

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2017.05

No.119

## 財經論壇

軍公教人員  
要保險

### 經營管理

朱茂亨

創新 多元的雙贏策略

簡宏哲

誠信經營 贏得信賴

陳上春

追求完美 永無止盡

賀

永達保經

五度蟬聯「保險龍鳳獎」

王中平、余皓然 幸福人生路





永達「紅包愛」公益活動，媒合六家社福機構，為期三個月的紅包義賣，

用紅包袋傳遞愛與關懷，今年更專注在兒少關懷的部分，推廣認購給予孩子實質的幫助。永達保險經紀人、永達社福基金會、六家社福機構以及多位知名藝人參與推廣紅包認購，此次活動購買紅包袋的人數共八七四人，共募集一三四萬善款全數捐助六家社福機構，包含「財團法人苗栗縣私立幼安教養院」幫助弱勢的心智障礙者，持續接受教育及完善的照顧服務、「光點兒童重症扶助協會」幫助重症兒童及家庭享有更多學習資源、「桃園縣私立樂活育幼院」提升院童居住安全性及生活環境品質、「臺中市私立慈愛智能發展中心」舉辦課程與活動，讓院生透過才藝課程的學習，提升與他人互動的社交技巧、「社團法人原住民深耕德瑪汶協會」國小陪讀開始，結合部落長輩的文化智慧，共同來陪伴部落的孩子、「社團法人台灣愛希望兒童關懷發展協會」每月探訪偏鄉課輔班，守護貧弱家庭的學童不因經濟勢而被迫放棄教育。

①吳文永董事長(左一)代表捐贈，由社團法人台灣愛希望兒童關懷發展協會理事長潘怡璇受贈。②魏滿妹協理(左三)與北一區經理代表捐贈，由桃園縣私立樂活育幼院(左四)院長吳美蘭受贈。③韓孫珍華副總(右一)代表捐贈，由光點兒童重症扶助協會榮譽理事長許譽翔受贈。④林佳儀協理(右二)代表捐贈，由財團法人苗栗縣私立幼安教養院院長林勤妹(左一)及院生受贈。⑤余松坤協理(右三)與中區總經理代表捐贈，由臺中市私立慈愛智能發展中心主任陳宏仁(左四)及社團法人原住民深耕德瑪汶協會執行秘書林建治受贈。

# 2017 「紅包愛」 公益活動

愛心義賣捐款一三四萬元  
為六家弱勢機構寒冬送暖



「永達紅包愛」於二〇一三年發起，五年來已募集八五五萬善款，幫助三十個弱勢社福機構渡過難關，紅包愛專案受扶助個案達五〇一二人，參與人數超過伍千伍百人。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。



鄧宇璿 業務區經理



吳宗憲 業務籌備處經理



簡嘉慧 業務區經理

P.12

## 軍公教人員要保險

### 特輯企劃 財經論壇

軍公教年金制度的變化，使得原本被視為鐵飯碗的軍公教職，似乎也開始動搖。藉由保險專家鄧宇璿、吳宗憲及簡嘉慧分析建議，軍公教人員應儘早進行理財保險相關規劃，並考慮規劃醫療、長照或退休相關的保險商品。

### RICH Wealth

#### 財富管理學苑

- 05 MDRT 品牌 X Mentor 導師制度 奠定兩岸成功方程式
- 06 財經補給站
- 11 永達保經五度蟬聯「保險龍鳳獎」
- 46 永者無懼 達巔峰  
二〇一七永達保經業務表揚大會



### RICH Life

#### 身心管理學苑

- 18 攜手二十一年 王中平、余皓然 幸福人生路
- 21 RICH 達人電子月刊 閱讀零時差
- 24 朱茂亨 創新 多元的雙贏策略
- 26 簡宏哲 誠信經營 贏得信賴
- 28 陳上春 追求完美 永無止盡
- 42 大口吃辣 自己動手最健康



### RICH Health

#### 健康管理學苑

- 30 自癒力③自己的健康自己救 祛三斜 自癒力最高明
- 34 遠離「霾」怨
- 38 健康快遞
- 40 休閒便利貼
- 50 書訊 & 117 期贈書得獎名單



### RICH Love

#### 人生管理學苑

- 02 紅包愛捐贈儀式
- 08 「大手牽小手 愛關懷」系列活動  
高雄新吉祥養護之家  
萬里仁愛之家  
台中葳閣護理之家
- 33 小故事大啟示





P.24



P.26



P.28

## Editor's Note



### 編輯手記

### 增加附加價值 理財保險規劃 告別青貧

台灣是否存在「青貧世代」？Yes! 求職網進行「青年勞工職涯規劃調查」，結果發現，三十九歲以下勞工，有三分之一自認是「月光族」，其餘三分之二每個月能存八八—四元。

平均薪資不優，加上薪資成長幅度追不上物價上揚的速度，更有六二·二%的青年勞工自認屬於「貧窮階級」，二十三%自認為「小康階級」，但自認「富有」的，僅佔三·七%。調查更顯示，青年勞工近五成有負債。

想擺脫青貧化生活，可以藉由學習強化自身的條件墊高優勢，再透過升遷跳槽、成功創業，或是靠兼差的雙薪收入，增加自己的收入。此外，亦可以透過理財保險規劃的「複利效果」，讓自己擺脫貧窮，避免「輩子」為「工作而活」的慘況。

由現代保險教育事務基金會所舉辦的第六屆「保險龍鳳獎」，針對全台財金保險系所畢業生，票選畢業生最嚮往企業，回收超過二千份就業意願調查問卷中，永達保經獲得青年學子青睞，連續五年獲選應屆畢業生「最嚮往的保經公司」。十六年來永達持續實現幸福企業的文化，提供畢業生邁向國際化的發展環境以及優渥的薪給福利，使其在穩定環境下快樂工作及追求高薪的成就。

PM 2.5 在近年來成為國內環保和健康上備受矚目的話

題，主要原因在於其對全身多處器官都有不同程度的影響，最為大家所熟知的就是呼吸道和心血管疾病。而皮膚、眼睛會直接接觸到PM2.5等空氣污染粒子，所受的影響更不容小覷。健康養身單元「遠離霾怨」，藉由專科醫師的建議，除了外出佩戴口罩、防護鏡外，亦可透過簡單的護理如清潔、保濕及適度保養，讓眼、鼻及皮膚得到舒緩，同時也可以利用空氣清淨機來排除污染因子，或在室內放置大葉子綠色植物以淨化空氣品質。

根據眾多國內外研究及營養師的論述，辣椒的營養價值極高，且對人體好處多多，只要掌握好食用原則，不僅能享受辣料理的美味，更有益身體健康。此次生活美學單元「大口吃辣 自己動手最健康」，除了分析吃辣的益處，針對喜愛吃辣的人，也推薦多道口口食譜，透過自己動手做，從料理過程中找到辣料理的美味與趣味。

五月就要報稅了，因應五月底遇端午節連續假期（五月二十七日至三十日），配合行政院人事行政總處發布調整放假日及補行上班日，致減少納稅義務人法定申報日數，財政部調整一〇一六年度所得稅結算申報期間為今年五月一日起至六月一日止，以紓解二〇一七年五月三十一日當日之報稅人潮；查詢所得及扣除額資料期間則為今年四月二十八日起至六月一日止，請民眾注意並多加利用。

# RICH 達人

2017年05月號 第119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.everprobks.com.tw

印刷：龍祥印刷股份有限公司

中華郵政台北雜字第1185號執照

登記為雜誌交寄



本雜誌採用環保大豆油墨印刷

## RICH 達人 永達客戶專屬

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



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

版權所有：本刊圖文未經本公司同意 不得轉載  
封面人物 / 王中平 & 余皓然 圖片提供 / 余皓然

# MDRT 品牌 X Mentor 導師制度 奠定兩岸成功方程式

文／羅怡如 攝影／楊樹山

——〇一六年成果豐碩！永達及永達理合計百萬圓桌 (MDRT) 會員人數共達成九五〇位，顯現兩岸皆已進入快速成長期。

## MDRT 品牌 X Mentor 制度

不少人都很好奇永達的成功秘訣，答案就是 MDRT 品牌經營及導師制度 (Mentor) 相互加乘的「MM 效應」。永達保經董事長吳文永表示，早在前往大陸發展前就意識到，「在大陸沒品牌怎麼跟人家競爭？」由於大陸相當認同 MDRT (百萬圓桌) 會員，但業務員卻不得其法，業務員要跟的不是有錢的老闆，而是有能力的主管。什麼叫好的主管？MDRT 就是國際認可的指標。而永達在台灣孕育 MDRT 的好成績，就成為切入市場的利基。

為了深耕品牌經營，永達有一套導師制度，先在台灣培養具備 MDRT 會員資格的業務主管，再派往大陸指導當地新



進業務員，十二位 MDRT 台籍幹部一組的團體戰，發揮很大作用。他進一步指出，所謂導師制度的功能在於傾聽屬員的需求，提供建議來解決問題，這些台籍導師都具有 MDRT 身分，能提供經驗分享，協助突破困境。

為了把永達推向國際舞台，已與陸資股東擬定，永達理在大陸或美國 IPO (股票初次上市櫃) 的計劃，目標二〇二三年以市值逾一〇〇億美元躋身全球保經業第二天。

## 將愛傳遞給更多需要的人

永達保經一向致力成為一個對在地、對環境及社會友善的企業，因而獲得

客戶支持信賴。吳文永表示：「規劃優質保險商品，是永達對客戶不變的責任和承諾，而每位夥伴更肩負照顧每個家庭和客戶的使命。」

因為永達人的付出獲得認同，愈來愈多的保戶，甚至是一般民眾，會主動詢問並參與永達舉辦的公益活動，如同永達發起推廣「十年傳愛計劃」捐贈復康巴士後，全台復康巴士已由二〇〇八年的三八〇部，增至二〇一六年的一七四一部，透過每年的宣導與捐贈，九年來永達已捐助九〇輛復康巴士，不但引發各界紛紛捐車，包括永達業務單位之業務主管個人也發起捐車行動，實際達到拋磚引玉的大成效。

永達社福基金會成立十周年之際，仍將持續推動公益關懷及企業社會責任的實踐，以實際行動助人，透過愛、關懷及分享，讓愛永達。

# 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

### 一〇五年度綜合所得稅結算申報各項便民服務措施

為提供更優質服務，財政部於日前修正發布「稽徵機關於結算申報期間辦理綜合所得稅納稅義務人查詢課稅年度所得及扣除額資料作業要點」及「綜合所得稅結算申報稅額試算服務作業要點」，訂定提供查詢之所得、扣除額資料與涵蓋之所得人範圍及擴大稅額試算服務適用對象，並增加多項便捷申辦服務，提升納稅服務品質。

財政部表示，國人今(二〇一七)年五月可查詢之所得人範圍，與去年相同，包括納稅義務人、配偶、未滿二〇歲子女、滿二〇歲子女(須於二〇一五年度被納稅義務人或其配偶列報扶養者)及直系尊親屬(須於二〇一四及二〇一五年度連續被納稅義務人或其配偶列報扶養)。至於提供查詢之所得及扣除額資料範圍，新增個人自不具備關係高爾夫球場分得之球童費(薪資所得)、「智慧財產權作價入股股票轉讓或屆期未轉讓申報憑單」及「獎勵員工股份基礎給付股票轉讓或屆期未轉讓申報憑單」(以下簡稱憑單)所得資料，以及符合身心障礙者權益保障法規定之醫療輔具並向主管機關申請補助者，其輔具支出超出補助部分之醫藥費資料。

在稅額試算服務方面，為提升服務品質，除將前述球童費(薪資所得)及憑單所得資料納入試算範圍外，納稅義務人透過網路申請首次適用稅

額試算服務、申請不適用稅額試算服務、撤銷原申請不適用稅額服務、查詢及下載課稅年度試算書表之通行碼，除內政部核發之自然人憑證或經財政部審核通過之電子憑證外，亦得利用已申辦「健保卡網路服務註冊」之全民健康保險保險憑證辦理。

財政部進一步說明，因應今年五月遇端午節連續假期(五月二十七日至三十日)，配合行政院人事行政總處發布調整放假日及補行上班日，致減少納稅義務人法定申報日數，調整二〇一六年度所得稅結算申報期間為今年五月一日起至六月一日止，以紓解二〇一七年五月三十一日當日之報稅人潮；查詢所得及扣除額資料期間則為今年四月二十八日起至六月一日止，請民眾注意並多加利用。

### 留意保單要保人與受益人異同之課稅規定

已繳納保險費之保險契約，如變更保險契約之要保人屬贈與行為，應依遺產及贈與稅法規定申報並繳納贈與稅。

財政部台北國稅局表示，依保險法規定，要保人於繳納保險費保險契約生效後，享有隨時終止契約並取得解約金之權利，或以保險契約向保險人(即保險公司)借款，是要保人享有財產上之權利。另依遺產及贈與稅法第四條第二項規定，財產所有人以自己之財產無償給予他人，經他人允受，即屬贈與行為，應依同法第十條規定，以贈與人贈與時之時價計算贈與財產之價值及申報贈與稅。

該局舉例，甲君於二〇一一年間與保險公司簽訂六筆保險契約，並以其本人為要保人，各期保險費皆由甲君支付，於二〇一五年變更要保人為乙君(甲君子女)，該要保人由甲君變更

為乙君之行為，即係甲君將保單價值無償讓與乙君，依前述遺產及贈與稅法第四條第二項規定，應申報繳納贈與稅，經該局查獲後，計算變更要保人時之各筆保單價值合計一三二〇萬元，核定甲君短漏報贈與額一三二〇萬元，除補徵贈與稅外，並處一倍罰鍰。

該局提醒，所得基本稅額條例第十二條第一項第二款規定，受益人與要保人非屬同一人之人壽保險及年金保險，受益人受領之保險給付，應計入個人之基本所得額並計算基本所得稅額，但死亡給付每一申報戶全年合計數在新台幣三三三〇萬元以下部分，免予計入，請留意其相關規定。如有違反稅法規定致短、漏報繳稅捐者，請儘速依稅捐稽徵法第四十八條之一規定，自動向稅捐稽徵機關補報並補繳稅款，以免受罰。

### 查詢「被繼承人財產、所得及死亡前二年内贈與資料」免附戶籍謄本

為配合政府服務流程改造，南區國稅局積極推動申辦查詢免附戶籍謄本之便民服務措施，凡民眾至該局所屬各分局、稽徵所之全功能櫃台申辦「被繼承人財產、所得及死亡前二年内贈與資料」時，無需再檢附戶籍謄本，可以其他證明文件替代。

該局進一步指出，民眾查詢上述資料時，可以死亡診斷證明書或載有死亡日期之戶口名簿影本等替代被繼承人之除戶戶籍謄本；至於申請人身分及與被繼承人之關係證明文件，則可以國民身分證及戶口名簿替代紙本戶籍謄本。另外，民眾亦得以自然人憑證於內政部戶政司全球資訊網線上免費申辦

電子戶籍謄本，省却奔波請領戶籍謄本之不便。

### 汽車交通事故傷害申請強制汽車責任保險理賠之注意事項

金管會提醒民眾，如不幸發生汽車交通事故，受害人及其家屬或周邊親友應保持冷靜，立即報警處理，並記得取得車輛相關資料，以便能向產物保險公司申請強制汽車責任保險（下稱本保險）理賠；如事故汽車無法究責或未投保本保險時，受害人亦得向財團法人汽車交通事故特別補償基金（下稱特別補償基金）申請補償金，以保障自身權益。

金管會表示，受害人於發生車禍事故後，應採取以下措施及檢具相關資料，以利申請本保險之保險給付或補償金：

一、立即報警處理，於事故現場向警察機關申請道路交通事故當事人登記聯單，於事故七日後申請提供道路交通事故現場圖、現場照片，並於事故三十日後，申請道路交通事故初步分析研判表，其為申請本保險保險給付或補償金之重要文件。

