

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2020.02
No. 151



楊鎮宇

二月大革命 推出
三合一健康管理系統

林宗慶

堅持運動 均衡飲食
拒絕肌少症

為愛而戰 谷筱霜 空手道翻轉人生



永達保經 Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

2020 增員廣告 **福斯** 體育台 重磅登場

高慧如
業務處經理

以成功的保險業務
DNA
給您最堅強
的後盾與支持



西進篇

陸大同
業務籌備協理

培育MDRT
複製MDRT
服務MDRT



訓練篇



EVERPRO

永達

楊琇婷
業務籌備處經理

完整的組織架構
讓您的收入倍增



組織篇

石文仁
業務處經理

長期累積退休資金
一起實現退休夢想



長期保單篇

永達 保險經紀人
EVERPRO

CONTENTS

RICH 達人

2020年02月號 第151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

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：谷筱霜

封面提供：谷筱霜

福斯體育台

封面裡 2020 永達增員廣告 重磅登場



財富學苑

03 優質平台 大數據管理系統
永達讓優秀業代創造高績效

14 四〇後的保險勝經

20 楊鎮宇 二月大革命
推出三合一健康管理系統

46 「2019 填問卷抽好禮」得獎名單

48 西進求賢

封底裡 永達 2 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃



生活學苑

06 永達支持 若竹兒永久家園落成

10 為愛而戰 谷筱霜 空手道翻轉人生

13 點亮愛心燈 永達感謝您

19 人生哲學

26 精油專家教您如何「芳香日日」

34 休閒便利貼

47 「驢子逃跑了」雜技兒童劇
永達保經邀請公益團體 透過戲劇感受自己的光芒



TV版

健康學苑

23 林宗慶 堅持運動 均衡飲食 拒絕肌少症

32 廢除格子籠飼養
還給雞群友善環境(下) TALK版 TV版

37 家中長者睡得好 樂齡生活沒煩惱

38 健康快遞

40 從心出發 2020「靜心」養身術
TV版



權益學苑

04 財經 & 生活補給站

07 保單死亡保障門檻七月上路 TALK版

08 超額責任險 讓車主多一道守護 TALK版

四〇後的 保險勝經

特輯企劃



P14



許素娥 業務儲備處經理



林麗雯 業務儲備處經理

四〇歲左右正是收入和事業的衝刺期，更是上有老、下有小，不許有任何閃失的家庭責任重大階段，此時需要用保險去分散風險，使家庭生活能安心的過下去。四〇歲族群應該買什麼保險？將透過保險專家許素娥、林麗雯建議，提供您從壽險、醫療及養老，做好全方位保障規劃。

編輯手記 保單死亡保障門檻七月上路

金管會保險局公布傳統型人壽保險死亡保障門檻，要求保戶十六歲至九〇歲之前，死亡保額都不能低於保價金，預計二〇二〇年七月一日生效。



Editor's Note

據金管會統計，國人偏好短期儲蓄性質保險商品，占市場比重高達五四%，二〇一八年一年新契約保費收入一・三兆元，創下五五年來新高，其中儲蓄型保單占市場高達七四〇餘億元，包括利變、還本、增額或類定存等高儲蓄保單將受衝擊。而為避免衝擊過大並造成套利，投資型保單與萬能保單的死亡門檻也一併拉齊相同水準。此次最高的死亡保障門檻從原訂版本二五〇%下修到一九〇%。

保險局指出，若以同樣的保費估算，未來儲蓄成分降低後，保戶可以買到更多的保額，且不同年齡保戶都要支付一定的壽險保障費用，可讓保險真正回歸保障本質，也會讓保險公司財務結構更穩健，有利接軌UDS 17。

精油使用不論在選購上、調配上及運用上都有諸多「眉角」，萬不可輕忽，本期「精油專家教您如何」芳

香日日」專題，精油專家蕭秀琴分享她的《精油日常》，教大家如何在生活中巧妙使用精油解決身體上的小不適，並且優化生活環境，追求日日芳香的美好生活。

根據世界衛生組織(WHO)關於健康的定義：「健康乃是一種在身體與精神上的圓滿狀態，以及良好的社會適應力，而不僅是疾病和衰弱狀態的消除。」從《不生病的藏傳養身術》到《靜心·淨心》，始終專注於預防醫學領域的洛桑醫師，透過出版書籍傳達正確的疾病預防觀念，從身體到心理，透過利生習慣的養成及靜心的練習，期望從根源杜絕疾病的苗頭，引導民眾達到真正而完全的健康。

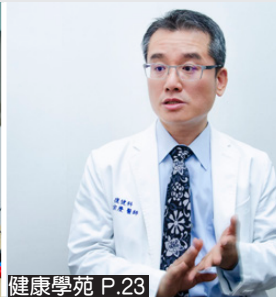
依據台灣睡眠醫學學會在二〇一七年的統計分析資料顯示，在台灣平均每十個人，就有一人有失眠的困擾，慢性失眠的盛行率為一・三%，其中，年長者的比例又明顯高於平均值。處理長者失眠的問題，藥物治療只是其中一部分，還是需要老人家配合日常生活作息的調整、情緒的調適，及壓力的緩解，才能真正找出失眠的問題點，有效地改善睡眠品質，一夜好眠。



生活學苑 P.6



財富學苑 P.20



健康學苑 P.23

優質平台 大數據管理系統 永達讓優秀業代創造高績效

文／羅怡如 攝影／何佳華

壽險公會統計，截至二〇一九年十一月月底保險業務員已突破

三十九萬人次，年增逾一·一萬人，增加最多是保險經紀人。

根據美國壽險行銷研究協會研究報告指出，影響一位壽險業務員能否定著的關鍵因素，在不同時間點原因也都不同，其中影響新進業務能否定著的關鍵因素，一開始時是「選才」，之後則與專業培育及公司資源是否充足有關。永達保經董事長吳文永指出，壽險業常見的慣性思維是，既然人員流動率這麼高，那麼辛辛苦苦培養人才就很不值得，便不在傳承培育上花力氣。實際上，傳承經驗、培育才是留住人才的重要策略。優秀的人如果要離開，思考的重要因素是他能夠繼續學到東西。所以，一定要讓業務人員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。

從全球各地區市場

經驗來看，舉凡優秀的保險企業，都是極其注重經驗分享傳承的。當然，頂尖業務代表除了自身的能力培養外，更會將注意力集中在客戶身上，提供客戶超乎想像的服務。超級保險業代都有其與眾不同的特質，形塑他的成功之路，其中最重要的特質就是「樂於助人、推己及人」，抱持分享的角度，將保險理財觀念分享給客戶。尤其是迎接高齡化時代來臨，客戶對於退休規劃的需求越來越大，對於保險需求也越來越強，業代的專業意見更顯重要。

企管大師詹姆柯林斯（Jim Collins）發現，企業想要從優秀變成卓越的首要關鍵就是「找到對的人」！



對的人會發揮正面向上的影響力，在團隊中形成良性競爭，不只個人也能為團隊創造高績效。吳文永認為，保險業務代表的職涯規劃應以成為保險企業家為目標，個人的行銷能力固然重要，但單打獨鬥的影響力與成果終究有限，找到對的優質平台，搭配大數據的經營管理系統、業務制度等，同時擘劃跨足兩岸的事業版圖，在永達到處充滿優秀、具備優勢的保險企業家。

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 資料來源／金管會、國稅局

試辦查詢金融遺產便民措施

金管會為提供民衆更便捷查詢過世親人金融遺產機制，洽請台灣金融服務業聯合總會（下稱金融總會）邀集銀行公會、集保結算所、期貨交易所、投信投顧公會、壽險公會及聯合徵信中心等六大受理查詢機構，與財政部臺北國稅局（下稱臺北國稅局）合作，自二〇一九年十二月一日起至二〇二〇年六月三十日止，試辦民衆查詢金融遺產之一站式服務，民衆可透過臺北國稅局一次申請查詢各類金融遺產，各受理查詢機構將直接或由其會員金融機構提供查詢結果予申請人，大幅提升民衆查詢金融遺產之方便性及效率性。

為使民衆更易於取得過世親人之金融遺產資訊，金管會自二〇一四年起即協調相關金融同業公會及周邊機構，加強其查詢作業機制並縮短查詢時間等。考量民衆仍須就不同金融遺產類別，分別向不同受理機構辦理申請查詢手續，為期更簡政便民，爰請金融總會就提升資訊取得之方便性及提高查詢之效率性進行研議。

金融總會邀集六大受理查詢機構組成專案小組，規劃提供民衆一站式查詢之便捷服務。考量民衆辦理過世親人遺產繼承相關事宜，亦須至國稅局申請財產清冊，爰提出以國稅局為一站式之窗口，並透過單一國稅局試辦方式之構想，獲臺北國稅局大力支持，先以臺北國稅局

繼承人透過國稅局單一窗口查詢金融遺產資訊





作為試辦之單一窗口，逐步檢討修正相關作業，運行順利後再推動全國同步實施。

即日起，民衆至臺北國稅局申請過世親屬之財產清冊時，可同時申請查詢過世親屬之金融遺產，如存款、上市櫃股票、壽險保單、基金及信用報告等，民衆僅需填寫一份申請書，並視其需求勾選相關查詢機構，臺北國稅局將轉送申請書予勾選之受理查詢機構，再由各受理查詢機構或其會員金融機構，於十個工作天內，將查詢結果直接回覆予申請人。

為進一步服務民衆，已協調六大受理查詢機構同意，民衆如透過國稅局單一窗口，首次申請查詢金融遺產將免收手續費。未來民衆查詢金融遺產時，不僅可減少分別向六大受理查詢機構申請之不便，亦可縮短查詢時間及減少查詢費用，對於民衆查詢金融遺產之效率性及方便性應可大幅提升，歡迎有查詢金融遺產需求之民衆多加利用。

配偶間相互贈與土地 得申請不課徵土地增值稅

夫妻為生活之共同體，且為一般生活事務的相互代理人，因此稅法明定對於夫妻間贈與土地，於移轉申報土地現值時，可以選擇不課徵土地增值稅。

臺中市政府地方稅務局表示，夫妻之間相互贈與土地時，納稅義務人得自行選擇課徵或不課徵土地增值稅，但不課徵

並不是實質免稅，僅延後課稅時點，日後再次移轉土地予第三人時，會以該筆土地贈與前之原規定地價或前次移轉現值為原地價計算漲價總數額，亦即合併夫妻共同持有的期間一次核課土地增值稅。提醒民衆在做財務規劃時，可視自身狀況選擇是否要申請不課徵土地增值稅。

買新電冰箱 冷暖氣機等

如何申請退還減徵的貨物稅

為鼓勵民衆購買能源效率較高之電器產品，買受人於二〇一九年六月十五日至二〇二一年六月十四日間購買符合能源效率第一級或第二級之新電冰箱、新冷暖氣機及新除濕機非供銷售且無退換貨者，每台最高可退還貨物稅新臺幣二〇〇〇元。

財政部北區國稅局表示，買受人應於購買上開電器之次日起算六個月內提出申請退還減徵貨物稅，申請方式如下：

1. 線上申請：使用自然人憑證、已註冊健保卡或工商憑證至網站 (<https://www.etax.gov.tw/etwmain/front/ETW118WVIEW1212>) 申請。

2. 紙本申請：至網站 (<https://www.etax.gov.tw/etwmain/front/ETW118WVIEW1212>) 下載申請書填寫，並檢附身分證影本、載有廠牌、品名及型號之統一發票（如該統一發票為電子發票證明聯或雲端發票者，免附），郵寄或親送至任一國稅局、分局、稽徵所或服務處。

北區國稅局表示，民衆如有疑問者，可撥打免費服務電話〇八〇〇〇〇〇三二一查詢，或逕向各地區國稅局、分局、稽徵所或服務處洽詢。

永達支持 若竹兒永久家園落成

位於嘉義的若竹兒教育基金會成立於一九九八年，至今已服務三

〇〇位以上身心障礙者，但因現有空間設施有限，仍有許多服務對象等待著進入若竹兒，於是啟動「若竹兒永久家園建院計劃」，為減輕身心障礙



▲永達保經洪慈娣業務區經理(左1)、吳瑞真業務區經理(左6)及蕭品嫻業務區經理(左7)代表出席若竹兒二期永久家園落成典禮。

家庭的負擔，讓父母不用擔心孩子的未來。

長期關懷身障者，關注雙老家庭議題的永達保經，在二〇一七年獲知此計畫後，隨即捐助一百萬元以表支持。如今兩年過去，若竹兒基金會第二期永久家園在風和日麗的二〇一九年十二月十五日上午舉行落成典禮，永達保經洪慈娣業務區經理、蕭品嫻業務區經理以及吳瑞真業務區經理代表出席進行落成剪綵儀式。

若竹兒教育基金會董事長賴嫻仔表示，隨著嘉義縣市身心障礙機構需求增加，一期永久家園僅能日間服務約三十位身心障礙者，早已不敷使用，感謝三年來各界的資助，共籌募一億二千萬元左右的經費，才能讓二期永久家園從無到有，一點一滴地完成；若竹兒二期永久家園建地九七四坪共



▲永達保經洪慈娣業務區經理(右2)、吳瑞真業務區經理(右1)及蕭品嫻業務區經理(左1)非常感佩若竹兒教育基金會創辦人林朋輝(左2)為心智障礙者無私的付出。



▲若竹兒教育基金會二期永久家園，建地974坪共三層樓，預計可容納75位身心障礙者。
圖／若竹兒教育基金會提供

三層樓，整棟建築物皆為無障礙空間，方便身心障礙者使用，內部更設有信仰室，提供尋求精神寄託者，還有保護室，讓情緒不佳者紓壓，預計可容納七十五位身心障礙者，包含日間型三十五人與住宿型四十人，明年二月人力就會進駐，三月將開始收服務對象。

保單死亡保障門檻七月上路

整理／公關部

資料來源／金管會

金

管會保險局公布傳統型人壽保險死亡保障門檻，要求保戶十六歲至九〇歲之前，死亡保額都不可以低於保價金，預計二〇二〇年七月一日生效。

據金管會統計，國人偏好短期儲蓄性質保險商品，占市場比重高達五四%，二〇一八年一年新契約保費收入一・三八兆元，創下五五年來新高，其中儲蓄型保單占市場高達七四〇〇餘億元，包括利變、還本、增額或類定存等高儲蓄保單將受衝擊。而為避免衝擊過大並造成套利，投資型保單與萬能保單的死亡門檻也一併拉齊相同水準。此次最高的死亡保障門檻從原訂版本二五〇%下修到一九〇%。

金管會保險局表示，現行低利率環境下，高儲蓄保險使壽險業新契約保費快速累積，產生資產負債無法配合、保證利率高於投資報酬率、資金去化壓力、國外投資比重偏高與匯率風險

等問題，且保險公司承擔的淨危險保額偏低，除偏離保險保障本質外，未來在國際會計準則IFRS 17下可能產生商品無利潤的情形，不利國際接軌。因此，金管會發布訂定「人壽保險商品死亡給付對保單價值準備金（保單帳戶價值）之最低比率規範」，未來壽險保單將提高保障成分，並降低儲蓄比重，且必須符合最低死亡保障門檻比率規定。

