Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH達人

2019.06
No.143



強化接續服務
重視顧客終身價值

朱峰成
技術+管理雙管齊下 優勢勝出

減重達人陳君琳
幫您找回自信與健康

張筑涵
在激流中划出一片天

永達保經Line@
各項活動訊息

RICH
達人月刊電子書
登錄閱讀

新北市政府
New Taipei City Government

台灣優質生命協會
Taiwan U-Life Association



2♥19
7/6(六)

關懷演唱會

公益演出藝人(依筆劃排序)

小亮哥、巴戈、文夏、文香、文夏四小妹、王夢麟、王彩樺、方駿、巨砲、向娃、李明依、宋逸民、林沖、林松義、紀麗如、張瓊姿、洪敬堯、郭子乾、陳子強、陳美鳳、葉啟田、齊豫、劉福助、謝玲玲、簡愷樂

入場時間：下午一點　表演時間：下午二點至四點半

演出地點：新北市新莊體育館(新北市新莊區中華路一段75號)

索票單位：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

主辦單位：新北市政府 New Taipei City Government、台灣優質生命協會 Taiwan U-Life Association　贊助單位：永達保險經紀人、華南銀行

協辦單位：新北市政府文化局、新北市新莊區公所、財團法人永達社會福利基金會、財團法人桃園市優勝地社會福利基金會、財團法人九太社會福利基金會、昇恆昌股份有限公司、昌興保全股份有限公司、中華電視公司、GoodTV好消息衛星電視台、亞洲電台、快樂聯播網、首都客運股份有限公司、台北汽車客運股份有限公司、大都會汽車客運股份有限公司、喜悅集團、采盟股份有限公司、合和國際股份有限公司、呷七碗健康生技股份有限公司、衛生福利部臺北醫院、台北基督之家、新北市新莊紳士協會、Timberland、台塑集團南亞愛心社、臺北基督學院、長庚大學EMBA校友會

廣告

CONTENTS

RICH Wealth

財富學苑

03 肩負使命感投身工作 效率有效且持久

18 強化接續服務 重視顧客終身價值

26 朱峰成 技術＋管理雙管齊下 優勢勝出

48 服務一陣子 永達養您兩輩子

封底裡 永達 6 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃



RICH Life

生活學苑

封面裡 愛傳承關懷演唱會台北場

04 「親親寶貝向前行」高雄義大遊樂世界 FUN 一夏、FUN 遊劍湖山世界

10 永達愛傳騎 身障自行車隊環台傳愛

12 張筑涵 在激流中划出一片天

15 大手牽小手探訪系列－幸福樂齡社區照顧關懷據點、宏國養護中心、豐榮護理之家

30 休閒便利貼

32 郵輪家族旅行 一家大小都享受

37 小故事大啟示

38 家電回收新規上路





RICH Health

健康學苑

28 減重達人陳君琳 幫您找回自信與健康

40 婦產醫師郭安妮 教妳女性私密處保養之道

44 健康快遞

46 打造失智友善社區照護網絡 找回失智者笑容

47 向大麻 Say No 救救你的記憶力



RICH Rights

權益學苑

08 保險權益報你知

09 財經 & 生活補給站

RICH達人

2019年06月號 第143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：張筑涵

封面照片：張筑涵提供


財富學苑 P.26


健康學苑 P.28

特輯企劃

強化接續服務 重視顧客終身價值


江敏皎 業務儲備處經理


吳曉萍 業務儲備處經理


呂如羚 業務儲備處經理

對保戶而言，最擔心自己成為孤兒保單，重視接續服務的公司，當業務離職後會提供接續人員做後續服務，確保客戶的權益。將透過保險專家江敏皎、吳曉萍、呂如羚藉著實際的案例分享，說明接續服務的重要。

P18

編輯手記 公司受理二親等間股權移轉登記應檢驗贈與稅相關證明書

Editor's Note

財政部北區國稅局表示，近來發現公司受理股東與二親等間股權移轉登記時，常因認為是股權買賣無涉贈與稅、或贈與價值未達贈與稅免稅額二二〇萬元，而未通知當事人檢附贈與稅相關證明書，即逕為移轉登記，致遭處罰。

該局指出，民營企業辦理二親等內親屬間股權移轉登記時，依遺產及贈與稅法第四二條規定，如為股權贈與案件，應通知當事人檢附贈與稅繳清證明書，或贈與稅免稅證明書，或不計入贈與總額證明書，如為買賣案件，應檢附非屬贈與財產同意移轉證明書。若當事人不能檢附者，不得受理逕為移轉登記，否則將依同法第五二條規定，處一五〇〇〇元以下罰鍰。

該局進一步說明，辦理二親等內親屬間之不動產產權移轉登記時，需要檢附相關贈與稅繳清證明書或免稅證明書，地政機關才會受理產權移轉登記，同樣規定也適用於公司辦理股權移轉登記時，請公司務須多加留意，以免受罰。

民眾騎乘自行車出遊已成重要休閒選擇，本期「保險權益」專題，金管會提醒民眾，雖然自行車速度較慢，仍應注意行車安全，並可適當購買自行車相關保險，因現行各家保險公司承保範圍略有不同，民眾可依其需求自行投保，以轉移騎乘自行車可能衍生之風險，以增添多一層保障。

關於女性私密處的保養問題眾說紛紜，女性究竟該如何判斷？尤其夏天來臨，是私密處最易悶熱潮濕的季節，本期「噓～私密處生病了怎麼辦」專題，《美人魚時尚婦產科診所》院長郭安妮醫師建議女性運動或者游泳完後，一定要立刻換掉潮濕的褲子，換上乾爽的衣物，夏天氣候原就濕熱，若再穿著潮濕未乾的褲子，非常容易引起感染，務必多加小心！

為了讓失智家庭對失智症有正確認識，不再為失智者動向而擔憂，本期「打造失智友善社區照護網絡 找回失智者笑容」專題，衛生福利部積極推動各地失智友善社區，成立失智共同照護中心陪伴失智者與照顧者不同階段的照顧需求，並提供專業照顧諮詢，協助轉介醫療與長照服務，培訓失智照護專業人才，協助社區成立失智服務據點，從醫療機構連結居家社區，搭建失智照護服務支援系統。

肩負使命感投身工作 效率有效且持久

文／羅怡如　攝影／何佳華

曾被選為「最具影響力的商業領袖之一」身價超過十億美元的維珍集團（Virgin Group）創辦人理查德．布蘭森（Richard Branson）表示：「除非你要做的是能影響並實質改變他人生活的事業，否則創業是沒有意義的。」作為一名成功的保險企業家，絕不將創業僅限於是展現自己的工具，更大的價值是努力滿足廣泛的社會需求與以人為本的思維。

年中時刻，不少人著手盤點上半年個人工作績效是否符合甚至超過預期。不過，考量競爭優勢的前題，不妨先思考對工作是否持續保有熱情，才能持續投入、改善及進步。根據耶魯大學教授艾美．瑞斯尼斯基研究指出，人們對於工作的感受通常分成三類，有些人認為自己的工作是一份事業（career）、有些人認為工作肩負著使命（calling）、有些人則單純認定工作就是工作（job）。永達保經董事長吳文永表示，對於工作肩負著使命感的人，對於績效及自我肯定，都能獲得較高的滿足感。在職涯過程中，人都會有高低潮出現，克服的方法端看心態，是將其當成挫折或只是正向認定自己找到錯誤的方法，進而找出解決之道。此外，還要時時回到原點、找回初衷，思考哪些事物能激發熱情、能真正激勵了你，也許是解決客戶的問題、或許是個人的專業經驗分享傳承，也可能是參與公益活動回饋社會，就從這些事情著手，找到自己努力的動力。



同理共好 向前行

他進一步指出，對保險企業家來說，除協助夥伴找回工作熱誠、不斷激勵他們，個人也應該以身作則，讓大家跟著一起行動。特別是價值觀和行為規範的確認建立，最有效的方式就是透過顯而易見的行動，讓夥伴進而效法。以信任為基礎、知人善任，同時具備同理心、負責與坦率的溝通模式，贏取夥伴的信賴，唯有獲取眾人的信賴，才能做好分工與輔導的工作。現在的組織，強調真正有效的管理，透過團隊成員「互相參與」、「互相分享」、「互相支持」，達成共好的目標。

找回對工作的熱情，提升個人工作績效，吳文永鼓勵所有人，別忘了邀請周遭好友一同從事公益活動，回饋服務社會。因為當人們認為自己的工作對別人有幫助時，就能讓工作變得更具意義與驅動力。因此，業務代表更該有意識地將企業願景連結至社會利益，培養對自身事業的認同感。

二〇一九永達南區親親寶貝向前行
高雄義大遊樂世界FUN一夏！



▲「高雄親親寶貝向前行」活動合影。

台灣的失親及特殊境遇孩子已超過二十萬人，且持續增加中，面臨突如其來的變故，孩子所需要的是關懷、愛和陪伴。永達舉辦『永達親親寶貝向前行』首場於二〇一九年四月二十七日（六），前往高雄義大遊樂世界FUN一夏，快樂迎接夏天的到來。



▲永達保經&永達社福基金會吳文永董事長致詞。

永達保經吳文永董事長表示：「永達第三年在義大舉辦親親寶貝向前行活動，很高興能再度帶領永達人以及保戶們一起為弱勢孩子們付出愛心，在今年客戶參與人數竟然超過永達業代，讓我覺得非常感動，表示客戶肯定與重視永達的活動，願意一起加入志工行列。希望藉由活動的陪伴和互動，拉近彼此的距離、開啟孩子們封閉的心靈，讓孩子找回信



▲永達保經張貞芬業務籌備協理頒贈小禮物給上台分享的寶貝。

李世傑業務副總及張貞芬業務籌備協理的號召下，短短時間內就有一五〇位志工報名，超過原本預計名額，而

活動後記

志工戴建偉經過一天的陪伴，與孩子建立相當親密的感情，臨別之前孩子抱著他離情依依，他也一直叮囑孩子。參與此次活動後，年僅二十五歲的他甚至私下表示，這些孩子們都好可愛，真想也生一個。



▲志工與寶貝玩遊樂設施留下開心的合影。



▲活動結束前，寶貝與志工不捨的擁抱。



▲高雄市政府社會局葉壽山局長蒞臨致詞。

任和安全感，重新感受有如家人般的關懷及社會對他們的愛。」高雄市政府社會局局長葉壽山也撥冗出席活動，表示支持及感謝。施比受更有福，付出愈多、福報愈多！感謝「永達」及「義大」願意一同加入社會關懷的行列，讓這些孩子能夠感受到幸福和圓夢，也期許孩子未來能和愛心志工一樣，變成付出的人。

『永達親親寶貝向前行』高雄場，一五〇位愛心志工，帶著南部地區一四二位孩子，總共邀請六間兒童安置及教養機構，從嘉義、台南、高雄、屏東安排專車接送；從孩子的小禮物挑選到活動安排，都期盼孩子們能在愛心志工的陪伴之下，拋開煩惱和壓力，享受當下幸福的時刻。

孩子的期待，是永達持續舉辦活動的動力，能夠到遊樂園遊玩對這些孩子來說是奢侈的願望，沒有家人陪伴、沒有錢…等等因素，造成孩子心中的遺憾。還記得活動當天，看到孩子報到時一臉興奮，問他們幾點起床，回答：「我很早就起床了…」眼神之中充滿期待，迫不及待拿著大大張的地圖和志工討論遊玩路線，等著要出發。一位超過六十五歲的志工奶奶在分享時說：「今天是我要謝謝孩子帶著我玩了一整天，讓我找回青春的動力」，對永達志工來說只是付出一天的時間，卻能讓孩子的童年留下開心歡笑的記憶和溫暖。



◀感謝志工們的愛心

二〇一九永達中區親親寶貝向前行 FUN遊劍湖山世界 提前歡度溫馨母親節



▲永達中區親親寶貝向前行活動由陳慶鴻總經理（中）、余松坤業務協理（中左）揭開序幕。

二〇一九永達中區「親親寶貝向前行」，在母親節前夕FUN遊劍湖山世界，共計有一五八位永達志工陪伴中部地區一五五位失親及高風險家庭的孩子，包括貴賓及各機構老師共計三四五人參與，活動適逢母親節前一週，由志工陪著孩子同遊樂園，挑戰各項遊樂設施，提前度過幸福溫馨的母親節。

由永達社會福利基金會主辦、永達保險經紀人公司贊助，『親親寶貝向前行』活動今年共舉辦北、中、南三場，繼四月完成高雄場一四二位南區孩子到義大遊樂園遊玩、五月完成中區場來到雲林劍湖山世界、六月預計到北區六福村主題樂園。

永達保經陳慶鴻總經理表示，很高興能再度帶領永達人以及保戶們一起為孩子付出愛心，藉由志工正向鼓勵與陪伴，增進志工和孩子親密互動的機會，留下難忘的溫暖回憶；並感謝雲林縣政府擔任指導單位讓活動順利進行，同時感謝『劍湖山世界』也對孩子給予門票上的優惠，一同加入社會關懷的行列。

永達為讓更多孩子擁有被關愛的權利，中區『親親寶貝向前行』活動今年



▲志工與寶貝如同家人般親密互動。

▼寶貝不捨分離。



▼志工與寶貝開心遊玩。



▼志工陪寶貝投籃。





▲寶貝踴躍搶答。



▲寶貝上台領獎。

特別增加孩子們的人數，邀請來自台中、嘉義、雲林地區共七家機構參與，並安排遊覽車接送；由永達保經號召行政同仁、業務代表以及客戶擔任孩子們的一日爸、媽，志工們不畏炎熱報名踴躍，在劍湖山世界主題樂園協助下，讓孩子們安全幸福地盡情享受樂園內的遊樂設施，也重新感受有如家人般的關懷及社會的愛。

永達保經持續三年發起「親親寶貝向前行」活動，讓失親及特殊境遇的孩子有機會走出戶外，也讓弱勢家庭的家長有喘息空間，此次活動，家長及機構老師們皆表示，非常感動並感謝永達，讓他們也能趁著孩子開心出遊之際，安心處理家務。

活動後記

活動後老師們回饋此次參加活動的意見提到，活動規劃專屬一對一志工陪伴，滿足了孩子被關注的需求，並解決每次機構外出活動時照顧人力不足的困境，看到孩子們願意走出家門，敞開心胸與人接觸、擴大視野，同時也提供了機構照顧者適度的喘息機會，很感謝永達基金會辦理這樣的活動，參與的院生非常喜悅，並詢問下次甚麼時候可以再參與，讓院生有許多的期待。

保險權益報你知

整理／公關部　資料來源／金管會

購買自行車相關保險 移轉行車風險

民眾騎乘自行車出遊已成重要休閒選擇，金管會提醒民眾，雖然自行車速度較慢，仍應注意行車安全，並可適當購買自行車相關保險，以移轉行車風險。

目前市面上自行車相關保險商品，保障範圍歸納為三大類，包含保障騎乘者發生意外體傷或死亡的「傷害保險」、保障騎乘者對第三人負擔賠償責任的「責任保險」以及保障自行車車體毀損滅失的「自行車損失保險」。部分保險公司或有將前述險種分開銷售，或推出綜合型保單涵蓋前述風險，另保險公司辦理網路投保已可銷售「自行車綜合保險」，消費者投保將更具便利性。

