

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2017.06

No. 120

財經論壇

從遺贈稅調漲
談資產配置



經營管理

張俊興 用心分享好茶

吳庭槐 堅持手作 呈現最正統法國甜點

吳孟宗 推廣NIPS 早期篩檢最安全

郭彥均 一步一腳印 翻轉人生



10週年

愛傳承²⁰¹⁷ 6/24(六) 關懷演唱會

免費索票，
座位有限，
滿席為止！

公益演出藝人

小亮哥、巴戈、方駿、王彩樺、司馬玉嬌、向娃、李明依、李珮菁、宋逸民、林沖、林美秀、林淑容、林松義、阿吉仔、洪榮宏、紀麗如、張瓊姿、郭子乾、陳美鳳、陳志強、康茵茵、黃逸祥、葛兆恩、劉福助、澎澎、寶媽

(依筆劃序排列，
演出依實際狀況)

入場時間 | 下午一點

表演時間 | 下午二點至四點半

演出地點 | 新北市新莊體育館 (新北市新莊區中華路一段75號)

洽詢單位 | 台灣優質生命協會 02-2541-8098

指導單位：文化部影視及流行音樂產業局

主辦單位： 新北市政府  台灣優質生命協會

贊助單位： 永健保險經紀人  華南銀行

協辦單位：新北市政府文化局、新北市新莊區公所、財團法人桃園市優勝地社會福利基金會、財團法人永達社會福利基金會、財團法人九太社會福利基金會、中華電視股份有限公司、GoodTV 好消息衛星電視台、亞洲電台、快樂聯播網、首都客運股份有限公司、台北汽車客運股份有限公司、大都會汽車客運股份有限公司、喜悅集團、昇恆昌股份有限公司、昌興保全股份有限公司、采盟股份有限公司、合和國際股份有限公司、呷七碗健康生技股份有限公司、衛生福利部臺北醫院、台北基督之家、新北市新莊紳士協會、Timberland

本演出為公益活動，請持票提早進場入座，主辦單位將視情況開放予現場民眾補位入場。

廣告



楊碧玲 業務區經理



張琳嫻 業務區經理



陳彥好 業務區經理

從遺贈稅調漲 談資產配置

特輯企劃 財經論壇

為尋找長照財源，遺贈稅正式調漲，相關受影響對象該如何因應，資產該如何配置調整，才能幸福退休、快樂傳承，本期特地邀請楊碧玲、張琳嫻、陳彥好三位保險專家為大家提供最適切的規劃建議。

RICH Wealth

財 富學苑

- 05 鏡子
- 12 RICH 達人電子月刊 閱讀零時差
- 14 從遺贈稅調漲 談資產配置
- 20 郭彥均 一步一腳印 翻轉人生



RICH Life

生 活學苑

- 10 大手牽小手第三季行程
- 11 「大手牽小手。愛關懷」 瑞生長期照顧中心
- 13 二〇一七愛傳承關懷演唱會 首場桃園熱鬧登場
- 23 永達支持 台灣唯一土生土長的戲曲劇種「歌仔戲」
- 26 張俊興 用心分享好茶
- 32 舀一杯馬桶水
- 33 永達贊助世界競技疊杯錦標賽 台灣創歷史佳績
- 44 休閒便利貼
- 46 遇見海島 極簡·輕旅行
- 50 書訊 & 118 期贈書得獎名單



RICH Health

健 康學苑

- 28 吳庭槐 堅持手作 呈現最正統法國甜點
- 30 吳孟宗 推廣 NIPS 早期篩檢最安全
- 34 運動 食療 藥浴 女人美麗水噹噹
- 38 冷熱交替 銀髮族身體保健
- 40 健康快遞
- 42 身上藏著大小毒窟 藥原病 排毒為上策



RICH Rights

權 益學苑

- 06 財經 & 生活補給站
- 08 多一層保障 假期出遊更安心



W
T
Z
W
T
Z
W
T
Z
W



P.26



P.28



P.30

Editor's Note



編輯手記

挑選適合保險工具 迎向美好退休人生

年金改革爭議不斷，公教人員憂心退休生活無著，但勞工也有同樣擔憂。根據「二二人力銀行調查，近九成上班族擔心退休金不夠用，包含質疑政府退休政策，以及勞保年金破產。」

二二人力銀行日前公布「上班族退休規劃調查」，調查指出，上班族平均預估五一・六歲退休，但也有十六・九%的受訪者不敢退休；有高達近九成受訪者擔心退休金不夠用，包含四八・三%擔心政府規劃的退休制度不夠養老，四〇%則擔心年金破產。

根據調查結果，上班族平均自備新台幣一一七〇萬元的退休金，才敢退休；且自估每月開銷需要三萬元，以政府退休制度的退休金二六二萬元，僅能提供七年三個月的支出。若六五歲退休，退休金用到七二歲就沒了，與國人平均餘命八〇歲相差甚遠，現行退休相關制度顯然不足，導致上班族不敢退休。

隨著國人退休年齡的延後，企業應看重中高齡族群的專業累積，廣泛接受中高齡、甚至退休族群從事專業領域相關工作，以延續專業、再創社會價值，以提升國家整體競爭力。而退休生活也應依個人的實際需求提早規劃，可以先設想未來的退休生活水準，並加上通膨因素，

以此推算出所需退休金總額，挑選適合的理財工具做好資產配置，讓自己能活得更自信、更充實，迎向更美好的退休人生。

暑假即將來臨，不少民眾都會規劃全家出遊，保險權益單元——「多一層保障 假期出遊更安心」，提醒民眾在規劃出國旅遊時，除安排旅遊行程、蒐集旅遊資訊及準備各項旅遊用品外，可能面臨個人賠償責任、行李損失、交通票證損失、行程及行李延誤費用以及人身安全的風險，可於出發前事先規劃投保旅遊相關保險，以防萬一有不可預料的損失風險，可獲得補償。被保險人得自行選擇向保險公司或透過您的保險經紀人投保，讓旅遊期間的保障更為周延。

「春日宜養肝，女人要睡個好覺，睡得飽，臉色才會美；夏日宜養心，女人要養心氣，心氣足，心情才會好；秋日宜養肺，女人要照顧皮膚，膚色好，一切好；冬日宜養腎，腎氣充盈，體態才美，才能有個優雅的老年。」健康養身單元——「運動 食療 藥浴 女人美麗水噹噹」，女人如何保有美麗，在美國執業開設藥上堂中醫診所的中醫師杜丞堃指出，依照節氣，搭配養生藥膳、香氛、穴位或瑜珈的調理，讓愛自己的女人隨時都美麗。

RICH 達人

2017年06月號 第120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 # 302 陳先生
- ◆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 / 郭彥均 封面圖片提供 / 郭彥均

鏡子

文／高志斌 攝影／楊樹山

劉

邦在病篤之際與呂后在對於丞相一職由誰來繼承，有一段精彩而生動的對話——史記《高祖本紀》呂后

問：陛下百歲，蕭相國既死，令誰代之？上曰：曹參。問其次，上曰：王陵可。然陵少戇陳平可以助之。陳平智有餘，然難以獨任。這一段的對話中，司馬遷點了幾個重點。其一，王陵憨厚，變化性不足，但帝國剛建立不久，宜休養百姓，不過度銳進，所以需一個穩重而機巧不足的人來擔任國家日常政務的執行者。這也符合帝國建立之初的立國政策無為而治的精神。外有匈奴之患，客觀條件不利於漢廷；內則因戰亂多年民生凋散，生產力嚴重缺乏，底氣不足，主觀上需緩和國內各國的緊張氣氛，故劉邦說王陵可用，但需陳平輔之。

其二，陳平為開國元勳，在歷史上雖有「盜嫂受金」的污名，但在楚漢相爭之際，策反項羽營中多名將領居有大功，且在建國之後，多次為劉氏劃謀計策也多見成效，但劉邦却在丞相一職的

人事安排上，把陳平排除。「見疑」是古人給這一樁人事任用的命題上為陳平所畫下的句點。但實情則不然，品德不好，絕對不是劉邦考量的重點，況且當年陳平也自承錯誤，而且日後也不見有任

何敗行劣跡可見。子曰：君子之過如日月之瑕，人皆得而見之；大時代的氛圍，以劉氏的性格是不會計較這些細微小節的。

陳平之所以無法繼曹參之後扶正，除了機巧智慧皆屬上乘的因素不符合國家用人的政策之外，朝廷另一層考慮的就是陳平的故交多數位列朝廷，在「君子不黨」大夫無私交的原則之下，長袖善舞的風格，自然為劉邦所忌憚。即便在他臨終之際依然能冷靜的看出「禍患」出與不出的關鍵，而呂后在此關鍵的角色扮演，更看得出劉邦對呂氏的信賴。太史公筆下演繹出，劉邦、呂雉相互依



持的革命情感是超乎尋常的，戰爭年代，呂雉幾乎不見任何歷史可為她流傳的事跡，但司馬遷的如椽之筆却為她寫下了呂后本紀，與項羽本紀、高祖本紀同列而名傳千古。

要說冷落陳平是劉邦最後的「命令」，倒不如說呂后在鐘室計殺韓信的同時，也決定了開國功臣的未來下場……

人貴知足，歷史的這一面鏡子中，過場的人物各有角色，該收鋒芒時要內斂潛藏，該揚眉吐氣之時更該懂得成功之後也要讓人喜歡。「鏡子」中的故事，只講述一個道理，那就是從馬背上跌下來的，比走在馬路上跌倒的多。

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

投保住宅地震險 保居家財產平安

台灣為地震發生頻繁的地區之一，金管會呼籲民眾，平時除應注意地震發生時之緊急應變措施，並建議可考慮投保住宅地震基本保險以保障居家財產，減輕地震災情造成的財物損失。

為讓國人更瞭解住宅地震基本保險之內容，金管會提供以下簡要介紹提供國人參考：

一、住宅地震基本保險之承保範圍，包括住宅建築物（不含動產及裝潢）直接因地震震動、地震引起之火災、爆炸、山崩、地層下陷、滑動、開裂、決口、海嘯、海潮高漲、洪水等危險事故所致「全損」之損失。

二、所謂全損，即指（一）經政府機關通知拆除、命令拆除、或逕予拆除。（二）經住宅地震保險合格評估人員評定、或經建築師公會或結構、土木、大地等技師公會鑑定為不堪居住必須拆除重建、或非經修復不適居住且修復費用為危險事故發生時之重置成本百分之五十以上者。

三、住宅地震基本保險之保險金額，是以重置成本為基礎，保險金額最高為新台幣（以下同）一五〇萬元，另有臨時住宿費用每戶二〇萬元，每一保戶每年保險費為一三五〇元。

另外，金管會並已責成中華民國產物保險商業同業公會轉知所屬會員公司，主動依保障範圍、地質結構、房屋耐震程度等不同風險因素設計不同多元保單，供民眾選擇。目前除住宅地震基本保險外，

產險業已開發多項附加地震保險商品，如擴大地震保險（不動產增加保額，動產另行約定）、超額地震保險（不動產增加保額）及輕損地震保險（不動產及動產非全損保障）等附加條款，提供民眾更多元化之地震保險商品選擇，民眾可依實際需要加保，以獲取住宅地震基本保險以外之其他保障。

民眾如需進一步瞭解住宅地震基本保險內容，可洽財團法人住宅地震保險基金（〇八〇〇一五八〇九二一），另亦可洽各產物保險公司或中華民國產物保險商業同業公會（〇八〇〇一二二一七八三）詢問住宅地震基本保險及附加地震保險商品相關事宜。

金管會核准參數型農業保險商品

鑒於近年來氣候異常，歷年農業損失頻率及幅度均鉅，為增進農民保障，金管會協助行政院農業委員會（下稱農委會）推動試辦農作物天然災害保險。

目前已完成送審程序之農業保險商品，計有「梨農作物保險」（二〇一六年十月起擴大承保物種以替代原「高接梨農作物保險」）、「芒果農作物保險」及「降水量參數養殖水產保險」等商品，其中金管會於今年三月三十日甫審核通過之「降水量參數養殖水產保險」，是以約定累積降雨量作為啟動保險契約賠付要件之參數型保險，其賠付基礎可簡化理賠程序並提高理賠效率，可適時轉嫁養殖水產業者因氣候異常遭受巨大災損之風險。

未來金管會將持續協助農委會推動農業保險，同時鼓勵保險公司配合政策研發更多農業保險商品，期能逐步擴大農業保險涵蓋範圍，以切合農民實際投保需求，並協助農民藉由

保險機制分散農業經營風險。

\$ 房地合一 新制 虧損也要申報

財政部北區國稅局表示，個人交易房地如屬新制課稅範圍，即使虧損也要在所有權移轉登記次日起算三十日內申報；未依限辦理申報，處新台幣三千元以上、三萬元以下罰鍰，如有應補稅額，按所漏稅額處二倍以下罰鍰，這兩項罰鍰擇一從重處罰，請納稅義務人如期申報，以免受罰。

財政部北區國稅局說明，個人交易符合新制範圍的房地卻未申報，主要原因有三：

一、認為出售之房地適用舊制。該局指出，二〇一六年一月一日以後取得或二〇一四年一月二日以後取得，且持有期間在二年以內的房屋、土地，在二〇一六年一月一日以後出售者，都屬房地合一新制的課稅範圍。

二、因課稅所得為零、虧損或適用自住房地免稅優惠不用繳稅。該局提醒，除符合下列三種情形外，不論盈虧都要申報：

1. 符合農業發展條例第三七條及第三八條之一規定得申請不課徵土地增值稅的土地。
 2. 被徵收或被徵收前先行協議價購的土地及其土地改良物。
 3. 尚未被徵收前移轉依都市計畫法指定的公共設施保留地。
- 二、以為要合併當年度綜合所得稅辦理結算申報。該局指

出，個人交易房地採分離課稅，應於完成所有權移轉登記日的次日起算三十日內辦理申報。

財政部北區國稅局網站首頁熱門焦點設置「房地合一」專區提供「個人房地合一課徵所得稅自我檢核表」，方便民眾判斷房地交易適用新制或舊制，另為節省申報時間，請多加利用網路辦理申報。

\$ 派員至國外出差搭乘國際航線之旅費 應具稅法規定相關憑證

財政部國稅局表示，營利事業所得稅查核準則第七四條規定，乘坐國際航線飛機之旅費，應以飛機票票根（或電子機票）及登機證與機票證明單（或旅行業開立代收轉付收據）為原始憑證；其遺失機票票根（或電子機票）及登機證者，應具具航空公司之搭機證旅客聯或其所出具載有旅客姓名、搭乘日期、起訖點之證明代之；其遺失登機證者，得提示足資證明出國事實之護照影本或其他證明文件代之。

該局最近接獲部分營利事業來電詢問，公司派員至國外出差搭乘國際航線之旅費僅保存電子機票與旅行業開立代收轉付收據，惟登機證已遺失是否可認定？

該局表示，依修正後營利事業所得稅查核準則第七四條旅費規定，若遺失登機證者，可以提示出國事實之護照影本或其他證明文件列報。該局籲請營利事業注意，公司列報旅費，應依稅法及相關法令規定，以維護自身權益。