根據保險局公布各年齡需符合的死亡保障最低比率，如被保險人十六歲以上、三〇歲以下，死亡保障比率不得低於一九〇%；三一歲以上至四〇歲以下為一六〇%；四一歲以上至五〇歲為一四〇%；五一歲以上至六〇歲為一二〇%；六一歲以上至七〇歲為一一〇%；七一歲以上至九〇歲為一〇二%；九〇歲以上者必須維持一〇〇%。

保險局指出，若以同樣的保費估算，未來儲蓄成分降低後，保戶可以

買到更多的保額，且不同年齡保戶都要支付一定的壽險保障費用，可讓保險真正回歸保障本質，也會讓保險公司財務結構更穩健，有利接軌IFRS 17。

金管會也修正「人身保險商品審查應注意事項」部分規定，包括增訂保單訂價時要揭露各通路與合作異業的費用結構規定，未來各通路不能以高佣金方式來吸金。此外為免保險通路業務過度競爭，此次保險局也修正新增期繳型房貸保險預定附加費用率不得高於總保費的三二%，躉繳型房貸的附加費用率不得高於二五%。

所謂死亡保障最低比率，舉例來說，二五歲投保利變壽險，到滿三〇歲前，死亡保額對應保險價值金都要維持一九〇%，儲蓄險的保價金會隨利率每年增值，等於再怎麼增加，保額都必須是保價金的一・九倍。

TALK版

超額責任險 讓車主多一道守護

文／泰安產險

近年來隨著國人生活品質的提高，
進口高價車及酷炫的超跑在路

上奔馳的數量也逐年攀升，身為市井小民可能覺得這類型車輛的數量多寡與我生活無關。然而隨著資訊媒體的發達，近年來撞上高價車賠上身家的新聞卻比樂透中獎的新聞還多，而且常在你我身邊周圍發生，車禍發生時那『碰』的瞬間，可能遠遠超過車禍當事人的負擔，甚至是一整個家庭悲劇的序幕。

二〇一八年底的二〇歲孝子疲勞駕駛連撞四台法拉利事件，雖然法拉利車輛大部分都有投保車體險再透過保險的代位求償，但肇事者所面臨的求償金額就高達九〇〇萬元以上，此案肇事車輛僅投保汽機車責任保險

〈簡稱強制車險〉，也因無人傷亡而無法啟動強制車險理賠，雖說肇事駕駛非惡意肇事引發社會大眾同情募款，但仍無法逃避負起千萬金額的賠償責任。

不可不保的車險

自從一九九八年實施強制車險，截至二〇一八年底全國車輛投保率高達九九%，但其保障範圍僅針對乘客及車外第三人的體傷與失能或死亡進行給付，在常見財物損失上並未包含在其保障範圍內。所以一般民衆會再購買任意第三人責任險〈簡稱第三人責任險〉來彌補車禍發生時僅投保強制車險的不足。您要知道，在路上的車輛只有六成左右的車輛加保第三人責



任險，先不論保額不足夠負擔車禍事故的發生，有些在路上看到的無人體傷的車禍，可能有一半的肇事者需要自己負擔對方的財損費用；在一樣米養百樣人的社會少了保險這道保護牆，對方財損也常常面臨求償無門現象，更不遑遇到較嚴重的高額體傷或財損的車禍意外事件了。

也因為新聞媒體常揭露高額車禍意外，讓可附加在第三人責任險的超額責任險這商品名詞重燃討論熱度，不過在路上看到的車輛也只有十五％投保超額責任險。

夯車險：超額責任險

超額責任險說白了就是第三人責任險的延伸，是為了應對高額車禍意外而產生的，而在高額車禍意外發生相對低於小額車禍意外機率，用附加險型式來加保，可使保戶免於一次需購買高保額的第三人責任險也相對降低保戶的保費負擔，同時又可達成不論小額或高額車禍意外的第三人責任風險填補。

有一點需要注意，一般要購買超額責任險是有第三人責任險的底層門檻的，通常保險公司會要求第三人責任險投保到一定的保額以上才會同意附加承保。當然也有保險公司推出合併第三人責任險加超額責任險的單一保額商品，我們就來比一比它們到底差別在哪？

採用市場上最常見的女性車主三十至六十歲的新投保基準，商品保額以第三人責任險每一人體傷二〇〇萬／每一事故四〇〇萬／財損五〇萬，搭配超額責任險一〇〇〇萬；及第三人責任併超額責任單一保額一〇〇〇萬的商品來比較（見下表）：

情況類型 / 商品型態	第三人 200 萬 / 400 萬 / 50 萬 + 超額 1,000 萬	單一保額 1,000 萬
未啟動 超額責任給付	第三人保額採個別事故保額制； 每次事故皆回復保單保額	採累計事故保額制，不論小額或高額啟動理賠給付，下次事故保額須扣除前事故之給付額度，年度內只要給付累計至保單額度，保單即為終止。
啟動 超額責任給付	可選擇：累計事故保額或個別事故保額 〈依各家商品及核保規定〉	
保單同時投保乘客險 超額責任險可否共同	可選擇：含乘客之超額責任險 〈依各家商品及核保規定〉	X
年 / 市場保費約	NT5,000 元	NT5,200 元

客戶對車輛風險意識才是最關鍵

由於產險保單都屬一年短期居多，非同壽險長年期保單的平準保費，車險更需每年核保審視風險與保費，而民眾也最常因為預算去刪減車險投保內容。各位想一想，一般客戶在買新車的時間最容易投保車體險、竊盜險、第三人責任險、乘客險等等商品相當齊全的車險保單，而可能不到六年，就只刪到剩下一項強制車險，理由很簡單，因為是政府規定要投保，否則我無法驗車或沒保抓到會罰款。您可以說我車舊了沒人會偷，但試問您的愛車，在六年前或六年後發生車禍意外事故的維修費用會變比較低嗎？您對愛車的使用情況，在六年前或六年後改變了嗎？

車險是產險商品中出險頻率最高的一項，相對客戶在車輛使用也是危險曝露最高，更需要周全的一張車險保單保障客戶或其家庭。我們也必須了解，雖然高額的車禍賠償並非每人都會遇上，但只要讓您、家人或周遭友人遇到一次，其金額通常也不是一般人賠償得起的，而每年客戶對車險保單的風險意識才是最關鍵。

為愛而戰

谷筱霜 空手道翻轉人生

獲得多面國際賽事金牌獎項的「布農美少女」谷筱霜，對她來說，成功不是她一個人的努力，還有許多貴人，讓她能擺脫現實困境。

文／羅怡如 照片提供／谷筱霜、谷筱霜臉書



雖然個頭不高，但南投布農族女戰士谷筱霜一站上空手道舞台，卻是爆發力十足，常在瞬間就壓制對手。

以小搏大踢得高

谷筱霜來自南投縣深山裡的信義鄉地利村，是個偏遠的地方，她生長在窮困的單親家庭裡，從小就很可能吃苦，個性沈穩，學習空手道一路穩紮穩打。在教練眼中，谷筱霜是個很懂事的孩子，遇到困難不埋怨，也會鼓勵同儕，面對密集的技术、體能操練，還需兼顧課業，學業成績依然維持前五名，甚至申請獎助學金，來減輕家裡的負擔。谷筱霜則感恩自己一路上遇到許多貴人，像是黃泰吉教練、廖德蘭教練、



CC教練、仙教練、世瑀教練、一路相互扶持的學姊同儕們等，她認為，成功不是她一個人的努力，而是許多貴人營造出來的善意環境，讓她能擺脫現實困境。

一五四公分的身高，個子小小的谷筱霜就讀國中時，因熱愛運動所以參加跆拳道社，但當時成績表現並不理想；高中一年級從跆拳道轉練空手道，一開始，因訓練方式不同非常的不適應，常被教練罵，晚上常偷哭，也曾經屢嘗敗績，但她並不氣餒，就是要求自己不斷苦練，終於繳出漂亮的成績單，不僅屢獲獎牌肯定、入選國手，如願考上大學，更曾經獲得總統教育獎。



人小志氣高，在競賽場上，她以小搏大踢得很高，以技術來壓制對方，表現得相當出色。

二〇一八年谷筱霜奪下雅加達巨港亞運空手道女子五〇公斤量級金牌，



日本東京 Karate 1 谷筱霜(左一)進入銅牌戰

勝的目標下，谷筱霜在入選亞運國手後，即針對世界排名第一的日本冠軍選手來修正動作，當時教練一再鼓勵她要將對手摔在地上，但她一直猶豫不敢做，直到亞運才有自信地使用此招，讓她拿到致勝關鍵的分數。

回想起那段過程，谷筱霜表示，賽前換將的確讓她有不少壓力，但這也是前進的動力，她告訴自己，一定要幫學姊拿下這面金牌。不過，即使奪金，谷筱霜仍謙虛地說：「我還沒有很棒，還要繼續努力。」

在奪下金牌消息傳回家鄉時，全村都相當感動、開心，村長除了廣播好消息，

更宣布要抓山豬慶祝，慶祝谷筱霜為國為布農族爭光。當她回國時，全村的人從南投包車北上接機，迎接他們的「布農女戰士」風光歸國，族人圍繞唱著布農歌謠，讓她好感動。

父親笑容是最大動力

谷筱霜與爸爸的感情極好，每次有重要比賽，谷爸爸一定會到現場為女兒加油，給女兒最大的力量和鼓勵。每回奪得獎牌，只要爸爸在場，她就會撲倒在爸爸懷裡，看到爸爸開心的笑容，就是她最大的動力。



谷筱霜與父親感情極好



而讓她持續堅持下去的動力，就是希望讓爸爸不用那麼辛苦工作。當年因一次工安意外，巨大的落石擊中爸爸頭部，經過兩個月的昏迷，雖搶回一命，卻也幾乎失去右眼的視力。自意外發生後，谷家面臨重大考驗，沉重的醫藥費加上一家人的生活開銷，形成一筆龐大的經濟負擔。幾年後，谷筱霜的父母離異，自此，養育四個小孩的重擔全落在谷爸爸肩上。但因為要時常往返南投、台中工作，必須一大早就出門，還好有大伯父幫

忙照顧。回憶起那一段過程，谷爸爸說：「我常常凌晨三、四點就要離開家去工作，但筱霜都會爬起來送我到門口，跟我揮手說再見。」

升大學前谷筱霜曾經一度不想再練，因為覺得爸爸賺錢太辛苦，她想去工作賺錢幫爸爸。她表示，「高二到大二這個階段，因為一直打不出好成績，但每次出國比賽都要跟家裡拿錢，心裡覺得很愧疚，一直想放棄去工作賺錢，但周遭的人都告訴我，如果我放棄了最難過的是我爸爸，所以要我堅持下去。」而谷爸爸也不捨女兒這樣送走大好前途，除了支持女兒外，更說不論怎麼樣都會籌到比賽報名費，讓谷筱霜相當感動，更下決心好好練習，希望可以出去比賽賺取獎金分擔家計。

父親的愛心之外，也因為教練的一席話：「你不能選擇你的出生，但你可以決定你的未來。」這句話，她不斷激勵自己要打進世界級的運動舞台，讓爸爸、教練們以她為榮。未來，除了累積實力迎戰國際級比賽，更希望能當教練，回部落教空手道，讓部落裡的孩子多一份選擇和機會。

谷筱霜 Profile

項目：空手道 50 公斤級

學歷：台北市立大學

重要經歷：2019 年奧地利 Series A 空手道公開賽銅牌

2019 世界空手道土耳其公開賽女子 50 公斤量級銀牌

2018 年雅加達巨港亞運空手道女子 50 公斤量級金牌

2018 日本神戶世界大學空手道錦標賽銀牌

2018 年約旦亞洲空手道錦標賽銅牌

2017 年日本空手道公開賽 WKF 系列金牌

2017 年宜蘭全運會空手道金牌

2015 年克羅埃西亞空手道競賽亞軍

2015 全中運冠軍



點亮愛心燈

捐愈多 賺愈多
人才業績滾滾來

愛，從1開始
永達保經
衷心感謝您的付出



永達人愛心不落人後，2020年1月8日在桃園諾富特飯店舉行的永達「處策劃會報」晚宴，進行點亮愛心燈捐款，總共捐款1,072,000元，在年終歲末為弱勢朋友點亮愛心燈，讓社會更閃亮溫暖。

四〇後的保險勝經

四〇歲是人生階段的分水嶺，也是身體健康的分水嶺，四〇歲後正邁入收入與事業的衝刺期，普遍上有老、下有小，是不許任何意外發生的家庭責任高峰期，最需要利用保險分散風險。而同時，四〇歲也是退休規劃的關鍵時期，面臨這麼多的需求，且聽聽保險專家分析，四〇歲後保險怎麼買才能安享幸福未來。

企劃、執行／洪詩茵 攝影／何佳華、余秀萍



四〇歲，保險專家眼中的保險規劃關鍵時期，不論從退休、醫療、意外、長照等各項人生風險考量，四〇歲都是一個重要的分水嶺，四〇歲之後距離退休愈來愈近，隨著年齡逐年增加，各項人生風險發生的機率亦隨之逐年提高，彰顯對應各項風險之保險規劃的重要性。

而根據世界經濟論壇近期推出的白皮書「投資於我們的未來 (Investing in (and for) Our Future)」指出，全球到二〇五〇年退休金缺口會達到四〇〇兆美金，退休金戶口增加的速度趕不上人類平均壽命的延長，退休人士可能提早十年花光他們所有的錢。

由上述可知，四〇歲之後的保險規劃至關重要，牽涉到未來的退休生活及品質，且聽許素娥、林麗雯二位保險專家，針對四〇歲之後的保險規劃，給予最專業的建議。

許素娥談四〇後保險勝經

四〇歲是家庭責任高峰期、人生風險高峰期，同時也是財富開始累積的



許素娥 Profile

現任：永達保險經紀人業務儲備處經理
保險年資：10年
得獎紀錄：3屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
CMF 中國之星業務員組
IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

保險服務心法

從貿易代理商轉投保險業，許素娥的初衷只為幫助不懂理財的先生守住資產，她提到，她先生過去有一張利率一〇%的新光保單，卻在繳費第八年被業務減額繳清，轉而規劃投資型保單，因恰逢金融海嘯，賠掉二、三百萬。

「一念之差會決定造就的是福報或業障」，推己及人，許素娥從事保險堅持以「利他」為出發點，她說：「賺錢要取之有道，不能侵奪客戶的錢！」因為懷抱真心服務客戶，許素娥用心經營，強迫自己不間斷地學習財經專業，融會貫通之後，自然而然地與客戶分享財經趨勢，再針對客戶需求提供量身訂做的保險規劃。