現行各家保險公司承保範圍略有不同，民眾可依其需求自行投保，以轉移騎乘自行車可能衍生之風險，以增添多一層保障。

金管會修正保險業招攬及核保理賠辦法

金管會表示，為明確規範保險業應將保存消費者個人資料之方式、保存期限及銷毀作業納入核保處理制度及程序，並為符合個人資料保護法第十一條第三項，及個人資料保護法施行細則第二十一條規定，以規範保險業對於個人資料之合理利用，金管會業已完成且發布施行「保險業招攬及核保理賠辦法」第七條修正草案。

本次修正重點如下：

一、明定保險業應訂定保存承保件及未承保件個人資料之方式、保存期限及銷毀之作業程序（修正第七條第一項增訂第八款）。

二、明定保險業對於未承保件消費者個人資料之保存期限不得逾未承保確定之日起五年，另考量保險業或有因處理申訴、調解及訴訟等程序而需續予保存未承保件消費者個人資料之情事，明定對該等個人資料得保存至該等爭議處理終結之日起一年，以兼顧實務需求（增訂第七條第五項第一款）；又為保障未承保件消費者之權益，明定保險業應依個人資料保護法相關規定處理及利用未承保件消費者資料，並於保存期限屆滿後刪除、停止處理或利用該個人資料（增訂第七條第五項第二款）。





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

財政部頒定補習班 幼兒園與養護療養院所等必要費用標準

私人辦理之補習班、幼兒園與養護、療養院所等二〇一八年度成本及必要費用標準業經財政部於日前發布，如創辦人、設立人或實際所得人未依法辦理結算申報，或未依法設帳記載並保存憑證，或未能提供證明所得額之帳簿文據者，該局將依財政部頒定之下列標準，計算二〇一八年度成本及必要費用：

一、民營汽車駕駛人訓練機構：為收入之六五%。

二、文理類（升學、語文、法商及其他）補習班：為收入之五〇%。

三、技藝類（縫紉、美容、美髮、音樂、舞蹈及其他）補習班：為收入之五〇%。

四、私立托嬰中心、幼兒園：為收入之八〇%。

五、兒童課後照顧服務中心：為收入之六〇%。

六、私立養護、療養院（所）：為收入之七五%。

但依「護理機構分類設置標準」設置之私立護理機構、依「老人福利機構設立標準」設立之機構、依「精神復健機構設置及管理辦法」設置之精神復健機構及依「長期照顧服務機構設立許可及管理辦法」設立之長期照顧服務機構，則為收入之八五%。

公司受理二親等間股權移轉登記 應檢驗贈與稅相關證明書

財政部北區國稅局表示，近來發現公司受理股東與二親等間股權移轉登記時，常因認為是股權買賣無涉贈與稅、或贈與價值未達贈與稅免稅額二二〇萬元，而未通知當事人檢附贈與稅相關證明書，即逕為移轉登記，致遭處罰。

該局指出，民營企業辦理二親等內親屬間股權移轉登記時，依遺產及贈與稅法第四二條規定，如為股權贈與案件，應通知當事人檢附贈與稅繳清證明書，或贈與稅免稅證明書，或不計入贈與總額證明書，如為買賣案件，應檢附非屬贈與財產同意移轉證明書。若當事人不能檢附者，不得受理逕為移轉登記，否則將依同法第五二條規定，處一五〇〇〇元以下罰鍰。

該局近來查獲某家族公司股東轉讓股權予其子女，其轉讓價值依該公司資產淨值計算結果，未達二二〇萬元之贈與稅免稅額，故該公司受理股權移轉登記時，以為免徵贈與稅，因而未通知當事人檢附贈與稅免稅證明書或非屬贈與財產同意移轉證明書，逕為移轉登記，經該局處以罰鍰一〇〇〇〇元，該公司不服，申經復查駁回確定，並繳清在案。

該局進一步說明，辦理二親等內親屬間之不動產產權移轉登記時，需要檢附相關贈與稅繳清證明書或免稅證明書，地政機關才會受理產權移轉登記，同樣規定也適用於公司辦理股權移轉登記時，請公司務須多加留意，以免受罰。如仍有不明瞭之處，歡迎至該局網站（https://www.ntbna.gov.tw）查詢相關法令或利用免費服務電話〇八〇〇〇〇三二一洽詢，該局將竭誠提供詳細之諮詢服務。

永達愛傳騎 身障自行車隊環台傳愛



▲「永達愛傳騎身障自行車環台傳愛之旅」新北市啟程儀式，出席長官(第一排左起)教育部體育署全民組呂忠仁組長、 新北市政府侯友宜市長及社會局張錦麗局長、 永達保經陳慶鴻總經理，(第二排左起)輪椅夢公園推動聯盟黃福來會長、新北市議會洪佳君議員及體育總會黃志雄會長，與傳愛騎士合影。

在新北市政府社會局全力支援下，由輪椅夢公園推動聯盟及新北市身心障礙者體育運動總會主辦、永達保險經紀人股份有限公司冠名贊助的「永達愛傳騎／新北身障自行車環台傳愛之旅」，四月二十五日在新北市政府前市民廣場鳴笛出發。

騎乘自行車在寶島台灣已是一個十分熱門的活動了，不過這項運動對約四十萬輪椅族而言卻是難以實現的夢想，自由騎乘存在許多的阻礙，諸如自行車道路阻及陡坡、車輛攜帶不便、車輛維護不易等等難題仍有待克服。教育部體育署為推動環台自行車道的建置，在各縣市政府的極力協助之下，廣設自行車道及公共自行車租借，在板樹體育園區設立全國最大的手搖車營運中心，一舉克服手搖車運輸、維修管理及陡坡路況，實現了身心障礙者騎自行車兜風的夢想。



▲張貞芬業務籌備協理代表永達保經捐贈高雄輪椅夢公園10台電輔式手搖車，同時為抵達的傳愛騎士們致意。



▲屏東蕭百玲業務區經理代表致贈勝利之家生活物品，同時帶領團隊夥伴們一同為傳愛騎士加油。

為推動更多身障者完成騎乘自行車的夢想，新北市政府社會局結合輪椅夢公園推動聯盟及新北市身心障礙者體育運動總會，首度以「公益關懷」、「關懷教養院」及「推廣手搖車運動」為主軸，促成身障手搖車隊成立，挑選十位新北市身障傳愛騎士擔任傳愛大使，在永達保險經紀人獨家贊助下，規劃身障手搖車「愛運動愛圓夢」環島活動。

「愛運動愛圓夢」環島活動的傳愛大使完成以下目標：

1. 造訪四個身心障礙教養機構，鼓勵院生勇於面對困難，開創精采生活，並且致贈生活物資。
2. 挑戰全島之極—東南西北四座燈塔，象徵輪椅族全島暢行無阻。
3. 推廣各縣市設置手搖車租借站，提倡障礙者手搖車運動。
4. 宣導輪椅夢公園成功範例，推動各縣市設立障礙者運動健康為目標的共融式運動園區。



▲范姜秀珍業務籌備處經理代表致贈花蓮黎明教養院生活物品及電輔式手搖車乙台。

▲高儷倚業務處經理在環台之旅的第二站台中，代表永達保經致詞，並祝福手搖車環島傳愛之旅一切順利。

陳慶鴻總經理表示，永達長期關懷身心障礙族群，為支持環島傳愛的活動，除提供車隊十部電輔式手搖車外，更加碼捐贈高雄輪椅夢公園、台東縣及花蓮縣共十七部手搖車，協助推動手搖車活動，讓更多身障朋友踏出戶外，愛上運動，也希望能讓每個縣市都有一個輪椅夢公園，讓身障者能開心健康從事各式各樣的運動。

此次為期十二日的環島手搖車傳愛之旅，所到之處皆受到熱情民眾的支持鼓勵，甚至有自行車手陪騎，永達各地方的長官代表，當然也一同參與重要的里程碑，每一個身障者的背後，都代表一個家庭必須付出龐大的生、心理及經濟負擔，在新北市政府、教育部體育署及民間企業的支持下，透過手搖車及其他運動，讓身心障礙、長期中風、銀髮、行動不便的兒童等族群重新走到戶外，開始規律的運動，啟動健康生活模式，對於個人及家庭、社會都意義非凡，並且希望藉由這次的活動傳達到全國各地。



▲傳愛騎士們完騎大合照，雖然下著大雨，騎士們心中燃燒的騎士魂讓他們無所畏懼，成功完成十二天1088公里的創舉。

突破心房 張筑涵 在激流中划出一片天

從國小開始接觸輕艇的金牌選手張筑涵，自曝其實自己很膽小，在激流中很難突破心理障礙，直到遇到法國籍教練 Janos Peterlin 才突破心魔，找回信心，在輕艇這項運動中划出自在的天地。

文／羅怡如　圖片提供／張筑涵



2018 年亞運輕艇曲道標桿女子 K1 賽事中，張筑涵奪得銅牌。

不論是全運會奪金、連續兩屆在亞運輕艇勇奪獎牌的張筑涵，在險惡環境下，總是一個激流、一個激流地闖過，人船一體乘風破浪。對她來說，每一場賽事，就是告訴自己要全力以赴，心無旁騖地完賽。

前進夢想

張筑涵來自國內發展輕艇運動重鎮之一的台中，在教育大學附設實驗小學開始選手生涯。回想起與輕艇的初接觸，她表示，因為相當喜愛運動，小學五年級時投入學校拔河隊，對運動的喜好有增無減。到了六年級下學期，學校來了位實習老師，因為是輕艇專長，在老師引介下嘗試學習，沒想到就此練出興趣。

不過，當她決定要將這項興趣轉換為奪牌賽事時，卻引起家人的反對。因為張筑涵是家中的獨生女，而輕艇這項運動卻是要在激流中拼命力搏，看在家人眼中是危險的。不過，拗不過張筑涵的要求，再加上她也練出了好成績，就這樣從國中開始，就開始了她的輕艇之路。

升上國中之後，張筑涵加入校隊代表學校比賽屢創佳績，在國三那年的全國中等學校錦標賽一口氣奪下四面金牌，更在二〇〇九年全運會輕艇競速及激流各拿下一面金牌。在她十六歲時，更首次代表國家參加在廣州舉





平時加強肌耐力訓練。

辦的亞運會，拿下第五名。當時，在她的小小心靈中，就已立下在輕艇項目要拿下「台灣第一」，因為她認為輕艇是一項很有機會在國際賽奪牌的項目。

克服心理障礙

張筑涵有個相當可愛的綽號「豬排」，問起她這個稱號的由來，她笑著說：「小學時，同學間彼此很喜歡取綽號，同學將她的名字『筑涵』唸快一點，就變成『豬排』，大家覺得很有趣就一直這樣稱呼她。後來，上國中後，有些同學還以為我姓朱，就一直叫我朱同學。」

輕艇在台灣算是冷門運動，張筑涵從國一正式投入訓練，接連二屆亞運都有不錯的成績，一路走來的確不容易。儘管是自己喜歡的事，但是看到同學們可以外出遊玩、逛街吃東西，自己卻得一趟又一趟地練著輕艇，心裡還真是五味雜陳。她也有過放棄的念頭，這時反而是媽媽反過來提醒她，既然選擇了就要全心全意、全力以赴，於是咬著牙就這樣一路堅持下去，用行動證明自己選擇的人生道路是正確的。

現在的張筑涵不論在靜艇競速或輕艇激流標竿都游刃有餘，但她自曝其實自己是一個很膽小的人，起初在激流中難以跨越心理障礙。她表示，一開始練習時完全不得章法，也不懂得觀察水流，記得有一次在泰國的場地練習時，在激流中看到反捲浪就很害怕，結果翻船吃水。愈害怕就愈不敢挑戰，當時的張筑涵甚至想放棄輕艇激流標竿，就只參加靜艇競速。因為相較於激流靠技術，靜艇較注重體能，她只要針對肌耐力和爆發力加強。直到遇到法國籍斯洛維尼亞教練，回想起那段情景，「彼得林當時知道我的恐懼，也知道水流是我的障礙，於是他從基礎開始給我很多指導和勇氣，也教導我要看懂水流並懂得運用水流，才能讓速度變快，這才讓我逐漸克服恐懼、找回信心、恢復水準。」

為勝利而戰

選拔雅加達亞運選手代表時，張筑涵在第三階段選拔落選，當時真是跌破大家眼鏡，連她自己都不太相信。甚至法國教練撥越洋電話問她怎麼了。她只能回答：「是自己努力不夠，且太輕敵了。」為了更專注於練習且尋求指導，在過年前她決定前往法國找彼得琳請益，這也是她第一次沒與家人一起團圓過年。回想起那段自主練習的過程，她感恩地說：「彼得琳很有耐心，很快就找出我的問題，加上他的女友約瑟芬也是經驗老到的教練，點出我的問題。」回國之後，旋即投身第四次的選拔，她告訴自己，在四次的比賽當中，每趟都要拿到第一，最終果然以全勝的佳績獲得國家代表隊的資格。

去年亞運輕艇曲道標桿女子Ｋ1賽事中，張筑涵奪得銅牌，賽後她分析比賽結果與場地有關係，上一屆韓國仁川賽事是在靜止水域進行，與平時



法國斯洛維尼亞教練 Janos Peterlin（右）幫張筑涵克服心魔。

練習場地類似，而雅加達競賽場地是急流，相較於國外有溪流、湖泊等天然練習場地，台灣的練習場地相當克難，她是在賽前幾個月到歐洲移地訓練。的確，她與日本、中國和哈薩克好手過招，最終守住第三名，實屬不易。

目前擔任東峰國中專任教練的她，帶領一群對輕艇有興趣的孩子。她總是告訴他們，這是一條很辛苦的路，千萬別以為是不愛念書的人來消磨時間。尤其輕艇的練習，是不論冬天、下雨天都要下水，還要學習看懂水流等地理環境，就是來吃苦的，一旦決定就要展現最好的自己。

現階段的她，以取得二〇二〇年東京奧運資格為目標。未來，她也希望朝向輕艇教練的目標前進，得天下英才而教之，為國家在輕艇項目爭取更多榮耀。



張筑涵 Profile

現任：運動員
　　東峰國中專任教練
學歷：國立台灣體育大學競技運動學系碩士
獎項：2008 年全國中等學校運動會奪下四面金牌
　　2009 年全運會輕艇競速及激流各一面金牌
　　2010 年廣州亞運輕艇第五名
　　2013 年亞洲錦標賽輕艇激流標竿銀牌
　　2013 年亞洲錦標賽靜艇曲道標竿銀牌
　　2014 年仁川亞運靜艇曲道標竿銀牌
　　2018 年雅加達亞運輕艇女子 K1 級曲道標桿銅牌



