百合」公司，並製作電視歌仔戲「忠

孝節義」戲碼，希望時下年輕人重忠義

、知廉恥，找回道德價值，並為社會帶

來正能量。楊麗花更將傳承大棒交付給

其嫡傳弟子陳亞蘭，藉由舉辦「我是楊

麗花」的全台選秀活動，找出更多的接

棒人選，為歌仔戲注入新血，落實傳承

。同時，只要從「我是楊麗花」選出的

新秀，不但可以進入楊麗花歌仔戲劇團

頻道播出。

，還能直接參演本次「忠孝節義」戲碼，實現與國寶楊麗花同台演出的夢想。

楊麗花感性表示：「真的怕我再不做

就太慢了，歌仔戲是我的責任，因為有歌

仔戲才有楊麗花，提到楊麗花就等於歌仔

戲，我能不貢獻嗎？所以，我更要盡我的

力量，把正統歌仔戲傳承下去，只要有一

口氣在，就要為歌仔戲做事，會把一生貢

獻給歌仔戲，因為這是我的責任。」

永達保經於「我是楊麗花」節目之冠

名方式將以「永達保經 西進求賢」呈現

，以期達到永達保經近年大舉徵將才、求

賢士前往大陸發展之宣傳。「我是楊麗花

」於一〇六年二月中旬進行北、中、南三

區海選。精彩的複選及決選共計十場賽事

，預計將於一〇六年四、五月周末於台視

頻道播出。

頻道播出。

專業力 執行力 逆風迎向二〇一七

# 永達保經 西進有成

永達保險經紀人公司以退休理財保險規劃為強項，推動以客戶需求為導向的關懷服務，為客戶完成幸福退休的夢想。  
文／羅怡如 攝影／楊樹山

## 實

施嚴謹的消費者資料保護措施、內控內稽制度，並落實以客戶需求為導向的專業服務，讓永達保經於二〇一六年再度創下亮眼佳績：新契約保費收入達新台幣三十九億元，累積有效契約保費達新台幣三三〇億元，營業收入達二七・八一億元，二〇一六年百萬圓桌(MDT)會員人數已完成三二四位，主管人數共一四九四人，十三個月保單繼續率更傲視同業高達九六・八九%。

## 專業服務獲肯定

在激戰的保險市場中，永達保經不但業績逆勢成長，更於對岸站穩腳步、斬露頭角，能有如此的榮耀，證明永達長期推動退休理財保險規劃的市場策略奏效。

永達去年也獲獎無數，獲頒第十八屆



永達吳文永董事長(左)、陳慶鴻總經理(右)為二〇一七年立下發展目標。

保險信譽愛獎之「最佳社會責任獎」、「最佳保險專業獎」及「最佳通訊處」獎項，其中最佳通訊處獎項由李世傑副總率領的世傑通訊處獲得特優及黃建華協理率領的建華通訊處獲得優選！而深度關懷南部地區弱勢族群的李麗英業務副總，首次參選即獲得「最佳社會貢獻獎」，顯現永達保經落實「深耕服務暨擴張躍進」的行動策略，於公益關懷、保險專業、客戶服務及回饋社會等層面精益求精，以更高標準追求卓越，樹立優質保經業界典範。永達董事長吳文永表示：「從事保險事業，照顧每個家庭和客戶是

每位夥伴共同的使命，永續經營自己的壽險事業，更是永達對客戶不變的責任和承諾。」

## 版圖擴張成績亮眼

永達保經轉投資且持股達二四·九%的大陸永達理保經是一家全國性且綜合性保險經紀公司，為佈建更寬廣的圓夢平台，永達將台灣成功的經驗及專業技術，結合對岸市場之特性與需求，自去年起大舉推動西進求賢計劃，經營的豐碩成果，讓永達理在大陸保險經紀市場已佔有一席之地。

延續永達保經的經營策略，永達理保經同樣以增額終身壽險為主打商品，二〇一六年新契約保費收入達人民幣八·二億元，主管人力達二八六五人，百萬圓桌(MDRT)會員人數已完成六一六位，十三個月繼續率達九五%，十三個月人員定著率八二%。永達理呈現快速成長，目前於對岸設有十一家分公司及三十二個營業據點，分別位於北京、天津、山東濟南、山東青島、江蘇、上海、杭州、寧波、四川成都、廣州、深圳，二〇一七年將增設湖北武漢、湖南長

沙、河南鄭州、福建福州分公司。

吳文永指出，以台灣永達保經的成功經驗為經緯，永達理重視品牌經營，深知業務代表只有跟著好師傅才能永續發展，藉由MDRT導師級的內部培訓及經驗傳承，再加上正確的工作態度、好的學習環境，成功只是時間的問題。在據點開發上，不搞人海戰術，堅持「一加十二」的區域精細化模式，當人才充實了，才會考慮成立據點；在產品推廣上，堅持推動退休理財保險市場，解決退休養老問題；在行銷策略方面，堅持以高端客戶為根本戰略。

他進一步表示，二〇一六年永達有三二四位MDRT、永達理保經有六一六位MDRT，這些達標的業務代表必須完成一定金額的新契約保費，且這些保單多是長年期繳費的複利增額終身壽險。估計二〇一八年永達的MDRT人數可達三六〇人、永達理保經的MDRT人數可破三千人，屆時可望拿下全球第一大。

## 世界前五大保經公司為目標

永達保經關懷社會的心一直未曾改變，展望新的一年，招募更多志同道合

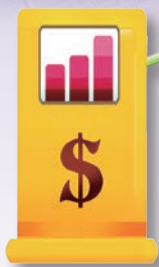
的保險菁英、對客戶服務做到深、做到精仍是不變的目標，面臨高齡化社會來臨，老人的照護問題愈來愈受到重視，未來將以實際行動關懷弱勢朋友及獨居長者，並鼓勵客戶投身「志工」，能夠為別人服務的那種快樂，會讓生活變得更有意義。

吳文永表示：「展望二〇一七年，永達保經新契約保費收入目標新台幣四〇億元（不含躉繳）、營業收入新台幣二八·五億元、十三個月保單繼續率九七%、主管人力一七〇〇人及三三〇位MDRT；而大陸永達理新契約保費收入可望大幅成長到人民幣二十二億元、十三個月保單繼續率九五%、主管人力七〇〇〇人及一四〇〇位MDRT，分公司拓展為十五家及四〇個營業據點。站穩台灣、放眼大陸，複製在台之成功經驗並持續穩健經營，以成為全世界前五大保經公司為目標。」

而台灣永達母公司也正在規劃後續上市櫃，吳文永指出，必須要有大陸子公司的高度成長及獲利支撐，上市櫃才有意義，最佳的上市時機會是二〇一九年。

# 財經 & 生活 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

## 二〇一八年七月起應取得載有其統一編號之公用事業統一發票扣抵銷項稅額

財政部表示，營業人繳納承租房屋之公用事業費用，繳費通知單或已繳費憑證抬頭為二〇一八年七月以後者，應取具符合加值型及非加值型營業稅法（以下簡稱營業稅法）第三三條規定之統一發票，以申報扣抵銷項稅額。

財政部說明，公用事業自二〇一六年一月起開立統一發票，依據營業稅法第三三條規定，營業人用戶應以載有其名稱、統一編號及營業稅額之統一發票申報扣抵銷項稅額；惟考量營業人需向公用事業申請變更買受人名義，該部原請各地區國稅局於二〇一六年十二月三十一日以前輔導轄內營業人用戶向公用事業申請於統一發票正確登載買受人名義。依各地區國稅局回報輔導結果，發現部分公用事業帳單及統一發票電腦作業程式，無法分別處理登記用戶及使用人分屬不同人之情形，導致承租人無法於統一發票上登載統一編號，該部請各地區國稅局於二〇一七年十二月以前輔導公用事業提供用戶房屋承租人得於統一發票登載統一編號，不受用戶名稱限制之作業方式，並延長前述輔導期程至二〇一八年七月。

財政部進一步說明，營業人承租房屋取得以出租人名義開立之公用事業統一發票申報扣抵銷項稅額，繳費通知單或已繳費憑證抬頭為二〇一八

年六月以前，得比照七八年函釋辦理，且依規定仍有十年之申報扣抵期間；繳費通知單或已繳費憑證抬頭為二〇一八年七月以後，應依營業稅法第三三條規定，正確登載買受人名義。該部籲請有上述情形之營業人，儘速向公用事業申請變更買受人名義。

## 料理米酒應陳列於調味區供消費者選擇

中區國稅局埔里稽徵所表示，消費者如何分辨市面上所販售「米酒」及「料理米酒」？什麼才是您所要選購的酒品？大概可從酒精度、產製過程及包裝標示之不同來分別，且各屬不同酒類，所課徵之菸酒稅亦有不同。

該所說明，「米酒」是以米類為原料，採用酒麴或酵素，經液化、糖化、發酵及蒸餾而製成之蒸餾酒；「料理米酒」是以米類為原料，經糖化、發酵、蒸餾、調和或不調和食用酒精而製成之酒，其成品酒之酒精成分以容量計算不得超過百分之二〇，且包裝標示專供烹調用酒之字樣者。因此，「料理米酒」之酒精度不得超過二〇度，且包裝標示須有「專供烹調用酒」之字樣；至於「米酒」則無酒精度限制，但不得調和食用酒精。

如果是米類為原料，經糖化、發酵、蒸餾、調和或不調和食用酒精而製成之酒，酒精度雖未超過二〇度，但包裝標示無「專供烹調用酒」之字樣；或者是酒精度超過二〇度且有調和食用酒精者，是不得歸屬「料理酒類」或「蒸餾酒類」，而應歸屬「其他酒類」。

該所進一步表示，酒之販賣，得設置專區或專櫃，考量料



理酒類專供烹調料理用，應陳列於調味用品區，不適用「酒販賣場所設置專區專櫃管理辦法」，消費者於選購時可針對酒品之酒精度、產製過程、包裝標示及陳列區加以判斷。

### 標準檢驗局提醒 使用安全電暖器具

遇到寒流來襲時電暖器具即成為熱銷商品，消費者往往因急需使用，忽略閱讀使用說明書以及相關應注意的事項。經濟部標準檢驗局特別呼籲，消費者切勿購買使用未經檢驗合格之電暖器具，並提醒民眾注意電暖器具使用安全，以保居家平安。

標準檢驗局指出，電暖器、電毯等電暖器具皆已列入應施行強制性檢驗範圍，進口或國內產製之電暖器具商品未符合檢驗規定者，不得進口或出廠陳列銷售，由於未經檢驗合格之電暖器具往往安全性不足，具有潛在的危險性，故該局呼籲民眾選購及使用電毯、電暖器等電暖器具時，應注意是否貼有「商品檢驗標識」，並檢視廠商名稱及地址、電器規格（如：電壓、消耗功率）及型號等各項標示是否清楚，勿隨意購買來路不明商品。取得「商品檢驗標識」代表該商品符合相關檢驗標準的要求，但民眾仍應按照使用說明書所記載注意事項謹慎使用。如對商品是否經過檢驗合格有疑問時，可洽該局詢問（免付費服務電話〇八〇〇一〇〇七一二三）。

### 購屋取得違約金收入應合併申報綜所稅

財政部南區國稅局表示，個人買受房地，因出賣人違約，

而受領之違約金，核屬所得稅法第十四條第一項第一〇類之其他所得，應以該項收入額減除成本及必要費用後之餘額，合併辦理綜合所得稅結算申報。

該局舉例說明：轄內納稅義務人曾君於二〇〇七年十月與鄭君簽訂台南市某房地之買賣契約書，售價八千萬元，後來雙方於二〇〇九年六月合意解除買賣契約，鄭君依雙方約定返還曾君已給付之價金，並賠償曾君違約金八百萬元，該局乃據以核定曾君二〇〇九年度取有其他所得八百萬元，除補稅外，並處以罰款。

曾君不服，申請復查並續提訴願，主張於二〇〇九年十一月再以總價一億二千五百萬元向第三人吳君購買該房地，而同一房地前後兩次交易價格差四千五百萬元，縱有取得違約金八百萬元，然因二〇〇九年購買時成本增加，並未有所得。經財政部訴願決定，核認曾君第二次購買總價雖然增加四千五百萬元，僅得作為將來出售該房地之原始成本，不能與前次解除之買賣契約合併計算所得或損失，乃予以駁回。

該局指出，曾君雖先後於二〇〇七年及二〇〇九年間就同一房地簽訂買賣契約，惟分屬不同法律行為，本應依規定個別計算所得或損失。其第一次所簽訂買賣契約，既因出賣人違約而領有違約金八百萬元，所得即已實現，不得以第二次購買成本增加，而主張違約金免課所得稅。該局籲請有類似個案之納稅義務人注意上述規定，以免遭補稅並處罰款。該局提醒，如民眾尚有疑義，可就近向國稅局查詢，或於上班時間撥打免費服務電話〇八〇〇一〇〇〇三二一，將有專人為您詳細解說。



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4-6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
4月06日(四)	台中市南屯區	40	【14:30-16:00】葳閣護理之家(台中市南屯區永春東路892號)
4月12日(三)	桃園區	15	【14:00-15:30】至善天下護理之家(桃園市龜山區復興二路78巷48號)
5月06日(六)	新北市新店區	30	【10:00-11:30】頤苑自費安養中心(新北市新店區屈尺路81號)
5月06日(六)	新北市新店區	15	【14:30-16:00】豐榮護理之家(新北市新店區安德街60巷26號)
5月24日(三)	高雄市路竹區	30	【14:30-16:00】聖和老人長照中心(高雄市路竹區保民路99巷36號)
6月07日(三)	新北市新店區	20	【14:00-15:30】樂鑫護理之家(桃園市中壢區廈門街91號2樓)

※探訪行程採每季公告。

※欲報名者，可至永達官方網站：<http://www.everprobks.com> / 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lilianhou@mail.everprobks.com.tw侯小姐收，務必來電確認(02)2521-2019#622。

## 推石的富翁

整理／公關部

從前，有一個商人，無論他怎麼努力，都賺不到大錢，成不了富翁，反而累得身心俱疲、惡疾纏身。「上帝啊！我要成為城中最富有的人！」一天，他誠心地祈禱，並決定就此每天祈禱三次。