二、受害人或其遺屬應檢具身分證明文件、警憲機關處理證明文件、合格醫師診斷書、醫療費用收據或死亡證明書及全戶戶籍謄本等相關文件，向保險公司或特別補償基金提出申請。

金管會表示，為使汽車交通事故受害人第一時間能知悉瞭解其權益，特別補償基金亦透過警察將本保險補償金申請須知轉交受害人，以便利其申請。另金管會亦已責成產險公會印製本保險投保及理賠篇之宣導摺頁，以利民眾了解本保險理賠申請程序，民眾如有需求，可至各縣市公路監理所（站）或產險公會等單位索取。

# 「大手牽小手。愛關懷」系列活動

## 106.03.15高雄新吉祥養護之家

由永達保經高文山協理帶領四十位業務代表來到高雄「新吉祥養護之家」探視長者。永達志工準備開場帶動唱，讓爺爺奶奶暖暖身、舒展筋骨，志工們臉上帶著羞怯腼腆的表情，逗樂爺爺奶奶們，也拉近彼此間的距離。

主持人陳凱倫，妙語如珠帶動全場的氣氛，藝鶯、陳麗卿、湘瑩等藝人志工，一連串的表演、有獎問答，歡笑無限漫延一下午。

### 高文山協理

每一次的探訪，面對不同的長輩，內心會有些擔心害怕，不知道該如何與他們接觸、該如何照顧他們，但藉由每一次探訪的學習，愈來愈懂得該如何與長輩相處。

### 林玉玫籌備處經理

看到這些長輩彷彿看到自己的父母，只要用心、主動去陪伴每一位長輩，他們都能感受到溫暖和關懷。

### 陳淑華區經理

今天陪伴的對象，跟我同年齡，讓我有很大省悟，人要有健康的體，才能夠有能力照顧別人，身心靈健康，就會有正面的能量。

### 洪憶如主任

進入永達之後才開始參加志工活動，每一次參與都有很深的感觸，原來社會上有這麼多需要被關懷的人，能盡自己微薄之力，多一個人付出就多一份力量，社會需要更多愛。

### 客戶：陳惠娟

每個長輩都是自己未來的借鏡，在自己有能力的時候為社會多付出一些、多關懷一些。永達能夠帶著同仁參與這麼有意義的活動值得讚賞，很高興我也有機會能參與。



▲永達志工熱情帶動唱表演。



▲永達志工陪伴長輩觀賞表演。



▲資深藝人—陳麗卿動人的歌聲。



▲永達文山體系志工與長輩合影。



**夏立樑區經理**

這次感受真的是不同，第一次與長輩近距離接觸，看到每個爺爺奶奶在當下猶如孩子般的開心笑著，可以感受到他們像是擁有太陽一樣正面能量，當爺爺奶奶對我說：『有你們真好！』，當下，我的心覺得好富有。

**王昶光區經理**

參與公司的愛關懷活動，心中充滿著無限感恩。看到長輩們，大家的心情是雀躍、欣喜的，因為我們的工作就是要把歡樂帶給這些伯伯、阿姨們。半日的活動下來，看到資深藝人們個個展現出幽默風趣、活力四射的一面，後來才知道，光鮮亮麗的他們並非都是生活優渥、衣食無缺，但是，他們卻能夠給大家帶來正面的力量與愛。如果人人都能出一份心力，回饋給社會上需要的人，相信社會的愛會綿延不斷，你我的心也終會被幸福填滿。

**業務員：蘇祖以**

人不一定會生病，但一定會老，這是一個不變的定律！第一次參與公司的大手牽小手，我們的任務就是陪伴長輩，對我來說非常有感觸，原來許多藝人工志工看起來光鮮亮麗的外表，背後都有值得分享的故事。透過活動，知道社會上有很多人是需要被關懷的，所以有機會我一定會再參與！



▲永達北一貞萩／煦照體系志工們與長輩合影。



▲志工們與長輩合影。



▲資深藝人—林松義真誠的表演。

由永達北一貞萩／煦照體系業務代表擔任永達志工，來到「萬里仁愛之家」，許多志工都是初體驗，卻留下深刻的感觸！原來愛這麼簡單，愛，讓人變得富有。

106:03:30 萬里仁愛之家

## 106.04.06 台中歲閣護理之家

由永達中區桂興／翠芳／明徹／松坤體系四十位業務代表擔任志工，與台灣優質生命協會的工作人員和藝人志工，來到台中「歲閣護理之家」。這一群志工，在平時，是專業的頂尖高手；在今天，他們轉換身份，變身為小天使和爺爺奶奶手牽手。

熱情的午后，台上藝人志工巨砲、許仙姬、石中玉、李炳輝：等輪番表演，台下的爺爺奶奶與志工們跟著拍手、舞動，這一刻，在這裡充滿笑聲、歡樂與感動。能夠來到機構，貢獻自己的愛心和小小的付出，看見爺爺奶奶幸福的笑容，覺得施比受更有福。這次的探訪，讓志工獲得更多愛的能量，愛，將在台中無限延續散播。

## 陳惠文籌備處經理

感謝台灣優質生命協會與機構給永達有機會為長輩服務，因為自己也有家人在安養中心，所以更能體會在這裡的長輩內心需要被陪伴的心情。台灣最美的是「人」，樂於服務、樂於付出，會讓社會更美好。



▲永達志工與長輩同歡，投入遊戲中。



▲資深藝人—李炳輝真情獻唱。



▲永達中區桂興／翠芳／明徹／松坤體系志工們與長輩合影。

# 永達保經五度蟬聯「保險龍鳳獎」

## 幸福企業 攜手菁英向前行

文／羅怡如 圖／余秀萍

由

現代保險教育事務基金會所舉辦的第六屆二〇一七年「保險龍鳳獎」，針對全台財金保險系所畢業生，票選畢業生最嚮往企業，回收超過二千份就業意願調查問卷中，永達保經獲得青年學子青睞，連續五年獲選應屆畢業生「最嚮往的保經公司」。

永達以明確的市場策略、模組化的教育訓練、優渥的獎勵制度及共享的經營利潤，不但成為培育Z世代會員的搖籃，並且在保險市場中不斷的開枝散葉、創造高品質的服務績效，善盡身為保險從業人員的責任與價值，展現具體的成效，成功吸引優秀族群加入。

永達保經副總經理李淑媛表示：「保險龍鳳獎有助於金融保險業者瞭解新世代的心聲想法，也讓學生對保險界有更深一層的了解，提供應屆畢業生就業前的準備與選擇。永達保經五度蟬聯『保險龍鳳獎』的票選，感謝應屆畢業生對永達的青睞。十六年來永達持續實現幸福企業的文化，提供畢業生邁向國際化的發展環境以及優渥的薪給福利，讓畢業生能夠在穩定的環境下快樂工作以及追求高薪的成就。」

在台灣深耕邁入第十七年的永達保險經紀人，無畏全球經濟環境持續衰退，於二〇一六年逆勢

創下耀眼佳績，穩居退休理財保險市場龍頭；由永達轉投資且持股達二四·九%的大陸永達理保經成立屆滿六年，二〇一六年永達及永達理合計百萬圓桌(Z世代)會員人數共達成九五〇位，卓越人才快速成長。

永達的西進政策奏效，對人才的需求也相對大幅增加，大舉向眾多優秀的保險人才及新鮮人招手，以完善的訓練平台和台灣的成功經驗吸引保險人才，與永達一起共創歷史，站上國際的舞台發光發熱。



▲永達保經李淑媛副總經理(右)接受由金管會保險局李滿治局長(左)頒贈「保險龍鳳獎」。

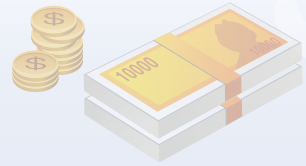


▲永達保經李淑媛副總經理於龍鳳獎頒獎典禮上說明永達保經的幸福企業文化，吸引新鮮人西進共同拓展事業版圖。



# 軍公教人員要保險

軍公教年金制度的變化，使得原本被視為鐵飯碗的軍公教職，似乎也開始動搖。藉由保險專家鄧宇璿、吳宗憲及簡嘉慧分析建議，軍公教人員應儘早進行理財保險相關規劃，並考慮規劃醫療、長照或退休相關的保險商品。 企劃、執行／羅怡如 攝影／楊樹山



### 簡嘉慧 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理  
 理保險年資：10年  
 得獎紀錄：  
 2013、2015 ~ 2017年  
 4屆美國MDRT百萬圓桌會員  
 2013、2015年  
 IDA國際龍獎個人組銅龍獎  
 2016 ~ 2017年  
 CMF中國之星業務員組銀星獎



### 吳宗憲 Profile

現任：永達保險經紀人業務籌備處經理  
 保險年資：11年  
 得獎紀錄：  
 2007、2009、2010、2017年  
 4屆美國MDRT百萬圓桌會員  
 2007、2009、2010年  
 IDA國際龍獎個人組銅龍獎  
 2017年  
 CMF中國之星業務員組銀星獎



### 鄧宇璿 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理  
 保險年資：13年  
 得獎紀錄：  
 2009 ~ 2011、2016 ~ 2017年  
 5屆美國MDRT百萬圓桌會員  
 2009 ~ 2011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

不少民眾從唸書開始，家裡長輩就不會耳提面命，學校畢業後報考公職，一來因為公職工作有不錯的社會地位，其次則是工作收入穩定，不必煩惱溫飽，也不用擔心退休保障。但是近來面對年金改革，卻讓不少軍公教人員的危機感大增。

依據「一〇五年教育人員退撫舊制四年應計退撫經費精算報告」，一〇四年底已有十一萬多名教師領月退休金，如維持現制，政府未來卅年須負擔教育人員退撫金估達一兆八千多億元，而最新統計去年搶退更增達六千七百多人，退休教師不斷增加；相對地，在職教師卻因少子化而減少，全國公立學校教師在一〇四學年減少近三千人、僅剩廿一萬六千多人，其中國中小教師到一〇九學年估將再減八千多人。公務人員亦同，一〇四年公務員退休人數近一萬兩千人，創近十年新高，但政府員額精簡及年輕人缺乏考公職意願，卅四萬公務員估未來恐再減三到五%。

銓敘部精算，如維持現制，未來卅年政府須負擔公務人員退撫金為一兆六千多億元，意即公教相加將突破三兆四千多億元。依現制估算，一一四

年公教退撫給付將達最高峰，公教人員合計，政府將須給付一千四百多億元。銓敘部坦言，隨著退休人員增多、壽命變長，在職人員卻減少，年輕軍公教要面對的退撫基金黑洞恐更嚴重，破產也可能提前。

面對軍公教課稅及年金改革的當下，建議軍公教人員可以儘早進行保險理財規劃，挑選保本確定的保險商品來確保退休生活品質，甚至小孩的教育基金，並規劃醫療或退休相關的保險商品，打造完善防護罩。

**Q** 軍公教的年金改變，會造成哪些影響？

**A** 鄧宇璿業務區經理（以下簡稱鄧）：由於台灣國民平均壽命已提高，為加強中高齡人力資源運用、降低「少子化」對勞動力減少之衝擊，勞基法早已強制將退休年齡延後至六十五歲。在政府財政惡化下，未來政府勢必會延後公務員領退休金的年齡。年金改革若確定將原本的優惠存款利率調降，再加上每月所得減少，公教人員的退休生活勢必打折。

**A** 吳宗憲業務籌備處經理（以下簡稱吳）：依據公教人員保險

法修正草案，規定公保保險費率上限由十五%調高至十六%，年滿六十五歲才能領取養老給付。至於養老給付及死亡給付金額的計算標準，由現行事故發生當月起前十年投保年資的實際保險俸額平均數，改為十五年，訂有十年過渡期。

政府針對退休金，利用「少領、多繳、延後退休」的原則，力保這個社會保障制度能再運轉下去。然而，公教人員的權益卻因而縮水。

**A** 簡嘉慧業務區經理（以下簡稱簡）：年金改革已經造成不少

已經退休的軍公教人員的困擾。就像我有一位阿姨是公教人員，五十歲時退休，當時的所得替代率八〇%，再加上十八%優惠存款利率，退休後的生活開支都由其支付生活所需。近來面對政府的年金相關報導，也讓她相當擔心，尤其調降優惠存款將會對她造成直接衝擊，對於未來的生活不免憂心，甚至詢問是否有其他工具可以補足可能減少金錢部位。

**Q** 軍公教人員如何用保險做好未來生活保障、甚至做好子女傳承？

**A** 鄧：談起理財，九〇%以上的軍公教都希望理財，但作法卻

保守，大部分都是將錢存進銀行。其實，軍公教收入穩定且持續，不妨採用「保險+儲蓄」的方式進行理財規劃，建議選擇增額終身壽險保單、年金保險等，不但具有壽險保障，又具有保本、鎖利特色，同時也有節稅功能。

由於退休金就是退休後的主要生活費來源，有些軍公教人員卻發生都快要退休了，才發現實際領的退休金與自己計算的不一樣，無法達到個人理想的退休生活品質。建議軍公教人員平時多方了解理財相關資訊，找一位熟悉信賴的理財保險專業顧問進行諮詢，再依據個人需求進行全面性規劃。

**A** 吳：以往軍公教人員本身因有

軍公教保險保障，所以購買的保險商品大多以醫療險、意外險為主，並沒有退休金規劃。不過自從公務人員退休法修法及近來的年金改革方案，部



分軍公教人員受到衝擊，面臨要延後退休才能夠領到預期的退休金金額，尤其是較年輕的軍公教人員的變數更大，軍公教人員在面臨收入課稅、退休金變動

**A** 簡：軍公教人員目前退休俸的領取方式分為一次領及按月領，選擇一次領的人，為避免退休金被挪作他用（變成子女的創業、購屋基金

約予受託人（一般指銀行），以保險金做為信託財產，約定被保險人身身故或滿期而發生保險金給付時，由保險公司將保險金交付受託人，並由受託人依信託



### 鄧宇璿の經營心法

原本在製造業服務的鄧宇璿，有鑑於軍公教有終身俸及退休金，但一般勞工階層退休金卻少的可憐，甚至沒有退休金的狀況，老年又老又貧窮的危機感油然而生，更增添了想法。於是，開始思考如何為自己打造一個專屬的終身俸。接觸保險業後讓她發現曙光，她受到永達保經「人本主義」經營理念吸引，又能服務人群，藉由豐富的資源及教育平台，經過專業領域的薰陶，使她更有信心去服務客戶。

挾著專業知識背景，鄧宇璿很快的了解客戶的擔憂與需求，尤其企業主頭疼的傳承問題（包括企業傳承及財富傳承），她都能適時提供解決之道，也因而獲得客戶的信賴。

顧問式行銷是鄧宇璿服務宗旨，竭盡所能達到客戶的需求，以絕對的熱誠追蹤服務，讓所有客戶感到窩心滿意。

的狀況下，應考慮籌措退休金，來維持現有及退休後的生活品質，保險就是很好的工具。

此外，現代家庭小孩都生的少，在家庭支出的比重上，軍公教人員花在小孩教育費用頗高，可以挑選一個能保本鎖利的工具籌措教育基金，不僅能持續增值還可以資產保全，也可做為教育資金來源。

等），不妨先留下一筆基本生活費，其餘部分以躉繳終身壽險，讓未來生活有確定的保障。至於領月退休的人，可以搭配保本、鎖利又安全的保險商品（增額終身壽險），透過雙年金的規劃，讓老年生活更富足。

為了讓保險金得到有效的運用，可以透過「保險金信託」，讓未來獲得保障。「保險金信託」由委託人先簽定信託契

契約所約定之管理及運用方式，將信託利益分配給受益人，可以在生前有尊嚴的愛自己，生後有智慧的愛家人。

**Q** 人口快速老化使得老年失能人口增加，且年輕人也可能因為意外或疾病，失去自理生活的能力，未來長期照顧需求將是我們最沉重的負擔！如何挑選長照保險商品？



吳宗憲の經營心法

從銀行業轉戰保險業，吳宗憲深刻了解這不是一份工作，而是一份愛的事業，不單只是行銷保險商品，更重要的是，幫每位客戶做好專業的財務規劃服務。

俗話說：「人因夢想而偉大！你因學習而改變！更因行動而成功！」所以，選擇比努力更重要，選擇不對、努力白費，養成好的工作習慣，將一件事做到熟、做到精，因為習慣好、樂於學習、選對平台，奠定了他的成功基礎。原本在銀行從事放款作業的吳宗憲，因為看到房地產市場的式微，便開始思考市面上是否有具備保本、保值又鎖利的工具，才能讓退休之後的生活無虞。接觸永達保經以退休市場的商品規劃，相當符合市場趨勢，能解決客戶退休後將面臨的問題。

