

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2020.07

No. 156

不確定的時代
永「保」安康

夏立廉
保育即教育
音樂即快樂

高嘉鴻
把握當下
為夢想而衝刺

王宇婕 清新 自然 正向
豁達 面對 人生路



永達保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

家」最佳發展平台 擇 永達保經

年兩岸部策划会报暨高手交流会 成都



優勢

入無上限
，輔導利益業界最高
，主管加獎金，雙贏

襲制度，組織利益
襲

獎勵優勢

1. 本錢公司出、技術公司教、資源公司給，每月分紅
2. 高峰&極峰會議旅遊獎勵、高手交流會、MDRT年會、CMF大會等榮譽肯定
3. 提供筆電、增員、晉升、MDRT達成、賓士摸彩、超額獎金等各項競賽獎勵

為事業合夥人
成功皆可達



「保險企業 唯一選



永達理

永達 / 永達理 2019 下半



平台優勢

1. MDRT的高師資水平
2. 平台培訓人才，人才服務平台
3. 水平時間管理，行銷、組織雙軌並進
4. 高比例MDRT，擁有901位MDRT，每二位業務主管就有一位
5. 事業舞台擴及兩岸，有利成為保險企業家

制度

1. 公司讓利，收
2. 培養保險素人
3. 業代晉級加薪策略
4. 首創繼承、世可以繼承、世

加入永達 成
只要在永達

CONTENTS

RICH 達人

2020年07月號 第156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：賴依萱

主編：羅怡如

文字編輯：洪詩茵

美術設計：何佳華、余秀萍、陳淑真

行政專員：陳建宏

發行所：永達保險經紀人股份有限公司

地址：台北市中山區中山北路2段79號5樓

電話：02-2521-2019

傳真：02-2521-4047

網址：www.everprobks.com.tw

RICH 達人 永達客戶專屬

若您不希望收到E-mail或是E-mail有變更及對於我們的內容有任何建議，請以0800-518-088或下列方式通知我們。



◆電話：02-2521-2019 # 302 陳先生

◆傳真：02-2521-4047

◆信箱：admin@mail.everprobks.com.tw

版權所有：本刊圖文未經本公司同意 不得轉載

封面人物：王宇婕

封面圖片提供：星之國際

RICH Wealth

財富學苑

封面裡 2020 永達增員廣告

04 心態對 成功離你不遠了 **TALK版**

05 第三屆永達齊步走 公益嘉年華
11/28 起走

11 不確定的時代 永「保」安康 **TV版**

48 西進求賢

封底裡 永達 7 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃



RICH Life

生活學苑

18 清新 自然 正向 王宇婕 豁達面對人生路

21 人生最大的價值

22 夏立廉 保育即教育 音樂即快樂 **TV版**

25 高嘉鴻 把握當下 為夢想而衝刺 **TV版**

44 休閒便利貼



RICH Health

健康學苑

28 樂齡銀髮 不可不知的肌少症 **TV版**

31 享受下廚的飲食幸福感
清洗篇：輕鬆洗泡刷 蔬果安心吃 **TV版**

烹飪篇：在家做菜 下廚樂

46 健康快遞 **TALK版**



RICH Rights

權益學苑

06 財經 & 生活補給站

08 好險有保險 防疫有保障 **TALK版**

10 保險權益報您知
公共意外險 休閒活動更安心

不確定的時代 永「保」安康

特輯企劃



顏筑翹 業務儲備處經理



鄧心孜 業務儲備處經理



邵志明 業務儲備處經理

疫情衝擊，讓我們發現，我們無法預估黑天鵝何時出現，唯有保險是可預見未來的規劃，且請保險專家顏筑翹、鄧心孜、邵志明告訴我們，如何透過保險規劃讓我們在面對危機來襲時，能夠永「保」安康、幸福的未來！

P11

編輯手記 二〇二〇年下半年人身保險業各幣別新契約責任準備金利率



為確保我國壽險業者穩健經營，並使新契約之準備金負債能適時反映市場利率，金管會已發布二〇二〇年七月一日起適用之壽險業新台幣、美元、澳幣、歐元及人民幣等幣別新契約責任準備金適用之利率調整。

