

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2017.07

No.121



家庭保單
風險罩得住

RICH達人月刊
電子書
七月同步上市

李青芸

獻身文教
推動十善社會

余泰昌

重視預防 深耕衛教

張登萍

服務為先 實現全人照護

楊啟明

持續開創契機

紀麗如

追隨恩師

傳承台灣歌仔戲



10週年

愛傳承 2017 7/15 (六) 關懷演唱會

免費索票，
座位有限，
滿席為止！

公益演出藝人

巴戈、方駿、司馬玉嬌、向娃、余天、李珮菁、林松義
林沖、紀麗如、陳美鳳、陳志強、康康、康茵茵
張瓊姿、黃品源、黃逸祥、劉福助、澎澎

(依筆劃序排列，
演出依實際狀況)

入場時間 | 下午二點

表演時間 | 下午二點半至四點半

演出地點 | 臺中市屯區藝文中心演藝廳 (臺中市太平區大興路201號)

洽詢單位 | 台灣優質生命協會 02-2541-8098

永達社會福利基金會 02-2521-2019

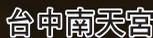
臺中市屯區藝文中心 04-2392-1122 #600

指導單位：文化部影視及流行音樂產業局

主辦單位： 台灣優質生命協會
 永達社會福利基金會

贊助單位： 永達保險經紀人

協辦單位： 臺中市府文建局  臺中市政府社會局  金弘笙

 社團法人台中市牙醫師公會  台中南天宮  臺中市公益彩券盈餘經費補助

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

CONTENTS

特輯企劃

家庭保單 風險罩得住

P12



羅雅桂 業務籌備處經理



陳世傑 業務區經理



黃立藜 業務區經理

家庭結構相當多元，不論是由祖父母與小孩組成的三代家庭、以夫妻為主的頂客族或是單親、單人家庭，究竟要留意哪些細節，才能做到家庭全成員的風險規避？透過保險專家羅雅桂、陳世傑及黃立藜的說明，善用保險保護家庭免除各種風險之苦，為您的家庭架起風險防護傘。

RICH Wealth

財富學苑

- 03 秉持 CSR 良善精神
永達保經實現關懷服務的社會責任
- 04 劉訓煒 三心的服務哲學
- 24 李青芸 獻身文教 推動十善社會
- 26 楊啟明 堅持品質 持續開創契機
- 37 RICH 達人月刊電子書七月同步上市



RICH Life

生活學苑

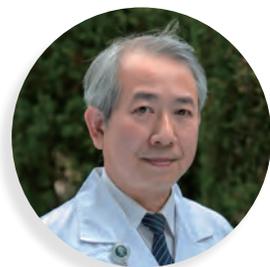
- 06 愛傳承關懷演唱會 懷舊傳唱十年
- 18 隨心所欲 樂當綠葉
紀麗如 追隨恩師 傳承台灣歌仔戲
- 21 大手牽小手 聖和老人長照中心
- 42 休閒便利貼
- 48 經營水果攤



RICH Health

健康學苑

- 28 張登萍 服務為先 實現全人照護
- 30 余泰昌 重視預防 深耕衛教
- 32 看見新「膝」望 輕鬆向前行
- 38 健康快遞
- 40 心因病 氣血平衡能治本
- 44 Herbs 養生香藥草茶 品飲小確幸



RICH Rights

權益學苑

- 08 財經 & 生活補給站
- 11 繳交保險費
不可不知的重點(上)





財富學苑 P.24



財富學苑 P.26



健康學苑 P.28



健康學苑 P.30

Editor's Note



編輯手記

新鮮人及早打點未來

二二人力銀行日前公布「二〇一七企業進用新鮮人意願調查」，調查顯示，進用社會新鮮人意願最高的產業以民生服務、教育政府團體、醫療、農牧與環境等產業較多，主因新鮮人具有配合度高、學習力強，薪資要求較低等優勢。不過，仍有部分企業對社會新鮮人敬謝不敏，主因是「沒有適合新鮮人的職缺」、「實作經驗不足」，以及「過去進用經驗不佳」。

在薪資條件上，調查顯示，今年企業主平均提供新鮮人的月薪為二萬八千元，較去年的二萬七二五元略高七五〇元，創二〇一三年以來的五年次高。不過，就學歷分析，專科畢業生平均起薪二萬七〇七三元，年增二・八%；大學畢業生起薪二萬七六七九元，年增一・三%；碩士畢業生起薪二萬九二四六元，年增一・三五%，顯示高學歷新鮮人起薪略高，但薪水年增幅則是以「實作能力」為主的專科較高。為培養提升個人實力，社會新鮮人不妨為個人列出短中長期計劃，透過保險規劃來逐步完成目標。

人到中年以後，膝關節開始感覺疼痛，膝蓋變換姿勢時，偶爾會聽到清脆的彈撥或摩擦聲，甚至感覺膝蓋無

RICH 達人

2017年07月號 第121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、何佳華、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 / 紀麗如 圖片提供 / 紀麗如

力，動作卡卡，即罹患所謂「退化」性膝關節炎，嚴重時膝蓋甚至會逐漸變形、喪失功能。膝關節退化是自然老化？退化不可逆？軟骨無法再生？本期健康學苑，邀請膝關節治療專家呂紹睿醫師破除迷思，用實例帶大家迎接新「膝」望。

歐洲香藥草茶風行已久，透過飲用香藥草茶達到養生保健目的，更藉此品味生活的人更是所在多有。本期生活學苑以香藥草茶為主題，香草專家郭姿均提醒，飲用香藥草茶日常保養，若飲用次數低，效果不顯著，建議一天固定飲用三、四次，每周休息一天，讓身體進行代謝，而且最好輪流使用不同種類的香藥草達到同樣的效果，因為有些香藥草茶有其禁忌，例如：服用抗凝血劑的人，若攝取有清血作用的紅花苜蓿，會降低藥物效果，飲用上不得不慎。

自七月號起，達人月刊字體變大了，讓客戶閱讀起來更舒適。而達人月刊電子書也同步於永達官網推出，我們貼心在月刊封面提供QR CODE，只要透過手機、平板電腦輕輕一掃，即能進入達人月刊電子書頁面，立即享受線上閱覽、全本&單元下載服務。 

秉持 CSR 良善精神

永達保經實現關懷服務的社會責任

文／羅怡如 攝影／楊樹山



於二〇一五年成為全國首家通過 ISO 27001：2013 驗證的保險經紀人公司，並年年取得複評驗證，今年更取得 BS 10012：2009 驗證，做到保障客戶個人資料之安全性。重視深耕服務，規範業務代表定期為保戶進行保單健檢的服務，為避免形成孤兒保單與疏於服務的弊病，更要求接續業代必須親訪客戶，完成售後服務需求表的填寫，確認服務落實。每週推出專業財經理財講座，邀請客戶聆聽理財新知與權益；每月提供客戶專屬的「C」達人月刊，自七月起更同步發行電子書，提供隨時隨地閱讀的便利。

休

閒鞋公司 TOMS「每賣一雙鞋，就捐一雙鞋的做法」，不但結合社會公益，也提高該公司的營收，這是企業社會責任的一種實踐，也是企業利用商業改善人類生活的初衷。

在永續發展的目標上，永達保經許下重視利害關係人（股東、員工、客戶及合作夥伴）的利益與社會關懷的承諾。公司在穩健獲利下，轉投資的永達理保經創下亮眼成績，在營收、獲利、人力及通路等呈現穩定成長，期許二〇一八年以躋入世界前三大保險經紀人公司為目標。

為展現專業及用心，永達保經在資安方面已建構完善的管理制度，不僅

子女投身志工行列，讓客戶們感受參與公益所帶來的喜悅與溫暖。

而公益關懷的企業文化也影響到對岸的永達理，吳文永表示，目前上海、南京據點透過地方政府推薦，捐助弱勢孩童教育基金，未來兩岸將會秉持「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」的人本精神攜手同行，對於偏鄉孩童、銀髮弱勢的關懷不會間斷，以行動溫暖他們備受冷落的心。也鼓勵每一位永達人與客戶一起學習付出、學習去做別人做不到的事，讓客戶享受永達專業用心的服務外，也感受那股愛的力量。

與客戶攜手公益行

保險是一個愛與關懷的長期事業，永達保經董事長吳文永也忘帶著業務代表與客戶攜手做公益，愛心遍及全台各角落。他指出，永達業務代表協助客戶做好風險規避，更以他們的影響力，透過實際行動邀請客戶帶著



小辭典：企業社會責任

（英文：Corporate social responsibility

簡稱 CSR）指企業在其商業運作裡對其利害關係人應付的責任。企業社會責任的概念是基於商業運作必須符合可持續發展的想法，企業除了考慮自身的財政和經營狀況外，也要加入其對社會和自然環境所造成的影響的考量。

將心比心 始終以客戶需求為依歸

劉訓煒 三心的服務哲學

因為意識到證券業電子下單人力、業績及專業可能被取代的危機，他急流勇退，投身保險業。藉由環境、機會淬煉，永達保經業務協理劉訓煒不僅達成七屆 MDR，更發展組織，他的成功關鍵是三心的服務哲學及堅持力。

文／羅怡如 攝影／楊樹山、何佳華



表的專業訓練相當確定紮實，而長期推動的退休理財保險規劃，更滿足大部分客戶的需求。

態度就是試金石

劉訓煒轉換跑道後，也創下亮眼成績，不僅在報聘當年度即獲得 MDR，更在二〇一〇年、二〇一一年榮獲 MDR 的殊榮。殊不知，看似平順的職涯轉換，其實也曾有過瓶頸。擁有證券分析師、投信投顧證照的劉訓煒當時所得不錯，在轉換跑道之際，一開始面臨的就是收入減少。正面樂觀的他當下告訴自己：「賺快錢不見得留的下來，賺慢錢才能長久久。」藉由心境轉變，解除了心中的忐忑。也因為總是以客戶的需求為依歸，藉由持續進行的行動力，也讓

做 決定看起來雖是一時，其實已是經由長時間思考，從中看到自己

渴望想要成功的價值。永達保經業務協理劉訓煒十二年前，因為看到證券期貨業的電子下單已成趨勢，人力、業績及專業可能被取代，於是從原本的職涯軌道大轉彎，投身保險業。

選對優質平台

原本任職於證券公司的劉訓煒有鑑於網路電子交易快速發展，以及傳統人工下單的客戶數逐漸萎縮，意識到

業務員將被取代的風險，基於此，開始思考個人職涯轉型。

他觀察到傳統保險業有極大的商機，經過分析發現，當時在商品的策略上，永達保經走傳統商品策略，專注退休理財保險規劃的市場路線，以協助客戶達到樂活退休的目標，而退休是每個人都會遇上的問題，只要客戶有需求就是業務員的機會。因為認同便毅然投身永達保經，事實證明他的選擇正確，永達保經多年來 MDR 人數在業界都是名列前茅，顯見對於業務代



雙方不夠瞭解、信任度也較薄弱，此時以專業從對方的角度提出可行的規劃建議，贏得對方的信賴感，才有機會做進一步的服務，這就是所謂的「用心」，從利他出發。接下來，就應該提供「貼心」服務，傾聽需求，從安全、合理、全方位的面向，將客戶當家人，視如己親。此外，不定時提供「暖心」服務，不只解決客戶的問題，甚至連客戶沒想到的，都事先提醒防範，讓客戶倍感溫馨。他非常感謝客戶一路以來的支持信任，尤其看到客戶因為事先規劃獲得保障，最讓他開心。

他的行銷過程未曾有過低潮。

他的客戶群中有多位是經由陌生開發而來，對他來說，服務客戶不外乎著重「三心」。

他認為，陌生開發原本就不容易，

紮實付出獲取信任

堅信擴大組織脈絡，就能建構完善的服務網，提供夥伴、客戶更大的滿意。問他如何找到志同道合的夥伴？劉訓焯表示，許多人都會以專業與否為前提，但他認為，一位優質的保險從業人員，其展現出來的意願及企圖心應該更勝於專業，空有專業，而缺乏服務熱誠，以這樣的態度經營事業是不容易長久的。

美國西點軍校有一句名言：「態度決定一切。」想要成為一名出色的保險從業人員，他認為，關鍵是態度問題，遇上挫折低潮不要氣餒，讓腳步緩下來調整一下，最重要的是，為自己立下一個目標。具有積極、樂觀心態及高度學習熱誠的人，目標自然遠大，有了遠大目標，必然會為其努力，追求專業，全力協助客戶，自然會得到好結果。

前進大陸展現企圖心

一路走來，他始終抱持行銷與服務並進，以誠意服務客戶及擴大增員，讓永達這塊最值得信賴的招牌，贏得更多人的心。他的服務心法是，珍惜身邊每個人，他們都是您生命中的貴人。只有深耕服務、知福惜福、低調做人、

高調做事，才會成為客戶最信任、最可靠的保險企業家。同時秉持將心比心，顧好客戶的每一分錢，協助客戶資產倍增，達到三富最高境界——富足退休、富裕一生、富貴傳承。

所有的決定，無非是想讓自己快樂、有成就，甚至進一步讓家人、夥伴擁有更優質的生活。劉訓焯在不同人生的關鍵時刻做出關鍵決定，了解自己想去的方向，讓自己的每一步穩健踏實。展望未來，他展現突破的企圖心，將觸角延伸到對岸，以服務更多華人，做好保險保障，及協助更多有心發展的保險從業人員，朝向保險企業家的目標前進。



劉訓焯 Profile

- ◆ 現任：永達保經業務協理
- ◆ 保險資歷：12年
- ◆ 得獎經歷：
 - 2007-2012、2016年 7屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 - 2010年 3倍美國 MDRT COT 榮譽會員
 - 2011年 4倍美國 MDRT COT 榮譽會員
 - 1屆國際龍獎 IDA 傑出個人組銀龍獎
 - 6屆國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎
 - 3屆國際龍獎 IDA 優秀主管銅龍獎
 - CMF 中國之星業務員組銀星獎
 - AIA 國際會計師協會會員
 - FChFP 特許財務策劃師
- ◆ 成功座右銘：抱怨沒有用，一切靠自己；你給我壓力，我還你奇蹟。

2017 愛傳承 關懷演唱會

以愛傳愛 懷舊傳唱十年



▲ 永達保經李忠約副總(後排站立者右一)與永達基金會汪用和執行長(後排站立者左三)與協會執行長巴戈及秘書長紀寶如等藝人合影留念。

新莊愛傳承演唱會邁入第十年

了！這場年度公益演唱盛會由新北市政府與台灣優質生命協會共同主辦，永達保險經紀人贊助，在六月二十四日假新莊體育館舉行，該場次共計出動四百多位志工，以高規格的禮遇接待一千多位長者、弱勢朋友及永達貴賓，讓他們在炎夏中能以最舒適與愉悅的心情享受美妙音樂。

新北市政府文化局副局長于琄

日前在愛傳承演唱會記者會上頒贈感謝狀給永達保經及永達基金會等協辦及贊助單位，同時表示感謝各界賢達長年支持本活動的舉辦，讓演唱會能順利傳承至第十年，讓更

多需要被關懷、被照顧的朋友們感

受到來自社會的溫暖及關懷，更感謝主辦單位每年為弱勢族群帶來歡樂，也幫藝人找到表演舞台，是相當美好的事情。

新莊場演唱會卡司依舊星光熠

熠，以「三代同堂」的傳承概念，讓資深藝人與中生代藝人一起傳愛做公益。當天開場節目在「優質三寶」——林沖、司馬玉嬌、林松義三位長青藝人以「花心」等膾炙人口的曲目接棒演出，彷彿將現場觀眾帶入往日時光；「星二代」葛兆恩以父親高凌風成名曲「燃燒吧！火鳥」將現場氣氛炒得火熱。今年首次嘗試的歌中劇「我愛月亮」，

