

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2019.05
No. 142

複合功能保單打底
退休健康更有保

楊月美

以植物入皂 玩出大商機

劉俊言

致力推動口腔衛生指導

金牌主廚私房推薦

辦一桌好料犒賞媽媽

楊月娥 轉念
樂觀面對人生磨難



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀



BabyGo 2019 永達 親親寶貝向前行

活動日期 2019年06月15日 (六)

活動時間 09:00~16:30

活動地點 六福村主題遊樂園 (新竹縣關西鎮仁安里拱子溝60號)

台灣失親孩子人數超過20萬名，特殊境遇的孩子人數超過5千名，每年人數持續增加中，面臨突如其來的變故，孩子所需要的是，關懷、愛和陪伴。

由永達主辦2019「北區親親寶貝向前行」活動，邀請永達業務代表、客戶以及同仁們，一起化身為這些特殊境遇孩子們的一日志願爸媽~到「六福村主題遊樂園」，共度愛滿載的一天。

◆ 主辦單位：  **永達** 財團法人
社會福利基金會

◆ 協辦單位：六福村主題樂園

◆ 指導單位：新竹縣政府社會處(邀請中)

◆ 贊助單位：  **永達** 保險經紀人



CONTENTS

RICH Wealth

財富學苑

- 封面裡 2019 北區永達親親寶貝向前行
- 03 穩健理財 退休 長照要兼顧
- 08 永續傳承 達享榮耀
2019 永達保經業務表揚大會
- 12 傅泓捷 整合平台與制度優勢 共好前行
- 14 2019 永達紅包愛袋袋相傳 送愛六家社福機構
- 18 複合功能保單打底 退休健康更有保
- 33 西進求賢
- 50 服務一陣子 永達養您兩輩子
- 封底裡 永達 5 月活動行事曆
- 封底 精彩可期的生涯規劃



RICH Life

生活學苑

- 07 小故事大啟示
- 15 楊月娥 轉念 樂觀面對人生磨難
- 30 島主帶路 瘋玩台灣離島(十) 綠島
- 34 休閒便利貼
- 36 大手牽小手探訪系列 - 高雄喜
憨兒基金會、雙和醫院附設護
理之家、遠東護理之家、育成慈
惠庇護工場
- 44 金牌主廚的私房推薦 辦一桌好料犒賞媽媽
- 48 對海洋友善的保養品
避免環境污染
- 49 愛傳承演唱會台中場



RICH Health

健康學苑

- 26 楊月美 以植物入皂 玩出大商機
- 28 劉俊言 重視長照 致力推動口腔衛生指導
- 40 健康快遞
- 41 便秘 痔瘡 防治大作戰

RICH Rights

權益學苑

- 04 財經 & 生活補給站
- 06 保險權益報您知

RICH 達人

2019年05月號 第142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：楊月娥

封面照片：楊月娥提供

複合功能保單 打底 退休健康 更有保

特輯企劃



林瑜莉 業務處經理



胡興平 業務籌備處經理



葉惠娟 業務儲備處經理

市面上陸續推出的增額壽險、利變壽險等排除了陽春型保單設計，可利用附加意外失能給付、特定意外身故給付、失能扶助給付、豁免保費等結合多功能保障於一身，將透過保險專家林瑜莉、胡興平、葉惠娟教您如何聰明規劃，滿足理財與保障兩大需求。

P18

編輯手記

今年三大族群免繳稅

五月報稅季，由於去年所得稅修法，今年民眾在申報綜合所得稅時，有三大利多：「調高四大扣除額」、「取消最高稅率四五%」和「股利所得課稅採一擇一」。今年標準扣除額從九萬調升到十二萬元，有配偶則為二四萬元；身心障礙以及薪資特別扣除額提升到二〇萬元；五歲以下幼兒學前扣除額則是從一·五萬大幅調升至每人十二萬元。

根據財政部試算表，年薪四〇·八萬元以下的小資族、年薪八一·六萬元以下的雙薪家庭和年收入在二二三·二萬元以下，育有二個未滿五歲子女的四口之家，都不用繳稅。如果未達以上條件，試算以單身小資族月薪三萬二，加上一個月的年終，年薪一共是四一·六萬元，去年要繳納的稅金為五五〇〇元，今年則繳納四〇〇元，一共可以省下五一〇〇元。雙薪以及有兩名五歲以下的幼兒家庭，若採合併申報、稅率五%計算，雙薪小夫妻比去年省下一〇二〇〇元，育兒的四口之家更是省下了一九七〇〇元。

此外，民眾申報個人綜合所得稅時，若選擇採用列舉扣除額結算方式，二〇一八年度健保費和補充保險費都可以全額列舉扣除，不受二萬四千元保險費扣除額上限限制。兒女報稅時也能列報受扶養直系親屬健保費扣除額，且不受金額限制。

我國成人慢性便秘患病率為四~六%，六〇歲以上長者的患病率更高達二~三%，慢性便秘的危害不容小覷。本期「便秘痔瘡防治大作戰」專題，排便是人生大事，但有不少人有便秘的問題，嚴重者甚至增加罹患痔瘡的機率。醫師呼籲，民眾應定期進行身體健康檢查，平時要多喝水、攝取纖維質，避免產生痔瘡影響生活。

慰勞媽媽一整年的辛苦，慶祝不一定非得上館子人擠人，也可以親手為媽媽辦一桌好菜。本期「辦一桌好料犒賞媽媽」專題，透過金牌主廚陳志昇的私房料理推薦，在家也能輕鬆做出專業級的母親節大餐，讓媽媽過個不一樣的專屬假期。



健康學苑 P.26



健康學苑 P.28

Editor's Note

穩健理財 退休 長照要兼顧

文／羅怡如 攝影／何佳華

五月逢繳稅季、也是母親節，理財又成為茶餘飯後的話題，面對金融局勢變數大，理財仍應以「穩健保本」為上策。永達保經總經理陳慶鴻認為，應先理債、再理財，理由很簡單，既然投資市場賺不了什麼錢，乾脆加速貸款還款、負擔更輕鬆。此外，順應市場潮流及高齡化社會醫療負擔的加重，除了台幣計價與外幣計價的增額終身壽險，是退休計畫的最佳選擇外，長期照護險也成為老年照護的最佳防護網。

綜觀今年的金融局勢，理財應是蹲馬步、靠時間複利創造財富。陳慶鴻以永達保經內勤同仁為例，每年固定調薪四、五%，很多資深員工薪水已翻倍。由於金融從業人員敏感度高，部份資深員工入行就購買高預定利率增額終身保單，透過驚人的時間複利價值及善用理財工具，個人所存資產已相當可觀。

他進一步指出，全球化浪潮勢不可擋，資產配置不再侷限於單一貨幣。長期看來，美元仍會是未來主流貨幣，



對喜愛出國旅遊的

小資族來說，外幣保單

是不錯的選項，透過時間累積的關鍵來創造財富價值。至於投保期限，則依照現況來判斷，假設理財目的是出國旅遊基金，短期、六年最有利，若是儲備孩子出國留學專戶，則可考慮十年、二十年期保單。另外，危機入市存人民幣定存，可列入理財專案中，人民幣不僅在國際貨幣上位階提升，更是全球第二大經濟體，即使面臨貿易戰紛擾，衰退程度仍有限。

他也提醒，購買外幣保單前，消費者對外幣市場要有基本的了解，在保險金交付過程中需經過匯出銀行、國外中間銀行、匯入銀行，在投保前應了解交易過程須負擔的各項匯款費

用。小資族應對人生設定目標，把當下工作發揮極致，不要太過計較，財富自然跟著來。

對於孩子大多都已成長獨立或成家立業，離退休不遠或已經退休的族群，退休理財規劃首要之務，就是把本金做大，其次是要做到足額，光靠存款可能辦不到，可考慮多買幾張保單、尤其是利率比較高的外幣保單。而隨著年紀越長對醫療照護的需求也將會逐漸提高，但大多數人卻忽略認知障礙症保障缺口。投保長期照顧保險產品，保險金可用在醫療、看護或養護中心費用，讓患者獲得更好照顧，也幫助家人減輕心理與經濟上沉重負擔。



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

適當購買汽車第三人責任保險及 超額責任保險 移轉風險

金管會表示，為避免民眾駕駛汽車發生交通事故，造成第三人傷亡或財物損害時，依法對受害人應負賠償責任，提醒民眾可適當投保汽車第三人責任保險及超額責任保險，以移轉相關風險。

目前已規範汽車需投保強制汽車責任保險，以提供行車基本保障。民眾如欲擴大保障，可投保汽車第三人責任保險，當被保險人因駕駛汽車發生意外事故，造成第三人體傷死亡、或財物損害，依法應負賠償責任且受賠償之請求時，保險公司將於責任限額內對被保險人予以理賠。

此外，保險公司亦有銷售超額責任保險商品供民眾投保，其針對被保險人依法應負之賠償責任，就超過強制汽車責任保險及汽車第三人責任保險保額部分，由保險公司對被保險人予以理賠。

金管會表示，市售汽車第三人責任保險及超額責任保險之實際承保內容，視各保險公司保單條款約定或有不同，民眾可視自身需求適當投保，以獲得充分保障。

持有身心障礙手冊且領有駕照之車主 親自辦理免稅手續

依據稅法規定，供持有身心障礙手冊（證明）者使用之車輛，可申請免徵使用牌照稅；多數車主以為只要領有手冊（證明）就不用繳納使用牌照稅，但實

際上並非如此，因為免徵使用牌照稅須要供身心障礙者使用且經申請審查核准後才可以免徵。

供持有身心障礙手冊或證明並領有駕駛執照者使用，且為該身心障礙者所有之車輛，每人以一輛為限；乃為期課稅公平並遏止不法利用身心障礙者名義購買車輛免徵使用牌照稅，對於每人限一輛供身心障礙使用且領有駕駛執照者之車主，請親自辦理以遏止不法情事。

至於因身心障礙情況，致無駕駛執照者，車輛為本人、配偶或同一戶籍二親等以內親屬所有，供該身心障礙使用者，每一身心障礙者以一輛為限。稅務局說明，供身心障礙者使用之車輛，自二〇一五年一月一日起免稅額度以汽缸總排氣量二四〇〇〇（以自用小客車為例，免稅限額為一一二三〇元）為限，超過二四〇〇〇部分以差額課徵。

基隆市稅務局提醒，持有身心障礙手冊（證明）如符合規定者，請儘速至該局辦理免徵使用牌照稅手續，以免權益受損了。

申辦證明免出門 動動手指就完成

為符合民眾期待，創造更舒適便捷的稅務環境，達到減紙減碳及落實電子化政府目標，財政部規劃建置電子稅務文件入口網，提供民眾快速取得所需之電子稅務文件，效力等同各稅捐稽徵機關核發之紙本證明文件。

高雄市稅捐稽徵處表示，電子稅務文件入口網網址



為 <https://etd.etax.nat.gov.tw>，民眾只需準備讀卡機及自然人憑證或已註冊之健保卡，就可隨時隨地上網進行申請，線上立即發證，提供民眾快速便捷的申辦管道。

該處進一步說明，目前該網站受理核發房屋稅、契稅、地價稅、土地增值稅、使用牌照稅、工程受益費繳納證明及補發房屋稅、地價稅繳款書；等十三項地方稅申辦項目暨補發最近五年遺產稅、贈與稅各項證明書、個人所得資料；等七項國稅申辦項目。

一樓增建自用棚架 仍應課徵房屋稅

民眾於屋前搭建棚架供自家停放車輛和置放物品使用，因增加房屋使用價值，仍應併同課徵房屋稅。

台中市政府地方稅務局表示，房屋稅條例第三條規定：「房屋稅，以附著於土地之各種房屋，及有關增加

該房屋使用價值之建築物，為課徵對象。」，所以一樓及屋頂搭建具有頂蓋、樑柱或牆壁之棚架，皆屬增加房屋使用價值之建築物，應併同房屋核課房屋稅；但若未設有門窗、牆壁之屋頂棚架，且未作其他目的使用，除供遮陽防雨外，其所能增加房屋之使用價值有限，為減輕納稅人之負擔，財政部核釋對僅供遮陽防雨之屋頂棚架免予課徵房屋稅。

地方稅務局提醒民眾，一樓或是頂樓搭建棚架均屬於房屋稅課徵範圍，記得於增建完成之日起三十日內向房屋稅所在地稅捐稽徵機關申報房屋稅籍及使用情形，以免漏稅受罰。

營業人無進貨事實 取具不實統一發票作為進項憑證申報抵銷項稅額 稅捐核課期間為七年

財政部北區國稅局表示，依稅捐稽徵法第二一條第一項第三款規定，未於規定期間內申報，或故意以詐欺或其他不正當方法逃漏稅捐者，其核課期間為七年。

該局舉例說明，甲公司於二〇一一年九月至十月間無進貨事實，取具乙公

司開立銷售額四百萬元之不實統一發票，作為進項憑證申報抵銷項稅額，致虛報進項稅額二〇萬元，經本局查獲，核定補徵營業稅額二〇萬元，並處罰鍰五〇萬元。甲公司主張其已依規定期間申報營業稅，本件課稅及罰鍰處分已逾五年核課期間，不得再補稅處罰，申經復查未獲變更，提起訴願遭駁回確定在案。

該局進一步說明，所謂以詐欺或其他不正當方法，凡意圖免除稅捐，以詐欺或其他使稅捐之課徵發生不能或困難之不正當方法者皆屬之。本件甲公司雖於規定期間內申報營業稅，但未盡誠實申報之義務，明知其未向乙公司進貨，猶持無實際交易之乙公司開立之不實統一發票，作為進項憑證申報抵銷項稅額，已構成故意以不正當方法逃漏稅捐，其核課期間為七年。

該局特別提醒，營業人雖於規定期間內申報，然未根據真實交易事項依法誠實申報，而故意以不正當方法逃漏稅捐，核課期間為七年。營業人切勿以不實統一發票申報抵銷項稅額，以免遭國稅局補稅處罰。

保險權益報你知

整理／公關部 資料來源／金管會、健保署

健保費這樣報 無扣除額上限

五月報稅季，想要聰明報稅省荷包嗎？健康保險署提醒，民眾申報個人綜合所得稅時，若選擇採用列舉扣除額結算方式，二〇一八年度健保費和補充保險費都可以全額列舉扣除，不受二萬四千元保險費扣除額上限限制。兒女報稅時也能列報受扶養直系親屬健保費扣除額，且不受金額限制。

如何查詢年度健保費繳費金額？健保署指出，二〇一八年度健保費繳費金額，除可向投保的公司（行號）或所屬職業工會（漁會、農會或水利會）查詢，及向各扣繳補充保險費的單位查詢補充保險費扣費金額外，民眾也可利用下列方式查詢：

一、以自然人憑證或完成註冊的健保卡，進入健保署全球資訊網（tss.nhi.gov.tw），點選「一般民眾」→「網路申辦及查詢」→「個人健保資料網路服務作業」，進行查詢或下載。

