Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH達人

2018.06
No.131

再見了紙本

完美人生
保險規劃術

台北皇家巴黎會館
CP值最高の舒壓園地

梁智凱
致力推廣視力保健教育

溢香園
傳統江浙上海料理
╳ 新海派台灣味

達人月刊電子書登錄閱讀

基於智慧型手機、3C產品的普遍、愛地球環保考量，以及全面發行電子書的目標，

2018年1～6月，達人月刊紙本改為精簡版發行，詳細內容於電子書完整呈現。

7月開始不再發行紙本，全面線上閱讀達人月刊

強力推薦

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、line好文分享，功能多元，可留存隨時閱讀。
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。

訂閱達人月刊電子書管道

A、Line已是全台普及的通訊軟體，只要掃描右方QR CODE就成為永達保經Line@成員，每月即時接收永達保經訊息、永達刊物最新發刊連結等資訊，歡迎您一起加入永達大家庭。

永達保經Line@
各項活動訊息

達人月刊電子書
線上會員申請

B、e-mail申請：RICH達人月刊電子書之發送對象，不限保費額度，保戶、非保戶、準客戶只要掃描左方QR CODE或填寫以下資料，提供e-mail皆獲免費致贈。

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，

有任何問題請撥打(02)2521-2019 **轉**302 陳先生，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及活動通知。

CONTENTS

RICH Wealth

財富學苑

封面裡 達人月刊電子書強勢上線

03 拓展保險事業 成就非凡人生

07 雲端閱讀 e 指 Go
達人月刊電子書 線上閱覽真輕鬆

14 完美人生保險規劃術

46 永達擴大西進廣徵高手

封底裡 永達 6 月活動行事曆

RICH Life

生活學苑

04 永達中區「親親寶貝向前行」
一二〇位寶貝勇闖麗寶樂園

08 二〇一八「愛傳承關懷演唱會」
首場高雄感性登場

20 探訪愛愛院、仁群老人養護所

28 溢香園
傳統江浙上海料理╳新海派台灣味

30 休閒便利貼

32 樂當不塑之客 力行環保「輕」生活

37 紅包愛送暖六家社福機構、
捐助花蓮 0206 震災受表揚

47 小故事大啟示

48 新北愛傳承關懷演唱會

RICH Health

健康學苑

24 台北皇家巴黎會館 CP 值最高の舒壓園地

26 梁智凱 致力推廣視力保健教育

38 搞懂長照資源 善用居家服務

40 健康快遞

42 冬病夏治 三伏貼提升抵抗力 Plus

RICH Rights

權益學苑

10 給一個機會
元大人壽重視保戶權益

12 財經 & 生活補給站

RICH達人

2018年6月號 第131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

PRINTED WITH SOY INK 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

健康學苑 P.24

健康學苑 P.26

生活學苑 P.28

Editor's Note

編輯手記 投保醫療險 注重七要點

為降低經濟風險，投保商業醫療險已經成為必需，金管會提醒消費者，投保商業醫療保險前，除應審慎評估自身需求及經濟能力外，也要注意所投保商品屬於何種類型，並據實回答保險公司之書面詢問，以免投保後才發現不符合自身需求或衍生其他爭議。

金管會進一步提醒投保商業醫療保險前，消費者應留意瞭解下列事項：一實支實付型或日額型、二疾病及醫院等名詞定義、三以住院為給付之前提、四等待期間、五給付上限、六除外責任、七要保書健康告知事項。保險契約當事人權利義務皆記載於保單條款，對於保單條款約定有不清楚的地方，除向業務代表諮詢外，亦可向保險公司確認，以確保自身權益。

為了守護我們生活的這個地球，除了配合政府的限塑政策之外，其實，最根源的問題還是在所有使用者身上，如果每一個人都願意從自身做起，少用塑膠袋，將環保行動落實在生活中，絕對能夠減緩垃圾產生的速度。本期「環保新生活」專題，呼籲民眾正視環保減塑議題。目前全台有不少餐館與旅店皆加入環保行列，除了不提供一次性丟棄餐具及一次性盥洗用具，更推出各式環保獎勵活動，民眾可上行政院環境保護署綠色生活資訊網（https://greenliving.epa.gov.tw/public/）環保旅店計畫與星級環保餐館計畫，查詢活動配合商家。

每到夏天，就有很多家長帶著小孩或是過敏患者，到中醫進行三伏貼治療，希望藉由這種「冬病夏治」的療法，把氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎等過敏性疾病治好。本期「冬病夏治 三伏貼提升抵抗力」專題，新北市聯合醫院中醫科主任傅宗楷表示，三伏貼是運用古人冬病夏治的概念，在「初伏」、「中伏」與「末伏」時間內進行三伏貼治療。「三伏貼」結合針灸、經絡與中藥學，以中藥直接貼敷於穴位，經由中藥對穴位產生微面積化學性、熱性刺激，達到治病、防病的效果。

自七月起達人月刊不再發行紙本，全面以電子月刊取代，尚未成為電子書會員的客戶，請快加入永達保經 line@，享受輕量級閱讀的服務。

特輯企劃

完美人生 保險規劃術

P14

丘力榮 業務處經理

陳尚珠 業務籌備處經理

張采葳 業務區經理

保險之於人生的價值，唯有真正懂得及體驗過的人最清楚，本期達人月刊特別邀請保險達人丘力榮、陳尚珠、張采葳，透過案例分享認同保險且懂得靈活規劃保險之人的經驗談，來告訴大眾保險的好處。

MDRT 品牌 複製成功 拓展保險事業 成就非凡人生

文／羅怡如　攝影／何佳華

持續以提供客戶周全保險規劃、打造幸福企業為目標，國內第一大保險經紀人品牌永達保經，不僅在台灣業績保持穩定成長，參股投資的大陸永達理保險經紀公司經營層面呈現大幅成長，不僅鼓勵業務代表爭取世界性MDRT資格，並透過「西進廣增高手」，邀請高素質與即戰力的保險專業顧問，立足台灣，而後放眼大中華。

資產配置 感動服務

為何永達能夠創造出如此亮眼的成績？「對客戶，我們有獨到的退休理財保險規劃，再加上業務代表的『感動服務』，這都是最佳的行銷利器，只要滿足顧客的需求，就能成功打動客戶的心，在市場上獲得肯定。」永達保經董事長吳文永如是說。

在永達，想要成為優秀的業務代表，透過財經講座累積專業知能與銷售力，還應建立正確觀念。他進一步指出，客戶重視資產，保險從業人員一定要突破保險比費率、比費用的行銷迷思，從關心客戶著手，與客戶談財經時事、匯率變動等產經趨勢，每星期的財經講座就是希望改變業務代表的格局，改變業務代表在客戶心中的地位，當有了大格局後，才能獲得客戶青睞認同。

如何在這個市場成功建立品牌？永達保經成立初期，即認同百萬圓桌MDRT這個世界性認證指標，目前在永達具備MDRT會員資格多達七八五人，其中更有五十八位成為MDRT終身會員。近年來「西進求賢」徵才策略，經由MDRT培育、複製成功經驗，吸引優秀人才加入，打造兩岸領導品牌。

求才 育才 留才

除了高業績、高效能，吳文永董事長的經營哲學：「用服務代替管理。」這也是永達能夠吸引人才、屢創佳績的關鍵理念。「沒人喜歡被管，但每人都喜歡被服務，如何服務到讓每個人都自動自發完成業績目標才是學問。如果每個人都能月入數十萬，何必管？何必怕業務代表跳槽？企業只要創造一個好環境，一個讓高手願意來的共好環境，自然能吸引人才。」

對於想在兩岸保經業一展長才的高手，吳文永認為，需在台灣培養完善的金融財經專業，累積理財知能與銷售力，連續二年成為MDRT會員，還要有講課能力，認同永達「樂於分享」的文化，培養相互融合、互助合作的習慣。

「永達理發展的本質及價值與台灣永達保經一樣。」他笑稱，永達理保經在當地原汁原味的保留台灣優勢，力求將成功經驗複製到當地，培育出更多優秀的保險人才，更重要的是讓人才安心發展組織及行銷，開創一個海闊天空的舞台！

▲ 120位永達志工&120位寶貝勇闖「麗寶樂園」。

永達中區「親親寶貝向前行」一百二十位寶貝勇闖麗寶樂園

每個孩子在父母的疼愛保護下，都應該擁有一個快樂的童年，但有些孩子並不是那麼幸運，全台有超過二十萬個失親的孩子，包括親人離異、高風險家庭及經濟弱勢家庭的孩子，他們因為家庭變故無法在自己的原生家庭長大。對這些弱勢孩子們來說，到樂園遊玩是奢侈的夢想。在母親佳節前夕五一二這天，永達舉辦『永達親親寶貝向前行』活動，由一百二十位永達志工帶著一百二十位弱勢孩童勇闖麗寶樂園，期盼孩子能透過活動感受到被疼愛及呵護的幸福感。

▲ 志工與寶貝認真的研究樂園地圖。

攜手做公益 感謝有你同行

活動當天，永達保經陳慶鴻總經理、台中市政府社會局陳坤皇副局長以及麗寶樂園王永豪副總經理帶著吉祥物POPA、YIMA來到活動現場迎接孩子，共同揭開活動序幕。陳總經理表示：「很高興能再

▼寶貝勇敢的挑戰。

▼志工與寶貝開心的出發。

▼寶貝們和遊行表演藝人一同合影。

▲志工爺爺自備汽球，現場成了折汽球達人，大受小朋友歡迎。

度帶領永達人以及保戶們一起為弱勢孩子付出愛心，藉由志工的陪伴，透過活動內容及心得分享的規劃，讓孩子近距離與愛心志工互動，開啟封閉的心靈，讓孩子重新感受有如家人般的關懷及社會的愛。台中市政府社會局陳坤皇副局長親自出席活動，以表示支持及感謝，施比受更有福，付出愈多、福報愈多，感謝「永達」及「麗寶樂園」願意一同加入社會關懷的行列，讓美麗台灣更加幸福。

生命中難忘的回憶與過客

志工與孩子，從陌生到熟稔，因為這個活動牽起他們一份特別的緣份，在陌生的組合中總是會發現，志工和孩子有莫名的契合、莫名的相似。對志工來說，他不知道孩子經歷過什麼，更不忍心觸碰孩子脆弱的心，也許他們只是彼此生命中的一個過客，在這一刻，他們彼此陪伴、互相鼓勵，挑

▲ 永達保經余松坤業務協理(圖中)及永達社福基金會汪用和執行長(圖右)贈送小禮物予上台分享的寶貝。

戰各種令人害怕的遊樂設施，孩子的感謝讓志工獲得最大的滿足。孩子在這一天，能夠盡情的玩樂，牽著志工爸爸媽媽的手，喜愛的遊樂設施玩了一次又一次，玩到精疲力盡，感受到許久不曾有的呵護與溫暖，孩子不會忘記他和志工爸爸媽媽在麗寶樂園留下的尖叫聲和歡笑聲。

▲ 閉幕時，寶貝踴躍舉手上台分享。

活動落幕 期待下次再相會

開心的時間總是過得特別快，活動的尾聲，孩子與志工們在舞台上分享心得，經過半天的相處，一起聊天、一起挑戰、一起瘋狂，培養出莫名的革命情感。離別時間逼近，彼此內心的不捨漸漸湧上。孩子的心很單純，童言童語無法直接表達內心的感受，在分開的最後一刻，孩子們緊緊抱住志工爸爸媽媽，淚水再也忍不住掉下來，志工忍住內心的激動和眼眶中的淚水，摸摸孩子的頭，輕聲安慰著期待下次再相會。

雲端閱讀 e 指Go!
達人月刊電子書 線上閱覽真輕鬆

RICH達人月刊將於2018年7月號(132期)**停止紙本發行**
歡迎您多加利用達人月刊電子書
隨時隨地輕鬆上網閱讀

強力推薦 永達保經line@
只要掃描下方QR CODE

直接成為永達保經Line@成員，
每月月初接收達人月刊最新發刊連結資訊及不定期活動介紹，
讓訊息零時差。

亦可透過電子信件
接收發刊通知

讀者可依個人喜好，選擇全本及單元下載服務。**電子書突破平面出版品同一時間、單人閱讀的限制**，達到更多人可同時閱讀及閱讀零時差的便利性。

二〇一八「愛傳承關懷演唱會」首場高雄感性登場

▼ 永達南區業務主管與藝人合影留念。

由永達保險經紀人及台灣優質生命協會共同策畫主辦的二〇一八愛傳承關懷演唱會，首場於五月五日盛大開演，為了讓更多的南部鄉親可以參與此次年度盛事，今年特別將演唱會移師至有一八〇〇個座位的樺舍商旅高雄館演藝廳。當日艷陽高照，高雄的民眾更是熱情，許多行動不便的長輩由家人攙扶出席，整場關懷演唱會座無虛席。

演唱會一開場由舞棍阿伯、藍如潔、四維長青學苑、向娃帶來「流行四十五轉」，現場觀眾皆隨著音樂一同唱跳，回憶這記錄著我們充滿活力、青春的年輕歲月旋律。上半場在主持人陳凱倫及唐玲兼具感性及幽默的主持風格下，一場別開生面『風從哪裡來』劇中劇音樂饗宴，就此展開。由黃志瑋主演的卑南族萬沙浪，從瀟灑少年到現在努力與病魔對抗的生命故事，劇中唱出萬沙浪成名曲，包括：「娜魯灣情歌、愛你在心口難開、風從哪裡來、美酒加咖啡、愛你一萬年」等經典歌曲，萬沙浪現身向觀眾呼籲重視身體健康，雖然他二度中風半癱，但他不向命運低頭的精神，讓台下觀眾頻頻拭淚，期許情歌王子早日康復。

演唱會下半場由方駿及郭子乾帶領所有觀眾一起回味秀場的繁盛時光，開場由白家綺一曲「熱線你和我」炒熱現場活力；許久未公開演出的鄭進一，以穩健

▶永達志工與藝人合影。

▼黃志瑋飾演萬沙浪，在劇中劇訴說著卑南王子的故事。

▶鄭進一與陳美鳳合唱「繁華攏是夢」令在場觀眾沈醉著迷。

▲永達保經李世傑業務副總（左二）及永達社福基金會鄭棕銘董事（左三）代表出席受贈。

的唱功演唱「胭脂馬遇到關老爺」、「家後」；永遠美麗的歐巴桑—陳美鳳除了演唱「萍聚」，並與鄭進一合唱「繁華攏是夢」，令在場觀眾沈醉著迷；親和力十足的阿吉仔壓軸帶來「堅強的鬥志」，以歌聲安撫每一顆受過創傷的心，最後全場以「命運的吉他」大合唱為演唱會劃下完美的句點。

