

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2018.09
No.134



榮獲

第20屆保險信望愛
『最佳社會責任獎』
『最佳保險專業獎』
特優獎 榮耀

專業保險規劃 分散風險 保安心

仁武澄觀園高爾夫練習場
平價消費 高檔擊球享受
王莉柔
以保險預約樂活退休人生



陳映竹 堅毅動人的正向生命力



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

RICH達人月刊電子書宣傳影片

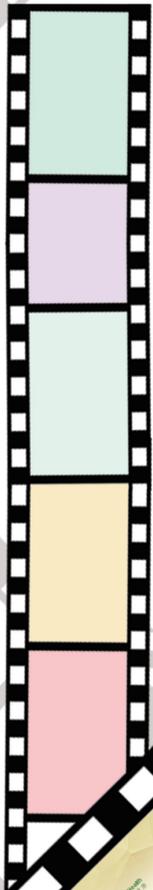
看他們怎麼說……

ON AIR



環保地球

歡迎大家
多多利用
RICH達人月刊
電子書



CONTENTS

RICH 達人

2018年9月號 第134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 / 陳映竹

照片提供 / 陳映竹

RICH Wealth

RICH Life

RICH Health

RICH Rights

財富學苑

封面裡 達人月刊電子書宣傳影片 ON AIR

03 永達服務的溫度 專業到位的售後服務

04 第二〇屆保險信望愛獎
永達保經五大榮耀加身

14 專業保險規劃 分散風險 保安心

26 王莉柔 以保險預約樂活退休人生

48 永達擴大西進 廣增高手

封底裡 永達 9 月活動行事曆

封底 大手牽小手第四季探訪行程



財富學苑 P.03



財富學苑 P.26

生活學苑

07 陳映竹 堅毅動人的正向生命力

20 2018 愛傳承演唱會 台中屯區藝文中心最終場
感動落幕

24 仁武澄觀園高爾夫練習場 平價消費
高檔擊球享受

28 休閒便利貼

35 探訪至善老人養護中心



生活學苑 P.24

健康學苑

30 認清體質喝好湯 常保安康精氣爽

36 強化肌耐力 健美自己來

42 書寫健康下一代 文具也要掃除塑化劑

43 【永達齊步走 公益嘉年華】
健走可以很時尚

44 健康快遞

46 托老照顧服務 預防及延緩失能 失智



健康學苑 P.30

權益學苑

10 財經 & 生活補給站

12 讓保險不只是保險 貼近保戶生活
遠雄人壽加值服務 hen 大心

專業保險規劃 分散風險 保安心

特輯企劃

P14

編輯手記

國人退休 財務運用準備最感不足



鄧美玲 業務處經理



喬桂芳 業務區經理



陳芸彤 業務區經理

當危險發生時，能幫助您轉移絕大部分的風險，讓您的損失能夠降低的保障契約，就是保險。人生各階段都可能遇上不同的風險，透過實際的案例剖析，善用保險達人鄧美玲、喬桂芳、陳芸彤的保單健檢、規劃建議，做好家庭、個人保障的防護罩。



永達保經再度蟬連「最佳社會責任特優獎」與「最佳保險專業特優獎」



陳翠芳業務協理獲得「最佳專業顧問特優獎」與「最佳通訊處特優獎」



李世傑業務副總獲得「最佳社會貢獻特優獎」

Editor's Note



由台灣人壽發起、「政治大學風險管理與保險研究中心」主任黃泓智教授指導的「台灣人壽健康退休大調查」，從「財務自由度」、「健康活躍力」與「關係安全感」三大構面去體檢國人的退休現況到底健康不健康。其現況滿意總體檢結果為七〇・四分，並顯著隨著年齡增加增長其滿意感越為下降，其中「財務自由度」分數僅為六九・二分，是三構面中滿意表現最低，顯示國人對財務運用準備仍是最感不足之處。

調查顯示，只有四成國人有做投資規劃，且隨著年齡增長而下降，顯示有高比例的退休族，不管在退休前後，根本就「不理財」。四成有投資規劃者，最愛的投資工具分別為定存、金融商品及保險，在保險方面，年金險（十六・六%）與儲蓄型保險（三四・四%）最受國人青睞。

被譽為「保險界奧斯卡獎」的保險信望愛獎，第二十屆頒獎典禮於八月六日假台北國際會議中心大會堂盛大舉辦，永達保經再度蟬連「最佳社會責任特優獎」與「最佳保險專業特優獎」，由陳翠芳業務

協理率領的中三營業處獲得「最佳通訊處特優獎」、傅泓捷業務籌備協理率領的新竹營業處，也榮獲「最佳通訊處優選獎」。而平日熱心公益、帶領團隊投入志工服務的李世傑業務副總獲得「最佳社會貢獻特優獎」、韓孫珍華業務副總獲得「最佳社會貢獻特優獎」；陳翠芳業務協理則以個人保險專業的表現、不斷精進的態度獲得「最佳專業顧問特優獎」，是保經業唯一獲獎者。

現代人或多或少都有些文明病，在《認清體質喝好湯 常保安康精氣爽》專題中，香港中醫師梁尹倩認為，人體健康的秘訣就是陰陽平衡，但現代人自我要求高、壓力大，這類型的人通常屬於氣滯型體質，除了平時可沖泡花茶飲用外，藉由湯療食譜，幫助調理體質，改善身體不適症狀，抒解鬱悶情緒。

想要擁有好體態，就從打造「肌力」開始，不僅可以促進個人健康，還能讓身材更「正」、更完美！本期《強化肌耐力 健美自己來》專題，藉由強化肌力訓練運動，達到維持良好的肌力和肌耐力，對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助。

永達服務的溫度 專業到位的售後服務

文／羅怡如 攝影／何佳華



建立。有些業務代表會將「合於利則動」作為行動準則，其實，還是應該回歸服務價值，提供讓客戶心動、滿意而願意買單的「感動服務」，讓客戶感受到一份熱誠，建立長久的信任關係，企業才能永續發展，贏得客戶的支持信賴。

客戶的觀察力相當敏銳，他們會找尋服務好、且能夠滿足他們需求的保險業務代表。吳董事長進一步指出，提供客戶滿意的服務是永達保經的價值之一，將客戶需求融入服務當中，就能建立持久而穩定的關係。業務代表致力於服務品質監控的同時，透過服務的密度、保單規劃的深度及期待值，作為切合客戶服務的價值。

同理 專業 到位

用心服務、及時服務、完美服務，是進行客戶服務的基本態度。那麼，如何做好售後服務呢？吳文永指出，對業務代表來說，要讓客戶滿意一定要有一「同理心」，站在「專業到位」的立場及角度處處為對方著想，並且想盡辦法幫忙客戶解決難題，不僅售前、售中的服務做得無懈可擊，更重

要的是售後服務也要盡善盡美。簡單的說，出色的業務代表所提供的售後服務，總能比別人多做一點，連客戶沒想到的都設想好了，而且盡量第一時間協助客戶處理他們的需求，不會讓客戶找不到人。每當客戶需要保單規劃、保單健檢、契約到期，都要提早提醒客戶，當然，在每年客戶的生日前夕、重要紀念日送上溫暖的祝福，更是業務代表不會忽略的細節。

永達保經重視客戶服務，除透過業務代表及電訪雙管齊下執行售後服務，讓客戶對投保內容更瞭解，以維護客戶應有的權益並提升滿意度。此外，永達還有一項領先業界的服務，就是「保證書」，他表示，推出理賠訴訟保證書的目的，就是萬一發生保單糾紛，公司可以為保戶支付律師費，捍衛保戶權利。只要保單成交後，就附上理賠訴訟保證書，並致電保戶確認保單內容，對保戶來說，又多了一層保障。從事保險業就是秉持保險愛與關懷的初衷，展現高度的服務熱誠，創造更大的服務價值，扛起為客戶做好退休規劃的重任。

企業致力於品牌行銷，追求客戶的滿意度，進而提升獲利。一個完美的銷售過程，不僅包括售前服務、售中服務，還包括售後服務，從客戶心目中的效益、價值出發，才是真正的行銷。

彼得杜拉克說：「任何企業都有兩個基本功能，行銷和創新。」永達保經董事長吳文永認為，企業必須傳達自己的價值，讓夥伴們認同支持企業理念，業務力、績效才會提升；客戶信服企業使命，企業的品牌形象才能

第二〇屆保險信望愛獎 永達保經五大榮耀加身

榮獲最佳社會責任、最佳保險專業、最佳專業顧問、
最佳社會貢獻、最佳通訊處五項大獎

文／洪詩茵 攝影／何佳華



永達保經榮獲第二〇屆保險信望愛五項大獎肯定。

「第二〇屆保險信望愛」頒獎典禮日前於台北國際會議中心大會堂盛大舉辦，共有一四三件入圍，角逐公司類、個人類、校園類及特別獎共十三類獎項，永達保險經紀人除了再度蟬聯公司類最佳社會責任、最佳保險專業兩項大獎，

由陳翠芳業務協理及傅泓捷業務籌備協理率領的中三及新竹營業處則分別獲得最佳通訊處特優獎及優選獎；個人類獎項，

李世傑業務副總榮獲「最佳社會貢獻特優獎」、韓孫珍華業務副總獲得「最佳社會貢獻優選獎」，陳翠芳業務協理更榮獲「最佳專業顧問特優獎」，為保經業唯一獲獎者，專業贏得評審高度肯定。

最佳社會責任 傳遞愛與希望

永達保經深耕公益關懷，始終致力於照亮社會上最需要關懷的角落，大愛精神獲得保險信望愛肯定，獲頒保險信望愛「最佳社會責任－輔助人組」特優獎。永達去年不僅完成了

復康巴士百輛捐贈的宏願，邀請育幼院孩童參與露營活動，贊助慈善晚會、公益棒球賽，幫助心智障礙者籌募建立永久家園經費，而永達長年舉辦的紅包袋義賣、志工探訪養護中心、帶失親兒出遊等活動更是不間斷，持續透過不同的活動形式，關懷更多需要幫助的族群。

最佳保險專業 深耕客戶服務

而在保險信望愛「最佳保險專業獎－輔助人組」獎項，永達保經再度蟬聯特優獎，以完善的教育平台、優質的售後服務及嚴謹的內控制度獲得評審肯定。永達保經在績效管理、教育訓練、客戶服務、資安驗證、法律諮詢等五大面向力求精益求精，以更高標準追求卓越，一直以來始終堅持以服務代替管理、以專業強化服務，致力於培養追求之「DRI」全人精神的業務菁英，持續提高客戶滿意度、達成高繼續率，並實現高績效，成為保經業第一品牌，客戶心目中最信任的保經公司。

最佳社會貢獻 公益足跡深刻

李世傑與韓孫珍華業務副總展現「取之社會、用之社會」的企業家精神，始終不遺餘力從事公益關懷活動，關懷領域遍及多種弱勢族群，更全力支持永達社福基金會舉辦的各項公益關懷活動，從捐助善款到實際的關懷行動，行善舉措感動評審。

得獎者的話：

李世傑業務副總：

永達保經二〇〇一年成立，公司經營理念「誠信負責、穩健經營、關懷服務、利益共享。二〇〇七年整合全省業務及行政團隊資源，成立「財團法人永達社會福利基金會」，服務內容包括：身心失能、



永達保經總經理陳慶鴻（左）從金管會副主任委員黃天牧（右）手中接下「最佳社會責任獎」及「最佳保險專業獎」特優獎盃。



李世傑業務副總（左）從現代保險健康理財雜誌總經理劉振豐（右）手中接下「最佳社會貢獻」特優獎盃。

長者、兒少關懷及重大災難救助等。世傑團隊及個人秉持公司「關懷服務」的理念參與公司各項公益關懷活動。特別感謝主辦單位及評審教授的肯定，我們繼續加油，公益路上再相見！

韓孫珍華業務副總：

此次獲得保險信望愛「最佳社會貢獻獎」優選，是受到董事長吳文永的啟發，看著他每年捐贈復康巴士給需要的弱勢族群，而我也親身經歷年邁雙親申請復康巴士時的困



韓孫珍華業務副總（左）從現代保險健康理財雜誌總經理劉振豐（右）手中接下「最佳社會貢獻」優選獎盃。

難，因此在自己有能力之際，去年也捐贈一台復康巴士給新北市，這樣的愛心與同理心，從自己做起。未來藉由拋磚引玉，期望不只提供客戶優質服務，團隊夥伴們更能一起做公益，持續將愛延伸到社會最需要的角落。

最佳專業顧問 展現高度專業

保險信望愛「最佳專業顧問」獎項，外勤組由壽險業及保經業的菁英共同角逐，競爭非常激烈，陳翠芳業務協理在眾強環伺中脫穎而出，成為保經業唯一入圍並獲得此獎項的得獎者，以個人於保險專業上的優異表現及不斷精進的學習態度獲得評審高度肯定。

得獎者的話：

陳翠芳業務協理：

從一個非典型業務員邁入「美國



陳翠芳業務協理（左）從中華民國產物保險商業同業公會理事長陳燦煌（右）手中接下「最佳專業顧問」特優獎盃。

「MORT」百萬圓桌終身會員」；再從「MORT」終身會員邁入「保險信望愛最佳專業顧問獎」。

從來沒有想過拿第一，用全力以赴的心情在每一天，用生命在賽道上！

感謝始終相信我的客戶、公司長官的支持、我的家人！

因為有愛所以無礙，我愛你們！

最佳通訊處 展現高凝聚力

由陳翠芳業務協理率領的中三營業處及傅泓捷業務籌備協理帶領的新竹營業處，於此次競賽中展現高度向心力，分別獲得保險信望愛「最佳通訊處」特優及優選獎項，同單位夥伴更蒞臨頒獎典禮現場加油助陣，展現高度凝聚力。

