

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2019.03
No. 140

女力當道
以保單圓夢

弗勒莉藝術空間 · 酒窖
「盡得四季」美好

陳竣彥
用料講究 最超值迷你土雞鍋



努力做好每一件事
看見不一樣的林侃諭



永遠保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

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)

永達理保經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

一年內設立

- ◎ 福建分公司
 - ◆ 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
- ◎ 黑龍江分公司
- ◎ 河北分公司

- ◎ 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

CONTENTS

RICH Wealth

財 富學苑

- 封面裡 永達西進求賢
- 04 保經業第一品牌
永達 績效表現亮眼
- 16 女力當道 以保單圓夢
- 48 服務一陣子 永達養您兩輩子
- 封底裡 永達 3 月活動行事曆
- 封底 精彩可期的生涯規劃



RICH Life

生 活學苑

- 03 永達人行善
助紅十字會育幼中心新建大樓
- 11 努力做好每一件事
看見不一樣的林侃諭
- 14 探訪樂鑫護理之家、三峽榮民之家
- 24 弗勒莉藝術空間·酒窖「盡得四季」美好
- 27 永達歲末送暖助弱勢
結合台灣戲曲及辦桌文化做公益
- 28 島主帶路 瘋玩台灣 10⁺離島系列
蘭嶼島
- 31 小故事大啟示
- 32 休閒便利貼
- 34 極簡生活 ING
達人不藏私の減塑秘笈



RICH Health

健 康學苑

- 26 陳竣彥 用料講究
最超值迷你土雞鍋
- 38 有效降低膽固醇 打破錯誤迷思
- 42 申請身心障礙者手冊 失智 身障者 別忽略自身權益
- 44 健康快遞
- 47 新興藥品悄悄偽裝 毒害青少年



RICH Rights

權 益學苑

- 06 保險權益報你知
- 08 財經 & 生活補給站

RICH 達人

2019年03月號 第140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、陳淑真

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：林侃諭

攝影：何佳華



生活學苑 P.24



健康學苑 P.26

Editor's Note

行政院主計總處調查，二〇一七年全台平均每人每月可支配所得，較上年增加七〇二元。其中，新竹市因受惠於新竹科學園區，以三萬六七四八元居冠，較上年增加五二九九元，台北市三萬六三七八元、新竹縣三萬一一七一元分居二、三名。另外，二〇一七全台平均每人每月消費支出二萬一〇三三元，較上年增加九四六元。各縣市中，有十個縣市超過兩萬元，包括台北市二萬九二四五元最高，新竹市二萬七二九三元、新竹縣二萬四八六四元等。

金管會近期修改「自用汽車保險定型化契約範本」，適用險種有車體損失險、竊盜險及第三人責任險，其中

有不少利於保戶的新規定，包含退還保費計算彈性、全損不再只能現金賠償、理賠申請不限被保險人本人等，並將於四月一日上路，本期保險權益單元將讓您一一知道。

張奶奶經醫院認定患有失智症，家人想知道什麼樣的情況可以申請身心障礙手冊，又有哪些社會福利補助？本期「失智 身障者 別忽略自身權益」專題報導，根據內政部社會司指出，失智症者依據『身心障礙者權益保障法』可申請身心障礙者手冊。但需注意初次就醫時，是無法立即申請身心障礙手冊，醫生必須經詳細檢查、問診及觀察治療反應等，經三到六個月才能確定診斷以及協助申請身心障礙手冊。

德國每人每年平均使用四五個塑膠袋，台灣卻高達七八二個，不塑，是愛自己、愛家、愛土地的一種生活方式。本期「極簡生活之達人 不藏私的減塑秘笈」專題，減塑生活達人涂月華以自身為例，從觀念引導、生活習慣有效的減少家庭垃圾，教導大家減塑過生活。

特輯企劃

女力當道 以保單圓夢



邱雅倫 業務處經理



陳素燕 業務區經理



吳雅萍 業務區經理

編輯手記

每人每月可支配所得 竹市首度居冠

P16

隨著婦女節的到來，呼籲女性朋友，多寵愛自己一下，別再悶著頭一味付出。面對不同的人生階段，應適時檢視自己的財務體質及保險規劃，確保人生風險的完善保障，為自己儲備一桶「退休金」，當財務獨立，人格才能獨立，並享有尊嚴，有自信地迎戰未來！

永達人行善 助紅十字會育幼中心新建大樓

紅十字會育幼中心新建大樓落成典禮訂於一月二十三日(星期三)，這棟大樓凝聚了眾多善心人士的愛心、關心才得以



▲紅十字育幼中心落成典禮，高雄市政府社會局局長謝琍琍(右四起)、紅十字會育幼中心董事長張調、永達保經業務副總李世傑(左三)及與會貴賓合影。

完工，永達保經受邀前來參與落成典禮。

紅十字會育幼中心專事收容失依兒童少年，接受政府委託安置破碎失依家庭之兒童少年。設立五十六年，機構規模具國際性，頗受國內外人士關心與肯定。二〇〇六年，陳慧雯業務總經理原本只是希望母親節做些公益，陌生電訪聯絡十幾家機構，最後在吳文永董事長的全力支持之下，串起了紅十字育幼院和永達的善緣。

陳慧雯業務總經理表示：「感謝董事長、南部所有長官的支持及高五夥伴的付出，從過往的捐血募款、做紙黏土、捐音響、捐保健室，到邀

▼吳文永董事長與即將離開育幼院的大孩子座談。



▲二〇〇六年開始，串起紅十字育幼院和永達的善緣。

請九天民俗技藝團表演，舉辦愛傳童心·溫暖人間系列活動，這一切美好代表著永達人行善的初衷。」

社工林瑛凰表示：「真的很感謝永達，他們是出自真心來陪伴孩子，記得二〇一二年，那年的愛傳童心·溫暖人間系列活動，吳董事長還特別跟我們紅十字育幼院的孩子們座談，讓孩子們正向面對人生。」



保經業第一品牌 永達 績效表現亮眼 廣召業務菁英

「服務一陣子 永達養您兩輩子」

成 立於二〇〇一年，一向致力成為對在地、對環境及社會友善的永達保險經紀人公司，以退休理財保險規劃為強項，加上高比例 MORI，於二〇一八年展現亮眼績效，始終以客唯尊，不僅彰顯業務代表的專業，也是服務客戶的見證。而永達轉投資之永達理保經，更於對岸站穩腳步、大幅成長，證明永達培育菁英與長期推動退休理財保險規劃的市場策略奏效。

服務一陣子 永達養您兩輩子

在競爭激烈的壽險市場中，落實以保戶需求為導向的專業服務以及西進求賢的策略，締造不俗的表現：二〇一八年分期繳新契約保費達新台幣二一億、營業收入達二二·五億元、達成二〇一九年度百萬圓桌 (MDRT) 會員人數一七三位、主管人數共一六四七人、十三個月保單繼續率更傲視同業高達九七七·七八%。

展望二〇一九年，吳文永董事長表示：「永達保經新契約目標新台幣二七億元、營業收入新台幣

二五億元、十三個月保單繼續率九七·八%、主管人力一九〇〇人及二五〇位MDRT。」

永達西進有成，挾著複製成功的平台、完善的業務制度，永達保經今年將對各行業的業務菁英廣下英雄帖，邀請加入永達保經的行列。陳慶鴻總經理指出，永達擁有優質又先進的創業平台、大數據的經營管理系統、完善的業務制度、優渥的獎金，並提供理賠訴訟保證書、二訪禮，作為業務進行客戶服務的有力支持，希望吸引眾多優秀的業務菁英來此，勇於做大夢成就自己的成功，達到名利雙收。永達更首創世襲制度，在職身故或達退休資格時，組織利益五〇%可以繼承或世襲給下一代。

西進有成 開枝散葉

永達轉投資持股達二四·九%的大陸永達理保經成立屆滿八年，由於西進策略奏效，再加上複製成功的平台及MDRT導師制的雙效加乘，二〇一八年分期繳新契約保費達人民幣一四·九億元、主管人力達六一五〇人、百萬圓桌(MDRT)會員人數已

完成八三二一位、十三個月繼續率達九七%。永達理呈現穩定快速發展，於對岸已設有十六家分公司及四四個營業據點，分別位於北京、天津、山東濟南、山東青島、河南、江蘇、蘇州、上海、杭州、寧波、四川、湖北、福建、廣州、深圳、哈爾濱。

吳文永董事長表示，MDRT是永達業務菁英血液中的DNA，這也是永達成功的秘訣。我們將台灣訓練MDRT的模式複製到對岸，歷經八年時間，二〇一八年雖然市場不佳，而永達理保經的業務代表取得MDRT人數依然大幅成長，MDRT密度仍有一四〇%，也就是說平均每七個人就有一位MDRT。

挾著MDRT品牌優勢及人才西進，二〇一九年大陸永達理目標：分期繳新契約保費人民幣二五億元、十三個月保單繼續率九七%、主管人力一〇〇〇〇人及一六〇〇〇位MDRT，將增設河北石家莊分公司成為第十七家分公司，營業據點也將達到五五個點。

展望未來，永達保經將持續招募優秀業務菁英，有效延伸在台灣的成功經驗，藉由共享平台與共創兩岸商機的理念，實現華人跨域經營保險事業的夢想，以穩健的步伐在兩岸保險市場擴張版圖，期望朝向成為「世界第一」的保險經紀人排名願景邁進。

長照關懷 希望工程

邁向第十九年，永達保經始終秉持保險專業、誠信、執著與善心持續回饋社會。現在全台灣面臨最大的課題就是人口老化的問題，吳文永董事長表示，永達於二〇一四年正式啟動大手牽小手志工探訪活動，發現台灣有這麼多老人被送進安養機構，二〇一八年永達開始推廣「永續長照專車送達」的理念，投入捐贈長照服務專車計劃，我們希望能有效協助失智和失能的老人走向戶外，預計以八年時間，以全體永達人薪資所得一%及每年舉辦的北、中、南三地連線健走活動的報名費，全數捐為長照專車購置經費，每年捐贈八輛，完成六十四輛長照專車的捐贈計劃。

保險權益報你知

金管會近期修改「自用汽車保險定型化契約範本」，適用險種有車體損失險、竊盜險及第三人責任險，其中有不少利於保戶的新規定，將於四月一日上路。該會日前也同意壽險公會所報修正「新型態人身保險商品認定標準」之範圍，以滿足保戶多元之需求。最新修正「保險業保險代理人公司保險經紀人公司辦理電話行銷業務應注意事項」，也明訂電話行銷保單，民眾拒絕時應立即停止。

資料來源／金管會



「自用汽車保險定型化契約範本」四月一日上路

為配合相關法規規範及考量汽車保險實務運作情形，金融監督管理委員會（以下簡稱金管會）擬定之「自用汽車保險定型化契約範本」及其應記載及不得記載事項修正草案，業經行政院核

定，金管會公告將自二〇一九年四月一日實施。

金管會表示，「自用汽車保險定型化契約範本應記載及不得記載事項」本次係以原則性規範方式修正相關內容，「自用汽車保險定型化契約範本」修正重點如下：

一、修正保險契約終止時，失其效力之起算日比照強制汽車責任保險之約定，以使強制汽車責任保險及任意汽車保險失其效力之起算日期一致。

二、為使被保險人明瞭賠款紀錄之計算原則，明定汽車第三人責任保險依被保險人前一保險契約年度之賠款紀錄予以調整；車體損失保險保費依被保險人前三保險契約年度之賠款紀錄予以調整。

三、配合合理賠償實務需求，增訂被保險汽車發生承保範圍內之毀損滅失達

全損或推定全損狀況時，被保險人可擇一選擇以現金賠償或修復賠償方式向保險公司申請賠付。

四、基於實務上常有繼承人、代理人或委託人提出理賠申請之情況，為便利理賠申請，將申請人範圍放寬，不限僅得由被保險人申請。

金管會表示，實施日後新銷售之保單，均應符合自用汽車保險定型化契約範本應記載及不得記載事項之規範，並應參照契約範本之條款辦理，另金管會請產險業者加強相關從業人員教育訓練及落實招攬核保作業，以維護消費者權益。





重修正「新型態人身保險商品認定標準」以利商品開發

為利保險業者設計創新及多樣化之保險商品，加速保險商品設計開發之時程，金管會先前已將檢討保險業新型態人身保險商品之範圍列為「金融發展行動方案」措施之一，並於近期已同意中華民國人壽保險商業同業公會（下稱壽險公會）所報修正「新型態人身保險商品認定標準」（下稱認定標準）之範圍，調整內容詳列如下：

一、放寬僅各公司第一張外幣（包含人民幣）保險商品屬新型態：將原各保險業第一張外幣傳統型、外幣投資型及人民幣計價之傳統型保險商品均屬新型態商品之規定，放寬為僅各公司第一張以外幣收付之人身保險商品屬新型態保險商品。

二、放寬「各公司第一張優體件及弱體件」為不屬新型態之範圍：為

利業者設計創新及多樣化之保險商品，並維護不同體況客群投保權益，故刪除

各公司第一張優體件及弱體件屬新型態之規定，回歸依國內保險市場有無同類型保險商品之標準判定是否屬新型態人身保險商品。

三、放寬「產險公司第一張健康保險商品」為不屬新型態：考量財產保險業皆已取得第一張健康保險商品，故刪除產險公司第一張健康保險商品屬新型態之規定，回歸依國內保險市場有無同類型保險商品之標準判定是否屬新型態保險商品。

四、放寬「各公司第一張實物給付型保險商品」為不屬新型態：考量我國人口結構面臨高齡化、少子化與失能人口增加趨勢，為鼓勵本業發展實物給付型保險商品以因應高齡化時代來臨，故刪除各公司第一張實物給付型保險商品屬新型態之規定，回歸依國內保險市場有無同類型保險商品之標準判定是否屬新型態保險商品。

五、配合保險法修正，將「殘廢」用語修正為「失能」。

金管會指出，本次修正後，部分保險公司設計創新之保險商品將由原採核准方式自動調整為採備查方式送審，將有助於加速保險業開發設計相關類型之保險商品，以滿足保戶多元之需

求。金管會亦將持續督導壽險公會檢討新型態人身保險商品之範圍，以利業者設計創新及多樣化之保險商品，並加速保險商品設計開發之時程。

電話行銷保單

明訂民眾拒絕時應立即停止

金管會日前公布修正保險業辦理電話行銷業務規定，明訂保險業辦理電話行銷時，應向消費者說明，如果消費者拒絕時，電話行銷人員應立即停止。

金管會公布修正「保險業辦理電話行銷業務應注意事項」，名稱並修正為「保險業保險代理人公司保險經紀人公司辦理電話行銷業務應注意事項」，自即日生效。

這次修正主要有兩大重點，包括第一，明訂保險業、保險代理人公司及保險經紀人公司所屬電話行銷人員，應向消費者說明，消費者如在電話線上表達拒絕接受行銷時，電話行銷人員應立即停止行銷。此外，保險公司及保經代公司的電話行銷規定在此次也逐條明列清楚，例如保經代公司訂定電話行銷內規流程，也要提報所屬公會。