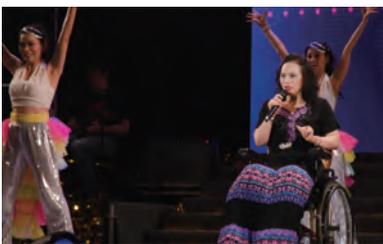
由新生代藝人康茵茵、陳志強，偕同劉福助、黃逸祥、方駿、澎澎、紀麗如等重量級藝人演出「月亮歌后」李珮菁的生命故事！由前景看好的當紅藝人歷經下半身癱瘓、離婚、癌症的坎坷人生。李珮菁本人亦現身說法，語帶哽咽地希望以自身經歷鼓勵社會大眾，不受身體限制及心理憂鬱束縛，幫正處於低潮的朋友加油打氣，男女主角康茵茵、陳志強也因演出歌中劇，更加體會到歷經生命風浪時所需付出的堅持與毅力，也感受到主辦單位的用心，除了幫李珮菁加油打氣，希望能將這份勇氣傳承給需要被鼓勵的人。

下半場的表演以「愛兒藝坊」的心智障礙朋友鼓隊陣容熱鬧開場，主持人小亮哥、寶媽詼諧逗趣的串場下引出台灣美麗女人：林美秀

、王彩樺、張瓊姿、向娃、陳美鳳分別帶來「金嘛無尤」、「保庇」等精彩曲目；緊接著實力派唱將也是金曲歌王洪榮宏以師兄之姿，帶領著師妹林為音深情對唱，讓現場觀眾大呼意猶未盡；許久不見的林淑容以一曲「昨夜星辰」勾起觀眾無限回憶，壓軸演出則是以「小巨人」阿吉仔招牌曲「命運的吉他」為演唱會劃下完美句點。



▲ 演唱會在實力派歌手阿吉仔的歌聲中畫下完美句點。



▲ 「月亮歌后」李珮菁以自身經歷鼓勵大家。



▲ 葛兆恩傳承父親高凌風的招牌歌曲。



▲ (後排站立者右四起)永達保經李淑媛副總、魏滿妹協理與贊助單位及藝人合影。



▲ 最有愛心的永達志工熱情接待貴賓。



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

高齡強制換照 七月上路

七月一日起，交通部對滿七五歲汽機車駕駛人，強制每三年重新換駕照，並必須通過體檢和認知功能檢測，不過，新規定對持國際駕照者不適用。

交通部公路總局說，國際駕照非公路總局核發，無權限制持國際駕照駕駛人，但一般持國際駕照者在台灣多半短期居留，影響不大。因應高齡化社會需求及參考國外相關國家經驗，交通部以關懷及照顧高齡長者的行車安全為規劃原則，建立高齡駕駛人駕照管理制度。

強制高齡駕駛換照七月一日上路，年滿七五歲的汽機車駕駛人都應經過體格檢查合格，並檢附通過汽車駕駛人認知功能測驗或由醫院出具未患有中度以上失智症證明文件，換發三年內有效短期駕照。

因應高齡化社會金管會推動老年保險

因應我國人口高齡化之發展趨勢，金管會鼓勵保險業開發及銷售符合高齡者需求之保險商品及服務，結合醫療、安養等服務機構之資源，提供高齡者老年生活所需資金及安養照護服務，增進退休生活保障，除長期照顧保險及年金保險外，金管會陸續推動下列新措施：

一、**團體年金保險**：推動具賦益權之團體商業年金保險，保障國人老年經濟安全，二〇

一六年陸續完成團體年金保險相關法令及精算實務處理準則之修正，以利業者開發與設計相關商品。此類商品讓員工在企業服務滿一定期間時，可享有雇主為該員工提撥之保單帳戶價值，協助企業主規劃員工退休安排，民眾並得藉以補足老年保障缺口，以因應退休生活之需。截至二〇一七年三月底止，已有四家保險公司開辦團體年金保險，被保險人人數達一二四一位。

二、**實物給付型保險**：為擴大民眾保險保障選擇，增加保險業異業合作之機會與管道，開放人身保險業辦理長期照顧、老年安養等六大類服務及物品之實物給付型保險業務，透過結合實質服務之保險商品，以提供服務取代給付現金，真正照顧到需要被照顧的人。自二〇一六年四月起陸續核准四家公司五張實物給付型保險商品，給付情況包括健康檢查、海外醫療專機運送及殯葬服務，截至二〇一七年三月底止，累計契約件數達六七七五九件。

三、**具外溢效果之健康管理保險**：為提升國人對於健康管理的重視，鼓勵保險業者研發具外溢效果之健康管理保險商品，透過消費者之自主健康管理與保險商品之結合，並可帶動相關產業發展等，創造保險公司、消費者與相關產業三贏之局面。自二〇一六年四月起陸續核准五家公司六件此類型商品，截至二〇一七年三月三十一日止，累計契約件數達三四一六八件。

四、**小額終老保險**：為滿足高齡者之基本保險保障需求，並鼓勵壽險業者開發設計及推廣，二〇一六年十二月二十八日函訂「小額終老保險商品相關規範」，本項商品保障包括傳統型終身人壽保險保額新台幣（以下同）三〇萬元及一年

期傷害保險附約保額二萬元，另訂有預定附加費用率上限，截至二〇一七年三月底止，已有四家保險公司開辦小額終老保險，累計有效契約件數達二四九七〇件。

金管會表示，為因應高齡化社會，將持續鼓勵保險業者開發設計符合高齡者需求之保險商品及服務，並加強向民眾宣導，期盼引導業者持續推廣，以使保險業者善盡企業社會責任，使老有所終，以因應高齡人口結構，補強社會安全網。

發生職災 雇主應主動填發表單減輕勞工負擔

當勞保被保險人在工作場所發生職業傷害、上下班通勤事故傷害或罹患職業病等事故，須看門診或住院時，投保單位應主動協助填發勞工保險職業傷病門診單或住院申請書（以下簡稱醫療書單）給職災勞工到全民健保特約醫療院所就診，可享免繳交健保規定應部分負擔醫療費用，及住院期間三十日內膳食費減半的優惠，該筆醫療費用由勞保局支付。

勞保局表示，勞工領取醫療書單就醫程序其實很簡單，投保單位或職災勞工可自行至勞保局全球資訊網下載列印醫療書單，並經投保單位蓋章證明，勞工再攜帶健保卡及身分證到醫院辦理門診或住院手續。若投保單位未依規定填發職災醫療書單，勞工也可洽勞保局各地辦事處申領，經查明屬實後發給。

勞保局進一步說明，職災勞工因臨時發生職業災害而緊急就醫，來不及領取醫療書單，這時不用擔心，只要二個步驟，即可順利就醫。

■步驟一：攜帶健保卡及身分證，辦理門診或住院手續。

■步驟二：聲明以「勞保職災勞工」身分就醫。

■步驟三：代墊費用記得拿收據。

緊急就醫時，職災勞工是因健保身分就醫，所以不論門診或住院，依健保規定必須先行繳交應部分負擔醫療費用，只要在就醫之日起十日內（不含例假日）或出院前補送醫療書單到醫院，改成勞保職災身分就醫，即可拿回所繳交健保規定應部分負擔醫療費用，及住院三十日內膳食費半數。如果超過補單期限未到醫院補件，仍可在門診治療當日（不含例假日）或出院之日起六個月內（有特殊原因者為五年內）填具核退申請書件向勞保局辦理退費。

儲蓄險不是定存 提前解約仍有損失之風險

金管會提醒消費者，保險是為未來不特定風險預作準備，以便危險發生時能透過保險彌補損失，其本質在於保障而非獲利。目前市面上俗稱之「儲蓄險」雖冠上「儲蓄」，但其仍為保險商品，並非銀行定存，保戶如提前解約者，仍需支付這段期間所分攤之保障費用及附加費用，僅能拿回部分所繳保險費，所以投保前需審慎評估。

金管會表示，目前市場上多家保險業推出之「儲蓄險」，泛指生存給付成分較高之人壽保險，除身故保險金及完全殘廢保險金外，此類保險商品於契約定期限屆滿後通常會提供保戶定期或一筆之生存保險金，因坊間多以「儲蓄險」稱之，惟「儲蓄險」仍具有保險保障之特性，與銀行定存著重資金孳息之屬性有別。

金管會提醒民眾購買「儲蓄險」前，必須充分評估自身保障需求及繳費與保障期間資金收支情形，並詳細瞭解保險契約內容，以免屆時因契約不符需求或有資金需要而提前解約

時，除保險保障中斷外，領回之解約金亦可能有低於所繳保險費之情形，而造成損失。

CFC 制度所得基本稅額條例修正案經總統公布

總統於五月十日公布建立個人受控外國企業(CFC)制度之「所得基本稅額條例」部分條文修正案，該制度與營利事業CFC制度將同步實施，施行日期由行政院定之。

財政部說明，建立反避稅制度是全球化趨勢，我國前已增訂公布所得稅法第四三條之三建立營利事業CFC制度，為避免營利事業CFC制度實施後，衍生以個人名義設立CFC方式規避適用之弊端，參酌營利事業CFC制度及美、日、韓等國家立法例，建立個人CFC制度，以與國際稅制接軌，同時建置更周延之反避稅制度，維護租稅公平及國家稅收，重點說明如下：

一、中華民國境內居住之個人及其關係人直接或間接持有設立於低稅負國家或地區之外國企業股份或資本額合計達五〇%以上，或對該外國企業具有重大影響力者，於該CFC個人股東或其與配偶及二親等以內親屬合計持有該CFC股份或資本額一〇%以上之情形，該個人股東應適用CFC課稅規定。

二、個人CFC制度有關CFC定義、當年度盈餘計算、虧損扣抵及避免重複課稅等規定，均比照營利事業CFC制度規範；另有關係人及關係企業、具有重大影響力、營利所得之計算、虧損扣抵、國外稅額扣抵之範圍與相關計算方法、應提示文據及其他相關事項之辦法，授權財政部定之。

三、適用個人CFC規定之居住者，應就CFC當年度盈餘計

算營利所得，併同當年度海外所得計算個人基本所得額及基本稅額，如海外所得加計CFC營利所得合計數未達新台幣一〇〇萬元者，免計入基本所得額課稅。

財政部表示，個人CFC制度與營利事業CFC制度將視海峽兩岸避免雙重課稅及加強稅務合作協議之執行情形，及國際間執行稅務用途金融帳戶資訊自動交換之狀況，並完成相關子法規之規劃及落實宣導後實施。該部將儘速訂定相關子法規，以提供行政院訂定施行日期，並使納稅義務人可充分瞭解新制規定，維護其權益。

現股當日沖銷證券交易稅稅率調降為一·五%

財政部中區國稅局表示，為提升證券市場成交量、流動性及資本市場籌資功能，增訂證券交易稅條例第二條之二，業經總統二〇一七年四月二十六日公布，並於同年四月二十八日生效，自該條文生效日起一年內，同一證券商受託買賣之同一帳戶於同一營業日現款買進與現券賣出同種類同數量之上市或上櫃股票，於出賣時，按每次交易成交價格依一·五%稅率課徵證券交易稅。

該局說明，現股當日沖銷交易需由同一證券商受託買賣，不包括證券自營商自營操作，又現股當日沖銷交易之稅率，也不適用未上市公司發行之股票及表明股票權利之證書或憑證。該等非證券交易稅條例第二條之二適用範圍之交易，仍應由代徵人按每次交易成交價格依三%稅率課徵證券交易稅。又為避免投機不當操作，影響稅損擴大，該政策於施行一年期間內視證券市場需求適時予以檢討。



繳交保險費不可不知的重點(上)

文／客服部

亮哥事業有成，很早即透過保險達人選擇量身訂作不同家保險公司的保單，以保險規劃未來退休生活。因為事業繁忙，有時會忘記將保費轉入扣款帳戶，亮哥保單的相關權益有什麼呢？

Q 如果未能於各保險公司規定的「扣款時間內」完成扣款，可能的權益損失？

A 若無法於時間內成功扣款繳費，將喪失保險費折減的優惠；因各保險公司規定的「扣款時間及次數」不同，詳情請詢問您的保單服務人員，或請來電 0800518088，將竭誠為您服務。

Q 亮哥因出國洽談生意，業務員也聯絡不上，錯過扣款的時間，權益有何影響？

A 只要在「寬限期」內繳交保險費，保險權益完全不受影響。一、寬限期是使要保人不必因一時疏忽致使保險契約受影響的設計。

二、另依保險法第一一六條第一項「人壽保險之保險費到期未交付者，除契約另有訂定外，經催告到達後屆三十日仍不交付時，保險契約之效力停止。」及人壽保單示範條款第五條第一項後段「：第二期以後分期保險費到期未交付時，年繳或半年繳者，自催告到達翌日起○○日（不得低於三十日）內為寬限期；月繳或季繳者，則不另為催告，自保險單所載交付日期之翌日起○○日（不得低於三十日）為寬限期。」，可以知道，實務作業上，保險費以年繳或半年繳的保單，其寬限期為「催告到達」後三十日。

三、因此，亮哥應於收到保險費催告的三十日內補繳保險費。

Q 忙碌的亮哥如何補繳已受催告應繳的保險費？

A 依金管會修正發布的「保險業授權代收保險費應注意事項」

（下稱注意事項）第二條，保險業收取以現金或支票方式繳納保險費，應同時交付保戶送金單、預收保費證明或收據並載明收費時間，保險業授權所屬保險業務員、保險代理人或其所屬保險業務員（以下簡稱有權代收保險費之人）代收保險費；另該注意事項第三條「有權代收保險費之人代收以現金方式繳納保險費者，單張保單當期保險費以新台幣五萬元為上限」。

由上可知，保險經紀人並非上開有權代收保險費之人，即使是有權代收保險費之人，可以代收的單張保險費以新台幣五萬元為上限。另外，無論以何種方式繳交保險費，都要記得收取收據或證明文件。（待續）

家庭保單 風險罩得住

家庭結構相當多元，不論是由祖父母與小孩組成的三代家庭、以夫妻為主的頂客族或是單親、單人家庭，究竟要留意哪些細節，才能做到家庭全成員的風險規避？透過保險專家羅雅桂、陳世傑及黃立藁的說明，善用保險保護家庭免除各種風險之苦，為您的家庭架起風險防護傘。

企劃、執行／羅怡如 攝影／楊樹山 · 何佳華





黃立蓁 Profile

現任：業務區經理
保險年資：16年
得獎記錄：
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



陳世傑 Profile

現任：業務區經理
保險年資：19年
得獎記錄：
2011~2017年
7屆美國MDRT百萬圓桌會員
2011~2015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



羅雅桂 Profile

現任：業務籌備處經理
保險年資：18年
得獎記錄：
2002~2017年
15屆美國MDRT百萬圓桌終身會員
2002~2015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

行政院主計總處於日前公布家庭收支調查資料顯示，二〇一五年國內家庭戶數共八三八六・四九五萬戶，所得總額為一〇兆二七〇一億元，較二〇一四年增加二・一%。其中，平均每戶所得總額一二二・四六萬元，年增〇・九%；每戶可支配所得平均數（所得總額扣掉非消費支出）九六・五萬元，較二〇一四年增〇・八%；每人平均數三一・一萬元，增二・五%。

另外，根據主計總處資料指出，所得最低的二〇%家庭儲蓄狀況，從二〇〇七年到二〇一五年後都呈現「負儲蓄」狀況，且二〇一一年後的負儲蓄達二萬九三〇八元，但隨後幾年負儲蓄狀況有逐漸減緩趨勢。相較於所得最高的二〇%家庭部分，其二〇一五年平均可支配所得一九三萬九七一八元，平均消費支出二二六萬九〇四九元，二〇一五年平均每戶儲蓄六七萬六六九元，儲蓄率高達三四・五八%，高於國內四〇%家庭一年的可支配所得。

綜觀，所得不同家庭的個人所得與家庭經濟責任曲線往往無法一致，因此應該盡力做好準備，尤其是受薪階級進入家庭責任的增長期，更應該透過保險來規避承擔風險。

此外，據衛生署統計，癌症已連續三十年蟬聯國人十大死因第一名，而醫療支出也居重症

之冠，若不幸罹癌又沒有妥善規劃，將陷入經濟困境。對家庭來說，照顧好疾病風險就顯得格外重要。防癌險在確定罹病後即獲得一筆保險金，以彌補治病期間的工作損失，避免房貸及生活必要支出因此中斷。此外，當經濟責任開始減少，也應該趁著收入尚未減少之際，為自己的初老期、中老期，甚至老年期預做準備，讓自己的退休生活做到未雨綢繆。