得獎者的話：

陳翠芳業務協理：



陳翠芳業務協理（左）從現代保險健康理財雜誌發行人林麗銖（右）手中接下「最佳通訊處」特優獎盃。



若是沒有熱情是無法持續燃燒；若是沒有信念是無法堅持到底；：：：
 打造冠軍團隊，沒有驕傲只有無限的謙卑。
 用生命在賽道上，不負客戶所托，用實力讓情懷落地。
 賽道還沒到終點，目標是將最深厚的專業和人文關懷的底蘊在中國遍地開花，用巨大的能量傳揚台灣人的真實

力！（永達中三）永達理福州）

傅泓捷業務籌備協理：

首先，感謝現代保險的各位評審委員，感謝公司的培育和行政後勤的全力支持，讓新竹營業處成軍不到三年



就獲得信望愛最佳通訊處的榮譽，這項榮譽肯定了新竹營業處所有家人的共識及付出。第一次參選即獲獎的肯定，以及參與盛會的震撼，讓我及全體夥伴更堅定保險能讓生活更美好，以及更確信保險帶給社會的價值。傳遞愛的理念，我們全體家人都會秉持保險的真價值，讓客戶獲得更好的生活及規劃，最後再次謝謝主辦單位肯定新竹營業處的價值。



傅泓捷業務籌備協理（右）從現代保險健康理財雜誌發行人林麗銖（左）手中接下「最佳通訊處」優選獎盃。



永達人給予上台受獎的主管們最熱烈的加油喝采。

全力去衝 陳映竹 堅毅動人的正向生命力

陳映竹在運動生涯中，曾碰到許多挫折及瓶頸，但她始終靠著信念及努力，遇到困難時不退縮，想辦法解決，抱持永不放棄的精神。

文／羅怡如 圖片提供／陳映竹



——〇一六年勞倫斯大獎得主、同時也是鐵人三項奧運金牌與世錦賽冠軍揚·弗洛丹諾說過，「一個運動員的成功，九八%是自身的努力，而剩下二%，則是別人覺得你做不到，因此更要努力證明自己，打破別人的成見。」曾因大會未使用電子計時器導致紀錄不被承認的滑輪溜冰世界冠军陳映竹，始終堅持「盡力去衝、全力達標」。

秉持初心 堅持下去

陳映竹和溜冰結緣，其實是因為哥哥的緣故。當時為了讓患有自閉症的哥哥，能增加肢體訓練及與人互動接



觸，於是醫師建議媽媽讓哥哥練溜冰，當時念小一的她就跟著一起練習，沒想到這一溜就溜出興趣。念小四時，陳映竹開始參加大大小小的比賽，成績似乎都比同年齡者好一點，就在榮譽感的趨使之下，以溜冰為職志的志願，就在她小小的心靈中萌芽。

儘管是自己喜歡的事，但是看到同儕可以開開心心的遊玩，自己卻還得一趟又一趟地練溜冰，心裡還是有點不情願。當心裡出現小抱怨時，媽媽就會適時提醒她，這是妳的選擇，既然要練就要全心全意、全力以赴，於是咬著牙就這樣一路堅持下去。回歸最初的想法，陳映竹也會告訴自己：

「在溜冰時是很快樂的，不但能拋開一切煩惱還能享受其中，我要用滑輪溜冰的成績，來證明我選擇的人生道路是正確的。」

秉持著初心，面臨得兼顧課業及練習的雙重壓力時，她學會在其中找平衡。每天上課前提早到學校附近的溜冰場練習，上課時間在課堂上認真學習，做任何事

都心無旁騖地投入。

撐下去 永不放棄

在世大運五〇〇公尺賽事中兩度打破世界紀錄，卻因未採用電子計時不被承認，最後於南京世錦賽五〇〇公尺刷新世界紀錄，一雪前恥的滑輪溜冰女將陳映竹，也提到運動對於自身生命的改變。她表示，隨著每次運動成績的秒數進步，讓她有更大動力為下一個更好的自己而努力，每次突破自我成績的喜悅，心中感受更是難以言喻。

交出亮麗成績單的她也曾經歷嚴重的運動傷害，出現瓶頸及低潮。陳映竹說：「在二〇一七年世大運前，發現我的椎間盤突出，當時對我打擊蠻大的，尤其離世大運只剩二、三個月，那時我疼痛到完全無法做訓練，我只能在旁邊看著大家做訓練。曾經，我也想過是否要放棄，把機會讓給別人。但我努力了那麼久就是為了這場比賽，因此轉換了想法，只好起來，就有機會在世大運





拿到金牌，況且我都已經撐到這裡了，只要撐過去，果實絕對會是甜美的。」就是這一個「撐下去」的念頭，堅信自己一定會度過難關的信念，想法的改變加上積極的治療，最終她克服身體上的不適，在台北世大運中大放異彩。

之後征戰南京世錦賽，陳映竹憑著實力，再度打破世界紀錄成功摘金，後來她前往美國進行移地訓練，厚植實力。她說：「我們去那邊練冰刀，冰刀的過彎技巧更細膩，如果一個閃神就會直接滑出賽道，回來之後再把練冰刀學到的套用在輪子上。」

她非常感謝這一路來幫助她的人、教練、老師等，尤其謝謝教練在國小時對她的要求，對她來說，那些要求

到現在依然很受用！她說：「你們都是我的貴人，謝謝你們！當我遇到困難時，因為有大家的支持，所以讓我不會退縮，會想辦法解決，抱持永不放棄的精神。」

堅持努力的事

許多人都相當關心她的椎間盤傷勢，陳映竹指出，醫生有建議動手術，不過礙於比賽及訓練接踵而來，就是定期回診接受檢查，在傷勢不再繼續惡化的情況下，暫不打算動刀，等今年賽事告一段落再評估，目前就是靠著復建來改善。

對於有心朝向滑輪溜冰運動發展的人，陳映竹建議，一次又一次的練習絕對必要，千萬不要覺得乏味。另外，溜冰也是個重視團隊的運動項目，培養團隊默契也是必要的。催眠自己堅持訓練，只要訓練就一定有成績，逐

夢的過程中，一定可以獲得一些你在學校學不到的東西。「如果你有運動員夢想，就勇敢追夢吧！」陳映竹鼓勵每位正在為自己夢想努力的人，朝著最好的自己前進。已自中山大學畢業的她，全力投入滑輪溜冰，希望能在亞運、亞錦賽及全運會創下好成績。在她的臉書上寫著這麼一段話：

「如果想堅持努力的事自己一頭熱卻沒有其他助力或是支持的力量太微薄不顧一切衝的過程就像賭注一般

大多時候

很無助很辛苦

只能一再告訴自己

成功才會被看見！」

陳映竹以自身的故事，讓更多人見證運動改變人心的力量！



陳映竹 Profile

- * 華人溜冰世界紀錄保持人
- * 2017年畢業於國立中山大學企管系
- * 2017年台北世大運滑輪溜冰500公尺爭先賽金牌、3000公尺接力金牌、300公尺計時賽銀牌
- * 2017年世界滑輪溜冰錦標賽500公尺第四名、300公尺銀牌
- * 2018年荷蘭競速溜冰世界錦標賽公路賽100銅牌



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

國人健康退休認知大調查

面對高齡化社會，全台退休族與準退休族人口愈來愈多，但國人退休後的整體生活健康嗎？由台灣人壽發起、政治大學風險管理與保險研究中心主任黃泓智教授指導的「台灣人壽健康退休大調查」，從「財務自由度」、「健康活躍力」與「關係安全感」三大構面去體檢國人的退休現況到底健康不健康。其現況滿意總體檢結果為七〇·四分，並顯著隨著年齡增加增長其滿意感越為下降；另其中「財務自由度」分數僅為六九·二分，是三構面中滿意表現最低，顯示國人對財務運用準備仍是最感不足之處。

這次健康退休滿意調查也發現世代之間具有差異，如其中以正要踏入退休生活的四〇中壯世代尤其對「健康活躍力」滿意最高（八六%）也較有信心，而七〇世代整體滿意度則最低（四七%），尤其對「財務自由度」最不滿意。

僅有三成國人自信財力可以自足到國人的平均壽命八〇歲，顯示大家最擔憂的還是在財務規劃，縱使如此，卻只有四成國人有做投資規劃，且隨著年齡增長而下降，顯示有高比例的退休族，不管在退休前後，根本就「不理財」。四成有投資規劃者，最愛的投資工具分別為定存、金融商品及保險，有趣的是，調查發現，四〇世代偏愛保險、五〇世代偏愛金融商品、六〇及七〇世代則愛定存。在保險方面，年金險（十六·六%）與儲蓄型保險（三四·四%）最受國人青睞。由財務自由度調查可知：

越年輕者越懂得提早為自己準備退休金；此外，超過五成的人認為「保險」對財務自由度有幫助，可以減輕退休的壓力。

退休後的主要經濟來源是來自哪裡呢？有六七·二%的四〇世代靠自己儲蓄和退休金，七〇世代則近六成來自子女的奉養，且只有四分之一的父母對子女奉養能力有信心，顯見國人不再有養兒防老的觀念。此外，對於子女奉養金額的期待，父母的預期待值（一六四四九元/月）也和子女能夠提供的金額（一三九五七元/月）有落差。黃泓智教授提醒民眾，未來國人面臨的養老期及空巢期將比預期中還久，每個人都應具備完善的退休準備意識與策略，建議可以利用增加自提退休準備金及商業保險來因應未來醫療和長期照護需求費用的增加，不致因準備金不足而導致老年生活出問題。

投保利率變動型保險商品應留意需求

近年利率變動型保險商品為保險市場上主流商品之一，目前市場上常見之商品類型包括：利率變動型人壽保險、利率變動型年金保險及萬能保險等，金管會提醒民眾，此類商品之本質仍為保險商品，保險公司會收取提供保險保障





之保險成本及附加費用，且宣告利率並非保證，民眾購買時不宜僅以宣告利率高低為惟一考量，購買前應詳細了解商品內容，並審慎評估自身保險保障需求。

金管會說明宣告利率是保險公司考量保單對應資產之投資報酬率扣除必要之成本及費用等訂定，但宣告利率並非保單全期固定或保證，保險公司會定期公布各商品適用之宣告利率，該利率之適用期間會依商品設計有所不同（常見為一個月或一年）。

金管會提醒消費者，投保利率變動型保險商品前應注意下列事項：

一、各公司對利率變動型保險所宣告之利率雖有高低之差異，消費者於購買此類商品不宜僅以宣告利率高低作為考量，仍應詳細檢視商品保險範圍是否符合自身需求，且購買前應多比較參考相關公開資訊後挑選保險公司投保。

二、利率變動型保險商品雖具有宣

告利率機制，但因其為長期契約，若保戶欲提前辦理解約，保險公司仍會收取解約費用，保戶可能因提前解約而導致無法拿回所繳保險費之全部金額。

三、部分利率變動型保險商品為外幣計價，保險費及保險金等款項給付之幣別均為外幣，購買時應特別注意匯率風險。消費者投保利率變動型保險前可向保險公司索取保單條款樣張，充分了解保險商品內容後，慎選最適合自己的保險商品。

金管會表示，保險業於銷售保險商品時，其所使用之廣告、文宣及行銷話術不得單獨以宣告利率或保單報酬率等條件與其他金融商品作比較外，亦不得以宣告利率調升作為銷售訴求，或僅以投資目的來銷售因而扭曲保險保障之本質，避免消費者誤解而致糾紛。

所得稅優化方案施行

財政部台北國稅局表示，為減輕薪資所得者、中低所得者及育兒家庭租稅負擔，有利留才攬才以提高投資意願，以及建立具國際競爭力之投資，所得稅制優化方案自二〇一八年一月一日施行。

該局說明，在個人綜合所得稅方面，有以下三大措施及內容：

一、扣除額部分，標準扣除額由九萬元提高至十二萬元（有配偶者加倍扣除）、薪資所得及身心障礙扣除額由十二、八萬元提高至二〇萬元、幼兒學前特別扣除額由二、五萬元提高至十二萬元。

二、課稅級距由六級調整為五級，刪除綜合所得淨額超過一〇〇〇萬元部分適用四五%稅率級距，最高稅率由四五%降為四〇%。

三、中華民國境內居住之個人，其獲得之股利所得計稅方式以下二種擇一擇優適用：

1. 股利所得併入綜合所得總額課稅，並按股利之八、五%計算可抵減稅額，每一申報戶抵減上限金額為八萬元。

2. 股利不併入綜合所得總額課稅，按二八%稅率分開計算稅額，再與其他類別所得計算之應納稅額合併申報及繳納稅款。

該局特別提醒，本次所得稅優化措施自二〇一八年度起施行，民眾於二〇一九年五月申報二〇一八年度綜合所得稅時適用。

讓保險不只是保險 貼近保戶生活 遠雄人壽加值服務 Web 大心

圖、文／遠雄人壽



手進行完整的保險規劃，以減緩老化伴隨而來疾病或失能的經濟衝擊，如何老而不老，才是最根本的解決之道。也因此，遠雄人壽持續創造保單附加價值，推動各類健康照護服務，從個人生活需求到醫療、照護服務，讓保險不只是保險。

服務無所不在 打造健康照護資源網

自認為台灣醫療險的領導品牌，遠雄人壽長期訴求「需要・提前準備」的保險價值，並且帶動保戶服務層面，以健康照顧為核心，貼心提供「營養諮詢」、「陪同就醫」、「藥師到府」、「藥物分裝」、「特約醫療院所」、「復健關懷」、「輔具器材」、「遠端照護」、「銀髮住宅」等生活面向之加值優惠服務。