二、攜帶個人身分證正本，至加保的鄉（鎮、市、區）公所、健保署各分區業務組或聯絡辦公室查詢。

三、在便利超商之多媒體資訊工作

站，使用自然人憑證，查詢或下載。

四、於五月申報綜合所得稅期間，使用自然人憑證或已完成註冊的健保卡，透過綜合所得稅電子結算申報軟體，查詢健保費繳納金額。也可至各區國稅局所屬分局、稽徵所臨櫃據點，申請健保卡註冊並以個人密碼，查詢健保費繳納資料，就可進行網路報稅。

投保利率變動型保險商品

審慎評估保險保障需求

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利率，民眾購買時不宜僅以宣告利率高低為唯一考量，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，以避免消費者誤解而致糾紛。

小故事大啟示

整理／公關部

抉擇

一個農民從洪水中救起了他的妻子，他的孩子卻被淹死了。

事後，人們議論紛紛。有的說他做得對，因為孩子可以再生一個，妻子卻不能死而復活。有的說他做錯了，因為妻子可以另娶一個，孩子卻不能死而復活。

我聽了人們的議論，也感到疑惑難決：如果只能救活一人，究竟應該救妻子呢？還是救孩子？

於是我去拜訪那個農民，問他當時是怎麼想的。

他答道：「我什麼也没想。洪水襲來，妻子在我身過，我抓住她就往附近的山坡游。當我返回時，孩子已經被洪水沖走了。」

歸途上，我琢磨著農民的話，對自己說：如果當時這個農民稍有遲疑，可能一個都救不了；所謂人生的抉擇，不也是如此。

【啟示】很多事情根本沒有錯與對，也容不得你去細想錯與對，如果過於猶豫或過於在乎別人的想法，你可能什麼事也做不成。

簡單道理

從前，有兩個飢餓的人得到了一位長者的恩賜：一根魚竿和一簍鮮活碩大的魚。其中，一個人要了一簍魚，另一個人要了一根魚竿，於是他們分道揚鑣了。得到魚的人原地就用乾柴搭起燒火煮起了魚，他狼吞虎嚥，根本沒有品出鮮魚的肉香，轉瞬間，連魚帶湯就被他吃個精光。後來，這個人因為沒食物吃，便餓死在空空的魚簍旁。另一個人則提著魚竿繼續忍飢挨餓，一步步艱難地向海邊走去，當

他看到不遠處那片蔚藍色的海洋時，最後一點力氣也使完了，只能眼巴巴地帶著無盡的遺憾撒手人間。

又有兩個飢餓的人，他們同樣得到了長者恩賜的一根魚竿和一簍魚。只是他們並沒有各奔東西，而是商定共同去找尋大海，他倆每次只煮一條魚，經過跋涉，來到了海邊，從此，兩人開始捕魚為生的日子。幾年後，他們蓋起了房子，有了各自的家庭、子女，也建造自己的漁船，過著幸福安康的生活。

【啟示】一個人若只顧眼前的利益，得到的是短暫歡愉，要將目標放遠，才有機會恆久。能將理想和現實結合，才有可能成為一個成功之人。有時候，一個簡單的道理，足以給人意義深長的生命啟發。

並不是你想像中那樣

兩個旅行中的天使到一個非常貧窮的農家借宿，主人夫婦倆對他們非常熱情，把僅有的一點點食物拿出來款待客人，然後又讓出自己的床鋪給兩個天使。第二天一早，兩個天使發現農夫和他的妻子在哭泣，他們唯一的生活來源——一頭奶牛死了。年輕的天使非常憤怒，他質問老天使為什麼會這樣，這個家庭儘管如此貧窮，還是熱情款待客人，而老天使卻沒有阻止奶牛的死亡。

「有些事並不像它看上去那樣。」老天使答道，「昨天晚上，死亡之神來召喚農夫的妻子，我讓奶牛代替了她，才讓她免去殺身之禍。」

【啟示】有些時候事情的表面並不是它實際的樣子，如果你有信心，你只需要堅信付出總會得到回報。



永續傳承 達享榮耀

二〇一九永達保經業務表揚大會

挾著二〇一八年創下的優異成績，永達保經期許引領所有業務代表「永續傳承 達享榮耀」。二〇一九年三月二十九日，永達業務菁英齊聚陽明山中山樓，共同迎接榮耀的時刻，永達保經吳文永董事長、陳慶鴻總經理及各團隊領導人共同施放象徵希望的熱氣球，點燃再戰二〇一九的企圖心。



無懼飽和的保險市場及嚴峻激烈的業界競爭，二〇一八年永達持續交出亮眼成績單：新契約保費達新台幣二一億元（不含躉繳）、營業收入達二二·五億元、百萬圓桌（MDRT）會員人數達成二〇五位、主管人力一六四七人、十三個月保單繼續率九七·七八%，印證永達菁英傲視同業的優異表現。

迎向二〇一九年，永達更訂定新契約保費新台幣六〇億、主管人力一九〇〇人及達成二五〇位MDRT的目標，以廣矜的大陸市場、專業化的人才培育系統、完善的業務制度、優渥的獎勵及業界首創的世襲制度向各界業務菁英招手，啟動徵才專業，邀請更多渴望成功、有衝勁、自主性強的創新世代夥伴，加入永達的行列，邁向「保險企業家」。

立足台灣 展望大陸市場

挾著複製成功的平台，永達在兩岸創下優異業績表現，永達理的營收更站上中國大陸保險經紀公司的第一名。吳文永董事長表示，還記得當初決定前進內地市場發展的時候，沒有人願意擔任開荒的先行者，感謝林明堂業務副總願意承擔這個責任，又說服黃素英業務副總一同前往對岸開疆闢土，組織經營永遠需要有一個「老大」領頭衝鋒，凝聚向心力。

去年整個大環境不景氣，但永達業績仍然逆勢成長十八%，全歸於早會及二一六一工作準



尚蘋業務處經理 (1)、方綵晴業務處經理 (2)、林玉玫業務籌備處經理 (3)、陳宗玉業務區經理 (4)。

想賺『雙幣』的業務菁英加入永達，雙

大的市場等著大家來挑戰！期許更多
將會有更廣
永達理發展，
來前往大陸
好發展，未
文永說：「在
進夥伴，吳
三十歲的新
於許多未滿
的前景。對
了充滿希望
八二%，印證
更是成長了
季業績相比，
與去年第一
永達理今年
長五〇%，
績比去年成
第一季的業
快速，今年
發展愈來愈
已然成形，
行銷方程式
實，永達的
則的徹底落

引擎跑得快！希望以五年的時間，將永
達轉型為國際型的保經公司！」

努力堅持 打造MDRT品牌

永達擁有高比例的MDRT，許多業務
代表更是將MDRT視為永達人的身分
證，目前全永達具備MDRT會員資格
者高達八一五位，今年永達也以二〇五
位MDRT會員人數證明了「MDRT是永
達保經的品牌指標」。同時，永達二〇
一八當年度達成十屆MDRT最高榮譽終
身會員資格者，總共有四位，包括：尚
蘋業務處經理、方綵晴業務處經理、林
玉玫業務籌備處經理、陳宗玉業務區經
理，在永達累計已有六十三位菁英達成
MDRT終身會員。（以上所述MDRT屆
數係指於永達保經累計之MDRT次數）
相對於國際性的MDRT榮譽，每月蟬
聯永達MDRT榮譽會員更是艱鉅的
任務，范素敏業務處經理及吳美靜業
務籌備處經理於二〇一八年十月達成
MDRT名人堂，這個獎項代表的是
連續一四四個月的達標與堅持。范素
敏勉勵大家，完成MDRT就能達成
MDRT，達成MDRT就能成就MDRT終
身會員；吳美靜則表示，這一路走了
二十三年，只要方向對就不怕路遙遠，

爬山登頂不
是為了讓全
世界看到自
己，而是為
了看到全世
界！

年度業績 大賽冠軍 成功心法

永達保經二〇一八年度業績大賽，表
現最亮眼的各組菁英分別為：連續兩
年榮獲個人組及年度最佳成就獎雙冠
榮耀的陳翠芳業務協理、協理組韓孫
珍華業務副總及處經理組傅泓捷業務
協理。而象徵客戶信任的繼續率獎項，
則是由黃素英業務副總與林明堂業務
副總分別贏得二十五個月、十三個月
繼續率業務副總組第一名的榮耀。

因應傳承主題，雙冠王陳翠芳勉勵八
〇、九〇後的夥伴，「每個人都是獨
一無二的，如果我能站在台上，你也
可以！成功需要通過不斷的積累，盡
力而為做到極致，敢於瘋狂、勇於失
敗，就能找到堅持下去的熱情。」

「一個人的力量有限，團隊合作才是
力量泉源！」對於有志發展組織的人，



EVERPRO 名人堂：范素敏業務處經理
(右)、吳美靜業務籌備處經理 (左)。

年度業績大賽冠軍



個人組第一名陳翠芳業務協理（右）。



處經理組第一名傅泓捷業務協理（右二）。



協理組第一名韓孫珍華業務副總（右）。



年度最佳成就獎陳翠芳業務協理（右）。

勇奪年度最佳成就獎的陳翠芳說：「只要你願意、你想，總能達到！」但在此之前，必須清楚了解遊戲規則，嚴以律己，給予夥伴最大的包容，並以共識決為前提，創造團隊願景，營造相信的力量。

永達是給予希望和機會的地方！業績大賽處經理組第一名傅泓捷業務協理表示：「一步一腳印，他只是比大家更早來到永達，比大家更堅持而已！相信自己，保持初衷的熱情，成功就會是你的！」

連續三年榮獲業績大賽協理組第一名，韓孫珍華業務副總以無私的付出創造善的循環，叮嚀人生可以有「過錯」但不能「錯過」，善用每位夥伴的知識與學問，促進團隊夥伴間的交流與協作，就能創造團隊佳績。

榮獲二十五個月連續率業務副總組第一名的黃素英副總表示，北一夥伴的熱誠，勇於承擔、敢於改變，創造了九七·七七%的繼續率，但她也叮嚀，不要因為走得太遠而忘了為什麼出發，回報客戶支持，永達將以百年事業為願景，期許永續傳承。

優渥制度 推動組織進階

永達以「保險企業家」為業務代表打造事業願景，而晉級就是業務代表邁向組織發展與進階的鳴槍，二〇一八年接受永達晉級表揚的業務菁英如下：傅泓捷業務協理；程淑



13 個月繼續率副總組第一名林明堂業務副總（左）。



25 個月繼續率副總組第一名黃素英業務副總（右）。



永達社福基金會執行長汪芝蕓（右一）表揚 2018 永達公益奉獻前三名：韓孫珍華業務副總（左二）、李世傑業務副總（左一）、莊聆瑄業務處經理（右二）。

回報會多更多！」永達社福基金會執行長汪芝蕓上台表揚公益奉獻前三名得獎者之餘，亦感謝每個月主動捐出一%所得幫助弱勢團體的永達人，她表示，當看到復康巴士與長照專車在街上跑，相信大家都會有小小的驕傲，基金會的每一分錢都是花在刀口上，活動經費由永達保經支出，而善款全都運用在弱勢朋友身上。永達在公益路上一步一腳印，希望更多永達人一同投入每月捐出一%所得。期許未來，永達能夠成為熱心公益的代名詞，永續建造愛與希望的幸福社會。

新晉級業務菁英



新晉級業務協理傅泓捷（右）。



新晉級業務處經理程淑惠（右一起）、林志翔、林瑜莉（左一起）、石文仁。

永續公益 打造幸福社會

惠、林志翔、石文仁、林瑜莉業務處經理等共五位。永達重視人才的培育與傳承，啟動一系列晉級獎勵，晉級業務處經理發放獎金五〇萬元，晉級業務協理獎金一〇萬元；同時，晉級業務副總再加發獎金一五〇萬元；同時，永達更首創世襲制度，在職身故或屆齡退休免評估時，組織利益的五〇%可以傳承給下一代，真正實踐「服務一陣子，永達養您兩輩子」的事業願景。

二〇一八年永達公益奉獻前三名：韓孫珍華業務副總、李世傑業務副總、莊聆瑄業務處經理。「施比受更有福，只要願意付出，

啟發才能成就他人

傅泓捷 整合平台與制度優勢 共好前行

日本經營之神松下幸之助曾說到：「領導者最重要的是以身作則，只要真心誠意地做，週遭的人就不會一直旁觀。」永達保經業務協理傅泓捷從利他角度出發，凡事以身作則，藉由成就他人來成就自己，帶領團隊共好前進。

文／羅怡如 攝影／何佳華



「我是新竹人，我想在新竹開點。」這部永達保經在 NOX 電視台的行銷廣告片中的主角正是二〇一九年初晉級業務協理的傅泓捷。雖只是短短十五秒內容，卻完全是他的寫照，從一張白紙進入保險業，由基層一步一腳印一路走來，十二年的時間，不只完成四屆 MORT、成立了新竹營業處，更發展組織成為業務協理。

大學念的是土木工程，當同學們在建築土木領域鑽研時，傅泓捷發現自

己對於財富管理有著濃厚的興趣，加上樂於分享的個性，大學時期就開始發展事業。因為看到財富管理市場的願景，加上認同保險具有協助客戶守住資產的功能，傅泓捷聆聽了永達保經的理財講座之後，毅然決定投身保險業，也在永達保經這個優質平台找到自己的終身職志。

分享 財經講座文化

他個人透過理財、財經講座找到人生方向，獲得財經專業，樂於與客戶分享、傳遞新知的他，總會邀請客戶

參加各式講座，透過專業講師的講授，獲取生活新知、財經甚至保健知識，當為客戶進行各式保險規劃時，有更明確的方向。

三年前創立新竹營業處，傅泓捷整合自己在永達平台所學以及晉級評估的制度，順利招攬超過百名業務菁英加入，讓團隊業績每年都倍數成長，展現超標的亮眼表現，「專業財經講座」也成為新竹營業處相當重要的團隊文化。

他鼓勵夥伴們即使再忙，也不要錯過財經講座。他進一步指出，專業是贏得客戶的利器，當客戶對你產生專業上的依賴，以及衍伸出來的信任，會讓主顧建立更緊密的關係，甚至成為生活上的好朋友。就服務客戶來說，透過財經、理財講座，甚至參與稅務課程，除了提供客戶最新、最正確的

資訊，藉由學習稅務，也能協助解決客戶稅務上的疑慮。尤其面對愈來愈多家庭藉由保險商品來進行規劃，財富傳承有許多細節必需留意，稅務問題一定要弄清楚。

以身作則的領導方程式

傅泓捷單槍匹馬成立新竹營業處三年多以來，每年業務指標都達成且業績呈現倍數成長。自新竹營業處成立以來也舉辦超過一〇〇場講座，他表示，透過財經、理財講座強化業務員的專業是永達保經的強項，自己在成立營業處後更加強這部分的訓練，讓旗下業務菁英可以藉此成長，充分整合永達制度上的優勢，讓業務員不斷強化專業素養，更激勵他們爭取晉級，進而創造團隊業績高成長的績效。