財經 & 生活 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

全台平均每人每月可支配所得 二萬七六五九萬元

行政院主計總處調查，二〇一七年全台平均每人每月可支配所得二·七七萬元，以新竹市三·六七萬元首度居冠，超越台北市的三·六四萬元，彰化縣二·〇八萬元、南投縣二·一五萬元較低；全台平均每人每月消費支出則是二·二萬元，以台北市二·九二萬元、新竹市二·七三萬元最多，彰化縣一·五八萬元、雲林縣一·七一萬元最省。

所謂「可支配所得」，指所得總額扣除稅費、利息等非消費支出，每人可支配所得則以「每戶可支配所得」除以「每戶人數」；所謂「消費支出」，包括食物、衣著、房租、水電、交通、通訊、醫療、教育等支出，就是日常生活開銷。

根據主計總處資料，二〇一七年全台平均每人每月可支配所得二萬七六五九元，較上年增加七〇一元。其中，新竹市因受惠於新竹科學園區，以三萬六七八元居冠，較上年增加五一三九元，台北市三萬六三七八元、新竹縣三萬一一七一元分居二、三名；相較之下，彰化縣二萬八〇三元、南投縣二萬一四九六元、雲林縣二萬二四九六元較低。

另外，二〇一七全台平均每人每月消費支出二萬二〇三二元，較上年增加九四六元。各縣市中，有十個縣市超過兩萬元，以台北市二萬九二四五元最高，增加七六九元；新竹市二萬七二九三元、新竹縣二萬四八六四元居次，分別增加五四四元及三四〇二

元；而彰化縣一萬五八四四元最省，減少七〇〇元；雲林縣一萬七〇六一元、澎湖縣一萬七一一三八元次低，分別增加一五二六元及減少五二三元。

民眾可考量自身需求

適時購買長期照顧保險商品

金管會表示，因應我國高齡化趨勢，消費者宜及早規劃以因應高齡化社會之老年長期照護需求，金管會提醒民眾可考量自身需求，適時購買長期照顧保險商品，為長期照顧風險預做準備。

依「長期照顧保險單示範條款」，被保險人於符合契約條款約定之「長期照顧狀態」者，不論造成該狀態之原因（疾病或傷害）為何，保險公司即應依約給付「長期照顧一次保險金」或「長期照顧分期保險金」，有助於民眾支應長期照顧所產生之一次性及持續服務需要。金管會提醒民眾購買該類商品前宜注意下列事項，並應審慎評估自身之保障需求及瞭解保險商品之特性，避免日後因認知不同而行生爭議：

一、「長期照顧狀態」定義：長照保險之「長期照顧狀態」是指被保險人符合契約條款約定之生理功能障礙或認知功能障礙之一者，消費者於投保前應充分瞭解相關名詞定義。

二、申領保險金應具備文件及免責期間：保險公司針對不同的長照給付項目於契約條款明定受益人申領時應檢附之文件可能不同；另該類保險商品一般



訂有免責期間，是指被保險人自符合「長期照顧狀態」起，需持續一段約定時間（免責期間不得高於六個月）

後，保險公司才開始給付長期照顧保險金，消費者於申請理賠時應注意相關條款約定。

另目前市場上除了長期照顧保險商品外，亦有銷售含有定期給付之「特定傷病保險」及「殘扶險」商品，該等商品雖然與長期照顧保險商品一樣都具有定期給付保險金的功能，惟二者之理賠認定標準、承保事故及保障範圍各有不同，民眾購買前務必充分瞭解保險商品之特性及內容。

有關保險契約當事人權利義務皆詳載於保單條款，各保險業所銷售長期照顧保單條款相關資料，消費者可

逕自財團法人保險事業發展中心網站／保險專區／保險商品查詢選項中下載，或電洽保險公司〇八〇〇免費服務專線、或向業務員索取。對於保單條款約定有不清楚的地方，除可逕向業務員諮詢外，亦可進一步向保險公司確認，以確保自身權益。

公共意外責任保險注意事項

國人重視休閒旅遊活動，常參加活動或至遊樂場所旅遊或住宿，金管會表示，由於旅遊業者或舉辦各類活動業者均可能面臨民眾於住宿場所或參加活動時發生意外事故而有體傷或財物損失之情形，相關營業場所或舉辦活動之主管機關會要求業者需投保公共意外責任保險，以提供保險保障。

金管會提醒民眾，公共意外責任保險與傷害保險之性質不同，責任保險之理賠需確認投保業者（被保險人）是否依法應負賠償責任，且應就個案事實認定是否屬保單約定之承保範圍。民眾出入公共場合或參與活動，可主動詢問業者或活動主辦單位之投保狀況，或檢視所參加活動簡介之相關投保資訊，以維護自身權益。

二〇一九年地價稅各項優惠稅率申請期限延至九月二十三號

彰化縣地方稅務局提醒納稅義務人，供自用住宅、工業用地、騎樓、道路、寺廟、教堂使用的土地，符合特別稅率或減免條件者，應於每年地價稅開徵四〇日前（即九月二十二日前）提出申請，今年九月二十二日適逢例假日，延長申辦期限至九月二十三日。

為保障自身權益，請土地所有權人依規定於期限內提出申請，經核准者，今年度的地價稅即可享受節稅的優惠，如果逾期才申請，則要等到次一年度才能適用。如有疑問請撥打該局免費服務電話〇八〇〇四七六九六九或〇八〇〇〇〇三二一洽詢。

電動車免徵使用牌照稅

台中市政府地方稅務局表示，直轄市及縣（市）政府於下列期間得對完全以電能為動力之電動車輛免徵使用牌照稅：一、電動汽車：自二〇二一年一月六日起至二〇二一年十二月三十一日止。二、電動機車：自二〇一八年一月一日起至二〇二一年十二



月三十一日止。

該局說明，為鼓勵民眾多使用綠色交通工具，共同建構低碳城市，對於車輛行照地址登記在台中市之完全以電能為動力的汽機車，均已核定至二〇二一年十二月三十一日止免徵使用牌照稅；所稱完全以電能為動力之車輛是指純電動車，並不包含油電混合車或燃油車。

如對使用牌照稅相關事項有任何疑問或不明瞭之處，歡迎撥打地方稅務局〇八〇〇〇〇三二一免費電話或〇四一二二五八五〇〇〇按一接電話客服中心，將有專人提供服務。

要、被保險人非同一人之保單 保單價值應併計遺產課稅

陳先生來問，父親生前以自己為要保人，子女為被保險人，投保數筆保險，請問該保單是否免課徵遺產稅？財政部北區國稅局表示，遺產及贈與稅法第十六條第九款規定，約定於被繼承人死亡時，給付其所指定受益人之壽保險金額不計入遺產總

額，是指要保人與被保險人同一人時，始可適用。陳先生的父親所遺之保險，要保人與被保險人並非同一人，未有前揭不計入遺產總額規定之適用。

該局說明，陳先生父親為要保人，其對該保單享有隨時終止契約並取得解約金之權利，亦得以保險契約向保險人借款，並得指定或變更受益人，對保險契約享有財產上之權利，故要保人死亡時，所遺被保險人非要保人保單之權利價值，核屬遺產及贈與稅法第四條第一項規定「其他一切有財產價值之權利」，應併入遺產總額課稅。

該局進一步說明，身故親屬之投保狀況，親人往往不清楚，納稅義務人如欲查明被繼承人投保狀況，可至中華民國人壽保險商業同業公會網站 (<http://www.lia-roc.org.tw/>) 下載「保險業通報作業資訊系統」資料查詢申請表，填寫申請表及備齊相關文件，寄送到壽險公會申請提供被查詢人的投保資訊，以利正確申報遺產稅。

出售土地可善用土地增值稅一

〇%優惠稅率節稅

台中市政府地方稅務局表示，出售土地申報土地增值稅有分一般用地和自用住宅用地，一般用地稅率為二〇%、四〇%，自用住宅用地則為一〇%，符合自用住宅用地條件的納稅義務人可善加利用。

該局進一步說明，土地增值稅每人僅「一生一次」適用自用住宅用地優惠稅率，但如符合「一生一屋」之規定，則申請次數不限。特別注意的是「一生一屋」的條件較「一生一次」嚴苛，除了已適用過「一生一次」外，主要的條件為土地所有權人、配偶及未成年子女除了該自用住宅外，名下無其他房屋；另尚須符合出售前持有該自用住宅用地六年以上，土地所有權人、配偶或未成年子女須設有戶籍且持有該房屋連續滿六年，出售前五年內無營業使用或出租，且都市土地適用面積不超過一五〇平方公尺、非都市土地不超過三五〇平方公尺。稅務局特別提醒納稅義務人，申請適用「一生一屋」優惠稅率者，如該房屋為成年子女所有，或僅成年子女設立戶籍均不符規定。

努力做好每一件事 看見不一樣的林侃諭



林侃諭近期在國際賽表現相當亮眼

從世大運拿到銀牌後，跆拳道品勢國手林侃諭在國際賽表現相當亮眼，二〇一八年亞運、世錦賽都拿到品勢女團銅牌，進入二〇一九年，世大運又將登場，跆拳道「小可愛」要再讓大家看到不一樣的林侃諭。

文／羅怡如 攝影／何佳華

眼中就像個小男孩。談起與跆拳道結緣，她表示，讀國小二年級時，偶然間看到學校發放跆拳道社團宣傳單，便一頭栽進跆拳道世界。一開始時，家人並不贊成，舅舅尤其反對，

目前就讀台師大運動競技學系的林侃諭是個超級訓練狂，練習從不喊累，她從國中開始每天至少練習六至八小時，家中、學校及道館來回辛苦奔波，週末假日從不間斷，她笑笑說：「最誇張的是颱風天還去道館，很怕一天不訓練就會退步，尤其大賽前夕，幾乎無時無刻都在練習中度過。」

擔心她練跆拳道練出蘿蔔腿，但她還是堅持練習，訓練過程難免跌倒、碰撞及受傷，有些同學承受不住辛苦與壓力紛紛退團，只有她繼續苦撐。直到小學三年級開始參加比賽，獲得優異成績，更激發她的學習動力，十四歲入選國家代表隊，上國中後從「對打組」轉為「品勢組」，得過數十幾座獎盃、百餘面獎牌。

看到女兒為了比賽辛苦奔波，在媽媽眼裡是百般不捨與心疼。林媽媽看到女兒每次比賽後回家總是檢討下次該怎麼打、怎麼拿高分，常忍受肌力訓練或拉筋造成的痠痛，在車上用餐

外型亮麗，總是帶妝上場的「跆拳道小可愛」林侃諭，儘管個子嬌小，當一站上場就氣勢非凡，藉由俐落的動作，搭配完美的後空翻做結尾，總能在比賽場上脫穎而出。

家人是最強力的後盾

活潑好動的林侃諭是家中的獨生女，小時候喜歡玩小汽車，在旁人

眼中就像個小男孩。談起與跆拳道結緣，她表示，讀國小二年級時，偶然間看到學校發放跆拳道社團宣傳單，便一頭栽進跆拳道世界。一開始時，家人並不贊成，舅舅尤其反對，



沙皮狗玩偶陪伴林侃諭四處征戰



笑口常開的林侃諭，用正面態度看待事情。

和睡覺更是家常便飯，她知道無法阻止女兒，唯有成為她的強力後盾，在背後給予支持、照顧，甚至會替孩子規劃休閒活動，放鬆身心。

林侃諭說：「媽媽一直很寵我，也是我最堅強的後盾，在經費和精神上都給我最強大的支持，我只需要專心在訓練和比賽上，其他都不需要擔心。所以我不斷告訴自己要拿下好成績，這是對他們最大的回饋。」

轉練「品勢組」

由於身材在同齡女選手中略顯嬌小，對打需耗用大量體力，加上她是一個熱愛表演的人，品勢能夠在台上展現自我，又能裝扮得很漂亮，所以林侃諭國中就放棄對打，專心練品勢項目。她指出，品勢主要展現跆拳道基本動作、美感及流暢度，每次出拳都要準確到位、發揮氣勢，因此選手整體儀態也相對重要。為增加自信，她學習打扮、化妝，甚至種睫毛，讓



林侃諭參加永達舉辦的紅包愛公益活動。

眼睛炯炯有神。林侃諭指出，不管在國內外參加比賽，都要自己打點化妝，尤其自己本來就愛美，又要在化妝上吸引裁判的注意、成為更亮眼的焦點，所以就學化妝。

從跆拳道品勢，其實林侃諭花了相當長的時間突破心房。她表示，自由品勢有很多翻滾的動作，她跟著體操隊一起訓練，初期無法突破內心的恐懼，很害怕後空翻，尤其曾看到隊友受傷，她總是無法突破，還好有教練不斷地鼓勵及從旁協助，讓她能安心、放心的練習，同樣的動作練了數百次，最後終於在沒有人保護下，獨自完成高難度動作，完美落地。

優異的比賽成績，林侃諭歸功於三民道館的教練林合彬，每回看到教練她還會鞠躬敬禮。她感謝地說：「林教練是我跆拳道上的恩師，除了技術上的指導，更是心靈的支柱，伴我走過多次低潮，讓我能站上頒獎台。」

二〇一七年在台北舉辦的世大運，林侃諭拿下台灣第一面獎牌，回憶起



品勢主要展現跆拳道基本動作、美感及流暢度。

當時的心情，她表示，其實比完賽才知道自己是第一個奪牌的選手，賽後手機訊息有數千筆未讀，臉書好友瞬間超過上限，後來甚至在路上也會被認出，要求合照。剛開始的確有點不習慣，但經過沉澱後，覺得能讓國人更認識品勢，支持這項運動，是一件很好的事。

何排解壓力？林侃諭認為，壓力絕對存在，要懂得轉換，之前會去找老師、教練，找到方法將壓力化為力量，穩住自己，期待把自己最完美的一面，在比賽中呈現出來。

每回出賽，林侃諭都會帶上她的幸運玩偶，因為這隻可可愛的沙皮狗，能帶給她安定的力量。

年初時林侃諭參加永達舉辦的紅包愛公益活動，看到弱勢孩童浩浩，想到她以前膽子很小，但因為自己笑口常開，許多事用正面態度看待，才能度過難關。她也鼓勵浩浩說：「面對很多事情時不用難過，只要帶著笑容一定能順利解決。」未來，她也計劃將比賽獲得的獎金，提撥部分做為捐

助救護車的基金，她覺得能夠幫助別人是相當神聖的事。

林侃諭近期在國際賽表現相當亮眼，今年除將為七月在義大利拿坡里登場的世大運備戰，同時也要為二〇二〇年奧運做好準備。展望未來，她信心滿滿！要再次讓大家看見不一樣的林侃諭。



