Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH達人

2019.08
No.145

迎接幸福老後
三明治族聰明保

清溪小吃部
傳承七十年的老味道

真的好海鮮餐廳
新鮮原味 服務用心 品味藝術

漫雲思境
專屬療程的尊榮體驗

六面世界廚藝金牌
裴志偉發光發熱迎未來

永達保經Line@
各項活動訊息

達人月刊電子書
登錄閱讀

永達 西進求賢

1:58 別人做不到 永達做到了

美國MDRT協會公布

2019年MDRT人數

永達保經207人（排名第70名）

永达理保经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

永達保險經紀人　求賢專線：0800-551039

2019/07版

CONTENTS

財富學苑 RICH Wealth

封面裡 永達西進求賢

03 開拓組織 打造行銷利器
永達保經 夢想達標平台

15 2019 年 MDRT 喜訊

18 迎接幸福老後 三明治族聰明保

52 8/12 永達保經 × 最強窩客
保險界首部面試真人實境秀

56 服務一陣子 永達養您兩輩子

封底裡 永達 8 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃

生活學苑 RICH Life

04 2019 愛傳承關懷演唱會
新莊場觀眾爆滿 安可聲不止

12 六面世世界廚藝金牌
裴志偉 發光發熱迎未來

16 「大手牽小手。愛關懷」系列探訪活動—新明厚養護中心、懷寧內科診所附設護理之家

26 真的好海鮮餐廳 新鮮原味 服務用心 品味藝術

29 清溪小吃部 傳承七十年的老味道

35 小故事大啟示

46 璀璨輝煌的大不列顛 英格蘭之旅

54 休閒便利貼

健康學苑 RICH Health

32 漫雲思境 醫美與牙醫的全方位客製化療程

36 快速上菜 瘦身便當輕鬆做

42 健康快遞

44 您累了嗎 喘息服務減輕您的照顧壓力

權益學苑 RICH Rights

06 財經 & 生活補給站

08 暑假出國旅遊 打工度假 懶人攻略

10 「時間、健康、保障」
台灣人壽指引三大關鍵之鑰

RICH達人

2019年08月號 第145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：裴志偉

封面攝影：何佳華

Editor's Note

編輯手記 「保險」退休達陣關鍵金鑰

隨著台灣「變老」，退休財源與長照安養議題愈加受到重視，政大風保中心與台灣人壽攜手合作，首度以台灣確定給付型態退休金制度指標結合退休生態觀察調查，瞭解台灣現行政府各個退休金制度與民眾期望之間有何不同，並瞭解民眾對退休財源準備與長照、醫療需求。

研究顯示，在永續經營能力只有公保達到及格分數，勞保則遠低於及格情況最嚴重，至於調查顯示，有高達八成民眾退休金最依賴第一層社會保險（如勞保年金、公保、軍保、農保、國民年金）但有九成缺乏信心。

台灣已進入高齡化社會，七年後會進入超高齡社會，民眾必需瞭解退休生活財源來源與規劃，充實醫療及長照保障，讓退休金安排不失衡，方能讓退休生活享有預想的品質。政大風保中心調查發現，雖然民眾最依賴社會保險，卻缺乏信心，並認為現在的退休給付制度會再調降，且越年輕者信心度越不足，至於第二層職業退休金依賴度只有四成，和國際上主要以第二層退休金為主要來源的趨勢不同。

每年暑假皆為國人出國旅遊或短期打工度假的旺季，但依據中央氣象局統計，每年七至九月為台灣颱風季節，在這段期間出國很可能因此影響行程的規劃。在本期保險權益單元中，基此，國泰產險副總經理彭宇鳴溫馨提醒民眾在安排旅遊行程的同時，也可以考慮購買相關的保險來移轉旅程或打工度假中的各種風險。

另一關於退休規劃的主題，台灣人壽總經理莊中慶強調「保險」是退休達陣的另一把關鍵金鑰，尤其常見六五歲以上長者，患有不止一種慢性疾病，想避免龐大醫護支出影響生活品質，趁年輕開始儲備六五歲之後的醫護費用刻不容緩。他建議及早善用「時間複利」，透過醫療、防癌、重大疾病、長照等保險，替未來編織完整保障，以及輔佐投資型、利變型等保單，增加退休金準備來源並創造永續現金流，才能順利達成「退休前資產不斷增值，退休後生活費無虞」目標，有尊嚴又安心地慢慢變老。

特輯企劃

P18

迎接幸福老後 三明治族 聰明保

周雅倫 業務籌備處經理

杜青芬 業務儲備處經理

劉桂燕 業務儲備處經理

隨著少子化及高齡化雙重夾擊，家庭結構失衡，台灣許多父母，到了孩子結婚、生子、買房，仍然會提供子女經濟支持，這些三明治父母的老後該怎辦？將透過保險達人周雅倫、杜青芬、劉桂燕規劃建議，讓三明治族安度晚年，迎接幸福老後。

開拓組織 打造行銷利器
永達保經 夢想達標平台

文／羅怡如 攝影／何佳華

瑞士再保最新 Sigma 報告指出，二〇一八年台灣壽險滲透度達一七．四八％，十二度奪下全球冠軍，合計產險的滲透度則高達二〇．八八％，同樣稱霸全球，顯示台灣人對保險的鍾愛。而二〇一八年全球保費首度突破五兆美元大關，來到五．一九三兆美元，占全球 GDP 六．一％，整個保險市場持續東移，未來中國將成為主要的驅動力量。

台灣投保率高達二二五％，競爭激烈也逐漸飽和，提及保險業兩岸人才交流，近年來不少頂尖業務員積極西進，轉赴大陸開拓組織、開拓職場第二春，替大陸保險市場注入不同的思維。永達保經吳文永董事長指出，保險業務員赴大陸發展，一定要打「組織戰」，既然決定要去大陸發展，就一定要把組織做大，時間管理、團結向心，每個步驟都是關鍵。頂尖業務員西進，口條好、有講課能力是必要條件，並要做好受挫折的心理準備，認同保險組織的企業文化，以團隊力量出擊，加上不怕被拒絕、具備陌生開發能力，在大陸保險市場才有機會無往不利。

優秀的保經業務代表想成功，良好的工作習慣、態度缺一不可，永達有一套二一六一行銷準則，吳文永希望業務代表都能將其融入生活、追蹤進度及照表操課，並向高手請益，進而提供客戶最佳服務。他進一步指出，業務代表應透過步驟、時間安排，提升效率。在周計劃表中應做好已成交、未成交的客戶管理，針對個人活動記錄表，報告並檢討個人有沒有比上一個月進步，檢討內容包括晨訓率、Role Play 成交率、週六理財講座學習態度、保單核實狀況、新名單開發狀況、二一六一績效、售後服務有沒有做好、客戶轉介紹、輔導功能等，同時也要瞭解單位整體的營運指標，夥伴間彼此共同維持優點、改善缺點。

永達西進策略奏效，在於複製成功的平台及優秀導師制的雙效加乘。想進軍中國市場的業務夥伴，需在台灣透過完善的金融財經教育訓練，累積專業知能與銷售力，最重要的還是能了解並認同永達「樂於分享」的文化，培養相互融合、互助合作的習慣，更透過講師團隊，力求將成功經驗複製到當地，藉由提供當地夥伴健全的教育訓練，培育出更多優秀的保險人才，相信透過一連串的成功方程式，業務代表都能達標，朝向「保險企業家、保險創業家」的目標邁進。

二〇一九「愛傳承．關懷演唱會」新莊場觀眾爆滿 安可聲不止

永達業務長官魏滿妹業務資深協理(右四)、林佳儀業務協理(右三)與藝人合影留念。

由新北市政府與台灣優質生命協會共同主辦，永達保險經紀人贊助的愛傳承關懷演唱會已經連續舉辦超過十年，二〇一九年第二場愛傳承關懷演唱會，在七月六日假新莊體育館溫馨開唱。

愛傳承關懷活動當天共邀請了四十九個機構，包含慈育庇護工場、三和護理之家、愛育發展中心、伊甸愛德養護中心、伊甸愛滬發展中心、沙崙日間照顧中心、淡水中正小作所、中正區忠勤里、中正區南門里、五股老人公寓、祥寶老人養護園區、大愛護理之家、萬里仁愛之家、新北市殘障福利服務協會(泰山分會)、長恩老人養護中心、中華民國自閉症總會、自閉兒社會福利基金會、八里愛心教養院、全安康復之家、歡樂電輪、弘道老人福利基金會、新莊志工站、景安、宜安護理之家、皇家護理之家、盛禾老人長期照顧中心、宏祈老人長期照顧中心、育成—集賢庇護工場、新北市愛維養護中心、土城頂埔公托老人中心、第一社會福利基金會、就業服務中心、愛兒藝坊身心障礙表演團、心路社會福利基金會、嘉仁康復之家、松欣康復之家、青松康復之家、中華天使心身障才藝展演協會、鴻安康復之家、大同區景星里、建和安養堂、育成裕民發展中心、春暉啟能中心、慧光老人養護中心、台

永達志工協助長輩進場。

張帝寶刀未老，演唱經典歌曲。

北市萬芳啟能中心、松林護理之家、三峽榮家、視障樂活福利促進會、永青老人養護所、佳新護理之家、喜樂家族等共一千多位的長者、身障弱勢朋友及永達貴賓參與，此外也設立免費接駁專車接送行動不便的長者，讓長輩們可以順利走出家門參與活動，並號召四六五位志工在現場協助與會者入座，讓他們可以在初夏的午後，帶著輕鬆愉悅的心情聆聽精彩的演唱會。

愛傳承關懷演唱會每年都會邀請眾多重量級藝人包含小亮哥、文夏、文香、文夏四小妹、王瑞瑜、王夢麟、保庇天后王彩樺、白雲、巨砲、向娃、李明依、宋逸民、林松義、紀麗如、洪敬堯、畢諾煦、張帝、張瓊姿、陳子強、陳維齡、台灣最美麗歐巴桑陳美鳳、齊豫、劉福助、舞蹈女神簡愷樂、楊蒨時等一起共襄盛舉，帶來許多膾炙人口的經典歌曲。

洪敬堯、楊蒨時一同演繹人生音樂劇。

在人生音樂劇的部分，演繹的是高齡九〇歲文夏老師超過半世紀藝界的風華，由華語樂壇編曲大師洪敬堯飾演文夏，楊蒨時飾演文香，從培養文夏四小妹、以及與文香的相戀，從而成為創作的養分等往日情懷都一一再現，演出過程中穿插多首文夏老師所創作歷久不衰的歌謠，勾起現場長輩的青春記憶，以至於現場安可聲不斷，文夏老師也現身唱了一小段，親自表示感謝大家喜歡他的歌，希望可以永遠傳唱下去。久未在台灣歌壇出現的齊豫此次熱心參與獻唱，當她用天籟嗓音唱出《橄欖樹》等多首經典民歌，讓台下觀眾聽得如癡如醉久難忘懷。

文夏及文香演唱經典歌曲。

永達持續多年不間斷贊助愛傳承關懷演唱會的舉辦，最主要原因是希望透過音樂的傳達撫慰人心，並鼓勵更多弱勢朋友及身心障礙者可以走出來參與活動，再加上改編真人實事的音樂劇，演繹鼓動人心的生命故事，讓整場演唱會在歡笑與淚水中帶來正能量，感動現場觀眾並鼓勵他們勇於面對人生，當看到現場參與的長者及身心障礙朋友在觀賞表演時開懷的笑、滿足的拍手，這正是永達長年贊助此演唱會感到最富意義的一刻。

齊豫嘹亮嗓音動人心。

陳美鳳與畢諾煦同台合唱繁華攏是夢。

財經&生活補給站

熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。

整理／公關部

九成民眾社會保險無信心

隨著台灣「變老」，退休財源與長照安養議題愈加受到重視，政大風保中心與台灣人壽攜手合作，首度以台灣確定給付型態退休金制度指標結合退休生態觀察調查，瞭解台灣現行政府各個退休金制度與民眾期望之間有何不同，並瞭解民眾對退休財源準備與長照、醫療需求。

研究顯示，在永續經營能力只有公保達到及格分數，勞保則遠低於及格情況最嚴重，至於調查顯示，有高達八成民眾退休金最依賴第一層社會保險（如勞保年金、公保、軍保、農保、國民年金），但有九成缺乏信心。

台灣已進入高齡化社會，七年後會進入超高齡社會，民眾必需瞭解退休生活財源來源與規劃，充實醫療及長照保障，讓退休金安排不失衡，才能讓退休民眾享有預想的生活品質。政大風保中心調查發現，有高達八成民眾最依賴第一層社會保險，但有九成民眾缺乏信心，並認為現在的退休給付制度會再調降，且越年輕者信心度越不足，至於第二層職業退休金依賴度只有四成，和國際上主要以第二層退休金為主要來源的趨勢不同。

至於退休財源，無論是從第一層社會保險或是第二層職業退休金，均有近五成的人不清楚自己的退休金可以領多少，其中尤以尚未退休、女性、年輕世代、低薪者明顯不清楚。而民眾對各類退休制度之金融常識也普遍不足，即便第二層勞退是確定提撥制，沒有破產問題，但也有四五%的民眾認為可能面臨破產。

不過有八成以上的民眾願意每月自行提撥每月超過五千元的退休準備，遠高於目前勞退新制中自提的比率，至於投資工具仍是偏保守，定存五九．六%居冠，其次為購買保險，大多數以儲蓄型保險優先考量，有超過六成以上民眾擔心物價上漲與低薪影響自己的退休金，其中物價超過八成，尤其是二五至三五歲工作不穩定的年輕世代最顯著以及敏感。對於「長照」及「醫療」議題，有八三．七一%民眾認為會遇到需要長照的機會，但有近九成對長照二．〇不清楚。

以繼承之公共設施保留地抵繳遺產稅之規定

財政部台北國稅局表示，遺產稅應納稅額在三〇萬元以上，一次繳納現金確有困難時，納稅義務人可申請以在我國境內之遺產稅課徵標的物或納稅義務人所有易於變價及保管之實物一次抵繳。如以遺

產中公共設施保留地抵繳者，其得全額或按比例抵繳，仍須視被繼承人取得該土地日期、原因等情形而定。

該局說明，依遺產及贈與稅法施行細則第四四條規定，公共設施保留地若於劃設前已為被繼承人所有，或於劃設後因繼承移轉予被繼承人，該土地得以全額抵繳，除此以外皆應按比例抵繳，可抵繳之金額上限計算公式為：【公共設施保留地得抵繳遺產稅之限額＝依本法計算之應納遺產稅額×（申請抵繳之公共設施保留地財產價值／全部遺產總額）】。

該局舉例，甲君於一九七三年買賣登記取得台北市信義區A地號土地，該筆土地是於一九七一年劃設為公共設施保留地，甲君於二〇一九年死亡，其遺產總額為四〇〇〇萬元（未遺有存款等現金），應納遺產稅額為二〇〇萬元，上開公共設施保留地之公告土地現值為一〇〇萬元（持分全）。繼承人乙君申請以A地號土地抵繳遺產稅，因被繼承人甲君是於該地劃設為公共設施保留地之後才買賣取得，因此無法以全額（即一〇〇萬元）抵繳遺產稅，依照上開公式，其得抵繳之上限金額為五萬元【二〇〇萬元×（一〇〇萬元／四〇〇〇萬元）】，即得以A地號土地持分二〇分之一申請抵繳遺產稅，惟若甲君係於A地號土地劃設為公共設施保留地之前即登記取得，則得以A地號土地全額抵繳。

該局提醒，縱使被繼承人以繼承原因取得公共設施保留地，但若其前手是於劃設為公共設施保留地之後始取得，非以繼承之原因取得者，該土地仍須依上述公式計算抵繳限額。

在家也可申辦列印近五年贈與稅各項證明書

財政部南區國稅局表示，電子稅務文件入口網（https://etd.etax.nat.gov.tw）已線上開放補發近五年「贈與稅不計入贈與總額證明書」、「贈與稅免稅證明書」、「贈與稅繳清證明書」、「贈與稅非屬贈與財產同意移轉證明書」及「贈與稅逾核課期間證明書」等五項便民服務措施，民眾可以多加利用。

該局說明，民眾至有關機關辦理各項業務時，如果該機關要求須提示國稅局核發上述證明書，民眾可以不用到國稅局臨櫃申請，只要進入電子稅務文件入口網使用贈與人的「自然人憑證」或「健保卡＋密碼」線上申辦，就取得可驗證之電子稅務文件。例如二〇一九年六月一日線上申辦，就可以選擇補發贈與年度為二〇一五至二〇一九年五月之前述五項贈與稅各項證明書，省時又省力。

暑假出國旅遊 打工度假 懶人攻略

文／國泰產險

每年暑假皆為國人出國旅遊或短期打工度假的旺季，但依據中央氣象局統計，每年七至九月為台灣颱風季節，在這段期間出國很可能因此而影響行程的規劃。基此，溫馨提醒民眾在安排旅遊行程的同時，也可以考慮購買相關的保險來移轉旅程或打工度假中的各種風險。