其中，業界首創的「營養保健諮詢」保戶加值服務，即與台灣癌症關懷基金會合作，集結專業資深營養師，透過電話一對一線上諮詢，為保戶量身打造專屬飲食計畫，幫助保戶吃出健康。「藥師到府」及「藥物分裝」服務，推出以來實際幫助許多獨居長者或行動不便者，能夠按時服藥。

此外，遠雄人壽健康照護服務更進一步從滿足被照顧者的需求，延伸至減緩照顧者的壓力，如「陪同就醫」、「無障礙輪椅接送」等優惠服務，希望藉此為家庭照顧者帶來喘息空間，給予實際支持的力量。

服務對象最廣

要被保險人通通有

有別於同業，遠雄人壽保戶加值服務對象擴及要被保人，也就是一張保

○一八年台灣正式進入「高齡社會」，預估八年後就要迎接「超高齡社會」，高齡化社會衍生的醫療與長期照護問題，已成為民眾關切議題，遠雄人壽長期關注國人健康與醫療照護需求，陸續推出新型態的長照險、失能險、重大傷病險及醫療保險等商品，讓民眾提前做好準備。
面臨高齡社會，除了年輕時即要著

用心

感動



單、二人同享，服務客群從「新婚族」、「網購族」、「創業族」、「銀髮族」、「照護族」到「樂活族」，免費提供生日禮、E化禮、抽獎禮、優惠禮、<5>尊榮禮及愛心禮等，讓逾二二〇萬的保戶獲得生活實質回饋，及貼心的獨享服務。

以新婚族為例，嚴選眾多優質商家，

提供婚紗、婚戒、喜餅等婚禮週邊優惠，讓新人輕鬆搞定婚禮大小事；觀察國人多達三成以上有網路購物的經驗，遠雄人壽保戶也不例外，因此針對日趨增加的網購族，進一步與 MOMO、Pavesty 等知名網路商城合作，提供購物金；為支持良品好物也與一籃子等社會企業合作，提供優惠折扣，便利購買台灣小農安心食材，為保戶食的安全嚴格把關。而最具代表性、推出時間最為悠久的「保戶的店」加值服務，更透過免費廣告版位，協助百位以上創業頭家提高知名度、引進客源，保戶的店型態多元，遍及餐飲、旅遊、住宿、交通、美容、服飾、診所等行業，堪稱是成功中小企業的匯聚地。

生活好康優惠服務一應俱全

遠雄人壽保戶特約優惠提供逾百家品牌上千家門市優惠，主要以衣食住行育樂優惠為主，如適逢規劃國內外旅遊行程，住宿、租車、餐飲等相關優惠一應俱全，讓保戶擁有高 Q 值的旅遊行程。另外，結合數位科技推出電商專區優惠服務，與大型購物平

台合作，提供美妝保養、服飾鞋品、小農好物、電子書、3C 產品優惠，大大滿足保戶網購樂趣。此外，各項優惠使用型態已全面電子化，隨時下載立即使用，以服務廣大保戶。

遠雄人壽健康照護優惠服務 業界最多二元

1. 平日保養問專家
 - ★ 免費營養諮詢服務
 - ★ 遠端照護優惠服務
2. 玉體微恙特約查
 - ★ 特約醫療院所優惠
 - ★ 復健關懷優惠服務
 - ★ 生活輔具優惠服務
3. 藥事需求送到家
 - ★ 免費藥師到府服務
 - ★ 免費藥物分裝服務
4. 有愛無礙找人幫
 - ★ 無障礙接送優惠服務
 - ★ 陪同就醫優惠服務
5. 退休樂活享優雅
 - ★ 居家照顧優惠服務
 - ★ 銀髮住宅優惠服務



專業保險規劃

分散風險保安心

當危險發生時，能幫助您轉移絕大部分的風險，使您的損失能夠降低的保障契約，就是保險。人生各階段都可能遇上不同的風險，透過實際的案例分析，善用永達保經鄒美玲業務處經理及喬桂芳、陳芸彤兩位業務區經理的保單健檢、規劃建議，做好家庭、個人保障的防護罩。

企劃、執行／羅怡如 攝影／洪詩茵、何佳華

案例一

A 先生及妻子 A 小姐現年二十八歲，結婚三年，目前皆任職於某民營銀行，擔任櫃員工作已達四年，勞保月投保薪資皆為三四八〇〇元。因為熟悉金融市場操作，迅速為共組的家庭累積人生第一桶金，並買了房子。A 家庭剛迎接新生命小女嬰的到來，並將父母接來一起生活相互照料。年輕夫妻開始思考晉身為父母後家庭責任會加重，另外他們的父母都已退休（現年六五歲），也思考應加強哪一些保障。

雙薪家庭的他們，年薪約為一二〇萬元（含年終獎金），每個月的家庭生活開銷為四・五萬元。名下有房產，尚有貸款；銀行存款及債券基金等。

A 先生及 A 小姐購買保額一五〇萬的定期壽險（二十六歲投保二〇年期），附加一五〇萬元意外傷害險。銀行除了勞、健保外，提供團體定期壽險一〇〇萬元及意外險二〇〇萬元。



保險規劃建議

鄒美玲業務處經理：有句話說：



鄒美玲 Profile

現任：永達保險經紀人業務處經理

保險年資：28年

得獎紀錄：

7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

二十八年來，希望有更多時間陪小孩，鄒美玲離開原本財務工作，因認同保險助人概念，再加上工作時間彈性自由，便投身保險工作。深知壽險業競爭相當激烈，專業化行銷才能贏得認同，於是她要求自己的專業知識一定要專精，而且要精益求精，同時還要培養自己博學多才，任何範疇都要涉獵，不僅要做客戶壽險方面的顧問，更要使自己成為客戶個人的理財顧問。

「成己為人、成人達己」是鄒美玲的服務心法，她認為，「成己為人」指的是不斷完善和壯大自己，才能提供客戶及社會更好的服務；「成人達己」則是藉由幫助他人的成就充實自我，完善自己的理想，達成目標。她認為，服務致勝是壽險銷售人員應奉為圭臬的原則，為客戶提供超值服務，才能讓自己在競爭中獨佔鰲頭。

之所以能不畏困難、百折不撓，執著地追求遠大理想及宏偉目標，鄒美玲始終堅信自己從事的是造福於人類的事業。因為贏得客戶的信賴感及忠誠度，使得她在強手如林的競爭市場，能有效地銷售，並贏得客戶的加碼轉介。

「不做風險管理，就要做危機管理。」關於年輕的A先生夫妻的保險規劃，綜合分析來看，至少需要以下六張保單。

1、意外險：一場意外事故可能毀了一個家庭，意外險是年輕時最需要的基礎保單，主要針對傷、殘、身故等意外進行理賠，提供一定的生命與安全保障。

2、重疾醫療保單：對A先生來說，事業正步上正軌，來自各方的壓

力也隨之增加，尤其現在癌症、惡性腫瘤等重大疾病有年輕化趨勢，醫療費對大部分家庭都是一筆鉅款，重疾醫療保單即是針對病情嚴重、花費巨大的疾病，提供經濟支援。

3、人壽保險：屬於三明治族的A先生，上有年邁父母要奉養、下有子女要栽培，可以透過人壽保險將風險分擔出去，減少家人的負擔。A先生有購買定期險，因身負承擔家庭責任和風險，需要的保障就要跟著提高，

定期壽險很適合用來加強這段期間的保障。由於定期壽險具有處理階段性任務的功能，可採用階梯式規劃，隨著家庭責任的降低，在維持各階段所需保額的前提下減少保費，同時也逐步加碼終身壽險。

4、孩子成長的保單：結婚、生子意味著家庭的完整，也正式進入人生的成熟階段。愛子心切，很多新手父母都會先幫孩子規劃保單，正確的保險順序應該是：先規劃大人的保險↓



再規劃小孩的保障。規劃好自己的保單，接下來再針對小孩的健康及教育需求，進行規劃孩子的教育基金。

5、退休養老險保單：相信 A 先生也與其他人一樣，希望退休後能樂享天倫，與老伴、老友暢遊世界、享受生活，那麼養老規劃就要及早啟動。建議年輕時採用限期繳費方式，在期限內完成養老保險規劃。勞保、老人

年金等社會保險僅維持基本功能，還是應該購買兼具理財功能的商業保險，為個人提供更有品質的生活。

6、財富傳承的保單：A 先生的父母可著手規劃保單來傳承，保險都有資產保全、傳承及稅務規劃的機制，保單持有人擁有掌控權、分配權，真正達到三富人生，富足退休、富裕一生、富貴傳承。

關於保費的規劃，建議至少符合雙十原則，就是年繳保費以年收入的十分之一來規劃，擁有的保障則要達到十倍的年收入。在人生不同時期，選擇一款適合自己的保險，不僅是為自己提供保障，更是給家人一份安心。

案例二

B 先生現年五〇歲，任職於某上市電子公司，勞保年資已有二〇年，勞保投保最高薪資四五八〇〇元。妻子 B 女士現年四十九歲，為家庭主婦，育有一對子女。女兒現年二十二歲，為私立科技大學大四學生，在加油站打工，未來計劃出國留學。兒子現年十六歲為高中學生，非常喜愛打籃球。

B 家庭在金融海嘯曾經投資失利，對風險高的投資工具不敢嘗試，年齡漸長，開始思考應該準備多少退休金，才夠家庭未來的退休生活。

B 先生年薪約為一五〇萬元，家庭生活開銷計每月五萬元，家庭旅遊費用每年約六萬元。名下有自用住宅，尚有貸款；銀行存款及國內外股票。

B 先生及 B 女士購買一張保額一〇〇萬的終身壽險，並購買一計劃（二〇萬）防癌險，住院日額一〇〇〇元，而女兒及兒子出生時，亦購買了兒童終身醫療保險一〇〇萬，住院日額一〇〇〇元。



保險規劃建議

喬桂芳業務區經理：「望子成龍、望女成鳳」是每一位家長的心願，針對規劃出國的女兒，B 先生可為其購買外幣保單，讓小孩未來出國可以有穩定的現金支應，至於幣別的選擇，可以欲留學國家之幣別做規劃，避免未來的匯差風險。B 先生以保單規劃教育基金，要保人、受益人為小孩，被保險人為父母，因受益人與要保



喬桂芳 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理

保險年資：7年

得獎紀錄：

5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

之前擔任護理工作的喬桂芳，曾經對保險相當排斥，因為那時有不少同事離職後都從事保險業，定著率不高給人極不穩定的感覺。後來，因女兒發生車禍，那時的業務代表不只協助她進行理賠，更與她分享保險的好。熱愛分享的她，因想讓更多人知道退休規劃的重要，決定加入保險業。她常以自身故事為例，曾經她也以為護士工作會做到退休，但事與願違，身負家庭重擔的她，萬一發生意外，不就會拖累家人？未來退休該怎麼辦？是不是該未雨綢繆，保險就是絕佳工具，而且退休理財一定要有先存再花的觀念，才能保有「晚」美生活。

喬桂芳的服務心法是讓客戶覺得她一直都在，財經分享、最新財稅新訊是服務的基本功，客戶提出的問題一定即時解答，即使不做財經分享，她也會不定期關心客戶、閒話家常，讓客戶覺得安心、可信任。目前已將保險服務觸腳伸向對岸的她，拜現代科技之賜，客戶可以隨時找到她，做到客戶服務不漏接。此外，她也希望找到更多志同合的夥伴，提供更專業且到位的保險專業服務。

人為同一人之人壽保險及年金保險給付，均不納入個人基本所得額，就沒有扣除三三三〇萬元免稅額度問題。另外，由於保單豁免對象是被保險人，B先生可以為小孩額外加保要保人豁免，完善風險保障。

這筆保單規劃，不只可用於子女的教育使用，還可以當作預留稅源，作為子女未來繼承父母不動產及股權的資金來源，完善資產配置的節稅規劃。如果以投資及保險規劃來做比較，

投資有收益就得繳交所得稅，而這筆收益成為遺產傳承時，還得繳交遺產稅；若是規劃保險，藉由保險的機制，不僅可達到節稅目的，透過時間及複利加乘的效果，更可以讓保單價值準備金倍增。對邁入中年的B先生來說，雖然仍肩負照顧家庭，因子女已漸獨立、房貸也將還清，逐漸卸下家庭責任，承擔的風險也降低，該認真思考退休後的生活費，同樣可以增額終身壽險來補強。

由於保險商品推陳出新，醫療技術也不斷進步，B先生現有的防癌、住院日額似嫌不足，因應健保新制及新式醫療，應考慮包括住院醫療日額、手術醫療保障、住院手術看護保險金及居家療養保險金等保障是否需要再加碼，協助提升醫療品質，為家庭建立一個終身的醫療健康帳戶。此外，因應高齡化，建議B家庭可增購長期照護險、殘廢扶助險，搭配豁免保費附約，因疾病或意外導致二至六級殘



廢，保費即不用再繳交，保障持續有效。

案例三

C 先生是一家公司的總經理，年薪三〇〇萬，每年公司會配發股利約一〇〇萬，C 太太是家管並參加志工服務工作，育有一子。夫妻在台北市有二間華廈，坪數皆在五〇坪左右，房屋皆已購得超過二〇年，已無貸款。其中一間住屋在兒子結婚時，提供給

他們夫妻居住。C 先生預計明年年滿六五歲退休，其在公司的年資二〇年，預計有一筆勞保退休金及舊制勞基法勞工退休金可領，而 C 太太在國民年金實施即加入國民年金制度。夫妻希望退休後，除幫忙子女帶小孩外，仍能安排每年到國外旅遊二次。

