

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2017.10

No.124



RICH達人月刊
電子書同步上市

買對
增額終身壽險
搞定終身大計



永達保經

榮獲 第七屆公益關懷卓越獎
體育推手獎長期贊助獎

膠原科技

醫美實踐的領導先趨

杜智孟、薛蕙君

化身配角 打造夢想「家」

范瑞蓉

慈悲心正能量 安患者的心

李宣榕

圓夢出輯
不設限未來



永達保險經紀人 榮獲國家級獎項肯定

再度蟬聯 第七屆公益關懷卓越獎榮耀

連續3年獲得「公益關懷卓越獎」殊榮，證明永達保經除善盡企業社會責任的價值，更樹立企業投身公益活動之標竿。曾參與過的社會公益項目，包括完成十年一百輛復康巴士捐贈計畫，協助身心障礙者活出尊嚴，享有基本行的權益。自2014起推動永達志工探訪活動，除捐錢外更以實際行動關懷弱勢朋友及獨居長者，也將關懷觸角延伸至偏鄉孩童，將愛和關懷傳遞給更多需要幫助的人。

永達保險經紀人再度獲得2017年「公益關懷卓越獎」的肯定，由前行政院長林全頒贈獎座給永達保經總經理陳慶鴻。



唯一保經業獲得 體育推手獎長期贊助獎

永達保經自2005年起連續贊助12屆「永達盃台北國際輪椅網球公開賽」，讓台灣選手能夠在自己的主場與世界各國好手同台競技。同時也贊助海碩盃WTA女子國際網球賽、青少年網球賽、原鄉盃國際軟式少棒錦標賽及世界競技疊盃錦標賽等多項體育活動，從推廣、選手訓練到賽事舉辦全方位發展，讓國內選手受惠，體驗吸取國際賽事經驗。

永達保經榮獲2017年教育部體育署「體育推手獎—長期贊助獎」，由中華奧會主席林鴻道頒發聖火造型獎座，陳慶鴻總經理代表出席領獎。



CONTENTS

特輯企劃

P14

買對增額 終身壽險 搞定終身大計



陳世卿 業務處經理



黃群恩 業務籌備處經理



陳俞樺 業務區經理

常聽人說增額終身壽險是因應當前低利率市場及未來長壽風險的最佳工具，究竟增額終身壽險與一般終身壽險的區別為何？其特性及優勢為何？從最初推出增額保單到現在，因應保戶多元需求，增額終身壽險的商品愈來愈多元，保戶應該如何挑選，且聽三位保險專家提出最專業的建議。

RICH Wealth

財富學苑

- 03 需求與遠見
- 04 蔡名蔚 認真討喜 追求幸福共好
- 13 RICH 達人月刊電子書正式上線
- 26 膠原科技 醫美實踐的領導先趨



RICH Life

生活學苑

- 06 「10年有成 100分人生」復康巴士捐贈記者會
- 10 永達「親親寶貝向前行」麗寶樂園 FUN 一下
- 20 李宣榕 圓夢出輯 不設限未來
- 23 2017 愛傳承關懷演唱會 港都 府城熱情開唱
- 28 杜智孟、薛蕙君 化身配角 打造夢想「家」
- 32 居家小確幸 烘焙個人專屬鳳梨酥
- 37 永達保經 退休人生特輯
- 38 休閒便利貼
- 48 改變文化 從如廁開始



RICH Health

健康學苑

- 30 范瑞蓉 慈悲心正能量 安患者的心
- 40 健康快遞
- 42 工時長 壓力大 搶救上班族健康危機
- 44 頭皮保健大作戰



RICH Rights

權益學苑

- 08 財經 & 生活補給站
- 12 保險費繳不出來如何應變





財富學苑 P.26



生活學苑 P.28



健康學苑 P.30

Editor's Note



編輯手記

國人存老本 用保險積財

摩根資產管理日前發布兩岸三地投資人退休意向調查，顯示三地投資人理想退休金約一二〇〇萬元，國人目標是一二六四萬元，保險則是準備退休財富的工具。

連續第二年以兩岸三地投資人退休意向所做的調查，調查範圍涵蓋台灣、北京、上海、廣州及香港等，受訪人數超過二五〇〇人。調查指出，台灣和中國投資人目前累積退休金約三九七萬及二五一萬元，對理想退休金尚不及四成水準。

分析投資人選擇的理財工具，台、港挑選保險、基金都呈現增長，其中台人挑保險的比率從三二%升至四三%。由於退休金準備屬長期作戰，應考量理財工具的適切性及方便管理，同時掌握「及早開始」原則，例如挑選增額終身壽險透過時間及複利效益，累積千萬退休金並不難。

保險費繳不出來如何應變？本期「保險權益」單元，若民眾發生財務困窘而無法繳交續期保險費，

RICH 達人

2017年10月號 第124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：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 / 李宜榕

圖片提供 / 寶麗來國際娛樂股份有限公司

建議短期應急可以採取「保單貸款」（要負擔「保單貸款利息」）；如果一時無法繳出年繳保費，可以變更為半年繳、季繳、月繳。若確實已經無法繼續繳交，可選擇「保費墊繳」、「減額繳清保險」、「展期定期保險」與「終止契約」四種方式之一。

台灣最知名的點心、觀光客最愛的伴手首選——鳳梨酥不一定要買，也可以自己在家DIY。本期「烘焙個人專屬鳳梨酥」專題，糕點烘焙師杜佳穎表示，自己在家烘焙鳳梨酥，可以完全選用天然食材，隨自己的喜好與口味，不僅可自行掌控添加的材料，避免食安問題，更能傳達自己珍而重之的心意，帶給親友滿滿的感動。

每到換季或天氣炎熱的時候，頭皮紅腫、發癢、落屑、掉髮問題層出不窮，本期「頭皮保健大作戰」專題，三峽敏家診所院長劉國麟醫師認為，頭皮問題起源於生活習慣，透過改善生活習慣及一些輔助方式可緩解頭皮問題。

需求與遠見

卡

內基十五歲左右擔任鐵路貨物運輸工作，做為年輕的貨棧配送人員，生命的運程也就像是一列待發的升火列車，只待鳴笛一響，就能風馳電掣的奔向無邊的草原。他發覺火車之所以能到達它所能到達的地點，完全有賴於「鋼軌」的鋪設：。三十幾歲的卡內基為了夢想的實現，毅然決然的舉債開了一家他夢想的鋼鐵公司：。

明治二年（一八六九），明治政府僅只在日本橋與橫濱之間樹立了電線桿，其後四年間，北至北海道的札幌，西至九州長崎，縱斷日本列島到處都架起了電線，從明治十年到明治二十年之間，明治政府在全國各縣廳所在，都架設了電信網：。

有了電線桿，上面必定有電線，電



文／高志斌

攝影／楊樹山

線是銅製的，而當時產銅量高居日本第一的便是住友，因為電線的龐大需求，使得住友的開發與獲利也節節高漲，四百年霸業的關鍵轉折，任誰也想不到奇蹟式成長，就算說它是神的安排，也不會有異議的。也許有人會說這是因緣際會，可是只要追溯住友的歷史就會發覺，住友能趕上時局的變化和需求是早在一六八〇年就已改變了公司經營的大方向，從原本賣銅器的經銷商一躍而成為開發銅礦的自營商。下定決策的人物就是住友第四代掌門住友吉左衛門友信（時年四十歲）。

也許就是有一天卡內基望著遠逝而去的火車，專注的眼神忽然間落在那二條無限延伸的軌道上：，那個年代正是美國從東部向西部開拓的瘋狂年代，是南北戰爭之後，國力如出柵的猛虎一般勢不可擋，二十幾歲的卡內基一剎那的頓悟，用了十幾年的準備，成就了一代鋼鐵大王的美譽。

友信則是在十六歲接替父親掌門住

友的時候，心想：即使繼續增加鍊銅及鍊銅工人的人數，可是如果無法增加銅礦石的來源，那麼不只精鍊的銅製品無法增加，且上游的貨源也有被阻斷的危機：。

他們二人同時都看到了未來的機會點跟關鍵的「產品」，也同時用了十五年跟三十年的準備期，謀定而後動的出手，也一樣的建立了東方與西方兩大企業的傳奇！

卡內基用技術保證品質，用信用維繫商譽，用承諾使股東獲利，用決心打造企業願景，用意志堅持走對的路，用智慧解決困難。

而住友的第一代小次郎更寫下百代不移的家訓：如果有人拿了價格遠低於一般行市的商品時，絕不可與之交易，此等商品應視之為竊盜，與之合作，視同犯罪。

看古往今來對生命認真的人，其內心必定有一個目標，命運的軌跡是既定的，但是結果可以依個人努力而改變。

快樂發電機

蔡名蔚 認真討喜 追求幸福共好

走過二十四年保險路，從個人行銷到組織發展，蔡名蔚始終以助人為出發點，靠著專注、討喜與堅持，贏得組員及客戶的信任託付。

文／洪詩茵 照片提供／蔡名蔚



的關鍵，蔡名蔚毅然決定專注經營保險業。

散播快樂的人脈學

專職做保險，蔡名蔚碰到的最大問題是「沒人脈」，找不到可以教她做「陌生開發」及「資源整合」的教練，只能從一路碰壁中，慢慢摸索出方法。她透露，剛開始做陌生開發，因為沒有方法，無意中惹怒一位客戶，客戶直言「你這樣做保險，一定做不久！」讓她萌發不服輸的意念，開始思考怎樣才能「討喜」，她去買幽默的書看，在鏡子前練習「討喜」，就連講電話也一直觀察自己的表情，立志成為很會說故事的人。而當初那位客戶，如今也成為她的客戶好友。

蔡名蔚直言，客戶買保險是「人

對 永達保險經紀人蔡名蔚業務協理來說，如果學不會做人，成為別人眼中信任的朋友，就該先放下

保險行銷，當贏得朋友的信任，保險就是你送給他們的禮物。因為一顆讓媽媽過好日子的初心及對保險價值的認同，從小學就開始打工、一路半工半讀完成高中學業的蔡名蔚，一路走來，始終像個拼命三郎，堅持完成自己設定的目標，也因為這份持續力，讓她開創屬於自己的保險事業。

高度認同保險價值

蔡名蔚的保險觀念始於一起長大的

摯友因癌症過世，因摯友父母曾因人情幫她購買保單，多少因此獲得慰藉與保障。也因此，蔡名蔚二十三歲就買下她人生第一張保單，更因為認同保險價值，向身邊親友推薦，而獲得她的保險業務賞識，最初因為擔心收入不定，蔡名蔚非常猶疑，後來在 <<< 同事的鼓勵下，才毅然決定兼職試試看。原來，這位同事的父母因車禍雙亡，幸好她父母有投保，讓她們兄妹三人不致流離失所，而這位同事不僅成為她第一位保戶，更轉介紹許多朋友給她。投入保險業，愈加了解保險商品之後，認同保險是家庭幸福





我眼中的協理

「『溫暖、熱情，有她在的地方就少不了歡樂！』名蔚業務協理教會我『適性適才、易者而教、以服務代替管理』。我擅長推動策略，但節奏慢，而協理卻完全相反，是個節奏明快的領導者，所以，協理會對我下達時間期程及目標，讓我照表達標。面對不同屬性的組員，我們會『易者而教』，打破從屬建置，以服務代替管理，因為站在同儕的角度，少了壓力、多了溝通，衝突反而有助我們建立高度共識，一起成就組織、放眼兩岸。」
 ~胡順發業務處經理

追求共好 建構完善平台

對於人脈經營的方法，蔡名蔚分享，只要認識一個新朋友，她一定會在二十四小時內電話或訊息聯絡，七十二小時內相約見面，閒置一個月的名單就是垃圾名單，想想有多少名單被束之高閣。她舉例表示，之前到公司「產品」，多數客戶都是因為相信才會向業務員買保單，而人脈關係是「討喜二〇%、經營七〇%、銷售一〇%」，所以行銷絕不能以商品與話術為導向，情感與關係才是不可取代的。她坦言，現在的她與陌生人能夠「一回生、一回熟」，透過讚美、認同與請教，讓對方開心快樂，前一分鐘的陌生人可以是這一分鐘的緣故，即便無法收穫業績，也收割了快樂！

協助夥伴 幸福退休

日本旅遊，她在過程中側拍某位同團遊客小孩，以分享照片為由與對方互加Line，事後兩人就在Line上聊開了，人們感興趣的話題不外家庭、財富、工作，只要抓住Key Point，成為朋友並不難。
 透過「方法 + 案例」，蔡名蔚成立「績效組（業績）、活動組（增員）及訓練組」三個功能小組，系統化傳承成功心法，並且透過每年輪替小組負責人，培養主管的組織經營能力，追求共好、壯大組織。

隨大陸保險市場的蓬勃發展，蔡名蔚在去年前進大陸、挑戰上海市場，今年則前往杭州蕭山發展，也是這次的放下，讓她看見轄下主管的實力，過去事事需要請教她的主管，現在學

會轉換角色、瞬間成長，她不在，轄下組員反而晉升處經理，原本就在運作的讀書會更是比以往益加壯大。
 組員的好表現，讓蔡名蔚更加堅定帶領團隊「共好」，她期許未來能夠在大陸市場闖點，輸送這一路陪伴她的優秀夥伴共同征戰大陸市場，成就更多擁有穩定收入的保險企業家，讓他們可以幸福退休、世襲傳承。

蔡名蔚 PROFILE

- 現任：永達保險經紀人業務協理
- 保險年資：24年
- 得獎紀錄：
 - 2004 ~ 2016年 美國 MDRT 百萬圓桌終身會員 (13屆)
 - 2004 ~ 2015年 國際華人龍獎 IDA 銅龍獎、銀龍獎
 - 2016 ~ 2017年 中國之星 CMF 主管組銀星獎、金星獎

座右銘：專注、堅持！



吳文永董事長(立者右12)、衛福部社家署簡慧娟署長(立者右9)、永達保經陳慶鴻總經理(立者右8)、永達社福基金會汪用和執行長(立者右1)與各縣市政府及機構代表、永達長官及復康巴士見證人於10年有成100分人生復康巴士捐贈記者會合影留念。

「10年有成 100分人生」復康巴士捐贈記者會

善舉邁向第十年 實現十年百輛復康巴士的承諾

永達社福基金會自二〇〇八年起

，發願以十年時間捐贈百輛復康巴士給各縣市政府，今年再捐贈十台，實現十年百輛復康巴士的承諾。「10年有成 100分人生」記者會現場

計有衛生福利部社會及家庭署簡慧娟署長及台北市政府鄧家基副市長、新北市政府、桃園市政府、新竹縣政府、苗栗縣政府、台中市政府、高雄市政府、屏東縣政府等各縣市政府受贈代表出席以及台北市輪椅網球推廣協會、桃園區脊髓損傷潛能發展中心，共同受領永達捐贈之復康巴士。同時邀請罕見疾病威爾森氏症病友蘇柏翰先生，分享復康巴士使用經驗。