從行銷到增員，許素娥同樣以「利他」為念，溫暖的行銷與待人風格，為她贏來三位自動送上門的組員，也督促她走上組織的路。她從主管的領導風格反思，走出一條自己的路，以鼓勵、獎勵取代命令與指責，讓她教養出三位成績優秀的小孩，未來也將助她養成更多優秀的夥伴。

時間點，這階段邁向五子登科，同時肩負「房子（房貸）、孩子（教養費）、車子（車貸）、老子（孝親費）、錢子（創富期）」，是人生壓力最高的時間點，也因此，這個階段賺進來的錢如何配置更顯重要，從四〇歲邁向六〇歲，有沒有做理財規劃，大致上奠定了往後生活是向上提升或向下沉淪。

四〇歲責任高、開銷大，一定要將人的風險做到最高，尤以壽險、基本醫療、失能這二方面的保障最為重要。

一、**壽險**：壽險保障的額度主要看家庭的固定開銷，舉例來說，若背負二千萬房貸，那壽險額度就必須至少做到二千萬，為求萬無一失，最好能將小孩教養費、父母孝親費、生活費等都一併考量進去。若資金不足，可規劃費用低、保障高的定期壽險。

二、**基本醫療**：四〇歲後的疾病及意外保障一定要充足，若四〇歲仍未規劃終身醫療險，保費會非常高昂，建議以增額終身壽險補足這個保障缺口，並搭配雙實支實付來 COVER 病

房費用，同時，以產險公司的意外險將保障額度再拉高。

三、**失能險**：壽險與基本醫療險可以做到老病殘的風險防護，但若需在家長期照顧，還須補足長照風險的防護，建議規劃消費型的失能險，盡量降低保費、拉高保障。

做足上述保障規劃後，每年的保費支出大約介於五、六萬元之間，然而四〇歲後的退休規劃同樣不可忽略，在這人生責任最高的時期，該如何擠出錢來做退休規劃？這就是保險理財



專家之於客戶的價值，透過收入與支出的詳細檢視，為客戶擬定儲蓄工程，例如：每天少花一百元，每個月就多出三千元，每年就可擠出三萬六千元轉做退休規劃。

從四〇歲到七〇歲，每個年齡階段，各面臨不同的人生課題與責任，如何透過保險機制做好每個階段的功課？

四〇～四九歲（六年級生）：四〇

歲這年齡段首先須注重的是失能、意外、疾病的風險保障，因為這個年齡階段資產累積通常不多，一旦發生意

外，將會造成全家的淪陷。與此同時，這個年齡段的退休規劃同樣是刻不容緩，因為距離退休只剩二〇年，目前部分增額終身壽險繳費期間擁有高額保障，繳費期滿持續增值的保價金又可作為未來退休後的現金流，繳費期間保障人、繳費期滿保障錢。建議以二十年期的增額終身壽險為首選，因為未來二十年利率趨勢走低，若做短年期的增額終身壽險，期滿勢必要再找其他商品，將失去利率優勢。

五〇～五九歲（五年級生）：這個

年齡段的客戶，大約八成以上都會同意退休規劃的必要性，而且多數在疾病及意外方面的基本保障都已具足。這年齡段的保障缺口通常落在失能險及實支實付醫療險，大約有八成未做失能險規劃，加上這年齡段的實支實付大多是過去的規劃，所以，一定要透過保單校正，釐清過去的實支實付與當前實支實付的差異點，藉此補足失能與實支實付的缺口。

六〇歲以上（四年級生）：台灣當

前六〇歲以上的長者大多擁有不動產，以房養老，退休基本上沒有太大

問題，不過，四年級生過去普遍只接觸過長照險，因當時失能險仍未推出，而長照險保費又非常高昂，較不受青睞，因此，建議這年齡段的客戶最好要做保單校正，釐清保障缺口，並且完善傳承的稅務規劃。目前市面上部分增額終身壽險內含失能保障，非常適合這個年齡階段的客戶，可規劃六年期或八年期的增額終身壽險，對抗未來負利率的風險之餘，也可作為未來的退休生活費。

許素娥客戶實例

四十二歲緬甸籍女醫師，為陌生開發客戶，女醫師的先生開麵店，夫婦倆育有二個小孩，夫婦倆都不希望把小孩放在緬甸由外公外婆照顧，女醫師希望將小孩帶到台灣自己照顧，但資金上不夠充裕。許素娥為這位女醫師進行保單檢視，發現他們一家四口每人每年繳交六萬元保費，卻只擁有疾病與意外保障，且住院日額竟然只有一千元。許素娥叮嚀客戶退休規劃的必要性，最後以每人每年六千元的保費支出為其家庭做到相同的醫療保障，同時，也為她規劃年繳十八萬、

邁入四〇歲這人生責任分水嶺，理財是必修的學分，但在理財之前必須先理債，若有車貸、房貸等債務，務必先將債務必要的支出留下來，並且檢視日常的收支與開銷，掌握自己的消費習慣，以斷捨離的態度，釐清「想要」與「必要」，將錢花在「必要」

林麗雯談四〇後保險勝經

二十年期的增額終身壽險，內含一到六級殘每月五、六萬的失能保障（給付上限一百萬），未來若升職加薪再提高規劃額度。

的刀口上，而非「想要」的衝動上。而何為「想要」與「必要」呢？許多人消費只管「想要」，不管用不得用得到，為了避免衝動消費，消費前先問問自己，這個東西究竟是「想要」或「必要」？若只是「想要」，可以告訴自己「這東西買得起，但是不需要」，降低消費的衝動。

四〇歲後通常已工作一段時間，上有父母、下有小孩，家庭責任重，也是在這個年齡層開始會有買房、買車的梦想，以我自己的小家庭為例，考量未來接送小孩上下學的需求，買車

已是「必要」消費，這時就要思考買車錢從何處來，必須有計劃性地計算固定收支，將買車錢擠出來。現代社會借錢容易，很多人常想著借錢完成夢想，卻忘了思考以後，待工作一段時間，或者是想理財的時候，才發現辛辛苦苦存下來的錢都是在補過去的債務缺口，想理財也沒有資金，由此可見計劃消費與理財的重要性。

四〇歲後最需看重的保險保障有三，按照其重要性分別是壽險、實支實付醫療險及失能險。四〇歲通常是家庭的經濟支柱，有父母、小孩需



林麗雯 Profile

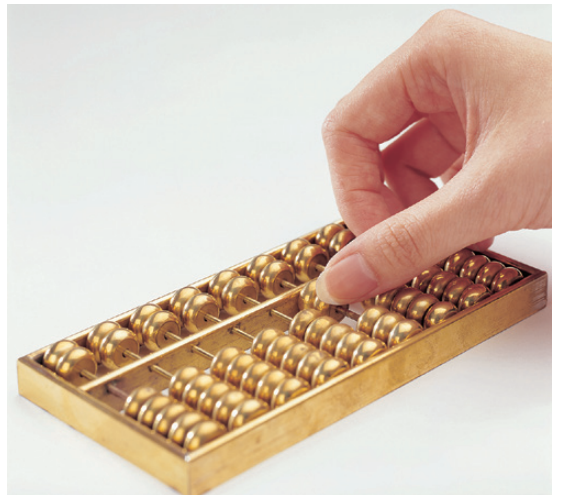
現任：永達保險經紀人業務儲備處經理
保險年資：9年
得獎紀錄：5屆美國MDRT百萬圓桌會員
CMF中國之星業務員組
IDA國際華人龍獎個人組銅龍獎

保險服務心法

一畢業就投入保險業的林麗雯，累積多年保險功底，才在同為保險業務的媽媽增員下，加入永達，「原本我是質疑的，但一場講座翻轉了我的觀念，讓我知道，保險之於客戶的價值，絕不僅僅只有醫療保障，保險機制可以協助客戶解決退休與稅務上的難題。」

面對客戶，林麗雯走的是不疾不徐的溫暖路線，從不求快，她說：「每一個人在不同時期的財務狀況都不太相同，必須多花時間了解客戶的財務狀況及需求，才能為客戶擬定最妥當的規劃，我不希望客戶是在衝動的心態下規劃保險，而是真正理解自己買的保單。」

「你不一定要跟我買保險，但你一定要解決這個問題！」這是林麗雯面對客戶的口頭禪，她歡迎客戶向她提出保險相關問題，也盡心盡力為客戶解決問題，久而久之，慢慢建立起彼此之間的信任感，成為客戶心目中的保險達人，更在潛移默化中建立起自己的個人品牌。



要照顧，即便是四〇歲的單身族群，也要思考不能造成他人負擔，因此，壽險保障格外重要，尤其部分增額終身壽險兼具高保障、繳費期滿保價金持續增值的優勢，又可兼顧到退休需求；而因應DRGs健保新制上路，加上醫療科技進步，自費項目變多，規劃實支實付醫療險才能支應新式醫療的費用；失能險主要照顧走不掉的風險，為退休規劃增設一道防護網，避免退休金被長期照顧費用侵蝕。

當基本保障都已完善，四〇歲後的理財方程式，最重要在於退休金的規劃，而且不論是四〇歲、五〇歲或六

〇歲等年齡區段，都應以退休金的規劃為第一理財重點。退休規劃應以「需求」為優先，不論介於什麼年齡層，都應該以每個人的擔憂與需求為出發點，保險專家再依據客戶的財務能力及需求為其擬訂計劃。舉例來說，有位客戶因家人有失能情況而想規劃失能險，但他每月僅能擠出一、二千元，但失能發生機率畢竟較低，於是建議客戶先做儲蓄規劃與醫療保障，將能夠存下來的錢分成三分，三分之一規劃醫療險，三分之二做儲蓄規劃，待財務能力提升，再行規劃失能險。

林麗雯客戶實例一

四〇歲餐飲業老闆，因母親身體不好，希望能為母親做失能與壽險規劃，但客戶自己的失能與退休規劃都尚未完善，林麗雯就客戶的資金，建議他為自己及母親各規劃年繳三萬、二十年期的增額終身壽險，內含失能與豁免保障，沒過幾年時間，客戶母親就進入長期照顧狀態，符合二級殘認定，不僅免繳保費，更享有失能給付，讓客戶能夠輕鬆支應母親的照顧費用。

林麗雯客戶實例二

五十多歲企業主，因為傳統疼惜長孫的觀念，希望能多留一些資產給長孫，考量張榮發死後遺囑糾紛，藉由林麗雯的稅務觀念分享，始知保險指定受益的功能，類似信託機制，享有掌控權，可以依據自己心願傳承資產，又不用另外支付信託費用，而且部分增額終身壽險還可以選擇分期給付，不用擔心子孫胡亂花用，一次敗光資產，當即決定透過增額終身壽險傳承資產給長孫。



人生哲學

整理／公關部

積極行動

有一個小女孩吃早餐的時候，看見爸爸愁眉深鎖、悶悶不樂，便對爸爸說：「爸爸，我看過一則報導寫著，態度積極的人，做事效率較強，身體也比一般人健康，您同意嗎？」

爸爸回答說：「非常正確，所以我每天都保持積極的態度。」

女兒接著問：「爸爸您今天為何不告訴自己，要保持積極態度呢？」

爸爸聽了女兒的話後說：「親愛的女兒，謝謝妳提醒了爸爸要言行一致。」

【啟示】心理學家威廉·詹姆士說：「我們快樂是因為我們微笑。」意思是行動往往能夠影響心態，所以選擇積極行動最為重要。

努力不懈

知名波蘭鋼琴家帕德列夫斯基，有一次接受雜誌訪問，談及他的成功之道。

他說：「不斷練習，才能夠精益求精，熟能生巧。」記者說：「以您大師級的水平，未必需要每天練習吧！」鋼琴家說：「假如我一天不練琴，自己會發覺缺失；假如我兩天不練琴，樂評人會發覺差別所在；假若我三天不練琴，連聽眾都會發覺我退步了，到那時才補救，就太遲了。因此我堅持每天都練習。」

【啟示】發明家之父愛迪生說：「天才是百分之一的靈感和百分之九十九的血汗造成的。」成功的秘訣，在於努力、努力、再努力！

內在潛力

有一個黑人小孩，坐在公園一角，看著白人小孩在玩氫氣球，他們把五彩繽紛的氫氣球綁上長線，讓氣球在天空中飄揚。

後來白人小孩離開了，黑人小孩走向賣氣球的老伯對他說：「我想買一個黑色的氣球。」老伯面有難色地說：「我沒有黑色的氣球賣給你。」

看著小孩神情失望，他突然說：「你等一會兒，我用黑筆替你塗一個。」幾分鐘後，小孩接過綁上長線的黑氣球，發覺黑氣球和其他顏色的氣球一樣可以升上天空，高興得叫起來：「原來黑色氣球也可以高飛！」

賣氣球的老伯對小孩說：「你要謹記氣球可以高飛，並非因為外型 and 顏色，而是在於內在的氫氣。」

【啟示】一個人能否成功，並不在於外表和膚色，而是在於內在的信心和努力。

發掘潛能

文藝復興時期，意大利雕刻家米開朗基羅，用了多年時間完成了舉世聞名的大理石雕刻，名為「大衛」，現存放於佛羅倫斯美術學院。

朋友問他雕鑿出栩栩如生的大衛像的秘訣，他輕描淡寫地說：「大衛本來就在這塊大理石之內，我只是將不屬於大衛的石塊鑿掉罷了！」

【啟示】要成功，並非要改頭換面，而是要將缺點去掉，發掘潛能。



三煙電子企業股份有限公司 創新品質服務

楊鎮宇 二月大革命 推出三合一健康管理系統

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分照片提供／三煙電子



三煙電子業務專員楊鎮宇先生。

專

注於 OEM / ODM 市場的三煙電子，向來以合作生產消費性電

子產品為主要方向，自有產品包括計步器、計時器、鹽度計、留言提醒器等，尤其著力在計步器相關產品的創新研

發，並接受各國委託開發電子產品。今年年初，三煙以計步器為基礎，開發出超省電的健康管理器，搭配 TOU 軟體與數據處理平台，可長時間追蹤配戴者運動狀態，期許這套產品能對健康推廣有所助益，並落實預防性醫療的目標。

超省電 健康數據不斷層

三煙電子可說是台灣計步器的先驅，甚至開發出全世界第一雙配備計步器的鞋子，挾著數十年豐富的研發經驗，並且有感於計步器在智慧型手機與諸多穿戴式裝置的普及應用，三煙察覺市面上的穿戴式裝置普遍非常耗電，造成個人運動數據的斷層與不完整，於是據此開發出陶瓷感應裝置，取代較耗電的 3D 感應器。三煙研發出配備陶瓷感應裝置的健康管理器，量測的運動

數據包含運動時間、運動強度、步數、運動提醒等，搭配特定 TOU 接收並儲存運動數據，有藍芽傳輸與紅外線傳輸兩種機種，可連續使用一、二年而無須更換電池或充電，為目前市面上最省電的穿戴式裝置。

