

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2019.10

No.147

幸福退休
無憂傳承
打造資產防護罩

王桂良

逆轉老化

由內而外幫您找回青春



永達保經榮獲

第八屆臺灣保險卓越獎

公益關懷卓越獎 金質榮耀

保戶服務專案企畫卓越獎 銀質肯定

余艾玫

勇往直前 回歸初心



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

CONTENTS

RICH 達人

2019年10月號 第147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

副總編輯：賴依菘

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：余艾玟

封面攝影：何佳華

財富學苑

封面裡 永達西進求賢

03 以客為尊 落實企業社會責任
永達保經 客戶最信賴的保經公司

06 永達保經榮獲第八屆臺灣保險卓越獎 公益關懷卓越獎金質榮耀
保戶服務專案企畫卓越獎銀質肯定

22 幸福退休 無憂傳承 打造資產防護罩

48 服務一陣子 永達養您兩輩子

封底裡 永達 10月活動行事曆

封底 大手牽小手第四季探訪行程



生活學苑

04 永達捐贈長照服務專車
拋磚引玉 尊老獻愛

助長者找回樂活銀髮人生

14 余艾玟 勇往直前 回歸初心

17 新北市身心障礙者趣味競賽嘉年華
暨永達盃身心障礙運動會

18 「大手牽小手。愛關懷」系列探訪活動—吉祥老人養護中心、板橋家樂福中秋送愛、社會局老人自費安養中心、立達啟能訓練中心

28 二〇一九吉帝旅遊 冬季泡湯賞雪優惠

40 另類除夕圍爐提案

44 第二屆「永達齊步走 公益嘉年華」
11/9 開走 樂團表演超歡樂 美食好禮獎不完

46 休閒便利貼



健康學苑

30 王桂良 逆轉老化
由內而外幫您找回青春

33 用藥停看聽 安全不成癮

34 銀髮族 & 輪椅族
相揪運動旅遊趣 (下)

38 健康快遞



權益學苑

08 財經 & 生活補給站

10 出國旅遊記得投保旅平險和不便險
班機延誤免驚 富邦產險賠你等

12 網路投保 彈指間完成保障

幸福退休 無憂 傳承 打造資產 防護罩

特輯企劃

P22



林寶娜 業務儲備處經理



王雪珍 業務儲備處經理



張方慈 業務區經理

面對高齡化的全球趨勢，人人都在談退休規劃，如何儲備可供自己幸福退休的養老金？退休規劃儲蓄、保障缺一不可！如何打造退休資產防護罩，替未來的養老金加密上鎖，確保退休資產不受任何意外狀況的侵蝕，且請理財專家林寶娜、王雪珍、張方慈提供建議。

編輯手記 購買保單應仔細閱讀保單條款

鑑於許多保險爭議源自於保戶未仔細閱讀保單條款內容，金管會呼籲消費者應於投保前詳實閱讀保單條款的約定，以充分瞭解所購買的保險商品並確認符合本身之需求。

金管會表示，保戶與保險公司雙方應遵守之權利義務是透過保險契約來約定，在保險事故發生後，理賠亦應依雙方簽訂的契約內容為依歸，因此閱讀保險契約是保戶維護自身權益的第一步。考量消費者平時往往不常接觸保險，金管會提供以下幾點：一、掌握投保商品的主要性質；二、瞭解保險範圍（給付項目）、不保事項與除外責任；三、搭配商品簡介，以利消費者更容易著手並有效率的掌握保險商品的重點。

永達保經將於十一月九日舉辦第二屆「永達齊步走公益嘉年華」健走活動，場地為台北花博舞蝶館、台中東海大學及高雄澄清湖風景區，活動報名費全數捐做公益，投入長期照護計畫，二地將以視訊連線一同開走。此次活動報名禮包括活動專屬紀念衫、小麥環保隨手杯、健走號碼布，完成健走後憑號碼布領取完走禮（含



Editor's Note

環保提袋、運動毛巾、完走證書）及摸彩券、一三〇元攤位抵用券。本屆於活動會場設置拍照背板，安排專業攝影師為與會者拍照紀念，參加者可上 sportsq 運動標籤官網，憑號碼布的號碼或人臉辨識搜尋照片免費下載。活動現場除了樂團表演、集結特色風味美食嘉年華攤位，既可吃又可玩；還有現金獎、機票、3C 產品等豐富之獎項，Fun on it 更是格外吸睛。

現代人講究方便、快速、輕鬆，追求「不一樣」！對於不想煩惱過年該準備什麼團圓菜的婆婆媽媽們，或者是希望卸下媽媽準備年夜飯重擔的子女們，除夕圍爐選擇「年菜外帶」雖已輕省不少，還是避不掉加熱、刷洗碗盤、事後清理等步驟，選擇「在外用餐」，是一勞永逸的最輕省方案，省去採買、烹調、清理的勞累。除了傳統的中式團圓宴，本期「另類除夕圍爐提案」專題，特別介紹不同類型的除夕圍爐方案，熱門餐廳最好提前預約，以免向隅；甚至也可以選擇在不同的環境與家人共度一個截然不同的除夕夜與春節假期。



以客為尊 落實企業社會責任 永達保經 客戶最信賴的保經公司

文／羅怡如 攝影／何佳華

「深耕服務及公益關懷」的行動策略，讓永達保經在二〇一九

年保險卓越獎大放異彩，榮獲雙項榮耀。永達保經董事長吳文永指出，種種優異表現都展現永達高度投入社會關懷，力求深耕保險專業的企業精神，進而成為保戶心目中最值得信賴

專業服務，發揮保險從業人員的責任與精神。

重視保戶權益 以客為本

十九年來，永達以經營長年期保單為根本，重視客戶權益，不讓客戶成為保單孤兒，以維護客戶權益為依歸。

永達接續作業由專責部門定期管理與追蹤，協助業代落實接續服務的品質，更針對接續服務提供獎勵金，一方面提高保單繼續率，也提升人員定著率，客戶權益受到保障，享有不間斷的優質服務。

永達保經也於今年下半年推出 PIONEER 行動服務平台，業務代表為客戶進行保障規劃、保戶服務等作業時，都可以透過行動服務平台搜尋相關資料，除了達成節能減碳，更期望能提升服務品質及效率，提高客戶的滿意度及信賴度。

不藏私的平台 永續發展

永達重視品牌經營，深知業務代表

唯有向高手請益才能永續發展，像日前在四川成都舉辦的兩岸高手交流共有一三六九位業務代表參與，副總裁業務主管親身示範，藉由分組討論、經驗傳承、晉升績優分享等，協助業代達陣成功。「不藏私的平台」正是永達保經吸引高手的地方，擁有高品質保單服務的金字招牌，不僅在台灣站穩腳步，轉投資大陸永達理也獲得豐滿的收穫，更吸引不少業務高手西進發展。

保險專業精益求精，永達亦重視企業社會責任。支持公益行善的希望工程，永達人自發性捐助所得一％投入公益關懷，並擔任志工關懷弱勢孩童、長者，播撒「愛」的種籽。更於完成第一階段十年捐贈一百台復康巴士後，二〇一八年旋即進入第二階段為期八年的長照專案，推廣與預防延緩老人失智的到來，號召社會共同投入，更鼓勵助人加入助人者行列，因為能夠為別人服務的那種快樂，會讓生活變得更有意義。

的專業保險團隊。未來，持續以優渥的業務制度、先進的創業平台、大數據的經營管理系統，協助業務代表提升競爭力，提供更

永達捐贈長照服務專車 拋磚引玉 尊老獻愛 助長者找回樂活銀髮人生



▲永達保經營基金會吳文永董事長（左六起）、衛福部長長期照顧司周道君副司長，永達保經陳慶鴻總經理（左五）、永達基金會汪用和執行長（右一）與2019永達長照專車受贈縣市政府長官合影留念。

○一九年永達
長照服務專車

聯合捐贈記者會，

九月四日於

圓山花博公

園的入口廣

場舉行，自

去年啟動長

照服務專車

八年捐贈計

畫，永達今

年再捐贈八

輛專車，以

「樂活銀髮

人生」為主

軸，喚起社

會各界對長

照議題的關注。

永達今年再度捐贈八輛長照專車。



記者會現場邀請衛生福利部，與受

贈縣市：臺北市政府、新北市政府、

桃園市政府、新竹縣政府、臺中市政

府、嘉義縣政

府、臺南市政

府、高雄市政

府，及受贈單

位：財團法人

台灣省私立健

順養護中心、

新北市平溪區

公所、桃園市

優霞雲樂活協

會、社團法人

臺中市清心社

區福祉發展協

會、財團法人

弘道老人福利基金會代表到場，共同

▶記者會現場邀請到2018年「仙角百老匯」大型舞台秀入選之表演團體「新北市永和區民權社區發展協會」擔綱開場表演。

▼「迷你冰壺遊戲」透過遊戲訓練長輩專注力、手腦協調和靈敏度。



見證二〇一九永達長照專車捐贈儀式，並將長照服務的福利推廣予社會大眾。

據統計，六月底台灣老年人口達三五二萬人，占總人口比率增至一四・九％。根據內政部統計全台灣失智人口已超過二十八萬人，幾乎

一年增加一萬人，長期照護需求與日遽增。衛生福利部長長期照顧司——周道君副司長表示國內目前有二八〇〇台車，與長者的數量不成正比，還是希望民間企業能一同加入長照服務推動。有鑑於此，永達持續捐贈長照專車，以樂活銀髮人生為主軸，協助縣市政府與機構推動老人服務，包含接送老長輩參與社區關懷課程活動、日

間托老、長照服務中心共餐活動及就醫：等。政府提供多元的長照服務，如果沒有交通網絡可以連結，長者一樣孤寂、無援，無法走出家門，「長照服務專車」就像是一座移動橋樑，串起了服務與需求，讓長輩不失援。

永達從二〇一八年開始推廣『永達長照專車送達』的理念，投入長照服務專車捐贈計劃，感謝全體永達人捐出每月所得一％，並結合北、中、南三地連線健走活動所有的報名費，作為長照服務專車購置經費，計劃以八年時間，完成六十四輛長照專車的捐贈。永達保經董事長吳文永表示，與其讓長輩每天守著電視，更適合鼓勵他們多出門、多動腦、多說話來活化大腦，可以降低或延緩失智風險，長照專車讓更多長輩可以跨出家門，創造樂活銀髮人生，也讓照顧者獲得喘息機會。❁



永達保經獲得第八屆保險卓越獎金銀雙獎肯定，陳慶鴻總經理（左四）、謝梅君行政副總（左三）、賴依萱協理（右四）與同仁合影留念。

永達保經榮獲 第八屆臺灣保險卓越獎

公益關懷卓越獎 金質榮耀 保戶服務專案企畫卓越獎 銀質肯定

被譽為臺灣保險業界最高榮譽獎項的「第八屆臺灣保險卓越獎」頒獎典禮於二〇一九年八月二十八日（星期三）下午一時三十分假福華國際文教會館二樓卓越堂隆重舉行，此次共有三十六家保險業者、一二五件作品共同角逐十六項大獎，經過嚴格評選後，永達保經在眾多優秀同業中脫穎而出，在保險輔助人組公益關懷卓越獎榮獲金質、保戶服務專案企畫卓越獎榮獲銀質肯定。

永達保經連續獲得四次公益關懷卓越獎肯定，今年摘下金質桂冠，證明永達保經善盡企業社會責任的價值，樹立企業投身公益活動之標竿，專注關懷弱勢之生活權利，號召社會共同投入，鼓勵受助者加入助人者行列，重建社會連結，建構具備善良與希望的社會。本屆參報主題「破境從延」，展現以創新、創意突破困境，創造出不同的境域，並以誠信負責、關懷服務的理念，實踐拋磚引玉、散播影響力、而延續所有善



由行政人員組成的造勢加油啦啦隊



永達保經總經理陳慶鴻（右）從金管會主委顧立雄手中接過第八屆公益關懷卓越獎金質肯定

的志業。尤其永達保經在二〇一七年完成第一階段十年捐贈一〇〇台復康巴士後，投入長照二・〇希望工程，二〇一八年進入公益行善第二階段長照服務專車捐贈計畫，藉由舉辦公益健走活動將報名費全數捐做長照專車購置經費，邀請客戶、民衆跟永達一起做公益，迎接未來美好的彩色人生。自二〇一四年起推動永達志工探訪活動，連續五年以實際行動關懷弱勢朋友及獨居長者，更於二〇一六年將關懷觸角延伸至偏鄉孩童，舉辦「永達親親寶貝向前行」出遊活動，藉由陪伴讓孩子們的成长歲月留下難忘的歡樂回憶。

保戶服務專案企畫卓越獎此次共有十一家參選，永達保經首次以「精耕接續服務、杜絕孤兒保單」專案參報即榮獲銀質榮耀。接續作業由專責部門定期管理與追蹤，透過優質的業代人資管理標準與流程，設定服務件接續的業代條件，建置完整的接續服務系統，公司更針對接續服務提供獎勵金，一方面提高保單繼續率，也提升人員定著率。從專案執行—派發接續、「保戶服務」滿意度調查及成果評估，定期檢討改善，藉由標準化接續服務流程，要求業務代表每年須請客戶親簽「售後服務需求表」，創造與客戶雙向溝通機會，瞭解其真正需求，提高客戶滿意度。此方案精耕保戶服務，不僅提高業務單位的業績，更提升服務指標。

十九年來，永達以經營長年期保單為根本，重視客戶權益，不讓客戶成為保單孤兒，實現服務的終身價值 (Lifetime value)，更持續回饋社會，發揮保險愛與關懷的責任與精神，善盡企業社會責任，不僅延伸保險業互助的宗旨，更落實MDRT全人關懷的理念。

公益關懷卓越獎金質肯定得獎感言

我們已經連續三屆都是拿銀質獎，上天看到了、評審看到了，總算給我們公平，今年拿到了金質獎。謝謝所有評審、謝謝所有同仁的努力，我們會繼續努力，後年我們還是想繼續拿獎，謝謝大家！





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

民眾購買保單應仔細閱讀保單條款

金管會表示，鑑於許多保險爭議源自於保戶未仔細閱讀保單條款內容，呼籲消費者應於投保前詳實閱讀保單條款的約定，以充分瞭解所購買的保險商品並確認符合本身之需求。

金管會表示，保戶與保險公司雙方應遵守之權利義務是透過保險契約來約定，在保險事故發生後，理賠亦應依雙方簽訂的契約內容為依歸，因此閱讀保險契約是保戶維護自身權益的第一步。考量消費者平時不常接觸保險，金管會提供以下幾點，以利消費者更容易著手並有效率地掌握保險商品的重點：

一、掌握投保商品的主要性質：依據保險法的分類，人身保險可分為人壽、傷害、健康及年金保險等四大類，各自滿足消費者各種不同的保障需求，因此投保前務必要優先瞭解所投保的保險性質是否與自身需求相符。此外，前述的人壽及年金保險之設計，除「傳統型保險」外，亦可設計為「投資型保險」，這類商品由保戶選擇投資標的並自行承擔風險自負盈虧，商品名稱中通常會冠有「變額」或「投資連結」字眼，投保前更須特別留意自身是否能承擔相關投資風險。