保險方面，C 太太早期為先生投保保障型壽險及醫療險部分已經繳費期滿（除附加醫療及傷害險），而自己有規劃一些儲蓄險。此外亦希望透過

保險規劃將財產移轉給兒子，並對退休生活做相關退休理財保險規劃。

C 先生的兒子研究所畢業後即在銀行放款部門工作，其妻子於研究所畢業後在銀行外匯部門工作，兩夫妻年薪分別為一三〇萬及一二〇萬。媳婦目前因生產請一年育嬰假，除自己帶小孩外也另找一位保姆幫忙。兒子夫妻預計今年買車，並開始為小孩規劃教育費用及夫妻的保障計劃。



保險規劃建議

陳芸彤業務區經理：買一張保單照顧到三代，三代保單中，要保人、被保險人和受益人的安排是規劃重點，加上適時調整，保單也可以是傳家寶。明年將退休的 C 先生，名下擁有房產、股票、退休金及國民年金，因應未來生活開銷、一年兩次的旅遊，建議其可以規劃增額終身壽險與年金險做靈活的搭配與調動，存本取息的概念，因為手上有現金，以增額終身壽險強迫儲蓄，再於適當的時機將其轉為年金險，既可透過時間複利讓資產倍增，又可年年領，可以針對勞保年



陳芸彤 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理

保險年資：17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

曾在銀行、傳統保險公司工作的陳芸彤，因為認同永達堅持退休理財保單規劃的策略，秉持「只要是對的事，就應該勇往直前」的信念，毅然轉換。為了能有效解決客戶複雜的問題，陳芸彤不斷吸收財經專業知識，並邀請他們參與理財、財經課程，適時提供財經新知，協助客戶掌握趨勢。

除了在專業上給予客戶全然的信任，陳芸彤維繫與客戶關係，還有一項撇步，她有一個專用於執行客戶服務的帳號，當客戶結婚、成家立業、生娃時，她就會從帳戶中提撥基金，購買禮券做為慶賀之用，讓客戶購買他們喜愛的物品，也是一項很好的紀念。另外，當客戶出國旅遊時，她一定提醒要購買旅平險。這樣的做法，一方面讓客戶覺得貼心，另一方面，她也能掌握客戶的生活曲線，提醒不同人生階段的規劃，提供有價值的服務，讓客戶獲得更完整的保障。

目前提供兩岸保險服務的陳芸彤，一方面提供客戶保險規劃的服務，也透過「複製」成功的模組，協助對岸有心經營保險事業的人，練就一身本事，成為保險菁英。

金及勞工退休金的差額來填補，符合退休規劃的目的。

資產配置也應提早規劃，因C先生有房產、股票、存款等，會有遺產稅，需預留稅源。可善加利用每年每人二二〇萬元的贈與免稅額，盡早規劃將資產移轉，並且利用保險機制做適當規劃，免除資產傳承的各項糾紛，做出最佳的資產配置計劃。

C先生的兒子正值壯年，目前也是小家庭經濟來源，關於他的保單規劃，

應囊括個人萬一發生風險的足額保障（至少需要一千三百萬以上的保障），

應包含定期險、還需兼顧重大疾病、長期照護及意外傷殘。同時還要考慮家庭成員的醫療險、子女教育基金及退休金的保險理財規劃。小孩好奇心強、活潑好動，可能發生跌倒碰撞、甚至交通事故等意外，一定要購買兒童意外傷害險；此外，還應有實支實付傷害醫療險，包括意外傷害住院、門診治療，只要在保障限額內，實支

實付傷害醫療險都會予以理賠。另外，還可以考慮購買殘扶險，因為不論生病或意外造成一至六級殘，都可獲得殘扶金，減輕家庭財務負擔。同時建議附加豁免保費，若父母因身故或殘廢無法繳交保費時，可豁免保費，由保險公司代為繳費，讓保障持續有效。而教育基金的準備則可以二十年期的增額終身壽險來規劃，透過時間增值，圓滿孩子的未來。

二〇一八「愛傳承關懷演唱會」

台中屯區藝文中心最終場 感動落幕



永達中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主辦二〇一八「愛傳承·關懷演唱會」，今年三

場，分別在新莊、台中以及高雄舉辦，最後一場七月二十八日在台中屯區藝文中心開唱，台中市民不畏炎熱天氣，長長的排隊人龍，全場滿座的音樂饗宴。

一場用愛與音樂傳遞幸福的演唱會，主辦單位邀請「瑪利亞愛心家園」、「立達啟能訓練中心」、「同心圓社區復健中心」、「南丁格爾護理之家」、「菩提仁愛之家」、「長庚老人養護中心」、「慈愛智能發中心」、「中華傳愛社區服務協會」八個社福機構，共計二六五位的弱勢朋友和長者以及八八五位台中地

區居民，共計一一五〇人參與這場活動。

台中市大

家長林佳龍市長以及社會局呂建德局長親臨現場，除了感謝主辦單位如此用心提供優質表演給台中市居民，更貼心安排專車接送台中市弱勢朋友和長者，讓他們有機會走出戶外觀賞表演。



台中市市長林佳龍。

二〇一八「愛傳承·關懷演唱會」三場次共計邀請六十五個社福機構一八七〇位弱勢朋友與

長輩參與，號召七〇〇多位
的志工協助服務長者、弱勢
團體和一般民眾，志工與弱
勢朋友一年一次的相會，彷彿
像家人一樣熟悉，享受一場
專屬於他們的演唱會。

愛傳承演唱會今年邁入
第十一年，用音樂和表演傳遞
正面能量，藝人們在愛傳
承中找到新的舞台，重新發
現自己的價值，為大家帶來
歡笑和難忘的回憶；台下觀
賞的長輩、弱勢朋友，在愛
傳承中感受到被愛，舞台上的
表演，讓他們又哭又笑，
看著自己喜愛的歌星唱出記
憶中的歌曲，回想起往事，
心中滿是感動。「愛傳承·
關懷演唱會」用愛、用歌聲
溫暖每一個人的心。

永達保經余松坤業務協理
代表受贈感謝狀。



由黃志瑋主演卑南族萬沙浪的故事～
『風從哪裡來』歌中劇。



歌壇大老鄭進一，演唱「胭脂馬遇到關老爺」，
「一家後」讓大家都一飽耳福。



萬沙浪現身，以自己的
故事鼓舞大家。



永達志工與藝人合影。

秋風送爽·紅葉浪漫遊
冬季早鳥·盡享戲雪樂趣

醉愛香港
香港市區星級酒店
港式飲茶!開篷巴士漫遊
天星小輪遊維港·浪漫紅酒
三天 **5500**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 **12999**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 瑞吉酒店
雅舍餐廳自助早餐/午餐
五星精緻下午茶
巴黎鐵塔·港澳人氣小吃
三天 **9888**起

澳門五星永利皇宮
巴黎鐵塔璀璨夜景
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。



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

2018秋冬賞楓戲雪 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

韓國冬季滑雪

愛寶樂園銀白雪之城
滑雪場玩雪.世遺水原華城
北村韓屋三清洞韓劇朝聖

六天 **13999**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

金秋越後新潟

《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 **24900**起

南紀浦島和歌山

勝浦溫泉一島一飯店
雄野大社.伊勢神宮
和歌山城.安土桃山城

五天 **30900**起

銀白北海道

登別尼克斯海洋企鵝散步
函館百萬夜景
大小沼國家公園
支笏湖散策.溫泉飯店

五天 **28900**起

東北祕境賞楓

五大賞楓勝地
奧入瀨溪.世遺中尊寺
溫泉飯店.秋田內陸縱貫鐵道

四天 **22900**起

雲南昆大麗

大理古城.麗江古城
玉龍雪山.束河古鎮
全程無購物無自費

八天 **29999**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 **29999**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

10/18出發
十天 **98900**起

經典美東

五大名城華盛頓.波士頓
首都紐約.船游尼加拉瀑布
遊船賞自由女神像

10/20出發
十天 **54999**起

奧捷童話雙國

音樂維也納.金色布拉格
世遺庫倫洛夫.卡羅維瓦利
國王湖.伏爾塔瓦河遊河

9/17出發
十天 **75999**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

仁武澄觀園高爾夫練習場

全台唯一平價消費高檔擊球享受

文、攝影／洪詩茵



仁武澄觀園高爾夫練習場佔地一萬六千坪，為全台最大。

全台唯一 高規格練習場

有鑑於高雄地區缺乏較具水準的高爾夫練習場，仁武澄觀園高爾夫練習場應運而生，練習場佔地高達一萬六千坪，可說是全台最大的高爾夫練習場，球道總長二八〇碼、總寬二二〇碼，更分設上下二層，單層球道就多達六六個，創下許多全台第一。

由於業者本身是高爾夫運動的愛好者，對練習場的周邊設備要求極高，因此，澄觀園高爾夫練習場不僅設有高雄唯一一百坪專人照顧的真實推桿果嶺及沙坑練習球道，更進□Auto Tee自動送球系統，全部電腦自動化，只要在櫃檯登錄球道，就可享有免提球的快速便利性，不需自己搬球、放球，可以輕鬆享受揮桿的樂趣。而且，澄觀園高爾夫練習場的擊球區非常寬

敞，超大的擊球草墊內嵌於地板上，不需自行調整地墊位置，每個球台與休息座位區距離寬敞，大幅提高擊球的安全性。

三六〇度體貼球友需求

除了高規格的規模與設備之外，澄觀園高爾夫練習場並規劃有二〇〇個停車位，車位寬敞好停，方便球友停車，更提供專屬球具櫃租用，以及超大頻寬的無線網路。即便是夜間到澄觀園練習場擊球，練習場配備的高級噴霧系統，不僅讓球友不用擔心蚊蟲叮咬，夏天亦是涼爽無比。最重要的是，只要在澄觀園高爾夫練習場消費的球友，都享有公共意外保險的保障，顯見其正派經營且負責任的經營理念。

擁有許多全台唯一的高雄仁武澄觀園高爾夫練習場，包括球場佔地

最大、球道最長、最寬、最多等優勢，自成立以來，提供高雄地區許多高爾夫愛好者一個練習球技的好場地，更為周邊鄰居提供一個假日休閒放鬆的好角落。



仁武澄觀園高爾夫練習場位於高雄仁武區鳳仁路上。



擊球區寬敞，每個球道至少3米寬。



各式各樣商家進駐，吃喝玩樂一次滿足。

除此之外，澄觀園高爾夫練習場吸引了各式各樣的商店進駐，包括：康師傅養生館、六本木涮涮鍋、名人高爾夫用品社、小艾的店美髮沙龍、三廠教官綜合小吃、日光花恬精品咖啡館、飛天甕缸雞休閒餐廳、汽車美容中心等，吃喝玩樂一應俱全，球友打完球之後，可以到養生館做做腳底按摩或推拿放鬆身心，也可以在餐廳與其他球友聚餐聊天，更可以在打球的時候將車送去美容一下，或者是點杯咖啡放鬆一下；，全面滿足球友的各

種需求，提供三六〇度無死角的貼心服務及保障。

同好交流 推廣高爾夫

值得一提的是，為了推廣高爾夫球運動，澄觀園高爾夫練習場推出的收費方式極為超值且多樣，針對初學者，澄觀園推出現金體驗價，只要一〇〇元就可以體驗打高爾夫球，總共可以擊打六〇顆球；針對有經驗的球友，澄觀園則是推出四種優惠卡方案，價位最高的優惠卡方案不過一萬元，可以打一〇〇次球，最高可擊打一二〇〇顆球，提供球友非常經濟實惠的打球服務。

同時，為了讓球友的球技越來越精進，澄觀園高爾夫練習場亦引進澄觀園高爾夫教學中心，開辦高爾夫教學研習營，採用S>>高爾夫球影像即時分析系統教學，讓參與研習的球友得



全面電腦化，無須自己搬球、放球。

以透過影像分析，更加了解自己的揮桿動作，達到事半功倍的學習效果。每年暑假期間，澄觀園教學中心都會開辦兒童高爾夫夏令營，讓小朋友也有機會接觸高爾夫運動，為台灣培養高爾夫小尖兵。

目前，澄觀園高爾夫練習場有兩支高爾夫球隊，球場培訓的選手黃靖更在二〇一八菲律賓女子高爾夫巡迴賽拿下冠軍，同感榮耀之餘，業者更希望澄觀園高爾夫練習場能夠成為高爾夫同好交流打球、精進球技的場所。

女軍官的保險啟示錄

王莉柔 以保險預約樂活退休人生

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分相片提供／王莉柔



從事軍職的王莉柔暢談其保險對於她的意義。

馬雲，阿里巴巴、淘寶網、支付寶創辦人，這樣一位深具遠見的企業家曾說：「保險是後路，在春風得意時布好局，才能四面楚歌時有條路。有錢時，錢不值錢；沒錢時，人不值錢。」

錢。要想讓人永遠值錢，就必須用您現在有能力的時候，把賺到的錢拿出一部分來規劃好不確定的將來。」

在軍中任職二十三年的王小姐，二十二歲時，抱著強迫儲蓄的念頭，在懵懂中買下人生中第一張保單，一路走來，手上早已不只擁有一張保單的她，無形中透過保險儲備退休的第一桶金，保險的價值，也讓她在面臨生涯規劃的當下，萌生轉業的念頭，期許也能成為別人生命中的天使。

她的軍職人生……

就讀商專畢業的王小姐，學過初會、心算及中英打等技能，畢業後曾於會計師事務所及建設公司擔任助理會計，然而，當時台灣企業的生態，會計都是任用唯親。考量到未來的發展性，出生自軍人家家庭的王小姐，在軍

中退伍父親

及唸軍校的弟弟建議下，決定報考軍校，於一九九四年考上軍校，但因志願選填不盡理想，在女青年工作大隊經歷七天集訓的預備週後就報退，毅然決定來年再考一次。面對這段收入空窗期，王小姐選擇在服飾店邊工作邊備考，一九九五年即再度考上軍校，選填空軍後勤工作，負責採購業務。