超實用 健康管理不漏接

一位美國客戶引進三煙的健康管理器，將其運用於學校的團體運動管理，期望解決現代學生普遍運動不足及肥胖的問題，為了方便學校控管學生的運動量，三煙創建終端伺服器，方便學校透過後台數據系統了解每位學生的運動狀態，更可作為部分體育成績或趣味競賽的參考依據，藉此達到控管目標。這套健康管理組合被廣泛運用於美國許多學校，並引起加拿大客戶關注，



楊鎮宇暢談三煙電子新產品在落實預防性醫療上的價值。



三煙電子與美國及加拿大廠商合作推出的健康管理器。

將其運用在醫療體系，向當地健保單位申請將健康管理器作為「處方簽」，當醫師根據病患情況給予運動處方時，可以透過健康管理器了解病患是否有確實依據處方做運動，透過追蹤督促病患確實達到運動目標，讓醫師開立的運動處方得以落實。

超便利 健康管理系統

美國及加拿大的成功案例，讓三煙對其健康管理器的市場倍添信心。三煙電子業務專員楊鎮宇先生指出，健康管理器的運用層面非常廣泛，然而許多廠商無法負擔開發APP軟體與數據處理平台的費用，考量廠商的能力與需求，加

上對預防性醫療的社會責任，三煙始終致力於完善「穿戴式裝置、APP軟體、數據處理平台」三位一體的健康管理系統，降低廠商投入的門檻，今年二月三煙電子即將推出手錶式健康管理器及配套的APP軟體與數據處理平台，除了可測量並記錄運動時間、運動強度、當日當月步數、距離、卡路里等數據，更具備運動提醒、睡眠監測、傳送訊息等功能，APP軟體與數據平台更可做客製化的功能與介面設計，全面滿足客戶的需求。

超完善 落實預防性醫療

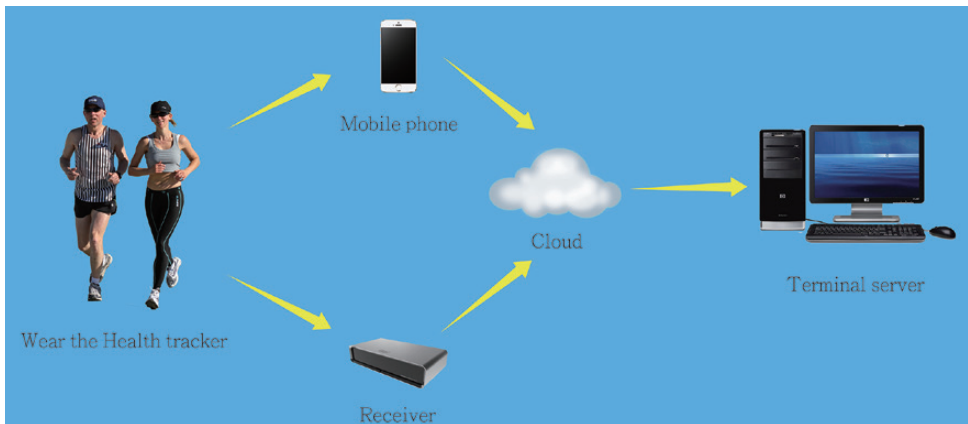
台灣已正式邁入高齡社會，每七個人

就有一位老年人口，顯見長照醫療照護需求的日漸攀升，楊鎮宇表示：「少子化與高齡社會的趨勢，讓現代人愈來愈重視預防醫療，健康管理器能夠協助學校達到運動管理與推廣的目標，鼓勵學生多多運動，注重健康管理；也能夠運用於保險業的外益保障，推動保戶使用健康管理器，根據運動數據調整保費；同時，更能夠配合健身房，作為教練管控會員日常運動的工具，落實教練為每個人擬定的運動計劃，讓會員將運動課程帶進生活中。」面對台灣無法避免的長照未來，三煙希望健康管理器能在其中扮演重要的角色，完善台灣預防性醫療的架構。

超堅持 永續品質與創新

除此之外，延續過往開發嵌入式計步器運動鞋的技術，加上近年來路跑、健走運動的風行，楊鎮宇坦言，三煙電子亦有將健康管理器嵌入鞋內，並搭配手機APP軟體的開發計劃。

挾著陶磁感應裝置的節電效益，在運動鞋的設計上，三煙電子預計將健康管理器隱藏在鞋墊中，功能上僅取與運



三煙電子今年 2 月將推出包含「手錶式健康管理器、APP 軟體、數據處理平台」三位一體的健康管理系統。



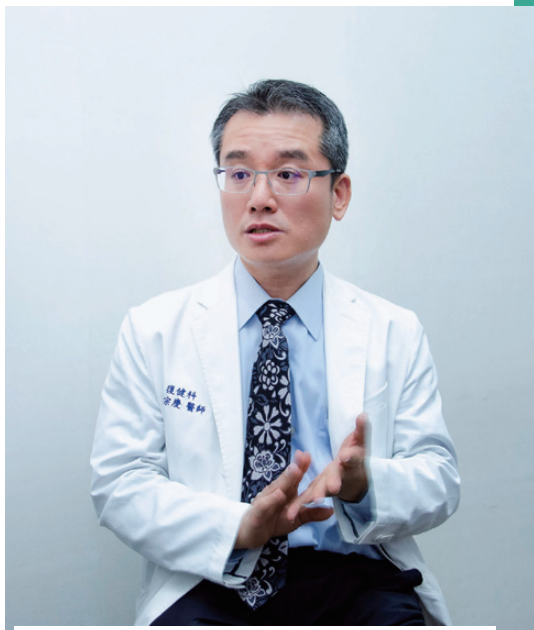
三煙電子曾經開發生產嵌入計步器的運動鞋，未來三煙計畫生產將健康管理器隱藏在鞋墊中的產品。

動鞋相關的重要數據，使健康管理器的電池使用時間可達二至三年，透過藍芽傳輸，將健康管理器的數據傳送到 APP 軟體上，只要穿上運動鞋就會自動監測運動強度，透過手機取得運動數據，跑者可以自行監控運動強度，不再需要配戴任何穿戴式裝置做運動，減輕負擔。同時，針對運動鞋廠商的行銷需求，APP 軟體也可依據跑者累積步數判斷鞋子使用壽命，適時發送建議換鞋通知，甚至可搭配新款運動鞋廣告，藉此達到刺激消費的廣告效益。

成立至今三十五個年頭，三煙電子主打外銷市場，產品主要銷售地區為日本、美國、德國、義大利、西班牙、英國、澳洲等地，同時也為許多知名品牌代工生產，包括：Adidas、Seiko、Spalding、OSIM、Gopher……等。多年來，最高品質、最佳服務及最創新思維始終是三煙電子堅持的經營理念，楊鎮宇表示：「優良的品質、合理的價格和生產效率化是我們贏得客戶信任的關鍵，我們相信品質、服務與創新是企業之本，也唯有這樣的堅持才能為客戶提供最優質的產品，希望秉持著這份堅持，繼續帶領三煙電子邁向下一個三十五年。」

適健復健科診所守護社區長者 林宗慶堅持運動 均衡飲食拒絕肌少症

文／洪詩茵 攝影／何佳華



林宗慶醫師談肌少症，今年更將推出專書介紹肌少症的預防保健。

學專科醫師林宗慶加入，帶入疾病整合照護的觀念，並引進「肌肉骨骼超音波檢查」，為診所注入新式醫療的力量，讓診斷更為精確，給予患者系統化而適切的復健醫療服務。

長照個案多肌少+骨鬆

輾轉台北榮總、台大、亞東等大型醫院，有感於基層醫療服務的重要性，以及與民衆的貼近度，加上為了能有時間陪伴家人，在長照的路上給予父母陪伴，林宗慶毅然轉入基層社區醫療。

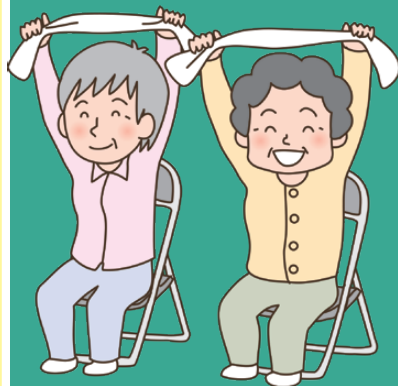
成立近二十年的適健復健科治療診所，擁有可媲美大型醫院復健科的完善醫療設施，診療項目涵蓋骨科、神經、兒童等全人復健，居家照護、健康促進、復能輔具等社區醫療，再生醫學、導引注射、徒手治療等疼痛治療，以及姿勢評估、營養、訓練等運動醫學。三年前，適健復健科診所醫療副院長、復健、疼痛及老年醫

在陪伴父母的過程中，以及多年臨床診斷經驗，林宗慶表示，骨質疏鬆及肌少症可以說是長照個案的基本疾病，多數長照個案都有這兩大問題，而最大的擔憂點在於，一般人都會將肌肉與骨骼分開來看，殊不知肌肉流

失會造成關節骨骼的承受力增加，反而會影響行動能力。「常見年長患者在術後，或者是因膝蓋痛就醫後，因為醫生叮嚀要少動多休息，患者就長時間不動，要知道臥床三天下肢肌肉會流失一〇%，部分患有特殊疾病的長者，住院後被限制活動，加上蛋白質攝取不足，體力不佳，營養不足更會加速肌肉消耗，也因此醫院才會被戲稱為肌少症製造所。」

肌少症徵兆(年長者)

- ✓ 毛巾擰不乾
- ✓ 提沙拉油罐費力
- ✓ 爬樓梯愈來愈費力
- ✓ 走路速度每秒小於 0.8 公尺
- ✓ 小腿圍過細：以自己雙手圈住小腿最粗的部位，若留有空隙或者雙手食指與拇指可輕鬆密合，就代表有肌少症之風險。



四〇後注意肌肉骨骼保養

肌肉具備儲存熱量、延緩老化、保護關節、減少疼痛這四大優勢，林宗慶指出，台灣老人多數都有老了就要少動的想法，焦點都放在照顧關節，造成肌少症的問題日益嚴重，肌肉流失會造成關節的壓力倍增。人們在四〇歲之後，骨質與肌肉量都會開始減少，若等到七、八〇歲肌少症問題嚴重時才開始挽回，將會事倍而功半，建議在四〇歲之後，就要開始注意肌肉與骨骼的保養，從飲食與運動雙管齊下。但他也叮嚀，喜歡上健身房做運動的人，要懂得量力而為，不要過於勉強自己，若因過度運動造成傷害，又因為傷害要休息，反而得不償失！

此外，林宗慶也不建議長者太過嚴格地減重，肌少症不能單看體重，也有肥胖型的肌少症，也就是所謂的泡芙人，應看「身體組成分析」，量體脂、測肌肉與脂肪含量，如果本身肌肉量不多，又實施錯誤的減肥方式，不僅減不到脂肪，甚至還可能減到肌肉。

堅持練肌力遠離肌少症

肌少症的退化有一個進程，超過臨界

點肌肉就會像溜滑梯一樣下滑，不可不慎！林宗慶說：「肌少症目前沒有特效藥，只能靠早期發現及正確衛教介入，飲食上要多補充蛋白質與胺基酸，運動上必須有氧運動、阻力運動、平衡運動兼重。」

至於運動的次數與強度，林宗慶表示，剛開始可以每天快走十分鐘，搭配十分鐘其他肢體伸展或抬腳、墊腳尖、墊腳跟、深蹲運動，每天持之以恆，慢慢增加強度，不建議單純做快走等有氧運動，以免肌肉流失。不過有氣、阻力、平衡這類多面向運動，讓長者自行在家執行，不僅長者會怕，他們也擔心長者會執行錯誤，或運動過程中發生任何意外，因此，診所不定时舉辦銀髮族團體運動課程與上班族訓練班，約六到八堂課程，每週一次，每次一小時，課程上不僅帶著長者做運動，也教大家回家如何自行做運動。

◆**抬腳運動這樣做：**屁股坐在椅子的前二分之一，腰背挺直，雙腳與肩同寬，抬高左小腿至膝蓋伸直，再換右腳，雙腳交替動作，做到雙腳有痠痛

感為宜。

◆**踮腳尖運動這樣做：**雙手扶椅背，雙腳腳尖墊高，維持十至十五秒，可依自身能力增加維持的秒數，過程須感覺小腿後方肌肉有痠痛感，每次做二十至三十次，每天一百次為佳。



◆**踮腳跟運動這樣做：**雙手扶椅背，腳跟著地，腳尖連同腳板往上抬高，維持十至十五秒，可依自身能力增加維持的秒數，過程須感覺小腿前側肌肉有痠痛感，每次做二十至三十次，每天一百次為佳。



適健復健科診所



設備與設施：

肌肉骨骼超音波檢查 / 進口聚焦式震波治療儀 / 深層熱循環治療機 / 再生醫學中心治療室 / 物理治療室 / 復健運動區 / 專業運動治療室 / 一對一徒手治療室 / 語言治療室 / 感覺統合治療室（動態 & 靜態）

課程與服務：

專業運動課程 / 專業運動治療師指導 / 職能治療 / 語言治療 / 人際互動主題課 / 腰背膝關節健康操 / 電腦族保健運動 / 動作及姿勢評估 / 訂製鞋墊



肌肉骨骼超音波檢查。



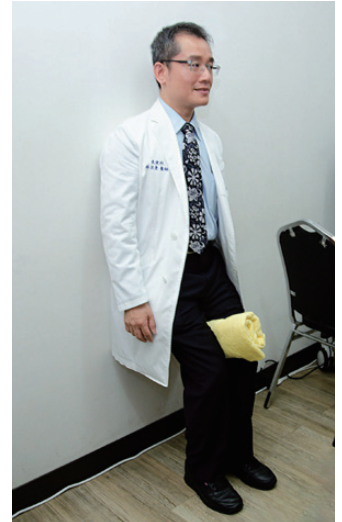
感覺統合治療室，亦即兒童職能治療。



一對一徒手治療室。



語言治療室。



林宗慶醫師提醒深蹲須視本身能力，若肌力不足，不建議蹲得太深。若想嘗試進階版深蹲，可在腿間夾毛巾或小枕頭。

避免運動傷害，長者做運動前，建議尋求專業人員開立運動處方。林宗慶並呼籲邁入四○歲的中年族群，應養成運動習慣，每天運動三十至一小時，訓練肌力，存骨本，維持良好的行動力！

