

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2019.07
No. 144

保單聰明搭
找出您的退休方程式

王學賢

融合武術 太極 推拿 追求客製化療法

文湖牙醫診所

四心級服務

鄭冰冰

養成儲蓄習慣 優遊退休路

小美人魚 黃漢茜
期盼50公尺蝶式締新猷



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀



2♥19
8/3(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)

于櫻櫻、方駿、文夏、文香、文夏四小妹、巨砲、
向娃、阿喜 林育品、林沖、紀麗如、洪敬堯、陳子強、
張瓊姿、黃西田、楊蒨時、葉啟田、澎澎、劉福助

入場時間：下午2:00 表演時間：下午2:30至4:30

演出地點：樺舍商旅高雄館演藝廳(高雄市鳥松區大埤路115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、高雄市政府社會局

主辦單位： 台灣優質生命協會
 永達社會福利基金會

贊助單位： Citi 建保險經紀人、台灣中油股份有限公司、台灣電力公司

協辦單位： 桂田文化藝術基金會、 樺福集團、 樺舍商旅、 日月傳奇、

 快樂聯播網、立法委員邱志偉、 Timberland

 台灣基督長老教會壽山中會民族教會

CONTENTS

RICH Wealth

財富學苑

- 03 永達保經 創業成功密碼
 - 04 永達西進求賢
 - 13 最強窩客
保險界首部面試真人實境秀
 - 18 保單聰明搭 找出您的退休方程式
 - 34 鄭冰冰 養成儲蓄習慣 優遊退休路
 - 54 服務一陣子 永達養您兩輩子
- 封底裡 永達 7 月活動行事曆



RICH Life

生活學苑

- 封面裡 8/3 愛傳承關懷演唱會高雄場
 - 08 2019 永達北區「親親寶貝向前行」
六福村動物派對玩 HEN 大
 - 10 小美人魚黃漢茜 期盼 50 公尺蝶式締新猷
 - 14 「大手牽小手」系列活動一探訪
愛維養護中心、聖和老人長期照
顧中心、板橋家樂福購物、道生
院老人長期照護中心
 - 24 『中區愛傳承關懷演唱會』
6/1 台中中山堂開唱
 - 37 夏季花果醬輕鬆做 清新又健康
 - 42 《永達傳愛 照護無礙》
專車捐贈嘉惠菊島
 - 44 吸管重複用 生活環保又安心
 - 46 休閒便利貼
- 封底 大手牽小手第三季探訪行程

RICH Health

健康學苑

- 28 王學賢 融合武術 太極 推拿 追求客製化療法
- 31 文湖牙醫診所 四心級服務
- 48 改變生活習慣 讓您護肺不「肺」力
- 52 健康快遞

RICH Rights

權益學苑

- 05 親人亡故保險理賠
可至戶政保險清查平台申請查詢
- 06 財經 & 生活補給站

RICH 達人

2019年07月號 第144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：黃漢茜

封面照片：游泳筆記

保單聰明搭 找出您的退休 方程式

特輯企劃

P18

編輯手記 節省房屋稅 申請自住最划算

個人所有的住家用房屋如同時符合無出租，並供本人、配偶或直系親屬實際居住使用，且本人、配偶及未成年子女全國合計三戶以內等三要件，可向稅務局提出按自住住家用稅率核課房屋稅，讓您的税金省省省。

新竹市稅務局表示，因房屋稅是按實際使用情形按月核課，當房屋使用情形變更時，應於使用情形變更之日起三十日內，向稅務局提出申請改按變更後的使用情形核課。稅務局提醒，如房屋同時符合前述自住三要件，但稅單上課徵非自住用稅率（一·五%），民眾可利用稅單上之申請書或採用線上申辦系統（網址：<https://900.gov.tw/GSDb> 或掃描 QR Code），申請改按一·一%的自住住家用稅率核課。

不少人生前會為自己投保人身保險，死亡身故後卻來不及通知親友，導致權益受損。本期「保險權益」專題提醒，內政部自二〇一六年九月一日起，為主動幫助民眾申請身故親屬的人身保險理賠，開放民眾至戶政事務所辦理死亡登記時，可同時申請將亡故者死亡登記資料通報至壽險公會，公會將轉交由各保險公司協助清查承保情形，再由各保險公司「主動」通知保險受益人辦

理相關理賠給付，免除亡故者的保險受益人因不清亡故者生前投保情形，導致錯失申請保險理賠。此外，戶政事務所二〇一八年七月也結合勞保局，協助通報申請勞保家屬死亡給付，八月中旬則結合健保署，推出通報辦理亡故者退保的跨機關合作服務，提供更多一站式便民服務。

花不只可以欣賞，花卉還可以運用在醬料的製作，豐富料理的色彩，本期「夏季花果醬輕鬆做 清新又健康」專題，藉由花卉達人林晏廷帶領一探玫瑰洛神果醬、芳香萬壽菊橘子醬、薔薇奇異果果醬、香董西洋梨果醬、薄荷薰衣草奶油醬、芳香萬壽菊百香果美乃滋抹醬的食譜製作秘笈。

癌症中死亡率最高的是肺癌，本期「改變生活習慣讓您護肺不『肺』力」專題提醒，肺癌很難早期發現，菸害、空氣中的PM2.5污染都是原因，從平時改變生活習慣做起，為了遠離肺癌，除了不抽菸和遠離二手菸及油煙的環境外，也可積極多吃預防肺癌的食物，依據芬蘭的一份研究報告顯示，蘋果中含有豐富的抗氧化物質——黃酮素，抑制肺癌率為五八%。



蔡玫靜 業務儲備處經理



蕭百玲 業務儲備處經理



王君呈 業務區經理

金管會推動好享退 - 全民退休投資專案，提到國人愈來愈重視及早進行退休準備的議題，但怎麼規劃卻是一大難題。將透過保險達人蔡玫靜、蕭百玲、王君呈建議，民眾透過聰明保單配置，經由長期不間斷的紀律繳費，就能落實退休準備。



生活學苑 P.28

生活學苑 P.31

生活學苑 P.34

Editor's Note

先進創業平台 大數據管理系統 完善業務制度 優渥獎金 永達保經 創業成功密碼

文／羅怡如

儘

管國際環境詭譎多變，永達保經在兩岸業績突圍，二〇一九年前

四月新契約保費年成長五四%，轉投資中國大陸的永達理保經新契約保費更大幅成長八五%。永達保經董事長吳文永指出，支撐永達保經成長的原因，包括行銷成功密碼標準化、世襲業務制度。

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，永達因此吸引不少優秀的創業菁英來此，成就了自己的成功。吳文永表示，企業文化已經成為永達高素質的靈魂，優質又先進的創業平台讓每位保險企業家在這個平台上既競爭又合作，進而創造成功。其中，行銷成功密碼標準化，是永達有一套完整的行銷標準，協助業代找到成功的

方法，進而產生優秀的領導者。

他進一步指

出，永達首創業務世襲制度，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。即便目前有八十人符合退休條件，卻沒人申請退休，反而願轉進中國大陸繼續奮鬥，帶領更多團隊。正因為業務世襲制度，加速永達中生代、年輕世代提早晉級到主管階層的動能，反而造就更多領導者，不會有空窗期。

目前永達持有永達理二四·九%股權，今年前四月新契約保費大幅成長八五%，銷售主力商品為增額終身壽險，主要合作的大陸壽險公司分別為：上海陸家嘴國壽、北京華夏、北京天安、北京君康、北京信泰、北京中意、北京中華聯合、大連百年、

珠海橫琴、北京安邦等。吳文永分析，除因中國大陸的P2P大舉倒帳，資金無處去，轉而投入保險之外，貿易戰也帶來利多，資金同樣轉向保險避險。過去中國大陸同業多銷售萬能險（即類定存），現在轉賣真正以保障為主的保險商品，像是增額終身壽險，就是五年前由永達帶進大陸。由於保險商品銷售技巧不同，加上轉型需要時間，這是目前中國大陸同業面臨的最大隱憂，而永達理藉由複製永達先進的創業平台、大數據的經營管理系統、完善的業務制度等，使得銷售持續亮眼穩定。

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

2019年MDRT人數

永達保經207人(排名第70名)

永達理保經783人(排名第17名)

永達保經達成終身會員65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、C營業部
 - ◆ 紹興營業部
 - ◆ 蕭山營業部
 - ◆ 溫州營業部
- 寧波分公司
 - ◆ 寧波A、B營業部
- 四川分公司
 - ◆ 成都營業部

- 湖北分公司
 - ◆ 武漢營業部
- 福建分公司
- 廣東分公司
 - ◆ 廣東A、B營業部
 - ◆ 天河A、B營業部
 - ◆ 佛山營業部
 - ◆ 東莞A、B營業部
- 深圳分公司
 - ◆ 福田營業部
 - ◆ 南山A、B營業部
- 黑龍江分公司
- 河北分公司

一年內設立

- 山東煙台營業部
- 山東濟南B營業部
- 上海浦東營業部
- 四川成都B營業部
- 廣東C營業部

親人亡故保險理賠 可至戶政保險 清查平台申請查詢

整理／公關部 資料來源／內政部、勞保局

不 少人生前會為自己投保人身保險，死亡身故後卻來不及通知親友，導致權益受損。內政部自二〇一六年九月一日起，為主動幫助民眾申請身故親屬的人身保險理賠，開放民眾至戶政事務所辦理死亡登記時，可同時申請將亡故者死亡登記資料通報至壽險公會，公會將轉交由各保險公司「主動」通知保險受益人辦理相關理賠給付，免除亡故者的保險受益人因不清楚亡故者生前投保情形，致錯失申請保險理賠。

此外，戶政事務所二〇一八年七月也結合勞保局，協助通報申請勞保家屬死亡給付，八月中旬則結合健保署，推出通報辦理亡故者退保的跨機關合作服務，提供更多一站式便民服務。

根據壽險公會統計數據指出，二〇一七年十月至二〇一八年累計通報件數為二一萬九六一四件，其中有效保單為九萬七九五九件，累計金額達到八〇二億元，有效保障受益人的保險

理賠權益。

身故者要符合什麼條件才能請領國民年金的喪葬給付？要如何申請？有規定要在多久期限內提出申請嗎？

一、只要是在國民年金加保期間（六五歲前）死亡的被保險人，就可以由「支出殯葬費的人」請領喪葬給付。如果是在「國保退保期間」或「六五歲以後」死亡的人，由於死亡時不是國保被保險人，所以不能請領國保的喪葬給付。

二、喪葬給付的金額是按照被保險人死亡當月之月投保金額一次發給五個月，國民年金保險月投保金額，自二〇一五年一月一日起，由一七二八〇元調整為一八二八二元。所以，若被保險人於二〇一五年一月十五日參加國保期間死亡，則喪葬給付金額為九一四一〇元（ $18,282 \times 5 = 91,410$ ）；如果被保險人於二〇一四年十月三十一日參加國保期間死亡，支出殯

葬費的人於

二〇一五年

一月二十日

申請喪葬給

付，因為被保險人死亡時的國保月投保金額為一七二八〇元，所以喪葬給付金額為八六四〇〇元（ $17,280 \times 5 = 86,400$ ）。

三、符合喪葬給付請領條件欲提出申請的人，請備妥相關文件【包括國民年金喪葬給付申請書，在指定欄位黏貼好申請人（即支出殯葬費的人）的身分證正背面影本、要入帳的存簿封面（要有戶名及帳號）影本、死亡證明書、載有死亡登記日期的戶口名簿影本及支付殯葬費的證明文件正本】寄送到勞保局國民年金組（台北市中正區濟南路二段四二號）或送交到勞保局各地辦事處就可以了。

四、喪葬給付必須在被保險人死亡次日起算五年內提出申請，如果超過五年後才提出申請，因為已經超過申請期限，勞保局會核定不予給付。





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

購買連結目標到期債券基金之投資型保單 應注意投資風險

金管會提醒消費者，連接目標到期債券基金之投資型保險商品並非「保證保本保息」商品，保戶仍須承擔相關投資風險，消費者購買前應審慎評估風險，以避免日後產生爭議。

投資型保險商品是保戶以所繳保費扣除一定費用後進行投資，且投資部分由要保人自負盈虧。投資型保險商品得連結之標的包括境外基金、證券投資信託基金（包括目標到期債券基金）、公司債及結構型商品等投資商品，其中有關目標到期債券基金，因設有到期日，主要是投資與基金到期日相近之一籃子債券，包括公債、公司債或金融債券等固定收益商品，故投資人仍須承擔該等債券之相關投資風險。

因此，連結目標到期債券基金之投資型保險商品並不具「保證保本保息」特性，保戶應注意投保期間，仍須自行承擔目標到期債券基金所持有債券之相關投資風險，包括：債券發行機構如於投資期間違約或被調降信用評等，致影響債券價格而產生損失之信用風險；因市場利率變化或對於未來利率走勢之預期，致影響債券價格之利率風險；債券到期日與基金到期日之間存在差異之提前贖回及再投資風險；如目標到期債券基金投資於外幣計價債券，以新台幣為繳費幣別者，須承擔基金淨值受匯率變動影響之匯率風險，如以外幣為繳費幣別者，保單期滿前或中途贖回時，外幣兌新台幣之匯率亦可能與投保當時不同；以及如於保單期滿前中途贖回，尚須承擔基金以當時可能較低

之淨值贖回，且會被收取其他贖回費用之中途贖回風險等風險。

上述風險均可能使保戶無法獲得預期之滿期收益，故消費者購買連結目標到期債券基金之投資型保險商品前，應審慎評估相關風險，確認自身風險承擔能力是否適合購買該類商品。

為維護消費者權益，該會已要求保險業銷售投資型保險商品，應確實依相關規定辦理充分瞭解產品及充分瞭解客戶之作業規範，以避免金融消費爭議。

節省房屋稅 申請自住最划算

個人所有的住家用房屋如同時符合無出租，並供本人、配偶或直系親屬實際居住使用，且本人、配偶及未成年子女全國合計三戶以內等三要件，可向稅務局提出按自住住家用稅率核課房屋稅，讓您的稅金省省省！

新竹市稅務局表示，因房屋稅是按實際使用情形按月核課，當房屋使用情形變更時，應於使用情形變更之日起三十日內，向稅務局提出申請改按變更後的 استخدام情形核課。稅務局提醒，如房屋同時符合前述自住三要件，但稅單上課徵非自住用稅率（一·五%），民眾可利用稅單上之申請書或採用線上申辦系統（網址：<https://google.com/maps> 或掃描 QR Code），申請改按一·二%的自住住家用稅率核課。

此外，未設管理人的持分共有房屋，會依各持分共有人的持分比例分別填發房屋稅繳款書寄發，若欲由管理人繳納者，可經全體共有人向房屋所在地稅捐

機關提出申請。新竹市稅務局表示，依稅捐稽徵法第十二條規定，共有財產由管理人負繳納義務。因此，未設管理人的持分共有房屋，各持分共有人都會收到各自持分部分的房屋稅繳款書，若欲由管理人負責繳納者，須經全體共有人向房屋所在地稅捐機關提出申請，例如甲、乙兩兄弟共同持有一處房屋，各自持分二分之一，該房屋因未設管理人，因此，甲、乙兩人均會收到各自持分部分的繳款書，此時若欲指派甲為管理人負責繳納房屋稅，則需由甲、乙兩人共同提出申請。如有申請需求之民眾可利用今年房屋稅繳款書之申請書，由全部持分人簽章後寄回稅務局即可完成申請，經核准者，自二〇二〇年起房屋稅繳款書將僅會寄送給負責繳納稅款的管理人。如要使用存款帳戶轉帳代繳房屋稅者，歡迎一併提出申請。