「大手牽小手。愛關懷」系列活動
探訪幸福樂齡社區照顧關懷據點



永達愛心不分地域，四月中旬麗英團隊三十多位志工來到位於高雄幸福樂齡社區，進行長輩探訪陪伴，藝人巨砲、石中玉、鍾興叡、施心慧等帶來經典的懷舊歌曲，讓長輩們回味無窮。此外永達志工也陪伴長輩們進行暖身操，帶動長輩們一起動動手、動動腳，活絡筋骨，並且在活動最後進行有獎問答，讓長輩們度過愉快的午後。

心得分享

陳書偉 業務籌備處經理

今天參加的感受與過去很不同，過去可能是出錢、出淚水、出汗水，今天著重在陪伴，讓我們思考自己行有餘力要多奉獻，還有很多人需要幫助，而每場不同形式的活動也都有不同意義。

許銓育 業務區經理

這次參加志工探訪活動覺得很開心，過去可能需要去照顧行動不便的長者，但這次都是很有活動力的長輩，可以有比較多的陪伴聊天，然後想到自己以後老了或許就是這樣聽著五月天的歌，更加覺得對這些社福團體很感恩。





▲ 永達志工帶暖身操。

▲ 永達志工與長輩溫馨互動。

陳俊傑 業務區經理

第一次參加探訪活動，感觸非常深，今天陪伴的長輩告訴我，他的子女事業都非常成功，但從來都沒有時間陪伴他，聽到這段話也讓我回想自己有沒有多花時間陪伴自己的父母，是否常忙於工作忽略了父母，透過活動的參與重新思考自己的生活，非常棒。

探訪宏國養護中心



宏國養護中心自二〇〇一年成立約十八年，是板橋老字號養護中心，四月下旬，永達月碧體系志工進行探訪，活動當天包括林松義、藍如潔、李炳輝、司馬玉嬌、林沖等多位資深藝人帶來經典懷舊歌舞與長輩同樂，在藝鴿風趣幽默的主持風格帶動下，長輩們都笑開懷，永達志工則陪伴在側，鼓勵長輩做些簡單的暖身操，一同度過愉快的下午。


▲ 永達志工帶動唱。


▲ 永達志工陪伴長輩。

心得分享

吳曉芬 業務區經理

我的父親也在安養中心，過去常在他的床頭或桌上看到許多活動照片，無法知道照片中發生什麼事情，今天我自己參與了活動，雖然我不認識這些爺爺奶奶，但在與他們互動聊天的過程中，會一直收到他們的感謝，看大家發自內心的付出，收到的回饋是非常感動的。

黎莛翌 業務區經理

參加探訪活動有一些感概，可以去反思自己為什麼對不認識的陌生人可以更有愛心、耐心地對待，但往往對自己的親人卻無法有更多的包容，並思考自己未來希望過怎樣的老後生活，可謂感觸良多。

陳羽義 業務專員

第一次參加探訪活動，過去沒有碰過這麼年長的長輩，再加上他們行動不便，特別需要他人的照顧與陪伴，今天能透過這樣的活動，花一個下午的時間來貢獻，覺得非常感恩與感謝，未來有機會也希望可以帶更多的朋友參與。

探訪豐榮護理之家



在母親節前夕，五月三日的晴朗午後，永達保經蔡瑩惠業務籌備副總帶領珍華、瑩惠、秋蓮、家蓁體系的志工，前往新北市新店區豐榮護理之家探訪長輩，細心陪伴、細語聊天、更熱情帶動唱跳，給予護理之家的長者少有的熱鬧與歡樂。

活動開始，主持人巨砲與紀麗如妙聲笑語逗笑長輩，緊接著林松義、藍如潔、黃小冬及林沖等資深藝人接連上場，最後，更有精彩的阿忠布袋戲。身為牧師的黃小冬，將一首經典的《燒肉粽》改為《相疼惜》，希望大家能互相疼惜；林沖表演時，招呼所有志工一同上台熱舞，永達志工更牽著長者一起上台舞動，短短時間陪伴卻已建立深刻情誼。

適逢母親節前夕，每一位參與有獎徵答的長輩除了獲得一份禮物，還另附贈一朵康乃馨，長者、志工、資深藝人，全場一起高唱世上只有媽媽好，溫馨氣氛讓現場所有老媽媽與老爸爸感動非常！



蔡瑩惠業務籌備副總為長者爭取有獎徵答的機會。



永達志工陪伴長者一同帶動唱。

心得分享

邱雅倫 業務籌備處經理

因為生性易感愛哭，我非常害怕來到這類場合，這次參加活動讓我非常感動，尤其是看到紀寶如患有重度失能障礙的乾女兒在台上高歌娛樂長者，知道她從十年前就跟著媽媽一起做志工，更從一首歌都不會唱，進步到會唱二百首歌，覺得非常感動。每一次參加活動都讓我覺得非常有價值，人生可以活得很精彩，也是對自己的激勵。

江晏嘉 業務專員

今天非常開心能陪伴一對甜蜜的老夫妻，雖然他們身有患疾卻仍舊互相扶持，讓我非常感動，很高興能夠幫他們爭取到有獎徵答的機會，協助他們完成心願！

李信年 業務區經理

我是第一次參加志工探訪活動，今天坐在我後面的長輩已經八十多歲，是名軍人，和這位長輩聊天互動的過程讓我領悟，每一個人有一天都會老，我們要學著去當一個聆聽者，學習怎麼與長輩互動。



強化接續服務 重視顧客終身價值

對保戶而言，最擔心自己成為孤兒保單，有信譽的保險公司重視接續服務，當業務離職後會提供接續人員做保單後續服務，確保客戶的權益。本單元將透過保險專家江敏皎、吳曉萍、呂如羚藉著實際的案例說明，提醒接續服務的重要，進而維戶客戶的權益。

企劃、執行、攝影／羅怡如、余秀萍

投保的保險公司被購併、原本的業務員離職了，我的保單會不會變成孤兒保單？」不少客戶面對原先招攬的業務員離職、或是投保的保險公司被購併，都會擔心自己的保單會不會就此「無人照顧」。

依據財團法人保險事業發展中心公布，台灣二〇一七年商業壽險（人壽保險及年金險）投保率為二四六．〇四%，意指保戶平均購買二張以上的商業壽險保單。對不少保戶來說，保險是一輩子的事，在漫長的保險生涯中，各式各樣的疑難雜症總會隨時出現，若是出現無人服務的孤兒保單，的確是令人傷透腦筋。永達保經吳文永董事長表示，重視客戶的終身價值，永達落實接續服務，每位客戶必有專屬服務人員，不讓保戶成為保單孤兒，同時業務代表每年須請保戶親簽「售後服務需求表」，客戶權益受到保障，並依客戶各階段需求提供保單健診，讓客戶享有不間斷的優質服務。而關於保險公司的併購是商業上正常行為，屬於保險公司經營權移轉，客戶權益並不受影響。

值得注意的是，造成孤兒保單的因素，也可能是因為客戶聯絡方式改變而未通知保險公司，造成客戶與保險公司之間失聯。因

此，每當變更聯絡地址、電話時，消費者一定要主動告知保險公司。同時，不要認為自己的業務員離職不服務了，就貿然解除保單，尤其過去買的高利率保單要維持住，不要隨便解約。務必保持冷靜，主動與保險公司聯絡或是找到下個為您服務的業務員，並且記得定期檢視自己的保單、準時繳交保費，千萬不要延誤了保費的繳付而影響保單的正常權益，嚴重者，甚至會導致保單失效。

江敏皎的接續服務術

當年從美容業轉戰保險業，江敏皎始終抱持「讓客戶安心」的起心動念。談到保單的接續服務，江敏皎說：「其實，當年我是因為接續件的再成交，才毅然決定轉行、全心投入。當時客戶雖然是孤兒保單，當我進行接續服務時，他還是願意接受相信，選擇我並繼續購買保單，這是一種信賴。」

為了讓接續服務的對象安心，江敏皎總是站在客戶的立場將心比心，她也常思考保險經紀人應該帶給客戶什麼樣的服務價值？她認為，對孤兒保單來說，就是要消弭客戶的擔心，讓客戶隨時找得到他的保險業務員。為了真正做到讓客戶安心，她選擇住家附近的接續件做為服務對象。首先她會先進行電話拜訪，讓客戶知道公司非常重視售後服務，已安排同樣專業的業務代表來進行後續服務，先安客戶的心，再與其約定拜訪時間。初訪的時間設定在三十分鐘內，介紹公司



江敏皎 Profile

現任：永達保險經紀人業務儲備處經理
保險年資：10 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

永達保經業務儲備處經理江敏皎有個習慣，每一位客戶的保單成交後，她都會問他們為什麼選擇找她規劃保單？除了專業、滿足需求、提供滿意的服務外，還有一個答案，就是讓客戶毫無壓力。

接續服務客戶的過程中，江敏皎最常遇到就是客戶問她：「妳會做多久？」她先會笑著跟客戶說：「您都知道我住在哪裡，還擔心我跑掉嘛？我會向客戶介紹公司的世襲制度，當業務代表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，面對這麼好的制度，我怎麼會捨得離開，當然是愈做愈開心。」

她的服務心法是「同理心」，讓對方感覺你和他是同一陣線，千萬不要急著行銷保險商品，面對客戶，業務代表不妨當個稱職的聽眾，一來增加見識，也會讓客戶覺得受到重視。她認為，態度誠懇、服務專業，用心替客戶解決問題，自然能夠獲得高資產客戶的信任，進而取得保險規劃的主動權。



的定位及詢問客戶當初購買該保險商品的動機及對內容瞭解的程度，她會主動告知客戶她就住在附近，甚至表明位置，讓客戶知道他隨時找得到人。

拜訪客戶時，她有自己的服務法寶—售後服務需求表、法律顧問證書及印有公司Logo的小禮物（沖茶器、撲滿等），透過請客戶填寫售服表，進一步瞭解客戶需求。離開前，她會建立與客戶連繫的管道，尤其通訊軟體（如Line、微信）都相當方便，讓客戶隨時溝通，也表達會針對客戶關心的議題，提供一些簡報資訊給他參考。

她曾經拜訪一位年繳百萬保費的高資產客戶，表明當時購買保單只是因為好友捧場。訪談過程中，客戶對於保單具有資產配置、資產傳承的功能，產生高度興趣，於是進行二訪。高資產客戶大多忙碌、行程緊湊，然而只要能夠獲得信任，都願意給予再多的時間。為了取得信任，她做足功課，掌握客戶喜好與需求，提出精準銷售訴求，互動過程中提供足夠的數據資料，並在現行法令架構下，提出穩健、安全的保險保障及資產規劃，最終獲得客戶的信賴。也因為接續客戶的再成交，江敏皎也達成當年度的MDRT榮耀，這是一種肯定，也是她服務客戶的價值展現。

江敏皎接續服務做得有聲有色，許多人都好奇撇步究竟是什麼？她笑著說：「就是保持平常心，把接續服務的客戶當作新朋友，初次見面最好能和客戶聊上幾句，增加雙方的話題，也瞭解客戶的需求，等到下次再訪時，也才知道要準備什麼。另外，個人也要對整體金融市場、最新稅務規定，以及健康養生資訊有基本的了解，至少不要讓自己接不上客戶的話題。」

吳曉萍的接續服務術

十五年前，吳曉萍從補教業轉進保險業，雖抱持初生之犢不畏虎的態度，卻因不得其法、沒有人脈，業績表現不如預期。後來，帶領她的業務主管發現她善於與人溝通的特質，便希望她接手服務離職業務代表留下來的客戶。

承接離職業代、無人服務的保單，這類型案子要花更多流程處理，為了做好接續服務，吳曉萍先與孤兒保單原招攬的業務代表連繫，請他們打電話通知客戶，讓客戶知道雖然他們已離職，公司還是安排其他業務代表進行服務。吳曉萍表示，這樣的做法，就是讓客戶安心，也排除戒心。之後，她就會與客戶聯繫拜訪時間，面訪時會先瞭解客戶當初規劃的動機，並告知這項商品的優點特質，提醒客戶千萬不要隨意解約，以免造成權益受損。

她曾經接續一個案件，是一位已投保十二年，但保費卻已墊繳四年的退

休公務員，當她進行初訪時，客戶直接表明不想再繳了，想要解約。但她認為，早期的保單利率皆較高，保單解約會造成損失，她決定為客戶保全。當下她與客戶溝通，告知對方若採取解約的做法，不僅過往的保險費無法全數拿回，也將使保障產生缺口。至於保費墊繳是以保單價值準備金抵繳應付保費及利息，雖然可以維持保單的效力，不過，保戶還是要補繳保費與墊繳期間之利息，不然保單的價值準備金都被扣完時，保單就會停效。

客戶聽完她的風險評估之後，加上瞭解了所購買的增額終身壽險的特性，第二天就將前四年墊繳的保費，全數償還繳清，至今保單也將滿期，也為她轉介了許多朋友，稱讚「保險」真是惠己利他。

有些客戶當初是因為人情保，買了就放著也從未檢視，對所購買的保險商品內容也全然不知。就像有一位



吳曉萍 Profile

現任：永達保險經紀人業務儲備處經理
保險年資：15 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

當年因為服務的補習班要擴新點，於是永達保經業務儲備處經理吳曉萍離鄉背井到台中。從事保險業的房東看上她樂於分享不怕生的特性，鼓勵她轉型，就這樣她從白紙入行，卻在保險業找到自己的價值，甚至愈走愈歡喜。

雖然家人不反對她從事保險，卻直接表明不會主動為她介紹宣傳，既無人脈也無關係，陌生開發屢屢碰壁，思考後決定從接續服務著手。朋友對她說，做接續件吃力不討好，好像是接下別人的爛攤子，但吳曉萍卻不認為，因為這些客戶對於保險商品已有觀念，溝通及建立進一步關係更為容易，同時她也堅信只要讓客戶感受「我誠心為你們服務」，就有機會拓展人脈，讓彼此變成朋友。

重視客戶是吳曉萍的利器，財經稅務資訊分享、理財講座邀約外，吳曉萍會邀請客戶參加公司舉辦的公益活動，包括邀請年紀較長的客戶聆聽愛傳承演唱會等，客戶感動之餘肯定公司回饋社會的做法，也對她更為認同。

小辭典

保單價值準備金

保單價值準備金是依保單實際上計算保費所用之死亡率與預定利率來計算，保單價值準備金可視為保戶過去所繳保費扣除必要支出後存在於保險公司用來支應未來保險金給付之金額。舉凡要保人辦理保單貸款、更約、加減保、減額繳清或展期定存、計算保單分紅等皆以保單價值準備金，而非以責任準備金為計算基礎。