威爾森氏症是一種自體隱性遺傳

疾病，因銅離子代謝產生異常，使得過多的銅堆積在肝臟，對全身器官及人體組織產生毒性與破壞。阿翰罹病



▲威爾森氏症病友蘇柏翰先生，分享復康巴士使用經驗。

10年有成 100分人生

復康巴士捐贈記者會



吳董事長(右2)、韓孫珍華業務副總(左1, 捐贈台北市)、李世傑業務副總(右1, 捐贈高雄市), 頒贈復康巴士小模型車給受贈各縣市政府及機構代表。

後漸漸地大小便失禁、走路不能平衡，就連說話也產生抖動的症狀，甚至需要開始以輪椅代步。復康巴士是阿翰的雙腳，載著滿滿求知慾的他四處跑，讓他能參加表演、學習畫畫，同時能參與地板滾球運動，復康巴士也定期的接送他到醫院看診復健。

曾出席過復康捐贈記者會的見證

人劉銘、劉于濟、鐘美玲，也在影片中分享復康對於身障朋友的重要性，為了與現場貴賓及民眾一同慶祝復康巴士百輛捐贈的階段性任務完成，永達保經特別從海外訂製限量版復康巴士模型車，參加現場活動上傳照片至臉書分享並獲得三十個讚，即可獲得永達復康巴士模型車乙台，在民眾熱情參與下，一百輛模型巴士，很快兌換完畢。

永達保經暨永達社福基金會董事

長吳文永指出，十年前全台復康巴士只有三百三十輛，中度肢體障礙者人口卻有約十四萬人，一輛復康巴士要服務四百二十四人，當時我們觀察到身心障礙者，對於「行」的自由有迫切需求，經過永達逐年捐助、每年宣導，十年後的今天，中度肢體障礙者人口約一八·五萬人，復康巴士已增加至一九一四輛，平均九十六人使用一輛，復康巴士的數量大幅提升，我們很高興地宣佈永達已完成百輛復康捐贈成果。現在全台灣面臨最大的課題就是「人口老化」，未來十年，永達人將繼續投入長期照顧的希望工程，協助政府共同來解決人口老化所面臨的窘境，邀請所有關心老化議題的好朋友們一同加入關懷的行列。

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

響應政府加薪政策 可享「員工加薪費用加成減除」租稅優惠

國內中小企業占全部企業比重高達九七%，其一切經濟活動對國家整體發展具有舉足輕重及推升景氣動能之效果，為鼓勵企業透過調高基層員工平均薪資水準，適時與員工分享經營成果，以利留任優秀人才，政府已自二〇一六年一月一日起施行中小企業發展條例第三六條之二第三項，明定「員工加薪費用加成減除」租稅優惠。



財政部說明，依前述規定，中小企業於經濟景氣指數達一定情形下（依據行政院主計總處統計資料，目前經濟景氣指數已符合上開達一定情形之要件），調高本國籍現職基層員工之平均薪資給付水準時，得就非因法定基本工資調整而增加支付本國籍基層員工經常性薪資金額部分，於辦理當年度營利事業所得稅結算申報時按一三〇%減除，即加薪一萬元，可減少營利事業所得稅額二二一〇元（一〇〇〇〇元×一三〇%×十七%）。二〇一六年度營利事業所得稅結算申報，已有部分中

小企業申請適用該項優惠，享受員工加薪費用加成減除之減稅優惠。

財政部表示，政府宣布明年將調升軍公教人員待遇三%，希能拋磚引玉，引發企業響應，中小企業如調高本國籍基層員工薪資，除有利留才攬才，與員工分享企業經營利潤，建立良好企業形象，尚得申請上開租稅優惠，減輕所得稅負，期由公私部門齊力提升國內整體薪資水準，改善國內勞動環境，並透過員工所得增加，刺激民間消費，進一步提振國內景氣，使全民共享經濟成長成果。

變更要保人別忘了申報贈與

南區國稅局表示，甲君向保險公司投保保險，因故將要保人變更為乙君，係屬將保險契約累積之財產利得，全部歸屬乙君所有，應於變更要保人之日起三〇日內，按保單價值向稽徵機關辦理贈與稅申報。

該局說明，轄內甲君於二〇一一年一月十九日向保險公司投保終身壽險，以本人為要保人，配偶為被保險人，身故保險金受益人為其孫丙君，於二〇一四年六月一日將要保人變更更為其子乙君，經國稅局查獲，乃依變更要保人之日保單價值，核定贈與總額八百六〇萬元，應納稅額六十四萬元，並處一倍罰鍰計六十四萬元。

甲君不服，主張其為保險契約之原要保人，負有按期繳交保險費義務，因年事已高，為免過世後由誰繳交保險費紛爭，經與其子乙君協商後，將該保險單之要保人變更為乙君，其他受益人均未更動，由於變更要保人前繳交數期保險費，並未享有任何保險契約上之權利，不應對其核課贈與稅及處以罰鍰。

國稅局指出，甲君於二〇一四年六月一日將保險單要保人



變更為乙君，曾向保險公司填寫保險契約內容變更申請書，申請書之聲明事項記載：「本人（要保人）辦理要保人變更者，新要保人須無條件承受變更前本保單之權利義務」，甲君及乙君審閱後，於申請書之原要保人及新要保人欄位分別親自簽名，即表示無條件承受變更前保單之權利義務。所以甲君繳納保險費於保險契約生效後，享有隨時終止保險契約並取得解約金之權利，亦得以保險契約向保險人借款，並得指定或變更受益人，甲君可行使之權利等同保單價值，並非僅為繳納保險費之人而已。甲君將其就保險契約享有之財產上權利無償轉讓乙君，應依保單價值核定贈與額，其未於變更要保人之日起三〇日內申報贈與稅，核有過失，處以罰鍰，並無不合，案經行政法院判決駁回確定。

該局提醒民眾，對要保人變更是否為贈與存有疑義，可就近向國稅局洽詢，或於上班時間撥打免費服務電話〇八〇〇〇〇三二一，將有專人詳細解說。

下載「健康存摺」院所就醫一路通

陳老太太從高雄搬到台東與兒子住，原來熟悉的就醫院所因此變動，因老人家無法詳述過往病情及用藥，兒子也不熟悉母親原來的身體狀態及院所用藥檢查。在病情的轉述過程就難免疏漏，也不知道過往院所給的就醫診斷與檢查檢驗結果，醫師無法即時掌握病情，造成多方困擾。陳老太太的兒子透過台東馬偕紀念醫院櫃檯協助下載健康存摺，將過去於

其他院所的就醫紀錄及檢查報告提供給醫師看，有效縮短醫病關係第一次的就醫陌生感，臨床醫師對新病人過去三年內就醫紀錄有所了解，可減少患者跨院所就醫時的困擾，提升用藥安全及避免重複檢驗（查）。

健保署指出，下載健康存摺有下列好處：

- 1、**用藥安全**：鼓勵民眾下載健康存摺，將自身三年內就醫紀錄於就醫時主動提供醫師參考。
- 2、**避免醫師重複開立檢驗（查）**：可降低民眾重複受檢的痛苦及風險，病人下載健康存摺，就醫時提供醫師參考。
- 3、**便利醫病溝通**：可以將資料列印出來或綁定手機，於就醫時出示「健康存摺」資料供醫師參考，讓醫師能有效地掌握病患跨醫療院所的就醫狀況，進而做出正確的處置及對症下藥，提升醫療安全與效益。
- 4、**資料帶著走**：「健康存摺」整合跨機關健康資料庫，讓病患在單一入口即能取得多元資訊，避免在不同機關間的往返，省時又省錢。

5、**健康自主**：「健康存摺」將民眾個人之就醫資料還給個人，了解自己的看病歷程及過敏史等，善用社區醫療專業人士，找尋適合自己的健康知能，提升健康自主性。

「健康存摺」是健保署將收集個人的就醫資料還給個人，落實民眾醫療資訊知情權，提升健康自主管理的機制，這種以網路取代馬路，健康資料帶著走的創新服務，整合了跨機關（醫事司、國健署、疾管署）、跨單位（二萬多家醫事機構）的巨量健康資料，提供保險對象本人透過網路，以註冊的健保卡通過身分驗證，便可申請及即時下載個人的「健康存摺」資料，協助個人做好健康自我管理，或在多家院所就醫時，提供醫師診療參考。



永達保經吳文永董事長帶領業務代表及客戶，陪伴中區弱勢兒童麗寶樂園一日遊。

永達

「親親寶貝向前行」 麗寶樂園「CZ」一下

由永達社會福利基金會主辦、永達保險經紀人公司及二億企業公司贊助之「永達親親寶貝向前行」於二〇一七年八月十九日（六）假台中麗寶樂園快樂出遊。在永達保經吳文永董事長號召愛心志工下，共計一百一十二位志

工、十一位工作人員參與該活動，並邀請中部地區一百零二位特殊境遇的孩子一同到台中麗寶樂園「CZ」一下，期盼孩子能有個難忘的暑假回憶！

雄地區失親及高風險家庭孩子後，八月來到台中，永達同仁及客戶不畏酷暑踴躍報名志工，讓更多台中地區的孩子有機會參與活動，同時獲得二億企業陳江霖董事長的支持，以及麗寶樂園協助，讓一百多位孩子透過志工爸爸媽媽的陪伴照護下，安全幸福地盡情享受樂園內的遊樂設施。

活動當天，永達保經吳文永董事長、台中市社會局婦女及兒少福利科郭俐君、利科郭俐君、社工督導也來到活動現

『永達親親寶貝向前行』繼七月邀請九十位高



▲永達志工帶著孩子勇闖樂園、挑戰極限。



▲二億企業公司陳協理(圖中)，頒贈小禮物予上台分享的孩子。



▲像家人一樣的相處。



場參與開幕儀式，吳董

事長表示：

「很高興能再度帶領永達人以及保

幸福。

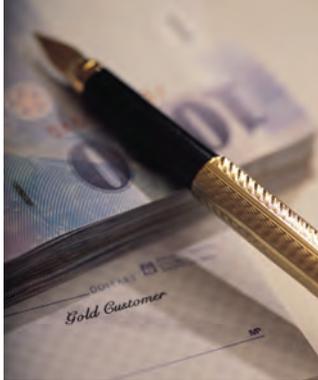
引玉的角色，讓更多的個人、企業加入社會關懷的行列，讓美麗台灣更加

戶們一起為弱勢孩子付出愛心，藉由志工的陪伴，透過活動內容的規劃，讓孩子近距離與愛心志工互動，開啟封閉的心靈、學習接納、讓孩子重新感受有如家人般關懷及社會的愛。「施比受更有福」，付出愈多、福報愈多，希望永達能夠扮演拋磚

經過不到一天的相處，志工與孩子從陌生到熟悉，不管是懂事、還是調皮的孩子，志工都是耐心地陪伴著，頂著大太陽帶著孩子園內滿場飛，看著他們大手牽小手的身影，你會以為他們是一家人。愛心志工回饋分享，在關懷服務過程中都是開心的、快樂的，志工表示：已經好久好久不曾帶過小小朋友，雖然一天的陪伴，換回疲憊的身軀，但看到孩子的笑容和一句謝謝，內心充滿了幸福的能量，真正體會到無私的奉獻帶給自己難以形容的感動及快樂。



▲(二排右11起) 永達余松坤協理、汪用和執行長、陳慶鴻總經理、高志斌顧問以及二億企業陳協理及董事長夫人楊女士參與閉幕儀式。



保險費繳不出來如何應變

文／客服部

阿嘉早年風光，六年前以保單規劃未來生活，因事後發生財務困窘而無法繳交續期保險費，進而請教壽險業務員達哥。

Q 阿嘉擔心，沒繳交保險費會被保險公司以訴訟方式催討債務嗎？

A 達哥表示，保險法第一一七條第一項規定，保險人不得以訴訟請求保險費；有學者推測當年立法者的真意可能是因為保費中有部分屬於儲蓄性質，並不是承擔危險的對價，禁止保險人強制要保人履行，避免強迫要保人儲蓄的用意。

Q 無法繳交保費有什麼方法？

A 達哥表示，現在保單已經繳交第六年，有累積保單價值準備金，他簡單告訴阿嘉，如果是短期應急可以採取「保單貸款」（要負擔「保單貸款利息」）；如果一時無法繳出年繳保費，可以變更為半年繳、季繳、

月繳，若確實已經無法繼續繳交，可

擇「保費墊繳」、「減額繳清保險」、「展期定期保險」與「終止契約」四種方式之一因應：

狀況一「保費自動墊繳」：即允許保險公司以保單內所累積的保單價值準備金充抵應繳保費，以維持保單效力。

狀況二「展期定期保險」：通常用於要保人不欲繼續繳費，卻又希望獲得與原保單相同保障但保障期間不同的「定期保險」。

狀況三「減額繳清保險」：要保人決定不繼續繳保費時，將契約停效時的保單價值準備金，扣除部分費用後，作為躉繳保險費，購買與原契約相同保障期間但保障較低的保險契約；如果辦理減額繳清前有保單貸款未清

償，保障也會降低。

狀況四「終止契約」：（俗稱解約），一般人壽保險契約，要保人得隨時且不必附理由就終止該保險契約，且若保險費已付足兩年以上，累積有價值準備金，具有儲蓄性質，核屬要保人所有之「不喪失價值」（儲蓄保險費與其利息），由保險公司歸還要保人。

達哥表示，保單解約後，將喪失保險契約的保障，將有不符原預期之退休規劃，使經濟生活處於不安定狀況；萬一身體狀況改變，未來投保規劃可能有無法通過核保之情形，弊多利少，須慎思！

達哥最後向阿嘉表示，投保後因財務變故所產生繳不出保險費，其衍生的四種可能狀況，利弊互見，不一而足，還需要要保人自行評估要選擇那一種方式，因為這些狀況，已經與規劃初衷不同了。

RICH 達人月刊電子書

正式上線

即日起，《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！

★也可以選擇線上填寫：



●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。



常聽人說增額終身壽險是因應當前低利率市場及未來長壽風險的最佳工具，究竟增額終身壽險與一般終身壽險的區別為何？其特性及優勢為何？從最初推出增額保單到現在，因應保戶多元需求，增額終身壽險的商品愈來愈多元，保戶應該如何挑選？且聽三位保險專家提出最專業的建議。

企劃、執行／洪詩茵 攝影／何佳華



買對增額終身壽險 搞定終身大計

所 色：

謂增額終身壽險，具有以下特

一、保額逐年遞增：一般定期壽險、終身壽險等商品，大多數賠付固定，在保單合約簽訂第一年，就能擁有數倍於年繳保費的保額保障；而增額終身壽險的身故保額卻是以保費為基數，但會隨保單年度增加而遞增，適合長期投入。