繼承人間自行協議分割遺產 不課贈與稅

南區國稅局佳里稽徵所表示，民法第一一四條有關各繼承人應繼分規定之目的，是在繼承權發生糾紛時，得憑以確定各繼承人應得之權益，如繼承人間自行協議分割遺產，致部分

繼承人取得較其應繼分為多之遺產者，民法並未予限制；因此繼承人取得遺產之多寡，無須與其應繼分相比較，因此不會發生繼承人間相互為贈與，而需課徵贈與稅的問題。

該所舉例說明，甲君於二〇一八年間辭世，遺有土地一五〇〇萬元、股票八〇〇萬元及銀行存款三〇〇萬元等財產，合計二六〇〇萬元，繼承人則有配偶及三名子女，共計四人。依民法第一一四條規定，各繼承人之應繼分為四分之一，即每人六五〇萬元。各繼承人經協議後，除配偶取得遺產現金二〇〇萬元留供生活費外，其餘由三名子女均分，各分得八〇〇萬元之遺產，配偶取得之遺產雖較其應繼分減少四五〇萬元，因應繼分並非強制性規定，不算是配偶贈與子女財產，不課徵贈與稅。

該所特別提醒，被繼承人死亡遺有財產者，納稅義務人應於被繼承人死亡之日起六個月內，向被繼承人戶籍所在地國稅局辦理遺產稅申報；贈與人在一年內贈與他人之財產總值超過贈與稅免稅額（目前為新台幣二二〇萬元）時，應於贈與行為發生後三十日內向國稅局辦理贈與稅申報，以免

遭補稅處罰。

自益信託土地仍可申請 自用住宅用地優惠稅率

有納稅義務人詢問，土地辦理信託登記，信託期間是否可以按自用住宅用地稅率課徵地價稅？台中市府地方稅務局表示：信託土地，於信託關係存續中，由受託人持有，原無土地稅法自用住宅用地稅率課徵地價稅規定之適用。但該信託如果屬自益信託，亦即委託人與受益人同屬一人，只要符合自用住宅用地之要件，在受託人持有土地期間，仍可申請按自用住宅用地稅率課徵地價稅。

該局進一步說明，以土地為信託財產的自益信託，於信託關係存續期間，該地上房屋仍供委託人本人、配偶或其直系親屬做自用住宅使用，並於該地辦竣戶籍登記，地上房屋無出租或供營業使用，且符合都市土地面積不超過三公畝、非都市土地面積不超過七公畝的範圍內，應由新所有權人（受託人）於地價稅開徵四十日前（即每年九月二十二日前）提出申請，核准後當年度即可適用自用住宅稅率課徵地價稅。

二〇一九永達北區「親親寶貝向前行」 六福村動物派對玩 HEN 大

▼2019年06月15日假六福村主題樂園舉行「永達北區親親寶貝向前行」活動圓滿成功，志工與寶貝溫馨大合照。左下圖，布條左起永達保經林佳儀業務協理、魏滿妹業務資深協理、陳慶鴻總經理、永達社福基金會汪用和執行長、新竹縣社會處新住民科彭美玉科長、永達保經傅泓捷業務協理及黃文貴業務籌備協理。



由永達社會福利基金會主辦、永達保險經紀人公司贊助之「永達北區親親寶貝向前行」活動於二〇一九年六月十五日（六）假六福村主題遊樂園，二〇九位永達志

工陪伴北部地區二〇六位失親及高風險家庭的孩子，包括貴賓及各機構老師共計四六三人參與。在暑假前，由志工帶著孩子同遊樂園、挑戰各項遊樂設施，參加動物派對，提前陪伴孩子迎接幸福歡樂的暑假。

「親親寶貝向前行」活

動今年共舉辦北、中、南三場，四月邀請一二〇位南部地區的孩子到義大遊樂園遊玩、五月邀請一二〇位中部地區的孩子到劍湖山遊樂世界、六月則來到北區六福村主題樂園。為了讓更多孩子擁有被關愛的權利，北區「親親寶貝向前行」受理來自台北、新北、桃園、苗栗縣共十家機構參與，並由永達派遊覽車接送。永達保經號召志工，邀請行政同仁、業務代表以及客戶擔任孩子們



▲魏滿妹業務資深協理(右三)頒獎給上台分享的寶貝及志工們。



▲林佳儀業務協理(右四)頒獎給上台分享的寶貝及志工們。



▲傅泓捷業務協理(右三)頒獎給上台分享的寶貝及志工們。

▼ 志工和寶貝們挑戰六福村各項遊樂設施。



的一日爸媽，志工們撥出假期，不畏天氣炎熱，報名踴躍。在六福村主題樂園協助下，二〇六位孩子在志工爸爸媽媽的陪伴照護下，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。

永達持續三年發起「親親寶貝向前行」活動，讓失親及高風險家庭的孩子，有機會走出戶外，也讓弱勢家庭的家長們有喘息空間，有些家庭因為經濟困難或特殊原因，想要帶孩子到樂園遊玩都是奢侈的夢想，許多孩子在活動結束後，依依不捨的抱著志工，感謝永達志工一日的陪伴，這將是孩子一生最溫暖的回憶。

活動當天，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為孩子們付出愛心，今年『親親寶貝向前行』活動，北中南三區共有五〇三位可愛的孩子與五一七位熱心的志工參與，謝謝所有志工，藉由他們正向的鼓勵與陪伴，讓孩子能夠在他的生命中，留下難忘的溫暖回憶。」新竹

縣政府社會處婦幼新任民科彭美玉科長特別出席活動，以表支持及感謝，彭科長表示：「感謝『永達保經』出錢又出力舉辦這麼有意義的活動，同時『六福村』也一同加入社會關懷的行列，現在場的小寶貝們每一位都是國家未來的希望，希望你們長大後，也要像志工大哥哥、大姊姊們一樣，當志工回饋社會，相信這善的循環，讓台灣更加幸福。」



▲ 永達志工用心呵護寶貝們。



▲ 志工和寶貝們玩的不亦樂乎。

專注練習 享受過程

小美人魚黃漢茜 期盼 50 公尺蝶式締新猷

小學五年級因緣際會開始練習游泳，黃漢茜不只游出興趣更積極苦練，今年更在全大運決賽刷新五〇公尺蝶式全國紀錄。

文／羅怡如 照片提供／黃漢茜、游泳筆記



在 2019 年全大運 最終日賽程，女子 50 公尺蝶式決賽，由黃漢茜游出 26.68，改寫自己去年亞運會游出 26.89 全國紀錄！

去

年在雅加達亞運游泳池畔，代表中華隊的黃漢茜在女子五〇公尺蝶式預賽游出二六秒九八，決賽再飆出二六秒八九，單日兩度打破全國紀錄，這是她第一次在大型國際賽中衝進決賽，格外有意義。

看見自己決賽的成績，黃漢茜開心地流下眼淚，她說：「我已經在二七秒停了四年。」尤其再度破全國紀錄，讓她分外開心。對於這樣的成績，她特別感謝家人，在她遲遲無法突破時還是支持她，甚至告訴她開心游就好。

堅持絕不放棄

小學一年級時，家人為黃漢茜安

排暑期泳

訓班課程，

沒想到一

游游出樂

趣，小學

五年級時，

也加入南

門國小的

游泳隊。

因為對游

泳的喜好，念國中時她希望能進入

體育班就讀，但家人都反對，覺得

會對課業無暇照應，唯獨爸爸獨排

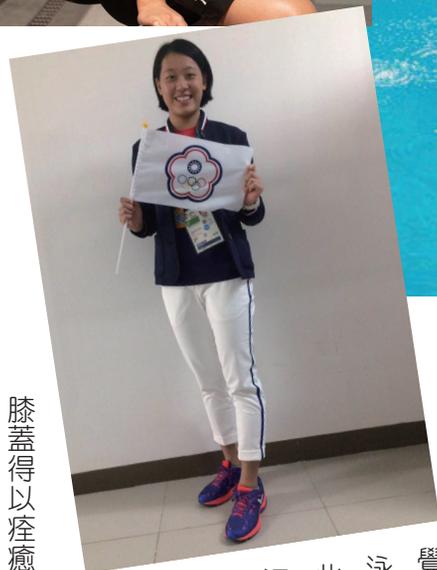
眾議，為了讓她好好練習游泳幫她

找了補習班，班主任還特別為她安

排上課時間，讓她能夠兩邊兼顧。

國二開始，黃漢茜練蝶式練出心





覺得自己的游泳生涯大概就此打住了。「還好，後來她在台大遇到一位醫生，找到問題點，讓她的

得，雖然國三一度想放棄，但好勝心強的她技癢難耐，再度回到

泳池，她說：「每次比賽都很興奮，才發現自己很享受比賽的感覺。」問起她當時怎麼會有放棄的念頭？她說：「那時因為膝蓋受傷，坐著、走路都覺得痛，為此也停止練習，雖然每天都到泳池畔，卻只能看著隊友們練習，而且尋遍多家醫院，身體的病痛也未見改善，真的覺得很失望，

停頓太久，一時半刻要回到原本的成績委實不易，旁人不看好的情況下，黃漢茜堅持照表操課，將自己打掉重練，一切重新開始，終於在高一時，在全中運泳池畔獲得「全國第一」，以二十七秒六五刷新女子五〇公尺蝶式的全國紀錄。

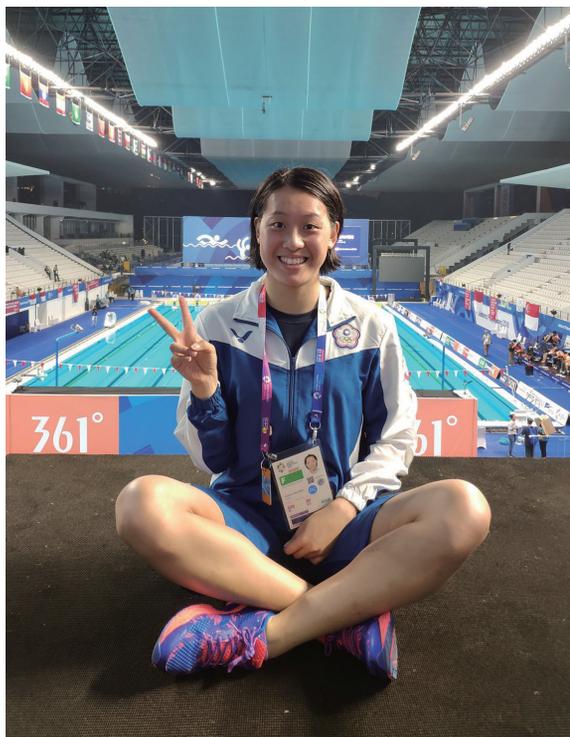
身處高張力的比賽，黃漢茜又是如何排除壓力？她笑笑說：「就是大哭一場。其實教練及朋友都知道，讓我放鬆的方式就是讓我哭，所以每回發現我出現緊張情緒時，他們就會想辦法把我弄哭，讓我紓解一番。」

凡事全神專注

游泳技術超然，黃漢茜的課業表現

也不遑多讓，南門國中畢業後，她考上北一女。「游泳和課業對我都一樣重要！」黃漢茜如是說。北一女沒有體育班，她晨操完就和同學一起上課，下課到補習中間的空檔就是她的練習時間；除在北一訓練，她每周還會去附近的建中練習，和男選手一同訓練。她表示，一開始原本是回國中訓練，發現成效不好，不只訓練量少，身體也變胖。後來因緣際會得知建中的泳





秒六五刷新紀錄。對於成績的突破，她感謝教練的提攜，「真的很操，訓練量提升很多，不過同時肌耐力也增強了不少，成果也反映在成績上面。」

小美人魚游出自己一片天

黃漢茜的名字原本是没有水字旁的「美」，但因為黃爸爸小時候帶她去算命，算命師說她命中缺水，於是補上水部。現在看來，似乎呼應了她在泳池畔出色的成績，雖有這一段淵源，但她還是笑笑說：「只是巧合啦！」

訓，透過高強度的訓練，發現雖然時間少但效果不錯。

黃漢茜訓練時相當專注，時間管理也相當好，再加上男泳將速度快，互相刺激下讓黃漢茜更加進步。個性專心是黃漢茜一大優點，教練就曾表示，「不管在課業或是游泳，她都能全神貫注。」

成績已達標準，黃漢茜也在二〇一四年仁川亞運拓展視野，但是她在仁川的二七秒記錄，卻「卡關」了四年。不過，雖然卡住了，但她還是不斷地勉勵自己，一次又一次的挑戰，終於在去年雅加達亞運戰勝心魔也破了全國記錄，接著在各大運再以二六

目前就讀台灣大學生物環境系統工程系三年級的黃漢茜，對於未來，她認為游泳是頂老少咸宜的活動，她依然會在選手之路上繼續努力，尤其對於即將到來的韓國光州世錦賽及拿坡里世大運游泳項目，她更將全力以赴，希望能再度創下佳績。

懷抱著感恩的心，黃漢茜感謝所有幫助過她的人，在她的T恤上寫著：「謝謝台灣和世界各地的朋友們給予的鼓勵和支持，每一個加油都讓我覺

得更有力量，也謝謝台大泳隊和生工的大家一直以來給予我的幫助，真的很謝謝你們，我會繼續加油的。」黃漢茜以自身的故事，讓人們見證全神貫注、堅持，就能擁有屬於自己的一片天！

黃漢茜 Profile

學歷：

台灣大學生物環境系統工程系三年級
台北市立第一女子高級中學
南門國中
南門國小

賽事成績：

2019年全大運再破全國紀錄
2018年雅加達亞運女子50公尺蝶式、兩度破全國紀錄
2013年中運女子50公尺蝶式奪金，破全國紀錄



保險界首部面試 真人實境秀



最真實～最直接～赤裸裸呈現～

三位白紙・二位同業
求職者面對保險業菁英，如何克服緊張，通過關關試煉！

永達保經
尚蘋業務處經理、蔡沛潔業務籌備處經理
面試官如何精準提問，找到理想中的業務夥伴！

8月12日請鎖定《最強窩客 Worker》
104、facebook、Youtube 同步強力放送!!!



