Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH達人

2019.02
No.139

破除錯誤觀念 年輕人要保險

羅曼安佐
關懷生命安全
獨創火災防煙面罩

林彥斌
專注鼻整形創新
追求「剛剛好」

金豬頌春 諸事吉祥

「2018 填問卷抽好禮」
活動得獎名單

永達保經Line@
各項活動訊息

達人月刊電子書
登錄閱讀

達人月刊雲端閱讀e指Go!

網頁文章瀏覽 閱讀真輕鬆

RICH達人月刊電子書透過兩種管道發送發刊通知！

》管道一 E-MAIL寄送。

》管道二 永達保經Line官方帳號發送。

強烈推薦 加入
永達保經Line 官方帳號

每月月初傳送單篇文章，透過「瀏覽單篇」功能，完全配合您使用的載具切換版面及文字大小，只要輕鬆上下滑動就能快速完成閱讀體驗。同時不定期活動介紹，讓訊息零時差。

方法1 掃描左方QR CODE

方法2 現有會員推薦好友參加

步驟：進入永達保經LINE訊息畫面的右下方圖示→點選「推薦好友LINE在一起」→即可推薦好友加入

瀏覽單篇

亦可透過電子信件接收發刊通知

達人月刊電子書線上會員申請

CONTENTS

RICH Wealth

財富學苑

封面裡 達人月刊雲端閱讀 e 指 Go

06 永達長官暨業務主管齊拜年

14 破除錯誤觀念 年輕人要保險

22 羅曼安佐 關懷生命安全 獨創火災防煙面罩

45 永達西進求賢

46 「2018 填問卷抽好禮」活動得獎名單

封底裡 永達 2 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃

RICH Life

生活學苑

03 永達發起 2019「紅包愛」公益活動
邀請台灣之光共同支持 袋袋相傳讓愛延續

13 林俊逸《幸福的故事》演唱會
邀長者 弱勢孩子用音樂找到幸福

24 島主帶路 瘋玩台灣 10+離島系列
北竿島、吉貝島

30 休閒便利貼

33 人生哲學

43 探訪中正老人服務暨日間照護中心

RICH Health

健康學苑

44 環保新措施

48 真善美家園啟用開幕典禮
匯聚三萬人的愛心 築家十年完成老憨家園

20 林彥斌 專注鼻整形創新 追求「剛剛好」

34 別輕忽八大徵狀 小心食道癌上身

38 健康快遞

41 阻絕非洲豬瘟 農委會推出改用飼料及退場輔導措施

42 長照及身心障礙相關輔具補助除年齡外亦須確認需求 符合條件才能申請

RICH Rights

權益學苑

08 新式「重大傷病險」 保障「隱形負擔」

10 財經 & 生活補給站

RICH達人

2019年02月號 第139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E-mail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：吳文永、陳慶鴻

攝影：何佳華

健康學苑 P.20

財富學苑 P.22

特輯企劃

P14

破除錯誤觀念 年輕人要保險

林念樺 業務籌備處經理

陳美燕 業務區經理

周雅莉 業務區經理

「我還年輕，退休離我還遠」、「養成儲蓄習慣就好，不需靠保險理財。」、「省吃儉用，社會保險就足夠」，這些都是年輕人對於保險的迷思。將邀請保險專家林念樺、陳美燕、周雅莉一一破除迷思，並提供正確保單規劃建議。

Editor's Note

編輯手記

統一發票兌獎新制多元服務

為提升民眾兌獎便利性及落實雲端發票從開立至兌獎全程無紙化，財政部自即日起推動統一發票兌獎多元服務措施，除新增網路 App 兌獎服務，並增加實體代發獎金據點。兌獎據點由現行郵局一千三百多個據點，改由第一銀行、彰化銀行、全國農業金庫、農(漁)會信用部、信用合作社、統一超商、全家便利商店、萊爾富便利商店、OK便利商店、全聯、美廉社等一萬三千多個兌獎據點，方便民眾兌獎。

財政部中區國稅局表示，新增網路 App 兌獎系統，可協助民眾匯集以手機條碼、悠遊卡、一卡通、icash 及信用卡等載具儲存雲端發票，進行發票管理及掌握消費資訊，並提供二十四小時兌獎服務，不受代發獎金單位營業時間限制，確保民眾領獎權利。

為了感謝客戶長久以來的支持，並獲取寶貴意見，讓月刊內容更充實完整、符合需求，於日前舉辦二〇一八達人月刊電子書問卷抽獎活動已圓滿結束，此次活動共收到一三五〇份有效問卷，所有得獎名單已公布於永達保經官網及本期達人月刊電子書，恭喜所有得獎人。

迎接長達九天的金豬年假，本期「島主帶路 瘋玩台灣10+離島」系列報導，在島主的引領下帶您暢遊北竿島、吉貝島，吃的開心、買的滿意，同時玩的盡興。此外，「休閒快遞」專欄則推介北、中、南區的特色展覽，有「米奇 ㄇㄡˊ 很大特展」、「二〇一九年駁二小夜埕」、「二〇一九台灣燈會 平安鵬來 光耀三十」等，讓您年假期間，也能來趟知性之旅。

永達發起二〇一九「紅包愛」公益活動
邀請台灣之光共同支持 袋袋相傳讓愛延續

▲ 永達紅包袋愛心義賣首日金額達151萬。

過年是華人重要傳統節日，不論多忙碌、相隔多遠，總是期望能夠回家跟家人一起團聚。俗諺說『有錢就好過年，無錢年過就好』，顯現貧困家庭在過年的困境。永達社會福利基金會延續紅包愛的精神，於一月三日(四)假台北車站舉辦第七年的《永達紅包愛》公益記者會，用認講紅包袋傳遞愛與關懷，給予弱勢朋友實質的幫助。

面對家裡衝突暴力，八歲的浩浩不能和最愛的媽媽同住，愛笑的他封閉自己的情緒，對人產生不信任感，對生活環境也非常失落。浩浩從一開始不擅長表達情緒，到如今願意表達自己，雖然多數會用哭鬧方式呈現，但大家十分樂見浩浩逐漸敞開心房。

雙胞胎琪琪及妹妹珊珊都是雷特氏症患者，面對人群較容易緊張並引發癲癇，而無法外出做復健，一旦雷特氏症發病，肢體及智力都會開始退化，甚至無法外出做復健，爸爸咬緊牙關扛起一家六口生計，十分辛苦。

▶永達紅包愛記者會在吳文永董事長及愛心大使推廣之下，首賣日圓滿成功(左一起)林侃諭、周天成、陳慶鴻總經理、吳文永董事長、楊小黎、林穎欣、呂紹全。

與浩浩及琪琪相同境遇的孩子，急需機構的安排照護及協助治療，才有機會平安長大。一袋六款獨一無二精美紅包袋（每袋愛心價一百元），義賣所得將全數捐給六家兒少機構。六家機構分別為：雷特氏症病友關懷協會、新竹愛恆啟能中心、高雄小天使家園、嘉義安仁家園、至善社會福利基金會及台南樂扶基金會。

「永達紅包愛」在推廣大使加持及民眾的愛心支持下，至去年已募集一〇二一〇萬元善款，幫助三十六個弱勢社福機構度過難關，紅包愛專案受扶助個案達二四六八人。今年首度邀請台灣榮獲「體壇之光」殊榮的羽球一哥—周天成、空氣槍神射手—林穎欣／呂紹全及跆拳小可愛—林侃諭、「藝人之光」—金鐘獎及亞洲電視學院

▼紅包愛啟動儀式象徵「袋袋相傳 讓愛延續」。

獎女配角—楊小黎，擔任二〇一九年永達「紅包愛」愛心推廣大使，並繪製專屬紅包圖案，用自己的故事鼓勵弱勢孩童們，為他們加油打氣，期望藉由五位名人的高人氣，讓這些較為弱勢的機構能有機會獲得社會大眾的關心，首賣當日共募得一五一萬元，讓這份愛透過購買與贈送，繼續延續下去。

永達保經暨永達基金會董事長吳文永表示：「愛要用對地方！永達堅信，『雪中送炭』永遠比『錦上添花』來得更有意義。永達扶助弱勢團體已多年，越來越多的保戶及民眾主動參與永達舉辦的公益活動。透過這次的宣導與推廣，希望孩子們的未來有人陪伴、給予關懷，指引他們走往正確的方向，期盼透過紅包愛的認購，幫助孩子們翻轉未來的人生。」

※《永達紅包愛》活動相關訊息請洽永達社福基金會：02-2521-2019

▲榮獲世界獅王冠軍的長興醒獅團帶來精彩的開場表演。

▲羽球一哥周天成展現球技鼓勵大家獻愛心。

◀空氣槍神射手-林穎欣（右1）、呂紹全（左1）教唐氏症孩子體驗射擊。

▲跆拳小可愛林侃諭教孩子跆拳品勢動作。

▶金鐘最佳女配角楊小黎與孩子親切互動。

業務主管齊拜年

諸事吉祥

2019 永達長官暨

金豬頌春

新式「重大傷病險」保障「隱形負擔」

根據衛生福利部中央健康保險署（以下簡稱健保署）二〇一七年六月十五日公布國人十大死因，癌症奪走四萬八〇三七條人命，再創歷史新高，蟬聯三十六年十大死因之首。

文／明台產物保險

根據健保署資料，截至二〇一八年四月，國內重大傷病累計有效領證數已達九五五六〇一張，過去一年平均每月新申請發證數約一三〇〇〇張。所謂的重大傷病，即包含癌症、重大燒燙傷、漸凍人（運動神經元疾病）、類風濕性關節炎、呼吸衰竭、重症肌無力、脊髓損傷、多發性硬化症和自體免疫症候群等。

舉例而言，名網球選手大威廉絲（Venus WILLIAMS）曾在二〇一一年發表一份退賽聲明，表示自己因確診一種自體免疫性疾病「口眼乾燥綜合症（Sjogren's syndrome）」，使得自己感覺精力不足，並會導致疲憊感和關節疼痛，必須退出當年的美國網球公開賽，此例即是重大傷病的代表之一。

一般罹患「重大傷病」的患者多需長期照護、支付龐大醫療費用及其他如看護聘僱、營養品購買等「隱形負擔」。雖然隨著醫療科技進步，目前有愈來愈多的新式療法，包含標靶治療、免疫療法、骨髓移植、基因療法、中醫免疫療法等，提供患者新的希望；但由於大多非屬健保用藥，療程中自費金額可能都超過佰萬以上，是傳統醫療險無法理賠的保障缺口，透

過新式「重大傷病險」即可讓病患安心接受新式治療。

前三大重大傷病種類	1. 需積極或長期治療之癌症
	2. 慢性精神病
	3. 接受腎臟、心臟、肺臟、肝臟、骨髓、胰臟及小腸移植後之追蹤治療

投保方式簡便 保障內容豐富 理賠認定明確

產險公司的健康險保單具有單獨投保且免體檢的優點，不用併同其它壽險保單同時投保，因此投保門檻低。明台產險前幾個月成長率甚至高達一二六%，「明台重大傷病險」更因具有多項特色，成為主要熱銷健康險保單。

三井住友海上集團明台產物保險公司推出新式「重大傷病險」，擴大承保健保局認定需要龐大醫療資源的二二大類二〇〇多項重大傷病，保障較一般重大疾病及特定傷病項目多更多。只要在要保書中勾選自動續約，即可續保至六五歲，保障不中斷，且保費採一歲一階計價，更能符合客戶需求。

有些保險公司健康險僅承保重大疾病或者特定傷病，在理賠時需提出診斷書、病理切片報告、手術證明等等，理賠文件多且複雜。然而「明台重大傷病險」理賠方式相對簡單，領有健保重大傷病證明即符合理賠資格，理賠更加方便快速。且維持五〇～二〇〇萬一次式定額給付彈性使用的理賠優點，理賠金額可以彈性使用於自費用藥、中醫治療、長期看護等負擔。舉例來說，三〇歲的吳先生投保了「明台重大傷病險」二〇〇萬保額，年繳保費五九二〇元。但後來因食慾不振加上排便不順至醫院安排全身性健康檢查，經診斷為大腸癌第二期，因為癌症惡性腫瘤符合健保認定的重大傷病項目，吳先生只須向健保局申請重大傷病證明，即可用此一重大傷病證明向明台產險申請理賠，明台產險收到申請並確認符合重大傷病資格後，即將理賠金額二〇〇萬元一次給付給吳先生。

掌握趨勢 開發「AR擴增實境DM」

重大傷病險單看文字說明不易理解，傳統型的海報、傳單、DM等保險輔銷工具已經無法滿足客戶需求，三井住友海上集團明台產險運用時下最夯科技，藉由攝影機的辨識功能與行動裝置程式結合，研發有如《哈利波特》電影中魔法報紙一般的會動、會說話的「AR擴增實境DM」。

手機下載「COCOAR2」APP，掃描「重大傷病險」DM，就會跑出明台產險專業人員面對面介紹給你聽。運用新技術減少廣宣品印刷，同時協助合作夥伴讓客戶快速了解複雜的保險商品，更善盡了企業社會責任，用行動愛地球。

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

二〇一九年綜所稅相關作業 報您知

PART 1 節稅優惠

財政部北區國稅局表示，所得稅制優化方案之「所得稅法」部分條文修正案，自二〇一八年度施行，民眾於二〇一九年五月申報二〇一八年度綜合所得稅時，得適用調整後之扣除額額度、累進稅率及股利所得課稅新制。

綜合所得稅修正重點說明如下：

一、調高四大項扣除額額度及調整稅率級距（詳附表）。

調高 4 大項扣除額額度及調整稅率級距

項目		修法前	修法後
標準扣除額	單身者	9 萬元	12 萬元
	與配偶合併申報	18 萬元	24 萬元
薪資所得特別扣除額 註		12.8 萬元	20 萬元
身心障礙特別扣除額		12.8 萬元	20 萬元
幼兒學前特別扣除額		2.5 萬元	12 萬元
綜合所得淨額超過 1 千萬元部分稅率		45%	刪除

註：全年薪資所得未達 200,000 元者，僅得就其全年薪資所得總額全數扣除。

二、個人居住者（內資股東）之股利所得課稅新制：

個人居住者二〇一八年獲配之股利所得計稅方式就下列二種方式擇一擇優適用：

（一）股利併入綜合所得總額課稅，並按股利之八．五%計算可抵減稅額，抵減應納稅額，每一申報戶可抵減金額以八萬元為限，全年股利所得約九四萬元以下者可全額享有抵減稅額。

