Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH達人

2019.11
No.148

永達齊步走 第二屆 公益嘉年華

北・中・南三地同步起走 2019 11/9 (六)

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▶

女力掘起
保險規劃不可少

林修名診所
追求專業 效率 創新

永達保經Line@
各項活動訊息

RICH
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

RICH Wealth

財富學苑

封面裡 永達西進求賢

03 專業養成 重視成長
永達成就年輕人優秀的就業舞台

14 女力掘起 保險規劃不可少

48 服務一陣子 永達養您兩輩子

封底裡 永達 11 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃

RICH Life

生活學苑

04 永達盃第三屆高雄國際輪椅網球公開賽
在地特色與即時比分獲好評

12 小故事大啟示

13 2020 紅包愛 袋袋相傳 讓愛延續

20 吉帝旅遊 2019 冬季泡湯賞雪優惠

25 環保新聞報您知

26 第二屆「永達齊步走 公益嘉年華」
享健康 做公益 送愛心 好玩好吃又好拿

30 秋冬必泡好湯 頂級特色溫泉

46 休閒便利貼

RICH Health

健康學苑

22 林修名診所 泌尿科 外科
堅持專科化 追求專業 效率 創新

37 運動後 輕鬆吃 健康瘦

42 健康快遞

44 無障礙空間改善 居家生活更保障

RICH Rights

權益學苑

06 財經 & 生活補給站

08 投保住宅相關保險
泰安保您住的安心

10 永達行動投保平台上線
保戶服務效率提升

RICH達人

2019年11月號 第148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

女力掘起 保險規劃不可少

特輯企劃 P14

黃文貴 業務籌備協理

程淑惠 業務籌備協理

林琴華 業務儲備處經理

台灣女性平均壽命不僅高於男性，甚至都比其他地區的女性高，穩健的退休規劃迫在眉梢，透過保險達人黃文貴、程淑惠及林琴華規劃建議，只要做好保險這件事，女人就能一生富足。

生活學苑 P.4

健康學苑 P.22

健康學苑 P.44

Editor's Note

編輯手記 實支實付保單十一月八日起每人限買三張

根據金管會送交壽產險公會的函示，從十一月八日起，民眾最多只能購買三張實支實付保單，包含一張正本及二張副本理賠；不過，醫療險與傷害險可各自計算，民眾最多同時擁有三張實支實付醫療險，以及三張實支實付傷害險保單。團體保險、學生保險、旅平險、登山險、車險附加的駕駛人傷害險、信用卡附贈旅平險、微型保單等，都可不計入「最多三張」的張數計算；另外也限制實支實付醫療險下只能附加一張自負額醫療險附約，但此張附約可不計入張數限額計算。「最多三張」限額預計十一月八日上路，屆時只要購買的實支實付險張數到達限額，就不能再加買；但不溯及既往，因此不影響現在已有超過三張實支實付險的民眾。

第二屆「永達齊步走 公益嘉年華」健走活動將於十一月九日舉辦，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，民眾體驗健走的益處，養成規律運動的習慣，迎向更好的自己。已連續舉辦二屆的永達公益健走活動，今年報名人數增加至五〇〇五名，活動報名費全數捐作公益，投入長照專車購車計畫，三地將以視訊連線一同開走，此次活動安排約一個半小時的路程，完成健走後，參加者可以使用二三〇元攤位抵用券一邊享用各式攤位美食，還能邊欣賞精彩的樂團表演，之後還有豐盛獎項的摸彩活動，頭獎 iPhone 11 及現金獎等好禮更是格外吸睛。

本期「運動後 輕鬆吃 健康瘦」專題，World Gym 世界健身中心在 Blog 指出，運動後的三十分鐘，是黃金補充的進食時間，在運動後「三十分鐘內」進食並且吃對食物，把握黃金補充原則，能有效幫助身體修復、合成肌肉，降低運動後發福的機率，也能更快增肌減脂！

一池熱湯、一室氤氳，翠綠的山嵐景觀、璀璨的繽紛夜景……，本期「秋冬必泡好湯 頂級特色溫泉」專題，為無法抉擇的您，獻上今年秋冬必住的頂級特色溫泉飯店，全新、獨特、五星級……最療癒、最享受、最放鬆的泡湯之旅，並介紹今年新開幕最療癒的香草七感文創酒店。

專業養成 重視成長
永達 成就年輕人的優秀就業舞台

文／羅怡如　攝影／何佳華

保險經紀人公司因具有商品多樣化、彈性制度、職涯多元發展等誘因，成為越來越多年輕人發展的首選。永達保經有完整的制度與規範、複製成功的平台，可以協助年輕業代建立良好的工作習慣與培養專業。

不論是晨會、戰鬥營、財經理財講座等，藉由永達專業平台，優秀業務夥伴分享銷售秘訣，以及財經專業及保險新知等，同時透過各項獎勵制度，協助建構大團隊，提高業務代表的定著率，也能吸引年輕業代。永達保經董事長吳文永指出，在傳統模式中，業務代表流動性很高，績優業務人員很容易被挖走；但在永達的體系下，越是優秀的業務代表其定著率就越高。最重要的原因在於，優秀的業務代表對於未來的成長很明確，不容易動搖。他進一步分析，壽險業常見的慣性思維是，既然人員流動率這麼高，那麼經過辛辛苦苦培養而建立人才就很不值得，於是便不在傳承養成上花力氣。實際上，傳承經驗、專業養成才是留住人才的重要策略。所以，一定要讓年輕及優秀業代感受到能夠持續不斷地從集體智慧中獲得提升，這樣也就能夠留存優秀的人才。

專業到位的同理服務

關於年輕業代的經營訣竅，就是肯放軟身段，再用專業、勤勞，贏得客戶的心，同時替自己賺得高薪。此外，用心服務、及時服務、完美服務，更是進行客戶服務的基本態度。吳文永董事長指出，要讓客戶滿意一定有「同理心」，會站在「專業到位」的立場及角度處處為對方著想，並且想盡辦法幫忙客戶解決他的難題，不僅售前、售中的服務做得無懈可擊，更重要的是售後服務也要盡善盡美。想要有良好的客戶關係，千萬不要只在有業績壓力時，才登門拜訪，平時的耕耘很重要。完整的風險保障、解決稅務問題，甚至是財產規劃等資產管理計劃，都是客戶所迫切需要的，透過專業獲得客戶的信任，不僅容易成交，更能透過既有客戶口碑的建立，在「吃好逗相報」的心態下，產生源源不絕的客源，這些也是年輕業代亟需建立的基本功。

永達以廣衿的大陸市場、專業化的人才培育系統、完善的業務制度、優渥的獎勵及業界首創的世襲制度向廣大業務菁英招手，啟動徵才專業，其中不乏渴望成功、有衝勁、自主性強的年輕世代，加入永達的行列。永達吳文永董事長鼓勵這些新血，「在台灣永達好好發展，未來前往大陸永達理發展，會有更廣大的市場等著大家來挑戰！期許更多想賺『雙幣』的業務菁英加入永達，雙引擎跑得更快！」

永達盃第三屆高雄國際輪椅網球公開賽
在地特色與即時比分獲好評

▲1. 2019永達盃高雄國際輪椅網球賽閉幕頒獎儀式9月29日晚上以在地的「辦桌」方式舉辦。外國選手感受到台灣特有的人情味，相約明年高雄再見！2.辦桌空拍照。

「二〇一九永達盃第三屆高雄國際輪椅網球公開賽」九月二十六日—二十九日在高雄橋頭輪椅夢公園網球場開打，本次賽事將列入二〇二〇東京帕運的積分計算，有超過十三個國家一五〇位以上選手參賽，本賽事屬ITF 2等級，總獎金二二〇〇〇美金，冠軍積分達一九〇分，這場亞洲區最後一季等級最高的比賽，吸引眾多帕運級的選手參賽，是高雄史上最豪華的國際輪椅運動參賽陣容。

ITF授權的國際輪椅網球公開賽於二〇一七年首次落腳高雄，為高雄歷來舉辦最高層級的輪椅運動賽事。今年，主辦單位在教育部體育署及高雄市政府的鼎力支持下，再度由永達保險經紀人股份有限公司冠名贊助，並且加碼將賽事等級提升到ITF 2等級；經過三年經營的「永達盃高雄公開賽」，儼然成為亞洲區重要的ITF巡迴賽之一站，吸引不少頂級選手參賽，高雄市主辦頂級國際輪椅賽事的能力備受肯定，讓我國選手有機會與國外選手切磋球技，提升成績爭取世界排名，並同步帶動國人參與國內運動賽會的風氣，以及各國選手來台

▲贊助商代表永達保經李世傑業務副總致詞時表示，多年來已有超過1800位選手參加永達盃，參賽國家數達到16國，賽事等級也從ITF3級提高到2級，不少國際高排名的好手來台爭取2020帕運積分，永達樂於提供這樣的舞台，讓國內外好手交流，走向國際化！

參賽意願，尤其許多東南亞國家甚至中亞及歐洲國家亦陸續來到高雄參賽，讓全世界看見高雄完善的無障礙規劃和身障族群友善的環境，對城市宣傳及觀光交流助益匪淺。

二〇一九永達盃高雄公開賽除了主要賽事之外，主辦單位也精心安排許多周邊活動，包含：手搖車體驗、城市導覽、輪椅維修站、物理治療站、專屬餐廳休息區，內裝冷氣並架設視訊系統同步轉播比賽實況，和及時比分傳送到餐廳休息區，提供選手帕運級的尊榮禮遇；另外比賽場地無障礙廁所更高達八間，堪稱我國最高規的單項身心障礙運動場地。

這場高雄史上最高規格的身心障礙國際賽會，台灣也選派八名男子代表隊，分別角逐各級別的冠軍獎座，並擔任賽會大使，除推廣輪椅網球，更希望能促進身障者、銀髮族等運動弱勢族群，從事各類型休閒運動及體適能活動。

▼國內外選手都大讚今年首度使用、由台灣福興公司設計贊助的即時比分系統，能夠隨時輕鬆掌握賽事進度，方便準備上場比賽。

▲永達保經李世傑業務副總(左一起)頒發獎座予男子公開組單打亞軍韓國吳尚昊、冠軍日本真田卓。

「二〇一九永達盃第三屆高雄國際輪椅網球公開賽」台灣選手得獎名單如下

項　目	冠　軍	亞　軍
未來組 單打	張高榮	焦有志
男子C組 單打	吳宗明	上官百瑞
男子B組 單打	唐兆漢	—
男子B+C 雙打	唐兆漢/王偉軒	越南選手/陳書武
QUADS組 雙打	黃子軒/日本選手	—
男子二級 單打	—	陳駿杰

▲「永達盃高雄國際輪椅網球賽」為高雄歷來舉辦最高層級的輪椅運動賽事，讓台灣選手有機會在主場與國外選手切磋球技，提升成績爭取世界排名。

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

財政部增開五〇〇元雲端發票專屬獎

財政部自二〇一九年一月一日起推動統一發票兌獎多元服務措施，新增統一發票兌獎APP，提供民眾以手機條碼儲存雲端發票、載具歸戶、發票管理及二四小時兌獎等服務。為鼓勵民眾下載使用統一發票兌獎APP，財政部推出雲端發票專屬獎，只限沒印出紙本發票的雲端發票可兌獎，每期會開出一．五萬組二〇〇元獎號及十五組百萬獎號。而二〇一九年九、十月期統一發票將增開四〇萬組五〇〇元雲端發票專屬獎，十一月二十五日統一發票開獎時，就可以對獎了。想要擁有雲端發票兌獎資格，是要以悠遊卡、信用卡、手機條碼等發票載具索取雲端發票才有資格，趕快去下載，提高中獎機會。

雲端發票 ios 系統之 QRcode

雲端發票 android 系統之 QRcode

個人出售預售屋或非屬房地合一新制課稅範圍之成屋如何核實認定財產交易所得

財政部南區國稅局潮州稽徵所表示，預售屋買賣在尚未辦理所有權登記前，其所有權仍屬建設公司所有，買方僅購得未來取得房屋及土地之「權利」，是相關交易係屬「權利」之移轉，而非「不動產」產權之移轉，並無土地交易所得免納所得稅之適用，賣方應以預售屋（含土地部分）交易時之全部成交價額，減除原始取得成本及相關必要費用後之餘額，計算財產交易損益，申報個人綜合所得稅。另外個人如出售之成屋非屬房地合一新制課稅範圍者，應依交易時房屋土地之成交價額（買進或出售契約未劃分房屋土地各別成交價額），減除原始取得之成本及因取得、改良及移轉該項資產而支付之一切費用後之餘額，再按出售時之房屋評定現值占土地公告現值及房屋評定現值之比例，計算房屋財產交易所得併入出售年度個人綜合所得稅辦理結算申報。

該所舉例說明如下：

釋例1：轄內甲君於二〇一四年間以三〇〇萬元向A建設公司購買預售屋一戶（含土地部分），並於二〇一五年間該預售屋完工前，以三一〇萬元出售予乙君，甲君在辦理二〇一五年度綜合所得稅結算申報時，漏未申報該筆財產交易所得。經該所依據查得資料，以出售價格三一一

○萬元減除甲君原始取得成本三○○○萬元及相關必要費用一○萬元後，核認甲君二○一五年度漏報財產交易所得二○○萬元。

釋例2：轄內甲君於二○一四年間以三○○○萬元向A建設公司購買成屋一戶（含坐落土地），並於二○一五年間以三二一○萬元出售予乙君，買進或出售契約未劃分房屋土地各別成交價額，甲君在辦理二○一五年度綜合所得稅結算申報時，漏未申報該筆財產交易所得。經該所依據查得資料，以出售價格三二一○萬元減除甲君原始取得成本三○○○萬元及相關必要費用一○萬元後，再按出售時之房屋評定現值占土地公告現值及房屋評定現值之比例四○%，核認甲君二○一五年度漏報房屋財產交易所得八○萬元。

該所提醒，買賣預售屋或成屋（非屬房地合一新制）在核實認定財產交易所得是不同的，二者最大差異為買賣預售屋並無土地交易所得免納所得稅之適用；因此不論買賣預售屋或成屋如有獲利，而未申報者，請儘速依稅捐稽徵法第四八條之一規定，在稽徵機關尚未調查或未經他人檢舉前，向戶籍所在地稽徵機關自動補報補繳綜合所得稅，以免遭查獲補稅處罰。如有法令疑義，請撥打免費服務電話○八○○○○○二一洽詢，國稅局將竭誠提供服務。

實支實付保單十一月八日起每人限買三張

金管會近日發函給壽產險公會，從十一月八日起，民眾投保實支實付險，最多只能購買三張；不過，醫療險與傷害險可分開計算，旅平險、團險、學保及微型保單也不納入計算，且新制不溯及既往。