二十二年來，從空軍後勤到國防部，再回到空軍後勤，王小姐始終兢兢業業面對自己的工作。一個從天而降的意外，讓她深感付出並不一定等於收穫，仔細思考自己未來的生涯規劃。她說：「我在思考，什麼工作實力與付出會與你的成就成正比，完全無須擔心意外的降臨，似乎只有業務工作，與此同時，我又想到保險之於我的意義，讓我可以安心面對未來的退休生





王莉柔常與女兒相偕出遊。

她的保險人生……

活，既能幫助別人，又具發展前景。」

王小姐人生第一張保單是還本醫療險（紅利保單），因為深知【收入－儲蓄＝支出】，抱著強迫儲蓄的念頭，又可兼顧醫療保障，期滿領回後，雖然收益不如預期，但仍讓她存下一桶金。此後，在大女兒、二女兒出生當年，王小姐又分別為大女兒及二女兒做「儲蓄險＋醫療險」及「壽險＋醫療險」的規劃，讓兩個女兒享有終身醫療保障，而她也儲備第二桶金。此後，同樣以強迫儲蓄為目的，

規劃一張月繳六四〇〇元、六年期的儲蓄險，期滿領回，儲備下第三桶金。二〇〇二年，因為人情關係，王小姐再規劃一張年繳七六〇〇〇元、二十年期、複利四％的儲蓄險，再備下第四桶金。

很多人一生就輸在對新事物的看法上，不是看不見、看不起，就是看不懂、來不及。三年前，首次接觸永達保經的王小姐，在其業務代表的引領下，勤奮參與永達舉辦的財經專題講座，深刻認識退休規劃的重要性，透過保單健檢，檢視出自己退休規劃的不足之處，善用過去儲備下的幾桶金，規劃一張二十年期的增額終身壽險，這張保單同時具備豁免機制，並且照顧到她的長照需求。這次的檢視，也讓王小姐意識到該提前替兩個女兒做好長照風險的規劃，因此為她們購買殘疾及重大疾病險，預計待女兒有能力自行繳費時，就讓她們自行負擔保費。

細數自己的保險規劃，王小姐發現，一路走來，透過保險規劃，讓她慢慢累積下一筆資產，她提到：「因為相信【收入－儲蓄】才能進行消費的道理，所以我選擇將錢放在保單裡，既鎖利又賺到保障，包括醫療險、殘疾險或儲蓄險等的規劃，既可收保障效益，也讓資產的累積性變高，不致因金錢的容易取得，而讓荷包快速消瘦。」

王小姐自己是單親家庭，未來若是無法工作，需要有人照顧，保險有殘扶功能及保費豁免，不致拖累家人。因為抱持退休靠自己的念頭，王小姐非常慶幸在軍公教改革方案正式實施前，有幸接觸到永達保經，透過保單健檢，以增額終身壽險照顧自己的老後。她表示，台灣正式邁入老齡社會，幼年人口越來越少，老年人口越來越多，當政府的負擔越來越沉重，未來政策的不確定性讓人備感擔憂，只有靠自己才安心。

已擔任二十三年軍職、可以申請退休的王小姐，考量到未來的發展及升遷，在思考生涯規劃時，直言不排除轉換跑道，從事自己感興趣或者是想做的工作。也正是因為意識到保險的價值，她將保險納入未來轉業的選擇之一，尤其是專精退休理財規劃市場的永達保經，尋找人生下一個階段的價值，期許能夠協助他人做好老後的退休理財規劃！

面對老後、退休，有人惶恐、有人擔憂、有人無感，王小姐透過保險，一步一腳印站穩每個人人生階段，無虞歡喜地面對下一個人生挑戰！

她的退休人生……

旅遊·美食·活動一把抓

提供最貼近您需求的休閒生活資訊 整理／公關部

休閒便利貼



圖片來源／國立台灣科學教育館

島嶼浮塵 PM2.5 視界
邀您一起思考 解決塵霾問題

時間：即日起至二〇一九年三月二日

地點：國立台灣科學教育館（台北市士林區
士商路一八九號）

當我們呼吸的空氣，每分鐘奪走約十條人命，一群科學家與創作者，可以透過博物館對社會做些甚麼？

受到污染的空氣，造成一種朦朧的視覺經驗，消失的遠山、溶解的建築輪廓，壟罩在迷霧之中的都市，就像飄浮在塵海中的孤島。充滿在朦朧視覺世界中的物質，就叫「細懸浮微粒」PM2.5，它能輕易跟著空氣進入人體，累積在肺部，或隨著血液循環全身，例如心臟、腎臟、大腦、肝臟等，如果顆粒帶著有害物質，將引起各種不同疾病。廚房裡油炸、燒香祭祖、露營升火、節日放炮竹等都會製造PM2.5，但對空氣影響最大的，是持續且數量龐大的污染性來源，包括燃煤電廠和工廠等固定污染源及汽機車等移動污染源。

「島嶼浮塵：PM2.5 視界」，結合多位科學家、藝術創作者，以及關心環境的團體與個人，企圖通過科學研究與創作，觸動大眾的省思和打開討論之門。展場中並設計一個「我有話要說」教室，讓觀眾可以坐上講台，發表自己的看法，並被錄影輪流播放。這是一個由不同專家提供資訊和創作，企圖與社會大眾溝通，一起思考

如何解決塵霾問題的展覽。社會大眾的參與討論，將是成就此展覽的最後，但卻最重要的一塊拼圖。

台北電影節二〇印記

破格而出探索台灣電影故事

時間：即日起至九月三十日

地點：剝皮寮歷史街區（萬華區康定路一七三巷）

為回顧台北電影節二十年，台北電影節 Taipei Film Festival 與剝皮寮歷史街區 Bopiliao Historic Block 特別規劃「顯影。破格而出：台北電影節二〇印記」特展。除了一探台北電影節以「獨立創作」精神一路走來的歷史回顧，還可目睹首度公開展出《魔法阿媽》、《海角七號》及《幸福路上 On Happiness Road》等上百件經典電影作品的創作手稿與文物，以及眾多台灣電影工作者的創作故事與歷程。



圖片來源／顯影。破格而出：台北電影節 20 印記 FB

特展規劃三大展區，「片格之間」在一部部影像片格的串聯中，帶大家重新閱讀台灣電影獨有的影像語言，打破既有觀影的單一方方向性與敘事性，讓影像自片格中恣意躍出；「創作獨白」回溯創意起點，從導演筆記、生活細節的靈感積累，到生成故事、拍攝製成影像，帶大家一窺創作者與創意無盡纏鬥

的私密狀態；「時光印記」紀錄一九九八年至二〇一八年台灣電影的風起雲湧，引領大家重回使用十六釐米、VHS等攝影機，尚未數位化的那些年，細數影像的流動印記。

在邁向下一個二十年的當下，邀請影迷們一同回首台灣電影這二十年來的璀璨記憶。在影格浮顯的瞬間，一起肆無忌憚地破格而出！

東京幻境二〇一八日本當代藝術展 全面呈現日本藝術氛圍

時間：即日起至九月二十日

地點：台中軟體園區（台中市大里區科技路一號）

集結四七位當代日本各類型現代藝術家，首次在台舉辦大型聯合展，本次展覽會的主題「Tokyo Illusion - 日本當代藝術展」，以日本新銳藝術家們最前衛的作品為中心，搭配數十位日本當代藝術大師作品，Tokyo Illusion 將全面性地呈現出日本藝術界擅長營造的和幻想氛圍。

展覽一共分成三個展區：新銳藝術家區、Tagboat Award 大賞區、日本大師區。展覽內容涵蓋了繪畫、攝影、立體雕塑，還有裝置藝術作品、錄像作品、現場繪畫表演等豐富的藝術類型，您可以在此欣賞到各種不同技法的作品，同時也能夠為您介紹日本最前端的藝術風潮。由 TAGBOAT 挑選出的二八位新銳藝術家將參加本次的展覽會，而且每一位都會發表為了本次展覽會特別製作的新作品。

展覽焦點大師作品區除了有當紅的當代藝術家草間彌生、奈良美智，攝影師杉本博司、荒木経惟、森山大道等以外，現代藝術大師以巴黎畫派的藤田嗣治為首，具體派以降的藝



術家白髮一雄、李禹煥等經典的大師作品。

Tokyo Illusion 不僅是單純展示作品的藝術展，同時也是一個藝術品博覽會，可以在此購買自己中意的藝術作品，根據未來該位藝術家評價的變化，這些作品的價值很有可能也會繼續增加。

看見西藏 古物特展

深入認識西藏文化

時間：即日起至九月二十日

地點：扇平山莊（高雄市六龜區中興村四五、一號）

「看見西藏 古物特展」帶來「藏傳佛教文物」與「藏人生活藝術品」，展出文物豐富多元，極具獨特珍貴的藝術價值及工藝成就。

特展為了讓民眾宛如置身西藏，且能更加深入認識西藏文化，從展品、展場佈置到整體氣氛的營造皆精心規劃，不僅有靜態展示，展場入口更設置了轉經輪，內置經文的轉經輪對藏人來說，是懺悔往事、消災避難、修積功德的最好方式，參觀者可以現場轉動祈求好運，帶來平安、喜樂。

展場規劃分為八大區，每區皆有各自主題，包含「轉經輪」、「西藏宗教」、「宗教聖地」、「唐卡藝術」、「布達拉宮」、「西藏市集」、「藏族服飾」、「西藏地理」。透過文字的生動說明，搭配西藏風情背景，讓觀賞者彷彿進入西藏聖地，融入獨特、充滿神秘色彩的藏族文化。

本次展出除了藏傳佛教文物外，還包含藏人的日常生活用品，藏式茶碗、藏式墨水瓶、寫字板、藏式筆筒、藏式折疊小桌等，精雕細琢的腰帶頭，以及藏人視為護身盒的嘎屋，展現西藏民族高超金屬工藝的甘露盒等，相當精緻。此次藏族民俗用品為私人收藏，百年難得一見，不可錯過！

認清體質喝好湯 常保安康精氣爽

現代人或多或少都有些文明病，香港中醫師梁尹倩認為，現代人自我要求高、壓力大，藉由湯療食譜，幫助調理體質、改善身體不適症狀，抒解鬱悶情緒。

整理／羅怡如

諮詢、圖文提供／中醫師梁尹倩、《喝對湯，養出好體質》/ 平安文化



現

代人生活壓力大、飲食失調、便秘、月經不順等文明病。香港中醫師梁尹倩認為，人體健康的秘訣就是陰陽平衡，「平和體質」是最理想的健康體質，但現代人生活壓力大、飲食失調、經常熬夜，造成胃痛、失眠、便秘、月經不順等文明病。

根據中醫理論，人的病理體質大致可分為氣滯、血瘀、痰濕、濕熱、氣虛、血虛、陰虛、陽虛八種。梁中醫師指出，體質與性格相似，每個人可以擁有多重性格，例如體質有「熱」而來「濕」、有「氣虛」夾「血虛」，

你是否屬氣滯型體質

以下是氣滯型體質較明顯或常見的症狀，看看你有多少個✓？

- 經常嘆氣
- 常打嗝或放屁
- 情緒鬱悶或經常感覺煩躁
- 女性經期前會乳房脹痛，部分男性有時會睇丸脹痛，或胸脅脹痛
- 大便不調，有時便秘、有時大便稀爛
- 常不經意乾咳，覺得喉嚨中有東西卡住，吞不下、吐不出
- 心神恍惚

混合型體質是很常見的。一般來說，自我要求高、壓力大、思慮過多或經常憂心的人通常屬於氣滯型體質，也屬氣血運行不順暢的鬱悶型體質。

有三個✓或以上↓氣滯型

造成氣滯型體質的成因，梁尹倩中醫師指出，當生活上遇到讓人一肚子氣的情況，如與上司意見不合，跟朋友伴侶吵架，便立即會感受到氣結難下，這種鬱悶的感覺直接令體內氣血不順，阻礙肝臟的工作表現，更影響情緒。同時，還會出現嘆息、放屁、大便不調等症狀。

她進一步針對氣滯型體質常罹患的都市文明病和特點說明：

胃痛！

病發與飲食前後無關。胃脘脹痛，痛連兩脅，精神壓力大時疼痛會發作或加重，嘆息或放屁後痛稍緩。

失眠！

入睡困難、多夢，思慮多。

便秘！

大便不調，有時便秘、有時呈顆粒狀、有時稀爛。常伴腸鳴、常放屁，腹部脹痛，胃口變差。

閉經！

月經停止兩個週期以上，伴隨常嘆息，乳房、小腹脹痛。

不孕！

經期先後無定期，伴隨經痛、經量少而色暗、時有血塊。經前乳房脹痛，心煩氣躁。

頭痛！

多呈兩側頭脹痛，心煩易怒，口苦。

按摩茶飲 抒解鬱悶

生活中難免發生讓人一肚子氣的情形，易令肝鬱氣滯，有什麼方法舒緩鬱悶情緒？梁中醫師指出，針對肝鬱氣滯的病人，首先會提醒他們千萬不能心煩氣躁，一定要學習控制和適當發洩情緒，唉聲嘆氣只會令疲乏的心情更加疲乏，而且會形成惡性循環，無休止地鬱悶下去。除了平時可沖泡花茶飲用外，一時的心煩氣躁，可按摩合谷穴，抒解鬱悶情緒。