對於拓展組織快速順利成長，傅泓捷將其歸功於永達保經傳承下來「讓利」的理念。不論是團隊中的資深前輩或者新人，傅泓捷絕對不藏私，分享個人行銷的心法、技法與經驗，以身作則讓本處業績達標創下佳績，更帶領大家對於追求業績有目標、對達標晉級有期待，在「共好」的理念下，以服務之姿帶領團隊，這也是新竹營

業處業績突飛猛進的重要關鍵。

成就更多保險菁英

傅泓捷服務的哲學「提供客戶更多的附加價值」，他將每一次與客戶接觸的機會都當成是第一次服務，不只贏得客戶的信賴，也獲得更多轉介機會。他更樂於協助客戶解決問題，將損失的權益降到最低。之前他曾有一位客戶置換單側髖關節，但早期保單要兩側髖關節皆置換才能理賠，雖是接續服務的客戶，但他仍協助向保險公司爭取，最終獲得融通。對他來說，客戶投保保險的目的就是希望遇上風險時能獲得保障，因為健保新制使得民眾對於早期保單的投保項目產生疑問，業代就應該為客戶解決問題。也因為認同他的認真堅持及服務，客戶對他更加信賴。

新竹營業處於二〇一八年不僅獲得保險信望愛最佳通訊處優選榮耀，更於年度業績大賽中獲得總經理組冠軍的殊榮，傅泓捷將其歸功於所有團隊夥伴的努力，他感謝所有老闊們的付出。展望未來，他期許夥伴運用平台資源，專注退休理財、資產管理兩個市場定位，他將帶領團隊成員以晉級

為目標，並期許明年自己能成功挑戰業務副總，也希望邀請更多同好加入永達行列，誠如廣告片所說：「只要想要、有勇氣，並且堅持下去，永達是給年輕人機會跟希望的地方。」

傅泓捷 Profile

現任：永達保險經紀人業務協理

保險年資：12.5 年

得獎紀錄：

2018 年業績大賽業務處經理組第一名

2019 年 1 月晉級業務協理

2019 年中國之星 CMF 主管組銀星獎

2019 年永達百萬菁英推手獎

2018 第 20 屆保險信望愛最佳通訊處優選

座右銘：多一點寬容、讚美，

很多事就能圓融、圓滿！



二〇一九永達紅包愛袋袋相傳 送愛六家社福機構



北區捐贈儀式由陳慶鴻總經理(左七)代表捐贈。



中區捐贈儀式由余松坤業務協理(二排左四)代表捐贈。



南區捐贈儀式由陳慶鴻總經理(二排左五)代表捐贈。

二〇一九永達紅包愛推廣活動總募款金額高達一五八萬九〇〇〇元，並於日前完成北中南三區的捐贈儀式，感謝所有永達人及保戶的熱情支持，讓本次活動圓滿。

本次受贈的六家社福機構：新竹市私立愛恆啟能中心、台北至善社會福利基金會、雷特氏症病友關懷協會、嘉義教區附設安仁家園、高雄小天使家園、台南市樂扶社會福利慈善事業基金會，各獲得二六萬四八三三元善款。

勇於挑戰的開朗鬥士

楊月娥 轉念 樂觀面對人生磨難

從出社會工作、結婚、孕育小孩，一路走來，不論是在工作上的敢於爭取、勇於挑戰，以及面對家人病痛的應對處理，藝人楊月娥充分展現強韌、樂觀、直面難關的堅強心性。
文／洪詩茵 圖片提供／楊月娥



楊月娥樂觀面對生命試煉，關關難過關關過。

表現機會，也勇於挑戰陌生的工作領域，同時，她也對弱勢懷

人前總是笑容滿面的楊月娥，背後卻是背負無數艱難挑戰，大女兒的生長遲緩、媽媽的全身癱瘓、小女兒的罹患血癌……但楊月娥卻是關關難過關關過，將所有的難關化為人生的養分，打造一個幸福快樂、情感緊密連結的家庭。這種不服輸的性格特質，從楊月娥年輕時的工作經歷就可看見端倪，她敢於為自己爭取

抱一顆柔軟心，時刻儲蓄自己的福報存摺，充分演繹面對人生挑戰該有的「態度」。

敢於挑戰 抓住表現機會

一個數學不靈光的商科畢業生，高中畢業後也曾依所學從事會計工作，楊月娥笑著說：「但我坐不住辦公室，又會算錯錢，由於學生時期常參

加演講比賽，又喜歡說話，就問校長『有沒有靠說話就能賺錢的工作？』於是校長協助引薦到隸屬天主教會的基隆益世廣播電台，當時我高中畢業沒多久，年紀、學經歷都不符，原本電台台長是直接回絕，但我勇於舉手要求表現，即便不會寫新聞稿，對方也給了我一個試音的機會，沒想到三個月後，電台真的給了我一個兒童節目助理主持的工作，就此正式跨入廣播界。」

在電台工作期間，楊月娥是不甘寂寞的，總是喜歡自己找工作，並熱衷詢問同事需不需要幫忙？所以她也做過電台記者；看到當年穿梭大街小巷的廣告車，更毛遂自薦做廣告錄音，最後更自己接案做工商簡介；她也當過空氣清淨機銷售員、購物專家等，



一場場試煉讓楊月娥全家感情更緊密。

楊月娥擅於為自己尋找機會。

轉戰電視圈是一個契機，在朋友推動下，楊月娥報考公共電視主持人，一路順利晉級最終關卡的她，後來才發現她的身高與學歷都不符合基本條件，原本不敢抱持太大希望，誰知最後她卻成為八百多名應徵者中唯一錄取的女主持人。詢問原因，才知道國台語雙聲帶及親和力成為她的絕對優勢，因為父親是外省人、母親是本省人，從小她就是國台語雙聲帶，後來又參加中廣的閩南語研習營，沒想到這反而成為她的致勝關鍵。

問她如何適應廣播與電視這樣的轉變？楊月娥表示，廣播主持人與電視主持人其實沒什麼不同，主持人的任務在於「表現對方」，讓受訪者信任



楊月娥無私照顧全癱媽媽。

你，對方才會侃侃而談，當對方忘記怎麼講、不知如何表現，也要適時提點。而「笑容」更是楊月娥縱橫主持圈的最大利器，「我熱愛這份工作，也認為錄影現場氣氛好，工作才會更順暢，所以我會以笑容化解僵局，引導現場氣氛。」

轉念 勇敢面對生命試煉

多年主持人工作，累積許多專家學者的採訪經驗，每到關鍵時刻，這些經年累積下來的知識總會適時冒出來提點楊月娥，讓她知道該如何面對人生難關。

回想剛得知小女兒小蓁罹患血癌時，內心也曾出現很多抱怨與責備的聲音，「為什麼是我？」「我做錯什

麼了嗎？」楊月娥說：「是阿羅哈客運翻覆意外點醒了我！我心想『至少我的孩子不是這樣走了』，瞬間轉念的我，不再將力氣花在詢問『為什麼』，而是當下我該如何做，我帶著小蓁依照醫生給的治療課表，一路照表操課，三餐正常，作息規律，二〇一七年九月四日進醫院，歷經八個月療程，順利戰勝癌症痊癒！」

熟知楊月娥故事的人，都知道她經歷的遠不僅僅只有如此，在小蓁發現罹患血癌的一年多之前，楊月娥才將全癱的媽媽接回家裡照顧，而過去，她的大女兒也一直有成長遲緩的問題，小時候會夜哭，期間看過許多醫生、做過許多檢查，也打過一年的生長激素，在大女兒國中的時候，她決定放棄，臣服老天給予的功課，開始將力氣花在建立大女兒的自信心上。

諸多試煉難道從來不曾讓她對人生失望？楊月娥坦言，誰都不是輕易走過來的，她也曾哭著對老公說：「我是不是掃把星？」但老公回答她：「妳不是！妳是福星！如果沒有妳，她們怎麼辦？」轉念，雖然事情沒有改變，但是心境改變了，「我現在會



楊月娥在小葉治療血癌期間，讓自己的身心安住在當下，將醫院當成飯店，陪伴女兒抗癌。



楊月娥與馬偕兒童醫院血液腫瘤科共同企劃「看見幸福」音樂會，呼籲重視兒童癌症的治療與未來發展。

熱心公益 累積福報存摺

疾病壓垮一個家庭，除了心理外，經濟更是一大因素，對這一點，楊月娥深感慶幸，她在女兒出生時就為她們規劃醫療險，讓她們可以享有較優質的住院醫療品質，經濟上無虞，情緒才能安穩。

說我很高興自己承擔得起！」楊月娥如是說。
身為過來人，楊月娥認為照顧者要學會適時放鬆，也要懂得釋放壓力，她說：「小葉罹患血癌後，我回家對著全癱的媽媽哭訴，要我幫我，她好好的，我才能照顧女兒，而曾有輕生念頭的媽媽，也哭著點頭同意，那瞬間我感覺肩上的壓力輕了許多。」疾病並沒有打垮這個家庭，反而讓她們全家的心都緊緊連繫在一起，全家同心、相信醫療、保持愉快心情，楊月娥說，這三點是小葉痊癒的關鍵。

對於女兒抗癌成功，楊月娥深覺幸運，許多癌童父母為了照顧孩子，不得不放下工作，耗費心力與金錢，壓力絕非外人能想像，這段經歷讓她對於家有癌童的家庭心有戚戚，決心盡一己之力幫助面臨相同處境的家庭，除了熱心參與兒童癌症基金會的活動之外，更接下第十三屆兒童癌症基金會董事的重任，希望讓每個癌童都有健康長大的機會。
熱心公益是楊月娥的本性，她的公益之路，並非現在才開始，俠義性格的她，一直以來都是路見不平一定拔

刀，在速食店看到有人外套掉地上，她會幫忙撿起歸還，在路邊看到有人亂丟垃圾，她會現身規勸，甚至購物時發現有人身體不適，她也會上前詢問並提供協助。她說，行善並非一定要參與公益活動，助人的機會身邊俯拾即是。多年熱心公益，楊月娥累積了一本豐厚的福報存摺，她也告訴小葉，「妳的生病讓這本福報存摺一次透支，但帳號還在，以後我們全家要一起儲存這本福報存摺。」



楊月娥擔任永達紅包愛公益活動記者會主持人。

複合功能保單打底 退休健康更有保



因應高齡化社會及經濟型態的改變，保單的設計也愈趨多元化。市面上陸續推出的增額壽險、利變壽險等除了原本單一功能設計，可利用附加意外失能給付、特定意外身故給付、失能扶助給付、豁免保費等結合多功能保障於一身，將透過保險專家林瑜莉、胡興平、葉惠娟教您如何聰明規劃保單，滿足理財與保障兩大需求。

企劃、執行、攝影／羅怡如、余秀萍

隨著市場的變化，壽險業者順勢推出複合式保單，有的是增額終身壽險附加了失能給付、重大燒燙傷加倍給付、特定事故意外加倍給付；有的是終身還本險結合具增額醫療保障與失能給付的終身健康險，提供保戶月退休俸及長照保險金等，此類「複合式保單」，主要結合理財、儲蓄、保障等各種功能。

不論是兼顧壽險保障及投資理財的險種，或者強調抗通膨、複利增值的保單，都要回歸到保險的本質，充分準備好基礎的保障內容，然後納進投保目的、病史與預算等因素一併考量，再進行配置。

保險是種金融商品，講究的是規劃的平衡與否（例如，保戶服務關係、保費與保障、理賠的可能性等），保險商品考量的是適合性，要視保戶的需求而定，釐清需求與預算，一定要將基本保障打底做好，之後再依照人生不同階段，透過保單健診檢視調整，讓保單發揮最大價值。

林瑜莉的保單規劃建議

近來不少保險公司推出包含多種保險功能的保單，使得一張保單同時具有「壽險、醫療險」或「壽險、養老險、年金險」等多種功能，然而消費者面對這些多功能保單，還是得看本身的需求，做出最佳選擇。

保險不只要「買對」，更重要的是「買夠」。據保發中心公布統計，二〇一七年國人平均每人保費支出高達十五萬一千七五〇元，滲透率（保費占GDP的比重）已超過二成，創史上新高紀錄，尤其是國人平均一人有二

五張以上壽險保單，壽險滲透率甚至高居全球第一名。如何評估是否買到「夠」的保障？林瑜莉建議，不妨依照不同人生階段來思考，以年輕人來說，意外險、醫療險是必備，尤其是雙實支實付的部分，這部分考慮的額度是，萬一重傷殘廢，除了個人和父母的生活費之外，還需加上個人看護費。若估算每個人每月看護費三萬元、以二〇年計，費用則需再增加七二〇萬元才足夠。此外，萬一因意外喪生，因年輕人多半有社會保險，社會保險的死亡給付可

做為喪葬費用；至於留給父母的生活費，若估算每月需二萬元，以照顧父母二〇年計，費用就是四八〇萬元，這部分就要思考。以二五歲男性、二〇年期、保額四八〇萬元為例，可以終身壽險搭配定期壽險及意外險，以終身壽險保額三〇萬元，搭配二〇年期定期壽險保額一五〇萬元及三〇〇萬元意外險，年繳保費大約一萬七千多元，就可以做好保障。至於中壯年族群，基本的險種大多已經投保，此時就應將長期看護險、失能險列為考量。尤其在四〇歲前就



林瑜莉 Profile

現任：永達保險經紀人業務處經理
保險年資：13年
得獎紀錄：
3屆美國MDRT百萬圓桌終身會員
3屆CMF中國之星主管組銀星獎

保險服務心法

「保險」之於林瑜莉，有著兩樣情。從十八歲開始半工半讀時，她除了負擔家庭生活費外，媽媽總會要她多付一筆保險費，後來因為這一桶金，她買了人生第一間房；十八歲父親罹癌，卻因未告知被保險公司退回保費，高額的醫療費全得自付。因為深知保險的好，開啟她的保險事業生涯。

重視客戶服務的林瑜莉，始終堅持提供專業、保障客戶權益，她相當認同永達提供法律諮詢服務、保證書承諾協助客戶處理理賠爭議，甚至進行訴訟等法律專業協助等。她笑著表示，多了兩片價格不變，客戶購買保單的時候，就立刻提供理賠訴訟保證書，並享有專業且全面的法律諮詢服務，這就是要讓客戶安心，知道經紀人公司站在保戶這邊。

從零開始的她投身保險業十三年頭，深信保險是一份愛的事業，未來亦將秉持初衷，繼續給予客戶專業服務。



得更有尊嚴，同時減輕家人的經濟壓力。

而銀髮族著重的是資產傳承，透過保單規劃稅務，投保增額終身壽險、年金險，指定受益人，依保險法規定，保險金額約定於被保險人死亡時給付於其指定之受益人者，其金額不得作為被保險人遺產，能夠降低遺產總額（仍需