林宗慶醫師

經歷：

- 亞東紀念醫院復健科兼任主治醫師
 - 前台北榮總、台大醫院兼任主治醫師
 - 教育部部訂助理教授
 - 新北市衛生局健康識能專家諮詢委員
 - 醫用超音波學會肌肉骨骼系專業醫師
 - 台灣運動醫學醫學會會員
 - 老年醫學會專科醫師
 - 疼痛醫學專科醫師
 - 骨質疏鬆學會專科醫師
 - 增生療法醫學會會員
 - OTC運動醫學委員及國家代表隊隊醫
 - 美國 Wisconsin 增生療法進修
- 診療項目：**
- 肩頸痠痛、運動傷害、姿態評估、運動訓練、彼拉提斯、五十肩、網球肘、媽媽手、退化性關節炎、下背痛、脊椎側彎、職業傷害、中風、巴金森氏症、語言治療、構音異常、溝通障礙、動作發展、專注力、感覺統合、扁平足鞋墊、肉毒桿菌注射、玻尿酸注射、BOTOX注射、增生治療、疼痛評估及治療、骨質疏鬆、肌少症、學習障礙、專注力、記憶力



TV版

精油日常

精油專家教您如何「芳香日日」

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分資料 & 圖片來源／時報出版《精油日常》（蕭秀琴著）



精油專家蕭秀琴分享她的精油日常。

近年來，精油愈來愈大眾化，且有愈來愈多的精油愛好者，深入鑽研芳香療法。精油在情緒健康和生理健康的用途上非常廣泛，可以單一使用，也可以混合使用，端看使用者的經驗與喜好而定。然而，精油使用不論在選購上、調配上及運用上都有

諸多「眉角」，萬不可輕忽，且聽精油專家蕭秀琴分享她的《精油日常》，教大家如何在生活中巧妙使用精油解決身體上的小不適，並且優化生活環境，追求日日芳香的美好生活。

精油的日常運用

使用精油可收提神舒壓、美容保養、輔助睡眠、防蟲驅蟲、抗菌殺菌、泡澡放鬆、改善氣味等效果，蕭秀琴分享，長期使用精油之後，感覺自己的五感變敏銳了，可以感受到空氣是否乾淨、食物是否新鮮……，尤其味覺更是明顯，「每當嗅聞薰衣草精油之後，舌頭上就會有微微的植物氣味。」

所謂芳香療法，主要圍繞在精油的運用，常見的運用方法有薰香、擴香、

泡澡、按摩、冷熱敷、嗅聞，以及製作精油手工皂、保養、洗滌用品等等，

一般人最常運用精油的方式不外薰香與擴香，因不會與肌膚接觸，使用上比較簡便。蕭秀琴表示，薰香對情緒、呼吸道的作用最為直接，因為可讓環境充滿芳香植物分子，市面上有非常多薰香、擴香的產品，例如：擴香機、薰香瓶、擴香石、無煙精油蠟燭等，擴香機是一種利用插電擴散植物分子的薰香儀器，擴散效果既廣又快；薰香瓶有分插電式與蠟燭加熱式，是在容器中加水再滴入精油，讓植物分子擴散，但也有不需要加水的插電式薰香瓶，一般當作壁燈使用；擴香石對上班族來說非常方便，可以放在辦公桌上，不僅具備裝飾的功能，更是絕佳的療癒方式。



選購精油四要點

日前新聞報導指出，弘光科技大學化妝品應用系特聘教授易光輝與研究團隊，購買國內二十件精油進行檢驗，發現其中二十件為調和精油，另有一件精油更含超標塑化劑DEHP。市面上精油品牌及販售管道多元，許多使用者又非精油專家，實難在購買時做出判斷，蕭秀琴分享，目前全球並沒有統一的機構進行精油認證，但可以就包裝、產品說明及精油味道，判斷精油品牌是否值得信任。

看包裝：精油保存需隔絕光線與空



薰香、擴香器具非常多元，有做成夜燈的插電式薰香瓶；也有簡簡單單的擴香木片，非常適合放在辦公桌前，滴一滴精油就可以滿桌薰香。

氣，通常為深咖啡、深藍等深色不透光的玻璃瓶。

讀標示：包裝上的標示必須以拉丁文及國際專業術語註明植物屬性；純精油一定會有100%的字樣，若為調和油則應標示精油與基底的百分比；部分植物會因萃取部位(ole)不同而製造出不同精油，例如橙花精油與苦橙葉精油，原則上精油濃度、萃取部位的不同都會影響精油價格，以花瓣類精油價格最高。

聞味道：好的精油可以聞到其中細膩的元素，壞掉或不好的精油只能聞到單



山龍眼擴香座／無須插電、點火，拔開上面的木塞，將精油滴入中央的小孔中，再插上木塞即可，薰香的範圍較短，適合放在床頭或辦公桌。

一而刺鼻的味道。

選品牌：精油乃萃取植物精華，大量植物只能萃取出一小滴精華，因此價格上絕不可能過於便宜。初入門者，建議可以挑選大品牌，例如加拿大的「伊聖詩」或英國的「尼爾氏Neil's Yard」有一定品質、價格一般；網路起家的「芳療家」，是從國外原裝進口或從國外購入後在公灣包裝，有一定品質；另外，被統稱為「女巫」、喜愛精油的國內女性，也會認真發掘好精油，撰寫報告並做個人銷售，「Lance Fraichneur」是一位台灣女性自創的精油



蕭秀琴隨身攜帶做成心形鍊墜的薰香瓶，取棉片滴上數滴精油，再塞進心形鍊墜中，就能夠讓自己無時無刻沉浸在精油的香氣中。



精油品牌多元，初學者在挑選上建議從大品牌入門。



精油的功用受醫師肯定，一位醫師特別研發漢本草精油，設計出金木水火土的五行精油。

油品牌，她在南法買地種玫瑰、薰衣草，其「真正薰衣草」精油味道獨特，令人難忘。

除此之外，近來有一款結合中藥本草與西方芳療的漢本草精油「神氣」，備受精油界關注，產品在日本獲得極大迴響，也是值得消費者信任的芳療品牌之一。

調配混合油訣竅

精油具備揮發性及高濃縮特質，蕭秀琴提醒，除了薰衣草、茶樹、羅馬洋甘菊這三種精油之外，其他精油都不能直接塗抹在肌膚上，一定要有媒介

物質，透過水、乳液或者是基底油才能使用在肌膚上。一般而言，基底油是精油按摩最好的媒介物，也是最能調和精油的媒介物，至於基底油與精油混合調配的安全比例為【基底油二（毫升）：精油一（滴）】，也就是十毫升基底油、五滴精油。

基底油的基本款有小麥胚芽油、甜杏仁油、葡萄籽油、荷荷芭油、杏仁油，但近年來台灣芳療品牌愈來愈多，也讓基底油的選擇愈來愈多元，包括：榛果油、堅果油、向日葵油等。蕭秀琴進一步表示，一般而言，基底油的確可以單獨使用，但具備治療效果且

萃取濃度較強的治療用基底油，並不建議單獨使用，與其他基底油混合時，劑量也不宜過高，安全比例為「基底油三：治療油二」，

玫瑰籽油、胡蘿蔔浸泡油、月見草油、金盞花油都是著名的治療用油，近來玻璃苜油、聖約翰草油效果也頗佳，在配方中愈來愈常見。

蕭秀琴表示，混合油的配方及調配原則，端看自己想要強調的效果或者喜歡的氣味，最好能夠對基底油的特質與效果有所了解，還要具備精油植物的知識，如此，自然可以調出自己喜歡的氣味及想要的效果。

◆**基底油**：植物油，芳香療法使用的基底油必須是冷壓萃取（溫度在六〇度以下），基底油可單獨使用，也可以與不同特質的基底油混合，再與精油調配使用。

◆**精油**：從植物中萃取，不做任何加工與添加，乃一〇〇%純精油，揮發性高、高濃縮，有單方精油與複方精油之分，不論單方、複方，皆為純精油，不能直接塗抹在肌膚上。

◆**混合油（按摩油）**：由精油與基底油調和而成，可以是一種精油加一種基底油、多種精油加一種基底油、或多種精油加多種基底油。

◆**浸泡油**：屬於基底油，乃將植材浸泡在植物油中，溶出植材的成分，可直接塗抹肌膚。但若是萃取濃度較強的治療用基底油，例如金盞花浸泡油、胡蘿蔔浸泡油，不建議單獨使用。

常見精油的應用配方

薰衣草

薰衣草精油從氣味到使用都非常大衆化，為可直接使用在皮膚上的溫和精油，然孕婦與低血壓患者要避免使用。薰衣草精油是蕭秀琴老師最常使用的精油之一，她隨身攜帶的聞香瓶，



通常是滴上一兩滴薰衣草或苦橙葉精油。她並建議，可將薰衣草精油當成萬用油隨身攜帶，每當感到身體搔癢或情緒不適都可用。

運用方式：

- 一、製作噴霧：以一〇〇毫升純水加二〇滴精油，隨時噴灑在空間中或自己身上。
- 二、薰香與擴香：使用薰香或擴香器具，或在溫水中滴七、八滴精油。
- 三、沐浴與泡澡：薰衣草的放鬆、鎮靜效果佳，泡薰衣草浴，或是以滴上薰衣草精油的毛巾包裹蓮蓬頭進行淋浴，都很合宜。
- 四、熱敷與蒸氣：在一盆熱水中滴幾

滴精油，將臉趴在盆子上，最好是以熱毛巾敷臉，可趁熱解決鼻頭粉刺。

五、萬用凝膠：五〇毫升左右的蘆薈凝膠加二十五滴薰衣草精油，可用於消毒、鎮靜、緩解疼痛、紅腫，舒緩傷害或不適，尤其對曬傷更是效果絕佳，便於隨身攜帶、使用。

六、乳液：以無味道的基底乳液與薰衣草精油拌勻，長期使用可對付惱人的粉刺與青春痘問題。

按摩配方：

薰衣草精油目前常使用的三個品種為真正薰衣草、穗花薰衣草及醒目薰衣草，可依其特性運用在不同的症狀上。

◆ 壓力、睡眠困擾

真正薰衣草 10 滴
苦橙葉 5 滴
天竺葵 3 滴
向日葵油 20 毫升

手法：滴幾滴在胸口及足弓上按摩。

◆ 過度敏感者的焦慮、緊張

真正薰衣草 10 滴
羅馬洋甘菊 3 滴
橙花 1 滴
向日葵油 20 毫升

手法：晚上睡覺前，滴幾滴在胸口及足弓上按摩。

◆ 重複感染的粉刺

穗花薰衣草 10 滴
月桂 5 滴
茶樹 5 滴
向日葵油 20 毫升
手法：滴一兩滴在粉刺上。

◆ 前額頭痛

穗花薰衣草 5 滴
薄荷 3 滴
冬青 5 滴
向日葵油 20 毫升

手法：滴一兩滴在前額疼痛處按摩。

◆ 肌肉痙攣

醒目薰衣草 20 滴
花梨木 10 滴
迷迭香 10 滴
向日葵油 30 毫升

手法：滴幾滴在疼痛部位按摩直到肌肉放鬆為止。

洋甘菊



洋甘菊精油只取花朵蒸餾，且只能萃取出○·一%，因此特別珍貴，價格也高貴。蕭秀琴指出，較常用於萃取精油的洋甘菊有二種，羅馬洋甘菊、德國洋甘菊及摩洛哥野甘菊，德國洋甘菊精油呈現深藍色且具強烈的青草氣味；羅馬洋甘菊偏鮮黃色、味道甜美；摩洛哥洋甘菊精油顏色接近羅馬洋甘菊精油，且較清淡、效果較不直接，價格上也較便宜。因三款洋甘菊精油價格及作用上各有不同，購買時務必確認瓶身上的學名，避免混淆。

按摩配方：

◆ 過度敏感又焦慮

- 羅馬洋甘菊 5 滴
- 橙花 3 滴
- 高地薰衣草 2 滴
- 甜杏仁油 20 毫升

手法：晚上睡覺前，用一、二滴在胸口及足弓上按摩。

◆ 打嗝 (因食物引發的急症)

- 羅馬洋甘菊 3 滴
- 橘子 2 滴
- 羅勒 2 滴
- 茴香 2 滴
- 甜杏仁油 10 毫升

手法：不適時取數滴按摩腹部。

◆ 胃灼熱

(因食物引發的急症)

- 羅馬洋甘菊 4 滴
- 馬鬱蘭 2 滴
- 薄荷 2 滴
- 甜杏仁油 10 毫升

手法：不適時取數滴按摩腹部。

◆ 關節炎

- 德國洋甘菊 5 滴
- 尤加利 2 滴
- 迷迭香 2 滴
- 杜松子 2 滴
- 甜杏仁油或酪梨油 20 毫升

手法：取數滴按摩關節。

◆ 關節排毒

- 德國洋甘菊 5 滴
- 杜松子 3 滴
- 檸檬 3 滴
- 迷迭香 2 滴
- 甜杏仁油或酪梨油 20 毫升

手法：取數滴按摩關節。

◆ 關節紅腫

- 德國洋甘菊 5 滴
- 薰衣草 5 滴
- 迷迭香 5 滴
- 甜杏仁油或酪梨油 20 毫升

手法：取數滴按摩關節。

薄荷

薄荷成分的保養用品相當常見，多做成膏狀、乳液或精油棒，對於臨時性的頭暈、頭痛、感冒不適與蚊蟲叮咬非常好用，也可退散怒氣與昏沉。蕭秀琴分享，一般用來萃取精油的薄荷約三種，市面上較高品級是以綠薄荷與水薄荷雜交的胡椒薄荷，中文通常

◆消化不良

薄荷、馬鬱蘭

、肉桂

共7~8滴

堅果類基底油

約10毫升

手法：於腹部上方
局部熱敷，和背部
下方至尾椎上方之
間按摩。

◆偏頭痛、太陽穴疼痛（非經常性，且理解原因）

薄荷 2滴

薰衣草 4滴

羅勒 2滴

堅果類基底油 約10毫升

手法：於耳後、太陽穴、下頷、
腳底、四肢由末端往上按摩。



比例太重，會讓其他精油無法發揮其優點。

▽按摩配方：

翻成辣薄荷或歐薄荷。薄荷精油氣味強烈，依個人感受不同，可能帶來清爽、辛辣、灼熱等感覺，提神效果絕佳，但因侵入性強，與其他精油調配，比例上相對微量（五至十%）的薄荷能活化其他精油，若

精油使用小叮嚀

蕭秀琴提醒，混合油調配的比例有其專業性，必須對個別精油的功用與特性有所了解，需深入學習，建議不可自行決定調配比例，最好遵守專家擬定的配方。使用上，只要是花瓣類精油，有體況者（孕婦）最好避免使用；薄荷精油因為侵入性強，具備冷卻特質，切忌泡澡時使用，以免突然急遽變冷；雪松精油清潔效果好，但味道刺鼻，通常會添加其他東西使用；依蘭依蘭是來自熱帶地區的催情花，有香水樹之稱，「香奈兒五號」的主要成分之一就有依蘭依蘭，因此，建議晚上使用依蘭依蘭精油為佳，諸如此類精油使用上的注意事項，會依據各款精油的特色略有不同，使用前務必詳細了解。