出國旅遊 不怕天災耽誤行程

國泰產險副總經理彭宇鳴表示，每年約有三至四個颱風侵襲台灣，去年也有多達五個颱風登陸國人喜愛的日本。對於颱風登陸所造成旅客的行程影響及損失，民眾可以選擇投保旅行綜合保險（以下簡稱旅綜險）來轉移風險。以國泰產險新推出的早鳥豪華型旅綜險來說，對於颱風造成的行程影響，主要提供了下列六大保障：

1．班機延誤每三小時定額給付六〇〇〇元，每次最高可獲得一八〇〇〇元的補償，出發與回程都有保障。

2．班機延誤或取消，只要保戶有重新購買機票繼續行程，提早或延誤未達三小時也可以獲得定額五〇〇〇元的「班機改搭」補償，讓無法等待的保戶也可以獲得補償。

3．班機因天災取消即可先獲得一〇〇〇元補償，如後續有繼續行程且符合班機延誤或班機改搭承保範圍，也可同時獲得該項目的保障。

4．如果因颱風等符合承保範圍之原因最後取消行程，導致所預訂的訂房、機票、團費、租車及交通費用等無法退費，也可申請費用之補償。

5．對於旅程中因颱風影響造成必須更改預定行程因此而產生的交通膳食、住宿及票券費用，可以申請旅程延誤補償；因颱風來襲航空公司要求提早搭機返台，如有提早十二小時以上也可以申請旅程縮短補償。

6．班機起飛後因颱風改降非原定機場，也可以獲得五〇〇〇元補償，貼補保戶交通費用。

除上述內容外，另提供行李延誤（包含返回出發地）、行李損失、現金竊盜、信用卡盜刷等項目，可保障旅程中大部分風險。

旅遊不便險保障項目

承保項目			給付方式	最高日 / 次數	豪華型 (L)（身故保額 300 萬以上且於生效日七日前投保）	標準型 (M)（身故保額 200 萬以上）
海外旅遊不便	班機延誤費用	同時符合擇一賠付	定額	2 次	每三小時 6,000 元 每次最高 18,000 元	每三小時 4,000 元 每次最高 12,000 元
	班機改搭費用		定額	2 次	5,000 元	3,000 元
	班機取消費用（限天然災害）		定額	2 次	1,000 元	-
	行李損失費用	同時符合擇一賠付	擇一	1 次	定額 5,000 元或 實支實付 20,000 元	定額 3,000 元或 實支實付 12,000 元
	行李延誤費用		定額	2 次	5,000 元 （返回出發地或居住地 2,500 元）	3,000 元 （返回出發地或居住地 1,500 元）
	旅程縮短費用	同時符合擇一賠付	定額	1 次	10,000 元	5,000 元
	旅程延誤費用		擇一	2 次	定額 2,000 元或 保期內實支實付 最高 10,000 元	定額 1,000 元或 保期內實支實付 最高 5,000 元
	旅程取消費用	訂房費用	定額	1 次	5,000 元	-
		機票費用	定額	1 次	5,000 元	-
		其他費用	限額	1 次	10,000 元	-
	改降非原定機場費用		定額	2 次	5,000 元	3,000 元
	劫機補償		定額	10 日	6,000 元	3,000 元
	食物中毒費用		定額	2 次	6,000 元	3,000 元
	現金竊盜損失費用		定額	2 次	5,000 元	3,000 元
	信用卡盜用損失費用		限額	-	100,000 元	-
	居家竊盜損失費用		定額	1 次	10,000 元	-
海外旅遊急難救助	未成年子女送回費用、親友前往探視或處理善後費用、醫療轉送費用、遺體運送費用、搜索救助費用		限額	-	150 萬	150 萬
第三人責任	每一意外事故體傷最高賠償	每一事故自負額 2,500 元	限額	-	90 萬	90 萬
	每一意外事故財損最高賠償				10 萬	10 萬
	保險期間內最高賠償				100 萬	100 萬

傾聽民眾心聲 服務再升級

國泰產險持續致力於創新商品與服務，今以旅綜險商品為例，除領先業界，率先推出班機延誤快速理賠服務外，亦針對旅遊不便險內容進行服務升級。以早鳥「豪華型」為例，旅遊不便險保障項目共多達十四項，讓民眾可以獲得一次購足的完整保障。所謂早鳥「豪華型」是必須在出發日前七天投保且旅遊平安險保額達三〇〇萬以上才可選購的，鼓勵民眾提早購得充分的保障。其他客戶則可選擇標準型專案（班機延誤每三小時四〇〇〇元，單次最高一二〇〇〇元），保障內容與額度也相當豐富。

規劃零焦慮 無煩惱的熟成人生新藍圖

「時間、健康、保障」台灣人壽指引三大關鍵之鑰

圖文提供／台灣人壽

隨著國人平均壽命來到八〇.四歲，面臨退休時程延後、醫護費用提高等社會趨勢，生命歷程無法再套用經驗法則，長期秉持「關心、專業、信賴」精神服務保戶的台灣人壽，特地與《商業周刊》合辦「熟成人生，關鍵之鑰」跨世代交流論壇，邀請專家探討如何在心靈、財富、健康等面向做足準備，才能建構富裕樂活新藍圖。

台灣邁入高齡化社會已是不可否認的現實，但每一個人都準備好了嗎？台灣人壽曾於二〇一八年進行一項「國人健康退休大調查」，發現無論哪個年齡世代，對於樂享退休的財務、健康與心理等三大構面，仍有認知與準備不足之處，於是促使台灣人壽本著社會責任舉辦交流論壇，邀請三位專家與莊中慶總經理深度對話，分享維持身心健康、追求財富自由、規劃完善保險的實務對策，藉以鼓勵更多人及早且即時採取行動，積極面對充滿無限可能的熟成人生。

轉變心念 找回快樂

雖然台灣平均壽命創新高，但調查顯示隨著年齡增加，各世代的健康活躍力並無同步提高。「想活得健康，要從內心開始轉變。」尤其現代人罹患癌症，除了飲食影響，壓力大、不快樂以及忙碌也是關鍵因素，所以重新與身心靈開啟對話，用正能量面對每一天，慢下腳步，透過「心、吃、動、睡、靈」等五大層面善待自己，自然不易生病變老，也會越來越快樂。

理財簡單 快活逍遙

台壽人壽的調查中以財務自由度的分數最低，僅三成國人認為可以財力自足到八〇歲，顯示加強理財觀念有其必要。從符合退休的條件來看，除了擁有足夠的保險、繳清房貸的房子，最好能夠趁早開始理財，存夠每年生活費二十二倍的退休金，「以一年需五〇萬元生活費為例，需準備一一〇〇萬元退休金，再投入年報酬率約五%的投資標的，才能每年領取約五〇萬元報酬，再預留二年生活週轉金。」同時為了降低投資風險，尋求簡單有紀律的投資方式，透過年年配息降低資本利得波動風險，並替自己創造長期穩定的現金流，輕鬆實現「理

好財才能理好人生，理好人生才能任逍遙」的悠哉退休願景。

保持熱忱 無限可能

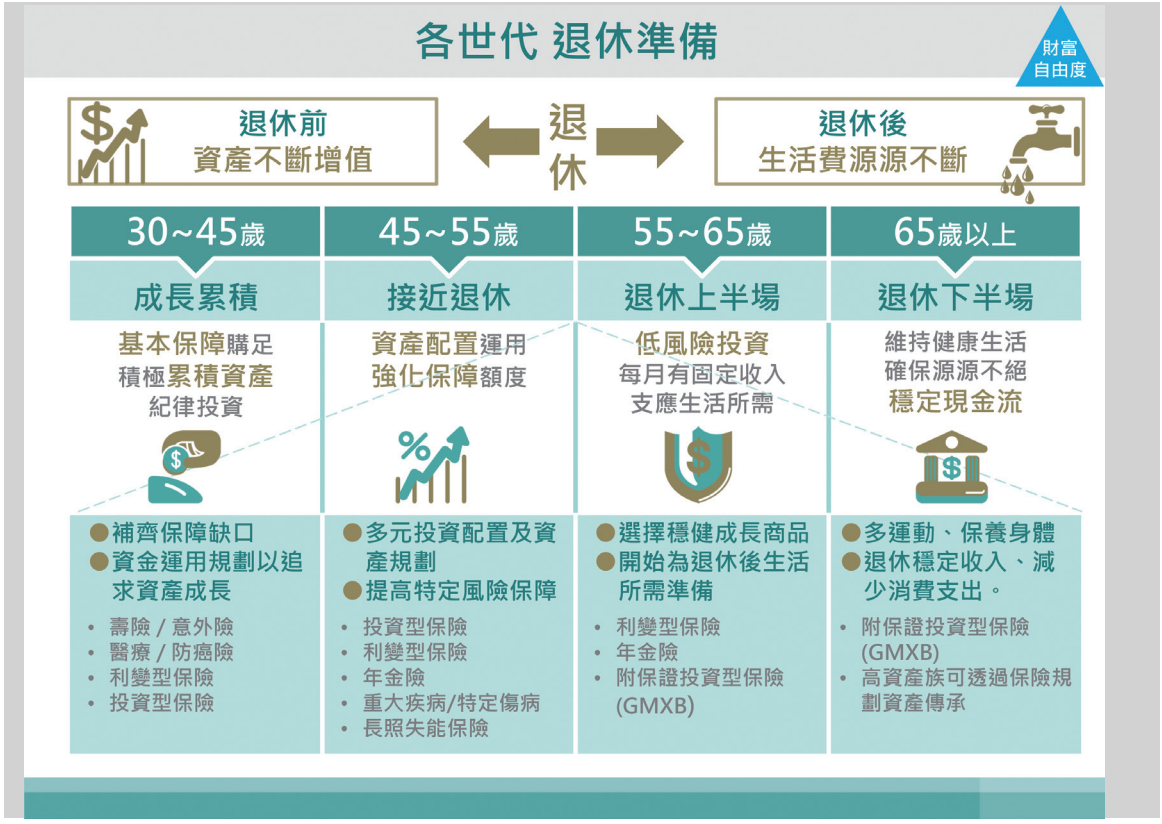
許多人擔憂退休生活，除了健康與金錢準備不足，隨年齡增長而下降的安心感與自信心也是主因。即使五〇幾歲，人生依舊可以追尋許多成就，現場來賓鼓勵民眾懷著自信與熱忱，不斷地走出舒適圈嘗試各種可能性，畢竟一旦沒有目標，生活恐怕會頓失重心，應抱持「人若精彩，天自安排」的信念，預約自己的理想人生。

儘早規劃 保障無虞

退休除了健康養生、財富管理與興趣培養等項目，台灣人壽總經理莊中慶強調「保險」是享退達陣的另一把關鍵金鑰，尤其常見六五歲以上長者，患有不止一種慢性疾病，想避免龐大醫護支出影響生活品質，趁年輕開始儲備六五歲之後的醫護費用刻不容緩。「國人平均餘命八〇．四歲，但健康平均餘命是七一．二歲，有長達九．二年處於亞健康狀態」，加上調查顯示六五歲後的醫護費用是年輕時的五．七倍，他建議及早善用「時間複利」，透過醫療、防癌、重大疾病、長照等保險，替未來編織完整保障，以及輔佐投資型、利變型等保單，增加退休金準備來源並創造穩定現金流，才能順利達成「退休前資產不斷增值，退休後生活費無虞」目標，有尊嚴又安心地慢慢變老。

熟成人生 享退達陣關鍵思維

1. 樂齡養生善待自己，健康長壽好 Easy。
2. 投資簡單點，生活更樂活。
3. 退休靠自己的年代，善用保險及早累積退休籌碼，樂活享退人生指日可待！



六面世界廚藝金牌 裴志偉 發光發熱迎未來

以「糖雕」著稱的烘焙名師裴志偉遠征歐洲德國，在二〇一八年二月首度挑戰「藝術麵包」勇奪世界金牌，期間已累積五面世界金牌。之後又在盧森堡世界盃國際廚藝競賽拿下金牌，前後奪得六面世界金牌，還被封為「地表最強美女藝術烘焙大師」，她用堅持、努力證明，成功絕非僥倖。

文／羅怡如　攝影／何佳華　部分照片提供／裴志偉手作坊

挫折中不斷精進自我，裴志偉的成功沒有半點僥倖。

「哇，這真是一件精緻、細膩的工藝之作！」見過裴志偉的藝術麵包作品的人，都會發出這樣的讚嘆。其實，造就這一件件出色作品的過程，就是她所展現出來永不放棄的堅毅態度。

成功絕非僥倖

喜歡畫畫的裴志偉，從小受哥哥影響，高職開始就半工半讀完成學業，為了培養多元技能，她自費報名參加家庭烘焙課程，竟然因此找到對糕點烘焙的興趣。既然決定要走這條路就一定要做好，不服輸的個性加上非科班出身，使得她花了比別人更多的時間，挫折中不斷精進自我，她的成功沒有半點僥倖。

裴志偉奪金作品「一段勇氣與冒險的旅程」，述說的是一名東方勇士站在舵盤上手持利戟與惡魔搏鬥的故事。

二〇一二年裴志偉在每四年舉辦一次、有「廚藝界奧林匹克」之稱的IKA（德國烹飪奧林匹克大賽）中，以糖雕作品—三國人物「趙子龍」拿下滿分成績贏得「超級金牌獎」，成為台灣第一位獲此獎項的女性烘焙藝術家。二年後，她又在同樣被世界廚藝界公認為A級賽事、每四年一次的盧森堡「世界盃國際廚藝競賽」中，以糖雕作品「門神」及「一代梟雄—曹

操」一舉奪下雙金。二〇一六年再度以作品「觀心」蟬聯「德國 ZA 奧林匹克國際廚藝大賽」糖雕世界冠軍。氣勢如虹的裴志偉，此時已贏得四面世界廚藝金牌。

回想當年為了準備「趙子龍」這件作品，裴志偉在賽前半年就開始準備，將所有的生活費都花在準備作品的材料上。她說：「賽前一周，我的戶頭剩不到一百元，連領都領不出來。」當時，她只好「殺豬公」，靠著撲滿與家中乾糧度日，回想那一段刻苦日子，她曾經以一包十元的乾糧餅乾，配上一罐豆腐乳；也曾經一包泡麵分成兩餐吃，就這樣撐到出國。經過精進努力及勤奮不懈，她藉由烘焙，讓世界看到台灣。

戰士～蛻變，身披盔甲的勇者，唯妙唯肖的神情，精雕細琢的服飾配件，讓參賽選手嘆為觀止！

堅持到底的勇氣

儘管已接連摘下世界最高廚藝殿堂的桂冠，但裴志偉仍持續突破自我，朝向巔峰。二〇一八年她捨棄擅長的糖雕，首次嘗試挑戰藝術麵包。糖雕與藝術麵包最大的差別，在於麵粉發酵程度的掌控，要顧慮的環節除了火候、溫度、時間與濕度外，稍微不留意，主題人物臉部的眼睛、鼻子、嘴巴，都會因發酵而「變形」，使得原先塑形的神韻樣貌扭曲變形。

在德國斯圖加特的這場世界比賽中，裴志偉有兩件作品「銳變」與「重生」參賽，其中第二項作品「重生」，受到德國斯圖加特當地連日下雪的影響，使得比賽現場濕度過高，成品一再傾塌，經過不斷地傾塌、修復，但她仍然堅持到底永不放棄，呈現作品最完美的一面，最終拿下一金一銀。

裴志偉的作品都有著與她個人成長經歷息息相關的精神意涵，訴說著一路走來的艱辛困頓與百折不屈的生命故事。以「銳變」來說，主題是一個身披盔甲的勇者，她說，即便在國際間獲獎無數，但她仍缺乏自信，因此，她拋開擅長的糖雕，改以藝術麵包參賽，就是在試煉自己到底還能有多少潛在的能力未被激發出來，就像作品

爸爸親手寫的書法，句句都是叮嚀關心，是裴志偉重要的精神支柱。

中的勇者「千磨萬折猶堅勁，任爾東西南北風」。而「重生」則是一隻伴隨天光升起的貓頭鷹，來到深沈的海面上，猶如在黑暗中帶來一線希望曙光，就如同在烘焙這條路上，她雖然行過死蔭的幽谷，但不怕遭害，因為光亮引導著她前行，終能到達美好、寬闊的迦南美地。

擦亮烘焙招牌

創作過程中，總會面臨體力、資金、跟時間的壓力，低潮挫敗每每迎面而來，此時，她總會問自己「為什麼？想不想成功？」靜下心深思熟慮後，她就會堅持到底，她相信只要堅持，成功就不遠了。創作過程每次的失敗，都是珍貴的經驗，每當她想沈澱或找靈感時，就會到三義參觀木雕，觀摩每位木雕師的人物創作比例，將其灌注在作品當中。

在盧森堡世界盃國際廚藝競賽中，裴志偉以「一段充滿勇氣與冒險的旅程」拿下金牌，她在作品介紹中寫道：「無論遇到多少困難，都會以堅定的心和勇敢的力量，來應對所有的挑戰，勇氣和冒險是我面對挑戰的態度。」

「成功的路並不擁擠，但堅持的人卻很少。」裴志偉用事實證明只要堅持、努力、有信心，就可以讓世界看到你。她表示，能為台灣爭光，她覺得很驕傲，但是能成功不是她一人所及，感謝所有協助過她的人。未來她計劃做多方面的拓展，包括開店、代言及顧問等工作，來回饋家人及朋友的相助，進一步讓更多年輕朋友願意投身烘焙產業，提昇產業文化，繳出亮眼成績單。

裴志偉 Profile

學歷

國立苗栗農工食品加工科
聯合大學環境工程系

獎項

2012 IKA 德國法蘭克福奧林匹克大賽 -Showpieces 超金牌
2013 教育部第九屆教育技職之光
2014 盧森堡國際美食大賽 -Showpieces 雙金牌
2016 IKA 德國法蘭克福奧林匹克大賽 -Showpieces 金牌
2018 德國斯圖加特廚藝大賽 - 藝術類組 - 藝術麵包一金一銀
Overall Winner 最高分冠軍
2018 盧森堡廚藝競賽 - 藝術類組 - 藝術麵包金牌

著作

當貝哥遇上瑪芬
我的手作烘焙魔法書
用咖啡＆茶做點心
我的無添加天然點心書
吮指手工餅乾

永達保險經紀人股份有限公司
EVERPRO INSURANCE BROKERS CO., LTD.