「二〇一八愛傳承關懷演唱會」此次共邀請十七個高雄地區的養護機構及弱勢團體，包括高雄市自閉症協進會、心路基金會（高雄分會）、高雄市老人公寓、高雄市唐氏症歡喜協會、高雄市社會局—仁愛之家、喜憨兒天鵝堡、樂仁啟智中心、音活日照中心、心智障礙協會、宏仁老人長照、崗山仔活動中心、各關懷據點…等機構，為了服務長者們及弱勢團體，永達保經出動七十四位志工分別於演藝廳入口、停車場迎接並提供協助，此場活動受關懷之弱勢朋友總計超過六〇〇位。台灣優質生命協會巴戈理事長特別頒發感謝狀，感謝永達長達十年的堅持，永達保經李世傑業務副總及永達社福基金會鄭棕銘董事代表出席受贈。

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，每次活動中都能看到長者及身心障礙朋友於觀賞表演時開懷的笑、滿足的拍手，而這也是永達長年贊助此演唱會感到最富意義的一刻，期盼藉由藝人力量，喚起社會對弱勢的重視，並用愛和耐心陪伴他們走過人生道路。

給一個機會 元大人壽重視保戶權益

元大人壽希望每一個案例都能有圓滿結局，呼籲保戶應留意自己的保單狀況以維護自身權益，如有疑慮應盡快與業務員或保險公司連繫。

文／元大人壽

有一位元大人壽的保戶在一九九七年替女兒買了一張「兒童教育成長保險」，想替孩子及早準備未來的教育基金。然而，三年後，該公司發出去的通知及催告都被退回，該保戶不再繳費。

保單進入墊繳，元大人壽保服同仁多次嘗試撥打電話聯繫，不過要保書上僅留的一支電話號碼卻是空號。由於保戶是一間公司的負責人，元大同仁上網查詢該公司，但該公司早已結束營業，同仁仍無法取得任何資訊能與保戶聯繫。

二〇一三年保單繳費期滿，元大人壽欲給付一筆生存滿期金給予保戶，生存滿期金扣除墊繳本息尚有二十四萬餘元，但寄出的支票卻被退回，且仍無法聯繫上該保戶。

再過了四年，元大人壽派出調查同仁到保戶最初填寫的地址查訪，經多次探詢，大樓管理員提供了保戶配偶的電話。

真心提供協助

不過，聯繫上保戶配偶後，她卻明顯感到懷疑並未積極回應，即使提供元大人壽免付費客服電話，也未曾來電。元大人壽研判，她可能懷疑遇到詐騙集團。

元大同仁鍥而不捨撥電話聯繫，先後歷經未接聽、直接掛斷電話，以及簡短回答「人在國外，會處理」又無下文，但經過多次溝通，該保戶配偶開始詢問當初究竟買了什麼保險，讓事情出現轉折曙光。

元大同仁耐心誠懇解說，真心希望協助她領取這筆滿期金，她則卸下心防，敘述該保戶臥病在床，不記得曾買過這張保單，也不適合與外人聯繫。在元大同仁持續溝通下，她才想起當初購買的保單。

她說，購買保單時家境富裕，但數年後經商失敗，且害怕遭遇詐騙而減少與外界聯繫、不接陌生電話。

元大同仁經過近二個月溝通，該保戶配偶終於同意將文件由要保人簽名寄回公司，二〇一七年十月，元大人壽收到文件並立即處理、完成匯款。她收到滿期金後，哽咽的說，很感謝公司此時給予一筆意外之財，暫時解決燃眉之急。

維護保險權益

對元大來說，此案只是解決了一件應付未付的案件，但卻實實在在的幫助了一個家庭，有時，保戶在投保時可能僅因人情關係，但需要時，保險卻能產生無窮的力量。

元大人壽希望每一個案例都能有圓滿結局，在此呼籲保戶應留意自己的保單狀況，維護自身權益，如有疑慮請儘快與業務員或保險公司聯繫，如同元大人壽的經營理念「給一個機會，幫助他人，同時也幫助自己」，進而服務更多的人，也真正解決更多保戶危難之所需。

掌握四大要點　輕鬆完成保單健檢

現代人注重健康，許多民眾每年會為自己或家人安排定期健康檢查，依據身體狀況來擬訂飲食與運動改善計畫，降低失能的風險。元大人壽提醒民眾，除了身體需要定期體檢外，保單也需要定期檢視，民眾應替自己與家人的保單做「健診」，透過一道道程序來檢視既有需求，看看是否有需要調整處，讓自己與家人的保障更合時宜。

建議民眾，保單健診可從四大要點檢視：

一. 保障額度是否充足

民眾在調整壽險保額時，應將房貸、車貸等費用支出與負債，一併列入評估考量，並考量到萬一身故或因疾病、意外導致無法工作，需要多少費用才能安頓家庭並支應開銷，進而推算出適當的壽險保障額度；建議身故保障總額最好要以能夠保障家庭未來十五至二十年內的生活費用為目標，以保障家人的生活。

二. 保障的範圍及項目是否滿足需求

民眾可先歸納想要移轉的風險類型，再確認保障需求類別，並適時補足保障缺口。如果不清楚該規劃哪些類型的保障，可依據不同年齡層進行規劃。

三. 投保資料是否有變更

個人資料若有更新，例如地址、職業等異動，應即時通知保險公司，確保能夠接收到重要通知，並維護自身保障權益；此外，繳費管道也須維持有效性，避免因為銀行帳戶餘額不足或信用卡失效等情況而未於期限內完成扣款繳費，影響保單效力。

四. 保險受益人的設定是否需要變更

一般保險公司對於受益人並無資格上的限制，自然人、法人均無不可，自然人即使未成年或者只是嬰兒亦都可為受益人，但為避免受益人與被保險人同時身故，或受益人比被保險人提早身故，導致保險金被併入計算遺產稅，建議民眾在填完指定的受益人名單後，再多填上一筆「法定繼承人」。

補給站

熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。

整理／公關部

投保住院醫療保險應注意事項

金管會提醒消費者，投保商業醫療保險前，除應審慎評估自身需求及經濟能力外，也要注意所投保商品屬於何種類型、疾病及醫院等名詞定義、以住院為給付之前提、等待期間、給付上限及除外責任等重要事項，並據實回答保險公司之書面詢問，以免投保後才發現不符合自身需求或衍生其他爭議。

金管會進一步提醒，投保商業住院醫療保險前，消費者應留意瞭解下列事項：

一、實支實付型或日額型：實支實付型是以填補被保險人因住院醫療期間產生之醫療費用為目的，具有補償性質；日額型則按被保險人實際住院日數依保單條款約定給付定額保險金。消費者應評估自身需求選擇適當之商品類型。

二、疾病及醫院等名詞定義：消費者於投保前，應充分瞭解預定投保商品之疾病及醫院等相關名詞定義，以確認是否符合自己需求，於事故發生時獲得適當保障。

三、以住院為給付之前提：住院醫療保險是以住院為給付前提，消費者需明瞭其商品特性，如無住院之事實，自非屬保險給付之範圍。

四、等待期間：非屬癌症或重大疾病之住院醫療保險契約，常約定有三〇日之等待期間，被保險人於這段期間所發生的疾病，保險公司是不負給付責任的，消費者應明確瞭解等待期間之約定，以免因該期間之事故未獲理賠，而致糾紛。

五、給付上限：不論是實支實付型或日額型住院醫療保險商品，保險公司通常於約定之限額內給付，故消費者應明確知悉醫療費用之給付並非無上限限制。

六、除外責任：除外責任是保險公司不負給付責任的項目，消費者應充分瞭解，以避免投保後未獲理賠，產生糾紛。

七、要保書健康告知事項：被保險人之健康告知內容是提供保險公司是否接受要保及採何種費率承保之重要參考依據，要保人對於保險公司之書面詢問應據實說明，並且親自簽名，以免日後衍生爭議。

保險契約當事人權利義務皆記載於保單條款，上述應注意事項亦均詳載於保單條款中。保單條款相關資料之取得，消費者可逕自財團法人保險事業發展中心網站—保險資料庫—保險商品查詢選項中下載，或電洽保險公司〇八〇〇免費服務專線、或向業務員索取。對於保單條款約定有不清楚的地方，除可逕向業務員諮詢外，亦可進一步向保險公司確認，以確保自身權益。

進貨退出或折讓 應於當期申報

南區國稅局表示，營業人銷售貨物或勞務，如已開立發票並完成申報銷售額後，發生銷貨退回或折讓，應於事實發生時，取得買方出具之進貨退出或折讓證明單申報扣減銷項稅額，而買方則應依加值型及非加值型營業稅法第十五條第二項後段規定，於開立之當期提出申報扣減進項稅額。

該局舉例說明：轄內甲公司於二〇一三年間向乙公司進貨，取得乙公司開立之統一發票銷售額二六〇〇萬元，營業稅額一三〇萬元，已分別於二〇一三年三至四月期及二〇一四年一至二月期營業稅申報扣抵銷項稅額，於二〇一四年六月發生退貨情

事，甲公司遂開立進貨退出或折讓證明單與乙公司，金額二一〇〇萬元，營業稅額一〇五萬元；惟甲公司卻未依規定於二〇一四年五至六月當期營業稅申報扣減進項稅額，因其自違章行為發生日至查獲日止累積留抵稅額最低金額為〇元，已發生以虛報進項稅額扣抵銷項稅額情事，除遭核定補徵稅額一〇五萬元外，並按所漏稅額一〇五萬元處〇．五倍之罰鍰計五二．五萬元，營業人雖有不服，循經復查、訴願均遭駁回而告確定。

該局籲請營業人注意，進貨退出或折讓而應收回之營業稅額，屬於當期進項稅額之減項，應依規定於發生當期申報扣減進項稅額，以避免遭補稅處罰。

逃漏稅捐情節重大 停止並追回租稅優惠待遇

財政部北區國稅局表示，納稅義務人如逃漏稅捐情節重大，或違反環境保護、勞工、食品安全衛生相關法律規定且情節重大，依稅捐稽徵法第四八條規定，財政部應停止並追回其違章行為所屬年度享受之租稅優惠待遇，以防堵逃漏稅捐，並抑制不法。

該局指出，所謂租稅優惠，是政府為達成經濟或社會目標，利用免稅額、扣除額、稅額扣抵、免稅項目、稅負遞延或優惠稅率等租稅減免方式，補貼特定對象之措施；倘納稅義務人涉有重大逃漏稅捐情節，或有違反環境保護、勞工、食品安全衛生等相關法律規定之重大妨礙社會公益案件，卻同時享受租稅優惠待遇，實不符合立法目的及公平正義，應予以停止並追回其所享受之租稅優惠待遇。

該局進一步說明，為落實稅捐稽徵法第四八條規定，該局也訂定「辦理稅捐稽徵法第四八條規定停止並追回租稅優惠待遇應注意事項」，與中央相關法律主管機關（例如：行政院環境保護署、勞動部、衛生福利部）及各稅捐稽徵機關間建立即時通報機制，對於社會關注、具指標性意義案件，主動調查並彙整納稅義務人享受租稅優惠待遇之情形函報財政部，配合辦理後續停止及追回租稅優惠待遇作業，以維護租稅公平與正義，提高企業社會責任；如有任何疑問，歡迎撥打免費服務電話〇八〇〇〇〇〇三二一，該局將竭誠提供服務。

家庭平均每戶財富創新高

行政院主計總處日前公布最新「國富統計」，二〇一六年底家庭平均每戶財富淨值為新台幣一一三五萬元，較前一年資產增加六萬元，創下歷年新高。

根據國富統計顯示，二〇一六年底全國總戶籍八五六萬戶，家庭部門平均每戶資產負債淨值（不含人壽保險準備及退休基金準備，土地按市價重評價）為一一三五萬元，其中，房地產為五五一萬元，整體資產較上年底增加六萬元，現金與活期性存款增加十一萬元，房地產則減少五萬元。

此次統計顯示，國人現金存款持續增加，而存款變多代表大家對未來擔心，「不敢消費」是最主要的關鍵，隨著年金改革的議題發酵，家庭現金存款恐怕只會增、不會減。另外，有意購屋民眾態度顯得保守，部分先將購屋預算存起來，等待好的「買點」再進場，這也推升了家庭現金活期存款的增加。

根據統計，二〇一五年與二〇一四年底的國富統計調查，家庭平均每戶現金與活期性存款增加金額分別為三萬元與七萬元；調查也同時顯示，平均每戶國內金融性負債為一七四萬元，負債增加四萬元，其中貸款為一六七萬元。

完美人生保險規劃術

何謂完美人生？根據內政部統計，國人平均壽命已達八〇歲以上，然而，長命≠好命，依據衛福部統計，國人的「健康平均餘命」僅七十一歲，這段近十年的差距，代表著多數人一生中平均會受癱瘓、失智等病痛拖磨的時間。想要追求完美人生、迎接晚美老後，除了必須注重健康養生，還需詳細評量人生風險，從醫療、退休、長照等多面向做好未雨綢繆的規劃，永達保經丘力榮業務處經理、陳尚珠業務籌備處經理、張采葳業務區經理藉由多年服務保戶的經驗，列舉因為保險得享完美人生的客戶實例，希望能為大家提前預約完美人生。

企劃、執行、攝影／ 洪詩茵

完美人生保險規劃術★丘力榮客戶實例一

客戶A小姐從事銀行工作，歷經過金融海嘯股票變壁紙的投資低潮，十八年前，透過證券營業員的介紹認識丘力榮業務處經理，以儲蓄為目的規劃兩張保單，要保人是A小姐、被保人為她的兩個小孩，光是這兩張保單，A小姐現在就可每年領超過三十萬元還本金。今年三月A小姐被迫退休，考量法令變動風險，決定一次領回退休金，三十年服務年資，退休金一七〇萬元，因為意識到保險穩健、保本的特性，加上當前利率環境不佳，A小姐將退休金又做了保險規劃，前前後後共規劃了四張保單，包括分紅、美金增額保單，退休生活早已無虞。

