

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2018.07
No. 132

保險當道
優質人生理財術

許杜楊

重視品德教育及

潛能開發

鄭雅雯

解決問題

優化服務 開創榮景

葉素貞

認真傾聽

親切問診 重視衛教



空手道小清新

文姿云

始終堅持初衷



永達保經Line@
各項活動訊息



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
達人月刊7月開始不再發行紙本，全面線上閱讀

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。

強力推薦

訂閱達人月刊電子書管道



達人月刊電子書
線上會員申請

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

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 達人

2018年7月號 第132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

RICH 達人 永達客戶專屬

若您不希望收到本刊物
或是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 / 文姿云

照片提供 / 文姿云

財富學苑

封面裡 達人月刊電子書上線

03 建立良好客戶關係 維持高績效

14 保險當道 優質人生理財術

24 許杜揚 重視品德教育及
潛能開發

26 鄭雅雯 解決問題 優化服務 開創榮景

54 永達擴大西進廣徵高手

封底裡 永達7月活動行事曆



生活學苑

04 永達北區「親親寶貝向前行」帶
孩子探索六福村動物派對

07 空手道小清新 文姿云 始終堅持初衷

20 二〇一八「愛傳承關懷演唱會」新莊開唱

30 休閒便利貼

32 全台消暑祕境

37 南京建鄴金融誠邀永達前往考察

38 少加工 選在地 減碳從飲食做起

39 探訪荷園養護中心、方舟養護之家、
道生院老人養護中心

53 永達盃高雄國際輪椅網球公開賽



健康學苑

28 葉素貞 認真傾聽 親切問診 重視衛教

42 長照需求「一」通電話「就」近服務

44 健康快遞

46 對症下藥 戰勝偏頭痛
動一動 頭痛不再來



權益學苑

10 財經 & 生活補給站

12 海外旅遊正夯 選擇旅平險掌握「五要」
中壽網路投保 享受旅行更安心

保險當道 優質人壽 理財藝術

特輯企劃

P14



梁婉菁 業務籌備處經理



牛蓓雯 業務籌備處經理



徐貞美 業務區經理

根據退休理財規劃研究發現，退休族認為理想的退休生活前三大目標是：一、維持良好的生活品質，二、有完善的醫療照護品質，三、沒有負債。善用保險，是邁向優質人生的極佳渠道，藉由保險達人梁婉菁、牛蓓雯、徐貞美專業的保單規劃案例，讓讀者思考透過保險提前建構「晚」美人生防護罩。

編輯手記

高齡化社會來臨 長照很重要

台灣已經進入高齡化社會，長者「失智」問題也隨之而來，去年就有約二十七萬人失智，衛福部預測未來失智人口只會持續增加。同時，勞動人口也可能受影響，因此，如何減緩、預防失智症成為重要課題。

失智症發病後可分為，初期、中期以及後期，最初會開始有健忘、迷路等病徵，但是因為病徵微小容易不小心延誤就醫；中期則會無法自己出門、搭乘交通工具，到後期可能連生活起居都需要旁人協助。

長期照顧是高齡社會中，每個家庭都會面臨到的問題，鑑於民眾對長期照顧需求日益增加，面對老年化社會的多元長照需求，衛福部自二〇一七年一月起推動「長期照顧十年計畫二·〇」，本期「長照服務」一「通電話」「就近服務」專題，民眾只要撥打「一九六六長照服務專線」，就可透過專線互動式語音選單，選擇語言別、地區別及縣市別，為居住在不同縣市的親友或長輩申請當地的長照服務。

暑假來臨之際，更是海外旅遊旺季，在「海外旅

遊正夯 選擇旅平險掌握「五要」專題中，中國人壽資深協理許鴻儒提醒民眾，不論國內外旅遊都隱藏著風險，在規劃旅遊行程時，務必要投保旅行平安保險，以分散旅途中的意外風險，更能夠安心享受自在的旅程。他進一步建議民眾，可用簡單易懂的「五要」口訣（一、投保管道要多元便利；二、保障範圍要完整；三、保額要充足；四、要有海外急難救助，尤其是代墊醫療費用服務；五、國內外旅遊都要保），作為投保旅平險時的考量。

根據統計顯示，全台約有一五〇萬人罹患偏頭痛。偏頭痛是一種慢性疾病，它不容易痊癒，但是並非無法控制。「對症下藥 戰勝偏頭痛」專題，台灣頭痛學會指出，合理的有效管理頭痛治療目標應是將其對生活的干擾降到最低，亦可從生活型態著手，並佐以藥物，搭配預防頭痛之運動、按摩，改善減輕其症狀。炎夏來臨，本期「全台消暑祕境」專題，精選全台各有特色的避暑聖地，在烈日高照的夏日裡，提供讀者享受大自然帶來的小確幸！

Editor's Note



財富學苑 P.24



財富學苑 P.26



健康學苑 P.28

建立良好客戶關係 維持高績效

文／羅怡如 攝影／何佳華

「朋友是老的好，客戶也是。」
根據顧能(Gartner)顧問分析公

司的研究，公司八〇%的未來收入，其實是來自二〇%的現有客戶。而McKinsey Global Institute從美國金融產業經驗中發現，面對金融整合的時代，重新開發既有的客戶，從他們的身上再發掘新的需求與市場是必然的趨勢。的確，業務代表想要提高成交率，絕不能忽略「舊客戶」所能帶來的市場效益。

一向重視客戶服務的永達保經，深知老客戶的重要。董事長吳文永指出，良好的客戶關係來自業代熟知客戶的一切，就像是家人關係一般，服務到位，甚至超越客戶的想法。

想要有良好的客戶關係，千萬不要只在有業績壓力時，才登門拜訪，平時的耕耘很重要。吳文永認為，完整的風險保障、

退休金規劃、解決稅務問題，甚至是資產管理計劃，都是客戶所迫切需要的，業代時時提供資訊透過專業獲得客戶的信任，不僅容易成交，更能經由既有客戶口碑的建立，在「吃好這相報」的心態下，產生「轉介紹」的客源。

他進一步表示，顧客關係不僅僅在業務代表與客戶之間，甚至還可推展至客戶與客戶之間，建構出一個社群網，讓客戶與客戶之間，透過你形成一個機制連結起來。

想要成為客戶心目中優秀的保經業務代表，除了良好的工作習慣、態度也是關鍵。吳文永認為，業代成功的

核心，「說」絕對不是重點，「聽」才是真正關鍵。而專心傾聽，並不是默不作聲，而是必須「問出對的問題」，業代應聚焦在客戶身上、主動表示關心，聆聽對方的想法與需求，透過問答來引導客戶說出內心想法，進而獲得重要的情報，再以適當的保單規劃與服務，滿足對方的需求。

他進一步指出，出色的業代也要懂得時時精進學習，讓客戶知道自己學習的目的，是為了給他更好、更專業的服務；同時懂得自律，重視時間管理，將保險事業融入生活，以成為保險企業家為目標。





▲ 永達保經陳慶鴻總經理（第一排左三）及業務主管帶領永達志工陪伴寶貝們，於六福村一日遊。

永達北區「親親寶貝向前行」帶孩子探索六福村動物派對

由永達社會福利基金會

主辦、永達保險經紀人公司贊助之「永達北區親親寶貝向前行」於二〇一八年六月九日（六）假六福村主題遊樂園舉辦，共有二七四位永達志工陪伴北部地區二四九

位失親及高風險家庭的寶貝，包括貴賓及各機構老師共計五七〇人參與。活動適逢端午佳節前一週，由志工陪著孩子同遊樂園，挑戰各項遊樂設施，提前度過幸福溫馨的端午。

永達「親親寶貝向前行」

活動今年共舉辦北、中、南三

▲ 志工和寶貝們認真的討論下一個要去的探索設施。



場，四月二二〇位南部地區寶貝到義大遊樂園遊玩、五月邀請一二〇位中部地區寶貝到台中麗寶樂園、六月則來到北區六福村主題樂園。為了讓更多孩子擁有被關愛的權利，北區「親親寶貝向前行」活動特別

▼ 閉幕儀式安排互動遊戲，寶貝們踴躍的搶答。



▲ 面對離別孩子不捨的抱緊志工。

擴大舉辦，邀請來自宜蘭、台北、桃園、新竹共八家機構的孩子們參與，並由永達安排遊覽車接送。贊助單位永達保經號召永達行政同仁、業務代表以及客戶擔任孩子們的一日爸媽，志工們撥出假期，不畏炎熱報名踴躍，在六福村主題樂園協助下，二四九位孩子在志工爸爸媽媽的陪伴照護，安全幸福地盡情享受樂園內的遊樂設施，也重新感受到有如家人般的關懷及社會的愛。

活動當天，由永達保經陳慶鴻總經理、新竹縣政府社會處許瑜庭副處長共同揭開活動序幕。陳總經理表示：「很高興能再度帶領永達人及保戶們一起為弱勢孩子付出愛心，藉

由正向鼓勵與陪伴，讓志工和孩子親密互動，留下難忘溫暖的回憶。」新竹縣政府社會處許瑜庭副處長特別出席活動，以表支持及感謝，許副處長表示：「非常感謝『永達』出錢出力舉辦這麼有意義的活動，現場的小寶貝們每一位都是國家未來的希望，希望你們長大後，也要像志工大哥哥、大姊姊們一樣，當志工回饋社會，相信這善的循環，能讓台灣更加幸福。」

永達持續三年發起「親親寶貝向前行」活動，讓失親及特殊境遇的孩子，有機會走出戶外，在活動回饋意見中，機構園長表示有些高風險家庭因為家境困難，平時想帶孩子到樂



▲ 魏滿妹業務協理(中)頒獎給寶貝。



▲ 蔡瑩惠業務籌備副總(左)頒獎給寶貝。



▲ 韓孫珍華業務副總(左)頒獎給寶貝。

園遊玩都是奢侈的夢想，在永達細心的安排和規劃下，孩子們可以度過非常安全且開心的一天，對孩子們來說是非常難能可貴的，而高風險家庭的家長們也難得可以有放鬆喘息的



▲ 傅泓捷業務籌備協理(左)頒獎給寶貝。

一天，甚至有家長聽到孩子能受邀參與此次活動，感動得流下眼淚；機構老師表示：看見孩子們在回程的車上興奮的討論，這活動好棒哦！可以玩又有禮物可以帶回家，還可以選

擇自己想吃的、想喝的，這一天玩的好開心，非常謝謝陪伴他的叔叔阿姨，這次活動令孩子們擁有難忘的回憶，更讓他們感受到社會是有溫暖的，也因此對未來更加抱有希望！



攀越巔峰 突破了自己

空手道小清新 文姿云

始終堅持初衷

因為堅持在這條道路上，讓文姿云可以在空手道之中不斷得到成就感，並且無怨無悔，不輕易說放棄！

文 / 羅怡如 圖片提供 / 文姿云



空手道是一種手可以打、腳可以踢、也可以摔的綜合運動競技項目，「場上比的是速度，不能被擊倒，被擊倒就輸了。」乍見文姿云，甜美的外型讓人很難將她與場上那位速度快、攻擊力強且跑跳擊踢樣樣精通的女選手聯想在一起。

找回學習初衷

文姿云與空手道結緣很早，在幼稚園時就開始學習，起初父親只是為了讓



她更健康，對年幼的她而言，練空手道是一種休閒興趣。活潑的文姿云更私下透露，從小就在社區遊樂場和鄰居小男生打成一片，當時有鄰居在學空手道，她就跟著一起去了，那時候的她才幼稚園大班。十歲時，她遇到啟蒙教練趙志材，因為感受到教練的熱誠與努力，而追隨他，開始了空手道生涯。文姿云說：「能夠將自己喜歡的東西讓大家都喜歡，這是一件非常不容易的事情，我十分敬佩教練。」

雖然投入空手道，但文姿云並沒有特別突出的表現，甚至有些落後。她說：「當時，很多人升段都是跳級的，考藍帶的時候我考很久，大家都黑帶了，我還沒有辦法拿到。」

有一回父親去看她比賽，成績公布後，父親覺得她沒有用心，一個禮拜三、四天都在練卻打出這樣子的成績，甚至對她說：「如果不想學的話，那就不要學！」父親希望她「至少要知道自己真正努力。」

當時年輕的她無法領悟，尤其見到同儕都在玩，她卻必須比別人付出更多心血練習，難免羨慕也跟著去玩，更將學習空手道初衷拋到腦後。啟蒙教練雖然擔心，卻深信她是一位懂得自己要什麼的人，依然耐心、細心的鼓勵她繼續練習，最後她迷途知返重新歸隊。

真正讓文姿云斬露空手道光芒與大幅進步的契機，是在國二的時候，當時以空手道聞名的內湖高中教練，偶然看到了文姿云練習狀況，邀請她假日可以到內中一起練習，在蘇尚志、姚麗兩位內湖高中教練訓練下，加上環境與對練成員的轉變，讓她有了

很明顯的進步，開始斬露頭角，在國內外各項比賽逐漸打出了好成績。

家人男友支持

家人、教練及男友，都是文姿云重要的支柱，文姿云表示，父母親始終無條件支持她的興趣，尤其開始出國比賽時，父親未曾抱怨過龐大的開銷，全然的支持。而男友徐瑋駿是陪她練習的好夥伴，也可說是嚴格的教練。

二〇一四年文姿云拿下仁川亞運空手道金牌，站上人生巔峰，但隔年二月的埃及世界公開賽中首戰落敗，陷入低潮。傲氣的她無法接受落敗的挫折，當她敗部爭銅牌時頹喪到不想再上場，甚至說出「我不想打了！」當





時，同為空手道國手的男友徐璋駿就罵醒她，「多少人來這邊就想多打幾場，妳現在跟我說妳不想打？我比相信我自己還要相信妳，妳怎麼可以不相信自己！」那場公開賽，她最後拿到銅牌。

事後她檢討自己，也學到面對勝敗的關鍵，「當妳做一件事做了這麼久，過程中或許會想放棄，但是當回頭看看所經歷的一切，想想經過這麼久的努力，難道就此放棄嗎？說不定再往下走就會到終點了，不是嗎？每一場比賽都應該全力以赴，不管過去成績如何，現在的比賽是當下最重要的。」

面對每一場比賽，文姿云想的都是，「場上的感覺就是專注想著我要怎麼做、我能做什麼，而不是去管對手做什麼，思考的是自己該怎麼出拳、該怎麼提高自己的氣勢、該怎麼調配自己的體力。」對她來說，最大的敵人是自己，至於對手的強弱、體格、招式都不是文姿云當下會思考或擔心的。

矢志回饋空手道

站在空手道場上，除了靠技術，還要靠敏捷、協調的四肢肌肉，才能襲擊、掃倒對手。每周二至三次的重量訓練是文姿云增加肌肉量的方式，靠著舉重等各種訓練動作，練出一身漂亮卻不誇張的肌肉線條。另外，體重控制也是空手道選手第一個大關卡，「愈接近比賽時，體重控制就可以佔掉我大部分的精神與注意力，我要先

擔心體重會不會超過，而不是我那天比賽的時候要怎麼打，當過完磅之後再來擔心其他的，超過原來的量級就等於是棄權。」

眼下，文姿云以八月的雅加達亞運為主要備戰目標，在保持體能的同時，持續調整戰術的制定與執行能力，希望在亞運能再拿金牌。當然，最大的目標是二〇二〇年東京奧運。

文姿云 Profile

生日：1993年9月29日 空手道資歷：20年
得獎紀錄：

- 2018年 荷蘭世界公開賽對打一55公斤 金牌
- 2017年 摩洛哥世界公開賽對打一55公斤 銅牌
- 2017年 杜拜世界公開賽對打一55公斤 銅牌
- 2016年 世界空手道錦標賽對打一55公斤 銅牌
- 2016年 土耳其世界公開賽對打一55公斤 金牌
- 2016年 葡萄牙世界大學錦標賽一55公斤 銅牌
- 2016年 摩洛哥世界公開賽對打一55公斤 銅牌
- 2015年 日本亞洲錦標賽對打一55公斤 金牌
- 2014年 仁川亞洲運動會對打一55公斤 金牌



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

二〇一七年二成八廠商加薪 金融保險業七成一最高

主計總處日前發布調查，二〇一七年有二八%的廠商加薪，加薪員工人數占比三五%，若加計年資晉級的加薪，則全年有三分之一的廠商加薪。主計總處也發現，規模愈大的廠商，加薪情形愈普遍，加計年資晉級的加薪後，員工五百人以上廠商加薪家數占比超過九成，進大公司讓「薪情」變好。