加入永達保經 LINE 官方帳號 (ID: @rbk8617h)，播送訊息不落空！

「大手牽小手。愛關懷」系列活動 探訪八里愛維養護中心

五月二十三日下午，愛維養護中心門口停著一輛永達保經捐贈的長照服務專車，國寶級歌手文夏開門下車，資深藝人文香在旁說：「老師一早就一直提醒做志工探訪要準時到達。」

而永達十五位志工在金餘國業務籌備協理領軍下，跟他們打招呼、說說話，也獲得笑容及聲響回應。

志工陪著住民做海帶舞擺動



而中心內則是熱鬧滾滾，住民在照服員、社工推扶下來到位於地下室

的交誼廳，他們似乎都感受到不一樣的氛圍，得特別騷動。此次活動，包括永達的業務代表十三位及二位受邀客戶，都獻出了他們的公益探訪初體驗。即使活動結束了，歡喜之情仍瀰漫著久久不散，他們更在其中獲得感動，紛紛相約下次號召更多人參與。

心得分享

金餘國 業務籌備協理

「愛是無限大」，真的感受公司的用心，工作之餘參與基金會一起做愛心，讓我們釋放壓力再向前衝。付出的過程中，真正收到滿滿的回饋，鼓勵更多業代一起參與，愛心就能一直擴散。

羅雅桂 業務區經理

參與這次的活動，讓我感覺何其幸運，用這個有用之身創造更多價值，即使時間短，卻創造出滿滿的幸福感。期許自己及業代們都更努力，擴大一%捐款的母數，造福更多的人。

機構社工 郭庭維

住民看到志工願意來看他們很感動，所以情緒略顯激動，甚至會發出叫聲或拉扯毛巾等動作，二個小時互動時間，後來甚至有幾位住民會拉志工的手，這就是真情流露的謝意。



▲ 志工關懷陪伴住民。



▲ 參與大手牽小手活動，志工們都覺得收穫滿滿。

探訪聖和老人長期照顧中心



生活的優質照顧家園。永達麗英體系和文山體系知道長輩們除了有好的環境外，更需要的是陪伴與關懷，在五月下旬組成志工團前往探訪，從一開始協助行動不便的長輩到達活動會場定位，到帶動長輩與其互動，付出許多耐心與關懷，透過精心的安排提供

高雄 聖和社 福基金 會結合 政府以 及社會 資源， 成立聖 和老人 長照中 心，希 望提供 一處能 讓長輩 享有尊 嚴、自 主安排

心得分享

孫華徽 業務專案處經理

永達的志工每一場都非常自動自發地參加，因為有大家無私的付出，更讓人覺得身在保險業愛和責任是最重要的，而我們探訪了這麼多長輩後，會發現幾乎都坐輪椅並且沒什麼笑容，但因為志工的來訪才讓他們展現出笑容，更顯得大家的付出是重要且值得的。

陳維立 業務籌備處經理

我覺得其實不需要有很多錢，當你有時間就可以回饋社會，像今天來到機構看到長輩就像看到自己的阿公阿嬤，在我的旁邊有兩位長輩不方便拍手，剛好一位是左手、一位是右手，因此我就跟他們一人借一隻手互動，雖然一開始是陌生人，但相處後長輩的回饋是讓人非常感動的。

李素幸 業務區經理

每一次來探訪都覺得很感動，因此只要時間可以都會來參加，今天尤其有感觸，因為一來中心就看到一位相貌相似父親的長輩。其實現在老齡化社會問題嚴重，志工來到這邊可以帶給長輩溫暖，在我們能力、體力都可以負擔的同時應該要多多回饋社會。

小禮物讓長輩參與活動搶答，進而可以動動腦、動動手，豐富生活的精彩度。



▲永達志工帶動長輩動動筋骨。



▲永達志工分送小點心給長輩。



▲永達志工親切與長輩互動。

端午送愛購物行 老天使溫馨滿滿 遊板橋家樂福



永達黃文貴業務籌備協理帶領十五位志工和二十五位獨居老人，於六月六日端午佳節前夕一起到板橋家樂福大型賣場，進行生活用品採購。希望透過此次「端午送愛」活動，呼籲大眾關懷獨居長輩，鼓勵

◀ 雖是短時間陪伴，長者與志工如家人般親切互動。

▶ 長者搭乘長照服務專車快樂返家。



謝阿公坐著輪椅，在志工的陪伴下穿梭在賣場裡，選購需要的衛生紙、泡麵等日常用品，他很感激地表示，如果沒有志工陪伴，真的就無法像這樣出來挑選自己需要的物品。

他們走出戶外，建立人際關係。

購物結束，長輩在志工陪同下到用餐區享用披薩、雞肉及飲料，之後志工協助長輩，將物品運上車，長輩與志工們隔著車窗互道珍重，也完成此次長者關懷購物活動。

心得分享

黃文貴 業務籌備協理

一般民眾覺得再平凡不過的賣場購物，對於外出困難的獨居、失能長輩而言，卻是遙不可及。非常感謝公司及協會安排這麼有意義的活動，讓我們能陪著長者出來購物，心裡真是滿滿的感動。也希望下一次能有更多人參與，協助更多長輩。

陳歐哲 業務專員

我自己的奶奶也九十歲了，參加這樣的活動分外有感，這些長輩平常都是一個人，與他們互動過程中，可以感受到長輩們渴望被關心。很開心能參加這樣的活動，意識到打拚事業之餘，能用正向能量去關懷長輩，真的是非常有意義的事。

家樂福工作人員姚小姐

永達志工真的好有愛心，一位阿公要買可以直接穿的球鞋（不要鞋帶、也不要魔鬼氈），但又不要太貴，只見志工繞遍球鞋區一直在幫阿公找鞋及算錢，讓我很感動也想幫忙，也到倉庫幫忙找。

郭雲娥阿嬤

這次到大賣場添購物品，除了買衛生紙之外，也買一些平常提不動的洗髮精、洗衣精，很感謝志工的協助與陪伴，他們就像家人般溫暖，讓我感覺不孤單無助。

探訪道生院老人長期照護中心

全台第一位女牧師與道生神學院創辦人李幫助牧師，生前有一個願望是創立老人院，照顧老人及退休



的牧者，因此道生院的牧者，因此道生院長照中心應運而生。這裡照護的是失能、失智、慢性病等的長輩，永達素英體系及湘菁體系組成的志工團在六月十二日午後到訪，陪伴長輩看資深藝人的精彩歌舞、並與長輩聊天、做暖身操，就如家人般的親切互動。



永達志工協助長輩進食。



永達志工心得分享。



永達志工對長輩噓寒問暖。



永達志工鼓勵長輩參與互動問答。

心得分享

李素蘭 業務區經理

今天來到這裡感觸很深，看到失能的長輩們以及資深藝人之間的反差，就會思考未來當自己老的時候，是希望像這些資深藝人一樣還有能力回饋社會，或是需要被別人照顧，因此現在就需要好好調整自己，未來才可以過快樂自在的老年生活。

黃意心 業務副理

我是第一次參加志工探訪活動，發現現場的長輩們都有不同的狀況，但照護人員都很有耐心，此外，也看到很多熟悉的資深藝人，他們人老心不老的賣力演出，很讓人感動。

李珮瑄 業務主任

今天照顧的長輩一開始的時候告訴我說感覺很累，我請他往後面靠著可以比較舒服，後來點心送來的時候長輩本來不想吃，但在得知長輩中午也沒吃東西時，我自告奮勇地說讓我餵你吃一些吧，結果沒想到只是餵了第一口，長輩就流下眼淚，讓人覺得很感傷也很感動。

保險聰明搭 找出您的退休方程式

因應退休基金問題，金管會近期規劃「全民退休投資專案」，鼓勵民眾定期定額買基金。根據保險專家意見，退休金規劃首重安全、穩健、獲利確定，同時更要兼顧長壽問題，可運用定期險與終身險的特性，依據人生階段做好恰當的退休規劃。

企劃、執行、攝影／洪詩茵



醫療、癌症、重大疾病、失能等風險，而能夠兼顧上述需求的工具唯有保險商品。

許多人喜歡用比較值來看待定期險與終身險，彷彿非要對比出優劣，來個二選一，殊不知保險商品種類繁多，定期壽險、終身壽險、終身還本壽險、定期不還本醫療險、定期還本醫療險、終身不還本醫療險、終身還本醫療險……，主要在於呼應客戶的不同條件與需求，答案不會是絕對的二選一。尤其目前市面上更有針對退休需求的增額終身壽險商品，一張保單囊括多樣功能，兼顧儲備退休金及失能照護保障的需求，還享有豁免保障，是非常優選的退休選項。

退 休議題近年來備受關注，許多大眾也開始意識到退休規劃的重要性，然而單靠存錢絕對無法完善退休規劃，而且退休牽涉的層面也絕非一筆退休金就可以概括言之，還必須考慮到人生風險的預防，包括意外、

退休應及早規劃，而且愈年輕規劃保障愈划算，這兩點是無庸置疑的，在年輕、預算有限的情況下，可以終

身險搭配定期險達到兼顧退休規劃及擁有足額保障之目的，而且因應通貨膨脹及醫療環境的進步等因素，意外、醫療、癌症等險種選擇定期險，規劃方式較為靈活，具備調整空間。

定期、終身比一比

	優點	缺點
定期險	<ol style="list-style-type: none"> 1. 低保費換取高保障 2. 多數不綁年期，可依不同階段需求調整保單狀況 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保費隨年齡上漲 2. 最高續保年齡大約落在70～85歲左右，年紀大時沒有保障 3. 部分險種沒有保證續保 4. 保價金低或沒有保價金
終身險	<ol style="list-style-type: none"> 1. 終身享有保障 2. 期滿不需再繳費，保障仍在 3. 保費固定 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 繳費期間較長 2. 保費較高 3. 無法因應醫療變革

根據保險專家意見，退休金規劃首重安全、穩健、獲利確定，同時更要考量人類壽命的延長，兼顧「夠用且夠用很久」的特色，增額終身壽險具退休規劃功能，懂得運用定期險與終身險的特性，依據人生階段做好恰當的搭配，就可以找出最適合自己的退休方程式。

蔡玫靜談退休規劃

考試院銓敘部於二〇一三年二月公布的資料顯示，軍公教退撫制度包括軍、教、公三大類，各基金失衡年度

分別為二〇一一年、二〇一八年及二〇二〇年，基金用盡年度分別為二〇一九年、二〇二七年及二〇三一年，其中尤以軍職退休基金最為嚴重，在未來五年即將面臨無資金可用。另純就新、舊軍公教退撫制度的潛藏負債顯示二〇一一年度軍公教退撫舊制的潛藏負債達新台幣六・五兆元，退撫新制的潛藏負債約新台幣二兆元，兩者合計的潛藏負債高達新台幣八・五兆元。

因應退休基金問題，金管會近期規劃「全民退休投資專案」，鼓勵民眾

定期定額買基金，並交由基富通試辦的退休金實驗平台，預計在今年七月上路，進行為期二年的退休金實驗。然而，投資績效不確定性，會讓多數人產生不如自己提撥資金規劃退休金之念頭。

退休規劃必須是穩健、保本，且還需考量到儲備退休金過程中，意外、疾病等風險造成收入中斷，無法持續儲備退休金，甚至侵蝕退休金的風險。

年輕人剛出社會，手頭不寬裕，可以先規劃「低保費、高保障」的定期險。雖說保險不是萬能，但是沒有保



蔡玫靜 Profile

現任：永達保險經紀人儲備處經理
保險年資：12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

十五、六年的化妝品櫃姐生涯，蔡玫靜如魚得水，轉投保險業全因父母雙雙病倒，為了照顧父母，她毅然轉職，也因為親眼看到永達對業務主管的好，從秘書轉任業務。

戲稱自己生性雞婆的蔡玫靜，不論在保險、小孩、家庭等問題上都非常熱心，讓客戶會習慣性地向她尋求協助，而她也會想盡辦法運用自己的人脈為客戶解決問題，這樣「雞婆」的個性讓她贏得客戶信任。而她也感謝一路支持、幫助她的客戶，堅持以「專業」及「永續」回饋客戶，除了用心參與公司舉辦的財經課程，二年前更考到國際認證財務顧問師IARFC，並引領二代加入保險業，向客戶許下一輩子服務的承諾。

「付出不是靠口號，要行動！」蔡玫靜這兩年戮力往組織發展，期許能找到更多菁英一起努力進階成處，勾勒組織藍圖。



險也萬萬不能。若面對突如其來的意外，年輕人有多少可以對抗風險的本錢？又，面對逐漸老去的父母，有沒有能力承擔起照顧父母的責任？

「天有不測風雲、人有旦夕禍福」，該如何規劃應有的保障，才能讓我們在萬一失去了工作能力的時候，還能有完整的保險保障，即便遭受風險變故也不致失去經濟收入；唯有買對、買足保險，才能發揮保障防護機制。

年少時，理賠機率很低，所以定期險保費自然比較便宜。終身險繳費

二十年享終身保障，不像定期險想享有幾年保障就需繳費幾年，如果想享有三十歲到七十五歲間的保障，等於要繳費四十五年，相較「集中火力」繳費的終身險，保費雖然比較高，卻可以保障終身，解決現今老人長壽問題，不會有年逾七十五歲，人開始老化，卻身無保障的風險。

目前市面上的保險商品繁多，建議民眾可選擇利率變動型增額終身保險（二十年期），有商品首年即有十三倍高保障比，利變機制靈活反應市場利率，內含失能豁免，保障不斷、還給付生活扶助保險金，保額終身增值等，附加價值高。

客戶王先生，四十歲，自營房屋修建工程，育有一兒一女，太太為家管，媽媽身體健康，三代同堂。王先生繼承一棟老房子，沒有房貸壓力，購入一塊土地，夢想蓋一間大房子，讓全家享受更好的居住環境。王先生之前規劃海外投資型保單淨值不增反減，因接到永達接續服務通知，來電預約面談時間。

我評估王先生目前欠缺責任風險管

理與退休規劃，為其配置年繳保費六十萬元，保額八百萬元（二十年期），內含附加條款若一至五級失能，則按月給付八萬元（保險金額1%），最高以一〇〇個月為限，因疾病或傷害致成第二級至第八級失能程度，豁免主約至繳費期間屆滿前之各期保險費。若平安健康持續繳費到六十歲期滿，假設宣告利率二·九%不變，當年度現價已有一四〇〇萬元為退休做準備，退休生活無虞。

蕭百玲談退休規劃

退休不能重來，所以退休規劃必須兼顧保本、保障、獲利確定、保險這四大功能，所謂「保本」即本金不受任何風險影響而減少；而「保障」就是當家庭經濟支柱斷裂時，而不影響家庭生活保障；「獲利確定」即退休時能夠創造源源不絕的現金流；「保險」就是當我們失去工作能力，也不影響未來的退休金準備，而且還提供失能照護金，綜觀所有退休理財工具，保險是較好的選擇。

以退休規劃為出發點，增額終身壽



蕭百玲 Profile

現任：永達保險經紀人業務儲備處經理
保險年資：20年
得獎紀錄：
4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

曾經經營安親班、擔任汽車業務，直到經由弟弟引薦及先生支持投入保險業，蕭百玲才走上人生最對的一條路。她坦言：「初次認識到保險的好，是因為生產獲得理賠七萬多元！」所以投入初期，她主攻醫療險，直到當時公司的醫療保單失去優勢，整整半年沒有業績，因為「將心比心」是她經營保險的中心精神，她堅持只推薦自己認同的商品！轉入永達之後，她才知道保險經紀人可為保戶規劃不同公司的商品，也才真正發現客戶的退休規劃需求。

「創造無可取代的服務價值」是蕭百玲贏得客戶支持的最重要關鍵，她表示，客戶不論大小事都習慣向她詢問，即便詢問的是銀行的保險專案，她也會為其檢視，提供客觀建議，不論是不是客戶，都會服務到位，這是她一貫堅持的服務哲學，無限滿足需求，建立信賴基石。

險是很好的選擇，因其兼具終身壽險與儲蓄險的特性，並且提供豁免保費保障。定期壽險的概念是買一段時間的保障，保障期間過了就沒了，若保障期間未發生理賠情事，所繳保費不能領回，基本上只擁有繳費期間的保障；傳統終身壽險買的是確定的給付，享有終身保障，但其保單價值準備金低於保障額度，未具儲蓄增值的特性，僅可作為家庭風險保障；增額終身壽險繳費期滿，不僅享有終身保障，且其保單價值準備金較高，更隨

時間複利增值，可創造退休後的現金流。

從投保成本來看，三〇到四〇歲成年人，一百萬元的壽險保障（繳費二十年期），定期壽險年繳保費約三千元，傳統終身壽險年繳保費約三萬元，增額終身壽險年繳保費約六至七萬元。雖然增額終身壽險需要付出的保險費用相對高昂，但若繳費期滿，不僅保本且享有複利增值的優勢，可當作強迫儲蓄的工具，定期定額扣款，完全符合退休規劃必須具備的特性，

而定期壽險與傳統終身壽險主要保障身故與全殘，無法滿足退休後必須具備的現金流。

由上可知，若是年輕剛成家，擔負較重的家庭經濟責任，預算較不充裕，但又想從年輕時期就開始儲備退休金，可做「定期壽險+增額終身壽險」的搭配規劃，再附加實支實付、住院醫療險，也可再附加重大疾病險，在家庭責任較重的年輕時期，透過定期壽險提高壽險保障，而增額終身壽險愈早規劃享有時間複利的效益也會愈



王君呈 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
 保險年資：13年
 得獎紀錄：
 3屆美國 MDRT 百萬圓桌終身會員
 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

賣過服飾、當過捷安特店長，行銷能力不俗的王君呈，因為陰錯陽差跑錯面試職場，牽起她與保險的緣分；又因為意外險保住一個拾荒家庭的故事，抱著助人心念投入保險業。她表示，在傳統壽險公司八年時間，決心轉投永達，全因迫切於學習、改變，期望在稅務與退休規劃上給予需要的人幫助。