提醒：芳香療法是一種自然療法，不能視為正統醫學，若有任何不適，應尋求合法專業醫師處理，以免延誤就醫，錯失最佳時機。



花瓣類精油價格較為高昂，孕婦避免使用。

蕭秀琴 profile

從事精油寫作二十年來，出版、編輯過十本以上芳療相關書籍。目前住在離台北城約一個小時的小鎮，持續從事文字工作。希望以每年一部作品的速度，完成小說、報導、劇本、翻譯作品。

出版著作：

《精油全書》商周出版

《二〇〇五年占星年曆》商周出版

《芳香療法》麥田出版

《精油與星座》商周出版

《輕芳療，愛情的靈藥：三〇篇戀愛小說與六〇種情緒療癒配方》自由之丘

《植有武威山茶的小屋》蔚藍文化

《料理臺灣：從現代性到在地化，澎湃百年的一桌好菜》蔚藍文化

翻譯作品：

《跟莎士比亞學創作》商周出版

《史蒂芬·金談寫作》商周出版



TV版 TALK版



廢除格子籠飼養 還給雞群友善環境（下）

整理／公關部 圖片、資料來源／
台灣動物社會研究會

台灣人愛吃蛋，根據統計，台灣每人每年吃掉三百多顆蛋，但您知道雞蛋的品質也有差異嗎？近年來雞蛋食安事件層出不窮，台灣動物社會研究會倡導非籠飼養觀念，呼籲大家從己身做起，重視飼養動物的友善環境，也注意食安問題。

家 樂福日前針對超過千位消費者進行調查，結果顯示：近八成的民

眾在意雞蛋的生產方式，同時更有近九成的民眾會擔心用藥及藥物殘留、生產環境髒亂的問題，然而受限於目前的產銷狀況，民眾很難清楚知道雞蛋背後的生產真相。

支持以「放牧、平飼」生產雞蛋



台灣每年約飼養二千八百萬隻蛋雞，

生產七十二億顆蛋，其中有九〇%的母雞都是以「格子籠」方式飼養。而「格子籠」的飼養方式，剝奪母雞需要安全就巢產蛋、梳理羽毛、上棲架休息、沙浴等一切自然天性，且一旦產蛋率下降，母雞還會被殘酷地斷水斷食，強迫換羽代謝，只為了繼續產蛋。

台灣動物社會研究會副執行長陳玉敏表示：近三〇年來，重視農場動物福利的友善畜牧漸受國際社會重視，世界動物衛生組織（OIE）並與全球動物福利科學家合作，制定各項經濟動物福利規範，呼籲各國政府重視經濟動物福利，制定相關法規與政策。「廢除蛋雞籠養運動」在全球各地開

花結果，歐盟率先於二〇一二年廢止以「格子籠」飼養蛋雞，各國包含台灣皆開始推廣以「放牧、平飼」等方式生產雞蛋。

由台灣動物社會研究會串聯全台多



每購買一盒家樂福自有品牌非籠飼雞蛋，家樂福捐一元推動改善經濟動物福利！（圖片來源家樂福）

數以「放牧、平飼」友善飼養蛋雞的牧場，所成立的「友善雞蛋聯盟」，其稽核標準參考國際動保組織、國內專家學者及蛋農意見，擬定「友善雞蛋聯盟—蛋雞動物福利標準」，內容十分嚴謹、周延，包含：生物安全、飼養管理、設施、蛋雞生理與行為指標等。聯盟並有專業稽核員，負責定期與不定期稽核。目前友善雞蛋聯盟成員，都是一〇〇%全場採用平飼或放牧的友善蛋農，並須遵守聯盟較高動物福利規範，且接受台灣動物研究會不定時訪場稽核，從農場到餐桌，生產過程透明可溯源，對於民衆更有保障。

買蛋認明友善雞蛋聯盟

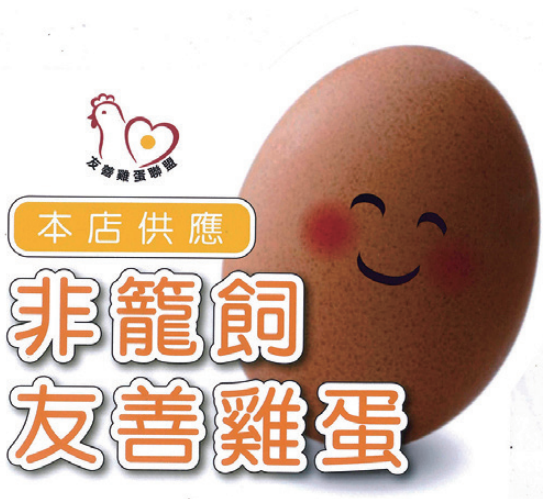
基於人體健康、蛋雞的幸福及環境的永續，台灣動物社會研究會呼籲消費大眾購買「友善雞蛋聯盟」的雞蛋，保障消費者與動物身心健康。

家樂福從前年開始推廣非籠飼雞蛋，與台灣動物社會研究會攜手，希望透過倡議宣導，翻轉民衆對雞蛋的認知，從非籠飼雞蛋專區、熟食、禮盒並延

伸到加工食品，打破過去雞蛋生產來源的不透明。家樂福與友善雞蛋聯盟成員牧場合作，推出「自有品牌非籠飼雞蛋」，這也是亞洲通路第一盒自有品牌非籠飼雞蛋，目前「家樂福自有品牌非籠飼雞蛋」合作的來源牧場為友善雞蛋聯盟成員：茂勇與全馨牧場，讓家樂福「食物轉型—從蛋開始」的非籠飼雞蛋承諾再向前邁進一步。同時為了協助非營利組織持續推動改善經濟動物福利，家樂福決定每賣出一盒「家樂福自有品牌非籠飼雞蛋」，就捐一元給長年推動改善各項動物處境的台灣動物社會研究會，投入改善

經濟動物處境。家樂福預計明年將推出「家樂福嚴選—自由放牧雞蛋」，改善經濟動物福利與消費者食品安全腳步不停歇。

消費者也可以直接向擁有「友善雞蛋聯盟」標章的牧場購買「友善雞蛋」哪裡買：<https://www.east.org.tw/sites/east/files/content/uploads/Files/2012-ISSUES/20120223-3.pdf>，他們販售的雞蛋都是對母雞友善的非籠飼雞蛋。台灣動物社會研究會指出，消費者如果買不到貼有「友善雞蛋聯盟」標章的蛋品，請務必挑選包裝是否有標示「放牧」或「平飼」，才能確保是非籠飼的友善好蛋。



TIPS



直接找牧場買蛋

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

二〇二〇內湖樂活夜櫻季
夜賞櫻花 盡享粉色浪漫

時間：二月一日起至二月一日

地點：台北市內湖區康樂街六一巷（樂活公園內）

每年二月上旬，內湖樂活公園內溝溪沿岸的寒櫻將率先於堤防邊綻放，連接後段的八重櫻等各品種櫻花，花期大約可延續到二月上旬，為了增加賞櫻時間，工務局公園處特開放夜賞櫻活動，去年「樂活夜櫻季」點亮了整個內湖樂活公園，沿岸的粉色櫻花於夜晚燈光投射下，別有一番浪漫風情。

延續去年的夜櫻活動，今年內湖樂活公園仍將開放夜間賞櫻，河岸櫻花步道總長約三公里，種有寒櫻、八重櫻、吉野櫻及昭和櫻等各品種櫻花，將於春節前後陸續開花，相關花況及精彩活動內容將在內湖樂活夜櫻季TPO粉絲專頁及台北新花漾網頁發布。

二〇二〇台北燈節

東西雙展區 點亮城市夜空

時間：二月八日至十六日

地點：西區—台北市萬華區中華路一段、西門町、北門

東區—南港車站周邊及南興公園

連續三年於西區舉辦的台北燈節，二〇二〇年特別不一樣！為了增加燈節的精采度及新鮮度，並且帶動更多地區的發展，今年台北燈節將採前所未見的雙展區，串聯台北東、西區場域，展現有別以往的規模及精采度。

向以傳承中華文化、融合創新藝術與科技、行銷台北觀光為主軸的台北燈節，今年仍將延續往年主軸，以故事性、創意性及永續性為策展方向，傳承民俗元宵節慶文化，藉由節慶的歡樂氣氛行銷城市，並邀請國際明星或劇團參與活動，提升國際知名度，吸引觀光客來台。

二〇二〇台北燈節藉由雙展區提升活動規模，加入特色文創市集、互動科技及聲光藝術展演，增加燈節魅力，打造一個燈光通明、充滿年味的台北市，提供遊客全方位的賞燈體驗。

勇闖金字塔體驗展

展開一場刺激驚險的永生之旅

時間：即日起至三月一日

地點：國立臺灣科學教育館七樓西側特展區

乘上太陽之船，展開一場為永生而戰的旅程！埃及傳說中，當法老王的生命到了盡頭，太陽會落下，當法老王的靈魂在冥界甦醒，他會乘著太陽船，突破重重關卡，戰勝邪惡，通過審判，然後再次帶著光明回到人間。結合古埃及文化與經典神話故事，《勇闖金字塔》將帶領參觀者進入法老王的神秘世界，以第一視角體驗法老王驚奇的永生之旅，同時感受古埃及神話的魅力所在！

體驗展將重現讓人震撼的七大場景：人面獅身與荷魯斯之眼、法老王的陷阱、法老的神祕宮殿、神的六道關卡、永生之戰、審判之日的重現、太陽船的啟程，讓您體驗最刺激的永生之旅。此外，體驗展更設計九大體驗：巨大人面獅身、荷魯斯之眼、會移動的石牆、

法老的神秘宮殿、埃及象神雕像、神的六道關卡、大戰邪惡軍團、審判之秤、太陽船的啟航，讓人彷彿身歷其境。透過七大場景與九大體驗，讓您沉迷於這場永生之旅，欲罷不能！

宜蘭礁溪雙夜市新開幕

指定五六日 一下車立刻逛

時間：礁溪觀光夜市每週五、六、日、礁溪溫泉夜市每週日

地點：觀光夜市—宜蘭縣礁溪鄉礁溪路六段（礁溪轉運站旁）

溫泉夜市—宜蘭縣礁溪鄉奇立丹路三巷，瓦窯橋至份尾橋區段（礁溪後火車站附近）

快衝宜蘭逛夜市！為讓所有到宜蘭觀光的遊客夜晚有更多去處，宜蘭礁溪鄉公所一次推出礁溪觀光夜市及礁溪溫泉夜市等二處夜市，讓宜蘭的夜晚好吃又精采！

「礁溪觀光夜市」位於礁溪轉運站附近，一下車就能立刻逛，於每週五、六、日晚上六點到十二點營業；「礁溪溫泉夜市」位於礁溪後火車站附近，只要是搭乘火車前往宜蘭礁溪的旅客，下車不遠處就能夠抵達夜市，營運時間為每週日晚上。有了雙夜市加持，只要於週五、六、日到訪宜蘭礁溪，再也不用為了逛夜市而特別跑到宜蘭市區或羅東，不論是週休提早一天衝礁溪，或多留一天在礁溪泡湯，都不用擔心夜晚無處可去，還能大啖各種宜蘭特色小吃！

望月峰獻堂登山步道正式啟用

邀民眾登高健身 飽覽美景

時間：即日起

地點：台中市霧峰區

台中市最近出現一個全新登山景點「望月峰—獻堂登山步道」，由於當年林獻堂曾邀請梁啟超遊覽阿罩霧山，倍增這條步道與這座山峰的歷史意義，尤其這條步道串連中心龍登山步道、林家花園，又鄰近林獻堂博物館、霧峰老街等多處景點，頓成當地熱門登山首選！

「望月峰—獻堂登山步道」總長約三三〇公尺，步道寬一二公尺，坡度平緩，適合所有年齡層的民眾，屬於大眾型登山步道，步道入口鄰近林家花園，出口則連接中心龍登山步道，尾端為望月峰頂端，擁有一八〇度視野寬度，站在峰頂可遠眺中彰投景色，是健身、觀光兩相宜、又兼具歷史意義的全新景點。



圖片來源／樂旅南投 FB 專頁

南投花卉嘉年華二月盛放

櫻花 薰衣草 牡丹輪番登場

時間：即日起至四月

地點：南投縣埔里、草屯、信義、仁愛、魚池、鹿谷

《南投花卉嘉年華》從去年十二月開始起跑，以梅、櫻、薰衣草、牡丹等花季結合文化、特產和節慶，打造長達四個月的花卉嘉年華盛會，二月正是萬眾矚目的櫻花盛開時節，魚池鄉的「二〇二〇九族櫻花祭」及仁愛鄉的「史努櫻·原櫻綻放」重磅登場，緊接著三月更有「二〇二〇九族薰



圖片來源 / JETS 嘉年華 FB 專頁

衣草季」及竹山鄉的「杉林溪牡丹季」，喜愛賞花的民眾千萬不可錯過！

「二〇二〇九族櫻花祭」活動內容精采，包括夜夜點燈儀式、YO SAKO「櫻花街舞」、櫻花市集及日日野餐日，活動地點在九族文化村，連絡電話：〇四九・二八九五三六一；「史努櫻・原櫻綻放」活動地點在春陽部落第四班，活動內容有健行活動、手工麻糬體驗、原住民手獵&射箭、高麗菜播種，活動聯絡電話：仁愛鄉公所〇四九・二八〇二五三四。

三月登場的「二〇二〇九族薰衣草季」，將舉辦紫戀音樂會及紫色情人節；「杉林溪牡丹季」則在杉林溪森林生態渡假園區舉辦，連絡電話：〇四九・二六一二二一七。喜愛賞花的追花客，鎖定南投花蹤，就能輕鬆盡賞一季浪漫！

JETS 嘉年華 尖叫開港

期間限定 歐美風格遊樂園

時間：即日起至四月十二日（周一至周五下午三點至晚上十點、周六及例假日上午十一點至晚上十一點、周日上午十一點至晚上十點）

地點：高雄港七號碼頭

高雄最新打卡新景點！

為推動舊港區活化轉型，高雄市政府、高雄港區土地開發股份有限公司與傑城歡樂園股份有限公司合作，於高雄港七號碼頭推出期間限定一二〇天的娛樂設施，超過四〇項的娛

樂設施、道地經典的歐美美食，讓人不用出國就能體驗歐美國格的嘉年華盛典。

JETS 嘉年華不僅有驚險刺激的大港尖叫飛天輪、驚滔駭浪、瘋狂颶風、硬派搖滾等，也有適合大小朋友共同體驗的狗狗小飛車、旋轉木馬、遊園小火車、丟娃娃、射飛鏢等一般遊樂設施，更引進各種歐美知名品牌的經典美食，例如黑膠漢堡、台北人氣早餐店「D.O.三明治」、丹麥百年老店「MOM」熱狗堡等，十五家人氣美食攤位絕對滿足遊客的味蕾，讓您有玩有吃超滿足！