去年工業及服務業廠商加薪的占比達二八·二%，為十七年來最高比例，其中，獲得加薪的員工人數占比五成以上的廠商比率為十八·六%，平均加薪幅度以三%至六%最多，占比十一·八%。主計總處調查顯示，三一·七%的工業廠商加薪，高於服務業廠商的二六·八%；加計年資晉級的加薪後，工業部門為三五·九%，也高於服務業部門的三一·二%。

而金融業顯然是服務業中的貴族，在各行業加薪的比率中，以金融保險業的七一·五%最高，製造業的四〇·六%居次，電力及燃氣供應業三二·九%再次之。以加薪人數觀察，金融保險業四九·四%最多，製造業四四·一%，資訊及通訊傳播業四二·八%，這三個業別都有超過四成的員工加薪，但礦業及土石採取業、電力及燃氣供應業加薪比例都不到一成。

至於二〇一八年第一季的加薪情形，主計總處統計有三二·四%的工業及服務業已加薪或預計加薪，調幅以三%至六%居多；就員工人數規模觀察，員工五百人以上、一百人至四九九人的廠商，今年

已加薪或預計加薪的比例，分別為六八·一%及六〇%，九人以上廠商只有三〇·六%。

被繼承人死亡前二年内贈與配偶及每年未超過免稅額之贈與財產應併入遺產申報

財政部中區國稅局表示，夫妻間相互贈與之財產，及個人年度免稅額二二〇萬元內之贈與，依規定免課贈與稅，但死亡前二年内贈與配偶及免稅額度內之贈與，應併入遺產總額課徵遺產稅。

該局指出，遺產及贈與稅法第二〇條第六款規定，配偶相互贈與之財產，不計入贈與總額；另同法第二二條規定，贈與稅納稅義務人，每年得自贈與總額中減除免稅額二二〇萬元，故每年在免稅額度內之贈與，免課贈與稅。惟同法第十五條規定，被繼承人死亡前二年内贈與配偶、民法第一一三八條及一一四〇條之繼承人及繼承人配偶之財產，應於被繼承人死亡時，視為被繼承人之遺產，併入遺產總額課徵遺產稅。

該局舉例說明，甲君於其生前二年贈與配偶一〇〇〇萬元，不計入贈與總額；同年另贈與二二〇萬元予兒子，可扣除贈與稅免稅額二二〇萬元，故甲君二〇一五年度贈與淨額為〇元，無須繳納贈與稅。假設贈與人甲君於二〇一六年死亡，甲君生前贈與配偶一〇〇〇



萬元不計入贈與總額，贈與兒子二二〇萬元未超過免稅額，依規定雖免課贈與稅，惟甲君過世時，此一、二二〇萬元係屬被繼承人死亡前二年内所為之贈與，依遺產及贈與稅法第十五條規定，仍應視為遺產，併入遺產總額課稅。

該局提醒納稅義務人，繼承人在申報遺產稅時，應注意被繼承人死亡前二年内贈與之財產，不論贈與為免稅或應稅，如屬贈與配偶、民法第一一三、八條及一一四〇條之各順序繼承人及繼承人配偶之財產，符合遺產及贈與稅法第十五條規定應併入遺產總額申報，否則一經查獲漏報遺產，除補徵稅額外，還會處罰鍰。

台電邀全民節電

二〇一八年夏月電價循往例自六月一日起實施，台電強調，電價原來就有分夏月及非夏月，用戶夏月電費較非夏月增加，主要原因是夏天用電量增加，台電統計，一般家庭夏月的用電量約比非夏月多四〇%，導致夏月電費較非夏月來得高，其中約七成電費增加是由於用電量提高。

台電說明，以二〇一七年夏月家庭平均一個月的用電量四二〇度為例，

用電量較非夏月平均增加一二一度、電費增加四四〇元，其中三二五元（約佔七四%）就是由於用電量增加，導致電費上升，其餘一一五元（約佔二六%）則是受夏月電價影響。

台電表示，為照顧民生及穩定物價，二〇一八年四月起住宅每月用電五〇〇度以下的電價不調整，以去年夏月家庭平均一個月月用電量四二〇度來說，大多數用戶今年夏月電費和去年同期相比，並不會因此增加。

台電指出，夏月電價每年實施期間是六月一日至九月三十日，夏月電價是反映不同季節間供電成本差異的電價制度，在維持全年電費收入不變的調整原則下，先調降供電成本較低的非夏月八個月電價，再調升供電成本較高的夏月四個月電價，此做法也為國外電業如美國、日本、英國等採用。全台夏天氣溫飆高用電量大，台電須動用成本較高的燃料機組發電，每年啟動夏月電價來反映供電成本，更重要的是希望全民節能減碳愛地球。

產後護理機構自二〇一七年度起依法課徵營利事業所得稅

財政部中區國稅局表示，依「護理機構分類設置標準」設置之產後護理

機構，所提供之產後護理服務，只有醫療勞務的收入可免徵營業稅。其他提供日常生活服務所收取之收入，非屬醫療勞務之範疇，應依法申請稅籍登記及報繳營業稅，並自二〇一七年度起，依所得稅法相關規定課徵營利事業所得稅。

該局進一步說明，產後護理機構提供之產後護理服務，屬「醫療勞務」一部分，包括產婦及嬰兒基本照護及產婦傷口護理、嬰兒臍帶護理費（護理評估、護理指導及處置等）、醫療診療及諮詢費等，該類勞務依加值型及非加值型營業稅法（下稱營業稅法）第八條第一項第二款規定免徵營業稅；惟倘另有收取「日常生活服務費用」一部分，包括住房費、嬰兒奶粉、尿布、清潔衛生用品及一般飲食等，不屬於醫療勞務範疇，應依法辦理稅籍登記及課徵營業稅，且屬所得稅法第十一條第二項所稱營利事業，應依規定課徵營利事業所得稅。

該局特別提醒，上述私立產後護理機構業者，如有提供一般日常生活服務者，除應依營業稅法第二八條規定，辦理稅籍登記並課徵營業稅外，自二〇一七年度起，應依所得稅法相關規定報繳營利事業所得稅。

海外旅遊正夯 中壽網路投保 選擇旅平險掌握「五要」 享受旅行更安心

圖、文提供／中國人壽



好好計劃。然而在規劃過程中，從機票、飯店、行程都能事先掌握，卻無法預料到意外風險，除了自我提高警覺，為讓旅行的防護更全面，更需仰賴保險規劃與急難救助。

中國人壽資深協理許鴻儒提醒民眾，不論國內外旅遊都隱藏著風險，在規劃旅遊行程時，務必要投保旅行平安保險（下稱旅平險），以分散旅途中的意外風險，更能夠安心享受自在的旅程。許鴻儒資深協理進一步建議民眾，可用簡單易懂的「五要」口訣，作為投保旅平險時的考量：

一、投保管道要多元便利；二、保障範圍要完整；三、保額要充足；四、要有海外急難救助，尤其是代墊醫療費用服務；五、國內外旅遊都要保。

一、投保管道要多元便利：許鴻儒資深協理指出，因應旅遊型態改變，

中壽提供多元便利的旅平險投保管道，更貼近及符合旅人的需求。年滿二〇歲的民眾可先於中國人壽企網網路投保專區登錄資料註冊，加入中壽發前動動手，即可輕鬆完成投保。除了旅平險主約外，亦建議民眾投保包含傷害醫療與海外突發疾病之住院、門診與急診等相關保障，讓旅行全程更安心。

二、保障範圍要完整：因旅途中隱藏著各種風險，且意外的發生不會拘於單一形態。有鑒於此，建議民眾投保旅平險應考量保障範圍要完整，可檢視是否涵蓋意外所致之身故、殘廢、重大燒燙傷、實支實付傷害醫療、海外突發疾病之住院、門診及急診等保障範圍。

三、保額要充足：許鴻儒資深協理

根 據觀光局統計（註一），二〇一八年至四月為止，國人海外旅遊

次數高達五四三萬人次，較前一年同期成長超過九%，人次創新高，平均每天超過四、五萬人出國，顯示民眾對於海外旅遊的接受度提高。緊接著暑假來臨之際，更是海外旅遊旺季，無論是大學畢業旅行季、全家海外小旅行或是說走就走的旅行家都可趁此

建議，投保旅平險起碼要規劃新台幣（以下同）一〇〇〇萬元意外身故保險金才安心，若為家中經濟支柱或仍有房貸者，可將保額拉高到一五〇〇萬元，而海外醫療費用普遍較國內昂貴，建議民眾也需檢視自身海外醫療相關保障及保額是否足夠。

四、要有海外急難救助，尤其是代墊醫療費用服務：許鴻儒資深協理特別指出，選擇有海外急難救助及代墊醫療費用服務是很重要的，當保戶出國旅遊因突發意外及疾病需於當地就醫時，不必為籌措資金而奔忙。

五、國內外旅遊都要保：隨著風險意識抬頭，許多民眾出國旅遊都會投保旅平險，但國內出遊時往往就會忽略投保。許鴻儒資深協理也叮嚀民眾，旅遊意外風險不會因為國度、區域不同而有差異，即便是到先進國家旅遊，仍有難以預料的意外風險，而國內旅遊同樣也有意外風險存在，因此國內外旅遊都應投保旅平險，以分散風險發生時的損失，旅遊全程有保障才更自在安心。

中國人壽網路投保提供不同類型旅人的旅平險，包括適合單趟旅行「中國人壽新E安心旅行平安保險」，可附加含有海外突發疾病

住院、急診及門診醫療保障之附加條款（註二）；另外針對經常海外旅行的商務人士、代購業者、攝影達人、旅遊專家等族群，亦提供一次投保，契約有效期間內，不限出國次數的一年期「中國人壽E保通旅行平安保險」，每次海外停留保障期間最高日數以出境日（含）起算四十五日內皆享有保障（註三）。民眾可至中國人壽企網網路投保專區（網址：https://e-commerce.chinalife.com.tw/ECWF/F010001_SCN1.action）瀏覽，瞭解更多資訊。

註一：資料來源 / 交通部觀光局「觀光統計月報」
<http://admin.taiwan.net.tw/statistics/month.aspx?no=135>
註二：可附加條款名稱及給付項目：

附加條款名稱	給付項目
中國人壽輕鬆保旅行傷害醫療保險給付附加條款	傷害醫療保險金
中國人壽海外突發疾病住院醫療健康保險附加條款	海外突發疾病住院醫療保險金、海外突發疾病住院醫療補償保險金
中國人壽海外突發疾病急診暨門診醫療健康保險附加條款	海外突發疾病急診醫療保險金、海外突發疾病門診醫療保險金

註三：「海外停留保障期間」係指被保險人於本契約生效後，每次經中華民國管理入出境之政府單位查驗證照離境後，至同一單位查驗證照入境止之期間，但被保險人於本契約有效期間屆滿後始入境時，則該次期間最長僅至本契約有效期間之終止日；每次「海外停留保障期間」最高日數以出境日（含）起算四十五日為限。若續保生效日被保險人仍停留海外，每次「海外停留保障期間」之起算日仍為該次離境日。

旅平險加海外急難救助 雙重搭配好放心

為避免旅客在環境不熟悉的海外發生突發意外，不但孤立無援，還要擔心昂貴的醫療費用，中國人壽建議民眾海外旅行除投保旅行平安險外，也要留意保險公司是否提供海外急難救助服務，一旦在海外旅遊發生問題時，就可善用海外急難救助服務，協助處理突發狀況。

根據外交部統計數據，二〇一六年外交部處理旅外國人的急難救助事件超過七千五百件，較前一年成長十五%，處理內容包括：護照遭竊或遺失、交通事故、意外事故等。為確保保戶在海外旅行遭遇困難時，能獲得迅速、安全、便利的保障，中國人壽提供保戶海外旅遊的緊急救援服務，凡符合一年期（含）以上之中國人壽個人有效保單主被保險人及投保旅行平安險的被保險人皆可享有「海外急難救助」服務，提供醫療協助、旅遊協助、法律協助及緊急協助等四大協助服務。

以投保旅行平安險或年繳一二〇〇〇元以上之個人保戶為例，若需要緊急協助，直接撥打電話聯絡海外緊急救援組織，經專業醫療建議後，可提供緊急醫療轉送、緊急轉送回國、代墊醫療費用等，一旦因突發意外及疾病需於當地就醫時，不必為籌措資金而奔忙。其中緊急醫療轉送、緊急轉送回國、遺體或骨灰運送回國或當地禮葬協助，三者加總最高可達一〇〇萬美元。中壽「海外急難救助」服務，讓保戶的旅途更放心、玩樂更開心。「海外急難救助服務」詳細資訊請上中國人壽企網查詢 (<https://www.chinalife.com.tw>)。

保險當道 優質人生理財術

當長壽成為一種常態，也讓老後的退休保障、長期照護、資產保全及傳承等，成為社會與家庭最關心的話題。根據退休理財規劃研究發現，退休族認為理想的退休生活前三大目標是：

- 一、維持良好的生活品質，
- 二、有完善的醫療照護品質，
- 三、沒有負債。善用保險，是邁向優質人生的極佳渠道，藉由保險達人梁婉菁、牛蓓雯、徐貞美專業的保單規劃案例，讓讀者思考透過保險提前建構「晚」美人生防護罩。

企劃、執行／羅恰如 攝影／何佳華、余秀萍



優質人生保險規劃術之一

梁婉菁業務籌備處經理：保險不是買了就好，還需要定期檢視，不同階段的保障需求也不同，保單更是眾多資產中的一項合法工具。每隔二、三年就要為保單作體檢一次，讓保單能夠隨著個人、家庭經濟情況的改變，進而調整保障內容。尤其，因應高齡化社會，不妨採逐步加碼方式，透過增額終身壽險來累積退休金，甚至內含在增額終身壽險內的豁免，也是不容忽視的，它將成為人生中極為重要的

保障。值得注意的，保險受益人可隨時進行變更及調整，當家中有新成員、或想增減保險受益人時，要保人只需向保險公司提出變更的申請文件即可，不須繁縟複雜的手續，而在未來領取保險給付金上，則可依照要保人的意思，「按順位、共同均分或是按指定比例、指定金額分配」。但要留意的是，當孩子長大成人，則需做簽名樣式變更，以避免日後給付條件成立時，發生簽名不符之情事。

保單也建議採長年期繳交保費為宜，較符合保險意旨且也比較輕鬆，檢視時也應留意保費的支出及保險給付的比例。若採信用卡繳費，最好先確認信用卡到期日，以免信用卡過期無法刷卡，而授權金融機構自動轉帳方式，也應注意保費繳交的最後扣款日，以免影響到自身的權益，浪費了保險公司給予自動轉帳的優惠美意。

案例一：有一位六十多歲的開業醫師，育有兩男一女，兩位公子分別為



梁婉菁 Profile

現任：永達保險經紀人業務籌備處經理

保險年資：9年

得獎紀錄：

4屆美國MDRT百萬圓桌終身會員

IDA國際龍獎個人組銅龍獎

CMF中國之星業務員組銀星獎

保險服務心法

擁有券商財務背景的梁婉菁，投入保險業九年的時間，對於保單校正的有著獨到的見解。她認為，為客戶進行保單校正就是將客戶的保單，透過人壽保險這種特殊的金融工具，建立一套符合現代科學發展的資產保全系統，既能合法有效的善用法源、規避風險，達到資產重置的效果，更能精準傳承財富。

梁婉菁的工作祕訣則是以「專業素養、心思細膩、及對金融環境高敏感度」來服務客戶，總是將客戶的煩惱放在心上，陪同客戶一起面對處理。對她來說，客戶就像好友、家人一般，因此贏得客戶的信任進而加碼及轉介紹。由於她熱情專注於本業，且持續不斷的在專業領域進修，加上他的專注力及執行力，讓她在保險路上勇往直前。

深知保單校正重要的她，也同樣要求組員以正確的保險觀念與機制，為每一位客戶校正出積極的保單，進而檢視保單，是否具有保險功能的機制、是否具有累積財富及資產保全的功能。

二十、十八歲，而小女兒年僅十歲，是深得家人疼愛的掌上明珠。家中的帳務全由老闆娘親自打理，經由銀行推薦下購買了躉繳的年金養老險。婉菁經理為他們進行保單校正時發現，躉繳投保是無法善用優惠的有效稅源。此外，因應醫療新制，舊有的健康醫療險也不符合現行醫療給付，於是前後花了五年時間為他們進行保單調整，做出最完整的保單規劃。

此外，她也建議透過保險機制，為客戶的資產築起一道烈火難熔的防火牆，阻擋未知的風險，達到保全資產的目的，避免不可預期的事故發生時，讓一生的努力化為烏有。積極性的保險還具有財富傳承的功能，客戶透過投保時，選擇保險金給付的方式及保單關係人的設定，避免家族資產繼承時的糾紛，實現財富的平穩傳承。至於最疼愛的小公主，客戶也以增額終身壽險（含豁免）做為規劃未來教育基金的來源，幫助孩子圓夢。