多一層保障 假期出遊更安心

整理／客服部

Q 暑假來臨，我想帶著全家人一起出國旅遊，該購買哪些保險，分散旅遊風險？

規劃投保旅行相關保險，以防萬一有不可預料的損失風險，可獲得補償。

責任、行李交通票證及旅行文件損失、

緊急救援費用、旅程縮短費用、行程延

誤費用、行李延誤費用、劫持事故慰問

金、附加旅行平安保險、傷害醫療費用

附加條款等項目。被保險人得自行選擇

向保險公司投保，讓旅遊期間的保障更

為周延。

A 民眾在規劃出國旅遊時，除安排旅遊行程、蒐集旅遊資訊及準備各項旅遊用品外，可於出發前事先

平安保險為重點，各家保險公司提供的該類型的保險商品項目組合各有特色，目前主要給付項目大致如下：個人賠償

旅遊期間除意外事故之風險

外，尚可能面臨其他風險，例

如：天候影響、行李遺失、突

發生病等，又旅行業法定投保

之保險，依「旅行業管理規則」

第五三條規定，除履約保證保

險外，僅有責任保險，按旅行

業責任保險契約條款之承保範

圍約定，為保險公司於旅行業

安排或接待之旅遊期間內，因

發生意外事故致旅遊團員身體

受有傷害或殘廢或因而死亡，

應由旅行業負擔賠償責任而受賠

償請求時，保險公司對旅行業

負賠償責任。





旅行業責任保險之被保險人為旅行

業，故直接保障對象非消費者，且法定投保最低金額為每一旅客及隨團服務人員意外死亡新台幣二百萬元、因意外事故所致體傷之醫療費用新台幣十萬元，不僅保險金額不足，因屬責任險性質，與直接保障消費者之一般人壽保險、意外險、旅行平安險，於保險事故發生即得理賠不同。

為有效分散消費者旅遊時之風險，消費者應考量個人需求及風險範圍，另外投保適當之人壽保險、意外險、旅行平安險、海外醫療、旅遊不便險等商業保險以求完整。

由於各家保險公司提供旅遊相關之保險商品可自行設計保障內容，提醒民眾在投保前應詳加瞭解並比較各家保險公司所提供之保障內容、範圍及理賠申請文件，以維護自己的權益，並依自身需求規劃購買適足之旅行相關保險保障，

以因應旅遊途中之相關風險。

Q 由於是全家出遊，保單受益人如何填寫較為有利？

A

人壽保險公司遇被保險人、指定受益人同時死亡時，依保險法第一一〇條第二項「前項指定之受益人，以於請求保險金額時生存者為限。」同法第一一三條「死亡保險契約未指定受益人者，其保險金額作為被保險人之遺產。」辦理（健康險、意外險準用），理賠金將成為「被保險人之遺產」，故為避免成為遺產而有課稅問題，消費者得指定非同行之特定人士或填寫「法定繼承人」（依民法第一一三八條繼承順位之人），亦可採順位方式指定優先順序，均能有效避免產生被保險人與指定受益人同時死亡時，保險金給付問題。

Q 父母與未婚的妹妹一同出遊，若發生同行家人全部罹難，其兄長是否可以申請妹妹理賠？

A

旅行業責任險是於旅行業負擔賠償責任而受賠償請求時，保險公司對旅行業負擔賠償責任，故須對旅行業有損害賠償請求權之人，方得獲理賠，惟依民法第一九四條第一項規定，僅有被害人之父、母、子、女、配偶，雖非財產上之損害（例如，人格權受損），亦得請求賠償相當之金額，且人格權受侵害之非財產上損害賠償請求權，依民法第一九五條第二項本文規定，不得繼承，哥哥既不在民法第一九四條第一項所列人員之內，自不得向旅行業請求非財產上損害賠償，保險公司依該條規定拒絕理賠，依法尚屬有據；故若全家同行全數罹難，將產生無人得向旅行業請求非財產上損害，此結果恐難為社會大眾所接受，惟有透過修法或修訂保險契約條款，方能解決。

不過哥哥雖然不能請求非財產上損害，尚能依民法第一九二條第一項規定，請求賠償支出醫療及增加生活上需要之費用或殯葬費，若哥哥可證明本身無謀生能力且受妹妹扶養者，亦得依民法第一九二條第二項規定請求賠償。



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7-9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
7月06日(四)	新北市板橋區	20	【10:00-11:30】佳和護理之家(新北市板橋區江寧路三段29號5樓)
7月20日(四)	台中市南屯區	40	【14:00-15:30】台中市愛心家園(台中市南屯區東興路一段450號)
7月26日(三)	桃園市龜山區	30	【14:00-15:30】私立恩典長期照顧中心(桃園市龜山區萬壽路二段956號1F)
8月03日(四)	高雄市旗山區	40	【14:30-16:00】喜憨兒社會福利基金會-天鵝堡(高雄市旗山區南勝里得勝巷2-1號)
8月12日(六)	桃園市桃園區	30	【10:00-11:30】成功養護中心(桃園市桃園區成功路2段99號)
8月17日(四)	新北市新店區	30	【14:30-16:00】南山長期照顧中心(新北市新店區寶興路37號5樓)
9月21日(四)	新北市新店區	10	【10:00-11:30】溫馨安養中心(新店區民權路147號4樓)
9月21日(四)	台北市文山區	30	【14:30-16:00】文山老人自費安養中心(台北市文山區興隆路4段109巷30弄6號)

※探訪行程採每季公告。

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

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

※志工報名截止日為每場次活動前7天，報名表傳真至(02)2521-4047或e-mail至lilianhou@mail.everprobs.com.tw侯小姐收，務必來電確認(02)2521-2019#622。

藝人志工馬玉嬌精彩表演。▶



不同的狀況，大多數的長輩都還能行動自如，這次的探訪，參與活動的長輩約三十多位，年齡多數偏高齡，且行動不便乘坐輪椅，部份的長輩因插管無口語能力，永達志工們還是小心翼翼的為他們按摩、和他們說話，帶著一起參與活動，從爺爺奶奶們的眼中，感受到被關懷

由永達保經
桃園地區蘇秀梅
區經理帶領業務
代表們及客戶，
來到中壢「瑞生
長期照顧中心」
擔任志工陪伴長
輩。每一次志工
參與探訪活動，
陪伴的長輩都有

「大手牽小手。愛關懷」系列活動 106.04.13瑞生長長期照顧中心

的喜悦和感動。

永達呂韋均主任帶了五位客戶
一同參與探訪活動，她表示：每一
次只要有桃園的探訪行程，她都會
邀請客戶一起參加，原本只是單純
的邀請，卻獲得客戶很大的迴響。
客戶簡若好小姐表示：她從來沒有
參加過類似的活動，在與爺爺奶奶

▼永達志工陪同長輩回房。



▲機構爺爺大展才藝。

互動中，感覺
非常溫暖與不
捨，今後還會
繼續參加這麼

有意義
的活動
。參與
過幾次
活動的
客戶湯
政翔先
生，因為
參與探訪
活動受到感動，促使他將外婆接到
家中由他照顧，身為室內設計公司
管理者，不僅撥空參與永達志工活
動，亦肯定永達落實社會公益及關
懷服務的理念，並以身作則在自己
的公司實行公益關懷活動，他感謝
永達這樣落實服務的行動力，給了他
正面的能量，他期許透過每一個
人的付出讓愛傳遞出去。✿



▲永達志工合影。

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。

「月亮歌后」歌中劇。



二〇一七愛傳承關懷演唱會 首場桃園熱鬧登場

由桃園市政府、台灣優質生命協會、永達幸福基金會主辦及永達保險經紀人贊助的第十屆「愛傳承關懷演唱會」，首場於四月二十九日(六)

桃園展演中心星光閃耀登場。活動當天巧遇五一連假，但桃園民眾熱情不減，展演中心座無虛席。

愛傳承關懷演唱會，以「傳承」的概念，邀請老中青三代藝人為愛演出，桃園場包含林松義、司馬玉嬌、林冲、向娃、張瓊姿、吳奕帆、北原山貓、梁文音、澎澎、康弘、黃西田、

陳美鳳、阿吉仔、康茵茵、逸祥、紀麗如、方駿、劉福助、陳志強等不同世代的超強卡司。並邀請桃園地區十個社福機構，包含年長者、身心障礙者；等，共計四百位的弱勢朋友們來到現場共襄盛舉。

今年演唱會的亮點「月亮歌后歌中劇」，由新生代演員康茵茵、陳志強主演，及數位重量級藝人特別客串演出！描述著月亮歌后李珮菁的故事，從〈我愛月亮〉走紅，歷經下半身癱瘓、離婚、癌症的低潮。現身演唱會中的李珮菁情緒激動不已，她期盼能用自己的生命故事，激勵正處於低潮的朋友，李珮菁說：當她面對丈夫的離開，她陷入痛苦的深淵，彷彿全世界的人都拋棄她，經過親朋好友的鼓勵和陪伴，她發現試著放手後，心理獲得解脫，反而尋得另一片更廣闊的天空，她相信只要不放棄，活著就有希望。

「愛傳承關懷演唱會」活動已邁入第十屆，十年的持續不容易，因為集結了各界的協助和愛，讓愛傳承關懷演唱會能用音樂持續分享幸福和快樂，讓更多弱勢朋友有機會走出戶外、開拓視野，也讓該地區市民參與一場用愛和幸福打造的音樂盛會，用正面能量灌溉每位參與者的心靈。另外，也感謝桃園市府團隊以及鄭文燦市長大力支持，不僅召開記者會宣傳，市長更親自蒞臨演唱會，讓首場演出圓滿完成。



▲永達志工與藝人合影。



▲桃園市長鄭文燦(右六)永達保經高慧如總經理(右一)與藝人合影。

從遺贈稅調漲 談資產配置

為尋找長照財源，遺贈稅正式調漲，相關受影響對象該如何因應，資產該如何配置調整，才能幸福退休、快樂傳承，本期特地邀請永達保經楊碧玲、張琳嫻、陳彥妤三位業務區經理為大家提供最適切的規劃建議。 企劃、執行／洪詩茵 攝影／楊樹山



陳彥好 Profile

理保險年資：6 年
 得獎紀錄：
 2010~2013、2015~2016 年
 6 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 2010~2013、2015 年
 IDA 國際龍獎個人組銅龍獎
 2016 年
 CMF 中國之星業務員組銀星獎



張琳嫵 Profile

保險年資：18 年
 得獎紀錄：
 2004~2006、2012~2016 年
 8 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 2005~2006、2012~2015 年
 IDA 國際龍獎個人組銅龍獎
 2016 年
 CMF 中國之星業務員組銀星獎



楊碧玲 Profile

保險年資：13 年
 得獎紀錄：
 2005~2008、2011~2017 年
 11 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 2008 年 IDA 國際龍獎主管組銅龍獎
 2005~2008、2011~2015、2017 年
 IDA 國際龍獎業務員組銀、銅龍獎
 2016~2017 年
 CMF 中國之星主管組銀星獎

○一七年五月十日總統公布修正遺產贈與稅法部分條文，從單一稅率一〇%，調整為三級累進稅率，分別為一〇%、一五%及二〇%，自二〇一七年五月十二日起發生之繼承或贈與案件，皆要適用修正後稅率之規定。

此次修正案主要是增訂遺產及贈與稅法第五十八條之二條文，並修正第十二條之一、第十三條及第十九條之條文。按增訂及修正條文內容，遺產淨額在五千萬以下，維持現行一〇%的稅率，超過五千萬元未達一億元，稅率提高為一五%，超過一億元稅率提高為二〇%；贈與淨額則是在二五〇〇萬元以下，維持現行一〇%的稅率，超過二五〇〇萬元未達五千萬元，稅率提高為一五%，超過五千萬元稅率則調高為二〇%。而贈與稅每年免稅額二二〇萬元，及遺產稅免稅額一一〇〇萬元的部分沒有變動。稅率超過一〇%至二〇%以內之稅課收入，將撥入依長期照顧服務法設置之特種基金，以助長照制度永續發展。

針對此次修正案，三位保險專家建議，最好提早規劃，節省稅負支出，並免除資產傳承的各項糾紛，做出最佳的資產配置計劃。



楊碧玲の經營心法

感謝客戶、朋友們的肯定、認同與支持，透過世卿業務處經理和碧玲的分享，「行銷生活化、生活行銷化」，並且運用自己財稅出身的專長，以專業及客觀的立場，將最新、最即時的資訊與客戶、朋友們分享，以專心、用心、細心、貼心，讓客戶、朋友們揪感心，做好退休規劃、資產配置與資產保全。

未來，希望能偕同客戶一同追求幸福退休，擁有的三老：足夠的老本、實力相當的老友、健康的老體，大家有共同的興趣，可以食、衣、醫、住、行同樂，豪華退休、環遊世界，達到富足退休、富裕一生、富貴傳承的三富人生。

Q 遺贈稅新制上路，受影響最大族群？該如何因應？

A 楊碧玲業務區經理（以下簡稱楊）：為替長照保險尋找財

源，立法院會於四月二十五日三讀通過遺產及贈與稅法修正草案，五月十日公布遺產稅與贈與稅由單一稅率改為一〇%、一五%及二〇%的三級累進稅率。這次的遺贈稅法修改，稅率最高提高至二〇%，高資產與高所得族群是受影響最大的族群，而令人擔憂的是，我們無法預測未來長照稅源如果依然不足，遺贈稅率是否繼續調漲，所以一定

要做最好的準備、最壞的打算，才能捍衛不知的未來。

A 張琳嫻業務區經理（以下簡稱張）：這波遺贈稅新制上路之

後，稅務成本侵蝕資產的風險將會大幅提高，受影響最大的族群為高資產、高收入族群，以及遊走法律邊緣用舊思維逃漏稅的族群，這三類族群所面臨的風險將會提高！

常說政府起什麼風，企業及高資產族群就揚什麼帆！在國債居高不下的情況下，這幾年財政缺錢，如果你是財政部長，必須負責找錢、省錢、賺錢，

你會選擇降

稅？加稅？亦或查稅？身處大數據時代，並透過簽署金融資產交換協議，所有海內外資產將無所遁形，所以該繳的稅一定要繳！但在法令合規的前提下

下，若有稅務風險，還是必須做好資產配置及正確的稅務規劃。

A 陳彥好業務區經理（以下簡稱陳）：基本上，扣除贈與稅及

遺產稅各項免稅額、扣除額，受影響最大的族群不外遺產淨額一億以上以及贈與淨額五千萬元以上的高資產階級。面對這波調漲，上述受影響族群若沒有做任何資產配置規劃，勢必會讓資產縮水，亦會侵蝕未來傳承給下一代的資產。所以，因應遺贈稅調漲，要提前做好正確的資產配置，才能幸福退休、富貴傳承。

Q 正確的資產配置應該考慮到哪些面向？如何規劃最適合自己的資產配置計劃？

A 張：正確的資產配置不應該過度集中在不動產、股權或單一

的資產範圍內；應該考慮短、中、長期的配置，短期需思考緊急預備金及教育的儲備，中期要思考預計何時買房、出國旅遊，長期則要思考養老、退休、傳承的問題；還應考慮固定與流動性



張琳嫻の經營心法

與先生蔡承義業務總經理從事金融保險業已有十八年，一直是採顧問式行銷協助客戶量身訂製規劃，基於客戶的利益與需要，設計規劃最符合客戶需求，發掘未來可能發生的風險，並提供建議。

如今配合永達西進發展的腳步，將富足退休、資產保全、稅務規劃、財富傳承的經驗發展到大陸，專營二岸三地的資產重置，並且演而優則導，我先生蔡承義在大陸發展短短三年時間，連續兩年榮獲中國保險之星鑽石主管獎，此榮譽必須每年培養十位以上 MDRT 優秀主管才能獲得的榮耀！感謝一路走來所有客戶、朋友、家人、主管的支持及公司栽培，得以拓展保險事業的版圖到二岸三地。