（二）股利按二八%稅率分開計算稅額，不得減除免稅額及各項扣除額，與其他類別所得計算之應納稅額合併報繳。

PART 2 免填發作業

二〇一九年所得稅各式憑單免填發作業，採行「原則免填發，例外予以填發」，且自二〇一九年一月一日起，擴及中華民國境內居住個人取得分離課稅所得，納入各式憑單免填發作業範圍；但納稅義務人要求填發時，憑單填發單位仍應填發，不得拒絕。

有關憑單免填發相關資訊，南區國稅局特別說明如下：

一、適用免填發憑單之範圍，應符合下列情形：

（一）納稅義務人（所得人）為在中華民國境內居住之個人（含境內居住之國人及外僑）。

（二）憑單填發單位需於二〇一九年一月三十一日以前已向稽徵機關申報二〇一八年度扣繳憑單、免扣繳憑單、股利憑單及相關憑單。

（三）扣繳、免扣繳或股利資料經稽徵機關納入結算申報期間提供所得資料查詢服務，或分離課稅憑單。

二、所得憑單資料查詢管道：

（一）以自然人憑證、已申辦「健保卡網路服務註冊」之全民健康保險保險憑證或金融憑證，於五月份透過綜合所得稅結算申報軟體於網路查詢。

（二）於綜合所得稅結算申報期間親自或委託他人至國稅局臨櫃查詢。

（三）適用稅額試算服務者，可參考國稅局寄發的綜合所得稅稅額試算通知書所列所得資料。

（四）以稽徵機關核發的查詢碼或以稅額試算通知書列印的查詢碼，加上身分證統一編號、二〇一八年十二月三十一日戶口名簿上所載之戶號及出生年月日，透過綜合所得稅結算申報軟體於網路查詢。

（五）向憑單填發單位申請填發憑單。

二〇一八年新設立公司年度營利事業所得稅計算方式

財政部台北國稅局表示，近來有民眾來電詢問，公司於二〇一八年四月一日設立，二〇一八年度課稅所得額在五〇萬元以下，其營利事業所得稅應納稅額如何計算？

該局說明，依所得稅法第四〇條規定，營業期間不滿一年者，應將其所得額按實際營業期間相當全年之比例（營業期間不滿一月者，以一月計算），換算全年所得額，依規定稅率計算全年度稅額，再就原比例換算其應納稅額。又所得稅法部分條文修正案於二〇一八年二月七日公布，營利事業所得稅稅率自二〇一八年度起由一七%調高至二〇%，但全年課稅所得額在新台幣（以下同）十二萬元以下者免徵，超過十二萬元未逾五〇萬元者，其所得稅稅率分三年漸進式調高，即二〇一八年度稅率為一八%、二〇一九年度稅率為一九%，二〇二〇年度及以後年度按二〇%稅率課稅。但其應納稅額不得超過營利事業課稅所得額超過十二萬元部分之半數。

該局就營業期間不滿一年，營利事業所得稅計算方式舉例說明如下：

（一）假設甲公司於二〇一八年四月一日設立營業期間（二〇一八年四月一日至十二月三十一日）課稅所得額為一二六〇〇〇元，其依上述規定計算之應納稅額為一八〇〇〇元，計算方式：

1．按營業期間所得額換算全年所得額為一六八〇〇〇元（126,000元×12/9=168,000元），已超過起徵額十二萬元，未逾五〇萬元，故適用之稅率為一八%。

2．以換算全年所得額計算全年應納稅額為三〇二四〇元（168,000元×18%=30,240元）；但因應納稅額不得超過營利事業課稅所得額超過一二〇〇〇〇元部分之半數，即二四〇〇〇元【（168,000元-120,000元）×1/2】，故全年應納稅額為24,000元。

3．按營業期間比例換算之應納稅額為一八〇〇〇元（24,000元×9/12=18,000元）。

（二）假設甲公司營業期間（二〇一八年四月一日至十二月三十一日）課稅所得額為三九〇〇〇〇元，其依上述規定計算之應納稅額為七八〇〇〇元，計算方式：

1．按營業期間所得額換算全年所得額為五二〇〇〇〇元（390,000元12/9=520,000元），已超過五〇萬元，故適用之稅率為二〇%。

2．以換算全年所得額計算全年應納稅額為一〇四〇〇〇元（520,000元×20%=104,000元）。

3．按營業期間比例換算之應納稅額為七八〇〇〇元（104,000元×9/12=78,000元）。

該局提醒，營利事業於辦理二〇一八年度及以後年度營利事業所得稅申報時，應特別留意適用稅率之變動，以免影響自身權益。

統一發票兌獎新制多元服務

為提升民眾兌獎便利性及落實雲端發票從開立至兌獎全程無紙化，財政部自即日起推動統一發票兌獎多元服務措施，除新增網路 App 兌獎服務，並增加實體代發獎金據點。兌獎據點由現行郵局一千三百多個據點，改由第一銀行、彰化銀行、全國農業金庫、農（漁）會信用部、信用合作社、統一超商、全家便利商店、萊爾富便利商店、OK便利商店、全聯、美廉社等一萬三千多個兌獎據點，方便民眾兌獎。

財政部中區國稅局表示，新增網路 App 兌獎系統，可協助民眾匯集以手機條碼、悠遊卡、一卡通、iCash 及信用卡等載具儲存雲端發票，進行發票管理及掌握消費資訊，並提供二十四小時兌獎服務，不受代發獎金單位營業時間限制，確保民眾領獎權利。

新舊兌獎通路 超級比一比

舊制(108/1/1以前)	項目(功能)	新制(108/1/1以後)
實體通路	兌獎通路	1.實體通路 2.網路通路：統一發票兌獎APP WIN
郵局 (1,324個據點)	兌獎便利性	1.實體通路：13,802個據點 (1)金融機構378個據點：第一銀行、彰化銀行、全國農業金庫 (2)基層金融1,233個據點：信用合作社及其分社、農(漁)會信用部 (3)非金融機構12,191個據點：統一超商、全家、OK便利商店、萊爾富、美廉社、全聯 2.網路通路：統一發票兌獎APP WIN
郵局營業時間 (一般：8:30-17:30)	兌獎時間	1.實體通路： (1)金融機構及基層金融：營業時間 WIN (2)非金融機構： 兌換現金：9:00-23:00 兌換商品或儲值金：商店營業時間(四大超商24小時) 2.網路通路：24小時兌領服務
全部獎項	兌領獎項	1.實體通路： (1)金融機構：全部獎項 (2)基層金融：二獎至六獎、雲端發票專屬千元獎。 (3)非金融機構：五獎及六獎 2.網路通路： (1)雲端發票：全部獎項 (2)電子發票證明聯：五獎及六獎 WIN

個人捐贈財產給財團法人 應先申報贈與稅 經審查核發證明書後 再交付捐贈財產

財政部中區國稅局表示，贈與人在一年內贈與他人之財產總值超過贈與稅免稅額時，應於超過免稅額之贈與行為發生後三〇日內，申報贈與稅。又捐贈財產予依法登記之財團法人，如該財團法人係符合行政院頒定之「捐贈教育文化公益慈善宗教團體祭祀公業財團法人財產不計入遺產總額或贈與總額適用標準」（以下簡稱不計入贈與總額適用標準）規定，則不課徵贈與稅。

該局說明，贈與人捐贈予財團法人之財產如為應辦理產權登記者，於辦理移轉登記時，依規定需檢附稽徵機關核發之相關證明書，是贈與人於完成財產捐贈前，已知悉該捐贈行為應課徵或免課徵贈與稅，尚不致產生爭議；惟如所捐贈財產屬免辦理產權登記（例如現金等）者，贈與人可逕交付受贈單位，受贈單位倘於受贈後始經稽徵機關審查不符合不計入贈與總額適用標準，且超過贈與稅免稅額，應課徵贈與人贈與稅，如未申報並應裁處罰鍰，易滋生爭議。

該局特別提醒納稅義務人，倘當年度贈與加計捐贈財團法人金額後超過當年度贈與稅免稅額，應先向稽徵機關申報，待審查核發相關證明書後，始交付捐贈財產。

林俊逸《幸福的故事》演唱會

永達社福基金會邀請長者及弱勢孩子用音樂找到幸福

一月九日台北、十一日台中共二場次在Legacy音樂展演空間，永達社福基金會邀請長者、弱勢兒童及家長欣賞林俊逸《幸福的故事》演唱會，藉由各種語言的經典幸福歌曲，傳達幸福的感覺，讓他們享受跨世代的音樂魔力。

▲永達業務協理張家蓁(站立第一排左六)透過永達社福基金會邀請長者、弱勢兒童及家長欣賞林俊逸《幸福的故事》演唱會。

林俊逸《幸福的故事》演唱會是他親自定調選曲，希望大家都能感受幸福、找到幸福、也從他的歌聲得到慰藉。一開場林俊逸以英文歌《Never Enough》震撼全場，他用《李白》、《追追追》、《愛我的請舉手》三首輕快歌曲炒熱氣氛。緊接他感性演唱《留不住的故事》，莫文蔚的《慢慢喜歡你》和蕭煌奇《幸福在叫我》，國台語左右開弓，一樣迷人！

林俊逸從十二歲參加五度五關獎十萬的五燈獎，到現在出道二十八年來，在《幸福的故事》演唱會中唱出許多耳熟能詳的流行歌曲，大展中、台、英、粵四聲帶，從《千言萬語》到《想要跟你飛》、《一翦梅》、《女人花》、《追》、《花若離枝》等經典歌曲，讓千名觀眾聽出耳油，嘉賓鄭怡帶來當年與蘇來對唱的《不能言語》，讓全場都驚呼尖叫，多年後居然可以再聽到這首動聽的情歌，接著，合唱《愛情限時批》，邊唱邊搖擺的兩人展現絕佳默契。

此外，林俊逸特別演唱了大師姐黃小琥的《伴》、戴愛玲的《暗了亮了》、以及張惠妹的神曲《彩虹》，緊接著螢幕上突然出現他小學時參加五燈獎的歷史畫面，年幼的他唱著《古月照今塵》，俊逸突然現身舞台，在台下一片淚眼中演唱完《古月照今塵》，也為演唱會留下無窮餘韻。

前來欣賞的長者、弱勢兒童及家長，看完後都直呼過癮，新心劇團王光華團長表示：「平常忙著慢飛的孩子，沒什麼機會觀賞演唱會的家長，很感謝永達社福基金會讓他們有這個機會看到這麼棒的演唱會，許多膾炙人口的歌曲，也讓他們重溫當年的美好記憶」。發起此次活動的張家蓁業務協理認為，我們想擁有的一切，比得不到的還要多太多，是否我們都忘了，什麼是幸福。透過欣賞《幸福的故事》演唱會，隨著音樂幸福串連，讓我們找到在自己身邊的幸福。

破除錯誤觀念 年輕人要保險

「我還年輕，退休離我還遠」、「養成儲蓄習慣就好，不需靠保險理財。」、「省吃儉用，社會保險就足夠」，這些都是年輕人對於保險的迷思。將邀請保險專家林念樺、陳美燕、周雅莉一一破除迷思，並提供正確規劃建議。

企劃、執行／羅怡如　攝影／余秀萍、何佳華

「我一個月只賺二十二K，雖然住家裡，扣掉油錢、吃飯錢，根本就不夠用，哪裡有錢買保險？」

「失能，沒搞錯吧！我這麼年輕，不會發生啦！」

「退休規劃？還太遙遠了，那是三十年後的事，我先賺多一點錢再說。」

年輕人常因預算有限而陷入投保的三大迷思，分別是「錢不夠用，如果有錢以存錢優先，保險不一定要買」、「失能險，我不需要啦」、「退休，離我還早得很，等年紀大一點再規劃」。保險專家認為，年輕人要有「先保障後理財的觀念」，且年輕人可承受的風險程度較低，萬一發生意外需要長期照護，必須要有保險做後盾。

關於年輕人的保險，不妨先以保費較低的基本型保障商品打好基礎，未來再隨著財務與需求慢慢提高保障。而且年輕人愈早規劃保單愈省錢，可以「雙十原則」規劃保障，也就是以收入十分之一買保險，保額保障為年收入十倍，將收入分為儲蓄、保險與理財三部分，並養成定期保單健檢的習慣調整保障結構，根據個人風險承受度調整比例。

打破迷思

「退休規劃？還太遙遠了吧，那是三十年後的事，等我先賺多一點錢再說。」

林念樺保險規劃建議：首先有個觀念要釐清，沒有人規定非得在年輕的時候就開始做退休規劃，你當然可以等到四〇、五〇歲才開始規劃，但我相信您也絕對同意，等到有錢的中年以後才進行退休理財規劃，要付出的代價是：無法利用時間所帶來的紅利效果—時間愈長，每年複利增值的效果愈明顯。

許多投入社會的年輕人，會列出許多財務目標，其目的不外是賺錢，等到升遷加薪時，又有新的目標：結婚、買房子……這些財務目標看起來都非常重要，且需要馬上完成，於是，壓根就不會想退休規劃這件事。

有些年輕人會對自己的投資成效非常有自信，事實發現長時間進出股市或其他投資，最後並沒有為退休準備

林念樺 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
保險年資：18 年
得獎紀錄：
3 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

從傳統保險公司一直到現在的保險經紀人，十八年的保險生涯，林念樺每天從宜蘭羅東到台北，風雨無阻，因為有客戶的信任及支持，讓她更加堅信保險是分散風險的好工具。

林念樺的服務心法是「利他不利我」，每回與客戶互動她都會很仔細的觀察留意細節，下回聊天再提起客戶曾說過的話，讓對方覺得倍受重視及揪感心。「成交是服務的開始」，每一份保單都是她對客戶重要的承諾。因此，即使遇上事業低潮，她也會回歸初心，找到自己當初從事保險業的初衷，了解保險能協助客戶不只是人的風險，還有更重要的錢的風險。

保險業重視的是專業服務，她很感謝公司提供永續經營、資訊傳遞的平台，每周提供完整財經課程、理財講座，讓她能不斷進修專業的能力，協助更多的客戶做好風險轉移，讓更多客戶能有三富人生。未來，她將持續充實專業知識，提供最符合客戶的保障及退休規劃，讓客戶家庭未來有保障、退休有依靠。