婉菁的提醒：保單條款是保戶的權益，檢視保單時，也要清楚保單條款的內容，例如，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，尤其，針對現行醫療制度的改變，例如因應 DRGs 實施後，

應檢視已購買的醫療險，是否有理賠門診手術、雜費，若未載明，記得詢問保險公司。但要注意通融理賠的問題，有許多醫療險含有門診手術理賠，挑選時要注意門診手術的認定範圍，以及門診手術雜費是否也能理賠。至於增加豁免保險適時降低保戶的負擔，讓保障更加分。

案例一、有一位企業主原本就透過保險進行資產保全的規劃，其目的就是避免萬一企業發生風險時，延燒到個人財務。後來因家族在雷曼兄弟的金融風暴時，發生嚴重的虧損，此時保單的價值準備金就成為救急的周轉金，成為家中的戰備糧食，東山再起之本。

婉菁的提醒：不是每一種保單都可以貸款，可申請貸款的保單為終身壽險、儲蓄險等主契約，其他如健康險、防癌險、意外險等，由於保單價值準備金很少或沒有價值準備金，可能無法提供保單貸款或可供貸款的金額很低。所以，保單校正便可以很清楚地，提供客戶家中保單的資產及費用比例。為了保障保戶的權益，保險公司通常會在停效前三十天通知保戶，提醒趕緊返還利息及本金。

優質人生保險規劃術之二

牛蒡業業務籌備處經理：人生的風險包括走得太早、病得太久、殘得太重與活得太久，一旦發生這四種狀況的其中一種，都會對家庭財務造成嚴重損害。

因應高齡化社會，可以隨著收入增加而逐步加碼方式，透過增額終身壽險保額來累積退休金，因為增額終身壽險會隨著時間增額，做好退休生活保障規劃。意外與疾病的發生無法預測，因此長期看護保險是人人都需要規劃的。有些人認為自己已經擁有醫療險，就不需要購買長期看護保險了。其實，醫療保險主要針對住院、門診或手術等診療費用之補助，對於失能或失智而需要看護者，因喪失生活自理能力的居家看護費用，醫療保險並不負給付責任。所以如果要填補短則數年、長達幾十年長期看護費用的龐大支出，還是需要購買商業型長期看護保險，才能減輕龐大的財務壓力。

規劃保單應兼顧意外、健康、教育、退休養老，可以透過意外（壽險）↓健康險（含重大疾病、醫療險）↓教育險↓養老險，做好風險的轉移及保險保障，防患於未然，即可免於未來



牛蓓雯 Profile

現任：永達保險經紀人業務籌備處經理

保險年資：8年

得獎紀錄：

4屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

IDA 國際龍獎個人組銅龍獎

CMF 中國之星業務員組銀星獎

保險服務心法

學的是國貿，學校畢業後就進入競爭激烈的證券業，但由於證券業重視短期績效和周轉率，對於行銷的技能專業、客戶短中長線的財務規劃、業務技能的訓練，都缺乏一套方法。牛蓓雯意識到雖然身處證券業，卻因為不懂得金融商品間的串連，當面臨金融海嘯時，不只客戶重挫，連自己賺到的錢都沒能守住，而萌生去意。因緣際會下接觸永達保經，花一年的時間學習稅務規劃、資產保全，並與客戶分享，更獲得信賴支持。她認為，「保險」可確保責任與風險，更是人生的防火牆，透過專業養成、財經講座，再加上既有的市場敏銳度，她常與客戶深度分享財經資訊及趨勢，深耕之下，客戶也對她的專業信服。她認為，客戶喜歡與多聞的人對話，業務代表一定得保持對學習的執著及對客戶的深耕，對行銷有相當大的助益。她希望藉一己之力，將經驗傳承，提供兩岸客戶透過保險達到累積財富和保障的功能。

受各種風險之苦。

案例一：有一位客戶是全職的家庭主婦，老公是軍人，因為自身有終身俸及存款十八%優惠的緣故，覺得沒必要再投保保險。這位家庭主婦客戶原本將錢存在銀行，私底下也買點基金，長期下來發現銀行的利息愈來愈低，而基金也有高低風險，不確定性太高。看了蓓雯經理規劃的保單建議書，就將原本的定時定額每月挪出

五千元購買增額終身壽險。已繳交數年保費的她，看到保單價值準備金持續穩健成長，心中就充滿踏實感。後來，她更為自己及先生買了殘扶險，將人生不確定因素及風險降到最低。近期，軍公教的年金改革鬧得沸沸揚揚，見到不少教師的退休金大縮水，客戶也很開心自己做了規劃，因保險這項工具補足可能減少的金錢部位。

蓓雯的提醒：家庭資產通常包括現金、房地產，也可能投資股票、債券、

基金、黃金，或進行海外投資，在等待報酬、累積財富的過程，一旦發生無法預期的意外或疾病風險，需要一大筆費用，很可能就得中止投資、犧牲報酬。有了保險規劃，自己及家人不用擔心未來的醫療支出，甚至連長期看護的費用也準備完善。

案例二：有一位企業主客戶，公司經營的有聲有色，從年輕時就懂得資產配置，將盈餘獲利的部分，透過保

險進行理財規劃。前兩年，因為公司要轉型，需要一大筆資金進行轉投資，一時之間公司沒有那麼多的周轉金，要向銀行申請貸款，手續繁瑣又麻煩，更重要的是得三、五天後才能撥款。正發愁時，突然想起手邊的保單，便打電話詢問蓓雯經理是否可以用保單借錢？經過確認，便向保險公司進行申請，很快就進行撥款，讓客戶的轉投資計劃得以順利完成。雖然當初客戶購買增額終身壽險的目的，是因為保本鎖利及退休金的規劃，但保單貸款的機制幫助客戶解決燃眉之急，兼顧了資金的流動性，也讓他覺得相當開心。

蓓雯的提醒：保險單借款雖具有隨借隨還之便利性，但保戶於申請前仍應了解注意事項，包括借款之本金及利息總和，超過該張保單之保單價值準備金，又未在期限內清償借款本息，會導致該保單停效，萬一在保單停效期間，被保險人發生保險事故，保險公司將不予理賠。因此，在借款期間並應隨時注意還本、繳息狀況及保單效力，以維護自身之權益。

優質人生保險規劃術之三

徐貞美業務區經理：「病有所醫、壯有所倚、幼有所護、親有所奉、殘有所仗、老有所養、錢有所積、產有所保、財有所承、愛有所繼。」這是保險的十大黃金價值。

保險的本質是提供保障，唯有足夠的保障方能給自己和家人安心的未來。以家庭保單的規劃，不妨依照不同成員的需求來考量，不論您是家庭收入主要來源者，或是家中有幼小的孩子或年邁雙親需照顧者，都需要透過保險來支應意外或疾病發生所導致的家庭財務風險，以免在發生突發事故時，留給家人難以承受的經濟負擔！

至於如何讓客戶認同保險，除了保險的功能及機制，客戶與周遭的親朋好友是否曾因保險受益外，更取決於保險從業相關人員的專業！對客戶而言，買到錯的保險比不買還可怕，唯有透過專業的顧問量身訂作，滿足個別的差異與人生不同階段（包含責任期、退休期、傳承期）的需求，才能讓錢花在刀口上！

完美的人生保險規劃還要能善用商品組合及法律、稅務專業與人性考量，

賦予保單更多元的附加價值，讓保單還能保護辛苦打拼的資產，身後延續照顧家族的幸福與興盛！

案例一：有企業主喪偶後續弦，又面臨下一代接班計劃，還得顧慮迄今尚無好歸宿之單身女兒的長遠照顧計畫：，因民法約束了個人財產分配的方式，且婚姻關係與家庭成員改變時，如何依照個人自由意志來分配財產，又要避免遺囑特留分等問題：，讓董事長很頭疼！基於兼顧人性與稅負成本考量，貞美經理先協助其將不動產與股權透過遺囑結合信託功能事先安排，避免將來繼承人爭產，再運用保險做了資產保全的規劃，避免萬一企業風險發生，延燒到個人財務；同時兼具稅務規劃、財產分配與跨代移轉等優點！透過結合信託功能或年金帳戶的保單規劃，也簡便省錢地讓獨生女擁有自己的專屬財產，並且老伴也有自己的終身俸，不必擔心將來生活無依靠！

貞美的提醒：因應高齡化及不婚、再婚現象，搭配長期照護與信託的保險，更符合長輩財產運用與傳承規劃之需



徐貞美 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：

4屆美國MDRT百萬圓桌會員

IDA國際龍獎個人組銅龍獎

CMF中國之星業務員組銀星獎

保險服務心法

曾服務於證券業、也曾擔任過上市櫃公司老闆的理財幕僚，徐貞美深知投資市場與企業經營的風險，因認同保險的機制能夠幫客戶做好理財管理與避險，便決定加入保險事業。徐貞美期許自己是客戶的專業顧問更是朋友，她的服務心法是「關心對方、替朋友著想，從自然的互動中發揮專業來協助客戶。」

如何成為客戶信賴的顧問？她認為，除了運用保險經紀人的商品多元化優勢，誠信、操守、加上傾聽，瞭解客戶需求與解決問題的專業能力是必備的。此外，她也相當重視售後服務，她會定期檢視客戶的保單內容，並彙整保單價值與理財目標，讓客戶能階段性補足缺口，擁有完整保障並達成規劃的目標，同時掌握資金流的運用。她更自我要求學習成長，持續不斷地精進保險、理財與稅務、信託等專業知識，以便更完整地為客戶量身訂作家庭保障、退休及傳承等規劃。

求，包含照顧委託人本人、年長父母、配偶、未成年或身心障礙子女等，使其得以生活無虞，避免子孫紛爭，具備安定社會的功能。

案例一：有一位銀行主管年輕時跟親戚買了一大堆人情保單，由於不清楚保單的價值因而排斥不願意再買保險。因為轉介原因，協助對方進行保單檢視，依據其需求進行調整，特別是其中一張高額儲蓄險，因為保單關係人的錯置，適用最低稅負制的課稅

原則，若非經過保單校正，她完全不知道原來保險也有這麼大的學問，沒遇上專業的保險經紀人，真的就要冤枉多繳稅了！

另外，也因醫療技術不斷進步，重新為她調整保單，使其更符合二代健保的給付規範以及先進醫療技術自費項目的趨勢；因應高齡化，也為他們夫妻各規劃一份保障終身的殘扶險，補全其人生保障缺口。後來，客戶的母親罹患罕見疾病需要長期照護，花

費相當龐大，雖然擔心自己可能有類似遺傳基因，但客戶也慶幸自己買了殘扶險預防風險，因而更認同保險的重要性。

貞美的提醒：因應階段性需求，保單也要定期檢視校正。對於尚未繳費期滿，卻不符合需求的保險商品，不要隨便解約，避免損失！對於保單關係人（要保人、被保險人、受益人）的校正，更應符合個人期待與稅法變革！

▼ 永達北區業務主管與藝人合影。



二〇一八年「愛傳承關懷演唱會」新莊場溫馨開唱

二〇一八年第二場愛傳承關懷演唱會，在六月二十三日假新莊體育館溫馨開唱，已經連續舉辦超過十年的愛傳承關懷演唱會，由新北市政府與台灣優質生命協會共同主辦，永達保險經紀人贊助，共號召四百多位志工，邀請一千多位的長者、弱勢朋友及永達貴賓以高規格的待遇接待，讓他們可以在鳳凰花開的六月，帶著愉悅的心情聆聽精彩的演唱會。

中獲得生命的感動與幸福感。因此要特別感謝各界賢達長年支持本活動的舉辦，讓更需要被照顧的朋友們感受到來自社會的溫暖及關懷。

今年的愛傳承關懷演唱會眾星雲集，活動開場由舞棍阿伯帶來「熱舞恰恰」勁歌熱舞，由偶像藝人孫協志演唱大家朗朗上口的「白色花漾」與「我難過」，緊接著由陳亞蘭歌仔戲團員演出精彩的黑家店，光是上半場的演出就讓現場觀眾們如痴如醉。此外，還有其他多位重量級藝人：小亮哥、巴戈、方駿、巨砲、向娃、西卿、李明依、宋逸民、紀麗如、陳凱倫、唐玲、凌風、郭子乾、張瓊姿、張帝、張魁、鄭

新北市政府許育寧秘書長於日前記者會上頒發感謝狀給永達保經及永達基金會等贊助單位時表示，新北市一直以來都積極鼓勵許多需要關懷的弱勢族群參與各項藝文活動，從

勢族群參與各項藝文活動，從

子乾、張瓊姿、張帝、張魁、鄭

▶ 新北市長朱立倫感謝永達保經等贊助單位長年支持愛傳承演唱會的舉辦。



▶ 向娃自創舞曲「活著就要動」帶動全場動起來。



▶ 黃志璋演繹萬沙浪的故事扣人心弦。



▶ 知名導演李行(前排右起)、永達社福基金會執行長汪用和與永達保經主管們蔡瑩惠業務籌備副總(後排中)、魏滿妹業務協理(後排右二)、陳世卿業務處經理(後排左一)合影。

仲茵、劉福助、蔡小虎、謝玲玲、藍如潔等一同共襄盛舉，帶來許多膾炙人口經典歌曲。在演出的下半場則特別以萬沙浪人生故事改編成音樂舞台劇〈風從哪裡來〉，由藝人黃志璋主演卑南族的萬沙浪，從瀟灑少年努力拚搏在演藝圈中闖出一片天，到現在堅強對抗病魔，展現頑強的生命力，劇中更帶來多首萬沙浪的成名曲，包括：「娜奴娃情歌、風從哪裡來、美酒加咖啡、愛你一萬年」等經典歌曲，萬沙浪也現身向觀眾呼籲重視身體健康的重要，雖然他二度中風癱瘓，但他不向命運低頭的精神，讓台下觀眾頻頻拭淚。

永達持續多年不間斷的贊助愛傳承關懷演唱會的舉辦，就是希望可以透過音樂的形式
 刻的一意義最富感到唱會助演年贊達長是永這正手，
 撫慰人心，鼓勵更多弱勢朋友及身心障礙朋友可以走出來參與活動，再加上改編真實人物的音樂劇，演繹鼓動人心的生命故事，讓整場演唱會在歡笑與淚水中帶來正能量，感動現場觀眾並鼓勵他們勇於面對人生，當看到現場參與的長者及身心障礙朋友在觀賞表演時開懷的笑著、滿足的拍手，

▶ 永達志工大合影。



仲夏嘉年華·涼夏初秋

暑假清倉·盡享夏日風情

香港迪士尼樂園

玩翻迪士尼七大園區
精選香港市區酒店

三天 **4999**起

東京迪士尼樂園

京成skyliner電鐵
suica交通卡
刺身さしみ匯食.焼き鳥盛合せ

五天 **12999**起

大阪環球影城

南海電鐵特急電車
周遊雙層敞篷巴士.觀光船
刺身さしみ匯食.焼き鳥盛合せ

五天 **14500**起

澳門長隆海洋王國

長隆企鵝酒店+澳門五星喜來登酒店
萌萌企鵝早餐約會.樂園園內美食
米其林星級美食饗宴

三天 **7500**起

澳門五星 銀河大倉酒店

特別安排豪華房.VIP美食廊
酒店VIP貴賓自助早餐
銀河度假城天浪淘園

三天 **9888**起

澳門五星永利皇宮

百老匯奇幻秀.巴黎鐵塔
五星美高梅下午茶
港澳人氣小吃

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

2018 仲夏度假夢 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

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

五天 **28900**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

東北賞楓
 五大賞楓勝地
 奧入瀨溪.世遺中尊寺
 秋田內陸縱貫鐵道.全程溫泉飯店

四天 **25900**起

水墨徽州夜宿黃山
 世界遺產宏村.千島湖景區
 黃山觀日出雲海.守拙園
 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 **32999**起