隨二代健保實施，健保以外的自費項目增加，實支實付保險商品越來越受歡迎；實務上常見民眾一次購買多張實支實付險，其中一張購買「正本理賠」（須出示收據正本），另外再購買多張「副本理賠」（提供收據副本即可理賠），以同時獲得多張保單理賠。

根據金管會送交壽產險公會的函示，從十一月八日起，民眾最多只能購買三張實支實付保單，包含一張正本及二張副本理賠；不過，醫療險與傷害險可各自計算，民眾最多同時擁有三張實支實付醫療險，以及三張實支實付傷害險保單。團體保險、學生保險、旅平險、登山險、車險附加的駕駛人傷害險、信用卡附贈旅平險、微型保單等，都可不計入「最多三張」的張數計算；另外也限制實支實付醫療險下只能附加一張自負額醫療險附約，但此張附約可不計入張數限額計算。「最多三張」限額預計十一月八日上路，屆時只要購買的實支實付險張數到達限額，就不能再加買；但不溯及既往，因此不影響現在已有超過三張實支實付險的民眾。

投保住宅相關保險 泰安保您住的安心

資料提供／泰安產險

地震基金統計截至二〇一九年六月三〇日止，有效的住宅地震保單件數為三〇五三二六〇件，全國平均投保率為三五．一一％（依據全國住宅戶數八六九六〇二二戶計算），與壽險或車險投保率相比偏低許多，顯示國民對住宅保障的意識較為不足，民眾投保住宅類保險多數為銀行貸款戶的自用屋主，銀行為保障債權，在播貸前都會要求屋主投保住宅火災地震保險，所以保戶對於住宅保險的承保方案及內容較不瞭解，泰安產物保險針對住宅類保險有「住宅火災及地震基本保險」與「居家（住家）綜合保險」二大種類可供選擇，如果發生火災事故保障內容為何？以及如何維護自身權益？這邊就幫大家做個介紹：

「住宅火災及地震基本保險」：在承保之前我們必須先瞭解房子造價計算方式，例台北市一〇層樓三〇坪的建築物、每坪花了三萬元裝潢，造價為（七八〇〇〇＋三〇〇〇〇）×三〇＝三二四萬（每坪造價參考台灣地區住宅類造價參考表），大家可能會有疑問，台北市的房子有這麼便宜嗎？因為不包含土地價值與房屋增值的部分，因此房屋必須承保到三二四萬才算足額保險，如果承保金額未達三二四萬的六〇％，發生火災後的修繕費用僅能以不足額的比例賠付，而無法全數獲得理賠，故投保時務必要足額投保才能獲得十足的保障。承保住宅火險的保額中也包含了三〇％最高六〇萬的動產保額，所以除了房屋修繕的部分可以申請外，電視、沙發、洗衣機等動產被燒毀也是可以獲得理賠的，但動產部分須扣除折舊的，一般在理賠實務上能獲得三〇％～五〇％的保障。

發生火災除了自身的房屋要保障外，如果不慎延燒到鄰屋，也要負擔損害賠償的責任，住宅第三人責任險也是有承保在內的，財物損失最高保障為一〇〇萬，如果有人員體傷，每人最高保障為五〇萬／死亡每人最高保障為一〇〇萬／每一事故最高五〇〇萬，如有意外發生，泰安產物保險皆會派員參加和解事宜，相關法律問題都能給予協助。

台灣地震發生頻繁，自九二一集集地震激起政府建立地震保險共保體系、強化地震保險機制之共識，主管機關並劍及履及於一九九九年底提出「保險法部分條文修正草案」，於二〇〇二年四月一日起於住宅火災保險單下自動涵蓋住宅地震基本保險，本險保險金額上限為新臺幣一五〇萬

元，臨時住宿費用為新臺幣二一〇萬元，現行為承保住宅因地震震動或地震所引起之火災、爆炸、山崩、地層下陷、滑動、開裂、決口或地震引起之海嘯、海潮高漲、洪水等事故導致之實際全損或推定全損。一旦承保之住宅經判定為符合全損理賠標準時，承保公司會同時支付保戶臨時住宿費用，但因建築物保額最高僅到一五〇萬，如果以住宅保額三一四萬為例，則有一七四萬沒有獲得保障，故建議可以加保「超額地震保險」填補基本地震險不足的部分，讓保障更完整。

當然還有更好的選擇—「居家綜合保險」其保障更為完備，不論動產或不動產的理賠皆無須扣除折等，也沒有比例分攤等問題，如果發生意外，在保額內的損失皆能獲得十足的保障；而「居家第三責任險」的保額運用上也更有彈性，承保每一事故的保額，不分體傷死亡或財損都可賠付，不像「住宅第三人責任險」須依分項保額賠付不得交互使用，故更利於和解的達成。

泰安產物保險還有一項獨家商品「綠活居家保險」，因環保意識抬頭，居家裝潢會使用再生循環，對地球環境負荷最小、對人體健康無害之綠建材或較為省電的變頻電器，只要多加百餘元升級成「綠活居家保險」，就算家中非以綠建材裝潢，如發生意外也可換置有綠能標章的建材與電器，為地球環保盡一份力。且除基本地震保險外，泰安居家險還能再附加「輕損地震保險」（住宅火險不能附加），地震的發生不一定要全損才理賠，只要是地震造成的牆壁龜裂或家具毀損等輕微損失也都能獲得保障。

泰安產物保險也提供完善的理賠服務，不論承保哪一類住宅保險，發生火災時，如火勢輕微可以使用居家消防設備滅火，但火勢太嚴重一定要快速逃離火源，並撥打一一九通知消防隊救援，待火勢撲滅後，請保留現場，五日內皆可撥打泰安免費客服〇八〇〇〇一二〇八〇專線，泰安會指派專員到府勘查損失並協助完成理賠服務。

雖然這幾年火災、地震等災情頻傳，住宅類保險的詢問度提高，但住宅類保險的成長仍十分緩慢，多數屋主還清貸款後，銀行因無債權需要而不再要求投保，民眾反而忽略住宅保險的重要性，當房貸還清時房產便完全屬於個人所有，更應該投保住宅類保險，否則發生火災時多年辛苦累積的財富便付之一炬，所以無貸款的屋主更須重視自身權益，選擇合適的住宅保險。

過去業務代表出門要帶保單、各式要保文件，現在透過行動投保，即可進行線上文件填寫及電子簽名完成投保。

永達行動投保平台上線 保戶服務效率提升

整理／公關部

金管會於二〇一七年十月二十三日頒布「保險經紀人公司辦理行動投保業務自律規範」後，永達保經的行動投保業務於日前正式上線。

永達保經打造專屬的行動投保 CRM 平台，透過大數據資料管理，對於已建檔及既有客戶資料均可直接帶入系統，大幅降低資料輸入錯誤的機率，有效降低核保照會率，提升業務推展與客戶服務效率。

輕鬆快速完成投保

以往，保經業務代表協助客戶投保填寫紙本保單資料的過程，難免發生手誤需重新謄寫及反覆校對資料的情形，若是同時投保兩張以上的保單就得再次填寫，既耗時又耗力。由於各保險公司都有自己的行動投保系統，且操作方式皆不同，永達保經的行動投保模式，包括登入客管（CRM）資料的轉串及與保險公司行動投保的串接，都是開發上的重要環節，在規劃行動投保業務時，就思考透過資訊應用平台，協助業務代表以此平台操作，搭配直覺式操作介面，加速

行動投保 CRM 平台大幅提升保戶服務的效率

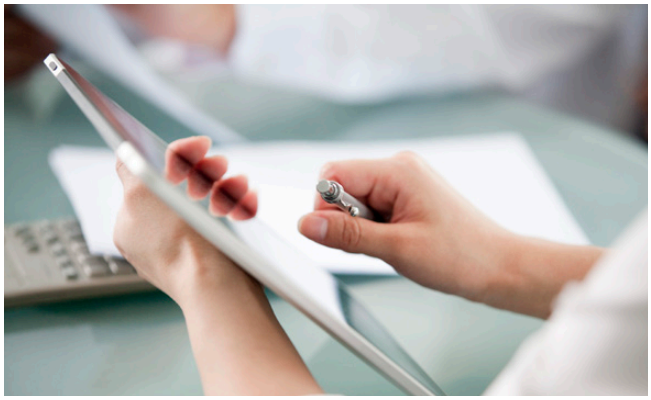
誠信負責的保證

永達保經 資訊／個資安全認證

》2013 年主動導入資訊安全管理系統（ISMS）、BS 10012 及建置個人資料管理流程（PIMP），並於 2014 年成為全國首家通過 ISO 27001：2005 驗證的保險經紀人公司，領先同業。

》2017 年，首次進行 PIMS 單獨驗證，同時通過 ISO 27001：2013 複評驗證及 BS 10012：2009 驗證。

》2019 年 04 月再度通過 ISO 27001：2013 複評驗證及取得 BS 10012：2017 轉版驗證，顯見永達的資訊 / 個資安全與國際標準接軌，堪稱業界資訊治理之楷模。



透過行動投保系統自動帶入個人基本資訊，不須費時重複輸入，降低手動填寫錯誤的機率。

資料填寫步驟，保戶直接在平板電腦上簽名，即可輕鬆完成投保，快速獲得保障。保單一旦成立後，保險公司會立即回傳簡訊予保戶，並且同步啟動線上審核作業，提供保戶既安全、方便又快速的投保新體驗。

永達不僅講求快速的行政效率，更重視保戶個人資料的安全，為落實個人資料保護及管理，資訊單位通過多項個資安全認證，讓客戶個資安全更有保障。當保戶透過行動投保時，所有保戶資料都以加密方式傳送。此外，保戶在平板電腦上輸入的所有投保資料，於上傳保險公司後，即會自動刪除，以確保在每一環節中客戶的個人資料處理都能安全無虞。

永達保經行動投保 CRM 平台，目前首家上線的是全球人壽，下一家預計上線的是新光人壽，接續是預計明年初上線的富邦產險，其餘保險公司也將陸續對接。

小辭典 行動投保

依據金管會頒布「保險經紀人公司辦理行動投保業務自律規範」所稱，行動投保業務，係指經客戶於保險公司所出具之書面確認同意透過業務員提供之含有觸控書寫功能之平板電腦、手機、筆記型電腦及個人電腦等電子設備（簡稱行動裝置）輸入客戶要保資料，以電子文件方式代替紙本要保書及相關文件，與保險公司締結保險契約之業務。前項確認同意書，行動裝置保險得以紙本或電子文件方式為之。各公司應確認業務員所提供行動裝置之介面及尺寸，可清楚顯示電子文件內容，以供客戶確實瞭解相關資訊。

開心過生活

整理／公關部

養牛之道

有個人旅行到鄉間，看到一位老農把餵牛的草料鏟到一間小茅屋的屋檐上，不免感到奇怪，於是就問道：「老爺爺，您為什麼不把餵牛的草放在地上，讓它吃？」

老農說：「這種草草質不好，我要是放在地上，牛就會不屑一顧；但是我放到讓牛勉強可搆得著的屋檐上，它會努力去吃，直到把全部草料吃個精光。」

【啟示】人多半是生活在猜想和期盼中，身處過於平坦的舒適圈，也許一切都會索然無味；然而如果出現新的刺激，反而會激發出新的力量。

愛人之心

這是發生在英國的一個真實故事。

有位孤獨的老人，無兒無女，又體弱多病，他決定搬到養老院去。老人宣布出售他漂亮的住宅，購買者聞訊蜂擁而至。住宅底價八萬英鎊，但人們很快就將它炒到了十萬英鎊，價錢還在不斷攀升。

老人深陷在沙發裡，滿臉憂鬱一點也不開心，他心底想，要不是健康情形不行，他是不會賣掉這棟陪他度過大半生的住宅。

一個衣著樸素的青年來到老人眼前，彎下腰低聲對他說：「先生，我真的好想買這棟住宅，可我只有一萬英鎊。可是，如果您把住宅賣給我，我保證會讓您依舊生活在這裡，和我一起喝茶、讀報、散步，天天都快快樂樂的——相信我，我會用整顆心來照顧您！」

老人頷首微笑，把住宅以一萬英鎊的價錢賣給了他。之後，和年輕人一同過著悠閒自在的生活。

【啟示】完成夢想，不一定非得要冷酷地厮殺和削價競爭，有時，只要擁有一顆愛人之心，同樣可以達成。

窗

有個太太多年來不斷抱怨對面的太太很懶惰，「那個女人的衣服永遠洗不乾淨，看，她晾在外院子裡的衣服，總是有斑點，我真的不知道，她怎麼連洗衣服都洗成那個樣子……。」

直到有一天，有個明察秋毫的朋友到她家，才發現不是對面的太太衣服洗不乾淨。細心的朋友拿了一塊抹布，把這個太太的窗戶上的灰漬抹掉，說：「看，這不就乾淨了嗎？」

原來，是自己家的窗戶髒了。

【啟示】提醒別人時往往很容易，但能做到時刻清醒地提醒自己卻很難。

習慣與自然

一根小小的柱子，一截細細的鏈子，拴得住一頭千斤重的大象，這不荒謬嗎？可這荒謬的場景在印度和秦國隨處可見。那些馴象人，在大象還是小象的時候，就用一條鐵鏈將它綁在水泥柱或鋼柱上，無論小象怎麼掙扎都無法掙脫。小象漸漸地習慣了不掙扎，直到長成了大象，可以輕而易舉地掙脫鏈子時，卻也不掙扎了。

馴虎人本來也像馴象人一樣成功，他讓小虎從小吃素，直到小虎長大。老虎不知肉味，自然不會傷人。馴虎人的致命錯誤在於他摔了跤之後讓老虎舔淨他流在地上的血，老虎一舔不可收拾，最後將馴虎人吃了。

小象是被鏈子綁住，而大象則是被習慣綁住。虎曾經被習慣綁住，而馴虎人則死於習慣，他已經習慣於他的老虎不吃人。

【啟示】習慣幾乎可以綁住一切，只是不能綁住偶然，比如那隻偶然嘗了鮮血的老虎。

永達紅包愛 care

2020 袋袋相傳 讓愛延續

獨一無二限量紅包袋 一袋八款 愛心價100元

(再增三款，價格不變)

歲末年終之際，

永達用感恩及祝福的心，邀請您和我們一起做公益

八位台灣之光 共襄盛舉

邀請六位「體壇之光」+ 二位「全能藝人」擔任愛心大使（依筆劃排序），文姿云(2018年荷蘭世界公開賽空手道金牌)、王星皓(2019香港公開賽游泳金牌)、王維中(美國職棒投手)、陳宇璿(全國大專院校運動大會田徑一萬公尺冠軍)、陳映竹(2017年世大運滑輪溜冰500公尺爭先賽第一名)、陳奎儒(2019年亞洲田徑大獎賽110公尺跨欄第一名)；李霈瑜(2019金鐘主持人獎從伸展台到潛水的全能藝人)、廖威廉(田徑選手出身十項全能藝人)。在紅包袋上繪製專屬圖案及簽名，製作一袋八款獨一無二的精美紅包袋，所有義賣所得全數捐給六家兒少社福機構。