A小姐的先生看到A小姐的保險規劃，體會到保險對於退休規劃的價值，也跟進於二〇〇二年規劃增額保單，十五年期、年繳二〇萬，今年已開始領還本金。A小姐先生之後又陸續規劃三張保單，甚至將定存挪做保險規劃，其中兩張六年期的複利增額保單，則是他留給小孩的預備金，讓兩個小孩可以沒有後顧之憂的打拼。而A小

丘力榮 Profile

現任：永達保險經紀人業務處經理
保險年資：20年
得獎紀錄：
2004、2006、2016～2017年4屆美國MDRT百萬圓桌終身會員
2004、2006年IDA國際龍獎個人組銅龍獎
2016～2017年CMF中國之星主管組銀星獎

保險服務心法

原本從事軍人工作的丘力榮，三十多歲退伍後，轉投入衛浴建材業務工作，工作三年半升任主管後，經李世傑業務副總的引薦，立下提升的願望，毅然轉型，投入保險業務工作。一路走來，從單一保險公司轉型保險經紀人，從保障型保險走向儲蓄型、退休型保險，丘力榮始終堅持以熱忱服務客戶，不斷學習創新，與時俱進，讓客戶看見他的專業與價值，進而主動向他尋求協助，服務層面早已擴及客戶的食衣住行，就像是客戶家人般的存在，隨時擔任為客戶排憂解難的角色。

張采葳 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
保險年資：11 年
得獎紀錄：
2012 ～ 2013、2015 ～ 2018 年 6 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
2012 ～ 2013、2015 年 IDA 國際龍獎個人組銅龍獎
2016 ～ 2018 年 CMF 中國之星業務員組銀星獎

保險服務心法

「保險不會改變你的生活，卻可防止你的生活被改變。」「保險的兩個作用——保住賺錢的人，守住賺到的錢。」這是張采葳最喜歡的兩句話。從事過廣播播音員、開過咖啡廳、做過產險的她，在四十二歲跌到人生谷底，事業、婚姻兩頭空，經朋友推薦加入永達保經，從自信心零分到自信心滿心，全因一張手寫卡片勾起客戶的信任與交付。也因為曾到過谷底，張采葳非常重視客戶的每一筆錢，曾經為差點搞到保單失效的保戶，於期限前快速辦理減額繳清，守住保戶的最後一分錢。因為在乎，所以謹慎，張采葳認真看待客戶的保單，做好為客戶守住錢的角色。深深認同胡適先生對保險所做的註解：「今日做明日的準備，是真穩健；生時做死時的準備，是真曠達；父母做子女的準備，是真慈愛。」

姐的女兒也在父母建議下，於二十六歲時規劃二十年期、年繳二十萬元複利增額保單，提早做好退休規劃，也讓時間複利的效果充分發揮。

完美人生保險規劃術★丘力榮客戶實例二

B 小姐今年五十七歲，是個標準的家庭主婦，也是丘力榮認識很久的朋友。B 小姐早年曾因捧親戚的場，規劃一些不適當的保單，後來才在丘力榮的建議下，做足醫療相關風險保障，這段期間，B 小姐曾因急性心肌炎開刀住院，幸好當年完善了醫療保險規劃，才讓家庭經濟不致因此受影響，這段經歷也讓 B 小姐更加堅信保險的價值。四十七歲時，B 小姐開始意識到退休養老的問題，以老公的收入為自己規劃十二年期的還本險，再兩年時間就可以每年領取十二萬元還本金，為自己創造了一筆終身俸。B 小姐後來也鼓勵已結婚生子的兩個女兒，透過保險為小孩規劃教育基金，尤其大女兒有三個小孩，學費負擔更是沉重，大女兒夫婦都是警察，擔心變動的退休政策，一家人全都做了完善的保險規劃；二女兒除了早前規劃的保單，今年又加碼規劃了年繳十萬、十二年期的增額保單，將保險的價值代代傳承。

完美人生保險規劃術★張采葳客戶實例一

從事補教業的一對夫妻，過去投資股票上沖下洗，最後錢全都沒留住，因此希望透過保險機制將賺到的錢強迫存下來，在張采葳為他們做好規劃後，這對夫妻對保險雖然無感，但仍會按時繳費。就在這對夫妻事業蒸蒸日上，正要從補教業轉型出版教材、師訓之時，妻子開始感覺背痛，甚至嚴重到兩腳無法行走，手術後，復健效果不如預期，先生又不願將照顧太太的工作假手他人，兩人事業因而停擺，在收入中斷、支出不斷的情況下，因為保單有豁免機制，但考量未來不能再買保單，張采葳建議客戶先做保單貸款，支應這段時期的支出，同時她也交代助理時刻留意這對夫妻保單的保費扣繳日，絕不可讓保單停效。皇天不負苦心人，現在妻子的基本生活與工作能力慢慢恢復，事業也慢慢回歸正軌，這對夫妻的兩岸教材與師訓事業做得風生水起。

保單的現金價值是客戶的即時雨，這對夫妻感謝張采葳協助他們規劃這張保單，更感謝她的專業說明與協助，讓他們得以安度人生風險，他們也希望未來可以藉此做好財富管理的規劃。

完美人生保險規劃術★張采葳客戶實例二

一位老企業主，想透過規劃將資產傳承給下一代，因為千絲萬縷的糾葛，下一代其中一位卻不願接受。張采葳經由投顧公司友人介紹認識這位老企業主，希望協助老企業主解決問題，於是邀請他參加永達舉辦的一系列稅務講座，講述保險在「稅、人、分、管」上的價值，高齡八十歲的老企業主認真參與每堂長達四、五個小時的稅務講座，五場講座，接近半年時間的消化吸收，老企業主終於決定透過保險「把愛留給最想照顧的人」，張采葳感謝李麗英業務副總陪同說服那位不願接受老企業主規劃的第二代，完成老企業主的心願。

老企業主與永達結下這個善緣之後，每年都會帶著已罹患老年痴呆症的太太參加永達愛傳承演唱會，接受五光十色的聲光刺激，以延緩退化。感念老企業主的專情，每年演唱會，張采葳總是協助事先排隊讓老企業主可以坐在坐輪椅的太太後面，隨時關切其狀況。

完美人生保險規劃術★陳尚珠客戶實例一

一位台商，長年在大陸工作，只能在法令規定的範圍內，每年匯部分金額回台，基於資產保障、累積時間複利等風險規劃的考量，這位企業主將海外匯回的資金做類定存保單之規

陳尚珠 Profile

現任：永達保險經紀人業務籌備處經理
保險年資：21 年
得獎紀錄：
2005 ～ 2007、2017 ～ 2018 年 6 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
2005 ～ 2007 年 IDA 國際龍獎個人組銅龍獎
2017 ～ 2018 年 CMF 中國之星業務員組銀星獎

保險服務心法

原本從事資訊工程的陳尚珠，因個性活潑外向，覺得原工作乏味，因緣際會下，於二十八歲轉換人生跑道，一路從保障型保險、陌 CALL 等做起。一場陳嘉慶老師的稅務講座，讓她毅然轉換跑道加入永達。平易近人、笑口常開是陳尚珠深受客戶歡迎的特質，她總是偶爾分享財訊、笑話、文章，維持與客戶間的互動，尤其是重要節日，一通電話絕對比 LINE 貼圖更有溫度。她認為，不論收入高低，每個人最後都難逃退休，雖說高資產族群要面對稅務問題，但政策法令不斷變動，到最後，人們要面對的仍是退休問題，所以，她始終堅持退休規劃領域，以真誠的心協助客戶解決退休問題。

劃。後來企業主想將小孩送回台灣讀書，基於舒適方便性的考量，決定買一棟房子，但因其在台灣沒有多餘現金、海外資金又舉證困難，就連銀行貸款都有困難，後來在陳尚珠的提醒下，企業主將保單部分解約，備足購屋的頭期款，解決燃眉之急。

從此以後，這位台商深深認同保險的價值，透過保單為兩個小孩累積教育基金，在每年每人一一〇萬元免稅贈與的額度下，規劃兩張十年期的保單。同時，也為自己另外做了退休養老的保險規劃。陳尚珠提醒所有在外打拼的人，不要忘了根在台灣，如果台灣沒有做靈活的資金規劃，等到臨時需要資金的時候會非常麻煩。

完美人生保險規劃術 ★ 陳尚珠客戶實例二

客戶 C 先生是軍公教人員，過去，C 先生透過需求分析，做好完整的保險規劃，壽險、醫療、癌症、重大疾病、退休養老等等，所有風險面向皆已兼顧。四年半前，C 先生不幸罹患

癌症，但兩個小孩正逢最花錢的學習階段，所幸C先生所有保單都有做豁免保費的規劃，因陳尚珠一向秉持，退休規劃必須做到風險發生仍舊可以持續完成才是完善，所以C先生名下所有保單全部豁免，讓他們得以安然度過這場意外風險。

經過一段時間的治療，C先生痊癒後，因為親身體會到保險的重要性，也因為過去做其他投資都是有去無回，就將這段時間因為保險累積的資金，為過去只做醫療保險保障的太太，做了完善的保險退休規劃。

陳尚珠特別提醒，豁免保費是風險保障最重要的一環，是保險的保險，尤其要注意，許多保單雖然註明豁免保費，但都是豁免主約，附約的豁免保費需要另外加保。而且，豁免保費無終身，大多會與主約的繳費期間相同，當主約繳費期滿，豁免保費即終止。

關於「豁免保費」

「豁免保費」簡言之就是「幫保險再買一個保險」，以防萬一發生意外事故，要保人繳不出保費時，即可享有免繳保費、保障仍在的權力。隨著國人保險觀念的提升，愈來愈多民眾知道豁免保費的重要，也有愈多愈多保險商品會以豁免保費機制來吸引保戶，但是您真的清楚豁免保費該怎麼規劃嗎？

★豁免機制有兩種：一種是主約直接享有「豁免保費」機制；另一種為獨立的「豁免保費」附約。

★豁免對象有兩種：分別為繳保費的「要保人」及享有保障的「被保險人」。一般豁免保費大多以「被保險人」為對象，但若是「要保人」發生符合豁免保費的情況，就會發生保費無人繳交的狀況，因此，若要、被保險人不同，建議也要幫要保人附加豁免。

★豁免範圍有四種：豁免保費的範圍，亦有其限制。一、主約內含豁免保費，豁免範圍僅含主約，不包含附加在主約下的附約；二、主約內含豁免保費，部分附約也內含豁免保費，主、附約豁免條款各自獨立；三、豁免範圍僅含附約、不含主約的「豁免保費」附約；四、主約與附約都能豁免的「豁免保費」附約。

在規劃保險的時候，一定要看清楚豁免保費的相關條款，每個保險商品的豁免條款各有不同，亦有其條件限制，只有了解「豁免保費」規劃上的注意事項，才能真正讓「豁免保費」有保障，在需要的時候助您一臂之力。

「大手牽小手。愛關懷」系列活動
探訪愛愛院

台北市私立愛愛院在日治時期由台灣乞丐之父的施乾創立，早期是收容孤苦無依的乞丐，後鑑於台灣邁入高齡社會，需要養護的老人日漸增多，故而轉型為老人安養中心，目前照護百餘位老人。

在陽光和煦的溫暖周末，陳宥天業務協理率領體系夥伴來到愛愛院探訪院中長輩，隨著資深藝人帶來的懷舊歌曲，引領著長輩們回到往日時光，志工們則在一旁關懷問候，鼓勵長輩跟著樂曲律動一起伸展身體，並且與台上互動搶答問題拿贈品，度過愉快的午後時光。

▲長輩隨著志工帶動上台高歌。

▲志工和陪伴的長輩合影。

▲永達志工聆聽長輩說話。

心得分享

陳宥天 業務協理

過去參加志工活動時感覺較為沉重，情緒也會一起被影響，這次感受很不一樣，不只帶給長輩們歡樂，自己也樂在其中，讓我覺得非常的棒，未來也希望有更多的機會參與，並邀請客戶一同投入這麼有意義的活動。

蘇裕豐 業務區經理

這次參與公司舉辦的志工活動，感受到和過往不同的認知，多了許多和長輩們互動的機會，除了單純陪伴外，還邀請長輩上台一起加入演出，把歡樂帶給長輩們，更可以感受到現場的長輩們展現出活力。

江志偉 保戶

第一次參加探訪活動，感覺現場氣氛非常歡樂融洽，還看到很多以前聽過但不太認識的資深藝人，體驗不曾有過的臨場表演，和陪伴的兩位長輩互動過程中聊了很多，不只他們覺得開心，自己也感到很滿足。

探訪仁群老人養護所

母親節前夕，魏滿妹協理親自帶領團隊成員來到仁群老人養護所擔任半日志工，協理表示：「很榮幸也很高興有機會和大家歡聚，希望透過探訪活動，給大家帶來歡樂的下午，在母親節前夕也祝福大家母親節快樂。」

養護所照顧的都是高齡、行動不便的長者，透過永達志工的陪伴，藝人紀麗如妙趣橫生的主持，以及林松義、藍如潔、李炳輝、啄木鳥樂團等資深藝人的精彩演出，帶給長輩們難忘的歡樂時光。

▲養護所長輩看到永達志工到訪開心拍手。

▲魏滿妹業務協理感性致詞。

▲永達志工和陪伴的長輩俏皮合影。

心得分享

魏滿妹 業務協理

其實人生當中，除了工作以外，能在百忙中抽空來參與這樣的志工服務非常好，不但快樂自己同時也快樂別人，尤其在母親節前夕，心情上是不太一樣的，因為有這樣的機會，讓林松義這樣資深的藝人，有再上台的機會，再次展現生命的亮度，非常可貴。看看這些人想想自己，有一天我們也會老，因此非常鼓勵大家參加活動，雖然只有半天時間的陪伴，卻能帶給長輩們快樂滿滿的回憶。

呂秀梅 業務處經理

已經第四次參加永達志工活動，覺得這是很棒的安排，長輩們離開家人待在養護所裡，看到外面的志工來探訪時都非常歡喜，有些長輩甚至會追問志工下次何時再來？雖然業務的工作很繁重，但是參與志工活動不但讓人敞開心胸，和每個長輩互動的感覺也很棒！

蘇成玓 業務區經理

本來這次有事無法參加，但最後很慶幸自己有來，整個志工活動的規劃有歡樂時光、有感人橋段，在陪伴長輩欣賞節目的過程中，看到資深藝人對生命的感言，自己也學習很多，並深受感動而落淚，陪伴的奶奶也一再詢問下次何時來，可見長輩非常期待這樣的活動。