「轉介紹」是王君呈經營保險事業的基礎，她提到，要讓客戶願意轉介紹，信任感是關鍵，首先，要讓客戶找得到，確實完成客戶交辦的事情，並且適時回報進度，不定時關懷客戶，邀請客戶參加公司舉辦的各式講座課程。於此同時，精進自己更是拓展人脈、與客戶同步的關鍵，除了擔任財經講座講師提升自身能力，王君呈更預計修習 EMBA，增加專業知能，同時提升人脈資源，拓展服務領域，給予更多人幫助。

強大。

目前市面上的增額終身壽險商品，有具備保障額度彈性且投保初期即享有高額壽險保障的商品，年繳相同保費，保戶可自行決定要做高保障、低保價金的規劃，或者是低保障、高保價金的選擇，也可選擇完全不需要保障，而且該商品還兼具失能照護保障，更享有豁免保費機制，只要再加購要保人豁免保費，即可擁有雙豁免機制，若本身預算充足，一張增額終

身壽險就能搞定所有退休需求，再補足其他意外、醫療等基本保障即可。

一位三十歲醫生客戶，決定投保時才剛剛建立家庭，考量到他肩負的家庭責任，我為他規劃年繳六十萬元、二十年期的增額終身壽險，繳費第一年即享有一千三百萬元的身故及全殘保險金，二十年繳費期滿更享有一千三百四十多萬元的保單現金價值，若期滿未解約，保單現金價值還會持續複利增值；同時，保單更享有

二至四級失能金（給付七十五個月）及五至六級失能金（給付五十個月），以保額1%按月給付；並搭配雙豁免保障，享有一次貼現（要、被保險同一人），用一張保單滿足了儲備退休金、失能照護及豁免保費的需求。

王君呈談退休規劃

安全、保本、獲利確定是退休規劃的首要條件，生物科技的進步及少子化的浪潮，讓台灣成為全球老化最快



的國家，而且平均壽命更是一直在延長，因此，儲備退休金除了安全、保本、獲利確定，「夠用」及「夠用很久」更是最重要的關鍵。

排除意外與疾病因素，每個人都會老，人們不一定會發生意外，也不一定會生病，但卻一定會變老，而老了就要退休，因此退休是每個人一生中確定的需求，確定的需求就一定要用確定的工具來準備。此外，退休規劃還必須考量過程中的風險，當發生突如其來的意外，是否有機制可以因應，確保退休規劃不致被打亂。

而究竟要準備多少退休金才夠用呢？可以從自己退休後想擁有什麼樣的生活品質來計算退休金缺口，再計算距離退休還有多少準備時間，接下來就是要有紀律的執行計劃，幫未來的自己儲蓄，這時一個確定、不受投資虧損影響的工具至關重要。

退休金的準備適合透過增額終身壽險做規劃，因為增額終身壽險能創造一個與生命等長的現金流，以因應長壽風險。增額終身壽險具有終身增值的特性，可透過時間創造複利的效益，不僅讓自己能富足退休，還能富貴傳承照顧下一代，也可免

去生前分配或身後分配財富的煩惱。若在規劃退休金時，因家庭責任較重，需要較高的壽險保障，卻因預算有限，可用保費相對便宜的定期壽險來補足壽險保障的缺口。

退休金的最後一塊拼圖是殘扶險，避免因為失能造成長期照護的

支出，侵蝕了辛苦準備的退休金，甚至最後還造成家人沉重的負擔，因為照護時間的長短是無法控制的。有鑑於此，保險公司特規劃相應多功能保單，兼具增額終身壽險及失能險、重大傷病險等功能，讓保戶能一邊準備退休金，又能兼顧因失能照護造成長期支出的風險，保戶無須再增加預算，就能規避人生三大風險「走太早、走不了、活太久」。

過去，曾幫一位五十歲企業主，以增額終身壽險做總額六千萬退休金的規劃，透過二十年慢慢準備來降低資金準備的壓力，當期滿退休時，每年有一八〇萬複利增值的效益，複利驚人的威力在一〇九歲時，更已增值約三倍。除了讓企業主未來的退休金確定到位，更為企業主在拚事業的過程中築一道防火牆，不必擔心萬一公司營運發生變化時，造成財務窘迫，影響到企業主個人的資產。

透過專業顧問量身訂做退休規劃，並確實執行，相信一定能擁有富裕一生、富足退休、富貴傳承的三富完美人生。

二〇一九「愛傳承·關懷演唱會」 首場台中中山堂開唱 座無虛席 感動無限



永達中區業務主管與藝人合影留念。

由永達保險經紀人及台灣優質生命協會共同主辦二〇一九「愛傳承·關懷演唱會」，今年首場台中中山堂開唱，台中市民不畏炎熱天氣，長長的排隊人龍，全場滿座的音樂饗宴。

今年台中愛傳承演

唱會移師到「中山堂」開唱，因為座位增加，讓更多弱勢朋友和長者有機會一同共襄盛舉，本次共計邀請二十二個社福機構，包含：「瑪利亞愛心家園」、「立達啟能訓練中心」、「同心圓社區復健中心」、「十方啟能中心」、



「南丁格爾護理之家」、「台灣福氣社區關懷協會」、「慈愛智能發展中心」、「伊甸社會福利基金會」、「馨安啟智家園」、「德水園身心障礙教養院」、「台中卓越幸福行道會」、「太平幸福衛理堂」、「幸福樂齡據點」、「台中市紅十字會」、「好牧人教會」、「浸宣會霧峰和睦中心教會」、「協同會模範村教會」、「台中衛道堂」、「合作里」、「台中聖教會」、「東山里」

以及「長青學苑」等，超過五百位弱勢朋友參與。

宋少卿與師
妹巫明如，
帶來「馬蘭
姑娘」趣味
相聲。



寶島歌王葉啟田「愛拼才會贏」帶動全場。

台中市盧秀燕市長(圖中)頒贈感謝狀，由永達基金會汪用和執行長(圖右一)、及永達保經林志翔業務處經理(圖右二)代表受贈。

演唱會當天，台中市大家長盧秀燕市長率領社會局李允傑局長以及文化局張大春局長，親臨現場為所有弱勢朋友打氣，感謝主辦單位貼心安排專車接送弱勢朋友和長輩們，讓他們能和一般市民一樣，有機會觀賞如此優質的演唱會表演，用音樂提升台中市市民文化素養，用公益關懷讓台中市民一起用愛打造幸福城市。

「愛傳承·關懷演唱會」舉辦邁入第十二年，每年都用不同的表演內容傳遞愛和能量，今年歌中劇述說國寶藝人——文夏老師的一生，由文夏、文香、文夏四小妹、洪敬堯及楊蒨時，演唱文夏老師唱紅的經典歌曲《採檳榔》、《黃昏的故鄉》、《媽媽請你也保重》：等，一生鍾愛音樂的文夏老師，一

九二八年出生，至今發行近百張唱片，錄製約一千兩百首台語歌曲，舉辦上萬場演唱會，代表了中生代台灣人對四○、六○年代台語歌曲時代的集體記憶。他把唱歌當成一生的志業，宛如和文香老師堅定不移的情感，不論遇到任何的瓶頸和阻礙，都無法讓他放棄對音樂和愛的堅持，讓全場觀眾感動落淚。

永達六十名志工，從引導入場到協助離場，陪伴著所有參與的朋友，看到台下觀賞的民眾，在愛傳承中感受到愛。舞台上熱歌勁舞的藝人，在愛傳承中找到自己，而永達志工也在服務中發現快樂。看著自己當年喜愛的歌星唱出兒時記憶中的歌曲，回想起陳年往事，「愛傳承·關懷演唱會」一場充滿「愛」與「感動」的盛會，用愛、用歌聲溫暖每一個人的心。

個人心的。

秋風興起。滿天紅楓暢意



紅葉紛飛。最是思念出遊時

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+地鐵三日券
刺身さしみ匯食·焼き鳥盛合せ

五天 **14999** 起

香港迪士尼樂園

香港酒店自助早餐饗宴
樂園園內美食·港式琳瑯美食
必吃下午茶·米其林一星美食

四天 **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

長隆海洋王國

澳門五星大倉酒店
酒店VIP自助早餐饗宴
天浪淘園水樂園·專人帶領遊世遺
米其林美食雙饗宴

四天 **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秋季賞楓優惠 全線優質行程

達人雜誌貴賓購買日本團體行程現折1000

秋遊韓國

愛寶樂園.浪漫南怡島
普羅旺斯村.北村韓屋村
特別安排韓式美食饗宴

六天 **9888**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

馬新雙國

特別入住大紅花渡假村
樂高樂園.新加坡環球影城
雙子星大廈.水上粉紅清真寺

五天 **23999**起

東北奧入瀨溪賞楓

世遺平泉中尊寺.弘前城
巖美溪.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

北陸童話合掌村

立山黑部峽谷鐵道.金澤兼六園
仙境上高地.大王山葵農場
溫泉飯店.豪華會席料理

六天 **29900**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 **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

海南島五星假期

頂級亞特蘭提斯酒店
特安排豪華遊輪夜遊之旅
大東海旅遊區.椰田古寨

五天 **26999**起

雲南昆大麗

絕美玉龍雪山.蒼山絕景
大理古城.東河古鎮
印象麗江.雲南映像雙大秀

八天 **30500**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 **32999**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

永安養身館 經筋推拿 機能疏通 陰陽調整 專業訓練

王學賢 融合武術 太極 推拿 追求客製化療法

文／洪詩茵 攝影／何佳華



行的脈絡，從業以來，經手過至少五萬名患者，一眼就能夠看出一個人的基本體況，透過接觸更可深入透析身體狀態。面對每位前來治療的患者，王師傅有其執拗的一面、也有其認真的一面，他拒絕抱持嘗試心態的患者，但對於願意相信他、長期調養的患者，卻會付出全力協助其解決問題。

南少年派的洪來成師傅學習武術，洪來成師傅當時在馬尼拉做生意，同時也開立武術館，對跌打損傷的治療同樣頗為擅長，王師傅跟在一旁學習，亦頗有小成。

王師傅一九七七年回台，當時主要從事國粹表演，發揮既有的武術專長。從事國粹表演一年多時間，適逢吳神父足部按摩調理風行，因為本身職能領域與足部按摩相關，王師傅開始深入鑽研足部按摩，並師從烏來教堂的章神父。

再三、四年就將邁入古稀之年的永安養身館創辦人王學賢師傅，擁有深厚的武學、太極功底，以及三、四十年的整脊推拿經驗，深入鑽研人體經筋、脊髓、骨骼、肌肉等整體運

深厚武術功底強化治療力

王師傅小時候隨父母移民菲律賓馬尼拉，因為對武術感興趣，加上學武可強身健體，師從福建泉州人、隸屬

一路走來，王師傅始終勤奮不懈地學習按摩、推拿、整脊相關領域的知識技能，上課、考證照，他說：「我還記得當初考證照是去墳場考核，因為要看骨頭，從骨頭判斷性別、年齡，重點是判斷病因。」





過去，王師傅主要學習的是外家功夫，二十五年前，因為對武術的熱情，他轉入楊家太極拳，開始學習內家功夫，楊家太極主要是修習人體所有筋絡、經絡及氣，讓他對人體經絡運行擁有更加通盤且深入的了解。

無心插柳，沒想到楊家太極對於他本身從事的推拿治療助益極大，王師傅的推拿治療除了手法老到專業，更可運用太極產生的內氣，在治療時灌入氣協助疏通堵塞，打通筋絡；而精湛的在外家功底，則讓王師傅的骨骼、關節承受力強於一般推拿師傅，可按壓到更深層的部位。

豐厚治療經驗積累專業力

王師傅擅長經筋整體推拿、人體陰陽調整及各種機能疏通，他表示，現代人生病、發生痠痛症狀，問題根源

來自於肌肉組織，因為肌束群包覆著經筋、筋絡、血管等組織，只要肌束群出問題，連帶就會影響到其包裹的組織，包括內臟也可能出問題。

他進一步說：「任何疾病透過推拿疏通都有可能改善，曾有一對夫妻，結婚多年沒有小孩，夫妻兩人來此調養兩年多時間，後來突然一段時間沒來，再來時卻是生子送來油飯。我的治療主要是活化人體的機能組織，人體有自癒功能，身體會出問題主要是因為長期勞損，才會導致無法發揮自癒功能。」

累積三、四十年的專長與臨床經驗，是王師傅最大的優勢，他提到：「多年領悟、學習到的知能是我深厚的優勢，我對人體骨骼肌肉非常了解，別人判斷不準的症狀，我能夠非常精準的做出判斷，重點是病患必須給予信賴，有些患者治療進行到一個階段，不痛了、舒服了就不再來了，等到又不舒服了才回頭來找我，我的建議是最好完成一個完整的療程，先解決問題，接著固定時間保養。只要患者願意給予信任，我就會想辦法幫助他們排除問題，這是我堅持的道德責任。」

王師傅*日常養身功法

現代人發生痠痛的原因不外姿勢不良、運動傷害、撞擊傷害，其中又以姿勢不良占最大比例，王師傅建議，不要長時間維持同一姿勢、睡眠充足、飲食均衡化，少碰重口味食物、不碰不新鮮食物，只要遵循上述原則即可最大程度維持身體健康。除此之外，王師傅亦提供一套他自己的日常保養功法，只要能夠早晚確實落實，即可改善身體健康狀況。

準備動作：

1. 進行此套功法前，請先上廁所排除體內尿液，穿著寬鬆衣物（不想上廁所者，也可直接開始做）。
2. 選擇平坦床面或在地上鋪一席軟墊。

正式動作一：

1. 放鬆平躺，不要用力
2. 下半身兩隻腳（股關節連同膝關節）由內側往外側反覆擺動，自己默數次數，視本身能力，擺動三十二下或七十二下。

正式動作二：

1. 腳踝關節由內側往外側畫圓圈轉動，腳掌盡量伸展到極限，由內往外轉，轉動約十二下或十八下。
2. 換轉動方向，腳踝節由外側往內側畫圓圈轉動，兩個方向的轉動次數要相同。



正式動作一、二



正式動作三 -2



正式動作三 -3



正式動作三 -4



正式動作三 -5



正式動作三 -6

正式動作三：

1. 左陽右陰，所以從左腳（陽面）開始動作。
2. 左腳舉高跨過右腳，盡量往右側延伸下壓，左側肩膀維持放鬆平躺狀態，如此才會有拉力，可以右手扳拉左腳增加拉力。此動作主要在拉脊椎、髖關節、腰方肌這三個部位。視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數，感覺肌肉酸時即可放鬆。
3. 左腳曲起往回收，身體隨著慢慢躺正，左小腿往內側轉，以右手掌扳著左腳腳背，置於右腳膝蓋上方，將曲起的左大腿盡量往下壓，此動作主要在拉扯大腿處的內收長肌與內收短肌。視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數。
4. 左腳維持曲起狀態放鬆收回，接著將左小腿往外側伸展，以左手掌扳拉左腳腳掌。此動作主要在拉扯股四頭肌。視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數。
5. 左手掌放開，左小腿回到約與大腿呈七十至九十度位置，右腳曲起以右小腿壓在左腳曲起處，此動作是在拉大腿外側的髂脛束和闊筋膜張肌，以及薦髂關節和脊椎，肩膀同樣維持平躺狀態，以增加拉力。視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數。
6. 左腳維持曲起放鬆收回，左小腿往右側伸，放置於右腳大腿下方，右手掌扳拉左腳腳掌，此動作為拉扯內收長肌與內收短肌。視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數。
7. 輕鬆回覆最原本平躺狀態，換右腳動作，重複上述 2～6 所有動作，左右腳相同動作的維持時間盡量一致。