資產的比例，以因應突發狀況下的資金需求；並考慮應稅資產與免稅資產的配置，調整資產水位及預留稅源。

何謂正確的資產配置計劃？所有的

A

楊：大自然有四季的律動：春耕、夏耘、秋收、冬藏；就如

人生的財富也有四部曲，依據年齡的增加、財富增加的速度，「創造」財富、

「累積」財富、「享用」

財富、「傳承」財富。正確的資產配置應該考慮到未來的傳承問題，透過安全合法的工具有機地做好配置，將登記性的資產（現金、銀行存款、股票、基金、房屋、土地、動產、不動產）轉入非登記性資產，合法節稅，享有掌控權，並平和傳承。

你希望終身累積的財富

是由政府來分配，適用民

法，有應繼分、特留分的規定；或者是

運用保險法，可以有自主權、掌控性與

分配權，生存的時候可以自己享用，有

尊嚴的照顧自己，未來可以運用保單指

定受益人，有智慧的照顧家人。適當的

資產配置，可以透過法源的切割，免除

繼承權的爭執、人為的侵奪、財產的糾

紛、資產管理等的問題，幸福傳承。

A

陳：資產配置規劃因人而異，最好能自己決定、靈活運用。

理財理的是我們的人生，遺贈稅牽涉到的是遺產與傳承的問題，有無提前規劃資產配置，攸關未來繳交的稅金差距可能高達二倍以上。絕大多數的父母都會希望留給孩子最好的，雖然很多工具都可以達到這個目標，但還是有其區別。

以不動產來說，房子會折舊，還有增值稅的風險；股票是很好的投資工具，但玩股票賺的是辛苦錢，必須做足功課，才可能有零賠率的收益，相對風險極高；基金是較不建議的工具，全世界大概只有台灣的基金採月配息，配息可能來自於自己的本金，領的是自己的錢、又不保證保本，且無法規避風險；所以穩健安全的保險是相對不錯的傳承及保全工具，透過有效的紀律、可靠的條款、無風險的特質，只要選對規劃產品，透過時間與複利的累積，將是最佳的傳承工具。

Q

請舉例並說明遺產稅及贈與稅調漲之後，應納稅額的變化？

規劃與配置絕對是因人而異，沒有固定或一成不變的計劃，以下四大前提是在做規劃與配置時必須考量的重點原則：

一、安全合法；二、要給足時間，提早做好長期佈局；三、選擇正確工具，從遺囑、信託及保險的角度，做好適當的風險控管；四、必須透過專業人士的規劃與建議，切勿遊走在法律邊緣。

A 楊：遺贈稅法調漲後對高資產、高所得族群的影響，透過調漲前後新舊制應繳稅額對比表，最為清楚明確，以下分別以遺產淨額二億及贈與淨額二億分別舉例說明，透過對比讓大家清楚了解新舊制所繳稅額變化。（見左表）

A 張：根據遺贈稅新制，遺產淨額高達一億以上、贈與淨額高達五千萬元以上，就必須被課徵最高二〇%的稅率。就遺產稅來談，扣除免稅

遺產淨額 2 億	
舊制	新制
10% 2 億 × 10% = 2000 萬	5000 萬以下：10% 5000 萬 × 10% = 500 萬
	5000 萬 ~ 1 億：15% 5000 萬 × 15% = 750 萬
	1 億以上：20% 1 億 × 20% = 2000 萬
遺產稅：2000 萬	遺產稅：500 萬 + 750 萬 + 2000 萬 = 3250 萬
新制 3250 萬 - 舊制 2000 萬 = 1250 萬 新制需要多繳 1250 萬元遺產稅	

額之外，想要合法繼承，必須要有法定繼承人全部蓋章並完稅後才能繼承遺產；就贈與稅來說，如果沒有善加利用每年二二〇萬元的免稅額，那稅蝕成本將高過遺產稅。早給，怕子孫不孝；晚給，又怕有稅務風險，如何才能正確、提早、合法規劃，不讓資產變負債，也不要造成人在天堂、錢在銀行、子女對簿公堂的遺憾。

我們出國購物，都會選擇去免稅商店購買，但在事關家族傳承的資產規劃時，卻忽略政府給我們一項免稅資產和

贈與淨額 2 億	
舊制	新制
10% 2 億 × 10% = 2000 萬	2500 萬以下：10% 2500 萬 × 10% = 250 萬
	2500 萬 ~ 5000 萬：15% 2500 萬 × 15% = 375 萬
	5000 萬以上：20% 1.5 億 × 20% = 3000 萬
贈與稅：2000 萬	贈與稅：250 萬 + 375 萬 + 3000 萬 = 3625 萬
新制 3625 萬 - 舊制 2000 萬 = 1625 萬 新制需要多繳 1625 萬元贈與稅	

指定受益人的權利。過去我們做資產配置，現在我們要做的是資產重置，透過正確的保險法源切割，將「稅」——預防稅蝕去財風險、「人」——預防爭產糾紛風險、「分」——預防分配不均風險、「管」——預防子女揮霍風險，並且善用每人每年二二〇萬元的合法贈與。如此，不論贈與或繼承，在本身擁有充分掌控權下，將可以達到富足退休、富裕一生、富貴傳承的三富人生！

Q 什麼樣的資產配置規劃可以合法節稅，降低應納遺產稅及贈與稅額？請舉例說明。

A 陳：傳承的工具很多，其適用稅率各有不同。其中，不動產是以贈與時「土地的公告現值和房屋的評定現值」作為計算贈與稅的基礎，而與市價可能會有差異。

我們單純以父親直接贈與金錢及購買不動產後贈與舉例對比說明，不涉及兒子對此不動產區域、屋齡及喜好心理的狀態。

若是父親贈與現金五千萬給兒子，



陳彥好的經營心法

心安是最大的幸福，原本在外商公司從事QA主管的我，因為看到親友住院，體認到人生無法避免的意外、無常等風險，才決定從事保險業。保險是一個人再加一個呆，那份呆，體現在我們對於保戶的執著、誠懇，及見證客戶朋友的心安幸福。對我來說，保險規劃就是要一直不斷提醒客戶責任與心意的重要性，協助客戶擁有財務自由及心靈平和。

一個人最重要的價值來自錢，不是崇尚金錢主義，而是需要有一定的積蓄來保證生活的尊嚴，擁有能夠自由主導的人生。保險保證履約的機制可以創造客戶的美好心安，透過保險存錢更是在累積希望，這是我一直傳達予客戶的觀念，可以見證客戶的心安幸福，讓我覺得這工作令人生非常有意義！

兒子拿去購買不動產五千萬元，之後又賣掉，賣價同樣五千萬元。因為買賣價相同，兒子無需課徵所得稅，但父親贈與現金五千萬元要課徵贈與稅，扣掉免稅額二二〇萬元，就是四七八〇萬元，依據最新贈與稅累進稅率，【二五〇〇萬元×一〇%】+【二二八〇萬元×一五%】，應納贈與稅稅額為五九二萬元。

若父親拿五千萬元買下不動產後，再贈與給小孩，假設當時「土地公告現值和房屋評定現值的合計數」只有二六〇〇萬元，扣除免稅額二二〇萬元，二三八〇萬元乘以稅率一〇%，等

於有二三八萬元的贈與稅稅額，父親贈與稅相對較少。但依房地合一制度規定，兒子若以五千萬賣掉不動產，五千萬元的售價扣除二六〇〇

萬元的成本，等於有二四〇〇萬元的所得，若持有不滿一年，以房地合一最高稅率四五%，等於有一〇八〇萬元所得稅。

結論就是，即使贈與不動產的贈與稅較低，但不自住，售出變現，所得稅卻會相對變高，運用上較不靈活，這也是近來贈與不動產逐漸退流行的原因之一；相對的，若能善用工具，如保險的配置，可省下不少稅額。

A

楊：節稅的工具雖然很多，但透過保險規劃最是恰當，我們將以一億元本金用做投資與用做保險

規劃來做對比，用做投資若有收益必須繳交所得稅，而這筆資產作為遺產傳承時還需繳交遺產稅，收益短少許多；但若將一億元規劃保險，藉由保險的機制，不僅可達到節稅目的，透過時間及複利加乘的效果，更可讓保單價值準備金倍增。（見左表）

投資收益	保險規劃
1 億 ↓ 2 億 (收益率 100%) 賺：1 億 × (1 - 45%【所得稅】) = 5500 萬 淨資產：1 億 + 5500 萬 = 1.55 億 依據遺贈稅新制，1.55 億淨資產所需繳交遺產稅如下： 5000 萬 × 10% = 500 萬 5000 萬 × 15% = 750 萬 5500 萬 × 20% = 1100 萬 遺產稅：500 萬 + 750 萬 + 1100 萬 = 2350 萬	1 億 ↓ 2 億 ↓ 3 億 (時間 × 複利) 依據： ◎所得稅法第 4 條第 7 款 (人身保險、勞工保險及軍、公、教保險之保險給付——免納所得稅) ◎保險法第 112 條 (保險金額約定於被保險人死亡時給付於其所指定之受益人者，其金額不得作為被保險人之遺產。) ◎遺贈稅法第 16 條第 9 款 (約定於被繼承人死亡時，給付其所指定受益人之人壽保險金額、軍、公教人員、勞工或農民保險之保險金額及互助金——不計入遺產總額)
扣除遺產稅之實際收益： 1.55 億 - 2350 萬 = 1.315 億	保單價值準備金：可能高達 200%

全心做好每件事

郭彥均 一步一腳印 翻轉人生

在螢光幕前，郭彥均活潑、陽光、開朗的大男孩形象深植人心，幸福美滿的家庭生活，更讓許多人欽羨。文／羅怡如 攝影／余秀萍 部分圖片提供／郭彥均 IG



說 起演藝圈雙胞胎兄弟檔，大家對於郭彥均兄弟一定印象深刻，當年他們以「2moro」首度搶戰歌壇就闖出名號。其實熱愛運動的郭彥均，曾獲得跳遠冠軍，本來立志大學畢業就當體育老師，意外被運動品牌看上拍攝廣告，沒想到卻誤打誤撞闖進演藝圈。

翻轉的人生際遇

念書時就被發掘出道，看似光鮮亮眼的他，當時其實背負著償債的壓力。從小到大郭彥均曾有一段時間是非常非常

進入演藝圈之後，受限於演出機會，郭彥均開始面對現實秀出模仿才華，從偶像歌手變身「通告咖」，待遇當然不同，當歌手有保母車坐，通告咖就只能騎著機車趴趴走。回想那一段時間，郭彥均表示，當時真是連梳化也相當克難，擠在一坪大的咖啡廳廁所，一邊換衣服還得兼顧髮型，咬牙苦撐好幾個月，總算盼到另一個機會，和弟弟郭彥甫一起接下外景工作，無厘頭內容加上好默契，演藝事業攀上高峰。

幸福的，然後有一段時間卻是過的非常恐懼。因為原本家境富裕的他，父親生意失敗離家，留下二〇〇多萬債務，不時有討債集團找上門。讓當時才十八歲的郭彥均只能一肩扛下，被迫當起「打工魔人」，最多一天就得兼三份工，努力還債。



進入演藝圈之後，受限於演出機會，郭彥均開始面對現實秀出模仿才華，從偶像歌手變身「通告咖」，待遇當然不同，當歌手有保母車坐，通告咖就只能騎著機車趴趴走。回想那一段時間，郭彥均表示，當時真是連梳化也相當克難，擠在一坪大的咖啡廳廁所，一邊換衣服還得兼顧髮型，咬牙苦撐好幾個月，總算盼到另一個機會，和弟弟郭彥甫一起接下外景工作，無厘頭內容加上好默契，演藝事業攀上高峰。



從廣告、歌唱、主持、偶像劇甚至跨足大螢幕當起「電影咖」，郭彥均憑著影歌視三方收入倍增，不只擺脫曾經不開心的歲月，更讓他的演藝事業攀上高峰。而把每一分工作都當成沒有退路，就是他翻轉人生的關鍵。

調整 達成目標

家庭的變故、演藝生涯的高低起伏、甚至生活中的不順遂，都不曾打倒郭彥均。他表示，或許是因為自小練田徑的緣故，養成過程中不斷培養抗壓性與受挫力，同時發展出樂觀的特質，這是立足社會很重要的人格特質。他進一步指出，在校隊那段日子，每天的目標就是超越自己，有時候狀況不好，就達不到這個目標。後來慢慢明白，成功是偶然的，失敗才是必然的，挫折其實不算什

麼，如何調整自己，找到最佳狀態達成目標，才是最重要的。

雙胞胎兄弟兩人長得一樣、又同一天生，卻有截然不同個性，完全兩種人。郭彥甫很會畫畫，甚至開了畫展，作品曾賣出一幅幾十萬，但郭彥均卻連最基本的素描都不懂，念書時最討厭美術課。一個天生浪漫、一個做事拘謹，一起工作時，看東西的角度也大不同，他說：「我像軍事家，他是藝術家，打個比方，進到餐廳，他會先看裝潢氛圍，我只在意價位。」

即使是親兄弟，也難免會發生爭執，對此郭彥均回應：「我們『成軍』快四十年，打打鬧鬧玩在一起，小時候看彼此的不同是好玩，長大了一起工作才有爭執，因為我們當了一輩子兄弟，卻不知道如何當同事，當然會有摩擦。」

但他強調：「外人也許覺得我們個性很衝，但每次爭完立刻就好了，哪對兄弟不是這樣？」

保險 規劃未來

郭彥均有個演藝圈隱藏版「房地產大戶」的稱號。因為不安定的恐懼陰影，只有買房才能讓他得到安全感，郭彥均在二十八歲買下人生第一間房，之後再加碼同社區的房屋，並把母親接來同住，方便就近照顧。近期，他又買了第三間房，更咬牙繳清前兩間房子的貸款，幾乎把自己的存款都花光了。郭彥均表示，為了讓第三間房子有比較高的貸款成數，決定在低利率的情況下，提前還清前兩間房子的貸款。熱衷房地產的他，不只拚人生中的第三間房子，更一直留心海外房地產投資的訊息，打算出國置產。

郭彥均從小就有儲蓄的好習慣，靠著運動比賽的獎金支付學費，並把大人給的零用錢都存入戶頭中。對於理財，他把握時機努力賺取所得，也深知未雨綢繆的重要，因此特別推崇「保險」。念書時，姑姑就



幫他購買儲蓄險，當時的預定利率有七%，如今即將滿期，讓他又有了可運用的一筆資金。六年前，在一位從事保險好友建議下，他也為媽媽投保癌症險、醫療險，同時也購買了美元保單。他認為，保險應該愈早規劃愈好，當初他為媽媽購買保險時，受限於年齡已高，有多款險種已無法購買，且保費也較高。不過，他也很慶幸自己買了美元保單，未來可以當成女兒的教育基金。受到少子化的影響，郭彥均及太太也開始思考，趁著收入較豐厚時，購買保單，做好退休規劃。

關懷 守護約定

在郭彥均的臉書上，常可見到他PO出幸福的全家福及可愛女兒的影片，而他與妻子小豬（陳瑋珊）在交往第十年的紀念日舉辦婚禮的愛情故事，更為人津津樂道。郭彥均回想初見到小豬的那一刻，便被眼前這個文靜、乖巧的女孩深深吸引，為了不錯過這般難得的好女孩，郭彥均展開追求攻勢，終於順利

擄獲美人心。

而他們也有了愛的結晶——圓圓，讓他們的家庭生活更圓滿。相較於許多家長希望孩子不要輸在起跑點上，郭彥均期望女兒是個懂得快樂、懂得分享的人，抱持著快樂、熱情，享受生命中每一時刻的感動，同時是個樂觀善良的人，這比拿到好成績更重要。