除了專業服務，重視身體保健的吳宗憲，也常與客戶分享保健之道，除了拜訪客戶時關心他們的身體狀況，私底下也舉辦酸痛保健的講座，與職場夥伴一起邀請客戶參加，透過一些簡易的保健方式，例如拍打，幫助經絡疏通達到放鬆的目的。

A

簡：根據美國保險及財務顧問聯合會的研究發現，退休人士

最擔心的事情是「活著的時候，錢用完了。」意外與疾病的發生，都是我們無法預料的，所以長期看護保險，是人人都需要規劃的。有些民眾認為自己已經擁有醫療險，就不需要購買長期看護保險了。其實，醫療保險主要針對住院、門診或手術等診療費用之補助，對於失能或失智而需要看護者，因喪失生活自理能力的居家看護費用，醫療保險並不負給付責任，因此需要購買長照相關保險來補足缺口。市售長照相關保單包括

長看險、類長看險、殘扶險，其中又分為主約、附約、終身險及定期險等，民眾可多比較後，挑選符合自身需求之商品。

Q

有些民眾轉換跑道從民間企業轉換為軍公教人員，有哪些關於保險的權益不容忽略？例如，原有的勞保年資是否可以保留？軍人購買保險是否受限等？

A

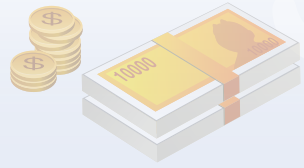
鄧：購買保單時，都會填寫工作地點及職業，因此當職業變

更也需要做保單調整，尤其是某些險種，如意外險依職業等級而定，民眾若有轉換跑道，其職業類別可能會影響意外險之費率，記得主動告知，才能避免因為轉換跑道後，風險降低但保費卻多繳了；反之，工作風險提高卻未告知保險公司，那麼之後理賠則會發生被打折扣的情形。因此，若職業有變動，記得要主動通知保險公司，以免影響自身權益。

A

吳：根據市面上保險方案，軍人意外險屬第三級職業意外





險，且因軍中職務不同，在職業分級表上也有差異。軍醫官兵和一般內勤行政人員屬於第一級，但是憲兵、機械修護員被判定是第四級，保費約為一般內勤工作者的一．五倍左右。目前意外險理賠項目包含個人責任保險、一般意外死亡傷殘給付、住院醫療補貼和燒燙傷保險等。

軍人挑選相關保險商品時，可多比較每家保險公司推出方案保費金額差異，確保個人權益。



### 簡嘉慧の經營心法

十年前，因為母親罹患癌症離世，簡嘉慧因緣際會接觸到保險，更踏入壽險業，本著服務的真心，她更在今年榮獲 MDRT COT 會員榮耀，使她更加相信保險，可以為身邊的人帶來幸福與平安。

關於經營保險事業，簡嘉慧相信：「路，是自己走出來的；機會，是自己創造出來的。」因為深信專業必須與時俱進，透過不斷學習了解退休規劃、信託保全與資產傳承的重要性，面對客戶，她以專業印證，保險不僅是生活必需品，更是全方位的資產配置工具。

出國旅遊必定寄卡片給客戶、重要節慶也不忘祝福，更邀請客戶參加各式理財講座，簡嘉慧更重視客戶的保單檢視，內容包括是否依收入或負債狀況調整保額、是否依人生不同階段調整保障內容、檢視投保時資料是否有變更、受益人是否依現況做適時的調整以及退休生活的準備等，定期檢視避免保單無法發揮到預期的效果。

### A 簡：依據勞動部勞工保險局的保留勞保年資的條件，被保險

人符合下列條件之一者，勞保局將予保留原有勞保年資：

一、於民國六十八年二月二十一日以後轉投公務人員保險（現改為公教人員保險）者。

二、於民國六十九年十月一日至民國七十七年二月四日間轉投私立學校教職員保險（現改為公教人員保險），而轉投私立學校教職員保險以前，即在原私立學校參加勞保者。

三、於民國七十七年二月五日以後轉投軍人保險及私立學校教職員保險（現改為軍公教人員保險）者。

符合於上述條件的被保險人，勞保局會保留被保險人的勞保年資，等到年老依法退職時，檢附老年給付申請文件及相關證明文件，即可請領老年給付。

值得注意的是，目前僅勞工保險有年資保留的規定，針對公保年資轉換，政府已著手修法，將公保保險年資與各職域社會保險或國民年金保險的年資合併，以利公私部門的人才交流。

# 攜手二十一年 王中平、余皓然 幸福人生路

牽手二十一年，王中平、余皓然一直是演藝界的模範夫妻檔，幸福美滿的生活中也育有兒子韓靖與女兒韓菲。他們的幸福婚姻的經營之道，「正面思考」是一大關鍵。文／羅怡如 圖片提供／余皓然、王中平和余皓然愛的小屋臉書

**王**中平、余皓然結婚至今二十一年，家庭生活平穩安定，王中平雖然個性忠厚老實、粗枝大葉，還是有讓老婆余皓然覺得暖心的時候。

聊起夫妻相處的點滴，余皓然表示，她與王中平相戀三個月即步入婚姻且淡出演藝圈，兩個人真正的相處是從婚後

開始。他們也和一般夫妻一樣，結婚之後都會經歷一段磨合期；和老公有衝突的時候，她就會告訴自己，去想想看他有哪些優點。因此，遇上王中平做出讓她生氣的事，余皓然就會開始在腦海中細數他的優點。她笑著說：「想著想著就會有一些畫面浮現出來，他很顧家、

又會帶家人出去玩，而且只要我晚上想吃東西，他就會風雨無阻去幫我買回來……想到這些，就覺得他其實還不錯，似乎也不要為了這點小事這麼生氣。」

王中平也非常感謝老婆余皓然的貼心，像前一陣子他長針眼，右眼已腫脹到睜不開，只能用左眼看路走，妻子在旁默默當他的「人肉拐杖」，真的讓他倍感溫馨。

## 適度給彼此空間

他們夫妻倆的好感情，有時真讓旁人羨慕，不過，有一回王中平曾在節目上說下輩子不娶余皓然，余皓然表示，當下真的有點不開心，後來聽了他的解釋才釋懷。王中平對她說：「如果我說我下輩子都會娶你，你開心嗎？」他接著又說：「人的下輩子會不會碰到都不



知道，為什麼我們不好的把這輩子過完，好好認真過完這輩子比較重要。」聽完他的這番話，她的心情才比較好。

雖說兩人無話不說，不過夫妻倆遇上低潮，卻各自有排解之道，給彼此空間去紓壓。王中平會找一些自己喜歡做的事，例如種樹和樹聊天，自我調適。而樂觀的余皓然則選擇找姐妹淘、好朋友甚至媽媽傾吐，尤其要找具備正能量的對象，透過交談讓自己脫離負面情緒。他們兩人一致認為，夫妻間需要有互不干涉的私人空間，能讓婚姻生活更圓滿。

### 穩健的理財觀

曾因家裡的因素，讓他們背負多年債務，也因如此，使得余皓然在理財上更見謹慎。負責家中財務的余皓然，對於理財相對保守，尤其是處女座的她，總認為凡事都是眼見為憑，錢存下來最實在，也最有安全感。不過，基於風險管理，她也為家人購買醫療、意外險，但不碰觸投資型保單。另外，他們夫妻也為孩子從小開戶，讓他們更有理財觀念。



而外型憨直的王中平則很有商業頭腦，經常閱讀大量的財經書籍吸取各種投資訊息，因為有買地種樹的興趣，王中平在新竹買的那塊地經過他的整地、修繕、種花，良善的環境最近也受到他人青睞，向他承租此地開咖啡廳。

### 參與公益知福惜福

余皓然與王中平有一對兒女，兒子韓靖現為大一學生，外型出眾、舞藝精湛，對演藝圈的工作也有很大的興趣。余皓然以廿多年演藝圈的經歷，告訴他進入演藝圈，不用操之過急，應該先充實好自己，先完成大學學業，準備好再開始。至於女兒韓菲則是對於課業有著強烈企圖心，不但成績優異獲得議長獎，更以考上第一志願為將來的目標。前一陣子，女兒韓菲更以《想念，以前的我》

一文入選「玩字時代」國中組佳作，讓夫妻倆又驚又喜。

他們的親子間互動就像是無話不說的朋友一樣。余皓然以自己的經驗說：「我爸媽都是老師，對小孩的管教嚴厲，也很少和我們聊心事。我當了母親之後，覺得和孩子的關係應該要像朋友一樣輕鬆，沒有距離的。所以兒女從小就像是我的朋友一樣，每天放學回到家裡就迫不及待和我分享在學校發生的事、老師說了什麼，講到睡覺都還講不完，這是我覺得還蠻幸運的。」王中平表示，過去大人說小孩聽，但時代轉變讓父母的心態也得進步，要多聆聽孩子的想法，而且每位小孩個性不同，父母可藉由溝通，引導他們朝興趣發展。

余皓然認為現在的父母應該多陪孩子聊天，其實關心孩子、陪孩子聊天並不



能從他們的身上得到反饋，也能讓孩子更懂得知福、惜福。



是很難的事，甚至只是幾句問候，或者是問問他們在學校過得怎樣、有沒有吃飽，都不用花多少時間，父母不該連和孩子說這幾句話都吝嗇。父母就像是孩子的一面鏡子，我們給孩子多少愛，孩子一定感受得到，並且表現對等的愛出來！

熱心積極參與公益助人的他們，也常帶著小孩一起做公益，他們認為，藉由幫助這些需要關心的人，其實孩子也



## 王中平、余皓然 Profile

姓名：王中平（本名韓志偉）

星座：巨蟹座

專長才藝：吉他、口琴、月琴、古箏、洞簫、橫笛、二胡、鋼琴、小提琴、嗩吶

戲劇演出：嘉慶君遊台灣、親戚不計較、爸爸的私生女、白賊七、春天後母心、週五強百樂（民視）、神仙動員令、春風（台視）；今夜作夢也會笑、親親你是我的寶貝（中視）、生米熟飯（超視）、信使（八大）

歌唱專輯：1992年9月推出第一張專輯《向天要一點愛》、1995年3月推出第一張個人台語專輯《空笑夢》，另有，《不甘寂寞》、《為愛苦一生》、《等你》、《你要我等多久》、《天知道我愛你》、《笑情歌等》

姓名：余皓然

星座：處女座

專長才藝：古箏、舞蹈

戲劇演出：2008年-春風、2006年-星蘋果樂園、1998年-算命的女人（華視）、1994年-真愛一世情（中視）

歌唱專輯：1994年《我怎樣能忘記你》、1993年《是誰變了》



# RICH 達人電子月刊閱讀零時差

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，將發行電子月刊，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：\_\_\_\_\_

行動電話：\_\_\_\_\_

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。

2017歡樂一夏

# 感受夏季熱情。體驗歡樂佳期

## 關西花賞

淡路島花棧敷・世遺巡禮  
嵐山渡月橋散策・溫泉美食



六天 **29900**起

## 享樂東京迪士尼

箱根蘆之湖海盜船  
忍野八海・富士山纜車



五天 **30900**起

## 南紀浦島和歌山

勝浦溫泉一島一飯店  
世界遺產熊野那智神社  
紅葉溪・黑潮市場・伊勢神宮



六天 **33900**起

## 仙境九寨溝

五星環球洲際酒店  
五星九寨天堂連泊  
絕美黃龍景區・樂山大佛



無購物  
八天 **28500**起

## 邂逅稻城亞丁

五星溫江皇冠假日  
千年古冰川・康定木格措  
仙境風光



無購物  
八天 **28900**起

## 神祕西藏

聖地天堂洲際大酒店  
青藏鐵路豪華臥鋪  
布達拉宮・珠峰大本營



無購物  
十天 **66800**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

奇妙叢林  
小玩家》**香港迪士尼樂園**  
探索家度假酒店美食三天



早去晚回 **9999**起

包含內容

- ◆國泰航空香港來回機票一張。
- ◆住宿全新開幕迪士尼探索家度假酒店+香港市區酒店。
- ◆迪士尼探索家度假酒店與迪士尼朋友共進早餐一客，享受美好用餐時光。
- ◆貼心安排香港機場專人接機服務。
- ◆香港機場到市區巴士券一張+開篷巴士遊香港都會風光。
- ◆香港琳瑯美食，品嚐港式風味，享受香港飲食文化。
- ◆搭乘天星小輪，欣賞享譽全球的維港風光。
- ◆太平山纜車券+凌霄閣摩天台入場券，飽覽百萬夜景。
- ◆每房贈香港旅遊指南+地圖一份。

**寵耀澳門銀河大倉酒店**

酒店專屬VIP禮遇，自助早餐饗宴  
巴黎鐵塔，奇幻秀A區  
貢多拉遊船，天浪淘園



三天 **9999**起

包含內容

獨家享用 澳門五星銀河大倉酒店行政樓層VIP飲品廊款待。

- ◆澳門來回機票一張。
- ◆澳門五星銀河大倉酒店三天二夜住宿。
- ◆酒店自助早餐一客，繽紛誘人的各式美食，開啟您一整天好心情。
- ◆酒店精緻下午茶一客，愜意的午後盡嘗皇家級美味。
- ◆享受全澳門最大天浪淘園精彩設施，縱情樂享夏日時光。
- ◆澳門銀河百老匯奇幻秀A區門票一張(價值港幣250元)。
- ◆澳門巴黎鐵塔37樓觀景台入場券，俯瞰金光大道壯麗景色。
- ◆澳門銀河百老匯美食套餐一份+銀河度假城逍遙賞甜點下午茶一客。
- ◆義大利風情貢多拉遊船，讓這趟旅程更加完美。
- ◆澳門網路電話卡每房一張，出國上網不卡卡。

幸福  
童話 **東京迪士尼樂園**  
夢幻煙花嘉年華五天



**15500**起

包含內容

- ◆國泰航空東京來回機票一張。
- ◆東京五天四夜飯店住宿(兩人一室)。
- ◆東京成田機場至市區，京成Skyliner乘車券一張。
- ◆日本Suica交通卡一張(價值日幣1000元)。
- ◆美食職人激推日本和民套餐。
- ◆東京迪士尼樂園門票一張，暢遊世界市集、探險樂園、明日樂園等七大園區玩透透，與迪士尼好朋友一起欣賞精彩城堡煙花秀！
- ◆每房贈送東京旅遊手冊中文版一份。

**大阪京都環球影城**  
日本環球影城VIP快速入園  
阿倍野展望台古韻京都散策



輕旅行 六天 **17500**起

包含內容

- ◆國泰航空大阪來回機票一張。
- ◆大阪酒店四晚(兩人一室)+京都酒店一晚(兩人一室)。
- ◆環球影城門票一張+VIP入園手環，快速入園免排隊。
- ◆阿倍野HARUKAS展望台門票。
- ◆關西機場<->大阪市區，南海電鐵特急電車來回券。
- ◆特快電車Rapi:t的普通坐席指定券一張。
- ◆大阪市營地下鐵+巴士一日乘車券一張。
- ◆阪急全線乘車一日券兩張。
- ◆美食職人激推日本和民套餐。
- ◆每房贈送大阪旅遊指南中文版一份。
- ◆每房贈日本大型連鎖商店「唐吉訶德優惠護照卡」。

※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。  
※行程皆包含來回機票一張。※行程皆已投保個人全程旅遊意外責任險200萬、醫療險20萬，還保有特別費用險、額外費用險、海外緊急救難。

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

## ALPHA COFFEE &amp; TEA 追求卓越

## 朱茂亨 創新多元的雙贏策略

本著誠信、長久性的企業文化，不論是源友企業、衍生而出自有品牌 ALPHA COFFEE&TEA 及第一線的 alpha Black 門市，皆秉持「全面品質經營」理念，實踐「效率的經營管理、創意的研發精神、先進的生產設備、完整的產品組合、堅強的服務陣容」目標，提供多元、物美、價廉的產品，共創未來！