一袋紅包 傳愛無限

今年捐助對象以兒少為主，包含「現代婦女基金會」、「忠義社會福利事業基金會」、「臺灣喀瑪國際慈善協會」、「台中市私立張秀菊社會福利慈善事業基金會」、「台灣怡心寶貝社群協會」、「高雄市私立希恩之家」，孩子是未來的希望，永達邀您一起守護弱勢孩童，用紅包袋讓每份愛，被看見，並延續～

訂購方式

◎ 匯款資料：

戶名：財團法人永達社會福利基金會　彰化銀行(代號009)晴光分行　帳號：9721-01-00271-000

◎ 完成匯款後，請於匯款憑證上註明：

1. 訂購者姓名　2. 訂購數量　3. 聯絡方式　傳真至(02)2521-4047　訂購截止日2019年10月30日，售完即止。

永達社福基金會將郵寄紅包袋並開立捐贈收據　活動洽詢電話：(02)2521-2019＃628、622　公關部

永達保險經紀人 EVERPRO　永達財團法人社會福利基金會

女力掘起 保險規劃不可少

內政部日前公布「二〇一八年簡易生命表」，國人的平均壽命為八〇．七歲，其中男性七七．五歲、女性八四．〇歲。台灣女性平均壽命不僅高於男性，甚至都比其他地區的女性高，穩健的退休規劃迫在眉梢，透過保險達人黃文貴、程淑惠及林琴華規劃建議，只要做好保險這件事，女人就能一生富足。

企劃、執行／羅怡如 攝影／何佳華、余秀萍

根據行政院主計總處公布二〇一八年「性別圖像報告」，女性擔任經濟戶長的家庭共二五一．三萬戶，約占全體家庭比率三成，較二〇〇八年一九〇萬戶增加了六一萬多戶，顯示女性在家庭中的經濟地位愈來愈重要！

註：根據主計總處表示，「女性經濟戶長」代表一個家庭的收入來源「女＞男」，且主要家庭開支也是由女性負擔。此一現象的形成，除了女性工作人口大量增加，另一方面是因為單身、離婚、單親的情形日益增加。

此外，隨著教育程度提升及政府實施兩性平權政策，女性就業機會及薪資水準也日漸增加，勞動部統計，女性勞動參與率由一九九七年的三七〇．一萬人上升至二〇一七年之五二二．七萬人，二十年來增加一五二．六萬人，成長四一．二三%。

女性掌握經濟大權，家中負責管錢及保單的也多是女人。《現代保險》雜誌每年執行壽險消費者

購買行為調查顯示，女性的投保意識一直高於男性。根據壽險公會統計，截至二〇一八年十一月底，女性業務員人數達二四六八三四人，遠遠高出男性業務員一三〇九八六人。種種資料顯示，女性投入工作、兼顧育兒、照顧家庭之外，也懂得透過保險規劃，保護自己、孩子及整個家庭，更考慮長壽風險運用保單做好經濟安排，透過保險理財規劃，思考「獨老」後的生活。

黃文貴的女性保險理財規劃術

根據二〇一八年「台灣女性壓力指數大調查」顯示，女性對於退休規劃所進行的投資偏向保守，主要持有的金融資產分別為：儲蓄險（一四・九%）、定存（一七・九%）及活存（一四・七%）。在投資過於保守的情況下，很可能影響退休理財準備的進度。有逾四成女性計畫在六〇至六九歲退休，但也有超過三成的女性希望在五九歲前退休，對於這些期待較早退休的女性而言，若沒有更早一步的規劃退休理財，極可能在時間有限的壓力下，傾向投入高風險投資。

另一方面，還有二七・四%的女性沒有規劃退休年齡，在時間點不確定的情況下，理財規劃同樣不易有所依據。

黃文貴表示，現代女性追求財富自由，除了支付個人消費之外，隨著不同的人生階段，還要負擔家庭開銷、小孩的教育費用及父母的孝養金。關於女性理財的關鍵，應建立正確思維、發展完整策略及落實理財的執行力，更要釐清「必要」、「需要」、「想

黃文貴 Profile

現任：永達保經業務籌備協理
保險年資：21 年
得獎紀錄：4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
CMF 中國之星業務員組銀獎
IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

專業技法

「不同的信念，決定不同的命運；不同的環境，成就不同的未來！」這是黃文貴業務籌備協理始終堅持的信念。踏入社會工作，黃文貴即購買保險，當時雖以儲蓄為主，另一原因則是認同保險是助人的行業。因此當原本從事珠寶設計的她，考慮轉業時，她毫不考慮的決定從事保險業。後來遇上工作瓶頸，發現傳統保險公司無法滿足客戶資產、稅務規劃的需求，她毅然轉換跑道，在永達，讓她義無反顧地經營保險事業，提供客戶最專業的服務，給予夥伴最無私的分享！

如何滿足客戶的需求，黃文貴認為來自對客戶的診斷，將客戶保單資料彙整清楚，一方面避免客戶買到重複的保險或不適宜的商品，更重要的是協助客戶檢視保單是否具有累積財富及資產保全的功能。她認為，「服務」是致勝的軟實力，堅持「只要是對客戶好的事就要去做」，就能取得客戶最大的信任。由於父親有個菜園，每逢採收時黃文貴就會採摘與客戶分享，她認為，「分享」也是保險最想傳遞的精神，做好退休規劃的父親，透過保險照顧好自己，就是給家人最好的禮物，也讓幸福延續。

要」，落實資金分流管理，並制定理財計畫。

面對外在的誘惑，「花錢」似乎是女人最大的問題。黃文貴最常聽見女性友人跟她說：「薪水那麼少，存不了錢啦！」、「這幾個月開銷較大，很多東西東都要買，根本不夠用。」其實，存錢是需要計畫及執行力的，千萬不要隨性，薪資一入帳，先自動把存款扣除，剩下的錢才當成生活費，如此一來，就能達到「強迫儲蓄」的目的。一經存入的錢也不要隨意動用，以強制性方式要求自己存錢，是必要的手段。理財永遠都是一種對未來的規劃，一定要有目標，例如，希望存一筆歐洲旅遊的基金、希望四〇歲能存入第一桶金等，找到一個安全工具，保險因比其他工具穩定、安全，成為女性鍾情的項目。她鼓勵年輕女孩一定要先養成存錢的習慣，習慣養成再談規劃，即使咬著牙都要做，因為投資保險不是花錢而是存錢，是累積財富化解財務風險最有效、最可靠的方法，不僅提供保障，更能創造價值。

對於女性相當在意的退休問題，一定要及早規劃準備。究竟何時開始做退休規劃，黃文貴認為，當然是愈早愈好，從三〇歲開始準備退休金，可以透過儲蓄、保單規劃，包括增額終身壽險、年金險等，如果可以再將「需要」、「想要」的缺口縮小，退休時就有一筆可觀的數目。

黃文貴有一位要好的閨密，非常了解保險的重要，但先生卻對投保興趣缺缺。她的先生從事建築業，皮夾裡總有豐沛的現金，每天她就從皮夾裡抽出二千元存下來，更以此購買十年期的保單。有一天，先生的事業發生周轉問題，東湊西湊還有四百萬缺口，轉而向太太求救，這位閨密透過保單貸款三天內就解決了先生的困難。事後，當她的先生知道是保單解決他的燃眉之急，不僅對保險改觀、更加碼百萬購買保單。有些人以為富人不需要保險，其實分散風險就是企業主要買保險的原因，企業主通常有現金、房子，也可能投資股票、債券、基金、黃金，或進行海外投資，在等待報酬達到目標、累積財富的過程，一旦發生無法預期的資金短缺、意外或疾病風險，需要一大筆費用，有保險給付就不用中止投資、犧牲報酬。

程淑惠的女性保險理財規劃術

根據美林證券研究，女性的投資信心低於男性，且有四十五%女性認為自己不是理財好榜樣，但女性較男性長壽，退休生活更長，需要準備更多的錢，累積財富更是要及時趁早。

程淑惠指出，暢銷書《一個人老後：隨心所欲 享受單身熟齡生活》，書中直指「女人五〇才開始，二十一世紀是歐巴桑的世紀」，換言之，未來老人的問題，多半也是老女人的問題。女性活的比男性久，所以女性退休養老準備金勢必要更加充裕，正因為如此，考量保險比其他投資工具更安穩、更安全，女性投保也比較主動。

關於女性的保單規劃，程淑惠建議各年齡層的女性，除注意基本壽險與意外保障、醫療保障，包括小資女、輕熟女與智慧熟女，都該透過不同的保單，提早規劃第一桶金、退休金。她針對女性三世代提出不同保單規劃：

一、對資金有限的小資女來說，不妨強化基本保障，如意外險、意外醫療、實支實付醫療險，同時也可以用定期壽險來強化對父母及家庭的照顧責任。此年齡層的女性因初出社會，經濟開始自主，可以透過增額終身壽險，利用複利滾存的概念，累積到人生第一桶金。

二、已擁有一定收入的輕熟女，可能是單身也可能已組家庭，除以定期險強化壽險保障外，也應增加重大疾病險、長照險、可副本理賠的實支實付，保額建議以「二年年收入」為規劃方向。也可以規劃外幣如美元保單，作為資產配置的一部分，可兼具保障及累積退休金的功能，長年期繳費，也可分散匯率風險。

程淑惠 Profile

現任：永達保經業務籌備協理
保險年資：18 年
得獎紀錄：4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
CMF 中國之星主管組銀獎
IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎
永達百萬菁英推手獎

專業技法

從房地產到保險業，「專業、值得信任」是客戶對程淑惠業務籌備協理的評價。如何能夠贏得客戶信任？訣竅在於貼近客戶的心聲。她認為，是否能觸碰客戶的購買點，行銷絕不是一股腦將商品資訊倒給客戶，而必須透過傾聽、喚醒、關注，實際了解客戶需求。她進一步指出，許多業務人員總是急於銷售卻忽略自我品牌經營，簡單來說，銷售是由內向外，就只是將商品銷售出去；而行銷是由外向內，找出客戶的需求點進而滿足需求，藉由專業分析說明提供貼近需求的服務，成為客戶心目中的專家，這也是自我品牌經營，同時與客戶建立深厚的情感，提供超越客戶期待的服務，就能擁有客戶長期的滿意度。

「行銷是一種感動客戶的過程，服務是一種貼近客戶的付出。」是程淑惠始終奉持的信念，她認為，服務客戶沒有固定模式，和客戶交談，只要心對了什麼都對了，真誠的互動，就能贏得客戶的喜歡、感動及信任。

三、至於智慧熟女大多已有一定收入、或是進入退休階段，因應高齡問題應思考需要有人照護的問題，應規劃長照險、失能險等，先預留未來可能的照護費用，減輕家人負擔，也讓老年時光更有尊嚴。此外，也應進行保單健診，思考自己退休後的被動收入。

程淑惠所提的女性三世代，正好與她個人購買保單的歷程不謀而合。她表示，二十五歲時走入婚姻，她為全家人投保醫療險，包含一般意外醫療保險金日額給付及住院手術保險金、長期住院保險金及意外傷殘扶助金的保障，如因意外事故發生導致需長期療養，才不致影響家庭經濟。在她三十八歲事業有成、收入穩定，基於未雨綢繆及早規劃理財的需求，她投保美元外幣保單，藉由利率高、累積保價金複利滾存效益大的特性，同步規劃子女教育基金以及儲備退休基金，以在未來擁有安心無憂的退休生活。進入智慧熟女世代，在經濟變動因素眾多的環境下資產配置先求穩定，考量稅務及資產配置，她透過投保增額終身壽險，透過機制兼顧保障及多元資產配置。

另一個案例，則是她為一位結婚超過三〇年、年近六〇歲的企業主夫人進行保單健檢，這位企業主夫人受其父親影響從年輕時就有保險觀念，結婚初期就幫全家人買醫療險，雖然先生不是很認同保險，但在婚後十至二十年間，她依然不間斷購買保單，雖然經歷了保險公司被接管、轉賣事件，但她仍持續繳費不間斷，目前皆已陸續到期。隨著年齡及資產增長，考量股本轉移、資產傳承，她開始佈局增額儲蓄險，添購失能險，透過保險的機制，預留稅源，達到三富人生。

林琴華的女性保險理財規劃術

國學大師胡適先生說過，保險的意義是今日作明日的準備、生時作死時的準備、父母作兒女的準備、兒女小時作兒女長大的準備，如此而已，今天預備明天，這是真穩健；生時預備死時，這是真慈愛；能做到這三步的人，才能算是現代人。

為家人、為小孩似乎就是女人的天職，林琴華指出，「家庭」的確是女性進行投資理財的重要關鍵因素，選擇標的物時，重視穩健的報酬率。累積資產及子女教育基金，需要長期穩健累積，才能達到預期的資金水位，對於沒有太多時間研究投資標的的家庭主婦或職業婦女，各類保險相當適合。一來繳費期限、領回時及金額等都可事先安排，只要不提前解約也沒什麼風險，加上強迫儲蓄的功能，往往能在不知不覺中達到原先預期的存錢目標。

女性規劃家庭保單時，一定要以「主要經濟收入來源者」為優先，確保家中經濟不會因此變得困苦，建議以定期險及意外險做好第一層保障規劃。此外，還要避免失去工作能力的風險，包括一次給付型的癌症險、重大疾病險及長照險或失能險、醫療險等，萬一因疾病或意外造成永久性或一段時間無法工作，即可透過保險做好生活

安排。規劃保單時，記得加上豁免保費，為保險多加一層保障。當發生約定事故，如罹癌、重大疾病或殘廢時，可以直接豁免之後的保費，讓保障可以持續。要保人也可以再加上豁免保險附約，讓保單組成「雙豁免」保障，一旦意外發生符合豁免保費條件，不只保費不用繳，還能提供更周全的保障，並補足保障的缺口。至於小孩則要加強意外險及重大燒燙傷的醫療比重，其他的醫療部分跟大人差不多，一樣以實支實付和日額給付為主。

女性長輩規劃保險，應先檢視過去已有的各種保單再做補強，優先檢查長照險或失能扶助險額度是否足夠，若保費負擔太重，可將具有保單價值準備金的壽險進行保單轉換。

林琴華有兩位在科技業工作的女性客戶，她倆原本抱持單身主義，薪水待遇不錯，再加上平時有投資習慣，所以經濟不虞匱乏，每回跟她們談退休規劃時，總無法打動她們。其中一位客戶在三十三歲那年結了婚，還連生了三個小孩，有了家庭及小孩後，女性客戶對保險改觀，不僅為孩子購買保單做為教育基金，更意識到退休規劃的重要性，同時考量長壽風險，為自己透過增額終身壽險十二年期每年一萬五千美元進行退休金規劃。而另一位同事雖然依然不婚，但因為見到其他同事因照顧失智長輩造成心力交瘁，而且經濟壓力頗大，請外籍看護要錢、日常消耗品、營養品等也需要一筆費用，的確造成家人頗大的壓力，於是趁著還有賺錢能力，便規劃六年期年繳三萬美元的增額終身壽險，以備未來之需。

