

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2017.11
No.125



RICH達人月刊
電子書同步上市

保險權益
面面觀

曹衡康

樂觀負責 教您躍身人生贏家

蔡輝彬

引領藝術生活化

巫茂松

專注研發 致力品牌未來

王群光

以人為本的中道自然醫學

蔣涓蓁

推廣傳統月子 守護媽媽健康

填問卷 免費請您喝咖啡
活動起跑 p.48

好爸爸
伊正 演藝界模範生

心靈成長列車系列講座-

從排行談個性分析

如果每一個人的生命都似一棟蓋好的房子，
後天家庭環境、排行順序，會關鍵性決定人的一生，
進而影響他的理想、企圖心，形成不同的人生。



永達社會福利基金會十月十四日假台中大墩文化中心舉辦公益講座，
邀請警察大學高志斌教授主講「從排行談個性分析」，
藉由了解家中的排行性格差異，給予不同的教育方式，就像植物的根苗，
使用肥沃的土壤、細心澆灌，用平等富足的愛，伴隨孩子成長。



傳授人生智慧 跨越生命困境

學識淵博、魅力十足的高志斌教授，幽默風趣、深入淺出地闡述來自於生活、用之於生活的人生智慧。這場演講不但拉近我們與孩子的距離，也拉近人與人的距離，更拉近與成功的距離。

為回饋社會上有心追求心靈成長之人士，協助沈澱生活中的紛擾，永達社會福利基金會長期舉辦公益講座，邀請中部地區居民免費參與，期許當地民衆能找回生命的熱情與動力，超越生活中的壓力及困境，開拓屬於自己更寬廣的未來，得到生命的喜悅與寶藏。



CONTENTS

特輯企劃

P12

保險權益面面觀



傅泓捷 業務處經理



王瑞賓 業務籌備處經理



蕭伯偵 業務區經理

消費者若想要安心、放心去享受保險帶來的保障，投保前就必須先了解買保險是一種契約行為，從簽保單、付保費到申請理賠都有一定的約定，學會看懂保單條款、瞭解保險權益。針對常見的保單權益問題，透過保險專家傅泓捷、王瑞賓、蕭伯偵細說緣由，讓保險更保險。

RICH Wealth

財 富學苑

- 03 今天的決心
- 04 陳翠芳 熱愛學習 無私分享 享受當下
- 24 曹衡康 樂觀負責 教您躍身人生贏家
- 26 巫茂松夫婦 專注研發 致力品牌未來
- 28 蔡輝彬 引領藝術生活化



RICH Life

生 活學苑

- 06 永達保經贊助 FOX 家庭露營日
- 10 《2017 永達盃國際輪椅網球公開賽》首次移師高雄
- 18 愛家好男人 好爸爸伊正 演藝界模範生
- 34 輕鬆上菜 打造自家菜園
- 38 休閒便利貼
- 40 「退休人生特輯」— 死亡時間點
- 48 填問卷免費請您喝咖啡



RICH Health

健 康學苑

- 30 蔣湄蓁 推廣傳統月子 守護媽媽健康
- 32 王群光 以人為本的中道自然醫學
- 39 健康快遞
- 42 循環好 退化慢 不勞病 Bye Bye
- 44 大腦下班 慢呼吸 遠離失眠



RICH Rights

權 益學苑

- 21 財經 & 生活補給站





財富學苑 P.24



財富學苑 P.26



財富學苑 P.28



健康學苑 P.30



健康學苑 P.32

Editor's Note



編輯手記

保險 退休規劃最佳方程式

中經院與富邦投信日前針對二十五歲以上民眾進行調查，其中五六・九五%未退休族目前並無額外準備退休金的規劃，對未來生活最擔心部分，包括：退休準備不足、醫療費用負擔、身體健康、意外事件等。在三年期定存利率水準下，如國人六〇歲退休至平均生命餘年八〇多歲，面對每月開銷，總支出將至少在八九一・五八萬元以上。依調查，從未退休民眾來看，二五至三四歲間有意識準備退休金，比重達四一・四二%。退休後要準備多少錢，高達二八・〇九%的退休族認為，要有一〇〇〇~三〇〇〇萬元，才能安心退休。

不管是已退休、未退休等族群，都應建構個人退休金儲備計劃。退休理財的最佳方程式就是及早準備，利用保險具備抗通膨、保本等特性，盡早規劃自身退休金額。

一向重視客戶回饋、關懷弱勢的永達保險經紀人，於十月十四、十五日贊助參與「二〇一七FOX家庭

露營日」，邀請保戶、永達人以及來自雲林縣信義育幼院的小朋友共同參與，讓保戶在戶外享受夜宿野炊樂趣的同時，也能幫助弱勢家庭的孩子享受被關懷的溫暖，一起徜徉戶外綠地、參與各項活動，在歡樂笑聲中度過輕鬆愜意的秋日時光。

「天然生活不一定要離開都市才能實現！」本期「輕鬆上菜 打造自家菜園」專題，蔬果園藝家董淑芬以最簡單的方式，教導大家輕鬆進入蔬菜種植的園地。

為了感謝客戶長久以來的支持，並獲取您的寶貴意見，讓達人月刊內容更充實完整、符合需求，自十一月一日至十二月三十一日舉辦二〇一七達人月刊「填問卷送咖啡」活動，掃描四八頁刊登的問卷QR CODE即可進行網路問卷填寫，完整填寫資料及提供正確e-mail訂閱《RICH達人》月刊電子書，前六六〇〇位成功回覆者，即可獲得7-11 City Cafe中杯拿鐵一杯，快拿起您的手機踴躍掃描參加。

RICH 達人

2017年11月號 第125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、E-mail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 / 伊正

圖片提供 / 伊正、媽媽寶寶雜誌

今天的決心

文／高志斌

攝影／楊樹山

—— 位蘇格蘭哲學家卡萊爾寫了一句影響無數歐洲學子的一段二十七個字的話語：。「我們的主要職責不是看遠處模糊的東西，而是做手邊清楚的工作」。

人的優點是可以把腦袋去做經驗的回溯，並把此回憶儲存，在做出結論時能去對應好環境的變化，以做出適當的反應，亦即把已有過去的種種做為基礎，去為未來做準備。

但也正好是這種人類有別於其它物種的優點，在不同類型的人身上發展出各因其器的不同表現。廣義的說，樂觀的人對於過去不會有太多的眷戀，他們對於未來充滿信心，總信服古老的一句名言：船到橋頭自然直；困難總會有的，未來的不可預測，人皆有相似的情況，給明天還沒到來的困難，投注了太多憂慮的情緒，不只沒辦法讓今天的你過好日子，也會因為不好的今天，給可能有機會「改善不好」的明天帶來更大風險。

不必憂慮並不是讓人不去思考明天的事情，能解決困難的人會盡可能的

未雨綢繆，去為以後的可能做任何的準備，仔細的思量，用心的計劃，步步到位，但就是盡可能不去杞人憂天，或在無奈無助的情緒下做準備。為未來

來做最好的打算是集中一切力量及熱忱，把你今天手頭上的工作做得盡如人意，哪怕只是一個細節都能做到滴水不漏。

反之悲觀的人，除了緬懷自己光榮的過去，以安慰今日落拓的身影或不斷的埋怨出身的貧微，立足點的不平等，以便訴求如果萬一失敗，非肇因於自身的不努力，而是命運或運氣使然……

事實是樂觀的人不會永遠樂觀或一生順利；而悲觀的人也不應該永遠持續悲觀或一事無成。

過去是快樂或悲傷，對於今天的你是一點意義都沒有，往前看去，明日近在眼前，可它未曾發生，把握現在，活在當下，我們只能一次活一天，在分分秒秒都在變化的時間長流之中，生命的意義，總是經驗的累積，但我



們懂得太遲、太慢。迎得雲歸，又送雲別，人生總在路途上，有時過程的感受勝過結果的等待。

但丁說：今天將永遠不會再天亮。「花有重開時，人無再少年」，沒有把今天過得充實的人，明天的理想再美，也不會發生，因為今天的憂慮已把未來的美好嚇跑了。

所以應該下決心把過去和未來完全斷絕於今日的前後，逝者已矣，何必苦戀，來者可追，但渺若天涯，心境的真正平靜，來自於能接受任何最壞的結果：站穩今日，才可能在明天扭轉乾坤，倒下去的人通常不是因為事情本身有多麼嚴重，而是因為過度憂愁，壓力會把自己弄得不成形，憂形於色，從來不會有加分的可能，「可能」沒有意外的只存於樂觀且充滿活力自信的人之中。

改變 相信 蛻變

陳翠芳 熱愛學習 無私分享 享受當下

因為相信，她勇於改變；因為相信，她樂於分享；因為相信，她享受每個當下，以滿滿的正能量引領組員前進，形塑出「感恩、分享、傳承」的組織文化。

文、攝影／洪詩茵



成 功不是將來才有的，而是從決定去做的那一刻起，持續累積而成。

每一次改變都是一個契機，因為想發掘不一樣的自己，永達保險經紀人業務協理陳翠芳，在主管西進深圳市場，交予她團隊管理責任那一刻，選擇跳脫老二哲學，直面進階壓力，為自己定了位、下了錨，將自己提升到領導人的位置，訓練、輔導之外，更賦予自己管理的重任，這個決定開啟她「蛻變」的旅程，也成就了她在階「協理」之榮耀。

正向態度 格局養成

初次承接管理責，陳翠芳坦言，當初壓力真的非常大，有二、三個月時間，都無法安睡，但就像龍蝦成長之前必須承受多次脫殼的疼痛，學習猶太人如何與壓力共處，只要撐過去就是自己的，「這也與我跑馬拉松有極大關係，因為跑馬一旦中途放棄，就甚麼都沒了，而且每次跑馬的過程中，也是一次次與自己的對話、反思，讓我領悟很多、也堅強許多。」

從處經理晉升協理，陳翠芳認為最大的區別在於「格局」，處經理的職責是訓練、輔導及培育，而協理卻需要具備相當的胸襟及人格特質，領導

人的風格、風範、人品、品格是引領組員跟隨的關鍵因素。「相信」是陳翠芳一路走來的中心精神，「相信自己是可以的，「相信」組員是相信自己的，「相信」組員的所有聲音都是為了團隊共好，她熱衷於遇到問題、解決問題的過程，以滿滿的正能量帶領團隊，享受每個當下。

規律 學習 熱愛分享

因為深信「用實力才能讓理念、情懷落實。」陳翠芳堅持培養實力，豐富自身專業知識，每一天她都渴望學習，更重視訓練，她說：「學習態度要像海綿一樣，求知若渴。」而想到上述堅持，「習慣」非常重要，陳翠芳的生活與工作非常規律，每天堅持晚上十一點上床睡覺，早上六點半起床運動，她說，只要規律就不會慌亂，體能與體力都能維持在最佳狀態，



頭腦清晰，而且運動還能分泌多巴胺，適當紓壓。

陳翠芳的學習非常具備效率，充分運用空檔，開車時，她會收聽知識性的電台節目；搭交通工具時，她會閱讀財經生活雜誌，不讓時間空白。她並熱衷參與藝文活動、品酒會、精品發表會、Party 等等，喜歡一切美好的事物、也熱愛旅遊，透過多看、多聽，豐富自己的眼界與內涵。

對陳翠芳來說，她是來享受人生的，而工作是她與社會連結的平台工具。她透露，因為工作必須精進專業，她曾就讀東海 EMBA，擔任 EMBA 校友會執行長，最近更就讀江西財經大學博士班，也因此認識許多產官學的優秀人士，無形中拓展了眼界。而她也

我眼中的協理

「在團隊中，協理是我們的精神指標，未來的仰望典範；她總是以身作則率先達成 MDRT，激勵組員精進；更堅持『共識決』，重視團隊的溝通，以平台服務人才；對於組員，協理總是不吝於付出、陪談，造就『感恩、分享、傳承』的中三文化；但協理同樣也嚴格要求、執行，確保組員達成公司訂定的目標。大家都是來成就事業的，協理的付出，讓我們願意更用心。感謝協理讓我勇於轉型。來到永達，未來有一天，期望協理、公司能夠以我為榮。」

～楊芷瑜業務處經理

無私挑戰 改變世界

喜歡學習、也熱愛分享，陳翠芳從不怕事情找上門，今年十月底、十一月才應商業週刊邀請擔任二〇一七超業講堂講師，成為唯一理論與實務並行的講師代表。此外，她也常擔任公司財經講座講師，更曾主講電台財經節目，她常言，有能力就多擔待，她也因而培養出上台的能力。抱著無私的心態分享，陳翠芳說：「做事情不要有目的性，有目的就會有所求，失去超然立場。我相信老天給我天賦，肯定希望我能夠影響更多人，將自己做好，無私分享，自然而然的力是很強大的，創造許多無心插柳的小驚喜。」

今年，陳翠芳將前進大陸，擔任永達理福州分公司總監，她將自己的團隊詮釋為「福分團隊」，也就是福氣分享的團隊，充分展現她的正面能量。她指出：「人生是舞台，我是演員，我想把這齣戲演好。我相信，站在一〇一大樓看見的風景絕對不同，感謝公司給我這個機會挑戰大陸市場，移植台灣的成功經驗。也期許所有組員都能『發現另一個自己』，你的能量超乎你的想像，一步一腳印，方向對了，就不怕路遙遠，改變世界，你也可以！」

陳翠芳 PROFILE

現任：永達保險經紀人業務協理

保險年資：23 年

得獎紀錄：

2004 ~ 2006、2008、2010 ~

2012、2014 ~ 2017 年美國

MDRT 百萬圓桌會員

(11 屆、2017 年 COT)

2004 ~ 2006、2008、2010 ~

2012、2014 ~ 2015 年國際華人

龍獎 IDA 個人組銅龍獎

2016、2017 年中國之星 CMF 業務

員組銀星獎、鑽星獎、主管組銀星獎

座右銘：

你的能量超乎你的想像！

永達保經贊助 FOX 家庭露營日

邀請永達人體驗露營趣 與育幼院小朋友同樂

一向熱心推廣健康休閒活動的永達保險經紀人，本次大力贊助 FOX 家庭露營日之餘，更不忘弱勢關懷，號召永達志工陪同信義育幼院小朋友露營同樂，讓孩子們感受社會溫情。

文／洪詩茵 攝影／何佳華



永達保險經紀人

EVERPRO

十月十四日、十五日，永達保險經紀人贊助參與的「二〇一七 FOX 家庭露營日」，迎著風雨如期舉辦，即便雨時下時歇，依舊不影響露營者的熱情，踴躍參與露營現場舉辦的各項活動。而受永達邀約的保戶、永達人及來自雲林縣信義育幼院的小朋友們亦不曾因風雨澆滅熱情，反而愜意享受起雨中露營的樂趣，在滿滿的歡聲笑語中渡過這個愜意的秋日露營時光。