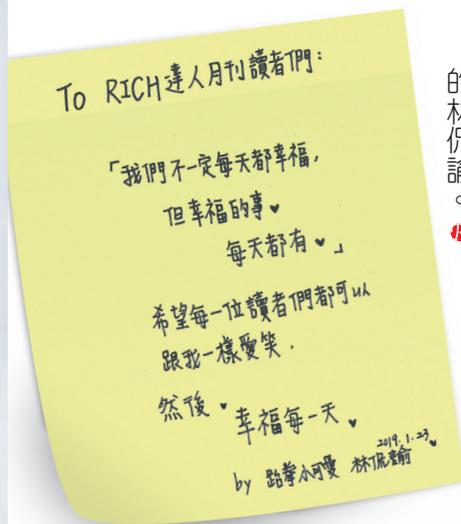
林侃諭小檔案

學歷：台灣師範大學

項目：跆拳道品勢團體

身高 / 體重：158 公分 / 46 公斤

重要經歷：2017 年世大運個人品勢銀牌、2018 年亞運團體品勢銅牌



To RICH 達人月刊讀者們：

「我們不一定每天都幸福，
但幸福的事，
每天都有。」

希望每一位讀者們都可以
跟我一樣愛笑。

然後，幸福每一天。

2019.1.23
by 跆拳道可愛 林侃諭

「大手牽小手。愛關懷」系列活動 探訪樂鑫護理之家



▼藝人林沖及永達志工精彩演出。



▲永達志工熱情帶動唱。

科技日新月異，醫療技術的精進，人類的壽命得以延長，緊跟著面臨的是人口老化的社會現象，而在多數為雙薪家庭的大環境下，當家中有行動不便或長期臥床的長輩時，就需要像樂鑫護理之家這類專業機構提供照護服務，然而這裡的老人家依然

需要大家的用心關懷，永達志工探訪的腳步不分地域，在一月十六日的下午，志工和藝鎬、余政鴻、林松義、陳麗卿、文香、林沖等資深藝人，來到位於中壢的樂鑫，透過熱情的互動和精彩的歌舞帶給長輩們愉快的午後時光。

心得分享

巫顯彬 業務籌備處經理

已經兩次參加大手牽小手探訪活動，感覺非常的溫馨，可以陪伴長輩互動玩遊戲很開心，過程中會讓我想到父母，覺得這活動太有意義，下次會邀請夥伴一起參加，新的一年祝福大家身體健康、萬事如意。

巫睿騏 業務專員

這次參加活動看到許多長輩，雖然我們的語言有些不通，因為聽不懂台語，因此無法理解長輩說的話，但可能因為肢體語言可以影響彼此，長輩們看到我們很開心，讓我也覺得開心了起來，希望新的一年大家都可以豬年行大運。

三峽榮民之家愛傳承演唱會



在

二二自由日當天下午，位於三峽的台北榮譽國民之家歌聲及笑聲不斷。由台灣優質生命協會主辦，永達保險經紀人贊助的「二〇一九三峽榮

民之家愛傳承演唱會，在永達保經陳慶鴻總經理、魏滿妹業務協理推著長者進場揭開序幕，榮譽國民之家長者與來自永達的志工同歡，帶著愉悅的心情聆聽精彩的演唱會。

狀給永達保經陳慶鴻總經理，感謝永達保經對榮家長輩的關心。陳慶鴻總經理致詞表示，此次是永達志工第二次來到臺北榮譽國民之家陪伴，感謝各位長輩奉獻自己，為國家、社會的安危保護我們。感謝永達滿妹協理，除每月的薪資一%捐款外，帶著單位夥伴們寫下每一次的行善事蹟。

▲陳慶鴻總經理、魏滿妹業務協理推著長者進場。



▲志工在舞台前表演與長者同歡。

民之家愛傳承演唱會，在永達保經陳慶鴻總經理、魏滿妹業務協理推著長者進場揭開序幕，榮譽國民之家長者與來自永達的志工同歡，帶著愉悅的心情聆聽精彩的演唱會。

台北榮家董龍泉家主任頒贈感謝

這一場別開生面的愛傳關懷承演唱會由巨砲、唐玲主持，活動一開始由協會理事長向娃帶來「甜蜜蜜」，接著林松義演唱「我找到自己」、石中玉演唱「愛神」及久違的藝人張正藍演唱「分送寂寞和愛」，讓現場觀眾如痴如醉。此外還有，司馬玉嬌、文香、林冲、帶來許多膾炙人口的經典歌曲。

參與此次活動的魏滿妹業務協理表示，她陪伴的那位長輩從進場就一直唱歌，她也感染那股快樂，她鼓勵

大家多參與，到不同機構關懷不同的人。呂秀梅業務處經理說：「我們協助客戶進行退休理財規劃，也回饋社會投身公益，這次的活動讓我們身體力行服務長輩，非常有意義。」而首次參加的陳世豪業務區經理肯定永達舉辦探訪活動，感謝公司讓他能實踐「保險就是傳遞愛的精神」。而簡美惠業務專員與其服務對象戴爺爺相見歡，開朗的戴爺爺對於志工貼心服務更是讚譽有加。

女力當道 以保單圓夢

隨著婦女節的到來，呼籲女性朋友，多寵愛自己一下，別再悶著頭一味付出。面對不同的人生階段，應適時檢視自己的財務體質及保險規劃，確保人生風險的完善保障，為自己儲備一桶「退休金」，當財務獨立，人格才能獨立，並享有尊嚴，有自信地迎戰未來！

企劃、執行／洪詩茵 攝影／余秀萍

邱雅倫談單身女保單規劃

每個人都需要保險，但女性對保險的需求更為迫切，女性的保險市場也相對龐大，這取決於女性善良、感性、負責任的天性使然，保險是「愛與責任」的事業，其本質與女性的天性不謀而合，也因此，我們會發現，女性對保險的接受度高，也比較會做保險規劃。從聖經的角度來看，先有亞當、才有夏娃，夏娃的誕生是因為亞當需要協助，所以女性的思慮比較縝密，也比較會做規劃。

女性一生中多數都會面臨單身、結婚、生子等不同人生階段，從風險的角度來看，人生每個階段的風險規避都很重要，單身階段，必須加強個人保障，如果是家中經濟支柱，更要拉高壽險保障。以我自己為例，年輕單身時，因為年薪高，是家中主要經濟支柱，一次意外讓我驚覺，如果我不在了，家中的開銷怎麼辦，檢視保險保障才發現，當時我的年收入有一百多萬，一旦出事，壽險保障卻只有一百萬，這樣的保障絕對不足。多數保險公司皆建議，保險保障額度應為年收入の十倍。

傳統情況下，當女性進入家庭之後，都是付出較多的一方，犧牲事業、放棄升遷等，在這樣的前提下，女性如果沒有為自己布局



邱雅倫 Profile

現任：永達保險經紀人業務處經理
保險年資：27年
得獎紀錄：
3屆美國 MDRT 百萬圓桌終身會員
CMF 中國之星主管組銀星獎
IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

保險服務心法

從保障市場轉型退休規劃市場，二十七年來，邱雅倫笑稱自己隨時隨地都在服務，工作與生活早就綁在一起，因為對她而言，朋友會變客戶，客戶也會變朋友，保險很好所以要讓朋友擁有，將客戶當朋友才能真心服務，也因為這樣的堅持，讓她對人的容忍度愈來愈強大，可以像變色龍般配合所有類型的客戶朋友。

真誠，是邱雅倫贏得客戶朋友信任的利器，由於重視人與人之間的情感交流，面對客戶朋友，她不會太執著於業績，也不會太過目標導向，除了關心客戶朋友的日常生活之外，她會用社群經營客戶，時常在 FB 發表自己的日常動態，維持與客戶朋友之間的緊密連結，若碰到攸關客戶權益的事件，則會第一時間立刻提供協助。對於客戶朋友，她有一句口頭禪「想我的時候跟我說一聲，我一定會出現！」

「私房錢」，甚至還將自己婚前的儲蓄全都貢獻給家庭，台灣離婚率這麼高，當家庭發生問題，沒錢財傍身，會連走出家庭都是難題。所以，女性

一定要有獨立於家庭經濟之外的錢，沒有經濟財務的獨立，就沒有人格的獨立，遇事只能委屈求全。女性如果有為自己儲備一筆「私房錢」，當小孩長大之後，就可以擁有理想的退休生活。

那麼，女性該如何存這筆「私房錢」呢？透過穩健的保險機制。保險可以

強迫儲蓄、指定受益人、指定分期給付，而且獨立於民法之外，要保人擁有絕對的掌控權，可以預防夫妻感情生變或子女不孝等人生風險。

私房錢可以說是為女性為自己儲備的退休金，許多女性說，有房貸、要養小孩，沒有閒錢做退休規劃，殊不知等到房貸繳完、孩子長大，妳也老了，等到老了才存錢，就失去退休規劃的意義了！人生有許多事情都是同

步並行的，也因此，不僅時間要做「水平式管理」，人生有許多責任也需要

「水平式管理」，我們可以選擇不買房子、不結婚、不生小孩，但不能選擇不老，也不能選擇老了不花錢，端看每個人的理解及選擇。

有一位在唱片公司工作的女性客戶文文，月薪八萬，經常以計程車代步，每個月光計程車資就高達二萬元，她沒家庭、沒小孩，父母也不需要她照顧，所以常常是賺多少花多少。我現在五十歲以上女性替換關節與膝關節的比率愈來愈高作切入，詢問文

文「有一天，當妳不再有八萬月薪時，



陳素燕 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
 保險年資：21年
 得獎紀錄：
 3屆美國 MDRT 百萬圓桌終身會員
 CMF 中國之星主管組銀星獎
 IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

保險服務心法

「專業、誠信、負責、熱忱」是陳素燕面對客戶的態度，二十多年來始終如一。保險最大的功能與意義就是讓社會更祥和，保險的保障可以免除社會問題，幫助別人的同時也成就自己，她希望能夠讓客戶的家庭沒有恐懼、永遠安心，因為唯有安心才能全力衝刺事業。

面對客戶，「心意」最重要，是否真誠為客戶做保單規劃，他們都能感受得到，陳素燕會與客戶分享自身規劃保險的經驗，透過增額終身壽險，三年後她就能擁有終身俸。她不刻意經營客戶，也不會固定送禮，但卻喜歡與客戶分享生活中的新奇趣味，若客戶有任何問題也一定立刻提供協助。因為將客戶當家人朋友，曾經有一位客戶出國散心，竟將保管箱的鑰匙與密碼交付給她，感念客戶信任的同時，也更堅定她照護客戶未來的決心。

該怎麼辦？」最後，我說服文文，將花在計程車上的錢挪出來儲蓄，趁年輕時多走一些路，既贏得健康又換得未來保障。隨著年齡增長，女性應該愈活愈優雅，尤其是單身女性，更應該要存錢，以增額終身壽險做退休規劃，繳費期滿可轉年金，既可達到強迫儲蓄的目的，又兼具靈活運用的優勢。

目前市面上有針對女性推出一些保險商品，例如婦女險、婦嬰險等，這類商品屬於個案型、時機型保單，有

其保障的附加條件，例如：結婚、生小孩，保費通常比較高，保障項目也比較侷限。我會建議，無須被婦女保險這個名稱綁架，保險規劃還是應該以需求為主，藉由保單健檢做好保險規劃，其保障範圍會比婦女保險更加完善。

陳素燕談已婚女性保單規劃

女性必須有錢才能擁有尊嚴與自由，而且這筆錢還必須是安全、穩健的，才能全然地安心與放心，而保險的目

的性在於確定、安全、穩健，規避人生風險，架構安全的防護傘，因此，保單是女性規劃未來退休金的最佳工具。

藉由同性優勢，加上女性原本對保險的接受度就比較高，我的保戶人脈有九成五都是從女性開始，待保戶結婚步入家庭，漸次延伸到保戶的家庭，因為與客戶的相處像朋友，加上常常出現在客戶的周遭生活，慢慢達到儲蓄理財觀念的潛移默化，客戶的小孩都知道我是保險阿姨，也養成存錢的



己的壓歲錢拿出來存保單，年存三萬元，讓我感動於多年的付出有達到效果，所以存錢不在於多與少，而在於觀念與習慣。

習慣。有一位客戶的小孩，年僅二十三歲，就自己請我協助規劃保單，年存三十一萬元；更有一對小兄妹年僅十二歲，十一歲就把自

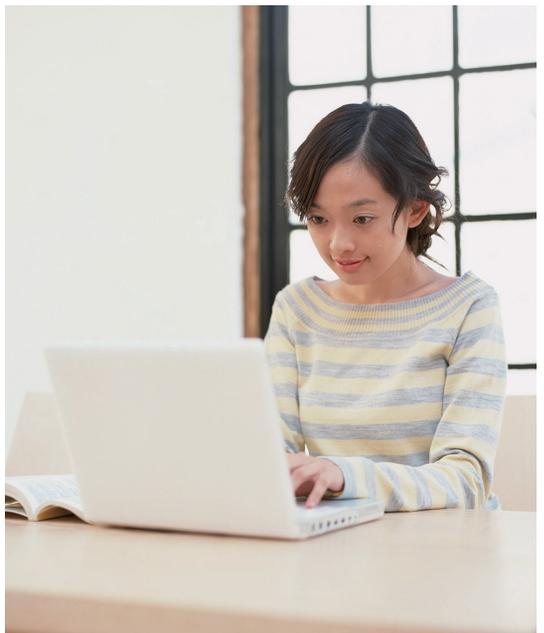
己的壓歲錢拿出來存保單，年存三萬元，讓我感動於多年的付出有達到效果，所以存錢不在於多與少，而在於觀念與習慣。

從家庭風險的角度來看，已婚女性最好為家庭做到全險的規劃，也就是失能、醫療、癌症等保障的完善化。女性心軟、家庭責任心重，不論是哪一位家庭成員發生失能意外，一定會成為那個照顧者，但若女性自己出事，卻無法寄望他人的犧牲照顧，做足家庭的醫療風險保障，不僅可轉嫁風險，更可提高醫療品質。除此之外，由於女性罹患乳癌、肺癌、子宮頸癌等癌症的風險較高，更應該強化癌症的保障。過去針對此需求，大多會以重大

疾病險搭配癌症險，罹患癌症會先領到一筆重大疾病的保險金，又有癌症險的日額輔助，但重大疾病險保費愈來愈昂貴，現在比較建議女性保戶以實支實付、住院醫療及癌症險的三合一規劃，達到保障的目的，除了癌症險的手術理賠之外，因為實支實付理賠有日額限制，若想住得好、又想請看護，預算充足的情況下，建議搭配住院醫療保險，拉高日額保障，也可作為無工作期間的生活費。

部分女性擔心生產方面的風險，也曾詢問生產安胎的保險商品，這類保險商品市占率低，多數女性生完小孩就會解約，而且透過一般醫療險搭配實支實付就可以做到生產時的風險保障，其保障也較為全面化。