文／羅怡如 攝影／楊樹山 部分圖片提供／alpha Black



**即** 使是假日，在桃園平鎮區的工業區內，仍傳出鼎沸人聲，甚至出現排隊長龍，這是源友企業專屬咖啡廳常出現的場景。

位於桃園平鎮區工業五路的源友企業是國內知名的供應商，自一九八五年創立至今，主要提供新鮮烘焙的咖啡、茶葉、穀物、萃取液相關產品之原物料，秉持著創新、技術、品質、穩定、專業、培育等精神，以及誠信、永續經營的企業文化，獲得國內知名廠商的長久支持。

## ALPHA COFFEE &amp; TEA 精品品牌

位於源友企業一樓的專屬咖啡廳，原



本是為了提供商務洽談而設立，但因為商品優質漸成口碑，成為工業區內的祕境，不只平日，假日仍是高朋滿座。這咖啡廳的幕後推手正是源友企業精品事業部協理朱茂亨。這位同仁口中的「Henry」，對於咖啡事業的擘畫，心中有張大藍圖。他表示，咖啡廳的發展其實是無心差柳，當初原本設立的目的是展示中心，主要提供商務洽談，後來因為口碑再加上詢問者眾多，就成為現在的樣貌。此外，因為工業區的特有生態，也意外造就這間咖啡廳受到消費者喜愛。

一家餐廳之所以受歡迎，絕對有







其吸引人的地方，挾著原物料供應商的優勢，使得源友更有機會取得優質且貨源穩定的精選咖啡、茶品，目前店裡使用的產品，就是自營品牌——ALPHA COFFEE&TEA。朱茂亨指出，ALPHA COFFEE&TEA 的精品咖啡、茶品，皆由專業團隊進行選購，其中咖啡多來自非洲、中南美及印尼等地，而單品茶多來自本地，南投、三峽、阿里山等地，如東方美人、新竹峨眉的桂花烏龍等，從產地到烘焙包裝採一條龍作業，透過杯測團隊的嚴格把關，消費者可以品嚐品質穩定的飲品，同時也可以購買外帶，這就是咖啡廳的強項及吸引人的地方。

### 以外帶為訴求的 alpha Black

除了發展自有品牌 ALPHA COFFEE&TEA 商品，在今年年初也在台北南京二民捷運站附近開「alpha Black Coffee」，這是一家以精品黑咖啡為主的新型外帶咖啡廳，用 Batch Brew 的方式製作。alpha Black 採精品級打造，以

優雅的土耳其藍為主色調，雖以外帶為訴求，但店裡精緻溫馨的氣氛，絕對值得駐足品味。朱茂亨表示，咖啡對現代人來說，不單是提神飲品，同時也是社交品味的呈現。alpha Black 品項皆為 ALPHA COFFEE&TEA 產品，希望打造一種平價高品質的品牌印象，包括店面裝潢、盛裝的器皿都經過特殊設計，消費者不只喝到優質的咖啡、茶品，更傳遞出一種 alpha 品味。

除了精品咖啡、茶品之外，店裡的輕食點心也是 T10 消費者常分享的心頭好。Terry 表示，既然有長久經營的規劃，餐食甜品自然不能忽略，原本是與熟識的點心師傅合作，隨著需求增加，目前已在工廠設置中央廚房，提供專屬咖啡廳及 alpha Black 銷售，未來展店達到一定規模後，也會考慮其他的商業模式。

### 擴張咖啡事業版圖

從本業跨足到品牌經營及門市營業，這樣的咖啡版圖擴張，看似理所當然，



其實有著更多的責任及傳承。就像三年前，Terry 因為意識到 RTD(Ready To Drink) 即飲市場的衰退，加上觀察市面上包括超商加入咖啡市場戰局及特色咖啡店林立的情形，於是有了自有品牌及開立咖啡門市的規劃。

肩負著二代的重責，朱茂亨不忘本，以工廠為基石，發揮最大價值，將更好的精品級產品，藉由 ALPHA COFFEE&TEA，讓消費者能直接品味。至於 alpha Black 的擴點則採穩紮穩打的作法，第一個點將位於捷運大安站附近。

知名咖啡品牌經營中，朱茂亨相當認同日本羅多倫 Douto 的經營模式，該品牌同樣經營咖啡業務，主要服務為咖啡豆的進口、烘焙與批發販售，並經營餐廳與加盟連鎖事業，他們的經營方針是，透過一杯美味的咖啡，提供人們安樂與活力。未來，朱茂亨除了固守本業，服務客戶，也將繼續嚴選國際知名咖啡豆，烘培出精品咖啡，透過第一線的門市，提供給消費者最美味的選擇。

## 鴻典汽車修護廠 全程透明化

## 簡宏哲 誠信經營 贏得信賴

鴻典汽車修護廠，專營汽車之保養、檢查、調整、維護、烤漆、翻修等作業，創立二十一年來，以技術與品質說服，贏得客戶支持，在桃園屹立至今。文／洪詩茵 攝影／楊樹山



## 鴻

典汽車修護廠創辦人簡宏哲，幼稚園時期就跟著父母到桃園定居

發展，身為家中長子的他坦言，自己書讀得不好，也不喜歡待在辦公室裡面，但也知道至少要有個高職的學歷，未來就業路才會比較順遂，所以計劃性地選擇就讀新興工商汽修科夜間部，當時的想法也很單純，覺得汽車修護工作不可能被淘汰，未來工作比較有保障。

於新興汽修科夜間部就讀期間，簡宏哲白天在Toshiba喜美汽車維修廠擔任學徒，晚上就到學校上課，在Toshiba服務的那三年時間，晚上還曾經跑去送花，賺取一些外快。笑言自己閒不住的他，其實也是藉此為家中減輕負擔，擔負起長子的責任。

## 過程挫折都成創業養分

退伍之後，簡宏哲到鶯歌的全輪汽車修護廠工作，適應汽車維修業當下的市場、行情，也藉此學習經營汽車修護廠的相關業務，不到一年時間，就決定與人合夥在土城開立汽車修護廠，「當時，母親曾經勸我，與人合夥問題很多。」但他認為，如果總是瞻前顧後，永遠不可能開始，所以，狠下心標會籌措創業資金，四個合夥人準備了二百萬資金，就這樣創業了！

初次創業，加上對土城人生地不熟，而其他合夥人又都選擇窩在廠內，抱著生意不可能輕易送上門的心態，簡宏哲以捨我其誰的精神跳出來，承擔一應對外事務，包括公關、業務、開發等工作，公關費用甚至是自掏腰包，他說：「合



夥那一年根本沒存到錢，因為同時還要養老婆及兩個小孩，一年時間，我就選擇退出了！雖然誠如母親所言，是因為合夥人的問題而退出，但卻也不能否認，這一年的歷練讓我成長許多，也認識許多堅持跟著我的客戶，而這些歷練都成為我未來自行創業的資源。」

### 改善流程 解決呆帳問題

拆夥之後，簡宏哲回到桃園，選擇與人分租，專門承接烤漆方面的業務，因為被限制材料也必須經由分租廠提供，考量到未來發展的侷限性，一年之後，簡宏哲就決定自己開設汽車修護廠。

一九九八年，一個二十多歲的小夥子，憑著一股衝勁，租下室內、室外合計約一百坪的鐵皮廠房，黑手起家的他，初期連廠房裝潢的費用都必須與裝潢公司協議開三個月票期慢慢攤還。抱著沒有退路的心態，創業初期簡宏哲真

的非常拚，因為不願得罪客戶，更允許客戶賒帳的行為，最誇張的情況，曾經有一年呆帳高達五十萬，「有些客戶付了頭款之後，尾款卻賴帳不付，因為已經交車，尾款不一定追得回來。」

為了解決呆帳的情況，加上有經營十年的信譽及品質做後盾，簡宏哲下定決心改善付款交車流程，要求客戶必須將全部款項付清才交車，「初期實施，當然曾經有客戶表達不滿情緒，但我也老實向他們解釋，曾經遭逢的慘痛教訓，不是不信任而是預防措施。」因為堅持全額付款才交車的流程，曾經有半年時間，廠裡一輛車都沒有，簡宏哲坦言，那時心裡真的不免感到慌張，但因為多年累積的服務品質及客戶信賴，生意慢慢回籠，成功杜絕呆帳情況再發生。

### 誠信透明 追求品質至上

問簡宏哲如何贏得客戶信賴？他直言，誠實告知、流程透明化，「我們的報價不一定比他廠便宜，有時甚至接近原廠，但我們堅持將報價項目完整透



明化，成本、工時、師傅工錢等逐項對客戶講解，若需要替換零件，也會詳細說明原廠零件與副廠零件的價錢及優缺點，由客戶自行決定。此外，並以照片記錄維修過程，於交車時以圖片向客戶逐項說明，換掉的零件、新安裝的零件：：，全程透明化，讓客戶一目了然。」品質嚴謹、價格合理、口碑保證，讓鴻典汽車修護廠屹立二十年至今，生意有八成都是老客戶或口碑轉介，「重質不重量」是鴻典如今的經營指標。

一路走來，簡宏哲感謝從鶯歌全輪汽車修護廠與自己一路走到現在的大師傅李聰順，「若

沒有他的全力支持，我無法放心在外開發業務。」未來，簡宏哲將繼續以品質至上為原則經營鴻典。抱著隨緣的心態，他並未要求子女接手修護廠，因為喜歡汽車，加上才剛開始做退休規劃，個性閒不下來的他直言：「只要還能做，我就會繼續打拚，提供老客戶最優質的服務！」

## 美加文教集團 One-stop 留遊學旗艦店

## 陳上春 追求完美 永無止盡

一路走來，越過五十個多個年頭，美加留學教育機構以追求完美的精神，不斷完善留遊學服務，為無數學子的海外留遊學之行，搭建一座最穩固的橋樑。文／洪詩茵 攝影／楊樹山



**從** 筆路藍縷的艱困年代，單純提供留學教育服務，到如今成為滿足

所有學子出國需求的 one-stop 留遊學旗艦店，美加留學教育機構創辦人陳上春

董事長，見證台灣留學發展變遷，看到當年留美學生回台創造的經濟奇蹟，有感教育影響之深遠，以及「行萬里路」拓展眼界的重要性，將教育當成一志業，並從事業延伸到社團公益，致力於推動百年樹人之教育大業，協助更多有志之士翻轉未來。

### 從己出發 助人圓夢

美加文教集團創辦人陳上春董事長，在投入教育機構之前，原是在公家機關工作，結婚之後，由於先生曾工作於志成補習班，因而對補教事業有了初步認識。出生於有六個小孩的家庭的她，家中五位兄弟姊妹全都出國深造，只有她因為身體不好，父母不放心而未能出國留學，讓她一直對出國留學抱著嚮往，同時，從大陸山東流亡來台的先生叢

樹朗，也曾抱著留學夢在補習班半工半讀。

在那個年代，出國留學並不簡單，相關考試及入學手續更是繁雜困難，夫妻兩人發現與他們有著相同留學夢的大學生很多，加上他們對補教行業又都略有了解，心念一轉，從「利己」轉為「利他」，於南陽街創立補習班，協助更多人一圓留學夢。

### 深耕堅持 成就專業

美加不僅是南陽街上第一家補習班，更是台灣留學考試補習的始祖。問陳上春如何讓美加五十多年來一直穩定成長，成為留遊學業界第一把交椅？她謙虛表示，一切都是機運及堅持成就，「當年的台灣，有許多從大陸流亡來台的父母，他們對子女的期望很高，讀書

► 陳上春直言，語言是你的膽子，鼓勵年輕人強化語言能力。



對他們來說，是翻轉未來的希望，加上當時正是求才若渴的年代，而美國也非常歡迎留學生，只要到美國深造就給予綠卡。「時勢造英雄，美加抓住了絕佳的發展時機，在陳上春眼中，這是機運使然。

機運之外，陳上春並強調，有機運還要能堅持，才能成就今日版圖。「有人看什麼好就做什麼，完全沒有深入研究及耕耘的決心，一股腦兒的跟風，曾有朋友搭上貿易列車，最後慘澹收場。」而陳上春卻是選定就全力以赴，「這行業可以幫助很多人，甚至翻轉一個人的未來，是非常有意義的事業。」所以她持之以恆地堅持深入研究經營，並且持續吸收相關常識新知，從旅行社、出版社、諮詢代辦中心、基金會……，一步一腳印，全面完整化留遊學相關業務，提供一條龍服務，解決所有疑難雜症，讓美加成為今日opportunity的留遊學旗艦店。

「追求完美，永無止盡」，買下旅行社、成立出版社、創立諮詢代辦中

心、基金會，陳上春走的每一步都有其背景因素。以前留學生出國都是搭船，航程長達一週時間，所以她才會買下旅行社，協助購買機票一應事宜，甚至開創先例包機送留學生出國；成立出版社則是因為要提供學生參考書籍，亦方便印製教材；創立諮詢代辦中心則是為學生解決出國的所

有疑難問題；而創立基金會初衷則是回饋社會，頒發獎學金予留學生，鼓勵學生出國。



### 多看多聽 愈活愈年輕

面對未來，早已成為業界第一品牌的美加，將自己視為唯一競爭對手，期許永遠跑在昨天的自己前面。陳上春坦言，市場變化太快，永遠無法預估下一刻會發生什麼事情，唯有跟隨市場變化隨機應變，才能持續站穩業界第一。面

對少子化、老齡化的未來，除了提供更精緻化的服務，美加並擴大出國留學的年齡族群，除了推動低年齡層的小孩出國留遊學，提早拓展眼界、吸收成長之外；更鼓勵退休的長青族群秉持「活到老，學到老」精神，出國留遊學，看看這個世界，開創人生第二春。

早在十多年前，陳上春就將美加的經營大任交棒給第二代叢蓓明總經理，處於半退休狀態的她，卻一點也未比過去悠閒，因為將教育視為一生志業，她廣於參加各社團、協會，致力於推動教育大業，將自己的理念透過社團、協會散播出去，以期影響更多人，包括：職業婦女協會、扶輪社、世界華人工商婦女企管協會、家庭扶助中心、生命線協會，並在其擔任理事長任內，推動留遊學協會成為公會。

對於愈活愈年輕健康的陳上春而言，年齡只是身分證上的數字，長年在世界各地飛來飛去的她坦言：「人年紀大了，若是選擇宅在家裡無所事事，只會愈來愈退化，要走出去多看多聽，接受新世界、新訊息的衝擊，才會一直持續成長，心胸也會愈加開闊，當人的心胸開闊了，身體自然愈顯健康。」

## 自癒力③ 自己的健康自己救

## 祛三斜 自癒力最高明

圖、文／白雁老師

## 僵硬痠痛 會要人命

## 少動不通 氣偏堵

顧名思義，氣堵就是氣脈堵塞住了。氣血行走於經絡，經絡是氣血運行的重要通道，連接著五臟六腑，可以把它想像成人體裡的一條快速道路，能將養分有效又快速的送達全身。如果這條快速道路塞車了，氣血運行受阻，不是亂竄亂行，就是堵在一處打結了，當身體正氣往氣堵偏斜，原本暢通的變不通，大小毛病都來了。

白雁老師指出，氣堵會讓人筋骨僵硬、循環不好，接著出現各式各樣的痠痛和疼痛，所謂「痛則不通，通則不痛」就是這個道理。身體運送養分的氣路堵塞了，營養就無法有效的被身體吸收，於是又會引發局部脹痛、脹悶感、呼吸不順暢、便秘脹氣、頭腦發脹、煩躁憂鬱、睡不穩、夜夢多等問題。

不要小看痠痛僵硬的毛病，醫學研究發現，壓力大的上班族罹患致命的心臟病機率比一般人高出二五%；死於中風的機率更多出五〇%，都跟肩背僵硬痠痛、脊椎側彎、腰無力、聽力、視力減退、頭痛頭昏等有關連。