二、瞭解保險範圍（給付項目）、不保事項與除外責任：購買保險最重要的目的就是希望事故發生時能獲得保險給付的幫助，因此對於

保險範圍與給付項目務必清楚理解。一般來說，保單的保險商品名稱下方都會註明該商品涵蓋哪些給付項目，每一個給付項目都會有其對應的條款約定，這些條文務必優先瞭解。而不保事項與除外責任是指保險契約不包括的危險，或保險公司不負給付責任的項目，為維護自身權益及避免產生理賠爭議，亦應充分瞭解。

三、搭配商品簡介：為了便於向消費者解說，保險公司通常都有製作比較簡單易懂的商品簡介，這些簡介會使用較口語的文字搭配簡明的圖表，有助於消費者對保險商品獲得基本的概念與認識，看完商品簡介後再來閱讀保單條款就會相對容易許多。

所得稅法修正草案 修正薪資費用減除規定及增訂長期照顧特別扣除額

為合理化薪資所得稅負及適度減輕中低所得家庭照顧身心失能者之租稅負擔，財政部擬具「所得稅法第十四條、第一一六條」修正草案及「所得稅法第十七條」修正草案，日前經立法院三讀通過，將自二〇一九年一月一日起施行，二〇二〇年五月申報綜合所得稅時即可適用。

財政部表示，上開所得稅法修正草案修正內容及效益，說明如下：

一、「所得稅法第十四條、第一一六條」修正草案
(一)薪資所得計算採定額減除或特定費用減除二者擇一擇優適用：

維持現行薪資收入減除薪資所得特別扣除額「二〇一九年度為新台幣(下同)二〇萬元」方式，倘薪資收入可減除之特



定費用金額高於該定額者，得選擇舉證費用核實自薪資收入中減除。

(二)有關於舉證減除之特定費用項目，應符合(1)與提供勞務直接相關且必要、(2)實質負擔、(3)重大性及(4)共通性四大原則，規範下列三項，各費用項目每人全年減除金額以其薪資收入之 2% 為限：

1. 職業專用服裝費：職業所必需穿著之特殊服裝或表演專用服裝，其購置、租用、清潔及維護費用。

2. 進修訓練費：參加符合規定之機構開設職務上、工作上或依法令要求所需特定技能或專業知識相關課程之訓練費用。

3. 職業上工具支出：購置專供職務上或工作上使用書籍、期刊及工具之支出。但其效能非一年內所能耗竭且支出超過一定金額者，應逐年攤提折舊或攤銷費用。

二、「所得稅法第十七條」修正草案

符合衛生福利部公告須長期照顧之身心失能者，無論是聘用看護、使用長照機構服務或由家人自行照顧，無須檢附費用憑證，每人每年定額減除長期照顧特別扣除額（下稱長照扣除額）十二萬元；並訂定排除適用規定，當年度綜合所得稅申報適用稅率在 20% 以上（包括適用累進稅率 20% 以上、股利按 28% 稅率分開計稅，或按 20% 課徵基本稅額）者，不適用之，可使政府資源有效運用。

三、修法效益

(一)因應司法院釋字第七四五號解釋，於兼顧租稅公平及簡政便民原則下，修正薪資所得計算規定，薪資所得者不分行業類別，均得擇一擇優適用，預估採用特定費用減除者約七萬人，增加可支配所得約 20 億元至 42 億元，使薪資所得稅負更臻合理，符合憲法平等權保護意旨。

(二)配合政府推動長期照顧政策，增訂長照扣除額十二萬元，適度減輕中低所得家庭照顧身心失能者之租稅負擔，預計有一九萬人受益，增加可支配所得約 20 億元。個人領有身心障礙證明，且符合前開身心失能者適用條件者，除原有身心障礙特別扣除額 20 萬元，並得再扣除長照扣除額十二萬元，合計可減除 32 萬元，對於有身心失能照護需求之家庭，提供適切之協助。

財政部進一步表示，配合上開修正規定追溯自今年一月一日施行，民衆於 2020 年五月申報綜合所得稅時即可適用，除衛生福利部將配合公告「須長期照顧之身心失能者」認定條件外，該部將儘速訂定子法規及申報書表，責成各地區國稅局積極規劃後續稽徵作業，並加強宣導，以利各界充分瞭解，使新制順利實施。

出國旅遊記得投保旅平險和不便險 班機延誤免驚 富邦產險賠你等！

圖文提供／富邦產險

海外旅遊人次年年攀升，不論是家族旅遊、畢業旅行或三五好友相約出遊，在安排旅遊行程的同時，更要確定保險是否買好買滿，為旅遊全程可能發生的意外傷害、行程延誤或行李損壞的風險備齊轉嫁措施。

旅遊平安險是基本 旅遊不便險是必備

該如何決定旅遊平安險的醫療險額度呢？富邦產險建議，若旅遊地區屬日、歐、美、加等醫療水準偏高的國家，建議在旅遊平安險中的「意外傷害醫療」與「海外突發疾病」選擇一〇〇萬以上的保障，並依旅遊活動的性質調整醫療額度，降低海外醫療負擔，同時也建議將「海外緊急救援費用保險」納入規劃。

此外，出國旅遊最擔心的問題如因班機誤點、因天災／罷工導致班機取

消，導致後續行程延誤，或是發生行李損失或是行李遭摔壞等情形，一旦達到理賠門檻，都可以藉由投保旅遊不便險將損失轉嫁給保險公司。

以投保富邦產險「滿足保專案」行程延誤補償保險（選擇型）為例，當遇到班機延誤達四小時即給付定額四千元，延誤達六小時以上則可選擇定額四千元或實支實付上限二萬元。此外，若航空公司於出發前提前告知航班取消或延誤，只要保戶繼續回復原預定行程並且延誤達上述約定時數，也符合申請理賠的要件。

富邦產險提醒，萬一旅途中發生班機延誤，要記得向航空公司索取班機延誤證明，並提供登機證、延誤班機的明細（包括原班機及轉機日期及時間）；若是遇到行李延誤也要記得向航空公司索取行李遺失或延誤證明，之後航空公司通知提領延誤行李產生

的往返交通費用也在理賠範圍內，民眾備妥行李延誤證明與相關費用單據返國後即可申請理賠。

富邦產險賠你等

3 個你不可不知的要點

Q 1 我的班機若因天災（颱風、地震）導致延誤有理賠嗎？

A 1 以富邦產險「滿足保專案」行程延誤補償保險（選擇型）為例，整段旅程中不論去程、轉程、回程，只能選一段理賠，理賠內容請參考下述：

延誤超過四小時

班機延誤超過四個小時（含）以上，免收據，僅需提供「班機延誤證明」即可申請定額給付四千元。

延誤超過六小時（一擇一）

可自由選擇定額給付四千元（免收據）或是實支實付二萬元（需檢附餐食

費用、交通費用及住宿費用之收據)，理賠發生時理賠人員將會判定哪個比較有利，以保障客戶的權益。

【實支實付賠付款項】

- (1) 餐食費用
- (2) 住宿費用
- (3) 交通費用(包含為繼續行程而購買其他班機機票費用之「差額」)

※ 申請理賠要提供的文件

1. 理賠申請書。
2. 被保險人護照影本或出入境證明資料。
3. 航空公司出具之班機延誤相關證明，包括原班機及轉機日期及時間。
4. 原訂位確認證明文件。
5. 如選實支實付請附上餐食費用、交通費用及住宿費用之收據。

Q2 航空公司罷工事件有理賠嗎？

A2 當預定旅程遭遇航空公司罷工事件時，富邦產險提醒民衆以下事項：

1. 若於罷工事件發生前已完成投保者或已在旅程中之被保險人，因罷工事件造成預定搭乘之班機延誤或因班機取消，且於賠償責任期間內為繼續原定行程改搭「其他」班機時間超過約定時數者，本公司依承保項目

之約定負擔賠償之責。

2. 若您在罷工事件發生後才向本公司投保本公司旅行綜合險，因罷工事件造成預定搭乘之班機延誤或因班機取消，不在理賠範圍。

3. 富邦產險提醒，民衆出遊前應盡早規畫保險，並注意承保範圍是否包含醫療保障以及緊急事故需要的緊急救援協助，航班或行李的延誤、行李或交通票證的損失等旅遊不便險，為旅遊行程多一份保障。

Q3 如果於國內旅遊(台、澎、金、馬)遇到颱風造成國內班機延誤或取消，這樣有投保富邦產險的旅平險也

	 旅行社	 信用卡刷卡	 壽險	 產險
保險名稱	旅行業綜合責任保險	信用卡旅行平安保險(註1)	旅遊平安保險	旅行綜合保險
保險期間	旅行團行程期間	多僅限於搭乘交通工具期間(註2)	旅行全程	旅行全程
身故/失能	✓	✓	✓	✓
傷害醫療	✓	(少數發卡銀行提供)	✓	✓
海外突發疾病		(少數發卡銀行提供)	✓	✓
緊急救援費用		(少數發卡銀行提供)	✓	✓
個人賠償責任				✓
旅遊不便險 (行程延誤) (行李交通票證及旅行文件損失保險)		✓		✓

註 1：全名為「信用卡持有人旅遊平安保險」。
 註 2：僅少數發卡銀行提供卡友全程保障。
 註 3：每家發卡銀行提供之保額及內容不一，請自行向發卡銀行查詢。
 註 4：壽險提供『海外緊急救援』多為諮詢服務，建議消費者投保時應詳閱保單內容。

會理賠嗎？

A3 很抱歉，因國內旅遊適用之投保方案承保範圍不包含行程延誤補償，故若於國內旅遊遇到颱風之班機延誤或取消不在理賠範圍內。

網路投保 彈指間完成保障

整理／羅怡如

資料來源／金管會



件；若從保費收入來看，產、壽險合計三三・一四億元。

產壽險各有所好

金管會保險局指出，二〇一九年上半年網路保單的保費收入及件數都大幅成長，保費收入年增九〇・一三％、件數年增一四三・四六％，顯示國人越來越能夠接受線上投保。

至於網路投保，較受民衆青睞的險種，保險局指出，壽險業賣得最好是利變年金險，保費收入十六・七億元，件數二四・六萬餘件，較去年同期大增二二四％，也拉抬整體網路投保的表現；其次則是旅平險，保費收入五九六四萬元；第三名為定期壽險，保費收入三七二萬元。至於產險業方面，保費收入六・四三億元，件數一〇九・七萬餘件，銷售最好的是

汽車險，保費收入三・六一億元，較去年同期成長六四％；其次是機車險，保費收入一・一四億元；第三名是旅平險含旅遊不便險，保費收入一・〇三億元。

網路投保

小辭典

根據金管會訂定「保險業辦理網路投保業務應注意事項」，指出網路投保業務，係指要保人經由網路與保險公司電腦連線，完成首次註冊及身分驗證程序後，輸入要保資料並完成投保及身分驗證程序，直接與保險公司締結保險契約者。保險業辦理本業務，應將所節省之招攬成本於保險商品附加費用中反映。

從網路投保數據可觀察到，旅平險、旅遊不便與旅遊綜合險上半年筆數與保費收入都大增，其中件數從去年的二一・五萬件成長一・二倍已達四七・四萬件；而保費收入亦從前一

金

管會自二〇一四年八月起開放網路投保，目前開辦家數為壽

險十七家、產險十五家。根據保險局統計，二〇一九年一至六月，產、壽險網路保單兩者合計一三四・三萬多

線上投保 提升服務效能

因應網路時代來臨，考量網路人口與透過網路所進行之商業行為有逐年增加的趨勢，為推動保險業 e 化，增加消費者投保管道，開放消費者得以網路申請帳號密碼、親臨保險公司申請帳號密碼或以他業金融憑證等方式進行網路投保。金管會表示，消費者可透過網路與辦理網路投保的產、壽公司電腦連線，完成首次註冊及身分驗證程序後，即可利用電腦或行動裝置，如：手機、平板電腦等，於該公司專屬網頁投保網路保險。

保險公司受理投保後會發送簡訊或電子郵件通知要保人已完成扣款及投保作業，並依消費者之選擇寄發紙本保單或電子保單，大幅簡化民衆投保及領取保單流程。

富邦產險配合金管會推動網路投保，不僅是二〇一四年首家獲准開辦的產險公司，也積極推廣保險電子商務。為提供民衆愉快的網路投保消費體驗，富邦產險持續不斷優化投保網站，重視網站的瀏覽速度、簡化交易流程及安全的付款機制等。以網路投保車險為例，為避免民衆因不熟悉線上操作流程，另提供車主客製化一對一專人快速報價服務，以多元且完善服務滿足民衆需求。

富邦產險網路投保平台，將複雜難懂的商品險種化為淺顯易懂的圖表內容，讓消費者即使是自行上網投保，也可清楚了解自身保障，進而選擇適合的商品類別，不盲目投保。網路投保除了方便快捷外，最重要還可以享有投保優惠，車險強制險最高可省一五〇元、任意險保費可享九折優惠，而旅平險、住火險及傷害險也可享有扣除通路成本費的直接投保優惠。

然而許多民衆對於自行向保險公司直接投保仍有疑慮，擔心萬一出險時是否沒有人服務，民衆可以放心，因為各保險公司皆已建立標準化的理賠服務，保戶權益不會因為投保管道而有所不同。

留意保額限制
網路投保很方便，但不是每種險種都可以在網路上買得到。目前已開放

也都有最高保額限制，以壽險業網路

年的一・一四億元增加到一・六二億元，成長逾四成。
金管會強調，鼓勵保險業積極推動網路投保是當前施政重點之一，但還要兼顧交易及資訊安全風險，將持續推動金融商品結合電子商務、提升網路投保便利性。

網路投保的險種，包含：旅平險、傷害保險、定期壽險、實支實付健康險、傳統年金險、利率變動型年金險、生死合險、微型保險、長期照顧保險、實物給付型保險、健康管理保險、登山綜合保險及自用汽車第三人責任保險、駕駛人傷害保險、汽車保險（含強制險、任意險）、住宅險及基本地震保險等。

販售旅平險來說，新保戶限制最高保額一二〇〇萬，舊保戶則較高到一五〇〇萬；而壽險業網路販售意外險，新保戶最高保額限三〇〇萬、舊保戶可以六〇〇萬；產險業則被要求每張保單主附約相加，年繳保費不得超過十萬元。



神射身手 鍍金加持

余艾玫 勇往直前 回歸初心

七年前，年僅十六歲的空氣手槍射擊女將余艾玫首次站上倫敦奧運殿堂，二〇一六年里約奧運再次躬逢其盛，二〇一九年七月登場的拿坡里世大運奪得金牌剛好成為個人檢測點，而二〇二〇年東京奧運再度成為她的目標。