「好！」七天後，上帝向他顯現，回應他說：「你去推東城郊山下的那塊巨石吧！」

聽到上帝的指示，那個商人馬上雀躍起來。他放下所有業務，每天一起床，就跑去推那塊巨石。他心想：巨石背後，一定有一個巨大的洞穴，裡面應該藏滿了金銀珠寶吧！愈想，他就愈興奮；愈興奮，他就愈有力量去推。

推了兩個月，他本想放棄了，但這天他終於將巨石推動了那麼一點點。巨富心裡想著，雖然進度很慢，但他還是應該堅持。之後的日子，他覺得力量充沛，巨石變得愈來愈容易推了，只多耗一個星期，他就將巨石完全挪移。但是，除了地上的推痕，他什麼也沒有看見，哪怕是一個銅錢。

「上帝！你為什麼騙我？巨石後面根本沒有寶藏！」他心裡很是激動，差點罵出髒話來。「我沒有騙你，」上帝溫柔地回應，「我只是叫你推那塊巨石，沒有說過石後有寶藏。」

「你不是答應會讓我成為最富有的人嗎？」他氣憤地反駁。

「嗯，你先看看你的手、你的腰、你的腳，是不是很粗壯，而且力量不斷湧出來？」上帝回應，「這，就是我所賜予你的富有了！」

商人馬上摸了摸全身，然後敲了敲自己的腦袋，在上帝面前會心微笑，原來「健康」是全世界最棒的財富。



## 莞爾一笑

### 有趣的同音字

有對兄妹偷竊被帶到警察局。警察問妹妹：「妳叫什麼名字？」妹妹說：「蔣瑛羽。」警察說：「What's your name？」妹妹回答：「……聽不懂。」

警察又問：「妳爸爸叫什麼名字？」妹妹說：「蔣忠文。」警察有點惱火地說：「裝笑維哦！」警察轉頭問哥哥說：「你叫什麼名字？」哥哥回答：「蔣德羽。」警察一時語塞。

### 皆大歡喜

姓郝的獨生子娶了姓錢的獨生女，妻子懷孕了，雙方家長為了孩子該姓父姓還是母姓而爭吵不休。幸好，到醫院產檢時，醫生檢驗出是雙胞胎，也解決雙

方家長的問題。終於，雙胞胎生下來，一個姓郝、一個姓錢，老大的名字是郝多錢，老二則叫做錢郝多。

### 刺青之痛

朋友年輕時去刺青，在肚子兩旁刺了蝴蝶、蠍子，步入中年之後，慢慢地，蝴蝶變飛蛾，蠍子變龍蝦。另一個朋友刺了一朵玫瑰花。某日一起去洗溫泉時，身旁的朋友忍不住問他：「我一直很好奇，為什麼你要刺一顆高麗菜呢？」

### 買鞋子

有一天蟑螂和蜈蚣一起喝酒，酒過三巡之後，突然蜈蚣眼角泛著淚光，接著就哭了起來。蟑螂問蜈蚣怎麼了？蜈蚣哽咽地說：「我的兒子跟我說……他想買鞋子。」



# 高保費時代保單規劃

進入低利率時代，壽險業新契約責任準備金利率今年正式調降，連帶影響保單預定利率調降，間接帶動部分保險商品保費之調漲，面對瞬息萬變的市場利率及各式各樣的保險商品，未來，保戶應該如何規劃保險？本期特邀請三位保險專家林佳儀、陳翟、索娜提供大家最專業的建議。企劃、執行／洪詩茵 攝影／楊樹山、余秀萍





**為** 督促我國壽險業者穩健經營，並使新契約之準備金負債能適時反

映市場利率，確保保險公司清償能力。金融監督管理委員會（下稱金管會）於去年公布調降壽險業新契約責任準備金利率，並於今年一月一日起適用。因責任準備金利率調降將導致保險成本上升，壽險公司為降低保險成本，大多會以調降保單預定利率因應，部分保險商品的保費也將隨之提高，間接導致一些高預定利率保單的停賣，這也是去年底停賣效應的由來。

保單預定利率調降為何會造成保費變高？保單預定利率的決定與投資環境、未來景氣預期及市場利率水準走勢等息息相關，從保險公司的經營層面來看，當投資報酬率大於保單的預定利率時，將使保險公司出現「利差益」的利源；反之，投資報酬率低於保單的預定利率時，將使保險公司出現「利差損」。所以在市場利率走低時，為避免保險公司日後因「利差損」產生虧損，進而影響保戶的權益，保險公司會停售高預定利率的

壽險保單，並調降新發行保單之預定利率，來因應「利差損」所引起的困境。

面對低迷的市場利率，高保費時代的來臨，保戶該如何因應？未來規劃保險應該考量的重點為何？雖然部分壽險業者憂慮直言：「重點不是保費調漲，而是你根本不會想買。」但多數保險專家

卻持相反意見，保險是規避人生風險的必需品，市場需求仍在，唯未來保戶的保險規劃應該更偏重需求面，將每一分錢做最好的配置與安排，也讓保險這面大傘更為穩固。



### 保險小辭典

#### ● 責任準備金

責任準備金為壽險業為長年期保單提存的理賠準備金，責任準備金利率與保險公司提存準備金額相關，當責任準備金利率愈低提存準備金額愈多，反之，則提存準備金額愈少。

#### ● 預定利率

保險公司計算保費多寡的依據之一，根據保險公司對未來資金運用收益率的預測而為保單假設的每年收益率，簡言之就是保險公司提供給消費者的回報率，主要是參照銀行存款利率和預期投資收益率來設置，是固定不變的。預定利率的高低和保險產品的價格直接相關，在其他假設條件不變的前提下，保單預定利率高，保費就會比較低；反之，保單預定利率低，保費就會比較高。

#### ● 宣告利率

由保險公司依據指標銀行之利率或保單的投資績效而告知，也就是說，宣告利率並不是固定的。若保單採宣告利率，就代表其保障或解約金的金額並不固定，其商品名稱大多有利變、變額兩字。宣告利率的高低受保單年期影響，年期較長的宣告利率通常較高，反之則較低。現在部分保單還特別同時設定預定利率及宣告利率，此時預定利率就等於是宣告利率的底限。



### 索娜 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：  
 2013~2017年  
 5屆美國MDRT百萬圓桌會員  
 2013~2015年  
 IDA國際龍獎個人組銅龍獎  
 2016~2017年  
 CMF中國之星業務員組銀星獎



### 陳翟 Profile

現任：永達保險經紀人公司業務處經理  
 保險年資：11年  
 得獎紀錄：  
 2005~2008、2010~2012、  
 2015~2017年  
 10屆美國MDRT百萬圓桌會員  
 2005~2008、2010~2012、  
 2015年  
 IDA國際龍獎個人組銅龍獎  
 2016~2017年  
 CMF中國之星業務員組銀星獎



### 林佳儀 Profile

現任：永達保險經紀人公司業務協理  
 保險年資：26年  
 得獎紀錄：  
 2004~2005、2012、2013年  
 4屆美國MDRT百萬圓桌會員  
 2004~2005、2012、2013年  
 IDA國際龍獎業務員組銅龍獎  
 IDA國際龍獎主管組金龍獎  
 CMF中國之星主管組銀星獎

**Q** 保單預定利率調降，對保戶的影響層面為何？

**A** 林佳儀業務協理（以下簡稱林）：保單預定利率調降，很多人擔心保費會調漲，但我們換個角度

思考，白米、麵粉、油、鹽等生活必需品同樣也漲，但我們可以不吃米麵、不用油鹽嗎？面對瞬息萬變的年代，保險早已如同生活必需品，是規避人生風險的必要工具，即便保費調漲，民眾仍是需要購買保單，架構人生風險傘。

**A** 陳翟業務處經理（以下簡稱陳）：保險不僅僅是數字、更是機制，尤其是退休規劃，不能只是考慮利率，因保險是要為我們儲蓄未來的退休老本，需要安全、確定、零風險。

**A** 索娜業務區經理（以下簡稱索）：近年來，因缺乏投資標的，市場游離資金過多，加上政府打房的效應，民眾滿手現金，於是銀行理專、證券營業員狂銷躉繳及四、六年短期儲蓄險保單，反而失去保險一規



### 林佳儀の保險服務心法

從事保險業二十多年，一直秉持「專業服務、真誠付出」的心態，用專業服務客戶，用真誠回報信任，客戶將身家性命交給我，我自然應該回報以專業與真誠。我也相信「人生不是得到、就是學到。」一直以此與體系夥伴共勉之！

劃」的價值。今年預定利率調降〇・二五%，儲蓄險、壽險、還本險、醫療險等保費都略有調漲，對於利用閒置資金購買靈繳或短期保單賺取利差的人來說，影響比較大；但對於購買長年期保單作為退休規劃，因其累積保價金的時間是拉長的，影響並不大。

**Q** 面對高保費時代的來臨，保戶該如何進行保單規劃？

**A** 林：何謂高保費？我們規劃保險，要更清楚自己的目的是什麼？保險的目的可大範圍的劃分為兩塊，一為風險保障、一為理財規劃。

以保障為目的，當以購買消費型保單

為主，目的在於以小搏大。以醫療險來說，可以實支實付醫療險取代終身醫療險，不僅保費較為便宜，保障項目也較多，許多終身醫療險僅保障住院需求，保費又昂貴，著實不划算；再以癌症險來說，現代人罹患癌症比率不斷攀升，也導致癌症險

愈來愈貴，但也愈來愈熱賣，許多人甚至買了兩三張癌症保單，對此，我反而建議購買實支實付醫療險即可，實支實付醫療險理賠不論疾病種類，癌症同樣理賠，保障範圍反而比癌症險大。實支實付醫療險目前最高可保到八十四歲，只要了解目的、了解保險，反而可以用最精省的金額做到最大的保障。

以理財規劃為目的，又要分為兩塊來看，若保戶目的在於資產配置，那麼利率對他們來說著實沒有太大影響，因為光計算在稅金方面節省下的資產，就超過利率帶來的影響了；若保戶目的在於退休理財，因為原本比較的就是微利，我會建議他們規劃利變型及年金型的保單，雖然年金無法免稅，但因其目的

在於退休，稅金對他們的影響反而不大。

高保費時代，對於剛出社會的年輕人或許衝擊較大，但這階段人生風險最高，更需要保障，因此建議可規劃定期壽險，用低保費換取高保障，再以省下的閒置資金做儲蓄理財規劃。

**A** 陳：身處現代社會，養兒不能防老，政府亦不能靠，所以自己規劃更重要，才能讓我們老時活得有尊嚴。日本早已進入零利率，但保險卻更受重視與肯定，既然錢是汗水的報償、智慧的結晶、能力的證明，年輕時更應該養成「先存後花」的正確觀念，以及良好的支出習慣（收入－儲蓄＝支出），將自己的收入按比例，分年、分次，慢慢存入自己的退休專戶中，安全、保本、確定、零風險，未來享有快樂富足的退休人生。

**A** 索：每個人所處不同人生階段，都會影響其保單規劃重點，尤其進入高保費時代，更應該釐清每個人階段的重要需求，將每一分錢做最好的規劃。初入社會的年輕人，除了應

盡快學習並累積工作經驗之外，一定要有儲蓄的觀念，為自己累積第一桶金，而什麼工具可以用時間兼顧風險規避及財富累積，讓財富增值，當然非保險莫屬；小有積蓄的中年人，因上有老、下有小，除了必須持續存錢理財之外，保

**Q** 進入低利率時代，原本透過保單儲蓄或做資產配置的族群，該如何因應？

**A** 林：對透過保單儲蓄的族群來說，人老不一定會住院，但一

### 陳翟の保險服務心法

自進入保險業務工作，多年來一直傳達予客戶，保險的功能是「機制大於數字」，數字終究歸零，機制才能讓人生福杯滿溢。堅持讓客戶對保險不但知其然，更能知其所以然，我只做說明、分析與建議，最後讓客戶做最好的選擇與決定。感謝公司的訓練平台及自己的認真努力，至今已獲得十屆 MDRT 終身會員及 IDA 龍獎、中國之星等紀錄，願將經驗與心得分享與回饋！

定要用到錢，所以即便邁入低利率時代，退休仍是必須要做的規劃。最理想的規劃方式，是以增額終身壽險與年金險做靈活的搭配與調動，就是存本取息的觀念，先以增額終

保單預定利率，可考慮做外幣保單的規劃。

**A** 陳：台灣已是全球最老的國家之一，更是全球老得最快的國家第一，「未老綢繆」乃當務之急，我們透過保單儲蓄、做資產配置的目的不

外為此，因此，將辛苦賺來的錢，放對地方、找對工具、存對時間，更是重要。就如同理財大師巴菲特著作自傳「雪球」一書，人生有如雪球，要找到濕漉漉的雪及一道長長的山坡，才能生生不息、綿綿不絕，我們透過保險儲蓄、做資產配置，無非要讓自己的未來不會因風險而蒙塵，擁有確定而持續的金錢支應。

險上一定要做到雙豁免的規劃，並規避長照風險；至於迎接高齡化的壯年人，必須考量自己當下及未來可能的情况，不論是單身、已婚沒小孩、小孩在國外

打拚等等，必須為自己打造一個全方位的照護系統，也就是兼顧醫療、長照、退休的保險金三角，尤其退休需求以增額終身壽險做規劃最佳，可做養老或還本規劃，端看個人需求。

身壽險強迫儲蓄，再於適當的時機將其轉為年金險，既可透過時間複利讓資產倍增，又可年年領，正好符合退休規劃的目的。

以保單做資產配置的族群，先問自己的目的是稅務規劃或保本，若為稅務規劃，利率對其影響不大；若為保本，又要分兩種目的思考，以退休為目的，自然以台幣保單為優先，但若想有較高的

**A** 索：每個人對手上資金的配置不盡相同，雖然進入低利率時代，但也代表錢存在銀行利率會更低，我們應該回到保險工具可以提供給保戶

的基本面來安排，若將所有的資金都放在銀行，將無法享受保險工具所提供的附加價值，例如：保障、豁免、貼現、鎖利、合法節稅等，這些功能都是其他工具無法取代的，保險反而是低利率時