二、保單現金價值高：保單現金價值會逐年增長，繳費一定年期後，保價金會超越所繳保費，繳費期滿後保價金每年增值速度會更快，隨著時間累積，甚至可能數倍於所繳保費。

三、可隨時減保：如果臨時需要使用資金，可透過降低保額獲取流動資金，運用上比年金類保險更靈活。

以逐年投入的保費來說，一般壽險的投產比（投入產出比）是逐年遞減的，但增額終身壽險的投產比卻是每年遞增，且因其保單價值準備金是逐年遞增，是應對當今利率低迷及長壽風險的最佳商品，適合做退休、子女教育金、企業避險、財富傳承等方面的規劃。

人一生肩負的責任曲線，就像金字塔般，到中壯年階段達顛峰，之後即

隨年歲的增加逐年遞減，因此，保障應隨責任的遞減而遞減，但因應長壽化、少子化的社會趨勢，儲蓄卻應隨時間與年齡的累積而增加。因應此特性與需求，市面上開始出現結合增額終身壽險、傳統壽險、殘扶險、年金險等多樣特性的商品，針對年輕族群保障與退休的雙重需求，繳費第一年即可擁有數十倍於所繳保費的保障，繳費期滿保價金及保額又可複利增額。增額終身壽險商品非常多元，全面因應所有族群的需求，保戶在做相關規劃的時候，建議諮詢專業人士，才能做出最合乎自身需求的規劃。

Q

增額終身壽險的特性與優勢？

A

陳世卿業務處經理（以下簡稱卿）：增額終身壽險擁有鎖定期利率的特性，能有效對抗通膨，保額

因商品不同，採單利或複利年年遞增，不變的是，保障也步步高昇；保單價值準備金繳費期滿後會快速增值，可運用其特性做遺產或稅務規劃。除此之外，利變型增額商品又可享有增值回饋分享金，可靈活反應市場趨勢，

即便未來利率上揚，也可享有增值回饋，對於以此做退休規劃及資產配置的族群來說，是可免除投資風險的保本選擇。

A

黃群恩業務籌備處經理（以下簡稱恩）：簡單來說，傳統終身壽險保單價值準備金低、身故保險金高、死亡才產生價值；增額終身壽險不必透過生命的結束換取價值，繳費期滿後如果需要資金，可隨時藉由部分解約降低保額，換取相應的流動資金，運用上比較靈活，且因其壽險的特性，若指定受益人，身故保險金將作為受益金。增額終身壽險是上帝的傑作，全生涯規劃最棒的工具。因應市場需求，目前市面上的增額保單愈來愈多元，甚至破除過往增額終身壽險的特性，推出適合年輕人、兼具保障及退休功能的商品。

A

陳俞樺業務區經理（以下簡稱樺）：增額終身壽險的特色在於，繳費期滿後壽險的保障額度會增加，同時可領回的解約金也會增加，因此稱為增額。一張好的增額終身壽



陳世卿 Profile

現任：永達保險經紀人業務處經理
 保險年資：13年
 得獎紀錄：
 2005～2017年 13屆美國MDRT 百萬圓桌終身會員
 2005～2017年 IDA 國際龍獎終身會員
 2016～2017年 CMF 中國之星主管組銀星獎
 商業周刊第一屆「王者會員」認證

服務心法

從汽車業務轉戰保險業務，陳世卿始終秉持專業、誠信、正直、服務的正思維，抱持謙卑感恩的心態，想得比客戶更遠、更深入，服務得比客戶想要的更多、更貼切，以專心、用心、細心、貼心，取得他們的認同、信任與支持。

陳世卿認為，想在客戶面前擁有不被取代的地位，必須藉由閱讀與學習創造被信任的價值，透過客製化的行銷服務，成就自己的品牌差異性，建立口碑、拓展人脈。走過十三年，陳世卿早已將保險當成終身志業、事業，期望協助客戶、朋友做好富足退休、富裕一生、富貴傳承。並希望教育訓練輔導更多有志人士，從事這真善美的事業，配合公司前進大陸的遠大計劃。

險產品，可以打造保險的黃金屋，兼顧活太久、活太短、活一半的風險，養老又抗通膨。繳費期滿後，若有資金需求，還可以向保險公司申請減少保額，領回部分保價金，讓保戶可以依據各階段的人生需求規劃資產，達到財富累積及保障增值的雙重效果，活愈久領愈多，還可能再享祝壽金。

Q 目前市面上增額終身壽險大致上的區別？

A 卿：各家保險公司為增加增額終身壽險商品的吸引力，大多會增加保單的附加價值，例如：豁免保費、一次貼現、殘扶金、老年照護、期滿轉年金等等，而這些附加價值就成了每張增額保單的特色與優勢。舉例來說，部分增額終身壽險具備要、被保險人雙豁免機制，部分提供殘廢生活扶助保險金，這就是它們的個別優勢與特色，保戶可依據個人需求挑選適合自己的商品。

A 恩：當前保單預定利率大致偏低，雖然普遍認為利率趨勢仍是走跌，但市場變動迅速，誰也無法保證利率未來不會走升，為解決保戶的這項疑慮，利變型保單應運而生，以「預定利率 + 宣告利率」保底不加蓋的特色，讓客戶可以放心規劃，也因此，以現在的利率環境，我們大多主力推薦利變型增額終身壽險。

A 樺：目前市面上的增額終身壽險，大致上有利率變動型及非



黃群恩 Profile

現任：永達保險經紀人業務籌備處經理

保險年資：20年

得獎紀錄：

2004 ~ 2006、2012 ~ 2013、2015 ~ 2017年 8屆美國MDRT 百萬圓桌會員

2004 ~ 2006、2012 ~ 2013、2015年 IDA 國際龍獎個人組銅龍獎

2016 ~ 2017年 CMF 中國之星業務員組銀星獎

服務心法

從老師、記者、到保險業務，因為一句「我可以做保險」的承諾，黃群恩無心插柳卻成蔭，更在聽了一場永達的講座之後，因為認同永達對保險的詮釋，毅然辭掉記者工作，專心投入保險業。

面對客戶，黃群恩總是抱持「換位思考」的態度，站在客戶的立場思考，也因此，每當為客戶做規劃的時候，她都會失眠，她表示：「在與客戶分享之前，我會幫客戶將所有問題想到透徹，不斷思考『這樣的規劃適合客戶嗎？』、『客戶繳費會不會有壓力？』…」因為自己生性保守，黃群恩為客戶擬定的規劃也相對保守謹慎，反而因此贏得客戶信任，走出自己的獨特風格。

Q 甚麼族群適合規劃增額終身壽險？

利率變動型兩大方向，且因應低利率的市場環境，利變型增額終身壽險成主流，因其結合保障年年增值、有機會宣告利率增加保額或增值回饋分亨金的特色，兼顧保險保障及穩健累積保價金的功能。不過，增值回饋分亨金機制類似分紅概念，當利率持平的時候，並不保證一定能夠獲得，此為其缺點。

A 卿：增額終身壽險沒有投資風險，對以下類型的族群來說，

都是極好的商品選擇，其一，保守理財的族群，因其兼具保本、增值的特性；其二，正在打拼的年輕族群，時間是年輕人的優勢，可利用時間及複利加乘的優勢，購買增額終身壽險為退休做準備；其三，高階經理人，這類族群已累積一定資產，建議從風險的角度思考，藉由增額終身壽險架構家庭財務的安全水位，以確保退休生活品質；其四，高資產族群，對這類

族群來說，保障不是他們的著眼點，他們考量的會是傳承、是稅務、是企業風險，而善用保單的機制，將可建立家庭防護網、企業防火牆，預留稅源、降低稅負，達到豪華退休、富貴傳承的目標。

A 恩：增額終身壽險適合所有族群，對上班族來說，部分增

額終身壽險具備高保障、雙豁免、殘扶金等，可以讓他們在打拼的過程沒有後顧之憂；對退休族群來說，將錢



陳俞樺 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
 保險年資：8年
 得獎紀錄：
 2011～2014、2017年5屆美國MDRT百萬圓桌會員
 2011～2014、2017年IDA國際龍獎個人組銅龍獎
 2017年CMF中國之星業務員組金星獎

服務心法

銀行轉戰保險，將銀行多年累積知識與保險特有專業結合，從排斥到認同，現在陳俞樺最大的樂趣就是與客戶分享保險的好。過去的她，從未有過退休規劃的觀念，但在與客戶接觸的過程中，卻也看見客戶的需求，直到進入永達，她才看見了解決之道，透過保險，為自己、也為客戶做好退休規劃。

一直以來，陳俞樺都是以真心服務客戶，盡自己全力，依據客戶的能力與需求，給予最適切的保險規劃。過程中的阻力，她會將之化為助力，以最大的熱情與客戶分享好的觀念，傳遞善知識，將服務提升至高層次，圓客戶的心願，與客戶一起「財富自由、富足退休、富裕一生」，共享環遊世界的樂趣。

存在銀行，不僅利率低，而且沒有風險保障，但規劃增額終身壽險則享有保額及保價金隨時間及複利增值的優勢，長期的利率表現會比銀行好；對高資產族群來說，增額終身壽險是預留稅源的好工具，有太多因繳不出稅金而無法順利繼承遺產的案例，不可不慎，此外，增額終身壽險也是資產安全的風險防堵牆，更可藉此透過妥善的規劃做到財富的二代傳承，不僅擁有稅務優勢，還享有絕對的掌控權，讓自己活得有尊嚴、有價值。

A

樺：端着個人需求，一般增額終身壽險適合青壯年、高資產、有理財需求及高額壽險保障需求者，其保費低、保單現金價值累積速度快；還本型增額終身壽險則適合退休規劃，希望未來有固定退休金，儲蓄子女教育基金，或做二代保單規劃，其保費較高、有生存金、保單現金價值累積速度較慢。

Q 購買增額終身壽險的重要須知？

A

卿：在規劃增額終身壽險之前，有幾大重點一定要掌握：

一、確保個人財富目標，藉此擬訂金額及所需時間。

二、依現況選擇符合需求的商品，例如：保額、豁免保費、一次式貼現當安家費等。

三、確實符合八大樣態的規範：避免重病投保、高齡投保、短期投保、躉繳投保、巨額投保、密集投保、舉債投保、保險費高於或等於保險給付，以免造成日後糾紛。

四、長期需求更勝於短期持有，需

要有長期投入的準備及計劃。

A 恩：增額終身壽險是最能體現時間價值的工具，而且能長期持有是對生命的一種承諾，準備好自己的退休金就是對孩子最大的照顧。依據自己的條件、年齡、規劃目的，釐清自己的目標，規劃適合自己的保額及繳費年期，基本上每年提撥三〇%薪水做退休規劃是合理的，「量力而為」及「有紀律的執行」是重要原則。

A 樺：規劃增額終身壽險最好長期持有，因此類保單繳費期滿後增值速度較快，繳費期滿之前若有資金需求，建議透過保單貸款。若有此顧慮，在規劃之初，也應將貸款的可能考慮進去，注意保單貸款相關規定及利率等，再行挑選商品。

Q 如何規劃適合自己的增額終身壽險？請舉例說明。

A 卿：規劃最適合自己的增額保單，需要先思考以下幾個問題：1、確定財務目標，包括預計退休的時間及每月生活費用需求；2、

目前家庭開銷費用責任額；3、累積退休金期間擔心面臨的風險；4、目前的資產配置及可承受的風險係數；5、未來使用退休金的方式。舉例來說，客戶甲今年四十歲，年收入二十萬元，家庭富裕，想擁有優質的退休規劃及傳承，於是我就幫客戶規劃一張二十年期、年繳三百萬的利變型增額終身壽險，因為客戶甲是家庭支柱，此張保單除了享有增值回饋分享金，更內含二到八級殘廢免保費及完全殘廢保險金，兼顧保障、退休與傳承。

A 恩：做任何保單規劃，都應該定時檢視保單，依據每個人人生階段的收入、責任及需求做適當調整規劃。我曾為一位認識多年的企業主依據人生階段進行三段規劃，第一階段為他規劃每年三百萬元的退休金，做年繳一千萬的台幣增額保單；第二階段做預留稅源準備，預留二、五億元的稅源，規劃年繳二五〇〇萬元的美元及台幣增額保單；第三階段則是做財富傳承，為二代及三代做二五〇〇萬元的美元及台幣雙元保單規劃，預計每年可有七、八百萬元的額外生活費。上述三階段的規劃，是

依據該位企業主每個階段的經濟狀況及需求，並且考量當下利率環境、未來趨勢與目標等等，以台幣及美元保單做搭配，達到規劃目的。

A 樺：就保險經紀人的角度，我會先請客戶提出切合實際的財務目標，年繳保費不能超過所得的三分之一，接著向他們說明如何用保險實現退休、傳承等目標，依據客戶的年齡層、財務收入狀況及需求，規劃增額終身壽險的年期、內容與類型，並且在過程中藉由保單的附加價值，保護客戶免遭可能導致他們計劃停止的事件，例如：死亡、殘疾、重大疾病。

我有一位客戶林阿公，兒子事業有成，有房有車，林阿公想栽培自己四歲的孫子，提早為孫子累積出國留學教育金，並傳承部分資產。針對林阿公的需求，我為他規劃了十年期、年繳二二〇萬元的美元利變型增額終身壽險保單，思考點包括：出國留學的外幣需求、每年的免費贈與額度及預計使用時間等。給予保戶量身訂作的規劃，是我們保險經紀人的責任。

挑戰多元化表演形式

李宣榕 Sharon Lee 圓夢出輯 不設限未來

十年，三六五〇天，一路走來，昔日的星光小公主——李宣榕嘗試過演戲、主持、音樂劇，終於在今年圓夢推出個人首輯，證明了只要「堅持」、「夢想」必達。

文／洪詩茵 照片提供／寶麗來國際娛樂股份有限公司

十年，一段漫長的旅程，這段從

合輯邁向個人CD的路，李宣榕靠著自己的堅持、貴人的相扶及家人的支持而圓夢，「感謝一路走來始終跟隨的歌迷，這張《李宣榕 Sharon Lee》同名CD是我要送給他們的禮物！」李宣榕滿懷感恩。

追求完美 不輕言放棄

身為原住民，對李宣榕來說，唱歌是自然而然的的一件事，是「生活」的一部分。她說：「小時候，只要回到部落，媽媽、表哥、表姊：大家會揪歌唱卡拉OK，唱歌是我們的家庭活動，而且媽媽也喜歡唱歌，常常參加歌唱比賽，讓我從小就在歌唱的環境中耳濡目染，對同齡朋友來說相對陌生的歌曲，卻是我熟悉的旋律。」

媽對於她「唱歌」這件事抱持正向鼓勵的支持態度，只是學生時期，會要求李宣榕做好學生的本分，只能在寒暑假期間參加歌唱比賽。《超級星光大道》是唯一的意外，「當初沒想成名，就是為了參賽拿獎金，原以為暑假比賽就會結束，後來才發現只要入圍就得繼續，當時也曾掙扎，但我是個不喜歡『放棄』的人，所以犧牲睡眠，逼自己蠟燭兩頭燒，很感謝媽媽當時一直陪在身邊全力支持。」