家庭結構相當多元，不論是由祖父母與小孩組成的三代家庭、以夫妻為主的頂客族或是單親、單人家庭，均可善用保險來保護家庭。家庭買保險應兼顧意外、健康、教育、退休養老，考慮面向包括：意外（壽險）↓健康險（含重大疾病、醫療險）↓教育險↓養老險，做好風險的轉移即保險保障，這是一個根基，事先規劃亦可免於未來受各種風險之苦。

Q 每個家庭都有一張遠景的藍圖，居家環境、子女就讀什麼學校、希望長輩過什麼樣的生活、出國旅遊計劃、自己幾歲退休：，這些目標必須搭配良好的財務規劃來達

羅雅桂提醒

人老後面對的不外長壽、疾病、失能三大風險，做好上述三大風險的防護傘，就可以擁有安心無慮的老後生活。



成，然而家庭一旦遇上風險，遠景終將成為泡影。如何規避風險，做好家庭保障？

A

羅雅桂業務籌備處經理：基於「愛與責任」，家庭成員會因

為彼此相愛與家庭責任，透過保險建構家庭保護傘預防風險發生。而保險的意義及功能在於防患未然，提供一份安心。根據壽險公會統計，國人在近十年來的壽險及年金險投保的平均普及率超過三〇〇%，居全球之冠，但也發現整體保額偏低，去年國人平均壽險保額僅七十六萬元，意外險保額更只有六〇萬元，若發生意外或疾

病時，保險理賠金將不足以負擔醫療、住院費用、生活開銷、房貸或子女教育基金等支出。

不論哪種類型的家庭，最基本的保障是壽險，之後依不同需求搭配醫療險、意外險，此外，還應該依不同人生階段，定期進行家庭保單的檢視，例如，針對受益人進行新增或變更調整，避免影響日後權益。以三明治家庭來說，增額終身壽險是最好的家庭經濟支柱保障，並以醫療險、意外險把意外與疾病風險轉嫁至保險；在意外險部分可挑選具有大眾運輸交通工具意外事故、特定意外事故，例如颱風、洪水、意外傷害住院醫療及重症燒燙傷保障的商品。對頂客族來說，可選擇增額終身壽險，做好未來退休生活準備，同時搭配長照險保障，及早規劃，以面對未來老化以及長壽風險。

購買保險時，不妨先考慮風險轉移，新婚族若有預算考量可以先用意外險或定期險做規劃，再依經濟能力及負債減少時，轉換險種。至於保障的分配，可從夫妻雙方收入比例來分配保障和收入的補貼缺口，例如：

先生與妻子的所得比例為七：三，保障則也需調整為七：三，才足以負擔主要經濟來源者的風險。此外，還可視家庭貸款項目的借款人調整保額，如房貸、車貸等債款項目的借款人為先生，先生則必須再調高保額。有些保單具有保額增加權，可依每個階段的需求作保額調整，增加保障。至於保費的部分，一般來說，保障型加上理財型的保費支付，佔家庭收入的四〇%左右。



小辭典：保額增加權

保戶可在保單的契約條款中察看是否有「保額增加權」條文，所謂「保額增加權」是指保戶購買保險後，以標準體承保者，屆滿三年或結婚、生子當年，附上結婚生子的證明文件，就可以用原投保年齡的保險費率，依之前約定條件增加自己保額的權利。由於保額增加權在使用時有一些限制，保戶應注意各家壽險公司的使用限制，以免錯過增加保額時機。值得注意的是，當保戶使用「保額增加權」時，也必須同時補繳之前「保額沒有增加」時的責任準備金。例如，原本購買的保額是一〇〇萬元，第五年時增加為一二〇萬元。儘管保戶過去四年只享有一〇〇萬元的保障，但在第五年時，除了要多繳「保額增加二〇萬元」的保費外，還要補繳過去四年，每年二〇萬元保額的責任準備金。

Q 保險保障固然重要，但保單健檢也不容忽視，隨著家庭成員的增加、人生角色轉換，應定期檢視保單，才能避免買了不合適的保單。

關於家庭保單檢視的重點？

A

陳世傑業務區經理：保險可不

是買了就不再理它，而是需要根據人生重心不同與家庭需求定期檢視與調整，保障才能發揮最大功用，讓自己與家人能夠擁有更健康、更幸福、更有保障的未來。

規劃保險時可先依夫妻所得加總後計算可支配的家庭所得，再依家庭生活開銷與負債狀況將夫妻雙方保障額度調整至適合的水準，不論是在原有保單上增加附約或是購買新的保障，都可以幫助將人生不確定因素及風險降到最低。

陳世傑提醒

每個家庭都應該透過保險做好退休規劃、資產的保全，進而富足退休、富裕一生、富貴傳承。



因為家庭成員的變化，如結婚時，無論是單身時已購買或準備購買的保單，建議要向保險公司提出申請受益人變更以增加配偶為保單受益人，或互以對方為受益人的第一順位；當家庭成員有增加時，再調整配偶及子女等的受益人順位、以及保險金的分配比率，確保所愛的人都能有足夠保障。

由於保險商品推陳出新，醫療技術也不斷進步，檢視個人的壽險、傷害險、健康險等保障是否足夠時，包括個人收入、支出、負債、家庭經濟狀況、希望獲得的醫療照顧品質等，也都應該一併考慮，然後進一步評估包括住院醫療日額、手術醫療保障、住院手術看護保險金及居家療養保險金等保障是否需要再加碼，協助提升醫療品質，為家庭建立一個終身的醫療健康帳戶。而因應高齡化，也可增購長期照護險、殘廢扶助險，搭配豁免保費附約，可享有因疾病或意外導致二至六級殘廢時，保費即不用再繳交，保障持續有效。

因應階段性需求，保險還可以做為規劃子女教育基金的來源，協助孩子築夢。由於退休理財重視的是「保本」與「穩健獲利」，具有「長期儲蓄」、

「風險管理」、「保本確定」的保險商品，完全符合退休規劃原則，也因此保險商品也成為近年來國人籌措退休金最熱門的工具之一。

對於家中有繳費多年後，卻不符合需求保險商品，千萬不要隨便解約，因為早期傳統型保單的預定利率較高，中途辦理保單解約，會被保險公司扣除解約費用與必要行政成本，領回的金額往往遠低於所繳保費，相當划不來。

Q 關於家庭保障，家庭式保單、團體保險，是否是家庭投保的好選擇？

A 黃立葵業務區經理：部分保險公司推出家庭式保單優惠專案，這類家庭式保單的特點是可以夫妻其中一人投保主約（一般女性保費較男性便宜），家庭成員都可以附加在其主約，整個家庭規劃在同一張保單，好處是可以省一些主約的費用，缺點是萬一主約的被保險人發生事故，附約的被保險人必須在一定期間內（各家保險公司不一），將附加在主約下的個人醫療險轉為以自己為被保險人的個人保單，此時又得重新

黃立葵提醒
利用保單來「補足」家庭保障缺口，像是增額終身壽險，運用時間與複利的加乘效果，做好家庭保障的防護罩。



買一份主約，其實並不划算；而且家庭式保單還有一個限制，就是孩子滿二十三歲後就要獨立出來，不能再繼續依附在父母名下，所以並不建議以這樣的方式規劃保單。

現在的醫療險並不一定要買高額的壽險主約，可以用意外險、防癌險等為主約，再則因為每位家庭成員需要的保險規劃不一樣，像父母親是家庭支柱就得加強意外險、壽險，而小孩不須分擔家計，但要加強醫療保障，建議家人的保險還是量身訂作，分開規劃較佳。

團體保險多為企業的職工福利，有些團險不限員工本人，其配偶、子女及父母皆可投保，因保費便宜，有些

家庭亦選擇以公司團保為家人規劃意外傷害險、醫療險，作為補強之用。若是投保團體保險六個月以上離職或退休，還可以利用「團險更約權」將其轉成個人保單。但要注意並非每個團體保險都有更約權可行使，通常團體壽險、團體意外險可以更約，但團體癌症險、團體失能險則不行。另外由於團險保額通常不高、保障不夠，並不適合取代個人險。尤其養兒防老的觀念正在逐漸淡化，未來不論有沒子子女都必須開始為年老做好退休規劃，建議家庭成員要準備好足夠的個人險，領到薪水時，扣掉保費、儲蓄理財的錢，才去消費支出，以應付不時之需。

另外，從資產配置的觀點分析，分散風險也是買保險的原因。一般家庭資產通常包括現金、房子，也可能投資股票、債券、基金、黃金，或進行海外投資，在等待報酬達到目標、累積財富的過程，一旦發生無法預期的意外或疾病風險，需要一大筆費用，有保險給付就不用中止投資、犧牲報酬。有了保險規劃，自己及家人不用擔心未來的醫療支出，甚至連長期看護的費用也準備妥當。

羅雅桂の經營心法

從證券業轉戰保險業的羅雅桂，憑著就是一股自信及不服輸的個性。回想起初入行的點滴，羅雅桂表示，尚未加入永達保經時，她曾在其他的保險公司服務，但因為個人資源被挪用，對未來疑慮，而萌生去意。直到一次機緣，參加了永達舉辦的講座，發現公司主推退休理財保險規劃，是非常優質的商品，可以讓客戶的晚年生活無虞，於是她毅然決定加入。羅雅桂深具信心地表示：「別人可以、我就可以，保險路上永不回頭，讓愛與關懷的事業長久經營，造福更多的人！」

從零開始的羅雅桂投身保險業十八個年頭，以客戶擁有幸福美滿的家庭為依歸。她的服務理念是，保險是一份愛的事業，秉持初衷，繼續給予客戶專業服務。



陳世傑の經營心法

面對客戶的退休規劃託付，陳世傑知道，不論領月薪的上班族或是企業主，最重要的就是退休後依舊能夠每個月有固定收入可領取，而增額終身壽險，含二到六級殘豁免保費，不僅保障退休後的生活費來源，更將老年風險涵蓋其中，將不確定的未來轉為確定。

樂於分享是陳世傑的特點，他喜歡從「價值」與客戶分享，他舉例，茶葉蛋為什麼從五塊錢變成十塊錢？是茶葉蛋變大顆，還是營養成分變多？為什麼以前的錢比較「厚」，現在的錢卻變「薄」了？是你的錢不值錢，還是誰把錢的價值給偷走了？為了解決客戶疑慮，讓他更有信念，協助客戶透過具有保本、鎖利、抗通膨的保險，幫助社會大眾將價值找回來。



黃立蓁の經營心法

當年因為一場車禍，而錯失保險機會的黃立蓁，雖然主修會計，為了想為自己買保險於是進入保險業，從瞭解保險法進而購買保險、行銷保險。

為了保持服務客戶的溫度，黃立蓁每季都會寄送財經相關簡報給客戶，透過最新的時事資訊與客戶分享，同時傾聽需求。此外，她也透過通訊軟體隨時與客戶互動，確保服務零時差。當然，每年出國她一定為客戶帶伴手禮，感謝客戶的支持。每三至五年，她也會依照不同客戶屬性，主動提供保單健診的服務，她認為，每個人的保障需求，會隨身轉換、家庭成員增減等而改變。再加上法令及制度的調整變動，定期為客戶檢視保險需求絕對必要，適度的整合，也是每個家庭必做的功課之一。



隨心所欲 樂當綠葉

紀麗如 追隨恩師 傳承台灣歌仔戲

紀麗如，從小生到三花，她的追求與眾不同，樂當綠葉的她，演了半甲子的歌仔戲，現在，決定追隨師父楊麗花的腳步，為傳承台灣歌仔戲而努力。

文／洪詩茵 照片提供／紀麗如



從排斥到熱愛

在楊麗花歌仔戲中宜俏、英俊、宜諧的紀麗如，挑戰過的角色千變萬化，小生、小旦、丑角，她可以是風流俊俏的小王爺、調皮可愛的丫嬛，也可以是逗趣搞笑的山寨大王……，多變的形象、精湛的演出，讓人驚異於她揣摩表演的天分。

還 記得紅極一時的台灣傳統歌仔戲嗎？那個年代，家家戶戶準點守在電視機前，等著看薛丁山、王寶釧、梁山伯、祝英台、唐伯虎、薛仁貴、寶一虎、銀心……，透過歌仔戲的說唱演繹，每個角色都鮮活得深入人心。而將自己半輩子的時間都交託給歌仔戲的紀麗如，更是以認真敬業的精神，讓我們看見主角外的一頁精彩，完美詮釋歌仔戲中的三花（丑角），成為歌仔戲中畫龍點睛的那一點墨。

三十多年，歌仔戲幾乎佔了紀麗如人生一半的重量。然而，當年的她，並非是自願加入歌仔戲團，她直言：「加入楊麗花歌仔戲團那年，我才十八歲，年輕人愛俏，那時只覺得歌仔戲很土，怎麼可能會想加入歌仔戲團。當時是因為爸爸才加入的，年輕時的我不愛念書，爸爸擔心我的未來，正好他與楊麗花是世交，想著不會念書，那就去學戲好了，就將我送到歌

仔戲團學習。」十八歲的紀麗如，是個追求 Tokyo 的小女生，加上抱著排斥的逆反心理，剛開始上課的時候，不僅一身迷你裙的時髦打扮，更戴著墨鏡上課，老師詢問為何戴墨鏡上課的時候，還回答「眼睛痛！」因為當時的她根本不想學歌仔戲。

七〇年代歌仔戲正盛行，當時歌仔戲都是固定與電視台配合，每年四五檔戲，每檔大約三個月時間，等於是全年無休的狀態。紀麗如表示，當時周一到周五晚上七點是歌仔戲團上課的時間，白天歌仔戲團都要錄影，有戲的學員就去上戲，沒戲的學員可以去錄影現場觀摩學習，過程中，她發現歌仔戲演員的唱腔美、身段柔，尤其女扮男裝的扮相更是帥氣非常，不過半年時間，她就慢慢領略到歌仔戲的魅力。因為是半途入門，紀麗如

的基本功並不紮實，尤其下盤不穩，她笑稱自己是螺絲腳，更爆自己的料：「以前演出戰爭帶領衝殺的鏡頭，有時候我會突然消失在鏡頭中，因為喊完『殺』我就跌倒了！」也因此，每次上戲演出，紀麗如總要花費更多的時間練習，包括動作、台詞、唱腔，



永達贊助我是楊麗花海選，為保留台灣傳統文化盡心。

總是一再反覆演練，直到駕輕就熟。

不求主演 樂當綠葉

有趣的是，當年在歌仔戲課堂上，老師小鳳仙曾經詢問所有同學，未來希望擔綱的角色，大部分同學都回答小生或小旦，只有紀麗如表示，希望能成為下一個小鳳仙，也就是歌仔戲中的丑角，但大家卻都建議紀麗如扮演小生，因為她個兒高、五官立體，小生扮相極為俊俏，當年她扮演的小王爺硬是迷煞許多人。巧合的是，紀麗如在歌仔戲上的成就，竟也先是小生，而後成為楊麗花歌仔戲團的當家三花。她表示：「我生性活潑，不是那麼一板一眼的個性，所以覺得三花最對我的脾性，可以更加自在，也是我最能完美駕馭的角色。」

紀麗如第一個扮演的歌仔戲角色是丫嬛，爾後因為陳亞蘭的加入，兩人年紀相仿，正好可做雙生搭配，《新西江月》是她第一部擔綱主演的歌仔戲，是與陳亞蘭一起搭配的雙生雙旦劇碼，由楊麗花老師擔任導演，此後紀麗如就一直擔任主演，大約有二、三年都是出演小生。直到小鳳仙老師