林琴華 Profile

現任：永達保經業務儲備處經理
保險年資：24 年
得獎紀錄：3 屆美國 MDRT 百萬桌終身會員
CMF 中國之星業務員組銀獎
IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

專業技法

「柔軟的心，對待客戶；堅定的信念，築夢踏實。」是林琴華業務儲備處經理始終堅持的理念。對於服務，林琴華認為唯有「同理」而已，把客戶當朋友，將心比心、利他出發。從事保險業，她始終保持高度熱誠，在服務的過程中，她一路參與客戶各個人生階段的服務，這種精神就是從事保險生涯裡最高的價值，能從工作實踐中獲得完整的體現，生命的重量瞬間提升，這也是支持她堅持下去的動力。

身處資訊爆發的時代，林琴華透過拜訪、傾聽及觀察，與客戶分享及溝通的過程，覺察客戶當下的需求，善用公司提供的資源如財經簡報、理財講座等與資源，進而提供相關資訊，以專業贏得信任，正因為從心出發的服務，自然能獲得客戶信賴。「一張保單牽起一世情」，林琴華用長期的付出，在客戶心中培養出信任感。始終堅持行銷及組織發展並進的她，期許自己成為保險企業家的同時，即便業績滿滿，也不忘服務是根本，本著以終為始的精神，真誠服務客戶。

深秋初冬恰當時。紅葉雪國任遨遊

選擇夢幻幸福行。嘗遍美食賞美景

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 7888 起

大阪有馬温泉
南海電鐵特急乘車券
有馬温泉券.電車一日券
刺身さしみ匯食.焼き鳥盛合せ
五天 10999 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 14999 起

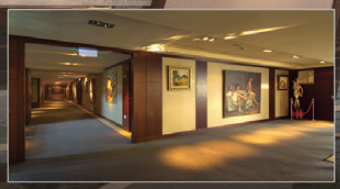
澳門雙樂園歡樂派對
升等長隆海洋王國2日門票
長隆野生動物世界門票
長隆精彩《龍秀》門票
四天 7999 起

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

澳門五星大倉酒店
雞尾酒晚宴.尊榮宵夜饗宴
米其林一星美食.天浪淘園
銀河渡假城美食套餐
貢多拉遊船.醇郁紅酒
三天 11999 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

泰國帝寶一房一廳
奢華帝寶.泰式古法按摩
水流蝦吃到飽.道地水上市場
亞洲河畔夜市遊.叢林騎大象
五天 16999 起

馬新雙國
特別入住大紅花渡假村
新加坡環球影城
雙子星大廈.水上粉紅清真寺
五天 23999 起

東北藏王樹冰
松島遊船.平泉中尊寺
大內宿古街.豬苗代湖
四天 22900 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 29900

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

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 54888 起

五星奧捷
三晚五星布拉格.國王湖
哈修塔特湖.聖沃夫岡湖遊船
世遺【克倫洛夫】
十天 58999 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。

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

林修名診所 泌尿科 外科
堅持專科化 追求專業 效率 創新

文、攝影／洪詩茵　部分照片提供／林修名泌尿科

林修名醫師擁有泌尿科及外科雙專科執照。

擁有泌尿科、外科雙專科的林修名醫師，畢業後就在大型醫院體系服務，更於衛生福利部豐原醫院服務長達十多年時間，直到二〇一五年初才自行開業，期望提供在地民眾更專業、有效率及最新式的醫療服務。

在地深耕 追求專科化

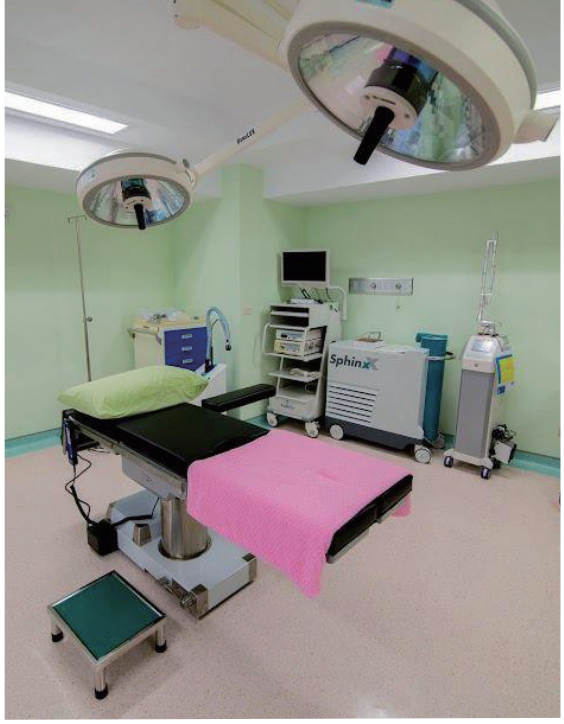
從大學就讀醫學科系開始，一路走來，林醫師始終服務於台中地區，更於豐原地區深耕長達十多年，因其兼具泌尿科與外科雙專科執照，在泌尿系統相關疾病問題上，是許多在地人最倚賴信任的醫師。林醫師坦言，泌尿科在所有醫療科別中是比較獨特的存在，因其同時兼具內、外科醫療服務，有些病患只是單純看診拿藥，有些病患卻是需要手術治療，在相關醫療設備及專業技術的需求上比較嚴謹，因此過去泌尿科自行開業的情況較為少見。

十八年公職醫生的經歷，看多了大醫院系統下的醫療流程，林醫師對於病患大排長龍看診，就連手術治療也要等候良久的現象，始終無法釋懷，加上大醫院行政流程繁瑣冗長，在引進新儀器上，效率反而較診所差，通常是緩不濟急，為提供患者更專業、專科化、有效率及最新式的醫療服務，林醫師毅然自行開業，並且堅守專科化的路線，只要病患的疾病非泌尿專科，就會協助轉介到其他診所，以讓病患獲得最優質專業的醫療服務為宗旨。

林修名泌尿科位於台中縣豐原圓環南路上。

林醫師坦言，過去在大醫院，他能分配給每位患者的時間相對短少，因此很難做到最重要的衛教服務，成立診所之後，他能留給患者的時間反而多了，讓他得以落實預防醫學，給予

患者最實用的衛教指導，「台灣醫療診所多，又有健保制度，導致國人認為看病容易，不重視預防保健，待疾病發生，反而需要付出更多成本，這是我一直想改善的現象。」

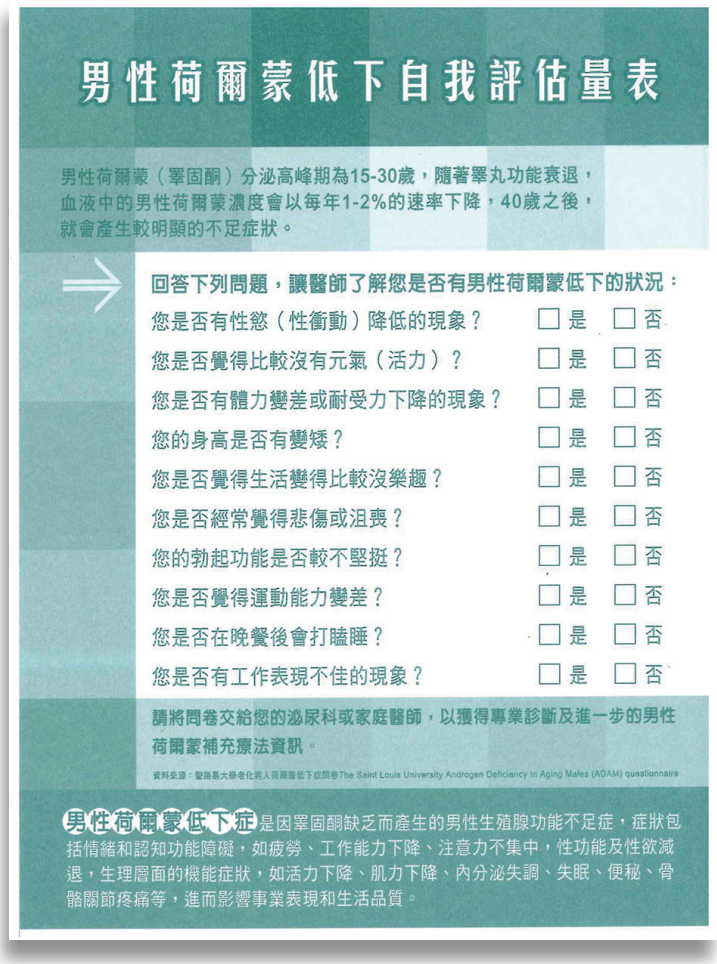


診所手術室及相關醫療設備相當先進且完善。

荷爾蒙非更年期唯一答案

針對近期「男性也有更年期」的熱門議題，林醫師呼籲，男性更年期必須觀察是否有以下症狀發生：一、心理上：不開心、疲倦、沒有活力、打瞌睡；二、生理上：性慾低落、性功能障礙，但有上述徵狀就是男性荷爾蒙（睪固酮）不足嗎？其實並不一定，應藉由抽血檢查，發掘病徵的真正原因。雖然男性更年期的定義是男性荷爾蒙不足，但男性荷爾蒙不足卻非上述徵狀的唯一答案，舉例來說，男性性功能障礙多是因海綿體充血不足，不一定是睪固酮低下造成，他們要治療的是症狀，而非男性荷爾蒙不足，不應太過聚焦在男性荷爾蒙不足上，以免模糊治療的焦點。

林醫師進一步說明，若有男性更年期的徵狀，且抽血檢查也證明是因男性荷爾蒙低下造成，可藉由補充男性荷爾蒙尋求改善，但即便補充男性荷



男性荷爾蒙低下自我評估量表。

爾蒙後精神狀態變好、活力變佳，需要補充多久時間，卻是沒有定論，病患不應完全依賴外來補充的荷爾蒙，也應改善生活習慣，進行適當的運動，並維持規律作息，若個人生活習性完全不變，光靠補充荷爾蒙，也會事倍而功半，這也是他常需花費時間與病患溝通的觀念。

診所設有病房與恢復室。

排尿障礙勿輕忽

至於許多現代人常見的排尿障礙，牽涉的問題更是廣泛，林醫師解釋，所謂排尿障礙，可區分為儲存及排空這兩方面的問題，有些人只要有一點點尿液就會產生排尿感，包括頻尿、急尿、夜尿等現象，都是尿液儲存出問題，尤其老人家夜尿又易有安全上的疑慮，多數女性的排尿障礙都是屬於儲存問題，原則上，以儲存到三～四百毫升的尿液再排尿較為理想；至於男性，五十歲後幾乎都會有攝護腺肥大的問題，導致頻尿、急尿、夜尿、尿尿過細，無法一次排空，甚至產生排尿困難。

一般來說，如果沒有造成生活上太大困擾，人們並不會因為排尿問題而去看醫生，部分病患甚至將排尿問題視為年老後的正常現象，有些病患太會忍耐，長期累積，等到看診時，已發生結石、血尿等症狀，甚至一來就必須插尿管。此外，糖尿病、攝護腺肥大、膀胱炎、尿路結石、尿道炎等都可能造成排尿障礙，林醫師呼籲，若排尿問題已造成生活困擾，建議盡快就醫檢查，找出排尿問題的源頭病因，透過治療改善排尿問題，不要諱疾忌醫，甚至排斥服用藥物，若因排尿障礙影響睡眠品質，導致身體健康出問題，才是真正得不償失！

林修名醫師 Profile

資歷：

》衛生福利部豐原醫院 泌尿科主任
》台中榮總泌尿科／外科專科醫師

主治項目：

》攝護腺肥大／排尿障礙
》尿路結石／雷射內視鏡碎石手術
》疝氣手術
》雷射攝護腺汽化手術
》雷射包皮手術／雷射菜花手術
》性傳染病／性功能障礙
》一般外傷縫合處理

環保系列

環保新聞報您知

整理／公關部　資料來源／環保署

二行程機車報廢不換新 只補助到二〇一九年底

為加速淘汰二行程機車及鼓勵換購電動二輪車，環保署於二〇一五年七月二〇日訂定發布「淘汰二行程機車及新購電動二輪車補助辦法」，採三階段調降補助金額至二〇一九年底止。歡迎車主及機車業者於明（二〇二〇）年一月一〇日前踴躍向地方環保機關提出申請，除可享補助外，更可為環境盡一份心力。

此外，二〇一九年五月起，環保署為鼓勵機車業者對於老舊二行程機車主積極遊說辦理車輛報廢回收，推動「宣導報廢獎勵金專案」，提供宣導獎勵金每輛五〇〇元，補助期間亦將於二〇一九年底截止。

環保署說明，雖然規劃中的老舊機車淘汰補助方案補助對象亦包含二行程機車，但明年起補助方案將調整為「汰舊換新」，報廢不換新的補助方案將不再延長，若已無購車需求的車主，建議把握最後的補助機會。

空污差別費率調整 有效減少空氣污染物排放

每年十月至隔年三月是台灣空氣品質不良的季節，空氣品質受境外污染物傳輸、境內排放不利擴散及紫外線大氣光化反應衍生之二次污染物等來源影響，導致空氣品質不良。

環保署自二〇一七年十月起推動秋冬季節之差別費率機制，以經濟誘因方式，鼓勵公私場所於秋冬季節自願調整產能或提高防制設備操作妥善率，降低空污季節之污染排放。

依據SOx、NOx及VOCs之排放申報數據進行分析，二〇一八年秋冬季節排放量較二〇一八年春夏季節排放量減少共一萬一八七四公噸，SOx排放量減少四二三四公噸、NOx減少五九三九公噸及VOCs減少一七〇一公噸，主要減量差異貢獻來自電力業、石化業、鋼鐵業及水泥業，其減量措施包含：改用低硫分燃料、天然氣或VOCs含量較低之原料、增設防制設備或提升防制設備效率、安排於秋冬季節時進行製程降載或設備歲修等。

多元回收 EASY GO

即日起家中棄置的家電、廢資訊物品有更多元便捷的回收管道，環保署邀請量販店、便利商店、3C電子連鎖業、回收處理業等多家企業，參與「多元回收，EASY GO」廢電子電器及廢資訊物品多元回收，共同為民眾打造更多元便捷的回收環境。

環保署表示，全國販賣四機（電視機、洗衣機、電冰箱及冷暖氣機）的業者，應依規定在民眾買新機時，免費回收同品項同數量的廢四機，並邀集廢資訊回收工作的業者共同創造多元回收管道，包括全家便利商店、NOVA資訊廣場、燦坤3C、大潤發、愛買量販、富邦MOMO購物網、PChome網路家庭等企業，提供購物折抵、獎勵金回饋等活動，或無償回收服務，替民眾創造更方便、簡單的回收管道，讓廢家電和廢資訊物品成為循環再利用的基礎。