胡興平的保單規劃建議

買一張複合式保單或買多張不同功能的保單，到底那一種比較好呢？曾擔任會計師的胡興平表示，不論是兼顧壽險保障及投資理財的險種，或者強調抗通膨、逐年增值的保單，甚至是附加了失能給付、重大燒燙傷給付等複合功能的利變型保單，都要回歸到保險的本質，先考量是否已備妥基礎保障內容，沒有一張保單能夠適合所有人，消費者要買什麼保單，還是要看本身的需求。

要開始進行退休規劃配置，才可能在六〇歲退休。像她有位客戶已購買了不少醫療保險商品，但對於退休規劃卻遲未進行，她提醒，應以理財四分法觀念，囊括家庭、教育、生活貸款及退休四大面向，尤其為自己及家人妥善規劃養老金。退休規劃首重穩健、規律，考慮長年期繳型保單為自己儲蓄一筆退休基金，還要考慮「照護需求」，千萬不要忽略疾病或意外造成失能的高風險，會帶給家庭長期經濟與照護重擔，搭配涵蓋「傷殘長期照護給付」附約以補足保障缺口，除可滿足安心照護的期待，也可使生活過

注意稅務機關之實質課稅）。另根據最低稅負制，受益人與要保人非屬同一人之人壽保險及年金保險，受益人（單一申報戶）超過三千三百萬元以上的部分才列入基本所得額，按照最低稅負制課稅。又如父母每人每年有二二〇萬元贈與稅免稅額，可以在此額度內用子女名義投保生存保險金，藉由逐年保費支出，合法傳承資產。當然，高資產族群還可以選購美元保單，由於美元保單的預定利率或宣告利率，比台幣保單來得高，保費相對便宜，也成為另類選項。

人生有三大風險——「走太早」、「活太老」、「走不掉」，而規劃保險的目的正是為了規避風險，架構好人生風險的防護網。對於預算不多，無法一次購足失能險的年輕人，可以考慮複合式保單，選購一張終身型的主約，再針對其需求加強不同類型的附約，一方面節省保費支出，同時補足階段性的風險缺口。尤其是隨著目前住院天數減少的趨勢，醫療險中所搭配的實支實付功能，也應考慮進去。值得注意的是，定期性質的附約要注意「約滿到期」的風險。

而對於如醫師、律師、會計師、中小企業主等族群，他們承受高於平常人的工作壓力，遇到事故風險的機會也高，甚至造成失能或身故等遺憾。這群人往往也是家庭經濟支柱，一旦發生無法預期的重大風險，龐大的醫療支出、收入中斷，皆會侵蝕到他們積累的財富，尤有甚者，更影響到他們為下一代所安排的財富保全與傳承。而此類結合意外險、壽險和健康險合一的複合式保單，用以加強控管階段性的風險，便是極佳的工具。

另外，可善用保險的法律功能，就像我有一位經營珠寶的客戶，事業經營相當出色，雖然未婚卻也認為無需進行退休規劃，靠著保險箱內的珠寶就可以度過晚年，而她也一直認定未來自己的財產是要傳承給哥哥的小孩。胡興平提醒她，因為珠寶漲跌不確定，以其做為退休金來源其實是有風險；而客戶未婚，身後的財產繼承就得依照民法訂定的「法定繼承人」順序，其順位分別是直系血親卑親屬、父母親、兄弟姐妹、祖父母，因沒有

配偶子女，財產於身後就可能發生無人繼承的窘境，這和客戶原先的想法產生極大的落差。但這可以透過保單規劃來轉變，不但能妥善進行退休規劃，讓晚年生活更完美，且透過指定受益人可同時圓滿財富傳承的問題。

高齡少子化之下，「留資產」給二代，究竟是富留二代或是稅留二代？如果沒有經過完整規劃，結果反而會因稅留二代，而導致資產傳承的困難。資產配置建議挑選穩健的保險商品，減少資產因金融市場變化的減損風



胡興平 Profile

現任：永達保險經紀人業務籌備處經理
保險年資：5年
得獎紀錄：
5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
1 屆 IDA 國際龍獎個人組銅龍獎
4 屆 CMF 中國之星業務員組銀星獎

保險服務心法

原本擔任會計師的胡興平，因為個人退休理財規劃的需求，接觸了永達保經，也因為認同永達保經協助客戶做到「有尊嚴的退休」與「有智慧的傳承」，進而達到人生財富圓滿的終極目標，於是他轉戰永達，建立人生事業的第二春。

由於會計師財稅專業的背景，胡興平以顧問式行銷服務客戶，也獲得客戶的青睞及肯定。對於轉型成功，他非常感謝客戶願意將自己辛苦打拼累積下來的財富，交給他規劃與管理。專業財稅背景，再加上既有的市場敏銳度，他常與客戶深度分享財經資訊及趨勢，胡興平的客戶服務心法是從「利他」角度出發，審慎處理客戶的每一分錢，提供專業增加附加價值，成為客戶最佳的財務顧問。

另外，已朝向組織發展的他認為，做好時間管理及持續良好工作習慣，透過模組流程化，協助事業夥伴前進成功。未來不只希望個人完成 MDRT 終身會員，更能培育出更多的 MDRT。



險，並為下一代預留稅源，才能真正達到資產保全、增值及傳承的功能。

葉惠娟的保單規劃建議

市面上的複合式保單顧名思義就是把各式不同的險種「統包」在一張保單內，每種保障都包含一點點，除了壽險，還包含了意外、醫療等保障範圍，並提供住院、手術、重大燒燙傷、特定傷病、老年長期看護、殘廢、身故等保障，此類保單重點著重「基礎功能打底」。

保險的最終在於提供保障，葉惠娟建議，民眾購買時應考慮，是否

符合真正需求，以下有幾個重點要留意：

一、所提供的意外險、醫療險是否保障終身？傳統的日額型或是實支實付型住院醫療險，多有年齡限制，年齡過高想繼續投保，保險公司也不會受理。購買此類型保單，可以選擇「保障終身」的產品，不管是意外險、壽險、醫療險都可以保障終身。

二、究竟包含那些險種，是否包含住院實支實付醫療險？有些複合式保單只包含日額型住院醫療險，如果沒有發生「住院」之事實，是無法申請理賠。但因為隨著醫療科技進步，有些門診手術不需住院，只需定期回門診追蹤治療，因此，購買前要先確認，醫療費是否可以實支實付。

三、是否提供醫療險保證續保？此類複合式保單搭配的多是日額型住院醫療險，保險公司並不是都提供保證續保，民眾應仔細詳閱保單條款且詢問清楚，避免影響日後的權益。

有時保險公司會針對主附約搭配提出限制，最常見的是規定投保額度，例如主約保額必須達十萬或三〇萬元

以上，才能加保附約商品。此外，主、附約保額也常有比例限制，例如一〇〇萬元保額的主約，附約保額最高不能超過主約的十分之一。因此，保戶想享有較高保障的附約，就要多花保費拉高主約保額。而不管是主約還是附約，保險公司會根據險種給一個基數，當累加總保額達到一定基數以上時，或是到達一定的年齡，就會被要求體檢。

複合式保單因為附加多樣功能，其保費通常會稍高，但因為以一張取代多張，對客戶來說，仍是比較容易負擔的規劃，適合家庭責任重、距離退休時間還長、可透過時間累積財富的年輕族群，規劃時要留意失能、身故家庭風險的分攤，附加的功能最好包含身故保險金、失能生活扶助保險金及豁免保費等。

很多人都會規劃保險保障，然而，保障能否持續有效，關鍵在於保戶是否持續繳費至期滿，可以為保險買個保險，也就是增加「豁免保費」附約。關於豁免保費的部分，除了原本內含的豁免（被保險人），如保單的要、

被保險人為不同人，最好額外附加要保人豁免保費附約。若發生失能啟動豁免機制，除未來應繳保費全數豁免外，重覆豁免保費的部分，還會一次給付保險金給要保人。民眾在投保時，可選擇具保費豁免功能的商品，更應善用附加要保人保費豁免條款，而規劃保險商品當然要挑選最有利的保障保護機制，為未來生活打造完美防護罩。

消費者投保前先檢視自己的生命曲線圖，認清自己當前最迫切的需求，選擇適合的保單，因為這種結合意外

險、壽險和醫療險合一的複合式保單，訴求多以「基礎打底」為主，但保險還是應該「量身訂做」。目前市面上的多功能保單，因為配比緣故，其內含的失能保險額度可能不太足夠，民眾選購時還是應以全面保障來考慮，看本身的需求，將投保目的、病史與預算等因素一併納入考量，當經濟能力改善，再補強進行配置。



葉惠娟 Profile

現任：永達保險經紀人業務儲備處經理
保險年資：11年
得獎紀錄：
3屆美國MDRT百萬圓桌會員
3屆CMF中國之星業務員組銀星獎

保險服務心法

原本是代課老師的葉惠娟，因為意識到工作的不穩定，加上當時從事保險的媽媽準備退休，於是她給自己三年的時間轉戰保險業。不服輸的個性加上樂於分享服務的熱情，葉惠娟愈做愈歡喜。四年前，因為意識到單一保險公司無法滿足課戶多元需求，再加上認同退休理財規劃為主軸，便加入永達保經的服務行列。

葉惠娟的服務心法就是讓客戶習慣看到你，同時真誠相待。從陌生拜訪起家的葉惠娟，客戶群主要鎖定公務員、老師及醫師族群，她會於固定時間在某個職域出現，讓客戶們習慣看見她，帶著最新出爐、熱騰騰的財經及稅務資訊，親送給客戶。同時她也會邀請客戶參加稅務財經講座，藉此讓客戶提升稅務知識，進而了解資產保護的重要，才能富貴傳承。

「以服務代替開發，始終以客為尊。」葉惠娟感恩客戶的支持、信任及肯定，再加上永達平台提供的資源，成為她最堅強的後盾！



朝氣蓬勃。一派生機盎然

夏日香氣・愜意陽光假期



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

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 **14999**起

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

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 **10999**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夏季浪漫假期 全線優質行程

達人雜誌貴賓購買日本團體行程現折1000

韓國頂級度假山莊

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 **16999**起

樂遊中越峴港

三輪車遊順化皇城·船遊香江
會安古鎮·山茶半島·粉紅大教堂
竹桶船樂釣螃蟹趣

五天 **20999**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

九州溫泉螃蟹饗宴

長崎千萬夜景·歐風湯布院
太宰府天滿宮·熊本渡輪巡禮
櫻島火山·別府海地獄

五天 **24900**起

北海道花見

東藻琴芝櫻·層雲峽·狐狸村
旭川動物園·北海道神宮
祕境溫泉·螃蟹饗宴

五天 **28900**起

湛藍土耳其

蕃紅花城·卡帕多其亞
特洛伊遺址·艾菲索斯遺跡
棉堡巡禮·托普卡比皇宮

十天 **41900**起

絕美奧捷

仙境布拉格全覽·世遺巡禮
熊布朗皇宮·國王湖·莎姿堡
遊船饗宴·九大異國風味料理

十天 **49999**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 **79900**起

山東五星海鮮饗宴

5A景區金沙灘·地下龍宮暗河漂流
酒莊品酒體驗·豪華海鮮饗宴
升等五星酒店·無購物無自費

八天 **23999**起

五星貴州

黃果樹瀑布·千戶苗寨·雙河溶洞
青岩古鎮·清溪湖遊船·花溪十里灘
天星橋·天龍屯堡·無購物無自費

八天 **26999**起

京津風采世遺巡禮

紫禁城·天壇·居庸關長城
頤和園·明十三陵·三輪車遊胡同
全聚德烤鴨·川劇變臉秀·升等五星酒店

八天 **28999**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。

及成質樸工坊單純天然無負擔 楊月美以植物入皂 玩出大商機

文／洪詩茵 攝影／余秀萍



及成質樸工坊創辦人楊月美將各式香草、藥草、青草入皂，玩轉出最獨特的手工皂風格。

「及成質樸在閒談中成立，沒有目標、沒有目的、只為能好好『玩』手工皂。」創辦人楊月美一語道出創立緣由。一個單純的初衷，卻

因為創辦人對植物的情有獨鍾，以及對手工皂單純、自然的堅持，引來諸多愛用者的追隨與支持。

植物牽起手工皂之路

楊月美與手工皂緣起二〇〇九年，當時純粹當成閒暇的興趣，大約在六、七年前才開始較正式地學習手工皂製作。楊月美提到，她有一位朋友在玩手工皂，這位朋友不斷在她耳邊遊說手工皂有多好玩，甚至以「阿原手工皂」一舉例，指出阿原在金山有一大片土地，專門種植可以入皂的植物，這一點深深打中了她。因為她從小就非常喜歡植物，一直都有在玩植物，不論觀賞性或功能性的植物，只要是綠色的植物她都喜愛，一聽到植物可以入皂，她立刻心動，報名救國團的課

RICH 達人獨享優惠

凡於「及成質樸工坊 (www.akplus.shop2000.com.tw)」

消費即享 9 折優惠，消費 10 件以上 (第 11 件起) 享 85 折優惠 (以下單為準，如果貨賣完了，請耐心等待製作喔！)

優惠期間：2019/5/6 ~ 2019/7/6
方式：

1. 於購物步驟 2「買方備註」欄位輸入通關密語「RICH 達人獨享優惠」
2. 購物完成後，系統會直接寄送「購物完成通知 (未折扣價)」，待工坊確認通關密語後，再寄出「預計出貨日期通知 (折扣價)」，收到通知後再依折扣價付款即可



及成質樸的手工皂有沐浴皂、清潔皂、洗髮皂、攜帶式皂、模型皂、羊毛氈皂、毛孩皂等，更提供委製母乳皂服務。

甚至還去考了講師的執照。程開始認真學習，愈學愈深入，後來最初，楊月美並不敢擔任手工皂講師，但有一位朋友知道楊月美在做手工皂之後，立刻半強迫性地推動她擔任手工皂講師，她說：「一直到現在我還清楚記得當時的害怕，講課過程

及成質樸手工皂的包裝紙上都標註生產編號，藉以記錄生產過程，方便雙方進行對照溝通。



中，我的手都是發著抖的，一邊抖一邊教，但課程結束之後，成就感油然而生。」楊月美事後詢問朋友，這類課程邀請的講師是否都需要證照，得到朋友肯定的答覆後，她立刻去考證照，慢慢累積教學經驗，訓練次數多就能夠克服害怕，從容上台講課了！

單純自然無添加

從電子產業的業務、自己開設貿易公司、一直到成立「及成質樸工坊」，將興趣結合工作，楊月美坦言，當初從來沒有想過營利這回事，只是將自己製作的手工皂無償分享給朋友，朋友使用過後，覺得非常好，就詢問她有沒有在賣手工皂，她可以說是應周遭親友要求才開始賣手工皂的。