開始正式擔任導演，無法兼顧演員工作，紀麗如的丑角夢才終於得以實現，她說：「小鳳仙老師分身乏術，就派我演出楊麗花老師身邊的三花角色，還記得我的第一個三花角色是《皇上難為》中皇帝（楊麗花飾）的調皮皇弟。」從此奠定紀麗如在歌仔戲上的路線，並成功塑造出「竇一虎」這個經典丑角。

追隨恩師 傳承歌仔戲

從盛極到沉寂，眼看著歌仔戲漸漸淡出螢光幕前，這幾年，楊麗花的得意門生陳亞蘭欲振興歌仔戲，接連推出《薛丁山與樊梨花》、《牛郎織女》舞台歌仔戲及《天龍傳奇》電視歌仔戲。面對歌仔戲的復興，紀麗如義不容辭，在這三部戲中皆身居要角，尤其在《牛郎織女》中，更一人分飾三





紀麗如去年復活節受洗。



紀麗如與姊姊紀寶如感情深厚。



紀麗如參與優質生命協會志工，從陪伴的過程中感受到付出的喜悅。

角，出演喜鵲、強盜、阿婆，一首歌曲中要迅速換裝、轉換身分，雖是挑戰也讓她過足戲癮。而去年，兩人的老師——歌仔戲皇帝楊麗花，更決定親身復出，一肩挑起歌仔戲傳承的重責大任，楊麗花老師表示：「歌仔戲是真正的台灣文化，也是我的生命，有歌仔戲才有楊麗花，所以我有這個義務傳承，我怕歌仔戲會失傳、變質，再不做就太慢了！只要還有一口氣在，我就要為歌仔戲做事！」

為重振歌仔戲文化，楊麗花老師舉辦「我是楊麗花」海選活動，培養歌仔戲接班人。永達保經讚許楊麗花老師的精神，為了不讓台灣傳統戲曲斷層，特別冠名贊助此活動，陳亞蘭、

紀麗如更義不容辭全身心投入海選活動，目前已選拔出二十名歌仔戲菁英，將於七月投入新戲《忠孝節義》的開拍，預計明年於台視播出。紀麗如透露，《忠孝節義》主要分為四大單元，忠、孝、節、義分別有四位代表人物，以四個角色刻劃出忠、孝、節、義的精神，傳承台灣文化之餘，亦希望達成社會教化的目的。

受洗 感受心靈的平靜

歌仔戲漸漸淡出螢光幕這段時間，問紀麗如如何度過這段財務空窗期，又是如何理財？她坦言：「這段時間都是靠著接一些廣播及主持的工作，而且因為生性不擅理財，對我來說，

人兩腳、錢四腳，錢是存不住的。但幸運的是，每當財務快要透支，總會正好有一筆錢進來。這要感謝我年輕時候因為人情而規劃的保險，有意外險、儲蓄險等，雖然是因為人情投保，但我會乖乖繳錢，莫名其妙就繳費期滿，而開始回收保險費。」

去年，紀麗如追隨姊姊紀寶如的腳步，正式受洗成為基督教的姊妹，她坦言，姊姊信主後是那麼平安喜樂，多年來姊姊也非常支持我，不僅鼓勵我還給予我機會，讓我能跟著她一同擔任優質生命協會的志工，一同到各地關懷老人、智能障礙孩童，感受到滿滿的溫暖與愛，更懂得如何去珍惜、把握每個當下。

「大手牽小手。愛關懷」志工探訪系列活動 106.05.24 聖和老人長照中心

「大手牽小手。愛關懷」活動，來到高雄聖和老人長照中心，由永達保經高雄地區麗英團隊的業務代表及客戶擔任探訪活動的志工。

此次探訪，有三十多位永達志工參與，初次來到聖和，志工帶著滿滿的熱情準備與長輩們歡渡快樂的下午時光。一開場，永達志工就用「小蘋果」帶長輩們暖暖筋骨、動動手、動動腳，面對第一次見面的永達志工，長輩們有些生疏、不大說話，永達志工拿出服務客戶的熱情，不斷地慰問關懷，拉近彼此的距離，最後反而是爺爺奶奶們拉著志工的手，說個不停。原來愛很簡單，人與人之間的心，可以如此靠近。

心得分享

鄭天程業務處經理

來到中心，每次都接觸到不同的長輩，面對陌生、素不相識的他們，我們都能耐心的陪伴，相對地，對於自己家裡的長輩，更應該要加倍付出。看著這些長輩，我將他們當成自己的借鏡，告戒自己要「活在當下」，在自己有能力的時候，將家人及自己的未來事先做好完善的規劃，才能夠活的更快樂、更無礙。

李素幸業務區經理

長輩們可能因為身體不適造成心情不愉快，不要期待長輩們會很熱情的和你互動，擔任志工就是要放開顧慮，用心與長輩互動、說話，就像對待自己家人般，你會發現，他們最後會放開胸懷的與你聊天，這就是陪伴的目的。

林玉燕業務區經理

這是我第二次參加公司的志工探訪活動，當我看到這些長輩，讓我想到已過世的家人，心中感觸良多。想到在照顧自己的長輩時，有時候會有些抱怨、有些無奈，甚至會失去耐性，擔任志工後，發現自己竟然能夠無私的付出，透過活動參與，讓我找回對長輩的包容和孝心。



▲ 快樂的下午。



▲ 為美好的探訪留下合影。

2017樂遊嗨翻天

感受夏季熱情。體驗金秋魅力

萌翻五星韓國

五星奧麗山莊·愛寶樂園
水上星球·童話小法國村



六天 **13999**起

童趣泰國

五星希爾頓·夢幻世界
航海王爭霸戰戲水趣



五天 **18999**起

五星張家界

世遺天門山·絕美十里畫廊
船遊黃龍洞·大峽谷玻璃橋



六天 **19999**起

仙境九寨溝

五星皇冠假日酒店
絕美黃龍景區
船遊樂山大佛



八天 **29999**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 **28900**起

關西Fun假

大阪環球影城
淡路島花棧敷·嵐山渡月橋



六天 **33500**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

探索家度假酒店百萬夜景美食三天



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。

親子童樂趣。長隆海洋王國

澳門新濠影滙×企鵝酒店
萌萌企鵝早餐約會·園內美食饗宴
綠野游蹤水樂園·8字摩天輪



四天 **7999**起

包含內容

- ◆澳門來回機票一張
- ◆澳門新濠影滙酒店二晚+企鵝酒店一晚。
- ◆專屬優惠:贈酒店至樂園快速通關，樂享開園前半小時優先入園！
- ◆長隆海洋王國2日門票乙張，盡情暢玩八大園區。
- ◆澳門機場至酒店專屬巴士來回接送。
- ◆萌萌企鵝精緻早餐約會，開啟您一天的好心情。
- ◆長隆海洋王國酒店來回巴士接送。
- ◆澳門新濠影滙水上樂園：綠野游蹤，享受澳門戲水樂趣
- ◆兩林餐廳園內餐，品嚐來自東南亞的在地美味。
- ◆橫琴河畔餐廳園內餐，提供獨具匠心的中華料理。
- ◆澳門銀河百老匯美食套餐一份，道地美味成為假期動人「饗」受。
- ◆銀河度假城美食廣場套餐一份，帶您體驗充滿幸福的舌尖之旅。
- ◆澳門銀河渡假城品嘗逍遙賞甜點下午茶一客。
- ◆蝙蝠俠4D動感影院門票一張或影滙之星8字型摩天輪門票一張。

幸福童話 東京迪士尼樂園

東京池袋太陽城王子酒店
夢幻煙花嘉年華五天



15999起

包含內容

- ◆國泰航空東京來回機票一張。
- ◆東京成田機場巴士送貴賓至太陽城王子酒店。
- ◆東京池袋太陽城王子酒店五天四夜住宿。
- ◆太陽城王子酒店精選自助早餐一客(價值日幣2200元)。
- ◆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。世界市集、探險樂園、明日樂園等七大園區玩透透，欣賞精采城堡煙花秀！
- ◆每房贈送東京旅遊手冊中文版一份。

玩樂大阪環球影城

日本環球影城VIP快速入園
阿倍野展望台豪華和風美食



輕旅行 六天 **17500**起

包含內容

- ◆國泰航空大阪來回機票一張。
- ◆大阪六天五夜飯店住宿(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，南海電鐵特急電車券一張。
- ◆大阪周遊雙層敞篷巴士二日乘車券
- ◆阪急全線乘車一日券一張。
- ◆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。

福智文教基金會 傳承儒家精神

李青芸 獻身文教 推動十善社會

從校園到基金會，從為人師表到推動文教，福智文教基金會李青芸老師獻身教育數十年，期望以螢光匯燈海，照亮更多人。

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分圖片提供／福智文教基金會



為了保留社會元氣，日常老和尚創立福智事業群，成立佛教基金會、文教基金會、教育園區，推廣有機農業、有機食品，重視環保議題、動員淨塑行動，期許將好的東西好好傳承給下一代，留給眾生最好的身心靈元氣。

全心投入文教

來自台東務農人家的李青芸，受就讀師範學校的哥哥、姊姊影響，從小就立志當老師，也得償所願當上小學老師。青芸老師自認教學認真，對學生要求嚴格，同時關心學生，與家長互動也非常良好，班級的各項比賽，成績亦表現不俗。但教學過程中，還是難免遭遇挫折，難教的學生、難搞的家長亦無法避免，當學生表現不如預期，她同樣會感覺挫敗。每當對教學工作備感挫折之時，看到在福智文教基金會學習的老師，那悠然自得的沉穩模樣，以及面對學生的智慧、對人的和善溫暖，總讓她倍覺欣羨，甚至詢問他們耐心與信心的根源何來？獲知是從進入福智文教基金會學習廣論（菩提道次第廣論，藏傳佛教重要論典）開始，青芸老師隨即決定加入

福智的行列。

二〇〇三年加入基金會，學習廣論之後，青芸老師就開始在基金會擔任義工，期間學習到許多教育理念，也讓她重新省思自己的教育方法。過去的她，重學生課業、重班級表現，然而，什麼才是對學生未來真正有幫助的？她指出：「基金會重視在教別人之前，自己要先學會，走過才會知道卡關關鍵。我在基金會學到真正幫助學生的方法，沒有教不來的孩子，只要能夠找到啟動的按鈕，學生也能夠自動自發。以前的我，以為責備是為學生好，現在的我學會先接納、了解他們，用發現美的眼睛去發掘學生的優點，找出方法，等待學生的成長，並且給予鼓勵與肯定，得到讚揚的學



福智文教基金會執行長郭淑瑞（左2）與陳虹君老師（中）、李青芸老師（右2）及基金會成員合影。



郭基瑞執行長暢談基金會教育理念。

生會愈加表現良好。」

二〇〇四年，青芸老師擔任福智文教基金會板橋教室讀經班班長，學習推動讀經教育，發現讀經教育的好處之後，就將讀經方法用在學校教育上，每當上課鐘響之前，都會請讀經小老師帶領學生讀誦弟子規，陸續進入教室跟隨讀經的學生，在朗朗讀經聲中，很快就可以收攝精神，集中學習，效果非常好！此後，青芸老師於二〇一〇年擔任福智文教基金會板橋教室文教組長，手上負責的業務更多，讓她更加體認到教育的重要性，亦發現推動文教事業可以做的事情更多，對社會教化的意義更遠大，希望能夠專心投入文教，因此，同年八月，年僅五〇歲的青芸老師就迫不及待退休，毫無猶豫地全心服務於板橋教室。

完善教育環節

福智文教基金會執行長郭基瑞表示，基金會創辦人日常老和尚認為教育是人類升沉的樞紐，其關鍵在於心靈的提升，「促進心靈淨化，塑造完美人格；重建倫理道德，發揚文化傳統；提升精神文明，圓成大同世界」是基金會成立的宗旨，期許透過傳統儒家文化傳承「父子有親、君臣有義、長幼有序、夫婦有別、朋友有信」的五倫綱常，傳遞忠孝傳家的精神。

十年樹木、百年樹人。郭基瑞語重心長的說，教育是國家生存的命脈、百年大計、良心事業，必須要用愛心、良心、細心去陪伴與關懷，其中「身教」尤其關鍵，所以基金會推出的教育課程是涵蓋〇至一〇〇歲的全面化課程，包含師資培育（教師生命成長營、暑期教師生命成長營、生命教育工作坊、教師聯會）、幼兒教育（妙慧幼兒園、福幼班）、青少年教育（讀經班、青少年班、培德班）、大專教育（大專青年生命成長營）、及成人教育（企業營、企業聯誼會、家長聯誼會、讀經班、精彩人生班、長青班）。

擴大關懷層面

走過二十年，扎穩根基之後，挾著連續三年榮獲全國基金會評鑑特優第一名的肯定，福智基金會將文教的觸角延伸，配合政府「公辦民營」的教育政策，標下基隆瑪陵國小、屏東廣興國小、瑞光國小幼兒園等的經營權，擴大教育族群，深耕忠孝傳家的大同精神。

「觀功念恩」是福智基金會對所有成員的企盼，原本生性害羞的青芸老師，在基金會中，學會在每個可進可退的瞬間，選擇向上跨一步，一點一點的追求進步，她說：「生命，若沒有目標，就只是無目標的等待。」未來，她希望能夠持續學習，以期更有智慧、能力，去關心更多人、關照更多事，跨出人的疆界，對動物、地球、環保等更多層面的議題付出心力，培訓更多義工加入，推動文教事業，讓更多學生在成長的過程中，得到適切的陪伴與引導，為營造十善社會盡一分力。

青芸老師主管陳虹君老師有感而發：「對社會或地球來說，我們所做的還很不足，但即便只有螢火微光，我們也要把它捧出來溫暖這個世界，螢光也會變燈海，照亮更多人！」

三煙電子與日本同步的品質保證

楊啟明 堅持品質 持續開創契機

創業，從來不簡單，三煙電子創辦人楊啟明，堅持一步一腳印，慢慢走出企業願景。

文／洪詩茵 攝影／何佳華



三煙電子創立於一九八四年，以滿足顧客需求為第一考量，製造與人們生活及健康相關之電子產品，包括：計步器、計數器、計時器&時鐘、鹽分計、留言提醒氣、心跳計、溫度計等產品，產品主要外銷歐、美、日

等國家，品質深獲客戶肯定。

有堅持才有未來

三煙電子的創辦人楊啟明先生，出生自貧苦人家，深刻體會不努力沒前途，從小即用心向學，後考上大同大學工業設計學系，因為學業成績優秀，讀書時期年年領獎學金，也因此畢業後需按規定於大同公司服務七年，不過，這個規定對於當年急需賺錢的楊啟明來說，可是求之不得的好機會。學生時期楊啟明就極具創業的敏感度，當時因為同學的哥哥在印刷廠工作，無意中發現聖誕卡片的商機，就與同學合作，豐富聖誕卡片的設計，加上自創的特殊印製方式，再交由印刷廠印製發售，更因此賺到一台偉士牌一二五機車。

離開大同公司之後，朋友看中楊啟

明的設計專長，邀請他一同創立O.A.辦公傢俱公司，

四、五年時間後，因為理念上的出入，楊啟明毅然離開，轉任顧問職。於此同時，楊啟明以前的同學揪夥創業，總共召集了七位同學共同創立三煙電子，三煙第一個產品就是兼具時鐘與指北針功能的哨子，然而，創業維艱，首發產品出師未捷，但他們並未放棄，仍舊堅持走時鐘相關設計產品的路線。當時七位股東，包括楊啟明在內，有三位專心在三煙任職，另外四位股東則有其他正職工作，苦撐四、五年後，累積許多材料



三煙電子歷年的產品。



健康管理器

庫存，碰到增資的關鍵時刻，除了楊啟明仍舊對未來深具信心，其他六位股東全都心生退意，最後由楊啟明一人堅持撐起了三煙電子。問他信心何來？他表示：「公司已累積一定的客戶群，只要有客戶就有未來！」