以保有家庭靈活的現金流、又能為自己存下一筆終身俸來考量，增額終身壽險是女性規劃退休金的最佳工具。一位女性客戶麗麗，她先生是中小企業主，麗麗非常喜歡做保險規劃，光是請我為她規劃的二十年期增額終身



壽險保單，年繳保險費就有五、六百萬，家中的大筆資金幾乎都做保單規劃，因為覺得先生工作辛苦，特地留了一筆現金在先生的戶頭，未料，前陣子先生不乖，其戶頭裡的錢全都落入外人的口袋。這個當頭棒喝，讓麗麗非常慶幸當初請我為她所做的保單規劃，感謝我透過保單幫她做到資產保全，維護了她的尊嚴與未來。

另一位已婚女性客戶千千，是名機構負責人，十九年前開始規劃保險，也在永達規劃了許多增額保單，透過這些保單，她在前陣子房地產景氣佳的時候，將資金做了靈活運用，至今



吳雅萍 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
 保險年資：14 年
 得獎紀錄：
 3 屆美國 MDRT 百萬圓桌終身會員
 CMF 中國之星主管組銀星獎
 IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

保險服務心法

因為一場講座，吳雅萍才知道原來保險可以做到意外、理財、退休等諸多面向的保障，毅然以白紙身分投身永達。十四年保險路，她笑稱自己不是推銷型的業務，與客戶之間的關係，已非淺層的一般互動，而是進階到朋友、家人般的深層關係，客戶會與她聊自己的生活問題、狀況，而她則是透過客戶的生活經歷，找到能夠利用保險提供他們協助的地方。

人與人間的相處，應該互相尊重，「交深言深、交淺言淺」，不要太冒失，也不要太見外，與客戶見面不要總是推銷，當對方有需求再提供協助，但當客戶升職，也要適時提醒是否該做保單檢視。客戶的信任來自用心，將保單交付給客戶前，吳雅萍會以螢光筆標註重要條款與事項，並清楚解說，因為保險的保障來自條款，對客戶負責，這是她始終如一的堅持。

已累積五、六棟房子，而當初的保單也已快繳費期滿，千千最大程度地發揮了增額終身壽險的效益，為自己及家庭儲備了許多桶金，也提高了她的個人價值。

吳雅萍談小資女保單規劃

在傳統社會結構中，女性屬於較弱勢的族群，不論在財務上或未來，天生較沒有安全感，加上女性扮演的角色非常多元，人妻、人母、媳婦：通常都是付出的那一方，所以，在台灣，買保險的比例也是以女性居多。女性

在規劃保險方面，除了醫療、防癌、意外、壽險、重大疾病等保障型的保險之外，重要的是財務理財的規劃，因為我們不一定會發生意外、也不一定會生病，但卻一定需要用錢，如果能夠透過保險與時間的機制，儲備一筆退休金，不需要的時候讓它繼續增值，老了之後將這筆錢當作終身俸，就是最理想的規劃！

針對預算有限的小資女，購買保險，應以最低成本買到足夠保障為原則，其保險規劃可從保障型與理財型這兩方面來看，尤其保障型保險更是首要

優先，基本保障有定期險與終身險之分，定期險保費較便宜，適合預算不足者，而因應健保 OASD 制度，還要以實支實付等醫療險補足風險缺口；理財型規劃，則建議小資女要有短中、長期各階段都能有一筆收入。除此之外，隨著人生階段的改變，小資女還應依自身收支狀況、未來需求及人生風險等面向定期進行保單健檢，檢視各項保障是否足夠，適時補足保障。

一般情況下，大家總是習慣以收入



區分保險的規劃，但十多年經營客戶的經驗，讓我比較傾向於從客戶的「需求」及「目的」出發，一個月薪十五萬的女性，一個月可能存不了一萬元；而一個月薪三萬的女性，卻可能每個月存下一萬元。存錢與否，取決於每個人的「意願」、「能力」及「需求」，專家的規劃意見並沒有決定性的影響，所以，重點應該放在「正確理財觀」的建立上。

舉例來說，我兒子的幼稚園老師，

是剛畢業的社會新鮮人，最初接觸她時，她告訴我她無法存錢，一天一百元也無法存下來，於是，我就與她約定玩一個遊戲，每天與她碰面時，請她拿一百元給我，一個月到期後，我將存下來的三千元還給她，證明她也是能夠存錢的，這個遊戲說服了她，也推動她規劃了年繳六萬元、二十年期的增額終身壽險，多年後，當她有創業資金需求時，這張保單解決了她的燃眉之急，也讓她感謝當年我為她所

做的儲蓄規劃。

目前以女性為對象推出的保險商品大致上可區分為婦女險及婦嬰險兩類，婦女險保障的主體是女性（母親），而婦嬰險保障的主體，則包括母親及未出世的嬰兒，因此保障範圍涵蓋懷孕、生產過程的風險，以及嬰兒的先天性重大殘缺。但這類商品保障通常限定在婦女常見疾病或某些特殊時刻，無法達到「全險」的需求，建議女性還是應該從需求出發，針對

需求請專家提出對應的保險規劃。但如果是高齡產婦，倒是可以考慮婦嬰險的規劃，有些婦嬰險繳費兩年，小孩無順產、死胎或罹患先天性疾病都享有理賠保障，且在小孩達到固定歲數時，若期間都沒有發生理賠情事，可整筆領回，作為小孩的教育基金。但每家保險公司推出的婦嬰險都不盡相同，投保限制也有所不同，還是應該詳閱保單條款，從需求點出發，才能買到最適合自己的保險商品。

櫻花紛飛。粉嫩花見慶典

新綠初長。夏季陽光假期

香港五星半島酒店

歡樂時光自助美酒佳餚
港式飲茶點心·港式下午茶

三天 **9999**起

陽光沖繩

美之海水族館·絕美玉泉洞
海洋塔·Bios之丘·國王村
單軌電車遊·串燒定食

四天 **9888**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 **13999**起

澳門五星文華東方酒店

五星美高梅酒店下午茶。
貢多拉遊船·港澳經典美食饗宴。
浪漫微醺紅酒
澳門銀河度假城美食·甜點下午茶

四天 **9999**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 **6999**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。



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

2019春夏早鳥即時購 全線優質行程

達人雜誌貴賓購買日本團體行程現折1000

夏艷韓國度假山莊

愛寶樂園鮮花嘉年華
南怡島.小法國村.水上星球
北村韓屋韓劇朝聖.美食饗宴

六天 **12999**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

絕美東北奧入瀨溪

世遺中尊寺.東北合掌村
嚴美溪.會津若松城.松島遊船
百年花卷溫泉飯店連泊

22900起

九州夢幻紫藤花

歐風湯布院.別府海地獄
九十九島遊船.太宰府天滿宮
溫泉飯店.長腳蟹美食饗宴

五天 **26900**起

立山黑部雪牆

紫藤花海.世遺合掌村
金澤兼六園.嵐山渡月橋
惠那峽.妻籠宿古街.溫泉酒店

五天 **31900**起

關西環球影城

世遺清水寺.奈良東大寺
嵐山渡月橋.伏見稻荷大社
神戶大倉酒店.螃蟹海鮮美食

五天 **32900**起

東京足利紫藤花海

常陸海濱粉蝶花季
富士芝櫻季.歐風輕井澤
草津湯田.溫泉飯店美食饗宴

五天 **38900**起

德瑞羅曼蒂克大道

新天鵝堡.萊茵河遊船
羅騰堡巡禮.童話紐倫堡
世遺聖加侖大教堂.威斯教堂

十天 **59900**起

荷比盧庫肯霍夫

鬱金香花季.羊角村
阿姆斯特丹遊船.鹿特丹
小孩堤坊風車.世遺巡禮

十天 **74900**起

櫻賞美東

華盛頓波多馬克遊船賞櫻
四大名城.雙博物館巡禮
遊船賞自由女神像

3/28出發 十天 **64800**起

雲端瑞士

黃金號列車.冰河列車
世遺伯恩城.盧森湖區
阿爾卑斯山.聖伯納之家

十天 **82900**起

約旦以色列雙國

聖地耶路撒冷.佩特拉古城
瓦帝倫飛車奔馳沙漠體驗
玻璃底船遊紅海.死海
加利利海全覽

十三天 **168000**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

弗勒莉藝術空間·酒窖「盡得四季」美好

最美藝術品飲空間 坐擁高雄第一美景

圖、文／洪詩茵 部分圖片提供／盡得四季有限公司

由 盡得四季有限公司經營的弗勒莉藝術空間，既是辦公環境、

也是藝術展示中心，同時亦是酒窖俱樂部以及三五好友品飲、休憩的角落。

這裡，是創辦人陳俊男夫婦及黃國倫先生的圓夢空間，集合了他們的興趣、喜好、工作及休閒；這裡，為工作開創了新的形式，給予空間全新而破壞

美景，沉澱、放鬆……「盡得四季」的美好！

打破供酒藩籬 供應高雄好酒

因為帶著「將美好的事物都聚集在此」的美好憧憬，三位創辦人為這家公司取名「盡得四季」；因為弗勒莉是有著「薄酒菜之后」美稱的薄酒菜產區，加上薄酒菜是新酒，取其全新而美好的品牌意象，他們以弗勒莉為這個藝術空間、酒窖俱樂部命名，帶著對未來最美好而喜悅的期待。

性的註解，讓辦公室不再只是辦公空間，讓藝廊不再只是展示中心。歡迎大家來到他們的辦公空間，喝杯咖啡、品杯酒，欣賞巧妙安置其中的藝術作品，眺望窗外優美的高雄港

弗勒莉酒窖執行長黃國倫先生表示，身為高雄人的他，過去也曾是個北漂青年，大多數時間都待在台北，工作多年之後，他發現許多住在高雄的親近長輩都有「買酒」的需求，但酒商大多集中在北部，高雄當地的酒品不僅選擇不多，價格也非常紊亂，

重點是酒的品質也不見得好，他說：「因為我本身對酒非常感興趣，也喜歡買酒，因此認識一些酒商，就想著能夠擔任中介的角色，將這些酒商供應的好酒引進高雄，為身邊對酒有需求的長輩供應好酒。」

有別於台北的酒品專賣店普遍位於一樓大馬路旁的經營方式，弗勒莉酒



弗勒莉藝術空間走工業設計風，裸露的鋼筋水泥漆成黑色，地板保留水泥原色，搭配原木吧台及長木桌，冷調粗獷中又帶著微微溫暖氣息。



弗勒莉酒窖執行長黃國倫先生暢談經營理念。



每個角落都是風情，牆上吊掛的畫作及架上擺放的作品，處處是藝術。



闕有沙發休憩區，以黑色為主要裝潢色調，搭配皮沙發及別具創意的燈泡吊燈，充滿冷調設計感。

越兩扇精緻厚重
輕按門鈴，穿
坐擁高雄港
最美藝術品飲
空間

窖隱藏在商辦大樓中，不是走消費者可輕易觸及的消費模式，黃國倫表示，他們鎖定的是有品酩習慣的中南部個人消費族群，包括台中、台南、高雄地區。弗勒莉酒窖的經營模式，類似會員制，固定提供酒單給會員，方便會員選購，因為品項多、服务好、品質佳，在一個帶一個的口碑效應下，業績呈現穩定成長。

的木門之後，宛如酒吧、咖啡廳、藝廊的環境空間讓人驚訝不已，藝術氣息撲面而來，黃國倫直言：「這裡真的就只是我們的辦公環境而已！」是因為三位創辦人對美學、藝術的相同愛好，抱著「想讓高雄更好」的期許，他們將原來的空間全部打掉重塑，與設計師一同規劃，將辦公空間做活化運用，區隔出一整片空間靈活擺放藝術作品，並且每季固定更換展覽主題，舉辦開幕餐會，邀請藝術家前來分享，更不定時舉辦座談會，為高雄注入文化及藝術的養分。

弗勒莉藝術空間座落於高雄苓雅區新光路上，舉辦過郭博州、霍剛及李光裕等藝術家的展覽，除了定期規劃、舉辦展覽之外，他們更歡迎藝術家自行洽詢策展事宜。同時，他們也非常歡迎大家於閒暇時來訪，於平日的早上九點到下午六點的一般上班時間，打個電話預約，弗勒莉歡迎大家來此坐坐，放鬆一下，可以悠然看著落地窗外的高雄港美景，也可以聚精會神地欣賞展覽的藝術作品，更可以相約三五好友在此處悠然品飲、談天說地。



以美化高雄為願景，弗勒莉藝術空間每季更換展覽主題。



弗勒莉酒窖供應各式好酒，定期提供酒單給老顧客選購。



坐擁高雄最漂亮的港口風景，特別設計整片落地窗收納窗外美景，坐在此處品飲賞景是一大享受。

大院子雞膳料理 寵愛獨享主義

陳竣彥 用料講究 最超值迷你土雞鍋

圖、文／洪詩茵



陳竣彥先生與妻子一同打造大院子。

本業為土雞批發商「山中奇雞」的大院子雞膳料理老闆陳竣彥先生，因為有感於城市人要吃土雞一定要往山上跑，而且一個人通常吃不完一整隻土雞，就以「個人獨享」為主題開設餐廳。大院子使用的土雞都是自家契作的黑毛

羽土雞，貨源、價格穩定，且堅持使用肉質比較鮮嫩的母雞，土雞鍋價位介於一二〇到二〇〇元之間，讓顧客可以用最超值的價位享用土雞料理！

由於老闆本身是饕客，對吃食非常講究，在食材、調料上完全不惜成本，

麻油雞使用手工釀造的純麻油，每公升成本高出五、六倍；醉雞使用陳紹與花雕取代米酒，蜜汁雞以麥芽取代冰糖，大蒜堅持使用雲林四湖的精選大蒜……，老闆對料理的堅持不勝枚舉，每一道料理都要試菜半個月以上，更以「限量」控制品質，請廚師每天酌量處理食材、調料，確保每道料理端上桌都是最剛好的狀態。

為了讓客人吃到最新鮮的料理，大院子的料理採「現點現煮」，包括土雞鍋，陳老闆表示：「我們堅持每天以雞骨與四種蔬菜熬煮湯頭，將高湯溫度控制在六十度，以期讓顧客在最短的時間內享用到現點現煮的土雞鍋。」而當天沒有使用完的高湯，陳老闆也會堅持倒掉，做生意講究誠信，因為本身從事雞肉批發，他願意壓低成本，回饋顧客新鮮與衛生。