雲端瑞士
 世遺首都伯恩.蜜月勝地盧森
 天堂茵特拉根.聖伯納之家
 冰河列車.黃金列車.萊茵瀑布

10/8出發
 十天 **86900**起

浪漫義大利
 卡布里藍洞.阿瑪菲海岸
 夜遊羅馬城.世遺龐貝古城
 米蘭大教堂.威尼斯島上酒店

8/7出發十天 **87900**起

埃及古文明
 埃及金字塔.五星尼羅河遊輪
 阿布辛貝神殿.帝王谷
 騎駱駝.風帆船體驗

10/19出發
 13天 **98000**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。

歲歲幼兒園 & 許杜楊文理補習班 掌握孩子未來

許杜楊 重視品德教育及潛能開發

從小就立志從事幼教行業的許杜楊，希望歲歲幼兒園及許杜楊文理補習班的每一位小孩，都是有責任感、有道德觀、有純真、有創意的小朋友。

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分照片提供／許杜楊



許杜楊認為童真是快樂的來源，小孩應該是純真善良的，道德觀必須從小養成。

幼時立志 多年經驗成養分

從事幼教已有三十八年時光的許杜楊，是歲歲幼兒園及許杜楊文理補習班的創辦人，對她來說，幼教是一生志願，在五、六歲就讀幼兒園時期，許杜楊就已立下志願，希望長大後從事幼教老師一職，她說：「小時候就覺得幼兒園的環境很單純，而且工作非常開心。」

在自行創立幼兒園之前，許杜楊曾待過許多家幼兒園，這些過往經歷奠定創業的根基與參考，不論是好的、壞的經驗，都成為她的養分。許杜楊回憶，有的幼兒園薪資開得高，但卻會東扣西扣；有些幼兒園談定多開課程會額外加給，最後卻一毛不拔，要求老師不要計較；有些幼兒園派老師跟車，卻放任辛苦跟車的老師中午只能吃剩菜剩飯，甚至得餓肚子，同工不同酬……，林林總總不當待遇，都

是讓幼教老師無法堅守崗位的因素。

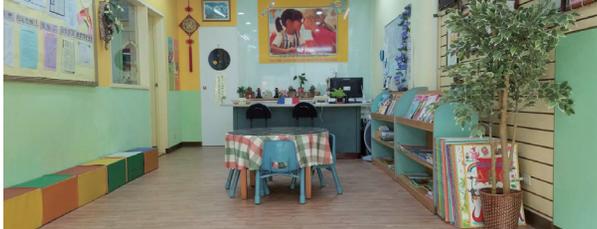
創業前的幼教歷程，影響許杜楊最深的是台灣第一位自德國引進福祿貝爾教學法的幼教老師——林盛蕊教授，許杜楊表示，林教授對幼教老師的要求非常嚴格，從教室的布置、課程的內容……就連老師的鋼琴演奏都嚴格要求，她從林教授身上學會福祿貝爾、蒙特梭利等教學法，對音樂及律動的敏感度也成長許多。

感同身受 體貼幼教老師

曾經，許杜楊教過一位小朋友，小朋友畫水彩時畫到其他同學，她提醒這位小朋友要小心，沒想到小朋友竟然回她：「我叫我阿嬤買一件衣服還他！」最後還威脅她，要讓阿嬤叫老闆開除她，但老闆卻因小朋友的父母是幼兒園金主，選擇責罵她。這個故事一直深深刻畫在許杜楊心中，提醒

愛孩子的人，才能給孩子愛；
能讓自己快樂的人，才能帶給
孩子快樂。教育工作任重道遠，惟有
真誠付出、不斷創新、跟上時代的腳
步，孩子才有快樂的未來。「這是許
杜楊對所有熱愛幼教的夥伴們共勉的
一段話。





威威幼兒園教具極為豐富，讓小孩藉由實地操作學習。

她小朋友道德品行養成的重要性。

機緣巧合下，汐止一家幼兒園要頂讓，為了實現自己的教育理念，給予幼教老師願意定著的好環境，以及教導出有責任感、

道德品行、純真、創意的小朋友，許杜楊二十六歲頂讓開班在水源路的青幼稚園。創業初期，許杜楊坦言，招生非常辛苦，當時的她，身兼園長及老師，只有一位助理老師協助，但因為教學內容有口皆碑，除了初期招過一次生，後來學生都是一個帶一個。因為過往的經驗，許杜楊非常關心老師的福利，中午會請煮菜阿姨將餐食平均分配，為跟車的老師留一份餐，只要承諾給老師的福利一定做到，以感同身受的心，照顧幼兒園的每一位老師，「幼兒園將老師照顧好，老

師精神體力佳，才能將小孩照顧的更好。」許杜楊如是說。

培育分身 實現教育理念

許杜楊認為，園長是一家幼兒園的精神所在，許多幼兒園請來幼教老師，將學生交給老師之後，就完全放手。但過往很多教學模式，都是教小孩跟著做，這樣會扼殺小孩的創意，而她在林盛蕊教授身上學到的福祿貝爾教學，可以讓小孩的創意充分發揮。為了實現自己的教育理念，許杜楊打破一般幼兒園各自教學的舊例，每周六都會舉辦教學研討，進行教育理念及教學技術的傳承，親自培育老師，希望每一位威威幼兒園的老師都能成為她的分身，實現她的教學理念。

威威幼兒園藉由3C+3Q的潛能開發教育，透過邏輯、記憶、思考的全腦教具，讓小孩在實際操作的過程中學習專注、觀察、策略、輸與贏，教導孩子只要盡力做好就好，不要有比較心，也讓父母發現小孩的潛能，發掘每一位小孩的優勢，並且培養優勢。



許杜楊文理補習班與徐薇英文配合，重視雙語教育。

二〇〇九年，抱著發展一條龍教學的理想，許杜楊頂下一家文理補習班，延伸自己的教學理念。多年來看多了被寵壞的小孩、二代教育的衝突及家庭教育的變化；她一直有一種使命感，幼兒園面對的不僅是一個小孩，而是一個家庭，她說：「我們透過生活教育、晨間運動、親職教育、藝能活動、主題課程、戶外教學及安全衛生教育，並且以讚美與肯定代替責備與對立，讓小孩有禮貌、有自信、有好品行、有責任感、有成就感、有存在感、有道德觀念，學會照顧自己與他人；讓家長學會看見孩子的優點，以身作則，減少衝突與對立。」幼兒教育是社會問題的根源，許杜楊有一個夢想，希望能夠成立一家佔地三百坪的幼兒園，受益更多小孩，為更多人找回家庭核心。

IDP 國際教育中心 免費留遊學諮詢代辦

鄭雅雯 解決問題 優化服務 開創榮景

IDP 是由澳洲大學所聯合成立的公司，擁有五大英語系國家豐富的學校資料，是全球最大留遊學集團，提供合作學校免費諮詢代辦服務，為學生量身打造最合適的教育及生涯規劃。文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分照片提供／IDP (International Development Program)



IDP 在鄭雅雯執行長的帶領下，這兩三年成長迅速。

提供澳洲、紐西蘭、英國、美國、加拿大留遊學免費諮詢、代辦服務，擁有完整澳洲高等學府資源，為台灣唯一能夠協助澳洲八大名校申請的機構。

題。初來乍到的她，不僅是文教業的新人，更是空降主管，融入本就困難，更何況她扮演的還是改變現狀的角色。

熱愛挑戰 一步步解決問題

面對、挑戰、解決問題，六年前，IDP 遠非今日業務升騰的模樣，IDP 在成立之初的目的為推廣澳洲高等教育，不在乎營利，定位類似於辦事處，缺少了積極的動力。十年前，IDP 思考轉型，藉一般企業的經營模式，督促並提高推廣成效。二〇一二年，擁有十多年保險經驗、且始終於外商公司服務的鄭雅雯執行長，承接 IDP 轉型的重任。她苦笑地表示，剛到 IDP 第一個月，完全沒有學生走進公司，情況著實艱難，財務、人事、業績、行政：方方面面都有根深蒂固的問

但喜愛挑戰的鄭雅雯並不氣餒，雖然對文教業陌生，但對於改造一家企業從零獲利到賺錢這過程，她卻擁有豐富經驗，且非常樂在其中。她選擇按部就班、一步步解決問題，首先讓財務乾淨透明化，接著讓業績來說話。然而，處理這些狀況時難免牽涉人事問題，為了公司未來的發展及照顧更多員工的期許，人事異動是必須的策略，慢慢地她在行政面上，擬定人事規章、財務規章、行政流程：等等，從制度面讓公司業務 SOP 化，同時引進有能力的業務人才。鄭雅雯花了兩、三年時間，耐心地一步步解決問題，讓公司業務走上正軌。在她加入的第四年，IDP 業務就有所提升，今年業

I DP 國際教育中心是一九九九年澳洲政府為推廣高等教育、

由澳洲三十八所大學聯合成立的公司，台灣分公司成立於一九八九年，台北、台中與高雄均設有辦公室，二〇一五年於澳洲 IDP 上市，是目前台灣唯一上市的留遊學代辦公司，同時也是台灣 IELTS 雅思官方考試單位，

IDP 提供澳洲、紐西蘭、英國、美國、加拿大五大英語系國家留遊學諮詢代辦服務。



IDP 於台北、台中與高雄均設有辦公室，就近提供留遊學服務及雅思考試。



IDP 每年分別於一月、三月、七月、十月舉辦留遊學展覽。

績更是爆量成長。她指出，當公司制度化、一線主管合格，自然而然就會產生同樣的目標與方向，向心力凝聚，一切就會愈來愈好。

免費服務 專業再升級

目前全台有一、二百家留遊學代辦中心，IDP 優於其他留遊學代辦中心之處在於合作學校：諮詢、代辦皆免收服務費。因半官方的背景，IDP 於全球三十二個國家設立有一百多個辦事處，是全球最大留遊學集團，與澳洲、紐西蘭、英國、美國、加拿大這五大英語系國家的學校皆以簽約方式合作，目前與 IDP 簽約的學校約有幾千家。簽約關係加上在當地設有辦事

處，IDP 成為學生與學校之間最好的橋梁，為雙方需求做最適的媒合。

IDP 每年皆會舉辦四場大型展覽，邀請澳、紐、英、美、加五大國家的熱門學校來台推廣，讓學生及學生家長可以直接與各大學校代表面對面討論。為了讓溝通順暢，每個攤位都貼心搭配翻譯。鄭雅雯表示，國內目前只有二、三家留遊學代辦中心有能力自行舉辦展覽，而 IDP 每年三月與七月皆會舉辦北中高三場次的大型展覽，十月則是舉辦台北場次的中型展覽，一月也另有以北中場次為主的小型展覽。其中以三月的活動為最大型場次，今年參與人數更已突破千人。二〇一八下半年，IDP 澳紐教育展即

將在七月二十七至二十九日舉行，英美加教育展也將在十月二十八日舉行。

除了諮詢代辦免收服務費、擁有幾千家簽約合作學校、每年固定舉辦展覽外，因為提供完善諮詢代辦服務的堅持，IDP 的顧問採專業分工模式，負責澳洲業務者必須擁有澳洲留學背景、負責美國業務者就得擁有美國留學背景；以此類推。鄭雅雯提到，原本並沒有做這樣的區分，但後來發現各國的留遊學問題層出不窮，當中細節眉角不勝枚舉，只有真正曾在該地體驗過程的人，才能提供最到位的服務。此外，為了讓服務更貼心，IDP 專業顧問採一站式服務，由一位顧問從頭服務到尾，免除學生多頭詢問的困擾。

展望未來，今年 IDP 台北辦公室計畫搬到更顯眼的捷運板南線忠孝東路上；有鑑於現在人愈來愈依賴手機及平板，IDP 更將進行線上平台的優化，讓資訊可以被更多人看見；同時，每年舉辦教育訓練，提高員工本身的實力及對公司的黏著度。鄭雅雯表示，公司的員工都非常年輕，希望員工都能像她一樣勇於挑戰新業務，為自己及公司開創無限可能。

馨田中醫診所 辯證論治 視病猶親

葉素貞 認真傾聽 親切問診 重視衛教

馨田中醫診所葉素貞醫師秉持「視病猶親」的理念，給予病患個人化的問診服務與衛教指導，在老病患的口碑分享下，成為社區居民最信賴的家庭中醫師。 文／洪詩茵 攝影／全秀萍



於三年後考上中醫特考。此後，葉醫師累積豐厚的中醫婦科、皮膚科及月子中心的經驗，前些年因為就近照顧父母的願望，選擇到桃園慈護中醫體系服務。為了實現自己的醫療理念，服務更多病患，葉醫師於二〇一五年八月於桃園泰昌八街創立馨田中醫診所。

視病猶親 給病患歸屬感

親切、體貼，視病猶親，葉醫師希望每位病患進到診所有溫馨的歸屬感，如同回到自己溫暖的家。要求護理人員必須親切、貼心，看到行動不便的阿公阿嬤來看診，主動攙扶，並隨時關切病患狀況，若有不舒服情狀，立刻關懷詢問。

除了傾聽病患的主訴，站在病患的立場，同理心對待，使雙方有良好互動關係。減少醫學術語，用淺顯易懂

話語，使雙方能溝通了解。

只要是初診的病患，葉醫師都會先告知整個療程大致需要的時間，讓患者安心、放心。此外，葉醫師更特別重視衛教的搭配，她提到，疾病的治療，與患者本身的飲食作息及心理狀態密切相關，例如胃食道逆流的患者，除了吃藥之外，還需留意飯吃七分飽、湯粥盡量少、甜辣及宵夜要避免、適當紓壓、避免晚睡等。

埋線減肥好處多多

現代精緻飲食，導致有減肥需求的人愈來愈多，擁有豐富埋線減肥診療

馨 田中醫診所創辦人葉素貞醫師，原本就讀護理系，畢業後曾於馬偕醫院婦產科、長庚醫院血液透析室服務，因護理工作需輪班，先生的朋友從事中醫，因此在先生鼓勵下，辭掉護理工作，在家專心研讀中醫，並



葉醫師分享中暑症狀
順著經絡「滑罐」可
迅速緩解不適。



經驗的葉醫師表示，埋線減肥是利用針灸原理，將羊腸線埋入穴位中，羊腸線是一種異蛋白組織，在穴道內經過軟化、分解、液化、吸收等過程，長期刺激穴道，以達到減肥效果，療效一次可達七、十五天。最重要的是，埋線減肥不僅沒有副作用，

同時還能兼治經痛、月經失調、坐骨神經痛、腰痛、肩痛、便秘、腹脹、皮膚病等疾病，是「一兼二顧」的好工具。

但葉醫師也提醒，本身罹患免疫疾病如紅斑性狼瘡、糖尿病、高血壓、心臟病、懷孕婦女、惡性腫瘤、老人、發燒或有嚴重過敏現象以及在大飢大飽的情況下都不宜埋線，嚴重過敏者若埋線，下針處容易潰瘍起水泡。此外，病患在埋線前必須先淨身避免感染；埋線後，三天內不宜泡澡、SPA、游泳，勿食用芒果、竹筍、花生、蝦蟹、辛辣食物、酒，避免產生皮膚過敏。

夏季養生小提醒

時序邁入陽氣最盛的夏天，夏天萬

物茂盛，人的氣血相對旺盛，尤其台灣天氣溼熱，更會加重此現象，容易有食慾不振、腸胃不適、心煩氣躁、中暑、熱衰竭等問題。葉醫師特別分享夏季養生小叮嚀：

一、喝常溫白開水、不喝冰水：吃冰、喝冰飲傷腸胃亦會讓血管收縮，讓身體的熱散不出來，反而容易有中暑現象。

二、早睡早起：夏季貴在養心，養心貴在養神，建議最晚十一點前入睡，早上六、七點起床，睡眠足則身心暢達。但也不要睡太久，因久臥傷氣，精神反而會變差。

三、適時適量運動：要選精神好的時候運動，身體虛弱時及早上十點到下午三點之間勿外出運動，且運動時間以一小時內為佳，因出汗過多容易損傷心液，從而損害身體健康。

四、冷氣溫度勿太低：冷氣溫度不要調太低，且避免直吹，室內外溫差若過大，可能導致中暑。尤其是老人家，若進出溫差過大的環境，容易造成心臟血管收縮，誘發心肌梗塞。

五、冬病夏治好時機：夏季養陽，在陽氣最盛時，通過伏夏調養。有鼻過敏、氣喘、慢性支氣管炎、咳嗽、四肢冰冷、經痛、腹瀉等症狀者，可趁此時敷貼三伏貼，預防冬季發病。不過，孕婦、發燒、喉嚨痛及燥熱體質者不宜。

過敏、失眠，不孕症、更年期症狀……現代人的問題大多來自於晚睡熬夜及運動不足。葉醫師特別分享自己的睡眠時鐘，晚上十點半上床睡覺，早上六點起床，下午一點到兩點間小睡半到一小時，她解釋，晚上十一點到凌晨三點為睡眠的黃金時間，這段時間最好讓自己呈現熟睡狀態，至於午睡則要留意超過下午三點就不要再睡午覺，午睡時間也以一小時以內為宜。