立足國際保險殿堂
台灣保經最高榮譽

2019 Top 100 Companies by Members

RANK	COMPANY	COUNTRY	2019 MEMBERS
1	Ping An Life Insurance Co of China, Ltd	China	6,454
2	Prudential Hong Kong Limited	Hong Kong	4,142
3	AIA International Limited	Hong Kong	4,003
4	AIA-China	China	2,577
5	New York Life	United States	2,569
6	AIA-Thailand	Thailand	1,710
7	Prudential Life Ins Co Ltd	Japan	1,258
8	Cigna & CMB Life Insurance	China	1,212
⋮			
17	Everpro Ins Brokers Co Ltd-PRC 永达理	China	783
18	AXA China Region Insurance Co Ltd	Hong Kong	763
19	Northwestern Mutual	United States	756
20	Sino-US United MetLife Ins Co Ltd	China	735
21	[illegible]	[illegible]	[illegible]
22	[illegible]	[illegible]	[illegible]
23	China Life Ins Ltd-China	China	619
24	Prudential [illegible]	[illegible]	595
25	AIA Vietnam Life Insurance Company Ltd	Vietnam	581
26	China Pacific Life Insurance Co Ltd	China	579
27	MetLife Insurance KK	Japan	571
28	[illegible]	[illegible]	570
29	[illegible]	[illegible]	564
30	[illegible]	[illegible]	[illegible]
32	[illegible]	[illegible]	[illegible]
33	MetLife Korea	Republic of Korea	472
⋮			
70	Everpro Insurance Brokers Co Ltd-Taiwan 永達	Taiwan	207
⋮			
95	Manulife Financial Advisors Pte Ltd	Singapore	139
96	Ohio National Financial Services	United States	137
97	AIA Insurance Lanka PLC	Sri Lanka	136
97	HDFC Life Insurance Company Limited	India	136
97	Mitsui Life Insurance Company Ltd	Japan	136
100	China Life Ins-Taiwan ROC	Taiwan	133
100	PT Zurich Topas Life	Indonesia	133

2019永达理完成783名MDRT資格人數
名列全球排名第十七名

2019永達完成207名MDRT資格人數
名列全球排名第七十名　位居台灣第五名

北區服務專線:0800-518088　中區服務專線:0800-777618　南區服務專線:0800-500688

「大手牽小手。愛關懷」系列活動
探訪新明厚養護中心

六月十四日，新北市長侯友宜親自上台帶動唱，為淡水新明厚養護中心的長者帶來一個最歡欣熱鬧的午後！永達保經陳慶鴻總經理、永達社福基金會執行長汪用和，亦偕同珍華體系志工一同到中心陪伴長者。

一位老阿嬤特別擦上亮麗口紅；一位老阿公興致勃勃地分享數獨心得；一位八十二歲的阿嬤，分享她這一生帶過八十二個小孩……，養護中心的長者們與永達志工訴說過往的故事。

活動一開場，侯友宜市長親和力十足，陪同現場志工大跳海草舞，以台語笑著說：「感謝優質生命協會十多年來投入公益，也感謝長期出錢又出人的永達保經。今天所有『嗣大（台語）』都要大聲唱歌，開開心心過每一天，身體健康！」

陳慶鴻總經理也以台語致詞，「跟著優質生命協會走活動六年，非常感動協會與這些資深藝人的付出，有一天我們都會老，所以我們都要對『嗣大』好！祝福大家吃好喝好過好，每天都有好日子！」

▲（一排左二起）永達社福基金會執行長汪用和、永達保經陳慶鴻總經理、新北市長侯友宜，偕同珍華體系志工到淡水新明厚養護中心陪伴中心長者，與長者一同帶動唱跳！

▶丁葦寧業務代處經理與老奶奶合影。

◀長輩感謝永達志工陪伴，臉上滿溢開心笑容。

心得分享

丁葦寧 業務代處經理

我從小是由雙耳失聰的奶奶帶大的，但以前年輕時不懂事，沒有陪伴奶奶，當我懂事想陪伴奶奶的時候，卻已經來不及了。陪伴，要在當下，不要等待！今天陪伴的奶奶和我奶奶很像，當下心裡既難過又開心，感謝公司成全我陪伴奶奶的心願。

蘇淑美 業務區經理

今天聽著陪伴的兩位長輩細細講著過往的故事，長輩們的落寞與笑容讓我深刻體會「陪伴是緩不濟急的」，謝謝公司舉辦探訪活動，給我們這樣的機會，我們無法分擔他們身體的疼痛，至少能夠給予他們如家人般的溫暖。

李美華 業務區經理

因為從小就沒有爸爸，一直很害怕與男性長輩互動，這次探訪讓我突破心防，陪伴一位八十歲的阿公，阿公的精氣神都非常好，拿著一本書，一直跟我分享數獨的有趣之處，最後還送我他自己撰寫的數獨題紙，阿公的開朗樂觀讓我印象深刻。

探訪懷寧內科診所附設護理之家

懷寧內科診所附設護理之家因考量南中壢老人照護醫療資源不足而成立，並與社區結合，秉持視病猶親的理念照護所有老人家。七月十日這天下午，永達保經湘菁、秀珍與秋蓮體系志工進行探訪，活動以活潑熱鬧的帶動跳揭開序幕，一起帶給長輩開心與陪伴。

資深藝人林松義、司馬玉嬌、林沖與阿忠布袋戲的經典懷舊歌舞，唱著阿公阿嬤記憶中熟悉的歌曲，長輩們的心情顯得輕鬆愉快，臉上也掛著滿滿笑容。而永達志工陪伴在長輩身旁，輕聲與長輩聊天，鼓勵長輩跟著旋律與歌詞動動手、搖擺身體。志工們發自內心歡喜陪伴與付出，長輩們笑得開懷，大夥一起度過了充滿愛的午後。

永達高慧如業務處經理陪伴長輩隨著旋律開心拍手。

阿嬤踴躍舉手回答問題，永達志工給阿嬤大大的鼓勵肯定。

心得分享

高慧如 業務處經理

已經不知道參加的是第幾場，在我參加這麼多場當中，從剛開始學習付出、到享受過程、現在更從長輩與陪伴關懷對象身上得到內心的富足，這一點一滴的收穫與感受都非常有意義。

邱金盆 業務籌備處經理

我已參加過好幾場大手牽小手探訪活動，每參加一次都覺得滿滿收獲，內心得到富裕，因為得到的比付出的還要多許多。其實當初在尋找探訪機構時，花了不少時間，但你想要付出的時候老天爺一定會幫助你，讓你可以把這份愛帶給別人。

黃盈錡 業務區經理

今天的活動讓我感受到很多，我看到身邊的阿嬤阿公，也想到有一天我們都會變老，從擔任志工的過程讓我覺得很有意義，也會更珍惜與身邊家人、朋友的相處陪伴。

迎接幸福老後 三明治族聰明保

近年來，隨著少子化及高齡化雙重夾擊，低薪、高物價、高房價的社會環境，加上社會保險恐有破產的隱憂，過去在理財規劃中常被列為最末端的退休需求，成為最熱門的議題，面對自身難保的子女，三明治父母不再期待「養兒防老」，退休必須靠自己！但雙面夾擊的經濟壓力，以及刻不容緩的退休規劃，這些三明治族究竟該怎麼辦？且聽聽三位保險專家周雅倫、杜青芬、劉桂燕怎麼說。

企劃、執行／洪詩茵 攝影／何佳華、余秀萍

周雅倫談三明治族退休規劃

三明治族群肩負家庭經濟重擔，然而意外或健康狀況都不是我們可以提前預料的，若經濟支柱發生任何意外、疾病、失能風險，嚴重可能壓垮一個家庭，遑論退休生活。因此，三明治族的退休規劃，必須先評估其所承擔的家庭責任額，然後依據所得替代率計算未來退休後所需要的生活費，同時還要考量在準備退休金期間可能面臨的風險，補足醫療、意外、失能等保障，以確保能夠順利完成退休金的儲備。

台灣三明治族退休規劃比較薄弱的一環大多落在「資金分配」上，多數人不敢貿然投入退休規劃，都是擔心緊急備用金不足的情況，殊不知完善的退休規劃才能真正因應風險的來臨。建議三明治族透過保險來規劃退休金，主要的考量是保險除了可以協助客戶進行資產的累積之外，其多重保障的附加功能，可滿足客戶的多方位需求，協助客戶妥善照顧身邊的家人。

三○、四○歲三明治族群，其退休規劃的優勢是「時間」，這個年齡階段的保戶，大多收入有限且子女年紀尚小，父母可能還未退休，主要的花費仍會落在子女身上，所以會建議拉長累積期間，利用時間複利的效應來進行退休規劃。這階段的退休規劃除了資產累積外，更要考慮風險，包括壽險額度、豁免保費等保障都要兼顧。

五○歲的三明治族群，因其距離退休時間較近，會

建議客戶提撥較多資金進行退休金的準備；而且這年齡段的三明治族保障需求已不高，規劃的重心會比較放在資產累積與傳承上。此年齡段的三明治族，通常有較高且穩定的收入，也接觸過較多投資理財工具，通常較鍾情於高收益的投資選項，但資產配置必須平衡，且未來退休後風險的承擔力較低，故建議提高安全性資產的比重，以確保退休生活的長期穩定。

針對年薪一〇〇～一五〇萬，三〇、四〇歲的三明治族群，會建議提撥年收入的十五～二〇%來進行退休保險規劃，且最好選擇附加價值多的保單，例如：內含豁免、失能保障，同時，建議善用保險的槓桿優勢，拉大意外或疾病等風險保障的槓桿，以較低保費換取較高保障，分散風險、降低壓力。

一位男性客戶阿明（化名），五十歲，為企業高階經理人，年薪超過三〇〇萬，妻子為公教人員，育有一子，雙親健在，均為退休公務人員。阿明喜歡也擅長投資股票，經由退休問卷，與阿明針對退休財務目標並進行討論與溝通，讓其認同「投資股票，創造資產；投入保險，累積資產。」因此，阿明決定規劃年繳六〇萬元、繳費期間二〇年的增額終身壽險來累積退休準備金。阿明之所以同意將部分退休金投入保單中，主要是因為保單增額的特性可以因應未來低利率環境對資產所帶來的影響；同時，保單

周雅倫 Profile

現任：永達保險經紀人業務籌備處經理
保險年資：20 年
得獎紀錄：
3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
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

法國餐廳、企劃公關、期貨經紀…，在投入保險業之前，周雅倫從事過多種工作，因為孩子買了第一張保單，在保險業務的推薦下進入保險業，就這樣一待二十年，也愈來愈體會保險真正的價值。從安泰到富邦，不同的企業文化讓重視需求分析的她漸漸看不清自己的定位，於是轉至專注退休規劃的永達，一切歸零，從心開始～周雅倫感謝老客戶一直以來的支持，同時在永達數度獲得 MDRT 的國際榮耀，也讓她更加肯定了自己的選擇。

由於小孩在美國念大學，周雅倫有較多的時間可以與客戶相處，對她而言，客戶即朋友，工作即生活，在與朋友的互動中了解他們與家人的相處、對子女的教育以及理財的想法，適時提出專業的建議進而協助規劃，她強調，人無法同時做好兩件事，她與朋友的相處，從不預設行銷立場，是分享而非銷售。

中豁免保費的機制也能確保退休金準備的穩定性。

杜青芬談三明治族退休規劃

上有父母、下有子女的三明治族，面對低薪的現實環境，賺來的錢不是花在父母身上，就是用在孩子身上，普遍面對的都是錢不夠支配的問題，退休理財規劃不是不足就是根本還沒開始規劃，我自己也是三明治族，深深理解經濟被雙面包夾的壓力。這類夾心族，退休理財規劃一定要優先考慮保障，舉凡意外、失能、重大疾病等可能導致家庭經濟斷炊的風險，一定要先做足保障，風險轉嫁，避免額外的醫療金拖垮家庭，以備將來若經濟斷炊，房貸、父母的孝養金、子女的養育金等，能夠不中斷。

在諸多退休理財工具中，保險可以轉嫁風險，將擔心變安心，為被保險人承擔起巨大的家庭責任，若選對保險商品，持續繳費期滿，更可將其當成退休後的終身俸。

三○歲以上、剛出社會的三明治族，經濟能力勢必較不足，可支配的資金也少，可利用年輕的優勢，透過時間複利的效益，滾出漂亮的退休金。未來再依據收入的遞增，逐步增加退休金規劃。

杜青芬 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

東吳日文系畢業的杜青芬，原本是日文老師，為了照顧小孩回歸家庭十二年，又因從事保險業的先生想發展組織，徵召她加入，協助訓練新人，她的保險事業就此展開序幕。而轉投永達，則是一場有趣的機緣，杜青芬是在想行銷他人的情況下被反增員，因為深深認同永達的平台，她揮別老公的組織，轉投永達懷抱。

由於本身是保險的受益者，經營保險業，杜青芬始終站在「利他」的角度，掌握保險經紀人的優勢，挑選對客戶最好的商品，為客戶做最妥善的規劃，誠信、利他才能走得長久。她說，現在客戶身邊的業務都很多，只有真正對客戶好的保險規劃才能禁得起時間及他人的挑戰。

杜青芬的口頭禪是「把客戶的利益擺第一，保險事業才能永續經營」，「利他」讓杜青芬的保險路愈走愈輕鬆。

四〇歲以上、已有一定工作資歷的三明治族，是責任最重、最辛苦的階段，這階段的三明治族，父母大多年齡老邁、面臨退休，小孩的教育費也邁入花費最多的階段，如果還有房貸及車貸的壓力，更是蠟燭多頭燒。因此，這個年齡層的三明治族，「風險保障」是最重要的選項，尤以「豁免保費」最為重要，讓家庭經濟支柱可以安心在外打拼，不用擔心失去工作能力、家庭經濟斷炊的風險。

五〇歲以上、經濟寬鬆的三明治族，由於已邁入退休的倒數計時，應該加重退休金的儲備比重，前半輩子為別人而活，五〇歲之後，小孩的教育費支出已大幅減少，負擔較輕，可將規劃重點聚焦在「讓老後生活更精采」。退休理財專家常說退休規劃不能重來，尤其這個年齡階段逼近退休到來，已無等待的機會了，建議透過保單來做退休規劃，選對保險商品，不僅穩健、確定，且繳費期滿，更可有複利滾存的效益。

一位工程師客戶阿樹（化名），年薪二五〇萬元，太太年薪不到一〇〇萬元，阿樹每天都要從汐止開車到新竹科學園區上班，平時有做股票投資，他認為保險的ROR（內部報酬率）太低，同時不認為意外會發生在自己身上，我與他們夫妻溝通，應該將部分資金挪做保險退休規劃，繳費期間擁有豁免保費的保障，若不幸發生意外，家庭經濟不致產生波動，繳費期滿又享複利增值效益。經過一再的溝通，最後他們規劃年繳十五萬元、二十年期的增額終身壽險（含雙豁免保費），沒想到投保三年後，阿樹就發生意外過世，過世時年齡還不滿四〇歲。後來，阿樹的太太非常感謝當初我的堅持，讓她的家庭得以順利度過這場意外風暴。

關於保險額度的衡量，要合計房貸、車貸等餘額、父母孝養金及小孩成年之前的家庭生活費。以我自己為例，當初擔心老公發生意外的風險分攤，預估需有一千萬元的壽險保障，但若完全規劃增額終身壽險，每年需繳五〇萬元保費，由於當時收入還不夠，我就以三〇〇萬保額的增額終身壽險搭配七〇〇萬保額的定期壽險，做足風險保障，又兼顧退休金的儲備，待未來升官加薪，再降低定期壽險的保額，提高增額終身壽險的規劃額度，