追求完美的個性，讓李宣榕從小就像個拼命三郎，不僅自己要求學珠算、芭蕾、速讀、書法、繪畫、民俗才藝等，對自己的學業成績更是要求嚴格，後來因為《超級星光大道》一瞬成名，也因為堅持完成台北醫學大學藥學系





學業，而放棄趁勝追擊的捷徑。但也是這股不肯放棄的「堅持」，才讓她能夠在演藝圈熬過十年，於今年順利出輯圓夢。放棄最好的走紅時機，李宣榕直言：「從不後悔！每一個決定都是上天的旨意。」

歸零出發 靠金鐘重拾勇氣

完成學業後，李宣榕抱著重新衝刺的心態回到演藝圈，她坦言：「當時的公司安排我到北京參加歌場比賽，挑戰不一樣的市場，增加曝光機會。從北京回台後，有一年多時間，工作機會一直很零星，還因經濟問題到餐廳端過盤子，也曾思考是否該放棄歌唱夢，重回藥師本行，在抉擇的關口，

主持及戲劇邀約相繼上門，讓我決定給自己機會試試看。」

二〇一二到二〇一三年，李宣榕曾認真思考轉行藥師，也是在這段時間，她以獨特的氣質獲得陳亞蘭賞識，出任台灣首部歌仔戲偶像劇《天龍傳奇》女主角，對不會講台語、沒演過戲、更沒學過武打的她，著實是一大挑戰；更是在這段時間，李宣榕獲得GOOD TV邀約主持《烤箱讀書會》節目，並以主持新人之姿榮獲第四十八屆金鐘獎「兒童少年節目主持人獎」，就是這座金鐘讓李宣榕重拾逐夢的勇氣。

十年結晶 多元化饗歌迷

李宣榕個人首張EP，找來知名創作人「深白色」、陳冠甫等人打造三首風格迥異的歌曲，包括情歌《One Drop》、中板正能量輕電音搖滾《禮物》、以

及重拍強勁舞曲《K.O.》，呈現抒情的、有態度的及轉變成女人的她，展現多元的歌唱魅力。她笑言，這張EP一開始的音樂總監其實是她自己，從初步企劃概念、選曲、製作，她可以說是全程參與，籌備時間長達三、四年，「這張EP代表我十年走來的心路歷程，我希望將它當成禮物送給一路陪伴我的歌迷朋友，也是我對自己、對歌迷的一個交代。」

十年沉浮，歌唱、主持、演戲、音樂劇、出書：，嘗試過所有表演形式的李宣榕，最愛的還是一站在舞台中央唱歌跳舞」，她說：「我喜歡與台下觀眾有互動的感覺，參加歌唱比賽對我來說是在享受舞台。去年，首度嘗試音樂劇《雲海中的仲夏夜——天祭I O C U B U》，擔當劇中女主角，那種又唱歌、又飆戲的表演形式，真的非常過癮！」

熱愛運動 維持窈窕身段

射手座的李宣榕，興趣非常廣泛，甚麼都喜歡嘗試，閒暇喜歡回到部落接觸大自然，看山看海，她說：「部落裡有很多可以讓我放鬆的人和事，



回到部落是我心情最放鬆的時候。」

至於平時，李宣榕則是靠著看電影、做運動放鬆身心，她直言自己非常熱愛運動，即便是有風險的運動也會想嘗試，例如：空中瑜珈、拳擊就是她近來最熱愛的運動。

過去，李宣榕接了主持工作後，為了在鏡頭前展現最美的模樣，曾靠著吃生冷果蔬及激烈跑步減肥，雖然減肥成功，卻換來憔悴氣色及月經失調。記取經驗，這次發片，李宣榕是靠健身雕塑身體曲線，追求完美的她，更練到只有一〇%體脂的健美身材，她以過來人經驗呼籲：「身體內部的健康比較重要，運動的好處多多，可以讓身體從內而外的健康，新陳代謝、心情都會變好，杜絕文明病，所以，一周七天，只要有時間我就會做運動。」

響應公益 期許多元化發展

曾經長期沒工作、沒收入，讓李宣榕理財的態度非常謹慎，除了基本的保險之外，就是將錢按部就班慢慢存起來。她曾在學生時期響應飢餓三〇公益活動，參加照生會公益活動鼓勵「以認養代替購買」，以及參加永達紅包愛公益活動，她表示，只要一想到透過自己的拋磚引玉能夠幫助更多人，就非常快樂，那種喜悅是用錢也買不到的。

工作上，她期許自己接下來能有更多露出機會，可以嘗試更多不同面向的表演形式，豐富自己的表演經歷，尤其還沒嘗試過的大螢幕、演唱會，更是她接下來的努力目標，她說：「做自己喜歡的事，是件很幸福的事，我會一步一步慢慢累積，不對自己設限，期許能有更多元化的發展與挑戰！」



李宣榕 Profile

原名：彭宣榕

暱稱：星光小公主

生日：1986年12月10日

教育：北一女、北醫大藥學系

作品：

- 》主持《烤箱讀書會》、《媽!Mami 呀!》、第二季《Vulayan 圓夢舞台》、《少年體驗隊》
- 》戲劇《天龍傳奇》、《推理筆記》
- 》合輯《星光同學會》、《愛星光精選》、《這裡發現愛》、《天龍傳奇》、《真幸福》
- 》迷你專輯《李宣榕 Sharon Lee》
- 》書籍《奇蹟》
- 》舞台劇《雲海中的仲夏夜—天祭 HOCUBU》
- 》微電影《回家的路》



愛傳承的演出藝人及貴賓合照，以實際行動帶給弱勢朋友無限關懷。

2017 愛傳承關懷演唱會 港都 府城 熱情開唱

不畏南台灣燠熱的高溫，二〇一七愛傳承關懷演唱會，分別於八月二十六日假高雄小港社教館演藝廳及九月九日在台南文化中心演藝廳盛大開演。

此兩場盛會由永達社福基金會及台灣優質生命協會主辦，永達保經贊助，共計出動近三百位志工，接待包括高雄私立樂仁啟智中心、崇恩老人長期照顧中心、高雄市自閉症協進會、心路基金會（高雄分會）、高雄市社會局、仁愛之家、鳳林觀音慈愛會、愛之船慈善會、社團法人高雄市唐氏症歡喜協會等及台南康寧園安養中心、蘆葦啟智中心、明輝基金會、德蘭啟智中心、鴻佳啟能庇護中心、臨安養護中心、老吾老養護中心、瑞復益智中心、台南榮民之家、長泰教養院及弘能家園等機構，看到長者及身心障礙朋友於觀賞表演時開懷的笑、

滿足拍手，就是永達多年贊助此演唱會最富意義的時刻。

今年演唱會的亮點，月亮歌后歌中劇由年輕藝人領銜演出，本尊李佩菁更現身以個人故事激勵現場觀眾；永遠美麗的歐巴桑——陳美鳳、台灣最美麗的女人——張瓊姿及豬肉王子——蔡小虎皆以盛裝帶來組曲引爆全場高潮；久違的「急智歌王」張帝及其胞弟張魁也分別現身高雄、台南表演，逗趣演出果然實刀未老，贏得滿堂喝采。其中張魁不僅擔任台南場的主持人，更與兒子張峰奇兩代齊聚，帶來精彩歌曲表演。

愛傳承關懷演唱會的目的是鼓勵獨居長者走出來，並為身心障礙朋友帶來正面力量，藉由活動舉辦，喚起社會對弱勢的重視，用愛和耐心陪伴他們迎向更寬廣的人生。

永達南區志工們帶著滿滿的熱情迎接身心障礙及長者朋友。



久違的張魁擔任愛傳承台南場主持人，右為方駿。



永遠美麗的歐巴桑陳美鳳及豬肉王子蔡小虎載歌載舞。



張瓊姿精湛演出獲得熱情回應。



永達南區志工們帶著滿滿的熱情迎接身心障礙及長者朋友。

2017~2018出國度假首選

跨年春節。寒假早鳥。專屬優惠預購

璀璨香港 美食之旅

機場專人接機·浪漫紅酒
琳琅飲茶美食·天星小輪
開篷巴士遊都會風光

三天 **6500**起

雪戀東京

晴空塔·大江戶溫泉物語
豪華刺身定食·串燒美食
京成skyliner·西瓜交通卡

五天 **12500**起

古韻關西

有馬溫泉·周遊巴士
觀光遊船·阪神電車
南海電鐵·和風美食饗宴

五天 **12999**起

澳門金沙城

巴黎鐵塔·浪漫紅酒
百老匯奇幻秀A區
澳門銀河美食·甜點下午茶

四天 **6999**起

醉愛香港+澳門

香港麗豪酒店住宿
澳門金沙城假日酒店
澳門至香港船票·浪漫紅酒

四天 **8888**起

澳門長隆海洋王國

金沙度假城酒店/企鵝酒店
免費升等二日門票
萌萌企鵝早餐約會

三天 **5888**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標準。※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。
※行程皆已投保個人全程旅遊意外責任險200萬、醫療險20萬，還保有特別費用險、額外費用險、海外緊急救難。



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

2017璀璨秋冬出遊趣

達人雜誌貴賓購買日本團體行程現折1000

韓國賞楓

五星度假山莊·愛寶樂園
童話小法國村·銀杏南怡島
水上星球·人氣美食

六天 **13999**起

仙境張家界

大峽谷玻璃橋
世遺天門山·船遊黃龍洞
五星酒店·景區酒店連泊

無購物六天 **16999**起

金秋江南

烏鎮水鄉·絕美西湖
大開蟹吃到飽
全程五星酒店·無購物

五天 **16999**起

楓紅九州

湯布院·金鱗湖紅葉
別府溫泉·鶴戶神宮
櫻島火山·熊本花之小路

四天 **22900**起

日本東北賞楓

六大浪漫賞楓名所
瑰麗五色沼·中津川溪谷
松島遊船·溫泉美食饗宴

四天 **22900**起

日本新潟佐渡島

神隱少女盆舟體驗
尖閣峽灣·佐渡金山
彌彥神社·溫泉酒店

四天 **24900**起

秋賞東京

祕境輕井澤·小江戸川越
富士山卡奇卡奇山纜車
草津溫泉·長腳蟹吃到飽

五天 **27900**起

日本東北紅葉

五大絕美賞楓處·松島遊船
奧入瀨溪·世遺中尊寺
銀山溫泉·男鹿溫泉酒店

五天 **29900**起

漫遊關西

淡路島花海·嵐山賞楓
有馬溫泉·伏見稻荷大社
世遺金閣寺·奈良東大寺

六天 **29900**起

雪白日本東北

藏王樹冰夜間點燈
銀山溫泉街·世遺中尊寺
奧入瀨溪·藏王皇家溫泉

五天 **30900**起

銀白北海道

白色燈樹節·函館百萬夜景
尼克斯海洋企鵝大遊行
洞爺湖溫泉酒店·豪華蟹宴

五天 **31900**起

關西環球影城

哈利波特·淡路島花棧敷
有馬溫泉·奈良小鹿公園
嵐山觀光小火車·金閣寺

六天 **31999**起

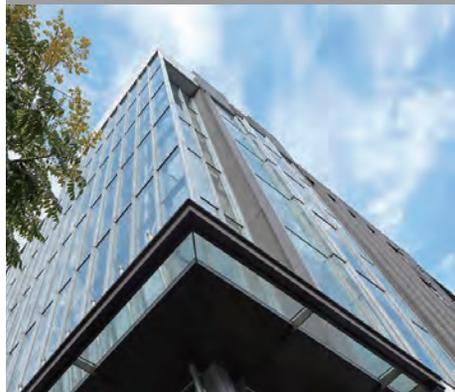
※吉帝旅遊保有修改商品之權利，售價請以吉帝旅遊網站為標準。※費用包含兩地機場稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油附加費。

創新誠信 永續經營

膠原科技 醫美實踐的領導先趨

膠原科技專注於代理醫療美容雷射儀器銷售以及技術服務，並持續投入專業生醫產品的研發與生產，提供台灣醫師最佳的醫療實踐與業務解決的來源，是台灣醫學美容儀器及生醫材料產業的領導先驅。

文／羅怡如 資料、圖片提供／膠原科技



耕 耘十餘年以創 新醫材起家的

膠原科技專攻B2B市場，六年前投入醫美領域，因為配方專業，又有專業團隊銷售儀器，成功在醫美紅海中找到利基市場。

二〇一四年十一月，勤業眾信發布二〇一四年《德勤亞太區高科技高成長五〇〇強》評比，在亞洲九國中台灣入榜九〇家。其中，研發並銷售醫美術後保養品

與醫美儀器的膠原科技，以近三年營收成長二二九八%的亮眼成績，登上五〇〇強第十四名，更是台灣企業的榜首。在全台醫美術後保養與儀器領域，膠原科技也擁有四成市占率。

專精生物科技具優勢

由數位專精於生物化學、生醫材料與組織工程學的博士所成立的膠原科技，致力於發展膠原蛋白、玻尿酸、生物陶瓷及合成聚合物等生醫材料，應用於軟組織與硬組織修復與填補等不同醫療範疇，多次獲得經濟部技術處所頒發的研發獎項。膠原科技的最大優勢在於持續不斷地精進研發，尤其在膠原蛋白敷材產品線的完整性上，已經能夠與世界大廠不分軒輊。

膠原科技是以創新醫材起家，主力生產可吸收性的膠原蛋白材料。生醫材料包括膠原蛋白、玻尿酸、甲殼素等，其中尤以膠原蛋白最為重要，甚至有一「醫材之王」之稱。再加上膠原蛋白占了人身體的三〇%，應用遍及食品工業、保養化妝品、醫療材料、製藥、組織工程到細胞工程治療。由於核心成員對萃取膠原蛋白的技術十分熟稔，加上對未來發展樂觀，因此公司一成立就決定興建標準化生產工廠。

膠原科技擁有ISO認證標準生產廠房，發展並製造許多不同種類的生物醫學材料，以應用於不同的醫療領域，包括各式傷口護理、組織再生、整型外科醫學、創口止血及其他等，其中



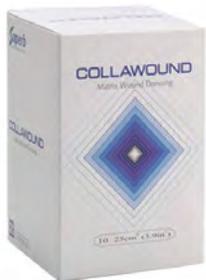
專業創新、堅信誠信、永續經營



CollaWound 系列產品，已獲得美國 FDA、歐盟 CE mark 與台灣衛生署的銷售許可。

提供醫美市場全方位的服務

因應全球日益蓬勃的醫學美容整形市場發展趨勢，膠原科技於二〇〇九年更跨足醫美產品市場，整合出最完整的醫學美容產品線；結合擁有多年醫學美容設備銷售與經營管理經驗的東哲日琦醫學團隊，引進多項先進高階醫療儀器設備及醫療產品，包含德國 Aesclion 系列產品：MCL31 鉕雅鎢雷射、MedioStar NeXT 逆時光雷射、Juliet 私密處雷射、TattooStar R 紅寶石肌淨光雷射、以色列的 SharpLight、Venus Concept，韓國的 Won-tech 多項儀器產品，以及韓國健髮診所指定