### 索娜の保險服務心法

從一張保險白紙，跟著保戶一起慢慢成長，對我來說，成交是服務的開始，每張保單都是一份責任的起始。一直以來，我都是提供保戶「關心、用心、耐心、貼心、感心」的五心級服務，讓保戶對我的服務揪甘心。

代不可或缺的配置之一。對於運用保單做資產配置者，可盡量用時間換取空間，透過時間累積保價金，期間並可享受保險的保障；至於想利用短期保單爭取利差者，這波保費調漲後，如此運作的空間是相對變小了！

**Q** 「利變型保單」將是未來市場主流？保戶該如何分辨自己的需求，正確規劃保險？

**A** 林：保險沒有好與不好，只有符合需求，如果單純從利率的角度來看，利變型保單當然是比較好的選擇，但好卻不一定適合，還是應

該以保戶的需求為導向，這也是身為保險經紀人應該給予保戶的專業。

**A** 陳：老人化、少子化的衝

擊，嚴重影響社會經濟。民眾心理上多不敢積極消費，所以儲蓄多不減反增，企業也窖藏現金，不願增加投資，資金多自投資市場湧入防禦型商品。所以強調原本的保險工具乃成為民眾找尋的資金避風港，其中尤以「利變型保單」因為應變靈活，更成為最夯市場主力，因利變型保單利率高過定存，適合定存族、退休族、投資虧損族等族群。且其具備四大特色：宣告利率、增值回饋、轉入年金、豁免等。又兼具五大優點：一、預期升息，一舉兩得；二、鎖住本金加孳息；三、既有傳統保險的保障，又有宣告利率的增值回饋；四、穩定收入，與保險公司共用投資利益；五、保證預訂利率，避開風險。所以可穩健累積退休金，享受富足退休人生。

**A** 索：世界各國進入低利率時代已多年，全世界更有二十五個國家已是負利率，鄰近的國家日本利率停留在0.1%已二十五年，台灣維持低利率也已十年，面對高齡化、少子化，利率在未來會繼續走低還是會隨著經濟漸有起色，慢慢微幅上揚，就連專家也不敢論斷。「利變型」的概念是至少有一部分是以預定利率「保底」、維持「鎖利」的概念，另一部分透過「宣告利率」，有機會額外分享到高利率所衍生的增值，因此，利變型保單的確是目前保戶在做儲蓄理財規劃的首選。

除了台幣保單之外，建議保戶可做美元配置，目前台幣利變型保單預定利率二%、宣告利率二.六~二.七%；美元保單預定利率二.五%、宣告利率三.八%，中年人或有出國規劃者可考慮做雙元配置。不過，提醒大家，除了考量宣告利率外，還得看保險商品的設計，目前市場上有張利變型終身壽險保單，繳費期滿可免費轉入年金，保戶可自行決定要繼續放著累積保價金增值、一次轉年金、年年領，或部分轉年金、部分繼續放著累積保價金增值，對保戶來說是非常靈活的商品。

# 善用雙語專長 李健光的寬廣事業路

曾任主播、目前擔任活動主持的李健光說的一口好英語，曾在九一一恐怖攻擊事件期間，以優秀的同步翻譯讓觀眾印象深刻。他不只可以主持大型活動，更可以在新聞報導及活動中進行同步翻譯。文／羅怡如 攝影／楊樹山

## 憑

藉著之前新聞工作累積的人脈，資深媒體人李健光開設創意工作室，主持許多大大小小的國際賽事與活動，褪去主播光環後，以清晰的口條，贏得眾多客戶的信賴。他說，任何行業都要以和為貴，如此才能建立人脈。的確，現在的他挾著新聞工作的基礎、流

利的雙語專長以及謙虛親和的態度，讓他得以再創事業高峰。

## 流利英文奠定專業

李健光從幼稚園到高中就讀台北美國學校，大學及碩士也在國外念，談起英文訓練，他說：「最重要的訓練是

一九九四年我報考中視英語新聞主播並錄取，接受三個月英語正音及專業新聞用語課程，開始英語主播生涯。現在想想，英語新聞真是我最大興趣，也是我轉型成為活動主持人的重要助力。」

當年，李健光考進中視英語新聞部，從記者慢慢成為英文新聞主播，而後再從中視跳槽到東森新聞當英文主播。工作期間，讓他印象最深刻的是九一一恐怖攻擊事件，當時因他英文流利，主管便叫他上場，讓他現場同步口譯外電報導，也創下超高收視率。

對於想從事媒體工作的人，他說：「生活無趣、吃力還不足以形容一個文字記者」，但他也語重心長地表示，在媒體這個行業，即使設定將來要成為主播，也一定要從記者做起，這樣才能對新聞的全盤作業有所瞭解。他以過來人的身分分享，採訪工作應具備良好應變



能力，同時不斷練習與充實自己，如此才能採訪出優質的新聞，你的能力及實力方能獲得認可。

### 努力才有機會紅

二〇〇八年金融風暴時，他離開電視台投入活動主持行業並自立門戶，服務項目更廣及專業主持、專業配音、中英文即時口譯等。因為過去電視台的資歷，讓他建立了廣大的人脈，也讓工作經營更為順利。雖然收入較高，但與新聞工作相較，活動主持工作得花更多心思、身段一定要軟，以讓客戶滿意為主，這樣才能打造好口碑。

超強中英同步口譯是李健光的招牌，從主播轉變為活動主持人，他說：「雙語仍是我的武器配備，市面上以英文主持活動的人選相當多，也許都是 A 咖，但價碼都不低，平價則是我的優勢，當市場不景氣，活動仍需擅長英文的人出馬，我就有機會了。」

在他眼中，活動主持與新聞工作有什麼差別？他指出，他喜歡新聞工作，不僅有挑戰性，也參與事件的歷程，但他



也喜歡活動主持工作，既有趣又富挑戰性。不過，不論從事任何工作都須努力，他以自身的經驗為例：「努力不一定會紅，但一定要努力才有機會紅。」對於此次能擔任永達保經業務大會主持人的工作，他感到相當興奮，尤其認同永達保經「謹慎維護客戶的資產與取得客戶的信賴」的核心價值，這也是他一貫奉持的經營哲學，每一次的活動主持，都讓客戶安心且放心。

### 保險規劃老後生活

關於理財，李健光樂當包租公。他諱言，進入職場以來，至今一共擁有四棟房產。婚前他在中和買了十二坪小套房，基隆也有一間套房；在 SARS 期間，李健光和交往多年的女友結婚，兩人買下新北市新店區鄰近碧潭的三十坪

房屋，每月出租房子收房租，是一筆相當可觀的額外收入。有了小孩之後，多年前，他在新北市新店山區買下一棟透天別墅，還拉著老婆的姊姊同住，由於是建商保留最後幾戶，兩家人當場下訂當起隔壁鄰居，還把兩戶的花園庭院打通，一起共用花園也藉此聯絡感情。因為有個十坪大的花園，李健光閒暇之餘喜歡種植花卉、與狗兒玩耍。

由於都是逢低購入，目前房價漲幅不小，但他絕對不賣。他堅守「只買不賣」的原則，尤其是透天別墅，因為這棟別墅是由老婆包辦居家裝潢，女主人用心守候這個「家」，他怎麼可能辜負設計師老婆的用心和苦心。

不過，意識到高齡化社會的需求，李健光認為保險是絕對必要的，尤其身為家庭的支柱，一定要購買定期壽險、醫

療險、意外險。除了檢視自己的醫療保障是否還有缺口，面臨未來的退休問題，可開始規劃老後的生活，做好規劃就可以提高自己退休後的生活品質。

### 以服務客戶為依歸

李健光對於小孩教育相當重視，原本他們夫妻倆皆從事媒體工作，但小孩慢慢長大，再加上他自立門戶開始接下活動主持工作，便與太太討論，他全心打拼事業，而太太則離開職場，全心照顧小孩。重視家庭生活的李健光，年前十帶著家人進行一趟英國之旅，對他來說，太太及小孩都是他的重心，定期都會帶著全家出遊。

活動滿檔的李健光，如何維持充沛的活力？靠聲音吃飯的他，身邊必備以澎大海、甘草泡製的飲品，此外，生活規律的他，每天一定在住家附近慢跑，也會游泳，讓身體及體能隨時保持最佳狀態。

展望未來，樂於工作的李健光，將以好好經營創意工作室、經紀公司為目標，並以提供客戶最優質的服務為依歸。



### 李健光 Profile

英文名: Andy Lee

學歷: 澳洲 Deakin 大學企管碩士

經歷:

- 電視台新聞主播 Anchorperson  
ETTV 東森新聞台、亞洲台主播  
ETTV 東森新聞節目主持人  
ETTV 美伊戰爭同步口譯 Simultaneous Translation of Persian Gulf War  
CTV English News Anchor 中視英語新聞主播 (1994 ~ 1996)
- 國際媒體記者 Reporter  
CNN 美國有線電視台 Freelance 記者 (2004 ~ now)

CCTV 央視九台 英語新聞

駐台灣 Freelance 記者 (2004 ~ now)

MediaCorp Taiwan Correspondent

新加坡 新傳媒台灣特派 (2008 ~ 2009)

#### ● 活動主持人

2013 亞太城市高峰會議

第 7 與 8 屆 亞洲民主人權獎頒獎典禮

最多人烹煮金氏世界紀錄活動

台北 101 登高比賽

公視 (英語轉播) 2009 高雄世運開幕與閉幕

中華建築金石獎頒獎典禮

世貿精品獎 頒獎典禮

晚宴活動 2004 ~ now

保險很重要  
永遠我信賴

李健光



# 永達保經全新企業官網正式上線

## 永達保經企業官網全面改版

- (一) 採響應式網站設計 (RWD, Responsive Web Design)：可同時適應不同螢幕尺寸、不同裝置設備與跨平台作業系統的瀏覽，讓所有使用者均能得到最佳顯示效果，企業品牌形象一致。
- (二) 全新視覺設計加深品牌印象：延續原有官網簡潔大方的視覺風格，統合簡繁體網站與增強站內搜尋功能，符合使用者操作習慣，提供使用者一個新穎與親切的網站使用體驗。
- (三) 為無障礙空間網站：已取得國家通訊傳播委員會之 A+ 等級無障礙標章，提供身心障礙的使用者也能夠成功的進入網站並獲取完整資訊，享受網路所帶來的便利新生活。
- (四) 採用 2048 bits SSL 憑證加密機制：符合國際安全評估建議之密碼強度，保障網站連線的安全性，確保使用者傳輸之資訊與個資安全。
- (五) 採用世界頂層國際網域名稱：符合公司國際化發展趨勢並塑造最佳化企業形象。

永達全新企業官網網址為 <https://www.everprobks.com>。

原永達官網網址仍可使用 <http://www.everprobks.com.tw>。

★提醒：若您的電腦作業系統為 Windows 7 者，瀏覽器必須升級為 IE11 (含) 以上，才能正常瀏覽新官網。  
若您的電腦作業系統為 Windows XP 者，建議您升級至新版本作業系統；或者，使用 Chrome 或 Firefox 瀏覽器，才能正常瀏覽新官網。

# 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） 業務員姓名：\_\_\_\_\_（必填）

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，或本人撥打 (02)2521-2019 轉 302 陳先生告知，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、行銷之目的而蒐集處理。

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。

# 永達西進求賢



## 永達理保險經紀公司

- ◎北京總公司
- ◎北京分公司
- ◎天津分公司
- ◎山東濟南分公司
- ◎山東青島分公司
- ◎江蘇分公司(3個據點)
- ◎上海分公司(3個據點)
- ◎浙江分公司(2個據點)
- ◎浙江寧波分公司(2個據點)
- ◎四川成都分公司
- ◎廣東分公司(2個據點)
- ◎深圳分公司
- ◎江蘇蘇州支公司
- ◎北京望京營業部
- ◎北京東城營業部
- ◎上海靜安營業部
- ◎上海徐匯營業部
- ◎浙江蕭山營業部
- ◎廣東天河營業部
- ◎深圳南山營業部
- ◎河南鄭州分公司
- ◎湖北武漢分公司
- ◎湖南長沙分公司
- ◎福建福州分公司
- ◎江蘇常州支公司
- ◎廣東佛山支公司
- ◎廣東東莞支公司
- ◎江蘇崑山營業部

註：

- ◎已設立
- ◎一年內設立

**1:58**  
別人做不到  
永達做到了



2016年達成MDRT人數：永達保經219人 終身會員達43人  
永達理保經216人

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  
船游黃龍洞。十里畫廊  
大峽谷玻璃橋

無購物

六天 **16999**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 **17999**起

## 絕色九寨溝

五星環球洲際酒店  
黃龍。樂山大佛

無購物

八天 **25900**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 **17900**起

## 秘境仙台

季節賞櫻。松島遊船  
日本最美奧入瀨溪  
五色沼。溫泉酒店連泊

五天 **28900**起

## 立山黑部雪牆

童話世遺合掌村。琵琶湖  
世遺金閣寺。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。※費用不含兩地機境稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油附加費。



# 高雄商務會議中心

Kaohsiung Business Convention Center



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

我們並可提供各式不同的上課與社交環境 並歡迎各級教育機構、公司行號來電洽詢

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

Ggogo 吉帝旅遊

www.Ggogo.com

就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919



## 香港迪士尼樂園

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

## 澳門新濠影匯

8字摩天輪·4D蝙蝠俠

三天 **5888**起

## 長隆海洋王國

企鵝酒店  
與萌萌企鵝早餐約會

三天 **6888**起

## 澳門五星大倉酒店

浪漫紅酒·貢多拉遊船  
巴黎鐵塔·銀河風味美食  
百老匯奇幻秀

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

## 韓櫻繽紛

五星奧麗山莊·塗鴨秀  
南怡島·汝怡島季節賞櫻

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 **12999**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 **6999**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 **15999**起

## 東京迪士尼樂園

Suica交通卡  
京成電鐵乘車券

五天 **11999**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 **14500**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。

## 易停網 UPARKING 智慧停車 一指搞定

## 施凱文 從需求出發 預約停車免煩惱

易停網，大眾停車媒合服務平台，為開車族節省時間與金錢，為車位主賺取額外的費用，為公民營停車場節省經營成本，有助改善台灣交通狀況與安全問題。文／洪詩茵 攝影／余秀萍