成本，回饋顧客新鮮與衛生。

超值美味

雞膳料理統一採部分雞腿肉搭配瘦肉，讓喜愛各種肉質的饕客都能獲得滿足！

◎ 麻油雞／使用純釀造麻油料理，每一口湯頭都帶著濃濃的麻油香氣，餘韻深厚。

◎ 剝皮辣椒蛤蜊雞／蛤蜊在起鍋三十秒前才放，每一顆都碩大飽滿，滿是鮮味！

◎ 花雕雞（湯）／雞肉、高麗菜、芹菜、青椒，以花雕酒提味燉煮，滿是引人垂涎的獨特香氣。

◎ 炒野蓮、薑絲大腸、蜜汁雞、蔥爆牛肉、鹽酥蒜頭雞、花雕雞（乾）、雞油拌飯、油蔥乾麵線／家常菜價位介於 80 到 200 元間，是適合一人享用的價位與分量。



大院子位於高雄市三民區建工路上。

永達歲末送暖助弱勢 結合台灣戲曲及辦桌文化做公益



▲陳亞蘭(左)致贈感謝狀給永達陳慶鴻總經理(右)。

永達保經長期關注社會議題，有感於歲末年終之際是闔家團圓的時節，對於一些弱勢家庭或獨居老人卻是難圓的企盼，故贊助陳亞蘭主辦的「二〇一九戲台辦桌：歡喜

慶團圓」活動，假

台北市電影主題公

園在一月二十日席

開五十桌，共邀請

五百位經濟弱勢長

輩一邊吃年菜、一

邊看歌仔戲，度過

愉快周末。

永達保經陳慶鴻總經理表示：

「永達保經體認到人口老化問題是

台灣目前面臨最大的課題，因此持

續關注長照需求，永達志工每個月

都會到長照機構、護理之家探訪長

輩，也捐贈長照專車接送行動不便

的老人家，而這次我們的好朋友亞

蘭結合辦桌文化，邀請長輩們在年

前團聚，我們覺得非常有意義，因

為有一天你、我都會變老，透過這



▲長輩們開心地看戲用餐。

精彩的歌仔戲演出。



▲陳亞蘭(立者左三)、胡宇威(立者左二)、豆腐師(立者右二)以上菜秀為活動揭開序幕。

樣的活動希望讓更多人一起來關心長照議題，並邀請身邊的親友一同加入關懷長者的行列。」

這次戲台辦桌活動邀請在地百

年跨二代的豆腐師團隊，貼心準備

讓長者好入口的營養鹹粥，現場出

席的長輩開心地表示，不僅菜色好

吃，又可以他們欣賞到好看的歌仔

戲，感受到過年的歡樂氣氛，真的

非常開心，十分感謝各大企業及社

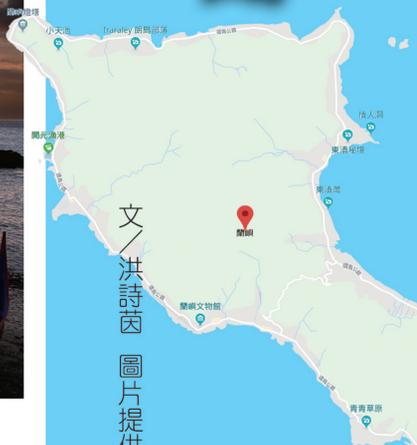
會大眾願意舉辦這樣暖胃又暖心的

活動。

島主帶路 瘋玩台灣10+離島

(八)

蘭嶼島



文／洪詩茵 圖片提供／黃愷晴

蘭嶼島主・黃愷晴・旅遊記者
現任職香港旅遊記者，平常會在網上發佈旅遊和生活影片、文章，愛旅遊、愛分享、愛環保，期望讓更多香港人愛上台灣、戀上蘭嶼。並且希望遊客到訪蘭嶼的時候會尊重當地文化，盡自己的心力保護環境。
(Facebook: Hoiching 笑旅新事)



「旅行不一定只是打卡，可以問問自己能夠為這個地方做些什麼！」因為男友是台灣人、因為不經意間看到徵島主新聞、因為平常就愛分享，一個香港人來徵選台灣蘭嶼的島主，黃愷晴說，因為蘭嶼很美，因為當地垃圾污染嚴重，她希望能以自己的方式幫助這座島嶼。



東清灣日出

的，這是個適合慢活、好好放鬆休息的地方。

蘭嶼上山下海處處是美景，環島過程中出現的奇岩怪石，都是大自然最美的藝術品，而在蘭嶼的寧靜與慢活之外，每當七、八月飛魚季來臨，穿著丁字褲跳舞的原住民、熱鬧的慶典，以及地下屋、拼板舟等原住民文化的

在習慣了香

港忙碌步調的島主眼中，蘭嶼沒有紅綠燈，只有日字形的環島公路、純樸的動物與島民，無論在山上、海邊、路邊，隨處可看到山羊悠哉的身影，蘭嶼人騎車、走路都是慢慢

蘭嶼島

蘭嶼是海底火山噴發造就的火山島，以特有的達悟族土地土風俗民情而受旅客青睞，因島上盛產蘭花而得名蘭嶼。島嶼海域四周遍布珊瑚，又因黑潮常有魚群洄游，是熱愛海釣與潛水者的天堂。

智慧結晶，實實在在豐富了旅人的行程，尤其島民滿滿的人情味及保護家園的環保決心，更是讓島主感受到滿滿暖意，她說，蘭嶼的美，需要親自體會！

非遊不可

傳統地下屋：在資源不足的條件下，

為因應高溫多雨、多颱風的氣候，蘭嶼人設計獨特的地下屋建築，一半在地上、一半在地下，需彎腰才能入內，野銀部落是地下屋保存最完整的部落，可參加地



眺望東清灣



下屋導覽，了解其典故。
★島主便利貼：地下屋仍舊有人居住，未經同意不得入內，亦不得隨意拍攝。

椰油國小：蘭嶼島上有風格迥異的幾間國小、國中、高中，備受觀光客喜愛的椰油國小，不論司令台或觀海台都有原住民圖騰，充滿濃厚的「蘭嶼氣息」！

乳頭山：遠看形似乳頭，位於東清部落，攻頂只需十五分鐘，登頂可眺望東清灣，是輕鬆健行的好選擇！

情人洞：天然海蝕洞，其石拱門洞口是長年累月受海浪侵蝕而形成，由於其位置較偏遠，氣氛寧靜安和，是賞海、賞月、聽浪的好地方。

貝殼砂：此處為東清祕境之一，也是蘭嶼唯一的白沙灘，踩在白色貝殼砂上的聲音就像風鈴般，非常療癒，常可見寄居蟹穿梭其中喔！
像水渠一樣（蘭嶼紅頭岩）：景如其名，就是傳說中「像水渠一樣」，非常有趣！於此處拍攝剪影非常美！

野銀白沙冷泉：冷泉的源頭是山上流下來的山泉水，無特殊氣味，水質乾



淨清澈，腳底踩的是細軟的沙子，此處可看到海水、淡水交會處。早上來此，不僅較乾淨，人潮也會少些！

東清祕境：已成蘭嶼熱門景點，祕境周邊被珊瑚礁岩環繞，形成一個天然的游泳池，可在此玩水、浮潛，游出去海那邊會發現一個又一個「祕境中的祕境」，且水也會比較清澈。

蘭嶼處處是美景，無須特地安排行程，可以用環島的方式慢慢發掘島嶼上的每一處美麗。此外，島主更推薦不可錯過東清灣的日出及青青草原的夕陽，因為東清灣位於蘭嶼東方海域，是每天全台迎接第一道曙光的地方，而且還有拼板舟點綴拍照畫面，刻上蘭嶼專屬的色彩；而躺在一片綠油油的草地上看著天色的變化，搭配部落、海、山與人，是專屬蘭嶼的浪漫。

非玩不可

浮潛：蘭嶼海底的美不輸大堡礁等歐美國家，無須捨近求遠喔！

拼板舟體驗：拼板舟與用單根樹幹製成的獨木舟完全不同，須依據船身不同部位的特性選擇木材，而且船身的雕刻都有著不同含意。

★島主便利貼：請遵守島民禁忌——女性遊客不可任意觸碰船身、拍攝拼板舟須經船主同意、旅客不能隨意坐上拼板舟、請勿帶橘子到海邊。

夜觀生態遊：晚上可以向民宿報名夜觀生態遊，跟著導遊去「探險」，看蘭嶼獨有的角鴉、潮間帶，以及其他生物！蘭嶼光害低，夜觀時抬頭就可以看到很多星星，宛如一片銀河！

朗島跳港：來到蘭嶼怎麼可以不跳港！許多民宿都有推出跳港行程，體驗跳港記得要有專業人士在場喔！

環保體驗活動：蘭嶼沒有垃圾處理場及焚化場，運回台灣的垃圾量又有限，島主希望大家可以參與當地的環保體驗活動，例如淨灘，還要從源頭減量，不要讓垃圾污染蘭嶼的「藍」！



夜觀生態遊

「藍」！



無餓不坐飛魚套餐



漂流木餐廳

非吃不可

★島主便利貼：蘭嶼沒有污水處理，在島上使用的水都會直接排到海裡，包括洗澡的水，所以希望大家不僅下海不要塗防曬乳，在島上也盡量不要塗喔！

漂流木餐廳：響應環保，不僅餐廳的菜單是以回收紙箱製造，也不提供一次性外帶餐具！

店內招牌奶油飛魚卵，口感類似明太子；由島民主食地瓜加芋頭做成的「地獄鬆餅」，口感紮實帶濃厚蛋香；飲料有地瓜拿鐵、玫瑰跳舞拿鐵、米酒咖啡等，頗具特色！

美亞美早餐：島上最有名的早餐店，早上八點，店內就是高朋滿座。綜合蛋餅餡料有小黃瓜、培根、玉米、肉鬆等，餅皮酥酥脆脆，口感超級豐富滿足；法式培根捲有分甜鹹，甜的搭配芝麻與煉乳，口味超級搭！

東清二十三號：同樣頗具人氣的早餐店，肉鬆起司蛋餅有加小黃瓜，外皮非常酥脆，搭配黃芥末，極好吃！花生培根脆雞堡的花生醬非

常加分！

無餓不坐：餐廳裝潢走度假風，頗具原住民風格。來到蘭嶼就是要吃飛魚餐，無餓不坐的飛魚套餐除了兩條炸飛魚、黃薑飯，配上木瓜絲、芋頭湯、百香果冰沙、地瓜，以及情人的眼淚——水木耳，非常豐盛完整！

非住不可

蘭嶼有六個部落，島主建議想看日出的人，可以選擇東清及野銀部落，且野銀部落的原住民文化氣息較濃厚；在有意生活機能者，可以選擇漁人、紅頭及椰油部落；而位於北邊的朗島是最寧靜的部落。



原部落精緻民宿

原部落精緻民

宿：位於東清部落，走簡約風，是新近開設的民宿，外牆的壁畫極具蘭嶼特色，都是民宿主人親自繪製，入住海景房，早上走出陽台就可以看到日出。

巴漾民宿：位於開元港附近，室內塗鴉非常有型，前往超市及「二」都非常方便，民宿附設複合式酒吧，三餐都有供應。



巴漾民宿

非買不可

來到蘭嶼，必買的伴手禮除了飛魚乾及明信片之外，島主建議可以在漂流木餐廳自己DIY別具巧思的漂流木吊飾，可以先向餐廳訂作，之後請老闆娘幫忙製作，或者請老闆娘指導自己DIY，這些漂流木都是從蘭嶼海邊撿回來的，裝飾



漂流木餐廳DIY漂流木吊飾

的珠串選擇蘭嶼三原色——黑、白、紅——，並可搭配代表平安、指引方向的「船的眼睛」，是獨一無二的蘭嶼伴手禮！

旅人：為青年旅館，走工業設計風格，適合預算有限的旅人，每個房間有十二個床位，每個床位都有布簾隔開，因老闆另開一家餐廳酒吧，凡入住就享有免費調酒！

小故事大啟示

整理／公關部

簡單

★ 有個小弟在腳踏車店當學徒，有人送來一部故障的腳踏車，小弟除了將車修好，還把車子整理得漂亮如新，其他學徒笑他多此一舉，後來雇主將腳踏車領回去。

第二天，小弟被挖角到那位雇主的公司上班。

原來出人頭地很簡單，吃點虧就可以了！

★ 有個牧場主人，叫他孩子每天在牧場上辛勤的工作，朋友對他說：「你不需要讓孩子如此辛苦，農作物一樣會長得很好的。」

牧場主人回答說：「我不是在培養農作物，我是在培養我的孩子。」

原來教育孩子很簡單，讓他吃點苦頭就可以了！

★ 有一個網球教練對學生說：「如果一個網球掉進草堆，應該如何找？」

有人答：「從草堆中心線開始找。」

有人答：「從草堆的最凹處開始找。」

有人答：「從草最長的地方開始找。」

教練宣布正確答案：「按部就班的從草地的一頭，搜尋到草地的另一頭。」

原來尋找成功的方法很簡單，從一數到十不要走捷徑就可以了！

★ 有一家商店經常燈火通明。

有人問：「你們店裡到底是用什麼牌子的燈管？那麼耐用。」

店家回答說：「我們的燈管也常常壞，只是我們壞了就換而已。」

原來維護保養的方法很簡單，只要勤勞就可以了！

★ 有幾個人很想被邀請去參加盛宴，宴會主人給他們一人一個盤子，叫他們要保持光亮乾淨，就有資格被邀請進入。

結果一天兩天過去了，宴會主人都沒來，所有人都已不再擦拭那盤子。

突然有一天主人突然造訪，每個人的盤子都蒙上厚厚的灰塵，只有一個人一直被笑是傻蛋，因為宴會主人沒來，他也每天都在擦拭，結果只有這個人被邀請進入盛宴。

原來獲得認可很簡單，只要實實在在去做就可以了！

★ 有一支淘金隊伍在沙漠中行走，大家都步伐沉重，痛苦不堪，只有一人快樂的走著，別人問：「你為何如此愜意？」

他笑著：「因為我帶的東西最少。」

原來快樂很簡單，需求少一點，懂得知足就可以了！

啟示：

生命中大大小小的事情，不論是我們看到的，或是我們經歷的，甚至是你渴慕的，說穿了都是簡單的事。

在簡單的生活中，常常保持喜樂，凡事感恩，您會經歷到豐盛的恩典！✿

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

**二〇一九台北杜鵑花季
走一季春 欣賞杜鵑之美**

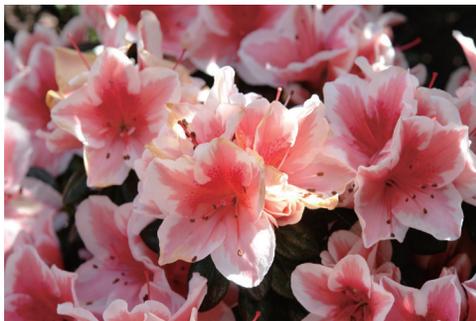
時間：三月十四日至四月七日

地點：台北市大安區大安森林公園、總統府、

二二八公園（暫定）

台北杜鵑花季即將在三月中旬登場，為期近一個月，將以杜鵑花為主題營造城市意象，並且結合周邊社區、市集商圈、音樂會、文化活動、多元教育等，增加活動的精采度，透過產業、文化與觀光的結合，強化活動力度。