可利穩膠原蛋白棉



TattooStar R 紅寶石肌淨光雷射儀

品牌 Ballvic。健髮全系列產品等。余怡慧副總經理指出，膠原科技客戶群跨越了醫學美容、婦產科、皮膚科與整形外科等不同專業科別，成為國內醫學美容產業中少數具備「研發—製造—代理—認證—行銷」完整能力的斬新企業。而代理的專業醫學美容儀器不但創造新的話題，也快速獲得醫師與醫療機構的認同，成為各界人士接受醫學美容療程的首選。

「專業創新、堅信誠信、永續經營」是膠原科技秉持的企業精神，為增加產能與建構多元化生產線，膠原科技也進駐新竹科學園區，為邁向生醫材料研發製造大廠做出準備，以迎接膠原蛋白生技醫療產業之新紀元。未來仍將以與時俱進產品研發經驗以及保持業績穩定成長，持續滿足客戶的全

方位產品需求，放眼國際、長踞業界領導地位。



DermaFiller 玻尿酸皮下植入劑



Ballvic 健髮產品

禾森室內裝修公司「家」的造夢者

杜智孟、薛蕙君化身配角 打造夢想「家」

禾森室內裝修，最初，只是一對小夫妻對室內設計的體現，二十餘年來，卻像滾雪球般滾出了許多人對家的期待，打造出一幢幢夢想「家」。

文、攝影／洪詩茵 部分照片提供／禾森室內裝修



禾森室內裝修創辦人杜智孟、薛蕙君將每個作品當成自己的女兒交付到業主手中。

創業維艱 轉角遇貴人

二十多年前，修讀土木建築的杜智孟與薛蕙君，各自在不同室內設計領域工作，充實了水電、消防、土木、風水等室內設計相關專業知能與人脈，為了兩人共組的家庭，小夫妻毅然白手起家，創業於房市最低迷的年代，杜智孟提出自己的睿智見解：「最壞的年代，雖然會碰到最艱鉅的挑戰，卻也是創造機會的最好時機，待大家都榮景了，再來跟進創業，一切就遲了！」

初創業階段，「年輕」成為他們最大的阻力，客戶不輕易將成「家」大事交付給一對不滿三十歲的小夫妻，但，每當遇到難處的時候，就會迎來及時雨，薛蕙君感恩表示：「危機即是轉機，生命總會在窮盡處遇到貴

人。」一位又一位貴人的及時援手，幫助他們度過最艱困的草創年代。

創業前二年，這對夫妻幾乎迎來了所有的挑戰與挫折，曾經，一夕之間，工地的工具被洗劫一空；曾經，師傅的工程車拋錨公司必須增資立即換新；曾經，因對廠商付款流程的疏忽，發生客戶拒絕付款的意外；曾經，因為堅持不降價保品質，而近半年接不到任何案子。但他們表示，沒有遭遇挫折不會知道自己的力量有多大，這個事業讓他們在初期就經歷了很大的挑戰，也讓他們快速成長，每當跨越了一個問題就代表他們又向前邁了一步！

堅持當夢想「家」的配角

秉持為業主量身打造夢想家的初衷，杜智孟與薛蕙君始終「親力親為」面

成

立至今二十餘年的禾森室內裝修公司，始終秉持滿心熱忱及對夢想的執著，除了室內設計規劃施工外，更發展建築自地新建及改建等工程，一路走來，面對業主百分百的信任與託付，禾森亦愈加對自己要求與精進，回饋客戶的真心交付。



對每個案子，也成就了禾森作品風格的多元性，薛蕙君直言：「我們願意花時間與業主溝通磨合，最長的一個案子，溝通就花了三年、施工二年，整整五年才完成案子；也曾有客戶在整套設計圖都畫好之後，突然愛上了另一種風格，我們也配合全部重新來過。」杜智孟表示：「當然，若業主的想法太過於天馬行空，我們也會抱持專業角度適時勸阻，透過溝通讓業主理解。」

「我們經營的不只是我們自己的喜好，也是委託者期望的夢想共同實現！」面對業主，杜智孟與薛蕙君不當主角，將自己定位在「配角」的位置，因為他們相信「設計，始終來自於需求：」，面對每一個案子，他們讓自己認真傾聽，只希望聽見所有關於現在和未來的聲音，他們說：「作為一位設計者，改變，就是唯一的

不變！人們在每個階段都有不同的想要，卻又沒有停止過改變的思考，這一刻的喜歡和下一刻的需求不盡相同。設計，彷彿沒有一定的路線，卻又有看不見的軌跡可循，我們堅持盡可能滿足業主的夢想。」

「設計師沒有什麼不可能的！」杜智孟如是說，只要願意付出時間與效益，什麼改變都是可能的。因為這樣的堅持，禾森的工程盡量不做發包，而是自己養成工班，以便因應隨時可能的「改變」，木工、油漆、水電、燈具、玻璃、衛浴、泥作等……八、九成都是合作多年的老廠商，提高了他們的掌控與配合度。

不斷歸零 期許永續造夢

裝修，從來就不是一件小事！創業之初，杜智孟與薛蕙君憑藉著超齡的手法，接近客戶最需要的意念，讓原

本對他們有所質疑的業主，開始跌破眼鏡地信任，更讓原本就願意信任他們的業主，成為最佳的朋友與介紹者，目前八成客戶都是回流客或老客戶轉介紹。他們表示：「我們一直秉持著不要為了過多的業務量而輕忽了手上正在執行的交付，寧可做好每一件事，也不要急就章地完成案子！」每一個經手的案子，從無到有、從有到好，他們以呵護一個女兒成長出嫁的心態，細心關注所有細節，直到將她交付到另一個愛她的人手中，滿懷不捨與欣喜。

「禾森，不一定要大，但期許長長久久。」二十多年來，在這個團隊已經將無數「女兒」交付到業主手中，成就了許多人對家的具體實現。每當完成一個案子，他們就將自己「歸零」，迎接下一位業主對裝修期許的夢想。

安馨中醫診所 安份 溫馨

范瑞蓉 慈悲心 正能量 安患者的心

安馨中醫診所設立的目的就是致力於強化個人的抵抗力，范瑞蓉院長抱持視病猶親的同理心，協助病患從根本改善容易生病的體質，防患於未然。

文／羅怡如 攝影／何佳華



好醫師很多，然而「我，找對了嗎？」卻是不少人的疑惑。曾獲

百大良醫推薦的安馨中醫診所院長范瑞蓉醫師，即便求診患者很多，仍非常仔細提供病患更多聆聽與照顧，用心出發、兼具醫術，以「病人為中心」的態度，因而獲得不少病患的信賴推崇。

棄商從醫 視病猶親

診間，范瑞蓉院長耐心回答每位病

患的詢問，找出最適合每個人的治療方式。其實，當中醫對范瑞蓉來說，是人生的重要轉折。原本學的是商科，

也在企業擔任要職，婚後因大伯的緣故接觸中醫因而產生相當大的興趣，在先生及家人的鼓勵下，決定朝中醫之路邁進。當時身兼妻子、媳婦、母親及職員等多重角色的范瑞蓉，又多了學生的身分。深具吃苦耐劳的堅毅個性，她總是在所有工作都結束之際，挑燈夜戰，只為考取中醫師資格。努力苦讀十幾年，終於在二〇〇〇年考取中醫師。

原本在台北市立醫院服務的她，為了落實個人服務病患的理念，在醫院上班數年後，決定自行開業，於二〇〇四年成立安馨中醫診所。范院長表示，成立診所的目的是本著大家庭的觀念，讓病患回到家的感覺，抱

持視病猶親的心，無論貧富貴賤，都能得到醫療的溫暖，讓走進安馨的病患都能安心。

正向思考 健康不二法門

儘管診所事務眾多而繁瑣，她依然不斷精進自己的醫術。看診、吸取醫學新訊還要兼顧家庭生活，范瑞蓉成為別人眼中的「超人」；但她卻總是悠然自得，這完全來自於她的「時間管理」，擅長規劃，有效的利用每一分鐘，迅速確實完成每件事。她表示，基於對病患恢復健康的期盼及當醫生的責任感，督促她加速腳步，積極地跟前輩學習及吸收醫學新知，希望能找到每一個致病的原因，及對病患最快的痊癒方式。

預防醫療現正盛行，范瑞蓉醫師提醒，除了飲食作息正常及適度的運動



診間掛著病患贈送的「安份」、「溫馨」藝術品，感謝范院長視病猶親的治療。



范瑞蓉醫師 簡介

國家考試中醫師特考及格
曾任台北市立中醫醫院醫師
擔任中小企業協會養生講座講師
現任安馨中醫診所院長
專研：皮膚病根治、疑難雜症及過敏體質調理、婦科及不孕症

范院長 小叮嚀：

擁有健康人生的祕訣：
一、充足的睡眠。
二、隨時保持正能量，面帶微笑。
三、找一個適合自己的運動，當成每天的功課，絕對是提升免疫力的不二法門。

之外，還要有一顆正向的心，回歸慈悲心及正向思考，所謂慈悲心就是同理心，而正向思考則會產生無窮的正能量。臨床上有太多的病症都是來自身心問題及負面想法所造成，想久了就成真，千萬別忽略正能量帶給身體的修復力。醫師不僅要醫病，也要醫心，病人不是只靠吃藥而已，身心照顧也非常重要，只有站在病人立場同理心思考，就能找到最適當的治療方法。

研發藥用植物商品

外表看來年輕健康的范院長，力行健康飲食、適度運動及充足睡眠，尤其推崇平用功，不只強身健體，更是她整理思緒的好方法。此外，多年前偶然的機會，她購買北埔一塊無污染、水質甜美的山林地，種植台灣原生種植物，包括牛樟樹、肖楠、澳洲茶樹、台灣土肉桂、尤加利及一些藥用植物

基於預防勝於治療的理念，加上她瞭解各種藥用植物的特性，目前也與天善生技合作開發相關保健、保養商品，已研發出牛樟茶、清潔保養品、面膜、精油等產品，也開始於網路販售。范醫師表示，所有的產品都是基於人類的健康，以製作良心商品為目標，同時將台灣好產品發揚光大走向世界。未來，也將繼續研發更多產品，讓人類保有健康，又達到環保愛地球的目的。



范院長與天善生技合作研發出牛樟茶、清潔保養品、面膜、精油等產品。

平用功示範



1 雙腳與肩同寬，平行站立，閉上雙眼，放下所有情緒。



2 雙手輕鬆打直，雙臂保持平行，五指微微舒展。



3 讓手像鐘擺似的輕鬆前後擺動，不要刻意用力往後抬。甩到舒服的位置，利用慣性，把手甩回胸前。



4 甩到第五下，手往後甩的同時，雙膝微微下蹲，手往前時，腳微惦輕鬆的上下彈動兩次。



5 手不要甩太高（不要高於肩膀），也不要甩太快，一開始可從每次十分鐘開始進行，循序漸進至每次三十分鐘。

隨心所欲 烘焙 DIY

居家小確幸 烘焙個人專屬鳳梨酥

鳳梨酥——台灣最知名的點心、觀光客最愛的伴手首選！展現了台灣水果魅力的鳳梨酥也可以自己在家DIY，不僅可自行掌控添加的材料，避免食安問題，自己烘焙糕點作為年節伴手禮，更能傳達自己珍而重之的心意，帶給親友滿滿的感動。

文／洪詩茵 部分資料、照片提供／麥浩斯出版社



大

為喜歡吃而成為糕點烘焙師傅的杜佳穎老師，學生時期常常想著「如果自己會做就可以吃更多」，也因此在此十八歲鬧了一場家庭革命，堅持走上烘焙路，並於日前推出《億萬商機鳳梨酥！》一書。杜佳穎坦言，她與鳳梨酥非常有緣，第一份工作就是幫大食品廠研發咖啡口味鳳梨酥，之後接手的許多案子也都與鳳梨酥相關，於郭元益服務期間更代表公司以鳳梨酥參賽，就連個人創業也是以鳳梨酥為主，她希望藉由鳳梨酥烘培書的推出，可以讓全世界更加認識這個台灣名產，甚至來到台灣學習製作方法，引領台灣鳳梨酥走向全世界。

美味鳳梨酥關鍵元素

一顆好吃的鳳梨酥，杜佳穎認為，九成取決於鳳梨，一顆去皮鳳梨最多只能製作出八、十顆鳳梨酥，要選擇帶有些微酸味、外皮綠一點的鳳梨，她自己最喜歡香氣重又夠酸的土鳳梨，但土鳳梨大多被烘焙公司大量採購，一般民眾較難購買，建議可選擇金鑽鳳梨，風味表現同樣絕佳。

除了鳳梨之外，一顆好吃的鳳梨酥，

酥皮及餡料的熬煮也是重要關鍵。杜佳穎分享，製作鳳梨酥的酥皮，要選擇化口性好的發酵奶油及質地細膩的麵粉，這樣鳳梨酥入口的口感才會好；而鳳梨酥的內餡，除了鳳梨本身，最重要在於熬煮的功夫，熬煮過程中切記不可心急，火不可太大，若煮焦了一整鍋餡料就全毀了，需得備新材料重新來過。

至於烘焙鳳梨酥的必備工具，杜佳穎表示，都是一般家庭廚房必備的用具，包括：鍋子、盆子、打蛋器及烤箱，若家中沒有烤箱，也可以「平底鍋+蓋子」代替，完全無須額外採購任何烘焙用具，對初接觸烘焙的人來說，可以說是最方便且節省成本的選擇。以平底鍋烘焙鳳梨酥，避免底部易焦，要記得選用有厚度的不沾鍋，以小火慢慢烘烤，隨時觀察火力與鳳梨酥色澤，只要呈現金黃色即可起鍋。

量身打造專屬鳳梨酥

杜佳穎本身有成立烘焙教室，一直都在致力推廣自家烘焙OK，她指出，台灣是水果王國，擁有許多酸甜美味的水果，但一般市面上以水果為主題

的糕點，卻或多或少都有香精等其他添加物，讓她覺得極為可惜，如果自己在家烘焙，就可以完全選用天然食材，隨自己的喜好與口味，酸度、甜度、外皮與餡料比例等，不用在乎成本問題。她舉例，因為喜歡蜜餞，她研發一款洛神鳳梨酥；因為小孩討厭酸味，她研發一款巧克力鳳梨酥，更製作出小孩喜歡的熊熊造型；配合純素者的需求，她研發了無蛋鳳梨酥外皮。研發過程是非常快樂的，而品嚐新品更是一件幸福的事，居家烘焙就像研發新糕點一般，可以隨心所欲，做出自己最喜歡的鳳梨酥，更能量身為親友打造最符合他們喜好的鳳梨酥。