放鬆動作：重複動作一及動作二放鬆肌肉

收尾動作：

1. 兩腿合併曲起往胸部舉，兩手抱住曲起的腿，盡量將背拱起，雙手用力將腿往胸腔處壓。
2. 此動作在拉脊椎、頸椎與薦椎，視自身能力決定維持此動作多久時間，並且默數秒數。
3. 雙手慢慢放開，雙腿以曲起狀態慢慢放下，待腳掌踩在平面上，再慢慢伸直雙腿，以免傷到關節。



TIP 1

上述功法最少重複三個循環，做到五個循環會更好，此功法早上起床做效果最佳，可以直接躺在床上做，做完之後再小憩十幾分鐘，一整天精神都會很好；晚上睡覺前一樣執行此功法，做完之後直接睡覺，睡眠品質會很好。

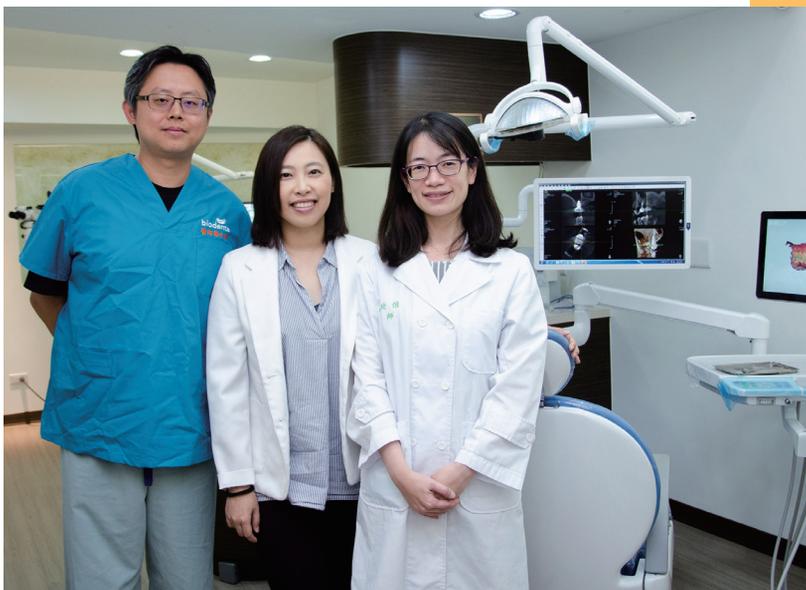
TIP 2

結束功法起身時，要採側邊起身，以手輕撐床面慢慢起身，切勿直接坐起，以免拉傷腰方肌。

文湖牙醫診所 四心級服務

專科醫療 一站滿足 免去奔波看牙

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分照片提供／文湖牙醫診所



文湖牙醫診所創辦人蕭琺憶（右起）、王素心醫師，以及口腔外科專科醫師鄭仁昌。

「關心、愛心、細心、同理心」面對每一位來看診的病患，期許提供患者媲美大醫院的牙科醫療服務，免去奔波等待的時間。

四心級專業牙科服務

「醫師專業親切、器材新穎、環境整潔；醫生很專業又很誠懇，很耐心的為家長解說；牙醫阿姨很親切，會用生動的故事讓小朋友乖乖度過治療或檢查的過程；醫師專業說明&細心的治療牙齒狀況，讓我覺得很放心，牙醫助理很親切，櫃檯服務人員能詳細解說；王醫師的根管治療或是鄭醫師的拔牙技術，都能感受兩位醫師的細心與專業……」一則則患者的診療心得分享，在在展現文湖牙醫診所的用心與專業。

心與專業。

文湖牙醫診所的LOGO，一顆牙齒包覆著四個愛心組成的四葉幸運草，其創辦人蕭琺憶與王素心醫師娓娓道來成立診所的故事，四顆愛心代表著關心、愛心、細心、同理心，她們希望成立一家包含這四心的診所。從醫院體系出來的她們，深刻體會在大醫院接觸病患看診的時間相對較少，因為除了看診之外，行政業務、實驗、研究切割了不少看診時間，身為臨床醫師，她們的初心還是希望能夠有更多時間為患者看病，加上大醫院牙科掛號普遍都要等上三個月時間，有感於部分患者的牙齒著實禁不起等待，她們希望能加快治療的療程，提供可媲美醫院牙科的診療服務。

精細的分科、專業的醫療、新穎的設備、貼心的服務，座落於內湖成功路三段的文湖牙醫診所，以





專科醫療 十先進設備

王素心醫師慎重表示，他們希望能夠提高診所的服務項目及專業度，降低將患者推向大醫院的機率，「來看診的病患已經很無助了，我們不希望讓他們帶著忐忑轉向大醫院，經歷冗長的掛號等待流程。」文湖牙醫診所的牙科診療服務分科非常精細，齒顎矯正、顯微根管、人工植牙、口腔外科、假牙復、牙周病科、兒童牙科、一般牙科等，文湖牙醫擁有七位專科

醫師，患者來到診所看診，除了需求明確直接尋找專科醫師的患者之外，當一般牙科遇到較困難、複雜的案例，可直接橫向轉給診所的專科醫師負責，形成良好的分科負責系統。

為了讓診所的專業服務跟得上醫院體系，文湖牙醫除了有多位專科醫師駐診外，在專業設備上更是力求與時俱進，引進顯微鏡及影像系統、植牙手術機，設有獨立專業手術室，可進行大型或複雜的牙科手術，以媲美醫院等級的軟硬體水準提供患者服務。

顯微專科醫師王素心表示：「根管治療有時必須靠手感及經驗，顯微鏡可將患部放大二十倍，進行根管治療時會更精準。」而口腔外科專科醫師鄭仁昌則直言，在設備更新上，診所沒有大醫院繁瑣冗長的採購流程，反而較具優勢，更快、更新、更精準、更靈活。

重視兒童口腔衛教

文湖牙醫重視口腔衛教，王素心醫師認為，良好的口腔清潔習慣及正確

心態必須從小養成，診所每年都會舉辦兒童牙科體驗營，不僅是針對小朋友進行口腔衛教，亦同時傳遞正確口腔衛生觀念予陪同前來的爸爸媽媽，她指出：「面對牙醫，很多時候小孩的不勇敢是爸媽造成的，曾有一位小孩來到診所看牙，老師陪同前來時，小孩非常勇敢，不哭不鬧，但當爸媽陪同前來，小孩卻突然怯懦了！只要大人能夠正確引導，小孩是不會害怕刷牙的，尤其是帶小孩看牙，父母絕不能緊張在先，因為小孩會感受到父母的緊張。」

除了每年舉辦兒童牙科體驗營，文湖牙醫更會前往幼兒園幫小朋友免費塗氟，並教導正確的潔牙方式。為了提供最舒適的兒童看牙體驗，文湖牙



兒童專屬治療椅



文湖圖書館



文湖牙醫 專業服務陣容

- 齒顎矯正：矯正專科醫師 蕭琬憶
- 顯微根管：顯微專科醫師 王素心
- 人工植牙 / 口腔外科：口腔外科專科醫師 鄭仁昌
- 假牙贖復：假牙贖復專科醫師 張哲瑜
- 牙周病科：牙周專科醫師 廖士緯
- 兒童牙科：兒童專科醫師 林芳如
- 兒童牙科：兒童專科醫師 陳芳紘
- 一般牙科：家庭牙醫 王才維
- 一般牙科：家庭牙醫 劉子江
- 一般牙科：家庭牙醫 劉晏韶

醫不僅有兒童專屬治療椅，診所內的衛教區更有配合小孩身高的洗手台，而且為降低小孩對牙醫診所的恐懼感，還在診所內闢「文湖圖書館」，提供許多兒童書籍及玩具，並建議爸爸媽媽可以提早帶小孩到診所，讓孩子看看書、玩玩小遊戲，藉此鬆懈緊張的看診心情。

從服務到設備，文湖牙醫以患者的需求為出發點，同時亦接受其他牙醫診所的轉診需求，待解決需要協助的問題後，再將患者轉回原診所，因為他們認為，就近診療對患者最為方便，「關心、愛心、細心、同理心」是他們始終堅持的初衷。

文湖牙醫 成功案例

一、牙齒補綴 / 廖士緯醫師



治療前：以銀粉填補，脫落再補牙。
治療後：以陶瓷嵌體復形。

二、蛀牙治療 / 廖士緯 & 王素心醫師



治療前：門牙蛀牙、牙冠斷裂
治療後：完成顯微鏡根管治療及全瓷冠贖復。

四、全口重建 / 鄭仁昌醫師



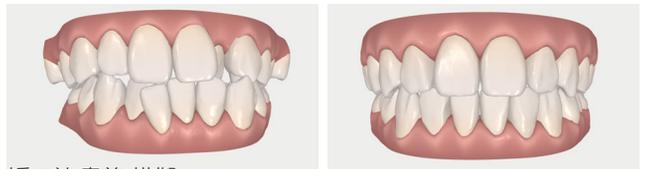
車禍受傷導致顏面多處骨折及多顆牙齒斷裂，全口植牙重建回復原有外觀與功能。

三、矯正治療



矯正治療前

矯正治療後



矯正治療前 模擬

矯正治療後 模擬

利用新的口內掃描技術，提前模擬治療完成的效果，搭配隱適美透明牙套的治療，不到一年時間即完成矯正治療。



獨立手術室

提前準備勾勒退休藍圖

鄭冰冰 養成儲蓄習慣 優遊退休路

文／洪詩茵 照片提供／鄭冰冰



鄭冰冰樂衷參與社團活動，總是偕同丈夫同行。

己三分之二的人生都貢獻給了公司。

一九六〇年鄭冰冰任職船務代理公司的出納會計一職，期間公司數度轉型，擔任船東、進口服飾、經營 LANCAS 西服、投資知名上海菜餐廳……，她笑言，可以在一家公司從一而終，或許是因為公司不斷轉型，讓她不斷有嘗試與挑戰的機會，也給了她許多學習的機會。

歷經公司三代沿革的鄭冰冰，六十五歲時向公司申請退休，除了導因於先生因工作關係被派往對岸負責石化工程，她想陪同前往，也是為了讓公司的業務能夠傳承，培養接班新人。她說：「公司雖然同意我退休，但因為我對公司業務嫻熟，邀請我轉任董事長特助，給予我彈性自由的工

從一而終 認真盡責贏得信任

鄭冰冰年輕時家境並不寬裕，出社會後，還要賺錢供弟妹讀書，能夠走到今天財務自由、退休無虞，祕訣無他，就是擁有風險意識，強迫自己儲蓄，並且把握機會投資。

鄭冰冰十八歲就出社會工作，半工半讀，賺錢支應家中經濟，而這第一份工作也相伴了她四十九年，她笑言自

今 年六十七歲，呈現半退休狀態的鄭冰冰，自在優遊退休路，每年

至少出國旅遊一次，偶爾打打小白球，參與社團舉辦的活動、講座，不時飛往對岸陪伴在異地工作的先生，更擔任前任職公司的董事長特助，協助處理重要事宜。她，不讓自己的老後生活空間下來，工作與休閒並重，以老友、老伴、老本自在享受退休生活。



鄭冰冰的先生與幾位同事、好友合組退休團，每年都會相約出國旅行。

作時間。」認真、盡責、堅持，讓鄭冰冰贏得一家公司的倚重，創造自己無可取代的價值。

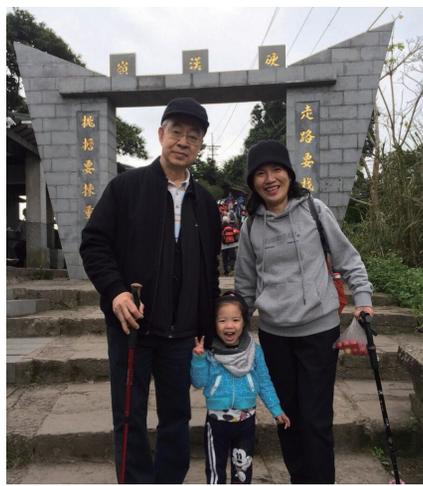
養成儲蓄習慣 積少成多

「花錢很快，賺錢很難！」或許因為是軍人子弟，加上從小家庭環境並不好，鄭冰冰從出社會工作開始，就有理財規劃的概念，「那時候賺的錢也不是很多，還要寄錢回家供弟妹讀書，但積少可以成多，一定要養成儲蓄的習慣！」鄭冰冰靠儲蓄存下人生中的第一桶金，接著靠投資預售屋存下人生中第二桶金，她說：「那個年代購

屋自備款沒那麼高，先付一筆頭期款，之後再按月繳款，有閒錢就付貸款，也可以租金付貸款，待房屋增值售出，又賺到第二桶金，靠著房地產、保險、基金、股票：，我就是這樣慢慢累積資產。」但她也提醒，現在的投資環境與當年不同，房地產已沒有過去的投資榮景，在不同的時空背景下應有不同的投資選項，人生每個階段都有不同機緣，就看自己有沒有機緣去把握！

鄭冰冰的戶頭裡從不會有多餘的錢，只要有多餘的資金，她就會規劃投資，繳這個、繳那個，多年來，靠定期定額的方式，繳房貸、保險、基金，並活用保單貸款投資房地產，她說：「過去總有朋友會向我借錢，但每次錢借出去都是有去無回，所以，我乾脆一勞永逸，不讓戶頭裡放太多錢，如此也沒錢借人啦！」

鄭冰冰認為理財要分散投資，她的理財方式是簡單的三分法，三分之一生活費、三分之一保險、三分之一其他投資。小時候家中的經驗，讓她具備極佳的風險概念，懂得未雨綢繆，目前她們全家人一年繳交的保險費大



鄭冰冰與先生帶著外孫女一起爬山健行。

約百萬以上，她叮嚀，退休之後會失去團保的保障，所以退休前一定要做好保險規劃。

堅持扣款 強迫儲蓄

鄭冰冰開始以保險規劃退休，是在五十五歲的時候，當時原本規劃全球人壽的保單，繳費三年之後，在永達保經嚴富民業務資深協理的建議下，於五十七歲轉規劃宏泰人壽增額終身壽險，因預計未來工作年期不會超過十年，選擇繳費十年期的保單，她說：「原本當時是想買股票，但曾任職證券公司的嚴富民提醒，股票起起伏伏，不是非常保險，建議我規劃增額終身壽險，如果臨時有資金急需，可透過保單貸款應急。」



鄭冰冰曾擔任社團社長，圖為她參與社長同學會的紀念合影。

除此之外，鄭冰冰在兩個小孩年輕的時候，就為他們規劃還本儲蓄險，包括每三年還本及每年還本的保單，由於當時保單預定利率高達七%，是非常好的商品，今年已是繳費第十九年，明年即繳費期滿，她表示：「我還沒告訴兩個小孩有為他們規劃儲蓄險，預計等明年繳費滿二十年期再通知他們。這段繳費期間還本的保險金，就當成自己的旅遊基金。我一直認為

小孩要靠自己，這樣的規劃方式，既擁有主導權，萬一發生任何意外情況，小孩也擁有應急的資金。」鄭冰冰坦言，為兩位小孩規劃的保單，她是採每月扣款的方式繳交保費，雖然保費比年繳昂貴，但因為是每月扣，所以根本沒有感覺，當時的想法就是強迫儲蓄。理財貴在持之

以恆，由於上述還本儲蓄險預定利率高，繳費過程中，該保險公司的業務曾向她推薦投資型保單，建議她將還本儲蓄險的資金轉規劃投資型保單，但她當時的想法是，與其讓別人幫她投資，不如自己投資，尤其投資型保單還需支付行政費用，而當時嚴富民也叮嚀她，上述儲蓄險預定利率高，千萬不要輕易更動，才讓她堅持繳費至今。

老友 老伴 老本 自在退休

「老友、老伴、老本」是退休三大要件，鄭冰冰參與國際工商經營研究團二十二年，就是在為未來的退休生活做準備，她表示：「當初是因為公司總經理的介紹加入社團。財務工作環境非常封閉，少有接觸人的機會，我本就非常喜歡聽演講，聽說社團提供許多活動、課程，有助學習成長，加上參加社團可以擴大視野及生活範圍，還能接觸各行各業的人士。我當時想著，退休總得培養一些興趣，如果現在退休，我沒有興趣、沒有偏好的活動，生活會變得索然無味，而這一加入，就是二十二年的光陰。」