學校期間曾擔任北體田徑校隊成員的郭彥均，也希望女兒長大能夠加入校隊，那會對她的人生有很正面的幫助。他以自己的經驗來說，校隊不只是個追求成績的地方，還會學到很多課堂上老師不會教的東西，像是「自我」這件事，在團體中必須捨去「自我」，才會懂得去關懷別人、懂得去感謝別人，不把別人的付出視為理所當然，進而明白分享的重要。

一路走來到現在，郭彥均感謝妻子無私的支持，尤其在經歷許多的人生轉折，他更體會到所擁有的一切得來不易。因為曾經失去，他更樂於助人，積極參與公益活動，走訪老人院、育幼院，對於失親的小孩他更心疼，也呼籲身邊朋友一加入關懷弱勢族群的行列。郭彥均把握當下盡心付出，他也期許，未來一定要更付出全力，讓家人能享受無比幸福快樂，相信這股溫暖力量，也能感染更多人，為他們所守護的約定而努力。

郭彥均 Profile

台北市立體育學院畢業，曾擔任廣告模特兒。與雙胞胎弟弟郭彥甫合組團體2moro。現活躍於電視綜藝、網路直播和活動主持。

2005年與SHE合演偶像劇《真命天女》。2006年發行第一張音樂作品《雙胞胎初回盤》，同年11月推出第一張專輯《朋友出去走走》。2008年1月出演電視劇《霹靂MIT》。2008年，電影《鬼情書》演出。2013年擔任《冠軍任務》的主持人。

2014年與弟弟郭彥甫參加第一季《奔跑吧兄弟》擔任四個鈴鐺人之一。2016年ME直播直播活動主持。2016年電影《最完美的女孩》演出。中天「驚奇四超人」主持。



▲陳慶鴻總經理(左三起)與國寶楊麗花及晉級決賽的新秀合影。

永達支持 台灣唯一土生土長的戲曲劇種「歌仔戲」

七十二歲的國寶楊麗花，為歌仔戲的文化傳承，在睽違十四年後重出江湖，舉辦「我是楊麗花」新秀選拔賽，永達保險經紀人為力挺地方戲曲文化傳承，成為節目的冠名贊助商。

「我是楊麗花」新秀選拔賽，歷時二個多月，經過三場海選及十場選秀，來到最後的總決賽，選拔出二十名新秀，囊括生旦淨末丑，年紀最小十四歲，最大四十歲，由大師姊陳亞蘭帶領，向身穿龍袍的恩師楊麗花行拜師的三跪拜大禮，每一拜都大聲念出對師父的敬意與謝意，讓楊麗花與所有弟子都感動落淚。

楊麗花表示，自己一直沒有放棄歌仔戲，今年六、七月即將要開拍「忠孝節義」電視歌仔戲，感謝贊助企業的支支持及一路相挺，請大家跟她一起支持歌仔戲，讓歌仔戲的文化因為她與陳亞蘭的用心經營，得以繼續傳承下去。楊麗

花同時也期許：「『我是楊麗花』新秀選拔賽可以繼續舉辦，選出更多屬於歌仔戲的生力軍，讓歌仔戲文化生生不息，看到這些學員這麼辛苦，其實很心疼，也感謝大家可以在這舞台上堅持到最後。」



▲支持傳統戲曲不遺餘力的永達保險陳慶鴻總經理接受訪問。

出席
席總決
賽現場
永達保
經陳慶
鴻總經
理接受
訪問時
表示，

「很高興現場看到這麼多喜愛與支持歌仔戲的選手及來賓，歌仔戲是台灣土生土長的傳統戲曲，我們要好好的保存它，同時也鼓勵參賽的選手們，莫忘初衷成為專業實力備受肯定的表演者，讓台灣的歌仔戲發揚光大，再將歌仔戲推上另一個高峰。」

2017歡樂一夏

感受夏季熱情。體驗歡樂假期

萌翻五星韓國

五星渡假村。愛寶樂園
水上星球。童話小法國村



六天 **13999**起

港澳總動員

香港迪士尼。長隆海洋王國
新濠影滙



四天 **18999**起

童趣泰國

五星希爾頓。夢幻世界
航海王爭霸戰



五天 **18999**起

玩轉馬新

大紅花海上Villa
環球影城。麻六甲巡禮



五天 **24999**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 **31900**起

關西Fun假

大阪環球影城
淡路島花棧敷。嵐山渡月橋



六天 **32500**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。※費用包含兩地機場稅、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。

親子趣澳門

銀河百老匯酒店
銀河天浪淘園·8字摩天輪
世遺巡禮·米其林美食



三天 **8888** 起

包含內容

- ◆澳門來回機票一張+銀河度假城百老匯酒店三天兩夜住宿。
- ◆每日酒店精緻早餐，開啟您一天的好心情。
- ◆澳門最大水樂園-天浪淘園，漂漂河、空中激流好玩刺激！
- ◆影滙之星幸運摩天輪一張，讓您享受澳門迷人的鑽石夜景。
- ◆專人導覽澳門世界文化遺產巡禮（日遊+夜遊）。
- ◆風味美食巡禮：澳門超人氣豬扒包，神級口感超美味。
- ◆澳門人最愛的楊枝甘露，冰涼甜甜芒果香趕走夏日暑氣。
- ◆五星級美高梅酒店下午茶，葡式奶茶搭配葡式咖啡，讚不絕口。
- ◆米其林港式飲茶，琳瑯滿目的蒸籠點心，不容錯過。
- ◆澳門道地小吃恆友魚蛋，咖哩風味Q彈有勁！
- ◆手工製作義順嫩奶，香濃奶香和滑順口感最動人。

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）。
- ◆刺身さしみ匯食一份（價值日幣1500元）。
- ◆焼き鳥盛合せ一份（價值日幣1500元）。
- ◆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。

玩樂京阪環球影城
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。
- ◆刺身さしみ匯食一份（價值日幣1500元）。
- ◆焼き鳥盛合せ一份（價值日幣1500元）。
- ◆每房贈送大阪旅遊指南中文版一份。

※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、海外緊急救援。

弘佳茗茶 堅持成就品質

張俊興 用心分享好茶

從愛喝茶到創立茶行，張俊興秉持分享好茶的理念經營弘佳茗茶，堅持提供 C 值高的好茶。文、攝影／洪詩茵



▲店內販售品項極多，茶葉、茶具、鐵壺、古董藝品，自家品牌茶壺、茶餅，更有藝術家林文獻的作品。



台

灣人愛喝茶，從如雨後春筍般開立的茶飲專賣店可見一般，然而真正懂茶、愛茶的行家，始終熱衷傳統功夫茶，熱愛那一杯入口醇香回甘的金黃色茶湯。弘佳茗茶創辦人張俊興，二十五歲的時候喝到他人人生第一杯茶，從此愛上那入口清香甘醇的茶湯，一喝三十年，甚至因為愛喝而自己創立茶行，分享好茶之餘，更藉此認識同樣愛喝茶的同好，大家一起分享愛茶經，一起精進茶專業，一起發掘喝茶的好處，藉由茶行，張俊興為自己的人生下半场畫出最佳藍圖。

因為愛喝 開店分享好茶

座落於台南市裕農路上的弘佳茗茶，與一般常見茶行有些不同，店內除了擺

放滿滿的茶葉之外，竟也有茶具及古董藝品陳列其中，細細詢問根由，原來擺放在店內的所有品項都是張俊興的個人收藏，而他也不藏私，只要有同好相中，亦不吝割愛售出，若形容弘佳茗茶為張俊興的私人藏寶庫亦不為過。

已近耳順之年的張俊興，年輕時曾在工廠工作，學習相關技藝，後更與哥哥一同創立專營表面處理的工廠，雖然哥哥不久即退出，但張俊興卻堅持了下來，直到二年前，有感市場景氣不佳，他才毅然結束工廠。經營工廠期間，喝茶喝了十多年的張俊興，於二〇〇一年在台南崇道路上創立上品嘉茶軒，二〇〇二年搬遷至裕農路，擴大營業更名為弘佳茗茶，一樓是店面，樓上即是住家，讓弘佳茗茶得以全年無休地為茶



▲普洱茶包／配合上班族喝茶需求，提高泡茶便利性，弘佳精選優質普洱茶製成茶包。

抑制，足見喝茶真是有益身心健康。

堅持好料 成就優質茶品

由於張俊興開茶行的初衷是分享，對於店中販售的茶葉自然要求嚴格，台灣茶的部分，堅持選用高海拔的春、冬

茶，並要求茶農提供品質優良的毛料；而普洱則堅持選用大陸當地品質較好、價格較高的早春及春茶，以一公斤毛料來計算，早春、春茶的價格比夏、秋茶貴了四、五倍不只，但為了品質，張俊興始終堅持採用品質優良的毛料。

問他如何讓茶農願意提供品質較好的毛料？他指出，多年喝茶讓他累積許多人脈，有幸認識台灣一些茶農，加上堅持誠信經營、現金交易，茶農多是長年配合的老夥伴，每當茶葉採收，總是將最好的毛料留給他。而普洱茶的毛料，張俊興更是堅持親自到當地挑選，一年裡，待在大陸的時間長達半年，用心與當地茶農搏感情，甚至因此贏得當地茶農信任，更與湖南石門茶園製作生產生態綠茶，品項包括：雪芽、毛尖、春尖、雲霧等，早在生態有機茶開始熱門之前，弘佳茗茶就已插足此塊市場。

弘佳茗茶販售的茶葉品項極多，從台灣到大陸，除了自行產製，亦進口一些品質優良的好茶，包括台灣不是很流行的龍井、白茶，甚至在一般茶行難以看到的黑茶——六安茶、六寶茶、福磚，他都能夠拿到優質的品項。讓人驚喜的是，雖然弘佳茗茶茶葉的毛料成本高、

►雪芽／弘佳與湖南石門茶園製作有機生態茶，雪芽為其中最優質的品項，於下雪時節採摘茶葉最嫩的芽尖部分，產量稀少珍貴，滋味醇濃甘甜。



後，發現只要茶的品質好，並不會影響睡眠，才開始接觸其他茶類。後來更因茶友推薦，開始接觸普洱茶，他表示，年輕的時候，偏食、愛吃肉，導致膽固醇及尿酸過高，必須吃藥避免腳痛，

友提供服務。

張俊興是從台灣高山茶入門，初接觸茶，因為擔心喝太青的茶會影響睡眠，最初他是喝東方美人等熟茶，一段時間之

如何選一款好茶？

買茶切記一定要試喝，以透明玻璃茶海盛裝茶湯，觀察茶湯的透亮度，金黃透亮才是好茶，若湯色混濁就表示品質不佳，此外，還要細品茶湯有沒有雜味。原則上，茶沒有好與不好，端看合不合品飲者的口味。此外，想要知道茶葉有沒有焙火過，可觀察茶葉渣，茶葉葉片完整、色澤乾淨者，就是沒焙火過；若茶葉渣不完整，又污黑暗沉，那就是曾經焙火過，消費者選購時除了試喝外，更要小心觀察。



如何泡一杯好茶？

泡茶的水，水溫不可超過 95°C，水煮滾之後，稍待一會再沖泡茶葉，基本上，第一泡放置時間約 40 到 50 秒，除了有機、生態茶之外，第一泡通常會用來溫杯、洗杯，第二泡放置時間約 40 秒，即可品飲。不過，上述只是一般原則，茶葉沖泡放置時間，還是需視生、熟茶等茶葉類別、茶葉放置量及個人喜好，舉例來說，散茶味道釋放快，沖泡放置時間就可縮短些。

品質絕佳，但價位與其他茶行的差距卻不大，以普洱茶來說，弘佳的新進普洱茶價位一餅最高不超過一、五萬元，其他茶行甚至有四、五萬元的價位，相比之下弘佳的茶葉相對物美價廉，是茶友們選購好茶的最佳選擇。

Salon de Marie Antoinette 瑪麗安東尼 手作·天然·原味

吳庭槐 堅持手作 呈現最正統法國甜點

瑪麗安東尼，一個留法歸國甜點師傅的夢想，堅持以純天然的手作法式甜點攻陷台灣味蕾，如藝術家般雕塑出一個個美型滿分、美味滿點的法國甜點。文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／吳庭槐



◀決定在「米嚕咖 咖啡·古董家具」掛名提供甜點，最主要原因在於店內氣質與瑪麗安東尼最 Match。



光，從小就立定廚師夢想，選擇就讀國立高雄餐旅大學。擅長歐洲料理的他，畢業後曾於君悅飯店服務，有感於台灣景氣不佳，而且早期餐廳甜點都必須另外找人提供，吳庭槐從中看到發展契機。

點原汁原味帶到台灣，讓台灣人不用出國也能嘗到最道地的法國甜點。

「任性」造就品質

瑪麗安東尼販售的品項包括：頂級手工巧克力、天然低負擔法式冰淇淋、馬卡龍、法國甜點、手作有機果醬、法國百年經典瑪黑茶。除了瑪黑茶是每月空運來台之外，其他都是其自創產品，而且幾乎每款品項都是季節限定，巧克力於每年十一月到隔年四月底供應；冰淇淋限定五到十月供應；法國甜點及馬卡龍僅於每年九月到隔年五月供應，只有生日蛋糕與部分甜點夏季亦有推出，讓人忍不住想以「任性」來形容瑪麗安東尼。對此，吳庭槐表示，產品決定走季節性是有原因的，因為堅持手作品質，沒有辦法同時兼顧太多品項；而且，他

以 為法國帶來美食文化衝擊的瑪麗安東尼皇后作為工作坊店名，留

法學習甜點歸國的吳庭槐，期望如同瑪麗安東尼一般，將最純正的法國

甜點帶到台灣。

看見契機 赴法學習

一個靠夢想與熱情堅持走向美食之路的專業料理人——吳庭槐，出身醫師世家的他，捨棄家族榮

國學習甜點創作，而且還是在擁有最多 MOF（法國最佳職人，法國技藝類重要

大獎，被視為法國最高榮譽之一）任教的雷諾特甜點學院進行為期兩年的甜點

專業學習，畢業後，更曾於法國米其林三星餐廳實習，並在香榭大道旁的人氣

甜點店 La Petite Merveille 工作。一路走來，吳庭槐的法國甜點學習之旅，不僅為他拓展了視野，也為他訓練出如法國人般的挑剔味蕾，讓他得以將法國甜



▶ 吳庭槐（中）與其工作坊忠實支持者合照。



們家的甜點是走「顏值」路線，造型非常精緻，冬天運送較不會有變形風險；馬卡龍口味較甜，適合冬天品嚐；至於冰淇淋本就適合夏天享用。

有別於一般法式甜點店，每季都在變化新的品項，瑪麗安東尼正式成立到現在，販賣的品項並無太大變化，吳庭槐表示：「每樣經典法國甜點都有它原來的歷史，我想創造的是經典，想呈現的是正統，所以不會做太大改變！」

因為堅持原汁原味，其材料除了糖、蛋、牛奶是台灣出產，其餘絕大多數都是從法國進口，他說：「我希望貼近於一比一呈現法國甜點，所以在材料上也盡量接近原型，不過，考量到台灣人沒吃那麼甜，在甜度上稍作調整，但甜度一降，其他材料的比例勢必得隨之調整，為免影響口味，當初花了許多時間調整比例，直到滿意才正式推出甜點。」