及成質樸的手工皂種類多達五十種以上，以植物入皂為主要特色，其中二十多款植物皂都是楊月美親自開發，成分單純、自然，絕對沒有化學添加物，不會造成皮膚負擔，長期使用，新陳代謝自然會變好。而作為手工皂材料的香草、藥草、青草都是楊

月美親自栽種，因為喜歡植物，楊月美原本就承租一塊土地種植蔬菜、水果，開始製作手工皂之後，她就改種香草、藥草、青草之類可入皂的植物，她說：「我們很愛把香草、藥草、青草入皂，也愛將各種植物融入教學中，希望能把用皂與大地的精神結合，成為一種大自然質樸的享受。」

及成質樸的每一款手工皂都會標註適膚性及所有成份，方便消費者針對自己的膚質、需求及喜好進行挑選，而且為了控管品質，每塊手工皂的包裝紙上都有一組號碼，楊月美戲稱這是他們家手工皂的生產履歷，每次製作手工皂，她都會記錄材料、用量、製作過程的相關條件等，並將生產批次號碼標註在手工皂包裝紙上，消費者使用手工皂若有任何問題，可透過這組生產編號向他們反應，有助於他們進行了解及改善。

需求至上玩轉手工皂

因為抱著分享、好玩的心態，楊月美經營及成質樸，堅持以客戶需求至上，除了網站上販售的皂款，她也接受客製化的訂單，並承接委製母乳皂，

母乳皂非常滋潤，可針對膚質及個人喜歡的氣味製作。而且因應素食者的需求，及成質樸的手工皂堅持不添加動物油及蜂蜜等材料，楊月美表示：「並非動物油及及蜂蜜不能入皂，而是支持我手工皂的人，許多都是有宗教信仰的素食者，而添加動物油與蜂蜜成分，又沒有太明顯的加分效果，所以我決定順應需求，主打植物入皂的特色。」

許多人好奇「及成質樸」名稱的由來？楊月美坦言，其實非常簡單，成立手工皂工坊，她希望走純樸、質樸的路線，搭配她貿易公司的名稱「及成實業有限公司」，「及成質樸」這名稱就應運而生。楊月美從不以「賺錢」的心態看待「及成質樸」，而是以「玩」的心態製作手工皂、分享給更多人，卻沒想到這樣隨遇而安的心態反而促成這段創業機緣，她說：「她只想讓生活回歸簡單、單純，也因此獲得朋友們的認同，這樣的感覺很好，也很足夠，生活滿足就是幸福！」

對楊月美來說，未來，沒有計畫，她認為，人生就該「隨心所欲，隨遇而安，春雨綿綿，要廢賴床！」

嘉銳牙醫診所 關照需求 贏得信任

劉俊言 重視長照 致力推動 口腔衛生指導

文／洪詩茵 攝影／何佳華



嘉銳牙醫診所院長劉俊言醫師暢談口腔衛生的重要性。

擁有三十年牙科經驗的嘉銳牙醫診所院長劉俊言醫師，深耕土城區近三十年，從診所周邊都是農田，到現今店鋪商家林立，劉醫師坦言，當初在土城成立診所，是希望能夠提供周邊民眾牙科醫療服務，讓附近居

民可就近看診。近年來，牙科設備與技術變化快速，嘉銳始終堅持以病患需求為依歸，為病患擬定最適合他們的治療方案，就像缺牙問題，就有多種治療方案，包括植牙、活動假牙、傳統牙橋，他們會考量病患的教育程度、經濟能力等問題，為病患量身規劃治療方案，也因此贏得病患信任，看診二十多年的患者比比皆是。

憂慮高齡化 推動口腔衛生指導

身為資深牙醫師，劉醫師感嘆不僅診所周邊環境及牙科設備變化快速，就連病患的牙齒問題也是有所變化，過去主要是齙齒問題，在政府力行宣導下，國人蛀牙情況雖有改善，但現在最常見的卻是牙周病問題，精緻飲食及生活習慣的改變，導致牙周病愈

見氾濫，牙周病若嚴重可能演變成牙齒脫落，而台灣十人當中八個人有牙周病，只是程度輕重不同而已，這已是大家需要高度重視的問題。

世界衛生組織呼籲「口腔健康為全身健康之本」，日本較早邁入高齡化社會，為延長健康壽命、提升高齡者生活品質、並降低醫療費用，很早期提出八〇二〇（八〇歲仍有二〇顆牙齒）政策，日本人普遍高齡，與他們的牙口健康，擁有咀嚼能力密切相關。台灣即將邁入超高齡社會，屆時二〇%以上的老齡人口，其健康狀況牽涉整個社會必須付出的成本。

劉醫師曾任中華民國牙醫師公會全國聯合會理事長，於任內因應長照服務法推動「口腔衛生指導人員」，因為劉醫師知道，對老人家來說，咀嚼



嘉銳牙醫採獨立式診療空間，給患者絕對舒適的診療體驗。



到營養，也才能滿足口腹之慾，尤其咀嚼可降低老人退化機率，延緩智能退化及失能風險。

面對艱困的大環境，問劉醫師為何願意挺身而出當那個推動者？他表示，台灣人口老化厲害，但高齡者普遍無法達到八〇二〇原則，這件事不做可以嗎？就診所能做到的，只要患者來到嘉銳，他們都會指導如何刷牙、如何使用輔助器材、呼籲定期回診。其實，牙醫界許多醫師都非常關心這個議題，大家也非常熱心推動口腔衛生指導。

潔牙三要 降低牙周病風險

對於缺牙的頭號殺手——牙周病，劉醫師提醒，想要預防牙周病，降低老後缺牙的機率，就必須做好口腔衛生保

非常重要，老
人家的牙口是
否健康，對他
的日常生活品
質影響甚鉅，
關係到他的身
心健康，能夠
咀嚼才能吃得

養，第一，吃完東西一定要刷牙，而且最好在飯後三至五分鐘後就刷牙；第二，要養成使用牙線的習慣；第三，每半年要定期洗牙，若為牙周病患者，最好每二個月定期洗牙。

若為高齡者，因其可能雙手無力，無法確實刷牙、使用牙線，最好能夠請他人協助口腔清潔。對於市面上推出的口腔清潔輔助工具，包括電動牙刷、沖牙機等等，劉醫師表示，這些工具對於眼睛不好、雙手不靈活的老人家的確有幫助，但使用上仍有死角，無法完全取代傳統牙刷及牙線的功能，可作為輔助工具，但若身旁有人可協助潔牙，最好還是請人協助長者的口腔清潔，才能最大程度降低牙周病及缺牙風險。

重視醫事糾紛熱心公益

除了推動口腔衛生指導之外，劉醫師亦非常重視「醫事糾紛」，於擔任全聯會法制委員會主委時，推動法律服務小組的成立，劉醫師語重心長，牙醫師在醫事糾紛比例上排名第三，婦產科是第一名，這也是之前很多人不願選婦產科的原因之一，醫事糾紛讓

患者痛苦、醫師困擾，如果沒有認真面對，以後那位醫師願意做風險醫療，這樣對病患也有不好影響，抱著「總是要有人做」的起心動念，面對有太多不確定性的醫療，劉醫師希望能推動「醫事法庭」的成立，避免防衛性醫療的現象，造成醫師與病患雙輸的局面。

本業之外，劉醫師熱心公益，於擔任全聯會理事長期間，持續推動「牙聯健雲學園」計畫，提供弱勢、單親家庭學童課後輔導支援，增進兒童身心健康。劉醫師表示，有感雲林產業發展困難，有許多單親家庭小孩，存在兩代教養問題，許多小孩放學回家不知道要去哪，甚至連午餐都是問題，在劉建國立委的爭取下，全聯會一直持續贊助「牙聯健雲學園」計畫，從課後輔導、營養午餐；，希望在能力所及的範圍給這些弱勢家庭一些支援。



島主帶路 瘋玩台灣10+離島

(十)

綠島



文／洪詩茵 圖片提供／郭玥均

綠島島主・郭玥均・跆拳道高手及精算研究所高材生

喜歡自助旅行，是說走就走的年輕世代，擅長以最省錢的方式進行深度探索之旅。原本因為嚴重暈船抗拒離島行程的她，這次擔任綠島島主的經驗，卻讓她愛上台灣離島，並點燃維護離島生態的心願。



朝日溫泉的曙光、海底的美麗生物、炒鹿肉等在地特色美食、將軍岩、牛頭山等大自然傑作、人權紀念公園的血淚歷史、以及夜晚的滿天星斗，這些都是大家熟知的綠島之美。「綠島連雨水都是甜的！」在綠島島主郭玥



登高遠眺綠島

均眼中，綠島的美在於它的乾淨純粹，以及一群愛護綠島的在地人們，帶領島主潛水的教練，看到海底有垃圾，就直說要找時間下海清一清，還有ZOO團體在當地舉辦多項季節性的環保活動，島主感動於這些人對綠島的愛與付出，看到行動背後的無私大愛。

綠島

舊稱火燒島，最早為達悟族、阿美族等原住民居地，為海底火山噴發熔岩冷凝而成的火山島嶼，其四周海岸為裾狀珊瑚礁所圍繞，海底生態景觀豐富多彩，為全世界唯三擁有海底溫泉的地方。

綠島的不一樣造就了它獨特的旅行價值，在綠島，鄉長有事要通知居民，是使用大聲公；路上的羊完全不怕人；土壤呈現棕紅色；購物享有免稅優惠；擁有亞洲第一個旅行破足跡標籤；以及沒有紅綠燈……。這些不一樣改變了郭玥均的旅遊方式，讓她不知不覺學會了慢遊，她說：「在綠島的日子，我發現自己變懶了，行動步調不自覺地變慢，在綠島旅遊是真正的放鬆、休假，是不會讓人覺得疲累旅程。」

非遊不可

綠島面積為十五・〇九公里，騎機車環島一圈大約四〇分鐘，依照順時針路線，會經過綠島燈塔、柴口浮潛區、觀音洞、梅花生態園區、哈巴狗及睡美人等奇石怪石、帆船鼻大草原、朝日溫泉、大白沙潛水區和石朗潛水



哈巴狗及睡美人



朝日溫泉



綠島監獄



豆丁海馬海底郵筒



從海底郵筒取上來晾乾中的明信片

朝日溫泉：罕見的海底溫泉，全世界僅綠島、義大利北方與日本九州有此地質景觀，泉水從潮間帶湧出，水溫約攝氏五十三度、pH值七·五，對皮膚病、腸胃患者極有益處。來此泡

區等。但島主認為，來到美麗的綠島絕不能只是走馬看花，應該深入挖掘在地不同於網路及旅遊書籍上介紹的綠島風情，她建議多多開口問，民宿、餐廳老闆都可以是詢問對象，每當造訪當地店家，島主一定會開口與對方聊天，請在地人推薦吃喝玩樂的口袋名單，或者說說當地的故事，旅途的下一站是在別人的口中，如此也可以擁有專屬於自己的獨特旅程，看見不一樣的綠島。

豆丁海馬海底郵筒：去年五月正式啟用，位於海下十一公尺深的沙地上，是綠島新打卡地標，也是世界最深的海底郵筒，遊客可在當地購買海底郵筒專屬的明信片，在潛水教練的帶領下，潛入海底投入明信片，會有專人

湯，可迎接清晨曙光，亦可仰望夜間星光。
綠島監獄：監獄可說是綠島的特色之一，喜歡聽歷史的人絕不可錯過，可以知道這塊土地過去曾經發生的故事。參觀監獄建議一定要請解說員導覽，才能真正看出門道，例如：綠島在地人很忌諱「填海」字眼，就是因為過去監獄裡的囚犯若以莫須有的罪名被消失，就稱之為「填海」。此外，監獄中有所謂不可看、不可聽的禁地，這都是在解說員的帶領下才能領略的故事。

島主參與「護蟹軍團徵的就是你——陸蟹保鏢」體驗活動，才理解了原來每年六至十月農曆二四〇二八日是綠島奧氏後相手蟹的繁殖季節，此時數

護蟹行動：想擁有與眾不同的綠島行程，體會當地人環境保護的決心，島主非常推薦大家參考「減碳愛綠島」網站推出的體驗活動或套裝行程，活動有趣又富教育意義。

富海洋生態著稱，「大白沙潛水區」擁有綠島最大最完整的沙灘，「石朗潛水區」是最受歡迎的潛水勝地，更有全台唯一的海底郵筒。島主難忘綠島海底的美麗風景，早已定下再次前往綠島潛水的計畫，不過容易暈船的她，以自己這次在綠島潛水過程中嘔吐的經驗，提醒像她一樣暈船者，若要潛水，下水前務必先吃暈船藥。

負責收取信件晾乾，再提供郵局將明信片寄出。藉此不僅可引導遊客潛水看見綠島海底的美麗景觀，也教育遊客維護海洋環境生態。
非玩不可
潛水：來到綠島，千萬不能錯過海底下的美麗風景，「柴口浮潛區」以美麗的珊瑚礁及豐富海洋生態著稱，「大白沙潛水區」擁有綠島最大最完整的沙灘，「石朗潛水區」是最受歡迎的潛水勝地，更有全台唯一的海底郵筒。島主難忘綠島海底的美麗風景，早已定下再次前往綠島潛水的計畫，不過容易暈船的她，以自己這次在綠島潛水過程中嘔吐的經驗，提醒像她一樣暈船者，若要潛水，下水前務必先吃暈船藥。



因蟹居地，牠被發現時，寄居蟹完全受到天敵的攻擊，寄居蟹的完全保護，牠們的家不能受到天敵的攻擊。



將懷孕的奧式後相手蟹護送到海岸，維持生態平衡。



柴口浮潛區



石朗潛水區

以千計的小螃蟹會穿越馬路到海裡產卵，這些卵部分會成為珊瑚礁區小魚的食物來源，而完整生態鏈的蓬勃發展才能造就美麗的綠島，但行經馬路的車輛不經意間就會輾過正待繁衍下一代的蟹媽媽，護蟹行動主要是幫助相手蟹過馬路，將手拱起來蓋住小螃蟹，再慢慢將牠們抓起來，一起運送到海邊。

不過，島主提醒，護蟹行動有季節性，其他體驗活動尚有烏魚窟傳奇（生態體驗）、垃圾博物館（愛海計畫）、野田嬖下鄉（農地復耕）、與海共舞（友善浮潛）、探索內太空（潛水天堂）等，希望大家一起參與愛護環境資源活動！

寄居蟹安家計畫：寄居蟹需要殼的保護，才能安然長大，參與此計畫，只要將殼刻上號碼與自己的名字，並登記在表格中，拿到綠島燈塔附近的草叢中安置，過後再來查看殼有沒有被寄居蟹領走，當看到刻著號碼的殼又出現，就可以知道殼有被重複利用。綠島另有一處「寄居蟹房屋仲介所」，地板上鋪滿了寄居蟹的殼，