綠意盎然・夏樹蒼翠

暑假熱賣・盡享夏日風情

※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。

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

2018 暑假就是要度假 全線優質行程

達人雜誌貴賓購買日本/中國團體行程現折1000

夏戀韓國
浪漫南怡島.松月洞童話村
必玩樂天世界.傳統汗蒸幕
韓式烤肉吃到飽.精彩塗鴉秀
六天 10999 起

泰國五星希爾頓
夢幻世界.海洋派對浮潛
叢林騎大象.道地水上市場
亞洲河畔夜市遊
五天 19999 起

奢華馬新雙國
馬來西亞大紅花海上VILLA
新加坡環球影城
馬來西亞樂高樂園
五天 26500 起

絕美東北
銀山溫泉街.世遺中尊寺
絕景五色沼.松島遊船
大內宿古街.百年花卷溫泉
四天 21900 起

盛夏越後新潟
《神隱少女》盆舟體驗
佐渡島尖閣灣・彌彥神社
妙宣寺五重塔・溫泉飯店
四天 25900 起

南紀和歌山
和歌山城.熊野神社
伊勢神宮.勝浦溫泉
一島一飯店.六人成行
五天 28900 起

漫遊九州
長崎千萬夜景.鵜戶神宮
歐風湯布院.別府海地獄
太宰府天滿宮.長腳蟹溫泉美食
五天 23900 起

東京FUN暑假
迪士尼樂園.蘆之湖海盜船
橫濱紅磚倉庫群.漫步鎌倉若宮
淺草觀音寺.溫泉酒店
五天 29900 起

奇趣關西
京阪奈三城.環球影城
奈良親親小鹿.龜岡小火車
世界遺產.清水寺.金閣寺
五天 31900 起

古韻西安
秦始皇陵兵馬俑.大小雁塔
西嶽華山.大唐不夜城
五星酒店無購物
五天 23999 起

天堂稻城亞丁
仙境四姑娘山.康定景區
民族風情甲居藏寨.錦里古街
入住溫江皇冠假日大酒店
八天 30500 起

夏豔北海道
富良野花海.尼克斯海洋
洞爺湖花火節.溫泉酒店
三大螃蟹哈密瓜吃到飽
五天 39900 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。

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

台北皇家巴黎會館 足浴・按摩・油壓・指壓・刮痧・拔罐

CP值最高の舒壓園地

台北皇家巴黎會館以專業技術、貼心服務、超值價位，贏得顧客口耳相傳的推薦，成為日韓旅客及喜愛舒壓按摩的台灣客人心中最超值的舒壓園地。

文／洪詩茵　攝影／何佳華　部分照片提供／台北皇家巴黎會館

面對緊張忙碌的生活，我們需要一個舒壓的小角落，卸下身心上的繁重負累。座落於繁忙捷運中山商圈周邊的台北皇家巴黎會館，以最專業的服務及乾淨優雅的環境，提供來客最超值的舒壓選擇。

溫馨 貼心 超值

台北皇家巴黎會館創立於二〇一一年，走進台北皇家巴黎會館，沒有豪奢華麗的裝潢、閃亮繽紛的裝飾，卻有最親切的服務人員，接待、奉茶、帶位……向顧客展示會館的舒壓課程，詳細介紹每項課程的特色，細心給予顧客最貼心、超值的服務。會館以紫色、白色及紅色為裝潢主要基調，力求高雅、簡潔、大方，一樓精油泡腳與腳底按摩區，以亮紫色高級沙發搭配紅色抱枕，並以白色紗簾做區隔，寧馨中洋溢高雅氛圍；二樓則是個人全身按摩的獨立房間，金色床毯與白色窗簾營造出溫馨氣氛，有一人、二人、四人房的區隔，另亦有獨立的全身油壓個人房，照顧注重隱私的顧客。

專業 安全 健康

台北皇家巴黎會館提供的服務包括：精油足浴、腳底按摩、肩頸放鬆、痠痛處理、全身指壓、按摩油壓、香氛精油舒壓、削刮痧、拔罐。會館的師傅平均都有五年以上的資歷，由於服務與技術品質到位，加上價格透明平實，除了口耳相傳的口碑推薦之外，不少日韓媒體都曾報導介紹台北皇家巴黎會館，讓會館在日韓小有名氣，極受旅客青睞，目前會館內有五成顧

一樓精油泡腳與腳底按摩區。

RICH 達人月刊 讀者獨享優惠

享「精油 SPA 小腿放鬆 + 腳底按摩 60 分鐘 + 足浴 5 分鐘 優惠價 899 元（原價 1200 元）」

使用說明：1. 使用前請電話預約，告知為 RICH 達人月刊讀者；2. 不可指定老師；3. 現金價；4. 有效期限：2018/8/31。

舒壓課程

- 小腿放鬆 + 腳底按摩 + 足浴
- 肩頸放鬆 + 腳底按摩 + 足浴
- 精油 SPA 小腿放鬆 + 腳底按摩 + 足浴
- 精油 SPA 腳底按摩 + 削腳皮 + 足浴
- 腳底按摩 + 全身按摩 + 足浴
- 全身舒壓按摩 + 精油腳底按摩 + 足浴
- 精油腳底按摩 + 全身按摩 + 足浴
- 上海式削腳皮 + 足浴
- 刮痧 / 拔罐
- 全身舒壓按摩 + 指壓
- 全身舒壓按摩 + 油壓（由女老師服務）
- 全身精油舒壓按摩（由女老師服務）

台北皇家巴黎會館網站

台北皇家巴黎會館體驗影片

油壓課程特闢隱密性較高之單人空間。

二樓獨立按摩空間

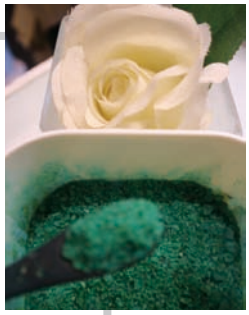
客都是日韓旅客。業者表示：「由於我們在日韓小有名氣，加上價格透明化，相關課程價位都直接張貼在店門口，在語言不通的情況下，讓觀光客可以安心，不用擔心上當、受騙。此外，因為日本客數量較多，店內也有精通日語的客服人員，全面照顧觀光客的需求。」而且，基於安心上的考量，台北皇家巴黎會館的油壓課程都是由女性師傅負責，完全免除顧客的疑慮。

對舒壓養生會館來說，師傅是最重要的招牌與底蘊，台北皇家巴黎會館的師傅平均都有五年以上的資歷，最資深的師傅從創店時期就在店內服務。為了維持會館的服務品質，會館應徵師傅首重態度，在專業技術的部分，每位師傅都有他們的獨特專業手法，這個部分會館不會干預，但特別在乎師傅服務客戶的態度及用心，有心自然就會好好做。為了留住人才，會館也不吝釋出優於平均行情的收入，讓師傅穩定在此扎根。

台北皇家巴黎會館以專業按摩技術及服務口碑，成為口耳相傳的知名品牌，透過專業師傅純熟的手技及會館人員的貼心服務，讓顧客的身心靈在此獲得全面的紓解，擺脫壓力與疲勞，喚醒全新活力，從頭到腳徹底解放，重拾健康元氣。®

貼心服務

- 腳底按摩：提供紙拖鞋換穿，客人穿裙子或緊身褲，也會貼心提供舒適和服褲子換穿。
- 全身指壓：提供整套和服上衣及褲子換穿。
- 精油舒壓：由女老師服務。
- 漢方按摩：提供整套和服上衣及褲子換穿。
- 使用澳洲進口精油及甜杏仁基底油。
- 使用台灣製迷迭香精油海鹽泡腳粉。
- 提供麥茶 + 決明子養生茶。

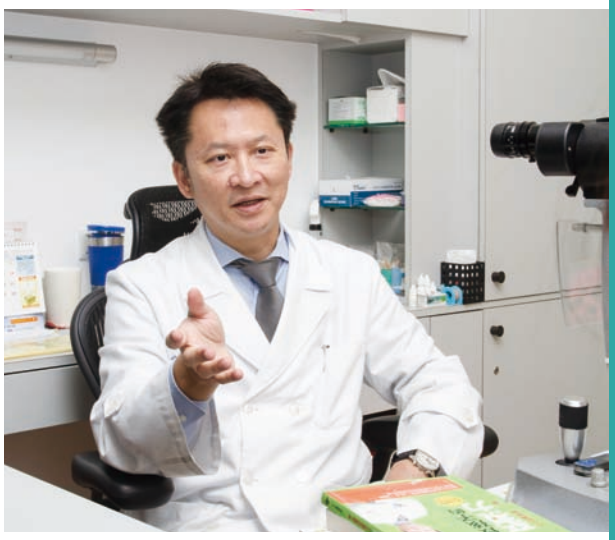


光與自然眼科診所 守護您的視力

梁智凱 致力推廣視力保健教育

光與自然視光團隊是專注於從小到大近視管理的領導品牌，期許創建近視防控的生態系，引領大家一同為台灣的近視問題努力。

文／洪詩茵 攝影／何佳華



「光有溫度，象徵溫暖的醫療；回歸自然，將優質醫療與預防保健相結合，成為您眼睛健康的守護者。」這就是光與自然診所命名的由來，也是其創辦人梁智凱醫師創院的理念。

看見台灣近視問題

梁醫師畢業於長庚醫學院，先是在台北榮總擔任住院醫師四年，因是公費生，繼而下鄉到竹東榮民醫院服務二年時間，後因學長引薦，到桃園敏盛醫院服務七、八年時間。而早在台北榮總時期，梁醫師就對兒童視力保健特別感興趣，他指出：「台灣近視盛行率幾可說是世界之冠，高度近視比率達二〇%以上，反觀其他國家高度近視比率不過三~五%。二十年前，台灣小一新生近視比率是五%，而現在，已成長至二〇%到二五%，孩童眼睛發育尚未穩定，過小近視，度數會以每年一百度的速度增加，到高中就會達到一千度，而近視超過六百度即為高度近視，年紀大時，容易引發白內障、飛蚊症等病變。」

梁醫師於竹東服務期間，為了能從各面向去理解近視問題，特地於中國醫藥大學修得中西醫結合醫學碩士，從事近視相關臨床研究，更於雅虎經營部落格，分享視力保健知識，七、八年下來，累積了不少閱覽者，也因此獲得時報文化邀請，出版《救救孩子的惡視力》一書。

致力教育推廣 延緩近視

梁醫師表示，政府一直致力於孩童視力保健，每年的視力檢查、宣導呼籲不遺餘力，然而多年下來，近視比率仍舊持續增加，最主要原因在於不可抗力的環境因素，文明化讓人類看近物比遠物多，台灣地狹人稠、升學主義掛帥，加上近年來 3C 用品盛行，這都讓近視在台灣無法避免。近視問題的核心關鍵應該在於以下兩點：1．不能太早近視；2．若已近視，要延緩近視度數的增加速度。他進一步指出，一個人如果沒有近視，大約四十歲之後會產生老花問題，但如果近視三百度左右，眼前三十三公分為明視距離，這一輩子看近物都不需要任何鏡片，所以他稱三百度左右

成立 WooEye 吾愛親子光學館，配合診所給予患者最專業的服務，並舉辦各類視力保健活動。

的近視為完美近視，而他想要做的，就是透過教育宣導及醫療上的協助，讓近視能夠控制在三百度左右。人類的眼睛到十五歲左右才會趨於穩定，如果能夠延緩近視發生，不用眼過度，就可以將近視控制在三百度左右。

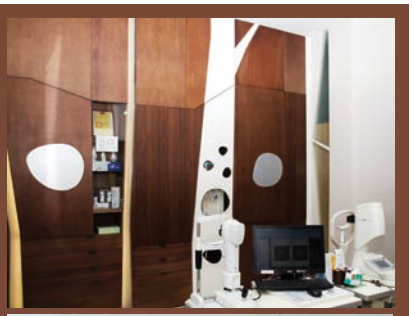
為了落實自己的理念，梁醫師成立光與自然親子眼科診所之後，一直致力於教育推廣，不僅將所有診療項目、診療原理及衛教資訊簡單圖表步驟化，讓父母對於療程一目了然；更成立視光中心——WooEye 吾愛親子光學館，希望能夠在鏡片佩戴上，搭配專業視光師，給予更全面到位的服務，並以 WooEye 為據點，定期免費舉辦護眼小尖兵營隊，更籌演校園護眼小劇場、製作視力保健短片等等，期望透過這些教育宣導，提早讓父母及孩童擁有正確的視力保健概念，減少並延緩近視的發生。

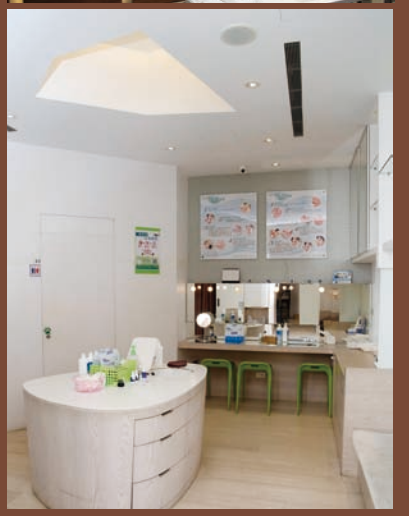
從少到老 全面守護您的眼睛

在近視治療上，梁醫師將其分為三階段，第一階段自然是延緩近視的發生，若能控制在小三之後近視，透過治療控制每年增加五十度以內，到國三正好是三百度完美近視；第二階段是以藥水控制，輕度近視大多建議以點散瞳劑為主，且必須長期點到十五歲（過去無角膜塑型術時），散瞳劑會造成過量紫外線進入眼睛，造成畏光現象，必須注意防曬，較不適合喜愛戶外運動的孩童；第三階段為配戴角膜塑型片，根據衛生機關規定，九歲以上才能配戴角膜塑型片，角膜塑型片為夜戴型隱形眼鏡，配戴隔天醒來取下鏡片，可維持一定時間的良好視力，讓患者早上無須配戴眼鏡，適合畏光、喜愛戶外運動的小孩。

本身有三百度近視、已配戴十年角膜塑型片的梁醫師提醒，每位患者的情況不盡相同，究竟適合何種治療方式，還是應該與醫生配合討論。配戴角膜塑型片有其風險，必須留意以下事項：一、確實做好鏡片的清潔保養；二、配戴時間不宜超過八小時；三、配戴後最好立刻去睡覺；四、定期回診，初期最好三個月回診一次，之後維持半年回診一次；五、每兩年定期更換鏡片。