清心蓮子飲

材料：蓮子 10 克、綠豆 10 克、扁豆 10 克、百合 5 克、水 500 ~ 600 毫升

作法：綠豆、扁豆先泡水 2、3 小時，再連同蓮子、百合加水後煮半小時，稍加微量冰糖即可。

功效：避免心火旺盛、情緒煩躁，亦可安神，健脾利濕。

清咽潤喉茶

材料：金銀花 10 克、菊花 10 克、白茅根 10 克、枇杷葉 10 克、羅漢果 1 顆、薄荷少許、水 500 ~ 600 毫升

作法：將所有材料加水煮 15 ~ 20 分鐘即可。

功效：滋陰潤喉，降火化痰。

生脈飲

材料：黨參 10 克、麥冬 12 克、五味子 2 ~ 3 克、水 500 毫升

作法：將所有材料加水煮 30 分鐘即可。

功效：益氣養陰，適合易中暑，氣虛倦怠之人。

夏季養生茶飲

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

二〇一八宇宙人宇宙特展

超萌登台 給你最療癒的擁抱

時間：即日起至九月十六日

地點：華山 1914 創意文化園區（台北市中正

區八德路一段一號）

地球人注意！CRAFTHOL@宇宙人即將來襲！

「CRAFTHOL@宇宙人」是來自 CRAFT 星球的生物，擁有分身的奇妙超能力，喜歡到世界各地與不同性別、年齡的人成為超級好朋友。今年夏天，宇宙人選擇降臨台灣，給大家一個毛絨絨的療癒擁抱。

「宇宙人宇宙特展」由作者山本郁子親自監督打造，規劃超萌十一大展區，帶領大家追隨宇宙人遊歷世界的足跡，穿越日本櫻花隧道、感受夏威夷南島風



圖片來源／宇宙人宇宙特展 FB

光、唯美浪漫的煙火夜景……，你可以參加宇宙人十周年慶典，穿著正宗日式浴衣和宇宙人一起玩遊戲；也可以在夢幻繽紛的宇宙人臥室中，換上最可愛的睡衣參加卡哇伊的睡衣趴；還能在浪漫星空下，和宇宙人聊心事；最讓人震撼的是，本次特展有日本看不到、世界唯一的巨型宇宙人初登場，以及最萌的作者繪本手稿，絕對殺光你的相機記憶體，直呼「卡哇伊」！

百年古蹟與百年文化的激盪

今夏邀您同遊紅樓 一圓戲夢

時間：即日起至七月二十九日

地點：西門紅樓二樓劇場（台北市萬華區成

都路十號二樓）

百年三級古蹟——西門紅樓與百年文化戲曲——歌仔戲，於今年夏天共結連理，由西門紅樓「玩藝劇場」與台北市歌仔戲推廣協會合作，並請歌仔戲巨星陳亞蘭領軍，帶領八月即將上檔之電視歌仔戲「忠孝節義」重要演員群，精心打造黑色幽默喜劇《黑家店》，並為不同年齡層民眾精心策劃一系列體驗研習活動，傳承歌仔戲文化，也為西門紅樓古蹟空間再利用及永續發展的定位建立新標竿。

「我也要身騎白馬」讓大眾以寓教於樂的方式認識歌仔戲；「媽呀！我要粉墨登場」從劇本帶入教學，邀您成為《黑家店》主演之一；「穿越時空、角色扮演」讓大眾體驗《黑家店》店婆仔及男女主角扮相，於舞台拍照紀念；免費參加的「座談會」，則邀請「楊麗花電視歌仔戲——忠孝節義」演員分享歌仔戲的甘苦

經驗談，今夏，邀您一起夢遊紅樓、一圓戲夢！

二〇一八懶人野餐活動

一起到新北鶯歌野餐吧

時間：即日起至十月十五日每週一、五、六、日

地點：新北市立鶯歌陶瓷博物館陶瓷藝術園區火廣

場（新北市鶯歌區文化路二〇〇號）

你相信嗎？野餐一點都不麻煩！只要搞定自己，穿上最美的衣服、帶上最放鬆的心情，搭上前往新北鶯歌的列車，就能擁有一場充滿藝文氣息的完美野餐，不論你是一個人、兩個人或一群人！

不要懷疑，只要準備好自己，參加由「向象行動」所企劃的「走！一起到鶯歌野餐吧！」活動，主辦單位會幫你準備最棒的美食——「好輕好輕輕食野餐、鶯歌長怎樣便當」二擇一，日式餐盒「鶯歌長怎樣便當」，結合了鶯歌菜農栽種的非菜與台式風味的壽司，還有鶯歌傳統手工豆皮做成的美味雞捲與脆梅……。若你



圖片來源／向象行動 FB

術器皿、花布料、陶藝品之美，吃著鶯歌的在地美食，享受鶯歌的微風與美景，別再讓生活貧瘠到只剩 3C，品味生活一點都不難。走！一起到鶯歌野餐吧！

只有一個人，主辦單位也會幫你安排一起野餐的同伴，大家一起坐在鶯歌的草坪上，品味東洋藝

泰德美術館典藏大展

全台唯一 只在高雄

時間：七月十四日至十

月二十八日

地點：高雄市立美術館

（高雄市鼓山區美

術館路八〇號）

裸，是大師的必經之路！

盛夏七月，高雄市立美術館與倫敦泰德美術館聯合策劃，以「裸」為主題，展出泰德美術館典藏之油畫、雕塑、攝影與紙上作品等逾一二〇件經典名作，回顧十八世紀

末至今，藝術家從神性裸體到人性身體的探索，裸體持續不斷受到挑戰與重新演繹，此展將呈現「裸」的藝術史重要脈絡與演進歷程，深具藝術厚度與教育意涵。

《裸》囊括眾多世界知名藝術家經典之作，包括羅丹、雷諾瓦、賈加、馬諦斯、畢卡索、皮耶·波納爾、亨利·摩爾、諾瓦、寶加、培根、德·庫寧，亦有首次在台灣公立美術館展出的作品，如盧西安·佛洛伊德、大衛·霍克尼、露易絲·布爾喬亞、翠西·艾敏等。此展揭開泰德美術館與台灣美術館首次合作的新頁，亦為其典藏品首度來台，高雄更是在台灣展出的唯一一站，讓您不出國便能在高雄市立美術館飽覽世界級的精彩藝術之作。



圖片來源／高雄市立美術館 FB

全台消暑祕境

給你炎炎夏日裡的沁心涼

文／洪詩茵

這麼熱的天、這麼豔的陽，炎炎夏日到哪裡都熱，只能躲進冷氣房？台灣地形起伏多變，愈往高處走氣溫愈低，許多天然的冷氣隱藏在山林溪谷間，不妨走進山林的懷抱，尋幽訪勝覓瀑布，在森林步道中深吸一口沁心涼、在瀑布溪流沖刷一身透心涼、在冷泉中沁泡一身冰透涼，傾聽山林的蟲鳴鳥叫、欣賞山巒的青翠起伏、感受溪谷的清涼爽快，絕對能讓這一夏的暑氣、煩躁全消。

青山瀑布（圖片提供／北海岸及觀音山國家風景區管理處）

圓覺瀑布（台北內湖）：沿著大溝溪步道走約十分鐘可達。瀑布雖然不是特別高大，兩束細細的溪水將河床切割出兩道深溝，溪水匯聚至巨石處傾瀉而下，呈現有別於一般瀑布的美感，沿途可欣賞大溝溪畔的獨特地質風貌。

天溪園生態教育中心（台北士林）：以原始溪溝景觀以及豐富生態系統著稱。為維護民眾安全，園區不開放自由參觀，採團進團出方式，由陽明山國家公園管理處派解說人員帶隊參觀。

聖人瀑布（台北士林）：位於士林區至善路旁的「聖人瀑布」，為懸谷式瀑布，瀑布高約十七公尺、寬約六公尺。礙於安全因素，目前無法近距離接觸，但可隔岸觀瀑，在遠方眺望如絲綢般滑落的瀑布，洗滌沉靜心靈。

透心涼↘瀑布溪流

台灣是一座多山的島嶼，山林溪谷密布，盛夏時節，瀑布溪谷與山林湖泊遠比沙灘海邊消暑百倍，除了因地勢高，溫度較低之外，更有植被林蔭遮蔽，而溪水更是比海水清涼爽快，以下列舉北中南數個熱門瀑布溪谷與山林步道祕境，給您今夏最消暑的玩樂提案！

聖人瀑布
(圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)



菁礮溪(台北北投)：位於內雙溪上游，長約二·一公里，溪流豐沛、水質清澈、生態多樣，仍保留許多美麗原始的溪溝風貌。菁礮溪採用多孔隙砌石工法，沿線設置親水設施，也維持自然生態平衡，頗受溯溪人士喜愛。

雲森瀑布(新北三峽)：位於中坑產業道路上，只能開車前往，從登山口步行到瀑布處約需四十分鐘。雲森瀑

五峰旗瀑布(宜蘭礁溪)：當地消暑勝地，瀑布分上、中、下三層，瀑布與其間河段累加落差超過一百公尺，上層瀑布崖頂之上還有瀑布，當地人

於平溪線鐵路望古車站旁，望谷瀑布是由四個大小不同的瀑布所組成的瀑布群，第一層是半圓馬蹄形的小瀑布，第二層位於溪谷中，需由觀瀑平台旁邊的步道下行，第三層瀑布走小徑可達，第四層瀑布只可遠觀。

布包括兩個不同的瀑布，分別為雲心瀑布與森山瀑布，兩個瀑布相隔不到十分鐘的路程，溪水沁涼消暑。

青山瀑布(新北石門)：又稱尖山湖瀑布，屬於老梅溪上游，海拔僅三百多公尺，位於陽明山國家公園內。步行至瀑布處約需四十分鐘，沿途亂石遍布，魚蝦、螃蟹優游，高聳的瀑布傾瀉而下，層層水花飛濺，溪水沁涼透徹。

猴洞坑瀑布(宜蘭礁溪)：前往瀑布之森林步道入口位在礁溪白石腳路上，是一處非常易達、老少咸宜的消暑景點。相傳古時這裡有很多獼猴聚集，因此名為猴洞，來到猴洞坑瀑布建議一定要攻頂，欣賞瀑布頂的另種風貌。

天溪園(圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)



圓覺瀑布(圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)





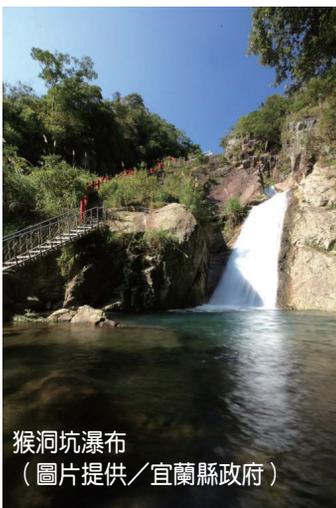
青碧溪 (圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)



五峰旗瀑布 (圖片提供/宜蘭縣政府)



青山瀑布



猴洞坑瀑布 (圖片提供/宜蘭縣政府)



雲潭瀑布 (圖片提供/嘉義縣文化觀光局)

雲潭瀑布 (嘉義梅山)：屬濁水溪流域瀑布群，高約二百公尺，潭水自石縫中噴瀉而出，就像一條細長的白絲帶，

將其稱為「五峰幽谷」。風景區闢有三層攔砂壩，非常適合烤肉、戲水。
石磐瀑布 (宜蘭礁溪)：通往石磐瀑布的林美石磐步道全長一·七公里，乃沿著得子口溪的溪谷而建，平緩好走。沿途有凹谷、溪流、瀑布、石磐、原始林相與筆筒樹林，生態豐富、綠蔭遮蔽，其中最高的瀑布就是石磐瀑布。

九百公尺，以漂流木削成的木屑鋪成，行走其上不時散發出陣陣木香。約行走三十分鐘路程，即可看到二五〇公尺高的瀑布，氣勢非凡！
水濂洞 (桃園復興)：為擁有四十年以上歷史的人工攔砂壩，位於幽靈瀑布 (位於北橫公路鐵力庫部落) 的上游，垂直傾瀉的水流就像是天然的水幕簾，就像大自然中的 SPA 館，瀑布下方儼然一座天然沁心涼的小泳池。

瀑布總共有三層，每一層下方都有一個碧綠色瀑潭，第三層最為壯觀，親臨其下，清涼消暑無比。

龍宮瀑布 (嘉義梅山)：位於阿里山國家風景區內的竹坑溪步道終點處，舊稱雙水潭，因龍宮瀑布下方還有雷音瀑布，兩處瀑布都是注入同一個峭壁圈谷，卻又有各自的瀑潭，形成十分罕見的雙瀑潭地形。龍宮瀑布高約一二〇公尺、雷音瀑布六〇公尺，一大一小、一高一低相互映襯。

情人谷瀑布 (高雄茂林)：位於茂林區南側的濁口溪支流上，以峽谷、溫泉、溪水等自然景觀聞名。情人谷瀑布由下往上共有五層，極為壯觀，但僅能從一旁階梯步道到第二層，直瀉而下的水氣磅礴清涼，讓人在轟轟水聲中暑氣全消。

葫蘆谷 (高雄六龜茂林交界)：為荖濃溪的支流之一，葫蘆谷地形特殊，四周有巨石環抱，宛如純天然的 SPA 池。葫蘆谷瀑布的水潭頗深，不擅水性者要小心，勇敢者可從巨石跳入，瞬間透心涼，炎夏煩躁全消！

大津瀑布 (屏東三地門)：位於大津

情人谷瀑布
(圖片提供/
高雄市政府觀光局)



風景區內，瀑布共有五層，第一、二層建置有完善步道，瀑布呈九〇度垂直，高約二〇公尺，沿途清涼幽靜，可登涼亭遠眺屏東綠野；第三、四、五層瀑布位於深林中，最好有完整裝備再造訪。

卡悠峰瀑布（屏東獅子鄉）：又稱內獅瀑布，有南台灣最美瀑布之譽，卡悠峰瀑布是枋山溪上游阿士文溪的源頭，步道全長五一〇公尺，夏季豐水期瀑布特別壯觀，落差約有四〇公尺，水幕壯觀如蒲扇，水霧氤氳，近距離可感受到清涼水氣。

涼山瀑布（屏東瑪家）：總共分為三層，第一層規模最小，水流較和緩，且瀑底蓄水成潭。其他兩層瀑布氣勢磅礴，尤其是第三層，在遠處就可聽到轟隆隆的水瀑聲，近距離更可感受到清涼的水氣及水瀑落下的氣勢。

沁心涼入森林步道 & 湖泊

糶米古道（台北信義）：具有挑米歷史的古道，面向信義商圈，視野極佳，是眺望觀賞一〇一的私密景點，也是早期「德興煤礦」所在地。溪流結合糶米步道，沿岸植栽豐富，就像信義區的后花園，是登山健行者的最愛。

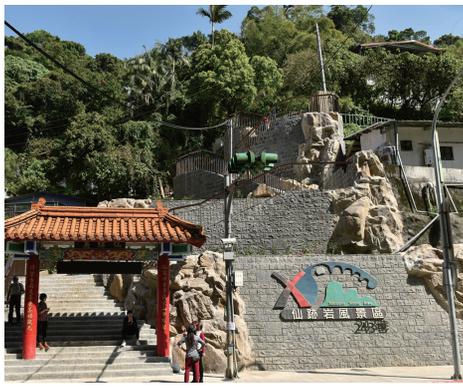
虎山溪步道（台北信義）：位於信義區福德街二五一巷入口，極具親山樂水的特質，步道旁有親水平台，炎夏坐在溪畔浸泡一下，暑氣全消。步道沿線自然生態豐富，來此避暑的同時，記得安靜觀察，不要打擾牠們的作息。

仙跡岩步道（台北文山）：台北市民踏青健行的好去處，區內步道平緩好走，步道兩旁樹蔭濃密、坡度平緩、清爽宜人。步道最主要的登山口位於景興路二四三巷，三月整治後此入口意象截然不同，是友善好走的消暑步道。

大溝溪步道（台北內湖）：屬於自然形成的溪溝，自然生態豐富，步道坡度平緩，是老少咸宜的景點，尤其大溝溪步道上游連接圓覺瀑布，夏日行



虎山溪步道
(圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)



仙跡岩步道
(圖片提供/台北市政府工務局大地工程處)

走更是清涼消暑的好選擇。

千島湖（新北石碇）：千島湖其實是翡翠水庫上游，由眾多山巒和湖形成水潭，從觀景台望向遠方，翠綠的山巒與碧綠的湖水交錯點綴，更與四周的梯形茶園連成一片，早成近年來



新北石碇千島湖

最熱門的絕美祕境。

水山線祕境（嘉義阿里山）：水山巨木步道是一條結合昔日阿里山森林鐵道文化與探訪千年神木步道的新祕境。擁有日治時期的鐵道景觀，全長約為一·六公里，距離沿平車站步道五分鐘，坡度平緩，適合民眾行走。