## 健康活 輕鬆動

運動量太少，是形成氣堵的主要原因；再加上長期坐、臥、站，導致全身經脈不順，四肢氣血運行不暢，自然會演變成僵硬痠痛。古人說：「流水不腐，戶樞不蠹」，意思就是經常流動的水不易腐壞，經常活動的門軸也不易被蟲咬。人體也是一樣，不常活動，氣血循環會變差，不但容易孳生細菌，還會產生細胞病變；關節不活動，就會少了潤滑，更容易產生沾黏、老化、退化等問題，所以說人要活得健康、活得長壽，就要經常運動。

白雁老師另外補充說，中國人常講：「心平才能氣和」，心平氣和了，好運自然來。心平是道家回春功中的一個重要訓練，有助混亂的意念安靜下來，並讓呼吸順暢，心情放鬆，全身肌肉不緊張，人體血液循環狀況較好，就不會有氣堵或痠痛問題。所以心平之後就能得到「氣和」的效果，失眠、壓力、緊張等問題改善了，也能穩定血壓，控制血糖。

所以當你又感到肩背痠痛的時候，快來練氣舒壓吧！請站起來，左腳向前一小步，重心在左腳兩手高舉過頭，快速顫掌三〇秒；左腳收回換右腳在前，兩手顫掌三〇秒，左右伸展三回合，就能有效疏通經絡，讓身體循環更好，消除壓力，改善緊張、僵硬、痠痛問題。

## 垃圾囤積 慢性中毒 老廢不出 氣偏濁

想像一下，在你開車行經的道路上，如果到處都是垃圾，臭氣沖天，而且為了閃避還必須不斷繞路行駛，這樣還能順利行車嗎？再舉個例子，一個房間如果空氣不流通，不但廢氣排不出去，新鮮空氣也進不來，濁氣累積讓污染愈變愈嚴重，長期待在這樣的房間裡，人不想生病都難。



人體第二種氣的不調和，就是所謂的「氣濁」問題，指的就是氣的不流通。人體的新陳代謝功能，每天都產生很多的濁氣和濁物，如大小便、汗液、眼淚、鼻涕、痰液、女性分泌物、屁、嗝、耳屎及鼻屎等。如果身體大掃除的能力低落，濁氣、濁物無法按期排出，就會殘留在體內，而身體一而再地反覆循環吸收，我們體內的氣就會越來越污濁。

身體的排濁能力減低時，也會阻擋好氣的產生；當遇到濕氣、寒氣、暑氣等外邪侵入時，身體無法及時調和及適應，

又會產生更多濁氣。此時如果再伴隨著「氣堵」的現象出現，又更加阻礙了身體的代謝及循環，使身體長時間處於半中毒的「自毒」狀態。

## 烏煙瘴氣使人病

體內氣濁，會使皮膚乾澀、鬆弛、失去光澤，產生黑斑；有些人宿便嚴重的話，甚至會影響體型，讓脂肪囤積。當身體的老廢垃圾堆積如山，就是快速道路也一樣通行困難，人體充滿了烏煙瘴氣，還會步步進逼扼殺好氣，使濁氣的勢力範圍大增，原本無形的氣，最後都變成有形的病，人也從健康偏斜到生病的狀態。

很多人運動不足，平時養生又不夠，每天睡起來還是覺得頭腦昏沈、沒有睡飽，這些都表示元氣混亂，循環不好，身體倒垃圾的能力很差，濁氣排不出體外，氣就不能清爽。

每日練氣功的目的之一，在刺激毛孔、淋巴和內分泌等排毒管道，使身體排便、汗、淚、涕、痰等排泄順暢，就是在清除身體濁氣，強化身體代謝能力。血液循環改善了，氣通順從頭往下沉，可改善頭昏沉、頭脹痛、肩頸痠痛等氣堵和氣濁問題，帶來一整天精力旺盛，體力充足。

## 虛胖無力 活的沒勁

### 元氣不足 氣偏弱

再說一條快速道路在一開始施工時，就碰上道路工程偷工減料的違法情事，之後又不注重維修保養，很快的路面上就會到處都是坑坑疤疤的窟窿，稍微超載或車流過多時，就容易發生道路塌垮的危險，而周邊的城市也可能被牽連，立即

陷入生活癱瘓、聯外交通斷絕的困境。

人體第三種氣的不調和，就是所謂的「氣弱」問題，指的就是元氣虛弱，導致氣血生成不足，體內能量也下滑，人會經常處於氣弱、疲乏、無力的感覺中。氣虛時，人體免疫功能也會低落，難以抵禦外邪的侵入，並容易受四季「四氣」的變化影響，簡單來講，身體的適應力、抵抗力與自癒力都會相對低落。

造成氣虛的原因很多，從先天的不足，到後天的勞損過度，像是營養不均衡、長期疲倦過度或運動不足、衰老、久病、失眠，還有容易緊張的人，都是最可能產生氣弱問題的一群人。

### 少能量 氣化能力弱

人體能量不足，把外來食物轉換成身體營養的「氣化」能力就不夠，多餘的熱量便開始囤積，所以氣虛的人最容易虛



腫、虛胖，例如大腿腫胖、小腹突出、臉頰下垂、胸部變形等。另一個特色，就是容易覺得累，經常感到疲倦無力、精神不濟、情緒低落，做人做事都提不起勁、對性生活失去興趣。反映到女性的生理問題，多會有冬天手冰腳冷、月經不調或痛經；男性則經常感覺腰痠腳軟、懶動或有陽痿、早泄等毛病。

有什麼方法可以

改善「氣虛」體質呢？白雁老師建議，氣虛最需要補氣，只有靠自身調養氣血，從根本著手才能有效解決。你可以這樣做，每天早上起床後先坐在床上，將雙手高舉在頭頂，身體先左右輕鬆擺動，擺動時從腰部開始用力，慢慢延伸到肩頸部也開始左右擺動，同時做深呼吸十八次，這麼簡單的補氣法，卻能使元氣快速充電，上班上課都能頭腦清晰，體力充沛。

## 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。





# 小故事大啟示

整理／公關部

## 單純的喜悅

有一個小女孩每天都從家裡走路去上學。

一天早上天氣不太好，雲層漸漸變厚，到了下午時風吹得更急，不久開始閃電、打雷、下大雨。小女孩的媽媽很擔心，她擔心小女孩會被打雷嚇著，甚至被雷打到。

雷雨下得愈來愈大，閃電像一把銳利的劍刺破天空，小女孩的媽媽趕緊開著她的車，沿著上學的路線去找小女孩。

看到自己的小女兒一個人走在街上，卻發現每次閃電時，她都停下腳步、抬頭往上看、並露出微笑。看了許久，媽媽終於忍不住叫住她的孩子，問她說：「妳在做什麼啊？」

她說：「上帝剛才幫我照相，所以我要笑啊！」

**【啟示】**：隨著年紀漸長、社會經驗漸增，人們慢慢失去赤子之心。也許，回歸最單純的喜悅，會讓人人生更美好。

## 失去與擁有

有位企業家在商場上有著驚人的成就。當他在事業達到巔峰的時候，有一天陪同他的父親，到一家高貴的餐廳用餐，現場有一位琴藝不凡的小提琴手正在為大家演奏。

這位企業家在聆賞之餘，想起當年自己也曾學過琴，而且幾乎為之瘋狂，便對他父親說：「如果我從前好好學琴的話，現在也許就會在這兒演奏了。」

「是呀，孩子！」他父親回答，「不過那樣的話，你現在就不會在這兒用餐了。」

**【啟示】**：我們常為失去的機會或成就而嗟嘆，但往往忘了為現在所擁有的感謝恩典。

## 知道自己「有限」的聰明

有一個聰明的男孩，有一天媽媽帶著他到雜貨店去買東西，老板看到這個可愛的小孩，就打開一罐糖果，要小男孩自己拿一把糖果。但是這個男孩卻沒有任何的動作。

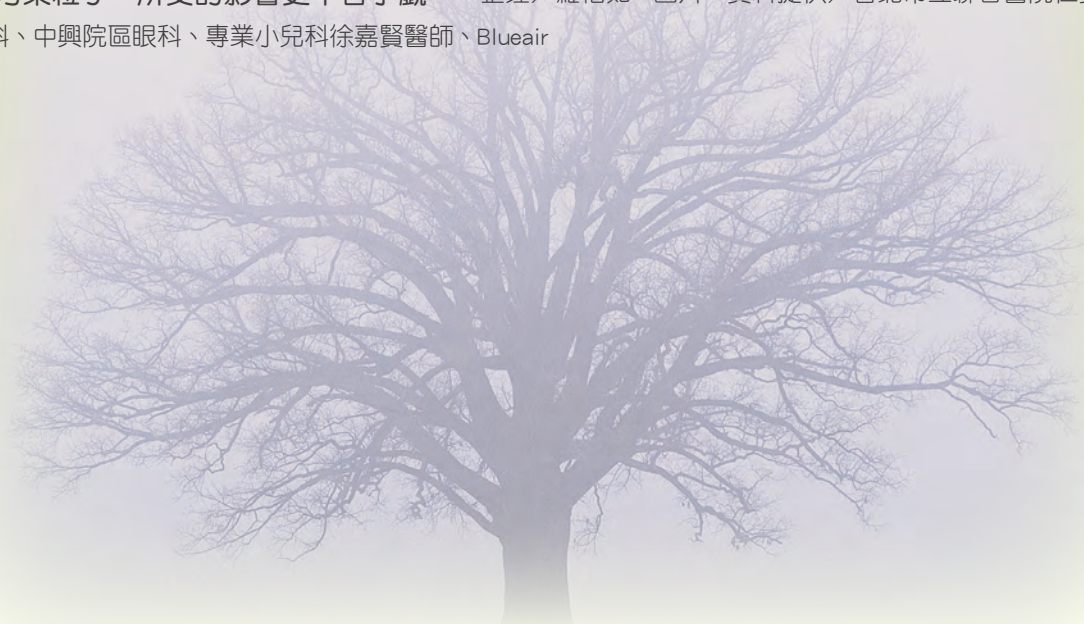
幾次的邀請之後，老板親自抓了一大把糖果放進他的口袋中。回到家中，母親很好奇的問小男孩，為什麼沒有自己去抓糖果而要老板抓呢？

小男孩回答得很妙：「因為我的手比較小呀！而老板的手比較大，所以他拿的一定比我拿的多很多！」

**【啟示】**：這是一個聰明的孩子，他知道自己的有限，而更重要的，他也明白別人比自己強。凡事不只靠自己的力量，學會適時的依靠他人，是一種謙卑，更是一種聰明的選擇。❀

# 遠離「霾」怨

PM 2.5 在近來成為國內環保和健康上備受矚目的話題，主要原因在於其對全身多處器官都有不同程度的影響，最為大家所熟知的就是呼吸道和心血管疾病。而皮膚、眼睛會直接接觸到 PM 2.5 等空氣污染粒子，所受的影響更不容小覷。整理／羅怡如 圖片、資料提供／台北市立聯合醫院仁愛院區中醫科、中興院區眼科、專業小兒科徐嘉賢醫師、Blueair



## 眼鼻篇

研究發現，沙塵暴後二至四天，急診內因呼吸、心血管疾病就醫的患者明顯增加，而 PM<sub>2.5</sub> 也與生育率、流產、活產率相關，也會傷害到皮膚，和刺激眼睛造成結膜炎等。

台北市立聯合醫院中興院區眼科主治醫師陳子儀表示，處於空氣污染空間及 PM<sub>2.5</sub> 濃度過高的環境，由於濕度低會加速淚液蒸發速度，都會誘發乾眼症。因此，應給予外眼適度滋潤，熱敷眼睛也能促進眼周循環，提升分泌機能。有時天冷民眾會使用暖氣，以致過度降低濕度，可考慮使用加濕機，或者在身旁放置一杯熱水來改善濕度，也能讓眼睛獲得適度的舒緩。戶外活動時，不妨配戴包覆性良好的護目鏡減少淚液過度蒸發。近距離用眼需每半小時休息五分鐘，轉移視線眺望遠方，以舒緩睫狀肌緊張，按摩眼眶也可促進血液循環，舒緩眼窩周邊肌肉。

受到濕度的差異、空氣污染，鼻過敏也易好發，嚴重者甚至降低生活品質。台北市立聯合醫院仁愛院區中醫科醫師謝旭東表示，過敏性鼻炎在中醫屬於「鼻塞」、「鼻淵」等範疇，治療上以處理「肺」、





「脾」、「肝」三臟為主，因為肺開竅於鼻，所以治療過敏性鼻炎第一步要從肺著手，發作初期時，會用疏風宣肺的藥物，但日久病症會朝向虛症方向走，中醫所謂虛者補其母，從五行觀點來看脾土生肺金，因此要治療腸胃問題，可以使用香砂六君子湯做治療。由於現代醫學研究指出小柴胡湯有很好調節免疫的功効，在治療時配合疏肝解鬱的小柴胡湯，進而緩解鼻癢、眼癢等不舒服。

平常也可以使用鼻器清洗鼻腔，將堆積過量的空氣污染物清除掉，讓鼻腔黏膜上的黏液纖毛功能正常發揮功用，這個作用就好像將髒污的冷暖氣機的濾網清洗乾淨一樣，也好像是將濾水器的過濾器清洗乾淨一樣。

## 皮膚篇

國內外專家進行各項臨床試驗探究PM<sub>2.5</sub>及其他空氣污染微粒與皮膚疾病，特別是異位性皮膚炎的關聯。目前得知較明確的結論包括：孕婦接觸高濃度PM<sub>2.5</sub>，特別再加上出生後暴露在二手菸的環境，會增加嬰兒發生異位性皮膚炎的風險。此外，已經有異位性皮膚炎的幼童，高濃度的環境PM<sub>2.5</sub>會加重皮膚發炎程度及癢感，與症狀控制和病童生活品質有直接的相關。另外根據國內大規模流行病學調查，住家距離車流量大的大馬路較近的過敏性疾病患者，較容易受影響。

根據最新研究發現，患有異位性皮膚炎的幼童，他們皮膚的脂質成分triglycerin以及神經醯胺有先天性的缺損，處在防護不足的情況下，除了會造成皮膚角質層水分散失過快之外，對外界刺激是沒有抵抗力的。當環境中PM<sub>2.5</sub>等空氣污染物質濃度增加，大量接觸到原本已經破損的皮膚，會直接與真皮層的免疫細胞發生反應，使免疫細胞聚集在患處，致使發炎反應加劇，並產生奇癢難耐的感覺。這時小朋友直覺反



### 什麼是PM2.5

空氣中有很多污染物，其中漂浮在空氣中類似灰塵的粒狀物稱為「懸浮微粒」(particulate matter, PM)，PM粒徑小於或等於2.5微米(μm)的粒子，就稱為PM2.5，通稱「細懸浮微粒」，單位是微克/立方公尺(μg/m<sup>3</sup>)，是空氣品質的指標之一。我國PM2.5空氣品質標準24小時值為35μg/m<sup>3</sup>、年平均值為15μg/m<sup>3</sup>，與美國2006年、日本2009年訂定標準一致，為國際間法規標準中較為嚴格的國家。當細懸浮微粒(PM2.5)濃度達36μg/m<sup>3</sup>(第4級)起，敏感性族群需開始注意戶外活動及身體情況，而一般健康民眾則於第7級(54μg/m<sup>3</sup>)需開始注意戶外活動的強度；而第10級是「PM2.5非常高」，其濃度大於等於71μg/m<sup>3</sup>，在圖片中以紫色來表示，當空氣品質很糟時，圖像都是紫色的，所以媒體用「紫爆」來形容嚴重霾害。

應就是搔抓患處，導致皮膚破損發炎更嚴重，甚至造成表皮金黃色葡萄球菌的二度感染，嚴重者還可能進展成敗血症。

有鑑於此，建議孕婦及有過敏性體質的幼童，在PM<sub>2.5</sub>濃度較高的日子儘

量不要外出，待在室內關上門窗，並且在家中裝設具有高效能過濾系統（high efficiency particulate air filter, HEPA）的空氣濾淨機（可過濾掉直徑達0.3μm的粒子）。即便不得已外出也儘量避開車流較多的大馬路，並且配戴口罩。外出回家之後儘快盥洗，換上乾淨衣物，並且立即保潔。