鳳梨酥居家烘焙 DIY

一顆鳳梨酥的成形，從餡料、酥皮的製作，到結合餡料及酥皮，並雕塑出自己期望的外型，烘焙出爐，一種餡料可以搭配多樣酥皮，一種酥皮也可搭配多樣餡料，就連烘焙也可以有多種外型變化，以下食譜從餡料、外皮、烘焙個別呈現，大家可依個人喜好做配搭，烘焙出屬於自己的鳳梨酥。 食譜圖文提供／麥浩斯出版社《億萬商機鳳梨酥！》

土鳳梨餡 香氣濃郁風味微酸

份量 } 約 560g

材料 } 土鳳梨 1200g 二砂糖 200g
 麥芽糖 200g 無鹽奶油 15g

作法 }

1. 土鳳梨去皮，秤得果肉 1200g，放入刨絲器內刨絲。
2. 用篩網將水分瀝除，盡可能瀝乾水分（鳳梨汁可保留飲用）。
3. 鳳梨絲放入鍋中，將水分炒乾，加入二砂糖+麥芽糖，用耐熱橡皮刮刀翻炒，攪拌均勻。
4. 用刮刀下壓內餡貼鍋底測試，至沒有水分冒泡的狀態，加入無鹽奶油，攪拌均勻，拌炒到無水分，且內餡不黏手，起鍋，放涼即可。



餡料篇

玫瑰鳳梨餡 玫瑰花香是女孩兒的最愛

材料 }

食用乾燥玫瑰花 10 朵
白酒 10 g
玫瑰風味糖漿 10 g（可省略或使用玫瑰花釀取代）
土鳳梨餡 120 g

作法 }

1. 食用乾燥玫瑰花去除花托，將花瓣捏碎。
2. 土鳳梨餡加入玫瑰花碎+白酒+玫瑰風味糖漿，拌勻，放入鍋中，拌炒至水分收乾即可。



Tips }

玫瑰花香氣經過加熱容易逐漸揮發變淡，所以拌炒至水分收乾即可，須避免長時間熬煮。



原味麵團 酥香可口的基礎酥皮

份量 } 約 700g

材料 }

無鹽奶油 210g

糖粉 60g

鹽 3g

蛋黃 2 顆

煉乳 48g

起司粉 12g

奶粉 24g

低筋麵粉 300g

作法 }

1. 無鹽奶油放入盆中，用打蛋器打軟，加入過篩糖粉+鹽，用打蛋器打發。
2. 分次加入蛋黃，打勻，加入煉乳，以打蛋器打勻，加入起司粉+奶粉，打勻。
3. 加入過篩的低筋麵粉，用刮刀拌勻，用保鮮膜包覆麵團，放入冰箱冷藏 30 分鐘即可使用。



紅麴麵團 色澤效果佳的天然色粉

份量 } 約 700g

材料 }

無鹽奶油 210g

糖粉 60g

鹽 3g

蛋黃 2 顆

煉乳 48g

起司粉 12g

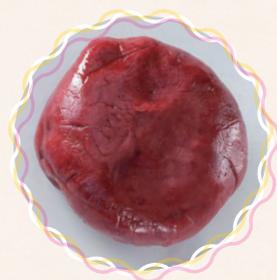
奶粉 24g

低筋麵粉 300g

紅麴粉 15g

作法 }

1. 無鹽奶油+過篩糖粉+鹽，用打蛋器打發後，分次加入蛋黃，打勻。
2. 加入煉乳+起司粉+奶粉，拌勻，加入過篩的低筋麵粉+紅麴粉，拌勻。
3. 用保鮮膜包覆麵團，放入冰箱冷藏 30 分鐘即可使用。





烘焙篇

土鳳梨酥

材料}

土鳳梨餡 250g

原味麵團 250g

※ 麵團：內餡的比例，建議為 1：1

作法}

1. 麵團搓圓後壓扁，中心放入揉圓的內餡，包起收口，放入烤模，排入烤盤，用手掌將麵團壓平。
2. 放入已預熱的烤箱，以上火 170°C / 下火 170°C，烘焙約 15 分鐘，待底部微酥且金黃上色，將鳳梨酥翻面，上方壓一層烤盤，可避免烘烤過程，表面膨脹變形。
3. 續烤 8 ~ 10 分鐘，待另一面也酥黃上色，出爐，移除烤模，靜置放涼即可。



鳳凰酥

「鳳」梨餡 + 鹹蛋「黃」，故稱之為「鳳凰」酥，取名鳳凰吉祥之意。

Tips } 鳳凰餡製作

鹹蛋黃放入絞碎機中絞碎，再將「鳳梨餡：鹹蛋黃 = 2：1」的比例混勻，加入少許無鹽奶油增加口感滑順度，混合拌勻即可。❖



烘焙甜心 * 杜佳穎 PROFILE

著作：
《億萬商機鳳梨酥！》、
《超好學！平底鍋蛋糕》



二〇一三年 世界廚王台北爭霸賽職業團體組冠軍
Oot、F Package Designer 等設計大獎

金選獎第三名

二〇一一年 以《五行元寶旺來餅》榮獲紅點 Red

獲獎：
二〇〇七年 台北市鳳梨酥文化節〈創意鳳梨酥競賽

烘焙食品乙級監評人員

行政院勞工委員會中式麵點酥油皮類〈乙級〉

行政院勞工委員會烘焙食品西點蛋糕麵包〈乙級〉

行政院勞工委員會烘焙食品麵包〈丙級〉

證照：

順成蛋糕、宏亞食品、華福食品、郭元益研發專員

經歷：

黎明技術學院助理教授

現任：

「做甜點是我很喜歡做的一件事情，甚至是事業了，在這行十五年，每天都很开心，心情好或不好都會做點心，希望每次做甜點都成功，這樣才能把甜蜜的喜悅分享給更多人。」



永達保經 獨家贊助

國家地理「退休人生特輯」

NATIONAL
GEOGRAPHIC

國家地理

2017/10/6 起每週五 晚上8點首播

重播：隔天（週六）早上8點、下午2點

頻道 18(實際依各地有線電視頻道搜尋)

老齡化、少子化世代來臨，面對愈來愈嚴峻的挑戰，「永達保經 退休人生」節目播出，透過資料科學家的帶領，從數字、街頭實驗和互動遊戲，帶您找出人生謎題的答案，協助您掌控自己的命運，改變自己的人生。



10/06

死亡時間點 The Numbers Game :When Will You Die

您能選擇要活多久嗎？收看本節目事關您的生死，本節目以相關數據、專家觀點及獨特資訊，點醒您，讓您活得更長久！



10/13

科技大突破：面對老化時代 Breakthrough: The Age of Aging

科學的進展延長了人類壽命，但我們需要延長的不只是壽命，還有健康期。不只是醫療界需要大幅改變心態，政客和政策制定者也一樣。



10/20

風險管理術 The Numbers Game :Do You Live On The Edge?

您知道人們每天必須做出七十個有意識的決策嗎？本集節目將讓您瞭解好壞風險之間的細微差距，學習如何利用優勢大贏一把。

當上大老闆 The Numbers Game :Could You Be The Boss?

本節目或許無法讓您成為億萬富翁，但可以教您老闆級領導背後的科學，揭露頂尖老闆排名第一與第二的特質，教您如何選出完美的團隊。



10/27

腦力大挑戰 3：年齡戰爭 Brain Games III: Battle of The Ages

身體和大腦會隨著時間退化？最近的研究顯示，未必都是如此。透過一系列遊戲和實驗，帶您發覺真的讓老化過程慢下來的的方法。

腦力大挑戰 3：關於信任 Brain Games III: Trust Me

本節目將探索您的大腦和信任，透過一連串有趣的互動遊戲，讓您學會如何對他人多點信任，對自己的大腦少點信任。

請於 9/30,10/7,10/14,10/20,10/21,10/27,10/28 pm8:00 臉書搜尋「國家地理」

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



圖片來源／世界兒童手作冰冰節 FB 網站

**二〇一七世界兒童手作冰冰節
玩水吃冰手作一票搞定**

時間：即日起到十月二十九日

地點：童話新市鎮（新北市淡水區新市五路及崁頂二路口）

二〇一七世界兒童手作冰冰節於淡海新市鎮盛大展開，節目內容涵蓋超人氣手作、冰品製作體驗、全國最大水上氣墊城、多項消暑遊樂



圖片來源／台北市政府文化局

**二〇一七台北爵士音樂節 City of Swing
全城搖擺一七來感爵**

時間：即日起至十月三十一日

地點：台北大安森林公園

台北爵士音樂節已屆第十一年，藉由邀請國內外爵士音樂團體來台演出及舉辦推廣活動，讓民眾體驗優質藝文活動，並進一步瞭解爵士音樂，達到國際文化交流之目的。透過多年推廣，對大眾來說，爵士樂不再像過往那般艱澀難懂，人們開始學會品味爵士樂的慵懶、優雅，而透過戶外場域的現場演出，更能帶動民眾參與藝文活動，回歸爵士樂的節奏核心，以自然的律動「搖擺」為主題，在為期二個月的大小活動中，帶動「全城搖擺」。

今年活動內容包括：國際搖擺舞台（售票音樂會）、大安森林公園戶外爵士音樂會、感爵夜現場、爵士講座、校園感爵列車、爵士新秀大賽等，邀請民眾在大安森林公園、松山文創園區多功能展演廳、文創大街、西門河岸留言、雅痞書店、松菸誠品等場所，一起感「爵」悠揚樂音。

設施、冰冰好運刮大獎、特色冰免費享用，六大超值內容一次享有，玩水、吃冰、手作，老少同樂，一票搞定！

歡樂戲水區，有十座氣墊樂園讓大小朋友盡享戲水趣；人氣手作區，準備拼豆、沙畫、巫毒娃娃、果凍蠟燭、襪子娃娃、翻糖餅乾等手作體驗；冰冰故事區，是全區最凍的區域，除了帶大家看到冰品的故事，更可以一嚐為先；歡樂冰工廠，帶大家自己動手做出最可口的冰淇淋；野餐草原，讓大家體驗露營野餐的趣味。園區附近更有知名淡水景點，適合安排親子二日遊行程。

二〇一七台灣輕鬆藝術博覽會

專屬台灣藝術家的藝博會

時間：十一月二日至五日

地點：台北松山文創園區一號倉庫



圖片來源／台灣國際當代藝術家協會

「ART easy 台灣輕鬆藝術博覽會」是由「台北新藝術博覽會」的主辦單位——台灣國際當代藝術家協會特別為台灣藝術家所舉辦。「每個努力的人，都應該有一個舞台的機會！」這是主辦單位藝術總監李善單的策展初心。有鑑於台灣近九成藝術家因沒有畫廊代理，或無法負擔大型展會之展位費，使作品欠缺斬露頭角的機會，主辦單位以舉辦「台北新藝術博覽會」的成功經驗，替所有在地為藝術而努力的創作者，打造一個專屬台灣藝術家的藝博會，打破全球藝博會慣例，以不需支付展位費的創舉，

獲得藝壇極高評價。二〇一五年首屆舉辦，即震撼台灣藝術界，造成藝壇極大迴響，除了藝術愛好者專程前來，更吸引年輕學子及國外觀光客進場參觀，今年邁入第三屆，令人加倍期待將有更多精彩作品及藝術家斬露頭角。

水下考古趣 探索沉沒的世界特展

時間：即日起到十二月十日

地點：台中文化創意產業園區 涓水樓



圖片來源／文化部文化資產局

海洋占了地球面積將近三分之二，比陸地多了兩倍之多，在這片汪洋大海下，埋藏著人類千年生活的遺跡，這些豐富的生活遺跡，更是人類文化史的重要研究佐證。文化部文化資產局所舉辦的「水下考古趣－探索沉沒的世界」特展，分為「海底寶庫的新知」、「水下考古探秘」、「水下考古 & 撈寶大不同」、「出水的真相」四大展區，不僅展示水下文化資產保存維護的重要概念以及近年的工作成果外，並介紹各國重要的沉船發掘技術圖像，以及世界重要的水下文化資產現地保存、再利用之案例。期待透過本次展覽，建立社會大眾對水下文化資產保存的共識，並將這份珍貴的人類資產知識與全民共享，讓大眾更加了解海洋底下富饒的文化資產。

二〇一七庄頭藝穗節

歡喜到您家門口逗鬧熱

時間：即日起到十一月二十五日

地點：高雄市

「阿公！趕緊來坐前頭看戲啦！」二〇一七庄頭藝穗節，近四十場演出，巡迴大高雄二五區趴趴走，邀請住在庄頭隔壁的大人仔出門逗鬧熱，人山人海、鑼鼓喧天，「尚蓋讚」



圖片來源／高雄市政府文化局

仔戲」有八大劇團帶來的口碑好戲，讓阿公阿嬤掌聲雷動；「庄頭親子劇」邀請大小孩子作夥開心笑一笑；「庄頭音樂會」則以動人旋律沁人心脾，許民眾一個充滿樂音的微涼秋夜。就讓連番好戲到你家門口來搬戲，用歡聲、笑聲、掌聲熱鬧咱的庄頭！

二〇一七岡山媽祖螺絲文化節

移神移鬼 萬聖踩街派對

時間：十月二十八日

地點：高雄岡山壽天宮

為推廣岡山壽天宮與螺絲產業之結合，並提升民眾對高雄岡山地區的重視與認同，「二〇一七岡山媽祖螺絲文化節」除了有氣勢壓震全場的「螺絲媽祖」及「千里眼◎順風耳」螺絲神像率領踩街隊伍出巡外，今年踩街主題更有別於以往，以「東方萬聖節」為活動主題，讓神鬼在這特別的節日裡到岡山一齊歡慶同樂。

參與「創意造型 & Coser」踩街派對之隊伍可以鬼怪、變裝、魔法、神仙、精靈等相關的角色做妝扮，以變裝派對為整體活動之一大亮點，更為這次的踩街遊行增添東西融合之色彩。而在踩街活動進行的同時，主辦單位也將從中評選出造型與表現最吸睛的隊伍，並於晚會時頒發獎項，炒熱活動氣氛，歡迎民眾一起來「移神移鬼」。