台灣限定！炎夏必衝入冷泉

說到消暑，什麼能比得上冷泉，那

種瞬間的冰涼感，就像進入冷凍庫般即刻冷凍，周身冷氣環繞，泡完之後，暑氣瞬間秒殺。尤其，全世界有冷泉的國家，除了義大利威尼斯之外，就是台灣了，這種消暑方式可是台灣限定，絕不能錯過喔！



蘇澳冷泉（圖片提供／宜蘭縣政府）

老梅冷泉（新北石門）：老梅冷泉位於台北縣石門鄉尖山湖山區，老梅溪支流上游，亦稱三芝冷泉。老梅溪的山林裡有多處三芝硫磺冷泉，大小不一，牛奶色的冷磺泉從碳酸鈣岩層滲透出來，泉量雖不大，但硫磺味十分明顯。

龜山冷泉（桃園龜山）：龜山冷泉又名兔子坑冷泉，位於桃園市龜山區兔子坑，屬低溫硫磺泉，泉水溫度在二十三度左右，帶著些微的硫磺味。想來此消暑的朋友可搭乘桃園客運往三德煤礦路線，至「忠恕道院」站牌下車即可達。

蘇澳冷泉（宜蘭蘇澳）：全台最著名的冷泉景點，為台灣唯一碳酸鈣泉，泉水溫度大約二十一度，水質清澈透明，可飲可浴。初浸泡會覺瞬間急凍，慢慢地皮膚上會浮起顆顆小氣泡，愈泡愈舒服，泡完之後全身心舒暢，就像做完一場SPA般輕鬆爽快。

雷公埤冷泉（宜蘭員山）：宜蘭員山鄉號稱水的故鄉，四處都有天然地下湧泉水。雷公埤屬於天然湧泉湖泊，是多功能型的湖畔公園，公園後方建有一處長型的戲水區，高度大約二〇至三〇公分、長度約四〇公尺，是在地人的冷泉消暑祕境。

北埔冷泉（新竹北埔）：北埔冷泉位於新竹北埔鄉外坪村大坪溪，距離北埔市區車程約二十分鐘，屬於罕見的碳酸與硫磺共生泉，為弱鹼性碳酸泉。泉水帶鹹味，水色淺黃，夏天泉水溫度約為十五度，一旁更有壯觀的瀑布水簾，因不需門票、無人管理，戲水時務必小心自身安全。

北港溪冷泉（南投國姓）：南投的冷泉主要分布在仁愛鄉一帶，北港溪冷泉位於國姓鄉與仁愛鄉交界，鄭成功



北埔冷泉 (圖片提供/新竹縣政府警察局竹東分局)

大崗山冷泉 (高雄岡山)：大崗山冷泉位於大崗山北麓、二仁溪之南，舊稱崗山頭溫泉，其泉質屬中性碳酸泉，水質透明無色略帶硫磺味，清冽味美，可飲可浴。自然湧出的冷泉泉量相當豐富，終年不歇，加上大崗山自然形成的峽谷和鐘乳石穴，冷泉佐獨特地景風貌，是炎夏必衝消暑勝地。

野銀冷泉 (台東蘭嶼)：野銀白沙冷泉是蘭嶼必去的祕境之一，冷泉源頭位於海邊，藏在潮間帶裡的一方明潭，從地底湧出，然後流入海裡。奇妙的是，冷泉是屬於淡水，在此泡湯可享受到海水與冷泉的冷冽溫差，更有優美的海景與白沙為伴！

時期曾賜名為「國姓冷泉」。泉水屬弱鹼性碳酸冷泉，水質清澈透明，來到此處不僅可以泡冷泉，還能享受沖瀑灌頂、釣魚、抓蝦的樂趣。

石城谷冷泉 (南投仁愛)：石城谷冷泉位於南投仁愛鄉境內，與北港溪冷泉位置極近，屬於野溪冷泉，泉水溫到大約二十二度，最適合夏天來泡。

《西進有成 業界楷模》

江蘇南京市建鄴金融誠邀永達前往考察



▲(前排右二起)永達保經陳慶鴻總經理、江蘇省南京市建鄴區統戰部姜巧玲部長、(後排左五起)田文德副總、李忠約副總、謝梅君副總、賴依宣協理及貴賓們合影留念。

遠道自江蘇省南京市

建鄴區常委暨統戰部部長姜巧玲所率領各產業的重量級貴賓，一行七人於六月十三日上午抵達永達保經總公司雙方進行分享交流，貴賓們對於保經業模範生——永達保經及大陸永達理保經的高繼續率與

設立十五個分公司，四十個據點，具有驚人發展潛力的永達理保經釋出善意，熱烈邀請永達能前往建鄴考察並設點。

二〇〇二年設立的建鄴區為長江三角洲金融中心，是由內地省市一系列金融發展政策支持打造的新區，十分歡迎境外的金融機構前往設點。永達陳慶鴻總經理表示：「大陸永達理保經成立之初，外界並不看好，甚至是內地保險公司的合作願意也不高，但永達經營的是公司及保險的價值，非公司的股價，秉持著永續經營的理念，明確把市場訂定為退休理財保險的長年期商品，一步一腳印地讓永達理在激戰的大陸保險市場站穩腳步，將SOI導入深植為業務人員的基因並傳承，以高度專業服務客戶，也是永達維持高繼續率的重要關鍵。」

少加工 選在地 減碳從飲食做起

整理／公關部 資料來源／國民健康署

飲食也能節能減碳救地球！國民健康署邀請大家共同對居住的環境更友善，從選擇當季在地食材做起，盡可能多樣化攝取原態食物，並達到天天五蔬果及適量採買食用不浪費，透過建立健康低碳飲食型態，愛護地球也守護自己和家人的健康。

以減少碳排放量，不但增進健康也環保。

依據國民健康署二〇一七年健康促進業務推動現況與成果調查 (TSS) 結果顯示，十八歲以上成人每日攝取「三蔬二果」比率僅達十三・八% (男性一〇・五%，女性十七%)，雖較二〇一六年略為上升 (二〇一六年比率達十二・九%；男性九・四%，女性十六・三%)，但國人蔬果仍普遍攝取不足，這也會導致營養不均衡。

每日三蔬二果 健康又環保

國民健康署呼籲民眾掌握「挑當季、多蔬果；少加工、選在地；吃適量、選多樣」的三大低碳飲食選購原則，來增加當季、在地的蔬果攝取，

1 挑當季、多蔬果：建議民眾每天

應至少攝取三份蔬菜 (一份蔬菜煮熟後約半碗) 及二份水果 (一份為切塊水果約大半碗、一碗)，多選擇當季新鮮蔬果，例如我國初夏盛產的茄子、大番茄、胡瓜、絲瓜、大蒜、蘆筍、空心菜、莧菜等蔬菜，香蕉、鳳梨、楊桃、芒果、蓮霧、枇杷、西瓜等水果。蔬果含豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可促進腸道蠕動、增加飽足感。而在產季收成的蔬菜和水果可以大幅減少農藥及肥料的使用量，同時也能避免冷藏、加工保存的機會。水果應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。

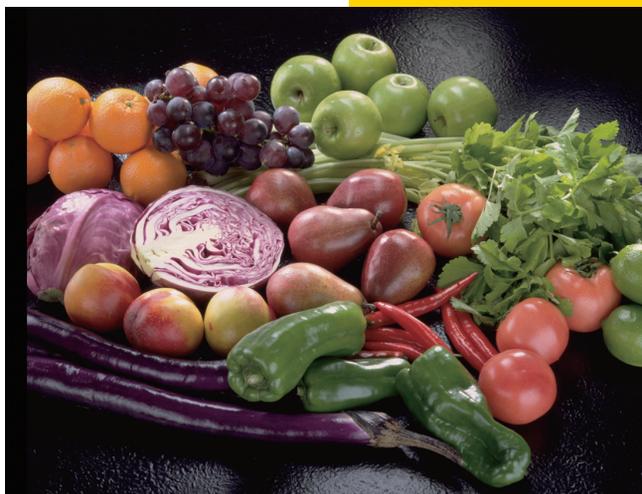
2 少加工、選在地：建議選擇新鮮

食材取代加工產品，直接食用原態的蔬菜及水果，避免蜜餞果乾等加工製品，不但能保留完整的營養，並減少

添加糖的攝取。另外，產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險，因此選在地食材有助於減少對人體健康及環境的衝擊。

3 吃適量、選多樣：遵守「每日

飲食指南」之建議，依據個人身高體重及生活活動強度查出自己的熱量需求，均衡且適量攝取六大類食物，維持理想體重。六大類食物中，也宜有多樣化的選擇，像是橙紅色蔬果富含胡蘿蔔素及花青素，深綠、黃色蔬果則含維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣。藉由選擇多樣且攝取適量的蔬果，均衡攝取多元營養素。



「大手牽小手。愛關懷」系列活動 探訪荷園養護中心

▼永達志工協助長輩吃剉冰。



▼永達志工和長輩擊掌同樂。



▲收到禮物的長輩和志工開心合影。



透過永達志工的溫暖陪伴以及資深藝人的載歌載舞，讓行動不便的長輩們，也感染了歡樂的氛圍，輕輕擺動他們的身軀、伸展筋骨，在志工的協助下，讓長輩們吃了消暑的剉冰，度過愉快的午後時光。

永達貞菽體系的夥伴們在豔陽午後來到士林的荷園養護中心，這裡主要照護中風、失智等行動不便，需要二十四小時照護的失能長輩，雖然他們有完善、專業的照護，但仍需要心靈的撫慰，看到永達志工的到來，是讓他們非常期待又開心的事情。

心得分享

周文淑 業務區經理

第一次參與公司辦理的探訪活動，主持人陳凱倫開場時就已經紅了眼眶，有感動、有開心、也有一些捨不得，覺得自己有很好的福報，家裡的長輩在世的時候沒有讓晚輩有太多的擔心，今天來到這裡深刻感受要活就要動，用生命熱愛生命的宗旨是很棒的，未來希望可以有更多的機會參與。

夏立樑 業務區經理

今天來到這邊的感覺很像我母親待的養護中心，每個禮拜都會去看母親，母親因為失智症已經不認識我了，現在的他們是只能伸手的人，而我們是能給予的人。今天的活動中看到資深藝人對生命的熱愛，在生命消逝前，他們依舊用力燃燒自己，很感謝公司舉辦這樣的活動，只要在公司的一天，我都會持續參與活動。

簡嘉慧 業務區經理

在互動過程中感觸很深，活動結束時，長輩們問我們何時再來，這短暫歡樂，可以帶給長者們深刻的溫暖回憶。保險業是人的行業、關懷的行業，甚至是服務未來、照護的行業，來到照護中心探訪長輩，不僅讓我們對生命可以有更多的思考，也對我們在協助客戶做長遠規劃時很有幫助。

探訪道生院老人養護中心

在鳳凰花開的六月仲夏，永達的玉梅體系和惠貞體系齊聚了二十多位志工，一同來到北投的道生院老人養護中心，探訪在這裡被照顧的失能、認知障礙或高



心得分享

劉淑秋 業務區經理

第一次參加志工探訪活動，覺得非常感謝與感恩公司舉辦這麼有意義的活動，雖然不巧當天的空調壞了導致非常悶熱，但是看到所有的長輩們期待、開心、快樂的模樣，所有的辛苦陪伴都是甜蜜值得的！

蔡錫煌 業務區經理

看到上台表演的林松義，雖是一位巴金森氏症患者，在站不穩的情況下，卻賣力演出；李炳輝是位盲人，他說這種公益活動就算不方便也會到場；林沖雖是攝護腺癌三期，一樣保持年輕時的活力，又蹦又跳熱情演出，看到這些藝人本身健康狀況欠佳，卻都願意付出，這種精神令人欽佩。自己也有很深的體會，覺得在年輕時要做好規劃，注重健康，才能享有有尊嚴的老年生活。

張素幸 業務區經理

感謝公司用心安排大手牽小手探訪長者這個有意義的活動，老人家也許頭腦已經不是很清楚，但依然很開心有人陪伴聊天給予溫暖的。整個活動下來對大家真誠的付出除了感動還是感動，尤其是台灣優質生命協會的藝人們自己身體雖不是很靈活，但還開心的付出表演，讓老人家渡過一個開心的下午時光。

黃慧卿 業務區經理

看這些老人可愛又無助，心頭一陣酸，在此非常感恩董事長發起這項公益活動，定時的去關懷老人家們，尤其是社福基金會的善行，更是以他們為榮。我們只是付出短短的半天時間做公益，把握行善之舉。

齡的長輩們，活動當天由陳子強主持帶動現場歡樂的氣氛，並由多位資深藝人：林松義、石中玉、李炳輝、林沖等帶來懷舊的歌曲，讓長輩們沉醉在歌聲中度过愉快的午後。



▲ 永達志工開心的和長輩互動。



▲ 永達志工和長輩開心合影。

探訪方舟養護之家



心得分享

孫華徽 業務處經理

非常感動和感謝永達人，因為永達人將所得的1%拿來捐作善款，並有身體力行的志工，才能有經費、有人力促成今日的公益活動，永達志工帶來心靈安慰和真實的陪伴才是長輩們最需要的。

李苑禎 業務籌備處經理

感謝永達南區服務中心和台灣優質生命協會的安排，讓大家能有機會參與社會公益活動，看到大家從活動前到活動結束時的轉變，每個人都柔和了許多，希望可以將這樣的愛持續散播和傳承下去。

蔡耀賢 業務籌備處經理

已經參與活動很多次，每次看到長輩們就像看到已逝的父母，透過活動也深深感到身體健康的重要，更加覺得要把自己的未來準備好，才不會成為他人的負擔。

邝俊豪 業務主任

第一次參與這種活動，看到這些長輩就像看到自己親人一樣，他們都已經八、九十歲的高齡，讓我想到家中的父母有一天也會老，因此，我們更應該把握時間好好陪伴他們，才不會有遺憾。

熱情的南台灣有熱情的永達志工，在孫華徽業務處經理的帶領下，三十三位永達志工走訪方舟養護之家看望長輩。成立十七年的方舟養護之家，以諾亞方舟的故事精神，希望成為可以庇護長輩的地方，隨著台灣進入高齡化社會，許多長輩需要更專業且完善的照護，但同樣需要親人、朋友的關心，永達志工樂於扮演送愛的角色，卻也希望喚起更多人重視長照議題。



▲ 永達志工熱情的帶動唱。

▼ 永達志工耐心的附耳靠近聽長輩說話。



▲ 永達志工牽著長輩的手就像自己家人一樣。



長照需求「二」通電話「就」近服務

整理／公關部
資料來源／國民健康署



出院準備服務、居家醫療等服務。

Q 可以從長期照顧管理中心獲得哪些協助？

A 為建構社區式長期照顧體系，達到在地老化的目標，各縣市

整合社政及衛政體系成立「長期照顧管理中心」，服務方案包含照顧服務（包含居家服務、日間照顧、失智日間照顧、家庭托顧）、交通接送、餐飲服務、輔具購買、租借及居家無障礙環境改善、居家護理、居家復健、喘息服務、小規模多機能服務、失智症照顧服務、家庭照顧者支持服務、社區預防性照顧、預防失能及延緩失能與失智之服務、社區整體照顧模式（A級：社區整合型服務中心、B級：複合型服務中心、C級：巷弄長照站）、

「我要怎麼申請長照服務？長照服務有哪些項目適合我的家人？」

民眾只要撥打「一九六六長照服務專線」，透過專線互動式語音選單，選擇語言別、地區別及縣市別，為居住在不同縣市的親友或長輩申請當地的長照服務。

落實在地老化

長期照顧是高齡社會中，每個家庭都會面臨到的問題，鑑於民眾對長期照顧需求日益增加，面對老年化社會的多元長照需求，衛福部自二〇一七

年一月起推動「長期照顧十年計畫二·〇」，積極透過各政府部門間的合作做好資源整合，並擴大民間參與，與民間機構、團體共同協力建構社區化、普及化與在地化的長照體系，以加速並落實長照二·〇政策，並提供以人為中心、以社區為基礎的多元、整合之連續性服務，以落實在地老化之政策目標。

長照二·〇的目標希望向前端銜接預防保健、活力老化、減緩失能，促進長者健康福祉，提升老人生活品質；向後端提供多目標社區式支持服務，轉銜在宅臨終安寧照顧，減輕家屬照顧壓力，減少長照負擔。積極推廣社區整體照顧模式試辦計畫、發展創新服務，建構以社區為基礎的健康照護團隊體系，並將服務延伸銜接至