文／羅怡如 攝影／何佳華 部分照片提供／余艾玫臉書 FB



——
聲聲令人震耳欲聾的槍響，對空氣手槍選手余艾玫來說，早已是稀鬆平常的訓練，當年她曾以十六

歲同時參加了校內輕艇隊和游泳隊的訓練，國小畢業時，輕艇隊教練希望她能夠進入私立學校，繼續在輕艇隊

歲的年紀，成為我國史上最年輕的奧運射擊選手。儘管參加過兩次奧運、也奪下過數次金牌，但她還是自我要求要不斷超越自己，向每一場賽事的金牌目標邁進。

體育升學 結緣射擊

擁有神射手身手的余艾玫，可不是一開始就投入射擊的行列。念小學時，余艾

練習。由於私立學校學費相當高，再加上媽媽擔心余艾玫一方面要負擔課業壓力，還得每天風雨無阻地扛著輕艇去練習，身體可能會受不了。於是多方打聽，發現其實練習體育對於她的升學也有所幫助，甚至發現在住家附近的新明國中就有射擊隊，便讓余艾玫就近入學，到新明國中就讀，也開始她的射擊之路。

選手們站在磚頭上射擊，同時訓練平衡感，這是射擊選手的基本功。因為從小就接受游泳及輕艇訓練，余艾玫擁有極佳的體能及平衡感，不過剛轉練射擊項目，還是曾經發生驚險的場面。余艾玫說：「剛練的時候，還掌握不到重點，總會打到燈罩，就會





余艾玫與郭冠廷在 2019 年世大運射擊 10 公尺空氣手槍混雙奪下金牌



興趣然後平衡感要好，持續練習，很快就能達到一定的水準。」慢慢地，她在射擊比賽也繳出漂亮的成績單。歷年來她征戰國內外大小賽事，獲獎無數，高中二年級時，她獲頒行政院體委會二〇一二年精英獎最佳新秀傑出獎，當時桃園縣議會議長更頒贈「鰲

翔騰達」匾額表揚，勉勵其再接再厲。

背水一戰 重拾信心

高中畢業後，余艾玫面臨升大學的關卡，原本屬意到金門大學就讀，但幾經衡量評估後，發現沒有想像中條件優渥便萌生退意，但也因此使得升學計劃延宕。不過，最讓余艾玫洩氣的是，仁川亞運的選拔賽期間，因訓練隊內的氣氛不好，導致她一直無法

專心進而達標，最終卻落選了。落選後，她變成儲訓隊的陪練員，後來她與家人、教練討論後，決定自行簽證國家隊。回想那一段日子，她有點沮喪，甚至抱持「反正亞運也沒選到，就這樣吧」的心態，她一直擔心自己打不好，整個狀況很不好，過著沒有學校，一人埋頭苦練的日子。

所幸，事情有了轉機。余艾玫高中就認識的金善一教練來到台灣，成為台灣射擊國家隊的總教練。金善一希望隊上能有五名女子手槍選手，要余艾玫歸隊。她也在聽聞金教練的到來後，覺得有希望，心情逐漸沉澱，更加努力練習，成績逐漸回穩。

那一年，台師大開了一個甄選名額出來，但因為學校規定曾甄選過的資料不能再用，所有之前的輝煌記錄就只能壁上觀，唯有新佳績才能幫助她進入大學殿堂。當時人在美國準備進行世界盃射擊賽的她，認清只有背水一戰，終於拿下女子十公尺空氣手槍第五名，這場仗不僅幫助她獲得台師大入學資格，更讓她獲得奧運資格。更在教練的指導之下，成績更上一層樓，個人狀況也愈趨穩定。

很大聲，好像下課鐘聲一般，不只自己嚇一跳，有時也嚇著旁邊練習的人。」國中畢業後，為了就近回學校練習，她進入平鎮高中就讀。高中時，她入選國家代表隊，開始飛往世界各地參賽。

為了在靶場爭取好成績，加上很喜歡打比賽，練習時，她就會一直想要去突破自己，再加上教練不斷地鼓勵：「不要緊張加上要有耐心，培養

賽前冥想 回歸初心

雖然參加過兩次奧運，不過余艾玫的國際首面金牌卻是出現在二〇一八年世界大學射擊錦標賽，當時她奪下金牌時，除了感謝啟蒙教練郭喜重在她運動生涯中的協助以及支持，她也感謝自己不忘初衷，因為對射擊這項



運動的熱愛，讓她一直不斷努力突破自己，順利收下國際賽中的首面金牌。

余艾玫今年首次參加世大運，她在女子十公尺空氣手槍個人賽未能晉級決賽，但能夠抱回一面十公尺空氣手槍混雙金牌，她非常意外及開心。她說，個人賽失利後，經過一天沈澱，思考自己犯了什麼錯誤，然後進行修正，並在混雙表現出來，而且自己是最後一次參加世大運，就不管那麼多，放開來比。

在教練眼中，余艾玫屬於冷靜、穩

重型的運動員，認識的人都知道她有賽前冥想的習慣。原來是在她參加國小泳隊時，因當時隊上女選手紛紛面臨生理期的到來，無法練習時，教練便讓她們冥想游泳的動作。余艾玫將這一套方法，運用在射擊訓練上。尤其在比賽前一天，她會在腦內冥想

比賽的流程，從穿哪

一套衣服、

該帶甚麼裝

備，再到站

上比賽位置，甚至連

手上握槍扣著板機的感受，

都從頭到尾想一次、盤點一下，減輕賽前壓力。

射擊改變了余艾玫的個性，讓她情緒起伏不再那麼大，面對比賽，她總是告訴自己全力以赴就是，隨著經驗累積及心理條件成熟，她讓自己的心態變得更正面。面對未來，除了朝向二〇二〇年東京奧運的目標邁進，她也將累積國際綜合性賽事的參賽經驗，為更高層級的競爭做好準備，爭取更好的成績。



余艾玫 Profile

- 出生於桃園市的射擊運動員，曾參加過 2012 年夏季奧林匹克運動會
- 2019 年拿坡里世大運 男女混雙 10 公尺空氣步槍 金牌
- 2019 年全大運女子 10 公尺空氣手槍 金牌
- 2018 年馬來西亞舉辦的世界大學射擊錦標賽 10 公尺空氣手槍 金牌
- 2016 年夏季奧林匹克運動會女子 10 米空氣手槍參賽資格
- 2016 年全大運公開女子組 10 公尺空氣手槍個人賽 金牌
- 2015 年美國世界盃射擊賽女子 10 公尺空氣手槍 第 5 名
- 2015 年全運會女子射擊 10 公尺空氣手槍個人賽 第 5 名
- 2012 年行政院體委會精英獎最佳新秀傑出獎
- 2010 年廣州亞運會中華臺北代表團成員



新北市身心障礙者趣味競賽嘉年華暨 永達盃身心障礙運動會



▲捐贈儀式由見證人新北市政府侯友宜市長（右二起）、永達保險陳慶鴻總經理及韓孫珍華業務副總代表捐贈，新北市身心障礙者體育總會朱豐璋副會長（右一）代表受贈。

—— 年一度「新北市身心障礙者趣味競賽嘉年華暨永達盃身心障礙運動會」，於九月七日在新北市樹林體育園區（輪椅夢公園）舉行，本活動約有八〇〇多位身心障礙者參加，是新北市年度大型的身心

障礙運動相關活動，除了教育部體育署、新北市政府體育處大力支持外，也獲得新北市政府各局處的協助，及「永達保經」經費贊助和運動器材的捐贈。

國內的身心障礙族群已達一一七萬人，約佔人口數五%，陽明大學一項針對國內身心障礙者進行初探性的調查研究發現：有高達百分之九十的身心障礙朋友需要運動。但同時也發現阻礙他們從事運動原因的第一名是：

沒有適當的運動場所。有鑑於此，新北市樹林體育園區，為身心障礙者及銀髮族，打造無障礙運動環境，解決身心障礙者渴望參與戶外休閒運動卻往往受限於場地，或沒有完善設備而無法參與的問題。而關懷身心障朋友的永達保經此次更捐贈電動輪椅，以智慧動能設備提供身障者輕鬆出遊，探索園區樂趣。

今年「新北市身心障礙者趣味競賽

嘉年華暨永達盃身心障礙運動會」，永達看到板樹園區設備不足，因此與永達韓孫珍華業務副總個人加碼捐贈電動輪椅，讓新北輪椅夢公園可以規劃更多的活動，並擴大服務對象，特別推出輪椅漆彈遊戲，讓身心障礙者行動自如的穿梭體驗漆彈遊戲，感受槍林彈雨中衝鋒陷陣的實戰場面，讓身心障礙者的活動領域大大的往前跨進一步。本活動設有五大主題身體

體區：手搖自行車體驗、輪椅羽毛球體驗、地板滾球體驗、地板冰壺體驗、飛盤體驗，並且舉辦戶外園遊會及趣味闖關活動，歡迎所有身障市民及銀髮族一起參與同樂。



陳總經理（左三）冰壺初體驗。

同樂。

探訪新吉祥老人養護中心

「大手牽小手。愛關懷」探訪活動前一個月，永達南區的業務夥伴們已如火如荼地籌劃準備，九月六日棕銘體系徐芊榆業務處經理與永達三十位志工來到新吉祥老人養護中心，於中秋前夕與爺爺奶奶們一起同歡，聽著藝人唱著記憶中



▲中秋節前夕，南區徐芊榆處經理(前排右四)、蔣品茵籌備處經理(前排左四)、蔡玫靜代處經理(前排右三)、蕭百玲儲備處經理(前排右二)、陳桂芳代處經理(左三)與永達夥伴共30位和藝人們一起帶給長輩歡樂與笑容。

的歌曲，既溫馨又歡樂。活動在「給你一個吻」小遊戲掀起高潮，當「給我一個吻」旋律響起，藝人雅芳對台下大夥送飛吻。爺爺奶奶、永達小鮮肉志工爭相「接吻」，接住後將飛吻擁在懷中，也象徵機構長輩、永達志工與藝人夥伴，分享彼此溫暖的愛與關懷。活動氣氛隨著歡笑聲越熱烈，爺爺奶奶也笑得開心，奶奶拿到麥克風握緊緊的，大考台北藝人藍如潔高雄路名，從一數到十分別是什麼路；爺爺大展歌喉高唱拿手曲目。中秋節前夕有大夥的參與陪伴真是太開心了，爺爺奶奶享受最單純又幸福的溫暖。



▲爺爺因為永達志工的陪伴相當開心，大展歌喉高歌一曲。



▲永達志工跳海草舞，帶領大家動動跳跳開場炒熱氣氛。

心得分享

徐芊榆 業務處經理

大手牽小手的活動我從來沒缺席過，雖然陪伴是帶給長輩最好的禮物，但最開心的其實是我們，看見爺爺奶奶們的笑容就是給我們最好的回饋了，長輩們發自內心單純的笑容滋潤我的內心，有種助人的快樂與滿足。

蔣品茵 業務籌備處經理

參與的當下把心放開，將機構長輩當自己的家人一般陪伴與對待，讓長輩感受到旁人也可以給他們關懷，這是公司舉辦大手牽小手關懷活動的目的，希望我們散播愛的種子，將關懷傳遞出去給周遭的親人、朋友、客戶與任何需要的角落。

林芳品 業務主任

我就讀台灣藝術大學中國音樂學系，大學時常到榮民之家或各大醫院演出，幾乎都是在台上觀察長輩表情；這次我在台下陪伴長輩，看到長輩因為簡單的聊天、唱歌而感到開心，心裡也有感觸，長輩最需要的只是陪伴而已。這次陪伴讓我決定，我也要時常回家陪伴爸媽，把握與珍惜每個當下。

▼ 許心竊業務儲備處經理與(後排右五)永達志工開心陪伴長者購物大合照。



板橋家樂福中秋送愛購物行

中

秋節前夕，永達許心竊業務儲備處經理與明全／大海／麗英團隊的志工於九月九日下午陪伴獨居長輩到板橋家樂福採

購日常生活用品，及協助將物品運送回家，藉由中秋送愛活動接送、同樂用餐及協助返家，讓長輩倍感溫馨。

生紙、洗衣粉等日常用品，阿公說，沒有永達志工陪伴就無法像這樣走出來挑選自己需要的物品，真的很感謝。張爺爺也帶著採買清單，在志工陪同下選購了所需的日常用品，永達的關懷與服務，讓他感受到社會的溫暖。

一個多小時的採買，志工們忙碌地穿梭在賣場，就像簇擁著家中的老大人一樣熱鬧。購物結束，長輩在志工陪同下到用餐區享用披薩、烤雞翅及飲料，還一起製作中秋賀卡。回程志工與長輩一同搭車，一路上不忘叮嚀要坐穩，生怕這些因為行動不方便、很少出門的長輩感到不舒適。到家後，志工更協助將物品運送到屋內，在歡樂感恩的氣氛中完成此次長者關懷購物活動。



▲ 長者與志工如家人般親切互動，陪伴購物、製作卡片，協助將物品運送回家，這份節日前的陪伴，貼心的送到長者心坎裡。

心得分享

許心竊 業務儲備處經理

非常感謝公司及協會安排「中秋送愛」這麼有意義的活動，心裡有著滿滿的感動及不捨，這些長輩就像是社會邊緣人，需要更多人來關心，未來除了以實際行動繼續參與，也會呼籲更多人參與伸出援手，一起用愛心終結孤單。

曹志華 業務區經理

在節慶前夕，陪伴獨居弱勢長輩享受久違的賣場購物樂趣，格外有意義。我服務的是一位老阿公，外出購物對他來說是難以想像的艱難與危險，互動過程中可以感受到他的喜悅。希望下一次能有更多人參與，協助更多長輩。

戴美珍 業務區經理

參加這樣的活動將正向能量關懷長輩，真的是非常有意義的事。在賣場時，一旁購物的民眾一直讚賞我們很有愛心，還主動詢問如何參加。公司及協會舉辦這樣的活動感染了周遭的人，讓更多人有了敬老尊賢、服務社會的觀念，值得推廣。

探訪台北市政府社會局老人自費安養中心

永達保經周雅莉業務儲備處經理、陳品潔業務儲備處經理與志工群九月十一日來到台北市政府社會局老人自費安養中心，此次有幾位第一次參加「大手牽小手」的永達志工夥伴內心緊張，深怕自己看到

長輩們身體狀況不佳，因擔心而不捨落淚影響長輩的情緒，還好本次探訪機構的長輩活潑可愛健談，化解了志工的擔心。

林爺爺看到當年的大明星林松義在舞台上唱跳演出，也與身旁永達志工回憶他年輕時的風光。林爺爺以前也在藝能界走跳，歌唱與舞蹈都難不倒他，直到現在還每天持續練唱，保持身體健康、心情愉快，永達志工也被他開心的情緒感染。而張奶奶看見好多大小朋友來訪，興奮地請志工幫忙搶答，希望得到禮物。志工們都說：「剛來到機構心裡很害羞，但奶奶的熱情引導我們打開心房，更投入在活動與陪伴中。」

現場充滿了歌聲、笑聲與開懷的談話聲，對永達夥伴來說，原本是要陪伴長輩，沒想到自己才是受惠者，長輩們對生命的堅持與溫暖的力量，讓他們受用良多。對所有長輩與志工夥伴們來說，這是一個開心又難忘的時光。