因為堅持使用新鮮食材，不添加任何化學添加物，提供最天然健康、有如法國平行輸入的甜點。瑪麗安東尼沒有實體店面，僅靠網路平台，從二〇一四

年創業至今，就靠口碑累積許多忠實支持群，更有六家餐廳與他們配合。不過，由於造型精緻，考量到運送過程的風險，部分甜點並未提供宅配服務，必須親取，只有到雲林虎尾的米噶咖啡店才能享用一模一樣的瑪麗安東尼法國甜點。

顏值爆表 送禮上選

時序邁入夏季，正是適合享用冰淇淋的季節，瑪麗安東尼推出的天然低負擔法式冰淇淋，正如其名，使用高達六〇%~六六%的新鮮水果製成，不添加任何一滴水與化學添加物，每一口都能感受到新鮮水果的香甜滋味，總共有二、三十種口味，其中芝麻與老薑口味是使用台灣在地食材製成，頗受喜愛。

瑪麗安東尼每年都會針對母親節、父親節、中秋節、新年等節日推出限定禮盒，滿足送禮需求，其蛋糕甜點的超高顏值，總能讓收禮者驚豔讚嘆。除了網站上的經典口味，吳庭槐亦會接一些客製化訂單，未來，瑪麗安東尼也將推出適合夏天享用的甜點，並在冬天販售芝麻、生薑等適合天冷享用的冰淇淋，滿足消費者的需求。

法 式 甜 點



黑森林巧克力蛋糕／以布朗尼、微苦巧克力甘納許、白蘭地酒漬櫻桃、櫻桃庫利、開心果蛋糕及巧克力花堆疊出這類顏值爆表的巧克力球。（個人版小蛋糕可宅配，六人版限自取）



巴法華斯小蛋糕／法國大師皮耶艾曼 Pierre Herme 發明的口味，被形容為只應天上有味道，內含玫瑰、荔枝、覆盆子，小枕頭造型典雅迷人，從外觀到味道徹底征服你的味蕾。（可宅配）



歌劇院蛋糕／除傳統歌劇院主要材料咖啡漬杏仁蛋糕體、咖啡奶油霜、巧克力加納許外，多添加了榛果脆片，以增加口感豐富度，呼應歌劇的典雅，以優美線條展現，有大大小小三種尺寸。（可宅配）



清新檸檬塔／精選四種檸檬調和，並特製三種不同的檸檬內餡，入口鬆軟，濃郁檸檬香與酸甜味滿溢口腔，搭配下層香脆塔皮一起入口，層次更為豐富多元。（可宅配）



馬卡龍／共十多種口味，考量其是由糖與杏仁粉撐出少女酥胸的質感，所以糖分下降比例無法太高，因此仍是於需要熱量的冬季推出。（可宅配）



阿爾塔斯／父親節蛋糕，以極富紳士意象的帽子展現父親的形象，造型栩栩如生，宛如一頂真的帽子，蛋糕融合椰子、芒果與鳳梨，清爽不膩，是今年父親節的最佳獻禮。（可宅配）



冰淇淋蛋糕／今年夏天，瑪麗安東尼首度推出複合式口味的冰淇淋蛋糕，共推出五、六種口味，例如：茉莉花覆盆子、伯爵茶青蘋果等，是送禮的好選擇。（可宅配）

<http://patisserie.qdm.com.tw/>

NIPS 歷史

1997年香港學者 Dennis Lo 等人發現在產婦的血液內可以分離出胎兒的小片段游離核苷酸，藉由母血漿分離其中的胎兒小片段游離核苷酸，已經在後來的文獻當中相繼的證實可以非侵入性的方式早期診斷母體與胎兒 Rh 血型不合，也可以檢測 Y 染色體上的特異性標誌物來篩檢性聯遺傳疾病。

(資料來源：禾馨醫療診所)

以為孕婦留下一個完美的懷孕旅程為目標，透過實證醫學與充分的解釋說明，禾馨醫療希望建立信任的醫病關係，從產前檢查到生產，提供一條



禾馨醫療 為孕婦打造五星級生產旅程

吳孟宗 推廣 NIPS 早期篩檢最安全

禾馨婦幼診所矢志建構全方位專業貼心的婦幼醫療服務，並全力推廣 NIPS 非侵入性產前染色體篩檢，為孕婦打造全然安心無虞的生產旅程。(本篇專訪由吳孟宗副院長親自介紹說明) 文／洪詩茵 攝影／楊樹山

龍的完整醫療服務，不僅在環境上力求溫馨舒適，更特地聘請專業營養師、麻醉醫師、藥師、泌乳專家、中醫師等，透過細膩的專業分工，提供孕婦最完美的生產服務。從禾馨新生婦幼診所、民權婦幼診所、小禾馨兒童專科、禾馨寶果產後護理之家、慧智基因股份有限公司(慧智醫事檢驗所、慧智臨床基因醫學實驗室)，建立最全面、最完整、最專業、最貼心的醫療系統。

給孕婦全方位呵護

就如同有人喜歡住民宿、有人熱愛五星級飯店，吳孟宗醫師表示，禾馨希望帶給孕婦五星級的生產體驗。為避免生產時找不到醫師的窘境，禾馨首創專科醫師團隊接生服務，由主治醫師二十四小時駐院接生；特地聘請麻醉醫師駐

院，完善無痛分娩的醫療服務；創立禾馨專屬的 App 軟體，讓媽媽可透過平板或手機回顧寶貴的超音波照片，即時查看胎兒心音、體重、黃疸指數；請來專任兒科醫師照護新生兒健康、特約中醫師提供個人化產後調理服務、專任泌乳顧問提供母乳哺育指導與建議、專任營養師照護孕期及孕後營養……。此外，禾馨更建構完整的待產室胎兒監視器與護理站、手術室、醫師值班室相互間的系統連結，二十四小時持續監測，確保孕婦產程安全無虞。

推廣 NIPS 保障升級

近年來高齡產婦的現象愈漸普及，更凸顯了產前篩檢的重要性。多數孕婦心情都是緊張不安的，擔心腹中寶貴的健康，擔心生出唐氏兒，高齡產婦尤其

▶ 禾馨新生婦幼診所備有兩間待產、生產、恢復三合一病房，免去孕婦生產前後來回移動的過程，類似於國外居家生產的概念。



之。過去，面對此擔憂，最簡單的方式就是進行羊膜穿刺檢查，但羊膜穿刺畢竟是侵入性檢查，流產機率約千分之一，會造成孕婦不小的心理壓力，但若選擇非侵入性血清唐氏症篩檢，其檢測率只有八成，且若檢測結果為高風險仍需進行羊膜穿刺檢查。針對此問題，吳孟宗醫師特別宣導一種檢測率與羊膜穿刺檢查同樣高達九九·五%的產前篩檢——非侵入性產前染色體篩檢。

吳醫師指出，目前所謂的NI-PS、ZPT或NIPT其實都是非侵入性產前染色體篩檢，這種檢查方式只需要抽取一OCC的孕婦血液，就可以輕鬆掌握寶貴的健康情況，無需等待胎兒達十六週以上抽羊水，十週以上即可抽血檢查。而慧智與全球基因檢測龍頭illumina®聯手推出的NI-PS+全方位非侵入性產前染色體篩檢，不僅準確度更高，除了唐氏症、愛德華氏症、巴陶氏症、全染色體數目異常，更結合全球、台灣染色體異常資料庫，增加二〇項微片段缺失疾病篩檢，可篩檢更多罕見疾

病，給予更升級的全面保障。

吳醫師解釋，NI-PS的理論基礎為胎兒與母體之間是相通的，會有一部分胎兒小片段DNA (fetal free DNA) 經由臍帶、胎盤，流到母體的血液裡，禾馨婦產科及慧智臨床基因醫學實驗室可以抽取母血離心後血清的部分，將檢體處理後利用高通量、全基因體次世代基因定序技術將胎兒游離DNA放大，透過電腦重組與專業醫師的判讀，就二十三對染色體全面進行分析診斷，而非只能看十三、十八、二十一對染色

檢測項目	檢測時間	檢測率	優 / 缺點
侵入性檢查	絨毛採樣	10 週以上	> 99.5% 準確度高、檢查週數早 / 侵入式檢查 (約 1/100-1/500 流產率)、採檢難度高
	羊膜穿刺檢查	16 週以上	> 99.5% 準確度高、雙胞胎可個別檢查 / 侵入式檢查 (約 1/1000 流產率)、檢查週數較晚
非侵入性檢測	一孕期唐氏症篩檢	11-13 ⁺ 6 週	82-87% 檢查週數早 / 操作技術門檻高
	二孕期唐氏症篩檢	15-20 週	81% 無超音波檢查、減少人為誤差 / 篩檢時間晚
	其他 NIPS	10 週以上	> 99% 檢查週數最早、安全性最高 / 價格較高
	慧智 NIPS+	10 週以上	> 99.5% 準確度高、增加 20 項微片段缺失疾病篩檢、檢查週數最早、安全性最高 / 價格最高

(資料來源：慧智基因股份有限公司)

體，打造高準確率的早期篩檢。

最精準 免除孕期擔憂

美國婦產科醫學會 (ACOG) 母胎兒醫學委員會在二〇一二年十二月證實非侵入性產前染色體篩檢之效用。吳醫師指出，超過三十四歲高齡產婦、超音波檢查發現異常、擔心侵入性檢查風險、曾生育過染色體異常胎兒、曾多次流產、唐氏症血清生化篩檢為高風險，凡有上述情況之一的孕婦皆建議進行NI-PS+檢測，只要多花一點點篩檢費用就可以免除懷孕期間的擔憂害怕，將未來風險扼殺於源頭。

吳醫師並強調，國內多數此類基因檢測都需遠送至國外，等待期間漫長，而慧智為禾馨關係企業，禾馨相關檢測皆交由慧智處理，僅需八個工作天就可以拿到報告，免除中間寄送風險及漫長等待期。值得一提的是，慧智不僅榮獲國家生技醫療品質獎、國家品質標章雙肯定，更是全球超過五百家知名醫療中心指定合作的illumina®國際基因檢測大廠台灣唯一授權技術合作，雙方聯手提供孕婦國際級的檢測服務，帶給孕婦最精準無風險的產前篩檢。

舀一杯馬桶水

整理／公關部

這是一個發生在日本的真實故事。

故事主角，是一個利用假期到東京帝國飯店打工的女大學生。女大學生在這個五星級飯店裡所分配到的工作是洗廁所。當她第一天伸手進馬桶刷洗時，差點當場嘔吐。勉強撐過幾日後，實在難以為繼，決定辭職。

但就在此關鍵時刻，大學生發現，和她一起工作的一位老清潔工，居然在清洗工作完成後，從馬桶裡舀了一杯水喝下去。大學生看得目瞪口呆，但老清潔工卻自豪自在地表示，經他清理過的馬桶，是乾淨的連裡面的水都可以喝下去的！

挖掘工作的樂趣

這個舉動給大學生很大的啟發，令她了解到所謂的敬業精神，就是任何工作，不論性質如何，都有理想、境界，與更高的品質可以追尋；而工作的意義和價值，不在其高低貴賤如何？卻在於從事工作的人，能否把重點放在工作本身，去挖掘或創造其中的樂趣和積極性。

於是，此後，再進入廁所時，大學生不再引以為苦，卻視為自我磨練與提升的道場，每清洗完馬桶，也總清晰自問：「我可以從這裡面舀一杯水喝下去嗎？」

超級敬業精神

假期結束，當經理驗收考核成果，女大學生在所有人面前，從她清洗過的馬桶裡舀了一杯水喝下去！這個舉動同樣震驚了在场所有人，尤其讓經理認為這名工讀生是絕對必需延攬的人才！畢業後，大學生果然順利進入帝國飯店工作。而憑著這簡直匪夷所思的敬業精神，三十七歲以前，她是日本帝國飯店最出色的員工和晉升最快的人。

三十七歲以後，她步入政壇，得到當時的小泉首相賞識，成為日本內閣郵政大臣！這位女大學生的名字叫野田聖子。

直到現在，這位被認為極有潛力角逐首相大位的內閣大臣，據說每次自我介紹時總還是說：「我是最敬業的廁所清潔工，和最忠於職守的內閣大臣！」

莞爾一笑

達賴喇嘛

有一天，小美的媽媽帶著小美的制服去繡學號，到了店裡卻忘了要繡什麼，於是打行動電話問小美：「小美，你的制服是要繡什麼啊？」

小美覺得行動電話的通話費很貴，就跟媽媽說：「打 Line 啦，媽。」

結果第二天，小美到學校卻被訓導主任罵了一頓。

因為大家的學號繡的都是數字，而小美的制服上面卻是繡著「達賴喇嘛」。

對答如流

第一節國文課，老師問：「『有錢、任性』的下聯是什麼？」

小明回答：「沒錢，認命。」老師啞然。

第三節，歷史老師問：「古代女人為什麼裹腳？」

全班陷入沉思，只見小明大聲說：「怕她們逛街和花錢。」

老師接著問：「那現在為什麼不裹腳了？」

小明繼續回答：「現在有宅配，裹腳也沒用。」

老師大呼：「來，來，換你來講課。」



永達贊助世界競技疊杯錦標賽

台灣共奪45金50銀60銅46鐵 創歷史佳績

「二〇一七世界競技疊杯錦標賽」日前於高雄師範大學體育館完美落幕，共有來自台灣、日本、韓國、英國、美國、加拿大、澳洲、紐西蘭、德國、俄羅斯、南非等二十個國家、四百六十三名選手同場競技，台灣地主隊精銳盡出，共拿下四十五金、五十銀、六十銅、四十六鐵，為歷年來參加世界賽拿下最多金牌的賽事。

競技疊杯比賽於一九九八年在加州發跡，比賽方式為選手要以最快的時間，把杯子按規律疊高後還原，為老少咸宜的運動，今年世界競技疊杯錦標賽首次在台灣舉行，為推廣疊杯運動，永達保經贊助該賽事，鄭棕銘籌備副總於歡迎會致詞時表示，這次比賽台灣選手人數高達二百多位

，年齡層從學齡前到高齡九十歲，顯示疊杯運動是男女不拘，老少咸宜，更是訓練反應靈敏與協調性的最佳運動，尤其台灣已邁入高齡社會，人口老化的問題日益嚴重，如果人人都能參與疊杯運動，相信可以降低罹患失智症的機率。

台灣推廣競技疊杯雖然只有短短六年時間，成績讓他國刮目相看，本屆賽事中產出陳柏好、劉育瑄、廖冠安、張瑜庭、黃冠東五位世界三冠王（后）；其中陳柏好、劉育瑄、廖冠安為年度黑馬，首次參加國際賽事就奪冠，惟各界注目焦點！被譽為「全世界疊杯最快的女生」楊筑鈞，因壓力過大，表現不如預期，獲得二金一銀，未能刷新自己創下的世界紀錄。

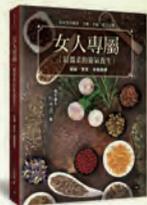


（前排右七）高雄市政府楊明州秘書長，與（前排右三）永達保經鄭棕銘籌備副總、市府長官代表、贊助商、疊杯協會合影留念。

運動 食療 藥浴 女人美麗水噹噹

女人的身心調理，不只按照節氣，杜丞蕓中醫師提倡預防與養生，藉由藥膳、運動養生操、芳香療法等，讓婦女們內外兼美。

整理／羅怡如 諮詢、圖片文字提供／杜丞蕓醫師、小貓流出版社《女人專屬——最溫柔的節氣養生、藥膳、香氛、身體療癒》



春

曰宜養肝，女人要睡個好覺，睡得飽，臉色才會美。

夏日宜養心，女人要養心氣，心氣足，心情才會好。

秋日宜養肺，女人要照顧皮膚，膚色好，一

切好。
冬日宜養腎，腎氣充盈，體態才美，才能有個優雅的老年。

女人如何保有美麗，在美國執業開設藥上堂中醫診所的中醫師杜丞蕓指出，依照節氣，搭配養生藥膳、香氛、穴位或瑜珈的調理，讓愛自己的女人隨時都美麗。

運動↓按摩↓食療

二十六歲才學中醫的杜丞蕓是位非典型的中醫師，她在美國及中國學中醫，這兩種截然不同的中醫體系，也讓杜丞蕓的養生方法不只有藥膳，而是一種中西合璧的全人概念。談到女性身體保養，她表示，最近大家在倡導減法人生，身體也必需進入減法養生，應該把運動療癒放第一，再來就是學會自我按摩，之後才是食物調養，最後才是中西藥的使用。這種倒過來的養生方式，有其必要性。