永達人樂富志工

全台最大親子露營活動「二〇一七 FOX 家庭露營日」於台中麗寶渡假區東區落羽松草原舉行，這次的大露營超過三〇〇帳報名，合計超過千人參與此次盛會。值得一提的是，主題村分為新手村、菁英村及風格村，永達村以落羽松樹林為背景，共設置七十二頂帳篷，其中不乏露營高手所布置的頂級帳篷，不僅露營設備一應俱全，更擁有媲美廚師的廚藝，每道料理皆讓人食指大動。

一向重視客戶回饋、關懷弱勢的永達保經，本次邀請保戶、永達人以及

永達 V.S 公益



永達保經陳慶鴻總經理（第二排中）帶領永達志工與雲林信義育幼院院童共度全台最大露營活動，並協助信義育幼院小朋友搭設露營帳棚。



育幼院小朋友與永達志工相處愉快，在眾人起鬨下，三位小朋友清唱「是不是這樣的夜晚你才會這樣的想起我」、「彩虹」等曲目。



用餐過程中關懷詢問每位小朋友，親切的態度讓育幼院小朋友卸下心房。

信義育幼院的小朋友參與露營活動之餘，更特地邀請永達人擔任志工，照顧參與露營活動的小朋友們，不僅協助小朋友搭設帳棚，中午時間永達保經陳慶鴻總經理及志工更陪同小朋友一同用餐，席間細心張羅小朋友吃食，更親切與小朋友互動聊天，打破陌生

屏障，讓小朋友傾囊分享近況及各自的興趣嗜好，有三位育幼院小朋友更在同伴起鬨下，現場高歌一曲，展現他們的天生歌喉。感謝永達人的付出，第二天活動結束前，育幼院小朋友更親自前來向陳慶鴻總經理道別並表示感謝之意。



親自贈送點心給信義育幼院小朋友享用，更陪伴小朋友一起玩假人遊戲，陳慶鴻總經理靜止的片刻，許多小朋友忍不住搗嘴偷笑。

永達 V.S 疊杯



永達保經陳慶鴻總經理頒發贈品給永達競速疊杯決賽前三名得獎者——第一名蕭子齊、第二名林芳均、第三名江家瑋，三位得獎者分別獲得小米同款智能滑板車、親子腳踏車、便攜空拍機。



永達疊杯活動競爭非常激烈，永達志工陪伴小朋友參與疊杯初賽。

多元活動滿足大小朋友

此次「OX」家庭露營日活動內容以親子、樂活為規劃主軸，活動包括永達競速疊杯活動、水火箭體驗營、小小廚神比賽、昆蟲觀察營、活力瑜珈及小小運動會、馬拉灣辛普森探險等。將手做精神融合在分站考驗，例如永達競速疊杯活動，必須手眼協調且專注，才能贏得最佳成績；小小廚神比賽則是得利用現場提供的調味食材，讓孩子展現生活教育與創新精神；水火箭體驗營讓小朋友學會火箭組裝與噴射原理，讓家人一同參與同樂；活力瑜珈則是讓大家認識瑜珈的好處，並學會自行在家練習……；從知識類、技術類到健康類，多元化的活動內容讓現場大小朋友直呼好好玩。

而其中永達贊助之競速疊杯活動，乃是最受歡迎的活動項目之一，是採國際標準的比賽內容，採「一組2人、一組3人、一組2人」金字塔型，疊好後收杯結束」，分為初賽及

決賽兩賽段，每位參賽者可在初賽時挑戰三次，取三次中最佳成績（秒數最低者），初賽前十二名可站上活動主舞台參與決賽，競速疊杯活動前三名，第一名可獲得小米同款智能滑板車、第二名親子腳踏車、第三名便攜空拍機，豐富的獎品激發決賽者無限潛能，紛紛疊出好成績，前三名歡喜抱得大獎歸。

推廣露營不忘關懷弱勢

本次參與露營活動的永達人與客戶，很多都是初次體驗露營，從行前的準備露營用品與野營食物，到活動現場的搭設帳棚、天幕，為帳棚布置裝飾物，以及親自烹飪野營料理，並且與鄰居互相幫助、分享彼此的食物等等，每一項對他們來說都是新鮮體驗，即便天空不作美，雨滴淅瀝瀝落下，但在營地中嚐一口熱騰騰的湯麵、品一杯香氣四溢的咖啡、夜間遠眺麗寶樂園閃亮繽紛的



提醒您 喝酒不開車

永達保經為熱情參與露營活動的永達人及客戶準備貼心小禮物，每帳贈送一組野餐禮盒（野餐墊+野餐籃）、金色三麥啤酒及蔬果汁，陳慶鴻總經理親自到帳篷前送交贈品。（上圖中為蔡瑩惠業務籌備副總、下圖左為鞏國祥業務處經理）。



永達保經陳慶鴻總經理全身投入露營活動，早餐貼心煎荷包蛋提供永達人享用。



「JAKO-O 昆蟲觀察營」工作人員詳細為小孩解說昆蟲習性。



「小磨坊小小廚神PK賽」許多爸爸媽媽、爺爺奶奶帶著家中小孩前來參賽，永達保經蔡瑩惠業務籌備副總的孫子在父母的陪同下通過初賽，入圍小小廚神PK決賽。



「SUBWAY 活力瑜珈」報名參加狀況踴躍，參加者不畏風雨，跟著老師在臨時搭設的帳棚內做瑜珈。

摩天輪……反而別有一番意趣。而全程參與兩天露營活動的陳慶鴻總經理更是肯定地表示：「隨著國民所得的提升，露營休閒旅遊浪潮已在台灣蔚為風潮，每逢假日露營場地總是充滿各式各樣的帳篷，也會看到露營車在路上奔馳，享受走向大自然的樂趣。一向重視休閒生活的永達保經，對於全台最大親子露營「TOX 家庭露營」這樣代表性的活動，怎能缺席。尤其能再度帶領永達人以及保戶們共同為弱勢兒童付出愛心，在地處偏鄉顯少有機會出遊的信義育幼院童，藉由志



永達人親自體驗搭設帳棚。

工的陪伴，讓他們重新感受家庭及社會的溫暖，讓孩子走出戶外、找回歡笑，以及被呵護的幸福，看見他們天真無邪的笑容是所有志工與永達最大的收穫。」

Go 台灣網球

《二〇一七永達盃國際輪椅網球公開賽》首次移師高雄
 十月五日下午在高雄輪椅夢公園——橋頭竹林公園網球場點燃戰火
 同時展開為期四天賽程！



由永達保險經紀人公司冠名贊助，高雄史上第一次由國際運動總會授權舉辦的身心障礙國際性賽會「永達盃第一屆高雄國際輪椅網球公開賽」，參賽選手的成績將列入國際網球總會的積分排名系統；總獎金一萬四千元美元，吸引了日本、韓國、美國、台灣等十一個國家近一五〇名輪椅選手參賽，十月五日起一連四天，在橋頭竹林公園網球場點燃戰火。

輪椅網球運動在台灣北部發展二十三年，為了將輪椅網球這項運動推廣至南部地區，主辦單位高雄市政府教育局聯合高雄市身心障礙輪椅網球推廣協會舉辦，並獲得永達保經的鼎力贊助，加上高雄市政府相關局處大力支持，「高雄國際輪椅網球公開賽

「終於突破萬難，在有「輪椅夢公園」之稱的橋頭竹林公園舉行，這也是全國首創的身心障礙者、銀髮族、一般民眾，多元使用的共融式健康運動「輪椅夢公園」開幕以來，第一個國際大賽。高雄市政府教育局范巽綠



▲李世傑業務副總及團隊捐贈一輛復康巴士給高雄市政府，由高雄市政府教育局范巽綠局長(中)及社會局姚雨靜局長(著白色上衣)共同受贈。

▼ 高雄市政府教育局范巽綠局長與永達李世傑業務副總及團隊，一同與輪椅網球選手合影。



局長致詞時，特別感謝永達保經十二年來持續贊助輪椅網球，同時將此國際賽會移至高雄舉辦，讓南部地區的身障朋友們可以在陽光下盡情的揮拍打網球。

首日賽事除了正式比賽外，主辦單位特別舉辦了輪椅網球體驗活動，邀高雄市立楠梓特殊教育學校的同學前來體驗輪網的樂趣；同學們第一次坐在輪椅上打球，體驗各種闖關遊戲；大會與仕隆國小合作生命教育課程，由同學們充當小記者，分別對各國輪椅選手進行採訪，藉此感受身障者面對生命的重大挫折，依然努力克服困境並且開創出更精彩的生命故事。

首屆的高雄國際輪椅網球公開賽，大會特別以職業賽規格，規畫了各項賽事設施、周邊活動等，如大型的「TTC」賽事資訊螢幕、專屬餐廳、專業的穿線團隊、運動安全防護團隊等，另外更安排親子園遊會、手搖自行車體驗、趣味網球活動、傷健槌球賽、



▲ 高雄市政府社會局姚雨靜局長頒發感謝狀給李世傑業務副總。

◀ 高雄市立楠梓特殊教育學校的同學前來體驗輪網的樂趣，認真聽教練授課。

在地特色的辦桌音樂晚會等，讓各國選手及觀眾領略高雄獨特的賽事風情，打造一場國際級的運動嘉年華會。

長達十二年贊助輪椅網球的永達保經，特別將這個別具意義的賽會選在全國第一個身障者友善的運動公園——輪椅夢公園舉行，未來並計畫結合在地各項體適能運動，長期為身障者、銀髮族的健康及運動權努力。



保險權益 面面觀

消費者若想要安心、放心去享受保險帶來的保障，投保前就必須先了解買保險是一種契約行為，從簽保單、付保費到申請理賠都有一定約定，一定要學會看懂保單條款、瞭解保險權益。針對常見的保單權益問題，透過保險專家傅泓捷、王瑞賓、蕭伯偵細說緣由，讓保險更保險。

企劃執行／羅怡如 攝影／何佳華、余秀萍



根

據金融消費評議中心最新統計，二〇一七年第二季共收受九六九件申訴案件、四二四件申請評議案件；其中壽險業占比達六十四%，申請評議案件也有六〇%。申訴與申請評議主要的爭議類型，在壽險部分，理賠案件為「理賠金額認定」，非理賠案件為「業務招攬爭議」；在產險部分，理賠案件主要爭議類型同為「理賠金額認定」，非理賠案則為「續保爭議」。

依統計觀察，理賠申訴案件的發生，多半是因為簽約時客戶對合約內容瞭解不清所致。因此，提醒消費者購買保險商品時，首先要慎選保險公司與專業負責的業務人員，才能提供符合消費者需求的最佳保障及理財規劃。

金管會也於日前發佈新聞稿提醒消費者，進行保險規劃時，應詳加瞭解商品保障範圍及審閱契約重要約定事項，並審慎評估是否符合自身需求，以避免申請理賠時因保單實際約定事項與自身期待申領之保險給付產生落差，衍生相關爭議。

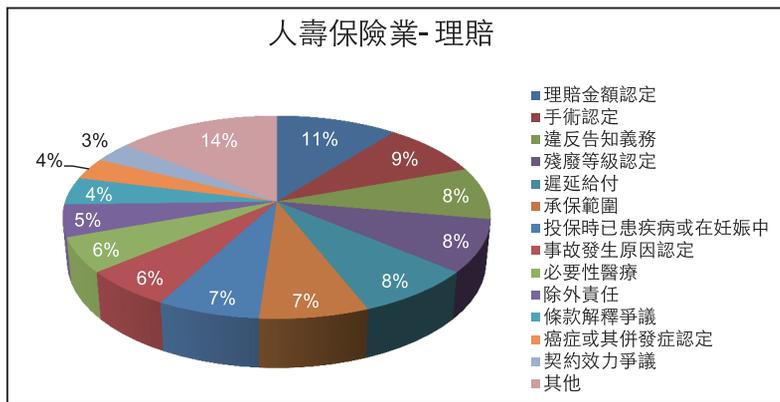
為了保護消費者權益，金管會訂有保險業招攬及核保理賠辦法，要求保

險業應訂定內部之理賠處理制度及程序，且不得有未依保險商品內容予以評估並簽署理賠之情形，另對於保險業保戶申訴處理效率已列為相關業務申請之差異化管理指標，以促使保險公司重視保戶爭議案件之處理。

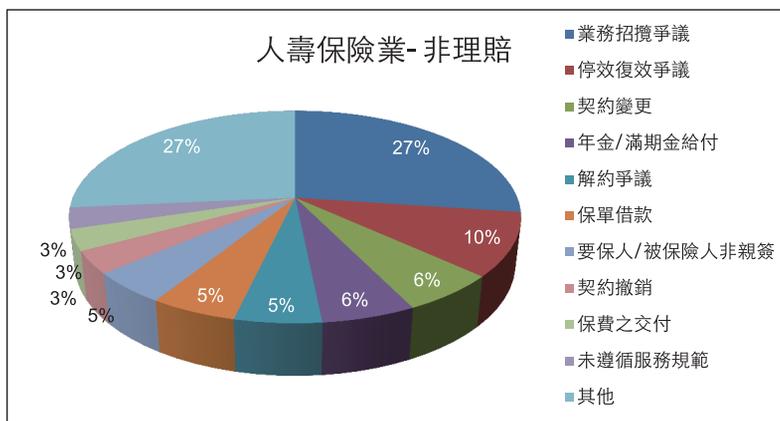
為使民眾瞭解保險公司受理民眾申訴與理賠給付情形，金管會已規定各公司應編製相關說明文件，包含：最

近三年理賠訴訟件數與其對申請理賠件數比率、理賠延遲給付件數與其對申請理賠件數之比率，以及最近三年財團法人金融消費評議中心受理申請評議案件之申請評議率及平均處理天數。民眾如欲瞭解各公司前述文件，可至保險業公開資訊觀測站 (<http://fs.info.gov.tw>) 或各保險公司網站、總公司、分公司等處查詢。

人壽保險業(理賠類)常見爭議圓形圖



人壽保險業(非理賠類)常見爭議圓形圖



資料來源：金融消費評議中心



傅泓捷 Profile

現任：業務處經理

保險年資：11年

得獎記錄：

2010、2013、2016 ~ 2017年 4屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

2010、2013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

從傳銷業到保險業，傅泓捷始終秉持「提供客戶更多附加價值的服務態度」，他將每一次與客戶接觸的機會，都當成是第一次服務，因為貼心、將心比心，不只贏得客戶的信賴，更獲得更多轉介機會。樂於與客戶分享、傳遞新知的他，總會邀請客戶參加各式講座，透過專業講師的講授，獲取理財、財經甚至保健、生活新知，進行各式保險規劃時，有更明確的方向。他的服務哲學是想辦法幫客戶解決問題，將損失的權益降到最低，像他之前有一位客戶置換單側髖關節，但早期保單要兩側髖關節皆置換才能理賠，雖是接續服務的客戶，但他仍向保險公司爭取，最終獲得融通，客戶認同他的認真堅持及服務熱忱，對他更加信賴。