中醫理論有一套「開四關」的穴位配搭，所謂「四」是指合谷、太衝兩個對穴，合稱為「四關穴」。指壓後，針對氣滯體質，可舒緩壓力和身心緊

繃狀態，也有助舒緩頭痛、頭暈、目赤腫痛。



✿ 合谷穴

位於手背，大拇指與食指之間，食指手掌骨中點處。

簡單取穴法：以一手的大拇指指骨關節橫紋，放在另一手拇指、食指間的指蹼緣上，拇指尖下為合谷穴。



* 按壓對穴二至三分鐘。

✿ 太衝穴

位於足背側，第一、二跖骨結合部之前凹陷處。

簡單取穴法：從大拇趾與次趾之間，往下約二寸的凹陷處，按中此穴位會有酸脹感。

* 按壓對穴二至三分鐘。

以下推薦一款專門針對精神及工作壓力大人士而設計的花茶。

佛手花蜂蜜茶（一人分量）

● 材料：佛手花、蜂蜜各少許

● 做法：佛手花放入保溫瓶，注入熱開水大略沖洗後倒掉，再加入熱開水泡五分鐘，待水變冷後加入蜂蜜即可。此茶料能沖泡三至四次至味淡，可隨喜好加蜂蜜。一星期可以連續服用三天。

● 功效：此茶療能舒緩因為長期生活於壓力中，影響肝臟的疏泄，體內氣血循環不順暢，導致多嘆氣、胃部容易感覺脹氣不適、心情鬱悶等症狀。

養身湯方

梁尹倩中醫師將中醫概念融入生活



梁尹倩 中醫師
Cinci EC Profile

香港註冊中醫師和 CheckCheckCin 創辦人。

美國佩柏戴恩大學工商管理學士、香港大學中醫全科學士及中文大學針灸學理學碩士，並獲得 CMC 國際嬰兒按摩導師執業資格。她將西方思維與中醫傳統相互結合，簡化中醫理論，希望透過不同途徑推廣「治未病」的理念，讓大眾可以輕鬆學會從飲食調理自己的身體，做自己的醫生。

梁中醫師的專題訪問散見於香港各大傳媒，《喝對湯，養出好體質》榮登香港誠品書店二〇一五年度生活類暢銷書第一名，另著有《飲湯 2：小兒調理體質由飲湯開始》、《飲湯 3：預防都市病由飲湯開始》，本本都受讀者歡迎。臉書：www.facebook.com/cinciec



乾燥型（陰虛體質）調理湯品

百合沙參玉竹猴頭菇湯



❖ 材料

百合十五克、沙參十五克、玉竹十五克、猴頭菇一個、冬瓜一斤、玉米（連鬚連芯）二根、豬腱三〇〇克

❖ 做法

1. 所有材料洗淨，猴頭菇泡水約半日。豬腱氽燙。冬瓜連皮，玉米連鬚芯切大塊備用。
2. 鍋中加入約二五〇〇毫升水，放入全部材料，以大火煮至水滾，改小火煮一個半小時，最後加鹽調味即可。

❖ 功效

養陰清熱，改善睡眠品質，舒緩胃部不適、口乾、大便乾結等症狀。

鬱悶型（氣滯體質）調理湯品

木瓜蘋果雪耳湯



❖ 材料

木瓜一個、蘋果二個、雪耳一塊、生薏仁四〇克、芡實四〇克、蜜棗三枚、豬腱三〇〇克

❖ 做法

1. 把所有材料洗淨。豬腱氽燙。木瓜去皮去籽、蘋果去芯，切大塊備用。
2. 雪耳泡水約半日，把黑色底部剪掉備用。
3. 鍋中加入約二五〇〇毫升水，再放入全部材料，大火煮至水滾，改小火煮二小時，最後加鹽調味即可。

❖ 功效

健脾養胃潤肺，舒緩壓力大、皮膚乾燥及暗啞等症狀。

中，提倡日常飲食保健，只要從市場買來新鮮食材，就能輕鬆烹調出又方便又美味的保健湯水，對民眾來說，這就是最簡單也最有效的調理體質方法！

不過，她也提醒，不同體質也有些飲食禁忌，像是根據中醫學的五行相剋關係圖，「辛」辣與肝臟相剋，辛辣食物包括有咖哩、薑、蔥、蒜頭、辣椒、花椒等。多吃辛辣食物會抑制

肝臟功能，令經脈不能保持暢通，所以氣滯型體質忌吃辛辣。以下針對上班族較常遇上的鬱悶、乾燥、嗜甜不愛動、口臭及體虛等問題，梁中醫師推薦的保健湯飲：

白面書生（血虛體質）
調理湯品

木瓜南瓜紅豆腰
果素湯



❖ 材料

熟木瓜一個、南瓜半個、紅豆三〇克、腰果三〇克、花生三〇克、大棗四枚、蜜棗二枚

❖ 做法

1. 所有材料洗淨備用。木瓜、南瓜去皮去籽，切大塊備用。
2. 鍋中加入大約二〇〇〇毫升水，放入全部材料，大火煮至水滾，改小火煮二小時，最後加鹽調味即可。

❖ 功效

養血強身，舒緩心悸、睡眠差、頭暈、容易抽筋等症狀。🔥

Tips
小提醒

南瓜性溫，有補脾胃益氣的功效。體質偏熱的人不宜經常服用。

避免口臭（濕熱型）調理湯飲

荸薺薏仁豆漿



❖ 材料

荸薺八枚、生熟薏仁各二〇克、蓮子十五克、豆漿二杯

❖ 做法

1. 將材料洗淨，荸薺去皮，切小塊備用。
2. 鍋內加入大約一〇〇〇毫升水，水滾後放入蓮子及薏仁，大火煮滾後，再調小火煮三〇分鐘。
3. 最後加入豆漿及荸薺即可。一星期連續服用三至四天為一次療程。

❖ 功效

清熱生津，助消化，消除腸胃積聚的濕熱，對由胃熱引起的口臭有舒緩作用。

嗜甜食不愛動（痰濕體質）
調理湯品

冬瓜薏仁鵪鶉湯



❖ 材料

冬瓜連皮一斤、生薏仁三〇克、鵪鶉一隻、生薑二片

❖ 做法

1. 所有材料洗淨。鵪鶉汆燙。冬瓜連皮去芯切大塊備用。
2. 鍋中加入大約二五〇〇毫升水，放入全部材料，大火煮至水滾，改小火煮二小時，最後加鹽調味即可。

❖ 功效

健脾利濕，舒緩身體及四肢困重、腫脹，小便偏黃，眼睛乾赤等症狀。

Tips
小提醒

冬瓜能清熱利水、消腫解毒，若想加強祛濕功效，可連皮一起煮。但胃虛弱、久病、長期腹瀉者不宜進食。

「大手牽小手。愛關懷」系列活動 探訪至善老人安養護中心

月碧體系轄下的林琴華業務籌備處經理在忙碌的星期五，放下手邊的工作，帶領永達保經熱情的志工們探訪至善老人安養護中心。至善老人中心是融合養生保健、休閒娛樂、終身學習、重



專業、療養、復康等多功能、多層次的社區示範安養護機構，雖然有完善的軟、硬體設施，但長輩們最需要的溫暖還是來自於情感的互動與陪伴。永達志工用燦爛的笑容、貼心的問候向長輩們噓寒問暖，藉由資深藝人林松義、藍如潔、司馬玉嬌、陳麗卿、林沖、陳子強等帶來的精彩歌舞，及有獎徵答的互動，陪伴長輩度過愉快的時光。



▲永達志工熱情的帶動唱。

▲志工和長輩開心合影。

心得分享

林琴華 業務籌備處經理

今天陪伴的長輩很熱情的說，要和我結兄妹緣，他說到他的家人每個都很有成就，在言談中可以感受到他非常引以為傲，但也察覺出他的落寞。因為這些親人都不在身邊，沒人關心、說話和陪伴，讓人感到心酸。因此我答應他一定會再來看他，透過這樣的活動讓人反思，再忙也要找時間多陪伴關心家人。

潘雨帆 業務區經理

第一次參加探訪活動，一開始有點放不開，不知道該怎麼跟長輩互動，後來慢慢嘗試卻發現長輩們似乎很冷漠。直到他們聽到熟悉的黃梅調，勾起他們腦海中的記憶時，就像打開了開關才漸漸熱絡起來，在這樣的過程中讓我有所感觸，在長輩們健康的時候，真的需要多陪伴關心。

詹琇喬 業務區經理

今天陪伴的長輩非常善良、隨緣知足，他一直告訴我再忙也要多注意身體、女生不要吃冰等，教我一些養生之道，也苦口婆心的說要孝順父母、要用真心敬愛。在和長輩的聊天互動中，我藉此反省過往的言行，覺得參加這樣的活動很有意義，未來只要時間許可會多參與活動。

強化肌耐力 健美自己來

想要擁有好體態，就從打造「肌力」開始，不僅可以促進個人健康，還能讓身材更Fit、更完美！

整理／公關部 資料提供／教育部體育署體適能網站、中華民國體育學會、國民健康署

攝影／何佳華 示範／Cybil



所謂「健康體能」是指人的器官組織，如心臟、肺臟、血管、肌肉等都能發揮正常功能，而使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。

運動可以改善體能，促進健康、預防慢性或退化性疾病的發生。運動的次數（頻率）、時間、強度都會影響改善體能效果，什麼才算有效的運動呢？以下為健康的成人促進健康體能之運動建議：

運動可以改善體能，促進健康、預防慢性或退化性疾病的發生。運動的次數（頻率）、時間、強度都會影響改善體能效果，什麼才算有效的運動呢？以下為健康的成人促進健康體能之運動建議：

體能要素	運動種類	次數	時間
心肺耐力	跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動 等有氧運動	每週至少三次	每次至少 20 分鐘
肌力與肌耐力	重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身	每週至少二次	每次至少一至三回合
柔軟度	伸展操、傳統健身運動、體操 等	每週至少三次	每次肌肉伸展 20 至 30 秒
身體組成	有氧運動為主，重量訓練為輔	每週至少三次	每次至少 20 分鐘 每次至少一至三回合

訓練肌力與肌耐力

肌耐力經常被人誤以為是肌肉力量，其實肌力代表的是某一部位的肌肉或肌群一次能發揮的最大力量；而肌耐力則是某一部位肌肉或肌群在從事反覆收縮動作時的一種持久能力；或是指有關的肌肉維持某一固定用力狀態持久的時間而言。

肌力與肌耐力的訓練可以使肌肉纖維變粗，除了增加本身所能發出的力量外，也增強肌肉的耐久能力。身體任何大小的動作都是靠著肌肉牽引骨骼而完成的，肌肉本身若無法發出適當的力量，有些動作會顯得相當吃力或無法完成，也容易產生肌肉疲勞。很多成年人患有下背部疼痛，身體肌力不足是主要的原因之一。

當肌力和肌耐力衰退時，肌肉本身往往無法勝任日常活動及緊張的工作負荷，容易產生肌肉疲勞及疼痛的現象。保持良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助。