相較於現行二〇二〇年一月一日起適用者，二〇二〇年下半年各幣別適用之新契約責任準備金利率，於新台幣、美元及澳幣保單各負債存續期間分別均調降一碼、二碼及四碼；歐元保單負債存續期間十年以下維持不變，超過十年期者調降一碼；人民幣保單負債存續期間除十至二十年期間調降二碼，其他存續期間均調降一碼。金管會提醒壽險業者，應確實衡量外在市場利率選擇合適之資產予以配置，並確實執行資產負債管理，多銷售保障型保險商品提高國人保險保障，穩健公司各項業務之經營。

新冠疫情趨緩各地限令鬆綁，下半年各項活動也將開始舉行。本期「公共意外險休閒活動更安心」專題，金管會表示，住宿業者或舉辦各類活動業者均可能面臨民眾發生意外事故而有體傷或財物損失之情形，提醒業

者需投保公共意外責任保險，以提供保險保障。

金管會進一步指出，公共意外責任保險與傷害保險之性質不同，責任保險之理賠需確認投保業者（被保險人）是否依法應負賠償責任，且應就個案事實認定是否屬保單約定之承保範圍。民眾出入公共場合或參與活動，可主動詢問業者或活動主辦單位之投保狀況，或檢視所參加活動簡介之相關投保資訊，以維護自身權益。

大家有沒有過這樣的經驗，家中的長輩逐漸出現毛巾擰不乾、罐頭打不開、樓梯爬不動等不至於造成日常生活失能，卻嚴重影響生活品質的問題，小心罹患肌少症。本期「樂齡銀髮不可不知的肌少症」專題，醫師指出，經由適當的運動及營養補充，就可減緩肌肉流失、維持肌肉的功能。

新冠疫情，改變了許多人的生活習慣，民眾在家烹調的時間及次數也變多了，買菜回家之後該如何處理？本期「享受下廚的飲食幸福感」專題，囊括清洗篇、烹飪篇，透過專家的介紹說明，便利民眾做出健康美味料理。



健康學苑 P.25



生活學苑 P.22

Editor's Note

心態對 成功離你不遠了

文／羅怡如攝影／何佳華

馬 斯洛曾說：「心態改變，態度就會改變；態度改變，習慣就會改變；習慣改變，性格就會變化；性格改變，人生就跟著改變！」

團隊合作是企業成功的保障，公司業務發展、政策延續和團隊精神密不可分，夥伴們的團隊精神能否發揚光大，也是決定工作成果的重要因素。永達保險董事長吳文永指出，全球都面臨了大環境的新冠肺炎疫情，對業務代表來說，「危機就是轉機」，從另一個角度來看，也是檢視自己的好時機，尤其應該建立正確的態度，同時把自己「歸零」，從中找到新的價值。

成功的六大心法

態度雖小，卻足以扭轉乾坤，無論追求任何目標或其他期望，都需要態度作為動力。吳文永董事長認為，想在人生中獲得成功，就得有良好的態度。他進一步指出，業務代表想成功，應具備六大心態：

一、來創業不是來打工：創業者大多敢於破釜沉舟，為自己的事業傾心

盡力。想成功，只有先把自己當老闆，學習以老闆的思維想問題，以保險創業家、企業家為目標。

二、向成功者請益：成功的人之所以可以成功，必然有值得學習與借鏡的地方，尤其是他們不成功的經驗，即使是平常不起眼的小事，也要認真觀察，從中學到什麼。

三、隨時歸零：業務代表應時時保持歸零的心情，零是一種心理狀態，是一種謙虛、從容、大器的態度，每回從滿盈歸於零時，能讓自己像海綿一樣，將原本已飽滿的養分擠乾，才有機會再次吸取其他的優質經驗及養分。

四、共好分享：建立共好文化且激發優秀人才彼此競合，隨時向成功者請益，只有厚積薄發，量變達成質變，分享共好、樂於學習，離成功也就不遠了。

五、抗挫的勇氣：挫折是人生的必修課，有

了「抗挫」的心態，才能越挫越勇。想成功就要在失敗中找出原因、找出會成功的方法，就會成功。

六、正向樂觀的心理素質：讓自己遠離消極、負面情緒，時時保持正向思考、散發正向的能量，樂觀向上，正面積極，會產生一種無形的吸引力，人際關係也會很融洽。

吳董事長建議，以保險企業家為目標的業務代表，應隨時回歸初心，擁抱對工作的熱情，本著服務的精神，盡全力協助解決客戶的問題，成為他們保險規劃的有力後盾。



2020 永達 齊步走

台北

台中

高雄

公益嘉年華



11/28(六)
各區健走
長度五公里

報名費
500元
全額捐贈公益
(開立捐款收據)