Q 消費者購買保險商品時該留意哪些細節，保障個人權益？

A 傅泓捷業務處經理（以下簡稱傅）：因險種類型多、繁雜，

加上幾大張不易懂的條款內容，保戶除申請理賠外鮮少定期查看保單。保單條款是保戶的權益，建議定期檢視保單，保戶權益就不會因為「不知道」而損失。投保除了要慎選專業保險從業人員之外，更要清楚保單條款的內容，保戶的保單權益完全反映在保單條款裡，例如，保單有些條款是能增

加保戶的保障，適時降低保戶的負擔，

如豁免保險、保單「增額權」、保證

更約或提前給付等，了解保單、善用

保單，讓保障更加分！投保後應再次

詳閱保單條款的「除外責任」項目，

包括壽險、健康醫療險、傷害意外險

等都有除外不理賠的項目，保戶需有

些基本概念，理解後就不會因誤解而

產生紛爭。

A 王瑞實業務籌備處經理（以下簡稱王）：根據保險事業發展

中心統計二〇一六年台灣商業壽險投

保率，提高到二四〇・三五%，代表

台灣平均每每人有二・四張壽險保單。

「保險滲透度（保費收入對GDP比率）

提高到十九・一六%，僅次於開曼群

島，成為全球保險滲透度次高的地區。

購買保險時，首先要瞭解既有保單的

現況，不少民眾常有買了很多保單，

卻不清楚保障內容是什麼的現象；其

次則是釐清自己有哪些無法承擔的風

險，再透過保單設計分攤，最後才能

確認現有保險是否能解決最擔心的問



王瑞賓 Profile

現任：業務籌備處經理

保險年資：12年

得獎記錄：

2006 ~ 2008、2013 ~ 2015、2017年7屆美國MDRT百萬圓桌會員

2006 ~ 2008、2013 ~ 2015年IDA國際龍獎個人組銅龍獎、國際龍獎主管組銀龍獎

服務心法

從陌生拜訪起家的王瑞賓，客戶群主要鎖定上班族、企業主及醫師族群，他時常到各大醫院、診所拜訪，邀請他們參加醫師稅務講座，藉此讓醫師族群提升稅務知識，進而了解資產保護的重要，才能富貴傳承。王瑞賓珍惜每一位客戶，每次拜訪都會帶著最新出爐、熱騰騰的財經快訊及稅務資訊，親送給客戶，週末假日更不時邀約客戶到美食餐廳用餐，客戶就是好友，一同吃、喝、玩、樂，藉此話家常、聯絡感情。更讓人感動的是，從加入保險業至今，十年來，成交的每一張保單，他都會到大龍峒的保安宮為客戶祈求平安、健康、快樂，希望他們都能享受退休金與終身俸，過著幸福快樂的人生！

題。保險的意義——轉嫁風險，保險商品裡面的保單條款明確記載了保戶的權利與義務，提醒消費者在購買保單之前，除了要仔細研究保障內容是否符合自己的需求之外，還要仔細審閱保險條款，也可以與您的保險經紀人討論，以免事後發生理賠糾紛。

A

蕭伯偵業務區經理（以下簡稱蕭）：購買保險商品時，消費

者不妨從簽約前、簽約時及簽約後檢

視個人權益。針對保單條款中如權益、理賠、給付項目的部分，與業務員進行詢問及討論，再看看建議書的內容與個人需求是否吻合。

另外，由於保險是長期契約，應考量保費的支出與家庭收入是否平衡。我建議保險理財可分三階段，一、風

險規避期：保費支出除應符合雙十原則，家庭財務規劃也應採一三六原則分配，就是「一〇%運用在保險規劃、三〇%用在投資理財、最後六〇%則

為每月家庭負擔所需」。二、資產累積期：保險商品日趨多元化，許多人已將保險及理財合而為一，讓資金運用更具彈性，建議此階段的保費佔比可提高至三〇~四〇%，兼具保障與儲蓄的功能。三、財富傳承期：個人辛苦累積的財富，當然希望能夠傳承給家人，讓家人可以繼續享受無憂生活。如何做好保障增值與財富累積的規劃，成為民眾最重要的課題。此一階段的佔比，則視個人取向決定，選

對兼具保障與資產傳承概念的商品，讓保戶投入的每一塊錢都可以「持續增值、直到終身」，並透過資產不斷的累積，達到資產傳承的目的。

Q 採取保單貸款對消費者造成的影響有哪些？

A 傳：保單貸款是將「保單價值準備金」的金額預借出來，讓保戶可以靈活運用，至於可借金額的成數，則視各家保險公司規定。若貸款本息超過保險契約的保單價值準備金時，保險契約的效力就會停止。為了保障保戶的保單權益，保險公司會在效力停止日前三十天通知保戶，請保戶返還利息或本金。為免漏接保險公司通知，影響保單權益，建議保戶在向保險公司借錢時，一定要留意所提供的資料是否正確？電話與住址是否會收到訊息？如此一來，才不會造成保險的權益受損。

A 王：所謂的保單貸款，都是預支主約的保單價值準備金，因此，只要主約有效，對於附約是沒有影響的。也就是說，如果在保險契

約有效期限內，發生保險事故需要理賠，會依照保單的契約條款，給付保險金；若有動用保單借款的保戶，則會先扣除保險單借款未償還之本息，剩餘的保險金就是實際給付的金額。

A 蕭：通常保單借款利率是預定利率再加碼，所以保單的預定利率愈高，保單的借款利率也會愈高。

若保險契約改為減額繳清保險或展期定期保險時，保險公司則會以扣償保險單借款未償還之本息辦理。不過詳細的算法，還是要以各家保險公司實際提供的資料為準。

Q 如何善用保單條款捍衛保單權益？

A 王：收到保險單後，一定要親自填寫保單回執，並註明日期。因為保險公司對猶豫期的認定，是根據回執日期進行計算的。保險費交付儘可能選擇金融機構轉帳，同時避免直接匯入他人帳戶，而衍生保費繳交爭議，確保保戶權益。

A 蕭：投保時應注意一些事項，保障己身權益，避免日後糾紛的發生。收到保險單後，應詳閱要保書及條款內容，如不符合需要，可善用契約撤銷權，在收到保單翌日起第十日內，以書面檢同保險單親自或掛號郵寄向保險公司撤銷契約全額退費。若超過契約撤銷期間，領回的解約金可能低於原繳交的保費或甚至無解約金，而影響個人權益。

Q 保單可以更約、轉換要保人嗎？該留意哪些事項？

A 傳：若保單條款允許保戶有「更約權」，保戶可善加利用，例如將現有的附約險種更換為主約，或定期險更換為終身險等提高保障，原則上只要是保險公司開放更約的險種皆可。不過，轉換合約，要補繳保單價值準備金的差額。

A 蕭：保單的要保人、受益人是可以更改的。依《保險法》相關規定，要保人所交付的保險費累積之保價金利益是屬「要保人」所有，保單相當於有價證券，一旦要將要保人變更為他人時，會被認為是移轉保



蕭伯偵 Profile

現任：業務區經理

保險年資：20 年

得獎記錄：

2011、2013、2015、2017 年 4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

2011、2013、2015 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

服務心法

原本念工業工程、擔任鋼琴調音師的蕭伯偵，為了轉型，便追隨姐姐的腳步跨足保險業，當時他唯一信念就是協助更多人做好保險規劃。蕭伯偵的服務理念是「以專業代替人情」，提供稅務、財務的協助，讓客戶對他產生專業上的依賴，幫助客戶解決問題。正因為這種專業衍伸出來的信任，讓他與客戶間建立更緊密的關係，甚至成為生活上的好朋友。他的客戶以醫師族群居多，除了提供最新、最正確的資訊，為了解決客戶稅務上的疑慮，他更用心學習稅務、法律、會計等專業，他認為，愈來愈多家庭藉由保險商品來進行財富規劃，或為子女預存第一桶金，以財富傳承來說有許多細節必需留意，保險稅務要弄清楚，才能讓規劃更加周延。

Q 一張保單的簽署，代表一份信任的交付，保險經紀人應善盡哪些職責？

A 傳：許多保險糾紛都常因未確實填寫健康告知書，基於公平誠信原則，保險經紀人就應善盡提醒

單利益，屬於贈與行為，若保單價值超過免稅額二二〇萬元時，須辦贈與申報，否則不但要補稅還要受罰。辦理要保人或契約變更時，應親自填寫申請文件並確認填寫資料是否正確。

之責，要求保戶確實填寫要保書上相關資料，使其順利投保，避免衍生後續枝節。

A 王：一份適合保戶之專業、完善的保險、理財計劃，除了需要功能較佳的保險商品之外，包括對於保戶權益的重視、從業人員的專業素養及服務品質，都會直接或間接影響到保戶在保險計劃中的權益。重視保戶權益的保險經紀人公司，還會規劃諸多附加服務，包括：提供法律諮

詢服務、保證書承諾協助處理理賠爭議，甚至進行訴訟等法律專業協助等。

A 蕭：買保險仍以保險從業人員為主要管道，業務員的專業知識就是保戶權益的「保護傘」，專業到位，後續可能衍生的保單認知與保障爭議問題，就可以減少很多。專業的保險經紀人，會運用可規劃提供多家產品的優勢，一向投保者說明分析，提供客戶做選擇。

愛家好男人 好爸爸伊正 演藝界模範生

因為家庭、美麗的妻子及可愛的女兒，讓伊正願意脫離「黃金單身漢」之列，轉身成為愛家好男人。為了家人，伊正搖身成為保鏢，隨時關注妻子及女兒，也為家人規劃保險。不拍戲的他一定回家當煮夫、奶爸，「爸爸」這個身分真的讓他引以為豪。

文／羅怡如 照片提供／伊正、媽媽寶寶雜誌

伊正 Profile

本名：王正

英文名：Vins (Vinoant)

星座：雙子座

血型：O 型

學歷：台大政治系

興趣：看電影、游泳、騎單車、看棒球、打籃球

願望：開農場

電影：牡丹島、黃袍加身、想飛、傲空神鷹、在陌生的城市等

戲劇：台視：明天有你、女人劇場等，中視：君子蘭

花等，華視：台灣靈異故事、女人三十、家有

仙妻續集、老虎的溫柔、算命的女人、台灣怪

談、土地公、頭家娘等，民視：星座女人等、

三立金色摩天輪、一家人等

唱片：「愛自己多一點」、「我不甘心」、「紅塵寂寞

人」等專輯

廣告：愛迪達球鞋、天仁紅茶、海鳥沐浴乳、捷安特

自行車、東元鮮綠小家電、三陽機車、刮鬍刀

等

其他特殊經歷：台灣動畫電影「少年噶瑪蘭」幕後配音

不論是《金色摩天輪》刑警周國輝一角，或是《一家人》中的

趙子駿，資深男星伊正出道二〇年來

外表沒有太大改變，也曾被票選為康

熙來了「十大魅力男星」的第二名，

一路走來，以精湛的演技、高顏值受到觀眾矚目。



精湛演技 獲認同

參與過的戲劇超過五〇部，從鄉土劇到偶像劇，近期的作品是《一家人》，堪稱演藝圈的公務員。有人認為，面對愈來愈差的演戲環境，對演員真的是種消耗，但他仍一本初衷，保有一開始對演戲的熱情。

當年，頂著台大政治系光環畢業，伊正沒有因著軍人父親的想法從事教職或從政，而是選擇演藝之路。因為這樣的緣故，父子倆關係曾經一度很僵、很緊張，但隨著時間改變，父親也慢慢理解與其為孩子鋪路預設未來，不如讓孩子順著自己的興趣去工作生活，才是真正的關懷。他表示，過去爸爸其實不同意他進演藝圈，近

幾年來父子關係破冰。現在只要他出現在螢幕上，老爸就會守在電視機前面觀看，儼然是他的頭號粉絲。

國台語雙聲演出之外，伊正也曾演出客語劇「三隻小蟲」。接下這個節目時，他曾到身為客家人母親的塔位前，懺悔地說：「我現在可以說客家人話了！」他表示，身為客家人的媽媽一直遺憾自己的孩子不會講客語，能有機會演客家戲，算是圓了已過世媽媽的遺願。

愛妻 & 女兒 動力來源

二〇一五年十一月，伊正與小他十六歲的圈外女友鄒琳(Lisa)閃婚，相當疼惜妻子的他，選擇在光棍節終結單身漢生活，更獨具巧思，以名錶代替名戒，象徵往後時間交給彼此。登記結婚當天，他訂製代表「一生一世」的花束下

跪求婚，親友拿心型圖案小花束，代表新人同心，氣氛溫馨。

幸福無比的伊正說：「Lisa



個性活潑、獨立，常說笑話逗嚴肅拘謹的我。打高球、上健身房，她常在旁陪伴，更會細心提醒我要做什麼，生活中慢慢變得很依賴她。」他更坦言有結婚動力是因為小孩，他本來打算不婚不生，在人生大事決定後，再加上有了小孩，變得積極，有時半夜想起來，還有點想掉淚的感覺。他也很感念岳父開明，提親時也不為難，告訴他「不用給聘金，只要給幸福」，讓他很感動。

談起小孩，伊正有說不完爸爸經。女兒「步步」的可愛模樣兒，常現身於他的IG——伊正's 粉團。他說，因為Lisa本名有「竹」字，竹子的英文叫Bamboo，因此把女兒小名取為「步步」，希望女兒將來步步踏實。由於孩子的成長只有一次，夫妻倆不想錯過步步的每個階段，也希望以自



雖然兩人各自在拍戲、育兒等佔了相當多時間，但夫妻倆

自己的方式養育孩子，因此，孩子出生後他們不請保姆，為此，「Is」也離開補教界成為全職媽媽。

因為女兒的出生，也讓伊正的粉絲群擴大，粉絲們不但主動關心步步和「Is」的近況，甚至還會熱心提供育兒建議，讓他們夫妻相當感激。

十月二十一日伊正的二女兒「靚靚」出生，也是位可愛的小公主。伊正說：「老婆是獨生女，岳父對她非常重要，我們都覺得這是岳父為我們帶來的小孩，所以想用這個小名紀念。」原來是因為伊正岳父的名字是「亮」，但覺得直接拿來用不敬，因此改用同音的「靚」。