▲周雅莉業務儲備處經理（前排右五）、陳品潔業務儲備處經理（前排右四）偕同永達保經志工陪伴長輩，度過開心又難忘的時光。



▲大盜歌王林沖分享的與生命奮鬥的故事，與志工夥伴一起透過歌舞鼓勵長輩。



▶永達志工人享擔任志工付出的美好與收穫。

心得分享

陳品潔 業務儲備處經理

今天擔任志工，其實不是我們帶給長輩快樂，反而是自己得到更多滿足，爺爺奶奶的生命力量鼓舞影響了我們，透過付出讓心靈感到充實與快樂。期許自己持續加入志工的行列，來豐富生命。

廖宛琦 業務區經理

現代社會長輩都蠻寂寞的，年輕一輩普遍不太跟長輩互動，參加「大手牽小手」的優點是可以同時帶給許多長輩開心。長輩發自內心的微笑感染了我們，又有好多永達家人一起參加，一起開心笑與長輩互動，讓我好感動。

黃少妘 業務主任

踏進機構之前我很緊張、很害羞，進入機構看到長輩很有元氣地回應我的陪伴，讓我放開心胸，將長輩當作家人般地陪他們聊天、一起跟著藝人唱歌、拍打節奏。當我們跨出第一步，會發現付出、關懷與陪伴一點也不難。

探訪立達啟能訓練中心

永達保經熱心公益不落人後，藉由公益活動的舉辦關懷弱勢朋友，讓身心障礙朋友、弱勢朋友活出人生的價值。感情好似家人的中區翠芳體



林美月業務儲備處經理(前排左三)與鄧昌勝業務儲備處經理(前排左二)與永達志工在陪伴孩子的過程也感受到純真，大夥一起笑得開心。

系，呼朋引伴共號召三十三位夥伴加入大手牽小手愛關懷探訪活動，於九月十二日來到台中市立達啟能訓練中心，擔任院童的大朋友，讓

院童感受朋友間陪伴的溫暖與快樂，永達志工也找回孩子般的純真與初心。台灣優質生命協會秘書長紀寶如及紀麗如帶領藝人藝鶯、施心慧、藍如潔與廖藝，用歌聲進入孩子內心。因立達啟能中心成立慢免免舞蹈團，結合流行歌曲並設計簡單舞蹈動作、帶動肢體活動，因此孩子們對音樂與旋律相當敏銳，在永達志工鼓勵下，自告奮勇上台與藝人藝鶯、藍如潔載歌載舞，沒有經過事先彩排，孩子很快就跟上舞步，一個巨星團體就這樣誕生。

立達孩子因志工陪伴笑開懷，相互擊掌創造美好回憶。



孩子踴躍舉手問答，永達志工感謝孩子重新教會他們勇敢不怕犯錯的學習心。

心得分享

鄧昌勝 業務籌備處經理

做善事其實就是種福因，看到社會上哪邊有需要，就看到我們的責任。而我們參與「出力」、做志工，要學習同理心非同情心，想想假設今天陪伴的對象是我們的孩子與家人，我們會如何對待他們？非常開心能透過公司所規劃的公益活動來學習同理付出，而從每一次探訪活動得到的感受都是我們繼續努力的動力。

王君呈 業務區經理

我從來永達的第一年開始至今，每場公益活動都有參與，最大的感想就是從服務對象身上學到很多。立達啟能訓練中心老師曾經分享過：「有一個學生提著一隻鞋子跳回宿舍，問他發生什麼事，他說鞋子踩到狗大便了，如果繼續穿著走，會害到更多人踩到狗大便。」這麼簡單的道理，卻是孩子來提醒我們，在服務對象身上總可以得到最真誠的笑容與最單純的快樂。

楊敦祺 業務區經理

平常生活忙碌於工作，只要有機會參與公益活動都很開心。今天來到立達，院童大多時間住在機構裡，家人可能也鮮少時間陪伴，大部分生活起居或其他技能只好由老師來教導，我在陪伴孩子與互動的過程，感受到他們很期待永達志工來到，一起創造一個不一樣的回憶，有大夥相聚的熱情、歡樂與笑聲，千萬不要忽視自己陪伴的力量，勿因善小而不為。

幸福退休 無憂傳承 打造資產防護罩

面對高齡化的全球趨勢，人人都在談退休規劃，如何儲備可供自己幸福退休的養老金？退休規劃儲蓄、保障缺一不可！尤其對於屆退休族及高資產族來說，面臨的不再是單純的儲蓄問題，而是如何防止退休資產因任何意外狀況而縮水，甚至化為烏有。

然而，層出不窮的詐騙案件及各種社會事件，讓我們知道，會侵蝕退休資產的除了意外、疾病之外，詐騙、投資不慎、子女不孝、不善理財等也都是可能的原因之一。如何打造退休資產防護罩，替未來的養老金加密上鎖，確保退休資產不受任何意外狀況的侵蝕，且請理財專家林寶娜、王雪珍、張方慈提供建議。

企劃、執行、攝影／洪詩茵 攝影／何佳華

林寶娜談資產防護罩

一位謝姓企業主，已達七十高齡，育有四個小孩，因為總是從投資報酬率的角度出發，並不認同保險的價值，因此，謝先生一張保單都沒有。我從「資產保全」的角度切入，詢問謝姓企業主是否有架設「資產防火牆」，謝姓企業主瞬間警醒，他從未思考過未來可能的企業經營風險，也未曾計劃過子女繼承資產可能需要支付的稅金，甚至也沒有試想過他的資產能否代代延續的問題。而保險在「資產保全」的價值上，具備類似信託的相關機制，可透過保險關係人的規劃掌握絕對的主控權，透過保險契約的簽訂，照顧想要照顧的人，若在乎稅務問題，更可以藉由年繳保費的機制善用每年贈與稅的免稅額度。理解保險在「資產保全」的價值後，謝先生請我為他規劃「保險」，配合謝先生的需求，我為謝先生四位小孩各規劃年繳五萬美金、十年期的增額終身壽險，以四位孩子為要、被保險人，謝先生為受益人，善用每年的贈與稅免稅額度，公平贈與資產予四位小孩，未來還可視需求變更保單關係人，真正做到富傳三代的傳承願景。這樣的規劃方式，不僅為謝先生解決資產配置的難題，讓他四位小孩未來接班



林寶娜 Profile

現任：永達保險經紀人業務儲備處經理
保險年資：5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

六十五歲退休，加入永達保經，展開事業第二春的林寶娜，完美演繹「人生七十才開始」的真義。林寶娜原為上市櫃公司董事長特助兼發言人，退休不過三天，就來到永達經營保險事業，因為早在退休前，她就時常參加永達的理財課程，深深認可保險之於退休規劃的價值，也推薦身邊友人透過保險做退休規劃，在永達走向事業第二春儼然水到渠成。

生性溫柔的林寶娜，與客戶交往，從不刻意送禮，總是把握恰當的溫度，偶爾帶美食與客戶一同分享，以和氣與微笑破除隔閡，並且從不將客戶的拒絕放在心上。她認為客戶的拒絕，不外三個原因，手頭不便、對保險觀感不佳或對商品不瞭解，她會透過分享財經新知、與客戶討論新聞事件，慢慢導正客戶的觀念，期許藉由保險機制助客戶擁有幸福老後。

企業，預留了稅源，更讓第二代能夠贏在起跑點。最後，謝先生甚至加碼，各留給四位小孩總年繳二十萬美金、十年期的增額終身壽險。

藉由善用保險機制，我為謝先生創造類似遺囑信託規劃的優點，幫助他做到資產的傳承與保全，也改變了謝先生對保險的定義，並開始信賴保險。每個人都無法避免「租稅、責任、天災人禍」這人生三把火，為避免這人生三把火延燒到我們畢生辛苦的積蓄，就必須架構好人生風險的防火牆。不論企業主或一般小資男女，都需要

退休規劃，都需要創造退休資產的防護罩，因為退休是人人都會遇到的未來。對於企業主來說，只有做好資產保全才能將愛傳給最愛；對於一般小資族來說，必須做好資產保全，才能確保老後生活幸福無憂。

而架設這道防火牆的最好工具，不外乎「保險」，透過增額終身壽險可強迫儲蓄、提撥退休金，藉此達到保全資產的目的，更享有時間愈久複利增值效益愈高，全面滿足退休金規劃所需具備的穩健及增值優勢。繳費期滿後，則可透過部分解約靈活運用資

產，保戶可自行選擇要分幾年、幾次部分解約領回，也可選擇繼續放著複利增值。透過靈活的保單規劃，真正幫助第一代做到豪華退休、為第二代預留稅源、為第三代創造未來的被動收入，打造退休資產防火牆。

王雪珍談退休防護罩
由於遇過曾是大企業老闆的大樓管理員、身家一夕化為烏有的高齡生意人，社會快速變遷下缺乏風險管理，造就了許多的過路財神，當下的富裕不代表未來的無憂。據統計於二〇六



○年時，每一・三個工作人口就要養一個老人，留一筆夠用的錢作為未來的養老金，始終是我對客戶的堅持，確保客戶一生打拼的財富，能夠享有尊嚴的退休生活。

當我們在創造、累積財富的過程中，會面對許多不可控的風險，保險按其保障功能的不同具備強迫儲蓄、保障、資產保全、資產累積、失能照護、定向傳承等等的好處，部分商品繳費期滿又可享受穩定增值的優勢，除了可以解決人生風險之外，也是保

全資產的最佳工具。如果碰到子女幼小遭挪用、不善理財遭詐騙等狀況，領回的保險金仍有可能一夕化為烏有，可透過「保險金分期給付」、「保險金信託」為保險金加把鎖，讓父母能夠真正照顧到想照顧的人。

保險金信託，可分為自益信託與他益信託，目前較常見的保險金信託是自益信託，小孩同為信託契約的委託人與受益人，然而依據信託法第六十三條第一項的規定：「信託利益全部由委託人享有者，委託人或其繼

承人得隨時終止信託。」由於子女為委託人，享有終止信託的權利，因此，簽訂信託契約時，也要留意監察人的設定，信託條款要限制非經監察人同意不得撤銷或改約。

他益信託，委託人是父母，信託受益人為子女，是由父母先成立信託，將現金轉入信託作為信託財產，再由信託專戶代為繳納保費，保險理賠金給付時，則進入他益的金錢信託專戶，信託契約可以訂定相關內容照顧子女，例如由信託專戶支付生活費，甚至是身心障礙子女的照護機構費用。為了確保委託人的意志確實執行，信託契約亦需設定監察人，他益信託可改善自益信託的風險，確保信託能夠持續照顧子女。然他益信託的規劃，目前甚少銀行承作，並且要留意稅賦問題。

現在家庭結構改變，為因應社會的需求，保險發展出「保險金分期給付」，是指保戶投保時可行使「保險金給付選擇權」，與保險公司約定分期給付保險金，提供分期選項的保單，可在新投保時設定或部分舊保單也提供變更設定。例如：終身壽險一千萬



王雪珍 Profile

現任：永達保險經紀人業務儲備處經理
保險年資：19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

會計出身的王雪珍，在接到一通保險公司的增員電話後，就順理成章的進入了保險業。初期，王雪珍主攻醫療險，一場永達的理財講座改變了她的保險之路，因為認同透過保險規劃退休理財，也看見老年化社會上的危機，毅然轉換跑道。

「站在客戶的立場，你就能找到答案」，换位思考始終是王雪珍秉持的座右銘，面對客戶，她選擇「傾聽」，只有靜心來聆聽客戶說的話，才能聽懂他們心中真正的擔憂，也才有機會為客戶解決擔憂。而「人格特質」也讓她贏得了客戶的信任，只要客戶遇到難題求助，她就會盡心盡力幫忙，結合身邊人脈資源，提供法律、稅務、代書、醫療等方面的專業協助，在必要時刻挺身而出，為客戶解決難題，與客戶建立互為貴人的同好情誼。

元保險金，要保人若選擇分十年給付，受益人固定每年可領回一百萬元，避免子女整筆領回保險金後，因缺乏規劃而揮霍一空。

此外，若以保全自身退休金考量，保險規劃上必須注意如下事項：

一、附加雙豁免：確保在儲備退休金期間，若發生任何疾病、意外致失去工作能力，無法繳交保費，雙豁免可以免繳保費續享保障，再額外折現一筆生活費（要、被保同一人）。

二、確定增值的現金價值：只有繳費期滿確定的正報酬，才能夠擁有「時

間+複利」的優勢，也才能確保退休生活的品質。

三、年金轉換選擇權：面對洶湧襲來的長壽與失智浪潮，想讓退休金真正發揮功效，達到保護自己的目的，可規劃內含「年金轉換選擇權」的保單，依照個人意志於適當時間點選擇轉換成年金，減少手續費的支出，定期給付退休金，提供最低保證年限及最長到一一〇歲，是可解決長壽及失智問題的最佳方案。

由於選擇轉換年金後，保單現金價值即不會再繼續增值，亦不再享有稅

賦上的優惠，因此，究竟要不要轉換或轉換的時間點端看保戶選擇，若僅需照顧自己，過簡單的退休生活，建議可以選擇轉換年金，未來保險公司也會定期給付退休金，就像每個月自動送上薪資，不用催促也不會間斷，讓自己老有所依。

五十七歲的郭姓企業主，喪偶多年，兩位子女皆已培育成才，累積有一筆財富，子女擔心父親未來無法照顧自己，郭老闆也擔心子女單純，給予一筆財富遭有心人士覬覦。由於郭老闆預計六十五歲退休，且退休後希

望維持最少每月七萬元的生活品質，經推算約需本金一八〇〇萬元，又檢視郭老闆過去的失能險僅規劃每月三萬元，即建議郭老闆選擇言失能險的商品，於退休前將失能風險增加到每月十三萬元，再以分期給付的方式填寫三名子女為受益人，萬一風險降臨，每位子女每月僅能領取三萬元生活費。此外，又提供年金轉換選擇權，若郭老闆覺得生活無法自理，子女也無法就近照顧時，可先年金化保單，再聘請專人照顧，每月固定提供最少七萬元，一直照顧到一一〇歲，供照顧者照料其生活，解決萬一子女無法陪伴照料他的隱憂。

張方慈談退休防護罩

退休是每個人一生的功課，過去農業社會，親情聯繫緊密，大多是二、四個小孩一同承擔責任，經濟壓力較小，現在邁入少子化社會，子女較難承擔奉養父母的經濟壓力，因此打造退休資產防護罩當然也是每個人的必選題。現代人一生工作時間大約四十五年，而四十歲之前累積的財富大約只有六十五歲的十%，因此，

四十歲到六十五歲是累積財富的關鍵期，也是每個人退休規劃的黃金階段。

既然退休該是確定的，而環境又是多變的，我們要做的，就是將不確定變成確定。退休規劃除了必須保守、穩健之外，「時間」會是最大的「優勢」也是「變數」，為了讓時間展現「優勢」，而不是成為「變數」，「保險」是必然的工具，它是「合約」制定的金融工具，可以讓退休規劃不致因時間產生差異，穩健累積個人退休後的現金流。