每年二月到四月底，台北市主要幹道仁愛路、信義路及新生南路沿線，就可以看到杜鵑花處處綻放，而大安森林公園、二二八和平公園、艋舺大道、中華路及陽明公園、花卉中心等處，也都能看到盛開的杜鵑花。若想更加了解杜鵑花的品種，千萬不可錯過今年的杜鵑花季。



二〇一九寶藏巖光節

創造最奇幻的光影體驗

時間：三月二十日至五月十五日

地點：台北市中正區寶藏巖

寶藏巖是由六〇、七〇年代所興建的自造房舍所形成，建築依山傍水而建，是台北市絕無僅有的特殊聚

落樣貌，目前有十九戶居民，村內設置十一間展間、十五間藝術家工作室、十五間微型群聚及閣樓青年會所、二〇一五年加入影視音實驗學校，此區域紀錄了這座城市重要的文化，展現別具風格的文化生活型態。置身寶藏巖，總會在某些時刻產生時空錯置的感覺，就像搭乘時光機穿梭過去與未來，「光節」透過不同類型的藝術作品和活動，展現寶藏巖的獨特意象。二〇一八寶藏巖「光節」翻轉我們對光的想像，以「又在這裡，又在那裡」帶領觀者感受奇幻的平行時空，今年寶藏巖將帶給我們什麼「光」驚喜，且讓我們拭目以待！

三月衝桃園 旅遊最超值

平日入住 送千元旅遊消費券

時間：即日起至五月三十一日

地點：桃園

為了吸引民眾到桃園旅遊，行銷桃園市特色觀光工廠及桃園好禮、桃園好店，桃園市政府推出「旅遊消費券」一千元，旅客只要於平日（週一至週四）入住桃園合法旅館一晚，就可以獲得千元「旅遊消費券」。「旅遊消費券」每房限領一本，每張面額一百元、共十張，消費券包括價值一〇〇元的小烏來門票、三〇〇元好店消費、三〇〇元好禮消費及三〇〇元的觀光工廠旅遊消費券，遊客只要憑券到限定店家就可以折抵消費。

桃園市千元旅遊消費券於三月一日開始發放，消費券效期至五月三十一日止，而且，為了擴大在地消費的效益，消費券的使用不分平假日，相關活動細節可



圖片來源／財團法人癌症基金會官方網站

於桃園市府網站及觀光導覽網查詢。

全民練五功 春夜來野餐 輕鬆防癌 關懷弱勢癌友

時間：三月二十二日

地點：高雄衛武營都會公園

在台灣，癌症連續蟬聯國人十大死因之首，每四分五十八秒就有一人罹癌。然而癌症是可以預防的！透過「全民練五功」防癌就輕鬆——整合性的五個功法——蔬果彩虹五七九、規律運動、體重控制、遠離菸檳、定期篩檢等，即可有效降低六〇～七〇%的罹癌風險。

由台灣癌症基金會主辦的「全民練五功春夜來野餐吧！公益野餐音樂會」，將於三月下旬首次登陸高雄舉辦，只要捐款五百元就能獲得活動門票及「開一波」大師野餐組之份，活動內容包括：草地音樂會、抗癌鬥士分享、摸彩抽獎送好禮、公益市集、手作口舌體驗、全民練五功闖關遊戲、免費癌症篩檢等，藉此呼籲全民重視癌症預防，同時捐款金額都將挹注於關懷弱勢癌友，幫助癌友邁向康復！

前線重地「大膽島」全面開放

登島親身體會神秘軍事要塞

時間：即日起

地點：金門大膽島

曾經，那個軍歌歌詞中「一戰古寧頭，再戰大、二膽」的大膽島，總是覆蓋一層神秘面紗，是大家耳熟能詳，卻極少有人登陸參觀的島嶼，這座島嶼一直有著「前線中的前線」、「離島中的離島」、「戰地秘境中的秘境」之稱，也因此倍

增國人對此島的好奇心，三月開始，大膽島即全面開放，除了不接受港、澳、陸籍人士的登島申請之外，國人及外國籍旅客皆可登島。

登陸大膽島，非看不可的重點，包括：有著「大膽擔大擔，島孤人不孤」等許多戰時標語的大膽碼頭，供奉北極玄天上帝、是軍人戰時心靈寄託的北安寺，高三·二公尺、長二〇公尺的大膽心戰牆，聲波可達兩萬公尺距離的大膽播音台，戰時島上重要休閒場所的神泉茶坊，以及視野絕佳的北山國旗台。

二〇一九池上春耕野餐節 音樂美食享受池畔野餐時光

時間：三月二十三日

地點：台東縣池上鄉大坡池風景特定區

從二〇〇九年在池上舉辦「秋收稻穗藝術節」開始，每年池上都曾以春耕、夏耘、秋收、冬藏池上農村四季為主題舉辦活動。而今年即將到來的春季活動「池上春耕野餐節」，延續過往野餐、音樂、池畔等特色，希望帶給大家一個涼風習習、有樂音、在地市集相伴的春日慵懶午後。

過往「池上春耕野餐節」透過池上小旅行深入池上在地文化，舉辦池畔草地野餐音樂會，從純樂器、台灣純人聲到樂發聲，引入多元音樂風格融入本鄉文藝氣息，讓來到池上的遊客們感受當地的人文及農夫們對自然農作的堅持與敬天、地的精神。二〇一九池上春耕野餐節也將秉持相同精神，除了舉辦大坡池野餐趣、音樂劇場等藝文活動之外，更將請來在地特色攤商擺攤，以在地特色市集推廣在地農產、美食、小物等等，從視覺、聽覺、味覺及觸覺給予大家最全面化的活動體驗，邀請大家三月共聚米香之都（活動詳情請洽〇八九·八六二〇四一）。

極簡生活 ING 達人不藏私の減塑秘笈

極簡生活、落實全面減塑，減塑生活達人涂月華以自身為例，從觀念引導、生活習慣有效的減少家庭垃圾，教導大家減塑過生活。

整理／羅怡如 諮詢、資料、部分照片提供／涂月華、《不塑過日子：家裡零垃圾的極簡生活練習》／幸福文化



家裡零垃圾的極簡練習，
愛自己、愛家、愛土地的新生活方式！

不塑
過日子!
Eco-life



減塑 從廚房開始

德國每人每年平均使用四五個塑膠袋，台灣卻高達七八二個，不塑，是愛自己、愛家、愛土地的一種生活方式。塑化劑事件影響健康受到較多人的重視，部分環保人士開始推動不塑生活，試圖減少人們對塑膠的依賴，經由網路，各種關於塑膠的資訊透明傳播，揭露了塑膠不單危害人體健康，同時也是生態殺手，危害整個地球，減塑、不塑與無塑已刻不容緩。

由於塑膠在生活中已經無所不在，究竟如何能減塑甚至不塑過生活？減塑生活達人涂月華實踐減法及不塑生活的方法是，把多數不需要的物品透過臉書二手社團送出或轉售，停止一日三餐之外的消費，並且在市場及超市消費時，謹慎度量避免浪費。她認為，極簡與不塑並非即刻瞬間的改變，從歷程當中找到適合自己的內容與方式，需要一點時間、耐性及堅持執著，重要的是對新方式保持好奇與嘗試，不停地調整，找到最簡單且豐富的模式，然後重覆執行，養成習慣。

她進一步指出，一開始實行減塑，可以從廚房開始，仔細的檢視廚房裡有一些東西是塑膠材質，對健康會產生什麼樣的影響？能不能找到非塑膠材質或相同功能的替代品？以她的減塑經驗來說，可先將其落實在買菜購物，包括到傳統市場、裸



前往市場採買前，先列出採購清單，這樣才能知道要攜帶哪一些包材。



實踐減塑生活的方法是，把多數不需要的物品透過臉書二手社團送出或轉售。

買菜裝備
涂月華表示，前往市場採買購物前，她會先列出購買的採購清單，並預先做好動線規畫，這樣才能知道自己要攜帶哪一些包材。

客人帶著自己的容器與帆布購物袋上門。此外，也有愈來愈多的裸賣商店設立，消費者可自備容器去秤重或依體積購買，不管是五穀雜糧或是新鮮的蔬果，吃多少買多少就不會浪費。

賣商店購物。她認為逛傳統市場與小販們親切的互動是相當療癒的事，久而久之店家也會習慣



從塑膠袋到棉布袋，更換盛裝包材，從自身做起。



保鮮盒 & 雞蛋盒

雜糧蔬菜的無塑採買。帆布袋也可以用來盛裝作為早點和點心的饅頭；蔬菜買回家以後，可以直接在棉布袋上噴一點水，放入冰箱儲存；水果則可以用網袋裝。

購買少量肉類或者是海鮮的時候可



各類包材的特色

帆布棉布袋、網袋

帆布棉布袋非常適合台灣傳統市場採購，通常準備二到四種不同的尺寸大小就可以應付市場裡所有的水果與

乾貨罐

使用玻璃保鮮盒，她也曾經帶鍋子去市場買整隻雞。家裡冰箱的蛋盒通常是可以取出的，可直接拿雞蛋盒去傳統商店購買雞蛋，或是用棉布袋小心盛裝，她也看過有人用月餅紙盒加工做成雞蛋盒，再再都是巧思。

儲藏櫃裡的傳統風土乾貨，她會直接將家裡空下的容器帶到市場，直接買剛好裝滿的份量。比方：到雜貨店買蝦米、堅果、雜糧的時候，先把罐子交給雜貨店的老闆秤重扣重，再請他們把罐子裝滿，回到家中可以直接放進冰箱，省下處理塑膠袋以及換裝罐子的麻煩，還可以節省丟垃圾的時間。或是使用帆布袋裝乾貨或是五穀雜糧類，回家再換回玻璃瓶，能減少採買過程中的負重。

大購物袋或大籐籃、不銹鋼鍋

魚類、海鮮的購買比較麻煩，她會思考一下當天要購回的份量，如果購買不多，用萬能的大帆布棉布袋裝也可以，購回後再把棉布袋清洗過。需要採購的食材種類和數量較多時，編織籃、籐籃和不鏽鋼盆也是她經常使用的裝備，購買後回來用清水和小蘇



開車族購物可以鐵桶、竹籃、紙提袋盛裝肉類及蔬菜。

打粉清洗過、晾乾就能維持乾淨。如果怕魚和海鮮無法維持完整或損傷袋子，可用不銹鋼便當盒、不銹鋼鍋或是便當保冷袋先裝好，再放入大購物袋或購物車中。

購物車

為自己準備一個有輪子的買菜車，一個適當大小輪子的購物車，對於每週一次的採買者來說是必要的，用它來取代肩背式的大購物袋，在傳統市場採購是很實際的作法。

TIPS 涂月華到傳統菜市場的採買動線

- ▶ 1. 到熟識的雜貨店或肉攤預約豬肉，將不鏽鋼盆交給老闆盛裝，晚點回來拿。最常購買的是五花肉和豬頭、豬油。
- ▶ 2. 到熟識的雞肉商家，也先把不鏽鋼盆交給老闆，讓老闆有時間充分處理我要買的雞，通常是半隻雞去骨，半隻剁塊，全部裝在同一個容器裡，回家後再分裝到玻璃保鮮盒裡，放進冰箱冷藏或冷凍。
- ▶ 3. 五穀雜糧店乾貨店購買適量的米與雜糧、雞蛋。
- ▶ 4. 用保鮮盒買豆腐、麵腸、豆干等半成品。
- ▶ 5. 選購青菜和水果，分類裝入胚布棉布袋或網袋中。
- ▶ 6. 回到雞肉攤取回處理好的雞肉。
- ▶ 7. 到雜貨店或肉舖取回較沉重的豬肉。
- ▶ 8. 到漁市場購買海鮮，有必要時會準備大小合適的保鮮盒或不銹鋼便當盒裝魚、蝦與蚵仔、蚌殼類，但是海鮮通常都是活體，容器最好是留有空氣，避免完全密閉，也因為不能保冰，所以我通常最後一站才會來到海鮮攤前。

零廢棄生活的最高境界是生活中完全不產出生任何的垃圾，在消費時避免直接和間接的垃圾，因此，減塑初期每一次採買回來，都要仔細檢視有沒有帶回看不見的垃圾，是否有隱形包裝在難以覺察的情況下偷渡進了家門。

TPU 內層可裝較油湯汁

專為打包小吃而設計的食物袋，強調即使放進包包裡，也不必擔心湯汁外漏，通常清洗後可重複使用，減少一次性塑膠垃圾。

這種食物袋主要分為內外兩層，外層材質多採用「聚酯纖維」(polyester)，取其快乾、易清潔的特性，還可印上繽紛圖案；而內層多

不塑生活 新材質容器成趨勢

近年來方便「袋」著走的食物容器，已成了一種新食尚，這些食物袋以優雅外型、輕便機能，擷獲不少民眾的心，以下就為大家介紹三種常見的新材質食品包裝袋。

為可接觸食品的「熱可塑性聚氨酯」(TPU)，耐磨又耐油。雖然TPU食物袋可耐熱，但通常不能當作微波、加熱容器，也不可將叉子、竹籤等尖銳餐具，直接插入內袋使用，以免破

包材的回收



針對包材中讓人傷腦筋的保麗龍套、泡棉，涂月華提供桃園附近地區協助回收方式給大家：集結周遭親友回收「乾淨，可再使用的」網套、氣泡布、泡棉等塑膠防撞包材，累積 30 個以上後（包裝方式不限），親送或郵寄至：330 桃園市桃園區民光東路 97 號 4 樓 406 室 直接跟農夫買收 (03-3313585)

親送時間：週一至週五（國定假日除外），9:00 ~ 18:00

回收時間：長期需求

小提醒：也請衡量以寄送方式造成的碳排放，若距離較遠者，可直接將包材正確分類回收，也是對環境很棒的做法。

損。

矽膠耐高溫 性質安定

可取代夾鏈塑膠袋的矽膠密封袋，雖然名稱也有個「膠」字，性質卻與塑膠不同。矽膠常提煉自石英礦，彈性佳，不須添加塑化劑就可軟化塑形及耐熱、耐酸鹼。

由於矽膠穩定性

高，先前多用來製作烤盤、烤模等廚具，近來常用來製作可重複使用的食品密封袋。然而，矽膠製品依照成分組成不同，耐高溫



程度也不一樣，使用前應留意標示，了解產品適合的溫度範圍。

防水蜂蠟布 方便收納

蜂蠟布，顧名思義就是將天然蜂蠟，混合荷荷巴油與天然樹脂，透過這些物質加熱融解的特性，完整浸潤於棉布的纖維中，形成一種防水的包裝材料。由於它只是一塊布，十分輕便好攜帶，適合用來包裝乾爽食材，像是飯糰、麵包；它也是冰箱收納好幫手，效果類似保鮮膜，用來包覆生鮮食材、沒有蓋子的剩菜，可防止凍傷、水分蒸散等問題。