梁醫師還另外成立光與自然博士眼科，請來對成年、老年人的眼睛問題擁有豐富經驗的方一婷博士負責，期許能照顧到從少到老所有族群的眼睛健康，提供最全面化的眼科服務。





診所裝潢以樹木枝幹及光線為設計概念，森林、湖泊、木屋等意象盡在其中，讓患者體會光與自然的用心。

光與自然★角膜塑型術優勢

- **三種鏡片挑選：**囊括國內衛生署核准所有（三家）塑型鏡片，可依據各家鏡片特點為患者搭配最適合的鏡片。
- **五道安全把關：**國際角膜塑型學會資深醫師領導，由專業醫師全程設計，搭配專業視光師精準測量數據，佐以資深護理團隊衛教指導及吾愛視光衛教平台，讓家長與孩童可隨時詢問與查閱。
- **七天充分試戴：**堅持七天試戴，讓患者透過體驗審慎評估配戴狀況，滿意再訂片。

溢香園 傳統江浙上海料理×新海派台灣味

飄香四溢 傳統與創新兼具

最道地上海味與新海派台灣味的完美結合，堅持「慢工出細活」，兼顧健康與美味，給予顧客飄香四溢的味覺饗宴。

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分照片提供／溢香園

溢香園二代經營者裘嘉倫暢談餐廳的堅持與創新。

飄香四溢，從一家小吃店到今日擁有溢香園天母店、成功店、內湖旗艦店，因為堅持保留傳統江浙上海料理的精隨，又不曾停止創新的腳步，讓溢香園的料理在老饕心中永遠固守一席之地，歷久不衰。

家學淵源 美味漂洋過海

家學淵源，這四個字全然展現溢香園創辦人裘君鈴先生的背景，裘君鈴的父親當年飄洋過海來台定居，也帶來了最道地傳統的江浙上海料理，曾於林森北路一帶開店，裘君玲從小在父親及諸多老師傅的身邊學習，耳濡目染之下，也習得一手好菜，雖也曾有年少輕狂時候，但最後還是回歸根本，於一九七九年開立一家專賣江浙上海料理的小吃店，提供小籠包、麵食及一些上海菜。

由於江浙上海料理口味偏甜，較符合台灣人的口味，在菜色創新上的空間也相對較大，加上老師傅的技藝傳承，裘君鈴的小店慢慢累積一群忠實顧客，也積累了成立餐廳的根基。一路走來，裘君鈴始終堅持掌杓，即便聘僱其他廚師加入溢香園的陣容，溢香園所有傳統與創新菜色幾乎都是裘君鈴的心血結晶，這也是溢香園得以維持料理品質的根源。

堅持慢工 創新上海味

近幾年，為了更加符合消費者的需求及市場趨向，溢香園在江浙上海料理的根基上，另闢「新海派台灣味」，融合江滬本幫菜與各大菜系，精選搭配當令台

溢香園的裝潢以紅與深咖啡色為基調，交織出穩重寧馨的上海風情。

菜食材，少了油脂鹹膩，多了健康新鮮及親切口味。溢香園第二代經營者裘嘉倫表示，在料理追求速成的現在，溢香園仍舊堅持「慢工出細活」，一道上海傳統名菜「醃篤鮮」，就不惜花功夫細熬三、四個小時湯頭。此外，其調味料大多親自調製，就連店內使用的油類，也都是他們當天親自製作，以維持油類的新鮮與健康，更提升料理的風味。

坦言自己對廚房不擅長的裘嘉倫，留學歸國後先是在電子公司擔任 PM，學習管理運作，四、五年前才正式加入溢香園的行列，給予父親行政管理上的協助，也讓裘君鈴能夠更專注於料理。近四十年的時間，裘君鈴始終堅守料理的崗位，不斷追求進步與創新，除了趁著每年三、四次返鄉省親的機會，於老家進行市場調查，觀摩當地的菜色變化，只要發現新菜色，回台灣就開始研發嘗試，亦不時讓裘嘉倫帶他於台灣四處試吃觀摩。翻開溢香園的菜單，不少都是他的創意料理，鮮菜蝦鍋餅、魚娘燒豆腐等菜色，更是推薦必吃的創意菜色。

問及未來的規劃？裘嘉倫坦言，並沒有開立下一家分店的想法，反而將眼光放在網購即時鮮食的市場，目前溢香園已成立一間小廚房，仍由父親負責開發的重任，希望未來父親的美味可以無遠弗屆，「溢香」全台。

溢香園推薦料理

溢香園的菜色多達上百道，更不時推出創新菜色，其菜單沒有時價，堅持給予顧客最透明化的價位。

砂鍋醃篤鮮／上海名湯，以長時間慢火熬煮的豚骨高湯搭配金華火腿、五花肉、竹筍、百頁節、青江菜，奶白色的湯頭滑順濃稠，滋味鮮美。

寧式鱔糊／上海名菜，先將鱔魚炸過，再以麻油、蔥、蒜爆香，口感軟Q，鹹甜入味。一般做法會將鱔魚切段，若想食用不切的鱔糊，需提前預約。

豆苗蝦仁／四季皆提供，堅持挑撿最嫩的豆苗搭配蝦仁炒製，一包豆苗挑撿過後，至多只剩三分之一到半包，堅持給顧客最青嫩的口感。

雪菜百頁／上海特色菜，堅持自行發泡百頁片，並仔細處理雪菜的鹹味，雪菜與百頁煨炒過再行調味，百頁軟嫩，滋味清爽迷人。

東坡肉／杭州第一名菜，溢香園堅持傳統做法，口感軟而不爛、油而不膩、入口即化，搭配荷葉夾食用，比肉夾饃更軟嫩，風味絕佳。

鮮菜蝦鍋餅／別處吃不到的獨家創意菜色，外皮鹹香酥脆，內餡鮮軟多汁，滿滿都是蝦肉的鮮甜，一吃難忘！

魚娘燒豆腐／溢香園創意菜色，魚碎肉、蛋豆腐、莧菜一同入菜，透過勾芡融合魚肉與蛋豆腐的鮮，莧菜的清爽滋味更是絕妙點綴。

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

士林官邸園藝課程 讓你第一次玩植物就上手

時間：即日起至六月二十七日

地點：士林官邸（台北市士林區福林路六〇號）

在百花盛開、充滿幸福與浪漫的春夏氛圍裡，士林官邸園藝展覽館的「生活園藝教室」從四月開始舉辦了一系列的課程。六月初夏，公園處規劃了「菜菜的夏季栽培」課程，讓人在夏天也能種好菜；「圓圓的療癒苔球」讓人在繁忙生活中靜下心來，自己動手做苔球，感受植物的療癒力量；「水水的水生植物」讓人對水生植物有更深入的了解與認識，清涼一夏；「肉肉的多肉植物」則帶人進入迷人的多肉世界，第一次種多肉就上手！精彩豐富的士林官邸生活園藝教室課程，名額有限，歡迎大家熱情參與！

在黑暗中聆賞音樂的魅力 讓耳朵帶您去旅行

時間：6/22、7/11、7/25、8/08、8/24、9/28、10/19

地點：台北市身障就業大樓三樓（八德路二段一七四巷二八號）

對大多數的視覺擁有者來說，伸手不見五指的黑暗近乎等同於害怕與不安，唯有走進黑暗中，你才能體會到黑暗與聲音的魅力。從二〇一五年開始，黑暗對話社會企業邀請了曾兩度獲得原創大賽河洛語首獎，也曾入圍金曲獎的鋼琴詩人王俊傑，將黑暗、音樂、聲音互動結合成一套特別的表演形式——黑暗心樂會，邀請「明眼」朋友進入全然黑暗且伸手不見五指的環境，引領大家把其他感官打開來，重新認識這個世界。黑暗心樂會所有演唱演奏的表演者都是視障者，每一位聽眾亦是表演的一部分，在王俊傑老師的帶領中，演出「最有共鳴」的橋段！

二〇一七年末，王俊傑帶著他的數位錄音機，獨自旅行台灣各地，記錄這塊土地充滿溫度的聲音，包括阿里山茶村的聲音、南台灣的古老民謠、觀音海岸線的浪潮與藻礁、北投老飯店的那卡西…，一個又一個故事將在黑暗中，透過聲音帶給我們最繽紛的畫面！

二〇一八夏日奔放音樂 為台南奏出迷人風情

時間：六月二十九日至七月一日

地點：奔放 E 倉庫（台南市永康區環工路一〇七號）

奔放音樂工作室全新推出二〇一八夏日奔放音樂，特別邀請鋼琴家胡志龍、吉他大師 Alfredo Muro 來台，由小提琴家吳敏慈、奔放音樂工作室共同演出，發掘音符旋律中所蘊含的真誠情感。

圖片來源／二〇一八夏日奔放音樂 FB

胡志龍 × 奔放音樂工作室的《夏夜沙龍 Evening Sonatas》將回歸古典樂的經典，精選貝多芬、史特勞斯與布拉姆斯的奏鳴曲作品，在二重奏與四重奏中引

領聽眾細細品味；Alfredo Muro × 奔放音樂工作室的《午后狂想 Afternoon Choros》將以一把吉他碰撞古典樂，古典中帶著爵士味與拉丁味，在即興中為熱情的巴西音樂，帶來截然不同的迷人風情。

除了精彩演奏，更有「大師音樂座談」、「餐車 × 咖啡 × 美酒」等，由 TLC 明星主廚 Soac 設計的道地美式街頭風料理，在音樂饗宴中加入味覺享受，滿足你的夏日午夜！

侏羅紀 × 恐龍樂園

今年暑假高雄震撼登場

時間：六月三十日至九月二日

地點：駁二藝術特區大勇區自行車倉庫（高雄市鹽埕區大勇路一號）

圖片來源／寬宏售票網站

恐龍來了！今年暑假絕不容錯過的展覽！恐龍曾支配全球陸地生態超過一億六千萬年，這群龐大統治者的演化歷史，至今尚有許多未解的謎團。人類在抽絲剝繭的過程中，了解到一項穿越時空的訊息——生命不等於呼吸，生命是以各種形態流動的，唯獨留下自己的蹤跡，才代表我們沒白來過。「侏羅紀 × 恐龍樂園」將帶領觀眾回到恐龍時代，體驗恐龍全盛時期帶給人類的震撼感，並且感染其旺盛的求生欲與體會生命的奧妙與悸動。

此次展覽不僅要讓大家搭上樂園獨創的恐龍頭骨造型吉普車一圓電影夢；拿起考古用具，親手挖掘神秘考古洞穴，認識恐龍；更有萌萌的恐龍寶寶現身，讓保育人員帶大家認識古生物中的新生命；刺激的是，更結合現代科技，讓大家與翼龍來一場生存遊戲；最重要的是，還要讓大家享受駕馭恐龍的快感，把恐龍當坐騎。今年最震撼、最刺激、最不容錯過的恐龍樂園，等你來闖！

小火車 × 顛倒屋二．〇特展

今年暑假移師高雄顛倒登場

時間：六月十五日至九月二日

地點：駁二藝術特區大勇區自行車 P3 倉庫（高雄市鹽埕區大勇路一號）

席捲北台灣逾十二萬人觀展的顛倒屋二．〇特展，今年暑假要移師高雄啦！獨家打造全新體驗氣墊顛倒屋，全台首創小火車尊榮進場帶你穿越奇幻隧道，今年暑假 CP 值最高的親子半日遊，在駁二藝術特區等你來挑戰！

二〇一五年造成轟動、廣受好評的顛倒屋特展再次升級嘍！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，保證讓你驚呼連連！「體驗一—歡樂小火車」近百米軌道，穿越奇幻絢麗藝世界；「體驗二—雙層顛倒屋」獨家打造氣墊顛倒屋，跳就對了；「體驗三—巨型地道」有刺激度爆表的滑梯地道、燈光閃爍的繽紛地道及台灣特有原生品種的「昆蟲圖地道」，三種體驗滿足好奇心；「體驗四—森林之網」挑戰自我，展開冒險之旅；「體驗五—破銅亂打」打擊長城，鍋碗瓢盆任人盡情拍打，五大主題絕對讓你一玩再玩，玩到樂翻天！

圖片來源／寬宏售票網站

樂當不塑之客 力行環保「輕」生活

減塑·回收·精準消費

文／洪詩茵　攝影／何佳華 部分照片提供／富穀樂、新村小商號

根據聯合國統計，每年流入海洋的塑膠垃圾約有八百萬噸，估計在二〇五〇年，海中的塑膠將跟魚類一樣多，減塑、限塑措施早已成為全球性重大議題。環保署從二〇〇二年開始推動限塑政策，今年更全面擴大限塑政策，限制購物用塑膠袋對象從七大類擴大為十四大類，包括：公部門、私立學校、百貨公司及購物中心、量販店、超級市場、連鎖便利商店、連鎖速食店、藥妝店＆美妝店＆藥局、醫療器材行、家電攝影＆資訊＆通訊零售店、書店＆文具店、洗衣店、飲料店、西點麵包店，民眾至上述店家消費，業者均不得免費提供購物用塑膠袋。

為了守護我們生活的這個地球，除了配合政府的限塑政策之外，其實，最根源的問題還是在所有使用者身上，如果每一個人都能意識到塑膠垃圾的嚴重性，關注環保議題，願意從自身做起，少用塑膠袋，將環保行動落實在生活中，絕對能夠最大程度地減緩垃圾產生的速度。目前全台有不少餐館與旅店皆加入環保行列，除了不提供一次性丟棄餐具及一次性盥洗用具，更推出各式環保獎勵活動，民眾可上行政院環境保護署綠色生活資訊網（https://greenliving.epa.gov.tw/Public/）環保旅店計畫與星級環保餐館計畫，查詢活動配合商家。

除此之外，目前市場上亦有標榜環保訴求的裸賣商店，除了推出自備容器的獎勵優惠、推廣不浪費消費模式，更有座落在城市內的環保回收站，全面顛覆大眾對消費與回收的既定印象，讓環保更加深入、貼近人群。

無痕（減塑）生活妙招

- 隨身攜帶可重複使用的袋子
- 攜帶可重複使用的水瓶、水杯
- 將餐點裝進可重複使用的容器
- 拒絕一次性塑膠吸管與餐具
- 減少外帶，在店內慢食
- 將剩餘食材儲存在玻璃瓶裡
- 與好友分享減塑妙招