品質保證 贏得信任

在三煙電子孤立無援的階段，一位親戚看好三煙一款產品的商機，決定投資，讓楊啟明獲得喘息時間，他說：「其他股東還未退出時，我們就已開發計時器這款商品，但因無法克服生產上的問題，不良率太高，最後只能全部銷毀。但我從沒想過放棄計時器，反而投入更多心力改善技術環節，也幸運地克服了技術障礙。」

楊啟明回憶，當時計時器的競爭對手主要是香港與大陸，在價位上三煙並未占優勢，但仍舊贏得多數客戶的支持，最主要原因在於「品質」。但隨著大陸技術這幾年慢慢進步，一個

台產計時器的價錢可頂三個大陸產計時器，三煙的優勢也慢慢消失，幸好當時一家日本客戶

堅持配合，才讓三煙堅持了下來！而三煙的轉

型契機也來自這家日本客戶，「因為相信我們在品質上的認定標準與他們同步，日本客戶拿了一個計步器問我們能否生產，雖然必須獨家配合，但卻保證每月的下單量，讓三煙得以穩定維持。」

一直以來，三煙都是以品質說服客戶自動找上門，在這日本客戶退休結束營業後，一家美國客戶在日本發現三煙的計步器，品質與日本差不多，價錢卻只要三分之一，美國客戶自動找上門，創造了三煙真正崛起的契機。

隨後又有不少美國客戶找上門，當時正好碰到美國九一一事件，美國政府開始大力的提倡運動，而計步器就是相應的附屬用具，當年美國總統布希演講時，腰上配戴的就是三煙生產的計步器。

看見危機 開創契機

近年來，手機功能的多元化，招斷了許多中小型電子公司的生路，包括計步器廠商，面對此巨大危機，除了堅持維持與日本同步的技術領先地位，楊啟明也為企業找到未來的路，

「早前我們曾經開發一款跑步器專用的感測器，幸運地誤打正



結合計步器功能的運動鞋產品。

著，發現此款感測器成本比手機低，而且非常省電。目前，我們家的計步器是全世界最省電的，不做心跳偵測的功能，可撐七年不充電，即便加上心跳偵測，也可撐一年。藉由這項優勢，我們開發出『健康管理器』，搭配手機APP與終端機，可達到運動監測管理的目的。」

三煙的「健康管理器」目前已與加拿大健保單位合作，作為處方籤中的一種「藥」，將「健康管理器」裝在一個膠囊型罐中，可計算步數、卡路里、運動強度，十分鐘記錄一次，使用者上傳至手機APP後，會自動傳送到指定的終端機，讓醫生可以控管病患的運動狀況，目前亦有美國學校於體育課使用「健康管理器」，監測學生上課時的運動狀況。楊啟明表示：

「『健康管理器』提供完全客製化的服務，目前正開發配套手機APP中，客戶也可自行設計APP，若沒有終端機空間，也可由三煙定時提供報表，完全以客戶需求為導向。」他更建議保險公司可站在客戶服務的角度，贈送客戶「健康管理器」，適時掌握保戶的運動狀態，結合運動達標、保費獎勵機制，為客戶的健康盡份心。

對於未來，楊啟明信心滿滿，只要肯拚、肯堅持，沒有不可能！

維德醫院 愛心·倫理·品質·效率

張登萍 服務為先 實現全人照護

以服務病人為出發點，維德醫院期望全面化精神醫療服務，從治療、復健到輔導，實現自我價值，體現身、心、靈合一的全人照護理念。

文／洪詩茵 攝影／余季萍



張登萍院長（中）、張文正醫師（右）及蕭秋萍主任（左）合影。

秉

持服務為先的初衷，十七年前，創立精神醫院的想法就已在張登萍院長及其同事許景琦醫師與張文正醫師的心中萌芽，經過十二年沉潛，這個夢想終於得以在二〇一二年於基隆開花結果。張院長表示，精神病患

原就是社會上較弱勢的一群，這是無法避免的因果關係，藉由這家精神醫院的成立，希望能夠給予這群社會弱勢一點點幫助。此外，國內精神醫療資源欠缺，在大多數綜合醫院，精神科都是最小的科別，發展頗為受限，唯有自行創業才能施展自己的精神醫療理念，給予病患最周全的醫療服務。

以病人為中心

基隆乃多雨城市，近年來發展緩慢、工作機會少，本就是較憂鬱的城市，加上當地的精神醫療資源亦較缺乏，此為維德座落基隆的原因。「以病人為中心」是張院長的創院理念，目前維德提供的服務包括精神科門診、急診、住院（急性病床五〇床、慢性病床一五〇床）、日間照護（七七床）、

藥酒癮戒治、戒菸、居家治療、社區訪視、指定精神科醫療業務（強制入院）、身心障礙鑑定等業務。

張院長感謝張文正及許景琦醫師對於創院的鼎力相助，因為張文正乃眼科醫師，卻願意全力襄助維德精神醫院的成立。張醫師則謙虛表示：「決定全力資助維德醫院的創立，並非為了賺錢，精神科本質上可以說是福利事業，人生應該有一些不同的嘗試與規劃，而且此舉可以幫助更多的人，何樂而不為呢？這些年來，看著院中病患的成長，就覺得已經值了！」

維德醫院藉由醫師、護理師、心理師、職能治療師、社工師、藥師、營養師及專業行政團隊的支援，追求醫院的品質與效率，實現愛心與倫理的人文關懷及公平正義，體現其「愛心、





職能治療老師與病患共同完成的彩繪牆。

倫理」為先、「品質、效率」為輔的核心價值。

正視問題

正確就醫

張院長指出，目前台灣最常見的 정신問題為脫離現實的精神病人（躁鬱、思覺失調、

藥酒癮）及失眠，多數人以為精神病等同於精神疾病，其實所謂精神病意旨脫離現實的病人；而精神疾病即精神官能症，泛指精神病以外的精神疾病。失眠、焦慮、憂鬱都是症狀，除非情況嚴重者，始可視為疾病，以失眠來說，超過或持續至少三個月以上的失眠即達疾病程度。近幾年，憂鬱症、藥酒癮、失眠、老人失智合併精神問題的比例增加，然國人普遍戴著有色眼鏡看待精神科，排斥到精神科就診，其實藥酒癮、失眠、老人失智等皆可掛精神科門診，目前各大院所

專攻失眠的身心科亦即精神科，不過換種說法而已。

至於精神問題就診時機的判斷，張院長表示，要區分為自覺與他覺，自覺牽涉到病患本身的心靈涵養，有些人稍感憂鬱、焦慮症狀，就會自發尋求醫師協助，有些人則不然；但當發展到精神病、失智症及躁鬱症等狀況，病人通常較不會有病識感，必須藉由周邊親友提醒就醫，這就是他覺。一般來說，失眠症狀達三周以上就會建議就診；此外，失智及健忘的區別在於，每個人都會有突然遺忘的瞬間，單純的健忘，只要有人簡單提點，即可回憶起來；但若為失智症，即便旁人提醒，仍舊無法憶起，如此，即建議就診。

張院長並提醒，很多人以為環境為精神病的決定因素，其實不然，「如果本身沒有遺傳體質，即便身處多惡劣的環境，也不一定會引發精神病，頂多就是產生創傷症候群；但若本身有相關遺傳體質，即便環境多平和美好，罹病的比率依然較高。舉例來說，若父母之一有精神病，下一代就有十分之一的罹病機率，若父母皆為精神

病，那下一代就有五分之一的罹病機率。尤其思覺失調症，男生發病的比率通常比女性要早十年。」

發展全人照護

台灣即將邁入老年化社會，張院長表示，戰後嬰兒潮時期的那一批人都已瀕臨六、七〇歲，台灣老化的速度將愈來愈快，老人失智的占比亦將隨之愈來愈高。未來，維德規劃成立老人失智專區、精神護理之家、庇護工廠，全面化精神醫療服務，教導基本的整齊清潔、訓練工作能力等，有意願者給予機會、沒意願者給予動機，培養他們自力更生的能力、創造他們的價值，實現身心靈合一的全人照護理念。再次感謝張文正醫師及許景琦醫師的支持，期許成為最優質的精神醫療機構。



特設職能治療，透過畫畫、拼貼、烹飪等活動，協助病友身心復健，培養生活獨立性。

余泰昌小兒科 社區的健康守護者

余泰昌 重視預防 深耕衛教

從小兒醫療出發，余泰昌小兒科余泰昌院長長期許深耕社區醫療，擴大服務範圍，成為社區居家健康的最佳守護者。

文／洪詩茵 攝影／余秀萍



診所掛號櫃台宛如一座童話城堡。

打造這座童話風診所的余泰昌院長表示，這些是小兒科診所必備，可以拉近與小孩子間的距離，降低看診的難度，也希望每位來到他們診所就醫的小朋友都能獲得一個愉悅的就診體驗。

立志行醫助人

余泰昌醫師高中就讀台中一中，因為覺得當醫生能夠幫助他人，又受人尊敬，高中時期就以醫師為目標努力，後於長庚醫學體系學習，畢業後選擇科別時，正好碰到自己的小孩剛出生，於是決定選擇小兒科，和小孩一同成長，「也因為小兒科面對的醫療風險相對比較低，小孩的健康情況大多良好，處理的多是發燒、感冒等問題，工作氛圍比較輕鬆，而其他科別，尤其是慢性疾病方面的科別，面對的議

題通常比較沉重。」余醫師如是說。

在自行開業之前，余醫師先後待過內科、兒科、家醫科診所，所以對各年齡層疾病的處理極為熟稔，於此同時，年輕想創業的抱負慢慢萌芽，由於老婆家位於中和四號公園附近，對此地有特殊情感的余醫師決定在此創業，然而當地店面搶手，尋覓許久，終於在禱告之後，在附近看見出租的告示，幸運的圓夢。

深耕社區醫療服務

余醫師先後於內科、兒科、家醫科服務過，擅長小兒專科、過敏氣喘專科、成人慢性病、耳鼻喉科，所以，即便掛名小兒科診所，提供的卻是宛如社區家庭醫生的服務，從小兒生長養育、感冒發燒、腸胃炎、過敏，至

踏入位於中和區宜安路上的余泰昌小兒科診所，掛號處後方一座紅灰相間的城堡矗立眼前，讓人彷彿踏入童話世界般，弱化了診所予人的冰冷印象，診所中隨處可見的小飛機、小汽車、小玩偶、小木馬、童話書籍等，更予人輕鬆親切的貼近感。



余泰昌醫師全家福。



余泰昌醫師與妻子在診所擺放許多玩具，拉近與小孩的距離。

歲以上老人免費施打肺炎疫苗，令人擔憂的是，成人免疫力雖然比較強，但放任免疫力與病毒打架，就算打贏了，你的肺也廢了！而且，免疫記憶力是會退化的，如果想要更全面的防護，最好每過十年就再施打一次加強，預防效果會更好！

落實衛教 重視預防醫學

成人內科疾病、三高、外傷、夾魚刺，再到氣喘、鼻過敏、皮膚過敏等問題皆可處理，亦提供兒童及大人各種預防注射疫苗及健康檢查，且疫苗注射皆由醫師詳細檢查後親自打針。針對疫苗注射，余醫師特別呼籲：「不要忽視流感的殺傷力，一九一八的流感死了二五〇〇、四〇〇〇萬人，比二次大戰造成的死亡人數更多，尤其是成年人，一旦罹患流感會比小孩更嚴重，所以，流感疫苗每年都要施打。」

此外，余醫師亦建議，肺炎疫苗一生至少要施打一次，目前政府補助幼兒免費施打三劑肺炎疫苗，其實，施打四劑的保護力比較全面且足夠，家長可考量自身經濟狀況，盡可能幫小孩多打一劑。雖然政府亦補助七十五

根據臨床經驗，余醫師表示，小兒最常見疾病一般還是發燒及感冒問題，但讓他們花費最多心力的其實是「與小孩建立良好關係」及「父母的衛教」，「〇、六歲的小孩比較容易感冒發燒生病，小兒成長過程遭遇疾病，其實是完善免疫力的建構過程，打贏一次仗就贏得一種抗體，因此，小兒疾病大多為良性疾病，多能自行痊癒。除了給藥之外，我們會盡可能教導家長該注意的症狀與現象，尤其是新手爸媽的衛教，希望讓家長了解小孩疾病的觀察與處理，不要因為小孩反覆發燒，擔心過度導致醫療資源浪費。曾有媽媽因為小兒反覆發燒，一天跑三次診所，其實小兒發燒，只

要還沒超過三天，精神活力食慾都還不錯的情況下，毋須過度擔心，而且小兒超過三十八度才算發燒，這些都是我們一直在教育家長的衛教知識。」

近年來，因為空氣、環境、食物污染等現象，國人罹患過敏疾病的比率快速攀升，包括氣喘、過敏性鼻炎和異位性皮膚炎，余醫師說明：「六歲以前是決定小孩長大後是否過敏氣喘的關鍵，小兒氣喘長大可能痊癒，但如果放任它反覆發作，青春期、成年期還有氣喘現象，氣喘就會跟隨一輩子。台灣氣候溫暖潮濕，主要誘發過敏的過敏原為塵蟎，我們雖然無法完全防堵，但可以做預防，除了出門戴口罩、隨時清理空調系統與濾網外，塵蟎最愛地毯、厚窗簾、彈簧床，不喜玻璃、木頭、石頭等環境，所以，家中要使用防蟎傢具，寢具要套上防蟎套，每週以五十五度以上的熱水或烘乾機清洗寢具，填充、絨毛玩具冷凍二十四小時再以清水洗滌，過敏高風險的嬰幼兒使用水解減敏奶粉及益生菌調整過敏體質等。」

未來，余醫師希望能與社區居民一同成長與茁壯，守護社區居民的健康安全，做好社區的健康守護者。



看見新「膝」望 輕鬆向前行

膝關節退化是自然老化？退化不可逆？軟骨無法再生？膝關節治療專家呂紹睿醫師破除迷思，用實例帶大家迎接新「膝」望。

文／洪詩茵 部片圖片、資料來源／時報出版《自己的膝蓋自己救》

「退化」性膝關節炎常見於四、五〇歲以上中老年人，初期只是某些動作才會感覺膝蓋疼痛，可能是深層的抽痛或割裂痛，膝蓋變換姿勢時，偶爾會聽到清脆的彈撥或摩擦聲，嚴重時，甚至會感覺膝蓋無力、動作卡卡，最後逐漸變形、喪失功能。針對此病症，很多人將其歸咎於老化自然現象，大林慈濟醫院關節中心主任呂紹睿醫師，累積多年看診及臨床研究經驗指出，「退化」性膝關節炎真正原因並非「退化」，大多是因為內側皺襞與關節的摩擦造成的「內側摩擦症候群」。

破除迷思 發掘病因

針對「退化」性膝關節炎，普遍都有如下錯誤迷思：它是自然老化的現象、年輕人不會得「退化」性膝關節炎、膝關節軟骨無法再生、膝關節退化無法停止或倒轉、女性受賀爾



內側皺襞在關節腔中的位置。

絕大部分是內非「退化」，真正的原因並非「退化」，仍舊退化呢？的膝關節為何情況，那他們是沒受過傷的膝關節患者卻都節炎患者卻都

蒙影響罹患機率較高、膝關節退化與骨質疏鬆症有關、葡萄糖胺及軟骨素等營養製劑或保健食品可有效控制退化、注射關節潤滑製劑可有效控制退化、血小板濃縮製劑可有效治療該病、置換人工膝關節是治癒的最佳方式、人工膝關節置換的傷口愈小復原愈快、人工關節只能使用十年……。

從事「退化」性膝關節炎單一疾病的診治工作已將近二〇年的呂紹睿醫師表示，上述迷思由來已久，其實大都沒有直接關聯性，甚至在臨床上還有矛盾之處。所謂「退化」性膝關節炎，一〇％是因為膝關節軟骨結構受到破壞而引起，稱為「外傷性骨性關節炎」；然而九〇％「退化」性膝關節炎患者卻都