留下多少錢，原因很多，也許是投資到最後沒賺到錢；或許是賺到錢，但錢又挪作其他用途。然而，無論你偏好房地產、股票、基金等投資，但是都比不上保險的特點—規避風險。

年輕人沒錢買保險，應先釐清是真的沒錢還是假的沒錢，買保險真的會讓你生活不下去？根據美國精算師協會和國際壽險行銷協會養老保障學院二〇一八年針對亞洲九個國家（印度、印尼、台灣、泰國、新加坡、香港、中國、韓國、日本）進行退休調查，有七成五的消費者預估自己六十歲的退休儲蓄會不足，因此，退休養老理財規劃，還是要愈早規劃，才能避免日後的壓力。

年輕人不妨先瞭解老了之後，究竟需要多少錢過生活？退休後的花費項目與額度跟現在一定不一樣，退休之後，房貸可能繳清了，支出少了房貸這個項目；因為工作產生的開銷，例如交通費可能降低或甚至沒有了；但有些項目反而會增加開銷，包括醫療費用、看護費用等。值得一提的是，高齡化社會下，當你退休時，你的父母親正處於年邁期，他們也許罹患其他疾病甚至失智，需要看護、醫療等，而這都是退休生活費之外的開銷，是否也該為這部分預先做準備。

當然，退休後的收入可能增加了勞退新制的退休金與勞保老年年金這兩項，然而仔細衡量之下，是否真的足夠呢？建議年輕人，退休規劃需要一個獨立帳戶來做長期性準備，它的資金應該是跟生活費、短期投資等資金分開管理。針對保單進行長期規劃，正可利用時間所帶來的複利效果，以較少的成本就能達到退休所需的資金準備。你可以有一部分資金是用來做股票、不動產等短期投資，但另外也應該準備一個退休規劃的獨立帳戶，持續規律的進行退休投資規劃。

打破迷思

「失能，沒搞錯吧?! 我這麼年輕，不會發生啦！」

陳美燕保險規劃建議：意外事故一向高居死亡原因前五名，尤其年輕人多以機車代步，發生意外機率較高。年輕人應先幫自己買一張意外險以防萬一。建議以年薪的十倍規劃意外險額度，搭配實支實付的傷害醫療附約及住院日額附約，達到「低保費、高保障」的目的。也可選擇保費較低的基本型保單，比如定期壽險，低保額的終身壽險主約搭配醫療與意外險附約。

據衛福部統計，全國失能人口中高達四四%是介於十八至五九歲的青壯

陳美燕 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
保險年資：27 年
得獎紀錄：
3 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

原本擔任會計的陳美燕結婚之後，為了照顧家庭，加上對保險的認同，投入保險業，也為家人規劃保險。一九九七年先生因癌離世，兩個小孩才十一、十三歲，還好有保險讓她們度過先生生病時的難題及身後的適應期。那時，她也以自身例子，向親朋好友推廣防癌險，甚至獲頒「防癌天使」的匾額。她始終認為，她靠保險「利己利人」，因為保險，她得以養兒子、買房子；因為保險，她讓客戶好友得以順利退休、遊山玩水。

行銷保險的過程中，難免遇上困難、挫折、阻礙、拒絕，而她總是以一位客戶對保險的改觀來自我勉勵，她說：「從前客戶對她說：『我才不買保險，才不給老婆當嫁妝』，到後來認定『要買保險啦，才不會讓小孩叫別人爸爸。』」客戶對保險的改觀，讓她更願意在保險路上樂此不疲，愈做愈歡喜。現在的她每年都跟客戶一起出國旅遊，客戶還希望她不要退休繼續做，多多發揮她的專業，提供更好的保單規劃，讓他們不只富足退休，更要富貴傳承。

年族群。由此可知，失能並非高齡者的專利，除了意外險，還應該有失能險，才能提供足夠保障。建議年輕人應該在年紀輕、體況佳時，用失能扶助保險來分攤萬一發生意外產生失能照護費用，讓保單照顧自己和家人的生活。

年輕人進行保險規劃時，最好搭配現有的保單項目補足缺口，以免保障範圍重複，並考量個人需求的醫療照護品質及財務狀況等因素，可優先選擇有保證給付、給付期間較長的商品。

看護的費用並不便宜，本國看護工每月三到四萬元，如果是二四小時看護，費用更是高達一個月六至九萬元；長期看護需要的器材諸如輪椅、電動床、氣墊、衛浴設備等，也都是不小的開銷。目前各大壽險業者均已推出長照險、失能險，主要差異為理賠給付認定方式，都可提供長期照顧保障，建議年輕人不妨以商業長照險、失能險，適度補足保障缺口。尤其年輕是規劃長照險、失能險的時機，除了保費較便宜，由於體況較佳，承保機率也較高。至於收入較低的年輕族群，建議可優先選擇無身故保障的長照險或失能險。

打破迷思

「錢不夠用，如果有錢以存錢優先，保險不一定要買。」

周雅莉的保險規劃建議：保險的目的不外乎轉嫁風險，若僅因為買保險很花錢就不要買，萬一發生風險時該怎麼辦？年輕人常會有「生活費都不夠了，暫時先不要規劃保單」的想法，但是因為年輕人可承受的風險程度較低，所以才更需要保險來做後盾，移轉可能發生的風險損失。建議年輕人應該先用少許的預算，規劃基本的保障，之後再視所得增加、責任加重，逐步調整及補強保障的內容。

有些年輕人認為，已經有社會保險了，基本照顧已經足夠。的確，我國的健保制度真的很不錯，與國外住院動輒上萬的住院費用相比，真的便宜許多。但隨著DRGs上路，自費的部分相對增多，因此對於住院醫療的規劃絕對是必要的。若是談到年金，隨著軍公教年金的改革，相信許多人都是非常有感，以軍保年金樓地板三八九九〇元為例，要涵蓋退休後的生活費、生病的醫療費及萬一年老失能需要被照顧的看護費，似乎是遠遠不足。

年輕人的家庭負擔較輕，主要的責任就是幫自己做好保障規劃，減輕事故發生時，對家庭造成的衝擊。因年輕人預算有限，建議可以先規劃額度較低的壽險，附加意外險、醫療險（包括住院日額及實支實付型），藉由低保費、高保障特性，達到保障的目的。

此外，年輕人也應學會未雨綢繆。儲蓄是累積財富的第一步，股神巴菲特也強調儲蓄的重要性，他認為：「現在的每一分節約，都是對你未來的一分投資。」年輕人應該做一定比例的儲蓄。當然，存錢從另個角度來看，就是想要賺更多，把握存錢機會，才有資金面對未知的風險與抓住機會。透過保險規劃，藉由保單時間、複利的特性，為自己撐起一把保護傘。

當薪資隨著工作而提升時，或是有結婚成家的計畫，就要跟著自己的人生變化來調整保單內容，了解自己到底買了甚麼保單，究竟是否符合當下的需求，是否應該調整。舉例來說，建立家庭之後，全家人的保障很重要，疾病或傷害等無法預期的突發意外狀況，可能中斷先前的理財規劃，保險是家庭理財的最佳護航員、不可或缺的規劃，能達到規避意外風險的目的。至於保額的評估，可先算出家庭的財務缺口，再透過保單去轉嫁風險。而財務缺口應包括家庭生活開銷、債務、緊急預備金等，生活開銷可採一年開銷再乘上計劃準備期做評估。

有些年輕人會說：「保險，我爸爸媽媽都幫我買了」，有保障固然很好，

周雅莉 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
保險年資：9 年
得獎紀錄：
3 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

「真心真意、平實自然、善盡言責、以誠相待。」這是周雅莉的服務箴言，她以分享的角度，讓客戶瞭解保險的好，也將行銷轉換於無形，正如行銷所講的「不銷而銷」，以同理心去瞭解客戶的心理，從創造需求到滿足需求，提供量身訂做的差異化服務，真心為對方設想，讓客戶滿意。

當初從證券業轉職，她原本只想擁有較多個人時間，沒想到跨入個人財富管理的保險業，一切都得重新適應學習。所幸一路以來奠定的金融專業厚實力，讓她得以克服不斷變化的消費市場，進而成為客戶的保險理財顧問。她認為，保險業務充滿挑戰且多變，必須在專業領域中不斷精進內化，有邏輯、系統化、用最精簡的語言化解客戶的疑慮，將複雜問題簡單化，建立和客戶間深厚的信任，隨時觀察客戶的言行，理解客戶的需求，維持專業人員客觀的高度，才得以面對市場瞬息萬變的挑戰。

但你清楚保單內容嗎？究竟符不符合當下的需求？尤其父母為孩子小時候購買的保單，與當下的需求一定不相符，因此要進行保單健檢，讓保險也能與時俱進。此外，人生本就應該隨著不同階段調整理財規劃，年輕人保險的重點會放在醫療、疾病、意外險，但隨著年齡增長，人不一定會發生意外、不一定會生病，但是一定會老，一定要檢視保單有沒有財富累積的功能，為老後生活打下豐厚基礎。

買美元保單正是時候

金管會公布二〇一九年度人身保險業新契約責任準備金利率，其中近來獲得國人青睞、熱銷的美元保單，利率將調升一～二碼，將使保費降低二%到六%。

所謂保單責任準備金利率，是壽險業者需要提存準備金的依據。利率越低，業者就必須提存較多的資金，因此將轉向保戶收取較高的保費；反之，則有機會降價。一般來說，責任準備金利率每調升一碼，保費可調降二%到三%。

金管會基於鼓勵民眾，也宣布只要是三十年期以下的健康險、傷害險、終身壽險，責任準備金利率加碼到二碼，保費因此可便宜四%到六%。

凡登整形外科診所 關心需求 重視溝通

林彥斌 專注鼻整形創新 追求「剛剛好」

文／洪詩茵　攝影／余秀萍

林彥斌醫師專注鼻整形領域，追求創新。

台灣整形外科實力不輸歐美頂尖醫學中心，每年都會有世界各地的醫生來到台灣實習，包括以美容整形聞名的韓國醫師。然而談到醫美、美容手術，一般民眾卻還是認為韓國比較知名，這是凡登整形外科診所林彥斌醫師的遺憾，也讓他決心專注投入精進現有的美容手術，創新求變，並且大方分享案例、新知，期許台灣整形外科在美容手術方面能夠在國際舞台上發光發熱，得到實至名歸的肯定。

精益求精 專注鼻整形

整形外科於醫學中心一直扮演著化腐朽為神奇的角色，常需與其他科醫師配合，耳鼻喉科切除口腔癌 & 頭頸癌及一般外科切除乳房之後都需要整形外科，移植外科需要整形外科吻合細小血管，神經外科需要整形外科架橋增加腦內血流，而先天畸形或外傷造成外觀或功能的缺失，同樣需要整形外科。

林彥斌醫師從國立成功大學醫學系畢業後，即選擇到擁有世界知名整形外科的林口長庚醫院受訓，之後於嘉義醫院服務三年時間，這段時間，林醫師對於精益求精的次專科化走向高度認同，加上抱持讓台灣美容手術揚名國際的期許，林醫師於三年前到凡登整形外科診所服務。

凡登整形外科等待區舒適怡然。

整形外科專科醫師對於人體各部位的構造功能都非常了解，可以勝任每種手術，然而同樣的手術操作兩、三次與操作過上百次，其經驗值畢竟有所不同，所以，林醫師也決定在專業中力求次專科化，專注於鼻整形領域。他指出：「許多老師認為整形外科醫師轉醫美著實大材小用，但精益求精已是現在醫學界現狀，美容手術領域還有極大改善、精進空間，也讓我愈來愈投入醫美創新領域。」

創新手法 追求剛剛好

林醫師坦言：「對於美容手術來說，手術結果的穩定需要經驗的累積，而

凡登配置 3D 儀器及高壓氧艙等專業醫學設備。

『剛剛好』的結果是最難達成的，過去我們討論手術的方法，但現在方法不再是我們關注的焦點，因為很多方法都可以達成同樣的效果，重點在結果對患者來說是否『剛剛好』。」

為了達到「剛剛好」的效果，林醫師會做術前的精準溝通，透過 3D 模擬軟體，患者可以直接在電腦上看到改變後的模樣，調整出其最滿意的樣子。而重點在於，如何讓電腦上的模樣一比一原樣出現在患者臉上，經過多次經驗累積，林醫師在鼻整形手術上帶入「尺規引導」的概念，先以一比一比例列印出臉的照片，再以照片與透明塑膠片對照，於透明塑膠片上原樣切割出對應鼻形，進行手術時，就以透明塑膠片為測量基準，藉此達到「剛剛好」的手術成果。

所有手術最重要的都是安全，然後才是合理的期待，而安全少部分來自於醫療本身的健康狀態，大部分來自於醫療團隊的細心跟專業。對於有意做鼻整形的人，林醫師提醒，合理的期待來自良好的術前溝通，而良好的溝通包括病人必須將「想要」讓醫生知道，而醫生必須清楚對患者表達他「能做的」。

術前除了可以查明醫生專業背景、訓練資歷、衛服部的專科資料等，更可以查詢醫師的相關作品，了解是否符合自己的「想要」。林醫師叮嚀，病患在術前應該清楚了解「能做到的、不能做到的、可能的風險、以及各種選擇的優缺點」，有些人在意時間、有些人在意費用，以鼻整形來說，目前沒有一百分的材料跟方式，只有適合跟不適合的差別，患者如果一無所知是非常危險的。

樂於分享 讓知識普及

在加入凡登醫美團隊之後，林醫師也開始於部落格分享鼻整形的案例及專業知識，問起他的起心動念？他提到，發表論文是醫師升等的主要依據，但論文一旦被期刊接受，就必須付費才能被看到，就連醫師都難以取得，這也造成一般大眾與醫師產生知識落差，但在資訊電子、網路化的現在，網路也是知識分享的一種途徑，而且更容易擴散以及被看到。

林醫師在部落格上不僅分享基礎知識，同樣也分享他的專業與創新，他相信，每個創新最後都會變成常規，那不如早點讓知識普及；他堅持，只要是好的、沒有傷害的、能夠帶來成長的，他都願意分享；他只希望，能夠在美容手術創新的領域上有所貢獻，並期許能在醫美領域為台灣爭取一些聲量。

凡登整形外科的堅持

一、強化次專科發展：依每位醫師擅長的美容手術領域分配患者，讓醫美服務專精化。

二、專業麻醉團隊：請來蘇百川醫師帶領的訢辰麻醉舒眠團隊把關，確保患者手術前中後的安全。

三、配置專業設備：為求更好的手術效果，購入 3D 儀器、模擬軟體、高壓氧艙、乳房超音波等專業儀器。

羅曼安佐國際股份有限公司 Love My Angels
關懷生命安全 獨創火災防煙面罩

文、攝影／洪詩茵　部分圖片提供／羅曼安佐

從關懷大眾生命安全的角度出發，羅曼安佐國際股份有限公司正式成立，取「Love My Angels／守護我的天使們」之諧音，希望成為大眾「居家安全的守護天使」，在火災發生的時候，盡量為大眾多爭取一些逃生時間，降低火災傷亡機率。