【店家小檔案】
新北市板橋區懷德街 139 巷 20 弄 4 號
02-2255-8577

GO ！無痕行動

一部短片讓林煥雄意識到唯有從己做起，才能降低垃圾對環境的破壞力。他以一周為單位，拍照記錄自己製造的垃圾，督促自己減少製造的垃圾量，外出購物自行攜帶購物袋、容器、餐具，使用不鏽鋼吸管，降低衛生紙使用量，最高紀錄曾經一周只產生一張糖果紙的垃圾。

zero zero
妳好你好城市環保店（板橋懷德店）

顛覆傳統　追求全循環回收理念

「 zero zero 妳好你好城市環保店」為顛覆民眾傳統印象的嶄新型態回收站，不僅打破傳統回收站予人的髒亂印象，更反轉傳統回收的對價關係，改以回收積點的操作方式，憑點數兌換各式生活用品，包括新北市垃圾袋、環保衛生紙、清潔洗沐用品及調味料……等。未來下半年民眾下載 zero zero APP 就可以看到點數累積情形，即時查詢可供兌換票券或通路優惠券如：摩斯漢堡、咖啡券等，此外，更舉辦多元回收活動，如回收排行獎勵賽，激發民眾回收的動力，希望以注入社區型態的回收店，能從社區居民共同參與，致力實現「零廢棄、全循環」的環保理念。

大豐環保科技通路服務部黃燕琳小姐表示，目前 zero zero 城市環保店共有三個據點，分別為板橋懷德店、板橋貴興店及土城延吉店，板橋懷德店更是落實「零廢棄、全循環」的示範店家，店內裝潢以樂高積木為概念，全是以拼接組裝而成，未來移地全部都可帶著走，完全不產生常見的裝潢廢棄物。同時，zero zero 更與學校配合，讓小學生擔任小小店長，藉由環保活動及闖關遊戲，培養他們的環保意識，也間接達到落實家庭回收的目的。

除了回收之外，板橋懷德店更提供具有環保標章、對地球無害的環保商品與裸賣商品。懷德店店長林煥雄表示：「店內商品都是我們精挑細選且親身使用過的，為降低碳排量，亦堅持挑選國內產製的商品。每當客人詢問，我一定會從商品來源、用途及使用方式詳細解說，藉此避免不必要的消費浪費，木酢達人洗沐清潔劑 、EARTH FRIEND 洗衣小藍莓等都是推薦熱銷品項。顧客若欲購賣裸賣商品，需自備清洗過的容器，盛裝前店內會先做消毒，進行容器扣重，再協助顧客自行承裝。」

環保回收需要全民的共襄盛舉，黃燕琳說，未來，zero zero 將開放全通路，歡迎異業加盟配合，讓環保回收可以深入城市的各個角落。

可帶走拼接組合櫃。

裸賣商品區。

指導小朋友自己操作體驗。

【店家小檔案】
新北市三重區貴陽街 16 號
02-8985-2898

GO ！無痕行動

以方便性出發，外出購物自行攜帶保溫杯、便當盒等容器，筷子更是隨身必備，不使用免洗餐具，用餐亦盡量選擇在店內享用。

Unpackaged.U 商店

秤斤秤兩　推廣「適量」消費模式

走進新北市三重區僻靜巷弄間的 Unpackaged.U，牆面上一整排盛裝米、麵、豆類商品的透明容器，以及架上一個個盛裝各式香料、零食、果乾的玻璃容器，全然展露店家的核心精神，就如同店家的 LOGO，一個大大的 U 代表著容器，宣導民眾自行攜帶容器購買商品，店內商品多數都是秤斤秤兩銷售，期許民眾「用多少、買多少」，丟棄被包裝綁架的最低消費，全面實現自由購物、不浪費的「適量」銷售理念。

Unpackaged.U 的創辦人為八年級的周孟宣與七年級的黃尚衍兩位年輕人，具有行銷業務背景的黃尚衍，在國外發現這類裸賣商店已行之有年，「需要多少買多少」的消費模式可避免不必要的浪費，理念上一拍即合的兩個人，毅然選擇在三重創立 Unpackaged.U。黃尚衍表示，在三重開店，除了地緣關係，也有成本上的考量，而且當他們能夠在普遍不被看好的地區站穩腳跟，改變三重地區消費者的消費習慣，未來的每一步勢必走得更加穩健。

Unpackaged.U 成立至今十個月，店內銷售品項多達五百種，從居家生活所需出發，吃的、喝的、用的應有盡有，販售的商品全都是店家精挑細選的最優品項，九成都是兩位創辦人親自吃過、用過，更堅持以標籤清楚註明商品的產地、時間。針對沒有自行攜帶容器的消費者，店內亦有販售長久耐用的容器，若使用在 Unpackaged.U 購買的容器回來購物，可享有每個容器折扣三元的優惠。

黃尚衍特別推薦，店內販售的公平貿易香料就是他精選的品項，香料的氣味行家一聞就知道，其中香草莢的價格較市面便宜許多，是他回饋給消費者的優惠。此外，他更推崇店內販售的老鷹紅豆，他指出，供應老鷹紅豆的廠商為國內第一位種植老鷹紅豆的農友，老鷹紅豆強調不使用落葉劑、除草劑，是不毒鳥的環境友善紅豆，曾有顧客回饋，他們的老鷹紅豆比萬丹紅豆更好吃。

從不浪費的消費模式出發，Unpackaged.U 從改變顧客的日常消費習慣，達到減塑的環保訴求。黃尚衍也期許，未來能夠遍地開花，引導更多民眾一起加入 Unpackaged.U 的行列。

以經過洗酸處理的特製容器盛裝油品，Unpackaged.U 販售的胡麻油、苦茶油及亞麻仁油都是以冷壓技術製成，保留更多營養價值。

店內商品多達五百樣。

【店家小檔案】
新竹市東區建中一路 23 巷 29 號
0936-036-871

GO ！無痕行動

只要懷抱不願製造垃圾的心情，思考東西的來源與去處，自然而然就會減少消費與垃圾。除了隨身攜帶用過的塑膠袋，外出採買食物一定自備容器，盡量選擇內用，不使用一次丟棄的餐具。

新村小商號

綠色環保　推動無包裝理念

從一台行動貨車起步，「新村小商號」是「歐」與「拉拉」致力推廣環保綠生活的起點。因為清大竹蜻蜓綠市集而結緣的歐與拉拉，有著一個共同的夢想，兩人意識到垃圾對環境的戕害，多年來一直致力推廣減塑，追求無包裝綠生活，最初在竹蜻蜓綠市集擺攤販賣無包裝商品，後來為了擴大推廣的時間與地點，採購了一台二手小貨車，成立無包裝行動商店。然而，貨車的空間與保存條件畢竟有限，歐與拉拉希望商店販售的品項能夠囊括日常生活的食衣住行，藉此達到教育推廣的目的，二〇一七年八月，「新村小商號」就在這樣的夢想之下應運而生。

新村小商號店內販售的品項，都是歐與拉拉親自挑選，從源頭層層把關，與認同無包裝理念且願意配合他們需求供貨的廠商合作，從生活用品到食材、零食、調味料等應有盡有。八、九成商品都是他們親自攜帶容器前往廠商所在地採購，油品即是按月採買維持新鮮度，更與綠市集的農友配合，販售農藥、化學減量的蔬果米麵，幾乎都沒有包裝，只有少量生活用品以「罐裝」與「裸裝」並行，但「罐裝」的價格比「裸裝」昂貴，藉此引導消費者思考究竟是內容物重要抑或是外包裝重要？成立至今，已有不少年輕媽媽會自行攜帶容器前來購買米、油、糖、鹽等食品。

歐與拉拉希望消費者能夠學會計畫購物，不要盲目採買，針對欲購買的產品，選擇適當的相對應容器，並且做好清潔消毒處理，若無法決定可致電詢問。忘記或不習慣攜帶容器的消費者，店內亦有公版的容器供租借，也有客人提供的二手乾淨容器。

為擴大推廣層面及影響的地域，歐與拉拉期許能夠提供更多元化的商品，也歡迎有相同理念的夢想家進駐「新村小商號」，計畫引入咖啡、甜點等餐飲店家，讓大家知道減塑可以落實在生活各面向；更希望能夠尋找到更多合作店家，以「寄賣」的方式，讓無包裝理念可以無遠弗屆。

調味料裸賣商品區。

空間寬敞具復古味。

富穀樂糧行 FUKUROU

【店家小檔案】
台南市永康區復華五街 23 號
06-203-0238

散裝裸賣　力行友善環境

位於台南永康的富穀樂糧行，顛覆一般人對傳統雜糧行的印象，明亮溫馨的空間設計，搭配原木材質的裝潢與盛裝五穀雜糧的透明容器，儼然就像是一間文青風咖啡廳。富穀樂結合傳統雜糧行論斤秤兩買賣的自由消費模式及超市注重食安衛生的優勢，讓消費者在免除衛生疑慮之虞，又能享有「剛剛好」的消費自由，既減少食材浪費，又達到減塑的環保訴求。

富穀樂的老闆林建鴻與姊姊回台南接手家裡的五穀雜糧行，新世代新思維，兩人參考國外Bulk Food（散裝）和Free Package（無包裝）的概念，認為散裝的概念與我們傳統雜貨店及米糧行的銷售方式是相同的，而無包裝則可以減少一次性包材的使用，進而達到環保減塑的訴求，於是決定做破壞式的創新，設計方便消費者自行盛取的透明容器，更將原本的店面從台南市區搬到永康巷弄裡，有別傳統雜糧行的經營方式，頓時讓其成為當地特色小店。

白米、小米、黑米、紫米、糙米、十穀米、紅豆、綠豆、花豆、扁豆、藜麥、鷹嘴豆、薏仁、南杏仁、黃金亞麻……，包括現烘的堅果、現磨的花生醬、堅果醬及多款風味果乾，富穀樂提供各式各樣的穀類供消費者採購，並透過折扣鼓勵消費者自備容器，採購時只要自行轉開旋鈕，要多少買多少，讓消費者學會珍惜資源，買得剛剛好，減少食材的浪費。

對於未攜帶容器者，店內仍舊提供生物可分解袋及一般塑膠袋，但若自備容器或預付押金租借容器，則可享有價位上的優惠，藉此鼓勵民眾少用一次性包材，慢慢養成友善環境的購物習慣。

GO ！無痕行動

外出購買飲料及食物自備容器，從日常生活做起。

現磨醬料服務。

店面裝潢具文青風。

二〇一八永達紅包愛
送暖六家社福機構

◀ 中區捐贈儀式由余松坤業務協理（左三）代表捐贈。

▼ 北區捐贈儀式由陳慶鴻總經理（右二）代表捐贈。

▲ 南區捐贈儀式由李世傑業務副總（中）及鄭棕銘業務籌備副總（左二）代表捐贈。

二〇一八永達紅包愛推廣活動總募款金額共達成一百六十四萬六千七百六十元，於日前完成北中南三區捐贈儀式。感謝所有永達人及保戶的支持與協助，包括愛心第二春文教基金會、中華育幼機構兒童關懷協會、中華兒童與家庭促進協會、十方啟能中心、台南市私立麻二甲之家、高雄市林柔蘭基金會共六家弱勢機構，各獲得二十七萬四千四百六十元善款。

永達捐助
花蓮0206震災受表揚

花蓮縣傅崐萁縣長頒贈感謝狀予永達社福基金會，由永達保經范姜秀珍業務籌備處經理（右）代表受贈。

二月六日深夜時分，花蓮縣遭受六十七年以來最強的地震侵襲，為感謝支持花蓮搜救人員、國內外的企業團體、志工夥伴、政府機關等英雄無私奉獻及各界善款，花蓮縣政府日前舉辦花蓮震災感恩餐會，縣長傅崐萁帶領現場千人為罹難者默哀一分鐘，他數次表示，因為有大家的支持與協助，花蓮才能在這麼大的國家級災難中走出陰霾。

永達社福基金會於第一時間捐贈善款一〇〇萬元，協助災區復原重建，縣長傅崐萁頒贈感謝狀表揚，由永達保經范姜秀珍業務籌備處經理代表受贈。

搞懂長照資源 善用居家服務

整理／公關部　資料來源／國民健康署

「看電視說長照服務有很多，包括居家服務，還有最近新聞常常在說的ABC，到底有哪些適合我的家人？我要怎麼選擇？」民眾只要撥打一九六六專線，會有專人可以幫忙提供諮詢服務，對照顧者來說可協助連結喘息服務。

我國二〇一七年六十五歲以上老年人口比率已達十四%，已步入高齡化國家，衛福部提出長照二．〇政策，希望解決台灣社會逐漸老化的問題。長照二．〇提供的服務對象除了六十五歲以上失能長輩，再納入五十歲以上失智症者、五十五歲以上失能平地原住民、四十九歲以下失能身心障礙者及六十五歲以上衰弱者等四類，服務項目也增加至十八項，政府關注更為細微，並提供更多幫助，讓民眾生活更方便及自主。

由此看來，照顧家人不只是「家務事」，政府的確有許多資源可以提供協助。

Q 哪些人可以申請居家服務？

A 只要照顧的家人符合以下資格，就可以向戶籍所在地的長照中心諮詢、申請居家服務：

（一）六十五歲以上失能老人：六十五歲以上，日常生活如穿衣脫襪、進食、洗澡、平地走動等需協助的失能老人。

（二）五十歲以上失智症患者：五十歲以上，有表達能力降低、記憶力下降、睡眠障礙、產生幻覺等疑似失智症狀，或確診為失智症民眾。

（三）失能身心障礙者：領有身心障礙證明（或手冊）的失能者。

（四）五十五歲以上失能原住民：五十五歲以上，日常生活如穿衣脫襪、進食、洗澡、平地走動等需協助的原住民。

（五）日常生活需要他人協助的獨居老人或虛弱老人：日常生活如穿衣脫襪、進食、洗澡、平地走動等需協助的獨居老人；或體重減輕、下肢無力、提不起勁的衰弱老人。

Q 長期照顧服務如何申請？

A 想了解申請長照的大小事，可以透過《一九六六長照服務專線》取得協助、並提出長照資源的申請；另外，若家人正在住院中，也可以透過醫院的《長照出院準備服務》預先評估長照需求，出院後可快速取得長照服務。