還是在小孩入睡後，把握難得的深夜靜謐時光，邊吃宵夜邊聊天，透過每晚「Wine time」，維繫夫妻倆的感情。

以保單 圓滿人生

被視為師奶殺手的伊正，身材、體態都保持絕佳狀態，詢問他的保養之道？他謙虛表示，一切都是靠運動，平時會上健身房，回家再舉啞鈴，有氧運動也不能少，有空時最愛的還是打高爾夫，保有源源不絕精力。他還有個已持續三十年的嗜好，就是「Wake Up Time」，起床後利用三〇分鐘時間磨豆、虹吸式Siphon咖啡煮法，以慢做方式開啟一天的行程，讓自己很充裕、不匆忙。

工作中難免有低潮，關於紓壓方式，除了運動，他會潛在浴缸裡憋氣，然後浮出水面大口呼吸，同時告訴自己，



「只有在水裡努力浮著不沉，才有機會探出頭。」

有了小孩之後，伊正對於弱勢孩童更加關心，熱愛運動的他，除了參與公益球賽、運動，來為弱勢族群發聲外，私底下他更是積極參與公益活動，關心偏鄉孩子。身為東部人的他，常到台東都蘭國小、花蓮學田國小陪讀、演講及教他們表演課。他表示，孩子的成長都需要被關心，不論是陪讀、捐款或是帶他們出遊，即使只是簡單的付出，都能幫助這些小朋友安心快樂成長。

談到未來，伊正說：「孩子是生命的延續，我會盡我的能力，給她們安定的未來。」「Is」的表姊是保險經紀人，已為「步步」、甚至為二女兒「靚靚」規劃了完整的保障，包括意外、醫療、儲蓄及殘扶險等，甚至連從小到大的教育基金，也已透過短、中、長期的配置，圓孩子求學、留學之夢。他指出，從前他對保險並不瞭解，後來，經過專業的保險經紀人解說、規劃，協助在人生不同階段進行檢視，不只讓他的保險保障更完整，也透過保單規劃讓他可以為家人、孩子建構完整的防護網，進而圓滿人生。



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

要保人非被保險人 保單遺產課稅大不同

民眾常會運用保單做為投資理財工具，其中人壽保險除可於被保險人不幸死亡時提供受益人若干保障外，另還具有節稅效果；但南區國稅局提醒民眾要注意，遺產及贈與稅法第十六條第九款規定：「約定被繼承人死亡時，給付其所指定受益人之人壽保險金額不計入遺產總額」的規定，指的是要保人與被保險人同一人時，始可適用；反之，當要保人與被保險人不同人時，要保人以他人為被保險人購買保險，當要保人死亡時，並不涉及保險金額給付，但其投保的保單是具有價值的財產，為被繼承人的遺產，應依規定列入遺產課稅。

南區國稅局日前查核被繼承人甲君遺產稅申報案，發現甲君在死亡前二年內出售多筆土地，買賣價款達三千餘萬元，但其繼承人僅申報甲君遺留存款一千餘萬元，因二者金額差異甚大，經該局詳細追查土地款資金去向，發現甲君生前為其配偶及子女投保多筆人壽保單，甲君雖然是要保人，但被保險人卻是其配偶及子女，也就是要保人與被保險人為不同人，甲君死亡並不會涉及保險金額給付，但甲君為其配偶及子女投保的保單價值屬甲君所有，保單具有財產價值，屬於甲君的遺產，經該局按甲君死亡時保單價值二千餘萬元併入遺產總額，課徵遺產稅及處罰鍰。

南區國稅局提醒民眾，保單的要保人與被保險人不同人時，當要保人死亡，並未涉及保險金額給付，故不適用不計入遺產總額之規定，

其保單價值應併入遺產總額課徵遺產稅，民眾宜詳加留意，以免漏報遭補稅並處罰。

金管會協助推動農業保險 核准參數型農業保險商品

金融監督管理委員會於二〇一七年九月三十日審核通過「溫度參數養殖水產保險」，該保單係以低於約定溫度達一定時數以上，作為啟動保險契約賠付要件之參數型保險，其賠付基礎可簡化理賠程序並提高理賠效率，可協助養殖水產業者轉嫁，因氣候異常可能遭受巨大災損之風險。

鑒於近年來氣候異常，歷年農業損失頻率及幅度均鉅，為增進農民保障，金管會協助行政院農業委員會（下稱農委會）推動試辦農作物天然災害保險。目前已完成送審程序之農業保險商品，計有「梨農作物保險」（係二〇一六年十月起擴大承保物種以替代原「高接梨農作物保險」）、「芒果農作物保險」、「降水量參數養殖水產保險」（適用於屏東地區）、「高雄地區降水量參數養殖水產保險」（適用於高雄地區）及「水稻區域收穫農作物保險」等商品。

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



銀白冬季出遊趣

雪花紛飛浪漫冬。感受銀白佳節

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 **11999**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

澳門巴黎人酒店

酒店自助早餐·主廚午餐
巴黎鐵塔·道地美食下午茶
中國秀西遊記·澳門幣400

三天 **9999**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

繽紛冬日 暖心度假首選

達人雜誌貴賓購買日本團體行程現折1000

韓國冰釣滑雪
 冰上釣鱒魚·滑雪·汗蒸幕
 愛寶樂園·奧麗度假山莊
 銀白首爾塔



六天 **14999**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

古韻西安
 秦始皇兵馬俑·西嶽華山
 小雁塔·大唐不夜城
 五星酒店·全程無購物



五天 **19999**起

九州長崎夜景
 雪戀湯布院·別府地獄
 鵜戶神宮·櫻島火山·金鱗湖
 溫泉酒店·鮮美長腳蟹



五天 **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

日本四國
 道後溫泉旅館·祖谷溪
 少爺蒸汽火車·松山城纜車
 大小步危遊船·金刀比羅宮



六天 **27900**起

東京迪士尼樂園
 蘆之湖海盜船·箱根神社
 富士山河口湖 忍野八海
 台場淺草·溫泉酒店



五天 **27900**起

雪見東北
 最美秋田內陸鐵道·田澤湖
 奧入瀨溪·世遺中尊寺
 松島遊船·溫泉酒店連泊



五天 **28900**起

關西四都
 淡路島花海·嵐山賞雪
 有馬溫泉·伏見稻荷大社
 世遺金閣寺·螃蟹火鍋



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



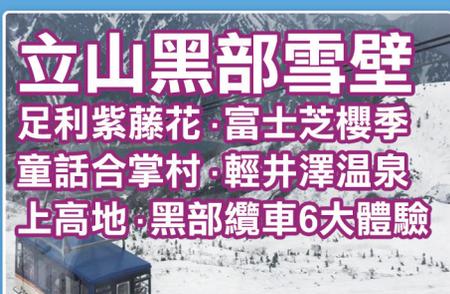
五天 **27900**起

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 **36900**起

立山黑部雪壁
 足利紫藤花·富士芝櫻季
 童話合掌村·輕井澤溫泉
 上高地·黑部纜車6大體驗



六天 **38900**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。

有計劃 敢挑戰

曹衡康 樂觀負責 教您躍身人生贏家

擁有超過二十年大中華區「營運、管理經驗的曹衡康，他的成功訣竅為何？本刊帶您直擊他的工作、生活樣貌，教您迎向挑戰、改變人生。

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分照片提供／曹衡康



人生，精采與否，取決於自己的一念心。畢業於文化大學化學工程系的曹衡康，他的人生是有計劃、敢挑戰的最佳見證，從一個門外漢到深耕「產業，成為大中華區總裁，他的職業生涯一步一進階，每一次的轉換都讓他積累更多前進的能量。

樂觀正向 樂愛學習

曹衡康的工作經歷非常漂亮，畢業後第一份工作是在「 ω 」從事業務工

作。談起加入「 ω 」的過程，他謙虛表示自己非常幸運，因為同時錄取的都是台清交或留美的本科系人才，只有他是完全的門外漢，他笑言：「當時因為計劃工作兩年後出國留學，應徵工作都是挑選外商，而「 ω 」的應徵分為兩個環節，第一階段先進行性向、智力測驗，通過才能進行第二階段面試，但因為兩階段相差時間太長，「 ω 」通知我面試時，我已在美孚石油工作兩個月了，所以，原本我是拒絕的，但「 ω 」非常誠懇，竟願配合我晚上八點面試，面試更是跳脫既定模式，請我角色扮演汽車銷售代表。」

機智的談吐及樂觀正向的特質讓曹衡康獲得「 ω 」賞識，也在此獲得非常豐厚的積累，離開，是因為一次到大陸旅遊，看見其國際化的潛力，又

正好有一家美商公司邀請他擔任大中華地區的統籌，雖然公司規模小，但學習機會卻相對提升。從單純的業務工作轉而承擔管理重任，問曹衡康如何做到？他坦言，並沒有特別去上管理課程，但他非常喜歡看書學習，同一種主題會找許多本書來看，閱讀完之後再花十分鐘做歸納，思考如何應用在工作上，他認為「看書最好的吸收是和別人分享」，所以，每週一早上他都會與員工分享看過的文章或書籍。對他來說，生活中，吃到一頓美味餐點、閱讀一篇好文章、看了一部好電影：只要有所獲得都是一種小確幸，而能在工作中成長更是非常幸福的事。

敢於挑戰 誠信負責



三十一歲就擔任外商大中華區總經理，一次次的轉換讓曹衡康不斷進階，累積愈來愈豐厚的實力，問他轉職的哲學為何？他大方分享自己生涯規劃的策略有五：一、資訊技術的趨勢是否因應未來；二、公司產品在該領域是否具備領先地位；三、是否喜歡及適應公司文化；四、工作內容是否喜歡，並有成長機會；五、加薪的空間。但他也坦言：「一九九五年離開大陸到大陸發展，當時大陸的環境還不是很進步，而新公司負責的石化業又處處偏僻地區，當然也會惶恐，但是一個人想要成長，就一定要跳出舒適圈，人沒有經歷挑戰及挫折，不會成長，這個道理很多人都知道，卻不願意去做。其實，只要勇於離開舒適圈，把挑戰當磨練，認真做好事情，不抱怨，機會自然就會上門。」

曹衡康以英文字「FACT」作為他人生座右銘，「I」 Integrity 誠信正直、「F」 Focus 專注工作、「A」 Accountability 有責任心、「C」 Communication 充分溝通、「T」 Team work 團體工作。他更特別說明，要成為負責任的員工，首先必須不抱怨，失敗不怨怪別人，要反思己身，找出核心問題，擬定修正計劃，最重要是執行，不能光說不練，只要能做到上述事項，就是負責任的表現。

精彩人生操之在己

十多年前的曹衡康是個工作狂，常常坐飛機往來世界各地，即便在家，仍是拿著手機回覆工作信件，一次太太詢問小兒子心中的爸爸是什麼模樣，小兒子做出低頭看手機忙碌的樣子，讓他突然頓悟，從此要求自己每周五晚上一定回家，將假日留給家庭，更規定全家用餐時間不准看手機，利用這段時間聊天溝通。

邁入五十歲，預計六十五歲退休的曹衡康也開始有些計劃，深知退休必須擁有足夠的退休金、健康的身體、知心的好友及個人的嗜好，且需培養與伴侶的共同興趣。經濟層面，過去，

他透過買房及保險為小孩的學費及夫妻的退休做準備，現在則要開始學習投資理財，以支應沒有固定收入的未來；至於生活層面，曹衡康認為家人與朋友是老來伴，想維持與家人、朋友的親密互動，必須培養共同嗜好，所以，他會陪小孩看他們想看的電影，跟著小孩一起聽 Bruno Mars 演唱會又唱又跳，會跟朋友去打高爾夫球，和太太一起看電影、看書，他更將每週六定為家庭閱讀日，全家人窩在一起看書兩個小時，慢慢地，每週六的閱讀時光成為很棒的家庭陪伴時光。

從工作、家庭、到退休生活，曹衡康有計劃、敢執行，更期許六十五歲之後的他能退而不休，找到感興趣且有意義的工作，影響並幫助更多人。曹衡康的精彩，操之於他；而您的精彩，操之於您！



曹衡康喜歡旅遊，每年都會帶太太及小孩出國旅行。

Songtak 松達科技 創新品質 永續

巫茂松夫婦 專注研發 致力品牌未來

專注於設計研發與品質的松達科技，主要生產 PDA、手機、平板電腦等 3C 產品使用之觸控筆及配件，近期致力發展自有品牌 iOpen，永續企業未來。

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分照片提供／松達科技



松達科技創辦人巫茂松（中）夫婦及其女兒巫舜儒（右）。

車庫開始，一步一腳印成就今日的松達科技。

把握機會 專注研發

談起緣起，巫茂松坦言自己並非科班出身，就讀聯合工專電機電力組的他，非常感謝第一份工作的老闆願意給他機會，「當時到一家做手機天線的公司應徵，對方希望請我來開發天線，我也坦言不會，但當時的老闆竟然說『沒關係，現在國內沒人會！』於是，就在老闆的全力授權下，我們自己找國外的資料研究、開發，漸漸摸索出門道。」

在第一家公司服務四年，累積一定技術專業之後，由於當年 3G（無線射頻）人才相當稀少，他們又看準手機未來的龐大市場，就與友人合股創業，前五年仍舊專注於天線業務，後五年

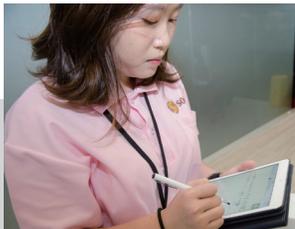
因應 PDA 產品的推出，看到該市場的未來性，開始研發觸控筆，為企業開創另一產品路線。合夥十年之後，因理念不和，巫茂松毅然選擇退出，獨資創立松達科技。

解決問題 開創契機

松達科技於二〇〇八年七月創立，早在創立之前，巫茂松就已研發出新的觸控筆產品。然而，就在同年六月底，APPLE 於美國發表第一款 iPhone 手機，關注產業動態的巫茂松，七月就請親戚協助買到 iPhone 手機，看過 iPhone 之後，他完全傻眼，因為 iPhone 與他之前研發的產品完全不合，而且當時賈伯斯也聲明完全不需要觸控筆。不服輸的他，整天拿著 iPhone 反覆檢視，終於讓他找出解決方法，花了兩個月時間尋找材料、研

危

機即是契機，松達科技創辦人巫茂松夫婦，一路走來，不斷化危機為轉機，進而為企業開創契機，對他們夫妻來說，「放棄」絕不是他們的人生選項，直面挑戰、跨越挫折，讓他們關關難過關關過，從家中的小