連維他命都很少吃的杜丞蕓認為，減法可以讓身體更輕鬆，很多女性養生就是吃保健食





品或藥膳進補，卻很少思考運動療癒，人們總是把運動擺在最後，而運動是讓身體放輕鬆最關鍵的方式，不論是上健身房，自己做瑜珈、養生操、皮拉提斯都行，身體一動就會流汗，排除體內廢物，也消除不愉快心情。

藥膳 花草排濕氣

夏季最易受濕氣侵襲，女性如果出現皮膚鬆弛、臉色發黃、情緒起伏大、身體虛弱等症狀，有可能是體內濕氣太重的表現。而女人濕氣太重怎麼調理？杜丞藝中醫師指出，濕氣雖然讓每個女孩都變「水水」，但體內濕度過高可不是什麼好事。中醫談

「風、寒、暑、濕、燥、火」，前三樣風、寒、暑，都是外在因素，不可控制；後三樣濕、燥、火，除了是不可控制的環境因素外，也是人體致病因素。體內有濕氣不一定是病，卻會影響體力、睡眠和減肥效果！

她進一步說：「常有人拔罐後問我：

『杜醫師，我拔罐的時候，罐子裡都是水氣，是不是我體內濕氣太重？』拔火罐的玻璃瓶或拔空氣罐的塑膠瓶還停留在身上時，有些患者的拔罐器裡一片水氣，甚至還有水滴的，那是因為身體的皮膚毛孔受壓力而擴張，皮內的水分被引出來，是正常的，代表毛孔的開合可以順利排汗。若有人水氣過多，就可能有氣虛的問題。濕氣重，指的是水分容易儲存過多在細胞間造成水腫，皮膚摸起來可能會有凹陷的情形。拔罐器裡的水氣代表皮膚的濕度是沒問題的，但體內有多餘濕氣，用手指按一下手脚各處，皮膚若彈不回來就不妙了。」

其實，只要善用藥膳、花草排濕氣，女人就能水嫩卻不水腫。在杜丞藝中醫師所著《女人專屬——最溫柔的節氣養生》一書，推薦了排濕的藥膳及香氛藥浴。

排除濕氣的藥膳

四神豬肚湯

燉鍋四神豬肚湯，是最好的去濕健脾食療湯方。薏仁二十克、山藥三十克、

芡實二十克、茯苓三十克，再加上蓮子三十克等乾燥中藥材，燉一鍋單人份的四神豬肚湯。

燉湯時可提前準備一小瓶米酒，將幾



片當歸泡在米酒裡數天，釀成當歸米酒，四神豬肚湯起鍋前，灑上帶有當歸香氣的米酒，再加兩、三滴麻油提味！四神湯裡面的中藥材全都可以吃，喝湯吃料，剛好取代一頓正餐，飽足又療癒。

四神水

薏仁二十克、山藥三十克、芡實二十克、茯苓三十克、蓮子三十克，煮成四神水當茶喝，輕鬆除濕。

穀類、根莖、種子的組合很接地氣，身體裡的地氣就是脾胃，把脾胃顧好



了，濕氣自動排除，不再滯留四肢，人也神清氣爽。

身體療癒 香氛

放水流去濕藥浴

杜丞藝建議自製藥浴香氛，把中藥材與西方的藥草結合變成藥草包，可泡、可聞，聞這些味道極佳的藥草包，有種心理療癒的效果。她指出，藥舖裡好多的

香氣十足，都是很好的去濕外用藥。藿香九克、石菖蒲九克、蒼朮九克、防風九克、佩蘭九克等，就可搭配出妳喜愛的香氣比例，再加上西方草藥迷迭香六克、薰衣草六克，以及一大匙約五十克的海鹽，用未漂白的棉布袋紮起來，即可半身坐浴至心臟以下泡澡，或者膝蓋下方小腿浸入足浴，讓身體爽快地出出汗，排出體內多餘的水分和廢物。美容泡澡排毒，促進新陳代謝，身體排毒了，皮膚也排廢了，人不只美美，還香香！

健康泡澡小訣竅

泡澡的溫度

一般來說，最舒適、最放鬆的泡澡溫度略高於個人體溫，所以大約攝氏三十七度到三十九度間的溫水最適合泡澡，切勿超過攝氏四十度。水溫太高，容易造成皮膚上油脂被分解，皮膚會過度乾燥而失去保護層。

泡澡的時間

十到十五分鐘左右的泡澡、泡腳，已可達到預期的效果。請勿浸泡過久或溫度過高，會造成心跳過快、汗出過多，人會虛脫無力。

● **全身浸浴法：**全身入溫水中浸泡至頭部以下。此方式適於身體緊張，需要放鬆的朋友。

● **半身坐浴法：**半身入溫水採坐姿，水深低於心臟高度，如此會讓身體有局部溫差，因此出汗更快。此方式適於減肥、手脚冰冷、血液循環差的朋友。

● **足浴法：**僅小腿肚、膝蓋以下入溫水。此方式適於痛症、有月經的朋友，或年長者。足浴時要特別注意水溫，最好在攝氏三十七到三十八度之間。因為

足部的溫度神經回應較慢，常常慢半拍才覺得燙，所以眼睛要注意盯著小腿皮膚有沒有轉紅，免得燙傷了。

泡澡注意事項

● **不適合泡澡的時間：**身體虛弱時、飢餓勞累時、感冒時，請勿泡澡。

● **不適合泡澡的人：**身體不好的老人、孕婦和產婦，還不會表達的小小孩；心臟不好、糖尿病患者；皮膚病、皮膚過敏者，請勿泡澡。



外一篇——胃的保養

不少女性都有脹氣不適的問題。事實上，緊張及壓力都會造成腸胃內臟血流



不足，消化功能會變差。胃不好的人需加強背部肌肉的柔軟度，如何保持肩背放鬆、腸胃舒適？杜丞蕓中醫師建議，可考慮一些保護和按摩腸胃的瑜伽動作，像瑜珈貓姿就可以放鬆背部肌肉與胃部的括約肌，紓緩胃痛。如果大餐後感到脹氣，腸胃實在脹得不舒服，還有一個簡單招式——敲打胃經上的穴位，如豐隆、足三里和梁丘這三個地方，兩、三分鐘後就會打嗝，打了嗝，胃就舒服了。



多食蔬菜及纖維含量高的食物有助腸

胃蠕動、排便順暢。蔬菜以外，水分也是確保腸胃道通暢的要素，保持健康適量的飲水習慣，腸胃道自然乾淨清爽。

此外，十全羊肉湯，最適合生活緊張、壓力大，容易胃寒、胃痙攣的女生使用。材料包括當歸十二克、川芎九克、熟地黃十二克、白芍九克、黨蔘十二克、茯苓十二克、白朮九克、甘草三克、生黃耆九克，肉桂六克與桂圓三到六顆，以上藥材洗淨後用中藥過濾袋包好，入水煮成二千西西的湯頭。另外準備帶皮羊肉約五百到八百克切塊，加薑片川燙好備用。等湯頭熬成咖啡色時，再加入川燙的羊肉同煮。約一小時熬煮後，起鍋前再加入枸杞、紅棗、鹽適量。怕羊肉膻腥的人可再提前加入小茴香九克，八角六克，還可軟化肉質。



十全羊肉湯

杜丞蕓 Profile

台灣大學法學士 / 城鄉所碩士，美國中西大學東方醫學碩士，曾赴中國上海中醫大博士班進修。美國執照中醫師，經絡瑜珈師，中醫大學教授。

來自台灣，活躍於美國華文媒體的杜醫師，是知名的中醫藥膳專家。常接受海外中文電視台的新聞採訪及電視座談，藥膳食療的推廣深受社區及媒體喜愛。在美創辦了「藥上堂中醫診所」、「琉璃瑜珈學苑」、「杜仲月子養生餐」、「杜草藥舖」網站商店，和「藥上堂」養生中藥專賣舖。

她認為預防先於治療，在身體保養的順序上，應當是運動、按摩、食療，最後才是藥物治療。她不僅打破傳統中醫的限制，還融合中西方的身體療癒，寫成《女人專屬——最溫柔的節氣養生，藥膳、香氣、身體療癒》。



冷熱交替 銀髮族身體保健

整理／公關部
資料來源／國民健康署

天 氣逐漸變熱，不少民眾亦開始使用冷氣。溫度變化容易增加心血管疾病，因此溫差所引發的健康危機更值得重視。國民健康署表示，當溫度降低或溫差過大時，血管也會跟著收縮，

容易造成血壓升高，進而增加心臟病和中風急性發作的機會。依據英國研究發現，氣溫每低攝氏一度，未來二週及一個月內罹患心肌梗塞的機會分別增加一·五%及二·一%。

進出冷氣房，國健署特別提醒心血管疾病患者，注意三高控制及適時增減衣服，防止溫差過大促進發心血管疾病之發生。

外出運動注意氣溫變化

不少高齡族都有運動的習慣，運動可以強化肌力、改善關節靈活性、減緩骨質流失的速度；增加心肺功能、促進體液循環、降低高血壓、穩定血糖控制、

減少心血管疾病；提高新陳代謝、維持荷爾蒙正常運作。

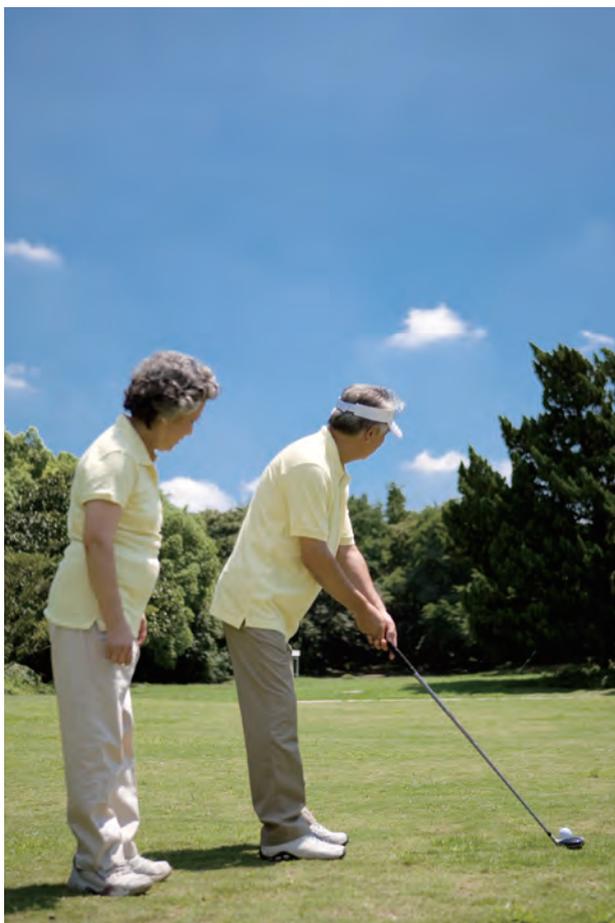
老年人運動本身有很多危險因素，像跌倒、運動傷害或心肺血管慢性病。尤其是慢性疾病的患者，像高血壓、糖尿病、關節炎、體重過重等從事激烈運動都須有特別考量。有心血管高風險族群，例如有高血壓、腎臟病，或是有抽菸、肥胖者，曾有中風、

心絞痛等，不適合清早外出運動，最好等早上八至九點以後；晚餐後不要立即外出或運動，應至少隔一個小時，待食物消化後，再行運動。

從事運動訓練以前，最好先請醫師評估，開立運動處方，必要時得有醫療人員、運動教練或家人陪伴。台大醫院王宗道醫師表示，長者如果出現胸悶、胸痛、手臂疼痛、呼吸困難、噁心、極度疲倦、頭暈等心臟病徵兆，很有可能就是心臟病急性發作，應該儘速就醫。對於有心臟病史的民眾，在任何時間都要隨身攜帶病歷卡與緊急用藥以備不時之需。

預防跌倒要注意

長輩週邊血液循環及神經肌肉系統反應較緩，較易因姿勢改變引起重心不穩或低血壓，增加跌倒的風險。根據國健署二〇一三年調查，六五歲以上老人自述過去一年曾發生跌倒比率為十六·五%，長者最近一次發生跌倒地點，有五六·二%發生在住處內。在住處



睡眠障礙之中醫養生觀點

不少長輩們都有睡眠障礙問題，到底怎麼樣才能睡得好、睡得沉、睡得久？台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區中醫科醫師虞凱強表示，在現代生活當中，影響睡眠的干擾因素當中常見的有：睡前做動態而且擾神的活動，包含：看恐怖片、打電玩、激烈運動、看電腦。相反，必需多做靜態活動，包含：泡腳、按摩眼部穴位、稍飲溫熱開水、聽聽輕音樂…等，才可以幫助入睡。

穴道按摩

虞凱強建議，白天的時候可以多按壓耳神門穴，提升白天由身體升發出來的陽氣，另一方面，也為入夜時分來作準備。入夜後，可按壓肝經之太衝穴位，可以幫助身體安神定志，疏肝氣放鬆心情，增加睡前時情志上的穩定。

註：

耳神門穴—位於外耳道三角窩的凹陷處。
太衝穴—位於足趾一、二趾間之凹陷處。

茶飲

取用茯苓一錢、柏子仁三錢、枸杞子一錢，洗淨用熱水沖泡後，去渣取汁即可飲用。一天當中可以沖泡二至三杯飲用，不僅可以讓心情放輕鬆，也可以幫助晚上心情的安定。

另外再叮嚀一下，睡前時不宜食用過辛過燥之物品，例如：蔥、蒜、辣等食物，除了多做靜態活動外，可多按摩穴道，沉澱心情，切勿思慮過多，就可以一夜好眠到天亮。



內最常發生跌倒的前二個地點，第一位為在家具旁佔二三·七%，第二位為浴室、淋浴間或廁所等佔十二·三%。因此長輩居家預防跌倒要注意下列事項：

(1) 下床或起身動作要緩慢，先在床邊稍坐片刻，以防發生姿態性低血壓而跌倒。提醒服用多種藥物者，若出現頭暈、肌力減弱、步履不穩等狀況，需要與醫師討論以降低跌倒風險。(2) 居家環境要注意照明，長輩平常行徑路線清除障礙物，地面要維持乾燥，浴廁要能防滑、有扶手。樓梯要裝欄杆及防滑扶手，樓梯坡度要適中，階梯面要寬闊，階梯的高度(階高)不能太高，階緣設置止滑條，且階梯面與階高面的顏色應呈對比。