側皺襞與關節摩擦造成的「內側摩擦症候群」。

呂醫師進一步解釋，內側皺襞是在胚胎發育過程中，殘留在膝關節滑膜腔中的皺襞，正常人膝關節每年平均彎曲多達百萬次，而每次膝蓋彎曲伸直的時候，內側皺襞與關節股骨內髁就會摩擦，摩擦自然會產生物理及化學破壞，內側皺襞經年累月的摩擦，會變得愈來愈粗糙，甚至發炎、變硬、纖維化，不僅會磨損股骨表面的關節軟骨，發炎現象也會釋放有害化學物質，促使關節軟骨崩解。如此，針對「退化」性膝關節炎好發於老人、女性及從事重量工作者亦有了解釋，老人家膝蓋使用年份長、摩擦最多，自然「退化」快；女性常需負責家中事務，膝蓋彎曲次數多，摩擦自然多；從事重量工作者，大多需要爬上爬下，增加膝蓋彎曲摩擦次數。如果過度不當使用膝關節，年輕人也有可能罹患「退化」性膝關節炎。

日常膝蓋保養之道

就上述所言，只要懂得膝關節的保

健，並且落實正確使用原則，膝關節就不會退化。年過四〇，若有不明原因的膝蓋疼痛，更需特別注意保養。而膝蓋的保養之道重點在於彎曲的角度，呂醫師指出，走路、跑步等自然的移動方式，膝關節彎曲角度不會超過三〇度，〇～三〇度的活動範圍，軟骨間只有滾動，不會產生具有破壞作用的摩擦現象；二〇度～六〇度時，除了滾動，軟骨間會開始混雜有互相摩擦的滑動運動；六〇度以上的彎曲動作，則完全是會有摩擦破壞作用的滑動運動，此外，還會加上內側摩擦現象造成的軟骨破壞；然而，超過一二〇度的大角度彎曲（例如深蹲或盤膝動作），除非是異常寬大的內側皺襞，大部分的內側皺襞會滑到旁邊，並不會被膝蓋骨夾擊，反而不會傷害膝關節。

呂醫師叮嚀，正常的跑、跳產生的間歇壓力能促進軟骨新陳代謝，並不會傷害軟骨。內側皺襞引起的「內側摩擦現象」是膝痛最常見原因，當感覺膝蓋疼痛時，表示內部有發炎現象，



膝關節彎曲角度

長期重複發炎不僅會引發痠痛不適，更會讓軟骨逐漸崩解。當軟骨破壞達到一定程度，體重與過度負重就會加速破壞軟骨。因此，在日常生活中，膝蓋要盡量避免六〇度以上、快速、持續太久的彎曲，建議依照下列方式保養、使用膝蓋：

- **起床：**長時間平躺，血液循環差，若內側皺襞本身已有發炎現象，就會變得更加腫脹，此時，不要急著下床。先平躺或坐在床邊，慢慢重複伸直彎曲雙膝，並用雙手按揉膝蓋，尤其是膝蓋內側，大約二至五分鐘後再下床。
- **上廁所：**建議使用坐式馬桶，並且謹記「慢」字訣，可扶著牆壁或扶手輔助，避免膝蓋快速、突然的彎曲。
- **用餐、坐椅子：**以手扶著椅背或桌沿，慢慢坐下。
- **爬樓梯：**有膝痛問題者要盡量避免爬樓梯，但若懂得如何爬，不一定會傷膝。上樓梯用力時，膝蓋是由彎到直，較沒問題；下樓梯則相反，使力

時膝蓋由直到彎，除非動作小心、緩慢，內側皺襞易被夾傷。膝蓋保持微彎可減少彎曲角度，最好能以扶手幫忙使力，一步一步慢慢爬。

- **搭公車：**切勿快速站起、坐下，避免膝蓋長時間彎曲五〇度以上，盡量選擇可讓膝蓋完全伸直的座位。但若內側皺襞已發炎腫脹，些微彎曲都能夾到內側皺襞，引發疼痛，最好避免搭公車。
- **開房車：**房車底盤低，進出時最好扶住車門，以手的力量分攤身體重量，先側坐，再將雙腳移入車內。
- **坐辦公室：**膝蓋長時間彎曲會傷膝，最好每隔半小時就起來走走，或者伸直雙腿，做做簡單的護膝三運動。
- **運動：**健走、跑步等膝蓋彎曲角度不大的運動最不傷膝，太極拳、瑜珈、皮拉提斯等伸展或動作緩慢的運動也適合。至於現在頗為流行的騎腳踏車，需要不斷重複彎曲膝蓋，易造成傷害，原則是盡量將坐墊調高，縮小彎曲幅

度，並謹記「用力踩下、輕鬆縮回」的原則，以減輕內側摩擦現象。膝痛的病人，游泳時建議以自由式取代蛙式，並注意姿勢，以大腿帶動小腿，膝蓋盡量不要彎曲，若只會游蛙式，要記得「用力踢夾、輕鬆縮回」的口訣。

膝關節健康促進方案

目前多數醫師對「退化」性膝關節炎的標準治療程序為：復健↓服用消炎止痛藥↓補充軟骨成分製劑（葡萄糖胺）↓注射潤滑保護製劑（玻尿酸）↓注射血小板濃縮製劑（PRP）↓置換人工關節。呂醫師指出，這種傳統療程並不能根治「退化」性膝關節炎，反而有延誤病情的可能。「從二〇〇七年開始，我結合骨科、家庭醫學科、老人醫學科、風濕免疫科、復健科醫師及相關護理人員，推動一套能夠有效根治『退化』性膝關節炎的整合型治療方案——膝關節健康促進方案，也因此協助許多患者恢復正常生活。」



呂醫師的「膝關節健康促進方案」，先是透過詳細的診斷，評估病患的嚴重程度（共五期），在確認病患已充

超簡單健康促進操：護膝三運動

針對「內側摩擦症候群」患者，呂醫師設計了一套動作簡單、方便執行的膝關節健康促進操，動作一，目的在鍛練肌力，加強關節附近的肌力，增加關節的動態穩定度，以保護軟骨；動作二及三，則是在增加膝關節的靈活度，降低軟骨之間的靜態壓力，長期膝痛的患者，軟骨之間的靜態壓力會因為關節重複發炎而增加，導致軟骨「退化」。若能確實執行護膝三運動，可以有效增進軟骨健康，預防膝關節「退化」。



動作一 股四頭肌強化運動

重點：腿用力伸直，下肢與地面平行，腳板鉤向身體方向，撐一〇～三〇秒鐘後放下，重複十次再換腳，每日三回（飯後）。



動作二 抱膝運動

重點：坐在椅上或躺在床上皆可，雙手環抱小腿踝關節上方，將大腿往胸部緊抱到底，撐愈久愈好，記得換腿各抱一次，每日三回（飯後）。



動作三 壓膝運動

重點：此動作坐著、站著都能執行，基本上就是找個檯面或是矮凳，將腳置放其上，下肢打直，以雙手按壓膝蓋，類似拉筋的動作，此動作隨時隨地都可執行，可尋空檔盡量多做。

分了解並願意接受「膝關節健康促進方案」治療後；第一、二及部分第三期患者，會建議在醫護人員的監控下接受保守治療三～六個月；若有效，則繼續保守治療，若無效，即對患者進行「關節鏡軟骨再生促進手術」，並持續進行術後「軟骨再生促進療程」，以「兩週→一個月→三個月→七個月→一年→每年」的原則定期回診；萬一發現情況繼續惡化，才會進行人工關節置換。

呂醫師補充表示，大多數三、四〇

歲左右的病患都是處於第二期，並不建議開刀，重點是針對日常生活的動作做一些調整，以減少內側摩擦現象，並積極執行護膝三運動；第三期患者多數在五〇歲上下，此時期為黃金治療期，若能即時接受「關節鏡軟骨再生促進手術」，多數可逐漸好轉，扭轉「退化」的病程；第四期的患者大多需置換人工關節，少數關節變形角度還未超過七度的患者，還有機會進行「關節鏡軟骨再生促進手術」；第五期患者，除了嚴重變形，關節已不

穩定，就只能置換人工關節了。

呂醫師所謂的保守治療，主要原則為：一、避免爬樓梯、爬山、騎腳踏車、蛙式游泳、蹲、跪、屈膝久坐等；二、合適的運動為健走、自由式游泳、水中行走、瑜伽、太極拳等。進行保守治療之前，患者及其家屬必需充分理解治療理念，了解「內側摩擦現象」是「退化」性膝關節炎的重要病因，依據前述膝蓋日常生活保養原則，檢視並修正自己日常的活動、工作及運動方式，盡量減少「內側摩擦現象」。此外，並需透過專業人員指導，進行膝關節周圍的肌力訓練及軟組織伸展居家復健。

至於「關節鏡軟骨再生促進手術」，執行時，會依病情進行內側放鬆、外側放鬆、半月軟骨部分切除、關節囊清除、游離骨移除及軟骨整形術，大多需結合兩種以上的手術組合。呂醫師指出：「『關節鏡軟骨再生促進手術』是以關節鏡及電動抽吸刀片，清除內側皺襞及相關的發炎組織、移除剝落的軟骨碎片、修整破裂的半月軟骨，就像是幫關節進行大掃除，最後，再調整軟骨間的鬆緊度，解除關節軟

案例分享

老先生手術前及手術後一年的膝蓋 X 光片，顯示術後關節內側間隙已重現。



手術前



手術後

骨間的不當壓力。主要目的在清除關節內所有不正常的摩擦及發炎組織，調整並釋放關節腔各部位的壓力，提供軟骨最佳的代謝環境，促進自然修復。」

實例分享 看見「膝」望

「膝關節健康促進方案」已經累積數千例成功扭轉膝關節「退化」的病例，其中一個案例，是已進入右側第四期膝關節退化的七旬老翁。呂醫師表示，這位老先生之前已歷經五年輾轉求診的痛苦歷程，然而右膝仍舊持續變形，甚至影響日常生活，骨科醫師建議置換人工關節，但老先生希望膝關節有再生機會，經友人介紹前來求診，在聆聽治療過程及術後注意事項

項後，老先生接受了「膝關節健康促進方案」療程，術後，也遵從醫囑回診、堅持執行一年的復健運動，一年後檢查，從 X 光片發現老先生右膝內側關節間隙重現，軟骨也有再生跡象，老先生亦覺得比起治療前狀況好了約七成，也無需再服用止痛藥了！

呂醫師語重心長的表示：「我每年要為一二〇〇位膝關節退化病患開刀，其中有九〇〇位都是執行關節鏡軟骨再生促進手術，只有三〇〇位必須置換人工關節；但一般醫院相關的比例卻與我們完全相反，置換人工關節的數量是進行關節鏡手術的三倍。藉由這次的分享，希望能夠讓更多人認識『膝關節健康促進方案』，看到新『膝』望！」

呂紹睿 醫師

PROFILE



一九八五年生於新竹竹東——當時任教台大醫學院的父親，應鄉親父老之盼，返鄉成為小鎮醫生——因而在醫院出生、長大，也從小見習父親的醫者風範，並走上「醫療拓荒者」之路。

現職
慈濟醫療志業 膝關節健康促進委員會主任委員
大林慈濟醫院 國際膝關節健康促進中心主任
大林慈濟醫院 關節中心主任
大林慈濟醫院 教學部主任
教育部 部定教授

陽明大學醫學士
日本福岡大學醫學博士
美國芝加哥 Rush-Presbyterian-St. Luke 醫學中心研究員
德國杜冰根大學 外傷中心研究員
瑞士日內瓦大學醫學中心骨科研究員

經歷
大林慈濟醫院 教學副院長
大林慈濟醫院 國際醫療中心主任
嘉義基督教醫院 骨科、外科部主任
嘉義基督教醫院 關節鏡及關節重建中心主任
澳洲雪梨大學 骨科訪問醫師
瑞士伯恩大學 骨科訪問醫師

著作
《新膝望：退化性膝關節炎》
《自己的膝蓋自己救》



RICH 達人月刊電子書正式上線

自 2017 年 7 月起，《RICH 達人》月刊電子書同步上市，提供線上閱覽、全本 & 單元下載服務！

必訂《RICH 達人》月刊電子書的八大優勢：

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。



★邀請您加入 RICH 達人月刊電子書的會員，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，本公司將無法提供 RICH 達人月刊電子書服務。

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

潔肌五力微涼水洗出好臉色

天天洗臉看似小事一件，若忽略小細節或清潔過度，反而可能洗傷門面！食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）提醒，眼看夏日將屆，肌膚的油脂分泌旺盛，為寶貝您的肌膚，食藥署彙整出「潔肌五力」，讓大家洗出水噹噹的好臉色。



要正確洗臉，首先要打破「洗臉化粧品宣稱功能愈多愈好」、「洗完臉後乾乾緊緊的才是達到肌膚深度清潔」、「頻繁地洗臉就能改善青春痘問題」、或「使用偏方洗臉有意想不到的效果」等迷思。其實洗臉化粧品最重要的功能就是清潔，洗臉化粧品在肌膚上停留時間很短，過多功能宣稱無法有足夠的時間發揮效果，反而會造成肌膚負擔。

此外，頻繁洗臉只能帶走肌膚表面淺層的髒污，無法改善青春痘問題；當洗完臉感覺又緊又乾，更可能已經造成肌膚過度清潔，輕忽過度清潔可

能導致肌膚的含水量降低，造成肌膚的損傷。而使用偏方洗臉，往往無法確定實際效果，更有可能造成肌膚刺激、紅腫。

舉例而言，曾有一位年輕女性想用深層清潔洗臉乳，解決粉刺青春痘等問題，頻繁使用清潔力強的洗臉產品，而忽略保護肌膚角質層，結果因過度清潔，不但沒解決青春痘，反而使皮膚角質層受損而脫皮，就醫時已產生紅疹、斑塊，需要充分時間才能復原。

為了提升民眾的潔膚知識，食藥署提供「潔肌五力」，分述如下。

1. 選有標：首先要注意選購標示完整，適合自己膚質的產品，並依照使用說明正確使用。

2. 微涼水：洗臉的水溫要注意，使用比肌膚溫度低的水最適當。

3. 輕慢柔：塗抹洗臉用品時應先擠放在手掌中，搓揉成泡沫或液狀後再使用於臉部肌膚上，手部移動要「輕慢柔」，不要用力按摩。

4. 快快洗：當確定臉部各處肌膚皆已清潔完成後，以清水將泡沫沖洗掉，不要讓洗臉化粧品在臉上停留太久。

5. 適次數：洗臉次數要適時適當，每日早晚各一次不過度。

對於油性肌膚或T字部位容易泛油的人，千萬不要以頻繁洗臉的方式除油；若覺得T字部位出油時，用吸油面紙即可，以免過度清潔造成肌膚受損。當您選購及使用化粧品時，若發現有不良品或發生不良反應，可通報食藥署建置的「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六〇八期）

奶油產品新標示將上路

市售奶油、鮮奶油、人造奶油等相關產品種類繁多，但您知道那些是真正由牛奶製成的奶油？或是從植物油脂加工製成的人造奶油嗎？食藥署為加強管理市售奶油、鮮奶油、人造奶油及脂肪抹醬產品的品名標示，避免消費者混淆，已於二〇一七年二月六日，公告訂定「市售奶油、乳脂、人造奶油與脂肪抹醬之品名及標示規定」，將於今年七月正式實施。

「市售奶油、乳脂、人造奶油與脂肪抹醬之品名及標示規定」中所定奶

品名	乳脂肪含量	英文名稱
奶油	80%以上	Butter
乳脂、鮮乳油 鮮奶油、食用乳油	≥10%~<80%	Cream
品名	脂肪含量	英文名稱
*人造奶油	80%以上	Margarine
*脂肪抹醬	≥10%~<80%	Fat spreads

*不得強調其為「植物性奶油」。作為產品外包裝之標示

油及鮮奶油是僅由乳品衍生之油脂製品，其中乳脂肪須達到八〇%以上者，稱為「奶油」，乳脂肪含量一〇%以上未達八〇%者，則稱為「鮮奶油／乳脂／食用乳油／鮮乳油」。

要注意的是，若是以食用油脂製成人造奶油且油脂含量達八〇%以上的產品，其品名應標示為「人造奶油」；油脂含量達一〇%以上未達八〇%的產品，應標示為「脂肪抹醬」，上述「人造奶油」及「脂肪抹醬」，均不得使用表彰其為植物性奶油的文字，作為外包裝的標示宣稱，以免消費者誤解為「更健康」的產品。