羅曼安佐創辦人范日正先生（左）及產品研發者涂錦勝先生（右）。

濃煙為火災主要致死原因

國內外多項研究報告皆顯示，火災傷亡的最大原因是濃煙而非火害，濃煙會引發人們神經緊張及視覺障礙，導致避難逃生困難。火災發生的時候，常伴隨著大量的濃煙，由於火災現場的燃燒物與環境條件的不同，濃煙的成分十分複雜，包括燃燒產生的餘燼、碳粒及有毒氣體等，尤其有毒氣體可能瞬間致人於死，或令人窒息昏迷受火害而傷亡。

根據日本消防白皮書顯示，濃煙中的毒性氣體及濃煙造成避難人員逃生困難，導致中毒及昏迷致死的比例高達七〇％；而根據歐美各國火災死因分析報告也顯示，死亡人員中的八〇％皆與濃煙毒性相關。由此可見，濃煙是逃生困難及人員傷亡的主因，其造成的傷害遠高於火害的侵襲。

研發展品提高火災逃生率

羅曼安佐負責產品研發的涂錦勝先生，一直以來都是抱持「關懷生命安全」的角度研發產品，早期即致力於研發面罩，針對在高污染及回收類環境工作的民眾，希望能夠維護他們的工作安全，產品研發的過程中，涂錦勝回想起大學同學死於火災的往事，經過了解發現，原來火災現場有七〇～八〇％的比例是被濃煙嗆傷、窒息而死，這樣的發現深深撼動了他，「我覺得非常可怕，火場濃煙的傷害如此大，為何市面上卻沒有針對這類火災逃生的商品？」

這個大哉問促發了羅曼安佐核心產品「火災防煙面罩」的研發上市，從二〇一四年開始研發、二〇一七年產品成形、二〇一九年一月正式上市，涂錦勝將面罩結合小型空氣瓶，賦予

羅曼安佐希望成為大眾生命安全的守護天使。

羅曼安佐「火災防煙面罩 」通過多項專業認證，包括美國運輸部、CE 及 SGS 等認證。

面罩「提供空氣」的元素，他表示，這款「火災防煙面罩」含頂燈，帶電測試可耐一〇〇度高溫，而面罩零件最高則可抗二〇〇度高溫，避免臉部遭受濃煙嗆傷的風險及高溫傷害，降低了嗆傷及眼睛灼傷的發生，並且透過給予空氣（十～十五分鐘）的功能，為火災現場的避難人員爭取緊急逃生的時間。

重視生命安全 持續開發新品

羅曼安佐負責人范日正先生表示，市面上針對火災現場的逃生面罩，高階款是消防局消防人員使用的「呼吸面罩＋空氣瓶」，不僅價格高、穿戴繁瑣、且重達十多公斤；低階款是「套頭防煙面罩」，不僅防護力較低、沒有提供空氣，無法讓避難人員在理想狀態下逃生，且無法重複使用；羅曼安佐的「火災防煙面罩」介於高、低階之間，從防護力及價位上為大眾取得最佳的平衡點，是一般家庭、公司行號及大樓必備的火災逃生用具，多一分措施、多一分預防、多一分保險，可大幅提高個人在火災現場的逃生機率。

羅曼安佐這款「火災防煙面罩」可說是業界獨創，其最重要的價值在於銜接面罩的空氣瓶，空氣瓶有減壓閥、防爆螺絲、防爆片等保護裝置，更通過爆破認證測試，獲得美國運輸協會認證，每一個空氣瓶都有專屬的ㄖ，生產量是固定的，民眾可依據空氣瓶上的ㄖ自行上網查詢，安全絕對沒有疑慮！

去年十二月，羅曼安佐「火災防煙面罩」已與新加坡簽訂東南亞十一國的獨家代理。展望未來，羅曼安佐將堅持站在「關懷生命安全」的角度，持續研發對人類生命安全更有保障的商品，期許能夠成為大眾生命安全的守護天使！

羅曼安佐「火災防煙面罩 」

優勢

- 空氣瓶提供 10 ～ 15 分鐘新鮮空氣
- 排氣孔排出二氧化碳
- 頂燈照亮逃生的路
- 價格超實惠
- 10 秒快速穿戴

規格

- SIZE： 面 罩 - 寬 21* 長 25* 厚 13（cm）、空氣瓶 - 寬 91.2* 長 219.5（mm）
- 重量：1.825KG（面罩 + 空氣瓶）
- 空氣壓力：3000PSI

保存

- 保固一年
- 室溫存放
- 每年更換燈光電池
- 定期檢查空氣瓶

面罩使用及火災逃生訣竅

- 不要以為穿戴了面罩 ，就可以和濃煙及大火對抗，人的皮膚在攝氏 100 度時，10 幾秒就會二級灼傷，只戴面罩，沒穿防焰衣穿越濃煙區一樣危險。
- 逃生路徑上，遇小火快跑、遇大火快躲、看到濃煙就避。
- 逃生通道安全暢通時，應向下逃生，但當逃生通道充滿濃煙高熱，切忌穿越濃煙逃生，必須快找安全空間「關門求生」，但若身處地下室，就必須想辦法往上跑。
- 無法逃生時，請尋找「水泥隔間、木門或鐵門、有對外窗」的空間關門求生，打開窗戶排出些許濃煙，並對外呼救。

https://www.crosslma.com

島主帶路 瘋玩台灣10+離島（六）

北竿島

文／洪詩茵　圖片提供／林金樟

北竿島主・林金樟・上市櫃工程師

「一直跳下去」計劃發起人，以喜愛的跳繩運動，跳遍北竿島每一個角落，已多次造訪北竿島，深度介紹北竿島最真實的一面，並分享以最實惠且深入的方式遊歷北竿島。

立志以跳繩跳遍台灣三一九鄉的北竿島主林金樟，非常喜歡自助旅遊，目前已經跳過台灣三十多個鄉鎮。這次擔任北竿島主，他要以繩遊北竿島的特殊視角，帶領大家看見不一樣的北竿島。

北竿島有被列為世界文化遺產潛力點的「芹壁村」，還有曾被 QZ 列為世界十五大奇景之一的馬祖「藍眼淚」……，在林金樟眼中，這裡的一景一物全都刻畫著戰地的色彩，坑道、大炮、隨處可見的戰爭標語……在在呈現出戰時的北竿風貌，來到這裡，只要把心沉澱下來，心中會油然而生「戰爭與和平」的反思與感受，這是他多次造訪北竿島的原因，若旅遊時間充裕，島主更建議可做跳島行程規劃。

芹壁村有馬祖地中海的美譽，是北竿島必訪景點。

非遊不可

芹壁村：世界最完整的閩東聚落，行走在芹壁村的巷弄間，每個角落都可以欣賞無敵海景與夕陽，一個轉彎就是一個風景，石壁房舍的牆上不時就會冒出許多戰時的口號標語，讓人宛如回到那個戰爭年代，芹壁村內有四、五家咖啡廳，不論食物、裝潢氣氛及景觀視野都是絕佳。探索芹壁村，島主建議可下載 MZPass 體驗 AR 導覽，掃描牆上的木片，就可以聆聽可愛的青蛙導覽，還有當地商家優惠兌換券喔！

芹壁村

北竿島

北竿鄉位於馬祖列島中北部，包括北竿島、高登、大坵、小坵、亮島以及許多無人島礁，北竿島主要岩體是花崗岩與花崗閃長岩，地形狹長，島小山多，芹壁村島上觀光亮點，為保存完整的馬祖傳統聚落。

芹壁村上有座天后宮，承襲閩東特色人字砌法，牆上兩隻鯉下雨天會有「雙鯉吐水」的趣味景象。

壁山觀景台

壁山觀景台：壁山為馬祖第一高峰，但標高僅二九八公尺，其山腰處的觀景台，視野非常遼闊，北竿機場、塘岐、后沃，包括周邊的無人島嶼都能盡收眼底，夜晚也是看星空的好地點。

夾竹桃龍貓隧道：尼姑山最南端的四二據點上方，有一條通往據點的水泥台階步道，入口隱密，沿途夾竹桃樹枝交纏、沿著階梯向下延伸，就像宮崎駿動畫中，通往龍貓世界的祕密通道。

戰爭和平紀念公園：包含〇六、〇八、一二等三個據點，具備全台首座戰爭公園的雛形，佔地極廣，可以看到高射炮、卡車、戰車等重武器。〇八據點因光害較少，夜晚造訪，有機會遇見雲層遊移、銀河現身，也是看藍眼淚的好地點。

非玩不可

藍眼淚：藍眼淚的季節主要落在四到八月間，可以自行上網搜尋觀賞藍眼淚的據點，也可以找當地的業者帶路，島主大推位於南竿鄉的青年民宿一號、四號推出的「福哥帶路」行程，以最專業、真實的態度做導覽，也讓遊客看見藍眼淚的機率大增！

大坵島賞梅花鹿：大坵位於北竿北方，島上在戰時安置梅花鹿作為戰備糧食，演變至今，梅花鹿卻讓大坵成為觀光熱點，從北竿到大坵僅五～十分鐘船程，大約三、四人同行，即可從僑仔碼頭搭船至大坵。如果想和梅花鹿有親密接觸，必須在橋仔碼頭購買梅花鹿愛吃的桑葉，一登島就會有可愛的梅花鹿迎接你喔！

大坵島賞梅花鹿

★島主便利貼：登大坵島除了尋鹿賞景外，大坵島主現烤的「蜈蚣雞」是絕對不能錯過的美味！

獨木舟：夏季時，芹壁北邊的龜島海域平靜無波，非常適合划獨木舟，北竿鄉公所推出海洋之旅芹壁獨木舟活動，只要一百元酒可以體驗操舟的樂趣，從海上看芹壁和龜島。

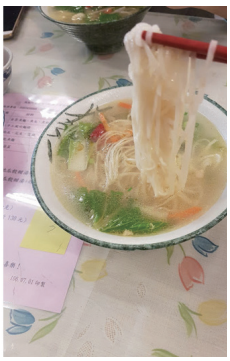
非吃不可

「鮮美廉餅店」繼光餅：繼光餅是福建傳統小吃，形似甜甜圈，餅上撒滿芝麻，鮮美廉餅店每天早上七點左右會有現烤出爐的繼光餅，所謂的馬祖漢堡，就是以繼光餅內夾肉鬆及蔥蛋。

「坂里古厝」黃金地瓜餃：堅持純手工製作的古早味，外型呈現三角形，外皮Q彈有勁，搭配黃金比例的內餡（豬油、芝麻、花生粉），可以吃炸的、也可以吃湯的，一口咬下會噴汁，令人回味無窮。

阿婆魚麵：阿婆親自手工製作，有點北海鱈魚香絲變成麵的感覺，口感帶有韌性，帶點魚香味，幸運者還能看到阿婆製麵的身影。

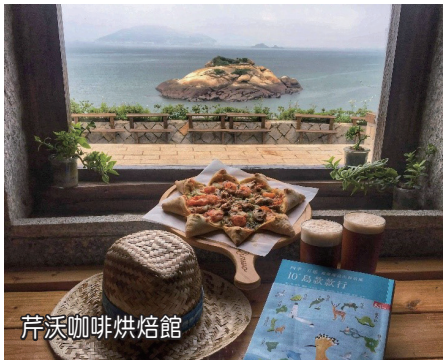
阿婆魚麵



芹沃咖啡烘焙館：有著無敵海景、裝潢及媲美米其林等級的美食，由烘焙名師曾美子經營，供應現烤麵包、手作點心及創意料理，點上一款海味十足的「漁夫披薩」，佐以窗外的美

家適咖啡民宿

芹壁望海樓


芹沃咖啡烘焙館

麗海景，人生極樂！

大雄海之宴：座落在海邊，提供當天採收的豐富海產，尤其餐廳於外海養殖的淡菜，滋味不輸紐西蘭，還備有木炭及爐具，提供戶外使用。

非住不可

芹壁望海樓：位在芹壁村中，坐擁無敵海景，民宿前設置有發呆亭，民宿兼售咸豐草青草茶，推廣青草茶的好處，是走訪芹壁村的旅人止渴、消暑、休憩的好地方。

家適咖啡民宿：不同於其他深具馬祖風情的民宿，家適的裝潢採用中古歐洲鄉村風格，懷舊風的老石屋曾被電視節目介紹過，不僅有好風景，還有好喝的咖啡與早餐。

非買不可

根據島主的推薦，北竿島的必買伴手一籮筐，發師傅蓮花酥、阿婆魚麵、馬祖手工麵線深具在地特色，不過，阿婆魚麵建議店內吃最對味喔！尤其各色酒品更是北竿一絕，包括馬祖老酒、東引大麴酒、馬祖高粱等滋味都非常醇香，價位又超值。除此之外，馬祖淡菜及冷凍黃魚更是島主推薦必買，價廉又美味！

望海樓咸豐草青草茶

馬祖手工麵線

發師傅蓮花酥

馬祖淡菜

島主推薦跳島行程

交通工具：去程搭船、回程搭飛機

行程長度：三天兩夜、四天三夜

行程規劃：

一、三、五出發：東引島→南竿島→北竿島→大坵島

二、四、六出發：南竿島→東、西莒島→北竿島→大坵島

以週五出發為例，晚上從基隆搭船，隔天早上六點抵達東引島，晚上可在甲板上看星空，凌晨四點半起床還可以看到海平面由黑色轉暗藍、紫藍、橘色的日出美景，週六可以安排遊覽東引島的國之北疆，造訪珍膳美及魚多多餐廳，週日早上搭船到南竿轉北竿，遊覽芹壁村及大坵，搭最後一班飛機回台。

★島主便利貼：三月底前遊覽馬祖，馬管處提供每人最高一七〇〇元的補助喔！（詳請可撥打電話：〇八三六二五六三一轉八六）

島主在台馬輪上方停機坪跳繩。

島主帶路 瘋玩台灣10+離島

(七) 吉貝島

文／洪詩茵　圖片提供／古競祥

吉貝島主・古競祥・退休鐵人

現年七十二歲的古競祥，不僅身兼雪霸國家公園解說員身分，還在七十歲時挑戰超級鐵人完賽，是島主中年紀最長的、也是最陽光熱情的，希望從挖掘在地故事的角度介紹吉貝島於玩水之外的另一面貌。