呂如羚 Profile

現任：永達保險經紀人業務儲備處經理
保險年資：12 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

在日本被譽為「經營之聖」稻盛和夫說過：「付出不亞於任何人的努力，積善行，思利他。」這句話也是永達保經業務儲備處經理呂如羚的座右銘及服務之道，除了專業到位之外，呂如羚以善為出發點，帶著客戶做公益，把愛的種子不斷散播。

呂如羚學的是會統，原本在貿易公司擔任財務工作，之後成為經營二家體育用品店的企業主，經營管銷、財務。在用品店隔壁店家媳婦的引介下，她進入永達，因為認同退休財務規劃，加上她認為保險也是經營錢的事業，即使是白紙入行，也完全無縫接軌。善於財務規劃的她，加上本身又曾任企業主，所以很容易與高端客戶對焦。

每回看到客戶因為妥善的保險規劃而獲得保障，就是她最開心的事。她感謝客戶的支持與信任，並慶幸能成為客戶無可取代的好朋友，為客戶守住辛苦累積的財富，確定給客戶安心立命、無憂無慮的完美人生。

客戶當初因為捧場買了年繳十二萬的增額終身壽險，當她進行接續服務拜訪時，瞭解這位客戶是名約聘人員，從售後服務需求表及退休問卷中瞭解她的退休規劃全得靠自己打理，找出客戶的問題點及需求提供解決建議，後來這名客戶不僅加碼購買新保單，也增加了失能險的規劃，從初訪到簽單，不到兩個月的時間。吳曉萍認為，其實客戶都很有保險觀念，只是對於商品不是很清楚，針對客戶的疑問提出解答，增強客戶的信心，自然能夠獲得青睞。

關於接續服務，吳曉萍從不以成交保單為前提，她給予客戶的承諾是，絕對會服務一輩子。她認為，保單沒人服務，客戶一定很慌，就算他們沒買新保單，服務還是要做，而她也從保單接續服務，找到自己的價值。

為了服務客戶，她重視專業與服務並進，透過完整及綿密的財稅課程，讓她成為客戶眼中專業的保險從業人員，這幾年接連獲得 MDRT 榮耀，她也會感謝客戶們願意給她機會及靜下心來為自己的財富把關。

呂如羚的接續服務術

談到接續服務，呂如羚視其為理所當然，只要是客戶就應該被服務。特別是每張保單的背後，都是一個故事，每位業務代表都應該清楚明白客戶保單存在的意義與價值，才能讓保險事業長久經營。

呂如羚認為，對於初接觸保險工作者，承接接續件反而是與客戶建立關係的開門石。她以自己接續服務的流



程說明，拿到資料後，她會依地區別安排，與客戶連繫進行初次拜訪，先協助瞭解客戶保單狀況，除了檢視保額及保障內容，也要注意過去投保時填寫的資料，與現況是否相符，包括職業、婚姻狀況、子女人數、通訊地址、保險受益人等，如果有變更就要協助知會保險公司進行更改，以免影響契約效力與自身權益。

與客戶溝通的過程中，她也會檢視客戶的人生階段是否有新的變化，與客戶一起盤點新人生階段的保障需求及風險缺口有多少，找出客戶的擔心點，之後提出保障規劃的建議。尤其退休之後的規劃，需涵蓋退休生活，醫療與照護為保障首要，並正視伴隨年齡而增加的醫療需求或是失能保障，以避免未來醫療開支侵蝕退休金；另外，針對退休族群，提醒可以透過保單調整，為自己規劃幸福晚年。而面對高端客戶服務時，她會從資產配置的觀點分析，分散風險是高資產族要買保險的原因；此外，節稅雖然不是保險的主要訴求，卻是重要的附加價值，也會一併提醒。

呂如羚服務客戶就是抱持一個原則—讓客戶安心、滿足客戶的需求、以客為尊。她曾經接續一位電信業高階主管，因前一位服務的業代到職場辦理講座後，客戶進行了保單規劃，業代離職後，客戶很擔心變成孤兒保單。呂如羚瞭解其擔憂，除了肯定告知未來將由她做售後服務，並與客戶約定每二至三個月就來拜訪，持續至今已十年。

對於接續客戶，她的經驗是別急著成交下一筆，而是要深入瞭解客戶。為了避免影響客戶作息，她總與客戶相約午餐時間，以這名客戶來說，因為小孩年齡相仿於是有了共同話題，偶爾她也會提供財務管理、稅制變化的訊息，讓客戶掌握趨勢。在一次談話中，客戶告知有一位同事因感冒突然半癱，家庭生活自此大受影響，她便以此為例，提到規劃失能險的必要。關於保險觀念就這樣一點一滴地累積在客戶心中。

有一天客戶繼承了一筆遺產希望進行保單規劃，她建議選擇增額終身壽險，當繳費期滿後保單價值會逐年複利遞增，隨著投保年期愈長，累積的保單價值愈高，等於用一份保單同時完成資產保全、移轉、增額等規劃。她問客戶為何選擇保險？客戶笑著回答：「就是被妳的財經資訊教育的，因為把資金存放在銀行要繳交利息所得稅，大額存款利息收入要計收的健保補充保費，而且現在銀行利率很低，年老退休後就會倒吃老本。」

因為樂於分享、看重客戶的需求，呂如羚反而讓不少客戶感動，之後的再成交率也相當高，成為她重要的業績來源，再透過客戶的轉介，服務口碑愈來愈好。

夏日記憶。璀璨陽光時刻

秋風興起・滿天紅楓暢意

陽光沖繩
美之海水族館.絕美玉泉洞
海洋塔.Bios之丘.國王村
OKICA卡.串燒定食
四天 9888 起

東京迪士尼樂園
京成skyliner電鐵
地鐵一日券
刺身さしみ匯食.焼き鳥盛合せ
五天 13999 起

大阪環球影城
南海電鐵特急乘車券.阪急電車
巴士二日券.地鐵二日券
刺身さしみ匯食.焼き鳥盛合せ
五天 14999 起

香港迪士尼樂園
迪士尼好萊塢酒店
米奇廚師饗宴.米其林一星美食
太平山百萬夜景.天星小輪遊維港
三天 10999 起

澳門五星瑞吉酒店
每日自助早餐.專人帶領世遺巡禮
歷險Q立方2樂園.米其林一星饗宴
五星美高梅下午茶
迎賓萌萌JAK主題贈品
三天 9999 起

澳門五星大倉酒店
升等豪華客房.酒店自助早餐饗宴
天浪淘園水樂園.專人帶領遊世遺
米其林美食饗宴.影滙之星摩天輪
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。



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秋季賞楓早鳥　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 19999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

東北奧入瀨溪賞楓
世遺平泉中尊寺.弘前城
嚴美溪.松島遊船.會津若松城
東北合掌村.溫泉美食饗宴
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

北海道賞花
富良野薰衣草.四季彩之丘
洞爺湖溫泉散策.尼克斯企鵝散步
入住溫泉飯店.哈密瓜吃到飽
五天 28900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

克羅埃西亞
十六湖國家公園.布雷德湖
波斯托伊納.杜布洛夫尼克古城
世遺戴克里先皇城
十天 54999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

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

仙境稻城亞丁
四姑娘山.新都橋天堂.甲居藏寨
木格措景區.洛絨牛場.沖古寺
無購物無自費
十天 34999起

※吉帝旅遊保有修改商品之權利，售價請以吉帝旅遊網站為標準。※費用包含兩地機場稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油附加費。

Ggogo 吉帝旅遊 www.Ggogo.com
就是要寵壞您~這顆挑剔的心！ TEL:02-77431919

領導力企業管理顧問有限公司 年輕 活力 創新

朱峰成 技術 + 管理雙管齊下 優勢勝出

文／洪詩茵 圖片提供／朱峰成



領導力顧問服務部專案經理朱峰成於成大工業與資訊管理學系演講，談 ISO 認證。

人們生病了需要醫生、學習成長需要老師，企業也是一樣，需要有人協助找出企業運作的問題，並且教導企業改善成長。領導力企管顧問服務部專案經理朱峰成先生，秉持強烈的企圖心、清晰的思慮及敏捷的行動力，一步步走出自己獨特的創業路，成為企業最好的顧問夥伴。

樂於助人 投身顧問專業

擁有義守大學材料科學及工程學系以及國立高雄大學化學工程及材料工程學研究所學歷的朱峰成，早在填寫大學志願的時候，就表現出他的不一樣，別人是看分數、看學校填志願表，而他卻是去研究所有理工的科系，了解每個科系學習的重點，當發現「材料科學及工程學系」可以快速了解各種不同產業，立刻確定目標。

朱峰成表示，材料學是一切工程學的根本，不論什麼產品，包括食品，其本源都是材料，從源頭優化產品是所學目的。學習材料學可以接觸到所有產品，相對也可以接觸到所有產業，他一入學，就請學長介紹不支薪的相關助理工作，因為迫切於學習，急於了解所學如何運用在實際工作中，這樣的汲汲營營，促成他大二就開始接案工作。

多數研讀「材料科學及工程學系」的人，畢業之後都是當材料工程師，但朱峰成卻走出一條截然不同的創業路—技術顧問，運用自己的專長協助企業改善製程、開發產品。朱峰成喜歡到處跑，顧問這個工作成就了他的夢想，讓他可以不斷不斷地到各式各樣不同的產業上班，看遍各種產品製程，從製造業、服務業、食品醫藥業，到公家、法人及學術單位，他輔導過的行業多達數百家，涵蓋出生到死亡的各種行業別。他笑言：「顧問的角



ISO22000 食品安全管理公開班。



色是為了別人而存在，因為樂於助人、樂於分享的天性，我投入這個行業，只要看到別人幸福，我就會覺得快樂！」

注入技術優勢 穩健經營

二〇一二年，朱峰成加入領導力管理顧問有限公司，為原本主力在於ISO國際認證等「管理顧問」業務的領導力，注入了產品開發、製程改善等「技術顧問」的業務。朱峰成表示：「技術與管理密不可分，管理是一種概念，一定要有紮實的專業技術為基礎，才能走得穩健。」朱峰成的加入，讓領導力成為國內少數可以做到產品開發與製程改善的管顧公司，塑造領導力最鮮明的優勢與特色。

成立僅九年時間，即躍升國內前三大管顧機構，朱峰成表示，領導力的優勢在於年輕、反應迅速、對新資訊的接受度高、將客戶當朋友。過去，大家對顧問的觀感就是「資深」，但在資訊快速爆發的現在，很多以前無法達成的現在都可以做到，顧問要和產業一起成長，領導力的團隊年輕、有活力、願意接受新資訊、對變化反應迅速，可以為一些老字號公司注入新血、賦予新的生命力。

領導力打破顧問舊有的模式，不再固守顧問之於學員的相對置高點，而是與客戶當朋友，將每個案件都當成自己公司經營，了解問題、解決問題。

企業成長的好夥伴

經營一家公司，老闆最關注的不外人流、物流及金流這三個層面，擔心產品夠不夠好、賣得好不好、財務是否穩健等，目前領導力可以協助中小企業做到制度建置、營運規劃、國際認證及產品開發、製程優化等，唯獨財務資產ERP化這一塊尚未著墨。未來，朱峰成期望能延伸顧問業務面的觸角，從既有的管理面、產品面及技術面，擴及財務面的業務，做到公司財務資產的ERP化，將公司經營的所有層面全部囊括在內，為老闆解決經營一家公司的所有問題。

朱峰成常說，顧問的角色像醫生、也像老師，先替企業診斷、開藥方、調身體，再教導企業什麼適合、什麼不適合，指導如何達到目標。接觸管顧工作多年，他發現，台灣老闆做的事和國外老闆截然不同，國外老闆每天外出打高爾夫、交流應酬，台灣老闆卻是綁在公司裡，監督著公司的管理運作，無法走出去為公司帶進更多資源。他們希望能夠給予這些老闆幫助，將公司經營從很複雜變得很簡單，讓老闆能夠放下，能夠走出去，為企業尋找茁壯的契機。

他說：「我希望未來的領導力，能夠成為企業成長的好夥伴，提供改善的建議方法，協助企業解決問題。」

領導力企管

致力於中小企業之扶植，客戶包括奇美實業、統一夢時代、台灣鐵路局、五十嵐、嘉里大榮物流、永豐銀行、花蓮酒廠、兆豐金控、統欣生技、華碩科技、豐年果糖、宜蘭食品旺旺……等。主要協助企業建置管理制度、營運計劃，並提供國際認證輔導、各式教育訓練課程，以及產品製程優化與開發等業務，包含ISO9001品質管理、ISO22000食品安全管理、服務業須具備之服務認證及神秘客稽查等。

馨美診所 健康 美學 減重
減重達人陳君琳 幫您找回自信與健康

文／洪詩茵 攝影／何佳華
部分照片提供／陳君琳



關於健康減重、纖體美學，陳醫師自己是最好的見證人。

對付疾病最好的方式是「不讓它發生」，基於預防醫學概念，肥胖是身體陷入惡性循環的起點，馨美診所院長陳君琳醫師以己身經驗及專業協助肥胖者減重，找回自信與健康。

重視預防 投入減重領域

陳醫師在台北馬階紀念醫院受訓期間，高壓的環境，讓她在不知不覺間胖了二十多公斤，曾重達八八公斤，現在的她，比起最胖的時期大約少了近三〇公斤。陳醫師發現，當體重開始失控的時候，人也會愈來愈自暴自棄，下班就是回家看電視、吃零食，生活愈來愈頹廢，但在減重之後，許多人會變得有自信，開始注意自身形像、生活變得豐富，甚至學業事業上都變得更積極。

減重不論在生理及心理層面都能讓人煥然一新。陳醫師在健保診所從醫多年，發現除了外科疾病、感染症等之外，現在許多文明疾病都是可控制但無法治癒，讓身為醫生的她，倍感無力，由於深知肥胖是諸多文明病的根源，於是在自己減重成功之後，陳醫師毅然轉投減重領域，以己身的減重經驗及專業知能協助廣大無助的肥胖者減重，又因為減重患者瘦身之後對美的需求愈來愈多，診所也開始慢慢增加其他醫美服務項目。

啟動減重的黃金三角

許多人從國、高中時期就開始減肥，陷入減重、復胖的反覆循環中，這種反覆的過程讓減重愈來愈困難。陳醫師直言：「減重並不困難，最困難的是『不復胖』。成功的減重條件就像一個黃金三角，三個重要條件分別是『飲食』、『運動』、『藥物／保健食品』，只要做到其中兩項就可以成功瘦下來，我們做的其實是透過飲食及藥物來協助減重。減重過程不是持續下降的曲線，我們的角色在於透過一開始新陳代謝的調整以『啟動』減重，以及在減重停滯期的『突破』，教他們如何透過藥物輔助減重。」

陳醫師表示，減重最難克服的是食慾太旺、飽足感不夠及新陳代謝變慢這三大難題，許多人常覺得「心有餘而力不足」，沒辦法貫徹在生活中，


瘦身前



瘦身後



這牽涉到每個人的生活習慣。其實很多肥胖者都是被「血糖變化」綁架了，每當血糖提高，身體就要分泌胰島素降血糖，但當血糖降下來到一定程度，就會產生饑餓感、誘使人們想吃高熱量的食物，如果胰島素一直忽高忽低，像在坐雲霄飛車，就會反覆處於吃很飽—很快餓—又吃很多的惡性循環。