享健康 做公益 送愛心 好玩好吃又好拿

第二屆「永達齊步走 公益嘉年華」健走活動將於十一月九日舉辦，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，民眾體驗健走的益處，養成規律運動的習慣，迎向更好的自己。

已連續舉辦二屆的永達公益健走活動，今年報名人數增加至五〇〇五名，活動報名費全數捐作公益，投入長照專車購車計畫，三地將以視訊連線一同開走，此次活動安排約一個半小時的路程，完成健走後，參加者可以使用二三〇元攤位抵用券一邊享用各式攤位美食，還能邊欣賞精彩的樂團表演，之後還有豐盛獎項的摸彩活動，頭獎 iPhone 11 及現金獎等好禮更是格外吸睛。

好康獎不完

報名獎：活動專屬紀念衫、小麥環保隨手杯、健走號碼布

完走禮：環保提袋、運動毛巾、完走證書、摸彩券、230 元攤位抵用券

時間	活動項目
06:30-07:30	參加者集合
07:30-07:40	開場表演
07:40-07:50	長官貴賓介紹及致詞
07:50-08:00	大會暖身操
08:00	三地同步鳴槍起走
08:00-09:30	健走時間
09:30-12:00	完走禮兌換、摸彩活動、舞台表演、周邊攤位活動
12:00	活動圓滿結束（完走禮兌換結束）

超嗨的現場活動

永達公益健走北、中、南三地連線主持人，邀請到活動主持經驗豐富的堅強陣容與民眾一同健走，北部由**黃詩詩**擔任、中部由**廖大森**負責，南部則是由**李欣珮**鎮守，主持人們異口同聲的說，參加者只要親身感受，就會知道永達健走活動迷人之處，他們期待以最朝氣蓬勃的方式，迎接這一次的公益健走活動。

活動當天，主辦單位永達保經，不僅貼心安排專業教練帶領大家做暖身操，還邀請三地在地知名樂團，台北葛銳特樂團、台中城市搖滾樂團、高雄 EZ night 樂團現場熱鬧開唱。

北區主持人 黃詩詩

中區主持人 廖大森

南區主持人 李欣珮

熱鬧樂團表演

北區

葛銳特樂團

葛銳特樂團成立於 2009 年，承接過上百場春酒、尾牙、婚禮等各式表演活動。樂團主唱及樂手皆具專業水準，舞台經驗豐富，團員們演出默契極佳，不論是質感靜態演出或帶動熱鬧 high 場表演皆可展現完美的舞台表演。

中區

城市搖滾樂團

城市搖滾樂團成員來自全台灣的線上頂尖樂手所組成的團體，專業技巧、經驗豐富、有質感、認真投入是得到客戶青睞的主要元素。從公家單位晚會、圓山飯店國宴、工商晚宴、尾牙、春酒等各類型活動皆有演出！

南區

EZ night 樂團

EZ night 樂團已成軍十年以上，在高雄的城市光廊、河邊曼波、漁人碼頭以及公家單位活動等固定演出，同時也是高雄市優良街頭藝人代表，曾受邀 2019 智冠科技春酒、高雄世運「友善城市 · 社區尋寶」活動、寒軒大飯店除夕晚會、大社三寶農特產文化觀光季、高雄市國稅局租稅宣導等活動演出。

精彩嘉年華攤位

此次嘉年華攤位豐富多元，囊括各式滷味、炒米粉、手工麻糬、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、新勝發餅鋪等知名店家，完走後即能補充能量，讓您走得舒心、吃得開心、買得歡心。

免費！
科技體適能檢測（價值300元）
包括：身體組成分析、肌肉適能、心肺適能、柔軟度

北區

編號	北區	編號	北區
1	凱連莊特產食品館	19	新素派素界好料
2	萌萌噠馬哥廚房	20	養生麻油雞湯
3	堅硬外殼內在香甜	21	寶珠美食
4	造型雞蛋糕、淡水酥	22	手工麻糬
5	新勝發人文餅鋪	23	布果蛋糕坊
6	Joy- 點心	24	樂活鮮果鋪
7	清涼消暑檸檬冬瓜茶	25	炒翻天·米粉炒
8	明明德素食	26	桃園總動員
9	油飯、豆干	27	
10	精雕戲琢天然味	28	珍珍好涼
11	順成蛋糕	29	開心農場健康蔬果
12	手作陶瓷	30	愛心美食小棧
13	北九出品包君饅藝	31	SENTOSA 三多
14	義廷咖啡香醇濃郁	32	御品臻
15	農心麵 杏仁餅 薯片	33	山野農民
16	碧富大飯店	34	吉鄉肉粽
17	鮮味綜合滷味	35	美艷食品
18	美利幸福食堂		

南區

編號	南區
1	屏東愛無限
2	
3	來自太陽的故鄉 - 關廟麵
4	觀音山寶樂咖啡美食
5	食全食美 張開你的嘴
6	珍姐宮廷膳
7	鍾媽媽油飯 & 蜂蜜檸檬
8	雷特氏症病友關懷協會
9	樂活一生喜悅殿堂
10	同利商行（健康飲）
11	棕銘團隊 「元氣」加油站
12	慈秀書院素食
13	綠州堡疼婆餅
14	小任性雞蛋糕
15	旗津燒烤小卷、黑輪、紅茶

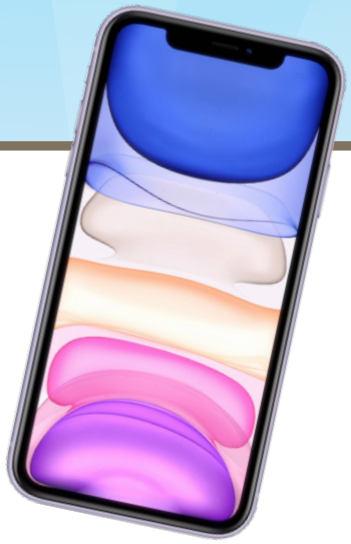
中區

編號	中區
1	吐司總匯
2	梅姐好吃卦包
3	上好按摩
4	食科院
5	186 度 C
6	宏淇農場 - 毛豆專賣
7	傑哥魯味
8	老窩咖啡
9	時光荏苒
10	幸福堂
11	叮咚的甜點世界
12	強哥香腸
13	伯哥炸雞
14	窩巢雞蛋糕
15	甲文青 文青茶專賣

豐富摸彩好禮

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、空氣清淨機、全自動研磨咖啡機、平板電腦、智能音箱、小米手環、光學心率手錶、運動眼鏡、深層按摩狼牙棒、筋膜放鬆按摩滾輪及運動套裝組等好禮大 Fun 送。現場另有永達保戶特別獎，提醒您記得攜帶身分證明文件，以便領取獎品。

摸彩獎項



特別推薦

專業攝影師 留下獨一無二的照片

第二屆「永達齊步走 公益嘉年華」行前通知暨活動手冊

(拍照示意圖)

活動會場設置拍照背板，安排專業攝影師免費拍攝個人紀念照片，參加者於活動結束後可上 sportag 運動標籤官網 (https://www.sportag.net/web/)，搜尋個人照片。

虹夕諾雅 谷關溫泉池

秋冬必泡好湯 頂級特色溫泉

文／洪詩茵 參考資料來源／各大飯店官方網站 圖片提供／各大飯店

每到秋冬季節，陣陣寒意骨刺襲來，總讓人想泡進一池暖呼呼的溫泉中，既溫暖又療癒。尤其台灣為全球知名溫泉勝地，全台各地溫泉飯店、民宿、VILLA 多不勝數，每每讓人難以抉擇。

一池熱湯、一室氤氳，翠綠的山嵐景觀、璀璨的繽紛夜景……，為無法抉擇的您，獻上今年秋冬必住的頂級特色溫泉飯店，全新、獨特、五星級……最療癒、最享受、最放鬆的泡湯之旅。並於番外篇介紹今年新開幕最療癒的香草七感文創酒店。

最新鮮 新開幕溫泉飯店

以溫泉聞名全球的台灣，每年都有許多全新溫泉飯店開幕，從去年底到今年，多家溫泉飯店競相成立，現代、禪風、日系、文青風等，各顯特色，趁新鮮期入住，享受最新穎的泡湯體驗。

【虹夕諾雅 谷關 HOSHINOYA Guguan】

地址：台中市和平區東關路一段溫泉巷 16 號

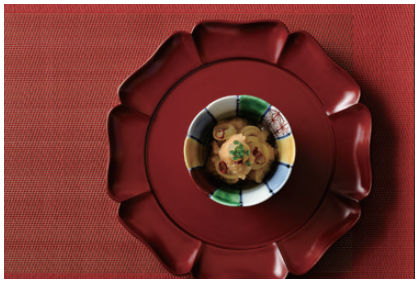
網址：https://hoshinoya.com/guguan/zhtw/

由日本知名星野集團打造，今年最受注目的溫泉渡假村。位於大甲溪沖刷而成的高地上，五大房型間間充滿特色，坐擁谷關街鎮及中央山脈絕景，園區中林木錯落、水聲潺潺、微風陣陣，置身其中令人煩惱頓消。

為重現自然美景與溫泉潤澤，虹夕諾雅 谷關所有溫泉皆為裸湯，室內溫泉浴場洋溢著令人心曠神怡的檜木香；曲折蜿蜒的露天溫泉浴池，則讓人與春櫻、秋楓等季節美景零距離。渡假村全客房皆設有天然無循環溫泉樓層，每一間客房都能享受滿溢狀態的無循環天然溫泉，保留湧出源泉的成分與新鮮度，讓弱鹼性碳酸氫鈉泉徹底滋潤肌膚。

露天溫泉浴池／為男女分開的裸湯，四周花木扶疏，
在森林的懷抱中盡享美肌溫泉。

月見客房／採樓中樓式空間設計，溫泉專用區是其他房型的兩倍。



虹夕諾雅 谷關的餐點中隨處可見台灣常見的茶葉、水果等食材，是極富台灣色彩的日本會席料理，也是日本泡湯文化的重要元素。

沐天澤／富含海洋礦鹽精華的溫泉，讓浸泡其中的人清淨忘憂。

「同生共蘊」雙套房每房皆享有「蘊五行」晨間雙套餐。

「同生共蘊」提供超大坪數雙套房一次滿足三代各年齡層的家庭成員。

【蘊泉庄】

地址：新北市淡水區淡金路 79 巷 18 號

電話：02-2622-7888

位於淡水紅樹林台地的蘊泉庄，以雲白及銀灰為裝潢主色調，融合原木色的典雅溫潤，展現溫和低調的禪風意境。全館共有 78 間房間，每間客房皆闢有養生湯池，是全台唯一全套房親子渡假飯店。飯店高樓層套房提供山海景觀的雙重享受，部分房型內榻榻米還可擺放小孩最喜愛的帳篷及球池。

蘊泉庄以全方位軟硬體服務滿足闔家出遊的旅人，包括無國界創意料理、幼兒餐食、日暮步道、親子童玩間及沐天澤養身男女湯池等。近期更推出三代同堂雙套房訂房專案「同生共蘊」，為官網訂房專屬優惠，提供 53 坪起的超大坪數雙套房，一次滿足三代需求，並加贈兒童遊戲室的療癒玩偶，以及闔家團體紀念照乙張，是三代同堂出遊的絕佳選擇。

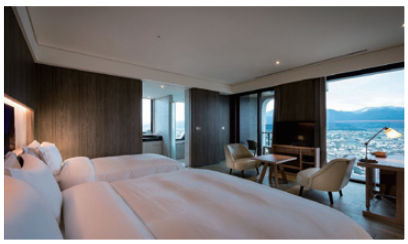
【村却國際溫泉酒店】

地址：宜蘭縣羅東鎮站東路 190 號

電話：03-905-7988

村**却**為宜蘭在地最高五星級飯店建築，走現代簡約風格，建築採雙 Y 軸線設計，每間客房都能坐擁大片窗景，於夜間成為宜蘭最璀璨的發光體。飯店樓高 24 層，擁有 453 間客房，八種不同房型，所有房型皆設碳酸氫鈉美人湯及奈米牛奶湯雙湯池，奈米牛奶湯是透過專利奈米技術，瞬間融合空氣中能量與水中礦物質，讓質地宛如牛奶般絲滑柔順的奈米高含氧水，迅速深入毛細孔，令沐浴後的肌膚自然散發光澤。

配合農曆春節（除夕至初三）假期，村却推出一泊二食早鳥優惠，即日起預訂「吉村喜**却**」2020 住房專案，就享有一泊二食每人 3425 元起的優惠價（每日限量名額）。同時，村卻亦配合「觀光局秋冬遊」補助活動，12 月底前平日住宿每晚享一千元補助金。



星隅客房／十八坪超大空間，擁有雙面落地大窗及陽台，可一邊泡湯一邊欣賞百萬夜景。

大眾池／村**却**五樓尊爵俱樂部提供大眾湯池供房客使用，除了男湯及女湯，又細分裸湯及大眾池，並設有舒緩室、盥洗室與梳妝室。

村却所有客房皆設有雙湯池，左為奈米牛奶湯，右為碳酸氫鈉美人湯。

【北投亞太溫泉會館】

地址：台北市北投區幽雅路 31 號

電話：02-2898-3088

佔地一千五百坪的北投亞太，由日本建築師廣澤榮一規劃設計，利用北投高低錯落的地形特色，巧妙地將台灣北部知名的丹鳳山納入飯店的景觀視野，會館總房間數高達 140 間，為北投溫泉區最大規模溫泉飯店。同時，北投亞太也是台灣第一家結合 AR ／ VR 虛擬實境體驗的溫泉飯店，提供多項親子友善設施。飯店溫泉設施保括大衆風呂、和式湯屋與戶外湯屋，飯店泉源白磺溫泉的泉水呈現乳白色，可軟化皮膚角質，促進血液循環，達到紓解筋骨疲勞。

針對熱愛泡湯的民衆，會館推出「湯泉美饌小旅行」優惠專案，只要於 2020 年 3 月底前來到會館泡湯，享有每人 1200 元起的優惠價格；至於想在會館歡度聖誕或跨年的民衆，若於 11 月 30 日前預訂皆可享有早鳥優惠價。