鄭冰冰近幾年開始打高爾夫球。

因為參與社團活動，鄭冰冰自我成長許多，第一次當社長、第一次打高爾夫，也認識了各行各業的菁英，進而認識了嚴富民，懂得了退休規劃的重要性。她說：「過去及現在的所有理財投資與保險規劃都是為了讓自己變強壯，才能有閒錢做公益、幫助家人及親近好友。現在的我，有時間就幫忙照顧孫子，以及陪伴九十幾歲的媽媽，時間上非常自由，每年固定和老公出國旅遊，並且參加社團舉辦的各式活動，生活充實自在！」

老友、老伴、老本，加上豐富精采的社團生活，鄭冰冰重視風險、堅持儲蓄，優遊退休路！

夏季花果醬 輕鬆做 清新又健康

花不只可以欣賞，花卉還可以運用在醬料的製作，豐富料理的色彩。藉由花卉達人帶領讀者體驗花花世界裡果醬、抹醬等精采多變的實作、食用的奧妙樂趣！

文／羅怡如

圖、資料提供／林晏廷、《生菜女王的花料理》

／日日幸福



其實花不只是美麗芬芳而已，適當運用在料理上也非常實用與美味，品味花朵的浪漫好食光，味蕾、味覺都兼具！

花的特性

花朵雖有畫龍點睛的本領，但不是所有的花都能夠隨意入菜。花卉生菜達人林晏廷指出，

有些花朵的花期短、花量少，不是很合適；但包括石竹、天使薔薇、芳香萬壽菊、海棠、繁星花、蝶豆花、金魚草、美女櫻、香堇菜、金蓮花等，都可以使用。以下針對幾款常運用的花種做說明：

1、芳香萬壽菊：葉子及花朵都可使用，唯獨花蕊有苦味需去除，只用花瓣，味似百香果，花葉均可泡茶、醋、入菜，也可以加入餅乾、麵包、果醬中，不因加熱而變色，香味久留不散。



2、香堇菜：屬於冬季花，在台灣有半年的產季。平面小花，花色多彩味幽香，是很好發揮的花材，裝飾或入菜都容易，烘焙甜點、製作酒、醋皆可。有些人會將其與三色堇混為一談，事實上，雖然都是堇菜科，但香堇菜是原生種，花較小可食，三色堇是園藝栽培種，花較大觀賞用勿食，千萬別吃錯了。

3、薰衣草：薰衣草的品種很多，但只有甜薰衣草是可食用的，因為在台灣種植面積不多，進口的乾燥花卻便宜易得，也不失其味，不妨多加利用。具獨特的香味，不論是飲品、果醬、香草醋、烘焙、甜點等，在消費者市場非常受歡迎。

4、山形玫瑰：大花型、紅色，香氣非常馥郁，近幾年是很熱門的食用花。用在果醬、酒、甜點、蛋糕、麵包等烘焙類，入菜如魚、肉也是一絕，道道精采迷人。

5、洛神：美麗的紅寶石，食用部位也是花萼，花謝後花萼隨之肥大，包覆著種子，成熟後即可採下、去籽。加熱後可成果醬或加糖製成酸甜蜜餞，曬乾後可煮成洛神茶。鮮品也可泡醋，入烘焙類、甜點，搭配肉類更有創意，是全方味的食材。

6、天使薔薇：顏色有白、粉紅，淡淡的香味，可泡茶、做果醬，亦可入菜，尤其在烘焙類很好發揮。

其實，除了入菜製作醬料，選擇合宜的餐具，在精心的料理上裝點大小合度、色彩繽紛的食用花、堅果，也能營造出高檔餐廳的用餐氣氛，不妨一試。

美味醬料 DIY

迎接炎夏來臨，從各式風味花果醬到琳瑯滿目的抹醬等，透過林晏廷的介紹，將帶領一探玫瑰洛神果醬、芳香萬壽菊橘子醬、薔薇奇異果果醬、香堇西洋梨果醬、薄荷薰衣草奶油醬、芳香萬壽菊百香果美乃滋抹醬的食譜 DIY。



薔薇奇異果果醬

份量：1 罐

材料：

天使薔薇 50g、黃金奇異果 300g、白砂糖
6 大匙、檸檬汁 30cc

做法：

1. 天使薔薇漂水清洗瀝去水分、陰乾（或用廚房紙巾或棉布拭乾），去除花蕊取花瓣備用。
2. 將黃金奇異果洗淨削皮切小丁，放入鍋中先用調理棒（均質機）打成泥狀。
3. 再倒入白砂糖、檸檬汁，用小火熬煮二十分鐘，邊煮邊攪拌，煮至略收汁。
4. 最後加入天使薔薇花瓣，再煮至濃稠狀，熄火待涼即可。



玫瑰洛神果醬

份量：1 罐

材料：

食用玫瑰花瓣 200g、糖漬洛神 200g、白砂糖 6 大匙、檸檬汁 20cc

做法：

1. 玫瑰花瓣漂水清洗後，用蔬菜脫水機脫乾水分，再用剪刀剪碎備用。
2. 將糖漬洛神、玫瑰花碎放入鍋中，再倒入白砂糖、檸檬汁，以小火熬煮約三十分鐘，邊煮邊攪拌。
3. 等待果肉變果泥，收汁呈濃稠狀，熄火待涼即可。

花果醬
充滿各式花香的甜蜜果醬，魅力十足，不但增添生活好食光，送人也適合。



芳香萬壽菊橘子醬

份量：1 罐

材料：

芳香萬壽菊花 100g、茂谷柑 200g、麥芽糖 3 大匙

做法：

1. 芳香萬壽菊漂水清洗瀝去水分、陰乾（或用廚房紙巾或棉布拭乾），去除花蕊取花瓣備用。
2. 茂谷柑洗淨剝除外皮、去薄膜，切成小丁。
3. 將茂谷柑小丁、麥芽糖放入鍋中，以小火加熱熬煮約三十分鐘，邊煮邊攪拌，煮至收汁。
4. 最後加入芳香萬壽菊花瓣，再煮至呈濃稠狀，熄火待涼即可。



香堇西洋梨果醬

份量：1 罐

材料：

香堇菜花 50g、西洋梨 400g、麥芽糖 2 大匙、檸檬汁 20cc

做法：

1. 香堇菜花漂水清洗瀝去水分、陰乾（或用廚房紙巾或棉布拭乾）備用。
2. 西洋梨洗淨削皮、去果核，切成小丁，放入電鍋（外鍋一杯水）中蒸爛取出後，用調理棒（均質機）打成泥狀。
3. 再加入麥芽糖、檸檬汁、香堇菜花瓣，以小火熬煮約五分鐘，煮至變稠即可。



薄荷薰衣草奶油醬

份量：1 罐

材料：

奶油 200g、薄荷葉 3 片、薰衣草花瓣 5g、薄荷醬 1 小匙

做法：

1. 將奶油放在室溫下軟化備用。
2. 薄荷葉洗淨瀝乾或用廚房紙巾（或棉布）拭乾水分，先切細絲再切成碎末。
3. 將室溫軟化奶油、薄荷葉碎末、薰衣草花瓣、薄荷醬一起放調理碗混合，充分攪拌均勻即可。

奶油抹醬
 可以是甜的，也可以鹹口味，變化多，
 入口滑順，層次豐富。



芳香萬壽菊百香果美乃滋抹醬

份量：1 罐

材料：

芳香萬壽菊 10g、美乃滋 150g、新鮮百香果汁 50cc

做法：

1. 芳香萬壽菊漂水清洗瀝去水分、陰乾（或用廚房紙巾或棉布拭乾），去除花蕊取花瓣備用。
2. 將芳香萬壽菊花瓣、美乃滋、新鮮百香果汁，充分攪拌均勻即可。

美乃滋抹醬

香濃細滑搭配麵包式抹醬，加上鮮奶調勻淋在生菜上，是清爽沙拉醬，和著當季水果更是美妙滋味！

自家栽種

想在自家種植食用花並不困難，種在陽台鐵窗上，兼具美化、怡情養性的情趣。

林晏廷老師表示，到花卉園藝店、花市裡可以尋訪各種食用花的蹤跡，買回家之後，別急著採花入口。因為雖然可食用，但為了賣相好，或多或少均會噴些殺菌劑類，所以先在家養一至二星期後，此時藥劑成份已分解完畢，再採下食用，會比較安心。而有些花草壽命較短，像是香堇菜、夏堇屬於季節性作物，只有半年間就會死亡，但他們是屬於自播形的花種，種莢成熟後會自動裂開，種子隨之跳出，接觸土表後，等待季節到了，就會繼續生長繁衍。

為了延長盆花的壽命，應將小盆換成大盆，再補充些長效性的肥料（花肥），適量澆水，充足的陽光照射之下，即能延長花株的壽命，時時可觀花採花。



Profile

林晏廷

◎現任：晏廷歐亞農場場長

◎著作：《五星級常備菜，省時輕鬆、美味豐盛》、《生菜女王的花料理》

被喻為「生菜女王」的林晏廷，是台灣種植生菜的奇人。她在高海拔地區成功種植生菜、香草、食用花，一手打造「晏廷歐亞農場」生菜王國，從此以後台灣也能有美味的生菜、香草、食用花可食！拼下這片天的她帶動許多後進效仿，至今仍走在產業前端，不斷引進新品種，並推廣健康品食方式。



《永達傳愛 照護無礙》專車捐贈嘉惠菊島



▶ 出身澎湖的永達保經董事長吳文永（左）捐贈支持照護專車給澎湖縣政府，由縣長賴峰偉（右）代表接受，提供身障朋友課後和家庭照護服務之用。

澎湖縣因位處偏遠離島幅員廣闊，為了協助建構更完善的無障礙運輸環境，永達保經於五月十七日（五）下午在澎湖縣身心障礙福利服務中心禮堂舉辦《永達傳愛 照護無礙》專車捐贈記者會，出生於菊島的永達吳文永董事長代表捐贈澎湖縣政府交通接送服務專車乙部，透過專車接送服務，讓身心障礙學生能夠無礙就學及參與福利活動，同時提供身心障礙家庭照顧者參與喘息活動接送服務。

開序幕，澎湖縣長賴峰偉在記者會上表示，永達累計十年來在澎湖的捐贈超過千萬，此次捐贈澎湖縣政府一輛交通接送服務專車，讓離島資源無距離，與本島享有同樣的福利。

長期照顧議題多年來聚焦於失能及失智老人，或是身心障礙子女的福祉，經常忽略在他們身邊沉默的家庭照顧者。根據家庭照顧者關懷總會統計，目前全台約有九十萬的家庭照顧者，他們在家庭中擔負起照顧家人的重責大任，長時間照顧家人，一年三六五天、一天二十四小時不眠不休，甚至犧牲工作、健康、社交；，長期承受身體、心理及經濟極大壓力。

活動由澎湖慢飛天使服務協會的小朋友表演「我的名字叫勇敢」揭

澎湖縣人口快速老化，全縣十萬四千餘人，老年人口達到一五·八五%，已進入高齡社會，推估有六成以上的被照顧者仰賴家人照顧。

慢飛天使服務協會的小朋友致贈吳文永董事長小管造型的工藝品。



澎湖慢飛天使服務協會在捐贈記者會上表演「我的名字叫勇」。

有鑑於此，澎湖縣政府為擴大身心障礙者服務範圍及服務對象，啟動「交通接送服務計劃」，提供家庭照顧者喘息活動，內容包含專家到宅、備餐課程、支持團體、紓壓活動、照顧技巧、喘息服務（臨時替代服務）等，並考量偏遠地區家庭照顧者因交通不便，影響其參與課程或活動意願，故安排專車接送，鼓勵家庭照顧者放下照顧重擔，走出家庭獲得喘息。此外，考量縣內身心障礙學生於放學後的空窗期仍是家庭照顧的一大困難，再加上因其屬性複雜、情緒問題、生理問題等諸多因素，非一般安親班所能照顧，辦理身心障礙學生課後照顧服務，透過交通車接送的服務提供「行」的便利。

為關懷澎湖縣居民，長期熱心公益的永達，自二〇〇八年起贊助澎湖縣政府復康巴士購置經費，澎湖縣目前已有十三台復康巴士為全縣身心障礙者提供服務、以及輔助資源中心、澎湖老人之家及購置新生兒聽力篩檢檢測儀；等，讓離島資源無距離，與本島同步享有相同福利。永達吳文永董事長親自帶領同仁返鄉作公益，透過社會關懷行動支持長期照護工程，他表示：「關懷照顧者是當今長照議題中相當重要的一環，照顧者所承受的壓力，不論是心理或身理，都不是我們一般人能想像的，感謝澎湖縣政府提供喘息計劃服務，為照顧者安排各項紓壓活動，在照顧自己最愛的家人的同時，獲得喘息時間、享有自我生活。而身心障礙學生透過『交通接送服務計劃』，在就學及福利活動的參與上得到便利性與舒適性的交通運輸服務，並兼顧家庭作業指導與團康、體能活動、戶外活動等，能夠享有更健康自主、有尊嚴的生活。澎湖是我的故鄉，能回饋自己心愛土地上的鄉親是最幸福的事，希望藉此愛的火花，能點亮社會更多溫暖的力量。」



吸管重複用 生活環保又安心

整理／公關部 資料來源／環保署

近年來鑑於國際對海洋塑膠污染議題的重視，

以及國內歷年淨灘活動統計結果發現一次用塑膠吸管為海灘常見廢棄物，考量塑膠吸管質輕、容易取得、體積小，使用後隨意棄置，而於環境中流布，未分解即被生物攝食納入體內，或分解為塑膠碎片，吸附有害物質，而被海洋浮游生物或貝類誤食，再經由食物鏈，毒素放大並累積在中高階掠食者的體內，將衍生更多嚴重之生態與環境污染問題。為加強管制一次用塑膠吸管，行政院環境保護署參酌美國與英國部分城市對一次用塑膠吸管採取限制使用的管理經驗，依廢棄物清理法第二十一條授權，訂定「一次用塑膠吸管限制使用對象及實施方式」。



台灣每年塑膠吸管使用量約三〇億根，塑膠吸管質輕、容易取得、體積小，使用後隨意棄置，歷年淨灘廢棄物排名前五名，另在國際上，第四屆聯合國環境大會一七〇個與會國誓言在西元二〇三〇年前大幅削減免洗塑膠製品，歐盟已規劃將於西元二〇二一年禁用包含吸管在內已有適合替代品的一次用塑膠產品。

考量減塑是國際趨勢，也可減少塑

膠對水中生物的影響，落實環保該作的事，且民眾養成不使用一次用塑膠吸管亦需要時間，環保署為引導民眾改變習慣，優先從「不一定需要使用吸管」的內用環境開始管制，逐步引導民眾及業者適應。

為減少一次用塑膠吸管之使用，環保署於二〇一九年五月八日公告「一次用塑膠吸管限制使用對象及實施方式」，規定自二〇一九年七月一日起政府部門、學校、百貨公司業及購物中心、連鎖速食店等四類對象，內食餐飲不得提供一次用塑膠吸管，但取得「生物可分解塑膠」環保標章及工廠出廠已附有吸管之商品，不在管制範圍。違反者第一次勸導，第二次起處新台幣一、二〇〇至六〇〇元罰款。

環保署說明，本次公告如消費者於購買餐飲時表示欲採外帶方式，而

限制使用對象亦已以外帶形式提供吸管，消費者因故又改於現場內食用，則不能歸咎於業者，不會進行處分。另針對外帶部分，將同步以輔導方式鼓勵業者不提供一次用塑膠吸管。

環保署呼籲業者響應一次用塑膠吸管減量政策，除內用不提供一次用塑膠吸管，外帶亦不主動提供吸管，並鼓勵民眾飲料直接就口喝或自備可重複使用的吸管，用實際行動減少一次用塑膠吸管使用。