目前台灣的三明治族群，多數會將可運用資金的七成放在子女的教育金上，而忽略個人的退休金，總想著先將小孩培養成才，而將自己的未來拋諸腦後，甚至隱隱期待，小孩以後願意孝養自己。又或者有些三明治族奔波於工作、生活，無暇思考六十歲後的自己，總想著自己還能工作，但未來的不確定性太高，我們無法確知意外、疾病會不會突然找上自己，啃食掉我們的退休金，或者偷走我們的工作能力，我們必須思考，如果哪天我們老了、不能工作了、生病了…，而子女又自顧不暇，該如何維護我們的生活品質。

如果不想淪為下流老人，三明治族必須為自己做一些努力，為退休後的自己，準備一筆專款專用的錢，退休規劃首重風險，透過保險規劃退休，具有強迫儲蓄的性質，且是相對確定安全的工具。我常對客戶說，為自己多養一個保險兒子，這個兒子不哭不吵不鬧，又可以讓你安享退休，有什麼不好？觀念決定腦袋，腦袋決定口袋，口袋決定下一代，父母擁有正確的理財觀念，下一代也會比較輕鬆。

我以前兩位美容業的同事，甲同事總說，生活費都不夠用了，因此沒做退休規劃；乙同事收入與甲同事相同，但認為至少要存一筆專款專用的退休金，省吃儉用，硬是擠出錢來透過保險做儲蓄規劃，長時間下來，兩人的資產規模愈拉愈遠，而乙同事也因此養成良好的理財與工作習慣。

透過保險儲備退休金，以三○歲的三明治族群來說，養成理財儲蓄的習慣是最重要的，因具備時間優勢，可規劃較少額度，趁年輕先鎖住利率；四○歲的三明治族群，是家庭責任最重的階段，建議應先扣除教育、退休等必要費用後，再來做其他支出；五○歲的三明治族，肩上責任減輕，資產規模小者，應將資金主力配置在退休規劃，且以安全、確定、風險低為首要考量，資產豐厚者，就要考慮傳承的問題，保險機制可照顧真正想照顧的人，避免老後突然發生事故而遺憾。

並可疊高退休金。

劉桂燕談三明治族退休規劃

人們不一定會發生意外，也不一定會罹癌、失能，但一定會變老，我們常說人生多風險，只有將擔心變安心，才能擁有幸福老後。

過去老一輩人常說，我們一生中不能對不起的人，一是生我們的人、一是我們生的人。但老年化、少子化的社會現象，以及無法給予我們倚靠的社會保險，當前年屆四○～五○歲這一代的三明治族，肯定是最辛苦的一個世代，殘酷一點的說法～「我們會是孝敬父母的最後一代，卻也會是被子女遺棄的第一代。」造成這個殘酷現象的，不一定是子女不孝，也可能是子女已無能為力。

許多五〇～六〇歲的年長者都喜歡購買短年期的保單，但我卻認為，在體況、年齡及財務能力許可下，應盡可能拉長保險年期才是對年長者最有優勢的規劃，因為可以拉長豁免保費的保障期間。以我媽媽的保險規劃為例，我在她五十八歲的時候為她規劃十五年期的增額終身壽險，十五年是她能規劃的最長年期，盡量拉長豁免保費的保障期間。

一位單身女性客戶小梅（化名），現年五〇歲，職業是扶輪社祕書，需要孝養父母，但不用養小孩。十年前，在小梅四〇歲的時候，我為她規劃年繳三十六萬、二十年期的增額終身壽險，十年後，待繳費期滿，小梅可以每年部分解約領取二十四萬元作為退休金，完全不會動用到所繳保費總額。

另有一位醫生客戶阿葉（化名），當初規劃保險時約四十多歲，我與阿葉醫師談企業主的風險轉嫁、稅務問題，以及資產傳承的掌控權等觀念，為阿葉醫師規劃年繳五〇〇萬元、二十年期的增額終身壽險，只要再繳費三年，阿葉醫師就可以每年部分解約領取五〇〇萬元作為退休金，同樣不會動用到所繳保費總額。

由上述三位保險專家的意見可知，退休規劃除了必須選擇確定的工具，還須選對商品，增額終身壽險繳費期滿，可享複利滾存的效益，目前更有內含失能、豁免保障的增額終身壽險，還可附加要保人豁免保費，做到雙豁免的保障機制，建議透過專業保險經紀人，為自己量身打造退休規劃，迎接幸福老後。

劉桂燕 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：
3 屆美國 MDRT 百萬圓桌終身會員
CMF 中國之星主管組銀星獎
IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

保險服務心法

專長美容美髮，曾是美容專科老師，也曾擔任知名美容企業美容顧問，擁有深厚底蘊的劉桂燕，何以毅然轉投保險業？劉桂燕的先生三十一歲過世，留下稚齡一歲的幼兒，但她先生未留下任何資產與保險；而她的表哥卻因為保險業務員的鍥而不捨，做了風險規劃，當表哥因車禍意外過世時，過去總對保險業務冷眼驅趕的表嫂，轉而深深感謝保險業務的幫忙。這個實例讓劉桂燕看到保險行業的價值，當下告訴自己要當一個「保險代言人」，毅然投入保險業。

因為以「保險代言人」為期許，堅持要為客戶帶走擔心、留下安心，劉桂燕不願行銷任何具備風險性的商品，因此在投資型保單盛行的年代，轉投永達平台，持續提供客戶穩健確定的商品，以「滴水穿石」的堅持力專注深耕保險專業，對客戶負責任。

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+地鐵二日券
刺身さしみ匯食.焼き鳥盛合せ
五天 12999 起

香港五星半島酒店
澳門金沙喜來登
五星美高梅酒店下午茶.
道地楊枝甘露.港式煉奶菠蘿油
巴黎鐵塔夜景.米其林一星阿鴻小吃
四天 9999 起

澳門五星文華東方酒店
貢多拉遊船
五星美高梅酒店下午茶.
道地楊枝甘露.港式煉奶菠蘿油
巴黎鐵塔夜景.米其林一星阿鴻小吃
四天 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。

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 17999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
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

九州賞楓溫泉螃蟹饗宴
長崎千萬夜景.歐風湯布院
太宰府天滿宮.熊本港渡輪巡禮
櫻島火山.別府海地獄
五天 24900起

北陸賞楓童話合掌村
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 27900

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

仙境張家界
大峽谷玻璃橋.世遺天門山
百龍電梯VIP.船遊黃龍洞VIP
五星酒店.桃花源記山水秀
無購物六天 18999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
八天 28999起

雲南昆大麗
絕美玉龍雪山.蒼山絕景
大理古城.束河古鎮
印象麗江.雲南映像雙大秀
八天 30500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

真的好 真心給您的好 台灣餐飲美學

真的好海鮮餐廳 新鮮原味 服務用心 品味藝術

文／洪詩茵 攝影／何佳華

生猛海鮮區，保證上桌前一刻還是活跳跳。

真的好海鮮餐廳從食物、裝潢、器具、用品到服務，無一不細緻、無一不講究，不僅獲得二〇一八、二〇一九米其林餐盤推薦，同時入選法國外交部旅遊發展署主導的美食排行榜「La Liste」全球一千家最佳餐廳，該榜單全台灣二〇一七年僅五家上榜、二〇一八年七家上榜、二〇一九年九家上榜，真的好三年來始終名列其中。對於客人需求的重視與歷久不變的美味，使其深受國內外名人喜愛，國際大導李安、吳宇森，國際巨星湯姆克魯斯、林青霞、張小燕、梁朝偉、金庸、松島菜菜子、深田恭子、全智賢、崔智友等都曾是「真的好」座上嘉賓。

以真的好為堅持

「真的好」海鮮餐廳創立於一九九五年十月，是由一群熱愛美食，對餐飲很有想法的年輕人聯手打造的餐飲夢，希望能夠從食材遴選、料理手法、人員服務、用餐環境、餐具選用、到餐酒搭配等提供媲美國際水平的台灣餐飲體驗，打造一家「方方面面真的好」的餐廳。二十五年來，真的好從不張揚也不自吹自擂，只關注客人的用餐體驗好不好？還可以怎麼做到更好？就像今年開始有二級侍酒師加入服務陣容，提供客人更專業的餐酒建議，說明「真的好」從不等客人開口就會主動提前滿足，難怪去過的都會豎起大拇指說「REALLY GOOD，VERY GOOD！」

魔鬼藏在細節裡，連一盞吊燈的選用都充滿學問。

二層樓高的後現代透明酒櫃，供應全球各級銘酒。

蒐羅歐洲第一名瓷稀缺作品，以皇家禮數款待貴賓。

數十年如一日的好吃

菜煮一次好吃很容易，但是煮十萬次、百萬次，次次都好吃就需要真功夫！真的好創設近二十五年，九千多個日子天天用心做重複的事、做堅持的事，唯一不變的就是「好吃」。立業以來堅持不過度烹調與調味，九○%以上採用野生海鮮，特聘專人挑選，每天進貨，依照海產不同的生長習性設置五種不同水溫的魚缸，生動重現海港現撈的鮮度與美味；餐廳菜色多元，除了套餐、桌菜，平日中午亦提供商業午餐，調味上可做客製化服務。來自香港的行政總主廚李明先生，十幾歲就開始從事廚師工作，自來台後便專注於粵菜和台菜的完美融合，也經常與日本資深主廚交流，歷經三十多年早已自成一派，創造出全世界都說「好吃」的台灣極上之味。

以藝術佐餐食

環境方面，「真的好」也如同店內的餐點一樣，始終遵循低調奢華的獨特風格，只有真正的行家，才能看出門道、品出味道。劉玖通的油畫、蔡尉成的雕塑作品、陳義郎的文字獸、MISSEN的春夏秋冬瓷畫……，一件件藝術作品擺放在餐廳各個角落，就連間隔包廂的玻璃屏幕也以鄭板橋的書法做設計，穿梭其間令人有彷彿置身在藝廊的錯覺，在「真的好」享用的不僅僅是海鮮饗宴，更是一場藝術饗宴。

從服務、擺設到餐點，無一不藝術、無一不用心。

服務到心坎裡

即使擁有米其林、法國LA LISTE兩大國際美食評鑑的認可和無數餐飲獎項，「真的好」從不以此自滿，始終堅持創店初衷，用心服務每一位上門用餐的嘉賓，以最誠摯的「款待之道」為客人提供一種發自內心感動的餐飲服務，比如：這一秒聽到一聲咳嗽，下一秒隨即奉上一杯溫開水。只要曾經到真的好用餐，您的用餐習慣就會被服務人員記錄下來，等到再度光臨時，不用開口就會提供專屬於您個人的客製服務。美味餐點加上細膩服務，不少客人因此把「真的好」當成自家廚房，每天午餐、晚餐都來店裡用餐；甚至也有新加坡富商每週開著自己的專機來吃，更有每個月定期從香港、日本、大陸遠道而來的客人。

「真的好」推薦必嘗 MENU

乾炒蟹肉魚翅

乾炒蟹肉魚翅

「真的好」隱藏版美食，結合中式乾燒魚翅及港式炒桂花翅的料理手法，先由廚師以高湯拌炒上等金山勾排翅，上桌前由服務人員在桌邊現場拌炒，加入處女蟳蟹黃、蟹肉不斷慢炒至香味四溢，起鍋前加入雞油增加香氣，入口蟹味濃郁、魚翅入味Q彈，常有客人因為桌邊服務及濃郁香氣而加點這道菜色。此道菜色另附響螺湯，由響螺、老母雞等材料燉煮一整天，湯頭濃郁黏滑，含豐富膠原蛋白，對修復細胞極有幫助。

螃蟹粉絲煲

螃蟹粉絲煲

此道菜色主材料多以處女蟳、沙公或沙母擇一使用，「真的好」是委託螃蟹達人挑選當季最肥美、好吃的入菜，沙母先裹薄粉微炸鎖住甜味，蔥薑爆香後，再加入螃蟹與粉絲一起拌炒煨煮，讓粉絲吸飽螃蟹鮮味，享用時將蟹黃、蟹肉、粉絲拌在一起享用，所有鮮味完美融合，讓人超級滿足！

麻油蚵仔麵線

麻油蚵仔麵線

「真的好」通常都會推薦客人在享用過小菜、冷盤和幾道大菜之後點用主食類點心，而這道古早味經常會給客人帶來非常大的驚喜！每次上桌都會先在餐桌上轉一圈，讓每位客人聞香，挑動食慾。材料嚴選金門手工麵線（未加鹽）、手工黑麻油及東石蚵仔，先以麻油煎蛋至五分熟，將蛋取出，再以麻油爆香薑絲後加入祕製雞湯、金門麵線熬煮，起鍋前將麻油荷包蛋放置其上，享用時戳破荷包蛋，蛋黃、麵線、蚵仔一起入口，連外國人都讚不絕口。

苦茶油煎鱸鰻

苦茶油煎鱸鰻

堅持選用野生鱸鰻，以苦茶油乾煎，簡單以鹽調味，野生鱸鰻魚肉紮實鮮美、沒有土味、魚皮富含膠原蛋白，最單純的料理方式，卻最考驗食材的新鮮度，「真的好」強調原味、注重養生，取苦茶油養胃、可調節血脂、血糖等益處，希望客人既能吃得好、又能吃得健康！

MEISSEN 主題包廂

為了給貴賓提供更好的宴客空間，真的好不惜重本買下全台唯二的 MEISSEN《孔雀》，坐鎮於店內唯一的 SVIP 包廂，純手工打造的開屏孔雀，在東西方神話中均被視為鳳凰的化身，象徵包廂的座上賓均非等閒之輩；包廂內的餐具全面採用德國 MEISSEN 瓷器，餐刀更是選用法國昂庭 Christofle，每個環節都以貴族之禮相待，難怪真的好會成為政商名流、明星藝人的宴客首選。

清溪小吃部 傳承七十年的老味道

蝦丸．肉丸．鹹湯圓．米糕

文、攝影／洪詩茵

清溪小吃部第二代經營者蔡碧玉與第三代經營者蔡政忠。

清溪小吃部，走過七十年的老滋味，是在地人歸鄉必吃的家鄉味，是老一輩人難忘的傳統味，從爺爺奶奶到孫子孫女，是三代接力傳承的美味，甚至有阿公帶孫子來吃，孫子又帶孫子來吃，美味傳承五代。簡簡單單的一碗丸子湯、單單純純的一顆米糕，卻蘊含著三代掌杓者對料理的堅持，手工、天然、傳統、純樸，它，是傳承超過一甲子的好味道。

一根扁擔開始的美味小吃

目前由第二代蔡碧玉偕同第三代蔡政忠共同經營的清溪小吃部，最初的最初，根本沒有店面，就只是一根扁擔撐起的小小攤販。蔡碧玉回憶，當年，三鳳中街一帶熱鬧非常，有一間歌劇院，街上有公車行經，更有三塊厝火車站，可以通到鹽埕區，當時甚至還沒有高雄火車站，她的爸爸、也就是清溪小吃部創辦人蔡清溪，於一九四九年開始背著一根扁擔在高雄三鳳中街到處走賣，當初賣的只有單純的米糕及丸子湯（蝦丸、肉丸），現在的店面當初則是一家診所，而她的爸爸就在診所前面賣小吃，一直到四、五十年前，診所結束營業搬遷，他們乾脆將店面

清溪小吃部位於高雄知名年貨大街三鳳中街上。

清溪小吃部每周一至六上午十一點半營業至晚上八點。

承租下來做生意，因為重感情，因為重視老顧客，清溪小吃部始終不曾搬遷，一直到現在。

堅持自製 天然無添加

清溪小吃部販售的品項非常單純，包括蝦丸仔湯、肉丸仔湯、鹹圓仔湯、丸仔湯、綜合湯、筒仔米糕，以及豬舌、豬肚、豬腳、軟管、豬皮、蘿蔔等各式切料，另外亦提供肉丸、蝦丸及鹹湯圓的生鮮外賣。

蔡清溪是鹿港人，對小吃料理非常有天分，清溪小吃部的菜色全都是他偷師研創，例如米糕及蝦丸、肉丸，他是在鹿港的攤販邊吃邊看，慢慢學會製作方法的。

美味需要堅持，清溪小吃部堅持每天到菜市場批貨，親自挑選材料再請廠商送貨，絕不買冷凍過的食材，蔡碧玉說：「這樣比較新鮮！」

清溪小吃部販售的所有品項都是自己製作，使用天然材料，堅持不添加防腐劑、硼砂等其他添加物，包括肉丸、蝦丸、鹹湯圓、米糕等。肉丸是使用豬的胛心肉，早期做肉丸，因為沒有絞肉機，都是手工切剁，非常費工費時；至於蝦丸，材料有蝦、魚漿、白肉（油脂豐富的肉），因為魚漿不是他們自己製作的，還特別叮嚀廠商不可放其他添加物，更特別去觀摩廠商如何製作魚漿；而鹹湯圓，他們更是從頭到尾自行製作，從浸米、磨米、瀝水到變成糯米糰，再以自行製作的糯米糰包裹含胛心肉及白肉的內餡。