肌肉能力的提升

增進肌肉能力最佳的途徑是從事肌力訓練，也就是一般大家熟知的重量

訓練。

關於肌力、肌耐力的訓練方法如下，

(一) 等長訓練：又稱靜態訓練，在一個無法移動的物體上，所能施加的最大力量（如：推牆），是一種使肌肉長度不變而張力改變的訓練。

(二) 等張訓練：又稱動態訓練，針對肌肉施力收縮時，肌肉長度改變的一種訓練。一般配合啞鈴或槓鈴作為訓練器材，是最普遍的肌力訓練方法。

(三) 負荷強度（重量）：針對訓練肌力和肌耐力的不同而有異，强度高對訓練肌力有效，強度低對訓練肌耐力有效。

(四) 反覆次數與回合數：肌力訓練每回合採三到六次反覆，做一到三回合。肌耐力訓練採二十到五十次反覆，做一到五回合。每回合中間至少休息二到三分鐘。

(五) 頻率：最多兩天實施一次，最少每週訓練一次。

中華民國體育學會也提到關於肌力、肌耐力的訓練原則：

1. 超負荷原則：使用比平常高的總訓練量（註），有效地刺激肌肉，讓肌肉訓練而更強壯。

註：總訓練量指的是強度乘以反覆次數和回合的訓練總合。增加總訓練量的方法，包括增加重量或阻力（強度）、增加反覆次數或回合數。

2. 漸進負荷原則：訓練過程中，肌肉會隨訓練而愈來愈強壯，因此需要調整負荷來促進肌肉的成長。

3. 訓練部位及順序原則：身體主要肌群的訓練，先上半身再下半身，訓練部位順序則以胸、背、肩、手臂、腿部、腰腹為原則。

以下提供提升身體各部位的肌力、肌耐力的動作範例：



訓練大腿及臀部

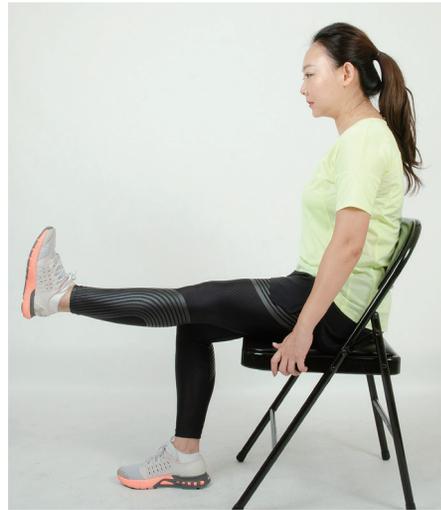
運動／坐抬小腿

動作要領：坐於椅上，將小腿抬離地面，膝蓋打直。





運動／握鈴半蹲（負重半蹲）
動作要領：雙手負重平舉高於肩部，雙腿彎曲半蹲背挺直，反覆半蹲、站立動作。
 註：啞鈴可以裝有五〇〇毫升飲料的保特瓶代替。



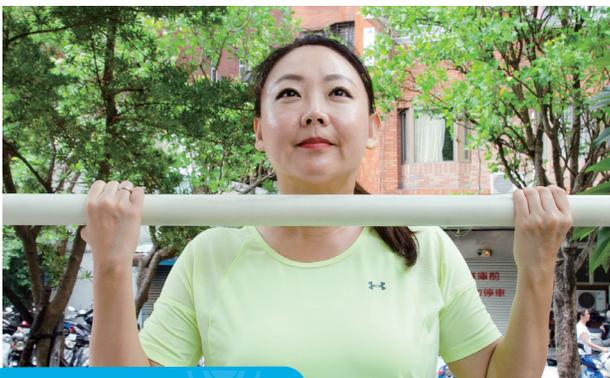
運動／坐抬全腿
動作要領：坐於椅上，小腿抬起打直，伸膝將整隻腿抬離椅面。



訓練胸部
運動／伏地挺身
動作要領：手先打直將身體撐起，手彎曲後將身體貼近地板，過程中切記背、膝蓋及臀部皆要保持一直線。



運動／離椅半蹲
動作要領：臀部離開椅子呈半蹲狀，手插腰，上半身挺直。



運動／引體向上
動作要領：下顎過槓。



運動／屈膝伏地挺身
動作要領：膝蓋著地，運動時膝、臀和肩部成一直線。



訓練背部與臀部



運動／俯臥仰背

動作要領：俯臥，雙手抱頭，肩頸向後抬，二人一組，一人操作，一人壓腿。



運動／俯臥後抬腿

動作要領：俯臥將腿自臀部下方整個抬起。



運動／俯臥抬頸

動作要領：俯臥於地板或墊上，雙手置臀部兩側，頸部後抬。



運動／俯臥頭和腿後抬

動作要領：俯臥，雙手朝前平放撐住，將一腿和頭同時向後抬。



運動／負重舉踵

動作要領：雙手舉啞鈴手肘微彎負重，兩腳同時做墊腳尖的動作。

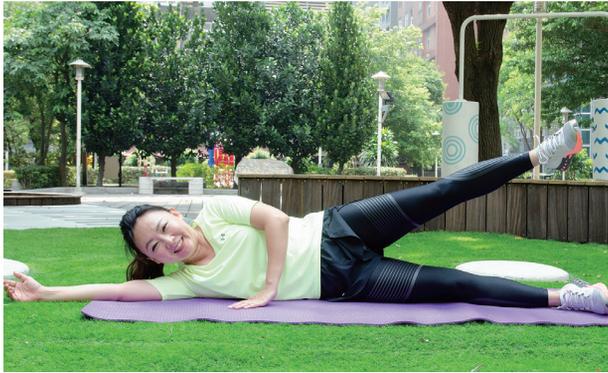


訓練足部、踝部及大腿內外側

運動／舉踵運動

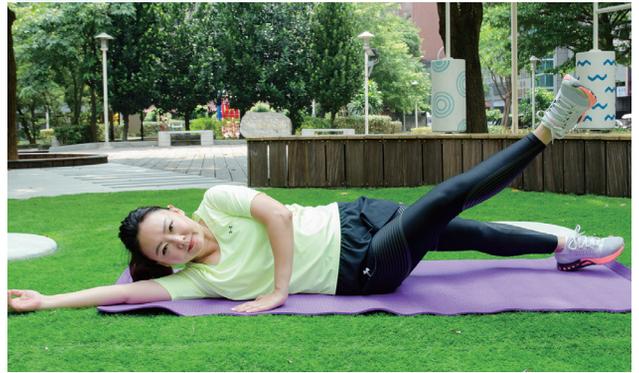
動作要領：選擇一張椅子，手扶著椅背，雙腳腳跟皆著地，動作開始時，兩腳同時做墊腳尖的動作。

運動 / 大腿向外側舉 (伸展大腿外側肌群)



動作要領：人呈側躺狀，並將背打直，動作開始時，將大腿往外上舉起後收回即可。

運動 / 大腿向內側舉 (伸展大腿內側肌群)



動作要領：人呈側躺狀，並將背打直，動作開始時，將靠近地板的單側大腿往外上舉起後收回即可。



運動 / 過頭平舉 (鍛鍊肱三頭肌)
動作要領：雙手握啞鈴，雙手與肩寬，往上舉。



側面



正面圖

訓練肩部、上臂後側及上臂前側
運動 / 雙手側平舉
動作要領：雙手握啞鈴側平舉。



運動 / 引體向上

動作要領：後頸間靠槓。



運動 / 曲舉啞鈴 (鍛鍊肱二頭肌)

動作要領：雙手握啞鈴，彎曲肘關節。



訓練腹部



運動／仰臥起坐手觸膝

動作要領：仰臥屈膝，彎曲時雙手伸直朝向膝部。



運動／仰臥抱胸（彎腰起坐）

動作要領：雙手抱胸，腰部離地約三十度，前傾起坐。



運動／伸臂彎腰起坐

動作要領：身體前傾時腰部離地約四十五度，雙手伸直置於臀部兩側。



運動／仰臥肩部彎曲

動作要領：仰臥屈膝，雙手抱胸向前彎，肩部離地。

Tips 運動訓練注意事項

- (1) 訓練前要做熱身運動。
- (2) 使用重量器材或儀器前，要知道如何操作。
- (3) 在個人能夠負荷之範圍內，逐漸增加負荷。
- (4) 訓練過程不要閉氣原則上，上舉施力時吐氣，下放回原來位置時吸氣。
- (5) 訓練要兼顧所有大肌肉群，使能均衡發展。
- (6) 相同肌群之訓練項目勿排在一起，使訓練過之肌肉有充分時間休息恢復。
- (7) 不要過度訓練，過度訓練易造成傷害。



書寫健康下一代 文具也要掃除塑化劑

整理／公關部

資料來源／消基會

九月正逢開學之際，文具為學童每日接觸的商品，市面文具商品琳瑯滿目，品項眾多，除了筆類商品之外，鉛筆盒、筆袋也是學童必備的文具之一，另外有部分標榜功能性的商品，例如可以幫助學童有正確握筆姿勢的握筆器或讓握筆較為舒適的各式筆套，觀察這些商品，很多都是塑膠製品。

消基會日前針對新北市地區連鎖生活用品店、文具店購買，其中握筆器及筆套九件、筆袋六件及原子筆、自動鉛筆類（測試握筆處塑膠軟質材質）七件，共計二十二件樣品，有五件超過塑化劑限量的樣品為握筆器及塑膠筆袋，針對塑化劑含量測試中，其中四件鄰苯二甲酸二異壬酯（DINP）含量介於十五％～四〇％，另一件含鄰苯二甲酸二（二-乙基己基）酯二（DEHP）含量超過二〇％（註）。材質的部分，其中有三件標示材質為

PVC，PVC在製成各式成品前，一般會依所需要的柔軟程度添加不同含量的塑化劑，消費者在購買PVC材質商品時應謹慎挑選。握筆器通常都是學齡較小的學童使用，因為剛開始學習寫字，部分家長為讓學童有正確的握筆姿勢，會購買市面上文具用品店販售的握筆器給予輔助，還有造型可愛或為應考試需求而製造的透明筆袋，也是許多學童和年輕學子喜愛的商品，呼籲家長購買時應該審慎選擇不含塑化劑的商品，以保障孩童的安全。

消基會建議消費者：

1. 家長和學校平時教導孩童建立安全消費的觀念，協助孩童建立挑選安全文具商品的常識。
2. 家長在購買孩童用的文具時，應仔細閱讀商品的標示，並避免幼童取來玩耍及舔食，購買標示符合規定的商品，以確保權益。

3. 家長在購買孩童用的文具時，優先選擇非PVC或環保PVC材質，降低孩童對塑化劑的暴露。

4. 家長與教師有責任於學童做完功課後或進食前，提醒必須勤洗手，以減少塑化劑接觸口腔的機會。

註：環保署將DEHP、DOP、BBP列為第一、二類毒化物，屬於在環境中不易分解，或因生物蓄積、生物濃縮、生物轉化等作用，致污染環境或危害人體健康的物質。DEHP、DOP及BBP目前在歐盟列為生殖毒性物質，會干擾正常內分泌系統的平衡及功能，造成男童雌性化、女童性早熟並增加女性罹患乳癌之機率等。而「鄰苯二甲酸酯類（Phthalate Acid Esters, PAES）」為經常在新聞媒體上提到的「塑化劑」，其使用範圍廣泛，經常用來讓塑料增加柔韌有彈性，但許多研究已經指出，「塑化劑」造成人體癌症與不孕症有高度相關性，因此國際間也陸續對塑化劑使用在產品上的含量進行限量管控。

「永達齊步走 公益嘉年華」

健走可以很時尚

永達保經將於十月二十七日首次舉辦「永達齊步走 公益嘉年華」健走活動，活動報名費全數捐贈公益，投入長期照護計畫。當月將以三地視訊連線同步齊走。活動現場除了有五星級中西式點心的補給站、樂團表演，還有集結特色風味美食及趣味遊戲的嘉年華攤位，既可吃又可玩；而摸彩總額超過一百萬的抽獎活動，將有機會抽中iPhone X等大獎。

健走穿搭 Look



一定要穿

Mizuno吸濕排汗T恤
手環式水壺

參考搭配

白色褲裙
防曬液
太陽眼鏡
時尚袖套
棒球帽

Model : Celine

美津濃T恤為參加者活動禮，其餘為私人提供。



醫用 X 光機揪病灶

德國科學家侖琴博士在一八九五年發現，X 光對不同密度的物質有不同的穿透力，可穿透人體並接收穿透後的 X 光進行成像，因人體的各部位組織密度不同，而呈現不同的灰階影像，可用於對體內組織進行影像診斷，因此醫學界廣泛用於病理診斷，可進行頭頸部、胸部、腹部、脊椎、四肢等部位的攝影檢查。隨著影像設備的快速更新，從最早期傳統 X 光膠片影像，逐漸進步到目前以數位化 X 光影像為主流，並有數位影像燒錄、儲存、影像傳輸管理系統工作站等設備輔助，協助醫師診斷揪出病灶，大幅提升醫學影像診斷的效率及便利性。

有些民眾擔心拍攝 X 光接觸的輻射線是否會造成危害？目前醫院使用之 X 光機，皆須經原子能委員會審查其輻射安全性，並經食藥署審查其電性安全、電磁相容性及造影功能等，確保其安全及效能無虞，只要遵從醫事人員指示，即可安心進行檢查。

在 X 光攝影檢查前，放射師會請病人視要拍攝的部位，取下身上的衣服、物品，如耳環、髮夾、內衣、項鍊、拉鍊及手錶等物品，必要時須更換檢查衣，以免在 X 光影像上造成假影或陰影，讓醫生在診斷時造成困擾

及可能引致錯誤的判讀。檢查時為減少重複照射，避免增加病人輻射暴露量，放射師會評估病人意識清醒情形及配合度，請病人採標準姿勢攝影，若無法配合的病人或幼兒，需藉由他人協助才能完成檢查，則應給予輔助者穿著鉛衣防護輻射。

食藥署提醒，在接受 X 光檢查前，務必遵守醫院提供的檢查注意事項，有關醫療器材相關資訊，可至食藥署網站之許可證資料庫查詢（連結：食品藥物管理署網站首頁、醫療器材、資訊查詢、醫療器材許可證資料庫、西藥、醫療器材、含藥化粧品許可證查詢作業）。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六七一期）

正確使用止痛藥

疼痛幾乎是現代人的文明病，很多人會自行服用止痛藥，用來緩解頭痛、經痛，或是因運動傷害、姿勢不良引發的手腳或肩頸痠痛等不適症狀，但是你知道如何正確使用嗎？食藥署提醒，民眾使用止痛藥應謹記下列事項，才能讓疼痛遠離你。

瞭解正確使用方式：在藥局購買的止痛藥，應遵照藥師指示及藥品說明書（仿單）使用。如果有任何用藥的疑問；例如：每天使用幾次、每次使

用多少量、適合飯前或飯後使用、外用藥品如何塗抹？可以詢問藥師，正確用藥才能發揮最大效果。

正在使用其他藥品，應主動告知藥師：藥品併用可能影響藥效或增加不良反應的風險；例如：止痛藥成分常用於退燒藥或感冒藥，一起使用可能造成藥品過量的問題。若民眾正在使用其他藥品，在購買止痛藥前，應主動告知藥師。

用藥期間不飲酒：酒精可能會影響藥效，或增加發生不良反應的風險；例如：止痛藥成分乙醯胺酚，併用酒精可能增加肝損傷的風險，而非類固醇抗發炎類止痛藥併用酒精，則可能增加腸胃副作用的風險，因此使用止痛藥期間，不應飲酒或併服含酒精飲料。

適時就醫治療：疼痛是身體健康出現警訊的一種症狀，如果自行使用止痛藥三天以上，疼痛仍沒有緩解甚至惡化，應立即就醫。

食藥署提醒，民眾就醫領藥或至藥局買藥時，可多諮詢藥師相關正確使用的用藥資訊，以免服藥後發生不良反應喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六六九期）

挑選好蛋小撇步

雞蛋是我們日常生活中經常煮的

安心選蛋小撇步

- 選購已包裝好的洗滌蛋。
- 選購時以光源（如：手機內建的手電筒）照射蛋，如內部呈現半透明狀者表示較為新鮮。
- 選擇蛋殼表面無裂痕且無明顯濕汗的蛋。
- 觀察氣室大小，蛋品存放越久，水份流失越多，使得蛋內空氣增加，氣室變大。
- 觀察蛋黃位置，新鮮的蛋，蛋黃位於中央，如果發現蛋黃上浮，則表示已放置一段時間。