其實不論透過何種方式減重，飲食、藥物、甚至手術減重，都會有復胖的機會，最重要的是建立「良好生活習慣」及「平衡荷爾蒙（以胰島素為主）」，而藥物可以適時提供輔助，讓減重過程更順利。陳醫師指出，「生活習慣牽涉到飲食、運動、工作、睡眠等，我們會依據每個人的工作及生活狀態量身訂做瘦身方案，就飲食而言，我們很難避免聚餐場合，但可以學會怎麼吃，例如到牛肉麵店，我們可以不吃麵，就喝牛肉湯配小菜，但生活習慣畢竟是易變的元素，避免因生活作息變化而復胖，可透過藥物輔助。」如果要透過藥物輔助，務必尋找專業減重醫師協助，事前評估、血液檢查，服藥期間持續監督指導，才能瘦得健康、漂亮。

減重飲食四要訣

對於想要減重的人，陳醫師建議，飲食上務必遵守以下原則：

一、進食順序—湯、菜、肉、飯：目的在於避免血糖及胰島素的震盪。

二、選擇原形食物：食物的烹調方式及型態都會影響其升糖指數，打成泥、糊狀及精緻加工的食物都會讓血糖上升更快，盡量選擇低升糖指數的食物，以全麥吐司與麵線羹比較，食用麵線羹血糖上升最快，同時也餓最快，可以從進食後餓得快或慢判斷食物的升糖指數。

三、細嚼慢嚥：進食的速度也會影響血糖，要盡量慢慢咀嚼，降低進食速度。

四、勿少量多餐：燃脂的前提是胰島素要低，每次進食都會讓血糖上升，誘發胰島素分泌。正餐吃好吃飽、勿吃點心，在不會餓的前提下，甚至可九點吃早餐、下午五點吃晚餐，盡量將吃東西的時間控制在八小時內，這樣一整天就有十四個小時在瘦身。

馨美診所堅持減重患者必須定期回診拿藥，陳醫師強調，減重與生活習慣密切相關，若沒有面診，很容易忽略生活面對患者的影響，有些減重患者瘦不下來是因為生活壓力大，身體長期發炎，這些因素都要處理才能夠順利瘦身。

身為減重過來人，陳醫師叮嚀，不論如何瘦下來，建立良好的生活習慣才不易復胖，只要能夠堅持，大約二十一天即可養成習慣，每周瘦〇・五～一公斤是最安全的減重速度。減重不是百米衝刺而是長程慢跑，中間偶有障礙阻擋前行，而她願扮演最稱職的陪跑員，陪伴每一位受肥胖困擾的人跑向健康窈窕的終點線。

「瘦下來，發現自己有多美！」

陳君琳 PROFILE



經歷：
馨美診所院長
台灣家庭醫學科專科醫師
馬偕紀念醫院主治醫師
黃耀明內兒科診所主治醫師
台灣肥胖醫學會 TMASO 會員
中華民國糖尿病衛教學會 TADE 會員
中華民國美容醫學會 CSCSM 會員
糖尿病照護網認證醫師
德國 Martin Luther 大學醫院交換學者

專長：
體重管理／醫學檢測／微整注射／雷射光療／美容保養／女性私密／營養針劑／拉提抗老／皮膚疾病／毛髮疾病／客製化療程／功能醫學

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

風靡全台「動物也瘋狂」今年暑假 邀大家一起瘋狂

時間：六月二十八日至九月十五日

地點：華山 1914 文化創意產業園區 東 2D 館

瘋迷全台的 Animal Life 系列公仔要辦展覽了！從盒玩、扭蛋尺寸，辦公桌上的療癒小物，化身成等身大尺寸的動物們，不只是尺寸放大，療癒、可愛也加倍放大！看朝隈俊男如何跳脫框架創作，逾三十個拍照點，保證療癒又好拍！

本次展覽除了可以看到廣大粉絲喜愛的 Animal Life 系列，更有全新的原型作品系列會在展覽首次曝光！擬人化動物是朝隈老師作品的特色，以生動而誇張的表情呈現動物們的「個性」，展館隨處可見動物們十足幽默的身影，每個小角落、每個小動作都讓人會心一笑。

此外，本次展覽還可以看到從比利時來台展出的一米原型作品，以及朝隈老師從小學時期開始的創作作品，還有已絕版的品牌、動漫聯名動物原型公仔等，在特展一次集結。而特展商店除了會有朝隈老師 Animal Life 系列盒玩公仔、首次亮相的特展紀念品外，還有為本次展覽特別推出的限定隱藏版公仔，及展覽搶先賣系列商品，想收藏一定要把握這次機會。

加菲貓四〇週年特展 邀你一起來冒險

時間：六月二十五日至九月十五日

地點：國立台北中正紀念堂第二、三展廳

一九七八年六月十九日加菲貓誕生，即將過四一歲生日的加菲貓，在台灣一手策畫下，決定來台和大家一同走一段全新旅程，於是全亞洲第一場可以玩、可以拍、可以買的加菲貓獨立個展誕生了！

為紀念加菲貓四〇周年，展覽特別集結中港台藝術家聯名創作，並且打造最不一樣的場景與最特別的旅程，舉凡你不知道的加菲貓進化史，不了解的加菲貓身世祕密，都將在「加菲貓四〇週年特展」揭開謎底。

特展中不僅將展示 Jim Davis 的原創畫作及給台灣民眾的獨家影片，更打造室內小樂園，讓參展者可以與加菲貓共享美麗的夕陽西下，還有獨家大規模迷宮，準備各種難關暗門等人來闖！這是只屬於加菲貓的天堂，也是最好拍的寶藏密室，就等你來冒險！

二〇一九閩南文化節 年中祈福 一起到桃園鬥鬧熱

時間：六月八日至七月八日

地點：桃園市桃園區（相關地點請查詢 https://www.taoyuanminnanschool.com.tw/）

以發揚桃園閩南特色陣頭及既有閩南歌謠傳統文陣元素的「閩南文化節」，透過比賽、活動、戲劇、音樂、祈福晚會等展現閩南文化特色，同時推廣閩南美食。

「二〇一九閩南文化節」系列活動於六月隆重推出，活動內容包括「閩南答嗹鼓比賽」，教授台語演說、寫作、答嗹鼓的能力，以期推廣、培訓台灣閩南語欣賞與創作能力；「閩南文化節攝影比賽」，捕捉並記錄桃園閩南文化之美；「閩南歌謠創意舞蹈比賽」，揉合舞蹈、文陣及閩南歌曲之美，揉合傳統及現代的



圖片來源／桃園閩南文化節 FB

舞蹈演出，展現閩南文化創新意涵；「懷舊金曲音樂會」，邀請蕭煌奇、施文彬、高淑珍、吳申梅等知名歌手及在地閩南藝術展演團演出。

閩南文化節的重頭戲是「半年福運 團員轉運」半年節祈福活動，壽山巖觀音寺在農曆六月六日有開天門、保平安、補好運的傳統，半年節是閩南先民十分重視的節日，民眾通常在此時至寺廟參與儀式，稱為「補年中運」。祈福活動現場會準備半年補運湯圓供民眾享用，以及燒肉粽、炒米粉、花生湯等閩南美食供體驗，更有祈福體驗活動，邀請大眾擲「聖筊」換轉運印章，歡迎對閩南文化有興趣者到桃園一起「鬥鬧熱」！

今年暑假 恐龍進軍中台灣
化身恐龍騎士來場 PK 大戰
時間：六月二十七日至九月十五日
地點：文化部文化資產園區 國際展演館（台中市南區復興路三段三六二號）

深受大小朋友喜愛的恐龍特展，今年暑假即將席捲中台灣，恐龍頭骨吉普車、恐龍寶寶孵育計畫、洞穴石窟考古體驗、現代科技恐龍生存遊戲…等，絕對刺激、絕對獨創！

《侏儸紀X恐龍樂園》獨創恐龍頭骨吉普車，讓大小朋友搭乘這輛史上最獨特的吉普車，由墳場駛向樂園，不論是性格溫順的三角龍、兇猛吼叫的暴龍、或是在天空盤旋的翼龍，讓人驚為觀止！

為了讓大小朋友更深刻認識恐龍的由來，特展安排洞穴考古，讓大小朋友實際挖掘，培養專注力與洞察力，並在恐龍孵育室，看看恐龍最萌的寶寶時期，掙扎討抱的恐龍寶寶，可愛程度爆表。

告別可愛的恐龍寶寶後，怎能不和翱翔天際的翼龍來場生存戰呢？一場結合現代互動遊戲技術的戰爭，快拿起手邊的武器，和翼龍 PK 一下吧！最後，更別忘了騎上三公尺大恐龍，當個恐龍騎士，馴服殘暴的暴龍，體會一下將恐龍當坐騎的快感！

侏羅紀X恐龍水世界
全新展件 全新玩法 席捲南台灣
時間：六月十九日至九月十五日
地點：駁二藝術特區 P2 倉庫（高雄市鹽埕區大勇路一號）

繼《侏羅紀X恐龍樂園》席捲南北台灣後，全新展件、全新玩法，《侏羅紀X恐龍水世界》邀你進入史前時代的水陸迷蹤！

今年暑假，恐龍入侵南台灣，五大重點展區絕對不容錯過！

一、不只陸地恐龍，大型水生巨獸也將現身展場，與大家同樂！

二、本次展場將引入河道，讓人體驗薄霧中搭乘獨木舟的樂趣，探索恐龍水世界。

三、拍照不用再借位，水中爬行動物滄龍直接讓你坐在嘴裡，拍出被一口吞食的驚險照片。

四、草食恐龍餵食秀，絕無僅有的趣味，等待你來體驗！

五、讓你乘坐翼龍一起飛上天，感受搭乘恐龍在空中旋轉飛舞的快感。



一票全包的海上假期

郵輪家族旅行 一家大小都享受

文／洪詩茵 部分圖片提供／陳美筑 FIONA



郵輪達人 FIONA 帶著媽媽、先生及兩個小孩參加郵輪旅行，盛裝出席宴會並拍照留念。

近年來非常流行的郵輪旅遊，只要買一張船票，即擁有了四星級以上的住宿、buffet、下午茶和晚宴，以及各式各樣的活動課程與休閒娛樂設施，電影、表演秀、演唱會、各式課程講座，健身房、游泳池等各樣休閒設施，更有保母托育服務，包吃、包住、包娛樂，玩法選擇多元，不僅同時滿足各年齡層的需求，對於長輩與小孩來說，亦是最輕省的移動工具，最是適合全家大小帶著走！

搭郵輪輕鬆遊 全家都盡興

為什麼搭郵輪是最適合全家出遊的旅行方式？曾經帶著媽媽到日本京都自助旅行的郵輪旅遊達人陳美筑表示，當時單是研究交通方式就很累，城市之間的移動更是複雜，帶長輩與小孩出遊，要考量的因素很多，要研究走路最少、最輕便的路線，盡量不讓他們太勞累，移動方式太累小孩會哭、長輩也會體力不支，住宿型態也要考慮老人家的行動方便度，例如塌塌米對長者來說不易起身，在日本挑選住宿就要謹慎。相同的行程，在陸上移動可能要經歷飛機、火車、捷運、公車等多種交通工具，旅行的樂趣很容易在舟車勞頓中消磨殆盡。郵輪不僅可以解決城市之間的移動問題，省下換旅館、整理行李的時間，在移動的時間中，還能夠參加船上的活動，盡情地吃喝玩樂，甚至是放空看海、曬太陽。

爺爺奶奶、爸爸媽媽、兄弟姊妹、小孩一同搭遊輪，一家人可以在甲板上、餐廳裡聊天、吃飯、喝下午茶，享受難得的天倫之樂，加深感情的交流，同時也可各自安排喜歡的行程，「我常說郵輪是最好聯繫感情的旅行方式，它有點黏又不會太黏，可以一起喝下午茶深度

交流感情，也可以選擇各自喜歡的活動，自由散開行動，相比一般陸上旅行團全程都必須一起行動，反而自在許多，滿足每個人的需求及喜好，也保障了旅遊的品質！」



輕鬆簡省 大人小孩都開心

去年暑假，陳美筑帶兩個雙胞胎小孩一同到歐洲自助旅行四十多天，旅程第一階段有先生陪伴一同出遊，自駕遊訪東歐羅馬尼亞、匈牙利；第二階段先生提前回台工作，陳美筑壓力瞬間升級，原本預計到奧地利的她，發現當地交通非常複雜，而且物價高昂，她又帶著兩個小孩同行，評估過中歐高預算的交通與住宿後，她決定改變計畫，搭乘德國漢堡出發的挪威翡翠號 Norwegian Jade 遊覽北歐挪威峽灣郵輪（十天），以及上船前後在德國順遊五天，因為撿到最後一分鐘船票，不僅票價便宜，也讓她在旅程的中間可以放鬆一下！



FIONA 帶兩個小孩搭乘北歐挪威峽灣郵輪。



郵輪上有許多活動與設施，FIONA 兩個小孩玩得非常開心，更上台表演擅長的扯鈴，在郵輪上擁有許多小粉絲。

陳美筑表示：「船上有兒童俱樂部，第一天上船我就帶小孩去註冊，俱樂部有各種國籍的老師，先進行小孩的飲食禁忌及個人狀態調查，就為小孩子戴上手環，十幾個老師帶著各國小孩一同遊戲，請家長固定時間來接小孩，原本我還擔心小孩語言不通會哭著要找我，沒想到約定時間到時，兩個小孩竟還央求我晚點再來接他們。而且，為了聽懂老師的話及交朋友，也讓兩個小孩對英語學習產生興趣，而我這個媽媽也可以很放心地到處看表演。」

給父母一個隨心自在的假期

二〇一六年秋天，陳美筑帶著媽媽一同搭乘荷美華倫丹號（Volendam）北太平洋航線，暢遊加拿大、阿拉斯加、日本，從溫哥華上船，停泊凱契根、朱諾、冰河灣國家公園、荷蘭港、北海道釧路、橫濱。

這次與媽媽一同搭遊輪出遊的體驗，讓陳美筑領略另一種陪同長輩出遊應該抱持的心態，她說：「郵輪上有非常非常多的活動，參加郵輪行程，一般我都會建議一定要多多走出艙房，參與並融入船上的活動，才能感受到郵輪之旅的樂趣。但每個人有不同的旅遊態度及喜好，或許有些長輩的確對活動不感興趣，只喜歡待在艙房裡享受片刻獨處的自在時光，不要強迫、不要push、不要覺得可惜，讓長輩隨心自在享受旅程。」