鹹圓仔湯／從外皮到內餡全部自製，浸泡鮮甜湯頭的外皮軟Q夠味，白肉搭配胛心肉的內餡，口感滑嫩，帶著天然的鹹鮮味。

丸仔湯／內有純手工製蝦仔丸與肉仔丸，蝦仔丸滋味清甜，有純天然的蝦味；肉仔丸口感富嚼勁，搭配熬煮到呈乳白色的高湯，既濃郁又清爽。

清溪小吃部內用區乾淨舒適，內有冷氣，夏天用餐也不悶熱。

湯頭 佐料都講究

對於湯頭，清溪小吃部更是講究，「材料是高湯的一切」，蔡政忠表示，他們的高湯使用多種材料熬煮，包括大骨、排骨、肋骨等骨頭，並

米糕／全手工自製，用料大方，吃得到一大塊瘦肉，糯米口感軟綿，淋上特製滷汁享用，風味一絕！

且還會加入煮丸子及煮切料的高湯，湯頭濃縮所有精華，湯色呈現乳白色，滋味濃郁中帶清甜，搭配丸子及鹹湯圓，丸子的甜與湯頭的甜相互輝映，而吸飽了湯頭滋味的湯圓外皮，一口咬下，甜中又帶內餡的鹹鮮，不論是肉仔丸湯、蝦仔丸仔、丸仔湯、鹹湯圓或綜合湯，都是是店內必吃美味。

由於清溪小吃部的蝦丸、肉丸、鹹湯圓備受好評，一九九八年，他們開始提供蝦丸、肉丸、鹹湯圓的生鮮冷凍外賣，滿足想買回去自己煮來吃的客人需求。許多親戚住在高雄這一帶的台北或台南等外地客人，常會開玩笑表示，伴手禮不要別的，就要清溪小吃部的丸子。

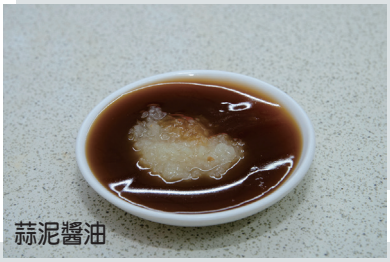
除了料理的部分，清溪小吃部對於佐料也非常重視，舉例來說，店內供應的胡椒粉，堅持不使用一般外面販售的品項，而向中藥店進貨，香氣特香特濃；而切料使用的佐醬，清溪亦非常重視，以自製醬油搭配蒜泥，簡單不花俏，既可凸顯切料的味道，又不會過鹹蓋掉切料的原味。

清溪小吃部ㄟ切料

脆管

豬腳

豬舌



蒜泥醬油

豬皮

豬肚

豬舌切得極厚，口感軟嫩；豬肚軟中帶Q；豬腳、豬皮擁有豐富膠質，口感Q彈；脆管風味獨特，口感爽脆。所以切料滋味清爽，全無絲毫腥羶氣味，與店家自製的蒜泥醬油是最佳絕配。

低溫配送

蝦仔丸、肉仔丸、鹹湯圓生鮮品／清溪小吃部提供自製蝦仔丸、肉仔丸、鹹湯圓生鮮外賣，採低溫配送，早已成為在地人拜訪親友的最佳伴手禮。

遇不到其他人的專屬尊榮體驗 漫雲思境 醫美與牙醫的全方位客製化療程

在醫美診所不僅能接受專業舒適的醫療，還能有京都溫泉旅館般享受？全新「漫雲思境」打造醫療最頂級的享受，讓顧客看診之餘也能優雅放鬆！

文／羅怡如 攝影／何佳華 部份照片提供／漫雲思境

穿越攘來熙往車水馬龍的大安區，轉入有名人巷之稱的瑞安街內，映入眼簾的是「漫雲思境」極簡淡雅的外觀，從外透過特殊設計孔洞可窺視到內部世外桃源般的庭園造景，你絕對想像不到，這裡是一間醫美和牙科結合的聯合診所！

崇尚減法哲學

「漫雲思境」是目前唯一一間結合皮膚科、醫學美容及齒科醫學的全方位美學診所，主打依照不同顧客需求，規劃獨一無二的療程內容。迎面而來的接待大廳，是無櫃檯的極簡空間設計，並採取絕對預約制，寬廣的空間僅區隔出四間獨立VIP ROOM及一間牙科診療室，都是為了讓每位VIP顧客能有最高的隱私和舒適感。

以減法哲學出發，期望用最少最純淨的療程，精準地帶給顧客最好的效果。漫雲思境診所院長高珮菡醫師指出，美是一種身心靈三方平衡的狀態，有別於過去醫美將相同的療程與美感堆疊在不同樣貌的人身上，「漫雲思境」透過獨特的「減法哲學」，藉由醫師專業的演繹，協助顧客了解臉型及身形的特點，選擇最適合的療程，達到最自然的美好狀態。漫雲思境牙醫診所院長宋權醫師也表示，美是訴求整體性，而牙齒的咬合跟臉型更有絕大的關係，漂亮的齒列與潔白的牙齒能凸顯一個人的社經地位與氣質，因此除了追求物質的美好，膚質與口腔的健康，都是美好生活品質不可或缺的一環。

尖端儀器選用

由於對醫療品質的堅持、對患者的承諾，漫雲思境全院選用來自歐美日原廠尖端設備，在術前以「VISIA膚

「漫雲思境」無櫃檯藝廊設計的接待大廳，並由植物藝術家李霽設計專屬藝術裝置。

質檢測儀」先為顧客做最精細的膚質分析，院內的機皇即是有皮秒界的超跑之稱的「PicoSure 蜂巢皮秒」，專一 755 波長精準治療斑、痘疤及膚色暗沉不均等黑色素問題，再透過專利蜂巢透鏡探頭，以最短的修復期輕巧撫平毛孔、凹痕以及細紋。除了膚色的改善，適用於各種年齡層的拉提療程，漫雲思境選用「Ultherapy 美國超音波拉提」及最新第四代「Thermage FLX 美國鳳凰電波」做複合式的臉部雕塑，以最低疼痛感帶給顧客最高品質的療程與成果。

全院皮膚專科醫師的陣容，漫雲思境堅持為顧客把關，約間隔兩個月才可施打一次蜂巢皮秒雷射治療，並在雷射療程之間，為顧客規劃最高端的皮膚管理療程，幫助肌膚達到最理想的狀態，非侵入式「JetPeel 潔皮」及「HydraFacial 海菲秀」是時下正夯的美肌保養術，更是好萊塢明星們走紅毯前必備的保養療程。JetPeel 潔皮獨家航太專利技術，高速噴射瞬間打開皮膚細胞間隙，同時將精華液注入真皮層，達到老廢角質去除、深層毛孔清潔及保濕效果。HydraFacial 海菲秀則是利用專利渦漩原理探頭，利用三道精華液清潔肌膚，達到清潔、去角質、吸出粉刺髒污、並導入保濕精華的效果。兩種療程皆能改善肌膚表面細紋、皺紋，淡化表面黑斑、黯沉、膚色不均及油脂過度分泌等問題。

齒科醫學部分，除了以頂級檢測設備為每一位顧客做最確實的口腔健康狀況檢查，宋權院長表示，任何的療程都不比每日確實的口腔清潔，因此每位顧客都會一一

消費者治療前皆需經過醫師與精密儀器進行肌膚、口腔的仔細檢查，再著手規劃療程。

教導正確的潔牙方式，顧客最常見的問題即為牙周病、齒列不整等問題，通過規律治療皆可達到健康完美的狀態。院內更具備最新 iTero Element 2 口腔掃描儀為消費者做口內掃描，每秒可拍攝六千張高解析度照片，互動式牙齒圖像可立即讓顧客看到隱適美預期結果模擬，

每間 VIP ROOM 都設有感應服務鈴，即時並無微不至照顧客戶需求。

隱適美®為市面上最精確、舒適、對生活帶來最小影響的隱形矯正器，每日確實搭配 Chewie 配戴滿二十二小時，即可改善深咬、暴牙、戽斗、錯咬、齒縫過大、開咬、齒列壅擠等齒列問題，並可於需要時隨時取下，輕鬆讓咀嚼咬合更健康，迎接更自信的自己。

漫雲思境採完全預約制，所有治療前皆經過醫師看診與精密儀器進行肌膚、口腔的仔細檢查、專業評估團隊將根據顧客生活習慣規劃專屬療程，並於每次治療進行檢討與調整，確保療程的有效與安全性。

炎夏肌膚保養小提醒

炎夏時期動輒三十五度的高溫，基於健康著想，都應該進行防曬措施。漫雲思境診所院長、皮膚專科醫師高珮菡指出，台灣日照強，可選用 SPF 50 的防曬乳，出門前三〇分鐘擦上防曬乳，並於每二小時補擦一次。不外出的內勤族，至少每天午休吃飯前再擦一次防曬，外勤族建議一定要勤於補擦。若不習慣擦防曬品也要記得戴帽、撐傘，避免強烈的光害。想要維持健康美肌，注重優質水份的補充，幫助新陳代謝是維持健康的重要因素。建議由內而外自然的保健方式，體內身體健康才能散發出真正的美，內在要配合良好的飲食與生活習慣、規律的睡眠時間，外在借助於溫和的保養方式，才能事半功倍的維持皮膚健康。

漫雲思境診所 高珮菡 院長 Profile

學經歷：
國立台灣大學醫學系畢業
中華民國皮膚科專科醫師
美國皮膚科醫學會會員
長庚醫院皮膚科主治醫師
長庚醫院醫學美容中心主治醫師

專長：
色素斑雷射、青春痘疤治療、電音波拉提、微整型針劑注射、腋下清新微波、疤痕、除毛雷射、標靶及化療藥物不良反應、血管瘤治療

漫雲思境牙醫診所 宋權 院長 Profile

學經歷：
國立台灣大學牙醫學士
台大醫院牙科部醫師
Daniel Buser 局部植牙重建
Istvan Urban 大範圍骨重建
Marius Steigmann 軟組織處理
Newton Fahl 顯微美學修復
Willy Dayan 全方位隱形矯正
北台灣植體醫學會植牙訓練
invisalign 隱適美®會員認證

專長：
隱適美牙齒矯正、牙周治療、數位植牙、全口重建、牙齒美白、顯微美學、齒顎保存學

小故事大啟示

整理／公關部

完美

從前，有一位滿臉愁容的老人，七十歲了還沒結婚，到處旅行、流浪，似乎在尋找些什麼東西。

有人問他在找什麼？

他說：「我在尋找一個完美的女人，娶她為妻！」

那人就問他說：「你四處旅行，找了那麼多年，難道從來沒有找到一個完美的女人嗎？」

「有的，我碰到過一個，那是僅有的一個，真是一個完美的女人！」

「那，你為什麼不娶她呢？」

老人無奈的說：「可是，她也正在尋找一個完美的男人！」

【啟示】我們是否也常常把自己所做不到、達不到的加諸於別人身上？少一點抱怨，多一點讚美，人生會少一些遺憾吧！

瀟灑

十九世紀俄國作家契訶夫的短篇名作《小公務員之死》，內容描述一位小小公務員在劇院看戲，打了個噴嚏，唾沫口水濺到了坐在前排的將軍身上，小公務員急忙向將軍道歉。將軍回說：「不要緊。」可是小公務員卻嚇得惶惶恐恐，定不下心來。

幕間休息時，又去請求將軍原諒；次日再專程去將軍府上賠罪；第三天又去向將軍反覆解釋自己無意冒犯。

將軍終於被這種近乎糾纏的道歉惹火了，大叫一聲：「滾出去！」小公務員嚇得全身發抖，倒頭就死了。

古印度有位教徒雙手拿著合歡花、梧桐花去奉獻給佛祖。佛祖對他說：「放下吧！」

教徒放下左手一株花。

佛祖又說：「放下吧！」教徒便放下右手一株花。

誰知道佛祖繼續說：「放下吧！」

教徒驚愕地說：「我兩手空空了，還放下什麼呢？」

佛祖說：「我不是叫你把花放下，而是叫你放下一切嗜欲妄念。到了沒有東西放下時，你便進入不生不死的境界了。」

小公務員的一個噴嚏有那麼嚴重嗎？

佛祖勸世人放下所有欲念，就不會活的很累！

其實，有些瑣碎的小事本身並不嚴重，對方也許根本沒放在心上，苦的倒是「疑心生暗鬼」式的自我折磨。

【啟示】一旦我們自己「放下」了，那麼風吹雲過，煙消雲散，便會發覺天地原本如此澄明，一切原來如此了無掛礙，自己原來是可以安然享受瀟灑的人生啊！

瘦身便當達人貝蒂的無壓力食譜

快速上菜 瘦身便當輕鬆做

整理／洪詩茵 圖文資料來源／野人出版《愛妻無壓力瘦身便當》／貝蒂 著

本是外食一族的貝蒂，因為先生紅字滿滿的體檢報告，開始了她的製作瘦身便當之路，從一開始的「哀淒便當」，不知食材怎麼切、便當怎麼保存、營養怎麼搭配，逐漸找到適合新手及忙碌生活的料理方式，將繁瑣的料理工序簡化，出書分享美味又健康的瘦身便當食譜。

貝蒂在作者序中提到：「執行瘦身計劃時，自己備餐絕對比外食來得適合、方便、效果佳，但只要一想到在忙碌的生活裡，還要再安插一份天天下廚這件事，確實容易讓人卻步或不知所措呢。如果可以用更簡單有效率的料理工序來完成每日的瘦身便當，讓身體餐餐都能攝取均衡的營養，除了天然油脂、足量蛋白質、優質澱粉，還有不油膩的蔬菜，那就真的太棒了，更棒的還有，天天下廚也不會覺得累。」

縮時料理4絕招

備用冷凍食材、加速冷卻菜餚或便當的小技巧、常用省時小妙方及有如神助的預先備料，每項小絕招都能為您減少時間壓力、提升下廚效率！

絕招一 常備冷凍食材快又省力

食材一買就一大包，吃不完怎麼辦？臨時想要點蔥花、毛豆仁，但又不想出門購買怎麼辦？將食材適當切妥及小包分裝，冷凍後備用，隨時想用就用，不止方便還能縮短不少料理時間，建議於保鮮袋或夾鏈袋上貼上日期標籤，以提醒有效期限。

辛香食材

青蔥：冷凍保存約二個月

青蔥洗淨後拭乾水分並切成蔥花，裝入保鮮袋後將蔥花攤平，放入冷凍庫保存，每次取出該次料理份量，不用退冰直接料理即可。

蒜頭：冷凍保存約二個月

蒜頭去掉蒜皮後切成末，裝入保鮮袋後攤平並擠出多餘空氣後，以筷子

貝蒂的老公瘦身後從大叔變型男。

青蔥切段冷凍可保存二個月，記得標註冷凍日期。

或手刀的姿勢於袋子上壓出區隔線，將蒜末分隔後冷凍，每次料理前，沿著區隔凹線折斷取出即可直接料理（不用解凍）。

薑：冷凍保存約二個月切片後再切成絲，將切好的薑絲放入保鮮袋，撥散並攤平後放入冷凍室保存，每次取出該次料理份量，不用退冰直接料理即可。

點綴或增色食材

紅蘿蔔絲：冷凍保存約二個月

紅蘿蔔削皮後切片再切成絲，將切好的紅蘿蔔絲放入保鮮袋，撥散並攤平後放入冷凍室保存，每次取出該次料理份量，不用退冰直接料理即可（亦可切成丁狀）。

毛豆仁：冷凍保存約三個月

生毛豆仁以滾水（加少許鹽）煮四至五分鐘，撈起後沖涼水（或泡冰水）冰鎮及定色，瀝掉水分後分裝冷凍（將毛豆仁攤平於袋子裡），於料理時取出該次份量解凍即可。

絕招二 料理加速冷卻 裝便當更快速

將便當菜餚徹底冷卻後再裝盒或冷藏是保鮮的要點，但一早忙著出門上班上課，沒有太多的時間等待菜餚自然放涼，這時，菜餚加速冷卻的小技巧就派上用場了。

菜餚盛盤後可直接放在大塊保冷劑上加速冷卻。

將剛起鍋的菜餚瀝乾湯汁後，攤散放於大盤子上（不讓菜餚疊放），可加速菜餚更快冷卻。

將菜餚盛盤後直接放在大塊保冷劑上，也可加速菜餚冷卻（保冷劑上可墊一塊布或廚房紙巾防滑）。

絕招三 提前備料有如神助

將食材大致備好，可為料理時間減少許多壓力，利用睡前或上班前將食材切妥或醃製，待正式料理時即可快速完成。

絕招四 私房省時妙招

一、於料理的同時順手做廚房善後工作，有助於料理完成後，無需再花費太多時間清洗鍋碗瓢盆。

二、時間緊迫時，同時起兩口爐火並以中火或小火料理，另準備兩個計時器，分別為料理個別計時，以防煮過頭。

三、分裝菜色時，以乾淨的大夾子挾取，每次挾取的份量較多較快。

四、想好流程（也可寫下來）再開始著手料理，如有需較長時間烹煮的料理（如米飯、蒸煮、烘烤）則優先料理，於烹煮的等待時間即可著手準備其他料理。

五、利用週間，製作喜愛的常備料理，於妥善保存下，即能於接下來的三至四天隨時挾取享用，為便當即時增色及添味，省時又省力。

預計隔天早晨將料理蒜炒菠菜鮮香菇、義式紅蘿蔔炒小黃瓜、美味蔥蛋捲、炒雞肉絲；於睡前即將食材預先備妥冷藏。

烤低脂豆腐豬肉堡便當

想吃漢堡但又擔心絞肉太過油膩時，就來試試這道加了板豆腐及以低脂絞肉為基底的瘦身專享漢堡吧！全程以烤箱烘烤完成，於烘烤時可同時料理副菜或做廚房善後工作，一舉數得。

● 烤低脂豆腐豬肉堡

【材料】 1～2 人份

低脂豬絞肉…100g　　板豆腐…100g

蛋黃液…少許　　乾燥巴西里…少許

【作法】

備料：板豆腐以手輕輕的擠掉水分；青蔥切成蔥花；低脂豬絞肉加入擠掉水分的板豆腐、蔥花及醃料，攪拌至肉餡出現黏性為止。

1. 將豬絞肉餡料分成 2 等份，並整形成圓餅狀。
2. 作法 1 放在鋪了烘焙紙的烤盤上，放進以攝氏 180 度預熱完成的烤箱烤約 15 分鐘。
3. 取出作法 2，刷少許蛋黃液後再放入烤箱，以攝氏 200 度回烤 5 分鐘即可取出。
4. 靜置約 5 分後，撒入少許乾燥巴西里裝飾即完成。