▲易停網創辦人施凱文從經營遠端監控攝影起家，會議室一旁的展示櫃擺放許多相關設備。

如果有一款APP，能夠在抵達目的地之前預訂停車位，讓你不再找不道停車位；能夠讓私人停車位在閒置的時段充分利用、輕鬆獲利，你不想下載這個應用程式？易停網UPARKING創辦人施凱文先生，從自己的需求出發，

媒合需要停車位的駕駛及可以提供停車位的車位主，讓需求方與供應方一拍即合，駕駛可用APP預約停車位，並使用「歐付寶」第三方支付停車服務費，車位主可賺取額外獲利，創造皆大歡喜的雙贏局面。

## 敢於冒險 創造多贏

易停網創辦人施凱文，本身是學電子、電機出身，在二十七歲看到遠端監控攝影的市場，創立華景科技股份有限公司，主要經營高畫質智慧監控、人臉辨識系統、資安螢幕錄影系統等業務。施凱文有一顆敢於冒險的心，早在十七歲的時候就開始創業，漫畫書店、網咖、電腦教育中心等等，而且總是聰明地在市場萎縮之前提前退場。多年創業的

經驗，讓他看到易停網APP的商機，因此毅然於二〇一四年五月開始研究預訂與共享車位多項複雜問題，歷經二年多的研發時間，這款APP才於去年底正式開放下載試用。

易停網是以預約專屬車位、私有車位刊登共享為發展核心，並提供既有停車資源的多元化服務。為了讓這款APP可以符合每個使用者的需求，施凱文與研究夥伴花費許多心力，融入一舉數得的多贏經濟共享商業模式，不僅讓駕駛可隨時隨地預訂專屬車位、讓車位主可以刊登車位輕鬆獲利、更讓停車場可以達成免自動繳費機及取票設備，就能做到全自動化的智慧管理及收費。而當停車問題解決，汽車周轉率降低，不僅省時、省油，改善交通問題，更降低廢氣

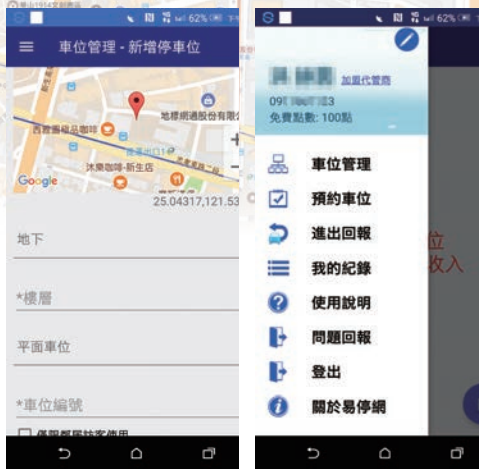




排放率，可說是一舉多得。

## 貼心功能需求至上

施凱文表示：「自行開車的人，每當拜訪親友客戶、用餐、出遊都必須自己解決停車問題。我常常在拜訪客戶的時候，到了目的地卻找不到車位，但往往我要去的大樓內停車場卻有許多空車位，於是我開始思考，如何才能讓這些



▲易停網 APP

易停網讓車位主有兩種方式可以選擇，一種是可獲得分紅（共享車位），一種是放棄獲得分紅（愛心車位）。提供愛心車位的車位主在預訂「愛心車位」及「特約車位」，可用易停網提供的停車點數抵用當次停車服務費的一〇〇%，

人願意將車位共享出來？讓閒置車位能夠充分被利用，這也是當初研發這款停車 APP 的起心動念。」

為了讓車位主願意將閒置車位共享出來，

享受免費停車的禮遇；而一般狀況下，依據會員等級，易停網停車點數也會自動抵用當次停車服務費的一〇〇%。

此外，易停網並設計兩種讓刊登車位可以被預訂的方式，方便廣大願意共享車位的車位主，其一，由車位主或代理人刊登空位時間，若駕駛有停車需求，將由系統自動媒合；而無法自行刊登空位時間的車位，開車族可以勾選多個加入（請求停車），輸入要停車的時間及費用，同時推送給車位主，由搶先按（接单）的車位主得標。請求停車的費用由車位主自行喊價，易停網設有合理價格的範圍限制，均以三〇分鐘計價，合乎於公有停車場的計費標準。

## 長遠目光 步步為營

易停網 APP 的成功，基礎在於刊登的停車位數量、地點，雖然其發展核心在於私人停車位媒合，但要讓駕駛願意使用，還是必須有足夠的停車位做後盾，於是易停網選擇與民營停車場及公有停車場合作提供預約車位及行動付費的服務，目前民營停車場合作夥伴為台灣聯通，公營停車場則以桃園市優先試

辦。施凱文指出，以公民營停車場為基礎，除了增加車位量，也是因大眾對其停用較為熟悉，並推出可吸引車位主樂於把車位刊登共享的商業模式，以獲得愈來愈多可以預約的車位給廣大會員使用，達到核心目標。易停網有一項重要產品「訪客鄰居預訂共享系統」，即是由社區、廠辦、大樓等私有停車場付費建置，讓住戶（廠戶）的車位，可由車位主或管理中心刊登空位時段，而鄰居或訪客就能用手機預訂車位，車位主及管理中心也能因此長期賺取分紅。

易停網 APP 可在其官網下載使用，加入會員或推薦他人使用，皆送一〇〇點停車點數。目前，易停網的停車媒合服務以雙北市為主，大約有一百個民營停車場的車位做支應，公營停車場的合作仍在陸續洽談中，期許能將全台各種停車場皆囊括為合作對象，讓預約共享車位達到共享經濟的多贏局面。面對未來，施凱文眼光精準且深謀遠慮，將自動駕駛的停車服務考慮在內，與知名車商合作開發，海外發展則鎖定美國為第一站，考量法規適地性，將以技術服務及 Know-how 為主，一步一腳印，期許能讓好的服務行銷全球。

德元營造鋼構工程有限公司 效率品質第一

# 林進耀 靈活轉型 以身作則的經營哲學

創業需要一股信念及堅定不移的行動力，德元營造鋼構工程有限公司創辦人林進耀，國中即立定創業夢，一路走來，以「誠信」贏得客戶信任，以「認真」贏得員工追隨。文、攝影／洪詩茵



▲德元營造創辦人林進耀先生。

**成** 立於一九八三年的德元營造鋼構工程有限公司，為甲級營造業，承攬的業務包括辦公大樓、別墅住宅之興建，營造工程、鋼構工程、科技廠房之設計施工規劃，以及不鏽鋼門窗、庭園景觀設計施工等業務。秉持「如期如質、安全、專業技術」之理念，長年來贏得客戶的信

賴，並以精益求精的精神提升工程品質，朝向更具企業化經營邁進。

## 國中萌發創業夢

創業，對德元營造創辦人林進耀先生來說，是國中時期就開始的夢想。林進耀永遠記得當時數學老師的話，「不會讀書沒關係，只要好好做人，就算只是當學徒也可以賺大錢！」數學老師的這

一席話，讓林進耀從國中時期就立定創業的志向，更有計劃地去當學徒，他提到：「國中畢業間在家裡一、兩個月之後，姊夫建議我到鐵工廠當學徒，學習鐵捲門、防盜窗、鐵材加工等技術。當時鐵工廠大多都是露天的，有屋頂、沒牆壁，鐵工廠學徒大都必須在工廠內工作、睡覺，非常辛苦！」

也是在第一份工作的期間，林進耀

遇到生命中的貴人——馮師傅，當時鐵工廠有許多學徒，但馮師傅比較喜歡找林進耀協同工作，因為其他學徒都是小學生，只有林進耀是國中畢業生，身體比較強壯，工作態度又認真。這段時期的歷練讓他成長許多，累積許多專業技能，後來更在馮師傅開設的鐵工廠任職，十一年時間，讓他累積了足夠的創業技能與資源。

## 面對問題 靈活轉型

林進耀二十七歲創業，三、四年後，因應工業化時代來臨，不鏽鋼材料的興起，他也投入不鏽鋼產品的設計生產，「初期，都是一人單打獨鬥，業務、製作、安裝全部一手包辦，直到業務量慢慢增加，弟弟也在第三年加入，正好契合市場轉型不鏽鋼材的契機。」創業維

▶林進耀的辦公室牆上掛著公司名稱「德元」的墨寶，書明「德為根、元是善」的意涵。



艱，林進耀坦言，前十年真的非常辛苦，雖然事業還算順利，但卻是大、小事不斷，這段時間，太太發生車禍住院三個月，工人外出執行安裝作業時遭遇火災，沒人脈、沒背景、沒經驗的他，碰到兄弟前來鬧事，只能選擇花錢了事，他說：「責任心使然，只要遇到重大事件，我都習慣自己處理，當時的想法就是面對、

解決，沒有其他退路。」一次次解決危機的過程，也讓林進耀處事愈見成熟。

德元成立近十年的時候，適逢鋼結構建築工法問世，因深知企業必須隨著市場轉型與成長，林進耀當即決定投入這塊市場，從最初的懵懵懂懂，邊看邊學邊問，一路走來，在客戶的期許下，成為甲級營造業，林進耀表示：「鋼構工程與營造業性質極為相近，當初我們的上游廠商大多是營造廠，有時難免遇到賴帳的情況，就思考自己開設營造廠的可能性。之後在老客戶『台灣百和』的信任及期許下，申請營造廠執照並承接其廠房工程，正式踏入營造業。」

因為秉持「如期如質、安全、專業技術」的信念承接業務，即便是營造業的



▶林進耀先生的夫人，一路陪伴他從無到有，始終在背後默默支持。

新生，許多老客戶都願意將工程交付給林進耀，時至今日，營造工程已是德元最主要的業務項目。詢問訣竅，林進耀坦言，客戶要的東西很簡單，只要掌握好品質與效率，客戶自然回籠。德元的建築工程品質優良，總能完美達成客戶託付，營造工程案量也愈接愈多，但因建材加工廠區不夠大，反而發生加工不及的情況。為了解決這個問題，更加完善一條龍的作業模式，林進耀計劃於明年再成立一家鋼構加工廠，以解決建材的問題。

### 以身作則 創造善循環

從最初的一人工廠，到如今擁有六十三名員工，已近六十歲的林進耀從

未有退休打算，尤其兒子、媳婦、女兒、女婿紛紛加入公司一同打拚，更激發他繼續拚搏的動力。經營公司，林進耀堅信以身作則的重要性，因為住家與公司結合，每天早上林進耀一定是最早到公司的一員，且堅持站在門口迎接員工，他更要求兒子、媳婦、女兒、女婿等自己人要做員工榜樣，以戰戰兢兢的認真態度面對工作。

堅信家為事業之本，林進耀從小教育子女先成家後立業的觀念。他直言：「現在是我人生最圓滿的時刻，家人健康、工作順利，錢夠用就好。」秉持這樣的心念，加上一路走來深受許多人的幫助，工作之餘，林進耀致力於回饋社會，去年並擔任獅子會會長，也因此發現偏鄉地區資源嚴重不足的問題，目前正致力於協助彰化芳苑地區的颱風災民重建破損房舍，親自拜訪並提供必要的金錢幫助。面對受助者的感謝，他只求他們，「教育孩子，長大後同樣去幫助別人就足夠了！」抱持這樣的心念，事業之外，林進耀堅持行善，創造善的循環，就如同其企業名稱的由來——「德」為根、「元」是善，致力打造圓滿善良的社會。

## 立德森科技 共好三贏的企管領導力

## 王淑貞 誠信守時 贏得信賴

什麼樣的人算成功？是經營事業超過五年、營業額增加十倍或是擁有富足身心靈的圓滿人生？立德森科技總經理王淑貞雖一再自謙，但在親友眼中，她無疑是人生勝利組。

文／羅怡如 攝影／余秀萍



►王淑貞與大哥王銘賢兄妹兩人感情相當好，工作上互相砥勵，私下常相約品味美食。

協助台商在大陸地區設廠、規劃及執行，直接進入第一線觀察、分析策略的影響因素，找出企業成功的發展問題，擬定策略執行計劃，為企業創造獨特進入市場的實力。一藉由專業及豐富經驗，立德森科技總經理王淑貞奔走兩岸，協助台商廠務立穩根基。

## OMO 特質 不藏私

學的是商，王淑貞曾在大同公司、英業達任職，因此學習機電工程、電腦周邊等相關專業。後來，在母親要求下，她回到大哥公司幫忙，為避免給人家族事業的空降印象，哥哥讓她從第一線基層做起，挾著既有基礎、加上重品質不服輸的個性，她一路學習，後來大哥到大陸設廠也委請她前往，不只管理工廠，甚至進出貨、訂單量及財務調度，她都得全權處理，正因為這樣，對於一家公司的運作，她有通盤處理的豐富經驗，而她的OMO特質也浮現。

管理大陸廠的過程中，她與當地的台商頻繁交流，彼此不僅是原物料的支援，甚至交換經營管理情報，由於她的不藏私，在台商圈獲得好口碑。後來，

因大哥公司轉型，所以大陸公司轉讓，當地台商一聽到便想要挖角，而王淑貞也發揮她的服務熱誠提供協助。就這樣，王淑貞笑稱自己回不去了，就留在大陸協助台商設廠規劃及執行等工作。

## 專業 誠信 守時 大哥是推手

說起自己的創業歷程，王淑貞最感謝的推手就是大哥王銘賢。大哥從小就知道她是通用型的管理人才，因此當年即使進入家裡的公司，也讓她從基層去瞭解員工想法、與合作廠商溝通、品質控管，甚至是財務面，一直到大陸廠的管理解，讓她不斷成長，更擁有豐富充實的經歷。

除了專業、經驗豐富，王淑貞獲得客戶群青睞的因素，還包括「誠信」、「守





時」等特質。她認為，每個人的時間都很寶貴，時間管理相當重要，與人相約要準時，搭飛機她也不一定提早兩小時到機場，

讓自己有充裕時間不致慌張。做任何事她一定事先準備，她始終深信「機會，是留給準備好的人。」

### 貼心贏來好人緣

認識王淑貞的人，都覺得她「好央叫」，她相當重承諾，對於客戶朋友提出的問題，她說到一定做到。其實，王淑貞的貼心還不僅於此，只要是她的朋友，不論是同學、家人、客戶，甚至同仁、部屬，每逢生日時一定會接到她的禮物或祝福。甚至有一回客戶來訪，帶著老婆同行，她探問之下得知當天是他們結婚紀念日。一年後到了那天，她發簡訊提醒客戶要帶太太慶祝一下，甚至還推薦餐廳，客戶直呼太貼心了！這些貼心小舉動，也讓她贏得好人緣。