申請後由照顧管理專員親自到民眾家中進行訪視，身心功能確有受損致日常生活功能需他人協助者，經評估有長期照顧服務需求者，核定服務項

目及補助額度，最後派案服務單位提供長期照顧服務。

Q 長照服務的項目有哪些？

A 長期照顧是針對身體功能缺損或因衰老而無法自我照顧的民眾，提供一系列持續性的服務，以恢復、維護或改善他們日常生活功能為目的。長期照護服務分為以下四大類：

一、照顧及專業服務：

（1）照顧服務：由照顧服務員或長照機構提供身體照顧服務、日常生活照顧、陪同外出、就醫等服務，滿足各類照顧需求。

（2）專業服務：透過長照專業人員協助自立支援訓練、重建生活自理功能。

二、交通接送服務：協助長照需要者外出之交通服務，須以就醫、復健為目的。

三、輔具服務及居家無障礙環境改善服務：針對長照需要者，由長照專業人員到宅提供服務。

四、喘息服務：為協助紓緩家庭照顧者的長期照顧壓力，由照顧服務員或機構提供臨時性或短期性的照顧服務。

Q 使用服務需要付錢嗎？如何計算？

A 依據衛福部公告新版給付支付基準，延續過去包裹給付試辦，將長照需求者依失能程度分為二至八級，並擬定相對應的各類服務使用額度，提出「問題清單」並訂定「照顧組合」，費用依服務計價。照顧管理專員到府訪視評估，資訊系統會自動帶出長者的「長照需要等級」，並提供該等級可以獲得的「給付額度」，與長者面臨的「照顧問題清單」。

「長照需要等級」是按失能／失智程度，由輕至重共分為一～八級，第一級沒有給付額度，第二～八級則是按等級給付不同的額度。然後再按照身分別：「低收入戶」、「中低收入戶」、「一般戶」，而有不同的部分負擔比例，低收入戶政府全額補助，中低收入戶補助九五%、一般戶補助八四%。

長照給付額度，可以分為專屬於長照需求者所享有的「個人額度」，與專屬於家庭照顧者享有的「喘息額度」。前者又可分為三類：照顧及專業服務類、交通接送類、輔具及居家無障礙環境改善類，彼此都不能相互使用，也就是若某項於使用期限前沒有用到、或是沒有用完的額度，不能轉到另一項去合併使用。（待續）

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部
資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

生酮飲食是什麼

最近在國內非常火紅的生酮飲食，其實在國外這種飲食概念，已經超過一百年了！究竟生酮飲食是什麼呢？食藥署特別邀請陽明大學附設醫院李玉珍營養師為大家解答。生酮飲食其實就是一種營養素含量比例非常極端的飲食，要讓身體在沒有碳水化合物燃燒的情況下，開始分解體內的脂肪，因此達到減少身上脂肪的效果。簡單的說，就是吃肉跟油，例如：吃炸的豬排、雞排或喝咖啡，但是不能吃含有碳水化合物的飯、水果，也不能喝牛奶及含糖飲料，對於喜歡油炸食物的人來說是非常吸引人的！生酮飲食被當作減肥、控制血糖的神奇飲食，但真的有這麼神嗎？

先談減重，生酮飲食使用於減重，在台灣其實並不陌生，早在二十年前就已經將生酮飲食使用在減重計畫中，只是控制總熱量、使用的時機點、使用的天數，仍然是減重成功與否的關鍵；而瘦得夠久、瘦得健康，應該是每位減重者追求的目標，畢竟大家都是為了美麗、健康來減重，長時間只能吃高油脂的肉，你（妳）可以接受嗎？

再講血糖，血糖控制是一段辛苦、具有挑戰的路，門診中常會聽到病人抱怨吃得少，血糖還是控制不好，因此高油、高蛋白的生酮飲食對於這些糖尿病人，似乎是一種福音飲食。在這裡要提醒糖尿病患者，能將血糖控制好的主要關鍵在於吃得對，吃得對絕對比吃得少更重要！三餐定時定量，每餐都要有全穀根莖類、配炒青菜、加蛋豆魚肉類，才是一餐健康的糖尿病飲食。

生酮飲食，並不是所有人都可以嘗試，什麼樣的人不建議使用生酮飲食呢？例如：第一型糖尿病患者、血脂肪異常者、腎臟功能異常者或是發育中的青少年等等；第一型糖尿病患者使用生酮飲食要注意低血糖問題；血脂肪異常者，高油脂、高蛋白的生酮飲食會造成血脂肪更高；對於腎臟功能異常者這種高蛋白飲食，還是少碰為妙；發育中青少年，擔心影響生長發育，也不建議使用。

不管是要做體重控制或是血糖控制，如果生酮飲食可能是你（妳）的一個選項，切記都要注意攝取足夠的青菜及水份，以避免酮酸中毒，並尋求專業人員，找出問題、解決問題，才是你（妳）控制血糖、控制體重致勝的關鍵，而不是盲目跟隨流行，讓你成為那位不發聲的失敗者！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六五七期）

兒童用藥小叮嚀

若孩童生病感冒需服藥時，可以吃大人剩下的藥品嗎？但又考量到兒童的器官發育尚未完全，用藥方法不能直接比照成人，食藥署提醒家長，要依循專業醫師、藥師指示，有疑問可在領藥時，或拿著藥單、藥袋詢問社區藥師，並參考以下兒童用藥小叮嚀。

上次剩下的藥還能吃嗎

有些家長面對小孩突然感冒時，會考慮給予前一次剩下的藥。食藥署提醒，分裝後的藥，無法得知有效期限，且藥物有受潮變質的風險，不見得能夠發揮其療效，建議依疾病的嚴重程度，找合適的醫院診所，讓醫師依據病徵開立合適的處方。

為了方便吃藥能磨粉嗎

家長們有時為讓小孩能順利吃藥，自行將藥品磨成粉，提醒家長們，不是所有的藥都適合磨粉。有些藥物會為了配合藥效持續的時間或是作用的部位，而有特殊的設計（如緩釋錠、腸衣錠等等），若自行磨粉，反而無法讓藥物適當的發揮它的作用。建議大家，若要考量小孩的接受度，可以於看診時向醫師提出藥品劑型的需求，目前也有許多兒童專用藥品可供選擇。

兒童服藥有方法

在正確的時間吃適量的藥，才能反映藥物實際的療效。然而，當小孩需要吃藥時，往往是不舒服、不耐煩的時候，此時要乖乖吃藥總是不容易，食藥署特地彙整出以下四要點，提供家長們參考：

1．**讓微笑傳染**：您的心情會影響小孩對吃藥的看法，保持愉悅的心情，讓小孩以樂觀的心情看待吃藥這件事。

2．**曉之以理**：小孩是很聰明的，試著跟他們解釋吃藥是為了讓身體比較舒服。

3．**低溫冷靜**：如果小孩不喜歡藥的味道，除了在吃藥時捏住鼻子阻擋氣味和味道，也可以試著在小孩吃藥後，給予一些冰水或小冰塊，因為低溫可以降低味蕾的敏感度。

4．**給予選擇權**：試著讓小孩決定要在哪裡吃藥、聽什麼音樂吃藥、先吃哪一顆藥？或是可以自己吃藥，讓他們覺得，在吃藥時也能有作主的空間喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六五六期）

使用眼藥水六撇步

產品普及造成「滑世代」現象，搭捷運、過馬路或行路時，經常看到有人低頭看智慧型手機，有許多民眾因過度使用造成眼睛不適，食藥署提醒，當您眼睛不舒服時應儘速就醫，並配合醫師囑咐及處方箋使用藥品，請參閱正確使用眼藥水或眼藥膏的六個小撇步：

一、諮詢醫藥人員：對於正在接受醫師治療或醫師處方眼藥者，特別是青光眼患者，應先洽醫師診治；若需自行購買眼藥水，要切記，購買前記得要問專業的藥師，雙重把關確保自身用藥安全。

二、仔細閱讀說明：使用眼藥水前，請詳閱藥品仿單（說明書），不要馬上將外盒或是說明書看完即丟，這樣才能知道藥品名稱、成分、用途（適應症）、用法用量、注意事項、副作用或警語、保存方法等，保障自身用藥安全。

三、藥品間隔使用：如果需要同時使用眼藥水與眼藥膏時，請先使用眼藥水，間隔十分鐘以上再用藥膏，如果使用兩種眼藥水，建議間隔五分鐘以上。

四、避免污染藥品：使用時勿碰觸藥瓶瓶口，避免與他人共用，或用其他容器盛裝。

五、注意保存期限：家中有未使用完的眼藥水超過保存期限、開瓶二十八天後、或須一次使用而未使用完，和眼藥水有混濁、變色或出現異物時，請勿繼續使用。

六、沒改善速就醫：眼睛不適自行使用藥三天以上，症狀沒有改善或情況惡化，應立即就醫。

為了您的眼睛健康，使用3C產品，應適時休息，切勿過度使用，周末或閒暇時可至戶外走動，減輕眼睛的壓力及緊張感。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六五五期）

冬病夏治 三伏貼提升抵抗力 PLUS

近年來，國內興起「三伏貼」熱潮，每到夏天，就有很多家長帶著小孩或是過敏患者，到中醫科進行三伏貼治療，希望藉由這種所謂「冬病夏治」的療法可以把氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎等過敏性疾病治好。

文／羅怡如　諮詢／新北市立聯合醫院中醫科主任傅宗楷醫師

根據國民健康署二〇一三年國民健康訪問調查結果，十二歲以下兒童經醫師診斷患有氣喘的比率為六．七%，而男童氣喘的比率為七．八%，高於女童的五．四%，以二〇一三年十二歲以下人口數推估，國內目前約有十六萬五千多位兒童患有氣喘。台灣氣候潮濕多雨，對於原本就患有呼吸道疾病的人，是較為不舒適的生活環境。特別是有鼻子過敏症狀的人，這樣的環境更是容易引起過敏原的入侵。根據統計，台灣鼻子過敏的人數約占總人口的二〇%～四〇%，而且數據有往上攀升的趨勢。病發時，患者難受，身旁的人也常常急得像熱鍋上的螞蟻，到底過敏、氣喘能不能根治？

台灣鼻子過敏的人數約占總人口的二〇%～四〇%，可藉由三伏貼治療來改善。

根據中醫的說法，在整年最熱、陽氣最旺的三伏天期間，因陽氣走在人的體表，皮膚鬆弛、毛孔張開，將「三伏貼」敷於病患的穴位皮膚上，可以針對冬天較容易發病的氣喘、過敏性鼻炎、慢性呼吸道疾病等疾病，在夏季做預防性的治療，冬天就可減少發作的機率。

進一步來說，伏是伏藏之意，天氣炎熱、熱浪襲人，中醫認為，此時是治療體質虛寒的好時機，尤其是台灣七、八月盛夏期間，在疾病有關的穴道上敷貼中藥「三伏貼」，可以達到「冬病夏治」的效果。

三伏貼稱為「天灸」，主要是治療過敏性氣喘、過敏性鼻炎、異位性皮膚炎，經過敷貼，可以提升人體免疫力，改善容易感冒等易感體質。

古籍記載，伏日必是庚，庚屬金，與肺相配，中醫學認為，寒來暑往，時序變遷，對人體關係至大，《內經》提出，「春夏養陽」可以預防冬天疾病的發生，哮喘、過敏性鼻炎和體質虛弱易感冒者等都屬於肺經範圍的疾病。利用「三伏」天炎熱氣候，敷以辛溫，逐痰、走竄、通經平喘藥物，可以提高藥物效能，達到溫陽利氣，

驅散內伏寒邪，使肺氣升降正常，溫補脾腎、增強機體抗病能力，預防這些疾病的發生

三伏日進行敷貼

到底什麼是三伏貼？新北市聯合醫院中醫科主任傅宗楷表示，三伏貼是運用古人冬病夏治的概念，在「初伏」、「中伏」與「末伏」時間內進行三伏貼治療。「三伏貼」結合針灸、經絡與中藥學，以中藥直接貼敷於穴位，經由中藥對穴位產生微面積化學性、熱性刺激，達到治病、防病的效果。

傳統的三伏日是由二十四節氣中的日期和干支紀日的日期相配合來決定的，而三伏日是指夏至以後的第三個庚日、第四個庚日和立秋以後的第一個庚日。遵照古籍，這是一年之中最炙熱的三天，亦即所謂的初伏、中伏、末伏，來施行貼藥治療。

所謂「冬病夏治」指的就是冬季因氣溫低而病情容易復發或加重者，利用夏天氣溫高，在疾病有關的穴道上，如肺俞、風門、膏肓、定喘敷貼屬溫熱性質的中藥。傅宗楷醫師指出，三伏貼是將如白芥子、延胡索、細辛等辛溫藥材，依比例磨粉混合薑汁做成藥泥、藥餅，敷貼至背部穴位六至八小時，來驅除風寒濕氣、提振陽氣，讓藥效進入全身血絡經脈，達到改善氣喘、支氣管炎、過敏性鼻炎、反覆感冒的目的，不僅可以調理臟腑功能，更可增加對低溫的抵抗力。

二〇一八年三伏天時間表

一	初伏時間：七月十七日～七月二十六日，為初伏，十天
二	中伏時間：七月二十七日～八月十五日，為中伏，二十天
三	末伏時間：八月十六日～八月二十五日，為末伏，十天

（註：二〇一八年伏天時長四〇天）

孕婦不適合進行三伏貼

關於三伏貼之二三事

Q、哪些人不適合進行三伏貼？

A、有感冒、肺部感染、發燒、咽喉發炎、皮膚破損、嚴重的心肺功能不足、孕婦以及一歲以內嬰兒，以及短時間敷貼皮膚易過敏起紅疹的患者，較不適合使用。

Q、聽說三伏貼要貼足八小時才有效，可是貼後就發癢過敏怎麼辦？

A、有些人的皮膚對其刺激作用較敏感，少數人貼後背部會出現輕度過敏，屬於正常現象，如有嚴重過敏症狀，可提前取下。

Q、敷貼後，如果穴位上的皮膚起泡，怎麼辦？

A、貼藥後局部起水泡可塗紫雲膏，應注意保護好創面，避免抓破引起感染，如發生較嚴重的情形，可回醫院請醫療人員處理。

Q、進行三伏貼期間，是否有飲食的禁忌？

A、敷貼期間應禁食生冷刺激性食物，如冷飲冰品、瓜類等，同時避免食用海鮮、蝦等易發物，以免影響治療效果。

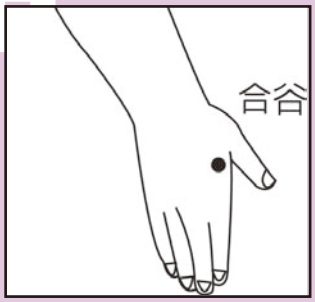
敷貼之後，傅宗楷醫師提醒：「三伏貼屬於預防醫學的概念，可增強免疫系統，進行三伏貼當天不要洗冷水澡與游泳，也不要做會大量流汗的運動，而敷藥過程以四到八小時為限，時間過長皮膚恐發炎紅腫。治療期間，建議以清淡食物為主，而冰飲、生冷瓜果、辛辣、葷腥及發物，皆應避免，包含容易過敏的食材及菸酒。」