於七十二高齡應徵台灣離島島主，擔起介紹澎湖吉貝島的責任，古競祥直言，因為機會難得、錯過可惜！對古競祥來說，人生就是一次又一次的挑戰，五十四歲開始規律運動的他，六十三歲帶領台大EMBA的同學參加戈壁挑戰賽，六十四歲念台大EMBA商學所，七十歲挑戰超級鐵人（二二六公里／游三・八公里、騎一八〇公里、跑四二・一九五公里，十七小時內完賽），於是七十二歲的他，挑戰吉貝島主，要讓大家印象中的吉貝島不再只是沙尾海灘及著名的水上活動。

石滬是吉貝島最大景觀特色。

他說：「吉貝島是石滬的故鄉，具備豐富的人文特色，七美島著名的雙心石滬也是吉貝島民幫助建造，但純屬觀賞性質，並沒有具備捕魚功能，而吉貝的石滬卻是真真正正為捕魚而造，有其衍生的背景故事，歡迎大家來到吉貝島，聽在地耆老講古。」

吉貝島人口少、居民純樸熱情，全村道路沒有紅綠燈，是唯一有耆老解說且可以體驗先民智慧的地方，這裡的日出、日落都帶著別樣的美麗風情，還有一座宛如摩西分海的特殊地理景觀——陸連島（過嶼），更有現撈現殺的美味海鮮……，這些都是島主眼中必訪吉貝島的理由。

非遊不可

石滬：吉貝島是石滬的故鄉，早年大陸居民來到吉貝島捕魚，發現面對秋冬季的東北季風，漁船無法出海捕魚，於是利用當地潮間帶滿潮與乾潮間潮差可達四公尺以上，導致大魚可以游進來的環境特性，發明石滬，以玄武岩及珊瑚礁在吉貝

吉貝島美麗的日落剪影。

吉貝島

吉貝嶼全島面積約三・一平方公里，海岸線長約十三公里，是北海最大的島嶼，由海積地形組成的美麗沙灘及沙嘴，是最大地形特色，島嶼四周大小石滬密布，是人工砌成的捕魚陷阱，為吉貝嶼最具特色的景觀。

退潮時銜接兩島的沙洲緩緩浮現。

先民利用潮間帶海水漲退潮和魚類洄游習性建造石滬捕魚。

清晨太陽剛剛從東方的海面升起。

通過沙洲走到陸連島即可開始體驗浮潛。

島四周打造一座座石滬，全盛時期石滬多達兩百多座，目前島上僅剩一百多座石滬，尚有八九座還可運作。也因為石滬的發明，島上的居民發展出一套公平分配石滬魚獲的模式。建議來到吉貝島，一定要先了解石滬，遊客中心旁邊有石滬館，可參加在地文史工作者舉辦的講座課程，也可參加套裝行程，除了聆聽講解，還能下海看看石滬長怎樣，體驗以石滬抓魚的樂趣。

陸連島（過嶼）：宛如摩西分海般的陸連島地理景觀在澎湖並不罕見，從吉貝島北側的沙仔崁到兩公里外的無人島「過嶼」，就有如此景觀，而且據地方耆老表示，每年十月初大潮時，甚至可以從過嶼再往北走一．五公里到達目斗嶼。體驗分海奇觀，一定要有當地人帶路，可以在退潮退到一半或三分之一時就開始走，踩在水裡，腳下是滿佈珊瑚碎塊和貝殼砂的窄長沙洲，走到水深處時會有魚兒在腳邊穿梭，到達過嶼大約需要一．五小時，到了過嶼還可順便下海浮潛，是非常有趣的體驗。

座落在目斗嶼上、黑白相間的燈塔非常漂亮顯眼。

目斗嶼：澎湖最北端的小島，也是最北邊唯一有燈塔的小島，對漁民來說，是極具指標性的地標，其北邊的海域就是漁民口中全台魚獲質量最佳的「北海魚場」，此處魚獲在魚市場拍賣價格總是特高，也造就吉貝島民離了吉貝就不吃魚的特殊「食性」。

鴨母籠：目斗嶼東側有一個較鮮為人知的海蝕礁岩洞，只有在大潮期的乾潮時才會露出海面，小島上一處隱密的小洞穴可以與它相通，吉貝人稱它為「鴨母籠」，因為很久以前駐守燈塔的人曾經在島上圈養了一窩鴨子，無緣無故不見了，後來漁民發現有一窩鴨子在海裡優游，因而得名。

石滬捕魚

東方龍馬：吉貝島上最適合戲水的地方自然是最知名的沙尾海灘，該區有三家經營水上活動的店家。但據當地人說法，沙尾海灘雖適合戲水，卻不是游泳的好選擇，比較危險，吉貝島上適合游泳的地方僅「東方龍馬」的小灣和潟湖兩處。東方龍馬是在海岸邊較高的岩石上村民所設的一個鎮邪大缽，與島上其他幾處鎮邪法器都被視為保護吉貝的所在。

拖釣炸彈魚

非玩不可

除了眾所周知的沙尾海灘水上活動之外，島主推薦來到吉貝島一定要體驗石滬捕魚及拖吊炸彈魚。

石滬捕魚：石滬是先民的智慧結晶，即便在東北季風掀起滔滔巨浪時，仍舊讓漁民有豐厚的漁獲，可在遊客中心、旅行社或當地民宿詢問石滬體驗活動，親

貝殼冰

野生石蚵

鮮魚麵

身下海體驗先民的捕魚智慧！

拖釣炸彈魚：可乘船繞行北海大嶼礁、二嶼礁至目斗嶼，沿途以假餌拖釣，與炸彈魚鬥智，釣完魚後還能瞻仰矗立在黑色柱狀玄武岩上的燈塔，黑白相間的燈塔與四周清澈蔚藍的海水，形成絕美構圖。

傳說中的海底隧道。

「東方龍馬」的小灣和潟湖是吉貝島上唯二適合游泳的地方。

沙尾海灘水上活動。

非吃不可

由於商業活動不發達，吉貝島沒有什麼叫得出名號的美食店家，但是島主強調，這並不代表吉貝沒有美食，吉貝的美食非常簡單，就是——現撈現殺的海鮮，這也是吉貝島民最自豪的美食了！

由於魚獲新鮮，吉貝的海鮮料理方式非常單純，就只單純以鹽嗆的方式料理，因為要吃到海鮮的鮮味與原味，不會有其他多餘的調味料。當地人三餐都吃魚，早餐一碗鮮魚麵，直接放上一整條臭肚魚，有時還會加附一隻清蒸三點蟹，豪邁吃法讓人羨慕，午餐、晚餐就更豐盛了，海膽、石斑、河豚皮、沙蝦、野生石蚵、小龍蝦等，甚至還可能吃到鮀魠魚生魚片，體驗一把最無敵鮮甜的豐盛海味！

除此之外，島主也推薦在天氣炎熱時，可以來一碗仙人掌冰或是貝殼冰，配著開闊無敵的美麗海景，都是旅途中回味無窮的享受。

非住不可

關於住宿，島主強力推薦靠海邊唯一海岸第一排的民宿，因為一走出民宿就是海堤，可以看到無敵海景及石滬，而且民宿主人每天早上都會出去捕魚，可直接和民宿主人訂購魚獲，冷凍送回台灣，非常方便！

非買不可

對吉貝島民來說，吉貝最好的伴手禮是丁香魚乾及姑婆嶼的紫菜，但這兩樣伴手禮有季節性，非長年提供。而「鮮魚」也是當地人大推的伴手禮，不用擔心保存問題，店家都可以幫忙冷凍寄送回台灣本島。

此外，吉貝因商業不發達，伴手禮選擇較少，島主也推薦在馬公本島就能買到的干貝丁香魚XO醬、黑糖冰心、香茹煎茶等也都是伴手禮的好選擇。除了吃的以外，吉貝島還有許多極富在地特色的小吊飾，包括：玄武岩印章、皮製魚形小零錢包等，都是送禮的好選擇喔！

香魚XO醬

香茹煎茶

玄武岩印章

皮製魚形小零錢包

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

二〇一九 LINE FRIENDS 世界巡迴之旅
邀您搭乘熊大航空一起旅遊打卡趣
時間：即日起至四月七日
地點：華山文創園區東 2C 館

「LINE FRIENDS 世界巡迴之旅」邀請所有喜愛他們的好朋友，一起搭乘熊大航空，從機場的登機口，環遊到世界的最盡頭！

台北為「LINE FRIENDS 世界巡迴之旅」特展第二站，共計有十大展區，都是以旅遊為設計概念，包含熊大航空機艙、世界入境大廳、航空機艙、北極極光村、埃及獅身像、日本櫻花情人橋、歐洲聖誕廣場及美國牛仔部落，全部都是適合拍照打卡的超級熱點！最特別的是，台北站有以巨型夾娃娃機為靈感的隱藏版展區，是首站澳門所沒有的，非常值得一看！

特展商店更有此次才買得到的台北特展限定商品，最特別的展場護照，讓來參觀的旅人們可蓋上他們的印章，蒐集與 LINE FRIENDS 的共同擁有的甜美回憶，也為這趟旅程寫下難忘的篇章！

圖片來源／LINE FRIENDS 世界巡迴之旅 FB 專頁

米奇 FUN 很大特展
帶你進入米奇的奇幻世界
時間：即日起至四月七日
地點：松山文創園區一號倉庫

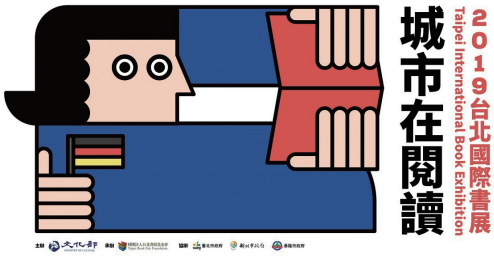
今年為了歡慶米奇九〇周年，全球有許多慶典活動，台灣華特迪士尼公司特地與美國迪士尼檔案館及國內藝術家跨界合作，籌畫一年多時間，推出「米奇 FUN 很大」特展，完整呈現過去九〇年來米奇的耀眼時刻！

從米奇一九二八年首次登上大銀幕，即累積許多珍貴的檔案與史料，本次特展不僅運用數位科技賦予黑白照片動態新生命，真實呈現米奇的歷史，更以美國迪士尼檔案館五十餘件展品向大眾展示米奇的傳奇故事，從黑白到彩色、從平面到立體，匯集的珍品包括原創手繪圖稿、影像作品等。同時，特展也匯集了一九三〇到一九七〇年代米奇最具代表性的周邊商品，公仔、手錶、胸牌等，都是全球公開首秀，不可錯過！台灣迪士尼還攜手多位重量級藝術家合作打造專屬聯名創作，展現出不同面貌的米奇。

「米奇 FUN 很大」特展融合動畫場景、科技，導入沉浸式互動體驗，高達三・五公尺的米奇、大大小小的立體、平面米奇遍佈展區，更有「米奇迺夜市」的獨特場景，經典與現代並存，讓人完全進入米奇的奇幻世界！

二〇一九台北國際書展
讀書正好 讓閱讀跨國界
時間：二月十二日至十七日
地點：台北世貿中心展覽一館、三館（台北市信義區信義路五段五號）

「讀書正好」是二〇一九年台北國際書展規劃的核心主題，身處數位時代，閱讀形式、文字載具更多元，



圖片來源／TiBE 台北國際書展官方網站

內容資訊傳播更快速，喚起「即時開始閱讀」，是生活當下最好的節拍！今年亦將繼續辦理「城市在閱讀」活動，於書展前率先展開，結合各地藝文場館、獨立書店、學校及圖書館等單位，串聯成一個書香氣息的季節。從北北基三方協辦起，合力開始逐步從「城市在閱讀」邁向「島嶼在閱讀」。

秉持文化交流、閱讀分享的宗旨，國際書區匯集全球各地出版社、版權公司等，為讀者搭起異國文化的橋梁，除了讓民眾聆聽異國音韻風情演說、翻閱別具特色的出版品，還設有兼具靜態展示與現場活動的多功能「國際吧」，可舉辦多元文化體驗活動。展期間，桃園以南及宜花東讀者持台鐵、高鐵票根可免費入場參觀，期盼透過各式優惠，讓閱讀的種子遍地發芽。

二〇一九新竹過好年
前進東門城 & 護城河 喜迎豬年
時間：即日起至二月二十四日
地點：新竹東門城、護城河（新竹市東區中央路與府後街交叉口）

以《探索》為主題的「二〇一九新竹過好年」，延續過往備受好評的戶外藝術燈座，在護城河及東門圓環沿線規劃藝術燈節，邀請國內外七組藝術家，以科技互動、立體雕塑、光電藝術裝置來展現「探索幸福」及「傳遞交流」兩大主題，將護城河岸妝點成最浪漫的太空廊道。

圖片來源／新竹過好年 2019 FB 專頁

位於東城門的八公尺高主燈《小豬太空人》，手持望遠鏡看向遠方，是由日本京都造型藝術大學團隊打造；由英國藝術家路克．傑朗姆打造的《蓋亞》，將地球表面的圖像轉印到大型球體上，垂掛在幸福廣場上空；可愛的「月球寶寶」，由藝術家林建榮創作，穿上太空裝的燈泡人彷彿正準備出發探索未知；李承亮的《月球太空計畫－太空艙》將在夜晚時向天空發射光束；還有宛如太空飛船立體藝術的《月球太空計畫－太空艙》。

而可以透過聲音與燈光傳遞訊息、長達一百公尺的《光電獸 #12 河》，以及宛如護城河上彩虹光帶的《時間是一道長河》，能夠利用手機 QRcode 與作品互動，這兩個互動作品更是此次燈節超級亮點。趁著農曆春節假期，不妨帶著家人一同前往新竹，探索浪漫的太空廊道！

台中港區運動公園全新開幕
打造安全無壓力運動環境
時間：即日起
地點：台中市沙鹿區自強路三〇一號

繼朝馬、北區、南屯國民運動中心啟用後，台中港區運動公園亦於去年底開幕，館內有多元專業的運動設施，希望台中市民能快樂運動，帶來健康。

台中港區運動公園為海線第一座、台中第四座標準型運動場館，功能非常多元，除了規劃有體適能健身中心、韻律教室、桌球場、羽球場及在藍天白雲下的

圖片來源／台中港區運動公園 FB 專頁

戶外溜冰場，這座溜冰場同時也是競賽型溜冰場，許多年輕朋友喜歡在這裡競速，是一座非常具特色的運動公園。

除了專業的運動設施外，港區運動公園並邀請教練規劃多元化運動學習課程及訓練課程活動，將陸續開辦運動研習課程、公益課程、健康講座及體育競賽等活動，透過專業師資及優質運動場館，打造良好的運動學習環境，提供台中市民優質且平價的運動健康服務，培植更多優秀的運動人才，並協助學校推廣體育，建構健康、快樂、無壓力的安全運動環境。