此規定將於二〇一七年七月一日實

施，讓消費者依產品品名辨識奶油、乳脂、人造奶油與脂肪抹醬等產品，業者如未依規定作完整標示，可裁處新台幣三萬元以上三百萬元以下罰鍰；如果內容物所含乳脂肪、食用油脂不足標準的產品，卻命名為奶油、鮮奶油、人造奶油或脂肪抹醬，則涉及標示不實，最重可裁處四百萬罰鍰。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八〇七期）

捐存臍帶血 報你知

現代人生得少，每個孩子都是寶。法國在一九八八年施行世界首例臍帶血移植手術後，此技術逐漸成為異體造血幹細胞移植的重要來源，其優點是來源易得、造血幹細胞比例相對較高、帶傳染原可能性較低、低排斥性且組織相容性大。不過，使用臍帶血仍有細胞數量有限、植入後恢復時間長、經費成本相對較高缺點。目前我國臍帶血儲存可分為三大類來源。

（一）無償捐贈之臍帶血：產婦無償捐贈新生兒之臍帶血予保存機構，臍帶血為機構所有，並可將臍帶血用於研究，或提供病患進行配對移植使

用。

（二）自費儲存但採存捐互利方式之臍帶血：由產婦自行付費儲存，臍帶血歸產婦所有，但該臍帶血資料會納入資料庫開放配對，若恰好配對到該產婦之臍帶血，須由產婦決定是否提供病患使用。

（三）純自費儲存之臍帶血：由產婦自行付費儲存，所有權歸產婦，該臍帶血僅供產婦自行使用，不開放移植配對。

為降低臍帶血保存業者與消費者之間的糾紛，前衛生署（衛生福利部前身）依據消費者保護法第十七條第一項規定：「中央主管機關得選擇特定行業，公告規定其定型化契約應記載或不得記載之事項。」於二〇一一年九月八日訂定「臍帶血保存定型化契約應記載及不得記載事項」，並於二〇一二年七月二十四日公告修正「臍帶血保存定型化契約範本」，要求業者於契約簽訂時，應說明與告知之事項，包含雙方履約義務與賠償責任，以及不得於契約與產婦約定之內容。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八〇六期）

情緒極端易致病 心因病 氣血平衡能治本

圖文／白雁老師

元 氣虛弱，是身體開始生病的起點；若經常感到疲倦、注意力

不集中、心情鬱悶，其實就是疾病的前兆。醫學證明，七六%的疾病都是由情緒而來，也可說是「病由心生」。

心因病，指的是人的心理活動太過傾向憂愁、思慮、發怒、悔恨、惱怒、緊張等負面情緒時，人比較容易生病。大家應該都有過經驗，在挫折中容易悲觀；當元氣低落時，也會放大痛苦的感覺，所以很多人在低潮期，會愈

發沉溺在悲觀、失望、痛苦中久久不能自拔，更懷疑自己走不出黑暗的幽谷。

天生性格、遺傳和人生觀，塑造出與眾不同的每一個人；反過來說，人心太過複雜，發自靈魂深層的心因病也是藥物無法根治的。每個人從小到大，多少都有過心理創傷，沒有人能保證自己已經結了痂的傷痕，不會在哪天又受撞擊冒出更多鮮血，殺你個措手不及。

壓力積多成疾

現代社會的競爭激烈，人經常處在緊張壓抑的生活狀態中，使得愈來愈多人釀成不易察覺的心因病。

因為當身體緊張，影響的是

TIPS：各種情緒問題對不同部位的腸功能造成的影響

- 1、焦慮影響腸部最上層吸收功能的運作
- 2、擔憂影響左上方腸的運作腹痛
- 3、憂傷影響腸的中層及內部的運作
- 4、恐懼影響下段腸的運作而易造成便秘
- 5、生氣影響右側腹的運作而易造成脹氣

全身經絡的氣血循環；而強自壓抑情緒，又容易造成氣血凝滯，使身體瘀血問題更嚴重。白雁老師提到，她接觸過不少癌症的學員，這些人外表看起來都是脾氣好好的先生女士，或許習慣將情緒隱忍下來，但最後卻還是不能騙過自己的身體。

心因病可說是情緒控制失調所引發的疾病，很多人就以為，只要平時多笑或是增加自己的P0值，就算是情緒管理了。但中醫認為，人會生病，跟氣血循環還有氣





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。

血質量脫不了關係，特別是「七情致病」，說的就是怒傷肝、喜傷心、憂傷肺、思傷脾、恐傷腎等不良情緒，會引發臟腑氣血功能紊亂，導致陰陽失衡、經絡受阻，臟腑失調的問題，自然不是光練習情緒管理就能解決的。

脾氣大成了中年躁男

五年前從美國回台工作的王先生，剛開始適應新的生活模式，經常感到煩躁易怒；又有家族遺傳的高血壓，

疏氣調五臟

二十五歲起長期服藥控制血壓，情緒起伏更大。不想承認自己變成一個「中年躁男」，但是情緒反應極端讓他無法控制；家人對他說話都要小心翼翼，更擔心起他的健康狀況。

如果你的情緒總是大起大落、愛生悶氣、腸胃病、胸悶、氣短、人際關係緊張、常覺得壓力很大的話，先別急著質疑自己EQ有問題，更有可能

是臟腑出了毛病。白雁老師指出，現代女性經常罹患婦科疾病，包括上行的纖維囊腫、乳腺發炎、乳癌等，還有下行的子宮肌瘤、巧克力囊腫、水瘤等，從氣的角度來看，這些都算是極端情緒下的心病，一個是情緒偏於暴躁、心高氣傲、脾氣大；另一個極端就是過於隱忍、憂鬱、鬱悶、經常不開心，氣血就會瘀堵形成凝滯。

王先生就表示，心情不好，免疫系統也變差，莫名得了尋麻疹，只能吃藥抑制症狀；而進入中年的他，想運動卻力不從心，因為體力不好，很容易疲累。直到學習了氣功，每天重複簡單的動作，卻產生意想不到的好效

果，一年後的體檢結果顯示，他的血壓趨於穩定，體重和腰圍都減少，尋麻疹也不再復發。現在不但身體變好，情緒也相當平穩，他說：「我的抗壓性變好了，以前不能忍受的事，現在都能一笑置之，家人同事也說我笑容變多、人變親切了。」



實用功法【練鶴戲百憂解】



1. 蘭花手（鶴嘴手）：中指向下，其餘手指自然向上。
2. 起：兩手向上伸展，維持蘭花手到最高處垂腕，此時要擴胸。
左（右）腳隨著向上抬，靠向胸部。
3. 落：重心向下，後腿彎曲，前腿輕落，微點地，含胸收腹，兩手腕相交叉，內外關相扣。
4. 換腳：重心向右移，右腿為支撐腿並彎曲，左腳微點地，重複三次。

圖片：鄭秀子提供

旅遊·美食·活動一把抓

提供最貼近您需求的休閒生活資訊

整理／公關部

休閒便利貼

復仇者聯盟世界巡迴展 一次滿足漫威迷渴望

時間：即日起至九月十日止

全球漫威粉絲引頸期盼的「復仇者聯盟世界巡迴展」，繼紐約、巴黎、拉斯維加斯、首爾及新加坡大獲好評後，今年暑假亦正式來台盛大開展。此展透過獨家智慧導覽裝置，結合互動裝備與數位科技，帶給參展者漫威電影的全新體驗。另外，此展亦集結眾多原裝來台的電影道具，以及原廠提供的電影幕後知識，一次滿足漫威迷前所未見的漫威宇宙與超級英雄祕密。

展區分為美國隊長區、綠巨人浩克區、黑寡婦&鷹眼區、獵鷹&蟻人區、雷神索爾太空觀測站、鋼鐵人先進工程室，帶大家看見漫威電影中各英雄的英姿、了解各英雄的背景、及電影拍攝的幕後祕密。最後，更透過智慧導覽機進行終極任務模擬測試，讓參展者接受奧創對戰結訓測驗，選定自己想當的英雄，與夥伴一起擊退奧創。若想成為下一個復仇者探員，可以到復仇者探員補給站，補給《復仇者聯盟》系列授權商品及展覽限定商品。這個夏天最不可錯過的人氣展覽，邀請大家到新光天越信義新天地Go，進入《復仇者聯盟》的世界。

二〇一七台灣藝博

邀您感受藝術生活

時間：七月二十一日至二十四日

二〇一七「台灣藝術博覽會」帶你感受藝術生活，

喚醒追求真善美的DNA！藝術是真、善、美的表現，對真的追求、對美的欣賞、對善的感動，原是人类與生俱來的美好DNA，欣賞藝術是觀賞者與作者心靈的相應，不只陶冶情操，更增添生活情趣，絕非只是金錢投資的遊戲。什麼原因讓我們遺忘或隱藏了這美好的DNA，是藝術品價格太高，成了奢侈品？還是距離遙遠，令人望而卻步？

「二〇一七台灣藝術博覽會」將於台北世貿一館展出，帶大家重新擁抱藝術，現場體會蘊含在藝術品中的美妙時光，盡情沐浴在歲月故事的璀璨餘波下，與藝術品共鳴，感受心靈的幸福喜悅！期望更多人以實際行動支持藝術，為台灣打造更優質的藝術氛圍。

二〇一七音浪頭城

讓你從白日嗨到黑夜

時間：七月一日至三十一日止

今年夏天，更強、更猛的音浪頭城即將再度席捲北台灣，讓你從早到晚一路暢玩到底！已連續舉辦十六年的頭城海洋文化觀光季，成功將在地漁村產業文化，以烏石港為中心，結合如蘭陽博物館及港澳沙灘海泳等觀光遊憩資源，已成為每年夏天宜蘭地區重要海洋觀光休閒漁業活動，並帶動烏石港觀光休閒漁業的發展。

而二〇一七年「音浪頭城」預訂於七月七日起在烏石港外澳沙灘連續舉辦三天，「94音浪—頭城路跑活動」，配合音浪頭城於七月八日傍晚四點正



(圖片來源：時藝多媒體)

式起跑，選手完成賽程之後，稍做休息即可和大家一起迎接「音浪頭城」的沙灘音樂祭典，凡是女士穿著比基尼、男士著泳褲參加路跑，均可獲得音浪熱區手環一個，憑手環可以進入音浪晚會的專屬熱區，盡情體驗音浪舞台的無限感官刺激，嗨翻這個夏夜！

今夏最有動見的好展 動見積木的無限變化

時間：七月一日至十月十日

會「動」的積木特展，假台中文化創意產業園區展出，將齒輪與動力結合，不只呈現積木的上億種變化，更讓人「動」見無限未來。最早的積木源自於一九三九年的英國，小小的一顆積木，從家中娛樂的小玩具，轉變成具有教育、及創意思考的媒介，當中蘊含著大時代的歷史故事。近百件展品，好玩、有趣、新奇……靜態、動態皆有，歷史、創意、邏輯、想像，絕對讓人驚呼連連。

此次特展帶大家體驗積木的千變萬化，特製大型二重奏積木音樂盒，讓人聽見最特別的二重奏；首座積木微型城市，帶您搭乘動力小火車遊台中；積木實驗室，展現齒輪與積木結合的動力趣味，讓大家看見會動的積木；積木創意場，將抽象的藝術，透過

積木的排列組合，將創意無限延伸；積木想像屋，將各種天馬行空的幻想透過積木變成真實；積木電影院，帶您回味經典，透過積木，看見最動人的故事、最迷人的角色、最膾炙人口的經典電影；積木博物館，重現維納斯的婀娜美妙與自由女神像等世界珍品；積木舞狂草，顛覆想像，用積木寫書法。會「動」的積木特展，更多超乎想像的作品，帶你重新領略積木之美。

港台玩具展強勢來襲

今夏帶你穿越小時候

時間：七月二十九日至八月二十八日

柑仔店的兒時回憶，過往情懷的香港玩具，伴隨著哥吉拉強勢來襲，與外星人E.T.回家，不同年代的玩具主題，在此刻與你相遇！還記得早期吃兒童餐贈送的麥當勞玩具嗎？還記得過往經典電影卡通角色嗎？香港的銀文房具，帶來了充滿懷舊情懷的早期港製玩具，讓你看見不一樣的美好童年。

來自港台兩地的創作者，因為愛玩具，所以創作。他們帶來有如藝術品般的原型設計玩具，除了藏家收藏，也可看到八〇歲阿嬤捏製A怪獸，這是屬於她與孫女美好的共同創作；五歲黃小弟的玩具創作畫，則讓人看見不一樣的玩具世界！

我們的小時候，從過去到現在，來自港台的收藏家與原型師，因對玩具的熱愛，讓人看見玩具不只是收藏，更是一種生活態度。這是一場有別以往的玩具人盛宴，今夏，來台中放送局當個玩具時空旅人吧！



Herbs

養生香藥草茶 品飲小確幸

香藥草茶風行已久，種類千變萬化，唯有正確沖泡飲用，才能達到良好的養生效果，從生活中採擷健康小確幸。

文／洪詩茵 部片圖片、資料來源／郭姿均老師

近幾年來，養生、自然療癒風氣愈來愈盛行，透過各式各樣的

運動、泡澡、按摩、飲食等方式，以達到養生，甚至是自然療癒的目的，其中透過茶飲來養生，是最便利且容易持久落實的養生方法。在歐美、日本地區，香草茶風行已久，這些年來，

台灣亦有相關茶館開立，更有許多專賣店成立，甚至流行起在家中種香草，然而，香草種類上百、上千，茶飲組

合千變萬化，每種香草各有其不同的

保健養生功效，而其採收及栽種亦會影響其成分與效果，究竟怎樣飲用香草茶，才能達到最大的效果，讓我們聽聽香草專家怎麼說。

正確認識 Herbs

香草茶？花草茶？藥草茶？究竟甚麼稱謂才正確？擁有美國香藥草師認證的郭姿均老師表示，Herbs 香草，包括香草、香料、蕈類、樹木，並非單指草本類植物，其中功能性較強的香草就會被冠上「藥」字，香草茶與花草茶大致意思雖然相同，但是稱花草茶不妥當，因為人們運用香草，也不是只使用葉、莖、花，其根、莖、葉、花、果實、枝枒、樹皮、樹脂都有用處。此外，要釐清的是，因為Herbs 中文翻譯為香草，很多人誤解就是帶香氣的植物，其實，香草並非都帶有

香氣，部分甚至帶有奇怪苦味，例如：纈草。此文中統一以香藥草稱之。

針對居家種植香藥草流行的現象，郭姿均提醒，每種香藥草都有其各自適合的生長環境，基本上，並非所有香藥草都適合生長於溫熱潮濕的台灣，市面種植香草書籍多參照國外資料，以金盞花而言，國外在春季種植，夏天採收，台灣反而要在秋冬之際種植，另外薰衣草喜歡排水良好的半沙地，但台灣夏天多雨，容易腐爛不生長。同時香藥草種在多雨的環境，會造成其有效成分稀釋，導致功效降低。薄荷、香蜂草及貓薄荷是很適合初學者種植的香藥草。

此外，香藥草的採收亦有其學問，每種香藥草適合採收的時間不盡相同，而根、莖、花等各種部位亦有其黃金採收時間，採集時間不恰當，會造成香藥草效果不佳。如果不擅長種



植，建議挑選信譽較佳、專業經營香藥草供應商，選購乾燥的香藥草。

選購乾燥香藥草，切記最好選擇有機或無農藥種植、無輻射及無化學處理的香藥草。郭姿均指出，注意是否標示完整的學名及產地，標註完整學名才能正確辨識；是否有避光包裝，避光包裝可以延長保存時間，避免有效成分揮發；散茶與茶包，散茶較不會有茶包含漂白劑問題，至於茶包則以有充氮包裝保鮮為佳；價格不是判斷因素，台灣有機進口業者曾以伽碼射線處理香藥草，延長香藥草的保存，如果購買的玫瑰、洋甘菊、蒲公英等香藥草，在夏天存放於室溫，二個月都沒有長蟲跡象，表示有加化學藥物，