緊急救援系統、身心障礙臨時暨短期照顧服務、預防走失手鍊、藥師用藥指導、沐浴車到宅服務、團體家屋、出院準備轉銜長照服務、居家醫療轉介。

家中有需要長照服務長者或是身心障礙者，不知道如何照顧或者是照顧累了需要休息，只要撥長期照顧管理中心電話，一通電話服務到家，將由照顧管理專員到家中，依據長者或身心障礙者的狀況評估，量身訂做符合個案的服務方案，提供貼心行動式照顧服務。

Q

聘請外籍看護工家庭，可以申請長照嗎？

A 聘請外籍看護工家庭也可以申請長照服務，服務項目包括，交通接送服務、輔具及居家無障礙環

境改善服務、照顧及專業服務（額度僅給付三〇%，且限使用專業服務）及喘息服務（外籍看護工無法協助照顧持續一個月以上時可申請）。

Q

對於長照服務事項，想申訴要怎麼辦？

A 若對於長期照顧服務內容或品質不滿意，或有服務中斷、收費爭議等問題，請洽您的專屬個案管理師或撥一九六六。

Q

誰來為長照個案連結照顧資源呢？

A 不論是討論及調整照顧計畫、連結長照服務、追蹤服務品質、擔任申訴管道，皆由個案管理師擔任統一窗口。

Q

王爺爺走路不穩、下肢無力，有輕微失智症狀，但評估結果未達到失能，就沒有長照服務了嗎？

A 對於輕微失智或衰弱但生活上可自理的長輩，照管專員會協

助連結失智症共照中心、失智社區服務據點、社區照顧關懷據點、巷弄長照站，提供民眾失智症照護及預防延緩失能照護。

Q

什麼是預防及延緩失能照護計畫？

A 以往長期照顧服務是針對失能的長輩或持有身心障礙證明之民眾予以協助，而預防及延緩失能照護計畫，主要是希望稍微不方便的長輩，可以藉由一些簡單的課程來預防失能或失智，以及延緩其惡化。

預防及延緩失能照護計畫是讓長輩就近在社區參與每週一次兩個小時、為期三個月的課程，課程內容包含肌力強化運動、認知促進、膳食營養、生活功能重建訓練、口腔保健以及社會參與等六大預防照護主題，由深耕社區的特約單位聘請講師於社區中授課，讓長輩輕鬆愉悅的完成系統課程，達到健康促進的目標。對該計畫有疑問者可洽各地長期照顧管理中心（專線一九六六）。

化粧水非用不可

化粧水種類繁多，化粧水該何時用才對呢？乍聽之下，好像洗完臉、上粧前，就要用化粧水來保養臉部肌膚。對此，衛福部食藥署特別邀請彰化基督教醫院皮膚部光照治療科邱足滿主任，為大家說明使用化粧水的正確知識。

化粧水的用途是再次清潔皮膚、收斂皮膚。以往臉部清潔產品的清潔力較弱，所以會殘留較多油脂在臉上，因而影響上粧的效果。由於化粧水多含有醇類，用化粧棉吸附後擦拭皮膚時，會帶走油脂，產生「再次清潔」的感覺，而醇類揮發帶來清涼感，會有收斂毛孔的假象。

隨著化粧品產業的進步與演變，現代洗臉產品的清潔力已足夠，根本不需要「再次清潔」。在皮膚科門診中，常見臉部敏感性皮膚的患者，往往是因清潔過頭才出現不適的症狀。而化粧品號稱的收斂毛孔，往往是透過能吸附油脂的成分，例如矽靈、各種粉體，藉此達到效果，吸附油脂後，毛孔變得不明



顯，也不會臉泛油光，然而究其根本，這類化粧品並無法減少出油，更無法使毛孔縮小！

如果洗臉產品的清潔力太強，會破壞臉部正常皮膚所需的皮脂膜，也破壞皮膚需要維持健康的弱酸性，若再使用含有醇類的化粧水，形同再次破壞皮膚。有些消費者使用化粧水，是因某些產品宣稱添加具美白、保濕、抗痘或抗老等功能的成分，那麼倒不如直接使用乳液、精華乳即可，因為化粧水中含量最多的是水，即使添加了前述成分，其含量都是極少的。

自從邱足滿主任當了皮膚科醫師，早晚臉部清潔（早上經常只用清水沖沖臉）後，會趁著皮膚仍有水氣滋潤，馬上擦保濕產品，把水分子鎖住。早上外出前再加上防曬乳液，臉部保養就大功告成。健康的皮膚最美，想要保有美麗的皮膚，使用的化粧品種類，還是簡單一點比較好！千萬別花了錢，以為對皮膚做了正確的事，反而卻害慘了它，甚至還變得敏感，之後又要花很大的力氣，才能使皮膚恢復正常。如此，不但可以省下一筆開銷，又有益於皮膚健康，一舉兩得！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六六〇期）

吃對時藥對症才保胃

「我怕吃西藥會傷胃耶！」這是許多民眾既有的刻板印象。通常人體胃腺細胞分泌的鹽酸，會讓胃部維持在強酸性環境（pH值[△]1~2），殺死食物中的細菌，促進蛋白質分解與吸收，並調控胰、膽、腸等其他消化液分泌，兼具胃腸道保護及消化功能。當我們用餐不定時、情緒壓力導致緊張感、過量菸酒及辛辣物刺激、碳酸飲料及含糖食物過度攝取，是導致胃酸過多的主因，少部分才是來自於疾病或藥物的誘發。有些人為了「保胃」，用藥時習慣搭配胃藥或牛奶，誤認為可保護胃壁不受傷害，或要求醫師開立胃藥處方，甚至自行至藥局購買胃散、胃乳片等成藥。對此，衛福部食藥署特別請三軍總醫院藥師葉爵榮為大家解答用藥迷思。

根據食藥署統計，國人每年所使用制酸劑之數量相當驚人。過去因為制酸劑納入健保給付，且不須特定檢驗報告佐證診斷，因此為滿足病人要求，相關處方開立浮濫；現今制酸劑改為自費項目後，反而有更強效的乙型組織胺受體阻斷劑，被濫用作為制酸劑替代藥物，長期使用不僅達不到「顧胃」效果，反而對身體造成慢性

傷害。制酸劑為鹼性藥物，主成分含有碳酸鈣、碳酸氫鈉、鋁或鎂離子，藥理作用在中和胃酸，防止胃酸過度分泌刺激胃部造成傷害。制酸劑的選擇應考量到病況差異，碳酸鈣片及胃散（內含碳酸氫鈉），在中和胃酸過程，會產生二氧化碳氣體，可能引發胃酸反彈，加深胃部刺激，發生腹脹氣、打嗝機率也較高，不適宜胃腸蠕動差者，且高鈉成分對高血壓及心臟病患者有不良影響，應避免選用；胃乳片或液態胃乳主成分為氫氧化鋁，過量鋁離子易引發便秘；而氧化鎂銨含大量鎂離子，除中和胃酸外，還具軟便效果，過度使用有腹瀉可能；若僅需要單純制酸效果，較佳選擇可能是鋁鎂合劑，可中和上述兩種副作用；腸蠕動差者或合併脹氣症狀，可選用鋁鎂合劑再加上促腸蠕動劑的多成分複方。

在使用制酸劑的時機上也有不同考量，當處於飢餓、聞到食物味道或看見食物時，腦神經就會啟動胃酸分泌機制，因此早在品嚐食物之前，胃部早已處於酸分泌高峰，若目的在抑制進食前誘發的胃酸過度分泌，較佳服藥時間應提早於餐前一小時；若是緩和類固醇、阿斯匹靈、抗發炎止痛劑

（非固醇類止痛劑）及部分抗生素等少數藥物對胃部的刺激，才需要同時併服制酸劑來降低對藥物胃壁黏膜的傷害。多數西藥搭配胃藥，可能會改變胃部酸性環境，影響藥品吸收，再加上制酸劑及乳製品含有的離子元素，亦可能與部分藥品主成分結合，導致療效降低。至於胃細胞黏膜保護劑，建議於空腹時服藥，較不受食物干擾，可均衡於胃壁形成不易吸收的化合物薄膜，嵌入潰瘍處，形成保護，阻擋酸侵犯胃壁黏膜層，已有胃食道逆流症狀或消化道潰瘍的病人，可單用或搭配制酸劑、胃酸阻斷劑使用。至於乙型組織胺受體阻斷劑及氫離子幫浦阻斷劑，皆屬於強效胃酸阻斷劑，用於胃食道逆流症狀或消化道潰瘍的治療，因作用時間長，且會大幅降低



胃酸，需配合消化道鏡檢結果，規律服用二至四個月療程，營造弱酸環境，有助於減少胃酸逆流食道，增加潰瘍傷口修補癒合，如有幽門

螺旋桿菌感染，還須添加抗生素殺菌，才能降低復發率。

如果長期濫用胃酸阻斷劑，可能降低胃部防禦細菌能力，引發抗藥性細菌感染，且弱酸環境，會導致胃減少吸收食物中維生素B₁₂及葉酸，增加罹患惡性貧血風險。此外，也有臨床研究指出，部分氫離子幫浦阻斷劑會降低抗血小板藥物療效，增加心血管事件發生率，冠心病病人應謹慎併用此類藥物。

制酸劑短期用於緩解胃部不適，但促進潰瘍癒合效果有限，治標不治本，若過度壓制胃酸，反而容易影響食物分解，干擾營養素吸收，導致食慾降低、腹部脹氣等不良反應。而乙型組織胺受體阻斷劑、氫離子幫浦阻斷劑等長效胃酸抑制藥物，影響胃腸抗菌能力及營養素攝取功能甚鉅，絕不可作為胃保護的預防性替代藥物，且有效成分需透過肝臟酵素代謝轉換，再由泌尿系統排除體外，潛在多種藥物交互作用，影響治療穩定。一旦出現胃酸分泌異常等不適症狀時，應接受專業醫療評估處置，才能排除病灶誘發因子，對症下藥。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六五八期）

對症下藥 戰勝偏頭痛



偏頭痛是一種非常惱人且疼痛的疾病，平均每十人中便有一人為此症所苦，特別是女性朋友，於人生的黃金時段（二〇～四〇歲）平均約五名便有一位是偏頭痛的受害者。偏頭痛在發作時不只是造成患者身體不適，更重要的是偏頭痛的發作及其預兆會嚴重地影響到工作、干擾日常

式的疼痛，有些人在發作時可能有躁動不安、腹瀉、便秘，或怕光、怕噪音、害怕特殊氣味等現象。台灣頭痛學會指出，偏頭痛可以由下列三項症狀的有無加以判斷：

- （一）嚴重到需要休息
- （二）會噁心想吐
- （三）發作時看到光線不舒服

生活及社交生活。

頭痛的訊號

偏頭痛的特徵，有些人描述像是「搏動」

根據統計顯示，全台約有一五〇萬人罹患偏頭痛。偏頭痛是一種慢性疾病，它不容易痊癒，但是並非無法控制。合理有效管理頭痛治療目標應是將其對生活的干擾降到最低，亦可從生活型態著手，並佐以藥物，搭配預防頭痛之運動、按摩，改善減輕其症狀。

整理／羅怡如 資料參考／台灣頭痛學會

若這三項症狀之中有兩項或三項皆有，有九成以上的機會是偏頭痛。

很多人偶而會感到頭痛，但這並不意謂就是得到偏頭痛。其他形態的頭痛最常見的是緊縮型頭痛，發作起來較輕微，一般只要輕微止痛藥，如：阿斯匹靈、普拿疼等就足以應付。若是發生劇烈的頭痛時，應該趕緊去看醫生，以確認是否可能發生更嚴重的潛在疾病。

對於偏頭痛的患者而言，睡眠不足會引發偏頭痛，外來壓力或情緒沮喪也有可能引發偏頭痛；有些食物種類（如乳酪或其他乳製品、含咖啡因的飲料、巧克力、酒類、柑橘類、人工甜味、味精、及一些添加物及人工香料）也容易引發偏頭痛。關於偏頭痛的發作原因，目前醫學研究偏頭痛是從腦

關於偏頭痛之二三事

Q、如何判斷是否罹患偏頭痛？

A、一個病人可以在不同時間發作不同類型的頭痛，若發作劇烈又想吐，可能就是偏頭痛；若發作時只是兩邊太陽穴緊緊的，可能是緊縮型頭痛。

Q、偏頭痛會遺傳嗎？

A、偏頭痛和遺傳的關係十分密切。父母中如有一人有偏頭痛問題，遺傳出現偏頭痛的比率為四六%；若是父母雙人都患有偏頭痛，則有遺傳性偏頭痛的比率為六六%。

Q、小孩子也會有偏頭痛嗎？

A、偏頭痛也會在小孩子身上發生，約有四~五%兒童有偏頭痛，他們發作的時間通常比大人短。青春之前，男孩和女孩發生的比例是差不多的。有些兒童的偏頭痛是以陣性頭暈或肚子痛來表現，長大後就會轉變成和成人一樣的偏頭痛。

採取預防性治療

膜上血管開始被刺激引發炎症反應，再由血管旁的三叉神經末端，經由三叉神經路徑傳到腦幹、視丘到大腦皮質，引發一連串的疼痛反應。

當然，偏頭痛可能因為感冒、喝太多酒、過度曝曬太陽、風吹、眼睛疲勞或只是睡眠不足所引起，想找出誘因，可上台灣頭痛學會網站下載「頭痛日誌」的檔案（網址：<https://goo.gl/qJQn8g>），記載項目包括頭痛的日期、時間、型態、程度、伴隨症狀、預兆與否、是否用藥與藥物種類等，詳實記錄誘發因子，方便就醫時提供醫師診治時參考。

根據美國頭痛協會表示，肌肉鬆弛、深呼吸等放鬆方法，皆能有效緩解頭痛程度，效果不下於藥物。的確，對於與工作壓力相關的偏頭痛患者而言，瑜伽或溫和的運動，對於放鬆是很有幫助的。另外，有些人選用芳香療法、茶飲、中醫調理、穴位按摩等方法來紓緩偏頭痛，在此提醒，所有的療法都應向專業的醫師、芳療師詢問，配合問診和了解生活狀況，才能根本解決頭痛問題。

最近一次台灣地區神經科門診的調查發現，排除每日慢性頭痛病患後，門診中頭痛的病患有六成是偏頭痛，而醫師認為這些偏頭痛患者，有四成以上應該使用預防性治療法，不應只靠止痛藥過日子。

台灣頭痛學會指出，適合預防治療的指標，可以簡單歸納成下面五點：

(一) 每星期發作超過二次。
(二) 發作時間太長，超過四八小時。

(三) 頭痛發作的程度嚴重。

(四) 急性止痛藥有副作用或無法完全減輕疼痛，使用急性止痛藥次數過高。

(五) 頭痛發作前之預兆時間較長。至於要選擇哪一種藥物，則視病人情況而定。如病人有其他疾病，有時可以「一石二鳥」，用一種藥治療兩





療目標和醫師好好討論。頭痛是一種慢性疾病，它不容易痊癒，但是並非無法控制，合理有效管理頭痛治療目標，應是將其對生活的干擾降到最低。如同高血壓、糖尿病一樣，雖然無法治癒，但是經過有效合理的藥物治療後，頭痛也和這些大家耳熟能詳的疾病一樣是可以控制的。不妨，就從現在開始了解頭痛，訂定頭痛治療方針！台灣頭痛學會網站也提供「偏頭痛自我診斷的方法」（網址：<http://www.taiwanheadache.com.tw/teach4.asp>），幫助民眾了解自身的頭痛狀況，進而就醫詢問。



種病。預防性治療法一般需要二至三週方有效果，而且許多藥物須由小劑量慢慢往上加，千萬不要操之過急，輕易認定藥物無效。

台灣頭痛學會也提醒，對於頭痛治療應有現實感，應將治

要命的頭痛

大部分頭痛都是良性，短暫且不嚴重，只要忍一忍或休息一下便可以解決。但是有一部分頭痛卻是難以忍受，甚至潛伏著危險性。台北市立聯合醫院仁愛院區神經內科專任主治醫師王毓禎提醒民眾，若頭痛形式和以前不同、頭痛對於醫師治療都無明顯療效，或頭痛合併不正常表現等，就可能隱藏著危機，應盡快就醫，找專門治療頭痛的醫師評估，以免耽誤病情治療。

什麼樣的頭痛應該看醫師呢？王毓禎指出，最要緊的是可能有危險性頭痛。這一類頭痛並不常見，只佔頭痛病患二%，但卻是須要儘早發現治療，如急性青光眼、顛動脈炎、水腦可能導致患者失明或失智，更甚者亦會危及生命，如腦腫瘤、中風、腦動脈瘤、腦膜炎、腦血管炎等。