人生總會遇上難關，對她來說，曾有過不了的檻嗎？她略為思忖後回答：「我的字典好像沒有『怎麼辦？』遇上問題時，不要在同一個空間待太久，出去走一走、爬爬樓梯，空氣不一樣，智慧就來了。」在大哥王銘賢眼中，壓力對王淑貞來說反而是助力，她自己克服突破，從中得到方法，並內化成為更上層樓的專業。

聊起休閒活動，王淑貞說，從前較不忙碌時，她的車上總是放著保齡球、溜冰鞋、釣竿，只要有空，她就會偷得浮生半日閒。前一陣子，她趁著在大陸公忙之餘，搭火車去了一趟西藏，沿途美景讓她覺得心曠神怡。現在的她成為空中飛人，返台時，除了回南部看媽媽，她也會拉著大哥一同品嚐美食。

### 受父親感召

#### 投入柬埔寨醫療、教育

在柬埔寨有位來自台灣的王醫師，上至王公貴族，下到平民老百姓都認識他，這位柬埔寨人口中的王醫師，就是王淑貞的父親。她表示，二十多年前父親前往柬埔寨，看到當地的景象讓他想起他小時候的台灣。早期柬埔寨醫療資

源落後，懂中醫和推拿的他，自己找人從台灣帶中藥來，每天早上開始義診，名聲也跟著傳開，甚至連總理洪森都是他的病人，也因此，改變了他在柬埔寨的身分，讓他從沒牌的醫師到有柬埔寨身分證，還有開業執照，也讓他更堅定在柬埔寨繼續義診的動力。因為父親的因素，義診之路經過二十多個年頭不曾間斷，每年兩次的義診，王淑貞與兄長及妹妹王淑穗、王淑姿一定到柬埔寨協助。

除了協助當地的醫療，深知人才培育是一切建設與發展之基礎，王淑貞家族也計劃在柬埔寨設立國際學校，提供從幼稚園到高中的教學。王淑貞指出，大哥王銘賢負責學校相關的硬體、電子光學，以最先進的設備，讓學生在智慧科技、安全的環境下學習；教學部分，則由她的小妹及妹婿擔綱，他倆具備專業教育背景（目前皆為校長），除了英語教學與國際接軌，同時加入華語教學；至於她則擔負管理責，發揮自己整合管理之強項。教育是百年大計，沒有速成的捷徑，她希望透過設立學校，提升教育品質、培育更多人才，進而提升競爭、厚植實力。

自癒力② 主宰健康快樂人生

# 正氣下猛藥 抗斜也祛邪

圖、文／白雁老師

**氣**，說穿了就是生生不息的能量，能量在哪都能自成關係學。例如中醫將自然界的氣分成天地之氣、陰陽之氣、

五行之氣、四時之氣等；

在人體的氣有精氣、神氣、真氣、臟腑之氣、經絡之氣等；氣與健康狀況的關係，則有正氣、邪氣、元氣、病氣等分別。

擁有充足的正氣，人不但有活力，體力精神也好，身體的抵抗力與免疫力都會處在高峰，可以說，身體健康的關鍵就在於正氣強弱。相對於正氣，不正之氣，會干擾或阻礙身體正氣的運作，我們稱之為「斜氣」，其中讓人生病的邪氣，指的就是病邪，包括所有的致病因素都稱為邪。

舉例來說，在四季氣候變化中有風、寒、暑、濕、燥、熱（火）等六種正氣，但是當氣候發生異常時，六氣就成了六



正氣滿滿  
邪氣難入侵

淫邪氣（淫有過度、反常的意思）。具有破壞力的邪氣入侵人體，若又碰上體內正氣不足以阻擋，人就容易生病。

## 正氣滿滿靠鍛鍊

那麼，讓人致病的邪氣從哪裡來？白雁老師指出，病邪可能外來，也會內生。外來的邪氣，就像自然界的風雨寒暑等六淫邪氣，會干擾身體機能活動，或破壞人體的防禦機能；內生的邪氣，通常是因為臟腑機能失調所產生的病理產物（如痰飲、瘀血、炎症等），這些都是可能讓身體器官或組織產生病變的致病因素。

在我們看不見的體內，有正邪兩股勢力每天在較勁，但是只要人體裡有足夠的正氣，當邪氣入侵時，正氣會負責抵禦它、擊退它，並阻止身體往斜向發展，所以能抗斜也能祛邪，邪氣成不了氣候，也就傷不了人。相反的，一旦正氣虛弱，無法將體內邪氣完全趕走，邪氣就會趁虛而入，正邪相爭，交鋒不斷，陰陽容易失去平衡，例如在身上的反應會有反覆發炎情況發生。

等到正氣不足以抵抗而潰敗，邪氣就會坐大、作亂，身體健康潰堤，人就會發病。

天地之間、人體之內都需要正氣，因為它是抵禦外邪的能



力，也可說是人體對外界環境的適應能力、抵抗能力及復原能力。中醫典籍《黃帝內經》就提到：「正氣存內，邪不可干。」只要身體正氣滿滿，自然邪不勝正，外來邪氣也無法侵犯干擾我們，由此也可以知道，用鍛鍊身體換來充沛正氣，就是健康的基礎。

## 氣血出問題 疾病跟著來

有句話說：「人吃五穀雜糧，哪有不生病的？」生病當然要找醫生治病，根據病症找出病因，才好對症下藥做治療。

白雁老師提到，她最常遇到的病人，十之八九都是說不出自己到底生了什麼病，不是這裡疼就是那裡痛！醫院檢查時往往並不符合哪一個特別的類別，從內科看到神經科，再轉到骨科，最後還是找不到病根，止痛藥、肌肉鬆弛劑吃一吃，也就這麼一拖再拖，直到惡疾發生。

從中醫辨證論治的角度來說，一切病根都與氣血兩字脫不了關係，而「氣為血之帥」、「氣行則血行」，可見血還要靠氣來推動，說得更明白些，健康的核心就是氣。所以中醫說：「百病皆生於氣」，氣的不調和，是引發疾病的根本原因。

## 氣不調 生三斜

人的生命如同一棵大樹，「氣」是根，要想生命之樹旺盛，必須強壯樹根。氣又好比是人體的發動引擎，包括血液運行、津液代謝、臟腑機能，都得要靠它來推動；甚至於人體能量轉化和新陳代謝，也都是由氣來主導，所以想要徹底改變生命質量，必須從根本上調節「氣」著手。

人體裡有肝氣、肺氣、腎氣、脾氣、衛氣、營氣、宗氣等

諸氣，簡單說起來，只要氣血平衡，全身都順暢，百病不能侵。但要是氣不調和，諸氣就會橫衝直撞，誰也不聽誰指揮，氣血運行就會失衡，健康馬上出狀況。

人身上各種不舒服或是疾病，追根究底，都是由於氣不調所引起的。例如肺氣虛的人容易氣短、痰多、咳嗽無力、易感冒；腎氣虛的人容易頭暈耳鳴、呼吸淺短、面色晄白、腰膝痠軟、小便多；脾氣虛的人常會疲憊心煩、乏力懶動、肌肉痠痛、思慮過度等等。

看得出來，凡是屬於氣的不調，通常有幾個共通點：氣色晦暗、無力乏氣、心情不愉快、各種痠痛等負面表現。換句話說，「氣」不調，就會百病叢生；「氣」不順，則會心情鬱悶；「氣」要是走走正道，便是往斜向發展，最常見的就是氣堵、氣濁、氣弱三種表現。

## 白雁老師 Profile

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



# 跟慢性疼痛 Say Goodbye

疼痛是每個人都有的共同經驗，不論是刺痛、酸痛、悶痛等，排除因癌症等疾病引發的疼痛，最讓人煩惱的，無非不時拜訪肩、頸、腰、膝、腳等部位的慢性疼痛，多數人以為這類疼痛就只能慢慢拖、慢慢治。其實，現在有一種慢性疼痛治療方式，效果立即明確、副作用低，是廣大慢性疼痛患者的福音。

採訪、拍照／洪詩茵 部分圖片提供／謝元貴醫師 專業諮詢／高雄阮綜合醫院神經外科、脊椎外科主治醫師謝元貴



## 現

代人常常這裡痛、那裡痛，如果只是短暫疼痛就恢復倒還好，但當疼痛長時間跟隨，三不五時侵擾，甚至影響生活、睡眠、工作品質，就不可等閒視之，尤其長時間持續的疼痛對人的情緒會造成極大的傷害，容易併發憂鬱、焦慮等情緒方面的疾病。面對疼痛，有些人選擇服用止痛藥緩解，然而長時間依賴藥物，畢竟不妥，若導致藥物成癮或是造成肝腎功能受損，更是得不償失。

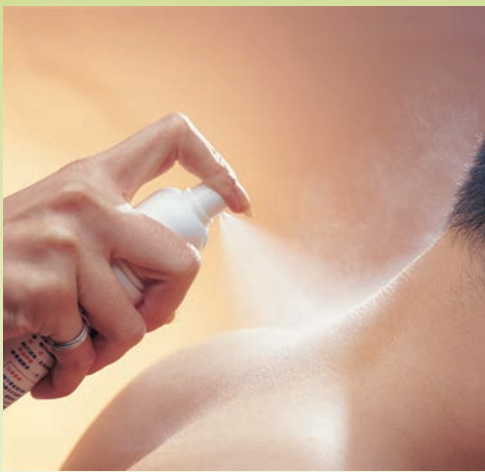
## 小心藥物成癮

有句俗話說：「疼痛不是病，痛起來要人命！」但若因此長期濫用止痛藥，小心成癮！法務部矯正署高雄戒治所臨床心理師柯俊銘曾針對濫用止痛藥情形發文表示，一旦有迫不及待想服藥、自動主張增加劑量與頻率、疼痛改善仍欲罷不能想服藥、停止或減少服用就魂不守舍、亂發脾氣沒耐心等徵兆發生，恐有藥物依賴問題，最好盡快尋求專業協助。針對用藥，新北市衛生局提醒，民眾使用止痛藥必須遵守五要原則「要知道、要看標示、要告知、要遵醫囑、要問專業」及五不原則「不喝酒、不併用、不空腹、不亂買、不過量」，並落實「生病找醫師、用藥找藥師」的正確觀念。

## 及早治療 擺脫身心壓力

有豐富疼痛治療經驗的高雄阮綜合醫院神經外科、脊椎外科主治醫師謝元貴表示，疼痛可分為急性疼痛與慢性疼痛，急性疼痛大多是組織傷害，單純結構上的問題，較少有精神因素摻雜其中，持續時間約幾天到幾週，不超過二個月，就積極面來看，因其大部分是組織傷害的預警作用，對身體是有正面意義及好處的，且在臨床上也較容易控制，只要組織傷害復原，疼痛就會消





失，但若有急性疼痛，還是應該先去看醫生，排除致命問題；反之，只要疼痛時間超過三個月，就是慢性疼痛，慢性疼痛的原因比急性疼痛複雜許多，可能摻雜組織、精神因素在其中，其治療上最困難的部分，就是必須找到疼痛的原因。

慢性疼痛最常見的病症大致上為肩膀痛、脖子痛（疼痛延伸至手部）、腰痛、坐骨神經痛、膝蓋痛、足底筋膜炎等，這些病症幾乎佔所有慢性疼痛七、八成比率。上述慢性疼痛的治療方式，有藥物、復健推拿、針灸、手術等，大部分病患都是在看過骨科、復健、中醫診所，試過藥物、復健推拿、針灸都無效

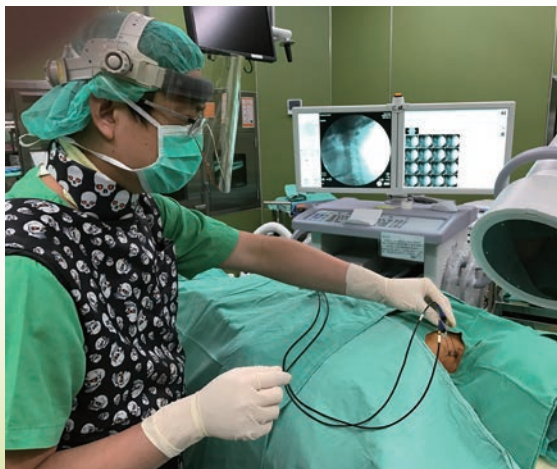
之後，才會選擇手術。謝醫師表示，他並不反對這樣的治療方式，只是如果藉由藥物、復健推拿、針灸等治療方式超過三個月時間，疼痛仍舊不見好轉，就會建議患者做介入性的疼痛治療，也就是手術，以免繼續延長疼痛的時間，造成身心兩方面的傷害。

### 一針見效 解除疼痛煩惱

關於慢性疼痛的治療，多數患者皆排斥大規模的開刀手術，而且現代人也很少有時慢慢進行復健，加上有些患者又非常排斥吃藥。謝醫師以獨特的介入性治療方式，多年來協助許多患者擺脫慢性疼痛，其提供的治療方式雖也屬於介入性的手術，但僅僅只是在患者身上插入一根針，再搭配其他治療方式，效果立即而且明確。

謝醫師提供的疼痛治療方式，是以脈衝波、尾氈管注射、神經剝離術三種治療方式互為搭配，「脈衝波」治療的效果主要在於神經刺激，患者會反饋是否為平常的痛，還可改變痛的訊號，讓神經傳回大腦的訊息變成不痛；「尾氈管注射」治療的原理在於，從腰椎尾氈管注射消炎或麻醉藥物，如此可有效快速

的讓發炎疼痛的神經快速的消炎止痛；「神經剝離術」是將被壓迫的神經根剝離。這三種治療方式的搭配，對於肩膀



肩頸脈衝疼痛治療

痛、脖子痛、腰痛、坐骨神經痛、膝蓋痛、足底筋膜炎等慢性疼痛的治療效果極為明顯，且因只進行局部麻醉，其治療過程患者可保持清醒狀態，而免去全身麻醉的風險。

謝醫師強調，進行上述治療方式有一個重大前提，那就是必須先找出疼痛的原因，才能做針對性的治療。感覺疼痛一定是神經問題，撇除癌症導致的疼痛，大多都是發炎或神經壓迫，因他