進行退休規劃必須先考量四大核心問題：個人財富水位、個人健康條件、退休後的支出、家庭成員狀況。「個人財富水位」牽涉稅務問題，尤其是高資產族會有遺產、分配等議題；「個人健康條件」影響可規劃的險種，或將規劃做在誰身上的考量；「退休後的支出」涉及所得替代率，可列出退休後期望的月支出；「家庭成員狀況」包括婚姻狀況、小孩的性格、學習等都會對退休規劃有所影響。

在溫哥華，開好車的大多是華人小孩，以過去在國外長住的經驗，華人父母大多捨不得花錢，但華人小孩卻



是花錢不手軟，相比之下，國外小孩反而比較節儉。我們難以改變華人的既定觀念，卻可以與他們分享真實發生的案例，讓父母有所警惕，該如何提前為孩子做規劃，才能確保辛苦一輩子的資產，不會被孩子揮霍一空。

客戶小鄧是職業軍人，結婚生子後，因為小孩罹患特殊疾病而提早退役，開設公益彩券行維持生計，後來小鄧夫婦又生了兩個小孩，一男一女。即便有兄弟姊妹，小鄧仍舊擔心罹患罕見疾病的大兒子未來無法獲得良好照顧。了解小鄧的擔憂，又考量他的經濟能力後，我為小鄧規劃增額終身壽險，受益人填寫大兒子，設定分期給



張方慈 Profile

現任：永達保險經紀人業務區經理
保險年資：20 年
得獎紀錄：
5 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銀龍獎

保險服務心法

會統科出身的張方慈，曾任職於會計師事務所，也曾在資策會工作，後因友人在保險業成績亮眼，她也運用自己的脈絡為朋友推薦客戶，卻紛紛收到身邊親友「你為什麼不自己做」的反問，讓最初因為擔心從事保險業會失去朋友的她豁然開朗，從善如流地轉投保險業。

由於生性喜好交友，張方慈的人脈極廣，從高資產客戶、中產階級、到一般上班族，她都能自在交流。與朋友相處，她從不懷抱目的，就只是單純的交友，藉由日常的相處，了解朋友的家庭、生活狀況，才能在朋友有需求的時候，給予對方量身規劃的專業建議，建立起彼此的信任感。一位認識一年的朋友因為要處理車險理賠，主動請張方慈協助，她才在對方的要求下，展現自己在退休規劃上的保險專業，需求至上，讓客戶自己開口，是她贏得客戶支持的關鍵因素。

付身故保險金，確保在小鄒身後，分年給付的保險金能夠給予大兒子最需要的照護資金。

另一位企業主客戶林先生，擁有兩段婚姻，第一段婚姻的小孩腦性麻痺，獨身一人在外地工作，林先生第二段婚姻育有三個小孩，尚在學齡階段，林先生原想買一棟房子給大女兒，請他考量大女兒是否有管理房子的能力，而且房產傳承也有風險，因應林先生的資產水平，原建議其做保險金

信託照顧大女兒，最後，林先生決定先規劃增額終身壽險，以自己為要被保險人，受益人填寫大女兒，未來再決定選擇保險金分期給付或做保險金信託。

保險金分期給付具備的優勢包括：

- 一、無法解約，具備保險金上鎖的效果；
- 二、屬保險契約內附屬的服務項目，約定分期或未變更皆不會產生費用；
- 三、無須受益人簽名，要保人掌握主控權；
- 四、期間不扣服務費，

留在保險公司的保險金仍可計息。

由於保險金信託需要管理費用，原則上，如果沒有額外的要求條件或特殊限制，透過「保險金給付選擇權」即可達到資產保全的目的，只是目前有「保險金給付選擇權」的保險商品並不多，而且保險金分期的選項與彈性也不大，建議透過專業保險經紀人量身訂做，最符合需求的退休資產保全計劃。

正值金秋冬雪。楓紅白晶遍地美 

啟動雀躍旅心。泡湯滑冰賞美景

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 **8888**起

大阪環球影城

南海電鐵特急乘車券
巴士三日券.地鐵三日券
刺身さしみ匯食.焼き鳥盛合せ

五天 **12999**起

東京滑雪趣

JR東京廣域三日周遊券
GALA湯澤滑雪場一日券
刺身さしみ匯食.焼き鳥盛合せ

五天 **15999**起

澳門長隆海洋王國

升等長隆海洋王國2日門票
巴士來回接送
酒店精緻自助早餐

三天 **5999**起

澳門五星永利皇宮

美高梅下午茶.楊枝甘露
煉奶菠蘿油.米其林一星美食
銀河美食套餐.貢多拉遊船
甜點下午茶.浪漫紅酒

三天 **10999**起

澳門五星文華東方酒店

迎賓飲品.貢多拉遊船
美高梅下午茶.煉奶波蘿油
澳門銀河美食與下午茶

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冬季泡湯賞雪優惠 全線優質行程

達人雜誌貴賓購買日本/中國團體行程現折1000

韓國滑雪冰釣鱒魚
 愛寶樂園銀白雪之城
 雪場滑雪樂·冰上滑雪橇
 韓式汗蒸幕·韓服體驗



六天 **14999**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 **26999**起

東北藏王樹冰
 世遺中尊寺·松島遊船
 大內宿古街·豬苗代湖
 全程溫泉飯店·美食饗宴



21900起

靜岡大井川鐵道
 伊豆浪漫列車·大井川鐵道
 箱根神社·駿河灣渡輪
 大室山纜車·里根場



五天 **30900**

銀白北海道
 登別尼克斯海洋企鵝散步
 函館百萬夜景·支笏湖散策
 大小沼國家公園·溫泉飯店



五天 **32900**起

浪漫水鄉江南
 南下塘古鎮·鹽官古鎮·南潯古鎮
 五星上海巴黎春天新世界酒店
 小蓮莊+搖櫓船·漫步西湖



五天 **18999**起

仙境張家界賞楓
 張家界·袁家界
 天門山森林公園·雲天渡玻璃橋
 百龍天梯VIP·桃花源山水記實劇



無購物六天 **25999**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

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 **89900**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。

ANFA 安法抗衰老醫療集團 維護細胞健康的領航者

王桂良 逆轉老化 由內而外幫您找回青春

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分照片提供／安法診所



神采奕奕的王桂良院長不僅為美國抗衰老醫學會 (A4M) 暨世界抗衰老醫學會 (WAAAM) 亞洲區首席專家醫師、台灣抗衰老及再生醫學會 (T3ARM) 榮譽理事長，更是世界抗衰老醫學會 (WOSAAM) 榮譽諮詢委員，是安法診所的最佳代言人。

(CMC) 的細胞銀行。深耕抗衰老醫療二十五年，安法擁有專業的醫療研發團隊，掌握科學數據，針對基因與健康弱點補強，從飲食、營養、生活型態、內分泌等面向，促進新陳代謝、排毒，並進行細胞組織的修復，打造全方位個人化抗衰老療程。

從消極治療轉向積極預防

從外科名醫轉向抗衰老醫療，起因於一位醫生朋友的友人過世，安法診所創辦人暨院長王桂良表示：「我有一位醫生朋友，他一位朋友身形極為肥胖，他從未對朋友的身形多有意見，直到有一天朋友突然倒下，為急性胰

臟癌，一進手術房才發現他朋友身上的脂肪非常厚，當朋友過世後，他檢視其健康數據，才發現對方的三酸甘油酯極高，而三酸甘油酯高正是胰臟癌的高危險群。」

這案例讓王院長開始思考，為什麼不能預先提醒患者疾病的可能性，讓患者提前預防，這樣的念頭促成健檢中心的成立，但隨之又發現每年健檢數據不一定變好，仍舊沒有做到預防的積極動作，於是和法國巴黎抗衰老醫學中心合作，最初從內分泌的角度切入，慢慢地，在抗衰老醫療領域愈走愈深入，累積豐厚的專業經驗，成為抗衰老醫療界的先驅。

走向未來醫療 逆轉老化

安法抗老化技術的開發有其演進史：

創立於一九九四年的安法診所，為亞洲第一家抗衰老醫療中心，也是全台灣先通過 ISO 國家品質認證之抗衰老機構，旗下擁有台北安法診所、台中安法診所、上海安法診所，以及通過英國 UKAS ISO 9001 國際品質管制品質認證與國際製程標準



台北安法診所是亞洲第一家抗衰老醫療中心



上海安法診所實現王院長「未來醫院」的願景



安法實驗室團隊將細胞存入細胞儲存庫



安法擁有專業的 R&D 研發團隊

◆ 一九九四年成立台北安法抗衰老醫療中心。

◆ 二〇〇一年創立安法水蓮健康療癒中心，教導健康生活方式。

◆ 二〇〇四年成立 XOOO 健康密碼廚房，分享「趨吉避凶」正確飲食觀念。

◆ 二〇〇六年成立醫新細胞實驗室。

◆ 二〇〇九年成立細胞銀行，提供客製化細胞儲存服務。

◆ 二〇一〇年啟動安法高端觀光醫療。

◆ 二〇一二年醫新細胞獲得 ISO 國家品質標章。

◆ 二〇一五年與美國史丹佛共同將冷凍免疫細胞逆轉成 100 萬能幹

細胞。

◆ 二〇一五年成立上海安法抗衰老診所。

◆ 二〇一六年啟動抗衰老預防醫療大數據分析。

◆ 二〇一八年上海安法診所升級上海門診部。

◆ 二〇一九年與美國實驗室合作，整合十五年華人癌症資料庫，經由 AI 智能運算，預測早期癌症風險。

一步一進程，二十五年來，王院長堅持朝著「未來醫療」的願景邁進，從「延緩老化」邁向「逆轉老化」。首先是「未來醫院」的成立，他直言：「醫生不該是看病，而是要看疾病的

風險，為患者將生病的開關關掉。我理想中的未來醫院是充滿歡樂及愉悅的，它提供的是預防醫療，是個人化的健康照護，依據個人基因特性，學習正確的生活方式、吃正確的食物、補充正確的營養，透過持續監控與微調，改善基因的表現，這樣才能擁有健康、年輕與快樂，預防疾病遠勝於治療疾病。」未來醫院成形於上海安法診所，分為教育區與醫療區，以一

條龍的模式提供預防醫學服務。

年度療程 先養身後治療

王院長濃縮二十五年抗衰老醫學經驗，將傳統醫學的被動模式，轉為預防、逆轉疾病的主動態度，透過檢測基因，找出潛在疾病與老化的根源，針對基因弱點補強，再搭配全方位健康管理及抗衰老營養科學醫療服務，達到客製化療程。

他說：「我們平常對待基因的方式，決定了健康或疾病。照顧身體如同耕耘一座花園，隨著年齡的增加，這座花園會有許多污染，我們賦予的營養也未必是它需要的養分，如果放著不處理，土壤只會愈來愈貧瘠。人們生病吃藥只能解決眼前短暫的問題，不僅無法根治，甚至會讓身體這塊土壤愈來愈貧瘠，高血壓及糖尿病患者無法停藥，是因為在貧瘠的土地上施肥。我們必須先了解污染的源頭，了解土壤缺少多少水分及養分，調整好土壤的狀態，才能幫助花園恢復生機。所以，安法的抗衰老療程以『年度』為單位，必須先讓身體恢復生機，之後若有需要再與特管法核准之醫療院所

進行細胞治療才有成效。」

「決不退休」的個人養生祕訣

「決不退休」是安法為客戶打造的未來願景。六十五歲的王院長，外表宛若四、五十歲的中壯年，是安法抗衰老療程的最佳代言人，他分享自己的養生祕訣：飲食上，以水煮、清蒸、悶、滷等烹調方式為主，避免油炸、高溫烹調的食物，若外食避不掉，也會準備白開水將菜先燙洗過；心理上，對自己有信心，樂觀、正面思考，熱愛旅遊；運動上，雖沒有大量運動，看電視一定蹲馬步，打高爾夫球盡量多走路、多曬太陽；營養上，透過細胞檢查了解自己營養上的缺失，補充必須營養素。

目前醫學界尚無指標或數據可作為判斷細胞老化程度的確切標準，展望未來，安法將領先從細胞層面開發老化指標，將老化程度精準數據化，也將持續開發與評估有效的抗老藥物、營養品、技術，期望領先全球落實臨床應用。

「維護細胞健康，逆轉老化，Never Retire！」



安法擁有資深抗衰老專科醫師、醫學研發團隊、護理師、營養師、藥劑師和客服人員，打造專屬且私密的個人完整服務。

安法抗衰老年度療程

01 抗衰老評估：
瞭解老化與疾病的原因

02 個人化療程：
從基因根源打造療程

03 療程追蹤：二個月抽檢，
檢視個人狀態隨時調整

04 健康維持：協助維持良好
狀態

【反毒系列】

用藥停看聽 安全不成癮

整理／公關部

資料來源／台北市立聯合醫院

一般民眾常忽略藥物成癮的問題，然而市售許多感冒藥與止咳藥水也有可能會上癮。主要原因在於以上藥物為了達到治療效果，可能含有類似嗎啡結構的藥物，經由肝臟代謝後在體內產生嗎啡或嗎啡類似物，使得服用後可能產生欣快感，進而發生成癮的風險。

台北市立聯合醫院林森中醫昆明院區藥劑科藥師陳凱威舉例，綜合感冒藥當中常出現的鎮咳藥 Codeine（可待因），經由肝臟代謝後會轉變為嗎啡，能夠達到止咳止痛之療效，然而一般民眾常忽略包裝上的指示用法，往往認為要快速達到療效就任意增加劑量，一次服用二至三倍劑量或將整罐感冒或止咳糖漿一口氣喝完，或是使用比這些用法更大量的藥品；藥物過量除了會增加身體代謝負擔外，也可能因此產生成癮性。

醫師處方用藥之甘草止咳藥水，對於鎮咳祛痰效果顯著，然而內容成分

除了順氣化痰的甘草外，還添加有祛痰劑與阿片酞等藥，其中阿片酞即經由鴉片所製成，若過量服用，輕者可能致使便秘副作用，重者恐產生成癮問題，甚至導致呼吸抑制而造成死亡，因此務必遵照醫師處方與醫囑服用，或諮詢藥師服用方法，切勿自行購買服用，更不可任意改變用法。

含鴉片類藥物（如 Codeine 或阿片酞）過量服用後急速減藥或停用恐有戒斷症狀現象，需留意渴望服藥、不安、盜汗、失眠等戒斷症狀，若中毒恐有意識混亂、異常嗜睡、癱軟、呼吸抑制，甚至導致死亡的風險，因此務必避免過量服用。另外，含鴉片類藥物也避免與其他中樞抑制藥物或酒精同時服用，以減少副作用發生。

陳凱威藥師提出用藥停看聽，讓民眾有個能安心服用藥物的小撇步：

【停】：生病不適應服用藥物時，勿急於服用，先停下來瞭解藥品相關資訊。

【看】：取得藥品時，先看一看藥品用法用量，並留意使用藥品之注意事項。

【聽】：對於藥品仍有疑問時，詢問專業醫師、藥師，聽一聽建議與指示，避免產生不良反應或成癮性。

陳凱威藥師提醒，若藥品遵照醫師處方或藥師指示使用，不用擔心會有成癮性的問題，若懷疑發生成癮性的情形，則務必與醫師、藥師討論使用方法是否須依個人調整，嚴重者可考慮於成癮防治門診就診，以改善藥品成癮的不良反應。