一次用塑膠吸管限制使用對象及實施方式

公 告

主旨：訂定「一次用塑膠吸管限制使用對象及實施方式」，並自 2019 年 7 月 1 日生效。

公告事項：

一、本公告用詞，定義如下：

- (一) 一次用塑膠吸管：指供消費者一次使用，用過即丟之特性而設計加工製成而專供吸食飲料時使用之塑膠材質管狀物，客觀上不再經洗滌後重複提供消費者使用者。
- (二) 內食餐飲：指消費者購買餐飲後，於限制使用對象所提供餐飲之場所現場食用。但不包括限制使用對象以外帶形式提供餐飲者。

二、限制使用對象：

- (一) 政府部門：指於各級政府機關、公營事業機構、軍事機關、國軍福利品供應站等場所內經營福利社、合作社、餐廳、其他從事販賣或餐飲業務之機關、事業機構或民間業者。
- (二) 學校：指於學校內經營福利社、合作社、餐廳、其他從事販賣或餐飲業務之學校或民間業者。但不包括特殊教育學校。
- (三) 百貨公司業及購物中心：百貨公司業指在同一場所提供多種商品分部門零售者；購物中心指結合購物、休閒、文化、娛樂、飲食、展示及資訊等設施於一體者。凡在上開百貨公司業或購物中心場所內從事販賣或餐飲業務之業者均屬之。
- (四) 連鎖速食店：指從事提供便利性速食品，而以連鎖形態經營之行業，且營業範圍於建築物內或由建築物內延伸至騎樓、人行道等公共空間，且提供座位供消費者點叫後可在現場食用者。

三、限制使用之實施方式：

- (一) 限制使用對象不得提供一次用塑膠吸管供內食餐飲使用。
- (二) 以下列方式提供之吸管，非屬本公告所定一次用塑膠吸管限制使用範圍：
 1. 經認定符合行政院環境保護署公告之環保標章規格標準項目「生物可分解塑膠」，並取得環保標章使用證書者。
 2. 工廠出廠已附有吸管之商品，且公開陳列供選購者。

四、主管機關得派員攜帶身分證明文件，進入限制使用對象提供餐飲之場所，檢查一次用塑膠吸管之使用情形，限制使用對象不得規避、妨礙或拒絕。

五、違反本公告之處罰：

- (一) 公告生效日起至 2020 年 6 月 30 日，限制使用對象違反本公告規定者，第一次先施以勸導；第二次及其後違反者，依廢棄物清理法第 51 條第 3 項規定處罰。
- (二) 2020 年 7 月 1 日起，限制使用對象違反本公告規定者，依廢棄物清理法第 51 條第 3 項規定處罰。

(資料來源/環保署)

旅遊·美食·活動一把抓

提供最貼近您需求的休閒生活資訊 整理／公關部

休閒便利貼



圖片來源／「金庸武俠—華山論劍」FB

「金庸武俠—華山論劍」特展

邀金庸武俠迷一同快意江湖

時間：即日起至九月十五日

地點：華山 2014 文化創意產業園區中 7 館

「金庸武俠—華山論劍」特展——正宗金庸授權，全球首次大型特展，邀您一同馳騁於金庸筆下的快意江湖。本展適逢《神鵰俠侶》創作六〇週年，展覽特以「射鵰三部曲」和「華山論劍」為主題，號召金庸武俠迷，從解謎開始行走江湖。

特展除了獨家曝光從未出版的金庸刪修稿件，並結合互動解謎，帶大家用玩的方式看金庸。亮點一，結合互動科技，讓人跟著西毒歐陽鋒咕咕發功、和老頑童周伯通學「左右互搏」、與北丐洪七公習「降龍十八掌」；亮點二，打造經典場景《射鵰英雄傳》桃花島及《神鵰俠侶》古墓；亮點三，特邀「女版金庸」鄭丰撰述，相聲怪傑馮翊綱獻聲；亮點四，將金庸筆下經典毒藥化身茶飲，邀請諸俠客一同品嚐「情花之毒」、「玉蜂針毒」；亮點五，離場前還可索取解藥「絕情丹」和「九花玉露丸」喔！

跳進兔子洞—愛麗絲夢遊奇境體驗展

化身主角展開一場奇幻童話之旅

時間：七月五日至九月二十五日

地點：松山文創園區一、二、三號倉庫

風靡首爾、上海、香港等城市，吸引近百萬名觀眾進場，超繽紛、超有趣、超好拍的《跳進兔子洞—愛麗絲夢遊奇境體驗展》首度登台——集結二十多位藝術家，運用大型視覺投影、燈光

裝置與音樂設計，打造十一個超現實互動展區，帶您夢遊奇境！

展覽以數位影像重塑繽紛多彩的兔子洞、浪漫夢幻可自由穿梭躺臥的愛麗絲小屋、充滿神秘感的藍色光雕眼淚池、宛如在幻想與現實間穿梭的鏡屋，更有巨型棋盤劇場、以數位投影結合實景裝置的秘境森林等眾多經典故事場景，「歡迎來到夢遊仙境」展區更以深具趣味性的互動裝置與遊戲，帶人體驗故事中的經典橋段、完整認識角色。而台北站更將加碼展出台灣藝術家——貓王不討喜、張嘉穎等以愛麗絲為靈感的作品，勢必會碰撞出更多精彩火花，歡迎來到愛麗絲的夢遊奇境白日做夢！

二〇一九桃園蓮花季

悠然賞蓮 盛夏裡暢享蓮花餐

時間：即日起至八月二十五日

地點：桃園市觀音區金華路與新華路交叉路

一年一度的桃園蓮花季鎮重登場，二〇一九桃園蓮花季除了於觀音區藍埔、上大、金湖等五個里再種植一・七公頃的蓮花，於日前新揭幕的蓮花故事館及蓮花季開幕前甫完成的賞蓮步道、休憩涼亭、停車場、衛生設施等建設，更增加了賞蓮民眾休憩時的好去處。

盛夏是觀音、新屋蓮花最為盛開的時節，在地休閒農場皆會在此時推出季節限定的蓮花大餐，清爽開胃的蓮花食材，是夏天裡最清爽的享受；而歷年舉辦的蓮花攝影比賽，蓮花的千姿百態更是成為拍照分享的最佳題材！除了品蓮、賞蓮、藝文展演、手作互動體驗，以及逛逛新開幕的蓮花故事館、賞蓮步道，休閒

農場亦推出OK體驗活動及鐵馬租賃服務，遊客自在規劃賞蓮行程，騎行自行車道悠然暢遊各處景致。

**二〇一九永安漁港星續樂狂歡嘉年華
感受客家在地漁港特有魅力**

時間：即日起至九月七日（僅假日）

地點：桃園市新屋區永安村中山西路二段一六五號

永安漁港為客家海洋文化最具代表性的景點，每年夏季都會舉辦令人期待的「星續樂狂歡嘉年華」，透過主題活動強化漁港特色，並邀請藝人出席演出，炒熱夜晚氣氛之餘，也要讓遊客悠遊徜徉、感受在地客家漁港的特有魅力。

今年「星續樂狂歡嘉年華」表演陣容堅強，七月二十日大咖玩樂之夜、八月十七日火花派對之夜、九月七日星光閃耀之夜，ADOGA樂團、朱俐靜、王大文、梁文音、南方二重唱、施孝榮等藝人將輪流於晚上七點至九點與大家見面。在永安漁港的夕陽餘暉之下，品嚐新鮮海產珍味；在綠色隧道馳騁，迎面的海風溫柔地吹拂，實是人生一大樂事，邀請大家一起作「客」海洋！

二〇一九台南國際芒果節

邀請大家造訪台南好芒一夏

時間：即日起至七月十四日

地點：玉井、大內、楠西、官田、南化、左鎮（詳細時間地點請洽官網

<https://mango.farm.com.tw/>



圖片來源 / 台南國際芒果節 FB

二〇一九台南國際芒果節酸甜開幕，於即日起到七月中旬於台南各地推出不同主題的芒果主題活動，六月二十九日玉井「芒芒樹海玉見你」、六月三十日大內「大內MCZ光芒」、

七月六日楠西「楠西芒香百果風味宴」、七月七日官田「官芒南瀛」、七月十三日南化「南化芒探蜜」、七月十四日左鎮「左鎮芒果一夏」。活動內容精采多元，包括親子闖關、繪畫、採果樂、表演秀、風味宴、農夫市集、趣味競賽、芒果創意料理、芒果冰品嘗鮮、摸彩...等。

整個七月，台南好芒，喜愛吃芒果的朋友不妨安排一場台南小旅行，採芒果、玩OK、吃美食，體驗芒果的各種新奇玩法！

這個夏天 史奴比粉絲手刀必衝

與 Snoopy 來一場高雄探險小旅行

時間：七月一日至八月三十一日

地點：高雄市全區（指定打卡點請上<http://www.ides.com.tw>查詢）

www.ides.com.tw查詢

亞洲首創 Snoopy 登月太空造型概念城！亞洲首站——人類登月五十週年紀念」活動！美國花生漫畫為紀念「人類登月五十週年」，亞洲首站特別選在高雄，並於暑假舉辦「Snoopy 高雄城市探險」系列活動，系列活動有「城市探險」及「小旅行」二部分，僅限一日的「城市探險」闖關活動提供給熱愛挑戰的粉絲；而貫穿整個暑假期間的「小旅行」，則主打與高雄市政府合作打造的 Snoopy 太空主題打卡點，參加活動除了能夠獲得限定「Snoopy 城市探險卡、造型集章冊」外，還有限量客製化「客製化姓名太空軍牌」，早鳥報名才有機會得到。

「Snoopy 城市探險卡」內含捷運一日效期、公車一日效期、輕軌兩趟、旗津輪船來回全票、旗津貝殼館全票、一卡通票卡等，並享有高雄商圈、景點、餐廳優惠，只要到指定打卡景點完成集章，就能兌換限定 Snoopy 神秘小物，這個暑假，史努比鐵粉手刀必衝！

改變生活習慣 讓您護肺不「肺」力

台灣死亡人數最多的是癌症，癌症中死亡率最高的是肺癌，肺癌很難早期發現，菸害、空氣中的PM2.5污染都是原因，從平時改變生活習慣做起，多層保護就能遠離肺癌。

整理／羅怡如 資料來源／衛福部、國健署、台北市立聯合醫院

肺 癌是最常見的癌症死亡原因，約占全球癌症死亡五分之一，根據

衛福部資料統計，每年約有一萬三千人罹患肺癌，九千人死於肺癌，對國人健康衝擊影響甚鉅。

肺腺癌的成因

肺部內的很多組織都會分泌出各式各樣的液體，不論是大的支氣管、小的支氣管、以及肺泡組織，雖然分泌物的結構有些不同，但分泌出這些液體的腺體沒有什麼特別分別，都統稱腺體。

肺部有很多腺體，平常咳嗽時會有痰，痰就是肺裡面的分泌物，肺部腺體分泌這些分泌物，把呼吸進去的髒東西，像是灰塵、小的一些顆粒，藉由痰把它排出來。所以腺體在肺部有

很重要的保護功能，它維持肺部的清潔。有些長期抽菸的人，因菸的致癌物質刺激腺體，腺體就產生一些突變，腫瘤就從這邊長出來。

造成肺腺癌的原因，可能包括以下因素：

1、抽菸：肺腺癌是肺癌的一種，抽菸者最常引起的是鱗狀細胞癌，但抽菸仍會增加罹患肺腺癌的風險。

2、空氣污染：PM2.5以及空氣中的有害因子會提高罹患肺腺癌的風險，目前誘發肺腺癌的機制還未完全釐清，並且空氣污染也會引發其他的肺部疾病。

3、油煙：肺腺癌好發於女性，其

中肺腺癌是女性癌症死亡之首，炒菜的油煙也一直被認為是肺腺癌的成因之一，但學界對於其中的機制仍有不明，也有少數研究懷疑兩者的關係。

4、化學物質（石棉、鈾、鉍、鎳等）：長期接觸化學物質的人也有較高的罹癌風險，雖然較為罕見，但能否認其與肺腺癌的關聯。

5、家族病史：一等親曾經罹患過肺腺癌的人有較大的機會得到肺腺癌。

癌。



小辭典

根據「美國癌症協會」(American Cancer Society)的資料,肺癌可大致分為非小細胞肺癌、小細胞肺癌與肺類癌腫瘤。

一、非小細胞肺癌(Non-Small Cell Lung Cancer):占肺癌的八五%,是最常見的肺癌種類,其亞型包括肺腺癌(adenocarcinoma)、鱗狀細胞癌(squamous cell carcinoma)、大細胞癌(large cell carcinoma)

二、小細胞肺癌(Small Cell Lung Cancer):也稱為「燕麥細胞癌」,約占肺癌的一〇~一五%,特徵是擴散迅速。

三、肺類癌腫瘤(Lung Carcinoid Tumor):約占肺癌的五%以下,也稱為「神經內分泌肺腫瘤」,通常生長緩慢且較少擴散。

台北市立聯合醫院忠孝院區胸腔外科指出,對於慢性咳嗽、長期吸菸及家中有親人得到肺癌的民眾,建議定期接受低劑量胸部電腦斷層篩檢。如有發現結節,應遵從醫師指示定期回診或進一步治療,勿輕信坊間無實證的另類治療,以免抱憾終身。

護肺三招

國際肺癌研究協會(IASLC)明訂八月一日「世界肺癌日」,旨在喚起社會對肺癌的重視,並提升民眾對肺癌

危險性及警訊的健康識能。國民健康署呼籲民眾為自身健康應遠離肺癌危險因子,提出護肺三撇步:遠離菸害空污、提防肺部警訊及衡量篩檢風險。

撇步1:菸害是首要危險因子

自我保護防空污

世界衛生組織(WHO)資料指出,肺癌的危險因子有吸菸、二手菸暴露、空氣污染、職業石棉暴露、肺癌家族史、炒菜油煙等因素。近來WHO提醒室外空氣污染對肺癌死亡之重要性已升高,但吸菸仍是肺癌主要危險因子,造成全球肺癌七成左右疾病負擔,不可輕忽。實證已有強烈證據顯示「吸菸」是影響肺癌最大的危險因子,約占全球肺癌七成左右的疾病負擔,且研究證實二手菸暴露亦會增加肺癌之風險,得到肺癌的機會比一般民眾高出二〇%~三〇%;以我國資料分析顯示,吸菸者罹患肺癌風險為不吸菸者近二倍,且無論男女,吸菸者得到肺癌的危險性都比未吸菸者要來的高,男性為二.二倍,女性則為三.八倍,女性風險更大。

而「室外空氣污染」的影響已有國際實證,亦為全球所關切,根據WHO發布的《環境空氣污染暴露和疾病負

擔之全球評估》資料顯示,在西太平洋地區(含台灣)空污對肺癌疾病負擔是十五%,確實需要注意,因此,提醒民眾可隨時注意空氣品質狀況,並在空污來襲時能採取有效保護措施。

除上述危險因子之外,其他需要注意的因子尚包括環境因素(氫氣、石棉、砷)、放射線暴露、肺病史(氣喘、慢性阻塞性肺病、肺結核)、煮菜時未使用抽油煙機等,都被指出會增加罹患肺癌的風險,民眾不能不防。

撇步2:注意肺部警訊

及早察覺接受診治

肺癌初期通常症狀不明顯,但瞭解肺部的「求救信號」,有助提高自我警覺,察覺早期症狀,及早發現,及早治療。

你是否有以下症狀?