如甲醛、亞硫酸鹽或輻射防腐。另外，因為香藥草的運送、保存成本高，還有有機與非有機「混雜」銷售的情況。購買香藥草後，在保存上，最好置放於密封罐冷藏，雖然一般保存期限為一年，但台灣天氣潮濕，保存較不易，建議最好於三、六個月內使用完畢。

香藥草茶沖泡有訣竅

香藥草茶有單方與複方兩種，複方代表其香藥草成分有做混搭，統合強化協調的功能，以協調身體的平衡為主。郭姿均表示，人體的疾病或不適，常常並非單一原因造成，例如：台灣許多人有克隆氏症（發炎性腸胃道疾病），大多是因壓力引起，此症飲用單方香藥草茶，效果可能不佳，可用歐薯草、藥蜀葵、薄荷、聖約翰草混合的複方，效果會更好，同時也可向專業香藥草專家諮詢及調整用量。而且，透過混搭，複方的味道通常也比單方要好。只是，香藥草的混搭調配，需考量其功效、成分，是否沖劑等問題，若是要飲用複方香藥草茶，建議購買專業香藥草專家調配好的複方香

藥草茶為佳，或者依據專業書籍上的配方調配。

香藥草有乾燥與新鮮兩種，如果沖泡成茶飲，其區別性不大，唯乾燥香藥草成分較濃縮，新鮮香藥草沖泡時使用量需加倍。關於香藥草茶飲的沖泡，郭姿均表示，就其目的為日常保養或強化保健功效，應區分為香藥草茶（Tea）及香藥草濃茶（Infusion）這兩種沖泡方式，其沖泡方式及訣竅如下：

香藥草茶（Tea）

材料：二、三克香藥草（新鮮植物需二倍量）、二五〇毫升熱開水

做法：以熱開水沖泡香藥草，蓋上杯蓋浸泡一五、二〇分鐘（沖泡茶包的水溫以九〇度為佳）。

用法：日常保養飲用，每天一、二杯，一周休息一天。

香藥草濃茶（Infusion）

材料：一五、三〇克香藥草（新鮮植物需二倍量）、一〇〇〇毫升熱開水

做法：以熱開水沖泡香藥草，蓋上杯蓋浸泡二〇分鐘。

用法：每天三、四杯，每杯二五〇毫升。



郭姿均語重心長地表示：「健保制度雖是台灣人的福利，卻也造成就醫氾濫的現象，西方國家因為就醫昂貴，一般小問題都會自行想辦法解決，香藥草就是他們常運用的良方，所以，國外相關香藥草書籍非常普及，而且，就德國而言，香藥草也是他們當醫生必修的學科之一，台灣慈濟大學也將藥草列為整合醫療項目，讓學生有所了解。正統的香藥草茶指的應是香藥草濃茶，西方國家都以濃茶的濃度當作藥用時的標準，一般頭痛、感冒、發燒、過敏、脹氣：，需用這種方式沖泡，日常保養才會沖泡低濃度的香藥草茶飲用。」

簡易香藥草茶 D.I.Y

現代人常見的健康問題，不外壓力大、焦躁、失眠、過敏、頭痛，以及身體累積大量毒素，導致新陳代謝、免疫功能變差，

內分泌失調等等狀況。郭姿均老師指出，薊草與蒲公英有很好的代謝排毒及消脂效果，蒲公英保肝利膽、對抗癌有助益，薊草對肝有修護效果，一般會以蒲公英搭配牛蒡製作茶飲，蒲公英排毒由腸胃出，牛蒡則從皮膚出，合併使用效果較好，若單獨使用牛蒡，因完全由皮膚排毒，容易產生膿皰；至於壓力問題，可使用洋甘菊、香蜂草、薄荷類香藥草製作的茶飲，香蜂草同時也是天然的抗組織胺，對頭痛問題頗有幫助；失眠問題一定要在茶飲中加入纈草、啤酒花，可穩定血壓；覆盆子葉俗稱媽媽茶或女人茶，從初經到更年期皆可使用，具有放鬆子宮、安胎的功用，同時有益骨骼與軟骨組織功能，通常會搭配富含豐富鈣質的蕁麻葉（咬人貓）製作茶飲，而且蕁麻葉利水腫，可幫助排水，若女性皮膚不好，可再搭配金盞花，促進淋巴系統功能。

郭姿均的複方香藥草茶 D.I.Y

（以下配方參考《香草療癒魔法書》）

* 蒲公英淨化茶

用途：皮膚發癢、身體排毒、舒緩情緒

材料：牛蒡二克、蒲公英根二克、熱

開水三五〇毫升

做法：香藥草加水共煮，水滾後關小火至溫火，續煮到茶汁濃縮減少三分之一。（上述做法為香藥草煎茶 Decotto，類似中國人煎煮中藥，常用於根部、樹皮、果實等，或味道較苦之香藥草，可減少飲用量）

注意：膽道阻塞的人，必須等膽道疏通後才可飲用。

* 減痛養膚茶

用途：減緩治療後不適、濕疹、異位性皮膚炎等

材料：牛蒡三〇克、蒲公英根三〇克、蕁麻葉一五克、紅花苜蓿一五克、藥蜀葵一五克

做法：將各種香藥草混合後，每次取用三〇四克，與二五〇毫升熱開水沖泡十五〇二〇分鐘。

* 金盞花駐顏美膚茶

用途：緩和經期不適

材料：覆盆子葉二〇克、金盞花一〇克、蕁麻葉一〇克、薄荷葉一〇克（可用香蜂草或綠薄荷）、燕麥桿一〇克（或壓碎燕麥粒）

做法：將各種香藥草混合後，每次取用二〇三克，與二五〇毫升熱開水沖泡，至少浸泡十五分鐘。

***覆盆子補鈣茶**

用途：補鈣、安胎、保護子宮

材料：紫花苜蓿一〇克、覆盆子葉二〇克、紅花苜蓿一〇克、蕁麻葉一〇克

做法：將各種香藥草混合後，每次取用二~三克，與二五〇毫升熱開水沖泡，至少浸泡十五分鐘。

***紓壓解痛茶**

用途：鎮靜、穩定情緒

材料：甘草一〇克、香蜂草四〇克（洋甘菊亦可）、纈草二〇克

做法：將各種香藥草混合後，每次取用二~三克，與二五〇毫升熱開水沖泡，至少浸泡二〇分鐘。

***樂活安眠茶**

用途：安定情緒、助眠

材料：香蜂草六〇克、洋甘菊二〇克、啤酒花二〇克、聖約翰草二〇克

做法：將各種香藥草混合後，每次取用二~三克，與二五〇毫升熱開水沖泡，至少浸泡一五分鐘。

香藥草茶四季養生法

西方香藥草的運用理論其實極類似中醫的中醫草，透過植物達到自然療癒的效果，其使用調養之道，與中醫



同樣講究四季的調和。郭姿均指出，春天，保養重點在肝臟，宜淨化排毒；夏天保養重點在心臟、血管與大小腸；秋天，保養重點在呼吸道；冬天，保養重點在泌尿道。可依據各季節保養的重點，挑選相對應的香藥草茶飲用，以收最好的保養效果。

最後，郭姿均提醒，飲用香藥草茶日常保養，若飲用次數低，效果不顯著，建議一天固定飲用三~四次，每周休息一天，讓身體進行代謝，而且最好輪流使用不同種類的香藥草達到同樣的效果，因為有些香藥草茶不適宜長期飲用，例如：纈草、甘草；而對於沒有見過的香藥草，應查詢書籍或網路，了解其真貌、功效與禁忌，有在服用處方藥、鎮靜安眠藥劑的人，更需特別注意，例如：服用抗凝血劑的人，若攝取有清血作用的紅花苜蓿，會降低藥物效果，飲用上不得不慎。

香藥草達人 郭姿均



致力推動香藥草生活運用、保健推廣及香藥草教育，使人人都能夠擁有自然的療癒力量。

學歷

- 英國里茲大學傳播研究碩士

專業認證

- 美國註冊臨床藥草師 (Registered Herbalist, American Herbalists Guild)
- 美國農業部與蒙大拿州立大學認證園藝專家 (Master Gardener)
- 美國 Circle H Institute 銅器精油純露萃認證 (Distiller of Certificater)
- 英國 Robert Tisserand Institute 芳療藥理學認證

經歷

- 聯合報醫藥記者、癌症希望協會公共事務組組長、藥師公會全聯會公共事務部主任。
- 現為迷迭香花園執行長，從事香藥草推動工作，並在聯合國 INGO 世界和平 / 婦女會台灣總會，協助公益活動推展。
- 著有《天然無毒清理術：50 元打造香草生活》、《天然排毒養生術：香草療癒魔法書》



經營水果攤

整理／公關部

從前，有一個賣水果的攤子，因為老闆年紀大了，無法久站招呼客人，於是就貼出徵店員的啟事。

過了幾天，來了一個年輕男子，問老闆一個月要用多少錢請他來幫忙，老闆笑著說：「我們這小攤子生意，哪裡付得出月薪，當然是看你的努力，一天能賣多少水果，收到的錢就給你十分之一，每天領現。」年輕人聽了，上下打量眼前這個破舊攤子，就臭著臉說不行，這太沒保障了，說完掉頭就走。

過了幾天，又來了一位小伙子，問老闆薪水怎麼算，老闆又把領日薪的話說了一遍，這位小伙子聽了也想了下，又問：「日領月領都沒有關係，重要的是這水果攤一個月收入大概多少啊？」老闆說生意也有淡旺季，好的話可收五萬元，不好的話可能只有一萬元。小伙子聽了搖頭說，這種生意做一輩子也得不到榮華富貴，只有笨蛋才會來賣水果，說完就走了。

又過了幾天，又來了一位小男孩，問老闆薪水怎麼算，老闆同樣回答是領日薪。

小男孩聽了笑了笑，對老闆說，可不可以把節日和周末，把日薪抽成比例調高，領當日收入的十分之二，當天收入超過一萬元，就領十分之三，如何？老闆哈哈大笑摸著小男孩的頭說：「你真聰明，還知道節日和周末的生意比較好，就按照你所說的去做吧！不過，就算是節日或周末，營業收入要超過一萬元，也不容易啊！」

每天開店前，小男孩用清水把水果都洗一遍，每天不停地變換水果的位置，節日或周末時，就貼出幾張海報，寫著消費滿一千元就送一百元的水果，

任憑顧客挑選。想不到第一個月，小男孩就領到了三萬元以上的薪水，等於平均日薪一千元以上。水果攤老闆雖然付出了不少薪水給小男孩，但他也樂得每天坐在搖椅上，看小男孩跑進跑出的，為他賺進比以前更多的鈔票。

幾年後，小男孩賺了不少錢，就把老闆的水果攤買下來，經過他的巧思，設計出更多促銷方案，生意比以前又更好，利潤當然也更高，於是他開了第二家店，過幾個月又開第三家店，等到小男孩長大成人時，他的店舖遍及各地，不到三十歲就擁有了榮華富貴。

大部分的上班族都不滿意老闆給的薪水，即使知道老闆的生意下滑、收入減少，這些人仍認為老闆應該付更多的薪水。很顯然的，這些人中有不少是屬於第一類的年輕人，他們要的只是一份保障，不管自己是否全力去工作，他們要的是一個穩定且不能折扣的死薪水。當然，這當中也有不少人是屬於第二類的小伙子，這類的人都以為天底下的老闆都是含著金湯匙出生，住豪宅開好車吃美食，如果老闆不多分點好處給你，就是小氣吝嗇，或心胸狹隘的守財奴，因此，只要工作一段時間，發現老闆不是很大方，或者感覺自己從事的產業沒有發展前景，就立刻走人，結果就是不停換工作。

老闆能給你的只有「機會」，只有掌握手上的「機會」，為老闆增加收入，為公司賺到更多利潤，你才能反過來借用公司和老闆的資源，讓自己的船，因為公司的水漲而跟著高升。只要能想通這個道理，就能像小男孩一樣，為自己創造榮華富貴。❶

一一九期贈書得獎名單：台北市／洪○楠、台中市／王○珍、高雄市／黃○美

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01 六月初八 北區《財經講座》許琨琦 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 10:00-12:00 《稅務講座專題》李傑克 14:00-16:30 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》 劉秋英、蔡濬赫 10:00-11:45 宜：祭祀、開光、塑繪
02 六月初九 宜：開市、訂盟、納采、會友、動土	03 六月初十 宜：祭祀	04 六月十一 中區《稅務高手5-營業稅》 許雅惠 14:00- 宜：納采、祭祀、祈福、出行、入宅	05 六月十二 宜：裁衣、納畜	06 六月十三 宜：祭祀、安葬	07 小暑 宜：祭祀、嫁娶、出行、齋醮	08 六月十五 北區《財經講座》陳有祺 10:00-12:00 《信託一點通》王執定 10:00-12:00 《富人生理財》張美惠 10:00-12:00 《如何創造財富的續航力》李傑克 13:30-17:00 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》 林美月、王君呈 10:00-11:45 宜：祭祀、沐浴、起基、拆卸、立碑
09 六月十六 宜：開光、起基、拆卸、成除服	10 六月十七 宜：祭祀	11 六月十八 宜：立券、交易、納財、納采、出行	12 六月十九 宜：沐浴、謝土、整容、理髮	13 六月二十 宜：破屋、壞垣、解除	14 六月廿一 宜：立券、安床、會友、掛匾、開市	15 六月廿二 北區《財經講座》尚蕙 10:00-12:00 《婚前婚後資產保全 不動產是傳承？還是斷崖？》項若薇 10:00-12:00 《追求成功 永不妥協》高志斌 10:00-12:00 《致富密碼理財講座》鍾采榮 10:00-12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》 林隆昌 14:00-17:00 中區《全球即時財經講座》 胡順發、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》 楊淑梅、李身慧 10:00-11:45 宜：嫁娶、納采、訂盟、開光、會友
16 六月廿三 北區： 《2017醫師族群稅務新知與趨勢》 李傑克 13:30-17:00 宜：嫁娶、納采、出行、安香、開光	17 六月廿四 宜：祭祀、開光、出火、掛匾、塑繪	18 六月廿五 宜：祭祀、成除服	19 六月廿六 中區：《財富管理商機》 陳翠芳 14:00- 宜：祭祀、出行、齋醮	20 六月廿七 宜：祭祀、開光、沐浴、塑繪、掃舍宇	21 六月廿八 南區： 《關注全球經濟發展趨勢》 謝甲輝 14:00-16:00 《致富理財講座》 李世傑 19:00-21:00 宜：開市、立券、交易、納財、求嗣	22 大暑 北區《財經講座》高玉玲 10:00-12:00 《從人口趨勢看未來》鄭婷玉 10:00-12:00 《財經講座》李信年 10:00-12:00 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》陳翠芳 10:00-11:45 南區《親親寶貝失親兒公益活動-高雄場》 義大遊樂世界 宜：祭祀
23 閏六月初一 宜：納采、入宅、移徙、掛匾、會友	24 閏六月初二 宜：整容、理髮、沐浴、安葬	25 閏六月初三 宜：破屋、壞垣	26 閏六月初四 宜：開市、立券、交易、納財、入宅	27 閏六月初五 宜：納采、訂盟、移徙、入宅、嫁娶、出行	28 閏六月初六 宜：納財、祭祀、納畜、進人口	29 閏六月初七 北區《財經講座》石文仁 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晨 10:00-12:00 《自動千萬富翁》蔡瑩惠 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》 陳祐華、劉秋英 10:00-11:45 南區《保戶講座-從排行談性格分析》 高志斌 10:00-12:00 宜：祭祀、開光、塑繪
30 閏六月初八 宜：祭祀	31 閏六月初九 宜：納財、祭祀、會友、納畜、裁衣					

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!