經典和風客房／日式禪風設計，採用傳統榻榻米風格，以獨立景觀溫泉浴池結合原木色系的憩茶空間，創造獨有的寧靜泡湯哲學。

戶外湯屋（森三）／戶外湯屋共三間，可盡覽丹鳳山美景，泡湯的同時呼吸山林間的清新空氣。

新開幕溫泉飯店 資訊

名稱	基本資訊	特色	優惠方案
北投享溫泉	台北市北投區光明路248號 電話：02-2892-8288	位於大屯山系綿延之處，日系現代建築風格，擁有天然純淨的白磺溫泉，規劃有五種房型。	暫無
品·文旅	宜蘭縣礁溪鄉健康二街21巷2號 電話：03-988-9090	坐落於礁溪溫泉源頭，鄰近礁溪轉運站，以「品文藝·輕旅行」為精神，全客房皆備溫泉池，為礁溪首家引進自助Check-in系統之旅館。	◆ 一泊二食 - 溫泉 Pizza 住房專案，每房3,688元起 (~2020/6/30) ◆ 一泊一食早鳥優惠，14天前預訂享9折優惠 (即日起) ◆ 觀光局秋冬遊補助專案加碼，每人999元起 (~2019/12/31)
川湯春天旗艦館	宜蘭縣礁溪鄉中山路二段218號 電話：03-988-9666	位於礁溪火車站旁，鄰近礁溪轉運站，巧妙融入親子元素，並引進 SPA 水療，用心打造有溫度的飯店，讓泡湯更多樣化。	◆ 2020新年倒鼠，農曆新年 (2020/1/23~1/28入住)頂級客房一泊二食住宿專案10,980元起 (~2020/1/28) ◆ 來去川湯春天住2晚，頂級客房每房4900元起 (~2019/12/31) ◆ 觀光局秋冬遊補助官網專案加碼，每人999元起 (~2019/12/31) ◆ 官網訂房獨享，每人贈乙杯精釀啤酒 (未成年請勿飲酒，~2019/12/31)
礁溪山形閣	宜蘭縣礁溪鄉中山路二段187號 電話：03-987-2323	福泰飯店集團與 JR 東日本飯店集團聯手打造，福泰飯店集團與 JR 東日本飯店集團聯手打造，外觀設計融入原住民文化，客房以石材與木質搭配，呈現溫馨氛圍，給予一期一會的自然與舒適。	◆ 2020春節住房專案 (2020/1/24~1/28入住)，一泊一食10,500元起，一泊二食13,100元起 (~2020/1/28) ◆「山形雙泉四季享」泡湯專案，湯屋2小時/2人，優惠價1,999元起 (~2019/12/31) ◆ 擴大觀光局秋冬遊補助，政府補助一位，其他同行者由山形閣加碼送 (~2019/12/31)

＊詳細專案優惠內容及相關規範以各飯店官方網站訊息為主

最享受 五星級溫泉旅館

出門旅遊最怕踩地雷，尤其入住溫泉飯店，飯店品質是整個旅程最重要的環節，為此交通部觀光局特別推出星級旅館評鑑，供旅客作為住宿參考。針對溫泉季及農曆春節的到來，許多五星級溫泉飯店皆推出優惠專案，加上觀光局為推動國人旅遊，推出秋冬遊補助，自由行旅客入住有參加優惠活動的旅館或民宿，住宿一個晚上一個房間可依實際住宿房價折抵一千元，不妨趁此良機為自己安排一場奢侈的泡湯假期。

【雲品溫泉酒店】

地址：南投縣魚池鄉日月潭中正路 23 號

電話：04-9285-6788

發掘出日月潭第一泉的雲品溫泉酒店，共有 211 間客房，每間客房都設有獨立的大理石浴池供泡湯，並且規劃有落地窗與觀景陽台，提供最頂級的住宿泡湯享受。飯店於 2015 年獲得遠見雜誌評選為台灣「頂級休閒旅館類 首獎」飯店、同年獲得國際獎項 world luxury hotel awards 以　及 Luxury Rooftop View Hotel 雙大獎。

針對除夕至初三農曆春節假期，雲品特別推出搶先預訂及連住優惠，60 天前線上預訂享 94 折優惠，40 天前線上預訂享 96 折優惠，同時，若預定三天二夜住房，還享連住優惠 92 折。此外，雲品更為長者推出「YOLO 悠樂假期」，12 月底前，凡 55 歲以上的入住長者，二天一夜住宿，免費享房型及當日晚餐升等優惠。

煙嵐風呂／分為男湯、女湯，規劃有方形溫泉池、圓形冷水池、方形溫水池。

尊榮湖景家庭房／面湖視野將美景融入房內，滿足人們暢覽遠山近水的視覺享受。

經典湖景浴室／將湖景納入浴室，為泡湯、盥洗的過程添加湖景風情。

五星級溫泉飯店 優惠資訊

名稱	基本資訊	優惠方案
北投麗禧溫泉酒店	台北市北投區幽雅路 30 號 電話：02-2898-8888	◆ 2019「暖旅行」秋冬一泊二食住房方案，每房 15,950 元起 (~2020/3/31) ◆ 2019「暖心遊」秋冬一日遊專案，「風呂·午宴」每位 2,350 元，「風呂·晚宴」每位 3,250 元 (~2020/3/31)
大地酒店	台北市北投區奇岩路 1 號 電話：02-5551-8888	◆ 觀光局秋冬遊補助，每房補助 1000 元 (~2019/12/31)
長榮鳳凰酒店（礁溪）	宜蘭縣礁溪鄉健康路 77 號 電話：03-910-9988	◆ 秋色無邊一泊三食，每房 8,888 元起 (~2019/11/30)，透過官網訂購再享觀光局秋冬遊補助 ◆ 2020 歡樂在一起，住宿加贈白氣泡酒 + 免費參加跨年倒數派對，一泊一食每房 8,100 元起、一泊二食 9,100 元起、一泊三食 13,999 元起 (2019/12/30~2020/1/1 住宿)
礁溪老爺酒店	宜蘭縣礁溪鄉大忠村五峰路 69 號 電話：03-988-6288	◆ 春意迎春·老爺有禮，預定除夕至初四住宿，客房每房 16,800 元起，含年節料理、春節活動、春節小禮等；得天露營體驗區 19,680 元 /4 人，含春節活動 ◆ 一起放鬆一日遊專案優惠，全身指壓 + 野天風呂每人 1,799 元 (~2019/12/31) ◆ 觀光局秋冬遊補助，平日每房補助 1000 元 (~2019/12/31)
清新溫泉	台中市烏日區溫泉路 2 號 電話：04-2382-9888	◆ 春節早鳥優惠專案，2019 年 11 月底前預定 2020/1/25~1/28 住宿，享有定價 8 折優惠，連續入住兩晚，第二晚享定價 7 折優惠 ◆春節一泊二食專案 (2020/1/24~1/28 入住)， 清新雙人房 + 早餐 + 午餐或晚餐，每房 8,988 元起 (~2019/11/30) ◆ 泡湯雙饗受，專案價 2,999 元，享平日客房泡湯 2 小時 + 平日午餐或晚餐 2 客 (~2019/12/31) ◆ 觀光局秋冬遊補助，平日每房補助 1000 元 (~2019/12/31)
知本老爺大酒店	台東縣卑南鄉溫泉村龍泉路 113 巷 23 號 電話：08-951-0666	◆ 2020 春節住宿優惠 (2020/1/24~1/28 入住)， 一泊二食每房 9,800 元 +10% 起 (~2020/1/28) ◆ 冬季專案，兩天一夜每晚 7,100 元 +10% 起，三天兩夜每房每晚 6,800 元 +10% 起，11 月底前預約免一成服務費 (~2020/2/03) ◆ 天幕風呂湯屋購物金大放送，外客消費湯屋 1,600 元 (90 分鐘)，即贈 400 元購物金，限當日使用 (~2019/11/30) ◆ 觀光局秋冬遊補助，平日每房補助 1000 元 (~2019/12/31)

*詳細專案優惠內容及相關規範以各飯店官方網站訊息為主

花蓮秧悅打造綠意盎然的戶外迷宮花園。

【花蓮秧悅千禧渡假酒店】
地址：花蓮縣吉安鄉干城村干城二街 100 號
電話：03-812-9168

甫於年中開幕的花蓮秧悅，為深耕花蓮有機香草三十年的君達集團，與「新加坡豐隆集團」旗下國際酒店品牌「千禧國際酒店集團」聯手打造的綠色生態渡假美地。酒店以有機香草為主軸，結合花蓮休閒農業觀光與農業文創，賦予每位入住房客身心靈療癒的「七感極限體驗」。

花蓮秧悅將四季綻放的有機香草與青山綠野間的大樹、生態自然元素融入每一個空間，更以有機香草結合在地小農有機食材，提供零距離的有機香草風味創意料理，讓房客從眼、耳、鼻、舌、身、意、境七感，感受東西方美學的「意」與「境」、花蓮大自然的山林之氣與有機香草的芳香療癒。酒店每間客房皆設置香草蒸氣浴室，精選法國名設計師設計的頂級衛浴設備，以及業界首創獨一無二的有機香草芳療空間，透過有機香草芳香療法，洗滌疲憊的身心靈，賦予房客前所未有的放鬆與自在。

針對即將到來的聖誕與跨年假期，酒店於 12 月 24 至 31 日期間，推出迷迭香尊貴客房「聖誕風派對」住房專案，每房 9,900 元，一泊二食，晚餐升等聖誕自助餐饗宴兩客，活動期間酒店大廳定時有聖誕大使發送小禮品，12 月 24、25 兩日更推出「客房驚喜聖誕襪」活動，12 月 31 日「泳池畔倒數派對」住房可免費參加，若於 11 月 30 日前訂房完成付訂，更加碼贈送「季節限定聖誕專屬雙人下午茶乙套」。

玫瑰天竺葵奢華花園套房／令人備感舒適的 Long-Stay 居遊設計，後花園有一張臥榻與露天浴池，可加入精油沐浴鹽，舒緩放鬆一下，也可享受室內的浴缸浸浴或是香草蒸氣浴。

客房衛浴用品／提供香草精油系列沐浴用品，讓房客全面沉浸在香草的療癒氛圍中。

運動後輕鬆吃健康瘦

運動飲食不NG

整理／洪詩茵
資料來源／高敏敏《運動食代：營養師的運動飲食筆記》、World Gym 世界健身中心、新北市政府體育處

豆漿是運動後絕佳的蛋白質來源。

運動後三十分鐘是黃金補充的進食時間。

運動後究竟能不能吃東西？該吃什麼？是廣大運動族群普遍的疑問，有些希望藉由運動瘦身的人，更是視運動後吃東西為大忌，因為的確有許多「運動後愈吃愈胖」的過來人，甚至有「運動後馬上吃東西最容易胖」的傳言。

早在十二年前，美國運動醫學學會與美國膳食協會就公開肯定「運動後營養補充」的重要性。尤其在中高強度的有氧運動後，身體非常需要恢復精力與修補肌肉的來源。根據新北市政府體育處的報導，健康的碳水化合物和蛋白質的組合能幫助提升健身成果。蛋白質對於增加肌肉量與運動後的肌肉修復非常重要，而碳水化合物則能提供健身時所需要的能源。

World Gym 世界健身中心在 Blog 指出，運動後的三十分鐘，是黃金補充的進食時間，但要吃對東西，才能讓身體得到所需營養素，否則胡亂進食，反而會變胖！運動後要「吃對食物和掌握分量」，原因在於，運動時，肌肉需要能量才能運轉，這個過程會增加葡萄糖轉運蛋白的活性，也就是燃燒熱量，讓肌肉有更多的燃料可以使用；所以，在運動後「三十分鐘內」進食並且吃對食物，把握黃金補充原則，能有效幫助身體修復、合成肌肉，降低運動後發福的機率，也能更快增肌減脂！

World Gym 世界健身中心也提醒，千萬不要以為有運動，就可以大肆補充，一定要先將自己運動屬性分類、甚至進一步評估消耗的卡路里，再來選擇該補充多少熱量；否則吃進的比消耗的多，會減肥無望、甚至變胖。

一、半小時低強度有氧：多喝水就好，如果真的很餓，可以喝點低糖、無糖豆漿。

二、一小時中低強度有氧：補充二〇〇～三〇〇大卡。

三、半小時中低強度重訓：補充一〇〇～二〇〇大卡。

四、一小時高強度重訓：補充三〇〇～四〇〇大卡。

如果不確定自己的運動強度高或低，建議熱量控制在三〇〇大卡內，最安全喔！

究竟運動之後該如何補充營養？看看知名活力營養師高敏敏在其著作《運動食代－營養師的運動飲食筆記》的專業建議。

醣類 提供能量的重要營養素

水果是理想的醣類來源。

對於一個運動者來說，運動的過程中，身體必須要有充足的醣類供給，主要目的是要讓我們有足夠的肝醣（glycogen）來維持血糖濃度跟體能、延緩疲勞感發生時間、提升運動耐力。

而肝醣又可分為肌肉中的「肌糖原」與肝臟中的「肝糖原」，一樣都是肝醣，分別存在肌肉跟肝臟的兩者有什麼不同呢？

＊肌肉中的肝糖（肌糖原）：存於人體肌肉中的肝醣叫做肌糖原，只能提供肌肉能量，無法提高血糖濃度。一般來說每公斤的肌肉大約含有十五公克的肌糖原，這也是肌肉含量愈多的人運動表現較好的原因之一。

＊肝臟中的肝糖（肝糖原）：存於人體肝臟中的肝醣叫做肝糖原，可以分解成葡萄糖來調節血糖濃度，供給全身能量。若肝臟中的肝醣不足，很容易發生低血糖昏迷的危險情況，所以當肝醣耗盡、存量不足，會在運動的過程中明顯感覺疲勞，而降低運動表現，導致運動無法持續下去。

而人體內大約有二〇〇～五〇〇公克的肝醣，相當於八〇〇～二〇〇〇大卡的熱量，如果不吃不喝，大約十八個小時後就會耗盡。一般來說，我們睡醒時身體內有五〇%的肝醣已被消耗，因此，若在空腹狀態下就跑馬拉松或是從事其他體能鍛鍊，很容易體力不支，甚至產生低血糖，有可能導致昏迷的情形發生。

再者，如果體內的醣份不夠，身體還可能會開始分解肌肉中的蛋白質，所以足夠的醣份攝取也是避免肌肉蛋白質被分解的重要功臣喔！

蛋白質

蛋白質除了是提供能量的三大營養素之一以外，還能建造新的肌肉及修補受損的肌肉組織來維持我們的肌肉生長跟新陳代謝，對於運動者而言，可以在運動鍛鍊後立即補充蛋白質來幫助促進肌肉合成及修復受損的肌肉組織。但是，這裡有一個迷思要注意，吃太多的蛋白質並不會讓你增加更多的肌肉！這裡很重要，一定要記得喔！

若蛋白質攝取過量讓身體無法完全

生活裡的醣類來源

醣類的類型來源	這類的食物有……
理想的醣類來源	天然的全穀類、乳品、水果……
不理想的醣類來源	蛋糕、糕餅、冰淇淋、甜食、炸物……
其他特殊來源	運動飲料、能量凍飲、葡萄糖點滴輸液……

代謝或充分利用，無法吸收的部分就會轉成脂肪儲存，長期脂肪囤積還容易形成脂肪肝，甚至造成腎臟負擔。因此，清楚瞭解自己的活動量與蛋白質需求量後，再進行補充才是正確的方式。