二〇一九年豬年神農街
感受手繪花燈的傳統年味
時間：即日起至二月二十三日
地點：台南市神農街

有鑑於狗年神農街花燈展獲得熱烈迴響，南台科技大學通識中心「文化底蘊的在地創生與傳播—府城ㄠ月津」大學社會責任在地實踐計畫（USR），再度與台南市文化協會攜手共同主辦「二〇一九神農街豬年元宵花燈展」，以客製化的方式由南台科大學生為參與的住戶與店家量身製作花燈。今年參與活動的店家由狗年的十戶增加至二十六戶，除了為住戶客製化花燈之外，學生們還將港道、側巷及延伸至康樂街後段的劉家汕頭意麵巷弄列入規劃重點，並於神農街四九號巷口打造豬年的大座燈，作為燈展主視覺。

華燈初上，火樹銀花！結合了住戶與學生創意的豬年元宵花燈彩繪，為古色古香的神農街更增添了傳統的年節氣氛，倍添花好月圓的喜慶感受，點亮了老街、也溫暖了鄰舍，邀請大家一起手牽手、執起一盞燈，走進台南神農街，感受往年熱鬧的年節景象，喜慶團圓。

二〇一九台灣燈會
平安鵬來 光耀三十
時間：二月十九日至三月三日
地點：屏東、東港、大鵬灣

「二〇一九台灣燈會」預定於今年在屏東舉辦，第三十屆台灣燈會被賦予燈會轉型與開創的任務，具承先啟後的意義，因此以「屏安鵬來・光耀三十」為主題。

此次燈會共有大鵬灣燈區、屏東燈區（綵燈節）及東港燈區三大燈區，主燈所在之大鵬灣燈區，燈會場地面積達四十二公頃，具備三大特色：一、集結觀光局、縣政府與民間企業（大鵬灣國際開發股份有限公司）的力量，合作舉辦台灣燈會，戮力行銷屏東及大鵬灣觀光發展；二、打破歷年以非生肖為主燈設計主題的慣例，突破傳統，以東港鮪魚為主燈形象，傳達在地特色及滿載豐收吉兆，燈會後主燈將繼續留置原地，成為大鵬灣特色地景之一，而己亥年生肖「豬」，依然為燈會主角，會出其不意地活躍於燈區各角落；三、燈區臨潟湖沿岸規劃，充分利用當地地景、地貌，同具水、陸燈會特性，相較於其他國、內外城市所舉辦之內陸型河岸屬性之燈會，多了一分海的味道、遼闊與磅礴大器。

圖片來源／
二〇一九台灣燈會官方網站

小故事大啟示

整理／公關部

打水

古代波斯有一個國王在狩獵時，路過一農莊，見一庶民女子，就叫她拿洗腳水來！女子立刻到井裡取水，國王洗了腳，覺得水溫溫的，很舒服！

國王又說：「我想洗臉，再拿水來！」

女子立刻再去井裡取水，稍涼，洗起臉來，好舒暢！

國王又再說：「我口渴了，想喝水！」

於是該女子又到井裡取水，冰涼的，一喝，好清爽哦，國王一飲而盡！

這時，國王滿心歡喜，也問該女子：「怎麼妳三次拿水給我，溫度是不一樣的？」

庶民女子恭敬地說：「大王，您要洗腳的，我是取井裡陽光能照射到的表層井水，比較溫；您要洗臉的，我是取井裡中層、稍涼的水；而您要喝、要潤喉的，我是取井裡最底層、最冰涼水！」

波斯王心想：「此女最用心，最適合做我的王妃！」即立下決定，把她帶回宮裡，冊立為妃。

贏在細節裡

井裡的水，表層、中層、下層的溫度不同，每個人都知道，但除非有「用心」，有「關懷別人的心」，否則很難有此「打水的智慧」啊！

每個人都知道陽光照到的水面會比較溫暖，而中層的水則會比較涼快，底層照不到陽光的水則比較冰涼，但卻有幾個人在打水時會去幫對方設想到這些呢？

一件事情，知道是一回事，做是另一回事，做出來的效率又是另一回事！

靜下心來思考，若打水的是你，你會和故事裡的女孩一樣，如此用心嗎？姑且不談打水，換成你手上現在正在做的事情，你會如此用心嗎？或許你只是一位助理，幫會議室的客人倒杯茶，你也會如此用心嗎？同樣的，如果在你手上的每件事情都用心，還擔心不被主管重用嗎？許多人的成功，看來似乎是運氣好，實則是贏在每一個小細節裡面！

莞爾一笑

用對地方

小琪走在街上，接到男友的電話，聽完電話晴天霹靂，她被甩了！

壓抑著情感，她踽踽獨行，見前方殯儀館鄭舉辦告別式，她知道這是可以放聲痛哭的地方，選了最大的一個廳，放聲大哭，把所有委屈都給發洩出來。

追思會結束，她擦乾眼淚，正要離開，三個女人靠了過來，其中一名女人開口說：「我是大房、這是二房，她是三房，我們商量好了，既然妳是從未曝光的小四，那就現金給妳一億，其餘地產房產和股票沒妳的份，不要把事情鬧大，這樣同意嗎？」小琪點點頭，同意了。原來，眼淚用對地方，是很值錢的！

天外有天

某公司大老闆到寺廟求平安籤，住持拿出一疊符燒了，說：「我幫你燒了七七四十九道符，每道符一千元，打完折是四萬元，敬菩薩不能還價，沒帶現金可以刷卡。阿彌陀佛！」說罷，命一小僧持刷卡機伺候待刷。

大老闆不急不徐的拿出了一張支票，虔誠的填好了四萬元整，便拿出打火機點燃，說：「師傅，菩薩只需一個工作日就可收到。善哉善哉！」

住持揮淚縱橫，仰天長嘆：「論騙錢，誰能騙得過企業家？真是罪過罪過！」

大老闆雙手合十道：「客氣客氣！請記得人外有人，天外有天！」

別輕忽八大徵狀 小心食道癌上身

整理／羅怡如　資料來源／衛福部、財團法人台灣癌症基金會、台北榮民總醫院

要遠離食道癌，醫生建議，會罹患食道癌的原因多半和喝酒、抽菸及嚼檳榔相關，除了呼籲民眾戒菸酒及檳榔，也別喝滾燙茶湯。因熱湯恐傷害食道，增加罹患食道癌風險，建議稍微放涼再喝。

提早發現就能避免食道癌惡化的風險。

衛福部國民健康署日前公布最新癌症登記報告，二〇一六年癌症新發人數為一〇萬五八三二人，較二〇一五年增加六七六人，平均每四分五八秒就有一人罹癌，癌症時鐘快轉二秒，前十大癌症發生人數依然由大腸癌奪冠，已經蟬聯十一年，二到十名依序為肺癌、女性乳癌、肝癌、口腔癌、攝護腺癌、甲狀腺癌、胃癌、皮膚癌及食道癌。

其中食道癌，因裕隆集團董事長嚴凱泰、藝人安迪離世而受到國人矚目。在台灣，每年新診斷為食道癌的患者約二五〇〇人左右，其中九成以上都是男性。醫師指出，由於食道本身是一個可膨脹性的中空管狀器官，早期食道癌幾乎沒有任何症狀，所以預防重於治療，平時一定要做好保養。

食道癌的成因與預防

食道是一條由外層肌肉及內襯黏膜構成的中空管狀構造，長度約二十五公分，由咽部往下連接至胃部，主要功能為將食物從口咽送往胃部。財團法人台灣癌症基金會指出，食道癌的形成大多是食道管腔內襯黏膜的「鱗狀上皮細胞」癌化病變後形成「鱗狀細胞癌」；少部分由食道下段與胃之間的「腺體細胞」癌化病變後形成「腺癌」。在台灣，鱗狀細胞癌在食道癌病理分類中佔大多數（約九〇%），致病原因和抽煙、喝酒、含亞硝胺之食物、過熱的飲食、食道曾受腐蝕傷害有關；而歐美常見的食道腺癌，在台灣並不常見（小於一〇%），成因則可能和肥胖、胃食道逆流有關。

關於食道癌的高危險因子，台灣癌症基金會指出，抽煙、喝酒、檳榔、含亞硝胺之食物（醃漬、煙燻食物）、過熱的飲食、食道曾受腐蝕傷害、食道弛緩不能（吞嚥功能疾病）、肥胖、胃食道逆流等等，都是食道癌的高危險因子。而其中抽菸、喝酒同時也是頭頸癌（口腔癌）的高危險因子。

酒是引發食道癌的高危險因子。

長期飲酒，尤其是烈酒，除了刺激口腔、咽喉、食道及胃部黏膜造成急慢性發炎外，酒精的代謝產物乙醛，也具有動物致癌的特性，再加上酒精本身也是一種不錯的溶劑，因此會造成致癌物質的吸收或深入組織。近年來國人男性口腔癌與食道癌的發生率與死亡率皆有增加的趨勢，而這兩種癌症與菸、酒和檳榔等行為皆相關，曾有本土的研究指出吸菸又喝酒，罹患食道癌的機會是未曾吸菸和喝酒者的二〇倍；若針對同時有喝酒及嚼食檳榔習慣者，罹患食道癌的機會為不具有此兩種習慣者的三十一倍；若同時有菸、酒及嚼檳榔者，其罹患食道癌的機率為沒有這三種嗜好的人的七十九倍。

關於食道癌預防，台灣癌症基金會表示，首先要避免上述的危險因子，少吃太燙、熱之食品，尤其是不抽菸、不喝酒及不嚼檳榔，更可預防多種癌症的發生。另外多吃蔬菜、水果、含維他命 C 食物等，可以降低食道癌的發生。吞嚥感覺異常雖然並非食道癌特有的症狀，若超過兩三週仍未消失，就應儘快就醫，以便釐清病因，獲得正確治療。

《食道癌高危險群自我檢查表》

項目	是	否
我有喝酒或抽菸或嚼檳榔的習慣？		
我曾是罹患頭頸（口腔）癌的患者？		
我曾患有食道弛緩不能的疾病？		
我曾經是受過食道侵蝕性傷害的患者？		
喜歡吃含有亞硝基胺的食物（如醃漬、煙燻、含防腐劑）?		
我有喝熱飲的習慣？		
我吞嚥時有異物感、難以下嚥或疼痛？		

※ 上列問題若有任何回答為「是」者，即代表高危險群。

八大徵狀噯注意

早期發現食道癌的警訊，治療痊癒機率也較大，哪些症狀出現時就要注意可能是食道癌警訊呢？

1. 體重不正常減輕

沒有特別控制飲食或大量運動，卻出現體重異常減輕的情形。

2. 吞嚥困難

吃東西時感覺吞嚥困難，或是吞東西時感覺食物黏在食道壁上滯留、緩慢通過的感覺。

3. 慢性胃食道逆流

雖然有胃食道逆流不代表一定是癌症早期前兆，但長期有這種狀況，最好多去醫院檢查。

4. 胸痛

若是跟心血管和肺臟疾病無關的胸痛，很有可能就是食道的問題，要小心了！

5. 咳嗽、清痰

咳嗽或是需常清痰，易被輕忽，但這些症狀卻可能是早期食道癌的警訊。

6. 背痛與喉嚨痛

如果長期感到疼痛，但疼痛度卻很輕，應要多留意，可能是食道的問題。

7. 聲音沙啞、喉嚨卡卡

常常覺得喉嚨乾乾卡卡的，喝很多水也無法改善；總是覺得咽喉緊縮，尤其喝熱茶、熱湯，從咽喉到食道都乾澀不舒服。此外，若是食道腫瘤壓到返喉神經，會導致聲音變得沙啞。有上述情形，趕快就醫。

8. 長期疲憊

如果長期感到疲勞，而且怎麼休息都恢復不了，請到醫院檢查。

咳嗽易被輕忽，卻可能是早期食道癌的警訊。

預防勝於治療

瞭解食道癌的危險因子後，台北榮民總醫院提醒民眾，可以藉由以下的方法預防食道癌的發生：

1．少吃含有亞硝酸鹽的食物，如用鹽醃漬，煙燻和油煎食物。

2．多吃蔬菜水果：多吃富含葉酸的植物可預防食道癌的發生，其中維他命 C 被認為可以減少亞硝酸鹽的合成。

3．適度運動及避免肥胖的產生。

4．不吃檳榔、不吸菸、少飲酒。

5．減少胃食道逆流的發生：

a）避免食用刺激性、難消化及增加胃酸的食物。刺激性的食物，包括咖啡、酒、茶、太酸或太辛辣的食物。難消化的食物，如糯米、起司等。增加胃酸的食物（泛指碳水化合物），包括甜食、稀飯、汽水和麵包等食物。

b）勿吃得太飽，吃八分飽即可，免得造成胃部發脹，導致胃酸和食道逆流。

c）睡覺時可選擇較高的枕頭，如此可減少睡覺時胃酸逆流至喉頭造成咳嗽或咽喉灼傷的機會。

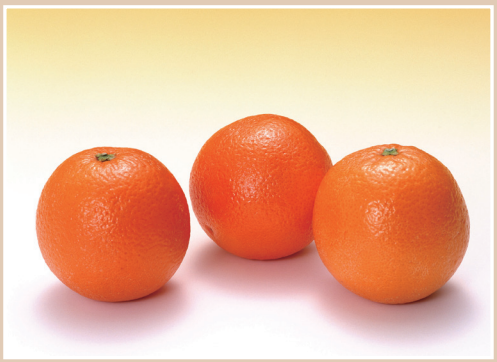
避免增加胃酸的食物

d）若有胃食道逆流的症狀，可以考慮服用抑制胃酸分泌的胃藥。

e）勿穿太緊的衣物，尤其是女生的束腹內衣。

6．養成良好的飲食習慣：飲食定時定量、不暴飲暴食、吃東西細嚼慢嚥，減少生活壓力。

養成良好的飲食習慣，多吃蔬菜水果，降低罹癌風險！



柑橘降低罹患食道癌風險

依據刊載在《Cancer Causes & Control》期刊上的一篇研究，調查柑橘類的攝取量與食道癌、賁門癌之間的關係，結果發現柑橘類攝取最多的組別比攝取最少的組別，罹患食道癌的機率降低了二三%，罹患賁門癌的機率則降低了三八%；且研究中也提到，每天吃一〇〇克的柑橘類水果，約一顆橘子或檸檬的量，即可降低罹患食道癌的風險一四%。