哇賽！大樹屋體驗展

超吸睛五米高超級大樹屋

時間：即日起至三月一日

地點：高雄駁二藝術特區 P3 倉庫

每個人心中都有一座幻想中的童話樹屋，在一片綠蔭圍繞的樹海中，爬上高聳的樹上看著宛如童話般的森林祕境！為了實現大朋友小朋友心中最童趣的夢，駁二藝術特區打造出可能卻又不可思議的國度，五米高超級大樹屋、全新體驗八大必玩重點，大樹屋就像一座時光機器，帶領大家穿梭一個個不同的時空中旅行，展開一場探索之旅。

樹屋裡面藏著一座驚奇又療癒的松鼠窩，還有一座光影藝術超級大城堡，在樹屋中會遇到小毛蟲嘟嘟與甲蟲大軍，可以跟會跳舞的舞棍小草尬舞，可以餵動物們牠們愛吃的食物，爭取安全離開，還可以坐上甲蟲坐騎縱橫樹屋，面對來襲的動物大軍，請加速全力奔馳逃跑……。今年寒假，最刺激的樹屋冒險互動體驗展，邀您一起勇闖樹屋，來一場童話大冒險！

家中長者睡得好 樂齡生活沒煩惱

整理／公關部 資料來源／臺北市立聯合醫院

根 據台灣睡眠醫學會在二〇一七年的統計分析資料顯示，在台灣

平均每十個人，就有一人有失眠的困擾，慢性失眠的盛行率為一一・三％。

以年長者的比例來看，慢性失眠在五

〇～五九歲有一六・七％，六〇～六九

歲更有二一・七％慢性失眠比率，而七

〇歲以上則是一五・七％的比

例，這三個區間的比例，明顯

高於平均值。

值得注意的是，有些老人家會未依醫師指示擅自增減藥品的使用量、或是將未服用完多餘的鎮靜安眠藥，好意分享給其他親朋好友、甚至自行購買未經醫師處方的鎮靜安眠藥。這些不適當的用藥行為，導致了鎮靜安眠藥的濫用及其衍生的問題。服用鎮靜安眠藥後，若未依指示立即上床睡覺或其他因素影響，其副作用可能會增加跌倒及骨

折的風險，造成更嚴重的問題。

家中長者的睡眠問題，首要工作還是要找出失眠的真正原因。除了年齡的

因素，生活習慣（抽菸、喝茶或咖啡、

吃大餐或辛辣食物或睡前滑手機等）、

睡眠環境（吵雜、光害、寵物或寢具

等）、疾病因素（如焦慮、呼吸中止、

夜間頻尿或酒癮等），或是服用的藥

物（利尿劑、類固醇、治療氣喘藥物或

抗憂鬱劑等），這些也都是干擾睡眠，

導致睡眠品質不佳的可能因素。

透過醫師專業的診斷，若需要藥物

的輔助治療，便由醫師開立合適的鎮

靜安眠藥來處理失眠的問題。也要提

醒長者，鎮靜安眠藥是屬於第

三、四級管制藥品，在醫師處方

是合法使用，依管制藥品管理條

例管理；但若將未服用完的鎮靜

安眠藥，「贈送」或「販賣」給

他人，則會觸犯「毒品危害防制

條例」，是違法且害人害己的行

為。

處理長者失眠的問題，藥物治

療只是其中一部分，還是需要老

人家配合日常生活作息的調整、

情緒的調適，及壓力的緩解，才

能真正找出失眠的問題點，有效

地改善睡眠品質，一夜好眠。❶

如何正確使用鎮靜安眠藥？

- (一) 服藥時配開水吞服：茶、酒、咖啡或其他飲料都是不合適的。
- (二) 依指示於正確時間服藥：請長者於就寢前十五至三十分鐘前就要服藥，避免再從事其他活動。
- (三) 依指示服用正確的劑量：不要因為藥效不夠而自行加量，或擔心副作用而自行減量。
- (四) 避免突然停藥：若想要停藥需與醫師討論，以漸進式減量方式來停藥，不可以自行任意停藥。
- (五) 避免重覆用藥：服藥期間於其他醫療機構就醫時，一定要告知看診醫師長者正在服用的藥品，以減少藥品重覆開立，造成鎮靜安眠藥混用，增加跌倒或骨折的風險。
- (六) 認識藥品的副作用：不當地長期使用鎮靜安眠藥，容易出現藥物生理依賴性，或造成記憶力減退、反應力下降等問題。



化粧品添加精油比較好嗎

聽說精油泡澡可治皮膚病？當心病情惡化！彰化基督教醫院皮膚科主治醫師邱足滿指出，曾有一位罹患乾癬和乾癬性關節炎的中年婦女，經藥物治療後控制良好，但後來停止治療，自行在洗澡時加精油使用二個月，結果不但病情復發，且更為嚴重。

萃取植物精油做為焚香、香水、調味料、化粧品原料由來已久，如：數千年前埃及人用雪松、沒藥及乳香等精油替木乃伊防腐。植物的根部、樹皮、木材、莖、葉、花、種子、果實及樹脂等部位都可萃取，並以冷壓、蒸餾、浸泡、溶解及超臨界二氧化碳萃取等方式，獲取到成分複雜的有機化合物——精油，可用於驅逐害蟲、改善室內空氣品質及芳香療法，有助於舒緩情緒、提神及紓壓等。

各種植物的產地、萃取方式及特性都不一樣，精油及各種植物萃取物亦然，不同的產地與品種就會有差異，民衆不易得知品質依據。理論上，每一批精油要做高效能液相層析法（HPLC）、確認每一種精油的獨特成分，得到專屬的身分證，目前在澳洲和歐洲有此類專業認證，臺灣則無，消費者也難辨其優劣。

精油的特定功效需要依據特定配

方、濃度、使用條件（使用者的狀態）、使用方法（按摩、吸入、沐浴、按敷）及稀釋方法（基底油稀釋）等細節而定，我國還沒有相關人員的認證辦法，民衆應小心使用。如：茶樹精油具有抗菌功能，但必須特定濃度才對特定菌種有效，至於添加茶樹精油在化粧品中，是否仍具有實驗室中展現的抗菌力，則和濃度有關！當皮膚出現細菌、真菌感染跡象，應立刻就醫。

市售許多添加精油的洗髮精、沐浴乳、精油香膏、精油沐浴鹽、精油純露、精油保養品（精華液、乳液、面霜）等，精油只是附屬成分之一，要判斷品質時，應檢視其原始配方，而不是被行銷字眼迷惑。特別是敏感皮膚或皮膚生病、發炎時，使用的化粧品保養品配方要越簡單越好，宜選用無香料、色素、精油等產品，尤其是嬰幼兒、孕婦、癩癩患者等特別族群，更應避免使用。

使用精油時請先觀察皮膚、身體反應，一旦發生紅、癢、腫、痛，就是皮膚在抗議，而不是排毒反應喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七四一期）

夯夯葉黃素知多少

現在人們不論在工作、日常生活，或休閒娛樂時，使用3C產品時間過長，對於視力的保養維護已成為重要課題。民衆除了需注意作息及使用3C產品時的姿勢和時間外，想從飲食補充營養，像是甘藍、菠菜、綠花椰菜、胡蘿蔔、南瓜、奇異果、葡萄、柳橙等蔬果，都是葉黃素含量較豐富的自然食物。另外，也有國人食用含葉黃素的保健產品作為該項營養素的補充來源。

葉黃素是一種類胡蘿蔔素（Carotenoid），具有吸收光線的特殊性質，與玉米黃素結構相近，天然食物中兩者時常並存，而葉黃素含量較玉米黃素為多，有助於過濾藍光等有害光線，並保護視網膜黃斑部。目前市面上常見，從含有大量葉黃素的金盞花萃取製成的產品，由於廠商製作金盞花萃取物的程序不同，所得葉黃素型態可分為「游離型葉黃素」和「酯化型葉黃素」。

根據衛生福利部公布的「食品添加物使根據衛生福利部公布的「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，膠囊、錠狀食品每日補充葉黃素不應超過三〇毫克。為保障消費者的健康



及權益，食藥署研發膠囊錠狀食品中葉黃素的檢驗方法，具有良好專一性及準確性，適用於含游離型及酯化型葉黃素的產品分析。相關檢驗方法可參考食藥署網站查詢：首頁 ▽ 業務專區 ▽ 研究檢驗 ▽ 建議檢驗方法 ▽ 膠囊錠狀食品中葉黃素及玉米黃素的檢驗方法 (TFDA0051.01)。

食藥署提醒食用前，請把握「停、看、聽」三原則，想想是否需要購買、看清楚包裝標示、聽聽醫師或營養師等專業人員意見，再決定是否購買。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七四一期)

破解散瞳劑迷思

家有近視兒童嗎？有時可能需要讓孩童點「散瞳劑」治療，家長們擔心的是：何時該點散瞳劑？會不會有嚴重的副作用？以下分別逐一討論。

◎為什麼要用散瞳劑

眼科醫師在做眼底檢查前、手術放鬆睫狀肌用來止痛、檢查有否假性近視，以及治療近視時，會視情況使用散瞳劑，對兒童而言，主要是為了治療近視。

◎哪種散瞳劑可治療近視

散瞳劑可分短效型及長效型，醫院做眼底檢查、檢查是否有假性近視時，用的是短效型散瞳劑，藥效約六至八小時，藥效過後瞳孔即會恢復正常。

至於控制兒童近視度數加深，使用的是長效型的散瞳劑阿托品 (Atropin)，效用可長達一週。由於近視是眼軸前後徑不正常的增長所致，根據研究指出，點散瞳劑有助於對抗眼軸增長，避免造成高度近視。

◎點散瞳劑的副作用

顧名思義，散瞳劑會造成瞳孔散大，因而會造成畏光、近距離視力困難等現象。近年來為了避免散瞳劑對孩童造成畏光，而有白內障、黃斑部病變的風險，濃度由一%降至〇.〇一%，也能夠相對有效的治療近視，此法已成治療兒童近視的主流，也大幅降低孩童畏光的困擾。

◎長效型散瞳劑的功效

除了治療近視，阿托品也有預防近視的功效。孩童保有輕度的遠視，有助於預防近視，對於學齡前孩童，若仍有保留五〇度到一〇〇度的遠視，可以點低濃度的阿托品來預防近視。

一旦近視之後，阿托品就只能達到延緩的作用。近視孩童點用阿托品時，

可抑制眼睛在發育時眼球過快增長，延緩近視增加。使用的阿托品濃度越高，延緩眼球增長的效果越好，但畏光的副作用也會越強烈。

◎其他治療近視的方法

除了使用散瞳劑來治療近視，另外還有使用角膜塑形片的方式，目前衛生福利部(下稱衛福部)同意在九歲以上使用，九歲以下屬適應症外使用，但要注意角膜塑形片保養殺菌的衛生問題。

越早近視，近視進展越快，造成高度近視的比例也就越高，高度近視會造成病理性近視，會合併白內障、青光眼、黃斑病變、視神經病變、飛蚊症等病變，都是高度近視造成眼老化的引起。

二歲至十三歲兒童是視力惡化最快速的階段，雖然散瞳劑對治療近視有效果，仍要注意避免長時間近距離用眼、多從事戶外運動、注重營養均衡，提供兒童眼球發育需要的營養素。點散瞳劑時應做好防曬，仍要戴眼鏡時，眼鏡度數要配足，配合散瞳劑的治療，才能有效治療近視。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七四〇期)



TV版

從心出發 2020「靜心」養身術

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分資料 & 圖片來源／時報出版《靜心·淨心》（洛桑加參著）



洛桑加參醫師從學生時期到自行創業，始終堅持深耕預防醫學領域。

根

據世界衛生組織（WHO）關於健康的定義：「健康乃是一

種在身體與精神上的圓滿狀態，以及良好的社會適應力，而不僅是疾

註：

- ◎生理（身體）健康：身體各器官和系統都能正常運作。
- ◎心理（精神）健康：不僅指沒有精神障礙，還需是有自信的，能應付正常的生活壓力、有效的工作等。
- ◎社交（社會）健康：能與他人和諧共處，並與社會制度和道德觀念相融合。

病和衰弱狀態的消除。」意即所謂健康，應該是包含生理（身體）健康、心理（精神）健康及社交（社會）健康，這三方面都正常運作，才是真正完全健康的人。（註）

從《不生病的藏傳養身術》到《靜心·淨心》，始終專注於預防醫學領域的洛桑醫師，透過出版書籍傳達正確的疾病預防觀念，從身體到心理，透過利生習慣的養成及靜

心的練

習，期望從根源杜絕疾病的苗頭，引導民衆達到真正而完全的健康。



解心靈的毒除身體的病

「欲醫身體的病，先解心裡面的毒」，洛桑醫師指出，所謂心靈的毒，包括抱怨、計較、鑽牛角尖及孤獨等，其中又以孤獨最可怕，根據研究，孤獨可能增加五成以上的死亡率，而造成現代人孤獨的最大兇手之一，就是被人們深深依賴的手機，手機不僅會消耗精力、影響專注力，更會影響社交。我們常看到人們相約聚餐卻各自緊盯手機，完全沒有互動，面對尷尬的會面，不再絞盡腦汁地破冰，而是選擇逃



靜心可以降低焦慮、緩解壓力。

進手機的世界。針對手機依賴的現象，許多歐洲國家已開始禁止學生在校園內使用手機或禁止攜帶手機到校園。

而不論是抱怨、計較、鑽牛角尖、孤獨等心靈的毒，其實與現代人「心靜不下來」密切相關，主管「之而交代工作、令人焦慮的新聞報導、親友同事不經意間的言語傷害：都會讓我們處於緊繃狀態，交感神經極度亢奮，也因而無法靜心，連帶造成易怒、緊張、心情欠佳等現象，進而讓內分泌、免疫力、消化力、自癒力及細胞再生能力全都拉警報，影響到身體健康。

現代人連一分鐘靜下來的時間都沒

有，導致怒氣、怨氣、悲傷、焦慮、貪欲等心靈毒素太多，打亂身體代謝循環，進而引起發炎、疾病，甚至造成癌症、慢性病上身。洛桑醫師表示，想要解心靈的毒，就要學會靜心，靜心是一種大腦的重整，大腦是我們身體器官的最高階主管，每天都要下達許多指令，才能讓我們的身體正常運作，就像電腦需要重整，大腦同樣也需要適時重整，才不會當機。

靜心可以降低壓力、減緩焦慮、改善失眠，從預防醫學的角度，日常練習靜心，能夠有效穩定自律神經，讓交感神經與副交感神經互助合作。洛桑醫師並表示，靜心還能夠使大腦活化，讓人思慮清晰、工作效率變好、更有創意，讓學生更專注、學習變好，更能提高情緒調節能力，促進家庭和睦、強化社