發展品牌 永續經營

一路走來，巫茂松創下許多業界第一，天線、發光天線、觸控筆等等，

成人力，也讓品質愈加穩定。

發、測試之後，終於開發出適用於新手機的觸控筆，即便市場普遍唱衰，但他卻相信，人類用筆的歷史有幾千年，絕不可能輕易被淘汰。

果然，一年後，觸控筆市場大爆發，加上 *Apple* 的推出，一家又一家公司開始跟風，同時大陸仿冒品也加入競爭行列。面對競爭激烈的市場，松達科技始終堅持自己研發、自己設計、自己組裝，生產供應鏈鎖定台灣廠商，因此以品質穩定勝出，業績曲線在公司成立第三年之後呈現九〇度爆量成長。

他坦言，松達做的是電子廠看不上、機械廠做不來的市場，因為堅持研發、執著品質，始終固守台灣這塊土地。然而，好產品需要品牌背書，松達出產雖然品質保證，但消費者卻不認識松達，這也讓多年來始終做 *ODM*（原廠委託設計並代工）市場的巫茂松夫婦心生警惕，三年前設計品牌「*iopen*」，並於今年成立松聖企業發展品牌。然因分身乏術，直到今年剛畢業的女兒巫舜儒加入，松聖的品牌經營才真正開始動起來。

使用並分享，精心企劃攝製觸控筆的使用及介紹圖影像發布於 *Instagram* 上，將 *Facebook* 作為發布訊息的平台，透過圖片 + 影片的力量，不論是 *Instagram* 及 *Facebook* 的粉絲數量都在短短二、三個月內，快速成長四、五倍。

「過去，大家以為觸控筆是商業人士專用，其實觸控筆的功能不僅侷限於此，喜愛繪圖的人也很多，而人手再精細總有極限。」以此觀念為出發點，巫舜儒為「*iopen*」開發更多使用族群及可能性。除了行銷，她更跨足產品發想，從消費者角度切入，給予父親創新概念，督促開發新產品，父女兩人從設計、開發到行銷合作無間，而母親在管理上的強力支援更是最強後盾。未來，松達仍會以開發及品質為立身根本，除了 *ODM* 市場外，更將品牌發展列為首要目標，為企業永續一步一腳印。❁



花都商業公司 餐具界百貨行

蔡輝彬 引領藝術生活化

花都商業有限公司創立於一九八九年，至今邁入二十九年，為市場知名廠商，服務客層遍及全台灣各地。

文／羅怡如 攝影／余秀萍



美 味的料理讓人充滿幸福感，而餐具則是引領感官的靈魂，優質的餐具可以幫料理加分，賞心悅目讓人的心情都跟著變好。花都商業公司經營的華都餐具已有近半甲子的歷史，販售的餐具琳瑯滿目，花色多、品質

佳。從公司門面的設計，到店內所有品牌的引進，皆出自於靈魂人物——總經理蔡輝彬之手。

創新多元經營 業績攀升

餐具就像是食物的服裝，巧妙結合擺盤和食物，更能突顯獨特不凡的生活品味。骨子裡充滿著藝術血液的蔡輝彬，正因為對生活品味重視，於是從建築業，轉行至餐具批發領域。蔡輝彬表示，因為在退伍後意識到建築主要提供消費者穩固的居住空間，然而要落實生活美學，則是應該建立在提供優質的生活用品。

於是他進入餐具批發公司擔任業務工作，因而建立豐沛的人脈及市場情報，後來更與同好合夥創業。雖然公司經營的有聲有色，但他發現要永續經營不能只靠關係建立維護，更重要



是應以商品來說服客戶。為了貫徹理念，歷經溝通、退股、拆夥等過程，在二〇一一年他獨資經營，以多元、創新的模式，五年的時間不只營業額成長一倍，創下亮眼業績，也讓公司同仁對企業永續經營深具信心。

餐具百貨公司 一站購足

與傳統餐具批發店家有著迥異的外觀差異，位於新生北路的花都商業有限公司以餐盤做為外觀裝飾，強調以專業的態度，提供餐飲業者更多元、更優質的器皿，進而提升產業優良形象，並促進餐飲文化的進步，改善餐飲品質，提供國人吃的文化素養為目標。蔡輝彬表示，針對客戶群需求，展示間以整區規劃各式進口品牌的器皿提供選擇，秉持高品質創造產品的最高價值，不斷推陳出新，滿足客戶



具藝術感的展示盤



日本進口磁器

一站購足餐具的需求。時尚與美食，向來密不可分，懂得吃還不夠，要懂得搭配合適且質優的餐具，相得益彰才是真正懂得享受人生。肩負著引領餐飲業的社會責任，蔡輝彬不僅現身世界知名的國際餐具展，尋找優質品牌洽談代理，更深入瞭解各大品牌



的餐具流行趨勢，在國內的國際飯店暨餐飲設備用品展與國內業界分享。國內不少知名星級飯店也會從他那裡獲取最新情報及取經，並請他搜尋最新、最頂級的餐具。

他同時是位美食愛好者，出國時也會到各地知名飯店或米其林餐廳品嚐美食，更會將菜色及盛裝的餐具拍照，回國後與主廚們分享，尤其提供中餐主廚們靈感，希望能將中餐帶向新的里程碑。

經營調酒器具 支持台灣之光

目前花都所代理的品牌來自歐洲、日本、泰國及大陸等地，精選各地知名餐具品牌外，也包括周邊商品，滿足客戶的需求。近年來，他也投入調酒器具的市場，包括引進義大利的水晶調酒系列、TUMBLER 用具系列、銅杯、不銹鋼杯系列、調酒棒、分層匙系列、雞尾酒缸、酒袖、冰桶及其他吧檯用具等。他指出，偶然的機會認識幾位冠軍調酒師，發現他們都是下苦功苦練個十年、八年才成功，稱得上是另類的台灣之光！於是開始贊助調酒比賽，也幫他們到國外找尋相關調酒器具，協助他們技術更精進。他甚至還在展示間佈置調酒區，提供調酒師練習的舞台。



精緻下午茶餐具

深知中小企業是支撐國內經濟重要命脈，基於企業社會責任，他呼籲政府進行政令宣導時，應該思考配套措施及替代方案。就像前一陣子，政府宣導「禁用一次性及美耐皿餐具」，他就發現不少餐飲業者不知道該以哪種材質的產品替代而相當困擾。其實，已有民間企業研發取代材質，據瞭解包括日本、美國、歐洲等均預期「高耐熱、無毒塑料」未來將取代美耐皿，成為最健康的安全食品容器。

而基於推廣藝術生活，除了現有的品項外，他也計劃引進更高檔次的餐具品牌，與五星級飯店接軌，並計劃在明年的國際飯店暨餐飲設備用品展中推廣。落實美學生活化是蔡輝彬的期望，讓優質餐具走入家庭，全面提升生活品味。

華庭傳統月子中心 優雅 安全 傳承 專業 關懷

蔣涓蓁 推廣傳統月子 守護媽媽健康

座落於高雄左營重信路上的獨棟式南法鄉村莊園風格建築，期許帶給產後媽媽家的溫馨、渡假的心情、傳統的月子，全心呵護媽媽的健康。

文、攝影／洪詩茵 部分照片提供／華庭傳統月子中心



蔣涓蓁與先生以夫妻兩喜愛的裝潢風格打造華庭。

華庭傳統月子中心，一切源起於一對夫妻對孩子的關懷、對媽媽的關心。希望媽媽能夠在難能可貴的月子期間，得到最完善的照護，有專業嬰兒照護、傳統月子膳食、服務人員的殷切關心，及溫馨獨特的硬體

設備，從每個環節全心照護媽媽！

呵護職業媽媽的需求

華庭創辦人蔣涓蓁小姐是個典型的職業媽媽，與先生白手起家創立泰洲營造公司，創業期間也經歷女人一生必經的生產、育兒階段，蔣涓蓁夫婦重視孩子教養，對於沒有家人協助照料孩子的问题一直深感困擾，直到尋到托嬰中心，才敢放心生育老二，也因此深刻體會托嬰中心對於雙薪夫妻的幫助之大，促成了「高雄市私立柏恩格托嬰中心」二〇一三年的成立，期望透過專業的嬰兒照顧，讓更多孩子得到良好的基礎照顧。

第二胎生產後，蔣涓蓁很幸運地接觸到傳統古法的坐月子，整個月子的過程，從生活作息到膳食的調配，全都遵循古法調理，坐完月子後，不僅

氣色紅潤，身體恢復狀況更是良好，讓她深刻感受到傳統月子的好，也讓

推廣傳統月子的種子在她心中悄悄萌芽。當坊間月子中心愈來愈多，流於一種流行、風潮、口號之後，有感於坐月子已失卻其最重要的精神，加上無縫銜接托嬰中心的藍圖，在先生的支持下，華庭傳統月子中心於二〇一六年正式成立，以深耕落實傳統月子為理念，期望讓更多人認識如何坐月子，認同並重視女人產後坐月子的的重要性。

堅持傳承古法坐月子

華庭傳統月子中心是以留日中醫博士莊淑旂女士提倡的傳統坐月子方法為核心，因此在生活作息及飲食上都有嚴格規定，為了落實傳統坐月子，對於入住媽媽的作息及飲食會提出許





六〇度)「水龍頭, 規定媽媽洗澡必須使用全陽水, 每天早餐前、下午三點洗澡後要綁束腹帶。

多必須遵守的但書。在生活作息上, 嚴格要求配合生理時鐘調整作息, 華庭有媽媽的用餐時間, 如: 早餐在早上八點用餐、中午十二點用午餐、點心時間是下午四點、而晚餐則是在晚上七點, 所有媽媽都要在用餐時間到餐廳共餐; 若媽媽堅持要洗頭, 也會請專人幫忙, 並且限制只能使用薑汁洗頭, 浴室並設置專用「全陽水」(水煮沸後冷卻至

而飲食調理上, 則嚴守第一週「豬肝」, 排毒代謝, 使惡露排淨; 第二週「腰子」, 平衡調理氣血, 收縮子宮; 第三、四週「雞肉」, 滋補養身。烹飪上堅持全雞、全魚、全米酒水, 完全不添加任何調味料, 蔣涓葵說明: 「一般市面上的月子料理, 大多只使用雞腿部位, 但全雞的營養與單獨雞腿的營養是不同的, 所以, 我們會將一隻全雞分四餐提供, 十四天供應七隻全雞, 更堅持每天提供一條以上的全魚料理。」

完善學齡前基礎教育及照護

坊間標榜傳統月子中心並不多見, 華庭走在傳統這條路上雖然辛苦, 卻不輕言妥協, 因為深知坐月子是為了讓產婦經歷懷胎十月的生產過程後, 利用坐月子期間, 將身體五臟內腑調節到最好的狀態, 這一項大工程, 需要媽媽本身的全力配合。蔣涓葵坦言, 新世代媽媽會比較難以接受, 所以我們將月子中心打造為南法鄉村莊園的風



格, 以不傳統的外在硬體包裝最傳統的內在軟體, 提高年輕媽媽的接受度, 也是希望藉此讓更多年輕媽媽認識傳統月子的真正價值, 讓華庭成為媽媽心目中最專業的傳統月子中心!

從柏恩格托嬰中心到華庭傳統月子中心, 在老顧客的殷殷要求下, 未來, 蔣涓葵更計劃成立幼兒園, 完整〇、六歲的基礎教育, 她強調: 「我們想服務的是, 愛惜自己、想要將自己身體養好的媽媽, 托嬰中心及幼兒園也是以此基礎為架構, 幼兒時期的基礎教育對孩子的未來影響深遠, 而父母的角色也至關重要, 我們希望協助對孩子成長教育有想法的新手爸媽, 給予學齡前全面完整的基礎服務。」

科學為經 醫學為緯

王群光 以人為本的中道自然醫學

王群光醫師的治病原理及方法為「中道自然醫學」，不開任何中藥或西藥，強調以供應細胞活動及修復所需要的完整優質細胞原料，同時排除掉細胞內過多的酸及自由基，使腦波及自律神經恢復正常的細胞自由基腺體療法。

文／羅怡如 攝影／何佳華



王 群光自然診所為自然醫學診所，由院長王群光醫師融合西醫、中醫、細胞營養學和自律神經醫學，以自創之中道自然醫學為主要醫理配合腸腦漏自然療法，宗旨在於患者不需服用中藥或西藥，只須避開過敏原，

並服用天然食品做成的處方，便可達到治癒的效果。

發炎 累積酸及自由基

現年六十八歲的王群光自然診所院長王群光醫師，畢業於台大醫學系後投入醫療領域。談起投入中道自然醫學，王院長表示，從事醫師工作經歷骨科、外科臨床診療至今已二十多年。隨著年齡增長，一站十多小時的手術，無法跟上年輕醫師的體力，於是改做一般科開業，又覺得無趣，於是改做急診科，但急診科對花甲之年的人來說，的確是一大挑戰。於是在二〇一〇年，由中南部搬到台北並開設「王群光自然診所」，即做自然療法，強調不吃藥的治療原則。同時也邀約醫師同好創立「台灣腦波自律神經學會」，除了臨床工作，也做一些前瞻性的腦波研究。

在行醫的過程中，王群光院長發現，生病百分之九十的原因，皆與環境及飲食有關。想要擁有健康，不妨從飲食改變。人類每天都會吃入食物、飲水及呼吸空氣，正常狀態下，胃腸內的消化酵素應該會把平常吃下的食物，分解成胺基酸、單醣、脂肪酸、維生素、礦物質、水分子等小分子。這些小分子可以透過腸道黏膜、或是細胞間隙被血液吸收，再進入肝臟、靜脈，剩下的渣滓會送到大腸吸掉水分，成為糞便排出。若食物沒有順利消化成小分子，腸道又因某些因素受損，大分子食物便會透過受損的腸道



壁黏膜或是細胞間隙，不斷滲漏到血液、淋巴液裡，形成「腸漏症」，引起體內免疫球蛋白(G_α)的慢性過敏反應，導致體內出現發炎的情形，也就是細胞內累積了過多的酸及自由基。自然醫學則是透過科學的方法，改善發炎情形。

改變飲食 促進細胞自癒

為什麼體內會有酸及自由基，追根究底其實是吃錯了。王院長指出，一般正常的尿液檢測為中性(pH:7.35-7.45)，造成酸性的原因，一為因過敏原造成體內累積過多酸及自由基，其二則是攝取過多的葡萄糖。就飲食來說，採用減少酸及自由基產生的一「生酮飲食」，進而促進細胞恢復自癒能力。

他進一步指出，飲食中的碳水化合物、油脂及蛋白質的攝取比例若偏差，就好比汽車引擎加錯油，導致細胞的引擎(粒腺體)故障，因而引發各種新陳代謝疾病。究竟飲食內各營養成分的佔比為何？王院長強調，小嬰兒的成長過程中只喝母乳就長得健康，顯見母乳中的營養含量足以提供人體成長。分析母乳的成分，發現其