料理筆記

- 作法 1 可將肉餡於雙手手掌來回拋接數回，增加肉質彈性。
- 作法 3 可讓完成後的肉餅更有美味感。
- 材料中的花椒粉是這道料理的重要香氣來源，建議不要省略；花椒粉於一般超市即可購得。

● 蒜炒蘆筍奶油香菇

【材料】 2 人份

大支蘆筍…2 支（90g）　新鮮香菇…4 朵（70g）

蒜頭…2 瓣

調味料

油…1 小匙　　無鹽奶油…5g

鹽…2 小撮　　研磨黑胡椒…少許

【作法】

備料：蘆筍洗淨削去粗皮後切成滾刀塊；香菇切片；蒜頭去蒜皮後切末。

1. 鍋內倒入油，以中小火將油預熱後，投入蒜末炒香。
2. 蘆筍、1 大匙清水（份量外）一起入鍋，炒至蘆筍顏色變成翠綠色。
3. 加入香菇、1 大匙清水（份量外），與蘆筍一起拌炒至香菇變軟。
4. 無鹽奶油入鍋炒至融化。
5. 以鹽、研磨黑胡椒粉調味即完成。

● 烤甜味茭白筍

【材料】 2～3 人份

茭白筍…3 支（240g）

【作法】

備料：茭白筍去筍殼後洗淨並拭乾水分。

1. 將茭白筍置於烤架上，放入以攝氏 200 度預熱完成的烤箱裡，烤約 20 分鐘取出。
2. 略放涼後切成斜切片即完成。

料理筆記

- 可不加任何調味料享用原味，另也可撒上少許胡椒鹽或喜歡的調味料。
- 各品牌烤箱火力不一，請自行斟酌烘烤時間。

金針菇牛肉捲便當

牛肉捲入滑口的金針菇，順口好吃，一個不小心就吃了好多個。起鍋後的切面秀也很能療癒人心，最後再撒入蔥花，畫龍點睛一番～令人食指大動。

●金針菇牛肉捲

【材料】2～3 人份

牛里肌肉片（火鍋肉片）…100g　　金針菇…90g

青蔥…1 根

【作法】

備料：牛里肌肉片 3 小片疊成一大片，撒上少許鹽、研磨黑胡椒後擺入適量金針菇（約 30g）捲起，捲好後再度均勻的撒入少許鹽、研磨黑胡椒。

1. 平底鍋內倒入油，以中小火將油預熱後，將捲好的牛肉捲擺入鍋（接縫處朝鍋底先煎）。
2. 淋入 1～2 小匙米酒，蓋上鍋蓋以中小火燜煎 1 分鐘。
3. 打開鍋蓋後，將牛肉捲各面煎熟即可起鍋。
4. 將起鍋後的牛肉捲置於瀝油盤（或網架上），靜置 5 分鐘後切塊、撒上蔥花即完成。

料理筆記

・蔥花請以切熟食專用的刀具切妥後再加入，以保衛生。

・享用前撒入少許日式唐辛子（七味粉）也很對味。

●嫩豆苗炒雪白菇

【材料】2 人份

嫩豆苗…200g　雪白菇…1 包

調味料

鹽…1/4 小匙　油…2 小匙　蒜頭…2 大瓣

【作法】

備料：嫩豆苗洗淨後切段；雪白菇切掉蒂頭後掰散；蒜頭去皮後切末。

1. 鍋內倒入油，以中小火將油預熱後，投入蒜末炒香。
2. 嫩豆苗入鍋拌炒，炒至顏色變成翠綠色。
3. 加入雪白菇，拌炒至軟。
4. 以鹽調味即完成。

●清炒橄欖油義式甜椒

【材料】2 人份

黃甜椒…半顆（75g）　紅甜椒…半顆（75g）

調味料

鹽…1/8 小匙（或少許）　橄欖油…2 小匙　義大利綜合香料…適量

【作法】

備料：黃、紅甜椒洗淨後各取半顆，去籽後切塊。

1. 鍋內倒入橄欖油，以中小火將油預熱後，放入切妥的甜椒。
2. 將作法 1 的甜椒炒至喜歡的熟度，加入鹽、義大利綜合香料調味即完成。

料理筆記

如果喜歡口感較軟的甜椒，可加少許水分入鍋，並蓋上鍋蓋燜炒 1～2 分鐘即可。

●美味蔥蛋捲

【材料】3 人份

雞蛋…4 顆　青蔥…3 根

調味料

鹽…1/4 小匙　白胡椒粉…少許

【作法】

備料：青蔥切成蔥花。

1. 雞蛋加入蔥花及調味料，打散均勻。
2. 平底鍋內倒入少許油（份量外），以中小火將油預熱後，倒入作法 1 的蛋液香煎。
3. 煎至鍋邊蛋液略凝固時，以兩支鍋鏟相互輔助，將蛋液捲成蛋捲狀。
4. 將蛋捲煎至呈現紮實狀，或插入筷子再取出後，筷子無沾黏蛋液且有溫熱感即可起鍋。
5. 作法 4 置於壽司捲簾上，緊緊捲起並靜置片刻定形，待定形後即可取出並切塊。

蒸優格雞胸佐蔓越莓便當

優格軟化雞肉的效果頗佳，將醃過的雞胸肉以電鍋蒸熟後，撒入少許蔓越莓乾並與生菜一起享用，低脂爽口。適合當早午餐，另野餐時也很適合享用。【僅適合常溫（冷）食用】

●清蒸優格雞胸佐蔓越莓

【材料】1～2 人份

雞胸肉…1 塊（160g）　蔓越莓果乾…隨喜好

蘿蔓生菜…隨喜好

醃料

希臘無糖原味優格…1 大匙　鹽…1/4 小匙

研磨黑胡椒…少許　米酒…2 小匙

【作法】

備料：雞胸肉順紋切片（厚約 0.5cm），加入醃料後按抓至醃料被雞胸肉吸收，靜置 10 分鐘（或冷藏醃過夜）。

1. 將醃好的雞胸肉放入電鍋，外鍋倒入 100ml 的清水（份量外），蒸煮至電鍋的開關鍵跳起，即可取出。
2. 盛盤後，加入蘿蔓生菜及蔓越莓果乾即完成。

料理筆記

適合常溫（冷）食用。

●牛奶蛋捲

【材料】3～4 人份

雞蛋…4 顆

調味料 A（牛奶…2 大匙、鹽…1/4 小匙、味醂…1/4 小匙）

調味料 B（油…2 小匙）

【作法】

1. 雞蛋加入調味料 A，打散均勻成蛋液。
2. 取平底鍋，鍋內倒入油以中小火將油預熱後，將蛋液倒入鍋裡。
3. 作法 2 煎至鍋邊蛋液略凝固時，持兩支鍋鏟相互輔助將蛋液捲成蛋捲狀（從鍋邊開始捲起）。
4. 爐火轉成小火，將蛋捲慢慢煎熟或煎至紮實狀即可起鍋。
5. 作法 4 放入壽司捲簾捲緊，靜置 5 分鐘後取出切塊即完成。

料理筆記

作法 5 可省略，直接於蛋捲略放涼後，切塊即可。

●球芽甘藍杏仁片

【材料】2～3 人份

球芽甘藍…7 顆　無調味杏仁片…1 大匙

調味料

油…1 小匙　鹽…少許

【作法】

備料：球芽甘藍洗淨後大致拭乾水分，縱向對切。

1. 平底鍋內倒入油，以小火將油預熱後，將球芽甘藍入鍋香煎（切面朝鍋底先煎）。
2. 作法 1 煎至底部呈現微金黃色時，翻面續煎。
3. 煎至球芽甘藍幾乎全熟時，加入杏仁片、少許鹽拌炒。
4. 杏仁片炒出香味即完成。

料理筆記

- 如使用的球芽甘藍較大顆，則切成四等份。
- 球芽甘藍有微微的天然苦味，與杏仁片一起料理可中和苦味感。
- 杏仁片易焦，下鍋後需留意火候。

●地瓜泥拌奶油燕麥

【材料】2～3 人份

地瓜…3 個（350g）　燕麥…5 大匙（30g）

無鹽奶油…5g　熱水…300ml

【作法】

備料：地瓜去皮後以電鍋蒸熟（外鍋放入清水 200ml，份量外）；燕麥以熱水浸泡 5 分鐘後瀝掉水分。

1. 將蒸熟的地瓜、熱水泡軟的燕麥、無鹽奶油，全部以叉子壓成泥狀並拌勻即完成。

料理筆記

可常溫享用，亦可冷藏後冰冰的享用，風味極佳。

貝蒂的瘦身便當食譜

炒咖哩雞柳便當

珍貴的蛋白質對人體很重要，將低脂高蛋白質的雞胸肉與富含植物性蛋白質的毛豆仁一起拌炒，佐以香氣高雅的咖哩，這道料理堪稱瘦身便當的愛菜。

●炒咖哩雞柳

【材料】約 2 ～ 3 人份

雞里肌肉（雞柳）… 6 條（250g）　熟毛豆仁…80g

蒜頭…1 大瓣　辣椒…1 條

醃料

咖哩粉…1/4 小匙　鹽…1/8 小匙　孜然粉…少許

調味料

油…2 小匙　鹽…1/4 小匙（或視口味調整）

【作法】

備料：雞里肌肉（雞柳）切掉白色筋膜後切塊，加入醃料，抓勻後靜置 10 分鐘（或置於冷藏醃過夜）；蒜頭去皮後切末；辣椒去籽後切細。

1. 鍋內倒入油，以中小火將油預熱後，加入雞里肌肉、蒜末，拌炒至雞里肌肉呈現金黃色。
2. 熟毛豆仁、辣椒，全部一起入鍋拌炒。
3. 炒至雞里肌肉全熟後，加入鹽調味並拌勻即完成。

料理筆記

・以筷子插入做法 3 的雞里肌肉，可輕易插入雞肉裡即代表幾乎熟了。
・雞里肌肉可改用切塊雞胸肉或去骨雞腿肉代替。
・如果使用的是生毛豆仁，則以滾水加少許鹽，將生毛豆仁汆燙 4 ～ 5 分鐘即可。

●蒜炒醜豆

【材料】2 人份

醜豆…200g　蒜頭…1 大瓣

調味料

油…1 小匙　清水…2 大匙

鹽…少許

【作法】

備料：醜豆洗淨後摘除兩側豆筋及頭尾，切成段；蒜頭去皮切成末。

1. 鍋內倒入油，以中小火將油預熱後加入蒜末，炒香。
2. 加入醜豆、清水，拌炒數下後蓋上鍋蓋，燜煮約 1 分半鐘左右。
3. 打開鍋蓋，以鹽調味並拌勻即完成。

料理筆記

如喜歡口感較軟的醜豆，則加清水 50ml 並以中小火燜煮約 2 分鐘即可。

●清蒸白花椰與青花菜

【材料】2 人份

白花椰菜…100g　青花菜…100g

清水…500 ～ 1000ml

【作法】

備料：白花椰菜及青花菜洗淨並切成小朵。

1. 將白花椰菜及青花菜全部置於蒸層（蒸盤）上。
2. 鍋內倒入清水，水煮至沸騰後將作法 1 移至鍋內，蓋上鍋蓋，中小火煮 3 ～ 4 分鐘即完成。

料理筆記

・水量依鍋子的大小而調整，以沸騰之後的水位不碰觸到食材為主。
・可拌入任何喜歡的醬料享用，例如：胡麻醬、芝麻醬、XO 醬等等。

瘦身便當達人 貝蒂

貝蒂不只是上班族，婚後與先生還是標準的外食族：直到 2016 年，另一半的體檢報告出現多項警告，大多是因肥胖而引起的症狀（高血脂、高血糖、脂肪肝），在醫師的建議下，貝蒂陪著先生一起執行以健康飲食為主軸的減重計劃，開始每天製作清爽與美味兼具的瘦身便當，並於社群網站記錄著當天做便當的心情、分享食譜及料理經驗。

・作品：《愛妻瘦身便當》、《愛妻無壓力瘦身便當》
・Facebook：貝蒂做便當
・Instagram：betty.bento

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部
資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

防堵反式脂肪

近年來大家一聽到反式脂肪就擔心不已，國際上也大肆討論其危害風險，但這個議題是如何開始，台灣又如何應對呢？

反式脂肪起源

過去動物性油脂常因為含有膽固醇，易使血脂增高等因素，為人們所顧忌，但動物性脂肪的耐熱安定性、可塑性等，卻也讓人難以摒棄。後來人們透過將植物性油脂氫化的技術，得以製造出具有動物性油脂特性，又不具膽固醇的人造奶油，一時間氫化油脂在食品加工上被賦予了厚望。不過，氫化油脂的光環沒維持太久，因為「部分氫化」的加工方式，易產生危害健康的反式脂肪。

台灣大學食品科技研究所名譽教授孫璐西表示，過去為了追求人造奶油柔軟的質地，常以部分氫化方式加工，但也因此易產生反式脂肪。而反式脂肪也被研究發現到具有許多不良健康影響。除導致人體「壞膽固醇」含量提高、「好膽固醇」降低外，也提高了心血管疾病罹患風險，其危害可能更甚動物性油脂。使得不完全氫化油脂從食品加工的新星，成為讓人避之唯恐不及的過街老鼠。

別碰不完全氫化油脂

在此之後，各國陸續規範氫化油脂的使用，二〇一八年七月一日，我國也正式禁止「不完全氫化油脂」使用於食品中，以減少民眾攝取過多反式脂肪。此外，目前也規定市售包裝食品營養標示，須標示反式脂肪含量，消費者在挑選產品時，亦可做為參考依據，更可有效避免反式脂肪的可能危害！

少用油 選好油

除了以營養標示辨別外，選擇適當的油脂也很重要。孫璐西表示，應盡量以高油酸含量的油脂，例如：橄欖油、苦茶油為優先選項。此外，在烹調時也應避免油溫過高。

根據國民健康署二〇一三～二〇一六年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，國人在飲食油脂的攝取上超標。孫璐西提醒，除了選擇適當的油脂外，也應減少攝取油脂，避免食用油炸及烘焙等常含有高油脂或高糖份的食品，以減少健康的危害風險！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一八期）

食用氫化油之使用限制

自107年7月1日起

「不完全氫化油」不得使用於食品中

違反者將依據食品安全衛生管理法第48條

經命限期改正 屆期不改正者

處新臺幣 3萬元~300萬元 罰鍰

搭車防暈四招

暑假到了，國人外出旅遊時，免不了長時間搭車或乘船，如果過程中出現暈車或暈船，那就太掃興了！有些民眾會在出發前，自行購買暈車藥服用，食藥署特地彙整出正確選擇暈車藥的「防暈」四招。