此外，陳凱威藥師同時嚴正強調，坊間毒品盛行，乃是因為「毒品」藥物多具有成癮性等不良影響，愛惜生命、遠離毒品！不慎染上毒癮者，請勇敢於成癮防治門診就診。謹記用藥停、看、聽，讓你能遠離藥癮，守護用藥安全與健康。



無礙出遊 幸福共融

銀髮族 & 輪椅族 相揪運動旅遊趣 (下)



休閒活動對銀髮族及身障朋友的意義非凡，各式各樣的運動、體驗、旅遊有助其身心健康狀況的改善，在有心人的努力下，銀髮族及身障朋友運動出遊不再是難事，實現他們的夢想！

專訪／台北市輪椅網球推廣協會 陳國嘉總幹事、多扶假期 許佐夫執行長
文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分圖片提供／新北輪椅夢公園、高雄輪椅夢公園、多扶假期 部分資料來源／台北市政府體育局

活動旅遊篇

輪椅夢公園 & 多扶假期

輪椅夢公園以運動為活動主軸

願意走出家門參與各式各樣的活動或旅遊，對於高齡及身障族群具有極為正面的影響，目前新北與高雄輪椅夢公園，每年都會各推出五十場大大小小的的高齡 & 身障體驗活動或旅遊行程，相關活動訊息都會在新北與高雄輪椅夢公園的TPO專頁刊登。

截至目前為止，輪椅夢公園舉辦過的活動，包括手搖車環島、攀樹體驗、漆彈體驗、攀岩體驗、拳擊活動、身障體適能指導，以及獨木舟、帆船、潛水、水上摩托車、搭船遊湖、搭乘遊艇等相關水域體驗活動，也曾舉辦日本滑雪行程，帶領許多高齡及身障者體驗過去都不敢想的活動、旅程，高雄輪椅夢公園因接近大鵬灣水域，早已與大鵬灣

域，早已與大鵬灣

身障者體適能巡迴指導 教會身障者在家做運動

日前新北輪椅夢公園開辦「身障者體適能」巡迴指導課程，場場爆滿、佳評如潮，此課程主要在教導身障者使用健身器材，在家做體適能運動。此套體適能課程，是由一位取得澳洲「身障者體適能」執照的專家進行課程指導，並與物理治療師做結合，針對身障者的情況及體能做區隔，設計適合身障者的體適能運動。目前屬於試辦階段，體育署已同意這套課程的推動，未來只要通過澳洲政府授權，即可正式開辦課程，希望能培育更多「身障者體適能」講師，讓這套課程能夠在各地庇護工廠、長照中心等機構獲得推廣，讓行動不便者即便無法到輪椅夢公園，也能夠在家做運動。

當地業者建立絕佳合作默契，能夠給予身障者最盡興的水上活動體驗。而這些體驗活動及旅遊行程，都有一個共同的元素，那就是「運動」，陳國嘉強調，「運動」是他們的中心精神，不論舉辦什麼類型的旅遊活動，「運動」一定是不可或缺的元素，這也是他們一直以來的堅持與追求。

多扶假期 推動無障礙家族旅行

對於家中有行動不便的長者、病友或身障者，想要全家一同出遊，需要克服許多難題，尤其旅遊行程中的食

衣住行。

根據日本無障礙旅遊調查結果，滿足「咀嚼肌」是操作無障礙旅遊過程最重要的一環，許佐夫舉例說明，出國旅遊最常使用到的肌肉其實是「咀嚼肌」，尤其是那些行動不便的長者，試想你帶家中行動不便的奶奶到日本鹿兒島旅遊，大家都在吃黑豬肉，你却特地準備桂格燕麥給奶奶吃，奶奶



輪椅夢公園不定期舉辦手搖車輕旅行，高雄輪椅夢公園更結合水上體驗活動，推出「輪椅夢公園旗津出遊去」及「永達大鵬灣輪椅海洋假期」等無障礙旅遊行程。

廁所吃飯的旅行社」，所謂無障礙旅行的如廁問題，絕不是景點或餐廳有無障礙廁所就解決了，要注意不能以大型遊覽車操作出遊，因為光是上廁所的時間就會拖得很長，必須控制旅行團需使用無障礙廁所的人數，若景點只有一、兩間無障礙廁所，基本上就無法構成無障礙旅遊了。

另外，安排無障礙旅遊，旅客的分

會開心嗎？口腹之慾是這些行動不便長者為數不多的樂趣，他們會盡力去滿足這項樂趣，譬如特別要求廚房將食物切小塊一些，讓奶奶可以跟大家吃一樣的食物。

許佐夫笑言，他們曾被取笑是「靠



多扶假期創辦人許佐夫暢談無障礙旅行核心價值。

眾也非常重要，許佐夫說，例如失智及失能團會有不同的操作方式，不能將這兩種族群安排同團出遊，否則容易有衝突糾紛的發生，而旅程中的所有不愉快都會扼殺這些行動不便者未來出遊的慾望，這是他們最不願看到的事。

期待感激發動力 努力圓夢出遊

每一個無障礙旅遊專案，多扶假期

都會先行全程試走一遍，直接攜帶輪

椅進行場勘，排除旅遊過程中交通、

住宿、飲食、如廁、洗漱、動線、活

動進行等過程中的所有障礙，所以旅

遊過程中，客戶只要盡情享受旅程的

愉快即可。多扶假期最重視，也是一

場無障礙旅行最具價值的部分，是旅

行前的訓練及旅行後的互動連結，多

扶假期在出發日期前三個月，就會開

始進行旅行的培養與訓練，先讓照護

者與被照護者試試短程的出遊，例如

安排到大安森林公園踏青，循序漸進

地，再慢慢從國內旅遊，進化至國外

旅遊；而旅程結束後的三個月，更是

建立團隊情感互動的最佳時期，多扶

會促進同一團出遊的旅友組成一個共

同團體，為這些照護者與被照護者建立同情情感，彼此互助、支持、理解，凝聚情感與共識，甚至相約下一次出遊。

舉辦過多場國內外無障礙旅遊的多扶假期執行長許佐夫表示，他們將無障礙旅遊視為長照計劃中的重要環節，透過完成一個旅遊夢想的「期待感」，行動不便者會願意努力做復健、勤訓練，讓旅程能夠成行，這些努力也會促使他們的健康狀態得到改善與進步，而且透過建立團體同儕的連結與情

感，也可以為這些弱勢族群拓展實際生活圈，讓照護者與被照護者的身心都能擁有抒發的管道，朝向正向發展，這也是已開發國家將無障礙旅遊定義為「醫療」的原因。

行前詳細溝通
客製化滿足需求

多扶假期推出過多場國內外無障礙旅遊行程，主要鎖定家族旅遊、銀髮旅遊、輪椅旅遊族群，對他們來說，每一次出團都是一次客製化的服務，因



新竹市無障礙微旅行溫暖故事

36歲的阿方（化名）一出生就檢查出有肢體、心智發展遲緩，從小父母離異的他由祖母一手帶大，祖母病逝後，由患有肢體障礙的好友陳胎新一肩扛起扶養阿方的責任，彼此相依為命幾十年，卻因陳胎新跌倒後生活無法自理，兩人被迫個別安置，兩人的心彷彿被身體困住。直到參加新竹市府的新竹市無障礙微旅行，才讓這對無血緣關係的祖孫能團聚出遊，隔著輪椅十指緊扣，露出幸福微笑……

（資料來源／「新竹市無障礙微旅行 - 讓我帶你去走走」FB專頁）



● 臺北市府社會局
● 專案執行 多扶假期

家在一起
心更自在

銀髮樂活行

● 看看能不能去玩 ※需同時符合

- 設籍且實際居住於臺北市之市民
- 65歲以上之長者
- 失能(行動不便)或失智長者(身障手冊或醫師診斷證明)

● 政府有補助

- 符合以上條件，北市府補助長輩及其一位陪同者輕鬆遊
- (中)低收入戶長者及其陪伴者全額補助
- 非(中)低收入戶長者及其陪伴者補助半價

● 報名資訊背面有

02-8931-0123
專車到府接送

有問題歡迎洽詢
QR Code
官方網站

● 專屬管家隨行
● 無障礙景點
● 無障礙廁所

多扶假期與台北市政府社會局合作舉辦「銀髮樂活行」，讓行動不便的銀髮族也能享有出遊樂趣。

2019年臺北市政府銀髮樂活行報名表

請依以下步驟選擇 1. 長者狀態、2. 路線7選2(圖選英文)、3. 日期4選2(2條路線各2個) 以備為您安排成團。

希望出遊日期

1. <input type="checkbox"/> 失能長者、失智且行動不便長者	<input type="checkbox"/> 失智長者
2. A. 新北坪林遊	3. <input type="checkbox"/> 05/07(二) <input type="checkbox"/> 06/13(四) <input type="checkbox"/> 07/16(二) <input type="checkbox"/> 08/27(二)
B. 新北野柳遊	<input type="checkbox"/> 05/09(四) <input type="checkbox"/> 06/18(二) <input type="checkbox"/> 07/18(四) <input type="checkbox"/> 09/03(二)
C. 新北三峽遊	<input type="checkbox"/> 05/14(二) <input type="checkbox"/> 06/20(四) <input type="checkbox"/> 08/01(四) <input type="checkbox"/> 09/05(四)
D. 宜蘭羅東遊	<input type="checkbox"/> 05/16(四) <input type="checkbox"/> 07/02(二) <input type="checkbox"/> 08/06(二) <input type="checkbox"/> 09/10(二)
E. 新北內湖遊	<input type="checkbox"/> 06/04(二) <input type="checkbox"/> 07/04(四) <input type="checkbox"/> 08/13(二) <input type="checkbox"/> 09/12(四)
F. 臺北北投遊	<input type="checkbox"/> 06/06(四) <input type="checkbox"/> 07/09(二) <input type="checkbox"/> 08/20(二) <input type="checkbox"/> 09/17(二)
G. 宜蘭頭城遊	<input type="checkbox"/> 06/11(二) <input type="checkbox"/> 07/11(四) <input type="checkbox"/> 08/22(四) <input type="checkbox"/> 09/19(四)

參加者保險資料 姓名: _____ 身分證字號: _____
 性別: _____ 生日: _____ 年 月 日 低、中低收入戶: 是 否
 連絡電話: _____ 飲食需求: 葷 素 其他: _____
 接送地址: _____

旅遊需求確認 身分證明: 身心障礙證明 公文及核定表 醫師診斷證明書

行動狀況: 可行走 可以行走但無法走久 可移位 無法行走

輔具種類: 一般手推輪椅 助行器 拐杖 散步車 高背輪椅 電動輪椅
 電動代步車 無 其他: _____

身體狀況: 良好 心臟病 氣喘 糖尿病 癱瘓 需使用尿布 中風
 高血壓 其他(請詳填): _____

性別: _____ 生日: _____ 年 月 日
 連絡電話: _____ 飲食需求: 葷 素 其他: _____

* 保險受益人姓名: _____ * 與保險受益人關係: _____ * 請外籍參加者務必填寫, 必須為直系血親或是配偶資料
 與參加者關係: 親人 朋友 看護 志工 其他: _____

■ 保證金:
 一般戶參加者報名將收取保證金, 保證金將於出遊當日退還;
 失智可行走組: 每人1000元保證金; 行動不便組: 每人1500元保證金。

舉辦無障礙旅遊需詳細確認參加者的需求，以便做客製化服務，從「銀髮樂活行」報名表可得知。



行程若是攜帶電動輪椅者，還要詳細詢問電池型號，因電池上飛機牽涉的問題相對複雜。多扶假期結合多扶接送，在國內旅遊接駁上，可配合多樣化的車型選擇，最多可滿足六輛輪椅同上一輛車的旅遊需求。

為他們需要針對每一位有特殊需求的旅客做各式各樣客製化的前置準備，也因此行前的徹底溝通是最重要的環節，例如：有沒有輪椅需求、需不需要灌食、有無小孩同行等等，尤其國外

行程，國內無障礙行程，包括武陵櫻花、金針花季、大甲馬祖、野柳女王頭、九份夜景、日月潭、鹿港、內灣等，也持續與台北市政府社會局合作舉辦「銀髮樂活行」專案，帶銀髮族暢遊台北、新北、宜蘭等北部知名景點，與新竹市政府社會局合作「新竹市無障礙微旅行」專案，帶長者悠遊新竹市區、北埔、大溪、內灣、關西等地知名景點；國外無障礙行程，多扶最初推出日本線與西藏線，包括伊勢、關西、鹿兒島、沖繩、青藏游牧，近期又推出琉球團、阿爾卑斯山水漫游、盛世公主號（基隆—沖繩）海上陸上

多扶推出過各式各樣國內外旅遊行程，國內無障礙行程，包括武陵櫻花、金針花季、大甲馬祖、野柳女王頭、九份夜景、日月潭、鹿港、內灣等，也持續與台北市政府社會局合作舉辦「銀髮樂活行」專案，帶銀髮族暢遊台北、新北、宜蘭等北部知名景點，與新竹市政府社會局合作「新竹市無障礙微旅行」專案，帶長者悠遊新竹市區、北埔、大溪、內灣、關西等地知名景點；國外無障礙行程，多扶最初推出日本線與西藏線，包括伊勢、關西、鹿兒島、沖繩、青藏游牧，近期又推出琉球團、阿爾卑斯山水漫游、盛世公主號（基隆—沖繩）海上陸上

市。」
 ○二五年，台灣會成為全世界老化最嚴重的地區，「政府將高齡者視為負利人口，我們希望能夠把負利變紅利，不用老弱病殘去看待他們，反而藉此將台灣打造成無障礙旅遊的示範地區，成為全球無障礙旅遊最方便的城市。」

雙享受行程、經典泰國五日（曼谷·大城·水上市場）等。
 許佐夫強調，舉辦國外無障礙旅遊是種宣傳手段，為了讓大家看見行動不便者也能外出旅遊，目的在於推動高齡與身障族群願意走出家門參與旅遊，促進國內無障礙旅行的推動。二○二五年，台灣會成為全世界老化最嚴重的地區，「政府將高齡者視為負利人口，我們希望能夠把負利變紅利，不用老弱病殘去看待他們，反而藉此將台灣打造成無障礙旅遊的示範地區，成為全球無障礙旅遊最方便的城市。」

108年新竹市 無障礙微旅行

無礙慢行，一起寫下我們的旅行軌跡，享受最美好的回憶

參加對象	行動不便者/視障者/心智障礙者 設籍且居住新竹市，並持有身心障礙證明者(及其陪伴者一名)	
參加費用	一般戶 (以陪伴者本人為準)	身心障礙者(全額免費) + 陪伴者1名(自費500元)
出遊行程	低、中低收入戶 (以陪伴者本人為準)	身心障礙者(全額免費) + 陪伴者1名(全額免費)
	09:00-10:30 多扶專車到府接送 10:30-16:00 主題出遊路線6選1 16:00- 微笑返家	A.竹塹影像行 D.山城浪漫行 B.回味童年行 E.仙草手作行 C.小鎮文藝行 F.隧道冒險行