他進一步提醒民眾，若頭痛形式和以前不同（例如以前頭痛是輕微的，現在是劇痛；或以前是抽痛，現在像爆炸性頭痛；突然發生以前未曾有過的頭痛）、頭痛表現異常（如咳嗽、用力或彎腰的時候，其頭痛增加，頭痛伴隨著眼睛或耳朵的疼痛，頭痛伴隨著頸部僵硬）、頭痛對於醫師治療都無明顯療效，或頭痛合併不正常表現（如伴隨抽搐、發燒、神智不清、昏迷、頭部外傷以後的頭痛）等，就可能隱藏著危機，最好盡快找專門治療頭痛的醫師評估治療。

圖片、資料提供／今周刊《頭痛女子完治手冊》

動一動 頭痛不再來

日常生活中存在許多引發頭痛的陷阱，就任日本北里大學醫學系神經內科客座教授五十嵐久佳在其著作的《頭痛女子完治手冊》書中指出，其實，只要平日多下一點工夫，藉由簡單的方法，不僅能讓自己心情愉快，最重要的是還可以預防頭痛。

預防保養篇

【每天花三分鐘做頭痛體操】

* 消除頭痛的根源，也就是頸部和肩膀的痠痛。

* 給予負責調整腦部疼痛的系統適當的刺激，有助於預防偏頭痛。

* 緩和緊張型頭痛的疼痛感。

從今天開始每天都要做頭痛體操

STEP 1

兩分鐘的轉手臂體操 改善頸部周圍的肌肉痠痛，預防頭痛。



POINT
意識到身體的重心軸！

①基本準備姿勢。讓自己意識到身體的重心軸，將臉朝向正面，頭不要轉。



也可以直接坐在椅子上進行

雙腳併攏，將臉朝向正面，輪流向前旋轉左右邊的肩膀。

②雙肩大幅度的左右旋轉。在轉動肩膀的時候同樣不能偏離重心軸，順便伸展頸部肌肉。

STEP 2

六次的轉肩膀體操 改善肩膀痠痛，預防頭痛。緊張型頭痛發作時也有效！



①基本姿勢準備。雙腳打開與肩同寬，膝蓋稍微彎曲。



②雙手往內側旋轉，想像自己在背背包。



③雙手往外側旋轉，想像自己在脫衣服。

POINT
要有意識的轉動肩膀！

Attention

當偏頭痛發作、頭痛得很厲害、或發燒的時候，請停止做體操。

洗澡前用精油按摩頭皮很有效

③ 把手當梳子按摩

從髮際到頭頂把手伸進頭髮裡梳理按摩。最後再抓住髮根，用力拉緊數三秒。邊緣也要比照辦理。



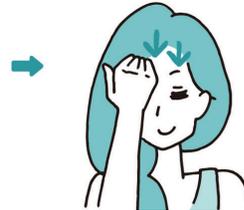
① 按摩額頭

左右來回按摩



用手指的第二個關節沿額頭左右按摩，盡量按摩到每個角落。

上下來回按摩



改為上下按摩，徹底按摩整片額頭。

② 輕輕敲打

用指尖有節奏的敲打頭皮，邊緣和後腦杓的部分也不要遺漏。



按摩頭皮能讓僵硬的頭皮恢復彈性也能預防頭皮鬆弛

肩頸肌肉一旦緊繃，會使得血液循環不良，流向頭部的血液或淋巴液就很容易被阻塞，導致頭皮僵硬、腫脹。藉由按摩頭皮，能減輕頭痛，也能消除眼睛疲勞，讓眼睛炯炯有神，還具有將鬆弛的臉皮拉緊的驚喜效果！

可以用太白胡麻油（也可以用食用麻油、香油來代替），讓手指更加滑順，洗完澡後頭髮也會變得更有光澤。首先用手指頭的第二關節，上下用力按壓有一根三叉神經通過的額頭。接著用指尖輕輕敲打整片頭皮，給予刺激。然後再把手當成梳子，從髮際往後腦杓按摩，直接抓住髮根，輕輕握住，拉扯十次左右。請務必養成每天按摩頭皮的習慣，便能應付突發的緊張型頭痛。

【洗澡前先按摩頭皮】

* 放鬆緊繃的頭皮。
* 消除浮腫，讓人神清氣爽。



【用力刺激臉部與頭部的
穴道】

- * 直接針對痛的地方進行按壓。
- * 抑制神經亢奮，防止頭痛範圍擴大。
- * 頭痛的時候能馬上處理。

用力刺激



為什麼要刺激疼痛部位的穴道

據說對頭痛有效的穴道有好幾個，其中劇烈疼痛時，一按就能馬上見效的穴道，就是頭痛時疼痛的部位。

強烈的刺激並不是為了要靠痛楚來轉移對頭痛的注意力。這裡所介紹的穴道，皆位於傳導疼痛的神經上，藉由給予強烈的刺激，能夠直接影響神經，就能讓亢奮冷靜下來，將頭痛控制到最小。

一般都是用指尖來按壓穴道，但是若想給予強烈的刺激，建議如圖所示，用手指的第二關節使勁按摩。這樣的話，即使頭痛發作，靠著非常用力的拚命按壓，很多人也都會覺得「痛得好過癮」。

利用「痛得很過癮的刺激」來減輕頭痛

針對頭兩側的疼痛

頭維穴

從額頭角落的髮際部分往頭頂一根大拇指寬左右



額厭穴

頭維穴再稍微往下一點

懸釐穴

額厭再稍微往下。高度約在於兩邊的鬢角到眉毛之間

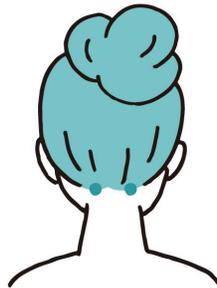
像這樣按壓

握緊拳頭，垂直貼在頭兩側的穴道上畫小圓，往上下微微的移動，給予刺激。

針對後腦杓的疼痛

風池穴

後腦杓的髮際左右兩邊微微凹陷的地方



像這樣按壓

將大拇指的指尖貼著穴道，轉動頸部，將頭往後仰，讓手指自然施力。頸椎有問題的人，要小心別仰得太過。

針對眼睛深處的疼痛

攢竹穴

位於眉頭的凹陷處



像這樣按壓

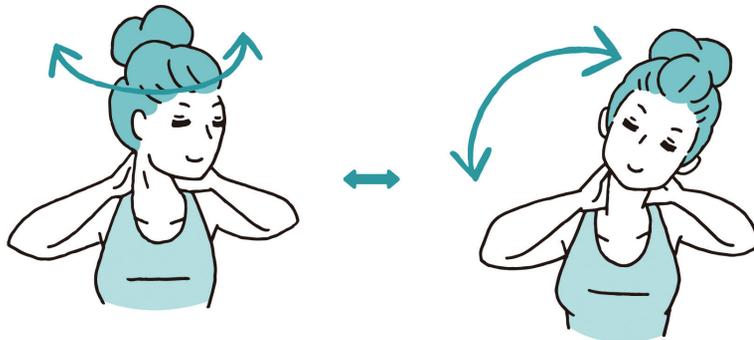
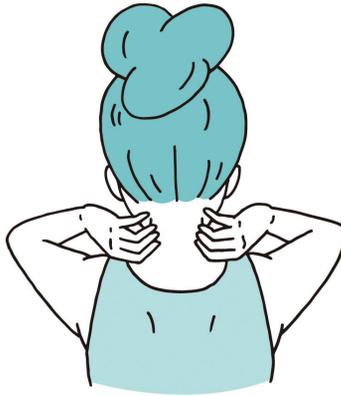
雙手握拳，用手指的第二關節沿著眉毛按壓。然後再以眉頭為中心，使勁給予刺激。



用雙手三根手指按壓頸部

① 把雙手的手指垂直貼在頸部的筋上

把雙手的手指垂直的貼在頸部後方的兩條筋上。因為要支撐住沉重的頭部，當這兩條筋受到壓迫，肌肉就容易變得僵硬，進而引發頭痛。



② 低下頭，頸部往左右轉動

面向前方，按著筋，將頭轉向左右兩邊，接著再往左右兩邊倒。此舉能讓頸部到頭部的血液循環變好，也能消除緊張型頭痛或眼睛疲勞。尤其適合打電腦或玩手機等用眼過度、頸部往前傾的人。👉

【頸部按摩】
* 讓頸部到頭部的血液循環變好。
* 消除眼睛疲勞。

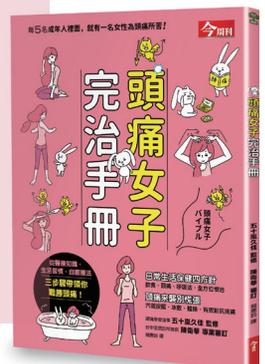
Attention

頸部或頸椎有問題的人，請問過醫生以後再進行。



用力壓

日常生活中到處都是引發頭痛的陷阱，不知不覺，頭痛女子們就會仰賴市售的止痛藥。然而，只要在日常生活中多下一點工夫，即使不仰賴藥物也能有很大的改善。《頭痛女子完治手冊》一書就是要把這些方法介紹給大家。在思考如何制服頭痛的時候，首先，要搞清楚困擾著你的頭痛屬於哪一種，然後再弄清楚頭痛的原因。只要能知道這兩點，你的日常生活一定能輕鬆許多。



鑽石級的輪椅網球國際賽 永達盃高雄國際輪椅網球公開賽

「二〇一八永達盃

高雄國際輪椅網球公開賽」於六月七日至十日在高雄橋頭輪椅夢公園網球場開打，來自十一個國家將近一五〇位輪椅選手參賽，包括帕運金牌得主及亞帕運金牌得主，以及輪椅網球界受矚目的新生代實力選手們，堪稱近年來台灣輪椅網球鑽石級陣容。

二〇一八「E」授權

的永達盃國際輪椅網球公開賽獲得體育署、高雄市政府的鼎力支持，再度由永達保險經紀人股份有限公司冠名贊助，連續兩年舉辦已吸引不少頂級選手參賽。台灣主辦頂級國際輪椅賽事的能力備受肯定，也讓我國選手有機會在主場與國外選手切磋，提升成績，爭取世界排名。此次，甚至有中



▲永達保經李世傑業務副總頒發女子組最高獎項，女單冠軍莎擴姆(S. Khanthasit，右，泰國)，女單亞軍大谷桃子(左，日本)。

亞及歐洲國家首度造訪高雄，對國家城市外交助益匪淺。

賽事成績上，高居賽會第四種子的泰國男單一哥Suthi

Khongruea，在決賽中

直落二（六比二、七

比五）輕取斯里蘭卡

D.S.R. Dharmasen，

奪下男單冠軍。女單

及女雙也都是泰國天

下，Sakorn Karthasit

包辦女單、女雙雙料冠軍，還和搭檔

Wanitha Intanin在女雙決賽賞給對手

一個六比〇，展現強者士氣。至於男

雙最終則由斯里蘭卡組合拿下。不分

性別的Quad組，單打決賽上演台灣內

戰，黃子軒六比四、六比三力壓黃楚

茵奪冠，也粉碎黃楚茵的衛冕夢。而在Quad組雙打，黃子軒／黃楚茵由敵

變友，攜手摘冠。

二〇一八永達盃高雄公開賽除了參賽名單亮眼，主辦單位高雄市身心障礙輪椅網球推廣協會，對於場地周邊活動規劃也格外用心，比賽場地完全比照今年印尼亞帕運等級鋪設，無障礙廁所高達八間，堪稱我國最頂級的身心障礙運動場地；除了輪椅賽事所必備的輪椅維修站、物理治療站

外，更搭設專屬的餐廳休息區，內裝冷氣並架設視訊系統同步傳送每場賽事，提供選手帕運級的尊榮待遇。



▲大會球員專車，中型復康巴士一部、小型復康巴士二部，均為永達保經捐贈。

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
01 五月十八 宜：祭祀、安葬	02 五月十九 宜：訂盟、納采、祈福、出行、會友	03 五月二十 宜：開市、出行、移徙、入宅、嫁娶	04 五月廿一 宜：祭祀、沐浴、掃舍宇	05 五月廿二 中區 《稅務高手系列(三)-營所稅》王金菊 14:00-16:00 宜：訂盟、納采、嫁娶、移徙、入宅	06 五月廿三 南區 《長照講座》李世傑 19:00-21:00 宜：祭祀	07 小暑 北區 《財經講座》李信年 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟 10:00-12:00 《親子理財講座》邱雅倫 10:00-12:00 《大手牽小手志工探訪》恆安老人長期照顧中心 14:30-16:00 中區 《全球即時財經講座》張增瑜、劉玉娟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》高榮志、劉秋英 10:00-11:45 宜：祭祀、沐浴、安葬、謝土
08 五月廿五 宜：破屋、壞垣	09 五月廿六 宜：開市、立券、安門、拆卸、會友	10 五月廿七 宜：訂盟、納采、嫁娶、開光、會友	11 五月廿八 宜：納采、嫁娶、安香、開光、出火	12 五月廿九 宜：祭祀、開光、出火、掛匾、塑繪	13 六月初一 宜：祭祀、成除服、安葬	14 六月初二 北區 《財經講座》蘇淑美 10:00-12:00 《幸福人生》鄭焯玉 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》李新星 10:00-12:00 《命運好好玩》江天祺 10:00-12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》李傑克 14:00-17:00 中區 《全球即時財經講座》黃信智、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》蒲祚生、劉秋英 10:00-11:45 宜：祭祀、出行、香燭
15 六月初三 宜：祭祀、開光、沐浴、掃舍宇、塑繪	16 六月初四 宜：開市、立券、交易、納財、求嗣	17 六月初五 宜：祭祀	18 六月初六 宜：立券、移徙、入宅、訂盟、納采	19 六月初七 中區 《大手牽小手志工探訪》瑞光護理之家 14:30-16:00 宜：沐浴、理髮、安葬	20 六月初八 南區 《致富理財講座》李世傑 19:00-21:00 宜：破屋、壞垣	21 六月初九 北區 《財經講座》董國祥、許琤琦 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 10:00-12:00 《風險管理與保險機制》蔡盛惠 10:00-12:00 《只要財富不要稅》林隆昌 13:30-17:00 《十分鐘觀人術》林佳儀 14:00-16:00 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》潘立碑、林美月 10:00-11:45 南區 《保戶回饋講座-軍師聯盟-談實力與競爭》高志斌 10:00~12:00 宜：開市、立券、交易、納財、安床
22 六月初十 宜：移徙、入宅、出行、破土、出火	23 大暑 宜：納財、納畜、牧養、祭祀	24 六月十二 宜：祭祀、塑繪、開光	25 六月十三 中區 《政令變動下的資產保全新思維》劉秋英 14:00-16:00 宜：祭祀	26 六月十四 宜：納財、祭祀、納畜、塑繪、裁衣	27 六月十五 宜：祭祀、安香、掃舍宇、起基	28 六月十六 北區 《財經講座》黃馨儀 10:00-12:00 《稅改後對不動產的影響-婚前婚後資產保全》項若薇 10:00-12:00 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》蔡濬赫、王君呈 10:00-11:45 《愛傳承鸚鵡演唱會》台中市屯區藝文中心演藝廳 14:00-16:30 南區 《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00~12:00 宜：塑繪、成除服、安葬、香燭
29 六月十七 宜：冠笄、捕捉	30 六月十八 宜：沐浴、掃舍宇	31 六月十九 宜：納采、祭祀、祈福、動土、解除				

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
 中國服務中心：(04) 2319-2988
 南區服務中心：(07) 970-0320



Love 愛傳承

2018.07.28 (六)

免費索票，座位有限，滿席為止！

愛傳承關懷演唱會

本演出為公益活動，請持票提早入場，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)

方駿、巨砲、向娃、紀麗如、唐玲、張帝、張峰奇、張魁、張瓊姿、陳凱倫
黃西田、黃志瑋、康弘、葉歡、鄭仲茵、鄭進一、舞棍阿伯、藍如潔

入場時間：下午二點 | 表演時間：下午二點半至四點半 |

演出地點：臺中市屯區藝文中心演藝廳(臺中市太平區大興路201號)

洽詢單位：台灣優質生命協會02-25418098 永達社會福利基金會02-25212019 臺中市屯區藝文中心04-2392-1122轉600

指導單位：文化部影視及流行音樂產業局、臺中市政府社會局 | 贊助單位： 花旗保險經紀人

主辦單位： 台灣優質生命協會、 永達社會福利基金會

協辦單位： 臺中市政府社會局、 金弘管樂團、承影傳播有限公司、 台中廣播 FM100.7