患有異位性皮膚炎的小朋友，更需要爸媽平日對肌膚的勤加保養。包括選用含有神經醯胺成分、較滋潤（譬如乳霜就比乳液滋潤）、不含香色素等化學成分的保潔劑，在洗完澡後三分鐘之內

進行全身塗抹以將水分保留在

皮膚上；皮膚狀況較差的病童

可以一天進行多次保潔。穿著

一〇〇%棉質衣物，避免毛料

或有花邊容易造成搔癢的材

質。小朋友跑跳之後流汗，儘

快用濕手帕擦拭汗液，最好

能趕緊換上乾爽衣物。家中寢

具進行完整的防塵蠟處理，並

維持適當溫濕度（建議維持

五〇~六〇%的濕度）。當幼童初次嘗

試未曾接觸過的食物時，要仔細觀察皮

膚狀況有無變化；若有懷疑食物過敏，

應立即停止食用並與醫師討

論。如果不小心急性症狀發

作，應儘早到門診求診，在

醫師指示下使用局部或口服

控制藥物，避免症狀惡化。

## 防PM2.5也要防臭氧

全球空污嚴重，各國積極

對抗發電、工業或汽機車

排放的污染源，而所有家庭

也都想方設法改善居家空氣

品質！葉乙力小兒科診所駐



診醫師徐嘉賢表示：「除了大家熟知的PM2.5、甲醛、甲苯及芳香劑、洗潔劑揮發性化學物質外，對小孩來說，一般人認為可以殺菌的臭氧其實是在家中嚴重的空污！因為孩童組織尚未發展成熟，臭氧可能會造成氣喘發作、胸悶、喉嚨及眼睛刺痛，更嚴重會引發肺組織發炎等疾病，任何會製造臭氧的機器都不應該放在小孩身邊。」美國環保局（EPA）也發表調查顯示臭氧與死亡率以及肺病發病率均成正相關！

污染源大家最熟知的是PM2.5，但除此之外，家長會誤會有殺菌功能的臭氧其實反而是對小孩有影響的污染因子之一，可以挑選空氣清淨機來排除。徐醫



師以身為爸爸的經驗分享個人選擇居家空氣清淨機的二要點：

1、認清是否有零臭氧(O<sub>3</sub>)排放證明：既然臭氧有可能引發氣喘或呼吸系統疾病，有可能排放臭氧的機器都不適合使用在家中。

2、CADR 值

(Clean Air Delivery Rate) 的優劣 · CADR 值

指的是空氣清淨機每小時能產出多少立方公尺的清淨空氣 · CADR 值愈高，清



淨機過濾的效率愈高。家長不妨以家中坪數大小來決定購買 CADR 值多少的機款。

3、過濾模式：市面上有標榜各種功能的空氣清淨機，建議選購時可以請銷售人員打開機器內部，看清楚濾網種類及過濾方式。

除室內使用空氣清淨機，避免霾害污染，民眾外出時也可佩戴口罩。為完全阻擋 PM<sub>2.5</sub> 傷害，民眾最好佩戴

有完全防護力的 N95 等級口罩，但 N95 口罩價格高，戴起來又不舒服，不適合長期配戴。坊間常見的不織布



與棉質口罩因材質不同，過濾與吸附效果不同，過濾效果由高而低依序是 N95 口罩（九五%）、活性碳口罩（八〇~八五%）與外科口罩（七〇~

八五%），在藥房、超商都可買得到。戴口罩時需調整口罩，使其貼合臉部與鼻梁，完整的覆蓋口鼻與下巴，並吸吐

氣作負壓檢測，看口罩是否會隨呼吸起伏，才表示真的密合且佩戴良好。

室內環境方面，可放置大葉子綠色植物以淨化空氣品質。環保署指出，植物葉片能有效吸附大量塵埃，依其不同特性，可區分為停著、附著和黏著三種。

至於哪些植物能有較高的滯塵效果？根據台灣大學園藝系花卉研究室的研究，市售常見室內植物，單位面積的葉片滯塵量排名前幾名依序為非洲菫、鐵十字秋海棠、皺葉椒草、大岩桐、薛荔、嫣紅蔓、麗格秋海棠等，建議可在室內放置這些綠色植物，以淨化空氣品質。

## 彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

### 化粧品禁含雌激素

看準了消費者追求豐厚頭髮及緊緻肌膚的龐大商機，有些業者在化粧品中添加 Estradiol (雌二醇)、Estrone (雌固酮) 及 Ethinyl estradiol (乙炔雌二醇) 等三種雌激素成分，惟考量雌激素成分於外用產品中是否有上述功效，仍缺科學實證，且長期接觸皮膚，可能會干擾人體內分泌系統，排放於環境中也可能間接影響生態，目前歐盟、東協及加拿大等地區與國家，均陸續禁止雌激素成分使用於化粧品中。

食藥署已於二〇一六年二月十九日公告訂定「化粧品中禁止使用 Estradiol、Estrone 及 Ethinyl estradiol 成分」，自公告之日起，禁止輸入及製造含有雌激素成分之化粧品，並自二〇一六年五月一日起，禁止販賣、供應或意圖販賣、供應而陳列。至於已領有許可證產品，若未辦理成分變更及自動繳銷之許可證，均已廢止。

現在市面上販售的各類化粧品，都不應該添加或含有雌激素相關成分，違反前述規定者，依違反化粧品衛生管理條例第二十三條及第二十七條，可處一年

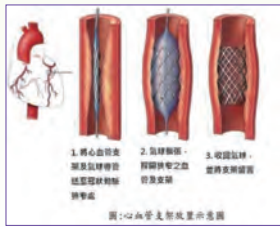
以下有期徒刑、拘役或科或併科新台幣十五萬元以下罰金。

除了持續加強監測市售產品之外，食藥署提醒，民眾購買化粧品時，應慎選來源清楚、標示完整的產品，勿購買來源不明及標示不清、誇大效果之產品，在選購化粧品時如發現產品標示不全，或使用後產生不良反應，均可至衛生福利部「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」通報。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六〇一期)



### 冠狀動脈血管支架保命救心

心臟疾病高居台灣十大死因第二名，僅次於癌症。其中「冠狀動脈心臟病」不僅危險性高，病例數量也因人口老化及國人飲食西化而逐年增加，症狀較輕者可採用藥物治療，嚴重者則可能需要做血管繞道手術，或進行「冠狀動脈氣球擴張術」，甚至置入「冠狀動脈血管支架」來治療。「冠狀動脈血管支



架」為第三等級醫療器材，多由不鏽鋼、鈦鎢合金或鎳鈦合金等金屬材質製成，亦有廠商開發可吸收材質支架。冠狀動脈血管支架外觀為細小的管狀物，撐開後為一環狀網構造，有不同長度與直徑規格可使用，在關鍵時刻保命救心。

其置放方式是先利用氣球擴張撐開血管狹窄處，再將置於氣球導管上的支架引導至血管患部，利用氣球擴張將支架在該處固定，並取出氣球。由於支架對狹窄處提供支撐力，可讓血管保持管徑的擴張狀態，

減少血管壁回縮或血管內層剝離，可維持血管之血流暢通。當支架置入血管後，大約一至三個月後會被新生的血管內膜覆蓋，不需手術取出，而是永久留在病患體內。目前臨床上應用的心血管支架，主要可分為「裸金屬支架」與「塗藥金屬支架」兩大類。裸金屬支架為上面沒有塗藥的支架，塗藥金屬支架則在支架上塗有防止血管再狹窄的藥物。臨床經驗發現，支

裝置入後血管會產生反應，使血管平滑細胞增生，往支架的網狀空間中生長出新的血管硬化組織。若置入的是裸金屬支架，半年內約有二〇至三〇%患者會有再狹窄的機率。為了克服此問題，塗藥支架因而問世，塗藥支架藉由支架塗佈藥物（如紫杉醇）的作用，可以抑制血管平滑肌細胞增生，進一步降低血管再狹窄的機率，但仍有其風險，例如：比起一般裸金屬支架，可能會產生較多晚期血栓之類的併發症，必須由專科醫師詳細評估，再決定採用何種支架。

要注意的是，冠狀動脈血管支架可提供患者開刀外的另一種選擇，雖可改善症狀，但亦有其風險，包括可能有出血、心律不整、腦中風、心肌梗塞、腎功能惡化、過敏休克、死亡等併發症，在選用前一定要先與醫師溝通，並經醫師詳細評估。

患者完成植入支架後，務必要遵循醫囑服用抗血栓藥物，至於可否從事耗費體力的活動？則需和醫師討論，並應依醫囑按時回診追蹤。若患者有必要進行核磁共振檢查時，務必告知醫護人員，曾經植入支架，以利評估該檢查是否會造成支架移位，如果是可進行條件

式核磁共振檢查的支架，也須依循產品仿單（說明書）所載之核磁共振參數條件設定。

食藥署提醒，病患若對產品有疑慮可立刻諮詢醫師，並至食藥署網站之許可證資料庫，查詢產品相關資訊（連結：食品藥物管理署網站首頁 <http://www.tda.gov.tw>）醫療器材、資訊查詢、醫療器材許可證資料庫、西藥、醫療

器材、含藥化粧品許可證查詢作業）。若術後發生醫療器材引起之不良反應，可向全國藥物不良反應通報中心反映。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六〇〇期。）

### 口內掃描機取模輕鬆做假牙

您曾有過躺在牙科治療椅上張大嘴巴，讓醫師取牙齒模型製作假牙的經驗嗎？冗長的取模過程可能會讓人不舒服，印模材料接觸口腔後還會導致噁心反胃的不適感，隨著電腦數位化及製造技術的提升，醫院和診所開始推行電腦數位化的牙科整合系統，將以往人工假牙取模的過程，以電腦數位化掃描取代，而其數位化使用的工具「口內掃描



機」就是一種逐漸普及的醫療器材。

依據醫療器材風險等級區分，口內掃描機列為低風險的第一等級醫療器材，分類為3000-CAD/CAM光學取模系統，其原理是利用小型光學掃描器，直接放在嘴巴內掃描牙齒及牙齒外形，五分鐘內便可取得牙齒的立體影像，而不須再透過人工

印模送牙技所製作假牙，後續更可直接透過自動研磨機，將假牙的牙冠加工出來。相較於傳統的X光片，由口內掃描機建立的立體牙齒模型，藉由專業軟體直接透過螢幕顯示，可讓醫師與患者有更好的互動溝通。

食藥署提醒民眾，除慎選合格醫療院所，詳細與醫師諮詢、討論，並了解完整的施行步驟、處置效益及可能出現的問題與處理方式外，亦應留意牙科診所或醫院使用的口內掃描機，是否有衛生福利部核發的許可證字號；而操作器材之醫事人員須注意使用前，應依原廠之使用說明書進行操作使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五九九期）

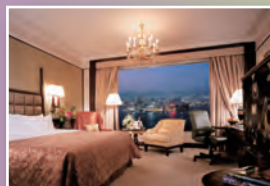
休閒便利貼



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



二〇一七沙雕藝術季  
福隆金沙十年有成

時間：五月六日至七月九日

東北角鹽寮至福隆一帶的黃金沙灘，砂質屬石英沙，和水後可塑性佳、易膠著，被世界沙雕協會鑑定為台灣最適合沙雕的場所，自二〇〇八年起舉辦第一屆「福隆沙雕藝術季」，迄今邁入第十屆，逐年創造人潮佳績。

今年沙雕主題為「福隆金沙十年有城」，透過沙雕師高超精湛的工藝技術打造一座奇幻金沙城，以金沙細緻雕刻雕出十歲小女孩的異想奇幻世界，民眾可以通過奇幻世界的沙雕大門，進入城堡故事的嘉年華慶典，欣賞如迎賓噴水池、奇幻花園、天使的快樂夥伴、惡魔的義氣兄弟等等精彩沙雕座，邀請大家一起共享福隆沙雕十週年的饗宴。



奧塞美術館三十週年  
台北故宮經典再現

時間：即日起至七月二十四日

為紀念法國最具代表性博物館——奧塞美術館建館三十週年，特舉辦「印象·左岸——奧塞美術館30週年大展」，精心挑選館藏經典名作於台北故宮博物館展

出，完整呈現十九世紀下半葉西方藝術史上的重要運動。

此展共分為五大展區：浪漫主義與古典主義、學院派與寫實主義、印象派與自然主義、象徵主義與折衷主義、二十世紀現代藝術之起源，展出包括梵谷、米勒、雷諾瓦、莫內、塞尚、高更、寶加、秀拉與德拉克洛瓦等殿堂級藝術大師共計六十九件世紀經典名作，總保值得超過四億歐元（約台幣一五〇億）。其中梵谷的《午睡》、米勒的《拾穗》與雷諾瓦的《彈鋼琴的少女》等曠世鉅作更為此生必看之不朽經典，此展可謂近年台灣最令人期待的藝術盛事。



二〇一七搞怪便展  
臭味相投邀你入場

時間：即日起至六月十一日

不要懷疑，大便也能辦展！「人生自古誰無屎」，「屎」，或稱「大便」，別稱「黃金」，是消化系統中最後一個步驟所產生的廢棄物。便便展近距離呈現日常生活中最不起眼的一環，透過視覺及嗅覺的接觸、有趣好玩的互動裝置，為大小觀眾帶來充實的便便之旅！無論你如何避之性恐不及，都不能



否認便便與我們的日常生活息息相關。便便結合知識、體驗與玩樂，將便便變成新鮮、好玩又酷炫的展覽藝術，透過腸道大冒險、便便競賽車、便便鞦韆繩、便便OK等一系列的互動遊戲，給予參觀者全新的感官體驗。即日起，邀請臭味相投的你，一起到國立台灣科學教育館找「便」趣！



### 世界兒童手作藝術節 打造專屬兒童的歡樂園

時間：即日起至五月三十日

近年來，手作OK活動愈來愈盛行，而運用想像力與創造力，結合而成的兒童手作藝術，讓小朋友不僅可以充分發揮想像力，更可以自己動手做出自己的藝術品，目前許多觀光工廠都有推出兒童OK體驗課程，滿足親子同遊的需求。二〇一七世界兒童手作藝術節應運而生，是目前唯一結合超過二十五項兒童手作藝術的園區。

世界兒童手作藝術節不僅有來自世界十二國OK主題館、超過二十五項兒童手作藝術體驗，更有全台灣最大的氣墊遊戲區、童話劇場、兒童電動超跑、小

火車、多項熱門遊戲館、說故事屋等，加上童話主題造景園區，絕對豐富的內容，不僅是一個創舉，也是一個專屬兒童藝術歡樂的饗宴。



### 二〇一七客家桐花祭 展現白色浪漫風華

時間：即日起至五月三十一日

每年春夏交替之際，台灣嘉義以北山區、東部的花蓮、台東，到處都可以欣賞到油桐花滿山遍野的雪白美景，尤其是桃園、新竹、苗栗一帶的客家庄，沿著台三線、北二高、四、五月間一片白雪紛飛，織就白靄靄的山頭，形成台灣最美的風景。

客家人經歷兩、三百年「開山打林」的歷史，滿山遍野的油桐樹，曾是客家人早年重要的經濟作物，隨著時代變遷，油桐樹的經濟價值雖不復存在，但是強勁的生命力，是客家庄經濟變遷最好的見證。桐花祭以雪白桐花為意象，舉辦路跑、健行、漫遊、品茶、藝遊、婚禮、音樂會、野餐等結合桐花的相關活動，傳遞客家人敬天地、重山林之傳統，更以桐花、山林之美為表，客家文化、歷史人文為核心，展現客家風華。



### 吉卜力動畫世界 六月高雄盛大展出

時間：六月十七日至九月一日

今年夏天高雄最吸睛的人氣特展「吉卜力的動畫世界」，集結高畑勳、宮崎駿兩大導演之作品大成，重現吉卜力經典動畫場景。「吉卜力的動畫世界」特展台北及台中場展出深獲粉絲好評，今夏因應廣大高雄粉絲的呼喚，特展將於高雄國立科學工藝博物館展出。