- 1. 持續咳嗽且未見好轉
- 2. 咳痰帶有血絲或咳血
- 3. 呼吸急促、呼吸出現喘鳴聲
- 4. 持續胸痛且有惡化情形
- 5. 聲音沙啞
- 6. 骨關節疼痛
- 7. 無預警的體重下降、食慾不振

民眾若出現上述症狀，雖有可能不是肺癌引起的，仍建議尋求醫師諮詢與評估，找出原因及早診治。

撇步3：瞭解篩檢正確資訊

衡量相關利弊風險

近來低劑量電腦斷層掃描(LDCT)成為熱門話題，LDCT篩檢有利有弊，提醒民眾在接受篩檢前需要了解以下事項：

1、LDCT確實有可能早期發現肺癌，相較胸部X光可降低二〇%肺癌死亡率，但目前實證僅對「重度吸菸者」篩檢有效益，對沒有吸菸的人仍未有足夠證據支持以LDCT篩檢肺癌是有效的。

2、美國一項大型試驗結果顯示，對重度吸菸者進行篩檢，每篩四人就有一人為陽性，但其中每一〇〇人只有約四人確診為肺癌，其餘陽性者後續需再追蹤。

3、若需接受後續追蹤檢查，長期會曝露於輻射風險，採侵入性檢查也有併發氣胸風險，可能導致接受檢查者很大的心理壓力。

因此，國健署提醒民眾若考慮做LDCT肺癌篩檢，務必與醫師共同討

論，瞭解篩檢的優點和風險，才能做合適的選擇。

蘋果 十字花科植物多攝取

為了遠離肺癌，除了不抽菸和遠離二手菸及油煙的環境外，也可積極多吃預防肺癌的食物。依據芬蘭的一份研究報告顯示，蘋果中含有豐富的抗氧化物質——黃酮素(Flavonoid)，抑制肺癌率為五八%。而且蘋果的肺癌預防效果，對於年紀愈輕的人效果愈好。另外，像含有茄紅素的番茄和紅蘿蔔等，預防肺癌效果也不錯。報告指出，攝取富含β胡蘿蔔素的食物，像是胡蘿蔔、南瓜，還有十字花科蔬菜，如花椰菜、高麗菜等，都對肺部的保養很好，平時應多多攝取，以降低罹癌風險。

至於肺癌或肺腺癌患者的飲食建議，易吸收就是重點，且不要太油膩為基本原則。由於大多數腫瘤患者的體質虛弱、胃腸消化功能欠佳，飲食方面應選擇營養豐富、易消化吸收的食物，如新鮮肉類、蛋類、奶製品、豆製品、新鮮蔬菜和水果等。對刺激性食物及煙酒等應儘量避免，重點是維持營養、

均衡飲食。

預防勝於治療，除了透過篩檢，也可從平時改變生活習慣做起，包括家中放置空氣清淨機、下廚時要記得開抽油煙機、戒菸並避開二手菸，即使沾附在衣服或手指上的二手菸也可能是危害因子。衛福部提醒，出門時也應隨時注意空氣品質指標，若有霾害現象則應避免出門，甚至外出運動，非得出門也記得戴上口罩，才能幫助肺部多層保護，遠離肺癌。

值得一提的是，從統計數據來看，女性抽菸人口雖然僅及男性抽菸人口



關於肺癌的 Q&A

Q、肺腺癌會傳染嗎？

A、絕大多數的情況下，癌症是不會傳染的，所以不用擔心是否需要隔離。

Q、肺癌病人要加強運動嗎？

A、假使病人體能的狀況可以，做稍有強度的運動是可以，但如果運動時很喘，就不要太勉強，運動的部分是根據體能的狀況來決定的。

Q、肺腺癌要如何治療？

A、關於肺腺癌治療，對早期的病人來說，手術還是優先的治療方式，手術的目的很簡單，就是把有腫瘤表現的肺部組織清除掉。當腫瘤擴散得很厲害，沒有辦法用手術清乾淨的時候，化學治療則是優先

治療的方式。放射治療也是這幾年常用的治療，比較適用於老人家；肺癌近期也流行用標靶治療，種類還蠻多種的。



肺腺癌患者應選擇營養豐富、易消化吸收的食物如蛋類。



性別差異，可以明顯看出，女性之所以患癌，抽菸並非主要原因，廚房油煙和二手菸才是導致女性罹患肺癌的元兇。台北市立聯合醫院提醒女性，烹調時只要油鍋開始冒煙，就表示油

與否的十分之一，但罹患肺癌的人數卻是男性患者的五分之三。再比對肺癌患者抽菸

溫過高，有毒物質開始產生了。作菜時儘量將油溫控制在兩百度以內，這樣不僅可以減少油煙，還可以保存蔬菜中的營養。其次，保持廚房的通風，作菜時一定要打開抽油煙機。而且，抽油煙機和鍋蓋的距離不要超過七十公分，才能夠更有效排除油煙。當然，最好的方式就是儘量不要油炸、乾煎，多採用煮、

燉的烹調方式，吃得清淡些，也是減少油煙、增進健康的好方法。



黑糖含丙烯醯胺吃了會致癌

日前媒體報導「黑糖、咖啡含有丙烯醯胺會致癌」等新聞，引起民眾恐慌，但丙烯醯胺真的會致癌嗎？吃什麼都要擔心怎麼辦？對此，食藥署特地邀請台灣大學食品科技研究所特聘教授葉安義，為大家解答疑惑。

丙烯醯胺哪裡來

葉安義表示，一般丙烯醯胺(acrylamide)最容易在澱粉類食品中生成，當胺基酸與還原糖在超過攝氏一二〇溫度環境下進行烹煮時，就可能生成丙烯醯胺，不管是澱粉類（如馬鈴薯、麵包）還是富含蛋白質（肉類）的食材，只要經過高溫加工，都可能含有丙烯醯胺，而生成量的多寡，會根據食材的組成與調理溫度而有差異。

致癌性未經證實

自一九九四年起，世界衛生組織(WHO)國際癌症研究機構將丙烯醯胺列為二A 致癌物，意為經過動物檢測後發現對動物有致癌性的證據，但在流行病學研究中，尚不足以證明為人類的致癌物質。日前新聞媒體報導「黑糖」含有丙烯醯胺，造成消費者恐慌，其實很少有人每天大量食用黑

糖，民眾無須擔心。

多樣飲食較健康

食品中除了洋芋片、薯條、餅乾、麵包、堅果類，都是常見且含有丙烯醯胺的食品。由於「高溫」是丙烯醯胺生成的重要因子，不論是油炸或燒烤食品，都有機會出現丙烯醯胺，要注意攝食量的多寡，並非只要吃到此類食物就會對身體造成傷害。根據統計顯示，含有丙烯醯胺的食物超過七千種，目前尚無丙烯醯胺對人類致癌性的實際證據，只要注意多樣化飲食、以蒸煮的方式烹飪食材、減少食用油炸及烘烤類的食品，平時不要一下吃進大量的洋芋片、薯條等食品，並避免吃



烹煮到深棕色或焦黑的食物即可。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一三期)

正確用藥才止痛

牙痛、生理痛或感冒喉嚨痛時，有人習慣自行吞止痛藥，但也有不少人擔心「聽說常吃止痛藥會產生抗藥性，日後要增加劑量？」也有人會忍到極度不舒服才吃藥。對此傳言，台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區藥劑科郭奕宏藥師說明如下：

抗藥性和耐藥性不同

抗藥性是指當抗生素因使用不當，無法完全殲滅細菌時，存活的細菌得以喘息而變得更強，終使抗生素喪失其藥效。因此服用止痛藥是不會產生抗藥性的。耐藥性或藥物耐受性則是指，當長期使用某種藥物一段時間後，身體對它的反應不像當初那麼敏感，因此需要增加劑量或更頻繁地使用藥物。也就是說，藥需要越吃越重才会有起初的療效；只要停止用藥一段時間後，身體對該藥物的耐受性會逐漸消失，重新恢復到原有對藥物的反應水平。例如：長期使用安眠藥後身體產生耐藥性，原來吃一顆，後來要吃兩顆才能達到當初的效果，但隨著睡眠品質穩定，就可逐步減少劑量。目前止痛藥分成三種：乙醯胺酚、非類固醇消炎止痛藥以及鴉片類



止痛藥。前兩者部分為市售非處方止痛藥，在藥局就可買到，多用在拔牙、骨折、開刀、頭痛、生理痛等疼痛，屬於短期且不會產生耐藥性，不會因為吃了止痛藥，造成以後疼痛時，要越吃越重才見效。至於鴉片類止痛藥則屬於處方藥，主要用於急性疼痛的緊

急治療、慢性疼痛、頑固性疼痛或癌症疼痛，需要醫師處方才可使用，醫師通常會從小劑量開始使用，以減少耐藥性的發生。為什麼有許多民眾覺得止痛藥越吃越沒效呢？依臨床經驗顯示，疼痛剛開始前三〇分鐘服用止痛藥品，效果最好，若等到痛得受不了才吃藥，往往效果不佳，甚至需要加倍劑量。此外，也可能是因為退化、病灶變嚴重或癌症病人疼痛情形愈加嚴重，而覺得止痛藥無效，以及其他合併使用的藥物、抽菸、飲酒等原因，都可能導致藥效變短，感覺似乎吃藥也無法止痛。只要民眾照醫師處方或

藥師建議，不用害怕使用止痛藥，也不用擔心耐藥性，就算醫師開了鴉片類止痛藥，只要遵照醫師指示使用，即可減少產生耐藥性。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一二期）

藥物過敏六徵兆

吃藥之後皮膚出現紅疹、眼睛紅腫不適等過敏症狀，該怎麼辦呢？食藥署提醒，在用藥期間發生「疹」、「破」、「痛」、「紅」、「腫」、「燒」等藥物過敏六大前兆時，要立即帶著正在服用的藥袋，或用藥紀錄單回診喔！

藥物過敏是在使用藥物後，引發身體出現過敏的症狀，任何人或藥物都有可能產生藥物過敏，而且是難以預期的，又因藥物種類或免疫反應機轉不同，部分過敏反應會在使用後立即至數日內出現，但也可能延遲到二、三個月才出現。一旦發現在使用藥物後，出現「疹」：皮膚紅疹、搔癢或水泡；「破」：口腔或黏膜潰瘍；「痛」：喉嚨痛；「紅」：眼睛紅腫、灼熱；「腫」：眼睛、嘴唇腫；「燒」發燒

等藥物過敏症狀時，就應儘速就醫。

如果民眾服藥過後出現藥物過敏反應，可參考以下藥物過敏處理三原則：

1. **儘速回診或就醫**：疑似出現用藥過敏症狀時，應儘速攜帶正在服用的藥袋或用藥紀錄單回診就醫，切勿擅自自行停藥、換藥，以免造成原有疾病惡化，或藥物過敏狀況加劇。

2. **註記過敏藥物**：有用藥過敏史的民眾，可請醫師將過敏藥品名稱註記於「藥物過敏紀錄卡」，連同健保卡隨身攜帶，也可請醫師註記於健保卡中。

3. **主動告知**：若有用藥過敏史的民眾，就醫時應主動告知處方醫師過敏藥品，領藥時再請藥師幫忙核對，以避免誤用過敏藥品，確保個人用藥的安全。

食藥署提醒，民眾用藥期間應注意服藥後身體反應，若出現可疑症狀，應儘速就醫並主動告知用藥史；若對使用藥品有任何問題，都可以向鄰近的藥局藥師諮詢喔。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一一期）

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 五月廿九 宜：祭祀	02 五月三十 宜：破土、安葬	03 六月初一 宜：祭祀、安葬	04 六月初二 宜：動土、破土、安葬	05 六月初三 宜：祭祀	06 六月初四 北區 《財經講座》蘇淑美 10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲 10:00-12:00 《生命數字塔羅牌之人脈致勝密碼》 鄒美玲 10:00-12:00 《以房養老-富貴傳承》張美惠 10:00-12:00 《愛傳承關懷演唱會》 新莊體育館 14:00-16:30 中區 《親子理財講座》吳瑞玲 14:00-16:00 《全球即時財經講座》 廖漢忠、劉玉娟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》 李身慧、潘立暉 10:00-11:45 宜：祭祀、祈福、出行、移徙、求嗣
07 小暑 宜：祭祀、開光、出火、掛匾、遶繪	08 六月初六 宜：入殮、成除服、安葬	09 六月初七 宜：祭祀、出行、畜稠	10 六月初八 桃園 《大手牽小手。愛關懷志 工探訪》懷寧內科診所附 設護理之家 14:00-15:30 宜：祭祀、開光、沐浴、 掃舍宇	11 六月初九 宜：開市、立券、交易、 納財、求嗣	12 六月初十 宜：祭祀	13 六月十一 北區 《財經講座》施秀倩 10:00-12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若薇 10:00-12:00 《親子理財》邱雅倫 10:00-12:00 《VIP財富管理講座》林隆昌 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》 劉秋英、邱蕙如 10:00-11:45 宜：開光、立券、入宅、訂盟、納采
14 六月十二 宜：沐浴、理髮、安葬	15 六月十三 宜：破屋、壞垣	16 六月十四 宜：開市、立券、交易、 納財、入宅	17 六月十五 北區 《尋找接班人「稅人分管 」大商機》尚蘋、伍安晟 14:00-16:00 《大手牽小手。愛關懷志 工探訪》台北市私立祥家 老人養護所 14:30-16:00 宜：移徙、入宅、訂盟、 納采、出火	18 六月十六 宜：納財、祭祀、納 畜、牧養	19 六月十七 北區 《大手牽小手。愛關懷 志工探訪》百寧老人長 期照顧中心 14:30-16:00 宜：開光、遶繪	20 六月十八 北區 《財經講座》李信年 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》蕭采玲、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》高儷倚、林美月 10:00-11:45 南區 《財富管理講座》李傑克 14:00-16:30 宜：祭祀
21 六月十九 宜：納財、祭祀、會友、納畜、 遶繪	22 六月二十 宜：祭祀、安香、沐浴、 起基	23 大暑 宜：畜稠、遶繪、 成除服、安葬	24 六月廿二 中區 《高資產財富管理商機》 陳翠芳 14:00-16:00 宜：捕捉	25 六月廿三 宜：沐浴、掃舍宇	26 六月廿四 宜：祭祀、祈福、納采、 動土	27 六月廿五 北區 《財經講座》丁葦寧 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》邱彥菁、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》高榮志、王君呈 10:00-11:45 南區 《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：祭祀
28 六月廿六 宜：開市、破土、安葬	29 六月廿七 宜：開市、嫁娶、納采、 移徙、入宅	30 六月廿八 宜：祭祀、納財	31 六月廿九 南區 《西進分享會》陳月碧 14:00-16:00 宜：祭祀			

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

世界很大。大到我們一輩子走不完
世界很小。小到用愛就能將彼此串起來

「大手牽小手·愛關懷」活動 永達志工招募中

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

2019年07-09月探訪行程

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

日期	地區	人數	探訪時間 & 單位
07月10日(三)	桃園市中壢區	10	【14:00-15:30】懷寧內科診所附設護理之家(桃園市中壢區崇德三路250號)
07月17日(三)	台北市內湖區	10	【14:30-16:00】台北市私立祥家老人養護所(台北市內湖區內湖路二段253巷1弄3號)
07月19日(五)	新北市汐止區	10	【14:30-16:00】百寧老人長期照顧中心(新北市汐止區福德路38號9樓)
08月07日(三)	台北市士林區	20	【14:30-16:00】百齡護理之家(台北市士林區重慶北路四段187號6樓)
09月04日(三)	新北市淡水區	30	【14:00-15:30】伊甸愛德養護中心(新北市淡水區沙崙路300號4樓)
09月06日(五)	高雄市左營區	30	【14:30-16:00】新吉祥老人養護中心(高雄市左營區民族一路1167號)
09月11日(三)	台北市文山區	10	【14:30-16:00】臺北市政府社會局老人自費安養中心(台北市文山區興隆路四段109巷30弄6號)
09月12日(四)	台中市北屯區	30	【14:00-15:30】立達啟能訓練中心(台中市北區學士路267號)

※探訪行程採每季公告。

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

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

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