至於該補充多少量呢？我們可以自己計算。建議正常成年人的每日蛋白質攝取量為「每公斤體重 × 一公克蛋白質」，也就是說體重六十五公斤的人，每日蛋白質建議攝取約為六十五公克。

不過可以依照不同活動量做比例上的調整：

每天活動量	活動種類
低活動量者： 久坐不站、幾乎不運動	每公斤體重 x 0.8 ～ 1 公克蛋白質
中活動量者： 長時間站立、基本運動量	每公斤體重 x 1 ～ 1.5 公克蛋白質
高活動量者： 從事勞力工作者、運動員	每公斤體重 x 1.5 ～ 2.2 公克蛋白質

舉例：

1. 泡芙小姐，上班族，體重 60 公斤，每天坐著辦公、幾乎不運動，那泡芙小姐一天的蛋白質需求量約為：60x(0.8 ～ 1)=48 ～ 60g
2. 送貨大哥，體重 85 公斤，每天努力送貨，一天的蛋白質需求量約為：85x(1 ～ 1.5)=85 ～ 127.5g
3. 鮮肉小哥，健身教練，體重 80 公斤，每週進行 2 ～ 3 次以上體能訓練，一天的蛋白質需求量約為：80x(1.5 ～ 2.2)= 120 ～ 176g

生活裡的蛋白質來源

我們都知道，在肉、魚、蛋類中都能攝取到豐富的動物性蛋白質，不過在這之中的脂肪含量不同，分為低、中、高脂肪，隨著脂肪含量高低，也會影響熱量的攝取，瞭解一下動物性蛋白質中，那些是低脂肪那些屬於高脂肪吧！儘管動物油脂屬於健康油脂，但還是應減少攝取量，多多挑選低脂肪肉品會更好。

動物性蛋白質	**低脂肪肉類**：雞胸肉、雞腿、豬里肌肉、魚肉、雞蛋等。 **中脂肪肉類**：豬小排、豬後腿肉、羊肉、豬腳、雞翅、雞排、鴨賞等。 **高脂肪肉類**：豬蹄膀、牛腩、豬大腸、五花肉等。 **加工肉類**：香腸、熱狗、臘肉、肉鬆、肉乾、燻雞。
植物性蛋白質	**豆類**：豆類（黃豆、毛豆、黑豆）、豆漿 **加工豆品**：百頁豆腐

好的蛋白質來源　不好的蛋白質來源

路跑結束後的飲食原則

正確補碳水化合物＋蛋白質，修補肌肉、回復體力！

結束比賽後，肌肉細胞消耗很多的能量、肝醣耗盡，加上跑程中不斷的收縮刺激，肌肉纖維會損傷，但此時是吸收營養素最好的時機！在此時補充對的食物可以幫助肌肉修補生長、恢復體力促進新陳代謝。

大部分的人都知道，運動完之後，要補充蛋白質，不過，事實上，運動之後單純補充蛋白質，是不夠的！運動過程中身體主要消耗的能量來源是「肝醣」，加上肌肉在生長及修復的過程中，還要依靠充足的碳水化合物才能順利運作，碳水化合物會刺激身體胰島素的分泌，能幫助蛋白質的吸收利用，進而協助肌肉修補、生長，如果碳水化合物補充不夠，多餘的蛋白質也沒辦法幫助肌肉合成。

到底運動後該怎麼吃最適合呢？最好的食物搭配是碳水化合物＋蛋白質的組合，建議大家運動後吃碳水化合物與蛋白質以【三～四：一】比例組成的食物作為能量補充。也就是每攝取三～四公克的醣類（碳水化合物），就需攝取一公克蛋白質！像運動後可吃一根香蕉，約二份醣類，加一顆茶葉蛋等於一份蛋白質，加起來約一九五大卡，或吃一個中型地瓜加一杯無糖豆漿，醣類：蛋白質都是符

合【三～四：一】的黃金比例。不但可以延續燃燒脂肪，還能增加肌肉量喔！

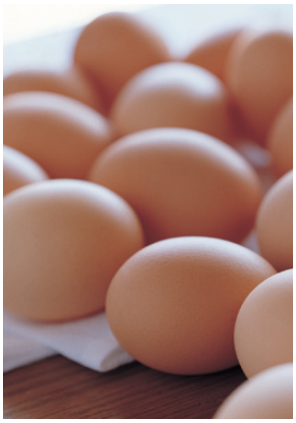
牛奶、豆腐是運動後絕佳蛋白質來源。

跑後最佳搭配組合：碳水化合物＋蛋白質

蛋白質：有糖 / 無糖豆漿、牛奶、優酪乳、茶葉蛋 / 蛋、茶碗蒸、起司

碳水化合物：香蕉、地瓜、饅頭、吐司、薯泥、玉米、蘇打餅乾

碳水化合物食物：蛋白質食物　4：1
香蕉 1 條 + 無糖豆漿 260ml
切塊水果 8 分滿 2 碗 + 蒸蛋／水煮蛋／茶葉蛋 1 顆
麵條／粥品 1 碗 + 嫩豆腐半盒／傳統豆腐 3 方格
吐司 1~2 片 + 低脂鮮奶 1 杯 240ml
蘇打餅乾 2 小包 + 無糖豆漿 260ml
乳品也含碳水化合物，乳品類 1 份，搭配含碳水化合物食物可減半，例如，蘋果牛奶（蘋果切塊 1 碗 + 低脂牛奶 1 杯）



香蕉是良好的碳水化合物來源，非常適合運動後補充。

滷肉飯、雞排因為油脂過多，消化時間過長，是運動後 NG 飲食。

運動後雖然要攝取碳水化合物，但要避免高糖精緻食物。

運動後的 NG 飲食

✗ **滷肉飯、炸雞腿便當、雞排**：因為油脂過多，消化後已過肝醣、肌肉修補最佳時間。

✗ **運動後不吃**：沒有即時吃進應修補的食物，錯失修補時間用餐，容易因能量不足造成肌肉持續耗損。

✗ **只吃含蛋白質食物**：肝醣補充不足。

✗ **吃蛋糕等甜食**：雖說是碳水化合物食物但精製糖含量太高，易造成血糖起伏太大，不但會脂肪囤積，對身體也無好處。

路跑當天前中後飲食重點

最後再來總結一下路跑的飲食重點，從比賽前一週就要注意飲食了，當天的營養補充也是很重要的，當然平時練習時更不可以輕忽飲食均衡與營養。

從賽前一週就開始聰明吃：

- 賽前一週：營養均衡、定時定量。
- 賽前三天：增加碳水化合物、減少脂肪。
- 賽前一天：不嘗鮮、不暴食。
- 比賽當天：提前早餐、更好消化。
- 即時恢復：愈快愈好、享受樂趣。

路跑當天的營養補充：

路跑前：重點在於攝取碳水化合物的食物，並搭配適量的蛋白質和低脂肪食物，這時候可以補充三〇〇～五〇〇毫升的白開水

路跑中：一小時以內，十～十五分鐘補充一〇〇～三〇〇毫升的水分，若運動超過一小時，補充水分、運動飲料，每隔半小時補充香蕉、蘇打餅乾等醣類。

路跑後：蛋白質跟碳水化合物的食物都不可少，以一：三～四比例的組成的食物最好。

高敏敏 Profile

享有活力營養師之稱的高敏敏，經常破除大眾對於營養健康的迷思及謠言，並受邀至北京、上海、長沙等地的糖尿病醫院、美妝集團及血糖儀上市公司，指導大家將營養健康理論落實於生活，也擔任台灣各大知名健康節目、新聞媒體《醫師好辣》、《健康有方》、《華人健康網》等特邀受訪專家，並強調健康是由內而外的營養都要面面俱到，健康是她的專長、愛美是天性，一個專注於健康與美麗的營養師。

著作：《運動食代：營養師的運動飲食筆記》／帕斯頓數位多媒體有限公司

整理／公關部
資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

黃樟素恐致癌 化粧品禁用

國際癌症研究機構（IARC）已將黃樟素歸類為可能人體致癌物（Group 2B carcinogens），歐盟化粧品法規亦將其列為化粧品中禁止使用成分。我國在一〇一七年十二月八日公告黃樟素為化粧品中禁止使用成分，並明定倘化粧品「使用樟科等植物原料來源成分，其最終製品中所含黃樟素含量不得超過一〇〇 ppm」。

有業者違反前述規定者，將涉違反化粧品衛生安全管理法第六條，依同法第二二條，可處新臺幣二萬元以上五百萬元以下罰鍰，並得按次處罰；違規產品依同法第十六條、第十七條、第十八條，不得供應、販賣、贈送、公開陳列或提供消費者試用，並應於主管機關所定期限內回收。

黃樟素（Safrole, Shikimol）是一種天然物質，普遍存在於樟科（Lauraceae）或肉豆蔻科（Myristicaceae）植物中，常見如樟屬（Cinnamomum）的牛樟及肉桂、月桂屬的月桂（Laurus）、楨楠屬（Persea）的酪梨及肉豆蔻屬（Myristica）等。

植物精油用途廣泛，大多直接透過植物壓榨、蒸餾或經有機溶劑萃取而得，具高度濃縮性質，是化粧品中較可能發生黃樟素超過最大殘留量的產品類型。按食藥署二〇一三年十月三十一日公布的「精油產品分類原則」，精油可能屬於藥品、化粧品、環境用藥及一般商品，管理方式亦不相同，若產品標示內容或用途，符合化粧品定義或宣稱可用於肌膚保養、按摩及其他直接施於人體外部的使用方式，即屬化粧品管理，倘產品需稀釋後使用，業者應明確標示稀釋方法，民眾使用前也要詳閱產品標示。

食藥署提醒，消費者切勿輕信誇大的廣告宣稱，當您發現產品標示不全、甚至使用後產生不良反應，可至衛生福利部「藥物食品化粧品上市後品質管理系統」通報，網址：http://qms.fda.gov.tw/tcbw/，或撥打通報專線：〇二－六六二五－一六六轉六四〇一。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七二九期）

「牙齒美白貼片」有用嗎

根據網路購物平台統計，一〇一八年「牙齒美白貼片」銷售量大，平均一天上千盒。對此，湯城牙醫診所負責人李偉文醫師建議，購買牙齒美白貼片前，應先「停」下來思考，了解自己牙齒變色的原因和健康狀況，如果無法判別，可以先到牙科診所找專業醫師「看」診，再決定是否能「貼」。

齒色偏黃才自然

人類的牙齒原本是象牙色，因為牙齒是由琺瑯質、象牙質、牙髓及牙骨質所構成，最外層的琺瑯質呈透明白，致使大家看見的牙色都是象牙質的色澤。換句話說，象牙質顏色較深者，齒色自然比較偏黃；相反的，琺瑯質顏色不太透明的話，在反光情形下就會顯得牙齒比較白。

為什麼有些人的牙齒變得越來越黃，或變成灰黑色呢？李偉文說明，要視先天的自然因素，以及後天的人為因素而定。

有人認為，「年紀大了牙齒就會變色」是先天的自然因素，年長者是因牙齒保護層—琺瑯質越來越薄，裡層的象牙質色變得更明顯，加上琺瑯質變得脆弱、縫隙較多，牙齒相對容易染色、色素沉積較多。有些四〇歲以上的人，在尚未出生前，或幼時在牙齒發育期間，母親或自己服用四環素類抗生素（Tetracycline），導致牙齒象牙質結構不良而變色。

「大多數人的牙齒變色，是後天人為所造成。」李偉文強調，造成牙齒變色的有三個後天因素，包括：1.飲食因素：比如喝茶、喝咖啡、品紅酒、吃咖哩…等含有天然色素的飲食，都會讓牙齒染色，最好是喝完

或吃完這類飲食後，立即漱口或刷牙，以免色素沉積較難清除；2.不良習慣：有抽菸、嚼檳榔習慣者，牙齒容易變色，只要戒掉即可；3.牙齒受傷或壞死：如果牙齒受過撞擊、蛀牙已久或抽過神經牙齒已壞死等狀況，牙齒也會變色。

美白貼片藏危機

李偉文提醒：「美白牙齒的原理有兩種：一是物理性，採磨擦方式處理附著於牙齒表層的染色；一是化學性，藉由過氧化氫（Hydrogen Peroxide）即俗稱的雙氧水（H2O2），或過氧化尿素（Carbamide Peroxide）處理沉積色素。但因雙氧水具有刺激性，如果有蛀牙或牙周病等問題，使用牙齒美白貼時容易造成不適；同時，也要避免碰觸到牙肉，否則長期使用恐傷害牙齦。

消費者選購貼片時，可遵循以下三步驟：

（1）先看牙醫，確認牙齒變色原因和齒齦的健康程度。

（2）倘若牙齒有問題，應先將問題治癒。

（3）選擇衛生福利部核可的牙齒美白貼，並請依照仿單所示使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七二七期）

傷口除疤這樣做

「凡走過必留下痕跡，若傷過恐留下疤痕！」傷疤是許多人的夢魘，除了影響外觀，還可能會痛、癢。如果只是表皮損傷時，不太容易留疤；但若傷及皮膚核心—真皮，難免會留下永久的印記。對此，彰化基督教醫院皮膚科邱足滿醫師表示，此時就要妥善照顧傷口，盡快讓它復原，不想留下明顯的痕跡，就要做到以下的除疤祕訣喔。

一般而言，常見傷口種類包括：開刀的傷口、外傷的傷口、燙傷的傷口、抓傷的傷口、痘疤等等，萬一出現感染時一定要妥善治療，若有皮膚濕疹發炎，則要治療發炎。此外，依照傷口狀況選擇合適的藥膏、敷料也很重要，照護傷口的大原則是，必須維持適當濕潤度，換藥不造成沾黏、疼痛，傷口快速癒合，就能減少疤痕的明顯程度。

在傷口乾淨、沒有感染的情況下，適合使用人工皮類水膠體敷料，但要注意，傷口癒合過程會有組織液，和水膠體敷料結合會出現白色外觀，讓人誤以為是膿。以往醫療資源匱乏，長輩會教導讓傷口結痂、傷口癒合結痂脫落即可，但卻容易留下明顯疤痕，現今已有好的敷料，可避免形成明顯疤痕。

如果不想留下疤痕，受傷時一定要避免塗抹優碘藥水、紫藥水、白藥水等等，因為各種消毒藥水雖然有殺菌力，但也傷害幫助傷口癒合的正常細胞，對於乾淨的傷口，千萬不要使用各種消毒藥水，最好用生理食鹽水清潔傷口。當傷口的組織液、滲液較多時，則要用海藻敷料、水膠體纖維敷料、泡棉敷料等，吸收組織液能力強的敷料，並適時更換。