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」

靠「緩瀉劑」治便祕 這些族群要小心

便祕是因為腸蠕動太慢或水分不足，使得糞球太硬而阻塞腸道，醫師診治時，會建議患者調整飲食或生活作息，有時也會開立「緩瀉劑」以治療症狀。緩瀉劑究竟是什麼藥？為何可以用來解決便祕問題？又該怎麼服用最有效？食品藥物管理署特別邀請三軍總醫院臨床藥學部葉爵榮藥師，為大家介紹緩瀉劑的種類、正確治療方式及注意事項。

一、膳食纖維、纖維補充劑和散裝瀉藥：主要成分為洋車前子、甲基纖維素、聚碳芬鈣和小麥糊精。須將整包粉末或錠劑搭配少量水吞服後，再補充大量水分，藉由纖維素進入腸道的吸水膨脹作用，促進腸蠕動，增加糞便質量，軟化糞便，達到排便效果。因服用簡單且安全，是最符合生理消化作用的治療方法，但腎功能不良，須限制水分攝取的患者，不適合使用這類緩瀉劑。

一般膳食纖維的建議量是每天二〇至三五克，建議從少量開始並緩慢增加纖維攝入量來調節，可減少腹部脹氣。天然穀物、麥麩、柑橘類水果、豆類食物也有類似效果。

除了纖維類食物之外，蘋果、桃子、梨、櫻桃、葡萄乾、葡萄和堅果等食物的糖成分（山梨糖醇和果糖）對於緩解便祕也有幫助。

二、表面活性劑：又稱糞便軟化劑，目的在降低糞便表面張力，使水分更容易進入糞便。雖然副作用很少，但效果不如其他瀉藥。

三、不易吸收的糖（聚乙二醇、乳果糖、山梨糖醇）及鹽（鎂乳、檸檬酸鎂、硫酸鎂）滲透劑：促進腸道水分泌，從而增加大便次數。過量使用易影響電解質平衡並增加體液容量，可能會對心和腎功能不良病人形成負擔。氧化鎂具抑制胃酸作用，可同時緩解胃部不適、灼熱感或消化不良，但腎衰竭病人應小心高鎂血症。

四、刺激性瀉藥（秘可舒Bisacodyl、番瀉葉苷Sennoside A、B）：主要透過改變腸粘膜的電解質運輸，增加腸道蠕動。其中秘可舒具有胃部刺激作用，因此製作成腸道釋放劑型，需要整顆吞服。番瀉葉苷為中藥成分，可磨粉給藥。長期連續服用這類藥物可能與低鉀血症、蛋白質流失性腸道疾病、鹽超負荷相關。但長期使用刺激性瀉藥並不會導致結腸結構或功能受損，也不會增加結腸直腸癌或其他腫瘤風險。

五、礦物油、甘油或秘可舒栓劑、水溶性造影劑灌腸（Gastrografin或Hypaque）：通常用於嚴重便祕，可以有效軟化糞便，提供腸道潤滑作用，排除糞便阻塞障礙。磷酸鈉灌腸劑可能發生低血壓、高磷血症、低血鉀或高血鉀、代謝性酸中毒、嚴重低鈣血症、腎功能衰竭和心電圖改變（QT間期延長），建議腎功能不良及老年人避免使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九一期）

吃火鍋認標示 看懂湯頭肉品祕密

天氣一冷，許多人就想吃熱騰騰的火鍋暖暖身子，但您知道，吃火鍋前還可以看「履歷」，了解湯底是如何

製作的嗎？為保障消費者權益，食藥署訂有相關規範，要求火鍋業者必須揭露湯頭和肉品的「身家資料」，包括湯底主要使用哪些食材製作、肉品是否為重組肉等，希望讓民眾吃得更健康、更安心。

依據食藥署「直接供飲食場所火鍋類食品之湯底標示規定」，湯底的製作方式，需要清楚標示出主要食材或風味調味料內容。主要食材指的是熬製時占比最多的食材，如「番茄湯底使用番茄熬煮」，若有強調的口味也需標示所用的材料，例如「藥膳鍋以當歸、雞骨熬煮」，業者不能再以湯底是商業機密為由，含混帶過。此外，湯底型態必須標明屬於「食材熬製」、「風味調味料調製」或「食材＋風味調味料調製」，以避免業者誇稱，湯底是高等食材花時間熬煮，實際上卻是由湯粉沖泡而成。民眾消費時，不妨留意店家是否有在櫃台或明顯區域以立牌、桌牌、海報張貼、吊牌懸掛等方式標示湯底資訊。至於火鍋中的肉品，不論是火鍋店提供或在超市購買，消費者要特別留意，肉品保存的狀態，也要看一下冰櫃的溫度是否夠低，若溫度太高，很容易孳生細菌。火鍋店規格整齊的圓形肉片，若使用的是經過黏合或壓型等加工製成的重組肉，依規定須在外包裝或菜單上，註明「重組」、「組合」等字眼，並標註「僅供熟食」提醒。

煮火鍋時要避免生熟食的交叉污染，如夾生肉的筷子要另外準備。此外，除了大啖肉類之外，也要攝取青菜。如果鍋物中有根莖類、冬粉等食材，就少吃一點白飯，湯底則以清淡為佳，若配料中已經有豆腐、豆皮等，就少點一些肉類，以免一餐吃下太多熱量。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九〇期）

關心銀髮族用藥安全 牢記四項重點

「咦，我晚上吃藥了嗎？」隨著年齡增長，銀髮族的記憶力、視力、消化代謝力等身體機能都會逐漸變差，導致忘記服藥、重複服藥等風險大增。

許多晚輩因過於忙碌，疏於關心家中長輩的用藥狀況，因此，食藥署提醒大家牢記以下四招，協助家中長輩正確用藥，確保安全：

1．**適時關懷長輩用藥習慣**：若老年人未按醫囑用藥，可能影響疾病的治療，或引發不良反應，建議民眾適時注意長輩平時如何用藥，並給予協助。例如，協助標記不同藥品的用法及服藥時間，也可善用藥盒、用藥紀錄等工具，確保長輩按時、正確服用。

2．**觀察長輩用藥後的反應**：觀

察長輩是否了解藥品可能的副作用，並且留意他們用藥後是否出現不適症狀。例如，使用某些藥品後，可能會出現嗜睡、肌肉放鬆、血糖或血壓降低等情況，增加跌倒風險。

3．注意是否有來路不明的產品：年長者很容易因聽信街坊鄰居推薦或電台等電子媒體宣傳，購買來路不明的藥品。民眾可協助長輩檢查藥品是否由合法醫療機構、藥局或藥粧店取得，以及藥品是否有標示清楚的品名、成分、許可證字號等資訊。

4．善用社區藥局藥事服務：假如對藥品有任何疑問，或擔心長輩重複用藥、因藥品交互作用導致身體不適等問題，可向社區藥局藥師諮詢。

食藥署已委請中華民國藥師公會全國聯合會，培訓社區藥局藥師提供藥事照護服務，透過藥師與醫師合作，為民眾的用藥安全把關。民眾可洽詢中華民國藥師公會全國聯合會（電話：〇二—二五九五三八五六），詢問鄰近服務藥局。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六八九期）

勤洗手 不生食 慎防諾羅病毒

每年十一月到隔年三月的秋冬季節，是諾羅病毒群聚感染的好發期，根據食藥署「台灣食品中毒案件病因物質分類統計」，二〇一七年病因物質判明案件中，以諾羅病毒（六八%）為主。

依據腹瀉群聚監測資料顯示，諾羅病毒感染多發生在學校（幼兒園及國小）、護理之家、醫院以及旅遊團等人口密集場所，主要透過與感染者密切接觸、或吸入感染者嘔吐物產生的飛沫而傳染；也可經由攝食受到病毒污染的食品或飲水而感染，所以餐廚人員良好的衛生習慣非常重要，處理食品者如果感染諾羅病毒，很容易將病毒污染食品而傳播給消費者。

一般說來，國際間易受諾羅病毒污染的食品有即食食品、生鮮蔬果及貝類等。國內近年來發生多起食品中毒，則為生食受污染水域生產的生蠔等貝類水產品。感染諾羅病毒後主要症狀有噁心、嘔吐、腹部絞痛和水樣不帶血腹瀉。全身性的症狀有頭痛、肌肉酸痛、倦怠等，部分病患會有輕微發燒的現象，症狀通常持續二四到七二小時。目前並無治療諾羅病毒的抗病毒藥物，也沒有疫苗可供接種預防。治療多以支持性療法為主，患者除了多休息外，應該要注意攝取營養及水分、電解質，避免脫水。食藥署建議，手部衛生是預防經飲食傳播諾羅病毒最經濟、有效且容易的方式，正確洗手步驟包括：濕搓沖捧擦。另外，在食品製備及烹調過程中，需慎選食材來源，注意徹底清洗、完全煮熟、生食熟食分開處理，避免交叉污染等原則，並且不生食及生飲。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六八八期）

阻絕非洲豬瘟 農委會推出改用飼料及退場輔導措施

整理／公關部　資料來源／農委會、環保署

基於阻絕非洲豬瘟可能傳播途徑及推動養豬產業升級及確保永續經營，農委會加速推動廚餘養豬轉型措施，對未具有廚餘蒸煮設備之養豬場，即日起輔導調整改用飼料養豬，並同步就國內二〇四五場廚餘養豬場，提供飼料差額補貼、技術諮詢輔導及自願性退場補助等配套機制。

為加速廚餘養豬轉型，農委會提供配套作法，包括提供飼料差額補貼、技術諮詢輔導或自願性退場措施補助，重點如下：

1．**適用對象**：凡二〇一八年聯合稽查之廚餘養豬場，其用地符合土地分區使用管制規則且具有土地使用權證明者。

2．**申請期間**：自二〇一九年一月二日至三月三十一日為止。

3．**補助期間**：自完成申請改用飼料起至在養豬隻上市、或完成申請至豬隻出清豬舍拆空完成退場（最遲二〇一九年九月三十日止）。

4．**轉用飼料價差補償**：補助飼料與廚餘的價差，估算每頭最高補助二二〇〇元。每場補助頭數以牧場登記證或飼養登記證之登記頭數為上限，如未取得畜牧場登記證，但用地符合土地分區使用管制規則且具有土地使用權證明者，則以豬舍面積換算最高飼養頭數為上限（每頭一平方公尺）。

5．**轉型輔導技術服務**：由該會畜產試驗所結合大專院校學者專家組成責任分區之技術服務團，對廚餘養豬場提供飼料配方調整、飼養管理諮詢及黑豬選育保種等協助。

6．**退場補助措施**：補助標準比照一九九八年該會因應加入WTO養豬產業結構調整之離牧補助標準，不論建築結構材質及折舊，依不同豬舍面積及廢水處理設施容積計算，並按取得合法證照情形，予以差別補助；另對無意願繼續從事養豬者增加退場獎勵金，依豬舍面積一〇〇平方公尺以下、一〇〇～五〇〇平方公尺以上等三級分別提供二〇、三〇及五〇萬元。

農委會除要求廚餘養豬業者應符合環保署規範，廚餘應經高溫蒸煮達中心溫度九〇度以上至少一小時，才可用於餵飼豬隻，環保單位亦將落實查緝，對未符規定者依廢棄物清理法進行裁罰。

農委會再次宣示，為全力防堵非洲豬瘟疫情，該會堅守「超前佈署、阻絕境外」，全方位結合跨部會能量，落實各項整備工作，要求並期盼產業界與政府攜手合作，做好一〇〇%生物安全防疫措施與疫情通報；另持續強化全民防疫，呼籲國人出國旅遊切勿攜帶豬肉製品回國，避免遭受重罰，全民齊心共同來保護我國養豬產業及優質美味的國產豬肉。

環保署環境督察大隊稽查廚餘養豬場

長照及身心障礙輔具補助確認需求 符合條件才能申請

整理／公關部　資料來源／衛福部

有關近日line群組轉傳「年滿六五歲輪椅、電腦……等政府都有補貼」訊息：「你家裡有長輩嗎？現在只要年滿六五歲，就可以跟政府申請補貼款！機車一萬五千元、汽車五萬元、租屋四千元、電腦五千元、手機五千元、吃飯補助六千元、眼鏡補助六千元、輪椅補助一萬二千元、個人衛星定位器七千元、浴室改善一萬一千元……以上項目每位長輩都可每項申請一次喔！只要是長輩用的，政府都會有補貼啦！※不是低收入戶也能辦申請喔！」

由於以上訊息易誤導民眾，衛福部澄清如下：

一、輔具補助「不是」只看年齡：

目前長輩族群可以申請的輔具補助，主要有以下兩類，皆非年齡滿六五歲就可申請，另有其他申請條件：

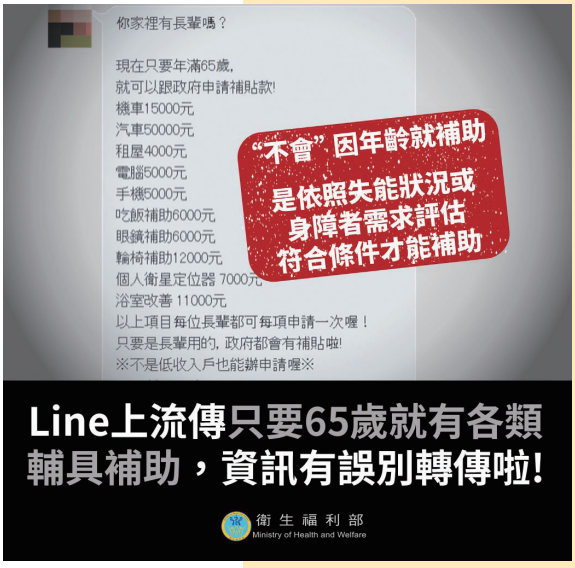
（1）長照二．〇：輔具服務及居家無障礙環境改善服務

- **補助對象**：需經到府評估確認為以下「失能者」才能申請：六五歲以上失能長輩、五五歲以上失能原住民、不限年齡的失能身心障礙者、五〇歲以上失能之失智症者。
- **申請窗口**：撥打「一九六六」長照專線，將有照顧管理專員到府評估失能失智狀況、協助申請。
- **補助項目及金額**：民眾可上衛福部官網查詢《長期照顧給付及支付基準》。