洛桑醫師分享走路靜心的訣竅在於，心懷愉悅地專注在走路這件事上。

交能力，成為讓別人開心的人。由此看來，「靜心」可說是一種「利他」也「利己」的修煉。

日常靜心排心靈的毒

問洛桑醫師如何練習靜心？他說，靜心是一種修行，最簡單而基礎的落實方法就是「每天減少一個抱怨、多一個感恩」，不要總是在心中加加減



不論自行烹飪或在外用餐，開心地、專心地、靜靜地一個人享用佳餚，也是一種靜心方式。

減的計算得失，抱著感恩的心，每天練習放下，少一些計較，可以從最親近的人開始，少一點碎念指責，多想對方的優點與付出，久而久之，磁場愈來愈好，就可以像水一樣和諧相融。

另一種日常靜心是餐桌上的靜心，



有研究指出，在心情愉悅、感謝食物的狀態下用餐，能讓營養的吸收最大化，莫因為食安問題、減肥計畫等諸多因素讓用餐過程變得戒慎恐懼；另外，每周為自己安排一次獨食的機會，邊聊邊吃容易不小心吃太多，也無法真正享受美食，獨食可以選擇自己喜歡的食物、自己喜歡的環境，安靜地、專心地、慢慢地享受美食，不用嘴、更要用心用餐，吃一頓對身心健康有益的飯。



一個人安靜而專注地走路，也是一種靜心方式。

此外，「走路」也可以達到靜心的目的，洛桑醫師分享，走路靜心的訣竅在於「專注」，專心在走路這件事，只要有雜思跑出來，就要趕快打斷思緒，不斷告訴自己「我在走路」，切忌邊走路邊玩手机、邊與他人聊天，最好是懷抱感謝、愉悅的心情，安靜地一個人走路，一步一步地走，自然達到「靜心」的狀態。如果實在無法靜下心走路，可以試著數自己的呼吸，直到心緒能夠靜止下來為止。俗



洛桑醫師示範靜坐，靜坐姿勢可單盤、散盤、坐在椅子上雙腳踩地或者是平躺皆可。

話說「飯後百步走，活到九十九」，走路可說是對身心健康兩相宜的最佳運動方式。

靜坐靜心

專注當下呼吸

除了日常生活中的靜心練習外，「靜心」的另一種具體執行方式，就是「靜坐」，有些人以為靜坐就是靜心，其實不然，靜坐只是靜心的方法之一，靜心是更博大的概念。

靜坐的方式有很多，只要能夠成功靜坐，都能達到靜心的效果，洛桑醫師特別介紹「數息法」與「龜息法」兩種靜坐方式：

◆ **數息法**：閉上眼睛，舌頭往上輕頂上

顎，將意識專注於呼吸，透過丹田呼吸（腹式呼吸），鼻吸鼻吐，吸氣時肚子凸起、吐氣時肚子往內縮，吸氣與吐氣的速度愈慢愈好，過程中要專注於吸氣、吐氣時身體的各種感受，只要有胡思亂想跑出來，就將思緒再拉回吸氣與吐氣，如此堅持反覆專注數息即可。

◆ **龜息法**：與數息法基本相同，只是要有意識地將氣吸入到肚臍下小腹的位置，一直吸一直吸，吸到最飽時憋住，待憋不住時再將氣吐出來，重點是呼吸要像烏龜一樣慢、像嬰兒一樣深。龜息法主要適用於焦慮、恐慌、過度換

洛桑加參醫師的靜心十撇步

- ▲ 拋開對自我的執著
- ▲ 經常練習靜坐靜心
- ▲ 日日勤走路接地氣
- ▲ 迎回心裡的小清新
- ▲ 學著欣賞他人特色
- ▲ 避免自己嚇自己
- ▲ 少說無意義的廢話
- ▲ 珍愛地球節約用度
- ▲ 有所取捨選擇正業
- ▲ 善吸引善利他慈悲



氣，或者是初學者及無法靜下心來靜坐的人，過程中需要一直吸氣，等於是強迫自己做呼吸這件事，長期做龜息法，肺活量甚至會變好。

洛桑醫師進一步表示，想要提高靜坐的靜心效果，最好能夠每天執行，每天靜坐三分鐘、五分鐘都可以，當然最好是能夠每天靜坐三十分鐘，效果會更好！長時間堅持靜坐，能活化副交感神經，對於易焦慮者，更有立即放鬆的效果，甚至因為長期維持腹式呼吸，連小腹都可能瘦下來。至於靜坐的環境，雖然在戶外或山林靜坐是較好的選擇，但只要能夠成功靜坐，環境並沒有太大的關係，真正功力高深者，可以關閉五官，即便在嘈雜的咖啡廳也能夠安心靜坐。

動態靜心 身心排毒雙管齊下

當心靜不下來，壓力無從釋放，心靈的毒持續累





洛桑加參醫師說，每天減少一個抱怨、多一個感恩，就是最簡單的靜心方法。

績，導致交感神經旺盛，內分泌、代謝失調，好好的身體都會出問題，這些心靈的毒無藥可治，只能靠「靜心」為心靈大掃除。但就臨床看診的經驗，洛桑醫師坦言，有些患者就是做不到靜心，無法斷捨情緒、無法安心靜坐，為了這類無法「靜下來」靜心的人，他特別設計一種「動態靜心」，並將這種靜心方式命名為「洛桑瘋」。「洛桑

瘋」特別適合心煩意亂、一刻都坐不住的人或者是時刻，「洛桑瘋」的執行時間以三分鐘為基礎，體力好者可以做到五分鐘或十分鐘，執行方式如下：

- 一、輕閉雙眼。
- 二、全身放鬆，簡單舒展一下肩肘關節。
- 三、踮起腳尖。
- 四、原地踮腳踏步加擺手。
- 五、面帶微笑，過程中自然呼吸，什麼都不要想，專注做好動作即可。

對比靜態靜心，動態靜心「洛桑瘋」藉由原地踮腳踏步的動作，強化小腿的功能，將滯留下半身的血液帶回心臟，促進血液循環，對於維持心血管疾病健康非常有幫助，可同時達到靜心及運動養身的效果。當靜坐太久覺得血液運行不佳，或者精神狀況不佳時，也可以間歇搭配「洛桑瘋」，動動手腳、舒活筋骨，增加身體的帶氧量，迎接煥然一新的身心狀態。



洛桑加參

profile

現任：

Dr. Lobsang 洛桑預防醫學集團創辦人

學經歷：

- ◆ 印度聖菲洛梅娜大學物理系
- ◆ 台灣國防醫學院醫學系
- ◆ 美國哈佛醫學院研究醫師
- ◆ 世界抗老化醫學醫師
- ◆ 台北榮民總醫院神經再生中心特約醫師
- ◆ 台北榮總白金逆齡中心執行長
- ◆ 京妍生技董事長

二〇一六年於台北大直創辦「LOBSANG 洛桑預防醫學集團」，獨創「FACT自體生長因子療法」，精擅「免疫細胞療法」、「幹細胞療法」、「血液淨化」、「慢性病調養」與「睡眠調理」。經常受邀於海內外各地傳授整合東西方醫療體系的養生知識。作品散見於各大媒體，著有《不生病的藏傳養生術》、《靜心·淨心》／時報出版。

RICH 達人月刊

「2019 填問卷抽好禮」活動得獎名單

為了感謝客戶長久以來的支持，並獲取寶貴意見，讓達人月刊電子書內容更充實完整、符合需求，特舉辦 2019 達人月刊電子書問卷抽獎活動。此次活動共收到 1,359 份有效問卷，於 2020 年 1 月 8 日在桃園諾富特飯店舉行的永達「處策劃會報」晚宴進行抽獎，由業務主管們分別抽出各獎項，得獎名單公布如下：

永達 e-Logo 頂級

休閒毛巾 (30 名)

周○秀、張○仲、何○絹、高○川、張○芳、陳○婷、蔡○如、張○惠、徐○琳、林○珍、王○昇、黃○芬、郭○蘭、王○尹、王○婷、邱○淇、黃○慧、李○潔、吳○娟、謝○郎、俞○遠、章○珮、洪○陞、彭○玉、葉○倫、張○鐘、謝○玲、劉○秋、徐○筑、劉○瑄



永達 e-Logo 頂級休閒毛巾由傅泓捷業務協理抽出。

野餐墊 (20 名)

林○玉、孫○淨、楊○梅、邱○津、湯○蓉、梁○文、康○文、黃○明、史○健、游○琇、林○芬、林○怡、蔡○璋、吳○明、余○桂、王○婷、吳○強、張○廖○燕、吳○秀、康○文



野餐墊由林佳儀業務協理抽出。

蒸氣熨斗 (2 名)

張○薰、王○慧



蒸氣熨斗由魏滿妹業務資深協理抽出

旅行箱 (1 名)

譚○玉



旅行箱由韓孫珍華業務副總抽出

500 元 7-11 禮券 (10 名)

張○曲、蘇○芳、傅○德、李○楹、蔡○芝、林○徽、黃○蘭、楊○榕、林○峯、高○澤



500 元 7-11 禮券由李世傑業務副總抽出

「驢子逃跑了」雜技兒童劇

永達保經邀請公益團體 透過戲劇感受自己的光芒

新象劇團讓慢飛兒可以在雜技舞台上從無助到重拾希望，令人驚艷地表現出有別以往的自己，擁抱自己的天賦，找到屬於自己的舞台。永達保經關懷公益不遺餘力，支持新象劇團藝術平權的倡議，給慢飛兒一個站上舞台演出的希望與機會，於二〇一九年十一月九、十日邀請萬華兒童中心、現代婦女基金會、新北市私立榮光育幼院、台北市私立義光育幼院的小朋友，來到板橋藝文中心；十二月二十八日邀請失親兒基金會、博幼基金會新竹地區的孩子，來到新竹文化局演藝廳一同欣賞新象劇團《驢子逃跑了》雜技兒童劇。

「天天高歌，天天舞蹈，我是最佳男主角……」，《驢子逃跑了》以勵志歌曲開場，敘述一隻不會推石磨只會搖呼拉圈、即將被賣掉的驢子，不甘心向命運低頭逃出農場。而城堡裡

的憂鬱女王希望找回快樂音符，經由狐狸大臣的建議，四處號召勇士參加宴會，希望博得女王笑顏，驢子決定試試看。此次表演由一群優秀的雜技馬戲好手，帶領培訓多年的慢飛兒同台獻藝，搭配創作歌手何芸娜動人演唱，藉由劇情傳達給弱勢兒童、現場觀眾「勇於逐夢，天生我材必有用」的意念。

孩子們看完之後全都直呼过瘾，尤



▲義光育幼院的孩子很感謝永達保經的邀請，非常開心。

▲現代婦女基金會孩子開心與慢飛兒演員合照。

其在慢飛兒飾演的《馬戲團出場時，看著慢飛兒在舞台上雖然緊張但不放棄演出的任何一個環節、克服並完成每一個雜技任務，真的很感動，甚至紅了眼眶。孩子們感謝永達保經讓他們有這個機會到劇場欣賞如此精彩的表演，還雀躍地表示，希望自己遇到困難也不要輕易放棄，一定要跳脫框架、努力加油。



▲孩子看完演出直呼特技好厲害，謝謝永達。

保險從事的就愛的事業，此次活動，看到孩子露出開心的笑容，藉由故事傳達勇敢逐夢與天生我材必有的精神，讓推廣活動變得更有意義。

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營業部
 - ◆ 南京河西營業部
 - ◆ 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

一年內設立

- ◎ 福建分公司
 - ◆ 福州營業部
- ◎ 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
 - ◆ 南山營業部
 - ◆ 高新園營業部
- ◎ 黑龍江分公司
 - ◆ 哈爾濱營業部
- ◎ 河北分公司
 - ◆ 石家莊營業部
- ◎ 上海浦東營業部
- ◎ 四川成都B營業部
- ◎ 廣東C營業部
- ◎ 江蘇丹陽營業部
- ◎ 東莞C營業部
- ◎ 廣州天河C營業部

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01 正月初八 北區 《不動產是傳承還是斷層》項若薇 10:00-12:00 《慢講修鍊的金鑰匙》江天祺10:00-12:00 宜：祭祀、開光、齋醮、塗繪
02 正月初九 宜：開市、祭祀、祈福、納畜、裁衣	03 正月初十 宜：祭祀、經絡、合帳、齋醮、立碑	04 立春 宜：祭祀、齋醮、成除服、安葬	05 正月十二 宜：訂盟、納采、會友、立券、上樑	06 正月十三 桃園 《大手牽小手志工探訪》 旭登護理之家 14:30-16:00 宜：立券、出行、齋醮、安葬	07 正月十四 宜：祭祀、祈福、開光、會友、理髮	08 正月十五 北區 《財經講座》蔣月雲10:00-12:00 《信託一點通》王執定10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》邱彥齊、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》林美月、潘立緯 10:00-11:45 宜：祭祀
09 正月十六 宜：納采、嫁娶、入宅、開市、求嗣	10 正月十七 宜：會友、安葬	11 正月十八 宜：祭祀、求醫、解除、沐浴	12 正月十九 宜：祭祀、起基、拆卸、安葬、破土	13 正月二十 宜：祭祀、破土、安葬、成除服	14 正月廿一 北區 《大手牽小手志工探訪》 迦順老人長期照顧中心 14:30-16:00 宜：訂盟、納采、開光、安門、求嗣	15 正月廿二 北區 《財經講座》黃群恩10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晨10:00-12:00 《多巴胺理財煉金術》邱雅倫10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》吳曉萍、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、楊琇婷 10:00-11:45 南區 《財經趨勢講座》李桂蘭、趙峰毅 宜：祭祀、開光、沐浴、塗繪
16 正月廿三 宜：謝土、成除服	17 正月廿四 宜：納財、會友、裁衣、合帳	18 正月廿五 宜：訂盟、納采、嫁娶、入宅、出行	19 雨水 宜：納采、求嗣、入宅、祭祀、開會	20 正月廿七 宜：作灶	21 正月廿八 南區 《創業說明會》陸大同 19:00-21:00 宜：納財、訂盟、納采、出火、出行	22 正月廿九 北區 《財經講座》施秀倩10:00-12:00 《幸福人生》鄭婷玉10:00-12:00 《以房養老富貴傳承》張美惠10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》吳瑞珍、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》鄧昌勝、王君呈 10:00-11:45 南區 《關注全球財經趨勢講座》謝甲輝 10:00-12:00 宜：安香、出火、合帳、安門、安葬
23 二月初一 宜：求醫、破屋、壞垣	24 二月初二 宜：納財、訂盟、納采、嫁娶、入宅	25 二月初三 宜：成除服、安葬、立碑	26 二月初四 宜：開市、立券、交易、納財、訂盟	27 二月初五 宜：祭祀、沐浴、謝土、齋醮	28 二月初六 宜：祭祀、安葬	29 二月初七 北區 《財經講座》李信年10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》張增瑜、劉玉娟 10:00-11:45 宜：立券、交易、納財、納畜、牧養

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

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