帶長輩搭乘郵輪出遊，要考慮他們的腳力、興趣及體力，把握以下原則：距離近、減少



FIONA 與媽媽一同搭乘荷美華倫丹號暢遊北太平洋航線。

奔波，十天以內的行程最恰當，而且不要選擇太文青的景點，最好是挑選有名或特殊的景點。陳美筑建議，可以選擇豪華氣派的郵輪，會讓你在帶長輩上船時很有面子；或者是鎖定新船，不僅較新穎，也可確保房間的品質。此外，在預算許可下，訂船票時可選擇陽台艙或外艙的房間，讓長輩有比較舒適的享受，能夠在房內好好欣賞風景，如果要訂兩間陽台艙，建議不妨直接選擇一間總統套房，因為僅僅多花一點錢，服務品質卻是更優質。

考量能力體力 自助團遊自行選

郵輪的靠岸行程也是旅程中的一大重點，郵輪通常靠岸停港一天，其靠岸行程有四種規劃方式可以選擇，一、參加台灣旅行社的全包式團體；二、選購船上的岸上觀光行程；三、自行參加當地的旅行團；四、自行規劃自助行程。



歌詩達郵輪停靠沖繩那霸碼頭。

不擅長規劃旅遊行程或沒有時間做功課者，可以選擇一或二方案，一方案，由台灣領隊帶隊，團員都是台灣人，遊覽的景點也都會是經典必遊；二方案，船上提供的岸上觀光行程通常會有許多選擇，團員多是外國乘客，以英文導覽為主，價格或許會稍微昂貴一點，但有時會有一些很獨特的主題之旅，例如乳酪之旅、賽車之旅、騎馬之旅等等。

選擇三方案，須自行事先搜尋並預訂當地旅行團，雖然價位可能比較便宜，但回船的時間必須自己精準掌控，以免錯過上船時間。而不愛跟團的人，則可選擇方案四，自行規劃靠岸行程，通常郵輪也會提供地圖等資料方便規劃。

陳美筑提醒，雖然靠岸行程不一定要參加團遊行程，但全家出遊一定要考量老人家與小孩的腳力，如果是到交通方便的先進城市，或許可考慮自助規劃；若走訪亞洲城市，她建議不要走船上提供的觀光行程，因為沒必要聽英語導覽；不過，如果郵輪是到資訊很少的國家，例如非洲遊輪，她還是比較建議參加船上的岸上觀光行程。

達人提案 郵輪旅行怎麼挑

安排郵輪家族旅行，在郵輪的選擇上，必須考慮同行者為長輩或小孩，又或者長輩、小孩皆為同行者。陳美筑從兩個面向給予建議：

一、從郵輪的設施與特色考量

1．中年、銀髮族：適合公主(Princess)、荷美(HollandAmerican)、名人(celebrity)郵輪。飲食、服務走精緻路線，船上小孩較少，比較安靜，尤其荷美以中高齡居多。

2．小孩：挪威人、歌詩達、MSC、迪士尼郵輪。歌詩達郵輪針對小孩有較大的優惠釋出，迪士尼郵輪則絕對是小孩最愛，但價位相對較高。

3．長者＋小孩：以大船為優先選擇，例如：皇家加勒比，因為各式各



MSC 郵輪


皇家加勒比郵輪


公主郵輪

樣的活動與設施應有盡有，可滿足老小孩及小小孩的需求。皇家加勒比郵輪以最新、最大為賣點，適合所有年齡層，其設施一直有新變化，海洋交響號上有衝浪池、滑水道、溜冰場等設施，還有水舞秀、《髮膠明星夢》歌舞劇；海洋綠洲號則推出《貓》音樂劇，船上還有機器人調酒手臂；而其最新的量子級郵輪則是走科技化路線。

二、從出發地點考量：如果要帶長者、小孩等一起出遊，選擇從台灣港口出發的東南亞、東北亞航線最是方便、周全，因為不用搭飛機出國，船出船回，還有專人服務，而且行李不限重量，想買什麼就買什麼，不用擔心電器體積與重量不便攜帶。此外，台灣包船的郵輪行程，通常有許多附加價值，除了有中文表演秀，英語演唱還有同步中文翻譯，甚至曾經邀請台灣知名歌手黃小琥、蕭煌奇開辦演唱會，非常貼心！

陳美筑進一步建議，沒有自助旅行規劃經驗者，可以選擇台灣船出船回的郵輪；但有規劃自助旅行經驗者，且有十天以上長假的人，則可以選擇西地中海或東地中海約八天七夜的航線。地中海航線今年有許多令人期待的新船下水，例如：Celebrity Edge、Msc Bellissima、天空公主號等郵輪，皇家加勒比今年也新推出母港在中國的海洋光譜號，有計劃出遊者可預先規劃，搶搭首次下水的新船。

達人指南 郵輪船票搶便宜

全家一同出遊，如何節省經費，買到最划算的船票？陳美筑表示，想搶到便宜的船票，基本上只有兩種方法，一是至少一年半以前的早鳥優惠，一是最後一分鐘優惠（一、三個月內），其中又以最後一分鐘優惠撿到便宜的機會更高。

每一家船公司的取消罰則各有不同，一般情況下，如果在郵輪出發日期六十天（～九十天）之前取消船票，應該可免費取消，但如果是在出發日期的六十天（～九十天）內取消船票，旅客幾乎都要全額負擔損失，但船公司也會釋出船位降價促銷，所以可以在郵輪出發前六十～九十天上網查看有無優惠船票。

除此之外，有些郵輪會有小孩免費優惠，大多都是十二歲以下的小孩可免費搭乘（Msc十二歲以下免費、歌詩達十八歲以下免費），但仍須支付附加費、稅金與小費，可上各家船公司官網查詢。陳美筑也提醒，一張船票的費用結構為船票本身、附加費、稅金及小費（每日一〇～十五美元），有些國際網站的船票乍看很便宜，但其實僅秀出船票本身的價錢，付款時就會加上附加費及稅金，還要考慮小費的支出。

最後，陳美筑建議，全家出遊或者

郵輪旅遊行李建議

一、亞洲人愛喝熱水，可自行攜帶保溫杯。

二、帶一雙好走的鞋，因為郵輪很大，來往各據點通常都要走很遠的距離。

三、準備一、兩套漂亮衣服，郵輪上部分場合會要求穿著正式服裝。尤其幫長輩帶漂亮衣服，每天為父母打扮，他們也會很開心。

四、郵輪晚上較冷，可攜帶薄長袖當睡衣，避免感冒。

五、勿攜帶家電、電水壺上船。

會暈船的人可以規劃郵輪旅行嗎？

可以喔！噸位大的郵輪相對平穩，不用過度擔心暈船問題，但容易暈船者，還是可準備暈船藥。另外，要避免參加秋冬從台灣出發的郵輪，因台灣有東北季風，秋冬時台灣海峽風浪大。基本上，高緯度、秋冬季、大洋（非內海）易遇風浪，尤其冬季要避開靠大西洋沿岸及太平洋的船；加勒比海航線夏季是颱風季節，要注意避開；澳洲塔斯馬尼亞路線風浪也會較大。

原則上，地中海、赤道周圍等內海航線比較風平浪靜，跟著陽光走，只要有陽光海象就會比較平穩。



FIONA 全家在郵輪上共度聖誕節。

帶長輩、小孩出遊，其實不必跑太遠，近程的日韓遊輪、不用搭飛機轉乘，可能還比較適合。目前，台灣出發的郵輪有「公主郵輪」、「麗星郵輪」以及「歌詩達郵輪」，每家提供的航線皆不相同，隨著旅行天數也有不同的停留點。郵輪家族旅行的重點是全家人能夠有充足的相聚時光，不宜玩得太緊繃，無憂無慮的航海生活，最適合全家共享！



陳美筑 FIONA PROFILE

旅遊作家、社大講師、國際領隊、雄獅旅遊領隊達人發展計畫專案負責人。

曾經五次環球旅行，旅遊足跡遍及八十多國。其中包括「郵輪分段環球」的航海之旅。從二〇〇五年踏上分段航海環球之旅以來，體驗過公主郵輪、荷美航運、歌詩達郵輪、皇家加勒比海郵輪、精緻郵輪等不同船公司的多類航程。在累積起來一百多天的航海旅程裡，造訪五大洲三大洋近七十個不同港口，甚至包含南極半島。從原本對郵輪的誤解，到熱愛郵輪旅行，不斷地主動推薦親友體驗郵輪，「航海」也成為 Fiona「最戒不掉」的旅行方式。

小故事大啟示

整理／公關部

性格決定習慣　習慣決定成功

從前有一個窮人，他非常窮，一個富人見他可憐，就起了善心，想幫他致富。

富人送給他一頭牛，囑附他要好好墾荒，等待春天來了撒上種子，勤於耕作，秋天就可以遠離那個「窮」字了。

窮人滿懷希望開始奮鬥，可是沒過幾天，因為牛要吃草、人要吃飯，日子比過去還難。

窮人就想，不如把牛賣了，將賣牛的錢買幾隻羊，先殺一隻羊來解決餓肚子的問題，剩下的羊還可以生小羊，待羊長大了拿去賣，就可以賺更多的錢。

窮人的計劃看似如願以償，只是吃了一隻羊之後，小羊卻遲遲沒有生下來，日子依然艱難，窮人於是忍不住又吃了一隻羊。

窮人又想：這樣下去哪還了得，還不如把羊賣了，買群雞，雞生蛋的速度要快一些，雞蛋賣了就可以賺錢，日子立刻可以好轉。

窮人買了雞，但是日子並沒有改變，依然艱難困苦，窮人又忍不住殺雞，終於殺到只剩一隻雞時，窮人的鴻圖大願徹底崩潰。

他想：致富是無望了，還不如把僅有的一隻雞賣了，打一壺酒，三杯下肚，萬事不愁。

很快春天來了，發善心的富人興致勃勃送種子來，竟然發現窮人正就著鹹菜喝酒，牛早就沒有了，房子裡依然一貧如洗。

富人看見眼前的景象嘆口氣什麼也沒說，失望搖頭轉身走了。

窮人依然還是一直窮著。

很多窮人都有過夢想，甚至有過機遇、有過行動，但要堅持到底卻很難。

一位投資家說過，他的成功秘訣就是：沒錢時，不管再困難，也不要動用本錢和積蓄，壓力會使你找到賺錢的新方法，幫你還清賬單。

這的確是個正確觀念，性格形成習慣，習慣決定成功。

【啟示】

好的習慣使人成功，壞的習慣使人失敗，如此一個不用成本卻能翻身的機會卻白白的喪失，真是讓人為窮人覺得可惜。

而成功者與失敗者最大的不同處在於，成功者訂立目標後勇往直前，碰到困難時改變方法再接再勵；而失敗者訂立目標後，若一碰到困難就改變目標、改變方法，因為計劃永遠趕不上變化，沒有辦法堅持，就無法累積能量，一切都是空談。



環保系列

家電回收新規上路

整理／公關部　資料來源／環保署

為精進廢棄物回收管理，環保署自二〇一九年七月一日起調整電子電器中；冷暖氣機及電風扇，與資訊物品中，平板電腦與個人電腦之回收範圍，該物品之製造、輸入業者應負回收、清除、處理之責任。

電子電器與資訊產品推陳出新，或部分物品成分與列管物品之規格樣式相似，衍生出業者前端查核輔導及後端回收查驗上之問題，為有效解決責任物認定疑義，環保署檢討修正「物品或其包裝容器及其應負回收清除處理責任之業者範圍」公告事項第一項，有關電子電器中冷暖氣機及電風扇，與資訊物品中平板電腦與個人電腦之定義，包括冷、暖氣機定義新增「移動式冷、暖氣機」之物品名稱；將直流電動機電風扇納入公告應回收之範圍，另排除輸出最大消耗功率未達一〇瓦(W)者，更多資訊物品相關修正定義見下表。

應回收電器物品及其責任業者範圍

物品	定義	責任範圍
機動 車輛	指在道路上不依軌道或電力架 線，而以原動機行駛之汽車（包括機車）。	一、物品製造業者： 製造物品之事業及機構。二、物品輸入業者： 輸入物品之事業 及機構。
鉛蓄 電池	鉛蓄電池。	
電子 電器	一、電視機：使用交流電，包 含影像管類、非影像管類 及彩色影像投射機（指內投式彩色影像投射電視 機），並含有或預留電視 調諧器（Tuner）位置， 或螢幕對角線尺寸逾二十 七吋之影像輸出裝置。 二、電冰箱：使用交流電，容 量八百公升以下，以壓縮 式且兼具冷藏及冷凍功能 或電動吸收式之冰箱、冰桶。 三、洗衣機：洗衣容量為乾衣 六公斤以上十五公斤以下者。四、冷、暖氣機：標示額定總 冷氣能力八千仟卡 / 小時 (kcal/h) 或九千三百瓦 (W) 以下之窗型、箱型、 分離式或移動式冷、暖氣 機。但不包括水冷式冷氣 機及機動車輛、船舶或航空器上使用之冷、暖氣機。 五、電風扇：桌扇、立扇、壁 扇、窗扇、吊扇、大廈 扇、循環扇、通風扇及其他具送風或排風功能，且裝有任一輸出最大消耗功 率十瓦 (W) 以上一二五瓦 (W) 以下之電動機者。	
資訊 物品	一、可攜式電腦：包含筆記型電腦，以及螢幕對角線超 過六點五吋，未達十七點四吋之平板電腦。 二、主機板：個人電腦組成之元件，負責連接各電腦元件與接口之電路板，至少包含中央處理單元接口等。 三、硬式磁碟機：用於內建或 外接個人電腦之資料儲存裝置。 四、電源器：個人電腦組成之元件，用以供應電源之裝置。 五、機殼：用於組合個人電腦元件之殼架。 六、顯示器：用於個人電腦， 螢幕對角線尺寸二十七吋 以下之影像輸出裝置。 七、印表機：用於個人電腦， 且至少具備最大列印尺寸 A 三以下，噴墨、雷射或點矩陣式資料輸出裝置。 但不包括大型商用多功能 事務機等。 八、鍵盤：用於個人電腦之資料輸入裝置。 九、第二點至前點個人電腦，指用於一般消費者之電腦 （包括桌上型電腦 (Desktop Computer）、整合式桌上型電腦 (Intergrated Computer)、精簡客戶端 (Thin Client) 與螢幕對角線尺寸十七點四吋以上 之可攜式 All-In-One 電腦），不包括具特殊規格，滿足特殊作業環境需求者（如捷運讀卡機、自動售票機、自動提款機、高速公路跑馬燈、電腦電話整合系統、國防、導航、銷售時點信息管理系統 （Point of Sales, POS ）及其他特殊規格者。	
照明 光源	一、供照明使用之直管日光 燈、環管日光燈、安定器 內藏式螢光燈泡、緊密型 螢光燈管、白熾燈泡（燈 帽直徑為二．六公分以 上 ）、高強度照明燈管（ High Intensity Discharge, HID）、冷陰 極燈、感應式螢光燈及其 他含汞燈。 二、供照明使用之直管型、環管型、安定器內藏式型及緊密型發光二極體（Light Emitting Diode, LED）。	