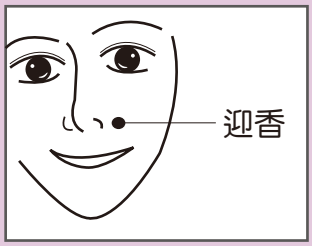
他進一步指出，除了敷貼三伏貼，還可以搭配中藥治療，中醫治療過敏氣喘依患者發病的輕重緩急使用不同的藥物，如果是較為急症患者，可搭配使用小青龍湯、辛夷散和香砂六君子的複方，調理改善後再輔以補氣的藥方，最常用的就是「補中益氣湯」，具有免疫調節兼抗發炎的作用。

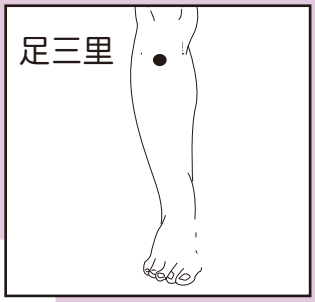
由於哮喘、過敏性鼻炎是不易治癒之症，病程短則幾年、長則幾十年，且易反覆發作，尤其正氣虛時更易誘發，所以，中醫認為：「邪之所湊，其氣必虛。」因此，要有耐心堅持治療。傅醫師建議，敷藥年限長，次數多，則其療效高，效果就好。不過三伏貼在過敏氣喘的治療上只是輔助性質，要長期持續治療才能產生效果。此外，平常也可以喝薑湯、杏仁茶來保養。

穴位保健

民眾也可以透過穴位按摩，來改善紓緩過敏、氣喘等身體不適狀況。可針對合谷、曲池、迎香、足三里等穴位輪流按摩，在睡前左右各順時鐘搓一百下。







- **合谷穴：**位於手背虎口部位，第二掌骨中點，向食指骨側按壓酸脹處。
- **迎香穴：**鼻翼外緣，與法令紋的交叉處。
- **曲池穴：**微曲肘，肘彎橫紋盡頭與肘邊凸起高骨的終點。
- **足三里穴：**位於小腿上，當腿彎曲時，可以看到在膝關節外側有一個凹陷，這就是外膝眼，從外膝眼直下四橫指處便是足三里。

傅宗楷中醫師 Profile

學歷
中國醫藥學院藥學系
學士後中醫系畢業

經歷
華夏中醫醫院主治醫師
台北市立仁愛醫院住院醫師
新北市立聯合醫院中醫科主任

專長
中醫內婦兒科
針灸及骨關節疾病、睡眠障礙、呼吸道疾患等

茶飲 改善生活環境 雙管齊下

敷貼期間要避免冰冷食物。

敷貼期間應忌食生冷食物、辛辣、燥熱、燒烤、油炸等刺激類食物或過敏食物，並依循貼敷後的護理及衛教指導，方能獲得最佳療效。此外，大約九成的患者屬於寒性體質，飲食上要少吃寒性食物，例如生魚片、西瓜、哈密瓜、水梨等或是冰涼的飲料；熱性體質避免辛辣油炸類的食物，尤其在敷貼期更要避免吃到禁忌食物。

保健茶飲

玉屏風養氣茶

材料：黃耆三錢、白朮三錢、防風三錢、紅棗二顆

作法：黃耆、白朮、防風、紅棗加水至一〇〇〇毫升，加水煮成五〇〇～六〇〇毫升。

生脈飲

材料：人參三錢、麥門冬三錢、五味子三錢

作法：洗後入鍋，加水五〇〇毫升，煮滾後略燜即可濾渣飲用。

六味地黃湯

材料：熟地黃、山茱萸、山藥、澤瀉、牡丹皮、茯苓等各三錢

作法：洗後入鍋，加水一〇〇〇毫升，以冷水煮滾後略燜即可濾渣飲用。

四君子湯

材料：人參、白朮、茯苓、甘草等各三錢

作法：洗後入鍋，加水五〇〇毫升，煮滾後略燜即可濾渣飲用。除了可以當涼茶喝，還可與排骨同燉，成為一道藥膳。

夏天主火，若是因為夏日汗出過多導致心氣虛弱時，中醫師建議不要過食甜食以及冰冷的含糖飲料，會阻礙心氣的恢復。而酸梅、山楂、甘草、冰糖等煮成酸梅湯，則可有效恢復心氣。

過敏發生常因為環境的因素所引起，溫暖潮濕的氣候、受污染的空氣以及居家環境中的塵蟎與落塵（花粉、灰塵）都是重要的過敏原之一，因此還可從日常生活中做預防過敏，時常打掃居家環境，避免灰塵積聚。每一到兩週以五十五度熱水清洗寢具，防止塵蟎生長，盡量避免擺設絨毛玩具及地毯，並用百葉窗或塑膠遮板代替厚重窗簾，家裡也最好不要飼養貓、狗等寵物。

挑戰自我

換個跑道 成就更高事業

永達擴大西進廣增高手

- 達成「處經理」，經過觀察期-現金獎勵50萬
- 達成「協理」，經過觀察期-現金獎勵100萬
- 達成「副總」，經過觀察期-現金獎勵150萬
- 連連達成，現金獎勵總計高達300萬

加入永達 飛黃騰達

西進求賢０８００－５５１－０３９

永達保險經紀人

小故事大啟示

整理／公關部

趕　考

有位秀才進京趕考，住進一家客棧準備考試。考試前兩天他做了三個夢，第一個夢是夢到自己在牆上種白菜；第二個夢是下雨天，他戴了斗笠還打傘；第三個夢則是夢到跟心愛的表妹躺在一起，卻是背靠著背。

這三個夢似乎有些深意，秀才第二天就趕緊找算命先生解夢。算命的一聽，連拍大腿說：「你還是回家吧！你想想，高牆上種菜不是白費勁嗎？戴斗笠打雨傘不就是多此一舉嗎？跟表妹都躺在一張床上了，卻背靠背，不是沒戲嗎？」

秀才一聽，心灰意冷，回店收拾包袱準備回家。店老闆非常奇怪，問他：「不是明天才考試，怎麼你今天就回鄉了？」秀才將夢境及算命解夢過程都說了一遍，店老闆卻說：「我倒覺得，你一定要留下來。你想想，牆上種菜不就是高種嗎？戴斗笠打傘不正是說明你這次有備無患嗎？跟你表妹背靠背躺在床上，不就是說明你翻身的時候就要到了嗎？」秀才一聽，深覺有道理，於是精神振奮地參加考試，果然中了個探花。

啟　示

積極的人，像太陽，照到哪裡哪裡亮；消極的人，像月亮，初一十五不一樣。想法決定我們的生活，有什麼樣的想法，就有什麼樣的未來。

鸚　鵡

有一個人去買鸚鵡，看到第一隻鸚鵡前標示寫著：「此鸚鵡會兩種語言，售價二百元。」另一隻鸚鵡前則標道：「此鸚鵡會四種語言，售價四百元。」這兩隻都毛色光鮮，非常靈活可愛。

這人正舉棋不定時，突然發現一隻老掉了牙的鸚鵡，毛色暗淡散亂，卻標價八百元。這人趕緊將老闆叫來問說：「這只鸚鵡是不是會說八種語言？」店主回答：「不會。」這人奇怪了：「那為什麼又老又醜，又沒有能力，會值這個價格呢？」店主回答：「因為那兩隻鸚鵡叫這隻鸚鵡老闆」。

啟　示

真正的領導人，個人能力的強度不是最主要考量，反而是懂得管理之道，願意信任、放權及珍惜人才，就能集結比自己更強的團隊，在幕後運籌惟握，帶動團隊也提升自己的身價。

分粥

住在一起的七個人，每天煮一大桶粥當早餐，可是每天的粥都不夠吃。起初，他們決定一周七天，每人輪一天來擔任分配工作，結果他們只有一天是飽的，就是自己分粥的那一天。

後來他們開會決定推選一個人出來分粥，結果其他人便開始挖空心思去討好他、賄賂他，搞得整個小團體烏煙障氣。後來大家又開會組成三人的分粥委員會及四人的評選委員會，但他們常常互相攻擊，粥吃到嘴裡時全是涼的。最後他們還是決定輪流分粥，但擔任分粥的人要等其他人都挑完後拿剩下的最後一碗。為了不讓自己吃到最少的，每人都盡量分得平均，就算不平均，也只能認了。終於大家快快樂樂、和和氣氣，日子愈過愈好。

啟　示

同樣是七個人，不同的分配制度，就會在單位裡產生不同的風氣。關於管理，如何訂定一個公平公開、大家都能接受的制度，的確是每位領導人需要考慮的問題。

廣告

新北市政府 New Taipei City Government

U-Life 台灣優質生命協會 Taiwan U-Life Association

Love 愛傳承

2018.06.23

愛傳承關懷演唱會

請持票提早入座，主辦單位將視情況於開演前10分鐘開放現場民眾補位。

公益演出藝人 (依筆劃序排列．演出依實際狀況)

小亮哥、巴戈、方駿、巨砲、向娃、西卿、李明依、宋逸民、紀麗如、陳亞蘭歌仔戲、陳凱倫、唐玲、孫協志、凌峰、郭子乾、張瓊姿、張帝、張魁、黃志瑋、鄭仲茵、舞棍阿伯、劉福助、蔡小虎、謝玲玲、藍如潔

入場時間:下午1:00｜ 表演時間:下午2:00至4:30 ｜

演出地點:新北市新莊體育館(新北市新莊區中華路一段75號)

指導單位: 文化部影視及流行音樂產業局

主辦單位: 新北市政府 New Taipei City Government、U-Life 台灣優質生命協會 Taiwan U-Life Association ｜ 贊助單位: 永達保險經紀人、華南銀行

協辦單位: 新北市政府文化局、新北市新莊區公所、財團法人永達社會福利基金會、財團法人桃園市優勝地社會福利基金會、財團法人九太社會福利基金會、昇恆昌股份有限公司、昌興保全股份有限公司、中華電視公司、GoodTV好消息衛星電視台、承影傳播有限公司、亞洲電台、快樂聯播網、首都客運股份有限公司、台北汽車客運股份有限公司、大都會汽車客運股份有限公司、菲特邦健康管理顧問有限公司、喜悅集團、采盟股份有限公司、合和國際股份有限公司、呷七碗健康生技股份有限公司、衛生福利部臺北醫院、台北基督之家、新北市新莊紳士協會、Timberland、台塑集團南亞愛心社、臺北基督學院、長庚大學EMBA校友會

RICH達人

2018 / JUN 06 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					01 四月十八 宜：祭祀、會友、破土、沐浴、安葬	02 四月十九 北區 《財經講座》石文仁10:00~12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟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》王金菊10:00~11:45 《全球即時財經講座》高榮志、林美月10:00~11:45 宜：祭祀、祈福、納采、開市、納畜
03 四月二十 宜：嫁娶、出行、會友、移徙、入宅	04 四月廿一 宜：祭祀、交易、立券、訂盟、動土	05 四月廿二 宜：祭祀、安葬	06 芒種 宜：出火、納財、栽種、安門、拆卸	07 四月廿四 宜：出行	08 四月廿五 南區 《長照講座》李世傑19:00~21:00 宜：嫁娶、立券、交易、納財、入宅	09 四月廿六 北區 《財經講座》湯瑞霞10:00~12:00 《幸福人生》鄭婷玉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 《親親寶貝向前行》六福村09:00~16:30 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》王君呈、楊麗蓉10:00~11:45 宜：祭祀、祈福、開市、拆卸、謝土
10 四月廿七 宜：祭祀、理髮、沐浴	11 四月廿八 宜：祭祀、祈福、納采、嫁娶、立券	12 四月廿九 南區 《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 宜：祭祀、安香、出火、起基、安門	13 四月三十 宜：祭祀、沐浴	14 五月初一 宜：祭祀、開光、合帳、齋醮、塑繪	15 五月初二 宜：開市、立券、納采、動土、修造	16 五月初三 北區 《財經講座》侯姵瑄10:00~12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲10:00~12:00 中區 《全球即時財經講座》蒲祚生10:00~11:45 宜：祭祀、作灶
17 五月初四 宜：祭祀、祈福、會友、移徙、入宅	18 端午節 宜：祭祀、納畜、起基、牧養、修造	19 五月初六 宜：祭祀	20 五月初七 宜：嫁娶、訂盟、出行、會友、納財	21 夏至 宜：開市、納財、掛匾、嫁娶、入宅	22 五月初九 南區 《致富理財講座》 李世傑19:00~21:00 宜：祭祀、沐浴、理髮、掃舍宇	23 五月初十 北區 《財經講座》尚蘋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 《三富人生》蔡沛潔10:00~12:00 《愛傳承關懷演唱會》新北市新莊體育場14:00~16:30 中區 《全球即時財經講座》林佩瑜、陳曉虹10:00~11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、邱蕙如10:00~11:45 南區 《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝10:00~12:00 宜：祭祀、祈福、納采、移徙、入宅
24 五月十一 宜：祭祀、沐浴	25 五月十二 宜：破屋、壞垣	26 五月十三 宜：祭祀、開光、塑繪	27 五月十四 宜：開市、訂盟、納采、會友、動土	28 五月十五 宜：祭祀	29 五月十六 宜：祭祀、祈福、納采、出行、入宅	30 五月十七 北區 《財經講座》黃建霖10:00~12:00 《信託一點通》王執定10:00~12:00 中區 《全球即時財經講座》邱彥齊、余松坤10:00~11:45 《全球即時財經講座》楊淑梅、 潘立暐10:00~11:45 南區 《財富管理講座-看見「稅富」的真價值》李傑克14:00~16:30 宜：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

永達保險經紀人
EVERPRO www.everprobks.com.tw

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