特展內全部經典動畫場景及展品，皆由吉卜力工作室親自設計、監製，以大型立體造景呈現，更透過「肉眼錯視」的呈現方式營造出空間景深的立體感，讓民眾彷彿置身於吉卜力的動畫世界內。「天空之城」、「龍貓」、「魔女宅急便」、「紅豬」、「平成狸合戰」、「魔法公主」、「神隱少女」、「霍爾的移動城堡」、「崖上的波妞」，九部動畫超過二十三個經典場景，你可以跟等身大的龍貓、小月及小梅一起等公車、坐在無臉男旁一起搭乘電車……

除此之外，還有首次在台曝光的「輝姬物語」珍貴手稿，以及獨家設計、台灣展覽限定周邊商品，讓粉絲拍得開心、買得盡興。



食在找辣趣



# 大口吃辣 自己動手最健康

多項專業研究指出，辣椒對健康的好處多多，但想吃得健康還牽扯到料理及食用方式，喜愛吃辣的人不妨自己動手DIY，從料理過程中找到辣料理的美味與趣味。

文／洪詩茵 食譜圖文資料提供／野人出版《全世界找辣吃》

**韓**式料理大舉入侵，加之早前南洋料理亦風靡一段時間，而這些料理都有一個共同的特色——辣，足見辣料理受歡迎的程度。根據眾多國內外研究及營養師的論述，辣椒的營養價值極高，且對人體好處多多，只要掌握好食用原則，不僅能享受辣料理的美味，更有益身體健康。為了讓大家更健康地吃辣椒，更節錄Miss Li《全世界找辣吃》書中的幾道辣料理食譜，讓大家自己動手DIY，在家享受美味健康的辣料理。

## 嗜紅辣椒營養指數爆表

依據衛福部食品營養成分資料庫的資料，小小一顆辣椒，維生素A、維生素B群、維生素C、維生素E、β胡蘿蔔素、膳食纖維、鈣、鉀等營養素全都包括了。其中紅辣椒富含的β胡蘿蔔素及維生素A總量更遠高於青辣椒十五倍（每一百克食物），β胡蘿蔔素是強力的抗氧化劑，而一根紅辣椒就含有一日所需β胡蘿蔔素份量；維生素A則主要協助正常的視覺功能及皮膚組織之生長及修復。

而根據國內外眾多研究指出，吃辣椒的好處真的非常多：

一、營養學家 Pamela Peeke 表示，吃辣會讓體溫上升，促使新

陳代謝提高五%，同時增加一六%脂肪燃燒。

二、馬德里大學醫學院專攻心血管研究的 Michael Miller 教授表示，辣椒素有助於促進血液循環、促使血管擴張，有助於降低血壓。

三、洛杉磯的 Cedars-Sinai 醫療中心研究指出，在動物實驗中，辣椒素能殺死老鼠八〇%的前列腺癌細胞，同時不會破壞到正常細胞，主因為辣椒素能阻斷癌細胞生長週期。而從流行病學的研究來看，許多嗜辣的民族，如東南亞、印度罹患癌症的機率都比西方國家少。

四、據發表在二〇一七年一月份的公共科學圖書館期刊《PLoS ONE》研究指出，愛吃紅辣椒的人，比不愛吃辣的人可以降低近一三%的死亡風險，特別是因心臟疾病，以及中風所引起的致命威脅。而哈佛公共衛生學院的教授 F.O. 在二〇一五年也有相近的研究結果，每隔一、兩天就吃辣的人，死亡風險比一周吃辣不到一次的人低一四%。

五、「歐洲營養學期刊」二〇一三年刊登的研究顯示，在吃高膽固醇飲食的倉鼠身上，辣椒素能降低膽固醇，改善脂蛋白。

### 《全世界找辣吃》

愛吃麻、辣、香料者必備的不後悔料理書！

從認識櫥櫃裡常備辛香料和市售醬料醬料開始，到親手自製安心辣醬和辣味料理。

中式、韓式、日式、南洋、美、墨辣味的好吃料理提案，有了這一本，你也能成為辣味料理達人！





六、二〇一〇年在「應用生理學、營養學與代謝學」期刊發表的研究發現，辣椒素能改善腸胃抗氧化酵素的功能，可促進消化、保護腸胃。

### 這樣吃辣最健康

辣椒，冬天吃暖胃驅寒，夏天吃開胃助消化。依據中醫理論，夏天雨水多、濕氣重，適量吃辣可助除濕行痰；其二，人們夏天愛吃瓜類寒涼食物，依據中醫「寒熱調和」的原理，搭配吃一點辣椒，可收「寒熱平衡」的作用；其三，辣椒可以有效促進汗液排放，有助排除體內毒素，適當降溫，預防中暑情況。

不過，辣椒仍舊屬於刺激性食物，罹患有痔瘡、眼疾、胃病、腫瘤、腎病、心血管疾病、甲亢等病症之患者，都不宜食用，以免造成症狀加重。此外，孕婦亦不宜食用辣椒，以免出現口舌生瘡、大便乾燥等上火症狀。

雖然辣椒擁有豐富營養素，但也要吃對才能吃到健康。營養師指出，吃辣以新鮮辣椒為上選，辣椒有鮮辣椒、乾辣椒、醃辣椒，還有辣椒醬、辣椒油等精製品，不經人工化學加工過的新鮮辣椒才能吃到完整而未經破壞的營養素。此外，辣椒畢竟是刺激性食物，還是要適量為妥，建議吃辣的時候可以加點酸，吃些清甜爽口的甜點、水果、飲料，或搭配一些下火的食物，可降低刺激程度及敗火。

如果是自己在家做辣料理，盡量選擇滋陰、降燥、瀉熱的食物來搭配，例如：豆腐、豆腐腦（豆花）、白蘿蔔、花椰菜、苦瓜、冬瓜、絲瓜、黃瓜、梨、綠豆、鴨、蝦、鯽魚等。以下提供五道辣料理食譜，讓大家自行在家OK，吃得爽辣過癮又健康！



### 酸菜紅煮魚

#### 材料

鱸魚片或鯛魚片 600g

醃魚材料：鹽 1 小匙、米酒 1 大匙、片粟粉少許、客家酸菜 100g、辣椒 2 支、乾辣椒 10 段、乾花椒 1 大匙、馬吉 1 小匙、薑片 5 片、蒜 3 瓣、香菜少許、辣豆瓣醬 1 又 1/2 大匙、鎮江陳醋 1 大匙、發好的川耳 1 杯、煮好的熟筍切片 150g、鹽 1 又 1/2 小匙、糖 1 大匙

#### 作法

1. 魚肉片成薄片，加入醃魚的鹽和米酒抓拌，再加入片粟粉拌勻，酸菜洗淨切小段備用。
2. 起鍋熱油，中小火加進花椒及馬吉略炒，香氣出來後撈除。鍋中維持 4 大匙油量，再入薑、拍碎的蒜、辣椒和乾辣椒炒香，推至鍋邊，下酸菜炒香。
3. 同鍋找一個小空間炒香辣豆瓣醬，將所有鍋裡的材料混合拌炒後，加入 4 杯水煮至滾沸。
4. 另起鍋，煮沸水，依次汆燙木耳及筍片，撈起鋪在鍋底。
5. 作法 3 煮滾後以鹽、糖調味，加入魚片抖散，煮至再滾沸，點進陳醋，盛入備好的木耳、筍片鍋中，撒上香菜完成。

#### Tips

傳統的作法，材料中的乾辣椒是在最後另起油鍋炒香，淋在整鍋魚上，看起來上層有一層非常厚的紅油，我選擇的是比較清淡的作法，讀者可以自行斟酌。一般餐廳在蔬菜選擇上多用芹菜及豆芽墊底，我覺得用筍片和川耳也非常協調，大家可以試試看。



## 馨香燉時蔬



### 材料

洋蔥 1 顆（中型）、小番茄 20 顆、櫛瓜 2 支、四季豆 150g、杏鮑菇 2 支、茄子 2 支、栗子南瓜 1 顆（小型）、大蒜 2 瓣、薑 1 段（拇指長）、腰果 40g、原味優格 100cc、椰奶粉 3 大匙、芫荽籽粉 1/2 小匙、紅辣椒粉 2 小匙、咖哩粉 2 大匙、水 200cc、鹽適量、黑胡椒適量

### 作法

1. 洋蔥切細絲，杏鮑菇切塊，四季豆切段，茄子剖為二切段，南瓜去囊切小塊，櫛瓜切段，大蒜去膜切末，薑拍碎。
2. 起一乾鍋，維持小火，把腰果加入翻炒 3 分鐘取出備用。
3. 準備攪拌機，倒入原味優格、椰奶粉、水 200cc、一半的腰果攪打均勻。
4. 起油鍋加入大蒜及薑炒香，放進洋蔥煸炒至透明，加入芫荽籽粉、紅辣椒粉、咖哩粉小火炒香，接著放進番茄，略壓拌炒。
5. 把作法 3 倒入作法 4 中，加進南瓜、櫛瓜、杏鮑菇、剩餘的一半腰果，蓋上鍋蓋燉煮 8 到 10 分鐘，加入茄子及四季豆再度煮滾，視濃稠度可以酌添水分，以鹽和黑胡椒調味，就完成了。

### Tips

蔬菜按照煮成適當口感所需的時間決定下鍋的順序，只要不易出水的蔬菜可依季節變化入菜。純素者不放洋蔥及大蒜。如果有現成的椰漿可以取代椰子粉。最適合拿來燉蔬菜的器具是鑄鐵鍋，作法 4 處理完後就可以把食材改入鑄鐵鍋中燉煮，中小火偏小火即可煮得很順暢。



## 南洋叻沙 (Laksa)



### 材料

白蝦或草蝦 12 尾、油炸豆腐包 10 個、魚丸 8 粒、水煮蛋 2 個、豆芽菜適量、椰漿 1 罐（450cc）、香茅 2 支、檸檬葉 5 片、福建麵 4 人份、油 1 大匙、水適量、參巴醬 3 大匙

### 作法

1. 白蝦去頭去殼只留尾部的殼，起鍋入 1 大匙油，放入蝦殼蝦頭以小火炒香，加入適量的水煮至滾沸後，將蝦殼撈除。
2. 3 大匙的參巴醬放入湯中，加入拍過的 2 支香茅及檸檬葉，倒入椰漿煮滾後，兌入足夠的水；放進魚丸及切半的炸豆腐包再度煮至滾沸，此時可以試試湯的鹹淡，不夠鹹就酌添魚露或鹽。
3. 把蝦放在網杓中，進入湯汁中煮熟拿出備用。
4. 另起一鍋清水煮沸，豆芽燙過瀝乾水分。放進福建麵煮軟。
5. 把麵盛入碗中，注入叻沙湯，加進魚丸、豆包、蝦、豆芽菜及半個水煮蛋，舀進 1 匙香辣的參巴醬（食譜分量外），美麗可口的叻沙米粉就完成了。

### Tips

叻沙搭配粗米粉在星馬也很常見，請大家動手試試看，在家裡也可以吃到很道地、讓人心滿意足的叻沙。



## 周末宵夜炸雞



### 材料

去骨雞腿 2 支

醃雞腿材料：鹽 1 小匙、黑胡椒少許、米酒 1 大匙、蒜末 1 大匙、薑泥 1 小匙

炸粉：麵粉半杯、日本太白粉半杯（混合均勻）

炸雞醬汁：韓國辣麴醬 1 大匙、番茄醬 4 大匙、白醋 3 大匙、蜂蜜 2 大匙、醬油 1 大匙、韓國香油 1 又 1/2 大匙、糖 1 大匙、米酒 2 大匙、炒香白芝麻 1 大匙、蒜瓣（爆香用）少許

### 作法

1. 雞腿切成適口大小，以炸雞腿材料醃製隔夜或至少 6 小時。
2. 醃好的雞腿肉蘸附上炸粉，靜置 10 分鐘，等雞腿反水充分吸附炸粉。
3. 起油鍋加熱到約攝氏 170 度，此時投入一塊炸粉會立即浮上來就是油溫已經夠了，不需要一次起大鍋油，可以分批炸，不致耗費太多油；炸好的雞塊放在餐巾紙上吸去多餘油脂。
4. 炸雞醬汁材料，除了香油及蒜瓣，全部放入大碗中攪拌均勻。
5. 原鍋油全部倒出，入香油炒香蒜瓣，加入拌好的炸雞醬汁，放進雞塊翻炒均勻，盛盤撒上香香的白芝麻就完成了。

### Tips

看到這裡大家是否發現，這其實就是韓國炸雞！在台北、在首爾的新村，我嚐過了韓國炸雞，回到廚房改良的版本。醬料厚重的料理，還是吃得出雞腿的香氣和 juicy，減低了甜味，比較適合台北人的口味啊！

每次做這道炸雞，會想到小時候媽媽的拿手菜：糖醋排骨。母親總會削一顆馬鈴薯，炸排骨之後，順便把切成條狀的馬鈴薯也炸熟，蘸附糖醋醬的炸薯條，風味不輸排骨，做韓國炸雞的時候，也可以如法炮製，自己炸的薯條，未曾經過前製加工，原味十足，嚐到真食物，太開心啊！



## 酸辣豆腐腦



### 材料

明豐豆花 600g、蝦米 1 小把、泡發乾香菇 1 朵、榨菜末 1 大匙、香酥花生 2 大匙（磨碎）、炒熟白芝麻 1 小匙、洗淨的青江菜 1 把、蒜泥 1 大匙、香菜末少許、蔥花少許、水 2000cc

調味料：醬油 2 大匙、里仁麻辣醬（油）1 大匙、香油 1 大匙、明德非基改辣豆瓣醬 1 小匙、白醋 1 大匙、烏醋 1 大匙、糖 1 小匙

### 作法

1. 蝦米在溫水泡 3 分鐘後撈出瀝乾，泡好的香菇切絲。
2. 起油鍋放入蝦米香菇炒香，加進豆瓣醬拌炒，隨即兌入 2000cc 水煮滾，加進青江菜。
3. 豆花分別盛入 4 個麵碗中，放蒸盤裡隔水蒸 5 分鐘取出，舀入滾沸的湯汁。
4. 把調味料拌勻，平均淋在豆花上，撒上榨菜末、花生、白芝麻、蔥花及香菜末、蒜泥，即成。

### Tips

蝦米和香菇的鮮味是用以取代路邊攤放的大量味精，自己做簡單的酸辣豆腐腦，衛生也吃的安心。👍

## 2017 永達保經業務表揚大會



吳文永董事長（右7）及陳慶鴻總經理（左6）帶領陳月碧業務資深協理（右1起）、韓孫珍華、葉明全、洪秀珍、林明堂、黃素英業務副總及鄭棕銘業務籌備副總（左1起）、李世傑、羅大海、李麗英、葉明達業務副總一同上台，宣示2017年新契約保費收入目標60億元。

## 永者無懼 達巔峰

二〇一七年三月三十一日，永達保經業務表揚大會於國家殿堂陽明山中山樓舉辦，表揚二〇一六年表現優異的保險菁英，更藉此發表永達理保經的優異業績，海峽兩岸相攜「永者無懼 達巔峰」。

在 台灣深耕邁入第十七年的永達保經，二〇一六年實收資本額新台幣九・八二億元、累積有效契約保費

達新台幣三三〇億元、新契約保費收入達新台幣三十九億元、營業收入達二七・八一億元、百萬圓桌(MDRT)會員人數達成三四位、十三個月保單繼續率更做視同業高達九六・八九%。而永達保經轉投資自持股達二四・九%的大陸永達理保經，二〇一六年新契約保費收入則達人民幣八・二億元，主管人力達二八六五人，MDRT會員人數達成六二六位，十三個月保單繼續率達九五%。吳文永董事長表示，由兩岸創下的亮眼業績，足見以成功複製成功的平台完美傳承對岸，兩岸共伴效應持續發酵。

## 挺進大陸 擴大共伴效應

永達理是一家全國性且綜合性的保險經紀公司，為布建更寬廣的圓夢平台，

永達大舉推動西進求賢計劃，目前在對岸設有十二家分公司及三十二個營業據點。低利率、少子化及老年化的全球化現象，讓吳文永董事長對台灣及大陸市場深具信心，他期許業務代表能夠在此穩定發展，並鼓勵大家挺進大陸市場發展，或推動部屬前進大陸市場，將組織效益延伸對岸，擴大兩岸共伴效應。