（資料提供 / 環保署）



環保署透過本次公告修正，調整電子電器中冷暖氣機及電風扇，與資訊物品中平板電腦與個人電腦之回收範圍，以符合目前廢棄物品排出之樣態，呼籲民眾應將資源回收物交給清潔隊資源回收車或回收業者，使其進入回收體系，避免環境污染，促進資源循環利用。

由於廢電子電器物品及廢資訊物品整體回收成效逐年成長，大部分項目實際回收率已超過原費率擬訂時之目標回收率，部分項目甚至已達百分之七十以上，因考慮資源回收管理基金總體收益情形，及考量資訊物品類綠色費率已實施多年，環保署為提升業者產製商品對環境之友善程度，故比照電子電器物品類綠色費率，以具多重環保特性要求之環保標章作為綠色費率優惠對象。

環保署表示，本次調整家電類產品電視機、冷暖氣機、洗衣機、電冰箱、資訊類印表機等徵收費率，其中超過二十七吋的液晶電視機及冷暖氣機因應調整幅度較大，分三階段調整，第一階段自二〇一九年七月一日至二〇二〇年六月三十日、第二階段自二〇二〇年七月一日至二一二一年六月三十日、第三階段自二一二一年七月一日起，其餘項目均自二〇一九年七月一日起實施。

為促進提升業者生產商品對環境友善程度，並使家電及資訊類產品的綠色徵收費率有一致性及公平性，環保署將既有已實施之綠色徵收費率調整優惠對象為具有環保署環保標章產品規格之物品。

電子電器物品類回收清除處理費費率表

項目	費率（新台幣）	生效日期
電視機	（一）非液晶類 1. 超過 27 吋：397 元 / 台（綠色費率：378 元 / 台） 2. 27 吋以下：277 元 / 台（綠色費率：264 元 / 台） （二）液晶類 1. 超過 27 吋：275 元 / 台（綠色費率：262 元 / 台） 2. 27 吋以下：127 元 / 台（綠色費率：121 元 / 台）	2019 年 7 月 1 日
	（一）非液晶類 1. 超過 27 吋：397 元 / 台（綠色費率：378 元 / 台） 2. 27 吋以下：277 元 / 台（綠色費率：264 元 / 台） （二）液晶類 1. 超過 27 吋：317 元 / 台（綠色費率：302 元 / 台） 2. 27 吋以下：127 元 / 台（綠色費率：121 元 / 台）	2020 年 7 月 1 日
	（一）非液晶類 1. 超過 27 吋：397 元 / 台（綠色費率：378 元 / 台） 2. 27 吋以下：277 元 / 台（綠色費率：264 元 / 台） （二）液晶類 1. 超過 27 吋：373 元 / 台（綠色費率：355 元 / 台） 2. 27 吋以下：127 元 / 台（綠色費率：121 元 / 台）	2021 年 7 月 1 日
電冰箱	（一）超過 250 公升：666 元 / 台（綠色費率：567 元 / 台） （二）250 公升以下：444 元 / 台（綠色費率：378 元 / 台）	2019 年 7 月 1 日
洗衣機	357 元 / 台（綠色費率：304 元 / 台）	2019 年 7 月 1 日
冷、暖氣機	297 元 / 台（綠色費率：253 元 / 台）	2019 年 7 月 1 日
	353 元 / 台（綠色費率：300 元 / 台）	2020 年 7 月 1 日
	429 元 / 台（綠色費率：365 元 / 台）	2021 年 7 月 1 日

（資料提供 / 環保署）

噓～私密處生病了 怎麼辦

婦產醫師郭安妮 教妳女性私密處保養之道

文／洪詩茵 部分圖片提供／郭安妮醫師



白帶量多、私密處搔癢、私密處有異味……，私密處的問題是女性非常關注的議題，連帶也讓市場吹起一陣私密處保養商品的旋風，不論是私密處專用洗劑、保養品，甚至就連內褲也有專用的清洗用品。許多女性因為白帶量多或私密處搔癢、有異味，就自行購買相關產品使用，甚至有的女性為了讓私密處「白拋拋幼咪咪」或散發「迷人的香味」，而購買相應產品使用；但同時卻也有專科醫師跳出來呼籲，女性陰部有自潔能力，千萬勿過度清洗。

關於女性私密處的保養問題眾說紛紜，女性究竟該如何判斷？俗話說「十女九帶」，女性私密處有分泌物實屬正常，對於白帶是否不用過分放大檢視？究竟何為正確的私密處保養原則？面對私密處諸多問題，廣大女性應該抱持的基本概念為何？本刊特邀請《美人魚時尚婦產科診所》院長郭安妮醫師給予專業建議。

分泌物異常怎麼看

「白帶」是女性生殖器官所分泌的黏液與滲出物混合而成，郭安妮醫師表示，正常情況下，白帶的質地應該是透明偏白色且無味（部分會帶本身體味），但於排卵前及排卵期（女性排卵日約在月經首日後第十四天），白帶的質地會偏黏稠，類似蛋清或鼻涕，這是為了輔助受孕，年輕女性到了育齡階段，或者是孕婦懷孕階段，分泌物皆可能會比較多，不用太過擔心。除非是分泌物突然間量變大，與平日狀況不同，才需要就醫檢查。

若白帶質地出現異常，例如顏色黃綠綠的、有魚腥味或呈現豆腐渣、起司塊狀，甚至有刺痛、搔癢徵狀，就屬不正常，有可能是發生念珠菌感染，造成陰道發炎現象。

有些女性於非經期階段，白帶呈現暗紅色或帶血絲，郭醫師提醒，不用太過擔憂，有可能是排卵性出血，若三天即止都算正常，只要不是大量且



郭安妮婦產科醫師從子宮構造細心對患者解說私密處保養之道。

長時間出血就不用過分擔憂。但她也叮嚀，一般女性月經大約【二八＋一七天】一周期，每次約七天，只要不是這個時間點的出血，有可能是子宮頸癌、子宮瘜肉、子宮內膜出血等症狀，需要經過專業醫師的檢查與判定，不可自行認定為排卵性出血，以免延誤治療時機。

婦產醫私密處保養之道

白帶異常與私密處保養不良雖非必然相關，但也一定具備關聯性，郭安妮醫師強調，並非有性行為才會罹患陰道炎，女性反覆罹患陰道炎，導致白帶異常，其原因不外如下：常常穿著牛仔褲、韻律褲等緊身、不通風的褲裝；長期使用護墊，造成私密處悶熱潮濕，成為病菌繁殖的溫床；上班族加班、熬夜、壓力大，或者是學生因考試、追劇等睡眠不好，都會造成免疫力下降，容易引發感染。

若陰道反覆發炎，郭安妮醫師建議，可在詢問醫師後，購買醫師指示的陰道專用灌洗液「灌洗」外陰部；但要注意，若陰道健康無礙，千萬不要任意購買專用灌洗液「灌洗」私密處。

郭醫師並提出以下陰道保養的原則：

一、清洗私密處切記只能清洗外陰部，不可清洗內陰部，女性陰道內含乳酸菌，有自潔能力，能夠維持陰道酸性環境，殺死其他壞菌，曾有看診女性聲稱內、外陰部都徹底清潔，殊不知過度的清洗會將益菌洗掉，反而破壞了私密處的天然保護層。目前市面上標榜私密處專用的弱酸性清洗產品，弱酸性的確較符合陰道pH值，但要留意，香料、化學成分愈少愈好，最好是選擇沒有味道的產品，就算有香味也以清淡為宜，切忌過於刺激性的香味。

二、至於護墊，在健康狀況下，不建議使用，若要使用，最好時常更換，護墊也以無味最佳，若喜歡有香味的，則以清淡不刺激為宜；而月經來時，也一定要勤換衛生棉。

三、上完廁所擦拭陰部時，記得由前往後擦，避免將肛門的細菌帶到陰部來。

四、每天補充足夠的水分，在性行為之前，也可以先多喝點水，性行為之後要上廁所排尿，將細菌帶走。

五、睡眠要充足，免疫力才能提升，減少陰道炎復發的機會。

六、糖尿病患者，若尿液中糖分增多，影響陰道酸鹼平衡，亦容易導致感染，要做好血糖控制，才可以減少陰道炎的發生。

維持陰部健康，要養成良好的衛生習慣，穿著寬鬆、通風的衣物，平時



女性愛穿緊身褲也是罹患陰道炎原因之一，建議穿著寬鬆通風褲子。



女性每天宜補充足量水分。

固定補充益生菌保養，當身體比較疲累的時候，可吃平日兩倍劑量的益生菌。但郭醫師也叮嚀，門診案例千奇百怪，曾有患者聽到益生菌對陰部有益處，竟然直接將優酪乳塗抹在私密處，這是大大的錯誤，要記得食物絕不可塗抹在私密處。

若私密處極度搔癢，甚至嚴重到半夜驚醒抓癢，一定要立刻尋求專業醫師的協助。郭醫師指出，年輕女性私密處搔癢，多是念珠菌感染引起；若是年長者，則多是更年期荷爾蒙劇降，導致熱潮紅以及私密處萎縮、乾燥、搔癢，若私密處乾癢太過嚴重，甚至可能發生磨破皮的現象，通常醫師會給予一些女性荷爾蒙改善搔癢症狀，但此類療法一定要經過醫師評估。郭醫師更提醒，處理私密處搔癢，一定要記住，愈抓會愈癢，而且私密處非常脆弱，過度搔抓若導致紅腫破皮，會加重感染現象，沖洗燙熱的水雖可暫時止癢，但過後一定更癢，而且過度反覆沖洗也會破壞陰道益菌，甚至引起局部發炎，其實冰冷反而可以降低癢度，但也要留意以「適溫」為宜，不宜太過冰冷。

常見的陰道感染症狀

1. 白色念珠菌陰道炎：原因為感染黴菌，其分泌物為白色混濁狀厚實、乳酪狀， 常伴隨嚴重搔癢、刺痛感、燒灼感，陰部有時會紅腫或破皮現象。也可能有小便疼痛、性交疼痛等現象。
2. 細菌性陰道炎：原因為陰道的乳酸菌減少，由厭氧菌滋生，陰道分泌物通常呈薄狀灰白色，有如魚腥味的臭味，且其味道在性交後更明顯。病人會有陰部分泌物增加、搔癢、刺痛感、性交疼痛，有時有合併小便疼痛的症狀。
3. 陰道滴蟲感染：原因為感染陰道滴蟲，陰道分泌物通常呈大量膿黃綠色併泡沫且味道難聞。陰部常合併嚴重的搔癢、紅腫、刺痛感或性交疼痛等現象。顯微鏡下會看到游動的陰道滴蟲。此種感染，性伴侶必須同時治療，否則極容易復發。

（資料來源／美人魚時尚婦產科診所）

常保小褲褲乾爽清潔

有些女性，因為不喜月經來時的過重氣味，將使用於外部環境的精油滴在內褲上，雖非直接使用於私密處，仍舊造成發炎反應。郭醫師提醒，陰道是非常脆弱、敏感的部位，使用於



女性平日可固定補充益生菌，有助維持陰部酸鹼環境，降低感染機率。


清洗內褲要謹記三原則「洗得乾淨、沖得徹底、晾得乾燥」。

私密處的香水、乳液都必須做「過敏測試」，若想消除私密處味道，應選用私密處專用乳液、香水。

除了女性私密處的清潔用品，目前市面上標榜女性內褲專用的清洗用品亦是推陳出新，究竟內褲有沒有需要以專用的洗劑清洗？郭醫師表示，清洗內褲最重要是要「洗得乾淨、沖得徹底、晾得乾燥」，也就是除了洗得乾乾淨淨，還要將殘留在內褲上的清潔劑徹底沖洗掉，最重要的是，一定要晾到極度乾燥、不帶水氣，有些學生手洗內褲後晾曬於陰濕處，晾曬二、三天仍未乾，此時內褲或許都已滋生黴菌了，若真是沒有適合晾曬內褲的環境，建議可用吹風機吹乾內褲，而且經常穿著的內褲最好半年、一年就要替換。

夏天來臨，是私密處最易悶熱潮濕的季節，郭醫師建議女性運動或者游泳完後，一定要立刻換掉潮濕的褲子，換上乾爽的衣物，夏天氣候原就濕熱，若再穿著潮濕未乾的褲子，非常容易引起感染，務必多加小心！

郭安妮醫師 RROFILE



現任：
美人魚時尚婦產科診所 院長
中山醫療社團法人中山醫院婦產科 主治醫師

學經歷：
台北榮民總醫院住院醫師／總醫師／研究員
中華民國婦產科專科醫師
中華民國周產期醫學會員

專長：
產科 24 小時接生（中山醫院）／產前檢查／高危險妊娠／不孕諮詢／一般婦科疾病治療／腹腔鏡手術／婦科腫瘤篩檢治療／婦產科超音波檢查／陰道整形

婦女泌尿：
頻尿漏尿檢查治療／頻尿漏尿手術治療／陰唇整形／產後瘦身體雕／減肥門診

著作：
《孕律－郭安妮醫師的妊娠書》、《跟著郭安妮聰明養子宮，要美就美，要不痛就不痛》

整理／公關部
資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

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

藥太大顆可剝半或磨粉服用嗎

「藥太大顆，我吞不下去，可不可以剝半或磨粉呢？」面對許多民眾的用藥疑惑，台北市立聯合醫院陽明院區藥劑科蘇柏名藥師表示，這個問題因藥品而異，除了一般口服壓製錠可以磨粉之外，其他類劑型設計本就有其特殊目的，剝半或磨粉服用，往往會失去設計此類劑型的「美意」。

一般常見不適合剝半或磨粉的口服劑型，有長效緩釋劑型及腸溶膜衣錠兩種。長效緩釋劑型是為了使藥品能在身體裡緩慢釋放，讓藥品在血液中一段時間內可以維持一定之濃度，達到穩定治療的效果，萬一劑型被破壞，可能會造成藥品在短時間內大量吸收，除會影響治療效果，甚至引起藥品過量之不良反應。「腸溶膜衣錠」的設計，是為了讓某些藥品避開胃酸的破壞，使藥品能進到腸道內再被溶解吸收，如果缺少這層外衣，藥品結構極可能在胃中就因酸性環境而改變，失去治療的效果。

對需要使用鼻胃管或有吞嚥困難者，請掌握「藥劑三要記原則」：

1．要記得：就醫時告訴醫師，家中長輩有特殊需求，請醫師開立能夠剝半或磨粉劑型，避開特殊劑型的藥品。

2．要記得：若是不確定藥品劑型是否可以磨粉，一定要聯繫原領藥藥師，或是至鄰近的社區藥局尋求藥師的協助，千萬不要自行磨粉給長輩使用。

3．要記得：有些藥品雖然可以泡水或磨粉經鼻胃管管灌，仍不建議久放，最好立即使用，避免藥品變質，影響治療效果。藥品的劑型種類越來越多，許多同成分的藥品同時有多種不同劑型可供選擇，建議民眾千萬不要貪圖方便，未經確定前就隨意將藥品剝半或磨粉，應該要將個案狀況詳實告訴醫師，請醫師開立適當藥品；若是於用藥前有疑慮，要儘快聯繫藥師，請藥師協助判斷該藥品是否可以剝半或磨粉，以免造成藥品不良反應，或是治療失敗。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七〇九期）