1．購買前應諮詢醫藥專業人員並詳閱藥品仿單（說明書）後使用

一般暈車藥可分為口服和貼片等劑型，口服劑型建議為搭乘前三十分鐘至一小時服藥，貼片則至少在搭車前四小時貼於身體，貼於身體無毛髮處如：耳後。在使用前應詳閱藥品仿單（說明書）使用，因每個藥品效果與持續的時間不一，若不注意可能會過量使用而造成危害。

2．注意服用副作用，服用暈車藥不宜駕駛

部分暈車藥的副作用可能會引起視力模糊、注意力不集中或嗜睡等，因此服藥後，不宜駕駛以免發生危險。同時也避免搭配含咖啡因的飲料，以免引起心跳加速、神經緊張和失眠等症狀。

3．孕婦、兒童及慢性病病患，切勿自行購買服用

針對兒童、孕婦及本身有氣喘、青光眼或攝護腺肥大等慢性病病患，若要服用暈車藥時，應先經醫師評估後開立處方並遵醫囑使用，不應自行購買服用。

4．小心藥品併用

民眾常使用暈車藥的成分，大多為抗組織胺及東莨菪鹼（scopolamine），其中抗組織胺也是感冒藥常用成分，因此使用暈車藥時，不可自行合併服用感冒藥，以免過量使用。至於東莨菪鹼對於中樞神經系統具有抑制作用，若合併使用安眠藥或鎮靜劑，可能會加重對中樞神經系統抑制情形。

如果不想吃暈車藥的話，可以在旅程出發前保有睡眠充足、清淡飲食及不要抽菸，並在車內保持空氣流通，搭乘時宜選擇適宜的座位，如：前座，盡量不要在搖晃顛簸的車上或船上閱讀、使用手機，或藉由與別人聊天、唱歌等方式，轉移自身注意力，以降低暈眩發生。此外，出發前要先吃少一點食物，如果是擔心會暈吐而不吃，反而容易因腸胃蠕動而加深想吐的感覺。

食藥署提醒，民眾就醫領藥或到藥局購買藥品時，可向藥師多詢問使用相關資訊，正確使用藥品，才能發揮藥品最佳效果，避免不良反應。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一七期）

選對產品 美指不傷甲

美甲風潮正夯，許多消費者會在指尖塗上亮眼的指甲油，還會頻頻更換顏色，但是經常變換指彩顏色，可能會出現卸洗後指甲白化的現象。食藥署貼心小叮嚀，在揮灑指彩時，要先了解常見的指甲油、去光水成分，避免選購來路不明或標示不全的產品，才能保有美指不傷甲。

市售指甲油常見組成有皮膜形成劑、增塑劑、溶劑及著色劑等，皮膜形成劑成分常見的為硝化纖維素（nitrocellulose），搭配樹脂及可塑劑成分等，增加產品的密著性、光澤性及柔軟性。為增加產品快速乾涸，還會添加如：乙酸乙酯（ethyl acetate）等不同比例的溶劑；並輔以著色劑色料，讓指甲油有各種美麗色彩。卸除此類指甲油時，多需搭配含甲苯（Toluene）、丙酮（Acetone）成分的去光水。但是有人擔心，使用去光水可能有風險，廠商另行開發出水溶性指甲油，以及醇溶性類型的指甲油，使用水或酒精即可卸除。

無論您選用哪一種類型的指甲油，「選購前」要看清楚產品是否有完整化粧品標示項目，「使用前」要留意手指是否清潔有傷口，「彩繪時」要注意不要擦到手指皮膚，並在良好通風環境下使用，避免吸入溶劑；最後彩繪完的指甲不宜停留過久，要適時卸除，以確保使用安全。而使用去光水卸除指甲油時要避開火源，且次數也不要太過頻繁，以避免指甲保水能力變差，變得泛黃、乾燥、容易斷裂。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一七期）

您累了嗎 喘息服務減輕您的照顧壓力

整理／公關部 資料來源／衛福部

王先生居住於南投縣竹山鎮，是一個上班族，每週一至週五都要工作，週六有時還需要加班，家中有一位年邁的奶奶需要照顧，所以每天中午休息時間需返家協助奶奶備餐，下班後也需要趕回家照顧奶奶，連假日的時間也沒有任何一刻可以喘息的機會，正當王先生身心俱疲時，看到了長期照顧喘息服務的介紹，於是透過照管中心申請喘息服務，讓王先生獲得了喘息的機會。

長期照顧議題多年來聚焦於失能及失智老人，或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，全台目前約有九〇萬的家庭照顧者在家庭中擔負起照顧家人的重責大任，長時間照顧家人，他們一年三六五天、一天二四小時不眠不休，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。當照顧者在照顧失能、失智或身心障礙者家屬時，長久累積身心靈的壓力及負荷，就像顆不定時炸彈，隨時都有可能累垮！所以若您本身是家庭照顧者或家庭照顧者的親友，覺得照顧造成很大的壓力，甚至影響身心健康，請儘速撥打長照服務專線，將由社工人員進行評估，擬定個別的協助計畫，給予支持及專業協助！

長照二．〇不僅重視「被照顧者」的照顧品質，「照顧者」也是服務的對象。「家庭照顧者支持服務」為長照服務十七項服務之一。由專業社工人員主動走入社區，將服務輸送到有需要的家庭，舒緩家庭照顧者的照顧壓力，並連結心理師、職能治療師、營養師、護理師等專業領域，提供多元支持服務，服務的內容包含個案管理服務、心理協談服務、紓壓活動、居家照顧技巧指導、照顧技巧訓練、喘息服務、支持團體、到宅關懷訪視等多項家庭照顧者支持服務，並長期追蹤高風險家庭的照顧者。

喘息服務內容分五項

迎接高齡社會的到來，像王先生這

樣高照顧壓力的照顧者越來越多，有些人更是辭去工作專心照顧，而長期壓力的累積，可能導致照顧者無法負荷，照顧者也變成需要被照顧的對象。

所謂的「喘息服務」可分為五類：

1．居家喘息：安排專業的照顧服務員到宅提供服務。

2．機構住宿式喘息：將失能者送至縣市政府甄選合格的護理之家或長期照顧養護中心接受照顧。

3．日間照顧中心喘息：提供全日或半日至日間照顧中心接受照顧。

4．小規模多機能夜間喘息：提供臨時住宿服務。

5．社區式喘息：至巷弄長照站接受照顧服務。

可申請喘息服務的對象，必須設籍於實際居住縣市，且未聘請外籍看護、由家庭照顧者照顧一個月以上，並符合以下條件的其中一項：

1、六五歲以上失能老人；

2、六五歲以上僅 ADL（工具性日常生活活動功能）需協助之獨居老人；

3、五五歲以上失能原住民；

4、失能身心障礙者（領有身心障礙手冊者）；

5、五〇歲以上失智症者。

若家中的被照顧者符合以上條件，可致電或親自至居住縣市的「（長期）照顧管理中心」提出申請。該中心會指派照顧管理專員前往家中，評估是否符合申請資格。申請通過之後，未來即可透過專員或照顧管理中心，協助安排喘息服務。喘息服務經長照專員評估符合失能程度二級以上，即可預約申請喘息服務時段。

喘息服務申請條件放寬

值得注意的是，勞動部與衛生福利部共同推動「擴大聘僱外籍家庭看護工家庭使用喘息服務」，自二〇一八年十二月一日起放寬喘息服務申請資格，衛生福利部原規定聘僱外籍家庭看護工的被照顧者，在外籍看護無法協助照顧達一個月以上者，才能申請補助給付的喘息服務。因此當外籍家庭看護工週休一日或短暫休假時，雇主需由家人自行照顧，或全額自費聘僱本國照顧服務員或尋求喘息服務單位購買服務。

勞動部表示，為減輕失能者家庭照顧壓力、落實外籍勞工休假權益、促進勞雇關係和諧，聘僱外籍家庭看護工之被看護者，如經長期照顧管理中心評估符合第七或第八級，且為獨居（僅與外籍家庭看護工同住），或主要照顧者為七〇歲以上的長照需要者，於所聘僱外籍家庭看護工無法提供照顧時，可申請使用居家、機構、日間照顧、夜間喘息等喘息服務，並依據低收入戶、中低收入戶及一般戶等身分別給予一〇〇%、九五%或八四%費用補助額度，相關經費由長照基金與就業安定基金共同分擔。

如何接受喘息服務

民眾如有申請需求，可撥打 1966 詢問或至上網中長期照顧服務線上申請 (https://www.ntshb.gov.tw/)，或洽各鄉鎮市公所、衛生所等填寫長期照顧個案申請單。也可詢問各地長期照顧管理中心，將有專人提供申請喘息與其他長照服務相關資訊與諮詢服務。

璀璨輝煌的大不列顛 英格蘭之旅

英格蘭的國花是玫瑰（Rose）、代表動物是金獅，英格蘭有它長久的歷史堆疊出的精緻之美，當一幕幕景致在窗外流動，不同的英式風情自此開始。

文／羅怡如　圖片資料來源／發光小魚、《青空下的大不列顛》／日日學

泰晤士河畔的倫敦眼

看過珍．奧斯汀、勃朗特三姐妹筆下的故事；聽過浪漫至上拜倫、彭斯的情歌；看過《梅爾吉勃遜之英雄本色》（Braveheart）裡的勇者之心；看過《伊莉莎白》（Elizabeth）所創造的黃金盛世，卻也在《雙后傳》（Mary, Queen of Scots）中聽過她與蘇格蘭的瑪麗女王的宮鬥，英格蘭這個充滿著帝國文化的地區，其內蘊藏著滿滿的藝術傑作、馬賽克拼貼和歷史古物，走訪其間真讓人迷醉。

體驗英倫風情

英格蘭又稱作英倫，是大不列顛及北愛爾蘭聯合王國的一個構成國，位於大不列顛島的東南方，蘇格蘭以南，威爾斯以東，是英國面積最大、人口最多、經濟最發達的一個部分。英格蘭大部分地區地勢綿延起伏，北部多山區，主要的河流包括了泰晤士河和塞文河，其中塞文河是英國最長的河流；其主要城市包括了倫敦、曼徹斯特、利物浦、紐卡素和伯明翰等。

幾年來多次到訪倫敦的發光小魚醉心於倫敦的悠久歷史，在她眼中不論是飽含時間洗禮的泰晤士河畔，純正英式作風的書店或是異國風情的特色小店，都顯出無限包容之下的多樣風情。

倫敦總有去不完的有趣地方，在巷弄間永遠都有可能轉進另一片風景。她建議，到南區美食市集（Borough

倫敦小巷別有風情，穿越後又是一番景致。

史丹福地圖與旅遊書專賣店藏書相當豐富

哥倫比亞路花市販售各種當季花卉

Market）吃點東西、逛哥倫比亞路花市（Columbia Road Flower Market），在花香中看看街頭藝人的表演；東倫敦的小巷子裡，看看庶民與次文化；在銀行區感受一下現代又時尚的倫敦，再到利德賀市場（Leadenhall Market）吃點東西，看看那些有型的上班族們……。不可少的，還有書店；提到書店，就不能錯過查令十字路（Charing Cross）。它得名於「愛妻魔人」愛德華一世（Edward I, 1239～1307），在一二九一年至一二九四年之間豎起來的十二座十字架，用來紀念他的妻子卡斯蒂利亞的埃莉諾（Eleanor of Castle）。她的遺體由林肯運回倫敦途中，停靈的十二個地方都樹立了紀念碑，而在倫敦查令也有，因此它現在被稱為查令十字路。沿著查令十字路再往北端走遠些，「來被紙追」（Paperchase 旗艦店）文具店是文具控不容錯過的店家。

若是中途往柯芬園（Covent Garden），會經過旅人的天堂——史丹福地圖與旅遊書專賣店（Stanfords），分門別類，整整齊齊，讓人想往內鑽。而七時區日晷柱（Seven Dials），附近街區可以找到大大小小不同的個性小店，之後再到尼爾氏庭園（Neal's

夜色中的倫敦，依然熱鬧。

但特書店美麗的室內，二樓是珍稀書，一樓和地下室則以現代書為主，來到這裡，有種與世隔絕的寧靜。

大英博物館

Yard）走走，小巷裡繽紛多彩，別有洞天。若到皮卡迪利圓環（Piccadilly Circus），除了逛街或到佛納蒙與梅森（Fortnum & Mason）喝下午茶、帶伴手禮，也有水石旗艦店以及皇家御用書商與出版社「哈哲」（Hatchards），在喧鬧的街市中，躲進書頁的縫隙中，得到片刻心靈的寧靜。當然，世界知名的但特書店（Daunt Book）也不要錯過。

夜色中的倫敦，依然熱鬧，酒吧裡人聲不斷，就算是半夜也還亮著燈。夜晚時分，可以看看倫敦眼（London Eye），又稱為千禧之輪（Millennium Wheel），豎立於倫敦泰晤士河南畔的蘭貝斯區，曾是世界最大的摩天輪。

熱門景點別錯過

在充滿特色的英格蘭旅行，行程就以朝氣勃勃的倫敦為起點，然後再延伸到其它著名城市，包括利物浦、曼徹斯特、巴斯、牛津等等。英國鄉村的田園風光、充滿人文的景點，也是值得走訪。

1．大英博物館：是世界上規模最大、最著名的博物館之一，成立於一七五三年。大英博物館目前分為十個研究和專業館：非洲、大洋洲和美洲館；古埃及和蘇丹館；亞洲館；不列顛、歐洲和史前時期館；硬幣和紀念幣館；保護和科學研究館；希臘和羅馬館；中東館；便攜古物和珍寶館；版畫和素描館。大英博物館八百萬件館藏中，對公眾開放的藏品大約有五萬件。

「華麗的阿蒙霍特普」，為古埃及第十八王朝的第九任法老。

2．牛津大學：位於英格蘭東南區域牛津郡牛津市，是一所世界聞名的公立研究型書院聯邦制大學。它是英

牛津大學

泰晤士河

約克大教堂

語世界歷史最悠久的大學，也是世上現存第二古老持續辦學的高等教育機構。牛津大學在數學、物理、醫學、法學、商學、文學等多個領域擁有崇高的學術地位及廣泛的影響力，被公認為是當今世界最頂尖的高等教育機構之一。

3．約克大教堂：位於英國北部約克市，是英格蘭教會約克教區的座堂，也是歐洲北部最大的哥德式教堂之一。約克大教堂展現了典型的哥德式風格，中殿的「大西窗」於一三三八年建造，而在聖母堂最東端的「大東窗」（一四〇八年完成）是全世界最大的中世紀彩繪玻璃。在教堂北面的「五姊妹窗」（Five Sisters Window），每個尖頂窗都超過十六米（五二英尺）高，是大教堂歷史最悠久的玻璃窗，而南面是著名的玫瑰窗，有「哥德建築的眼睛」之美稱。

4．泰晤士河：位於南英格蘭的一條河流，全長三四六公里，流經英格蘭的三個郡，為英國第二長河，也是全世界水面交通最繁忙的都市河流和倫敦地標之一。在泰晤士流域形成了許多英格蘭城市，除去倫敦之外，還有牛津、雷丁和溫莎等。

5．溫莎：英國伯克郡的一個小鎮，位於查令十字西邊、泰晤士河南方，隔泰晤士河與伊頓相對，兩鎮由溫莎橋相通。英國王室的正式居所之一—溫莎城堡座落在此，溫莎城堡也是英國君主主要的行政官邸。現任英國女王伊麗莎白二世每年有相當多的時間在溫莎城堡度過，在這裡進行國家或是私人的娛樂活動。她的另外兩棟宅邸則是

溫莎

王室的私人住宅，分別是桑德靈厄姆府及巴爾莫勒爾堡。

6．西敏寺：西敏聖彼得協同教堂（The Collegiate Church of St Peter at Westminster），通稱西敏寺（Westminster Abbey），是一座位於倫敦市中心西敏市區的大型哥德式建築風格的教堂，一直是英國君主（從英格蘭、不列顛到大英國協時期）安葬或加冕登基的地點，一九八七年被列為世界文化遺產。

7．巨石陣：位於英格蘭威爾特郡埃姆斯伯里，英國的旅遊熱點，每年都有一百萬人從世界各地慕名前來參觀。巨石陣是英國最著名的史前建築遺跡，它的建造起因和方法至今在考古界仍是個不解之謎。

西敏寺

關於飲食及購物

到英國就試試英式下午茶，傳統的英式下午茶包括英式鬆餅、富含膽固醇的濃縮奶油和一大壺的紅茶，這是維多利亞女王時代和狄更斯時期傳統的英式下午茶，值得體驗的獨特英國風味。發光小魚推薦英國茶店 Fortnum & Mason，位在倫敦很熱鬧的區域，地鐵站 Piccadilly Circus 走約五分鐘可以抵達，湖水綠色調的招牌很舒服的映入眼前。喝了茶也別忘了帶上茶禮盒、音樂盒餅乾罐當伴手禮，除了 Fortnum & Mason，Twinings、Whittard、FAMOUS JUBILEE 等都相當受國人歡迎。