由於蜂蠟遇熱會融化，盡量不要接觸熱食，雖然蜂蠟層脫落，食用不會有毒，但會影響後續使用效果。清洗時也要用冷水，不搓揉、不擰布，將水珠盡可能抖乾後，放在陰涼處晾乾。

看清標示 安心用

新興材質愈來愈多元，除了以上三種材質外，消費者無論購買哪一種材質的食品袋，記得挑選有完整標示的商品，並且仔細了解材質名稱、耐熱溫度、注意事項與清潔保養方法等資訊。

涂月華 Profile



生於苗栗頭屋，從開始學習減塑到不塑的經歷超過二十年，至今還是每天都在一點一滴學習，如何能多做一點環保、少製造一點垃圾，愛地球多一點、愛自己也多一點。零廢棄和極簡生活是畢生信仰，未來最期望能做到的事，就是留給女兒一個比較乾淨的地球。

〔經歷〕

寶島客家廣播電台 fm93.7 節目企劃主持、新北客 radio 網路電台節目企劃主持、東森 ETtoday 專欄作家、聯合晚報專欄作家、花布靚靚客家婦女生活紀實展策展執行、立法委員唐碧娥競選總部擔任文宣及活動企劃執行、自立晚報擔任婦女版主編

〔著作〕

《不塑過日子：家裡零垃圾的極簡生活練習》等



有效降低膽固醇 打破錯誤迷思

膽固醇過高是不少現代人的問題，專業醫師指出，藉由生活態度改變，包括維持均衡飲食、配合良好生活作息、勿服用來路不明的藥物或保健品，搭配定期健康檢查，打破迷思錯誤觀念，維持健康並不難。

整理／羅怡如 資料來源／馬偕醫院、台北市立聯合醫院

根

據馬偕醫院內分泌暨新陳代謝科資料顯示，有一些膽固醇是身體所必須的，但血液裡太多的膽固醇卻會增加罹患心臟疾病及中風的風險。血液中過多的膽固醇會被貯存在動脈血管，進而導致血管變狹窄（動脈粥狀硬化）。巨大的沉澱物會阻塞動脈，迫使血液無法通過。假使供給心臟血液的動脈阻塞，便會發生心臟疾病；假使供給腦部的血管阻塞，便可能發生中風。

高膽固醇的風險族群

現代人常在不知不覺間吃了太多膽固醇過高的食物，有些人屬於高膽固醇的風險族群，包含本身有心血管疾病危險因子者及以下族群，都應該經常檢測膽固醇，維持標準值。

- 本身已有心臟疾病
- 男性大於四五歲以上



降低膽固醇應避免過多的澱粉類和糖的攝取。

好壞膽固醇功效大不同

- 高血壓或糖尿病
- 肥胖
- 靜態之生活型態

膽固醇是體內合成荷爾蒙的原料、製造維生素D的物質，也是組成細胞膜的要素。膽固醇根據特性的不同，分成「好膽固醇」(HDL)和「壞膽固醇」(LDL)。而各種膽固醇之間應該是平衡的，其高低也有它的意義，舉例來說，如果是因為「LDL」升高而致使總膽固醇濃度升高，罹患心臟疾病或是中風的風險便會升高。若總膽固醇濃度升高只是單純因為「HDL」升高，可能就不是高危險群。

攝取健康的食物可以幫助降低「LDL」濃度，抽煙的人可以戒煙來降低罹病風險，過重的人要減肥，再來就是多運動。

- 直系親屬男性在五五歲之前或直系親屬女性在六五歲之前曾發生心臟疾病
- 女性正值更年期或已過更年期或大於五五歲以上
- 抽煙

各膽固醇的濃度數據

各膽固醇濃度	說明
總膽固醇濃度	<ul style="list-style-type: none"> · 一般人最好小於 200，有糖尿病或心血管疾病的病患最好小於 160。 · 200 - 239 略高上限。 · 超過 240 以上罹患心臟疾病風險提升。
LDL 膽固醇濃度	<ul style="list-style-type: none"> · 一般人最好小於 130，有糖尿病或心血管疾病的病患最好小於 100。 · 130 - 159 略高上限。 · 超過 160 以上罹患心臟疾病風險提升。
HDL 膽固醇濃度	<ul style="list-style-type: none"> · 女性低於 50、男性低於 40，罹患心臟疾病風險增加。 · 大於 60 降低罹患心臟疾病風險。

(資料來源/馬偕醫院)

打破錯誤觀念

「膽固醇」這個名詞大家耳熟能詳，但在網路上、電視節目、甚至許多的健康食品宣傳中，常常聽到不同的說法、甚至互相矛盾的資訊，台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區家庭醫學

健走也能減少膽固醇積累

「腳」是人的第二心臟，科學研究發現，健走有抗衰老的功效，可以預防並改善高血壓、高血脂、高血糖、心血管疾病、糖尿病、代謝症候群等慢性疾病，促進健康、減輕體重。因此，登山健走是最為推薦也是最容易被實踐的身體活動。

登山健行不只鍛鍊雙腿，好處也非常多。除了能增進心臟能力，增強血管壁彈性，增長肌肉力量，強健腿足、筋骨，使關節靈活，促進人體血液循環和新陳代謝；還能減少三酸甘油脂和膽固醇在動脈壁上的聚積，減少血糖轉化成三酸甘油脂的機會，防治高血壓、糖尿病等慢性疾病。



科主治醫師鄭玠豪針對以下幾個常見的迷思，為大家解說澄清。

《迷思 1》膽固醇是壞人！

膽固醇是人體必需的營養素之一，除了提供能量外，它是體內荷爾蒙、酵素、膽酸的重要原料，它也是合成維生素D、細胞膜、修復血管壁、大腦組成的重要成分。如果沒有膽固醇，人根本無法存活。

《迷思 2》好膽固醇 HDL？壞膽固醇

LDL？膽固醇在人體內的運送要靠「脂蛋白」來幫忙，而這些脂蛋白有各種大小，LDL 是高密度脂蛋白，負責運送血中的膽固醇回到肝臟，而 HDL 是低密度脂蛋白，將膽固醇由肝臟運出，藉血液循環運送到各個組織，它們都是蛋白質而非膽固醇，扮演的角色是運送膽固醇的貨車，「貨車」的數量，是取決於「貨物」的運輸量，並不是因為這些「蛋白」導致膽固醇高。所以檢查報告中的 HDL、LDL 的數值是反應體內的膽固醇運輸狀況，而這些數值的高低，與個人體質、飲食、運動、壓力、遺傳性高膽固醇血症、內分泌疾病；等多種原因有關聯性。

如何吃的聰明

- 限制飽和脂肪酸食物，像乳製品的脂肪酸（冰淇淋、奶油）、椰子油（用烘培可以）。
- 限制高膽固醇食物像蛋黃、內臟（肝）、甲殼類動物（蟹、蝦）。
- 多吃蔬菜水果。
- 多吃蒸煮或烤的魚以及去皮雞胸肉。
- 吃牛肉、豬肉及羊肉時選擇瘦肉，小份一點。
- 多吃高纖食物像燕麥、黑麵包及蘋果。
- 選擇低脂或去脂的乳製品。
- 避免油炸食物。

「C」之所以被冠上惡名，是因為許多大型研究都顯示，過高的「C」會大幅升高中風、心肌梗塞等心血管疾病的風險，而「I」能降低風險，因此才會有好與壞的說法。

至於超標的膽固醇是否需要治療或使用何種治療，醫師在分析、評估後



《迷思3》膽固醇高，所以飲食要嚴格控制，肉類、油脂類，都不能吃，只能吃青菜和水果？

會依據每個人的不同狀況而有不同的建議。

一個成年人平均一天的膽固醇代謝量約為一〇〇〇毫克，而人體內的膽固醇七〇％～八〇％是由肝臟製造，由每日飲食攝取佔的比率僅二〇％～三〇％，所以只要不是過分的超量攝取膽固醇，人體是可以自行調



甲殼類動物等高膽固醇食物應適量

節的，如果攝取的量不足，會迫使身體自行製造的量增加，反而增加肝臟的負擔。

降低膽固醇，不必放棄喜愛的食物，只要少吃一點，試著更換一些健康的選擇。可多攝取全穀類、豆類、堅果、奶蛋、魚、蔬果：等，避免過多的澱粉類（飯、麵、麵包、蕃薯：）和糖的攝取、甜度高的水果也要注意，勿過量食用。

鄭玠豪提醒，任何營養素都需要適量、過猶不及都會對身體有害，膽固醇也是一樣，再次強調，維持均衡飲食，搭配良好的生活作息，勿服用來路不明的藥物或保健品，如有任何疑問，可

以請教您的家庭醫師，由醫師提供您正確的資訊，才是健康的不二法門。



多吃蘋果等高纖食物

TIPS

六大好食 有效降低膽固醇

根據美國健康網站《Prevention》

推薦降膽固醇好食物，精選出六種提供給大家參考：

1、黃豆製品

想要降低膽固醇，就要減少飽和脂肪的攝取量，建議適度以不含膽固醇的黃豆和其製品，如豆腐、豆漿等代替紅肉和奶類。另外，黃豆中的大豆異黃酮也有助降低壞膽固醇。



2、魚類

富含 omega-3 脂肪酸的鮭魚，有助降低壞膽固醇、三酸甘油酯，同時增



加好的膽固醇。同樣富含這種健康油脂的魚類還有鮪魚、鯖魚、鮭魚、秋刀魚、沙丁魚等。

3、綜合堅果

堅果主要含有豐富的單元不飽和脂肪酸，有助提高好的膽固醇，同時降低壞的膽固醇，幫助降低血脂，維護心血管健康。另外，堅果也含有一些多元不飽和脂肪酸，比如 omega-3 脂肪酸，以核桃含量最多。



4、茶

茶含有豐富的類黃酮等抗氧化物，有助預防壞膽固醇堆積在動脈壁上，因此能降低血壓。另外，



許多研究證實，茶能幫助放鬆血管，預防血栓。

5、酪梨

酪梨富含單元不飽和脂肪酸，有助增加好膽固醇、降低壞膽固醇。另外，酪梨還含有一種叫做「β-谷固醇」(β-Sitosterol)



的植物固醇，有助降低從食物中吸收的膽固醇。

6、大蒜

大蒜可以降低膽固醇，預防血栓、降血壓、預防感染。研究發現，大蒜有助預防膽固醇沉積在動脈壁上，預防動脈硬化。



申請身心障礙者手冊 失智者別忽略自身權益

為維護身心障礙者權益，保障其平等參與社會，在二〇二二年七月十一日身心障礙鑑定與需求評估新制上路後，由專業團隊針對個案之身體功能、結構、活動與社會參與限制等面向進行鑑定，並由社政部門進行福利與服務需求評估，再依據評估結果，核發身心障礙證明，提供各福利措施，以促進其自立及發展。
整理／公關部 資料來源／內政部社會司、衛福部社家署

張奶奶經醫院認定患有失智症，家人想知道什麼樣的情況可以申請身心障礙手冊，又有哪些社會福利補助？根據內政部社會司指出，失智症

者依據『身心障礙者權益保護法』可申請身心障礙者手冊。但需注意初次就醫時，是無法立即申請身心障礙手冊，必須經醫生詳細檢查、問診及觀察治療

時，民眾的生活會受到影響，如何妥善地運用社會資源，協助身心障礙者、失智者家庭便顯得相當重要。

誰可以申請身障手冊

依據身心障礙者權益保障法第五條規定，身心障礙者，指下列各款身體系統構造或功能，有損傷或不全導致顯著偏離或喪失，影響其活動與參與社會生活，經醫事、社會工作、特殊教育與職業輔導評量等相關專業人員組成之專業團隊鑑定及評估，領有身心障礙證明者：

一、神經系統構造及精神、心智功能。

二、眼、耳及相關構造與感官功能及疼痛。

三、涉及聲音與言語構造及其功能。

四、循環、造血、免疫與呼吸系統構造及其功能。

不論是先天、後天因素，疾病與意外降臨



五、消化、新陳代謝與內分泌系統相關構造及其功能。

六、泌尿與生殖系統相關構造及其功能。

七、神經、肌肉、骨骼之移動相關構造及其功能。

八、皮膚與相關構造及其功能。



去哪申請

於各社會局、社會課提出申請，填寫「身心障礙證明申請表」，至指定之鑑定醫療機構辦理鑑定，符合行政院衛生福利部所定「身心障礙等級」者，將會主動核發身心障礙證明。



應備文件

1. 申請表。
2. 申請人之國民身分證正背面影本（未滿十四歲，未請領國民身分證者，檢附戶口名簿）。
3. 申請人之三個月內一吋半身照片三張。
4. 申請人印章。
5. 身心障礙手冊或證明（初次鑑定者免持）。
6. 受委託申請者須檢附受委託人之個人身分證明文件及印章（或簽名）。
7. 身心障礙者因障礙情況改變，

自行申請重新鑑定者，應另檢具三個月內身心障礙相關診斷證明。

如要申請到宅鑑定，請攜帶足資證明，申請人員以下任一情形之診斷證明：

- (1) 全癱無法自行下床。
- (2) 需二十四小時使用呼吸器或維生設備。
- (3) 長期重度昏迷或其他特殊困難無法自行至醫院機構辦理鑑定。



鑑定及評估流程

目前對於身心障礙鑑定時間，並無明確規範，需視申請鑑定的科別及內容而定，但醫院在完成鑑定報告後十日內，會將鑑定報告送達申請人戶籍所在地之直轄市、縣（市）衛生主管機關，該衛生主管機關接獲鑑定報告後，亦將在十日內核轉直轄市或縣（市）社政主管機關。直轄市、縣（市）主管機關應於取得直轄市或縣（市）衛生主管機關核轉之鑑定報告後，將主動進行必要陪伴者優惠措施、復康巴士服務及行動不便資格的評估與判定，作業時間以十五個工作天為限。從鑑定報告完成到核發身心障礙證明，最長作業時間為三十五日。

身障者購買輔具小秘訣



當您購買輔具時，衛福部提醒留意「停、看、聽」注意事項。

秘訣 1：會依經濟狀況及障礙類別，提供 300 至 20 萬元之生活或復健輔助器具，輔具購買前先向公所申請，可由公所確認補助資格與補助金額。

秘訣 2：購買復健輔助器具，須經身心障礙鑑定醫療機構診斷並出具證明，確實有裝配復健輔助器具之需要。

秘訣 3：輔具的使用、服務與補助的進一步諮詢，可洽 1957 福利諮詢專線或縣市輔具中心。

抗生素非消炎藥

「您的用藥裡面有抗生素，記得七天份的療程都要確實吃完喔！」王奶奶一直牢記藥師的提醒，但卻不太明白，抗生素就是消炎藥嗎？抗生素該如何正確服用？吃多了會不會傷身體呢？對此，食藥署邀請台北市立聯合醫院陽明院區藥劑科余芝瑤藥師，為大家解答。

請大家要明白，一般俗稱的消炎藥不是一種特定藥物，很多藥物都可能被歸類是「消炎藥」，而最常被當作消炎藥的包括：抗生素、類固醇及止痛藥。發炎不單只有細菌性感染才會引起，但只有細菌性的發炎，或懷疑是因為細菌感染時，才需要使用抗生素，像感冒多半是病毒引起，很可能