中碳水化合物佔比五〇%、油脂四〇%及蛋白質一〇%，以一位七十公斤的人為例，每天約需二千大卡，其中一千大卡來自碳水化合物(約攝取二五〇公克)，八百大卡來自油脂(約需攝取九〇西西)，剩餘二百大卡則來自蛋白質。至於營養成分的換算，可參考附表。

常見的主食營養成分及熱量							
單位：100 公克							
品項	熱量 (大卡 kcal)	水份 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	膽固醇 (g)
白米	355	14	7.5	0.9	77.2	0.3	-
糙米	364	12.2	7.9	2.6	75.6	3.3	-
白飯(乾硬)	183	55.6	3.1	0.3	41	0.6	-
白飯(濕軟)	122	68.6	2.7	0.3	28	0.4	-
意麵(濕)	288	26.8	10.1	1	60.1	4.5	3
白吐司麵包	299	32.5	9.4	7.5	49	2.2	13
地瓜	85	78.3	1.6	0.1	17	3	-
馬鈴薯	76	80.9	2	0.1	14.8	2.2	-
瘦豬肉 (前腿)	115	76.7	20.1	3.2	0	71	-
黃豆	446	8.54	36.49	19.94	30.16	-	0

表格提供/王群光院長

氫氣熱療 身體保健

如何維持健康的方法，他進一步指出，吃低升糖飲食且補充足量的

Omega-3 必需脂肪酸及 omega-9 脂肪酸，其中 omega-3 必需經由食物攝取或直接服用而獲得，屬於多元不飽和脂肪酸。Omega-9 脂肪酸則支援必需脂肪酸的功能，屬於單元不飽和脂肪酸。另外，有效燃燒脂肪的運動也是必要的。

對於體內酸性及自由基的排除，他也推廣氫氣保健及熱療法，只要能每天吸入足量的水解雙合氣體，甚至透過冷光熱艙深層核心熱療，也能協助將體內的酸及自由基沖刷出細胞外，就好比請大批工人一次將家中堆積的垃圾都清掃乾淨。

王群光院長 Profile



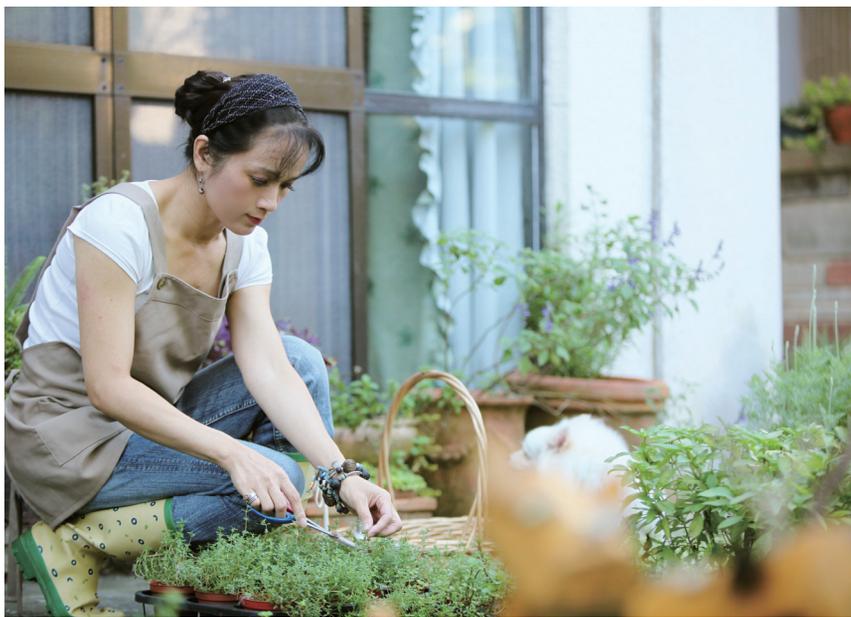
學歷：台大醫學士
 主治：急慢性過敏、自體免疫系統失調、自律神經失調、細胞自癒療法
 現任：王群光自然診所 院長
 台灣自律神經健康推廣協會 理事長
 台灣腦波自律神經醫學會 理事長
 台灣氫氣應用研究推廣學會 理事長

安心健康又療癒

輕鬆上菜 打造自家菜園

「天然生活不一定要離開都市才能實現！」蔬果園藝家董淑芬以最簡單的方式，教導大家輕鬆進入蔬菜種植的園地，讓您家菜園也能輕鬆上菜！

文／洪詩茵 部分資料、照片提供／董淑芬



喜 歡植物、喜歡種菜、喜歡買菜、也喜歡烹飪的董淑芬，從生活中

一點一滴學會種菜，從興趣到出書分享，一切緣起於她五歲時家門前隨意丟棄的芒果核，記憶中破芽而出、茁壯成長的芒果樹，讓她萌生了綠色的夢。然而，輾轉搬遷總讓她一直無法圓夢，直到女兒滿五歲那年從新北市搬到楊梅，董淑芬才終於擁有了「一座屬於她的花園，才開始能夠認真種花、種菜、種香草。」

香草花園變身野菜花園

董淑芬笑言，剛開始她喜歡種香草及花卉，正好那時香草極為盛行，也因此接受許多媒體採訪，但父親的過世，讓她無心打理花園，一度甚至荒廢。當時，婆婆看她種了滿園子的花



蔬菜也可以是美麗的庭園景色。

卉、香草，覺得一點都不實用，就在小花盆中種了一些地瓜葉，沒想到強韌的地瓜葉長勢良好，在菜價上漲的颱風季節，反而成了她家餐桌上的主要蔬菜，也促成她開始種菜的契機。就這樣，董淑芬的香草花園慢慢變成野菜花園，蔬菜的顏色、形狀各異，是花園中的絕佳點綴，而且家中若有小朋友，還可以讓小孩子從小接觸，寓教於樂，她說：「蔬菜既漂亮又實用，既有觀賞價值又能摘來吃，有鑑於愈發嚴重的食安問題，自己種蔬菜，不僅不用擔心農藥殘留，也能吃得安心又健康。」

在家種菜必備道具 & 竅門

種菜的門檻其實並不高，有些蔬菜甚至簡單插枝就能成長，董淑芬分享，

種菜需要的道具非常簡單，只要有一把鏟子、一個澆水壺及一袋培養土即可；另外，還可以準備手套保護雙手，準備剪刀方便採摘蔬菜，準備有機肥補充土中養分；若是住在都市地區，沒有花園、院子，只能在陽台栽種蔬菜，還必須準備花盆、接水盤，將蔬菜種植在花盆中。花盆的形狀、大小、種類非常多元，可以依據需求及蔬菜的外型準備相應的花盆，配合花盆的空間及形狀，以及花盆種菜多以疏鬆的培養土為主，鏟子以輕便的小鏟子為佳。不過，若是戶外花園，使用花園中的土壤種植蔬菜，董淑芬建議搭配混合一些培養土種植，這樣土壤會比較疏鬆，長勢也會比較良好。

初次嘗試種菜的人，董淑芬建議，不要一次種太多種類的蔬菜，可以從病蟲害較少的品種開始嘗試，例如：地瓜葉、紅鳳菜、萵苣、芹菜等，此外，小紅蔥、小白菜亦是較易種植成功的蔬菜；但若住家連陽台都沒有，只有日光燈及提供一點點日光的窗戶，「芽菜」是唯一選擇。董淑芬強調，只要有耐心，種菜一點都不難，她特別分享以下簡單種菜竅門：

一、要定期施肥：市面上販售的培養土，多已施過肥，初次使用無須施肥，但第一次採收之後，最好每隔一個月就施一次肥，因為肥料會代謝，而且既然是種給自家人吃的，當然選擇天然的有機肥最好。此外，雞蛋殼敲碎之後，鋪在培養土上是極好的天然肥料；平常的洗米水也是很好的天然液肥，環保又天然。

二、要天天澆水：種植蔬菜，充分的澆水非常重要，最好能夠每天早晨及傍晚各澆水一次，若無法每天澆水兩次，至少也要澆一次水，而且以早晨為最佳澆水時機；至於澆水的水量，要把握徹底澆透的原則，即是澆水到接水盤出水為止。

三、要適時採收：蔬菜成熟一定要採收，莫因看菜葉翠綠就捨不得採摘，待其黃掉不僅可惜，且菜葉太過茂盛擁擠也容易讓蔬菜生病引蟲害。此外，適時採收成熟菜葉不僅可減少養分消耗，更能刺激新葉增生，如因照顧不慎出現黃葉或老葉，務必將其清除乾淨，才能維持蔬菜健康。此外，可多次收成的蔬菜，當植株老化，就必須移除。

四、要實施輪作：蔬菜每次收成完後即便有重新施肥翻土，還是要避免栽種同科植物，因為同科植物會消耗土壤中相同的養分，所以若種植同科植物，第二次的成長狀況通常不會太過理想，也容易引發病蟲害，建議實施輪作，既可平衡土壤內養分，也可減少病害。

因為食安問題，自家種菜愈來愈盛行，蔬菜的種籽或菜苗，連鎖超市、量販店、花市、蔬菜種苗店或部分傳統菜市場等都可以買得到，只是連鎖超市及量販店的種類選擇會比較少。對育苗沒有信心的初學者，比較建議直接買菜苗回家種，甚至可以採買接近收成的蔬菜。董淑芬表示，在國外，直接購買一盆盆接近收成的蔬菜回家



自己種菜營養又安心。

是普遍現象，他們會將蔬菜盆栽擺放在廚房或陽台，需要使用的時候，直接從花盆中採摘使用，用完了再買一盆即可。舉例來說，有鑑於果實類植物對於日照要求較高，若想在都市陽台種植，只有小番茄或辣椒較有可能性，但畢竟條件較不充足，建議購買已開花或結果的小番茄及辣椒栽植，待其果實成熟即可採收食用，也是不錯的折衷方法。



都市蔬菜怎麼種

適合都市陽台日照較少的環境、少蟲害

地瓜葉、紅鳳菜怎麼種

栽種方式：扦插法，菜市場買回的地瓜葉或紅鳳菜，挑選已有小葉芽的枝梗，將葉片剪除，留下一〇公分以上的梗子，插入準備好的培養土中，記



得保持水分充足，並且每月施肥。
栽種季節：全年度
收成方式：直接將葉子剪下來即可，之後枝葉會繼續重發，可持續收成。

小白菜怎麼種

栽種方式：播種法，均勻撒種，注意種籽間的疏密度，並保持水分充足。
栽種季節：全年度
收成方式：屬於一次收成蔬菜，收成時要一次剪到底，不建議連根拔，因會帶土，需浪費水沖洗。

苣荬菜怎麼種

栽種方式：播種法，初學者建議購買幼苗栽種，能較快享受收穫樂趣，除

保持土壤濕潤外，苗株之間最好維持十公分距離，以免太密影響生長。

栽種季節：九、十二月
收成方式：可用手將葉片整片剝下來，但要記得留下幾片大葉子，不要一次採光，以免下次收成要等比較久。

芹菜怎麼種

栽種方式：播種法，但芹菜發芽困難，初學者建議購買幼苗栽種，只要水肥足夠，其日常照顧相對簡單，然芹菜生長比較緩慢，需要耐心照料。

小紅蔥（珠蔥）怎麼種

栽種方式：從菜市場買回來，作為爆香用途的紅蔥頭，挑選結實飽滿的球莖，已冒綠芽的更好，將有根的部分



搭配漂亮容器，小紅蔥及洋蔥都可以化身美麗盆栽。

豌豆苗怎麼種

栽種方式：將豌豆苗種籽泡水一個晚上，準備一個托盤類的平整容器，鋪上一~二公分泥炭土，第一天先將種籽鋪在泥炭土上，用噴霧器將種籽及泥炭土噴濕，再用另一個托盤將其蓋住，放置一個晚上，將蓋子掀開，觀察是否發芽，若已發芽就不用再蓋，將托盤放置於桌上或可看到的地方，

適合室內種植，沒有陽光、只有日光燈也無妨

朝下，壓進土壤中，至少將一半球莖埋進土裡，球莖間維持十公分距離，交錯種植，視覺效果絕佳。

栽種季節：全年度（春季最佳）

收成方式：將球莖上方長出的綠色珠蔥剪下，記得保留一公分的植株，並且持續施肥，會再冒出新芽，可持續採收。秋天時，若葉子枯黃倒下，可收成底下的蔥頭使用。

對於有興趣在家種菜的同好，董淑芬建議可以買一本書，碰到問題隨時翻查看詢，或者也可以到她的「董淑芬的野菜花園」留言詢問，她非常樂意為大家解決種菜的難題。

綠豆芽怎麼種

栽種方式：購買專門種植綠豆芽的綠豆（以綠豆湯綠豆種植的綠豆芽口感略苦），洗淨後，將其泡水一個晚上，放在不透光的容器或茶壺中，每天幫綠豆淋水，再將水倒掉，一天至少這樣淋水二到三次，就像洗澡一樣。

栽種季節：全年度

收成方式：大約五天就可以收成。

持續每天噴水。

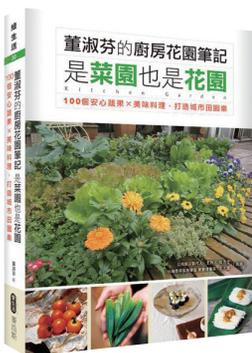
栽種季節：全年度

收成方式：待豌豆苗長至七公分高即可收成，一般大約五至七天即可收成。

董淑芬 PROFILE

從小就渴望擁有一個花園，喜歡植物、喜歡烹飪。為了實現花園的夢想，自一九九六年離開都市，來到人生地不熟的楊梅小山城，在這個陌生的地方，卻開啟了人生的新視野。也因為這一扇綠色的窗，讓她的生活多采多姿。常受媒體邀約與報章雜誌採訪，分享她的種菜、烹飪、烘焙等心得，目前共有十一本著作。

最新著作：《董淑芬的廚房花園筆記 是菜園也是花園 100個安心蔬果 x 美味料理，打造城市田園樂》



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



「島嶼拾光」
日治時期台灣藝術家特展
2017.07.08 - 2018.01.07

動盪的年代所留下的珍貴的藝術作品，
看盡台灣藝術史大師們，
用畫筆繪出屬於台灣的藝術精神。

圖片來源／財團法人
豐邑文教基金會 豐藝館

島嶼拾光
看見台灣的藝術精神
時間：即日起到二〇一八年一月七日

地點：豐藝館（台中市西區五
權西路一段一一〇號B1）

在那動盪的年代，台灣日治時期的前輩畫家們，拿著畫筆畫出這座島嶼的美麗，留下了珍貴的畫作，只為讓台灣藝術被世界看見；他們結



大英博物館藏
埃及木乃伊 EGYPTIAN MUMMIES
全新掃描科技
探索古代生活 FROM THE BRITISH MUSEUM
EXPLORING ANCIENT LIVES