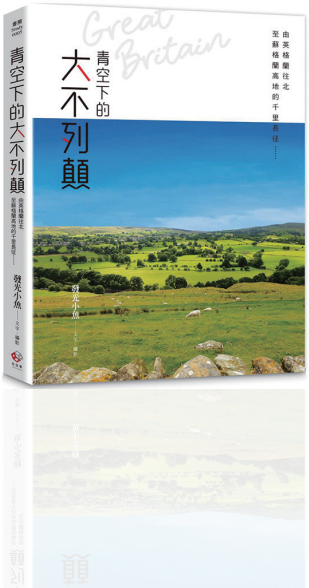
Fortnum & Mason 茶包及音樂盒餅乾罐

至於購物一定要走訪 Bicester Village Outlet 比斯特購物村，位於英國牛津郡，離倫敦車程不到一小時，從倫敦市中心前往，最方便的交通方式有兩種：搭火車到 Bicester Village 或是直接搭購物村的往返巴士。在比斯特購物村，想得到的精品品牌 Burberry、Gucci、Prada、Balenciaga、Kenzo、Valentino 等等，甚至極少看見的品牌例如 Bottega Veneta，這裡都有。

在英國自駕

在英國租車自駕（road trip）是有別於公共交通工具的另一種移動樂趣，如果要到鄉村，自駕相對來說比較方便，能抵達的景點更多，時間也比較自由，不必被巴士或火車的時間綁住，也無需拖著行李或尋找寄物處。在英國自駕，發光小魚提醒，相關證件備整齊，出發前請先就近至監理站辦理國際駕照，攜帶：身分證或居留證、本人最近六個月內拍攝之二吋證件照二張、有效的本國駕照、護照影本（查核英文姓名）以及規費。至英國領車時，請記得帶護照、中文駕照正本（雖然看不懂，但有些店家仍會查核）、英文國際駕照正本、租車訂單（紙本或電子檔）以及在租車網站預訂時的信用卡。

在英國開車，最有名的應該是「圓環」（roundabout），到達圓環時，若有紅綠燈，請依燈號行駛；若無則以右方車道及環內的車優先通行。切入圓環，順時針前行，導航通常會告知第幾個出口，因此在過了前一個出口後，注意後方來車並請立刻打左轉燈，告知後面車道你要在下一個出口離開圓環，這樣通常都是沒有問題的！如果來不及轉出去，不要慌張，請再繞一圈，千萬不要硬切出去，以免造成危險。



發光小魚

文學博士、助理教授、專業貓奴。目前於大學任教，教授文學與旅行相關課程，專業是中國古典文學，卻也喜愛各國經典。喜愛深度文史旅遊，「讀萬卷書，行萬里路」，在嬉遊之中反省自己，讓旅行不再只是走馬看花。

著作：《遊．戲．北京——穿越清宮步步行》、《英國珍藏玩法——跟著珍．奧斯汀品味英格蘭》、《青空下的大不列顛》

粉絲頁：發光小魚、珍愛讀書會

永達保經 × 最強窩客 Worker

保險界首部面試真人實境秀

台灣保險界首例！永達保經與最強窩客合作，拍攝真人面試實境秀。最真實！最直接！全面展現保經產業的嚴謹、熱血、專業、願景，赤裸裸呈現窩客面對提問及測驗的直觀反應與應對回答。

誰？最受青睞！誰？潛力無限！鎖定《最強窩客 Worker》，104、facebook、Youtube 同步放送，八月十二日見分明！

文／洪詩茵 攝影／何佳華

八月二十五日，五位想要加入永達保經的求職者來到永達承德大樓面試，而身為面試官的永達保經田文德行政副總、尚蘋業務處經理及蔡沛潔業務籌備處經理同樣早早就到場準備，這是一場反映保險業真實面的面試，同時，也是一場很不一樣的面試，因為五位窩客承擔的壓力，不僅來自面試官，更來自實境錄影，他們的一言一行都將被高度檢視，更會成為其他求職者的面試聖經。

窩客展現企圖心

五位窩客的第一關是共同面試，面對面試官「是否知道保險經紀人公司與保險公司差異」之提問，看得出來五位窩客都有做足準備，完整陳述出保險經紀人站在客戶立場、商品選擇多、量身規劃等特色，對於現在收入的滿意度及挑戰高收入的提問，明顯所有窩客都對當前的收入不滿意，並且不諱言想挑戰高收入。

白紙窩客的挑戰

五位窩客中有三位白紙、二位同業，三位白紙中有新鮮人、二

永達保經的優勢

正式面試之前，田文德副總暢談永達的不一樣與優勢，永達以平台制取代師徒制，有利組織大型化，而商品多元、退休定位、創業設定、世襲制度、大陸市場等更是永達的優勢所在；而尚蘋業務處經理與蔡沛潔業務籌備處經理亦接受訪問，坦言面試新人最重視服裝、儀容、笑容與討喜度，以及面試者是否有企圖心及樂於分享的心，對於二度就業的同業，更叮嚀一定要想清楚，抱持能力不歸零、空杯學習的心態。

田文德副總暢談永達的優勢與不一樣。

尚蘋業務處經理向二位同業分享永達制度優勢。

蔡沛潔業務籌備處經理指導窩客 call out 訣竅。

度就業的家庭主婦及科技產業員工，由同為白紙入行的面試官蔡沛潔負責個別面試，並進行兩個簡短小測驗，測驗一，面試官先進行 Call Out 教學，現場請三位白紙 Call Out，邀請朋友做問卷；測驗二，面試官說明接續服務的重要，並教導如何面對挑剔客戶，讓三位白紙直面接續客戶，考驗窩客臨場應變能力。

同業窩客的挑戰

兩位同業，一位背負著家族企業的重擔，一位希望回鍋保險業挑戰千萬高薪，由同業轉戰永達保經的尚蘋負責面試，同樣進行兩個簡短測驗，測驗一，請兩位窩客以當下最熱門的議題切入，向面試官行銷長年期保單；測驗二，安排二位準客戶，面試官先說明客戶狀況，面對想做保險規劃但沒想法的客戶，以及已經收到建議書的客戶，教導透過問卷了解需求，並以建議書研討模擬對練，觀察窩客的專注力、吸收力及表達能力。

窩客面對保險業菁英，如何克服緊張，通過關關試煉？面試官如何精準提問，找到理想中的業務夥伴？三位白紙、二位同業，哪一位是面試官眼中的千里馬？八月十二日，記得鎖定《最強窩客 Worker》！

共同面試。

夢想 30 歲前年收百萬的新鮮人。

怕被全自動化取代的科技業員工。

想找回自己存在價值的家庭主婦。

想重拾經驗找回價值的家業接班人。

想回鍋挑戰高收入的輕熟女。

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

就要玩水 炎夏清涼方案

暑假期間 戲水區開放時間加碼

時間：即日起至九月三十日

地點：大佳河濱公園、關渡碼頭廣場

炎炎夏日，大佳兒童戲水區要陪大家消暑一下！由於大佳河濱大面積的沙坑已成為親子玩沙聖地，大佳兒童戲水區內設有大型圓圈、圓柱和巨型花朵……等造型的噴水設施，造型可愛又好玩，且完全免費使用。暑假期間，大佳兒童戲水區加碼開放平日場次，七月至八月天天都可以玩水，噴水時間為每日上午十點到十點四〇、十一點到十一點四〇、下午三點到六點，夏日來到大佳河濱公園，大小朋友能夠一次玩沙、玩水High翻天！

除了大佳河濱公園戲水區之外，關渡碼頭廣場亦設置有景觀乾式噴泉，景觀乾式噴泉擁有二六個噴頭，搭配不同顏色的LED燈光效果，光影的舞動變化，為夜晚增添涼爽、浪漫的氣息，即日起開始噴水，七月及八月開放時間為每天晚上五點到八點，九月開放時間為每週六、日晚上五點至八時。

圖片來源／「貓美術館」FB專頁

「貓．美術館」喵化你的視覺 世界知名畫作 全面喵化

時間：即日起到九月十五日

地點：花博公園流行館（台北市中山區玉門街一號）

全面喵化！二〇一九年，「貓．美術館」提供一個全新的世界觀，以趣味的手法帶領大家認識「貓界」，藉由喵化橫跨東西洋藝術史的藝術瑰寶，全面顛覆你的視界！

今年年「貓．美術館」首次展出六十件「CAT ART by Shu Yamamoto—世界名畫．全面喵化」的藝術創作，其中包含維喵爾《戴珍珠耳環的少女貓》、喵文西《貓那麗莎》等原創真跡作品。在山本修Shu Yamamoto先生藝術創作的帶領下，各位將透過貓界藝術大師的曠世巨作，正式進入「貓的文藝世界」，感受深度、豐富且高尚的貓文化。

台南市水域遊憩體驗活動 免費體驗時下最夯水上休閒活動

時間：即日起至十月二十日（預約報名請上台南旅遊網 https://www.twtainan.net/）

地點：台南新營區天鵝湖公園、柳營區德元埤荷蘭村

台南市政府觀光旅遊局一年一度預約報名幾近秒殺的水域遊憩體驗活動已開跑，提供獨木舟、立式划槳及家庭式龍舟板，讓民眾於暑期、假日體驗親水與水上休閒活動體驗。七月於新化區虎頭埤風景區及官田區葫蘆埤自然公園已完成三個場次的水域遊憩體驗活動，九月七號至九月八日於新營區天鵝湖公園、十月十日至十月十三日、十月十九日至十月二十日於柳營區德元埤荷蘭村，尚有三個場次的水域遊憩體驗活動供報名，此活動除了可讓民眾體驗水上休閒活動，也同時配合台南市政府青春專案，邀請全國民眾及年輕學子，在這盛夏酷暑到台南來玩水、遊水庫！

本次活動報名方式可採預約及現場報名，其中網路預約報名時間，為每場活動舉行前十日中午十二點開

始開放報名，直至活動前三天中午十二點停止預約報名，相關活動訊息可至「台南旅遊網」或活動臉書查詢。為鼓勵提早規劃及報名的遊客，只要成功預約報名每日前四梯次並準時報到參加活動者，台南市政府觀光旅遊局將贈送「手機防水袋一個」（獨木舟與 SUP 每艘船贈送一個，龍舟板不列入，不得重複領取）。

小孩最愛 恐龍氣墊嘉年華 與擬真恐龍同樂 歡度暑假

時間：即日起至九月二日

地點：大魯閣草衙道（高雄市前鎮區中安路一之一號）

圖片來源／「GoEVENT」FB 專頁

今年暑假最夯！集結孩子們最愛的氣墊及恐龍元素盡在「二〇一九恐龍氣墊嘉年華 x 高雄大魯閣草衙道」，快來跟你的孩子共築快樂回憶，現場與擬真恐龍同樂，完成恐龍夢！

這次活動特別規劃三大遊樂區域供孩子們暢玩：

一、叢林拍照區：讓孩子們有如大探險家，闖進恐龍叢林一步步的發現著恐龍足跡找尋恐龍蛋，尋找任何有關恐龍的蛛絲馬跡。現場還準備恐龍裝租借讓孩子變身 Q 版恐龍有機會與擬真恐龍一起歡樂。

二、充氣恐龍坐騎區：孩子們可乘坐恐龍坐騎，遊歷於恐龍叢林裡，深深體會到騎乘恐龍的快感。

三、氣墊遊樂區：特別規劃三大遊樂區，如恐龍球池、恐龍樂園、恐龍歷險，讓孩子們釋放精力、盡情在他們最愛的氣墊暢玩遊樂，歡樂度過愉快的暑假。

更有假日特別企劃—擬真恐龍見面會，暴龍、迅猛龍、雙脊龍…，活動期間每個周末將舉辦「擬真恐龍見面會」，讓人有機會與恐龍一起拍照，現場更有有獎徵答活動，讓大家從玩樂中獲取更多恐龍知識。

二〇一九屏東野薑花花季 在森林中享受馥郁芳香的悠閒午後

時間：即日起至九月三十日

地點：東元森林遊樂區（馨香森林）

每到炎夏，宣告台灣最香的部落—東源村，就會開滿白色馨香的野薑花，猶如蝴蝶般隨著夏季微風，飄舞在牡丹鄉一九九縣道旁的牡丹及東源部落。

牡丹鄉公舉辦的「野薑花季」從二〇一一年首辦迄今已邁入第九年，廣受各界好評，二〇一九年的「野薑花季」是由牡丹鄉公所與在地東源部落夥伴共同策畫，以「花季，一起玩。東源村歡迎您」為活動主題。活動包括：部落傳統競技比賽、麻里巴水上草原障礙路跑賽，野薑花季現場同時規劃有「部落市集」、「馨香森林體驗」等活動，讓參與的民眾在蓊鬱森林圍繞下，享受悠閒的午後時光。野薑花季期間為七至九月，共提供十五場馨香森林體驗活動，內容有水上草原及東源湖生態解說、DIY 及好吃的料理，適合全家大小同遊體驗。

圖片來源／屏東縣牡丹鄉公所網站

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 / Aug 08 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				01 七月初一 宜：成除服、安葬	02 七月初二 宜：祭祀、祈福、納采、出行、入宅	03 七月初三 北區《財經講座》鞏國祥、李宜儒10:00~12:00 《幸福人生》鄭婷玉10:00~12:00 《富過三代的秘密》陳芸彤10:00~12:00 中區《全球即時財經講座》吳曉萍、劉玉娟10:00~11:45 《全球即時財經講座》楊琇婷、林美月10:00~11:45 南區《愛傳承關懷演唱會》樺舍商旅高雄館演藝廳14:30~16:30 宜：祭祀、齋醮、安葬
04 七月初四 北區《2019醫師族群稅務新知與趨勢》李傑克13:30-17:00 宜：祭祀、安葬	05 七月初五 宜：祭祀	06 七月初六 宜：立券、交易、開光、出火、拆卸	07 七月初七 北區《大手牽小手志工探訪》百齡護理之家14:30~16:00 中區《贏家策略》蔡瑋霖14:00~16:00 宜：沐浴、安葬	08 立秋．父親節 宜：祭祀、解除、安葬	09 七月初九 南區《終身會員頂尖論壇》林玉玫10:00~12:00 宜：沐浴	10 七月初十 北區《財經講座》黃群恩10:00~12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲10:00~12:00 《慢賺的修練》江天祺10:00~12:00 《名人講座》高志斌14:00~16:00 中區《全球即時財經講座》張增瑜、王金菊10:00~11:45 《全球即時財經講座》潘立暐、高麗倚10:00~11:45 南區《團隊週六財經》邱呈安、陳淑芳10:00~12:00 宜：祭祀、安香、出火、掛匾、安葬
11 七月十一 南區《財富管理講座》李傑克14:00~16:30 宜：開光、安香、齋醮	12 七月十二 宜：開市、立券、納財、嫁娶、會友	13 七月十三 宜：開市、納財、納采、嫁娶、訂盟	14 七月十四 北區《尋找接班人『資產重置』富貴金》項若薇、杜青芬14:00~16:00 宜：祭祀、成除服、安葬	15 中元節 宜：納財、嫁娶、出行、納畜、沐浴	16 七月十六 南區《成功講座》李世傑14:00~16:00 《致富理財講座》李世傑19:00~21:00 宜：解除、理髮、沐浴、安葬、破土	17 七月十七 北區《財經講座》邵志明10:00~12:00 《信託一點通》王執定10:00~12:00 中區《全球即時財經講座》邱昱銘、陳建文10:00~11:45 《全球即時財經講座》高榮志、邱惠如10:00~11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝10:00~12:00 宜：會友、納畜、裁衣、栽種、塑繪
18 七月十八 宜：訂盟、納采、出行、移徙、納畜	19 七月十九 宜：納采、嫁娶、祈福、入宅、安門	20 七月二十 宜：納畜、牧養、成除服、安葬	21 七月廿一 宜：破屋、壞垣	22 七月廿二 宜：齋醮、成除服、啟鑽、安葬	23 處暑 宜：開市、動土、起基、解除、牧養	24 七月廿四 北區《財經講座》蔣月雲10:00~12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若薇10:00~12:00 中區《全球即時財經講座》江雅玗、劉玉娟10:00~11:45 《全球即時財經講座》王君呈、劉秋英10:00~11:45 南區《團隊週六財經》陳瑞昌、李桂蘭10:00~12:00 宜：開市、立券、交易、納財、嫁娶
25 七月廿五 宜：祭祀、成除服	26 七月廿六 宜：祭祀、齋醮	27 七月廿七 宜：出行、納畜、安葬、掃舍宇	28 七月廿八 中區《稅務高手系列(七)贈與稅》張惠薰 14:00~16:00 宜：祭祀、訂盟、納采、修造、動土	29 七月廿九 宜：訂盟、納采、出行、會友、入宅	30 八月初一 宜：祭祀、沐浴	31 八月初二 北區《財經講座》顏碧杏10:00~12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟10:00~12:00 《幸福人生一把罩》莊朝欽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》潘立暐、李身慧10:00~11:45 南區《保戶講座》高志斌 10:00~12:00 宜：祭祀、祈福、移徙、入宅、動土

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

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