空氣污染應預防

季節轉換之際，包括花粉、空氣中的粉塵微粒等，對敏感性族群，如老人人以及患有心臟、呼吸道及心血管疾病

的成人都不健康。應避免體力消耗，尤其是避免戶外活動；有氣喘的人請多留意，可能需增加使用吸入劑的頻率。
國健署也針對空氣品質不良情形，提供長者以下自我保護三策略：
一、建議外出可戴口罩，由戶外進入室內時，記得洗手洗臉、清潔鼻腔，並適當關閉門窗，以減少細懸浮微粒(PM_{2.5})之暴露。
二、應減少在戶外活動時間，或改變運動型態，尤其是老人或慢性呼吸道疾病患者。
三、生活作息規律，適當運動，維持身體健康狀態。

整理／公關部

資料來源／食品藥物
管理署「藥物食品安
全週報」

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

食品不具療效 保健首重均衡

食品之本質，基本為提供熱量及營養素供人體維持生命之所需，其次為提供色香味等感官享受，或增進健康、減少疾病危害風險。因此，無論是健康食品或保健食品（即一般食品），其本質仍為食品，均不具有醫療效能。因此不得標示、廣告及宣稱具醫療效能，亦不得宣稱誇大功效（例如改善女性更年期症狀）及療效，違反規定者一經查獲，即可依據食品安全衛生相關法規嚴處。

選購食品時，應看清楚下列標示事項：

- （一）是否有「藥字號」，如有即為藥品，而非食品。
 - （二）有無中文標示，標示內容是否完整。
 - （三）成分內容、品牌、廠商等。
- 如對產品之成分或標示等資訊有任何疑問，應直接打電話向廠商確認。發現下列任何情況時一定要拒買，並通報轄區地方衛生單位：
- （一）來路不明之食品。
 - （二）無中文標示，標示不明或標示不全之食品。

（三）宣稱各種療效或誇大詞句的產品，如超級、無敵、減肥、增高、壯陽、改善更年期症狀等。

食品絕對無法取代正統的醫療，民眾如有任何疾病或身體不適應儘速就醫，凡是大神奇、太吸引人的廣告內容，民眾都要提高警覺，堅持不信、不聽、不買、不吃、不推薦之「五不原則」。良好的飲食習慣是健康的基礎，而良好飲食習慣不外乎「均衡」二字，各種食物均有不同種類及含量的營養，倘能廣泛的選擇食物，則可達到均衡的目的。

食藥署在此鄭重呼籲，一般人平時若能均衡攝取各類飲食，已可獲得足夠的營養，無需特別補充，更無需大量攝取，以免造成身體負擔。如果真要補充，則應針對自己健康情況之需求來選購適當之營養補充品，最好在購買前請教醫師或營養師之意見，選擇最適合自己或家人之食品來食用，切勿隨意聽信宣稱特殊功效之食品廣告，才能增進健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六〇四期）

善用骨密度測量儀揪出骨鬆症

我國正逐漸進入高齡化社會，骨質疏鬆者的比率也逐步升高。根據世界衛生組織（WHO）定義，骨質疏鬆症是一種全身骨骼疾病，特徵是：骨量減少、

表一：骨質疏鬆症的檢查與診斷

T值	診斷
T值 ≥ -1	正常
T值介於-1.0及-2.5之間	骨質缺乏，亦稱之為低骨量或低骨密
T值等於或小於-2.5	骨質疏鬆症 合併骨折為嚴重性骨質疏鬆症

※低創傷性骨折或有任何一節脊椎椎體高度降低超過20%時即使骨密度T值大於-2.5也得以診斷為骨質疏鬆症

骨組織的顯微結構變差，造成骨骼脆弱，骨折危險性增高。患者除骨折風險增加，亦可能衍生骨折後續多項併發症，只要及時就醫，藉由骨密度測量儀的檢測，即可趁早揪出骨鬆症。

罹患骨質疏鬆症者不會有明顯症狀，但會因輕微創傷而引發骨折，進一步引起許多症狀及功能障礙，甚至造成死亡。一旦髕骨骨折後，常無法自立生活，需要長期照護，且經常再度發生骨折。若是脊椎骨折，常引起背痛、駝背、身高變矮，嚴重者影響肺功能和消化功能，甚至死亡。若是腕部骨折則會造成局部變形，影響日常生活。

由於骨鬆症不會痛，沒有明顯症狀，要靠檢查才知道自己的骨密度數值。依WHO敘述目前最廣泛使用的方法，是以「雙能量 X 光吸光式測定儀」(dual energy X-ray absorptiometry, 以下簡稱DXA)之測定數值進行檢查，通常使用於腰椎及髖骨處。DXA原理是利用兩種不同能量之X光為射源照射受檢部位，依不同的能量吸收來測量骨密度(BMD值，單位g/cm²)，文獻統計其輻射暴露劑量僅胸部X光的十分之一，具低輻射暴露的優點。

目前醫院使用的DXA器材，皆須經原子能委員會審查其輻射安全性，並經食藥署審查其電性安全、電磁相容性、軟體確效以及BMD量測準確性、T值換算等功能，確保其安全及效能無虞，民眾可安心進行檢測。

依據WHO的定義，骨密度檢測值，經以年輕(20~30歲)婦女之平均值及標準差為準的骨密度比較換算為T值(T-score)，診斷標準如前頁表一：

此外，足跟定量超音波儀器(QUIS)是另一種測量骨密度的儀器，雖然絕大多數沿用世界衛生組織DXA的T值診斷標準，目前適合做為初步篩檢的工具，並不建議用於追蹤治療的檢查工具；初步篩檢若發現異常，則應以前述DXA施行髕骨及腰椎檢查確認。

依據國民健康署的骨質疏鬆症臨床治療指引建議如下表二族群，宜定期到醫療院所接受骨密度檢查。要注意的是，骨質流失是不可逆的，藥物治療大多是減緩骨質流失速度，重要的是，從年輕時就要養成良好習慣，多補充鈣質、從事負重性的運動，以累積足夠的骨本。

食藥署提醒，如為符合前述的建議檢測族群，可洽詢醫師進行檢查，確認骨密度，若有骨質疏鬆的情形則應及時治療。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六〇三期)

表二：建議接受骨密度檢查族群

男性	女性
70歲以上	65歲以上
50至70歲具有骨折危險因子	65歲以下具有骨折危險因子的停經婦女
	1. 即將停經並具有臨床骨折高風險因子者，如體重過輕。
	2. 先前曾經骨折服用高骨折風險藥物。
50歲以上且具低衝擊性骨折者	
罹患可能導致低骨量或骨量流失之相關疾病者	
服用藥物和低骨量或骨量流失有相關者	
任何被認為需要用藥物治療骨質疏鬆症者	
接受治療中，用以監測治療效果者	
有骨密度流失證據而可能接受治療者	

身上藏著大小毒窟 藥原病 排毒為上策

圖文／白雁老師

體內濁毒最傷身

身體的毒素和垃圾，如果不能每天代謝乾淨，濁物和毒素就會進入血管、臟腑，侵害我們的身體健康。而且這些外來物質不但可能傷肝傷腎，更會破壞身體正常運作，使人體自癒能力逐漸低弱。很多人因為長期服藥形成藥原病，又為了減低症狀再尋求藥物治療，結果當然是愈治愈重了。

針對這類病人，白雁老師建議，應該格外注重平時的保健，特別是加強身體的排毒能力。每天練功的目的，就是要維持身體排毒管道的通暢，這樣就算吃進毒素也不用太害怕，因為通暢的身體絕不會給這些毒素落腳的機會，當天吃進去，當天就能排出去，這才是去除藥原病最根本的解決方法。

有些人剛開始練習「排濁」時，流汗聞到的不是汗味而是藥味，像是長期吃中藥的人會有中藥味，吃西藥的則有股硫磺味，這些其實都是病汗，透過排汗能將藥毒從皮膚排出體外。

每天十分鐘，透過氣功運動健身，身體放鬆變溫熱，就能達到排汗及排毒功效，循環代謝能力變好，等於是幫助身體做好大掃除工作，慢慢將體內濁毒清理乾淨，藥味或汗味會變淡甚至消失，整個人會有清爽舒適、全身筋骨輕鬆的感覺。

現代人愈來愈依賴藥品，尤其東方人更是動不動就愛吃藥、吃補，小感冒經常自行到藥局購買成藥服用；孩子一發燒就趕緊給退燒藥；怕身體少元氣缺營養，每天還要照三餐吞進各式各樣的保健食品。

中醫都說「是藥三分毒」，只要外來藥物就有性，醫者正是利用不同藥物的偏性來治病，用藥對症能夠治病，不對症便成為毒，就是補藥也是一樣。長期服藥的人，因藥的副作用而出現口苦、口乾、食慾減退、皮膚敏感、口臭、體臭、下體分泌物味重、容易疲倦、煩躁易怒等症狀，就稱「藥原病」。





功法【密音震動式】

排濁祛病氣

和氣舒壓法的「密音震動式」，對排濁氣和病氣很有效果，還能幫助身體釋放負面能量，經常練習有助消除疲倦、壓力、鬱悶、提不起勁等，甦活你的元氣，讓精力體力旺盛。

密音震動

1、雙腳與肩同寬，兩手在身體前方手心朝上內外關交疊，小手指頭上翹帶領兩手上，兩腳腳跟同時抬起，重心在前，配合吸氣。

2、當兩手來到頭部上方，翻掌手心朝下。

3、兩手分別朝身體兩側向下拍落，同時口吐「哈」字，兩腳跟同時落地，完成一次密音震動。

重複以上動作，動作由小而大。共做七次。



Tips

1. 兩手來到頭部上方時，兩手臂是在耳朵左右的位置。
2. 向下拍落時，手腳同時落下。

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。



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

田中達也微形展
今夏最療癒展覽

時間：六月二十九日至九月十日

全球超高人氣《Miniature Calendar

微型日曆》微型平面攝影師——田中達也
也要來台灣中正紀念堂開展囉！

靠著大紅大紫的微型日曆，田中達也以 Instagram 為本業，截至二〇一七年三月，其 Instagram 粉絲數已破六十七萬人！作品所用的微型人偶，皆是田中達也收藏，共計約有三千個微型人偶，創作出的作品才能如此多樣豐富！田中達也把小至米粒、芝麻的食品，或是音響、檯燈的家電等，幻化出一張張精細的作品，重新打造日常物品嶄新的一面，精湛的技法與傑出的點子，讓他奪得世界知名網購 Amazon 的攝影集排名第一名！

二〇一七年夏天絕不容錯過的療癒展覽！衝一下五花肉的浪、探一下巧克力甜甜圈的險、還要到最最最有名的花椰菜之森一瞧究竟！如此撫慰人心、療癒心靈，從小巧思幻變到一門大藝術，顛覆平凡的想像！微型展——田中達也的奇幻世界，帶你去看的雖然不是流星雨，卻是意想不到的微型世界！

飛天小女警特展
超萌女力拯救世界

時間：六月二十三日至九月三日

「一天又平安的過去了，感謝飛天小女警的努力！」還記得她們嗎？一九九八年卡通頻道推出的動畫集《飛天小女警》將在今年暑假於國立台灣科學教育館舉辦特展了！由隊長花、勇敢的毛毛、善良的泡泡組合而成，展現女力十足的英雄風範，保護小鎮村不受魔人啾啾等大壞蛋的侵擾。

此次展覽不僅將帶大家看一九九八年以來小女警的變化過程；更帶大家進入尤教授的實驗室，目睹小女警誕生的瞬間；並用心打造花花的粉紅色、泡泡的藍色、毛毛的綠色房間，令人彷彿身歷其境，並設計時裝伸展台，讓大家身著飛天小女警的服裝走秀，趣味又時尚。本展更特別介紹二〇一六新版系列才有的「Aura Power」，敬邀大小朋友一起體驗飛天小女警的全新超能力！

二〇一七台北樂器大展
世貿一館悠揚登場

時間：七月七日至七月十日

「二〇一七台北樂器大展」於世貿

一館盛大登場！匯集國內外百家知名名牌，展出囊括中西樂器，鍵盤樂區、管樂區、打擊樂區、電子樂區、弦樂區及民俗音樂區等六大展區，更有音樂學習區、樂器零配件、燈光音響區等，以多元素豐富的展出內容，打造最精采的樂器殿堂。

廠商不僅展出各式樂器精品，更祭出年度唯一的超值優惠，讓喜愛樂器的朋友們能一次品鑑及採購，並以最高超值的實惠價格，將所愛的樂器一次帶回家。



袖珍雕塑的奇異想像 進入藝術小世界

時間：即日起至七月三十日

現代雕塑藝術當中，「袖珍雕塑」泛指尺寸小、重量輕，可收納進「鞋盒」當中的小型作品。小型作品帶有一種精緻、細膩、親近的特質，具備讓觀者一覽全局的特質，在觀看同時，能夠一眼欣賞藝術品的全貌，進而讓外觀與佈局在第一時間映入眼簾，完整地感受到作品所帶來的樂趣。

二〇一七年由朱銘美術館與國立台灣藝術大學共同合作的《小世界—袖珍雕塑的奇異想像》，從「小世界」的概念

出發，討論雕塑藝術的「小」所包含的各種可能性。不僅重探朱銘小型雕塑的美學內涵，同時連結朱銘美術館典藏作品之美，並邀請台灣、中國、日本具代表性的藝術家，以及國立台灣藝術大學年輕藝術家，近百件小型雕塑作品共同展出，以「人生百態」、「虛實之間」和「另類想像」作為展覽單元，透過有別於過往的觀看角度與美學視野，帶領觀眾一同品味不同國家、年齡與身分的藝術家們所創造的各種小世界。



二〇一七必看展覽 「潮！積木」絕對激目

時間：六月十六日至九月十日

奈森·薩瓦亞 (Nathan Sawaya) 是國際頂尖樂高®積木藝術家，也是第一個將樂高®積木帶進藝術領域的人，同時還是金氏世界紀錄「Largest skeleton built with interlocking plastic bricks」的保持人。他的個人藝術特展「The Art of the Brick」，是全球第一個以樂高積木為創作媒材的展覽，更曾被CNN評選為「全球十大必看展覽」。

五年前 The Art of the Brick 曾在台創下近百萬觀展人次熱潮。二〇一七年，

奈森·薩瓦亞帶著較五年前增加一倍的展品再次登台，於華山 1014 文創園區展出其作品，其中包含「世界名畫」、「藝術雕塑」等系列，更在主辦單位特別爭取下，讓舉世聞名的「Yellow」、 「Mr. Bob」等經典人像作品重現觀眾眼前，更有專為台灣觀眾打造的神祕驚喜，要再造當年的感動。



高雄巨蛋國際旅展 南台灣最大夏日慶典

時間：六月十六日至十九日

暑假前最後一檔規模最大旅遊慶典，力邀台灣各景點旅遊業者推廣展售，無論是國際觀光局、各大品牌旅行社、高雄在地五星級飯店、主題樂園、國內連鎖旅館集團、溫泉旅館、休閒農場皆共襄盛舉，攤位規模突破高雄巨蛋旅展歷年紀錄，品牌、品質絕對有保障！

本次旅展特擴大展出，共有八大展示主題：高雄五星級飯店區、海外長程線專賣區、海外旅行社—郵輪旅遊區、國內各景點連鎖旅館—渡假村—民宿區、生態休閒農場區、縣市政府主題館、餐飲連鎖集團餐券區等，堪稱南台灣最大規模夏季促銷活動，敬請期待！

跳島·浮潛·發呆·曬太陽

遇見海島極簡·輕旅行

簡單。是海島旅遊專家冰蹦拉為海島旅行下的註解。因為一次初遇而愛上海島的她直言，海島真的非常簡單，島上最主要的風景就是大海、沙灘、藍天及島民，來到島上，不論是開發已非常完善的海島，或者仍如處女地般的海島，最主要的活動不外曬太陽、放空、玩水、吃東西、拍照，就是這麼的簡單。整理報導／洪詩茵 照片提供／冰蹦拉