到了晚上寄居蟹就會從山上到這裡換殼，晚上站在仲介所旁，便能聽見殼碰殼的聲音，如風鈴聲般悅耳！行經仲介所千萬注意腳步，因為寄居蟹隨時都會出現在腳邊！

非吃不可

來自美食之都的島主，不想以「好吃」來界定綠島的美食，她認為綠島的食物勝在獨特，許多都是只有在當地才能品嚐的特色料理，例如：綠島苺粿、炒鹿肉、海草冰等，是來到綠島一定要嘗試的美食！

綠島苺粿：以花生粉、糯米粉、在來米粉、鹽、糖、九層塔、蔥以及水混合成米漿之後，放入油鍋煎至酥脆，散發濃厚的九層塔香氣，口感外酥內軟，會讓人一口接一口！

炒鹿肉：綠島許多餐廳都有鹿肉料理，鹿肉口感嫩嫩的，但又吃得出的一絲一絲的紋理。除了炒鹿肉，還有鹿肉炒飯、鹿肉燒烤、鹿肉乾等，是在

綠島才能品嚐的特色佳餚！

黑糖海草冰：「小叮嚀黑糖海草冰」是一間開了十七年的冰店，沒有華麗的外觀，但卻有最真材實料的美食！所有的食材都是老闆每天一早起來準備的，尤其是他的特製黑糖，又香又濃！除此之外，他們的冰不單純只是冰而已，冰磚本身就混有海草，非常有誠意。

鮪魚醬炒飯：有別於其他綠島特色料理，鮪魚醬炒飯非常好吃，與市面上販售的鮪魚罐頭味道完全不同，吃起來非常夠味，卻又不膩口，還帶有一點辛辣的刺激感。「XO鮪魚醬」許多伴手禮店都有在販售，如果喜歡這一味，不妨買一罐回家幫料理提味。

花生：在綠島，花生又稱「鴛鴦豆」，當地人以花生為主食，榨油、入菜、甚至作為生活用品。首先，將花生曬乾後剝碎成花生粉（當地人稱豆頭），花生粉是製作花生苺粿必備，同時還能拿來榨油，而榨油剩下的豆渣可做成花生豆腐，豆渣加入麵粉則可做成花生煎餅，做豆腐剩下的豆渣還能作為雞的飼料，剩下的花生汁可以用來洗頭……，當地人將花生運用到淋漓盡致，真正做到食材零耗損。



綠島苺粿



鮪魚醬炒飯



黑糖海草冰

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
- 浙江分公司
 - ◆ 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

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

二〇一九台北國際零食展

多國零食 吉祥物 限定商品大會串

時間：五月二十四日至五月二十六日

地點：台北世貿三館（台北市信義區松壽路六號）

去年才舉辦的第一屆國際零食展（International Snack Fair），以品牌深耕、產品推廣及新品測溫為定位，是唯一聚焦在零食的主題式展覽，由於零食是最貼近大眾的消費品項之一，加上有各國超吸睛品牌零食吉祥物助陣，頗受民眾歡迎。今年開國公司選擇在五月舉辦第二屆國際零食展，以快閃商店、手作坊、趨勢講座、零食試吃、數項人氣票選等活動與人潮互動，創造現場熱度與高潮。

展出品項包含巧克力及巧克力製品、糖果&糖製品及糖漿、蛋糕&餅乾及各式烘焙食品、堅果及果乾類、洋芋片&爆米花及米果類休閒食品、各式包裝飲品、麥片及穀類食品、起司&優格及乳製品、肉乾及各式乾燥休閒食品、嬰兒食品等，不論是你想得到或想不到的零食，這裡通通都有，跑一趟國際零食展，絕對能夠滿足零食控愛獵奇、喜新鮮的口腹之慾！

二〇一九福隆沙雕藝術節

一起做沙雕 挑戰金氏世界紀錄

時間：即日起至八月二十五日

地點：新北市貢寮區福隆街四〇號

沙雕是一項融合雕塑、文化、繪畫、建築、體育、娛樂於一體的當代國際藝術，「福隆國際沙雕藝術季」舉辦多年，讓台灣的沙雕藝術逐漸萌芽與發展，

每年都吸引國內外諸多好手共同參與。今年沙雕藝術節邁入第十二年，融入近期最夯的亞特蘭提斯海洋議題，以「穿越小鎮尋找亞特蘭提斯」為主題，展期共一二八天，展覽作品除了充滿奇幻想像的沙雕外，更有以海洋廢材與沙雕結合的作品，期望透過藝術的呈現來喚醒遊客對海洋生態保護的重視。

二〇一九福隆沙雕藝術節共推出二十五座沙雕主題作品，搭配多達二十組的小型互動沙雕，以及國際國內沙雕賽作品二十座。此外，今年為挑戰「全世界最多人一起創作沙雕」的金氏世界紀錄，還會以東北角特有品種的瓶鼻海豚為主角，打造三百座海豚沙雕，六月十五日三百位民眾將在沙雕師的帶領下一起完成這項壯舉，總計超過三六五座沙雕作品，成為本屆沙雕季亮點！

桃園青年體驗學習園區

超多樣體驗設施 帶你挑戰極限

時間：即日起

地點：新屋區永安里新港路十六號

新開幕的「桃園青年體驗學習園區」擁有北台灣最多體驗設施，園區位於新屋永安漁港旁，有刺激感十足的高低空冒險設施、漆彈射擊等對戰型遊戲，目標在於透過體驗式教育，激發潛能與創意！

體驗學習園區擁有四十二項符合美國挑戰課程技術協會（Association for Challenge Course Technology, ACCT）認證的高低空冒險設施，包括高空設施——巨人梯、攀岩牆、蔓藤路等；低空設施——炮洞、蜘蛛網、平衡木等，想要通過挑戰，必須透過團隊合作，培養

觀察力、克服心理障礙。此外，「野外漆彈射擊」及「OS安全三箭」更不能錯過的體驗，利用環境優勢進行掩護攻擊，訓練力量與準確度，感受「槍林箭雨」的實戰魅力。

園區的體驗活動大致上需安排一至三日的時間，會搭配經過專業訓練的引導員與安全教練，完成體驗之後，講師將引導參與者深層探索自我，帮助大家認識、甚至發現一個全新的自己。

全新開幕「1661台灣船園區」

復刻台灣船 探索大航海時代

時間：即日起日至五月二十八日（台南市民免費參觀）

（觀）

地點：台南市安平區安德路一三九號

除了近期很夯的最新打卡點——台南美術一、二館，最近台南還有一個新開幕亮點「1661台灣船園區」。台灣船舶文化的榮衰影響著台灣先民的遷徙、貿易、軍事發展，台灣船的再造，結合現代與傳統技術，以「新船裝老靈魂」的方式重現，具體呈現了台灣的海洋文化歷史。歡慶開幕，五月二十八日前，只要是台南市民都可免費入園參觀。

復刻台灣船是依日本長崎縣的松浦史料博物館所保存一七〇六年的《唐船之圖》畫卷中〈台灣船圖〉為藍圖，集合台灣海洋史專家、造船史學者與造船老師傅，共同於西元二〇〇八年至二〇一〇年間仿製而成。船長三十公尺、船寬七．六公尺、主桅高二十八公尺、重約一五〇公噸。「龍骨」是由一顆樹齡八百年、直徑二．八公尺、長十幾公尺的檉木原木中取出，船身主結構以南洋檉木、台灣產相思木、柳安木、柚木等不同的木材，依材料屬性，以傳統工法建造為船身的

不同部位。一比一打造仿古木造帆船——台灣成功號，邀你一起來台灣船園區體驗大航海時代。

二〇一九澎湖海上花火節

煙火燈光科技水幕 交織美麗海灣

時間：即日起日至六月二十七日每周一、四晚間

地點：觀音亭休閒園區（澎湖縣馬公市介壽路七號）



澎湖花火節閃亮登場，今年花火節以「美麗海灣·菊島耀動」為主軸，結合科技水幕、燈光造景，不僅因應母親節及端午節增加施放場次，為增加旅程豐富度，更以「媽宮文化城區散步小旅行」作為旅程配搭，連結篤行十村、馬公商圈及周邊產業聚落，延伸為帶狀旅遊線，期望給予年年舉辦的澎湖花火節不一樣的創新與轉型。

今年澎湖花火節請來馬來西亞、新加坡以及中國大陸三大國際專業煙火團隊助陣，每一個團隊各安排二場次，將有六個場次由國際團隊打造各具特色的國際煙火秀。而且今年更特別引進科技水幕，於花火節期間每天晚間七時至九時，每三十分鐘展演一次，每次展演五分鐘，整個園區也會融合燈光造景及互動式燈光，讓二〇一九澎湖海上花火節展現全新的氣象。

結合科技、燈光、音樂、美景的精采煙火秀，知名藝人、在地特色表演團體、優秀樂團的精采演出，深具在地特色的六十個特色美食攤位，期望每個蒞臨澎湖國際海上花火節的遊客都能感受到澎湖灣的美麗與活力。

「大手牽小手。愛關懷」系列活動 探訪高雄喜憨兒社福基金會「天鵝堡」

入雙重老化的窘境，隨著憨兒年紀的



全台約有二十萬個憨兒家庭將陷
入雙重老化的窘境，隨著憨兒年紀的
增長，其健康及抵抗力相較一般人
弱，尤其三十五歲以後就快速老化
及體力衰退，需要更多的照顧與關
懷。永達文山體系在三月中組成志
工團前往高雄旗山探訪在天鵝堡的
憨兒們，從一開始的陌生疏離，到
後來的開心互動，志工們透過熱情
與耐心陪伴安置在機構的憨兒們，
用簡易的帶動唱讓他們盡情伸展身
體，鼓勵憨兒踴躍舉手參與有獎徵
答，度過溫馨的下午。

▼永達志工熱情的帶動唱。



▲永達志工鼓勵憨兒參與有獎徵答活動。

心得分享

方翊帆 業務區經理

剛開始的時候以為憨兒不想理我，後來才發現是因為聽不懂彼此說的話，當他拿出一張和母親的合照讓我看看，我們之間的距離更近了，而且順利幫他爭取到有獎徵答的禮物，雖然陪伴的時間不長，但可以感受到憨兒非常開心。

李沛綺 業務區經理

很感謝公司和協會辦理志工探訪活動，平常打拼工作，比較難配合參與公益活動，但因為公司長期舉辦探訪活動，讓我們可以彈性安排，透過這次的參與，發現自己生活在很幸福的環境，覺得非常感恩，未來還要多多參與。

洪憶如 業務主任

來參加探訪活動後發現，這些憨兒們其實非常需要大家的陪伴，一開始的時候憨兒會有防備，但當你用更多的耐心互動後，他們的心就會打開，慢慢地接受我們，這個世界上還有很多需要大家關懷的人，希望可以在工作之餘幫助更多的人。

探訪雙和醫院附設護理之家

二〇一



四年成立的雙和護理之家，秉持視老猶親的信念，對於病情穩定，出院後需要長期照護及生活無法自理者，提供一個舒適、安全的居住環境，活動當天由佳儀、威琳、宥天、文鵬體系一起組成永達志工團前往，雖然院中長輩的行動不便，但看著資深藝人林松義、藍如潔、李炳輝、秦菲菲、林冲懷舊歌曲的表演，主持人藝鶯詠諧的帶動，以及永達志工溫暖的關懷陪伴，一同度過愉快的下午。



永達志工熱情帶動現場氣氛。

永達志工與長輩互動。

心得分享

洪啟順 業務專員

今天照顧的長輩，他把手搭上我的肩表達親近，可以感受到他們很希望與我們互動，我也把長輩們當成自己的阿公一樣，透過這樣的過程，讓我有感而發，想要得到愛，要先付出愛才可以得到更多。

張宇頡 業務專員

看到參與表演的資深藝人們，雖然自己本身健康狀態不佳，但是仍願意付出不求回報，進而反思自己在碰到困難時，應該用更正面的方式去面對處理，這是今天很大的收穫。

陳哲尉 永達保戶

第一次參加永達安排的探訪活動，在資深藝人李炳輝身上看到堅持的力量，而在座的長輩們雖然生病，但仍然努力的活著，整個感覺非常溫馨，很高興有機會參與這樣的活動。

探訪遠東護理之家



在小週末的午後由富民體系組成的永達志工團，來到新店的遠東護理之家探訪住家的長輩們，這些長輩們可能是慢性疾病、癌症末期

或生活無法自理者，雖然平常有專業的護理人員照顧，但仍非常需要外界的關懷。探訪活動當天志工人熱情地與長輩互動，一同欣賞資深藝人帶來的懷舊歌曲，活動後半段的有獎問答則送上貼心的營養禮品，讓長輩們度過愉快的時光。

心得分享

唐青萍 業務區經理

公司長期舉辦公益活動，這次終於有時間參與，在現場和長輩們互動體會良多，希望未來有更多的機會參加活動，把握可以付出的時間。

李佩琪 業務區經理

我覺得每個人有一天都會老，當我看到資深藝人林松義雖然自己罹患帕金森氏症，卻仍積極付出，並且鼓勵大家要積極樂觀面對生活，讓我深感態度非常重要，其實不管我們幾歲，只要還有力量都可以幫助別人。

程鎧言 業務區經理

因為第一次參加，刚开始有點擔心，不知道自己能夠做什麼，被照護的長輩心情又是如何，所以會擔心自己做錯，後來發現其實只要自然的付出關懷，長輩們都可以感受得到。

鍾璋琪 業務區經理

過去我是一位護理人員，雖然現在離開醫護單位，但仍希望在長輩關懷的領域還能出一份心力，常言道有錢出錢，有力出力，或許在出錢的部分無法到位，但花一個下午的時間陪伴長輩們唱唱跳跳，我是非常願意的。

▼ 永達志工陪伴在長輩身邊。



▲ 永達志工帶動唱。

探訪育成慈惠庇護工場



慈惠庇

護工場協助年滿十五歲以上至六十歲，具有工作意願而能力不足之身心障礙者，平常他們也和普通人一樣在工場努力工作，但仍非常需要有機會與外界互動，四月初永達林佳儀業務協理帶領大海團隊的志工來到工場，志工們特別準備精彩的帶動唱與身障者互動，此外，活動當天還安排了精采的魔術表演，令身障者們開心的笑到東倒西歪，對永達志工探訪留下深刻的印象。

心得分享

林佳儀 業務協理

參加公司辦的公益活動，已經是我們非常重要的行程安排，但今天探訪的族群類型是第一次，可以感受到孩子們都有不同的狀況，有一部分受保護的孩子，無法自在的參與活動，讓人覺得不捨，因此只要能夠帶給他們更多歡樂，我們都非常願意做更多。