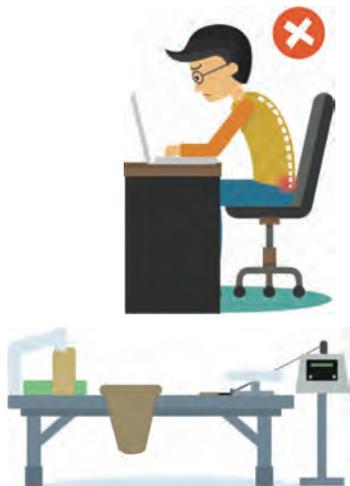
的戲台就在庄頭藝穗節！

走入第七個年頭，庄頭藝穗節累積了散布在大高雄各角落的歡笑與掌聲，跋山涉水、追趕跑跳帶著各式各樣的演出，「庄頭歌

久坐腰痛？動力牽引復健

您是久坐辦公桌前不動、經常感到腰背不適的痠痛族嗎？隨著電腦和3C產品日漸普遍，許多上班族經常固定姿勢，一坐就是好幾個小時，許多年輕的上班族很容易就會這裡痠、那裡痛，加上平常沒有運動習慣，因痠痛難耐而到醫院求診或復健。

近年因背痛求診的病患比例逐漸增加，且年齡層亦逐漸年輕化，病患透過骨科、復健科診斷後，醫師常以牽引治療的方式來緩解相關症狀。您知道什麼是牽引治療？使用時又該注意那些事項嗎？以背痛最常使用的腰椎牽引治療為例，其使用的動力式牽引機原理是利用兩條綁帶固定腰部，透過儀器提供縱向拉力，施加拉力於人體腰部進行治療。醫護人員依照病患症狀調整動力式牽引設備上的參數設



圖：動力式牽引機示意圖

定，如：治療時間、牽引力、牽引時間、放鬆時牽引力及放鬆時間，對患者身體施以治療的拉力。

並不是所有類型的背痛都適用牽引治療，但對於脊椎椎孔間隙變小的患者，如椎間盤突出、骨刺等壓迫到神經根，牽引治療則有助於緩解神經被壓迫所產生的疼痛與下肢麻木。此外，為了避免過強的拉力造成組織的傷害，拉力一般會調整在體重的四分之一至二分之一，採漸進式增加，且在治療前，一般會先予以熱敷以放鬆肌肉組織。但特別提醒，並非所有背痛都適合使用牽引機做治療，如脊椎腫瘤、脊椎骨折、腰椎內固定、關節不穩定、脊髓感染、嚴重的骨質疏鬆患者、懷孕者皆不適合，故治療前皆須經醫師診斷確認。

目前醫院使用之動力式牽引機屬於第二等級醫療器材，須經食藥署審查其電性安全、電磁相容性、拉力準確性、定時等功能，確保其安全及效能無虞。治療前病患只要確認產品合法，並配合醫護人員指示，即可安心接受治療。若進行牽引治療中感到不適，一定要通知醫護人員。有關醫療器材相關資訊，民眾可到食藥署網



中毒，食品業者可以在符合食品安全衛生管理法的前提下

站參考相關資訊（食品藥物管理署網站首頁、醫療器材、資訊查詢、醫療器材許可證資料庫、西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業）。若使用醫療器材發生不良反應，可通報衛生福利部建置之全國藥物不良反應通報中心（藥物不良反應通報專線 011-33960100，<http://oms.tdagov.tw>）。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六三三期）

食品用洗潔劑管理新制上路

夏日高溫炎熱，萬一新鮮即食食品（如：生鮮截切蔬果、生菜沙拉等）沒有妥善處理或保存，就可能孳生大量微生物，進而影響食品安全。由於生鮮即食食品大多僅經清洗、去皮及分切、調味等簡單前處理後即供食，並未經加熱等可有效殺菌之加工處理，為了確保其衛生安全、避免食品

下，使用食品用洗潔劑進行清洗消毒，以減少食品的菌數。

過去曾查獲食品業者使用消毒產品清洗熟麵條、尚需加熱烹調之生鮮食材或豆干等半成品等事件；為了避免濫用洗潔劑，並提供食品業者明確的使用規定，食藥署已於二〇一七年六月十二日，發布修正「食品用洗潔劑衛生標準」，其第五條規定之相關說明中提到，可直接使用食品用洗潔劑進行清洗消毒之對象，除生鮮即食食品；或其他於製程中無法經加熱等有效殺菌方式進行處理、有使用消毒成分之必要，否則可能有食品中毒之虞的食品外，使用前應由業者備齊資料後，以個案方式向食藥署提出詢問。

食藥署建議，業者應落實「食品良好衛生規範準則」，以管控食品衛生安全為基礎，必要時可透過全程維持低溫、急速冷凍、區隔不同衛生條件之作業空間及設備等方式，避免食品遭受微生物污染，或降低微生物大量生長的機會；在必要時及為達清潔、消毒效果的情況下，才以最低合理量使用食品用清潔劑。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六二二期）

吃巧克力會不會長青春痘

坊間各種琳瑯滿目的巧克力，讓人看了忍不住想吃一口，但一想到「吃巧克力容易長痘痘」的傳聞，為了保住「面子」只好放棄美食。吃巧克力到底會不會長青春痘呢？食藥署特別邀請皮膚科專科醫師趙昭明醫師，替大家解惑。

醫學上稱青春痘為「痤瘡」，因為常好發在青春期，所以又稱「青春痘」，但此症並不是所有年輕人或油性膚質的專利，主要是受到先天體質影響與後天眾多的因素、氣候等影響。引起青春痘的主因是肌膚皮脂分泌過剩；其次是皮脂分泌導管阻塞所引起，導致皮脂腺無法正常排泄，讓細菌有機會繁殖而產生發炎現象。

吃太多巧克力到底會不會長青春痘？向來是許多人心中的疑惑。食物中與青春痘最有「嫌疑」關聯的就是甜食；然而不論吃黑巧克力或是巧克力，實驗證明並不絕對會導致痘痘產生，反倒是



要注意巧克力中所含的糖分。升糖指數又叫GI

值，如果巧克力愈甜，升糖指數就愈高，愈容易讓血糖快速升高，食物也容易馬上吸收分解，糖分在短時間內就立即進入血液，就會引起類胰島素因子第一型等荷爾蒙分泌的波動，影響皮脂腺功能，使出油量增加，進而造成青春痘生長、惡化。有些研究發現，不吃甜食的人比吃甜食的人分泌的胰島素較少，青春痘也會比較少，對於長痘痘的患者，持續食用「低升糖指數」的食物一段時間，可明顯降低痘痘的嚴重程度，也可以減少長青春痘的風險。

飲食西化會提高痘痘的發生率，建議大家少吃油炸食物及甜食，飲食清淡，並牢記「四不三要」原則，對治療痘痘是有幫助的喔！

（一）四不：1. 不要超過晚上十二點睡覺、2. 不要抽菸、3. 不要過度曝曬陽光、4. 不要自己擠痘子。

（二）三要：1. 要正確清潔皮膚、2. 要多吃含維他命C的蔬菜水果、3. 要少吃含糖分高的食物。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六二二期）

工時長 壓力大 搶救上班族健康危機

圖文／白雁老師

慢性病年輕化，不再只是老年人的通病！上班族直面壓力及不健康的生活方式，小毛病不斷、健康亮紅燈，是慢性病的高危險族群。當多數人還終日為慢性疲勞與慢性疼痛所苦時，卻有另一群人領先體悟到自主健康養生的重要，無論透過企業社團或是個人學習氣功，以實際行動力，成功挽回健康人生。

台灣的就業人口約一二三萬，將近占了一半的人口數，在高

工時、工作壓力龐大、飲食不正常、作息混亂等生活常態下，各行各業因工作過勞猝死，或積勞成疾早逝的例

子時有所聞。而導致過勞死的主要原因，依據日本的研究發現，一是過長的勞動時間；二是過重的工作壓力。

工時長 心血管風險大增

科技新貴、金融菁英、「三師」（醫師、律師、會計師）等高薪行業，以往一直被視為「金飯碗」，不過這些高所得族群也必須面對壓力大、工時長、要求高、睡眠少以及休閒活動被剝奪的工作環境，產生過勞的風險也相對較大。

過勞指的是一種身心耗弱狀態，受到長期疲勞及精神壓力的影響，逐漸產生生理和心理失衡的狀態，例如精神不集中、應變能力及體力下滑；有

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。



失眠、飲食不振或情緒不佳等問題，降低個人生活品質；另外，健康狀態不佳有心血管問題、內分泌失調或憂鬱症等症狀出現，長期過勞不但容易促發疾病，嚴重甚至可能引發死亡。

因為超時工作、輪班工作或通勤時間過長，會導致睡眠不足，造成過度疲勞，不但比較容易在工作時因專注力不足而受傷，健康也會因此亮紅燈，增加心血管疾病發生的風險。國外研究報告指出，工時較長的人罹患冠狀





動脈心臟病的相對風險是一般人的
• 五九倍。

高壓 破壞內分泌免疫系統

近來許多研究已經證明，壓力會引發身體各種疾病，或使已有的疾病病情加重。流行病學研究發現，長期工

作壓力大的人，比較容易罹患高血壓、心血管疾病、肩頸與背部肌肉緊繃酸痛、免疫機能下降、呼吸道疾病、胃腸潰瘍、不孕症等症狀，也比較容易出現疲勞、憂鬱、睡眠品質不佳等身心症狀。

台灣民眾年平均工時為二二二四小時，高壓的情緒不但會降低生活品質，更為自身健康帶來威脅。上班族每天直接面對工作壓力來源，包括工作量太多、工作時間長、工作步調太快、耗費太多精神或體力等，長期累積壓力容易使內分泌功能紊亂和自律神經系統失調，造成免疫力下降、心血管疾病、記憶和專注力下滑。

身心放鬆有助減壓

隨著工作壓力增加，除了容易使頸部、肩膀、手腕等部位發生病變外，還有常見症狀如：心跳加快、血壓上升、皮膚疾病、呼吸道問題、頭痛、下背痛及肌肉緊繃、慢性疲勞症候群、睡眠障礙等各種問題出現。

要避免身心長期受壓，應透過調適身體和生活習慣來減輕壓力，像是進行呼吸練習、肌肉鬆弛、氣功、太極、



瑜伽、冥想等等，只要達到身心鬆弛的效果，身體對壓力的不良反應就會慢慢減低。或是選擇適合自己的運動，持之以恆的進行，可降低血壓、心跳率、膽固醇和肌肉緊張、改善睡眠、增強免疫力，同時運動時分泌的腦內啡還有鎮痛及令心情愉快的作用，多從事減壓運動可有助於改善身心健康。

改善頭皮屑、發癢、落髮等煩惱現象

頭皮保健大作戰

每到換季或天氣炎熱的時候，頭皮紅腫、發癢、落屑、掉髮問題層出不窮，三峽敏家診所院長劉國麟醫師認為，頭皮問題起源於生活習慣，透過改善生活習慣及一些輔助方式可緩解頭皮問題。

整理／洪詩茵 部分圖文資料提供／晨星出版《頭髮保養解密》



功能，保護頭皮健康的主要做法是避免紫外線的傷害，並促進血液循環讓養分能順利輸送，使頭皮具備適合頭髮生長的優良環境。

觀察頭皮 早發現早治療

健康的頭皮應該具備水潤、平滑、緊實、有光澤、乾淨、彈力與良好的血液循環等條件，其中，汗水與脂質的比例非常重要，會直接影響頭皮的水潤與平滑。

然而，一般大眾該如何判斷自己頭皮的健康情況呢？劉國麟醫師分享以下觀察原則：

一、頭皮是否緊繃：將雙手食指到小指的指尖貼於頭皮之上，如果可以輕微地推動，表示頭皮具有彈性，如果感覺很硬或緊繃，就需特別注意；手握拳頭以關節部位按壓頭部，如果

可以感覺到骨頭，表示硬度正常，太硬的部位可能是血液循環不良或水分不足。

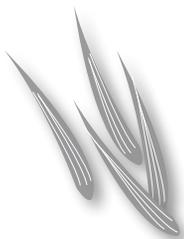
二、頭皮血液循環：以手指按壓髮際或髮旋等可以看到頭皮的部位，按壓數秒之後放開，如果按壓的部位變紅，表示血液循環良好，如果按壓部位維持白晳狀態，表示頭皮的血液循環較差。

三、頭皮屑：頭皮屑是皮膚新陳代謝的正常現象，但是，若出現油膩的頭皮屑或異常的頭皮屑時，就必須小心可能是皮膚或皮脂腺功能出了問題。

四、毛孔異常：當皮脂阻塞毛孔，頭髮看起來就會泛著油光，但若過於乾燥，頭髮也會失去光澤，平時可多觀察，若毛孔周邊出現皮脂團塊或頭髮時常附著油脂，就要留意了。

頭 髮具有調節身體機能的功用，除了能遮蔽紫外線、保護頭部、

防止體溫急遽下降之外，還能排出體內無法排出的某些重金屬毒素，當人體老化，或健康有問題時，頭髮就會受到影響，發生掉髮、稀疏、頭皮搔癢、脫屑等問題，甚至影響髮梢末端及毛囊的健康。健康的頭皮是保護頭髮的重要關鍵，然而頭皮很容易受到體內及體外的因素影響而失去正常的



日常頭皮保健方案

保養頭皮、預防落髮，規律健康的

如何估算正常掉髮量

將晨起時落在枕頭上的頭髮數量乘以三倍，大約就是一天的掉髮量，以這種方式記錄至少一星期以上，取其平均值，即可得到比較準確的數值，只要落髮量在五〇到一〇〇根內都算正常；此外，梳頭髮時，從額頭往後梳六〇秒後，如果掉髮量在十根左右都算正常。

五、頭皮發癢：汗水、皮脂分泌物、空氣中的塵埃、細菌、微生物、花粉、洗髮精都可能造成頭皮刺激，此外，體內賀爾蒙失調，引起皮脂過度分泌，也易令微生物異常繁殖，使脂質的氧化造成皮膚刺激，甚至可能導致脂漏性皮膚炎。而造成皮膚發炎的原因可能是化妝品、外用藥的刺激，或者是皮膚過敏引起。

若頭皮發生上述不正常現象，千萬不可置之不理，除了建議多做些促進血液循環的頭皮運動，並且改善生活作息，也應視情況嚴重程度尋求醫師協助，以免導致嚴重掉髮現象。



生活作息、正確的洗髮方式、均衡的飲食等條件缺一不可，劉國麟醫師指出，對頭皮及頭髮有益的保養方式如下：

一、規律健康生活作息：

睡眠充足：確保每天定時就寢，人體在睡眠中會分泌生長激素，可以修復肌膚，幫助細胞再生，維持充足睡眠才能保持激素分泌平衡。長期睡眠不足會導致男性賀爾蒙分泌旺盛，也是造成雄性禿的重要原因。

避免抽菸：臨床發現，長期吸菸會造成微血管阻塞，損壞血液循環系統，使養分無法運送到毛囊，影響頭髮生長。

避免長時間曝曬：紫外線不只會灼傷頭皮，更會造成紅腫發炎、毛囊萎縮、色素沉澱，同時也會使毛髮變得

乾枯脆弱。

規律運動：壓力也是造成掉髮的元凶之一，建議一週運動三天、每次三十分鐘，不僅能減少壓力荷爾蒙的分泌，還能緩解發炎、出油問題，提升心肺及代謝功能，加速毒物及老廢物質排出。