跟細菌感染無關，就不需要使用抗生素。

抗生素是藉由殺死細菌來減輕感染部位的發炎反應，但對其他的發炎並沒有效果，因此「抗生素不等於消炎藥」。正確使用抗生素，可以降低細菌產生抗藥性，有效控制感染症狀。有鑒於抗生素的抗藥性，對全球人類構成的威脅日益嚴重，世界衛生組織（WHO）呼籲，世界各國都應正視抗生素使用的問題，避免抗藥性繼續擴大。以下為抗生素的使用原則：

1. 不自行購買：使用抗生素需經由醫師評估病情，而後開立處方。
2. 不主動要求：抗生素是在細菌感染時才需要使用，不要認為抗生素多食無害，看診時也不要向醫生主動要求「加一點抗生素」。
3. 不隨便停藥：抗生素的使用針對不同的細菌及病況，會有一定的療程。用藥後即使病情已有好轉，亦須服用完整個療程，避免產生抗藥性細菌。確實治癒感染情況後才可停藥。

服用抗生素時，若出現皮膚紅疹、搔癢或嚴重噁心嘔吐、腹瀉症狀，應立即停藥，並回診告知處方醫師或藥

師。服藥時應與開水併服，避免果汁或其他飲品和藥物產生交互作用。如果忘記服藥，可馬上補服，然後依照下一次的指定時間，服用正常劑量；但若已接近下一次服藥時間，就不用再補吃，僅依時服用下一個正常劑量即可。

抗生素不等於消炎藥！這一點請大家牢記，唯有正確使用抗生素，才能降低國內抗生素抗藥性的比例，確保民眾的用藥品質與安全。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九七期）

正確服用助眠藥 安眠真的很重要

根據睡眠醫學會統計顯示，國人入睡困難、睡眠品質不佳及早醒的盛行率為二〇．二％，平均每五個人就有一人有睡眠障礙。食藥署邀請三軍總醫院精神部楊聰財醫師，為大家說明如何正確使用助眠用藥。

治療睡眠障礙需要同時考慮生理、心理、環境等多面向因素，醫師會評估，衡量失眠症狀對身心、工作、生活各方面的影響，有些患者可能需要

使用藥物治療。

第一代抗組織胺常用於感冒症狀與抗過敏，有強烈鎮靜效果，可暫時緩解入睡困難問題，但因其鎮靜作用有時會延遲至白天，可能影響患者的精神與工作品質，所以較少用於慢性失眠。而低劑量且鎮靜作用強的抗憂鬱劑，會用於某些因情感性精神疾病，或情緒因素造成的失眠患者，使用期間要注意是否出現心臟毒性、暈眩及姿勢性低血壓等副作用。

目前食藥署核可用於助眠之藥物，可分為苯二酚類 (benzodiazepines；BZDs) 與 非 苯 二 酚 類 (non-benzodiazepines；non-BZDs) 兩大類。BZDs 臨床上可用於抗焦慮、情緒安定、鎮靜與肌肉鬆弛等，藥物選擇依病人年齡、症狀、藥物作用時間而定；入睡困難者可選用短效型；淺眠或早醒病人可用中效型；長效型則對白天合併有焦慮症的病患較有幫助。雖然 BZDs 安全性高，但高劑量、長期使用下，仍要注意是否發生認知行為損傷、記憶力減退、反彈性失眠（半衰期較短之藥物）、耐藥性、心理依賴等副

作用。

non-BZDs 因為具有藥效快、助眠效果佳的優點，漸漸取代 BZDs，成為治療失眠常用的藥物；此類藥物幾乎無肌肉鬆弛及抗癲癇作用，較 BZDs 不易在白天出現殘餘作用而影響工作。但是根據衛生福利部相關單位統計，non-BZDs 藥物濫用案例逐年上升，許多人已有過量使用、使用時間過長，或在多家醫療院所重複領藥的情況。健保署目前對於 non-BZDs 成分助眠藥物 (zaleplon、zolpidem 及 zopiclone 等 [Z] 型成分藥品) 給付條件相當嚴格，

請民眾務必要配合醫師開立的處方劑量使用，否則單獨地、且自行加量使用助眠藥物，一來很容易產生藥物依賴，以及長期使用造成失憶、失智的風險提升。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九六期)

撫平淡化傷痕 疤痕凝膠有用嗎



不論是青春痘疤、四肢外傷疤痕或剖腹產後出現的蜈蚣疤痕，在皮膚傷口癒合的過程中，要如何把握傷口處理與護理黃金期，才能讓疤痕淡化呢？而市售的各種疤痕護理產品該怎麼挑選、真的有效嗎？

選購疤痕護理產品該注意什麼？

疤痕形成後無法完全消失，但持續治療可逐漸淡化。針對剛形成的疤痕，臨床上多使用含矽膠成分的疤痕凝膠來淡化痕跡，此類矽膠凝膠屬於醫療器材，須取得食藥署核發的許可證，購買前記得挑選具有「醫療器材許可證字號」的商品，較有保障。

哪種疤痕使用疤痕凝膠最適合？

由於矽膠凝膠乾掉後會形成一層有厚度的防水薄膜，如同將疤痕「密封」，避免水分經皮膚蒸發，維持肌膚角質層的水分含量，以減緩疤痕增生，較適合用來治療「凸疤」，如：

手術後傷口、燒傷、割傷等。

由於疤痕凝膠的功能並不是治療傷口，而是減緩傷口癒合後組織過度增生，使用前必須先確認傷口已經癒合。等到患處癒合後，愈早使用疤痕凝膠，淡化效果愈好，若是超過二年以上的「老疤」則效果不大。雖然許多疤痕護理產品廣告看似能讓痕跡消失不見，然而，疤痕凝膠實際上只能「淡化疤痕」，無法完全去除痕跡，淡化效果也因人而異。疤痕護理產品除了儘早使用，還必須持之以恆才有效，若是想獲得滿意的治療效果，還是應該諮詢專業醫師，根據自身狀況給予最合適的建議或療程安排。

食藥署提醒民眾，當選購疤痕護理產品時，請牢記醫材安心三步驟：一認：「認」識產品為醫療器材；二看：在購買時「看」清楚，包裝上是否刊載「醫療器材許可證字號」及「廠商名稱、地址、品名、製造日期」等完整標示；三會用：使用前務必詳讀產品使用說明書，才能夠正確使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九五期）

人工淚液和洗眼液 可以治療乾眼症嗎

近年來因三高年輕化、血管功能差、環境污染等因素，使得乾眼症患者日益年輕化，而上班族長期待在冷氣房，或配戴隱形眼鏡、壓力大、畫眼粧等因素，更易導致乾眼症或結膜發炎，除了點人工淚液補充水分之外，也可用「洗眼液」改善或治療眼疾嗎？食品藥物管理署邀請中國醫藥大學新竹附設醫院陳瑩山眼科主任為大家解答。

人工淚液和洗眼液的成分有些不同，但都只能短暫改善乾眼症症狀，無法治療乾眼症。洗眼液最主要的成分是

水分、讓眼睛感到清涼成分等，而人工淚液基本也是水，但還有黏稠的成分，可以讓水分附著於眼睛的時間久一些。前述產品如果含防腐劑，保存時間較長，但仍應妥善保存；不含防腐劑的產品，很快可能會造成細菌污染，應儘速使用完畢。

在改善乾眼症的時效上，人工淚液比洗眼液效果長，洗眼液大約三〇分鐘就無效了，但兩者都不能取代淚液，尤其是洗眼液往往會沖掉眼睛表面的有益菌，雖然能短暫改善乾眼症，但壞處卻很多，不宜過度使用，以免傷害淚液膜層的平衡狀態，反而讓眼睛更乾。因此，眼睛如果持續出現不適症狀，仍應尋求眼科醫師治療為宜。

人的眼淚包含油與水，最表面的為油層，以保護底下的水層，而在臨床上高達九成的乾眼症，是因油層揮發或是油層為壞油所致。想要改善乾眼症問題，要讓血管中充滿好油，可多補充 OMEGA-3 魚油、亞麻仁油等，增加淚液中油層的保護作用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第六九四期）



新興藥品悄悄偽裝 毒害青少年

整理／公關部

國

內濫用藥物情形日益嚴重，新興毒品近年來悄悄出現在國內市場，以偽裝方式混雜於咖啡包、奶茶包、軟糖、果凍中，進而流竄於夜店、K、飯店、派對等娛樂場所，造成極大的社會問題。

台北市立聯合醫院中興院區藥劑科藥師朱婉兒指出，新興毒品並不是指某個特定毒品，而是一變動的概念，指的是近來興起的濫用藥物統稱。因大部分為合成的影響精神物質，含有多種成分且毒性尚未完成明瞭。初使用，毒性不似傳統毒品明顯，因此常常導致深陷毒害而渾然不知，防制難度更高。

朱婉兒指出，近年藥物濫用情形如下：

一、依衛福部食藥署「二〇一四年全國物質使用調查結果」，台灣藥物濫用的整體盛行率為一・二九%，結果顯示十二~六四歲的民眾中，約有二三萬人曾經藥物濫用。

二、二〇一六年製賣運輸轉讓毒品檢方偵查人數為一一〇八一人。

三、二〇一六年施用毒品案件人數為六〇七五六人。

四、近年在監毒品受刑人人數維持在二七〇〇〇人左右。

毒品具有群聚性、公開性、流通性、便宜性、流行性、不易察覺性、處罰輕微性，因此青少年容易被引誘而濫用。

新興藥品的毒害如下：

一、浴鹽：屬第二級管制藥品，中樞神經興奮劑。只要三~五毫克就會產生作用，可能導致血管收縮、脈搏加速、躁動不安、幻覺、自殺意念等。

二、神仙水（液態快樂丸的GHB / 神仙水），屬第二級管制藥品，中樞神經抑制劑。是一種無色、無嗅、無味液體，也有白色粉末、藥片、和膠囊等劑型，服用後會產生喜悅、酒醉、及催情效果，服用後十~二十分鐘即發生作用，可持續長達四小時之久，具有類似GHB產生暫時性記憶喪失效果，常使被害人誤喝飲料受到性侵害後，還無法回憶起加害人，因此容易被濫用。

三、喵喵 / 泡泡 (Mephedrone/4-methylmethcathinone (4-MMC) · 別名包括 Miaoow Miaoow、泡泡 Meow、MCAT、M-Cat等)：屬第二級管制藥品，類中樞神經興奮劑。施用後有欣快、興奮等作用，但因作用時間短，施用者會不斷追加劑量。

四、Happy 粉（主成分：Para-methoxymethamphetamine/PMMA）：尚未藥品分級。效力較遲浮現，令吸食者在不經意下追加分量，對身體傷害更嚴重。PMMA會刺激腎上腺素及中樞神經，令心跳加速，使人興奮。PMMA在外國被稱為「Dosty」（死亡），因為其毒性嚴重，服食者被發現時往往已經死去，亦有援交客人提供援交少女服用，以更輕易達到性快感。

法務部整合全國各地方毒防中心諮詢電話，成立〇八〇〇七七〇八八五（請請你、幫幫我）戒毒成功專線，提供有需求的藥癮者及其家屬、朋友、一般民眾等便捷、迅速的電話求助管道。



服務一陣子 永達養您兩輩子



加入永達保經
成功速度加乘
夢想達標平台

SUCC

ESS

—— 高手交流 高比例MDRT ——



加入永達 飛黃騰達 0800-551-039

EVER PRO 永達保險經紀人

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					01 一月廿五 宜：訂盟、納采、嫁娶、開光、納財	02 一月廿六 中區 《全球即時財經講座》 高榮志、邱惠如 10:00-11:45 宜：成除服、安葬、立碑
03 一月廿七 宜：開市、立券、交易、納財、訂盟	04 一月廿八 宜：祭祀、沐浴、謝土、齋醮	05 一月廿九 宜：祭祀、安葬	06 驚蟄 中區 《稅務高手系列(三)不動產相關法令》 劉玉娟 14:00-16:00 宜：立券、交易、安葬、破土	07 二月初一 宜：祭祀、出行、會友、立券、交易	08 二月初二 宜：祭祀、沐浴、解除、牧養	09 二月初三 北區 《財經講座》石文仁 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 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》 邱昱銘、余松坤 10:00-11:45 《全球即時財經講座》 楊麗蓉、王君呈 10:00-11:45 宜：開市、立券、交易、納財、會友
10 二月初四 宜：嫁娶、祭祀	11 二月初五 宜：立券、祭祀、祈福、移徙、入宅	12 二月初六 宜：齋醮、安葬	13 二月初七 宜：破屋、壞垣	14 二月初八 南區 《大手牽小手公益探訪活動》高雄喜慈兒社福基金會-天鵬堡 14:30-16:00 宜：出行、修造、動土、破土	15 二月初九 宜：開市、立券、交易、納財、出行	16 二月初十 北區 《財經講座》劉凱妍 10:00-12:00 《信託一點通》王執定 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》 邱彥齊、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》 潘立緯、高麗倚 10:00-11:45 南區 《財富管理講座》李傑克 14:00-16:00 宜：嫁娶、理髮、安床
17 二月十一 宜：祈福、求嗣、開光、出行、移徙	18 二月十二 宜：裁衣、立碑、拆卸、動土、破土	19 二月十三 宜：立券、交易、祭祀、會友、合帳	20 春分 中區 《預約財富講座》 李身慧 14:00-16:00 宜：掃舍宇	21 二月十五 北區 《大手牽小手公益探訪活動》 雙和醫院附設護理之家 14:30-16:00 宜：開市、立券、交易、納財、納采	22 二月十六 宜：祭祀、成除服	23 二月十七 北區 《財經講座》蔣月雲、顏語萱 10:00-12:00 《不動產是傳承還是斷層？》 項若薇 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》 蕭采玲、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》 林美月、劉秋英 10:00-11:45 南區 《關注全球經濟發展趨勢》 謝甲輝 10:00-12:00 宜：祈福、求嗣、入宅、開光、謝土
24 二月十八 中區 《執業醫財稅規劃暨資產保全講座》 李傑克 14:00-16:00 宜：沐浴、謝土、立碑、掃舍宇	25 二月十九 宜：破屋、壞垣	26 二月二十 宜：合帳、入殮、安葬	27 二月廿一 北區 《大手牽小手志工探訪》 遠東護理之家 14:30-16:00 宜：開光、出火、安門、安香、拆卸	28 二月廿二 宜：祭祀、沐浴	29 二月廿三 宜：嫁娶、移徙、入宅、起基、安門	30 二月廿四 北區 《財經講座》鞏國祥 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晨 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》 吳曉萍、劉玉娟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》 蒲祚生、楊琇婷 10:00-11:45 宜：拆卸、破土、納畜、成除服
31 二月廿五 宜：立券、訂盟、納采、祈福、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

精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從永達服務規劃開始!