（2）身心障礙輔具補助

- **補助對象**：已取得身心障礙手冊／證明，且符合輔具補助基準表資格對象者，另部分輔具項目亦須經過醫師、治療師進行評估後方能申請。
- **申請窗口**：聯繫「各縣市輔具中心」。
- **補助項目及金額**：請見《身心障礙者輔具費用補助基準地圖》。

二、輔具補助是針對「有需要的人」，請勿再轉傳不實訊息：輔具補助不會因為年齡別就補助，而是依照失能狀況或是身障者需求來評估，符合條件才能獲得相關補助。衛福部呼籲民眾勿再轉傳此訊息。若針對社會福利有諮詢需求、想確認相關申請條件，皆可撥打「一九五七」福利諮詢專線詢問。



「大手牽小手。愛關懷」系列活動
探訪中正老人服務暨日間照顧中心

「平安夜，聖善夜，萬暗中，光華射……」，二〇一八年十二月十九日下午中正老人服務暨日間照顧中心溫馨滿滿，在聖誕佳節前，中正老人服務暨日間照顧中心加上居住鄰近長者，在志工陪伴下聆聽歌聲、搶答拿禮物，度過快樂時光。由永達保經李淑媛副總帶領志工參與探訪，許多同仁獻出他們的公益探訪初體驗，陪著長輩們做海帶舞擺動肢體，欣賞藝人陳凱倫、紀麗如、林松義、藍如潔、鍾興叡及施心慧的表演、協助長輩們與台上互動搶答問題拿贈品等。志工從原本擔心、緊張到熟稔，藉由肢體接觸的互動，經過短短幾個小時的陪伴，看到爺爺奶奶們開心的笑了，他們也覺得滿足了，也表示希望能有更多機會參與這樣的活動。

▲ 志工協助長輩們與台上互動搶答問題拿贈品。

心得分享

李淑媛副總　參與這樣的活動真的很有意義，尤其藉由實際的志工探訪，同仁們對公司持續推動的公益活動及捐款，將有更深入的瞭解。許多同仁都是第一次參與，相信必定是收穫滿滿，希望同仁們也能多關心家中長輩，當然更重要的是把自己照顧好，才能繼續做公益。

魏雅芬　今天服務的阿嬤對於搶答活動非常積極，可惜一直沒被點到，看到阿嬤失望的神情，真後悔自己沒有帶禮物。參加這樣的探訪活動與長者互動，真的很有意義，而且下一回，我會記得帶份小禮物。

張士璠　第一次到照顧中心做探訪，看到這些長輩讓我想起阿公、阿嬤。雖然我不大會講台語，但聽到音樂、歌聲時，就會不自覺跟著擺動，拉著旁邊的阿嬤一起動，看見她開心，我也很開心。下次，會再來參加公益活動。

謝宗憲　一開始蠻緊張的，不知道該如何與長者相處，活動開始之後，身邊長輩一位說國語、另一位說台語，忙著與他們互動，緊張感也逐漸解除。很開心幫他們搶答拿到禮物，我也感受他們的內心被觸動，真的很感動。

環保新措施

整理／公關部　資料來源／環保署

「車用汽柴油成分管制標準」修正草案

為改善移動污染源之空氣污染，維護國民健康，落實環境保護政策，環保署已參考歐美、亞洲等國之移動污染源石油產品成分管制標準，修正現行「車用汽柴油成分管制標準」，加嚴國內移動污染源燃料成分管制。

本草案修正重點包括：法規名稱修正為「移動污染源燃料成分管制標準」、修訂汽油之苯含量最大值加嚴至〇・八%、柴油之多環芳香烴含量最大值加嚴至八%、增訂船舶燃油硫含量管制標準為〇・五%及增訂航空燃油硫含量最大值為〇・二%。

環保署表示，「移動污染源燃料成分管制標準」已發布施行，特別提醒相關管制對象，應及早執行燃料成分加嚴之因應作業，為移動污染源燃料成分管制預作準備。

綠點折抵機票票價　環保集點服務更多元

環保署從二〇一九年一月一日起，與第一家取得碳足跡標籤的航空業者華信航空合作，松山到金門的機票可以使用綠點折抵，節省費用。另外，民眾到退輔會所屬的武陵農場、高雄農場、清境農場、福壽山農場等，都可以開始使用綠點折抵消費或住宿金額。環保集點並持續結合環保旅館、環教場所、惜食餐廳等服務，民眾可以綠點享受時尚的食、住、行、育、樂等，讓綠色生活更多元化。

環保署表示，環保集點一直以來鼓勵民眾力行綠色生活與消費，在冬季期間（即日起至二〇一九年二月二十八日）搭乘大眾運輸天天可享有二倍綠點加碼優惠，並自即日起大眾運輸調整為二元集一點，而綠色消費集點則按產品定價一元集一點、週休二日點數十倍送，希望民眾購買生活用品優先選擇環保標章及碳足跡標籤產品。另集兌點通路更是擴及便利商店、量販店、3C賣場及網路購物，如7-ELEVEN、萊爾富、全國電子、愛買、台糖量販、東森購物網等。

環保署歡迎大家踴躍下載環保集點App加入會員，並歸戶電子票證或會員卡，不僅可以響應綠色生活，還可以享受更多實質回饋。環保集點相關活動內容，請上環保集點網站（https://www.greenpoint.org.tw/）查閱詳情，或撥打環保集點客服專線（〇二）二六五一九五〇二洽詢。

永達 西進求賢

1:58 別人做不到 永達做到了

美國MDRT協會公布

2018年MDRT人數

永達保經146人（排名第92名）

永达理保经1,232人（排名第9名）

永達保經達成終身會員58人

永達理保險經紀公司

已設立

- 北京總公司
- 北京分公司
  - 天壇A、B營業部
  - 望京A、B營業部
  - 東城營業部
  - 西城營業部
- 天津分公司
  - 天津營業部
- 山東分公司
  - 濟南A營業部
- 青島分公司
  - 青島營業部
- 河南分公司
  - 鄭州營業部
- 江蘇分公司
  - 南京A、B、C營業部
  - 常州營業部
  - 南京新街口營業部
  - 無錫營業部
- 蘇州分公司
  - 蘇州營業部
  - 昆山營業部
  - 昆山前進中路營業部
  - 湖東營業部
- 上海分公司
  - 虹口A、B營業部
  - 靜安A、B、C營業部
  - 徐匯營業部
- 浙江分公司
  - 杭州A、B營業部
  - 紹興營業部
  - 蕭山營業部
- 寧波分公司
  - 寧波A、B營業部
- 四川分公司
  - 成都營業部
- 湖北分公司
  - 武漢營業部
- 福建分公司
- 廣東分公司
  - 廣東A、B營業部
  - 天河A、B營業部
  - 佛山營業部
  - 東莞A、B營業部
- 深圳分公司
  - 福田營業部
  - 南山營業部
- 哈爾濱分公司

一年內設立

- 河北石家莊分公司
- 山東煙台營業部
- 山東濟南B營業部
- 上海浦東營業部
- 浙江溫州營業部
- 四川成都B營業部
- 廣東C營業部
- 深圳南山B營業部

永達保險經紀人　求賢專線：0800-551039

2019/01版

RICH 達人月刊「2018 填問卷抽好禮」活動得獎名單

為了感謝客戶長久以來的支持，並獲取寶貴意見，讓達人月刊電子書內容更充實完整、符合需求，特舉辦 2018 達人月刊電子書問卷抽獎活動。此次活動共收到 1,350 份有效問卷，於 2019 年 1 月 9 日在大溪笠復威斯汀度假飯店舉行的永達「處策劃會報」晚宴進行抽獎，由董事長及業務主管們分別抽出各獎項，得獎名單公布如下：

頭獎 空氣清靜機 2 名

郭〇燿、林〇祺

吳文永董事長抽出頭獎幸運得主。

貳獎 健康體重秤 5 名

林〇蓉、李〇慰、沈〇君、葉〇欐、陳〇蓉

葉明全業務副總抽出貳獎幸運得主。

參獎 BRITA 濾水壺 25 名

李〇煌、林〇玫、閻〇文、陳〇慧、康〇恩、
蕭〇姍、洪〇勵、彭〇華、廖〇玲、黃〇鈴、
廖〇子、邱〇瑢、曾〇育、黃〇玟、黃〇利、
邱〇興、張〇慈、卓〇鴻、羅〇昌、游〇欣、
蔣〇方、洪〇妙、葉〇超、何〇洲、李〇鳶

李世傑業務副總抽出參獎幸運得主。

肆獎 500 元 7-11 禮券 10 名

黃〇齡、莊〇元、蘇〇傑、梁〇玉、黃〇英、
陳〇蘭、潘〇敏、莊〇璇、李〇容、黃〇妤

韓孫珍華業務副總抽出肆獎幸運得主。

伍獎 太陽眼鏡 6 名

謝〇任、吳〇銘、張〇和、
林〇言、吳〇鴻、王〇慈

陸獎 野餐墊 15 名

黃〇逢、張〇茹、林〇紋、林〇瑤、孫〇琇、
曾〇綺、蕭〇娜、李〇鋒、紀〇如、松〇芳、
廖〇雯、吳〇軒、黃〇如、尤〇英、陳〇榮

鄭棕銘業務籌備副總抽出伍、陸獎幸運得主。

柒獎 沖茶器 10 名

張〇民、李〇吾、林〇蓉、甘〇文、洪〇心、
吳〇峻、張〇寬、楊〇芳、羅〇惠、蘇〇婷

捌獎 防曬袖套 & 休閒襪組 12 名

陳〇君、廖〇慧、簡〇君、林〇慧、王〇蓉、
何〇娟、林〇綾、賴〇妤、莊〇瑋、林〇蓁、
黃〇長、劉〇盈

蔡瑩惠業務籌備副總抽出柒、捌獎幸運得主。

真善美家園啟用開幕典禮
匯聚三萬人的愛心 築家十年完成老憨家園

真善美老憨家園啟用開幕剪綵活動，永達保經業務協理魏滿妹(前左二起)、真善美社會福利基金會董事長謝秀琴、桃園市長鄭文燦與永達保經業務處經理高慧如，祝賀活動圓滿順利。

真善美社會福利基金會籌建老憨兒家園，從荒蕪的土地一片到建築物完成，歷經將近十年的時間，終於全區空間與設備募集到位，目前共收容四十一名老憨兒，匯聚超過三萬人捐助完成的家園，一月十二日舉辦啟用開幕活動，桃園市長鄭文燦、藝人王中平及永達保險經紀人、華南產物保險、冠軍磁磚等企業還有捐款人和志工，一同見證老憨兒幸福家園啟用。

老憨兒組成太鼓表演，為家園啟用開幕揭開序幕，由重機「遊騎兵團」領軍進會場氣勢磅礴，就像大明星一樣，架勢十足。其實老憨兒家園，興建過程一路艱辛，十年前為紓解老憨兒照顧問題，真善美社會福利基金會創辦人胡得鏘善心捐地，一手打造老憨兒家園，但五年前因病過逝，當時家園只完成三分之一，留下的遺願由創辦人的妻子董事長謝秀琴一肩擔起。

真善美社會福利基金會董事長謝秀琴表示：「這十年來，超過三萬人為老憨家園付出，捐款、捐設備，才讓這個家園能夠完成，感謝永達拋磚引玉在二〇一四年舉辦憨有所養，老有所終義賣會總計募得一〇六萬元，老憨兒有您們的幫忙，真的很幸福，這個家園是大家的愛心與成就，謝謝您們。」

RICH達人

2019 / FEB 02 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					01 十二月廿七 南區 《西進求賢分享會》 陳翠芳14:00-16:00 宜：納采、會友、開光、安香、動土	02 十二月廿八 中區 《全球即時財經講座》 蕭采玲、陳曉虹10:00-11:45 宜：祈福、訂盟、納采、嫁娶、安門
03 十二月廿九 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	04 立春 除夕 宜：祭祀、解除、沐浴、掃舍宇	05 初一 春節 宜：祭祀、安香、出火、理髮、破土	06 一月初二 宜：祭祀	07 一月初三 宜：納采、出行、會友、移徙、入宅	08 一月初四 宜：開市、納財、納采、嫁娶、出行	09 一月初五 宜：祭祀、齋醮、安葬、成除服
10 一月初六 宜：立券、納采、會友、安葬、上樑	11 一月初七 宜：立券、交易、出行、齋醮、破土	12 一月初八 宜：祭祀、祈福、開光、會友	13 一月初九 宜：祭祀	14 一月初十 宜：開市、交易、納財、移徙、入宅	15 一月十一 宜：祭祀、會友、安葬	16 一月十二 北區 《財經講座》邵志明10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟10:00-12:00 《名人講座》14:00-16:00 中區 《全球即時財經講座》 邱昱銘、王金菊10:00-11:45 《全球即時財經講座》 林美月、王君呈10:00-11:45 宜：祭祀、求醫、解除、沐浴
17 一月十三 宜：祭祀、起基、拆卸、破土、安葬	18 一月十四 宜：祭祀、成除服、安葬	19 雨水 宜：祭祀、祈福、訂盟、納采、求嗣	20 一月十六 宜：祭祀、開光、沐浴、塑繪	21 一月十七 宜：謝土、成除服	22 一月十八 北區 《大手牽小手志工探訪》 新莊頭前公共托老中心 14:30-16:00 宜：會友、立券、納財、交易、裁衣	23 一月十九 北區 《財經講座》黃慕采10:00-12:00 《幸福人生》鄭婷玉10:00-12:00 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》蒲祚生、楊麗蓉 10:00-11:45 南區 《關注全球經濟發展趨勢》 謝甲輝10:00-12:00 《預約成功講座》李世傑14:00-16:00 宜：訂盟、納采、嫁娶、入宅、求嗣
24 一月二十 宜：祭祀、納采、求嗣、入宅、合帳	25 一月廿一 宜：平治道塗	26 一月廿二 宜：訂盟、納采、納財、掛匾、出行	27 一月廿三 北區 《大手牽小手志工探訪》 基隆市立醫院附設護理之家14:30-16:00 宜：安香、出火、合帳、安門	28 一月廿四 宜：祭祀、求醫、破屋、壞垣		

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

人生有永達・萬事都順達

精彩可期的生涯規劃
享受退休生活

從永達服務規劃開始！

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