11/14 - 02/18 國立故宮博物院
開館時間 09:00-17:00 (16:30停止售票及入場) 圖書文獻大樓一樓特展室

圖片來源／國立故宮博物院

大英博物館木乃伊展
探索古代埃及生活

時間：十一月十四日至
二〇一八年二月十八日

地點：國立故宮博物院

過去十年來，大英博物館利用最新科學方法研究館內木乃伊藏品，這些非侵入式的技術讓人們得以更深入地了解尼羅河畔這片古老土地上的生活面貌。

新科技已能讓我們無需拆解包裹木乃伊的亞麻布，進而建構每具木乃伊的生活概況，描繪出他們是誰，他們的年齡、信仰與罹患的疾病。

此項展覽將介紹六位生活在西元前九〇〇年至西元一八〇年的古埃及人，包括：「來自底比斯的已婚婦女奈赫塔沃婕特」、「阿蒙神吟頌者塔穆特」、「來自艾赫赫米姆的祭司厄索魯」、「來自底比斯的神廟歌者」、「來自哈瓦拉的幼童」、「羅馬時期的埃及年輕人」，藉由此六具木乃伊帶領大家領略古埃及的生活輪廓。

合眾力成立了台陽美術協會，更致力在台灣推廣美術教育，寄望讓台灣的畫家們角逐更高的藝術殿堂，讓福爾摩沙藝術精神留在每個人心中。今年，豐藝館展出陳澄波、張義雄、藍蔭鼎；等十多位日治時期前輩畫家之創作，七七件作品，邀請你一同來欣賞動盪年代的珍貴藝術畫作，看這些台灣藝術史大師們畫筆下的台灣藝術精神。

顛倒屋二·〇特展

反轉世界 激發無限想像

時間：十二月二十日至二〇一八年二月十八日

地點：台北國立台灣科學教育館

二〇一五年造成轟動的顛倒屋特展升級囉！好玩指數大破表，全新體驗「玩」顛倒，結合藝術、玩樂、音樂、體適能及無限想像力，六大主題讓您玩到樂翻天！

「歡樂小火車」打造近百米軌道，引領穿越奇幻瑰麗世界；「雙層顛倒屋」獨家打造氣墊顛倒屋及空中步道，隨您跑、跳、爬、並且漫步空中；

圖片來源／國立台灣科學教育館



顛倒屋
2.0特展

2017 12.20 - 2018 02.28 國立台灣科學教育館
週末、國定假日、寒假日 09:00-18:00 (17:30停止售票及入場)
例假日 09:00-17:00 (16:30停止售票及入場)
服務專線 11225-91268-91215-91222-91229-92255

「巨型地道」以刺激的滑梯地道、燈光閃爍的繽紛地道及博學的昆蟲圖地道，滿足視覺體驗；「森林之網」挑戰您的勇敢指數，在森林繩網穿梭玩樂；「巨大龍球」推動二米巨型彩球，培養手眼協調、團隊合作；「破銅亂打」集結超過百面鍋碗瓢盆，任您盡情拍打，敲出音樂魅力。

痠痛貼布「痛哪裡、貼哪裡？」

您曾有疼痛難耐的經驗嗎？不論是急性或慢性疼痛，根據統計，超過九五%的民眾，每年會有肌肉骨骼痠痛的經驗，其中慢性疼痛會隨著社會發展與年齡老化而增加，約有六〇%到七〇%的人，一生中會經歷慢性疼痛，而多重慢性疾病、焦慮、女性、就診意識不強者，更是好發族群。有些人會自行使用貼布、疼痛藥膏、噴霧劑來緩解不適感，但卻不一定安全。食藥署特別邀請國泰綜合醫院復健科主任塗雅雯，為大家詳細解說。

造成疼痛的原因很多，其中最常見的就是神經骨骼肌肉發炎，發炎的過程，臨床上常見紅、腫、熱、痛等反應；沒有運動、長時間過度使用、肌肉疲勞、姿勢不正確、神經壓迫：



貼痠痛貼布要注意什麼呢？

都容易造成肌肉關節疼痛的症狀。而另一種交感神經障礙或是中樞過敏化（如：肢體損傷後，長時間或反覆的有害刺激造成中樞神經過度敏感，即使輕微刺激，也會產生過度的反應，覺得疼痛或難過）也是慢性疼痛的原因之一。對於不同的原因引發的疼痛，治療方式和使用藥物都不一樣，當您想解除疼痛，或自行去藥房買止痛藥物前，最好先了解造成疼痛的原因！

市售的疼痛貼布種類繁多，成分大致上可以分為：含有消炎止痛成分（如 Diclofenac 或 Indomethacin）；含有辣椒膏成分（Capsaicin）可達到使神經元脫敏感，而減少痛覺的效果；還有只含甲基水楊酸、薄荷等成分，提供短暫清涼的效果，助於暫時讓疼痛減輕。

如果確定有發炎反應，建議選購含有消炎止痛成分的貼布，成分經皮膚吸收後穿透皮下組織達到發炎部位，有效抑制發炎達到治療效果，好處是造成腸胃不適、水腫等副作用較低，重點是受傷發炎部位的確認與深度的限制。要提醒的是，使用貼布容易發

生下列副作用，包括皮膚局部瘙癢、過敏、紅腫，甚至潰爛。以下「用對疼痛貼布五撇步」，提供民眾參考：

（一）確定疼痛來源與病因，不同成分的貼布有不同的效果，對於太深的部位通常治療效果有限。

（二）使用貼布治療超過一星期仍然沒有效果，就應該找醫師診治。

（三）貼布雖然副作用低，仍然有使用量的限制，儘量避免大面積或多塊同時使用，以免造成肝腎的負擔與腸胃症狀。

（四）同一片貼布最佳約三到四小時，不宜貼超過六小時，以免造成皮膚過敏等症狀。

（五）若有開放性傷口也不建議使用，以免細菌感染或產生蜂窩性組織炎。

此外，沒有運動、長時間過度使用、姿勢不正確、神經壓迫等因素，也很容易造成肌肉關節疼痛，此時使用貼布改善的效果是很有限的。清楚認識疼痛原因後，就不易再有一痛哪裡、貼哪裡」的迷思了。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六二五期）

永達帶您改變自己 掌握長壽祕訣

死亡時間點

The Numbers Game: When Will You Die

您能選擇要活多久嗎？答案多半是「可以」。在「死亡時間點」節目中，透過相關數據、專家觀點以及獨特資訊，讓
您獲得活得更長久的祕訣。

整理／公關部
資料提供／福斯傳媒集團、國家地理



如果你是大力士，可試著將平底鍋捲成熱狗捲狀，訓練握力。



您 活多久取決於您的選擇。以下測驗，您覺得哪一個活得比較久？哪些因素會影響壽命？

同樣二十九歲，一個未婚，喜歡喝果汁、慢跑；另一位已婚，喝黑咖啡及遛狗散步。

答案：已婚、喝黑咖啡且有遛狗散步的人較長壽，因為慢跑比走路耗損體力，黑咖啡比果汁少了更多

先天遺傳會影響壽命嗎？

牌桌上有三個人……

Ph：食指比無名指短

Mat：左撇子

Eric：右撇子、食指比無名指長、常面帶笑容

請問哪一位較長壽？

答案：Eric。

一般來說，左撇子比右撇子短命；食指比無名指短者的鞏固程度較高，罹患攝護腺癌風險較高；而常保笑容的快樂者則活得較久。

生活型態是壽命的殺手嗎？

以下 A、B、C 三者，分別代表不同條件及生活型態……

A：班上年紀最小者

B：常使用牙線者

的卡路里及糖分，而已婚者較易獲得社會支持及穩定。

永達保經 獨家贊助

國家地理「退休人生特輯」



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。



C：彈奏樂器者
請問哪一位較長壽？

答案：B——有使用牙線習慣者較長壽。

原因是使用牙線者罹患牙齦炎的風險較低，降低罹患心臟病的風險。

青壯族都相當活躍有活力，一群二十多歲的年輕人回答是否常曬太陽、是否抽煙等問題後，依據艾普羅年齡軟體，描繪出七十二歲後的模樣。其中常曝曬太陽者，比起不常經過陽光洗禮者，更顯老態且膚色暗沉；若再加上有吸煙習慣的人，不只更顯老化且平均壽命減少十年。因此從年輕開始就應避免曝曬陽光及吸煙，就能避免老化、活得更久。

您知道從艾菲爾鐵塔一躍而下，比安坐在椅子上來得安全。對上班族來說，椅子就像個隱形殺手，正慢慢地對你進行謀殺。久坐椅子對身體傷害相當大，不僅是罹患心臟病的高風險群，可能造成高肌肉萎縮及脊椎畸形等。每天坐在椅子上超過六小時的人，也會提高死亡的機率，女性的比例是四〇%，男性是二〇%，不妨更改習慣，站著工作可以延長壽命。另外，選擇不一樣的交通工

具，對壽命也有影響，通常騎單車不只可強化肌肉，還可以強化心臟。

哪些習慣可以延長壽命？



深呼吸可以避免感冒，並延長壽命。透過訓練手的握力，可以加強練習深呼吸，提高肺活量。而握力的練習方法，可以將體重計在胸前舉高用力壓，透過數字的變化逐步增加；亦可以練習將黃頁電話本對半撕扯；或是將報紙不斷對摺至最小，再用力捏緊，增加握力。

有些地方的人都相當長壽，例如薩丁尼亞男性是全世界最長壽，主要是因為他們喝加度葡萄酒及高度幽默感；而沖繩人長壽的原因則是腹八分（運動＋只吃八分飽）。飲食也會影響壽命，適當的飲酒比滴酒不沾的人多一半的壽命，而適當食用生肉及享受性生活，再搭配喝黑咖啡、使用牙線及騎腳踏車，都能延長壽命。

循環好 退化慢

不勞病

Bye
Bye

圖文／白雁老師



愈練
愈年輕

延緩
衰老

補足
精氣神

退的禍首。所以不勞病的人，特別容易有脊椎或骨頭方面問題，如四肢冰冷，肩頸僵硬、脊椎側彎、腰無力、頭痛等現象。可是很多人在感到眼睛模糊、頭脹、指麻時，又不知去醫院看哪一科，總會一拖再拖釀成大病。

脊椎退化元氣失

教學多年的白雁老師觀察到，現代人吃多動少、壓力大、睡不好，許多人三〇歲得五〇肩、四〇歲坐骨神經痛，愈來愈多人未老先衰。從氣學角度來看，主要是脊椎少元氣，身體才會出毛病。

不勞病是現代文明的產物，有了電梯就不愛爬樓梯、有了汽車就懶得走路，現代化與科技化為生活帶來許多便利，但是也為人們帶來身體的退化，首先就從血液循環變差、腰痠背痛等「氣滯」的反應開始。氣滯就是氣堵住了，氣堵在哪裡，那裡就會不舒服；氣血阻滯不通，是造成人體各部位疼痛、麻木、功能減

現代人工作模式改變，訓練出一批又一批專業的電腦族與低頭族，每天花大把時間與冰冷的機器為伍，久坐、姿勢不良、肌肉用力過度，都在加速脊椎退化與元氣流失。除了肩頸僵硬

是大多數人的通病，很多人偏頭痛、長期失眠，都跟氣不通有關。

當人體氣路受阻，上段頭部反應就是頭痛、睡不好、眼壓高、視力退；中段胸腹反應是胸悶、腹脹、胃酸過多、消化不良、便秘；下段下肢反應是腰痠背痛、下肢浮腫、腿無力、足底筋膜炎或肌腱易發炎。這些反應都



你是機器人嗎？

科技人愛上氣功運動

工作高壓超時的高科技業，電腦工程師是長時間久坐、缺乏運動的代表，這群人普遍都有不流汗、肩頸僵硬痠痛、睡眠障礙、體重超標、肝功能等毛病，甚至很多人年紀輕輕就是三高族。

黃百正就是因為長期久坐，導致腰部無力、膝蓋退化，肩頸僵硬引發頭痛失眠；體檢發現中度脂肪肝，近視

度數也在幾年內從五百度增加到八百度，還有青光眼。練習氣功後，改善了各種疼痛，眼壓不再高，眼睛不再酸澀緊繃，視力回到七百度的穩定狀態，還消除了掛在腰上和包住肝臟的脂肪。

另一位科技人黃玠霖說：「以前的我最不愛照鏡子，中廣身材挺個大肚子，說多難看就有多難看！」練功後最明顯的變化，就是大肚腩消失了，腰圍從九四縮小到八七公分，同事都稱讚他變年輕、氣色好，原本擔心的脂肪肝也不用再煩惱。如今的他，最喜歡從側面照鏡子，看到自己平坦緊實的小腹，比年輕時的狀態還要好，非常滿意現在的自己。

特徵。。。。。。

- 頭脹
- 功能減退
- 血液循環變差
- 脊椎側彎
- 腰痠背痛
- 指麻
- 四肢冰冷



- 眼睛模糊
- 肩頸僵硬
- 氣血阻滯不通
- 疼痛
- 腰無力
- 麻木

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。



是因為體內氣血供養不到，初期也許只是感到局部性的肩頸僵硬，再來就可能影響到血壓，造成心血管疾病；最後甚至引發聽覺、視覺、味覺等全身性的不適反應。
身體少了元氣，累、痛、煩躁全部找上身，如果不改變身體的使用習慣，就算吃再多藥、做再多復健都不管用。要徹底解決不勞病，還是要回歸到把氣疏通，全身血液循環變好，氣血通順暢行無阻，各種氣堵氣濁問題自然消失。

只要每天多花幾分鐘抬起頭、站起身，伸展

筋骨，例如將兩手舉高，做顫掌動作，簡單一招就能提振循環代謝力，而且一做就能見效，痠痛麻不再反覆發作；經常練習補足精氣神，還可讓人延緩衰老，愈練愈年輕。

大腦下班 慢呼吸 遠離失眠

慢；夜晚愈深，燈則暗；事情愈雜，人則鬆。記得讓大腦下班，睡眠品質才會獲得改善！

過改變飲食、轉換習慣、進行認知治療或換一種服用藥物都能有效改善失眠，遠離安眠藥！

客製化治療失眠

日前有篇報導指出，二〇%以上台灣人有慢性失眠的困擾，失眠是精神科門診最常見的主要問題。失眠絕大部分是焦慮或憂鬱所引起，很多人卻沒有找出真正原因，反而長期依賴藥物入睡。媒體也曾報導二十多歲的女子，一天要吞十多顆史蒂諾斯(Stinolox)，出現成癮現象。