吳誠峰 業務區經理

在這群孩子身上看到，開心快樂是非常簡單的事情，想笑的時候笑，想唱歌就唱歌，想做什麼就直覺地去做，像我們一般人反而無法自在的展現，讓我很有感觸，活動在過程中因為感受到孩子們的快樂，也讓我感到快樂，是今天最大的收穫。

王鈞賢 業務主任

其實我覺得每個人都是一樣的，就像今天的表演者，雖然本身也有缺陷但仍賣力的表演，他的正面鼓勵了我，也相信孩子們都可以感受得到，能夠參與這樣有意義的活動讓人非常感動。



精采的魔術表演。



▲永達志工鼓勵身障者展現自己。

洪士倫 業務專員

第一次參加志工活動，感到非常開心，但也感到難過，難過的部分是因為發現有些孩子非常想展現自己，但卻不是那麼容易，因此反求諸己要感恩珍惜擁有的福分，千萬不要身在福中不知福。

露營野炊五要點

露營野炊風潮正夯！在自然環境下野炊煮食，好不愜意。但是要把食材帶到營地煮成餐點，可能至少經過四小時，為了避免食物存放或烹調不當，導致食品中毒，請「露客」們遵循以下野炊事項。

低溫保鮮 生熟食分開放

各種生肉、海鮮、奶類，以及切好的蔬果或熟食，都需要低溫保存。通常露營時可攜帶小冰箱、冰桶或保溫袋來存放食材，插電式的小冰箱最安全，可時刻保持低溫。如果只用一個隔熱袋或冰桶，就不建議攜帶生鮮類，最好再多放一些保冷劑讓食材保鮮。

冰桶或冰箱內的生食與熟食一定要分開存放，因為生食可能含有微生物或寄生蟲，若將熟食與生食共同存放，可能會遭受污染，最好把生食與熟食分別存放在密封盒中；若是袋裝，則一定要將袋口確實密封。容易出水的食材放底層，乾鬆的食材放在最上層，冰桶或冰箱應置放於陰涼處，並減少打開次數。

充分加熱 儘快吃完食材

野炊的砧板、刀具也應區分生、熟食專用，避免交叉污染；所有食材皆

應充分加熱，食品中心溫度至少須超過七十度，微生物才容易被消滅。食物煮好之後應儘速吃完，若在室溫環境中放太久，容易增生細菌，造成嘔吐或腹瀉等食品中毒的症狀。

預防食品中毒五要原則：

1. 要洗手：調理食品前後需徹底洗淨雙手，有傷口要包紮。
2. 要新鮮：食材要新鮮，用水要衛生。
3. 要生熟食分開：處理生熟食需使用不同器具，避免交叉污染。
4. 要徹底加熱：食品中心溫度超過七十度，細菌才容易被消滅。
5. 要注意保存溫度：保存低於七度，室溫不宜放置過久。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七〇六期）

量對體脂助減重

測量體重、測體脂肪，已成了許多民眾減重、了解自身健康狀況的生活習慣。在測體脂肪的同時，您知道嗎，體脂計屬於第二等級的醫療器材，主要是使用生物電阻法（Bioelectrical Impedance Analysis: BIA），利用人體脂肪組織與非脂肪組織含水量的差異，藉由微量的電流通過人體，換算

出身體的體脂肪率。

要注意的是，因測量體脂的原理是基於組織含水量的差異，使用體脂計時要避免雙手雙腳與體脂計本身的潮濕，才不會造成測量結果的偏差。雖然測量體脂時通過人體的電流非常微小，一般人感覺不出來，但是體內有植入式電子醫療器材（例如：心律調節器）的人，千萬不可以使用體脂計，以免植入式電子器材受到體脂計電流的影響。此外，使用體脂計時，不建議與其他的電子醫療器材同時使用，以免造成不可預知的危害。

經由改良之後的體脂計，還可透過改變微小電流的頻率，測量出身體的含水量、蛋白質、肌肉量、基礎代謝……等等數據，但這些數值僅供參考之用，而每次測量時，可能會因為當時的身體狀況而出現落差，最好每次量測時讓身體處於相差不多的狀況（例如：早上剛起床還沒喝水時），測出來的數據才有比較的價值。正確使用體脂計，可幫助您了解自己的身體狀態，必要時請尋求專業醫師協助，為健康把關。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七〇五期）

便秘 痔瘡 防治大作戰

我國成人慢性便秘患病率為四、六%，六〇歲以上長者的患病率更高達二二%，慢性便秘的危害不容小覷。平時要多喝水、攝取纖維，避免產生痔瘡影響生活。

整理／公關部



平時要多攝取高纖維蔬果

「你今天噁噁了嗎？」排便是人生大事，但有不少人有便秘的問題，嚴重者甚至增加罹患痔瘡的機率。醫師呼籲，民眾應定期進行身體健康檢查，平時要多喝水、攝取纖維，避免產生痔瘡影響生活。

養成定時排便習慣

根據統計，我國成人慢性便秘患病率為四、六%，六〇歲以上長者的患病率更高達二二%。因此，慢性便秘的危害不容小覷。為什麼會便秘？便

秘是一種症狀，當身體排便次數減少，糞便容量及重量減少，排便時須要很用力，或是解便後有未排空的感覺，必須藉由灌腸或瀉藥來幫忙排便等。一般來說，排便次數每週少於三次，大便過於乾燥和堅硬，造成排便困難和疼痛，排便後仍然覺得肚子脹，沒有辦法排便排得很乾淨，下腹部會腫脹或疼痛。

中醫根據臨床症狀，將便秘分為陽虛便秘、血虛便秘、實熱便秘、氣虛便秘、氣滯便秘等型態，其認為便秘是由於胃腸功能傳導失常，糞便在腸內停留時間過久，水分被吸收，最後導致糞便乾燥、堅硬。一旦便秘，可能



養成運動習慣

能會引發許多症狀，如噁心口臭、頭暈目眩、四肢無力，嚴重者還會併發痔瘡、脫肛等。依據型態的不同，治療原則是多運動，多食桂圓、紅棗、山藥以健脾益氣、養血，也可以多攝取高纖維蔬果，更重要的是養成定時排便習慣。

多運動 均衡飲食

當喝水習慣不佳，又不愛吃蔬果，每次排便就像作戰，嚴重便秘讓組織受傷，就會出現輕微的外痔。痔瘡很惱人，痔瘡究竟如何形成？痔瘡，其實是因為不良的排便或生活習慣，造成痔瘡組織過度增生、向外滑動脫出，形成病態的組織。

依據萬芳醫院衛教資料，痔瘡依其發生部位分為外痔、內痔、混合痔，



可以喝優酪乳或吃優格，改善腸道健康。

就會影響健康狀況。什麼情況容易造成痔瘡發作？其實任何增加腹內壓的情形，以及排便時過度擠

外痔、內痔以距離肛門口一、五公分的齒狀線(Dentate line)為界。齒狀線以外為外痔，有體感神經，發作時會有疼痛感；齒狀線以內為內痔，為自律神經，不會感到疼痛，發作時通常是排便有滴血才被察覺；如果二者皆有則稱為混合痔。

台北市立聯合醫院仁愛院區表示，當糞便等物質無法順利排出體外，在體內積存過量，就會導致對人體有害的物質亦稱為毒素，毒素與廢物停留在體內會造成代謝紊亂，阻礙氣血正常運行、破壞五臟六腑的功能及之間的相互協調，無法排出的有毒物質，又隨著血液循環回流到身體器官內，

壓的動作，都可能加重痔瘡的症狀。例如上廁所時太用力、蹲馬桶蹲太久、便秘、長時間久坐久站、過度重訓以及懷孕等情形。

溫水坐浴 緩解痔瘡

糞便產生後，若是無法於二十四小時內離開人體，就會在腸道裡腐爛變質，成為細菌的滋生地，腸胃消化系統、免疫力、內分泌以及新陳代謝都會受到影響。此外，像有些愛吃辛辣、燒烤類食物又便秘者，就會出現口臭，這就是腸胃積熱或消化不良所致，更要特別留意。

如何預防便秘、痔瘡，國民健康署建議應養成良好生活習慣，均衡飲食（六口訣：每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙），世界衛生組織建議成年人每次運動至少維持十分鐘、每週至



關於便秘、脹氣的處理

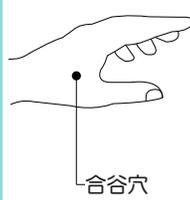
脹氣 肚臍為中心點順時鐘按摩

拍打腹部若有像打鼓的聲音，即表示有脹氣，可在雙手掌塗抹黃花油、薄荷油或萬金油後，搓揉雙手掌，以肚臍為中心點順時鐘作環形按摩，增加腸蠕動。



合谷穴 解便秘

合谷穴又稱虎口位，在第二掌骨中點旁邊的肌肉上，握拳肌肉突出的高點處。拇指按揉合谷穴二分鐘，以有酸脹感為宜，常按摩此穴可以有效緩解因便秘造成的頭暈、食慾不振、情緒煩躁和腹痛等症。



曲池穴 助排便

肘橫紋外側端，屈肘，當尺澤穴與肱骨外上髁連線中點。拇指按揉曲池穴一至三分鐘，以有酸脹感為佳。曲池穴為改善便秘的大腸經要穴，按摩此處能有效增強大腸蠕動，促進大便排出。





【潤腸食補】

菠菜芝麻粥

材料：100 克粳米、200 克菠菜、50 克芝麻、鹽少許

作法：1、將 100 克粳米洗淨放入鍋中，煮滾至米開花。

2、放入 200 克菠菜，煮沸後放入 50 克芝麻、鹽。

作用：潤燥通便、養血止血。

木耳海參煲豬腸

材料：木耳 15 克、海參 30 克、豬大腸 150 克、鹽、醬油及味精少許

作法：1、將豬大腸翻開洗淨，加水與木耳、海參燉熟。

2、放鹽、醬油及味精少許調料，吃木耳、海參、大腸、飲湯。

作用：養血潤燥、改善血虛便秘。

少五天、每週累積達一五〇分鐘的中等費力身體活動或七十五分鐘的費力身體活動，並控制體重。若痔瘡輕微發作，可溫水坐浴緩和不適，使用專用坐浴盆加入四〇度左右溫水，將臀部坐入浸泡約五至十分鐘，每日可進行二至三次，可降低肛門括約肌壓力，

促進血液循環，可消腫、止痛。如廁後盡量用溫水清洗肛門部位，保持局部清潔。而在起床空腹時可喝一杯冷水，具有刺激大腸蠕動、利便的效果，可以多吃各類天然植物性食品，例如全穀類、乾豆類、海藻類、地下根(莖)類、

新鮮蔬菜及時令水果等食物，既可增加纖維攝取，又可獲得各類植物化學物質。因乳糖不耐症而不能喝鮮奶的人，可以喝優酪乳或吃優格，替腸內的有益菌製造有利的生長環境，同時可以增加鈣質的吸收。❶

破解迷思

網路謠傳，香菇柄中有一種毒素稱為「蛋白質凝集毒素」，食用會增加罹患痔瘡的風險。食藥署回應「別輕易相信」，只要符合食品安全衛生管理相關之產品，無論是香菇柄或豆瓣醬，在正常食用條件下，無有害一般健康群眾健康之疑慮。疾病發生與生活習慣有相關性，唯有長期堅持健康的生活方式，才能遠離疾病發生，例如不吸煙、適量運動、保持健康體重、不酗酒、均衡飲食及多吃蔬果等。如有疾病發生，應依循正當醫療管道救治，視個人身體健康狀況留意飲食。

金牌主廚的私房推薦 辦一桌好料犒賞媽媽

媽咪辛苦了！透過金牌主廚陳志昇的私房料理推薦，在家也能輕鬆做出專業級的母親節大餐。

文／羅怡如 攝影／何佳華 諮詢示範、資料提供／陳志昇主廚、《金牌名廚私房中菜寶典》／日日幸福
場地提供／「Wow 哇 串燒 小炒 Beer」居酒屋



透過陳志昇主廚私房料理推薦，在家也能輕鬆做出專業級的母親節大餐。

這一次陳志昇主廚推薦的母親節料理，囊括前菜到甜點，其中還包括一道展現主人誠意的二路菜。

總舖師二路菜

「辦桌」可說是台灣最在地的宴席文化風景，辦桌菜更是考驗總舖師的功夫菜。二路菜指的是「辦桌」的第一

慰 勞媽媽一整年的辛苦，慶祝一定非得上館子人擠人，也可以親手為媽媽辦一桌好菜。金牌主廚陳志昇表示，這個屬於媽媽的節日裡，體貼孝順的兒女們不妨為親愛的媽媽做頓飯。

二道菜（第一道是冷盤），屬於彭湃海鮮羹，羹的學問不小，用料非常繁雜且費工；貴賓和主人都是品嘗這道菜來測試廚師的手藝。這道羹會不會煮，從味道、湯頭、食材使用上是否

夠豐富及實在，每一細節是否捕捉到正宗口味，都是關鍵。



◎示範地點：位於景美的「Wow 哇 串燒 小炒 Beer」居酒屋，是陳志昇與徒弟廖書逸研發菜色的基地，跳脫熱炒店的印象，店內提供主廚參與比賽的冠軍料理，如香辣蒙古烤魚等及五星級餐廳料理如八味豆腐等，此外還包括串燒、燒烤、中餐、川菜、日式料理等複合式料理，提供消費者多元選擇。

總鋪師二路菜

份量：4～5 人份

難易度：★★★★★

材料：

大白菜 1 顆、乾香菇 100g、金針菇 100g、後腿肉 300g、魚漿 200g、花枝漿 100g、花枝 60g、蝦仁 200g、雞蛋 3 個、葡萄籽油 450cc、青蔥段 30g、扁魚酥 30、蒜酥 1 大匙、紅蔥酥 1 大匙 g、蟹腿肉 30g、鮮筍絲 60g、太白粉水 2 大匙

醃料：

醬油 1/2 小匙、五香粉 1/4 小匙、米酒 1/2 大匙、地瓜粉 1 大匙

調味料：

醬油 1 小匙、鹽 1/2 小匙、二砂糖 1 小匙、五印醋 3 小匙、胡椒粉 1 小匙、香油 1/4 小匙、高湯 1200cc



做法：

1. 大白菜洗淨切條狀；乾香菇快速沖洗泡水至軟，切絲；金針菇（剪掉根部）快速沖洗切約 5 公分段狀。
2. 後腿肉切 5 公分粗條；花枝切 5 公分長條；蝦仁挑除腸泥備用。

Tips → 蝦仁選用火焰蝦最好。

3. 豬肉條、魚漿和醃料放入調理盆充分拌勻成肉羹漿；各取 50 克花枝漿和花枝條、蝦仁分別混和拌勻。
4. 煮開一鍋滾水，汆燙做法 3 的肉羹大約 1 分鐘；花枝羹、蝦仁羹汆燙約 40 秒鐘，撈起快速泡冰水，瀝乾水分備用。