海

島與部落格旅遊達人冰蹦拉，緣起於專門開發特別海島地點的旅行社。冰蹦拉表示，當初旅行社要開發巴拉望這條全新的海島旅行路線，找了一些部落客參加巴拉望海島行程，這次海島旅行，不僅讓她愛上海島的純樸簡單，更顛覆了她既往的旅行觀。

海島最美的風景是人

當時，巴拉望是初開發的島嶼，當地的一切都非常天然，舉目盡是未經雕琢的美景，以及純樸樂天的島民。冰蹦拉說：「海島最讓我印象深刻的其實是——人，當地人都非常樂天知足，面對來到島上旅行的遊客，態度既熱情又謙卑，因岸邊水深危險，甚至跪在地上舉起雙手，讓我們踩著他們的手下船。即便是路上的行人也非常熱情，遇到我

們尋求協助將行李提上民宿，也毫不遲疑的幫忙，更婉拒我們給予的小費，還笑得非常開心，彷彿能夠給予我們協助，讓他非常開心似的，那時心中真的非常感動。」純天然無雕塑的海島美景，加上單純知足、樂天友善的島民，這片風景讓冰蹦拉從此愛上海島。

對於計劃到海島旅行的人，冰蹦拉提醒，不要太重物質享受，更不要以為渡假就是去當貴婦、當少爺，在海島上，斷水斷電及沒有網路是常態，島民是為了接待遊客才會特地接水接電，所以，即便是開發已非常完善的海島，仍是難以避免斷水斷電的突發狀況。曾有旅人形容，熱愛海島是因為與過去隔絕、與未來相遇，因為少了網路與科技，在島上的時間彷彿是靜止的，可以沉澱、可以放空、可以縱情戲水，這樣的隔絕讓

海島趣味



人們得以好好充電，為重回現實社會儲備力量。

冰蹦拉的海島旅遊經

至今冰蹦拉插旗的海島頗多，包括宿霧、巴拉望、長灘島、愛妮島、科隆島、峇里島、藍夢島、夏威夷、沖繩等海島，雖說海島的基本元素相似，但還是有預算、發展程度等的區別，這些都會牽涉到其適合的旅遊族群，以下即針對各海島的屬性，提供大家最適切的建議。

純天然·海島旅行

適合對象：熱愛海洋的年輕人（老人、小孩不適合）

喜歡未經雕琢純天然海島美景的人，可以挑選菲律賓的巴拉望與柯隆島為目標，這兩個島嶼都是開發少、較少人造訪的海島，島上的道路多是產業道路，島上房舍亦多為茅草屋，有種純天然未雕琢的美感，轉機時間大約一天，光是往返的交通時間就要二天，所以比較建議至少安排七天六夜的行程。

巴拉望

位於馬尼拉西南方，有菲律賓最後淨土之稱，由許多小島構成，若想享受一島一飯店的奢華體驗，建議搭車前往愛妮島進行跳島之旅，無名小島的岩洞、蛇島、大小瀉湖等，此處的生態極為豐富，包括種類比澳大利亞大堡礁還多出四百種的珊瑚礁、上百種熱帶魚、稀有海龜、上百種鳥類等，適合喜愛生態旅遊的人。當地料理以菲律賓菜為主，台灣人或許無法適應，但海鮮極為鮮美，推薦必嘗！



▼出發跳島前，記得先在當地市場採買海鮮，帶去島上料理當午餐。



科隆島

位於巴拉望最北邊，海底資源超級豐富，是浮潛、潛水的天堂，難怪會被票選為全球最美島嶼之一。在此處浮潛、潛水能看到沉船戰艦、壯觀的珊瑚花園、豐富的魚群，很難再找到比這裡更美的海底了。科隆島上資源少，很常

▼KINABUCHS 鐵板鱷魚肉/吃不出來鱷魚可怕，口感類似豬肉，非常下飯！



▲大瀉湖



▼科隆島·一島一飯店—艾瑞歐瑪渡假村 El Rio Y Mar Resort，碼頭旁就可看到魚風暴。



跳電、斷水、沒網路，大多數都是呈現原始聚落的生活，適合年輕人冒險，不過島上已有愈來愈多的飯店開幕，建議趁

尚未太熱之前先去玩。當地有許多台灣人開的餐廳，因此能夠吃到台灣料理，頗為特別！

宿霧

如果是剛接觸海島旅行的人，想要浮潛、看海龜、海豚、鯨鯊，又想渡假，可以選擇宿霧，直飛二小時就可到達，而且這裡的飯店、渡假村選擇多又便宜。來到宿霧，除了本島之外，一定要去薄荷島或杜馬蓋地，薄荷島的海底資源豐富，島上的度假村也多；若時間充裕，則一定不能錯過杜馬蓋地，因為可以與鯨鯊共游的鯨鯊村及可以看到海龜的阿波島都在杜馬蓋地周邊，不過杜馬蓋地是較未開發的地方，不適合需要享受的旅客。

峇里島

峇里島觀光發展成熟，可從台灣直飛，交通非常方便，而且島內有山有海，有高級 SPA、也有平價飯店，著名的 SPA 選擇更是非常多，甚至有 SPA 搭配下午茶，讓人可以徹底放鬆身心，不同預算可以走不同行程，彈性極大。但因為發展成熟，島民卻也顯得比較奸滑，治安不是很好，不僅要小心安全與金錢，女性朋友還要小心被吃豆腐。



純享受·海島旅行

適合對象：學生、家人、朋友、夫妻、情侶

菲律賓宿霧與印尼峇里島都是開發完善的海島，尤其峇里島觀光發展

更是成熟，兩地的高級度假村都非常多，交通極為方便，餐飲以美式料理、印尼特色料理等異國料理為主，料好味美，五天四夜就可以玩得盡興，是適合所有族群的海島行程。



▲薄荷島高質感度假村 AMORITA RESORT。



▲杜馬蓋地阿波島看海龜。



▲稻田鱗鴨餐／製作過程繁瑣，用十幾種香料磨成的粉調和，抹在小鴨身上，下鍋煮到入味後，再油炸五分鐘，將皮、骨等炸到酥脆，製程費時六小時。

到峇里島旅遊，若時間充裕，還可以搭船到峇里島祕境——藍夢島玩水上設施，此處的海景比峇里島更美，建議可以住在島

▼茂伊島—地表內太空絕美日出。



▼藍夢島



表內太空絕美日出，是世界上最年輕的島嶼。此處觀光完善，飯店設施頂級、東西好吃、網路順暢、購物商場齊全、景點豐富，就像表參道旁邊是海灘一樣，你可以

上的特色小木屋，就可以有更多時間獨享美麗海景。

超唯美·海島旅行

適合對象：預算足夠或希望更頂級享受
夏威夷與馬爾地夫都是觀光開發極為成熟的地方，島上觀光資源完善，加上海景唯美、飯店高級，可玩水、可發呆、可逛街、可做SPA...是蜜月旅行及海島婚禮的大熱門，不過由於交通時間較長，因此旅行天數建議最少七天。

夏威夷

夏威夷是世界上絕無僅有的特殊淨土，有全世界最活躍的活火山、有峽谷、有雨林、有沙灘、有海岸，還有海上最高山，地



對於菲律賓的食物，她更笑著補充，當地人以前窮，沒錢買調味料，所以對他們來說，調味料加得愈多代表愈好吃，所以招待客人的料理大多很鹹，而且當地人認為東西冷了才好吃，食物做好後會幫你搨涼，喜歡吃熱食者要記得阻止。

出遊最重要的是旅伴，依據旅伴及各海島的特性安排行程，才能玩得盡興。冰蹦拉表示，海島旅行最適合的季節是冬天，大約在十一月到隔年四月這段時間，氣候宜人，又可避開颱風與暑假人潮。另外，因為當地蚊蟲頗多，要記得攜帶防蚊液；避免飲食不適應，也要備妥腸胃藥。

海島旅行小叮嚀

去逛Outlet大買特買，也可以到海邊浮潛衝浪、租敞篷跑車遊島，不論是帶長輩、小孩、情人、姊妹同行都能盡興，只要預算夠就可以擁有非常完美的海島旅行！



▶夏威夷的食物，大多是漢堡、炸物、或調酒等美式料理。夏威夷在地料理。

冰蹦拉 Profile

最討厭的就是上班，因為神經大條、愛賴床，一定會失業。

發現自己除了熱愛的部落格外，做什麼都會出錯，於是一頭栽進了這個電腦後的框框，想用我的照片和文字，帶著你一起看到我眼中的小世界。

我對出國購物、狂掃紀念品沒有興趣，但很愛鑽進當地市場找美食或是瘋狂記錄下各國美麗的風景。

因為巴拉望而愛上海島，目前正持續累積海島足跡中……



最後，冰蹦拉特別提醒，島民個性自由隨興，曾經發生約好出海行程，島民卻突然不出海的突發情況，所以，到觀光發展還未完善的海島旅行，還是以跟團為佳，若有任何突發狀況，甚至意外醫療的需求，旅行社可協助緊急處理。對海島自助旅行有興趣者，以峇里島及沖繩這兩地為佳，當地發展完善、食物好吃，是相對簡單的選擇。

如果，厭倦了繁忙、膩煩了交際，遇見海島，來一場輕旅行吧！

【書訊】



整理／羅怡如 書籍資料提供／商周出版、幸福文化、平安文化、凱特文化、柿子文化、時報出版

《英倫餐桌在我家》／砂古玉緒

繼《英式下午茶時光》的烘焙糕點受到讀者們青睞後，旅居英國十多年的砂古玉緒，再度以實地生活過的體會，分享她從食材挑選→簡明易懂的手作步驟→烹調一道道暖心有感味的英倫好味道。為了讓大家感受英式料理的魅力，作者不僅翻閱古籍、拜訪英國友人，同時反覆試做，收編近八十道英式家傳美味食譜於本書中。

《恐怖的自體免疫疾病療癒聖經》／莎拉·巴倫汀

醫療研究人員仍無法全盤了解原因和染病途徑的自體免疫疾病，莎拉·巴倫汀醫學博士運用醫學界現有的研究，親身對抗自體免疫疾病之戰，並累積數千個病例，提出這套扭轉疾病的「原始飲食生活攻略」，讓大眾得以「主動」逆轉病痛——愈早開始採納這些建議，完全扭轉病情的機會就愈高！

《成交在見客戶之前》／梁懷之

拒絕你，是客戶的習慣，但頂尖業務就是能化危機為轉機。從見客戶之前到成交，一切細節都藏著交易的契機！切實執行以下這五項修煉，第一項修煉：先破壞自己，然後重建；第二項修煉：建立自信、堅定決心；第三項修煉：培養贏家的習慣；第四項修煉：絕不看輕任何客戶；第五項修煉：如何回應客戶的拒絕，你也能成為頂尖業務！

《人生下半場，我想要這樣的生活》／廣瀨裕子

隨著年紀增長，作者開始重新審視自己的生活。她學會和身體的變化相處；挑選自己真正喜歡的日常用品，不再成為物品的奴隸；穿上量身訂做的衣服，過更有質感的生活……她也深深體會到，有些風景，只有站在那個位置，才能夠看見。而當我們站在新的人生位置上時，眼前會出現怎樣的風景呢？她希望每一個人都能夠仔細地看清楚那片景色，好好享受輕快、舒暢的全新生活！



——八期贈書得獎名單：台北市／江○華、彰化縣／李○榆

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備幸福文化《田安石的低醣廚房》、時報出版《成交在見客戶之前》及凱特文化《營養師的36日進食計畫》共三本要送給您！填妥下列資料，在六月三十日前傳真至 (02)2521-4047，就有機會獲得。

□我同意 RICH 達人月刊為贈書抽獎，使用下列資料！

姓名：_____

地址：□□□ _____

電話：_____



●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。)

*藝文看板、書訊單元將刊載至本(120)期為止。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				01 五月初七	02 五月初八	03 五月初九 北區《財經講座》尚穎 10:00-12:00 《從人口趨勢看未來》鄭婷玉 10:00-12:00 《聰明理財 幸福人生》韓珍珍 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》劉秋英、蔡潛赫 10:00-11:45 宜：祭祀 宜：開光、出行、入宅 宜：開市、納采、嫁娶、移徙、出行
04 五月初十 宜：求醫、解除、安葬	05 芒種 宜：祭祀、沐浴	06 五月十二 宜：祭祀、破屋、壞垣	07 五月十三 宜：祭祀、開光、齋醮、畜祠、塑繪	08 五月十四 宜：開市、立券、交易、掛匾、動土	09 五月十五 宜：祭祀	10 五月十六 北區《財經講座》陳有實 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 10:00-12:00 《五贏人生理財講座》邱雅倫 10:00-12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》李傑克 14:00-17:00 桃園《從人口結構看利率》高慧如 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》胡順發、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》楊淑梅、許真真 10:00-11:45 宜：訂盟、納采、求嗣、開光、出行
11 五月十七 宜：納財、安門、拆卸、出火、裁衣	12 五月十八 宜：祭祀	13 五月十九 宜：祭祀、祈福、交易、納財、立券	14 五月二十 北區《MDRT高手交流會》蔡瑩惠 10:00-12:00 中區《解析永達如何成為兩岸保經先鋒》吳文永 14:00 宜：祭祀、祈福、開市、出火、拆卸	15 五月廿一 宜：沐浴、理髮	16 五月廿二 南區《創造新世代財富的續航力》李傑克 14:00-16:00 宜：祭祀、祈福、納采、嫁娶、立券	17 五月廿三 北區《財經講座》黃建霖 10:00-12:00 《婚前婚後資產保全 不動產是傳承？還是斷層？》項若微 10:00-12:00 《保險機制》蔡瑩惠 10:00-12:00 《名人講座》高志斌 14:00-16:00 《創造新世代財富的續航力》李傑克 13:30-17:00 中區《全球即時財經講座》趙梨貞、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》林美月、王君呈 10:00-11:45 宜：祭祀、安香、出火、安門、拆卸
18 五月廿四 宜：祭祀、沐浴	19 五月廿五 宜：開光、祭祀、齋醮、塑繪、合帳	20 五月廿六 宜：開市、立券、納采、動土、修造	21 夏至 中區《稅務高手系列2：保單關係人檢視》王金菊 14:00 宜：祭祀	22 五月廿八 宜：祈福、會友、移徙、入宅、求嗣	23 五月廿九 南區《致富理財講座》李世傑 19:00-21:00 宜：祭祀、納畜、牧養、起基	24 六月初一 北區《財經講座》吳寬興 10:00-12:00 《信託一點通》王執定 10:00-12:00 《保戶權益之三富人生》蔡瑩惠 10:00-12:00 《理財講座》陳小瑩 10:00-12:00 桃園《財經講座》胡順發 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》林佩瑜、許雅惠 10:00-11:45 《全球即時財經講座》陳翠芳、李身慧 10:00-11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：祭祀
25 六月初二 宜：嫁娶、納財、訂盟、出行、會友	26 六月初三 宜：開市、納財、嫁娶、入宅、掛匾	27 六月初四 宜：理髮、沐浴、掃舍宇	28 六月初五 宜：納采、會友、移徙、入宅、起基	29 六月初六 宜：祭祀、沐浴	30 六月初七 宜：破屋、壞垣	

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!

 永達保險經紀人
EVERPRO www.everprobks.com.tw

北區服務中心:0800-518-088

中區服務中心:0800-777-618

南區服務中心:0800-500-688