二、正確的洗髮方式：

挑選正確洗髮精：選擇洗髮精之前應了解內含成分，洗髮精不是愈強效愈好，主要原則是洗完頭之後，不會過於乾燥、也不會出油，如果洗完頭皮會癢或出現頭皮屑，就要注意使用的洗髮精是否會造成頭皮負擔。尤其每天洗頭的人，除了洗淨力要適當、不傷害頭皮之外，洗髮精最好具備滋潤、保養功能。

洗頭水溫勿太熱：最好的水溫是三八度，水溫太熱會刺激敏感頭皮，造成毛囊及頭皮損傷。

勿用指甲抓頭：用指甲抓握頭皮雖可止癢，卻容易造成頭皮紅腫、發炎，引起掉髮現象。

勿用力擦乾、搓揉頭髮：濕髮比乾



髮易斷裂，不當的用力拉扯容易造成分岔、乾枯及掉髮現象。

● **隨季節變化調整洗頭頻率：**每個人體質不同，除了依據本身頭皮出油的狀況決定洗頭次數外，也應依據季節調整，例如：秋天容易出現頭皮屑問題，一般來說，頭皮出油量少的人，一週洗頭二、三天即可，混合性的人則建議一週洗頭三、四次，但頭皮出油較多的人，則可以天天洗頭；至於夏天，因為天氣悶熱，都應提高洗頭頻率，預防毛孔阻塞。此外，洗髮精也應隨季節調整。

三、均衡的飲食：

● **避免高油脂、煎炸、燒烤、辛辣、刺激性食物及甜食，酒精及咖啡因勿過量，少吃添加過多化學添加物的食品，以免造成荷爾蒙失調，新陳代謝變慢，毛囊無法正常得到養分。**

● **多食用新鮮蔬果，深綠色蔬菜、豆類、堅果類、蛋、胡蘿蔔、牡蠣、鮭魚、**

黑芝麻、海帶都是防治落髮的重要食物，亦可多補充鐵、鋅、維他命B群等對頭髮生長有幫助的營養素。

動一動 促進血液循環

當身體疲勞或承受壓力時，會對神經系統造成負擔，導致血液循環不良，大腦的功能也會受到影響，身體開始出現肩膀僵硬、情緒煩躁等症狀，這些症狀也是引起頭皮不健康、導致落髮的原因，可透過以下方式促進血液循環，強化頭皮健康。

一、**穴位按摩：**運用按壓、推拿、敲打等方式，刺激身體肌肉、穴位及關節神經，可促進血液循環，提高新陳代謝速度，調理內臟器官，預防疾病發生。而脫髮症多是因頭皮部位血液循環不良，可透過穴位按摩改善。

二、**伸展運動：**上半身伸展運動主要是使肩胛骨得到伸展與收縮，刺激肩膀、手臂、肩胛骨、背脊、肋骨的肌肉放鬆，促進這些部位的血液及淋巴循環；下半身伸展運動著重於髖關節的伸展與收縮，因該部位連接上下半身，聚集許多淋巴結與大血管，多運動可消除水腫、鍛鍊腿、腰部肌肉，預防肌肉萎縮。

頭部穴位按摩



耳和膠穴：位於耳廓上方有點凹陷的部位，及耳骨縫的位置。以拇指和食指按揉穴位五次後，稍做休息，以規律頻率重複按摩二~三分鐘。



天柱穴：位於後頭髮際線處，也就是後腦杓下方，斜方肌的凹陷處。以拇指按揉穴位五次後，稍做休息，以規律頻率重複按摩二~三分鐘。

百會穴：位於頭頂正中央。以無名指與中指輕壓穴位三秒鐘，並以規律的頻率重複二~三分鐘。





三、其他按摩法：除了穴位按摩外，也可透過以下方式。

〃五指梳理法：預防掉髮、緩解頭痛、神經衰落、睡眠不佳。

1. 坐在椅子上，將雙手平貼於額頭上，五指伸直分開，以指腹部位，從前額髮際往後頸部梳理，重複六十次。
2. 接下來將五指分開，雙手由前往後同時按揉頭部二分鐘。

〃敲打按摩法：

1. 使用梳子的梳齒部分輕敲頭皮，由前往後、由中間向兩側反覆輕輕敲打一分鐘。
2. 雙手握拳拇指在拳頭裡，在兩耳周圍以繞圈的方式輕敲五十次；接著移到頭頂，同樣輕敲五十下；再以拇指在外的握拳姿勢，輕敲前額五十次。

3. 挺直坐在椅子上，脖子向左傾斜，右手握拳在頸部輕敲五十次；接著脖子向右傾斜，左手握拳輕敲五十次。
4. 挺直坐在椅子上，右手握拳在後頸部右側輕敲五十次；接著左手握拳輕敲後頸部左側五十次。

頭皮保養迷思總破解！

Q 天天洗頭，為何頭皮還是發癢？

有些人每天洗頭其實只是洗了頭髮，卻忽略頭皮的深層清潔。空氣中難以避免的污染元素極多，這些有害物質經年累月累積在毛孔中，再加上壓力、情緒等因素，往往會造成頭皮發炎、過敏、頭皮屑過多等症狀，可稱為頭皮過勞。要解決頭皮過勞，要先解決頭皮毛孔問題，選用洗髮用品時，要特別注意能否幫助頭皮恢復代謝機能，促進頭皮油水平衡。

Q 頭髮要定時去角質、深層清潔嗎？

只要依照一般洗髮程序做好清潔即可，無需過度清潔，過度去角質或深層清潔，反而會使皮膚本身的抵抗力減弱，造成皮膚芽孢菌和毛囊內痤瘡桿菌，導致皮膚炎，加速角質代謝，引發脫皮和頭皮屑變多的情況。如果顯微鏡螢幕上有頭皮發紅現象，而且遍布厚且呈現片狀的白色角質，則可能是脂漏性皮膚炎的症狀，應該就醫接受治療。有脂漏性皮膚炎症狀者，除去角質護理要非常小心，處理不當，容易造成細菌感染。



劉國麟 醫師 PROFILE

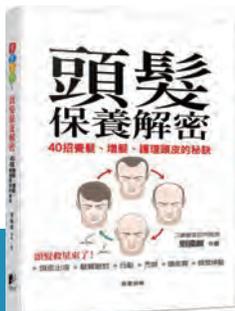
現職：三峽敏家診所院長

學歷：台北醫學大學醫學系畢業

經歷：

- 台大醫院家醫科總醫師
- 西園醫院急診科主任
- 恩主公醫院急診科主任
- 新竹國泰醫院急診科主任
- 台北維多利亞發毛診所副院長
- 台灣毛髮移植醫學會會員

專長：掉髮診斷、產後掉髮診斷、雄性禿治療、生髮治療、家醫學、急診醫學
著作：《頭髮保養解密》





改變文化 從如廁開始

整理／公關部 資料來源／環保署



公廁整潔程度及品質關乎國家門面，亦是評估國家生活水準的重要指標之一，基於維護公廁環境衛生考量，環保署為推廣「衛生紙丟馬桶」政策，與全民攜手形塑「改變文化，從如廁開始，衛生紙丟馬桶」運動，提升全民生活品質及環境整潔，邁向永續生活環境。

環保署呼籲全民支持「不濕」、「不髒」、「不臭」的三不運動，把衛生紙丟到馬桶就不髒、不臭，洗完手後烘乾擦乾，廁所就不濕。個人的舉手之勞就可以改變廁所的環境，讓潔淨衛生的廁所不僅成為台灣的文化，更能進一步成為國人的驕傲。

環保署亦針對民眾對衛生紙丟馬桶政策提出的疑慮提供解答如下：

Q 衛生紙真的可以丟入馬桶嗎？會不會阻塞？

A 衛生紙具有可分散性，纖維為短纖維，所以遇水較易快速分散，並不會阻塞馬桶。國內所有品牌市售衛生紙，遇水都會分散，因此衛生紙都可以直接丟馬桶，目前大部分市售商品包裝說明均有標示「廁衛用」，提供民眾採買之參考。環保署已與台灣區造紙工業同業公會及衛生紙製造廠商進行溝通，未來將增加可丟入馬桶等商品標示或加大用途說明等方式，以利民眾辨識。

Q 面紙是否能丟馬桶？

A 衛生紙與面紙最大的不同，就是面紙有添加「濕強劑」及「長纖維」。原因是面紙主要是用來清潔臉部的污垢與油脂，因此使用較多的高級長纖材料來加強紙力與柔軟度，並且添加濕強配方，使分子間構造強韌，讓面紙在擦汗、擦水時仍不易破爛。建議大家釐清這兩種紙的用途，也提醒民眾如廁不要使用面紙，因面紙遇水較不易分解，如將面紙丟進馬桶，將容易造成阻塞。

Q 配合把衛生紙丟馬桶，馬桶需要為了這個政策換管線嗎？

A 一般污水排放管道規格，已將此納入考量設計，因此只要不是故意投入大量衛生紙，是可以直接丟入馬桶沖走，並不會造成管線或馬桶阻塞的問題，請民眾放心。衛生紙在水流的快速運轉下，即能分散為細小纖維，直接被馬桶沖走，因此不需要換管線。

Q 老舊房子的管路也適合將如廁後的衛生紙丟馬桶沖掉嗎？會不會造成管線堵塞？

A 馬桶及管路於正常使用狀況下，如果目前不會有堵塞的情形發生，丟入衛生紙沖掉就不會有問題。衛生紙沖不掉往往是因為民眾自行更改廁間位置，污水排放管線未妥善配置，造成排水不良所引起的阻塞情形。若民眾將不能腐化的物質丟入馬桶沖掉，不能腐化的物質累積在化糞池內，會影響正常運作，導致化糞池堵塞、糞便逆流及馬桶不通等問題。❗

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
01 八月十二 宜：祭祀、沐浴、掃舍宇	02 八月十三 宜：出行、移徙、入宅、動土、起基	03 八月十四 宜：開光、掛匾、解除、開廟、塑繪	04 中秋節 宜：祭祀、沐浴	05 八月十六 宜：納采、嫁娶、立券、交易、出行	06 八月十七 宜：沐浴、起基、拆卸、塑繪、安葬	07 八月十八 北區《財經講座》項若薇 10:00-12:00 《預見趨勢 掌握財富》鄭秀玉 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》劉玉娟、林貞穎 10:00-11:45 《全球即時財經講座》韋里俊 10:00-11:45 宜：破屋、壞垣
08 寒露 宜：祭祀、沐浴、破屋、壞垣	09 八月二十 宜：祭祀、安床、安門、會友	10 國慶日 宜：嫁娶、納采、開市、立券、交易	11 八月廿二 宜：祭祀、理髮、移徙	12 八月廿三 南區《人際互動必勝課程-初級班》魏榮權 13:30-17:30 宜：祭祀、祈福、開光、出行、謝土	13 八月廿四 南區《長照講座》李世傑 19:00-21:00 宜：祭祀、裁衣、合帳、理髮、安葬	14 八月廿五 北區《財經講座》湯瑞霞 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》李新星 10:00-12:00 《自動千萬富翁》蔡璧惠 10:00-12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》林隆昌 14:00-17:00 《年金改革大商機》李傑克 13:30-17:00 中區《心靈成長列車-從排行談性格分析》高志斌 14:00- 《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 南區《財經趨勢講座》陸大同 10:00-12:00 宜：審稱、安門
15 八月廿六 宜：開光、出火、審稱、拆卸	16 八月廿七 宜：開市、立券、交易、訂盟、納采	17 八月廿八 南區《人際互動必勝課程-進階班》魏榮權 13:30-17:30 宜：祭祀	18 八月廿九 宜：捕捉、收蠶	19 八月三十 南區《人際互動必勝課程-深造班》魏榮權 13:30-17:30 宜：祭祀、祈福、訂盟、嫁娶、納畜	20 九月初一 宜：祭祀、解除、沐浴、破屋、壞垣	21 九月初二 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?》項若薇 10:00-12:00 《財富人生》張美惠 10:00-12:00 《名人講座》高志斌 14:00-16:00 《稅法變革下的資產保全新作為》李傑克 13:30-17:00 中區《全球即時財經講座》黃信智、王金榮 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、潘立峰 10:00-11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：訂盟、納采、納畜、會友、栽種
22 九月初三 宜：開市、立券、納采、嫁娶、入宅	23 霜降 宜：祭祀	24 九月初五 南區：《人際互動必勝課程-專家班》魏榮權 13:30-17:30 宜：祭祀、祈福、出行、移徙、入宅	25 光復節 中區《三富人生》高慧如 14:00- 宜：理髮、沐浴、掃舍宇	26 九月初七 南區：《人際互動必勝課程-畢業班》魏榮權 13:30-17:30 宜：嫁娶、納采、求嗣、會友、安門	27 九月初八 南區《致富理財講座》李世傑 19:00-21:00 宜：掃舍宇、審稱	28 重陽節 北區《財經講座》李信年 10:00-12:00 《信託一點通》王執定 10:00-12:00 《聰明理財幸福人生》韓孫珍華 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》林佩瑜、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》楊淑梅、李身慧 10:00-11:45 宜：祭祀、沐浴
29 九月初十 宜：祭祀、審稱	30 九月十一 中區：《掌握西進商機、雙幣翻轉人生》吳文永 14:00- 宜：成除服、安葬、立碑	31 九月十二 宜：開市、交易、納財、納采、嫁娶				

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。

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

感謝有您。一直同行

十年～是一個里程碑，也是一個新的開始！

九年來，【永達公益盃高爾夫VIP保戶聯誼賽】邀請客戶一起揮桿作公益，報名費全數捐作「全台復康巴士十年傳愛計劃」經費。因為有您，2017年，我們完成「復康巴士。十年傳愛」計劃，達成捐贈百輛復康巴士使命。



【第十屆永達公益盃高爾夫VIP保戶聯誼賽】

永達將為每位參賽貴賓準備十週年精美參加獎和技術獎，包括：

每個短洞皆設有一桿進洞獎～現金20萬元（最高金額200萬元）、淨桿冠軍獎～Honma HZ-T1一號木桿2星、淨桿亞軍獎～Honma HZ-T1球道木桿2星、淨桿季軍獎～Honma HZ-T1鐵木桿2星…等。以及VIP保戶獨享禮遇，包括：總桿冠軍獎～HZ-T1球道木桿2星以及摸彩獎項。

活動日程

◎北區—2017年10月31日(星期二) 桃園大溪鴻禧高爾夫球場

2017年11月01日(星期三) 桃園大溪鴻禧高爾夫球場

2017年11月02日(星期四) 桃園大溪鴻禧高爾夫球場

◎南區—2017年11月16日(星期四) 台南南一高爾夫球場

誠摯邀請您～在享受擊球樂趣的同時，也將「愛」傳遞出去。