本身為神經、脊椎專科，熟悉人體全身神經脈絡之分布，在分析患者疼痛原因時，會針對疼痛的位置及臨床病症將不同科別的問題一併考慮進去，從整體面去做整合與分析，較容易找出真正導致疼痛的原因，再進行針對性的治療，因此治療效果立即而明確，一次就可以看見成效。

針對足底筋膜炎及五十肩，多是以脈衝波治療；腰痛、坐骨神經痛必須搭配脈衝波、尾骶管注射、神經剝離術三種方式進行治療；膝蓋痛則可以脈衝波搭配玻尿酸或PRP（自體血小板濃縮液）注射，血小板內含生長因子，可促進修復關節軟骨；脖頸疼痛的治療，因該部



雙側五十肩治療

位有關節、韌帶，應以脈衝波治療搭配PRP（自體血小板濃縮液）注射。謝醫師提醒，每種疼痛都不是單純問題，還是應視臨床病症，進行搭配治療。

### 復健保養不可少

做完疼痛治療，擺脫慢性疼痛之後，並非代表可以隨意揮霍自己的健康，術後的復健與保養同樣重要。謝醫師叮嚀，肩膀疼痛的患者，術後還是應該持續做復健及保養，不時拉拉肩膀鬆弛一下，尤其五十肩患者，尤其是關節沾黏問題所導致，術後仍應堅持做熱敷放鬆；腰痛與腳痛患者，術後必須注意姿勢，不可搬重物，若因工作問題無法避免一些動作，最好穿戴輔助器具，例如腰痛患者可穿短背架活動，足底筋膜炎患者，可購買特製鞋墊輔助，每天做一些腳底板伸展活動，與牆壁呈四十五度角，將腳踩在牆壁上往下壓；頸椎疼痛患者，術後可舉啞鈴，多做一些訓練三角肌的動作。

在運動方面，雖然多運動鍛鍊身體是好事，復健醫師也會叮嚀患者多做運動，但還是應該考量本身的條件。謝醫師提醒，腰痛患者平時不僅要避免彎腰

動作，也要避免進行爬山、跑步、健走等運動方式，因這些運動會對腰椎造成



壓力，最好盡量避免；而膝蓋不好的患者，同樣必須避免爬山、跑步、健走等運動方式，以免造成膝關節過大壓力。若想運動，對腰痛及膝蓋不好的患者而言，踩腳踏車及游泳是比較合適的運動方式，此外，平時也可多多做一些訓練肌肉的運動，例如：飛燕式運動：趴在床上，將雙手雙腳抬高，以訓練背部肌肉。

### 改善作息姿勢 疼痛遠離

撇除癌症等疾病因素，大多數慢性疼痛的來源都是不良的生活習慣及心理壓

- 力，若能在疼痛尚未發生或者尚不嚴重的時候進行一些預防措施，矯正不良作息，多做有益身心的活動，或許可極大程度降低就醫需要，預防畢竟勝於治療。
- 一、早睡早起，避免工作過勞、通宵滑手機、長時間看電視電影等，適時休息。
  - 二、維持正確姿勢，不恰當的站姿、坐姿、睡姿，長時間容易造成身體肌肉緊繃。
  - 三、量力而為，減量生活，不要揹過重的背包，不要抬提過重的物品，避免過度勉強自己的行為。
  - 四、以熱敷紓解壓力、減輕疼痛，市面



- 上有許多熱敷工具販賣，極為方便取得。
- 五、適時按摩放鬆，身體某部位痠痛時就按一按、捏一捏，可透過按摩輔助工具，也可請別人幫忙按摩，不僅有助舒緩疼痛部位，更加達到身心放鬆的目的。
  - 六、泡澡、泡腳、泡溫泉，泡澡可促進血液循環，不僅有助放鬆心情，也可舒緩緊張的肌肉，對身體助益頗多。
  - 七、定時持續運動，運動能夠幫助新陳代謝與排毒，更能消除壓力、讓人心情變好，改善睡眠情況。最好再搭配一些伸展運動，拉拉筋、轉動關節，讓全身各部位都獲得最好的放鬆。

## 謝元貴 醫師 Profile

### 現職：

- 阮綜合醫院神經外科、脊椎外科主治醫師
- 高雄博正醫院微創脊椎外科主治醫師

### 學歷：

- 台北醫學大學醫學系畢業
- 台北醫學大學傷害防治所碩士畢業

### 經歷：

- 台南奇美醫學中心神經外科暨重症加護醫學部主治醫師
- 屏東基督教醫院神經外科主治醫師
- 台北馬偕醫學中心外科醫師
- 屏東美和科技大學兼任講師
- 重症醫學專科醫師、外傷科專科醫師
- 歐洲脊椎醫學會 (EuroSpine) 會員


### 專長：


- 微創頸椎、腰椎手術
- 微創介入性疼痛治療 (高頻脈衝波、超音波導引注射)
- 頸椎人工椎間盤置換手術
- 脊椎壓迫性骨折、微創骨水泥灌注手術
- 頸椎、腰椎椎間盤突出 (骨刺) 手術
- 腕隧道症、尺神經壓迫
- 肩頸痠痛、手麻腳麻、坐骨神經痛等疼痛治療
- 各式脊椎手術



彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

表：入境旅客攜帶自用農畜水產品、菸酒、大陸地區物品、自用藥物、環境用藥限量表（摘要）

農畜水產品及大陸地區物品 	
農畜水產品類6公斤，食米、花生(限熟品)、蒜頭(限熟品)、乾金針、乾香菇、茶葉各不得超過1公斤。	
禁止攜帶活動物及其產品、活植物及其生鮮產品、新鮮水果。但符合動物傳染病防治條例規定之犬、貓、兔及動物產品，以及經乾燥、加工調製之水產品及符合植物防疫檢疫法規定者，不在此限。	
大陸地區之干貝、鮑魚干、燕窩、魚翅各限量1.2公斤，罐頭限量各6罐。	
農畜水產品類6公斤。 食米、花生(限熟品)、蒜頭(限熟品)、乾金針、乾香菇、茶葉各不得超過1公斤。	

入境旅客攜帶自用藥品種類 	
西藥	<b>非處方藥</b> 每種至多12(瓶、盒、罐、條、支)合計以不超過36(瓶、盒、罐、條、支)
	<b>處方藥</b> 有處方箋或證明文件，6個月用量為限。 無處方箋或證明文件，2個月用量為限。
	<b>針劑產品</b> 須攜帶醫師處方箋或證明文件
中藥	<b>中藥材</b> 最多1公斤，合計不得超過12種。 應檢附醫療證明文件(如醫師診斷證明)，且不逾3個月用量為限。
	<b>中藥製劑</b> 合計不超過36瓶(盒)，每種最多12瓶 應檢附醫療證明文件(如醫師診斷證明)，且不逾3個月用量為限。
錠狀及膠囊狀食品	最多12瓶(盒、罐、包、袋)，合計不超過36瓶(盒、罐、包、袋)。
隱形眼鏡	單一度數60片，每人限攜帶單一品牌及二種不同度數。
以上所定之產品種類瓶(盒、罐、條、支、包、袋)等均以「原包裝」為限。	

桃子和西瓜一起吃會產生劇毒？喝冰啤酒可能有助於抗癌？網路各種關於食品藥物安全的謠言滿天飛，此時民眾該如何得知最新的食品藥物安全相關資訊呢？食藥署特地在網路設立「食

### 食安資訊報你知

加上均衡飲食並適度運動，才是維持健康的最佳方法喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五八七期）

**出國買藥超量恐受罰**  
出國旅遊的旺季，許多民眾習慣出國採購當地著名藥品、藥材或食品返台，卻在入境時因超量，或屬於禁止攜帶物品遭退運、受罰。  
食藥署提醒，國人出國購買保健食品、西藥或中藥材等回國自用，必須

符合財政部訂定「入境旅客攜帶自用農畜水產品、菸酒、大陸地區物品、自用藥物、環境用藥限量表」之規定範圍及限額，而且以本人自用及家用者為限，這些行李物品可免稅且免辦輸入許可證。  
其他有關旅客入境應行申報相關規

定，可進入財政部關務署網站 (<http://www.customs.gov.tw>) 之旅客出入境服務之入境報關須知網頁查詢。  
食藥署並貼心叮嚀，國人使用自行攜帶回國的藥物、中藥材及保健食品，最好經過營養師、藥師、醫師等建議食用；使用前也須遵照產品包裝上的建議攝取量、警語等，

藥好文網」、「食藥闢謠專區」，以及臉書粉絲團「食用玩家」，提供各種最新的食藥文章、食藥闢謠等最新的食藥



相關資訊。

「食藥闢謠專區」蒐集來自四面八方  
的謠言，整理專業學者及權威資料來解  
答闢謠，打破民眾的迷思；「食藥好文  
網」則提供許多關於食品衛生安全、藥  
品使用觀念及醫療器材的相關文章，供  
民眾點閱而增加相關知識觀念，長知識  
又能保障身體健康；「食用玩家」跟進  
時事，隨時更新最新資訊，每天都會有  
新的小貼文，讓民眾迅速獲得第一手消  
息！（本文引用自食品藥物管理署「藥

物食品安全週報」第五七六期）

### 任意食用不明草本植物

#### 保養不成反傷身

現代人重視養生，經常聽到網路傳聞  
「天然ㄟ尚好」、「藥補不如食補」等  
訊息，食藥署提醒，食品的主要功能  
提供熱量及營養素，以維持身體生理正  
常運作，民眾切勿輕信未經證實的網路  
傳言，就任意採食或購買來路不明，且  
未確認其食用安全性的植物或產品，以  
免養生不成反傷身。

值得注意的是，台灣幾乎每年都會發  
生民眾採食野菇引起中毒的案例，最常  
造成誤食的野菇為「綠褶菇」，這是一  
種有毒不可食用的菇類，因其外表顏色  
淺、不鮮豔，與可食用的白色雨傘菇、  
雞肉絲菇很像，時常遭到混淆而誤食。

此外，有些人為了減肥或改善便秘，  
任意食用傳言可減肥（如俗稱減肥菜的  
守宮木），或易引起腹瀉（如番瀉）的  
植物，過去即有二名死亡病例，疑因食  
用減肥菜有直接相關，不得不慎。食藥  
署呼籲，民眾如食用不明植物或草藥後  
出現身體不適症狀，可能就是中毒現  
象，千萬不要誤以為正在「排毒」，應

儘速就醫並保留食餘檢體，供醫生正確  
的診斷與治療。

為了飲食安全起見，民眾可參考食藥  
署「可供食品使用原料彙整一覽表」，  
但該表不包括傳統食用的雞鴨魚肉、蔬  
菜水果及五穀雜糧等，相關資訊可由食  
藥署網站（<http://www.tda.gov.tw>）首頁  
「業務專區」食品「食品業務資訊查詢連  
結」可供食品使用原料彙整一覽表」  
項下查詢。（本文引用自食品藥物管理  
署「藥物食品安全週報」第五七五期）

### 土雞蛋較營養嗎

#### 正確挑選四重點

許多民眾早餐習慣吃雞蛋，一份煎得  
澄黃、透白的荷包蛋，是補充營養、迎  
接一天活力的開始，但卻不知坊間傳聞  
「土雞蛋較好」的說法是否正確？也不  
清楚該如何挑選雞蛋？

雞蛋是人體每天補充蛋白質和營養不  
可或缺的食物，走進市場、超市或賣場，  
除了販賣一般雞蛋、土雞蛋外，還有許  
多號稱具有各種營養效果的機能蛋，讓  
消費者看得眼花撩亂，其中最受民眾青  
睞者就是「土雞蛋」。

民眾普遍認為，土雞飼養於自然環境

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

中，吃的都是天然食物，較少出現施打抗生素及生長激素等問題，產出的雞蛋品質自然會好一些。而一般養雞場生產的雞蛋，也就是人們常說的「洗選蛋」，因採用專門的產蛋雞種和配合飼料，其營養價值可能不如土雞蛋。因此，即使價錢貴出許多，很多人還是願意購買土雞蛋，讓老人、孕婦和孩子補充營養，但是不同種類的雞蛋，營養成分真有這麼大差別嗎？

根據中華民國養雞協會表示，這純粹是心理作用所致，蛋殼的顏色和蛋的內容、營養成分沒有關係，完全是雞隻品種不同而已。從營養的角度來看，即使不同品種的雞蛋所含有的特殊營養成分，民眾均可從不同食物中獲取所需營養。以下是食藥署建議的選購雞蛋四個重點：

(一) 沒有裂痕：挑選雞蛋時要注意其完整性，不能有一絲裂痕。

(二) 外觀乾淨：蛋殼是否乾淨，沾有雞糞的蛋不要買。

(三) 認證標章：建議購買有CAS優質蛋品標誌認證的雞蛋，這是國產洗選分級的新鮮雞蛋，皆經衛生檢驗通過後上市。

(四) 保存期限：選購時注意生產日期及保存期限，適量選購避免久放不新鮮。食藥署提醒，雞蛋買回家後必須儲存在冰箱裡，並保持五度C或以下的溫度，才能抑制沙門氏桿菌等病菌在雞蛋內或蛋殼上繁殖。如果您選購的是洗選蛋，可直接放入冰箱儲藏；如果購買的是傳統散裝蛋，建議於放入冰箱前，請先用清水輕輕擦拭徹底清潔，不可大力沖洗，以免細菌經由蛋殼氣孔侵入。不論是洗選蛋或散裝蛋，建議在二週內食用完畢為佳。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五九四期)

### 濾掛咖啡恐致癌？安心喝免驚

沖泡一杯快速簡便的濾掛式咖啡，可以開啟美好一天的活力來源。近來網路流傳「濾掛式咖啡的濾袋會添加濕強劑，並溶出致癌物質」的傳聞，讓許多愛喝咖啡的民眾擔心濾掛式咖啡的安全性，食藥署已對此進行研究。