報名專線: 02-8931-0123



新竹市無障礙微旅行讓大家有機會帶行動不便的長輩出門走走。



結合原有的接送業務，多扶假期可依據輪椅數量及需求提供最適合的出遊車型。



克服泰國無障礙設施稀少的難題，多扶假期推出泰國五日行程。

關於痘痘貼你用對了嗎

青春痘是許多人共同的煩惱，萬一處理不當，會造成發炎、色素沉澱等問題，有些「民衆會買痘痘貼來「抗痘」，沒想到卻越貼越糟，反而讓發炎更加惡化。

青春痘四主因 首重每日清潔

趙昭明皮膚科診所院長趙昭明醫師強調，治療青春痘要先認識四個主要原因。

(1) 毛囊角化不全，導致毛孔被阻塞。

(2) 受荷爾蒙影響，皮脂腺分泌旺盛。

(3) 喜愛生長於油脂分泌旺盛處的痤瘡桿菌 (Propionibacterium acnes) 過度繁殖。

(4) 上述三項成因所造成的發炎反應。

愛吃甜食、油炸物會增加皮脂腺分泌，晚睡、熬夜與壓力則易讓荷爾蒙失調，而卸粧、清潔沒做好，或是用不到好的清潔劑、不適合的保養品，都可能阻塞毛孔和造成皮膚發炎，做好每日清潔，是防堵青春痘的第一步。

貼布只適用傷口 膿頭型痘

一般常見的黑、白頭粉刺，是尚未發炎的輕度青春痘，須注重清潔、疏通毛孔，適以A酸、水楊酸擦拭，可協助加速角質代謝，降低發炎機率；而摸起來有紅腫現象的青春痘，屬於中度以上，如：沒有化膿，卻有微突發紅的中度丘疹型青春痘，以及看不見膿包，但能看見一顆紅腫的重度囊腫型青春痘等，均是發炎反應，應就醫診治。

痘痘貼主要是用於隔離外在髒汙、吸附傷口分泌物、物理性防曬與遮瑕的人工敷料，僅適用於有傷口，或可看見膿頭、只須用青春棒輕輕壓擠，就流出膿液的青春痘類型；一名有中度丘疹型青春痘的二十一歲女性，以為只是毛孔阻塞，買了含藥痘痘貼來用卻越貼越腫，就診時變成重度的囊腫型青春痘。趙醫師提醒「很多人誤以為含藥的痘痘貼能治療青春痘，這是不正確的觀念。含藥痘痘貼大多使用水楊酸、茶樹精油，或預防細菌感染的六次甲基雙醋酸氯啶 (Chlorhexidine) 等成分，只有促進角質代謝和抗菌的功能，無法治療青春痘並緩解發炎。」

痘痘貼小知識

人工敷料 物理性防曬

吸附傷口分泌物 遮瑕

隔離外在髒汙

僅適用於有傷口或可看見膿頭
只須用青春棒輕輕壓擠
膿液便可流出的青春痘類型

而會讓症狀惡化，此時應儘速就醫做消炎處理。

青春痘療程持之以恆

青春期受到荷爾蒙影響，油脂分泌旺盛，是長青春痘的高峰期；成人則可能因生活習慣、工作壓力，以及女性經期影響荷爾蒙而冒痘。

如果是油脂分泌過剩，早、晚可用清潔劑和涼水輕撫洗臉，若已長青春痘者仍須正常清潔，但因皮膚正在發炎，不要太用力搓揉，擠壓，並注意防曬，以免色素沉積。治療青春痘一個療程需二至三個月，一定要有恆心喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七一六期）

如果是閉鎖性粉刺痘痘貼不但無法吸附毛孔裡的髒汙，還會蓋住粉刺，讓毛孔阻塞更嚴重；對於沒有膿頭的囊腫型青春痘，代表皮膚深處已在發炎，若繼續用痘痘貼悶住，反

睡前服藥才安眠

台灣睡眠醫學學會在二〇一七年調查發現，平均每十人中就有一人慢性失眠（盛行率為十一・三％），但與十年前比較，總失眠人口並未下降，尤其是高年長者和女性兩大族群，失眠比例都比以前高，許多民眾不知該如何正確使用安眠藥，尤其是特殊族群該注意什麼？對此，台北市立聯合醫院和平婦幼院區陳品君藥師說明可參考美國著名的梅約診所對使用安眠藥物的建議：

★特殊族群的安全考量：懷孕、哺乳或老年人

對於懷孕、準備懷孕或哺乳中的女性，務必事前告知醫師，避免安眠藥物傷害胎兒或可能分泌進乳汁；安眠藥可能會增加老年人夜間跌倒和受傷的風險，若是高齡者或出現相關不良反應，可與醫師討論開立較低劑量的藥物。

一些特殊健康狀況，如：腎功能不好、低血壓、心律不整或有癲癇病史也需要事前告知醫師，因為某些藥物可能不適合您，或影響本來控制自身慢性疾病的藥物。

★服用安眠藥原則

① 須經醫師評估後才可使用安眠藥：如果有失眠問題，請先去看診讓醫師進行全面檢查（在台灣可先看診神經內科、身心醫學科或家庭醫學科），服用藥物幾週後，再和醫師討論適當的後續治療計劃。

② 閱讀用藥說明書：可詢問您的醫療院所，有無提供用藥說明書並詳細閱讀，如有其他疑問，也可詢問藥物諮詢的藥師。

③ 在睡前才可服用安眠藥：吃了安眠藥之後，可能會讓人不太了解自己在做什麼，增加各種情況的風險，需要在所有活動都結束後再服用。

④ 確認有完整睡眠前才可服用安眠藥：長效安眠藥須避免在午睡或小歇

較短效的安眠藥，避免藥效太長，影響醒來後的活動。
⑤ 注意副作用：如果您在白天感到困倦或頭暈、遇到其他重大不適或意識障礙，請與您的醫生討論改變劑量／藥物或是否有藥物戒斷的問題。
⑥ 避免飲酒：酒精會增加藥丸的鎮靜作用。

⑦ 嚴格按照醫師的指示：一些處方安眠藥僅供短期使用。最重要的是不要服用比規定劑量更高的量，如果藥袋上的劑量還無法讓您入睡，也請不要在未與醫療人員諮詢前服用更多藥物。

⑧ 停藥時小心：當您準備停止服用安眠藥時，須按照醫生或藥師的說明或藥袋上的標示進行，因為有些藥物必須減量再停藥。此外，請注意停止服用安眠藥後，您可能會在幾天內出現短暫的反彈性失眠症狀，一般會逐漸消失，如果過幾天後情況還是嚴重無法入睡，請聯繫醫師。（本文引用自

食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七二五期）

鎮靜安眠藥物 哪些人該留意？



前使用，若您是夜間醒來須再入睡的病人，可先諮詢醫師，可開立



2020 HAPPY NEW YEAR 另類除夕圍爐提案

聚餐 出遊 提早預約選擇多

文／洪詩茵

現

代人講究方便、快速、輕鬆，追求「不一樣」！

對於不想煩惱過年該準備什麼團圓菜的婆婆媽媽們，或者是希望卸下媽媽準備年夜飯重擔的子女們，除夕圍爐選擇「年菜外帶」雖已輕省不少，還是避不掉加熱、刷洗碗盤、事後清理等步驟，選擇「在外用餐」，是一勞永逸的最輕省方案，不僅省去採買、烹調、清理的勞累，除了傳統的中式團圓宴，還可以選擇不同類型的除夕圍爐方案，甚至可以選擇在不同的環境與家人共度一個截然不同的除夕夜與春節假期。

圍爐吃到飽 預訂要趁早

「恭喜、恭喜、恭喜你呀！恭喜、恭喜、恭喜你！」，今年農曆過年是二〇二〇年一月二十四日至二十九日（除夕至初五），雖然距離農曆新年還有三個多月的時間，但除夕圍爐計劃卻是刻不容緩，有些知

名餐廳早已滿訂，可沒有時間再容大家慢慢思考了！尤其是台灣人最愛的OUSHO餐廳，更是除夕圍爐最熱門的訂位選項，部分知名餐廳早就開放一月二十四日除夕圍爐訂位，例如欣葉日本料理三月一日早上九點就已開放除夕訂位，除夕晚餐各店早已滿訂，有意者只能登記候補；再如知名的台北晶華酒店「栢麗廳」及台北君悅酒店「凱菲屋」，除夕訂位也已經額滿，有意者同樣只能登記候補。

所幸，部分知名OUSHO餐廳是在十月、十一月才開放除夕圍爐預訂，同時公布用餐價位，消費者仍有搶訂卡位的機會。

「漢來海港餐廳」每年一開放除夕訂位，全台七家分店、兩個時段，就在三十分鐘內被搶訂一空，今年漢來海港餐廳同樣將於十一月一日早上十點半開放訂位，民衆需直接撥打各分店電話預訂除夕用餐。



全台擁有十間分店的「饗食天堂」，春節期間（一月二十四日至二十九日）的用餐位置皆不接受網路訂位，十月一日統一開放電話訂位。而位於信義微風四十六樓、台北最高吃到飽自助餐廳「INPARADISE 饗饗」，春節期間（一月二十四日至二十九日）的用餐位置同樣不接受網路訂位，於十月一日統一開放電話訂位。

「豐 FOOD·海陸百匯」除夕訂位部分，目前先替預約訂位的客人做登記，待十月份除夕當晚用餐價位公布之後，餐廳會依登記表的順序通知登記客人，需先預付款項才算訂位完成。台北喜來登飯店「十二廚」除夕當晚開放兩個場次，目前第一場已經額滿，第二場尚未額滿，有意訂位者手腳要快。

台北美福大飯店「彩繪自助餐」除夕當晚開放兩個場次，並於十月一日開放訂位，至於初一至初五的訂位則同一般規定，只接受一個月前的訂位。台北寒舍艾美酒店「探索廚房」的除夕訂位每年大約都在十月開放預訂，建議在十月初酒店的除夕方案公布之

二〇二〇除夕知名 Buffet 訂位資訊

名稱	訂位電話
漢來海港餐廳	台北敦化 SOGO 店：07-412-8068#1
	台北 SOGO 天母店：07-412-8068#2
	桃園台茂店：07-412-8068#3
	台中廣三 SOGO 店：07-412-8068#4
	台西南紡店：07-412-8068#5
	高雄漢來店：07-412-8068#7
	高雄巨蛋店：07-412-8068#6
饗食天堂	台北大直：02-8501-5979
	台北信義：02-7737-5889
	台北車站：02-6617-1168
	新北板橋：02-2952-8986
	桃園中壢：03-426-8800
	新竹大遠百：03-527-8800
	台中大遠百：04-2258-5006
	台南西門店：06-214-1688
高雄三多店：07-33-22068	
INPARADISE 饗饗	02-8780-9988
豐 FOOD·海陸百匯	02-8502-0555
台北喜來登飯店「十二廚」	02-2321-1818
台北美福大飯店「彩繪自助餐」	02-7722-3395
台北寒舍艾美酒店「探索廚房」	02-6622-8018
台北文華東方酒店「文華 café」	02-2715-6888#3
美麗信花園酒店「雨林餐廳」	02-8772-8800#2311
台中林酒店「森林百匯 LV BUFFET」	04-2255-1111
台北君悅酒店「凱菲屋」	02-2720-1230
台北晶華酒店「栢麗廳」	02-7701-7711
欣葉日本料理	信義店：02-8780-1366
	中山店：02-2542-5858
	館前店：02-2371-3311
	健康店：02-2766-3666
	桃園中茂店：03-317-8833

後，快速去電詢問訂位事宜，以免向隅。

台北文華東方酒店「文華 Café」一般只接受三個月前的訂位，除夕當天的預定，目前只接受預先登記，待酒店的除夕方案公布之後，再依登記表順序通知登記客人，進行電話訂位之確認。

美麗信花園酒店「雨林餐廳」除夕當晚開放兩個場次，目前訂位已近五





瑞穗春天國際觀光酒店夜景。(圖片來源/天成飯店集團)



瑞穗春天國際觀光酒店親子別墅溫馨家庭四人房。(圖片來源/天成飯店集團)



漢來海港餐廳每年十一月一日早上十點半開放除夕訂位。(圖片來源/漢來海港餐廳官網)

成，價位為每人一八八〇元，加一成服務費，但若於十二月三十日前全額付費可免一成服務費。
台中林酒店「森林百匯」
「CINNY」推出除夕圍爐熱購餐券，除夕當晚已開放訂位，但因除夕方案的價位尚未公布，目前仍有名額，有

興趣在此圍爐聚餐者，建議即早預定。(上述訂位情況統計至二〇一九年九月十一日)
上山下海享受另類除夕夜
除了與家人在除夕夜圍爐之外，也可以選擇出遊，在飯店與家人共度除



饗食天堂全台分店十月一日統一開放除夕電話訂位。
(圖片來源/饗食天堂官網)



天成文旅-繪日之丘頂級豪華家庭房。(圖片來源/天成飯店集團)



「易遊網」今年舉辦的「二屆「台灣最美飯店」票選活動選出的二十家飯店，與家人共度一個最美的春節假期。包括：東部飯店——日暉國際度假村(台東池上)、瑞穗春天國際觀光酒店、花蓮太魯閣

菁英酒店、THE GAYA HOTEL 渡假酒店、花蓮理想大地渡假飯店；中部／離島飯店——溪頭米堤大飯店、荊桐花文創微旅、澎湖福朋喜來登酒店、台中大毅老爺行旅、澎湖澎澄飯店；南部飯店——承德文旅——桃城茶樣子、天成文旅——繪日之丘、台南晶英酒店、台糖長榮酒店(台南)、阿里山賓館；北部飯店——福容大飯店(淡水漁人碼

頭)、福容大飯店(福隆)、南方莊園渡假飯店、大地酒店、凱達大飯店(台北)。

今年新開幕的「瑞穗春天國際觀光酒店」，擁有花蓮得天獨厚的自然美景、夢幻般的城堡莊園、溫泉黃金湯，可提供最頂級的一泊二食春節體驗。座落於花蓮太魯閣國家公園境內的「花蓮太魯閣晶英酒店」，為全台唯一在國家公園境內的五星級飯店，可在峽谷、山嵐、溪水圍繞中度過一個唯美除夕。「阿里山賓館」位於二二七四公尺高山上，除夕夜可享受星空圍繞，初一清晨又有雲海景觀相伴，賦予截然不同的春節假期。「溪頭米堤大飯店」的宮廷式建築，讓你與家人遠離塵囂，在森林城堡中歡度春節假期。呼應海港特色的「澎湖福朋喜來登」提供離島風情的春節度假體驗。另有走文青風、設計風的「承德文旅——桃城茶樣子」、「天成文旅——繪日之丘」，及推廣原民文化的「THE GAYA HOTEL 渡假酒店」等等。針對農曆春節假期，飯店都會推出各類方案，是歡度除夕、春節假期的絕佳提案。