食材，且含有豐富的營養價值，但因日前媒體報導，有餐廳使用了不潔蛋品造成民眾食物中毒，還有部分蛋品受到污染，造成消費者心生恐慌，對蛋品食用安全產生疑慮。

現行針對蛋品的衛生管理，食藥署除了要求具有一定規模的蛋品製造、加工及調配業者建立追溯追蹤制度、設置專職人員外，亦要求分階段實施食品安全管理系統（HACCP）等制度。透過法規及產製衛生輔導的方式，搭配市售蛋品抽驗計畫，希望民眾能取得安全無虞的蛋品。消費者購買蛋品時，也可參考右圖小撇步，幫助您選擇既新鮮又安心的好蛋！

另外，儲存蛋品時，以鈍端朝上的方式，放置於冰箱內冷藏存放，不宜放置於冰箱門邊，避免溫度變化過大，且應與其他食材分開存放，避免交叉污染。

雖然雞蛋價格不貴又營養，但也不

能吃太多，根據衛生福利部最新版的每日飲食指南建議，一般健康的民眾每天可以吃一顆蛋，而血液膽固醇過高，曾罹患動脈血管硬塞、肥胖或是脂肪肝患者等，還是要注意蛋的攝取，一天應少於一顆蛋黃的攝取量。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六六九期）

服用葡萄糖胺可有效顧關節

「醫生，吃這個可以顧關節嗎？」門診中常見病患或家屬，拿著營養品詢問醫師。根據統計，六〇歲以上的族群，每一〇〇人中約有五〇人會出現退化性膝關節的症狀，坊間各種保健品多到令人眼花撩亂，不知該吃什麼才對？對此，衛生福利部食藥署邀請佛教慈濟醫療財團法人台北慈濟醫院外科部骨科周博智醫師來解說。

在骨科門診中，常見患者向醫師諮詢各式各樣的保健品，其中最為人熟知的是葡萄糖胺，包括各種廠牌，吃的、喝的、擦的琳瑯滿目，國產與進口的價格差異很大。葡萄糖胺本身是關節軟骨的成分之一，讓軟骨結構保有軟Q彈性，但隨著退化磨損也會逐漸消耗。

至於此類產品到底該怎樣使用才有效顧關節？民眾應先問問自己對「有效」的認知為何？大體而言，如果膝

關節退化的程度為輕度或中度，這類產品都具有舒緩疼痛，改善關節功能的效果，當然每個人的改善度和持久度，都有個別差異。

若磨損變形軟腳的程度很嚴重，這類產品的效果自然就不明顯了。若期望透過這類產品，讓關節不會退化或是軟骨再生，就像秦始皇派徐福渡海求長生不老藥一樣，恐怕會讓您失望了。

還有許多病人問到葡萄糖胺的副作用，因為名稱的關係，讓人擔心吃多了恐造成糖尿病或難以控制血糖，以標準劑量每日一五〇〇毫克而言，對血糖的影響其實有限，對血壓、凝血功能等等的影響也很輕微。但市售葡萄糖胺製劑多由貝殼類萃取純化而成，雖少有嚴重過敏狀況，但對蝦蟹貝過敏者仍須留意。

在關節尚未嚴重磨損變形前，改善膝關節疼痛與功能的方式，就是好好控制體重及規律運動鍛鍊核心肌群。但是人都有惰性，最實在的方式卻最難達成。與其追求速效、永效，煩惱有效、沒效，不如養成務實的心態，當您嘗試過許多初階無害的保健方法後，仍未改善的話，最好盡快諮詢骨科醫師，以維護健全的行走功能和生活品質。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六六八期）

托老照顧服務 預防及延緩失能失智

整理／公關部

資料來源／衛福部



台灣正式邁入高齡社會，如何讓長輩落實預防保健、活力老化及健康老化，一直是政府最重視的議題。

各地縣市政府長期照顧管理中心亦規劃日照中心、樂齡學習中心、厝邊的巷弄咖啡館等等，藉由共餐、課程教學、健身專班等，提供老人家學習新知，與時俱進，只要身心靈健康，就能減少醫療資源及長期照護的支出。



樂齡學習中心

由嘉義縣中埔鄉老人會承辦「中埔鄉樂齡學習中心」，為老人家營造一

個如同「家」親切與舒適的學習環境，成為樂齡族上課、參與社會休閒活動及擔任志工服務的最佳場所。

中埔鄉樂齡學習中心規劃有老人用藥安全、活化記憶力、跟上滑世代手機技能班、生活美學植物染布課程、失智症預防等多元課程，如同年輕人般充滿學習興趣與活力，幫助長輩在地健康老化。「中埔樂齡族，學習同齊步」是中埔鄉樂齡學習中心的願景，透過課程教導高齡者退休準備與適應、理財、防失智、健康飲食等重要知識，提供老人家學習新知，與時俱進，只要身心靈健康，就能減少醫療資源及長期照護的支出。

巷弄時代咖啡館

雲林縣政府配合中央政府推動長照二．○政策，資源有效執行率為全台灣模範縣市之一，成功大學斗六分院不



單手廚房夥伴能製作出美味點心及料。(雲林縣政府提供)

僅在失智日間照顧頗為用心，目前提供三○名長輩照顧服務，更為該社區整體照顧服務體系 I A 級單位，與在地八德社區發展協會、溝壩社區發展協會、代安居家護理所組隊申請 C 級巷弄長照站，現更與慈心護理之家持續耕耘該縣巷弄長照站。

為增進長輩與家人親密關係及良好社區互動性，雲林縣府特邀請該院「單手廚房」夥伴與在地大學生，共同舉辦「長照二．○服務就在厝邊，巷弄時代咖啡館」活動，不僅有長照政策宣導、闖關遊戲、生活市集、無毒農產品等推廣活動，更邀請專業講師講

幫家庭照顧者減壓

隨著醫療科技進步，在快速老化及意外頻傳的社會，需要照顧的人愈來愈多了，而每位失能或失智者的背後都有一位辛苦的家庭照顧者。根據家庭照顧者關懷總會統計，全台目前約有九〇萬的家庭照顧者在家庭中擔負起照顧家人的重責大任，長時間照顧家人，他們一年三六五天、一天二十四小時不眠不休，甚至犧牲工作、健康、社交…，長期承受身體、心理及經濟極大壓力。

也有許多的家庭照顧者在面臨家人生病時會經歷家庭角色的重大改變，這些角色的轉變本來就會帶給家庭照顧者在照顧工作的適應上很大的壓力，在我們身邊周遭經常出現的家庭照顧者可能是老夫老妻互相照顧，可能是子女照顧中風、失智的老人家，這些家庭照顧者為了照顧家人而失去青春、健康、睡眠、工作，而近年來因照顧產生的身心壓力，釀成人倫悲劇的不幸消息也時有所聞，所以若您本身是家庭照顧者或家庭照顧者的親友，覺得照顧造成很大的壓力，甚至影響身心健康，請儘速撥打下列專線，將由社工人員進行評估，擬定個別的協助計畫，給予支持及專業協助！免付費「家庭照顧者關懷」專線〇八〇〇五〇七二七二。

授長期照護相關知識。

優食計畫

桃園市政府推動「優食計畫」，桃園市社會局目前與全聯超商合作，先於桃園市桃園區三處C級巷弄長照站（新埔、大檜溪、小檜溪社區發展協會）試辦。為了讓優食計畫執行更有效率，桃園市社會局日前參訪臻佑祥南機場幸福食物銀行，除了中低收入戶，未達弱勢民眾若經通報，里長與社工評估後達弱勢定義，每月提供五〇〇點的點數，志工統一整理出物資後，例如志工每日都會從家樂福或麵包店載回來麵包，下午四時統一放進冰箱裡面，讓民眾來挑選真正需要的食材，達成最有效的利用。

青田食堂

隨著全球人口老化趨勢，銀髮族照顧議題愈來愈受到重視。仁馨樂活園區響應台中市政府長照二·〇政策打造青田食堂，除有個案管理師駐點，提供專業照顧評估，並作如居家復健、就醫接送等資源連結，一站式窗口服務讓家屬能更輕鬆尋求資源。

青田食堂是一處為長者、專業照顧者、家庭照顧者打造的長照交流充電平台，除推出銀髮健身專班、親子共學活動，為培訓長照人才，將定期辦理進階照顧專業等課程。

各縣市政府希望能真正落實找得到、看得到、用得到的長照服務，打造讓長輩樂活的幸福城市。關於托老



「青田食堂」提供從喘息服務、身心靈療癒到照顧技巧課程一應俱全。（青田食堂提供）

的照顧服務等各項問題都可與各地的長期照顧管理中心詢問，或撥打一九六六長照服務專線。

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 七月廿二 北區 《財經講座》黃馨儀10:00-12:00 《信託一點通》王執定10:00-12:00 《風險管理與保險機制》蔡榮惠10:00-12:00 《塔羅牌-人際互動必勝課<4>》 魏榮權13:30-17:30 中區 《全球即時財經講座》 高榮志、楊淑梅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：祭祀、出行、納畜、沐浴、安葬
02 七月廿三 宜：祭祀、祈福、訂盟、納采、修造	03 軍人節 宜：訂盟、納采、出行、移徙、入宅	04 七月廿五 宜：祭祀、沐浴	05 七月廿六 北區 《大手牽小手志工探訪》 新翔護理之家14:30-16:00 南區 《長照講座》 李世傑19:00-21:00 宜：祭祀、祈福、移徙、入宅、齋醮	06 七月廿七 宜：安葬	07 七月廿八 宜：沐浴	08 白露 北區 《財經講座》石文仁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 《命運好好玩》江天祺10:00-12:00 《財富管理講座》李傑克14:00-17:00 《大手牽小手志工探訪》 好家園老人長期照顧中心14:30-16:00 中區 《全球即時財經講座》 邱彥齊、王金菊10:00-11:45 《全球即時財經講座》 潘祚生、高麗倚10:00-11:45 宜：破屋、壞垣
09 七月三十 宜：開光、出火、拆卸、謝土	10 八月初一 宜：開市、交易、立券、嫁娶、入宅	11 八月初二 宜：祭祀	12 八月初三 宜：祭祀、會友、解除、成除服	13 八月初四 宜：祭祀、出行、修造、沐浴、安葬	14 八月初五 北區 《大手牽小手志工探訪》 廣恩老人養護中心 14:30-16:00 中區 《全球即時財經講座》 黃信智、林佩瑜10:00-11:45 《全球即時財經講座》 王君呈、林美月10:00-11:45 宜：祭祀	15 八月初六 北區 《財經講座》湯瑞霞10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晨10:00-12:00 《五贏人生》邱雅倫10:00-12:00 《2018新稅制 資產保全新觀念》 李傑克13:30-17:00 中區 《全球即時財經講座》 黃信智、林佩瑜10:00-11:45 《全球即時財經講座》 王君呈、林美月10:00-11:45 宜：嫁娶、訂盟、納采、移徙、入宅
16 八月初七 宜：出行、出火、會友、移徙、沐浴	17 八月初八 宜：祭祀、沐浴	18 八月初九 宜：開市、立券、開光、安香、出火	19 八月初十 南區 《致富理財講座》 李世傑19:00-21:00 宜：沐浴、成除服、安葬	20 八月十一 宜：祭祀、破屋、壞垣	21 八月十二 宜：祭祀、安香、出火、起基、安門	22 八月十三 北區 《財經講座》尚蕓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 中區 《全球即時財經講座》 蕭采玲、余松坤10:00-11:45 《全球即時財經講座》 楊麗蓉、劉秋英10:00-11:45 宜：訂盟、納采、嫁娶、掛匾、拆卸
23 秋分 宜：祭祀	24 中秋節 宜：祭祀、會友、解除、成除服	25 八月十六 宜：破土、合木、整容、修造、安葬	26 八月十七 宜：祭祀、沐浴、掃舍宇	27 八月十八 宜：出行、移徙、入宅、起基、開市	28 教師節 宜：開光、掛匾、解除、塑繪	29 八月二十 北區 《財經講座》李信年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》 林良穎、劉玉娟10:00-11:45 《全球即時財經講座》 潘立韓、李身慧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
30 八月廿一 宜：立券、交易、納采、嫁娶、出行						

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



人生有永達·萬事都騰達

世界很大。大到我們一輩子走不完
世界很小。小到用愛就能將彼此串起來

「大手牽小手·愛關懷」活動 永達志工招募中

陪伴老人、小孩、身心障礙者
永達邀請您加入公益志工的行列
讓愛與關懷的觸角延伸到社會上各個角落

2018年10-12月探訪行程

探訪對象為長輩，以陪伴、聊天、傾聽為主，幫助長輩身體運動(拍手或按摩)及有獎徵答遊戲互動。

日期	地區	人數	探訪時間 & 單位
10月20日(六)	新北市淡水區	20	【14:30-16:00】仁濟安老所(新北市淡水區中正東路二段153號)
10月31日(三)	新北市三峽區	30	【14:00-15:00】台北榮民之家(新北市三峽區白雞路127號)
11月07日(三)	高雄市仁武區	30	【14:30-16:00】長青、澄清湖護理之家(高雄市仁武區八德南路600號)
11月15日(四)	新北市中和區	20	【14:30-16:00】皇家護理之家(新北市中和區中山路二段562號8樓)
11月23日(五)	新北市汐止區	10	【14:30-16:00】獎卿文山老人養護中心(台北市文山區興隆路二段95巷8號3-5樓)
12月05日(三)	新北市林口區	10	【14:30-16:00】夏雨惟思養護中心(新北市林口區三民路75號2樓)
12月08日(六)	新北市	10	待公告

※探訪行程採每季公告。

※欲報名者，可至永達官方網站：<http://www.everprobks.com.tw/> 或 永達社福基金會網站：<http://www.everpro.org.tw/>

「大手牽小手·愛關懷」活動網頁，自行下載『大手牽小手·愛關懷』活動志工報名表填寫。

※志工報名截止日為每場次活動前7天，報名表傳真至(02)2521-4047或e-mail至angel@everprobks.com邱小姐收，務必來電確認(02)2521-2019#627。