濕強劑的成分屬於合成樹脂，使用於造紙過程中，用來增強紙類在濕潤狀態下的強度，避免紙張遭水沖毀。可能使用的成分包含尿素甲醛樹脂、三聚氰胺

甲醛樹脂及聚醯胺、聚胺、環氧氯丙烷基樹脂等，其中又以後者最常被使用。由於其結構中所含的環氧氯丙烷，可能會水解出微量的致癌物「3-單氯丙二醇」，因而引發民眾對濾掛式咖啡的全疑慮。

食藥署實際檢測十件市售濾掛咖啡用的濾袋，根據材質鑑別檢測結果發現，這些濾袋都是由聚丙烯(polypropylene, Pp)與聚對苯二甲酸乙二酯(polyethylene terephthalate, PET)或低密度聚乙烯(low-density polyethylene, LDPE)所製成的不織布材質，而非紙類製品。對於民眾擔心咖啡濾袋是否含有致癌物「3-單氯丙二醇」進行測試結果亦顯示，十件濾袋檢體都沒有檢出3-單氯丙二醇。另依我國「食品器具容器包裝衛生標準」進行材質試驗及溶出試驗，包括鉛、鎘、塑化劑及蒸發殘渣等項目，檢驗結果均符合該衛生標準的規定。

由於濾掛式咖啡的不織布材質本身就具有強韌的特性，在製程中並不需要添加濕強劑，民眾可以安心飲用。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五九一期)



# GREECE 絕對藍與白之美——希臘

希臘是西方文明的發源地，在這裡，可以發掘古希臘的璀璨文化、發現奧林匹克精神及愛琴海邊美麗的浪漫時光。走訪希臘，感受美夢成真！文／羅怡如 旅遊諮詢、圖片提供／王瑤琴



## 希

臘之所以讓全世界觀光客心生嚮往的原因，除了希臘神話所描述的地點，至今仍能在地圖找到，還包括其獨創性的建築風格及自然美景，身處其間盡收眼底。

在希臘旅遊，首站必訪雅典。旅遊達人王瑤琴表示，雖然雅典因過度開發而呈現出擁擠而雜沓的景象，但是分布於市區和衛城的神殿、劇場等建築遺跡，仍是希臘古文明不朽的見證。而愛琴海地區的克里特、聖托里尼、米克諾斯和羅德島等，也都是知名的度假島嶼，在這些島上，不僅可以參觀古代文明遺跡，也可以在藍天碧海享受悠閒時光。

## 雅典 宜古宜今的風貌

曾經多次進行希臘深度旅遊的王瑤琴認為，以雅典為主的希臘中部，可以看到愛奧尼克式和多利克式兩種風格的建築，站在雅典衛城上方居高俯瞰，半圓形的阿迪庫斯劇場及山腳下的市區風貌一覽無遺。她也列舉以下必遊的景點：

一、**憲法廣場**(Syntagma Sq.)：雅典市區以憲法廣場為中心，廣場後方的國



▲科學研究院

會大廈是座淺黃色的建築物，正面矗立著多利克式立柱，是希臘最高民意機關所，堪稱整個市區的地標。憲法廣場上豎立著無名戰士紀念碑，身穿傳統服飾的衛兵，每逢整點都會在此舉行交接儀式。這些衛兵就像是穿著迷你裙、緊身褲的大娃娃，腳踩著絨球鞋子，模樣兒相當可愛。

二、**奧摩尼亞廣場**(Omonia Sq.)：是雅典主要的商業中心，也是遊客雲集之



▲雅典憲法廣場的衛兵

地。從這裡可以往東北邊走到雅典國立考古博物館，館內收藏了新石器時代到拜占庭時代的古文物、壁畫、陶器、雕像等，藏品數量極為豐富。市區最有魅力的地點就是波拉克區(Plaka)，區內巷道狹窄曲折，兩旁盡是露天餐館、手工藝品店及平價旅館。

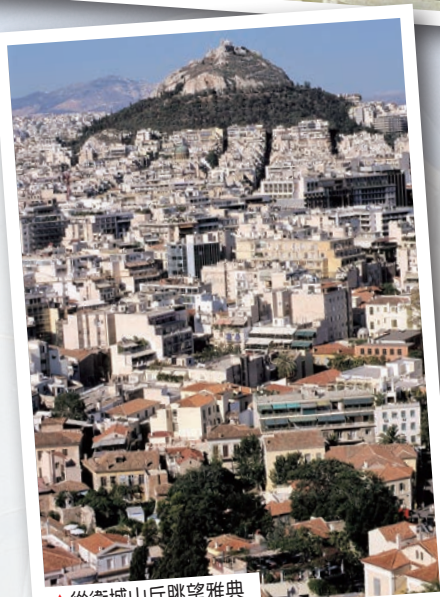
三、**衛城**：來到雅典自然不能錯過衛城，擁有巨大柱廊的山門是衛城的入口。衛城主要的參觀點，包括山門、帕德嫩神殿、依瑞克提翁神殿、希洛德阿迪庫斯劇場和衛城博物館等，其中帕德嫩神殿利用人的視差作用，使得曲線式的建築看起來有直線美，也因為完美的建築比例被列為古代八大奇觀之一。



▲衛城的帕德嫩神殿



▲衛城的阿迪庫斯劇場



▲從衛城山丘眺望雅典

### 四通八達的交通

雅典最方便交通工具是藍色巴士及無軌電車，早晨五點至八點可以免費搭乘。藍色巴士也有往返市郊的路線，搭乘市郊長途巴士最好一個小時前到車站購票，因為有可能客滿或變更班次。

從雅典到希臘諸島嶼，最經濟的交通工具就是渡輪，但航行時間較長。而愛琴海諸島亦可搭乘渡輪往返，但因班次較少，出發前可向船公司或旅行社詢問。觀光旺季，記得事先預購船票。前往諸島還可搭乘國內班機以節省時間，但須事先訂位，現場候補時間無法確定。

### 薩羅尼克灣三小島適合一日遊

位於薩羅尼克灣的愛琴娜、波羅斯和希德拉島，是距離雅典最近的三座小島，搭乘渡輪，一天之內就可遊遍三座小島，觀光重點在於享受島上的浪漫悠閒氣氛。

一、愛琴娜島：從比里夫斯港 (Piraeus) 搭船到愛琴娜島約一小時十分鐘，此地也是雅典人周末假日的旅遊聖地。港口呈橢圓形，一側停泊著來自希臘或歐洲各地的私人遊艇，另一側幾乎都是餐廳、咖啡館、旅館、手工藝及紀念品店。沿著島上的白色石階往上走，沿途都是琳瑯滿目的藝品店及漆成雪白色的民宅。

二、波羅斯島：「Poros」的希臘語是海峽，此島擁有愛琴海最佳的港口，島上有一處神殿遺址，坐落於帕提亞高原上。波羅斯市區地勢較高，散步其間可以瀏覽布置典雅的藝品櫥窗，也可以看到整齊有致的紅瓦房舍，位於愛琴海的環抱中。

三、希德拉島：此島最特別的是島上禁止行駛車輛，因此到處可以見到出租馬匹或驢子為生的島民在招攬生意。希德拉島是希臘及世界各地

的藝術家偏愛的落腳處，島上可見到擺設精緻藝術品的創作工坊。

## 跳島遊 進入藍白的迷人風采

雅典與各島嶼之間，以搭乘飛機最為快捷，如果時間較充裕的話，則建議搭乘渡輪。王瑤琴以過來人的身分建議，前往航程較遠的島嶼，最好搭乘黃昏時啟航的渡輪，翌日早上或中午就可以抵達目的地。

一、克里特島：希臘諸島中最大的一座，伊拉克里翁(Iraklion)是島上最大

城市，市中心威尼斯廣場周圍布滿餐廳、藝品店及旅行社等。

克里特島是米諾斯文明的發源地，島上迄今出土的四座米諾斯皇宮，是遊客必到之處。克里特島第二大城市哈尼亞的考古博物館，原本是法蘭西斯教堂，陳列有島上出土的各



▲聖托里尼島

時期文物。

二、聖托里尼島：是希臘最美麗的島嶼，也最受觀光客青睞。該島以費拉城為主要旅遊景點及商業中心，費拉最熱鬧的地方是泰托可波洛廣場一帶，以25 Martiriou為主要道路，呈現繁榮景象。在費拉騎驢子也是難得經驗，此地高低起伏的坡道很狹窄，所以坐在驢背上爬石階的滋味，真是既驚險又刺激。島上還有幾處海灘，其中卡馬利和佩里薩的海水及海灘都是黑色，據說對美容有極佳效果。

三、米克諾斯島：其地標是五座



▲米克諾斯島

基克拉澤式風車，充滿威尼斯式風情。該島上全部建築物都漆成白色，搭配藍

色的門扉及窗戶，穿梭其間彷彿走入白色迷宮。米克諾斯島有很多海灘，來到此處的遊客，幾乎都是為了在海灘及酒吧中度過一個奔放且美好的假期。

## 在地新鮮貨

除了進行戶外活動或前往小酒館喝酒外，王瑤琴也建議，時間允許的話，可以走訪當地的傳統市場。希臘人非常喜歡吃肉，在雅典或希臘各島都有傳統市集，傳統肉店會將各種肉類吊掛門口。傳統市場不僅販售新鮮蔬果及肉類，還包括辛香料、調味料、橄欖油、乳酪及小型工藝品等。在希臘各島嶼，有些攤販會將漁船改造成蔬果流動攤販，在港口或穿梭在附近各島嶼做生意。這種海上商家也會販售天然海綿、海藻或橄欖油香皂，以及用貝殼製成的各種紀念品。

希臘人習慣晚睡晚起，而且從下午兩點後至六點前，家家戶戶幾乎都在睡午覺。典型的希臘生活從日落之後才開始，入夜後的餐廳、小酒館、咖啡廳、劇場等地，都是當地人社交、聚會及談論時事的場所。住在愛



▲希臘料理充滿濃厚的地中海風格，其中以大量橄欖油、起司及蔬菜製作的希臘式沙拉，搭配麵包相當爽口健康。

琴海諸島的希臘人，大多從事與觀光業有關的經濟活動。

## 地中海美食 意猶未盡

希臘菜具有濃厚的地中海風格，在沙拉或料理中大量使用橄欖油及各式辛香料，菜色非常簡單，但口味重、份量大，肉類多以串燒或碳烤為主。

在餐廳點一盤沙拉搭配乳酪、黑橄欖並淋上橄欖油，還會附上一小籃麵包，就可以飽餐一頓。

最常見的傳統菜餚包括以茄子、碎肉、番茄、乳酪炒成的 Moussaka，以及用高麗菜葉或葡萄葉包裹炒飯，在當地十分普遍。希臘甜點受到土耳其和埃及的影響，口味都很甜，咖啡也夾雜土耳其風味，喝完後，杯底留有厚厚的殘渣。希臘人最愛喝的餐前酒是 Ouzo，這種茴香酒屬於烈酒，顏色透明，但加入冰水稀釋後，酒色會變成乳白色，希臘人最常喝的葡萄酒是 Resina，酒中含有濃郁的松香味。

在希臘，供應傳統希臘料理的餐廳叫「Taverna」，在晚上他們會將桌椅搬

到戶外營業。在高級餐廳用餐必須支付餐具費，所以價格都較高，而觀光區的餐廳大多提供英文及希臘文對照

的菜單。

## 王瑤琴 Profile

自由工作者，以旅行攝影與文字報導為主，出版約 20 多本攝影及旅遊工具書、世界瑰寶圖文書等。曾任職華航雜誌，1995 年台北市立美術館個人攝影展，英國皇家攝影協會 (The Royal Photographic Society of Great Britain) 創意組與自然組雙高級會士 (FRPS)。著有《おはよう京阪神 (增訂版)》、《北海道 おはよう我來了》、《おはよう名古屋 + 日本中部北陸精華》、《京都慢走》及包含歐、亞、美洲等旅遊書。



▲希臘的陶瓷藝品

## 仿古藝品 別錯過

希臘稱得上是購物天堂，在雅典或各島嶼，都可以買到充滿在地風格的手工藝品和紀念品，如陶瓷器

皿、皮革製品、複製壁畫、仿古地圖、刺繡、金飾、銀飾、玻璃嵌金線製品、海綿、香膏及風景明信片等。仿古壁畫的大宗仿製對象就是在聖托里尼島出土的「漁夫」、「戲牛者」等，石雕作品則以雅典娜、阿波羅神像最為常見。希臘飾品相當有名，其靈感多來自希臘古典時期的項鍊和首飾。以信奉希臘正教為主的希臘，到處可見出售聖像、聖畫、十字架等宗教物品的店家。

在周末夜晚，可到雅典的憲法廣場逛逛，有許多來自土耳其、埃及或印度的小販，在此出售銀製手鐲、戒指、耳環、腳環等飾品。在愛琴海諸島購物，價格會比雅典便宜一些，可以買一些當地藝術家的作品；在米克諾斯鎮中心，可以買到該島特有的風車模型；在克里特島則可以購買米諾斯時期的陶器及壁畫；在羅德島，則有各式陶器、馬賽克畫及海綿等。

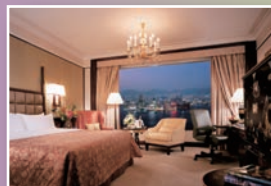
休閒便利貼



旅遊·美食·活動一把抓

整理／公關部

提供最貼近您需求的休閒生活資訊



波隆納世界插畫大展  
台北華山歡慶五〇週年

時間：即日起至四月二十六日

歡慶半世紀！波隆納插畫大展適逢五〇周年，跨三大洲、七位來自世界各地的入圍插畫家、三八五件插畫原作一次全部在台公開展出！

本次賽事，台灣插畫家表現傑出，入圍數量七位，創歷年最高，九子（黃鈴馨）、陳又凌、鄒駿昇、王書曼、黃雅玲、吳欣芷、黃郁欽，打破台灣插畫家歷屆最高入圍人數的紀錄！插畫大展假華山 1914 文創園區之紅磚六合院西 5 展出，從奇幻到寫實、從水彩到拼貼，年度最耀眼、最受矚目的插畫家們筆下的珍貴插畫原作，將一張不漏的完整公開，讓插畫迷們不用出國也能朝聖。