Tips → 肉條羹、花枝羹、蝦仁羹可以一次做多一些，冷凍常備，隨時可以利用，不論是加在湯裡或是麵裡都很美味。

5. 將雞蛋先打成蛋液，鍋中倒入葡萄籽油，以小火燒熱至 180 度，再將



- 雞蛋液倒在篩網（不要太細）均勻撒入油中以中火微炸 20 秒鐘，撈起壓一壓瀝乾油備用。
6. 把鍋裡炸蛋酥的油倒出，鍋中留少許油以小火爆香青蔥段、香菇絲，加入扁魚酥、紅蔥酥，倒入高湯（可用汆燙海鮮羹的水）用大火煮滾，再放入洗淨的蟹腿肉、白菜、金針菇、鮮筍絲，轉小火繼續煮滾。
7. 將蛋酥、全部調味料放入鍋，蓋上鍋蓋轉小火燜煮約 10 分鐘後，放入肉條羹、花枝羹、蝦仁羹，最後淋上太白粉水勾芡即完成。

Tips → 淋太白粉水勾芡時火不能開太大，倒入時要一邊攪拌（以防太白粉沉澱）一邊倒。

鮮奶紅豆糕

這是一道做法簡單卻很受歡迎的中式點心。口感綿密入口即化，又不會太甜膩，可說老少咸宜。

份量：4 人份

難易度：★★

材料：

蜜紅豆 600g、鮮奶 1 大瓶（600cc）、動物鮮奶油 500cc

調味料：

白砂糖 150g、明膠粉 80g、冷開水 600cc

做法：

1. 蜜紅豆與鮮奶半瓶，放入果汁機裡打成泥，倒入調理盆裡。
2. 白砂糖與明膠粉一起混合，倒入冷開水充分攪拌均勻後，倒入鍋中以小火煮開，續倒入

動物鮮奶油、剩下的半瓶鮮奶、蜜紅豆泥再煮開。

Tips → 加動物鮮奶油可以讓口感更滑嫩。

3. 慢慢倒入鋪上保鮮膜的珽瑯深盤裡，拿起一端輕輕摔，排出空氣。

Tips → 深盤也可以使用底部分開的模具，再鋪上保鮮膜。

4. 靜置冷卻後，放入冷藏凝凍，取出回溫脫模，再切成菱形或四角形（一口大小）擺盤即可。



蘑菇雙冬

可以挑選台灣時令蔬菜，新鮮採收的埔里筊白筍、南投巴西蘑菇，取代江浙名菜的雙冬（冬菇、冬筍），搭配清甜爽脆的青花菜，不論是濃燒或淡炒，滋味都很讚。

份量：2 ~ 3 人份

難易度：★★

材料：

筊白筍 150g、新鮮巴西蘑菇 60g、青花菜 200g、玄米油 600cc、青蔥段 15g、蒜片 15g、辣椒片 15g

調味料：

A. 鹽少許、香油少許

B. 蠔油 3 大匙、米酒 1 大匙、冰糖 1/2 小匙、番茄醬 1/2 小匙、冷開水 200cc

做法：

1. 筊白筍洗淨去殼、削掉底部硬皮、切成 2 公分滾刀塊；新鮮巴西蘑菇快速沖洗，削除蒂頭粗皮，用廚房紙巾拭乾水分、切成 2 公分滾刀塊。

Tips → 筊白筍建議買帶外殼的回來自行剝除。

2. 青花菜洗淨，去除老梗再用刨刀器刨除莖

部表面老皮，放進加了調味料 A 的滾水中汆燙十五秒鐘，撈起瀝乾水分切三等份、入盤。

Tips → 汆燙青花菜時，莖部先放入汆燙 10 秒鐘，再整棵放入滾水裡，可以平均熟成。

3. 鍋中倒入玄米油以小火燒熱至 180 度，放入筊白筍塊、巴西蘑菇塊，轉中火過油約 30 秒鐘，撈起瀝乾油（或放在廚房紙巾上拭乾多餘油）備用。
4. 鍋中留二大匙油以小火爆香青蔥段、蒜片及辣椒片，加入調味料 B 炒勻，再倒入筊白筍、巴西蘑菇用中火一起拌炒，蓋上鍋蓋轉小火燜煮約 2 分鐘完全入味後即可。



冰鎮蔥油雞

製作簡單、食材容易取得，只要掌握好幾個重點，經過完美調味料泡浸的雞腿香氣迷人、皮Q肉彈，咬下去鮮甜雞汁迸在齒頰間，冰涼吃風味更佳，再淋上新鮮三星蔥特調的濃郁醬汁，輕輕鬆鬆便能美味上桌！

份量：2～3人份

難易度：★★

材料：

雞腿 1 隻（600g）、青蔥 10g、薑塊 10g

浸泡油雞調味料：

煮雞的高湯 1800cc、鹽 4 大匙、細冰糖 1 大匙、紅蔥油 3 大匙

青蔥醬材料：

青蔥 100g、薑泥 30g、紅蔥酥油 100cc、鹽 1 大匙、味醂 1/2 匙、冷開水 50cc

青蔥醬做法：

1. 青蔥洗淨瀝乾水分，切 3 公分小段，放入果汁機再加全部醬料打成泥狀倒入調理碗。
2. 鍋中倒入紅蔥酥油 150 毫升以小火燒熱至 180 度，澆淋青蔥泥醬後攪拌均勻即可。



做法：

1. 雞腿洗淨，將雞腿上下拉三次讓雞肉鬆弛；青蔥洗淨去頭尾對切、薑塊用刀腹拍碎。將蔥段、薑塊放入湯鍋加清水蓋住，用大火煮滾後轉小火續滾 5 分鐘，關火燜 40 分鐘。

Tips → 雞腿選用放山雞或仿土雞，不能使用肉雞，因為肉質會比較軟爛，口感不夠扎實。

2. 燜煮好的雞腿撈起，急速放入冰塊淨水盆，冷泡約 30 分鐘至雞腿外皮Q彈裡面肉質軟嫩後，瀝乾水分取出骨頭。

Tips → 冰水中可以讓雞皮緊實，保有彈性，肉質更嫩。

3. 放入調理盆裡加入全部浸泡油雞調味料，用保鮮膜封好放入冰箱冷藏一天。
4. 取出浸泡好的蔥油雞，切片盛盤，最後淋上自製青蔥醬即可享用。



◎著作
《金牌名廚私房中菜寶典》、
《蒸簡單》、《炒菜高手》，以及《台灣100名主廚》、《傳承經典守住台灣味》、《台灣在地小吃》料理示範等

◎得獎紀錄

- 二〇一六年中華美食展國際大賽金牌廚獎
- 二〇一五年中華美食展廚藝大賽金牌廚獎
- 二〇一五年衛福部TOP>國家級金帽獎
- 二〇〇八年東南亞推廣台灣美食金牌廚師
- 二〇〇七年第一屆廚王爭霸賽職業組冠軍
- 二〇〇四年台灣觀光協會頒發廚師楷模獎
- 二〇〇三年新加坡文華酒店頒發金牌獎
- 二〇〇三年第一屆中西餐百家名廚廚藝大賽職業組金牌獎
- 二〇〇一年上海食神爭霸賽金牌獎
- 經濟部商業司台灣美食國際化名廚培訓金鼎獎

◎現任

- 中華科技大學專任老師
- 食物製備證照監評老師
- 土地公餐飲開發顧問團隊服務長
- 中華美食交流協會榮譽理事
- 台灣美食藝術交流協會研發理事
- 第一品牌牛肉麵館執行長
- 義廚寶鍋特約金牌名廚
- 電視媒體美食節目金牌主廚

◎經歷

- 交通部觀光局邀請至東南亞國家巡迴美食推廣金牌廚師
- 參與電影《總舖師》料理製作金牌廚師
- 二〇一六年香港東方文華酒店推廣台灣美食
- 二〇一五年台灣觀光局受邀日本推廣台灣美食
- 幸福讚精品飯店廚藝顧問
- 海大王食尚宴會館廚藝顧問

陳志昇 Profile



金牌主廚陳志昇（右）與徒弟廖書逸主廚



對海洋友善的保養品 避免環境污染

整理／公關部 資料來源／環保署

英國《每日郵報》指出，塑膠成分的柔珠會影響生態環境，放個一百年、二百年恐怕都無法分解，加上它顆粒小沒辦法被淨水場過濾，幾乎全都直接排進大海裡，甚至也被海洋生物吃進肚子，可能因此阻塞消化道。

基於維護水體、海洋及環境，國際間紛紛立法自源頭管制塑膠微粒，環保署亦訂定相關規定，自二〇一八年七月一日起，不得販賣含塑膠微粒的洗髮精、洗面乳、沐浴乳、香皂、磨砂膏、牙膏等六大類產品，請販賣業及早向上游廠商確認商品是否含有塑膠微粒。如經查獲違法販賣時，將處以新台幣一千二百元以上，六千元以下之罰鍰，且主管機關得限期命販賣、製造及輸入業下架、回收或退運。

塑膠微粒於化粧品與個人清潔用品多屬於額外添加之成分，使用後經沖洗流入水域及海洋，因其無法於環境中自然分解且粒徑過小不易收集清

除，環保署已明定不得製造及輸入含塑膠微粒之上述六大類化粧品及個人清潔用品。

環保署提醒，民眾於選購前述六大類產品時，如產品外觀廣告有宣稱去角質、淨化毛孔及深層清潔功能，或使用含柔珠或微粒等用詞，請檢視產品全成分的標示內容，倘若出現聚乙炔 Polyethylene (PE)、聚丙烯 Polypropylene (PP)、聚對苯二甲酸乙二酯 Polyethylene Terephthalate (PET)、聚甲基丙烯酸甲酯 Polymethyl Methacrylate (PMMA)、尼龍 Nylon 等等疑似添加塑膠微粒的商品資訊，可以提供環保局進行後續稽查、檢驗作業，共同為維護海洋環境盡一分心力。

此外，慎選防曬品，也可以避免污染海洋。全球各地每年約一萬四千多噸防曬乳，經由戲水民眾身上淘洗流入大海，防曬乳中的有害化學成份，是珊瑚頭號殺手，不僅造成珊瑚白化，更會讓小珊瑚變形，甚至死亡。

美國夏威夷州為保護可帶進龐大觀光財的珊瑚生態，已於二〇一八年立法，二〇二一年起禁售有害珊瑚的化學物防曬液。

民眾選擇防曬品時，也要留意挑選沒有添加會傷害海洋成分的防曬乳，這些有害的成份包括：氧苯酮 (oxybenzone)、對羥苯甲酸丁酯 (butylparaben)、桂皮酸鹽 (octinoxate)、甲基亞苧亞基樟腦 (4-methylbenzylidene camphor, 4-MBC)、二苯甲酮 (oxybenzone)、甲氧基肉桂酸辛酯 (octinoxate) 等，也許民眾對這些化學名詞很陌生，但是在選購防曬時不妨拿出手機搜尋成份表，這樣才能讓自己玩得開心，也不會傷害到美麗的海洋。





2♥19
6/1 (六)

關懷演唱會

本活動為公益活動，請持票提早入座，主辦單位將視情況於開演前10分鐘開放現場民眾補位

公益演出藝人 (依筆劃排序)

文夏、文香、文夏四小妹、方寧、巨砲、向娃、李明依、宋少卿、巫明如、林沖、林松義、洪敬堯、紀麗如、張瓊姿、陳子強、黃品源、楊蒨時、葉啟田、劉福助

入場時間：下午二點 表演時間：下午二點半至四點半

演出地點：臺中市中山堂(臺中市北區學士路98號)

洽詢單位：台灣優質生命協會02-25418098 永達社會福利基金會02-25212019

指導單位：文化部影視及流行音樂產業局、臺中市政府社會局

主辦單位： 台灣優質生命協會  永達 財團法人 社會福利基金會 贊助單位： 建保險經紀人

協辦單位： 臺中市政府文化局、 財團法人宋毅幸福教育基金會、 台中廣播 FM104.7

 快樂聯播網、 Timberland  豐原高商南極星童軍團

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

ESS

SUCC

—— 高手交流 高比例MDRT ——



加入永達 飛黃騰達 0800-551-039

 永達保險經紀人

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			01 三月廿七	02 三月廿八	03 三月廿九	04 三月三十
			宜：祭祀、求醫、解除、破屋、壞垣	宜：沐浴	北區 《大手牽小手志工探訪》 豐榮護理之家 14:30-16:00	北區 《財經講座》尚穎 10:00-12:00 《信託一點通》王執定 10:00-12:00 《富過二代的祕密》陳芸彤 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》高麗倚、楊秀婷 10:00-11:45
05 四月初一	06 立夏	07 四月初三	08 四月初四	09 四月初五	10 四月初六	11 四月初七
宜：嫁娶、開市、立券、交易、入宅	宜：祭祀、開光、起基、謝土、拆卸	宜：開廁、入殮、成除服	宜：祭祀、會友、解除	宜：祭祀、沐浴	宜：祭祀	北區 《財經講座》李信年 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟 10:00-12:00 《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、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》蔣祥生、楊秀婷 10:00-11:45 南區 《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00
12 四月初八	13 四月初九	14 四月初十	15 四月十一	16 四月十二	17 四月十三	18 四月十四
宜：祭祀、祈福、移徙、入宅、安門	宜：嫁娶、訂盟、納采、開光、會友	宜：祭祀、解除、沐浴、破屋、壞垣	宜：沐浴、掃舍宇	宜：開市、立券、交易、會友、修造	宜：捕捉	北區 《財經講座》項若薇 10:00-12:00 《幸福人生》鄭婷玉 10:00-12:00 《命運好好玩~機會點》江天祺 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》李身慧、林美月 10:00-11:45
19 四月十五	20 四月十六	21 小滿	22 四月十八	23 四月十九	24 四月二十	25 四月廿一
南區 《財富管理講座》 李傑克 14:00-16:30				北區 《大小牽小手志工探訪活動》 愛維護理中心 14:00-15:30	南區 《大小牽小手志工探訪活動》 私立聖和老人長期照顧中心 14:30-16:00	北區 《財經講座》邵志明 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 10:00-12:00 《財富人生 預約幸福》黃文貴 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》高榮志、邱蕙如 10:00-11:45
宜：祭祀	宜：塞穴、捕捉	宜：開光、出火、畜欄拆卸	宜：塞穴、結網	宜：祭祀、開光、出行	宜：祭祀、祈福、納采、嫁娶、入宅	宜：求醫、修造、動土、安葬
26 四月廿二	27 四月廿三	28 四月廿四	29 四月廿五	30 四月廿六	31 四月廿七	
宜：祭祀、破屋、壞垣	宜：祭祀、沐浴、安葬	宜：開市、祭祀、祈福、納采、納畜	宜：納采、嫁娶、出行、移徙、入宅	宜：祭祀、動土、破土	宜：祭祀、安葬	

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!