展望二〇一七年，吳文永為永達保經訂下目標，新契約保費收入新台幣六〇億元、主管人力一七〇〇位、營業收入新台幣二八・五億元、十三個月保單繼續率達九七%及三五〇位MDRT；而大陸永達理新契約保費收入則可望大幅成長到人民幣二十二億元、主管人力七千人，明年更預估可超過一萬五千人。

他期許所有永達人，以複製成功的平台及勢如破竹的氣勢，站穩台灣、放眼大陸，以成為全世界前三大保經公司為目標。

## 2017 永達保經業務表揚大會

## 榮耀登上 EVERPRO 名人堂

相對於 MORT，每月蟬聯 EVERPRO 榮譽會員更是艱鉅的任務，這個獎項代表的是始終如一的堅持，才能持續一四四個月達標，榮譽加持。今年，榮膺永達業務表揚大會 EVERPRO 名人堂獎項者為張素幸業務區經理，她表示，等了十二年才等到這個獎項，「出生於台南玉井的我，命不好、家世不好，只有習慣夠好！人的命運靠自己轉換，把自己做好，碰到挫折，要像川劇變臉一樣，轉身，馬上忘記上一個客戶的拒絕，尋找下一位客戶。很榮幸有這個機



洪秀珍業務副總（右）頒發 EVERPRO 名人堂獎項予張素幸業務區經理（左）。

會上台發表心得，這個機會非常難得，但只要選擇永達，就有機會上台！謝謝公司平台及秀珍團隊的培育，我會繼續努力，這樣才能對得起客戶支持！」

## 表揚年度業績大賽冠軍

永達保經二〇一六年度業績大賽，表現最亮眼的各組菁英分別為：個人組陳翠芳業務籌備協理、處經理組張文瀚業務籌備協理、協理組韓孫珍華業務副總及組織發展成就獎黃素英業務副總。

榮獲業績大賽個人組第一名的陳翠芳表示：「我是非典型業務員，銷售對我來說，是承諾、信任、溝通的多層次行為，我只是傳遞我的價值觀給周遭親友，只要天空是藍的，花就開了！生命中有許多養份，感謝父母給予我正直、善良的正面能量；感謝夥伴讓我學會承擔責任，懂得成全即是擁有；感謝主管在我背後的支持，並教會我信任的力量。我來自 Eagle 家族，公司給予我視野與格局，我要以我的行動打響永達品牌！」

而首度拿下業績大賽處經理組第一名的張文瀚業務籌備協理則以「快即是慢，慢即是快」形容自己一路走來的心

路歷程，他表示：「從進永達的那一刻，就知道有一天我一定會站在這裡！感謝素英業務副總，在我遇到挫折的時候，以教育取代呵護，讓我獲得更深刻的成長；感謝滿妹、宥天業務協理、感謝英立業務處經理、感謝文瀚處、英立處的所有夥伴；更要感謝帶領我前進山東市場的貞秋業務協理及代我承擔台灣組織責任的老婆——美穎業務區經理；謝謝田文德副總，總是在挫折時給予我很多想法；更要感謝所有曾經來北一分享的單位主管，謝謝你們帶領我們成長。」

而拿下業績大賽協理組第一名冠軍的韓孫珍華業務副總，二〇一六是她豐收的一年，不僅拿下業績大賽多項獎項，更晉升業務副總，她感恩表示：「水滴要凝聚在一起，才能成就海洋，就如同每個人如果融入團隊一定會更好。風箏是逆風上揚，絕非順風飛翔，不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。永達的訓練平台就像拉弓射箭一樣，站姿要好，就如同房子的地基要穩，而箭要射中靶心，重點是瞄準，舉辦策略會議、堅守二一六一策略、提升專業等都是瞄準目標的準備動作，要達標就必需做足準

備。謝謝董事長帶我們環遊世界，謝謝珍華團隊家人的付出，謝謝推薦我進入永達的金餘國業務處經理，謝謝明堂業務副總裁嚴厲的教導。想要有好收入的人，不要畏懼，放馬過來！本公司教、本錢公司出，只要出本人就好！」

第十次榮膺組織發展成就獎的黃素英



組織發展成就獎第一名黃素英業務副總。

業務副總，受到

一位做保險的神父影響，將「自助、互助、助人」的保險當成一志業。她說：「能夠穿上這件象徵榮耀的紫色西裝，感謝團隊夥伴及



業績大賽協理組第一名韓孫珍華業務副總。



業績大賽處經理組第一名張文瀚業務籌備協理。



業績大賽個人組第一名陳翠芳業務籌備協理。

各位業務副總、主管的付出。作為組織領導，要懂得換位思考，將部屬當成老閱，以服務代理管理。我的成功心法在於『遇過的人、讀過的書、走過的路』，對於『遇過的人』，要以歡喜、感恩的心面對，有因必有果，以歡喜的心看事，事事皆為我而生，以感恩的心看人，人人皆為我而樂；『讀過的書』可以變化氣質、沉澱靈魂，讀書與不讀書的人，日積月累，其差距會成天壤之別，所以公司以每週財經講座養成人才，永達的價值就在於聚合一群不可多得的人才，以人才、平台光環吸引更多人才加入；見多識廣，『走過的路』會讓視野、心胸更寬廣，以更好的心態面對生活，從而擴大人生格局，董事長每年舉辦獎勵旅遊，目的就在於開闊大家的視野。人的命運取決於你的人生格局，而視野決定格局、格局成就人生，與大家共勉。」

### 挑戰自己 開創未來

二〇一七年接受晉級表揚的永達菁英如下：晉級業務副總為李世傑、韓孫珍華；晉級業務資深協理者為嚴富民；晉級業務協理者為魏明月、蔡名蔚；晉

級業務處經理者有傅泓捷、蔡秀琪、鞏國祥、鄭惠玲、胡順發、汪麗貞、劉凱妍等共十二位。晉級代表保險事業的進階，從個人行銷到組織發展，從帶領小團體到開創組織願景，美國管理大師湯姆·畢德士曾說：「領導者不創造跟隨者，他們只創造更多的領導者。」這也是永達推動業務代表任「保險企業家」邁進的初心，期許更多永達人勇於挑戰自己、經營組織、西進大陸，為自己開創更宏觀的未來。

### 菁英匯聚 迎向世界

依據美國ZOCY百萬圓桌協會網站公布之數據，台灣保險業僅有八家公司入圍ZOCY會員排名前一百名，永達保經二〇一六年ZOCY會員人數位居台灣第四名，且為保經業唯一入榜。目前全永達具備ZOCY資格者共計有七八〇位，二〇一六年達成ZOCY的會員人數更是高達三二四人。其中有四位業務代表拿下COT(三倍ZOCY業績)榮耀，陳翠芳業務籌備協理、呂英立業務處經理、石文仁業務籌備處經理、簡嘉慧業務區經理；而在永達累計十屆的ZOCY終身會員共有十一位，陳翟業務處經理、石





新晉級業務資深協理嚴富民(右)。



新晉級業務副總李世傑(右)、韓孫珍華(左)。



新晉級業務處經理傅泓捷(右1起)、蔡秀琪(代)、鞏國祥、鄭惠玲、劉凱妍(左1起)、汪麗貞、胡順發。



新晉級業務協理魏明月(右)、蔡名爵(左)。

### 愛改變 創造自我價值

二〇一六年永達公益奉獻前三名分別為：李麗英業務副總、李世傑業務副

雅、姜鳳珍、張素幸、施乃綾、吳月英、胡譚云業務區經理。

文仁業務籌備處經理、張美惠、李貞瑩、林瑞郎、王文



陳慶鴻總經理(中)表揚COT超級會員陳翠芳業務籌備協理(左1起)、呂英立業務處經理、簡嘉慧業務區經理(右1起)、石文仁業務籌備處經理。

大家的努力，支持基金會這十年推動各項關懷活動，幫助一群只想求得溫飽與生存的弱勢朋友。今年基金會即將達成一百輛復康巴士的捐贈目標，特別感謝世傑業務副總及團隊、韓孫珍華業務副總鼎力支持，各捐出一輛復康巴士。期許大家持續行善，創造自我價值，

總、黃素英業務副總。永達社福基金會執行長汪用和一鞠躬感謝永達多年來的行善付出，她感性表示，每一年來到業務表揚大會，看到與會的老面孔、新面孔，相信不論是持續保持榮耀及首次挑戰成功，背後都需要付出極大的努力。也因為

藉由「愛」改變自己、改變受助者、改變社會，讓愛蔓延。

### 熱舞高歌 菁英齊聚同歡

每年永達業務表揚大會之後，皆會舉辦榮譽晚宴犒賞表現優秀的菁英們，在勁歌熱舞的帶動下，永達菁英們紛紛上台高歌熱舞，現場氣氛歡欣熱烈。TOYOTA YARS及賓士轎車的抽獎活動更將現場氣氛帶到最高潮，最後由黃秀儷、魏明月及陳翠芳抽中TOYOTA YARS，黃秀儷更一人獨得兩輛TOYOTA轎車，而賓士最大獎則由許珉琦抽中，抱著滿滿歡喜，在眾人的歡呼慶賀聲中，晚宴榮耀落幕。



永達愛改變公益影片中的受助者特地蒞臨現場，表達對永達的感謝之情，永達社福基金會執行長汪用和(左3)特致贈泰迪熊及永達撲滿感謝兩位受助者願意站出來為公益做見證。



吳文永董事長(左2)將賓士大獎親手頒贈給許珉琦業務區經理(右2)。

## 【書訊】

整理／羅怡如 書籍資料提供／商周出版、幸福文化、皇冠出版、信發堂



《夏先生的故事》／徐四金

村子裡每個人都認識夏先生，方圓六十公里內不論男女老幼，甚至每一頭狗都認識夏先生。他每天都在步行，沒人陪伴也沒有目的，沒有人知道他要去哪裡，也不知道原因。夏先生總是匆忙沉默地走著，背著他的空背包，拄著那根奇特的手杖，行過一村又一村。他無聲無息路過每個人的生命，也路過一位少年的白日夢與惡夢。



《不在病床上說再見》／宮本顯二、宮本禮子

意識不清、不能言語，臥病在床、包著尿布、甚至被綁住手腳，僅能從口中的塑膠管灌入營養品。用這種模樣來做人生的謝幕，有誰願意？日本高齡者臨終醫療學會的創辦人，在多年考察後發現，歐美國家不像亞洲一樣，有許多長年臥病在床的老人，這讓他們反思國內醫療的觀念與現況。書中探討了阻礙安詳臨終的到底是什麼，身為家屬又該為親人選擇怎樣的臨終醫療，以及歐美國家如何做到大多數人都自然善終的理想。



《剋擇講義》／洪燕堂編

朔自古聖先賢，創立五術，擇日通勝書典，歷世明師，增踵其華，巨細披靡。泉州繼成堂三房洪堂燕氏，編著「剋擇講義」十二冊，更其奧難，條縷綱舉，秋毫廣被，陳列簡明，開在目，誠為命家明燈。該書局不願精髓偽舛湮沒，敢效先聖先賢，詳加堪校，並增口詳細編目，了然見便，附四柱六神記號說明，晦者明，易於領悟實用。



《田安石的低糖廚房》／田安石

燃燒脂肪、穩定血糖、遠離麩質，增肌減重大口吃甜點！不再使用麵粉與糖粉，顛覆傳統烘焙方式！開創烘焙新紀元。你只要學會：不用麵粉、不用糖的烘焙方法，在家就可以自己做，步驟簡單又好吃更不失敗。吃出窈窕的腰線、擺脫被甜食控制的情緒與爆食自責的無間循環、身輕氣爽。低糖烘焙，帶你邁向烘焙烏托邦！該書為唯一以中文撰寫的低糖烘焙食譜，衷心希望能提供所有熱愛甜點又需忌口的健康瘦身族及血糖控制者，另一種簡單而方便的选择。

——七期贈書得獎名單：新北市／黃○森、台中市／祝○華、苗栗縣／徐○田

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備幸福文化《版畫 狂想》、《京都。慢走》、《SIMPLISSIME 世界上最簡單法式食譜》共三本要送給您！填妥下列資料，在五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：\_\_\_\_\_



●依據個人資料保護法第8條第1項規定，告知下列事項，請詳閱：  
一、左列個人資料，永達保險經紀人股份有限公司為RICH 達人月刊贈書活動目的而蒐集、處理及利用，並於台、澎、金、馬地區，以書面或電子檔案供活動贈獎及問題溝通聯繫之用，利用期間為活動結束後三個月。  
二、左列個人資料，當事人得以書面，申請查詢、閱覽、製給複製本、補充或更正、請求停止蒐集處理或利用、請求刪除。  
三、若無法提供左列個人資料或提供不完整、不實者，將無法參加本活動。

(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。)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01 勞動節 宜：納采、嫁娶、訂盟、祭祀、開市	02 四月初七 宜：祭祀	03 四月初八 宜：開市、立券、交易、出行、會友	04 四月初九 宜：祭祀、謝土、成除服、立碑	05 立夏 宜：嫁娶、交易、立券	06 四月十一 北區《財經講座》王智賢 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 《以房養老》張美惠 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》胡順發、郭望熊 10:00-11:45 宜：會友、裁衣
07 四月十二 宜：納采、嫁娶、入宅、求嗣、開光	08 四月十三 新竹《精英系列講座》尚穎 14:00-16:00 宜：祭祀、開光、安床	09 四月十四 宜：開市、立券、交易、納采、嫁娶	10 四月十五 中區《稅務高手系列1:高額保單商機》余松坤 14:00-《全球即時財經講座》陳翠芳 10:00-11:45 宜：開市、立券、交易、掛匾、出行	11 四月十六 宜：納采、嫁娶、移徙、入宅、訂盟	12 四月十七 宜：祭祀、解除、沐浴、破屋、壞垣	13 四月十八 北區《財經講座》湯瑞霞 10:00-12:00 《自動千萬富翁》蔡瑩惠 10:00-12:00 《人格特質分析》邱雅倫 10:00-12:00 《全球反避稅 資金何處去》林隆昌 13:30-16:00 桃園《勞保年金權益解析》蘇秀梅 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》宦里俊 10:00-11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：納采、嫁娶、訂盟、安床、入宅
14 母親節 宜：開市、立券、交易、納財、祭祀	15 四月二十 新竹《精英系列講座》胡順發 14:00-16:00 宜：祭祀	16 四月廿一 宜：祭祀、開光、起基、謝土、拆卸	17 四月廿二 北區《贏家策略》蔡瑩惠 10:00-12:00 宜：成除服	18 四月廿三 宜：祭祀、會友、解除	19 四月廿四 南區《致富理財講座》李世傑 19:00-21:00 宜：祭祀	20 四月廿五 北區《財經講座》謝澤宇 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》李新星 10:00-12:00 《致富密碼》羅采榮 10:00-12:00 《VIP講座 財富管理稅務講座》李傑克 14:00-17:00 中區《全球即時財經講座》林佩瑜、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》陳翠芳、劉秋英 10:00-11:45 南區《保戶講座-命運與運命》高志斌 10:00-12:00 宜：祭祀
21 小滿 宜：祭祀、沐浴、掃舍宇	22 四月廿七 新竹《精英系列講座》高慧如 14:00-16:00 宜：祭祀、祈福、安門、開光、出火	23 四月廿八 宜：嫁娶、納采、訂盟、會友、動土	24 四月廿九 中區《理財講座》胡順發 14:00- 宜：祭祀、解除、沐浴、破屋、壞垣	25 四月三十 宜：沐浴、掃舍宇	26 五月初一 宜：開市、立券、交易、會友、安門	27 五月初二 北區《財經講座》高玉玲 10:00-12:00 《信託一點通》王執定 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、王君呈 10:00-11:45 宜：栽種
28 五月初三 宜：納采、嫁娶、祭祀、祈福、納財	29 五月初四 宜：祭祀	30 端午節 宜：會友、裁衣	31 五月初六 宜：開光、出火、拆卸、成除服			

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

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

精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從(永)(達)(服)(務)規劃開始!

人生有永達·萬事都騰達

 永達保險經紀人  
EVERPRO [www.everprobks.com.tw](http://www.everprobks.com.tw)

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