永達齊步走 第二屆 公益嘉年華



台北場
花博舞蝶館園區

台中場
東海大學

高雄場
澄清湖風景區

樂團表演超歡樂 美食好禮獎不完



留下獨一無二的紀念照

活動會場設置拍照背板，安排專業攝影師為與會者拍照紀念，參加者於活動結束後可上 [sportag 運動標籤](https://www.sportag.net/web/) 官網 (https://www.sportag.net/web/)，搜尋個人照片。

步驟 1： 註冊成為會員



步驟 2：搜尋「2019 年第二屆永達齊步走 公益嘉年華」，點入即可找到此次活動照片。

步驟 3：尋找個人照片，可以透過號碼布號碼或人臉識別兩種方式：

- ① 輸入號碼布上號碼，即可找到自己的照片。
- ② 上傳個人正面照片，透過人臉辨識，搜尋個人照片。



步驟 4：下載照片，存檔留念。

永達保經將於十一月九日舉辦第二屆「永達齊步走 公益嘉年華」健走活動，場地為台北花博舞蝶館、台中東海大學及高雄澄清湖風景區，活動報名費全數捐做公益，投入長期照護計畫，三地將以視訊連線一同開走。活動現場除了樂團表演、集結特色風味美食嘉年華攤位，既可吃又可玩；還有現金、機票、3C 產品等豐富獎項，iPhone 11 更是格外吸睛。

此次活動報名禮包括活動專屬紀念衫、小麥環保隨手杯、健走號碼布，完成健走後憑號碼布領取完走禮（含環保提袋、運動毛巾、完走證書）及摸彩券、一三〇元攤位抵用券。本屆於活動會場設置拍照背板，安排專業攝影師為與會者拍照紀念，參加

者可上 [sportag](https://www.sportag.net/) 運動標籤官網，憑號碼布的號碼或人臉辨識搜尋照片免費下載。

此次嘉年華攤位豐富多元，囊括各式滷味、炒米粉、豬血糕、蘿蔔糕、碗粿、西點麵包、蛋塔、鳳梨酥、紅豆湯、綠豆湯、水果、清涼飲品等琳瑯滿目，更不乏幸福堂、順成蛋糕、新勝發餅舖等知名店家，完走後即能補充能量。本次抽獎活動讓人期待，摸彩獎品包括 iPhone 11、現金獎、澳門來回機票、京東叮咚 MINI 智能音箱、小米手環、Starone GS 光學心率手錶、運動眼鏡、深層按摩狼牙棒、筋膜放鬆按摩滾輪、迪亞多那 D.O.O.R 運動鞋等好禮大 T U 送。



TIPS 小提醒：

- 1、本次活動報名禮統一由黑貓宅急便配送，**包裹預計 2019 年 10 月 21 日至 2019 年 10 月 25 日間寄出**，收到郵寄報到物資視同已完成報到手續，活動當日大會現場恕不受理報到。參加者若在 2019 年 10 月 29 日前尚未收到報到物資，請洽服務專線 04-27066161。確切寄送時間請查看活動網頁最新消息 (<https://pse.is/LTURZ>)。
- 2、活動當天請穿著此次活動紀念衫以及適合運動之鞋襪，現場恕不提供寄物服務。
- 3、領取完走禮：**建議參加者沿規劃之路線體驗健走，即可持號碼布至完走禮兌換區領取完走禮，完走禮領取至活動當天中午 12:00 為止，活動結束後恕不補發。**
- 4、為響應環保愛地球，活動當天請參加者自備水壺或使用報名提供的小麥環保水杯，補給站備有附水龍頭式箱裝水；會場及路線補給站備有垃圾桶，請將垃圾投入垃圾桶內以維護環境清潔及參加者安全。



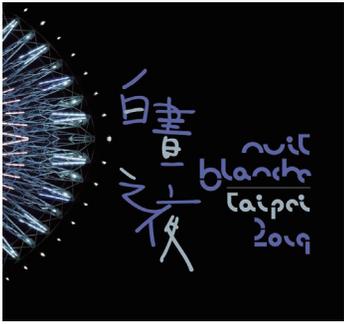
完走禮大放送



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／「白晝之夜」FB 專頁

二〇一九台北白晝之夜
帶你感受城市「雙面」魅力
時間：十月五日晚上六點至十月六日清晨六點

地點：台北市大直、內湖區域（捷運大直站—捷運西湖站）

去年以高達四十萬參與人次創下街頭藝術活動新紀錄的台北白晝之夜，今年以「雙面芭蕾雙面城市」為主題，邀請民眾跨夜探索台北城的兩面性。

二〇〇一年創始於法國巴黎的「Nuit Blanche 白晝之夜」，是全球性的夜間城市藝術節，包括歐洲與世界各地等三十多個城市共同響應。二〇一六年起，台北市也響應參與，延續白晝之夜的三大特色——「跨夜舉辦」、「免費參加」及「公民參與」，透過多樣化的藝術裝置及演出安排，台北化身成一夜限定的大型無牆美術館、城市舞台與街頭劇場，讓人們自由穿梭於城市空間之中接觸藝術。

二〇一九年第四屆台北白晝之夜，請胡朝聖擔任藝術總監，定調以「雙面芭蕾」為策展主題，邀請民眾重新探索具有兩面性、無法用單一特色來概括的「城市」，藉由藝術文化計畫滲透社區，誘發民眾主動參與。今年白晝之夜將以捷運大直站至西湖站之間各種第三空間場域為主要活動範圍，預計呈現至少二十場演出與十八處夜間藝術裝置。（更多詳情請關注「白晝之夜 Nuit Blanche」粉絲專頁）

二〇一九大稻埕觀光小鎮
走入巷弄 探索城市舊事
時間：即日起到十月三十一日

地點：台北大稻埕

大稻埕榮獲「二〇一九台灣小鎮漫遊年」經典小鎮，為促進觀光永續發展，帶動小鎮深度旅遊風氣，今年以「一九三〇摩登大稻埕」為主題，推出一系列觀光推廣活動，邀請民眾走入巷弄，探索大稻埕舊城故事。

本次活動以一九三三年

的流行歌曲《跳舞時代》營造懷舊氛圍，邀請大家穿越時空，回到屬於「那個年代」的懷舊記憶，與我們一起參觀復古照相館，欣賞復古搖擺舞蹈秀、摩登服裝走秀，逛遊懷舊童玩市集，親身體驗傳統工藝，聆聽一九三〇年代的青春講堂，在秋季的午後，悠閒旅讀大稻埕，來一趟難忘與感動的小鎮旅行。

二〇一九台中國際舞蹈嘉年華
舞動國際 讓全世界看見台中

時間：十月、十一月（時間未定）

地點：台中市西屯區市政本五路一四〇號

為提升城市能見度，台中市政府觀旅局已連續舉辦三屆台中國際踩舞祭，今年更名為「台中國際舞蹈嘉年華」，將持續邀請國際知名舞蹈團體到訪交流，藉



圖片來源／台北市政府觀光傳播局台北旅遊網

由節慶觀光的國際合作，促進國際接軌，落實航線航點開拓，同時推動活動本土化，促進市民對舞蹈運動之熱愛，培養愛鄉愛土之情懷，讓舞蹈嘉年華活動成為一種全民運動、成為台中的城市品牌之一。

今年「台中國際舞蹈嘉年華」預計邀請全台學校舞蹈相關科系社團與表演團體共襄盛舉，融入更多本土特色作為表演背景，甚至搭配宣傳「二〇二〇台灣燈會」等台中市舉辦的國際級大型活動，吸引國內外觀光客到訪台中。此外，也將繼續維持國際舞蹈運動觀光交流，擴大邀請日本、南韓、東南亞諸國、港澳陸等亞洲國家的專業舞蹈表演團體，期望納入更多不同風格、不同特色的舞蹈元素，讓舞團規模性質與成員更趨國際化，綻放多元多彩的舞蹈樂曲。從本土到國際，體現「嘉年華」狂歡慶祝的精神。

食米教育體驗營

揪你逗陣來呷米

時間：即日起至十一月十七日

地點：台北中正區杭州南路一段十五號（上述地址

為主辦單位，活動場地為：宜蘭夢田觀光米廠、彰化東螺溪休閒農場、高雄同心園有機農場、高雄美濃農會）

深受親子喜愛的「食米教育體驗營」一日遊行程開跑囉！行程規劃遍佈北、中、南、東，體驗營活動內容精彩豐富，有割稻、插秧、曬穀、稻草人製作等各式各樣的農事體驗，更有創意米食DIY，可讓每位小小農夫大展身手，又可以拉近親子關係！

「食米教育體驗營」邀請大家呼朋引伴體驗農趣，十月開始舉辦的場次如下：十月十九、二十日「宜蘭夢田觀光米

廠」；十一月一、二日「高雄同心園有機農場、美濃農會」；十一月十六、十七日「彰化東螺溪休閒農場」，每次報名以二至四人為限，至少要含成人一名、國小學童一名，快帶小孩逗陣插秧去，品味台灣米的美味！（活動專線：〇二一八七九二一八八八分機八六六九三、八六六四二）

二〇一九太魯閣峽谷音樂節

感受自然與音樂的天籟嚮宴

時間：十月二十六日 上午場十點半至十二點、下午場二點至四點半

地點：太魯閣國家公園太魯閣台地

創始於二〇〇二年的太魯閣峽谷音樂節，以國家公園的自然美景與知性探索為核心出發，融合音樂的藝術價值為國家公園進一步增添豐富的人文思維。多年來，峽谷音樂節也成為東部著名的音樂盛事，每年均有各地中外遊客慕名而來。

太魯閣峽谷音樂節每年均設定不同主題，帶領觀眾感受不同的景緻變化，體驗太魯閣不同區域的人文風情。今年音樂節主題為「峽谷天籟弦音飛揚」，邀請花喜臨門爵士樂團、峽谷二重唱、東華大學原民樂舞團（上午場），及花蓮將樂樂團室內樂團、峽谷樂舞團、台北愛樂管弦樂團、知名歌手殷正洋（下午場）等聯手讓樂音飛揚太魯閣峽谷。



圖片來源／「太魯閣峽谷音樂節」FB 專頁

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 九月初三 宜：祭祀、求嗣、出行、納畜、牧養	02 九月初四 中國 《預約財富管理講座》 劉玉娟14:00-16:00	03 九月初五 宜：祭祀、沐浴、成除服	04 九月初六 南區 《如何打造MDRT高效能團隊》蔡明宏 9:00-11:00 《MDRT頂尖論壇-美麗人生-養身·健康·延老》莊聆瑄 14:00-16:00	05 九月初七 北區 《財經講座》黃群恩0:00-12:00 《幸福人生》鄭婷玉10:00-12:00 南區 《財經趨勢講座》趙峰毅、望琳紀 10:00-12:00 宜：開市、交易、納財、納采、赴任
06 九月初八 宜：沐浴、成除服	07 重陽節 宜：立券、交易、嫁娶、動土、出火	08 寒露 宜：捕捉	09 九月十一 中國 《全球即時財經講座》 楊秀婷、高榮志 10:00-11:45 宜：祭祀、祈福、訂盟、嫁娶、開光	10 雙十節 宜：祭祀、解除、沐浴、破屋、壞垣	11 九月十三 宜：訂盟、納采、會友、栽種、牧養	12 九月十四 宜：開市、立券、訂盟、納采、嫁娶
13 九月十五 宜：祭祀	14 九月十六 宜：祭祀、祈福、出行、移徙、入宅	15 九月十七 宜：理髮、沐浴、掃舍宇	16 九月十八 中國 《高淨值客戶開發經營》 李培甄14:00-16:00 《贏家策略》黃慧玲 14:00-16:00 《全球即時財經講座》 林美月、王君呈 10:00-11:45 宜：訂盟、納采、嫁娶、移徙、安門	17 九月十九 宜：沐浴、畜禱、掃舍宇	18 九月二十 北區 《大手牽小手志工探訪》 永和忠孝社區據點 14:00-15:30 南區 《致富理財講座》 李世傑 19:00-21:00 宜：沐浴	19 九月廿一 北區 《財經講座》李信年10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟10:00-12:00 中國 《全球即時財經講座》邱夢齊、劉玉娟 14:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、邱惠如 10:00-11:45 南區 《財富管理講座》李傑克14:00-16:30 宜：祭祀、畜禱
20 九月廿二 宜：成除服、安葬、立碑	21 九月廿三 宜：開市、立券、交易、納財、會友	22 九月廿四 宜：破屋、壞垣	23 九月廿五 中國 《2019新稅制-檔不住富豪裸奔》李傑克14:00-16:00 南區 《十分鐘觀人術》 林佳儀14:00-16:00 宜：納財、訂盟、納采、嫁娶、安床	24 霜降 宜：開市、立券、交易、納財、嫁娶	25 九月廿七 南區 《預約成功講座》 李世傑 14:00-16:00 宜：成除服	26 九月廿八 北區 《財經講座》黃建霖10:00-12:00 《信託一點通》王執定10:00-12:00 《【財富管理講座】守富贏家》林隆昌 13:30-16:00 中國 《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》楊麗蓉、高儀倚 10:00-11:45 南區 《財經趨勢講座》陸大同、李桂蘭 10:00-12:00 《退休理財講座》李苑楨10:00-12:00 宜：訂盟、納采、嫁娶、入宅、赴任
27 九月廿九 宜：掃舍宇、安葬	28 十月初一 宜：畜禱	29 十月初二 宜：沐浴、掃舍宇	30 十月初三 北區 《大手牽小手志工探訪》 敦煌老人養護中心 14:30-16:00 宜：開光、安葬	31 十月初四 中國 《軍公教人員年金改革與退休制度》 李傑克14:00-16:00 宜：祭祀、畜禱		

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
 中國服務中心：(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10-12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
10月18日(五)	新北市永和區	30	【14:00-15:30】永和忠孝社區據點(新北市永和區忠孝街26巷8號6樓)
10月30日(三)	台北市大同區	10	【14:30-16:00】敦煌老人養護中心(台北市大同區敦煌路80巷3號1樓)
11月15日(五)	台中市南屯區	30	【13:30-15:00】臺中市愛心家園(台中市南屯區東興路一段450號)
11月21日(四)	台北市文山區	10	【14:30-16:00】景美醫院附設護理之家(台北市文山區萬慶街18號3-4樓)
11月22日(五)	高雄市三民區	30	【14:30-16:00】高雄和興護理之家(高雄市三民區建興路277號5樓)
11月29日(五)	新北市永和區	20	【14:00-15:30】永安社區關懷據點(新北市永和區安樂路431號2樓)
12月13日(五)	新北市三峽區	30	【14:30-16:00】鴻欣護理之家(新北市三峽區三樹路168巷48號)
12月26日(四)	新北市新店區	10	【14:30-16:00】廣恩老人養護中心(新北市新店區北宜路二段579巷45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allison@everprobks.com葉小姐收，務必來電確認(02)2521-2019#629。