失眠診斷很複雜，焦慮、憂鬱、光線、生活方式與習慣都可能有所影響。例如焦慮症可能有頭痛、頭暈、喉嚨卡卡、胸悶、心悸、睡不好、睡眠障礙等現象，許多人有緊張焦慮時，都伴隨著失眠的情況，這點可從市面上按摩Spa店愈來愈多看出，許多人都希望透過按摩改善肩頸緊繃的情況。黃偉俐醫師表示，找對醫師才能找出失眠的成因，對症下藥，提供最好、最有效的客製化治療方式。透

把握睡前二小時

很多失眠患者相信「睡眠的黃金期很重要」，也就是不要太晚睡，最好不要超過晚上十一點。但因為現代人的作息時間愈來愈延後，夜間的活動也愈來愈多，結果愈急著想睡，反而睡不著。

睡前的兩個小時你都做些什麼？黃偉俐醫師表示，晚上睡不好，往往與睡前做的事脫不了關係。像睡前都還在工作，或是通勤花掉許多時間的人，回到家洗好澡就想要趕快睡著。在這些情況下，腦細胞都不能進入放鬆的狀態，睡眠中樞的鎮靜波也無法發揮其應有功能，於是睡不著失眠了。

他同時指出，看新聞或政論節目則是在睡前累積負面能量，一樣是非常影響腦細胞放鬆的活動，就像有些年紀較大的長者，睡眠中樞的鎮靜波較弱，也會造成入睡困難。另外，現

台灣的失眠問題日趨嚴重，每十位成年人中，就有一位必須靠藥物幫助改善失眠症狀！黃偉俐身心科院長黃偉俐醫師教您找出失眠的成因，對症下藥，有效改善失眠。

文／羅怡如 諮詢、資料提供／黃偉俐身心科 院長黃偉俐 醫師
示範／黃喬瑋、陳建宏

睡眠這件事很特別，愈是擔心睡不著，失眠愈是跟著你。睡不著

的痛苦，是個人的難題，他人很難理解。黃偉俐醫師指出，想要一夜好眠，要培養睡前好習慣；世界愈快，心則

焦 慮 V.S. 憂 鬱

壓力下腦部本來就有兩種可能的生理反應，一是焦慮，另一則是憂鬱，至於會焦慮或憂鬱，則取決於壓力的性質及遺傳體質。遺傳體質的確扮演重要因素，假如有憂鬱或躁鬱症的家族病史，即使壓力不大，也可能出現憂鬱症。而所謂多操煩、易緊張的體質，就是指廣泛性焦慮症。不論如何，當發現異常時，就應該趕緊就診精神科或身心科醫師。

為了讓讀者瞭解兩者之家的差異，黃偉俐醫師提出以下說明：

廣泛性焦慮症

1. 緊張、煩燥；2. 胃脹、喉嚨卡卡、體重少變化；3. 急性子、嘮叨、重複；4. 長期睡眠問題、易中斷；5. 太多擔心；6. 肩頸緊繃、頭痛、自律神經異常（心悸、手抖、冒汗）。

憂鬱症

1. 悲傷、不快樂；2. 食不知味、不想吃、體重下降；3. 興趣缺缺，女性容易哭泣；4. 易早醒、入睡困難；5. 無助、無望、易有自殺念頭；6. 莫名疼痛、身體無力。

代人睡前最大的問題是玩手机，研究指出九成美國人會在睡前一小時玩平板、滑手機；此外，上床時間往後延，人們就會想吃消夜，結果睡覺時胃腸忙著消化，反而睡不安穩，造成失眠問題。

養成好習慣

失眠者的治療，最重要的還是要讓腦神經放鬆，進入自然睡眠的狀態。能夠不靠安眠藥睡覺相信是很多人的希望，確實是可以達到的，但無法一蹴可幾。值得一提的是，不好的生活習慣，也是造成失眠的因素，有些人習慣睡前滑手機，因為以「NO」為背景光源的 3C 產品會刺激腦子，讓多巴胺持續作用，延後褪黑激素的分泌，而且藍光對腦細胞刺激較大，容易造成失眠。

黃院長提出下列建議，透過生活習慣的養成及心態的建立，帮助大家可好眠。

一、工作與生活應有界限

1. 不帶工作回家，寧可早點起床工作；減少擔心，做好計劃與執行。
2. 給自己留點空間，生活中不求面面俱到，犧牲自己休閒的時間。

3. 培養興趣、嗜好，定期運動；注意睡前時間安排。

黃醫師提醒：運動時間最好在飯前，不宜選在晚飯之後，以免睡前還要洗澡，氣血活絡後反而睡不著。運動強度要夠，心跳至少每分鐘一五〇下，並維持二十至三十分鐘，這樣強度的運動能放鬆腦細胞、排解負面能量，甚至讓人感覺快樂、幸福。運動可以幫助腦部分泌正向情緒、製造可以紓解壓力的化學物質，加上良好的紀律跟生活習慣，自然就能一夜好眠。

二、正視與睡眠有關的負面想法

1. 睡不著本身不嚴重，失眠的焦慮才是隔天不舒服的主因。

2. 不因為難入睡而提早上床，床上躺太久是不好的。

3. 不用非得睡上八小時，睡眠品質更重要。

黃醫師提醒：光線暗到某個程度，腦子不再工作，保持警醒功能的多巴胺濃度才會開始大幅下降，接著褪黑激素開始分泌，這是入睡的一大關鍵。建議臥室裡不要使用「NO」的光源，太亮會影響睡眠。



三、要有信心跟決心

1. 愈是矛盾擔心，睡眠只有更差。
2. 相信自己跟專業協助，下定決心就會成功。
3. 要有耐心，可能要花上二至三個月，甚至半年，不可心急。

黃醫師提醒：睡前可閱讀輕鬆書籍，旅遊、服裝、攝影之類的雜誌，除了內容輕鬆愉快之外，閱讀隨時可以告一段落，沒有懸念。從書中描寫的景物去想像、去欣賞，會幫助平緩情緒，形成腦中的慢波。但懸疑小說、商業或政治方面的雜誌，不建議睡前閱讀。

四、尋求專業協助對症下藥

1. 很多人因為不敢去看精神科或身心科，就到其他科拿藥。結果既耽誤了治療，甚至吃到容易依賴的安眠藥。
2. 安眠藥連續吃超過兩個禮拜，必須考慮依賴與反彈性失眠（不吃藥比以前更難入睡），建議到精神科或身心科求診。
3. 安眠藥愈吃愈多時，必須跟醫師好好討論如何處理，必要時做睡眠日誌。

黃醫師提醒：儘管合理用量的安眠藥並不危險，還是必須注意安眠藥的副作用。安眠藥必須慎選，副作用強、作用時間過長、服用過後隔日還會昏沉的安眠藥最好避免。有三種人吃安眠藥時容易「愈吃愈沒效」。第一種是喝酒者，因為安眠藥的代謝途徑和酒精相似，喝酒會導致安眠藥的代謝變慢。第二種是有特殊精神疾病、導致腦部細胞過度亢奮者。最後，由於和中樞神經相關的藥物多是儲存在脂肪組織當中，女性體內脂肪較多，藥物代謝速度較男性慢，也更容易對安眠藥產生抗藥性。

睡眠障礙

睡眠障礙可分成三種類型：睡不著、容易醒、睡不久。其中最常見的是「睡不著」，在醫學定義上，明明有睡意卻躺在床上三十分鐘還無法入睡，就算是睡眠障礙。可以入睡，但可能睡二個小時就醒過來，可能是屬於淺眠、睡眠不夠深層的人，因為睡眠品質不好，就算有睡滿七、八個小時，早上起床還是覺得沒睡飽，好像愈睡愈累。當睡眠障礙每週超過三天、持續一個月時，建議請醫師協助改善。

失眠不是疾病，而是一種症狀，提醒該注意自己的身體和情緒。黃偉俐醫師指出，晚上不喝含咖啡因飲料、搭配適度的運動、培養靜態興趣和寫睡眠日誌等，都能幫助放鬆腦神經、掌握睡眠週期，遠離惱人的失眠問題。



腹式呼吸 重新思考「失眠」這件事

腹式呼吸能幫助入眠，是因為透過這種緩慢、細長的呼吸，能讓過動的交感神經安定下來，讓負責放鬆的副交感神經發揮作用，自然而然就能放鬆不再緊繃。黃院長說明，「腹式呼吸法」（橫隔膜式呼吸）是從鼻子吸氣，並想像肚子裡有個氣球慢慢鼓脹起

來；吐氣時用嘴巴長長地吐氣，讓橫膈膜與橫膈腹壁肌往下移動，可按摩內臟，也可調節自律神經。上班族可以搭配下半身伸展加橫膈膜式呼吸，建議兩腳各來一次，至少做到四次很扎實的橫膈膜式呼吸，兩組就八次，下背部也會跟著放鬆。

動作示範



1、找一張堅固、不會滑動的椅子，臀部僅坐椅子的三分之一，一隻腳如圖示四十五度外伸，膝蓋打直，腳背輕鬆下垂。另一隻腳如圖九十度屈膝，腳尖朝前，膝蓋不要向外傾斜。



2、腰桿挺直、收下巴，用嘴巴慢慢吐氣。吐氣時，雙手由上往下順著移動至膝蓋位置，記得用嘴吐氣。速度放慢，腰跟雙手輕鬆往下。



3、停留在這個位置，請慢慢用鼻子呼吸，身體不可以抬高，這時的胸部呼吸是受姿勢限制的，否則你的上半身會因胸部往外擴而抬高。



4、再次慢慢吐氣，身體慢慢移回原來開始的坐姿。記得嘴吐氣要慢，平順均勻就好，同時體會橫隔膜如何正確在胸腹間運動。



著作
《失眠勿擾：
用對方法，找對醫師》

黃偉俐醫師 Profile
學經歷：
台大醫學系畢
美國俄亥俄大學心理學碩士
美國俄亥俄大學心理學博士候選人
臺大醫院精神部總住院醫師
臺大醫院精神部兼任主治醫師
重度憂鬱症協會教育推廣委員
輔仁大學醫學系臨床老師
跨國大藥廠醫藥學術總監
新店耕莘醫院主任醫師
現任：黃偉俐身心科院長
佳正臨床研究公司資深醫藥學術總監
專長：失眠、睡眠障礙、憂鬱症、重度憂鬱症、焦慮症、躁鬱症、恐慌症等心理治療



2017年達人月刊 「填問卷送咖啡」活動起跑!

為了感謝客戶長久以來的支持，並獲取您的寶貴意見，
讓月刊內容更充實完整、符合需求，
舉辦2017 RICH達人月刊「填問卷送咖啡」活動。

2017.11.1(三)~12.31(日)

掃描
QR Code
填問卷



限量6,600杯

參加對象

永達之有效契約要保人。
(不含於2017年12月31日前繳費期滿或以躉繳方式投保之保險契約要保人)

參加方式 及條件

1. 掃描上列QR Code完整填寫網路問卷。
2. 提供未與他人重複之正確E-mail，多位參加對象以同一E-mail填寫問卷時，優先填寫者始可獲得7-11 City CAFÉ 中杯拿鐵一杯，其餘回覆者將失去贈送資格。
3. 限前6,600位回覆者，可獲得中杯拿鐵，每位參加者限贈送一杯。
4. 凡填寫問卷者，即視為同意訂閱《RICH達人》月刊電子書及收到永達活動訊息。
5. 主辦單位保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以官網公告為主。

* 其他詳細說明請參閱網路問卷。

★ 中獎名單將於2018年1月9日公布於永達保險經紀人官網，並刊登於2018/3月號月刊，7-11 City CAFÉ 中杯拿鐵電子兌換序號將透過E-mail，於2018年1月10日前傳送予中獎者。
(請提供正確E-mail，以免無法收到咖啡兌換序號)

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			01 九月十三	02 九月十四	03 九月十五	04 九月十六 北區《財經講座》陳有賓 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安歲 10:00-12:00 《自動千萬富翁》蔡瑩惠 10:00-12:00 《數字揭密-塔羅牌》魏榮權 13:30-17:30 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》楊麗蓉、蒲祚生 10:00-11:45 宜：祭祀、破屋、壞垣
05 九月十七	06 九月十八	07 立冬	08 九月二十 中區《稅務高手系列7:遺產稅》劉玉娟 14:00- 南區《大手牽小公益探訪活動》和興護理之家 14:00-15:30 宜：解除	09 九月廿一	10 九月廿二 南區《長照講座》李世傑 19:00-21:00 宜：祭祀、祈福、納采、嫁娶、入宅	11 九月廿三 北區《財經講座》10:00-12:00 《從人口趨勢看未來》鄭婷玉 10:00-12:00 《翻案書探一談成功的人格特質》高志斌 10:00-12:00 《人格特質分析》邱雅倫 10:00-12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》李傑克 14:00-17:00 桃園《不動產稅務講座》郭宏仁 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》林佩瑜、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、王君呈 10:00-11:45 宜：開市、立券、交易、納財、會友
12 九月廿四	13 九月廿五	14 九月廿六	15 九月廿七 桃園《成功秘訣 洞悉趨勢轉型定位》傅泓捷 10:00-12:00 宜：祭祀、祈福、會友、動土、修造	16 九月廿八 南區《公益盃高球賽活動》南一球場 宜：祭祀、祈福、會友、動土、修造	17 九月廿九	18 十月初一 北區《財經講座》陳有祺 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 10:00-12:00 《致富密碼講座》鍾采榮 10:00-12:00 《只要財富 不要稅》林隆昌 13:30-16:00 中區《全球即時財經講座》廖漢忠、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》林美月、潘立偉 10:00-11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：開市、納財、求嗣、納畜、起基
19 十月初二	20 十月初三	21 十月初四	22 小雪 中區《年金改革大商機》李傑克 14:00- 宜：祭祀、壟繪	23 十月初六	24 十月初七 南區《致富理財講座》李世傑 19:00-21:00 宜：開市、立券、交易、納財、出行	25 十月初八 北區《《財經講座》石文仁 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 《塔羅牌2018狗吉跳強 開運秘笈》魏榮權 10:00-12:00 《財富人生講座》張美惠 10:00-12:00 桃園《影響財富關鍵的國際財經趨勢》李易珉 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》余松坤、陳曉虹 10:00-11:45 《全球即時財經講座》許真真、李身慧 10:00-11:45 南區《保戶回饋講座》高志斌 10:00-12:00 宜：解除、謝土、壟繪、立碑、求醫
26 十月初九	27 十月初十	28 十月十一	29 十月十二	30 十月十三		
宜：祭祀、破屋、壞垣	宜：祭祀、伐木、成除服、安葬	宜：立券、交易、納財、求嗣、開光	宜：會友、解除	宜：祭祀、起基、謝土、拆卸、齋醮		

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

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

精彩可期的生涯規劃
享受退休生活
從永達服務規劃開始!

人生有永達·萬事都騰達