此外，主辦單位還設計多樣互動活動，參觀者可以轉動 Google 拉霸機，在展場裡冒險、找出你的幸運大作；也可以走進一座座插畫世界，在躍出紙面的場景裡留下自己的身影；還可以拿起畫筆，在牆上揮灑創意，留下最自信的作品。

歡迎大家一起來展場中探險，實現屬於你的偉大插畫夢！



小積木大冒險  
大小朋友樂高自由拼

時間：即日起至四月四日

由樂高積木拼砌而成的中古世紀奇幻史詩，投入超過百萬顆積木，集結三十多名積木藝術家共同創作，全力打造鬼斧神工的大型積木特展——《小積木大冒險之希兒與聖劍》，在中正紀念年堂冒險展出。

這是一段發生在奇幻世界帕奇大陸上的故事，女主角希兒由於所住的村莊受到獸人的攻擊，逃離了家園，並在遙遠的人類王國意外發現了自己的公主身分，展開一段尋找聖劍的冒險之旅。走進展覽讓你彷彿化身女主角希兒的夥伴，跟著她一起被迫離開家鄉，逃往人類的城堡；陪伴希兒出發尋寶，越過重重險阻找到傳說中的聖劍！

本次展覽以二〇一五年在南港展出並大受歡迎的《帕奇大陸》作為基礎，將當初的展件擴張、精緻化並發展出《希兒與聖劍》的全新奇幻冒險故事。在展區裡有多座完全以積木打造而成的大型城堡與村莊，帶你進入全球首創第一本中文積木繪本，擺脫繪本的平面框架，用積木堆砌立體的呈現每一個場

景！想看藝術家如何用一顆顆比牛奶糖還要小的積木堆砌出整個《希兒與聖劍》的繪本故事嗎？快跟著我們一起走進小小積木的奇幻史詩世界。



### 野生秋海棠保存特展 到科博館賞紋

時間：即日起至四月二十三日

台中國立自然科學博物館即日起於第三特展室舉辦《賞紋：野生秋海棠育種及種原保存特展》，挑選十餘種培育的野生秋海棠雜交組合，並佐以雌雄親本植株，讓觀眾比較雌雄親本間形態上的異同。

秋海棠屬 (Begonia) 植物是開花植物第六大屬，約有一千八百種，分布於全世界的熱帶及亞熱帶地區。其形態多樣、葉形奇特、花紋美麗多彩，不乏極具觀賞價值的種類，但常因棲地破壞而滅絕。本次特展亦介紹科博館過去幾年透過組織培養和種子超低溫保存等生物技術，在秋海棠種原保存和繁殖上的研究成果，為物種提供較為長期、安全、穩定的保存環境，特展同時介紹繁殖技術的建立，因此可緩減棲地破壞的壓力，為未來商業使用開啟更多的可

能性。展覽期間每週二、三下午二時至四時三十分現場安排組培示範，歡迎參觀！



### 全球最大規模摺紙特展 台南奇美展現紙上奇蹟

時間：即日起至五月三十日

全球最大規模摺紙展，集結二十多個國家、六十多位頂尖摺紙家齊聚開展。

您能想像將物體放大二千倍的顯微鏡可摺疊並放入口袋嗎？單用一張紙就可以摺出有八隻腳、一對螯和一條長尾巴的蠍子？近四百件精彩作品，將顛覆大眾對摺紙藝術的既定印象，展現出摺紙趣味、創意以及影響力。

傳統的摺紙是用一張方形紙，不經剪裁、黏貼而摺疊出作品。新型態的摺紙技術，包括單用一張紙、重複摺疊圖案的「鑲嵌摺」，以及用多張紙、靠摩擦力組成型的「組合摺」，造就了驚人的摺紙藝術作品。演變至今，摺紙不再侷限於紙張，設計師們運用這些摺紙技術創造出家具、時裝及科學設備，「紙上奇蹟——摺紙藝術與科學」特展，將呈現當代摺紙廣泛運用的程度。

展場以三個主題展區呈現當代摺紙的

形式：第一展區再現生物的樣貌，包括真實與想像世界；第二展區展示幾何摺紙，包括曲線摺疊、繁複的多面體，以及精細複雜的多邊形構造；最後是摺紙的應用創作，展現摺紙運用在許多領域並活用於生活的各個層面。摺紙的無限可能令人驚豔，歡迎一起來探索「紙上奇蹟」！



### 動物派對 PER ZOO 進入動物世界

時間：三月十一日至五月十四日

駁二也開動物園了？這個春天，在高雄駁二大勇C5倉庫，一起跟台灣當代藝術家們來場動物派對吧！

本展邀請不同創作媒材、動物主題的藝術家：王鼎元、吳嘉綺、巫宇庭、官孟玄、邱君婷、陳凱智、郭家宏、黃建樺、劉哲榮、鍾凱翔，共十位藝術家，他們以動物為創作主題，看似歡樂的派對其實隱含各種議題：動物保育、動物與人類的共生之道等，作品中的動物是擬人化的、或經過扮裝後做著詼諧幽默的動作、又或者扮演成不同角色融入人類生活中。這個展覽將從不同視角探討動物主題。

# 2016年12月 RICH 達人月刊年終有禮！ 讀者意見問卷調查活動 中獎名單

## 頭獎 吉帝旅行社旅遊券 3名

林○蓉、林○美、林○玟



## 壹獎 曼都國際股份有限公司美髮禮券 6名

陳王○琴、陳○霞、楊○偉、孟○卜、吳○鴻、劉○偉



## 貳獎 新新聞文化事業股份有限公司 新新聞半年期 20名

何○錚、陳○吟、葉○吉、許○雲、吳○潔、邱○程、俞○遠、孫○益、  
楊○葵、張○瓊、楊○萍、徐○謙、鄭○斌、陳○木、林○婕、吳○貞、  
謝○暉、趙○翊、翁范姜○英、王○玄





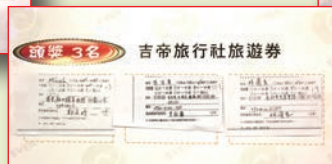
**叁獎 大有謙田有限公司【牧田烏骨滴雞精】禮盒組 5名**

莊○智、康○德、張○珠、伍○瑩、李○潔



**回函禮 回函感恩禮 樂活健康隨身瓶 150名**

方○心、方○涓、吳方○珠、潘○玉、蘇○平、王○霞、何○錚、呂○娟、李○陽、  
 李○銘、林○賢、張○芬、陳○玲、陳○真、潘○圓、呂○菁、葉○淇、游○滿、  
 游○樹、林○美、林○貞、郭○玉、郭○雀、陳○茂、陳○霞、陳○蘭、陳王○琴、  
 程○貞、程○霞、廖○、鄭○娟、蘇○傑、蘇○葵、王○典、何○水、何○恩、  
 李○雲、李○豪、林○聖、陳○妘、曾○香、董○元、董○桓、劉○姍、尤○涵、  
 王○鵬、吳○芬、吳○潔、孟○卜、邱○珍、邱○琴、邱○程、黃鄧○儀、楊○偉、  
 蔣○潔、謝○琳、蘇○家、蘇○婷、蘇○媛、何○玲、施○于、施○旋、洪○芹、  
 董○伶、蔡○吉、周○文、高○娥、莊○智、莊○鈞、莊○樺、鄭○霞、李○鵬、  
 孫○益、孫○絨、袁○慧、許○祈、陳○慧、陳○璟、黃○理、蔡○英、賴○蘭、  
 謝○裕、韓○月、簡○杏、王○琦、余陳○月、李○峰、李○瑜、阮○紅、卓○甄、  
 洪○軒、張○能、許○惠、陳○南、陳○苓、楊○杰、楊○媛、楊○華、楊○葵、  
 楊○儒、歐○華、魏○貴、蘇○玲、卜○燕、王○川、林○凌、林○雯、康○培、  
 康○綺、康○德、彭○宜、楊○萍、蔣○葵、蕭○隆、王○慶、任○貞、周○月、  
 徐○弘、徐○惠、徐○祺、徐○謙、莊○宜、許○田、許○良、許○娟、許○鎮、  
 黃○敏、楊○安、楊○品、楊○郎、廖○彬、鄧○文、鄧○華、羅○麗、林○妘、  
 郭○汝、郭○宏、郭○志、郭許○蘭、陳○木、陳○勇、潘○秋、戴○達、吳○琴、  
 沈○立、謝○春、吳○鴻、洪○中、廖○粉、廖○馨



## 【書訊】

整理／羅怡如 書籍資料提供／商周出版、柿子文化、自由之丘、皇冠出版



《霸王之夢：一場歷史的思辨之旅四》／金惠勇

為什麼太伯能順利讓國，壽夢卻無法成功？為什麼夫差會一敗塗地，句踐能雪恥復國？為什麼才高膽大的伍子胥，最後卻落得悲劇收場？歷史是研究「人」的學問，只有一「設身處地、揣摩通透、體貼入微、洞見表裡」，才能真正懂得「思辨」，解明歷史的真相，淬取出待人處世的智慧。



《與小人共處》／姬特·赫爾特

無論生活與職場，小人幾乎無所不在。如何跟這些傷害你、老是惹你生氣的人共處，正是本書的目的——不用避開小人，要用不亢不卑的態度待之：信心十足地清楚表明、指點、警告、斥責小人應當適可而止，為自己扳回一成，又不會降低自己的格調。本書還會為你分析小人的類型、與小人溝通的方法，遇到特別棘手的情況可以如何因應。



《牛津人的30堂獨立思考與精準表達課》／岡田昭人

與哈佛大學、劍橋大學齊名，擁有悠久歷史及傳統，且是全球最高學府之一的英國牛津大學，其最重視的，就是透過與他人的「對話」進行徹底思考，將自己的想法以具說服力的方式，傳達給對方。本書將牛津大學特有的「一對一指導課程」所培養出的三種能力：一、分析、整合、表現能力；二、批判力與討論能力；三、協調、解決問題的能力，以具體案例的分享和更簡化的方式傳授給讀者。



《老師來不及教的101個元朝趣史》／李飛躍、傅湘龍等

這是忽必烈的元朝，結束分裂一統中國，奠立北京城風貌；這是馬可波羅筆下的元朝，刻畫西方人眼中的東方奇聞；這是青花瓷大放異采，散曲雜劇藝術臻於成熟的年代。大元蒙古朝用一個世紀，不止武力強國，還催激一個全民文青魂的朝代。這是一本帶領你穿越草原至中原的——元代食衣住行玩樂史，揭露元朝不為人知的有趣歷史！

——五期贈書得獎名單：新北市／柯○益、台中市／王○珍、雲林縣／陳○銘

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備柿子文化《小蘇打大療效》共三本要送給您！填妥下列資料，在三月三十一日前傳真至 (02)2521-4047，就有機會獲得。

我同意 RICH 達人月刊為贈書抽獎，使用下列資料！

姓名：\_\_\_\_\_

地址：□□□ \_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

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



●依據個人資料保護法第8條第1項規定，告知下列事項，請詳閱：

- 一、左列個人資料，永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。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			01 二月初四 宜：開光、求嗣、祈福、納采、移徙	02 二月初五 宜：祭祀、開光、沐浴、塑繪	03 二月初六 宜：謝土、成除服	04 二月初七 北區《財經講座》王智賢 10:00-12:00 《從房市看房市》陳宥天 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》林桂興、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》楊淑梅、李身慧 10:00-11:45 宜：會友、立券、交易、納財、裁衣
05 驚蟄 宜：祭祀、出行、開市、交易、會友	06 二月初九 宜：解除、沐浴、掃舍宇	07 二月初十 宜：開市、立券、交易、納財、開光	08 二月十一 宜：祭祀	09 二月十二 宜：祭祀、祈福、求嗣、納財、安門	10 二月十三 南區《反避稅與CRS研討班》李傑克 13:00-17:00 宜：祭祀、開光、出火、沐浴、謝土	11 二月十四 北區《財經講座》劉凱研 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 《名人講座》高志斌教授 13:30-15:30 《VIP講座-財富管理稅務講座》林隆昌會計師 14:00-17:00 中區《全球即時財經講座》劉玉娟、林良穎 10:00-11:45 《全球即時財經講座》林美月、劉秋英 10:00-11:45 宜：破屋、壞垣
12 二月十五 宜：破土、安葬、立碑	13 二月十六 宜：祭祀、祈福、求嗣、開光、立碑	14 二月十七 宜：栽種、捕捉、結網	15 二月十八 南區《大手牽小手探訪活動》高雄市私立新吉祥之家 14:30-16:00 宜：出行、會友、移徙、入宅、祭祀	16 二月十九 北區《十分鐘觀人術》林佳儀 14:00-16:00 宜：立券、交易、納財、安葬、破土	17 二月二十 南區《致富理財講座》李世傑 19:00-21:00 宜：祭祀、出行、會友、立券、交易	18 二月廿一 北區《財經講座》吳寬興 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 10:00-12:00 《財富人生講座》張美惠 10:00-12:00 《全球大查稅：資產保全新觀念》李傑克 13:30-17:00 桃園《不動產稅務講座》郭宏仁 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》余松坤、陳曉虹 10:00-11:45 《全球即時財經講座》陳翠芳 10:00-11:45 宜：祭祀、沐浴、解除、掃舍宇
19 二月廿二 宜：開市、立券、交易、納財、會友	20 春分 宜：祭祀	21 二月廿四 宜：祭祀、祈福、立券、入宅、安葬	22 二月廿五 宜：齋醮、安葬	23 二月廿六 宜：破屋、壞垣	24 二月廿七 宜：祭祀、冠笄、破土	25 二月廿八 北區《財經講座》項若薇 10:00-12:00 《信託易指通》王執定 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》胡順發、郭望熊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》陳翠芳、劉秋英 10:00-11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：開市、立券、交易、納財、修造
26 二月廿九 宜：理髮、冠笄、栽種、捕捉	27 二月三十 宜：祈福、求嗣、出行、移徙、納畜	28 三月初一 宜：安葬、破土、立碑、成除服	29 三月初二 宜：祭祀、會友、立券、交易、裁衣	30 三月初三 宜：掃舍宇	31 三月初四 宜：開市、立券、交易、納財、納采	

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



精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從(永)(達)(服)(務)規劃開始!