當傷口完全癒合之後，務必要做好防曬措施，才會讓色素逐步淡化、減少沈澱，至於是否可使用淡化色素的藥膏，可請教專業的醫護人員。而經縫合後拆線的傷口，要貼半年的美容膠帶（免縫膠帶），以免皮膚張力使疤痕擴張而變寬。若持續使用矽膠成分的藥膏或矽膠片，可減少疤痕突起的風險，對於燙傷的疤痕，可能需要穿著壓力衣，壓迫疤痕。如果是已形成的疤痕，則要依據疤痕狀況予以治療，包括：疤痕內注射藥物、雷射、疤痕重建手術、注射自體脂肪或填充物（凹陷性疤痕）等。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七二八期）

長照系列 無障礙空間改善 居家生活更保障

整理／公關部　資料來源／衛福部

七十二歲的蕭奶奶，是個獨居且洗腎的長輩，平時多仰賴房內的沙發或是櫃子等來讓自己維持重心不致跌倒，但要洗澡或是如廁時就十分費力，稍不注意或是重心不穩就會有跌倒風險，若是撐著洗臉盆更有臉盆爆裂的危險。經過衛生局照專訪視評估過後，建議將衛浴環境做簡易修繕，在淋浴處及馬桶旁加裝安全扶手及鋪設防滑措施，同時也協助申請沐浴設備讓蕭奶奶不用再坐在小板凳上沐浴，減少因膝蓋痠軟無力站起的危險。修繕後的浴室減少潛在風險，蕭奶奶不必再擔心發生危險，並且因長照補助，降低修繕費用帶來的經濟壓力。

台灣自一九九四年邁入「高齡化社會」（即老年人口占總人口七%），二〇一八年台灣六五歲以上老年人口占總人口十四．三六%，正式進入「高齡社會」。然而人口高齡化，長期照顧需求人口也隨之增加，針對輔具及居家無障礙改善服務，不僅可幫助失能者提升生活機能，亦能減少意外發生，降低醫療照顧成本。「長照二．〇」政策針對失能者提供輔具及居家無障礙改善服務，每三年有四萬元補助費用；經各縣長期照顧管理中心（以下簡稱照管中心）評估，符合長期照顧服務請領資格（如下），並同時經多元評估失能等級為第二級（含）以上者，就可以請領輔具及居家無障礙改善服務補助。

- 六五歲以上老人
- 領有身心障礙證明（手冊）者
- 五五歲以上原住民
- 五〇歲以上失智症者

服務項目包括一輔具購買、租借及居家無障礙環境改善等，申請方式有：

一、採事前申請制，申請管道有

一九六六長照服務專線、臨櫃辦理（各鄉鎮市公所或衛生所）、傳真申請、線上申請等方式，經由照管中心受案後，派『專人到宅』進行申請者失能評估，並將評估報告照會各縣輔具資源中心進行輔具需求評估（同步開立輔具評估報告書）及補助項目審核作業後，再由各縣函知申請人，即可依據核定公文及本府開立之核定書進行輔具購買、租借或無障礙環境工程施工。

二、或由各縣市政府轄內醫院『出院準備小組』協助申請人提出長照服務申請與失能評估，並同步由出院準備小組之物理治療師或職能治療師開立輔具評估報告書，經各縣市照管中心受案後照會輔具資源中心進行補助項目審核作業，於七個工作天內將核定公文及核定書送交申請人，申請人即可依據核定公文及核定書進行輔具購買、租借；以上申請方式皆應於核定日起六個月內備齊核銷文件至居住地公所社會課申請由各縣市辦理撥款，由特約廠商提供服務者，請款作業可由廠商代為申請，於每月十日前備齊核銷文件逕向各縣市請款；照管中心亦於個案出院一個月內進行複評，目的希望個案出院後可盡速得到長照服務協助，以增進返家後照顧品質。

費用補助標準：

1.低收入戶：政府全額補助。

2.中低收入戶：政府補助九〇%，民眾自行負擔一〇%。

3.一般戶：政府補助七〇%，民眾自行負擔三〇%。

其補助項目包含：浴廁座椅、行動輔具、輪椅（含特製）及輪椅配件、電動輪椅、電動代步車、轉位輔具、聽覺退化輔具、衣著用輔具（穿衣桿、穿鞋器、襪輔助器、長柄取物鉗）、居家生活用輔具（特殊門把、開瓶罐器、備藥與服藥提醒輔具：等）、飲食用輔具、減壓床墊、輪椅座墊、居家用照顧床、爬梯機、居家無障礙設施（如扶手、斜坡板、反光貼條、防滑措施：等）多種項目，有需求之民眾可多加善用長照服務資源。

民眾若有長照服務需求，請利用長期照顧全國統一專線一九六六，即可轉接至各縣市照管中心，或親臨各鄉鎮衛生所或公所洽詢。

旅遊·美食·活動一把抓

提供最貼近您需求的休閒生活資訊 整理／公關部

休閒便利貼

二〇一九秋季玫瑰展 帶您盡享浪漫玫瑰香之旅

時間：十一月九日至二十三日

地點：台北市中山區新生公園

十一月九日，浪漫玫瑰花將在台北玫瑰園飄香！花博公園新生園區「台北玫瑰園－秋季玫瑰展」為期兩週，今年玫瑰饗宴玫瑰種類及數量更勝以往，歡迎喜愛玫瑰的朋友展開尋香之旅。

台北玫瑰園是花博新生園區的美化重點之一，園內栽植超過七百種玫瑰花，二〇一七年新闢古典玫瑰園區，累積栽植三十餘品種，五百株的茶玫瑰，為國內外第一座以古典玫瑰為設計主題的玫瑰花園，其四季開花且具有淡淡茶香與色彩柔美的絕佳特性。

為了讓民眾有更豐富的體驗，今年秋季玫瑰展的玫瑰種類及數量更為多樣化，玫瑰不只姿態豔麗，漫步玫瑰園還可沉浸在馨香花海中，果香、茶香、柑橘香、沒藥香、辛香等，賞花何須出國，來到台北玫瑰園，就可以擁有一場花香饗宴。

二〇一九台中國際花毯節 結合新社花海 打造夢幻場景

時間：十一月九日至十二月一日

地點：台中市新社區興中街四六號

大面積的繽紛花海、立體草花裝置藝術…，花海向為台中觀光亮點，為創造加乘效應，二〇一九年台中國際花毯節回到新社與花海合併舉辦，大力行銷台灣的普羅旺斯－新社的美景與農業特色。

「二〇一九年台中國際花毯節」結合台中山城特色農產品行銷、休閒農業旅遊等主題，展現山城的自然景觀、農業生態與地方產業文化。活動展現三大亮點：一、新社花海：行政院農委會種苗改良繁殖場於第二苗圃農暇期間，規劃撒播大面積花海。二、台中國際花毯節：以巨型立體草花裝置藝術設計，讓遊客體驗到與眾不同的視覺新體驗，帶來全新夢幻場景。三、中台灣農業博覽會：為中部四縣市，苗中彰投所聯合舉辦年度大型農業推廣活動，以宣導農業特色、農村文化，進一步促進農村休閒觀光的效益。

二〇一九高雄水陸戲獅甲 看獅王駕臨 沸騰你的熱血

時間 & 地點：十一月十六日／高雄市立國際游泳池（高雄市苓雅區中正一路九四巷一號）、十一月十七日／高雄巨蛋體育場（高雄市左營區博愛二路七五七號）

圖片來源／「高雄戲獅甲－水陸獅王大賽」FB 專頁

為保存無形的文化資產，高雄市政府自二〇〇六年開始辦理獅甲競賽，至今高雄戲獅甲活動已成為台灣民俗技藝活動的代

表，更成為高雄文化特色之一。今年活動主打「水陸戲獅甲」，邀集國際頂尖獅隊齊聚戲獅甲，在水陸高樁擂台拚輸贏，水上跳、空中躍、獅哄震天響，激爆民眾的熱血！

高雄戲獅甲活動因獎金與規模皆為全球最大，已成為世界公認三大國際舞獅大賽之一（與馬來西亞雲頂國際獅王大賽、澳門米高梅國際舞獅邀請賽齊名），想看獅子渾身是膽、飛身跳樁？想聽戰鼓熱血、氣勢工ㄍ工翻全場？快到高雄迎接獅王駕臨！

國寶新境—新媒體藝術展
促發觀眾與古文物的對話
時間：即日起至十二月一日
地點：高雄市立美術館（高雄市鼓山區美術館路八〇號）

「故宮 x 高美館：國寶新境—新媒體藝術展」為國立故宮博物院與高雄市立美術館共同舉辦，展現故宮多年來致力結合人文歷史與創新應用之豐碩成果，以藝術跨域科技的多重視野，突破實體展間藩籬，提供觀眾全新的審美體驗。

展覽以王羲之「蘭亭序」古人臨水文會之情景為主意象，「蘭亭序」向有天下第一行書之美譽，展場以故宮典藏〈定武蘭亭真本〉為本，規劃「流觴曲水之樂」、「萬物繁盛之美」、「遊目騁懷之快」三大展區，營造當代雅集盛會情景。

本次展出囊括全球首展互動作品，以及多項榮獲國際大獎之作，類型包含體感及聲感互動作品、沉浸式劇場、虛擬實境（VR）、擴增實境（AR）、多媒體影片等。以多元感知、共創藝術、深度沉浸及虛擬實境的展陳方式，擴充了博物館與觀眾的互動關係。

餐桌上的部落旅行
奔向遼闊山林 品嘗部落生活
時間：即日起至十一月二十四日
地點：請上活動網站 http://jacreative.com.tw/ 查詢、或電話聯絡 〇九七五-五一三一七

圖片來源／「縱谷原遊會」FB 專頁

用一個餐桌，說一個故事。

從去年開始，花東縱谷國家風景區管理處首次主辦「縱谷原遊會—餐桌上的部落旅行」，活動獲得國內外極大的迴響。今年，第二屆「餐桌上的部落旅行」活動再次舉辦，除了台東縣海端鄉崁頂部落加入陣容外，更邀請別具特色的部落樂團及音樂人參與。

今年餐桌上的部落旅行十一月的場次，包括：十一月二&三日永康部落「獵人野食餐桌」、十一月九&十日太巴塱部落「紅糯米田野餐桌」、十一月十六&十七日吉拉米代部落「哈拉梯田餐桌」、十一月二十三&二十四日崁頂部落「小米鞦韆餐桌」。每一場餐桌旅行，都以歌謠呼應部落餐食與特有文化，讓這餐桌故事，開啟獨特的部落體驗之門，讓豐富的部落故事，融入動人的音樂連結，邀您來到部落感受一場不落俗套的旅程。

服務一陣子 永達養您兩輩子

- 績效分紅
- 超額獎金
- 世襲制度
- 繼續率獎金
- 兩岸發展平台
- 高旅遊獎勵

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 / Nov 11 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					01 十月初五 宜：成除服、安葬	02 十月初六 北區《財經講座》施秀倩10:00~12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲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》劉秋英、李身慧 10:00~11:45 南區《財經趨勢講座》邱呈安、陳淑芳 10:00~12:00 宜：訂盟、納采、嫁娶、移徙、入宅
03 十月初七 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	04 十月初八 宜：祭祀、會友、安床、牧養	05 十月初九 宜：嫁娶、訂盟、納采、出行、入宅	06 十月初十 中區《稅務高手系列(一)高額保單商機》林佩瑜 14:00~16:00 宜：祭祀	07 十月十一 宜：開市、祭祀、祈福、求嗣、出行	08 立冬 南區《投資策略》邱呈安 8:50~9:50 宜：開市、納財、求嗣、祈福、起基	09 十月十三 北區《永達齊步走 公益嘉年華》台北花博舞蝶館8:00~12:00 中區《永達齊步走 公益嘉年華》台中東海大學8:00~12:00 南區《永達齊步走 公益嘉年華》高雄澄清湖風景區8:00~12:00 宜：祭祀、成除服、安葬
10 十月十四 宜：祭祀、沐浴	11 十月十五 宜：開光、出火、安香、安門、拆卸	12 十月十六 宜：祭祀、塑繪	13 十月十七 中區《醫師開發成交關鍵密碼》高慧如14:00~16:00 宜：開市、立券、交易、納財、入宅	14 十月十八 中區《地主客戶(不動產)稅務規劃及高校移轉》李傑克14:00~16:00 宜：開市、立券、納財、訂盟、納采	15 十月十九 中區《大手牽小手志工探訪》台中市愛心家園 13:30~15:00 宜：開光、塑繪、謝土、立牌、解除	16 十月二十 北區《財經講座》劉凱妍10:00~12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若薇 10:00~12:00 《財富管理稅務講座》李傑克14:00~17:00 中區《全球即時財經講座》廖漢忠、陳建文 10:00~11:45 《全球即時財經講座》潘立暐、王君呈 10:00~11:45 南區《財經趨勢講座》陸大同、張盛君 19:00~21:00 宜：祭祀
17 十月廿一 南區《財富管理講座》李傑克 14:00~16:30 宜：祭祀、成除服、伐木、安葬	18 十月廿二 宜：開光、納財、交易、立券、會友	19 十月廿三 宜：祭祀、會友、解除、成除服	20 十月廿四 南區《高額保單經營成交術》林佳儀14:00~16:00 宜：祭祀、起基、謝土、拆卸、齋醮	21 十月廿五 北區《大手牽小手志工探訪》景美醫院附設護理之家14:30~16:00 宜：畜稠	22 小雪 南區《大手牽小手公益探訪活動》高雄和興護理之家 14:30~16:00 宜：祭祀、沐浴	23 十月廿七 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》張增瑜、劉玉娟 10:00~11:45 《全球即時財經講座》林美月、楊琇婷 10:00~11:45 南區《致富理財講座》李世傑 10:00~12:00 《增員講座》黃令鈞 10:00~12:00 宜：納財、訂盟、納采、嫁娶、出行
24 十月廿八 宜：祭祀、理髮、會友	25 十月廿九 宜：開市、立券、交易、納財、訂盟	26 十一月初一 宜：訂盟、納采、移徙、入宅、會友	27 十一月初二 宜：開光、塑繪、成除服、立牌	28 十一月初三 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	29 十一月初四 北區《大手牽小手志工探訪》永安社區關懷據點 14:00~15:30 南區《創業說明會》陸大同 19:00~21:00 宜：開光、出行、修造、動土、移徙	30 十一月初五 北區《財經講座》湯瑞霞 10:00~12:00 《彩色人生理財講座》伍安晟 10:00~12:00 中區《全球即時財經講座》蕭采玲、王金菊 10:00~11:45 《全球即時財經講座》邱惠如、高榮志 10:00~11:45 南區《關注全球經濟財經趨勢》謝甲輝 10:00~12:00 宜：開市、交易、立券、納財、納畜

理財講座正確資訊請以各區服務中心為準，講座內容請洽您的保單服務人員；本行事曆僅提供資訊，購票仍須與主辦單位洽詢。

活動洽詢 >> 北區服務中心：(02) 8596-1678
中區服務中心：(04) 2319-2988
南區服務中心：(07) 970-0320

人生有永達・萬事都騰達

精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從永達服務規劃開始！

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