認識角膜塑型片

睡前滑手機、搭車時變低頭族，許多學生經常在光源不足、晃動的車上看手機，很容易有近視。近視有數種治療方式，專業眼科醫師診治後，會視情況建議孩子配戴「角膜塑型片」矯正視力。

○夜間配戴 矯正視力○

角膜塑型片是一種夜戴型隱形眼鏡，適合九歲到十八歲的兒童及青少年，可暫時矯正配戴次日的視力。鏡片內緣會根據個人眼球屈光度、角膜曲率和角膜特性特別訂製，在夜間睡眠時配戴，鏡片會輕輕接觸眼角膜，適度壓迫角膜外弧度區域，以物理性方式鏡片弧度控制角膜形狀，達到暫時矯正近視效果。

想讓角膜塑型片發揮最佳作用，夜間配戴時間至少要有六小時，如果睡眠時間不足，配戴效果會打折扣；但也不能超過十小時，以免容易造成角膜缺氧。

○仔細清潔 避免感染○

由於角膜塑型片會直接接觸眼角膜，接觸鏡片前，一定要徹底洗淨雙手並擦乾。每天清潔時，都要使用專用清潔液輕輕搓洗鏡片，並更換隱形眼鏡保存液，千萬別用自來水直接沖洗或浸泡鏡片，更不要為了攜帶方便而分裝清潔液，以免污染清潔液，或不小心拿錯藥水。如兒童使用角膜塑型片，家長務必一起學習及協助孩子每日清潔、配戴及取下鏡片。

○散光太高 不宜配戴○

角膜塑型片屬於高風險的第三等級醫療器材，近視度數在四〇〇度以下，散光一五〇度以下，使用效果比較好。度數愈深，角膜愈凸，壓平角膜的力道必須更強，角膜回復原本狀態的速度也會比較快，矯正效果沒那麼好。此外，眼部開過刀、患有嚴重乾眼症、嚴重過敏性結膜炎、急性結膜炎、角膜炎、角膜弧度太平或太陡、散光度數大於近視度數、不規則散光或散光度數大於一五〇度、晶體散光（非角膜散光）大於一.〇〇、先天性近視患者，以及睡眠品質不佳者，可能也不適用此種產品。食藥署提醒，消費者一定要經眼科醫師評估驗光檢查依照醫師指示矯正視力，切勿自行購買角膜塑型片使用。如配戴角膜塑型片，亦必須遵照眼科醫師指示定期回診，以確保眼睛健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七〇九期）

添加益生菌化粧品 可以加強保濕嗎

近年正夯的皮膚微生物菌叢議題，有相關研究，把好菌抹在皮膚上，可改變皮膚微生菌叢的分布，但是益生菌對皮膚保濕真的有用嗎？以目前實證醫學角度來看，尚無足夠科學證據證明。

彰化基督教醫院皮膚部光照治療科主任邱足滿醫師提醒，洗面乳的功能就是清潔臉部皮膚，消費者不應期待洗面乳可兼具保濕功能，如果清潔功能的化粧品的效果太強，反而會破壞皮膚的正常保護功能。敷面膜時皮膚溫度上升、加上面膜含大量水分，短時間內可大幅提升皮膚角質層的水分含量，經由這兩個作用，可讓面膜的成分更深入皮膚。如果面膜只含有水分，一樣可達到瞬間提升皮膚角質層含水量的作用，如同拿濕毛巾敷在臉上。停止濕敷後，須立即塗上防止水分蒸發的保濕產品，否則反而會帶走更多水分，讓皮膚變得更乾。

保濕對皮膚很重要，皮膚最外層的角質層，理想的含水量是二〇%到三五%，如果小於一〇%，皮膚就顯得乾燥。一旦保濕不佳，還可能引發皮膚炎，進而發癢、龜裂疼痛，甚至會引發細菌感染。保濕最重要的是溫和清洗，每天清洗時不要過度傷害皮膚，接著再選擇適當的保濕劑，包括：

1．吸水保濕劑：可抓住水分子，如：甘油、丙二醇、果酸、氨基酸、天然保濕因子、玻尿酸等等。

2．鎖水保濕劑：防止水分揮發，包含各種礦物油脂、合成油脂、動植物油脂、神經醯胺和擬表皮細胞間油脂的成分等等，最後再減少紫外線曝曬的傷害即可。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七〇八期）

打造失智友善社區照護網絡 找回失智者笑容

整理／公關部　資料來源／衛生福利部

經推估目前台灣失智人口已逾二十八萬人，且有九成居住在社區中。衛生福利部積極推動各地失智友善社區，藉社區網絡連結社區中的商家、郵局、寺廟、醫療院所、派出所等各場域組織及鄰里成為共同守護力量。二〇一八年於台北市中正區、高雄市大寮區、宜蘭縣壯圍鄉及屏東縣竹田鄉四處建立失智友善示範社區，讓失智家庭對失智症有正確認識，不再為失智者動向而擔憂，適時關心及提供失智者適當協助，讓失智者亦可安心且自在地生活在社區中，為社區友善失智環境建立厚實基礎。

失智共同照護中心陪伴失智者與照顧者不同階段的照顧需求，並提供專業照顧諮詢，協助轉介醫療與長照服務，培訓失智照護專業人才，協助社區成立失智服務據點，從醫療機構連結居家社區，搭建失智照護服務支援系統。失智社區服務據點提供失智個案或家屬安全看視、認知促進、緩和失智、照顧者訓練及支持團體（輔導諮商）等服務。截至二〇一八年底，全台灣已有失智共同照護中心七十三處及失智社區服務據點三五〇處，協助失智症者及其家庭，減輕照顧負擔。

失智症是一種進行性且無法治癒的疾病，大約有超過七成的失智個案屬輕度及極輕度，透過提早使用失智症照護服務，還是有機會維持生活品質，重拾笑容。若有失智個案需要諮詢或安排轉介服務資源，可逕洽詢全國各縣市失智共同照護中心，或以手機或市話直撥一九六六，將有縣市照顧管理中心專人提供申請長照相關服務資訊。



《失智友善社區推動分享》

「社區可以成為失智症共同照護的力量」照顧有輕微失智症的先生十多年的陳女士有感而發。她說，平日為了讓先生病情不繼續惡化，積極帶先生參加「失智友善館」和失智據點舉辦的活動，但家中沒有交通工具，大多倚賴公車往返，台北市結合公車業者推動失智友善社區，很多駕駛都能同理她們，看到失智症的先生行動較緩慢或發現先生搭車時重複給車資時，都會主動詢問或協助，並貼心地等她們坐好後才會開車，這些溫暖的舉動都讓陳女士長期以來的沉重照顧壓力獲得短暫的釋放。

陳女士說，平常也使用台北市提供的科技服務得到失智症相關資訊，例如「保智小先鋒 Line 智能機器人」可了解失智者症狀、就醫資訊，透過「守護、記憶、友善社區」網站查找鄰近社區的失智友善組織，報名參加相關活動。

社區中的各類商家對失智者及家屬也相對友善，因對失智症有基本的認識，發現社區中有「重複購物或忘了付錢」、「常跟鄰居吵架」或「在路上遊蕩」的居民都能主動關心是否為失智者，尋求派出所或健康服務中心協助。陳女士感受到社區的熱心與貼心，體會到原來照顧道路上並不是只有自身一人踽踽獨行，還有很多人願意提供友善的協助，陪伴失智症家庭一起走過漫長的照護旅程。

向大麻 Say No 救救你的記憶力

整理／公關部　資料來源／食藥署

許多研究顯示，長期使用大麻會造成記憶力衰退，美國麻州綜合醫院新近研究發現，只要停止使用大麻一個月，就可以改善青少年和年輕人的記憶力，大部分個案在停用後的第一週，就有明顯改善。

該研究招募了八十八名十六至二十五歲每週至少使用一次大麻的志願者，將其分成兩組，一組同意暫停使用大麻三〇天；另一組則繼續使用。研究人員每週比較兩組認知行為的改變，發現僅在停止使用大麻的個案有記憶改善情形，因此推論停止使用大麻的受試者能更有效地學習。該研究團隊未來將進行更大規模的後續試驗，以確定停止使用大麻是否能提高學業成績，並以非大麻使用者作為對照組，進一步釐清大麻對記憶的損害。



近年來部分國家或地區如烏拉圭、加拿大、美國加州等，對大麻採取寬鬆的管制措施，但基於大麻對人體的危害，我國仍將大麻列為第二級毒品及第二級管制藥品加以管制，非法進口、運輸、販賣大麻或含有列管的大麻萃取物，例如：含有四氫大麻酚（Tetrahydrocannabinol，簡稱THC）一〇ppm以上的產品，在我國皆屬於刑事犯罪，最高甚至可處無期徒刑。

在大麻管制較寬鬆的國家地區，市面上往往販售含有大麻或四氫大麻酚的食品和飲料，若民眾在當地購物，應留意相關產品的包裝標示，也要注意當地有關大麻的管理規範，以免誤觸法網。食藥署提醒，攜帶含有大麻及受管制之大麻萃取物的產品或食物回國，是違法行為，將依照「毒品危害防制條例」等法律規定，受刑責及罰金等處罰，切勿以身試法。

台灣反毒戰隊「藍腹鷴號」巡迴活動

行政院為將反毒知能深入校園、社區及偏鄉等地，規劃以反毒巡迴車方式赴各地宣講。食藥署「藍腹鷴號」即日起至二〇一九年十二月八日止，巡迴台灣五縣市，依序為高雄市、台南市、嘉義縣、屏東縣、嘉義市，每縣市宣導期間約十一週。

反毒行動巡迴車選擇台灣特有種之珍貴稀有保育類動物藍腹鷴作為Logo，象徵反毒行動巡迴車「台灣走透透，民眾看得見」的意象。「藍腹鷴號」不論車體外觀及展示內容均皆經過精心設計，宣導教材包括宣導短片、名人專訪影片、新興毒品仿真展示盒、仿真氣味盒，並以電腦多媒體模擬毒害之臉，透過毒害影像展示、展品及提供真實案例等，提供民眾多元毒品防制知識及求助相關資訊，期能遠離毒品的危害與陷阱。

食藥署多年來利用各式媒體通路宣導毒品之危害及拒絕毒品技巧，強化民眾濫用藥物危害知能，建立正向生活態度及拒絕嘗試毒品。面對毒品危害寶貴生命，食藥署提醒勿因一時好奇或受同儕影響而輕易試毒，拒絕來路不明的藥物、咖啡包、茶包或試喝包。如欲查詢更多毒品濫用及危害的相關資訊，可撥打各縣市政府毒品危害防制中心免付費專線〇八〇〇七七〇八八五（請請您，幫幫我）諮詢。

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

SUCCESS

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

RICH達人

2019 / JUN 06 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01 四月廿八 北區《財經講座》林濰瑄10:00-12:00 《不動產是傳承還是斷層》 項若薇10:00-12:00 《人脈致富關鍵》鄒美玲10:00-12:00 《幸福人生一把罩》莊朝欽10:00-12:00 《2019人際互動必勝課<5>》 魏榮耀13:30-17:30 《VIP講座財富管理稅務講座》 林隆昌14:00-17:00 中區《全球即時財經講座》邱彥齊、劉玉娟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》王君呈、楊淑梅 10:00-11:45 《愛傳承演唱會》台中市中山堂14:30-16:30 南區《保戶回饋講座》王小路14:00-16:00 宜：塞穴
02 四月廿九 宜：訂盟、納采、嫁娶、祈福、出行	**03** 五月初一 宜：祭祀、畜稠	**04** 五月初二 宜：沐浴、掃舍宇	**05** 五月初三 中區 《稅務高手系列(六)夫妻財產制剖析》 吳曉萍14:00-16:00 宜：嫁娶、開光、開市、立券、交易	**06** 芒種 宜：納采、嫁娶、祭祀、祈福、立券	**07** 端午節 宜：安香、出火、安門、起基、拆卸	**08** 五月初六 宜：祭祀、沐浴
09 五月初七 宜：祭祀、開光、齋醮、合帳	**10** 五月初八 宜：開市、交易、納財、納采、嫁娶	**11** 五月初九 宜：祭祀	**12** 五月初十 北區 《大小牽小手志工探訪活動》道生院老人長期照顧中心14:30-16:00 中區 《全球即時財經講座》 劉秋英、林美月 10:00-11:45 宜：祭祀、祈福、求嗣、移徙、入宅	**13** 五月十一 宜：祭祀、納畜、起基、牧養、架馬	**14** 五月十二 北區 《大小牽小手志工探訪活動》新明厚養護中心 14:30-16:00 宜：祭祀	**15** 五月十三 北區《財經講座》石文仁10:00-12:00 《信託一點通》王執定10:00-12:00 《慢賺修練的金鑰匙》江天祺10:00-12:00 《財富管理講座》李傑克13:30-17:00 《名人講座》高志斌14:00-16:00 中區《全球即時財經講座》吳曉萍、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》高儷倚、潘立暐 10:00-11:45 宜：納財、訂盟、嫁娶、出行、會友
16 五月十四 宜：開市、嫁娶、移徙、入宅、安香	**17** 五月十五 宜：祭祀、理髮、沐浴、掃舍宇	**18** 五月十六 宜：祭祀、祈福、訂盟、納采、入宅	**19** 五月十七 中區 《愛的預約書》劉秋英 14:00-16:00 宜：祭祀、沐浴	**20** 五月十八 宜：破屋、壞垣	**21** 夏至 宜：祭祀、開光、塑繪	**22** 五月二十 北區《財經講座》劉凱妍10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟10:00-12:00 《理財講座-打造富裕人生》黃文貴 10:00-12:00 《保險機制-富貴傳承》蔡瑩惠10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》張增瑜、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》蕭祚生、楊琇婷 10:00-11:45 南區《財富管理講座》李傑克14:00-16:30 宜：開市、訂盟、納采、會友、修造
23 五月廿一 宜：祭祀	**24** 五月廿二 宜：祭祀、祈福、納采、出行、動土	**25** 五月廿三 宜：裁衣	**26** 五月廿四 宜：祭祀、安葬	**27** 五月廿五 宜：訂盟、出行、會友、齋醮	**28** 五月廿六 宜：納采、嫁娶、出行、移徙、入宅	**29** 五月廿七 北區《財經講座》黃馨儀10:00-12:00 《幸福人生》鄭婷玉10:00-12:00 《多巴胺理財煉金術》邱雅倫10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》吳瑞珍、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：沐浴、掃舍宇
30 五月廿八 宜：訂盟、納采、嫁娶、移徙、入宅						

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



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