報名時間

2020/6/17(三)
|
2020/8/14(五)

詳情請洽永達業務

報名贈品 活動紀念衫、完走禮兌換券、活動手冊

完走贈品 運動毛巾、完走證明、紀念提袋、旅行盥洗包、
摸彩券+攤位抵用券200元

報名人數上限

北區3,000人

花博舞蝶館廣場
暨大佳河濱公園

中區1,000人

東海大學

南區1,000人

澄清湖風景區

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

2020年度下半年壽險業各幣別保單適用之新契約 責任準備金利率表

繳費期間 6 年(含)以上保單適用之責任準備金利率(J)

負債存續期間 (D)	D≤6	6<D≤10	10<D<20	D≥20
新臺幣	0.75 %	1.00 %	1.25%	1.50%
美元	1.00 %	1.25 %	1.50%	1.75 %
澳幣	1.00%	1.25 %	1.50 %	1.75 %
歐元	0.25 %	0.50 %	0.75 %	1.00 %
人民幣	1.00%	1.25%	1.50%	1.75%

註: 1. 各幣別(含人民幣)年金保險(固定年金金額式)於「年金給付期間」責任準備金提存利率亦得適用上表之利率。
2. 特定保障型保險商品，保障期間 30 年以下之定期保險，其新契約責任準備金利率以前述新契約責任準備金利率表得額外加碼，並以 0.5% 為限，其餘特定保障型保險商品以 0.25% 為限。

二〇二〇年下半年人身保險業各幣別新契約責任準備金利率

為確保我國壽險業者穩健經營，並使新契約之準備金負債能適時反映市場利率，金融監督管理委員會(下稱金管會)業研議完成二〇二〇年七月一日起適用之壽險業新台幣、美元、澳幣、歐元及人民幣等幣別新契約責任準備金適用之利率調整案，將循序發布。

鑑於近期受嚴重特殊傳染性肺炎(COVID-19)疫情蔓延對全球經濟景氣衝擊影響，美國聯邦準備理事會(Fed)及各國央行近期均採大幅降息之寬鬆貨幣政

策，考量各幣別公債利率走勢有下降之趨勢，為兼顧公司清償能力及保戶投保權益，並平衡商品費率穩定性，二〇二〇年下半年各幣別適用之新契約責任準備金利率，相較於現行二〇二〇年一月一日起適用者，於新台幣、美元及澳幣保單各負債存續期間分別均降一碼、二碼及四碼；歐元保單負債存續期間十年以下維持不變，超過十年期者調降一碼；人民幣保單負債存續期間除十至二十年期間調降三碼，其他存續期間均調降二碼。

金管會提醒壽險業者，應確實衡量外在市場利率選擇合適之資產予以配置，並確實執行資產負債管理，多銷售保障型保險商品提高國人保險保障，穩健公司各項業務之經營。

捐贈公益信託的財產 要申報遺產或贈與稅 才能辦理產權移轉登記

財政部北區國稅局表示，納稅義務人提供財產，成立、捐贈或加入公益信託，該財產可申請不計入贈與總額或不計入遺產總額，由稽徵機關核給不計入贈與或遺產總額證明書，以持向產權登記機關或事業辦理移轉登記。

該局指出，符合遺產及贈與稅法第十六條之一及第二〇條之一規定捐贈公益信託的財產，可以不計入遺產總額或贈與總額，等同是免徵遺產稅或贈與稅。免稅要件有下列三項：一、受託人為信託業法所稱的信託業。二、公益信託除了為設立目的舉辦事業而必須

支付的費用外，不可以對特定或可得特定的人給予特殊利益。
三、信託行為明定信託關係在解除、終止或消滅的時候，信託財產必須移轉給各級政府、有類似目的的公益法人或公益信託。

該局進一步說明，地政事務所、監理機關或集保結算所、期貨交易所、銀行等公私事業單位，在受理民衆辦理公益信託財產移轉登記時，一定要依遺產及贈與稅法第四二條規定提醒民衆檢附不計入遺產總額證明書或不計入贈與總額證明書，才能辦理移轉登記。

個人公司行號購買國外電子勞務 繳納營業稅大不同

財政部南區國稅局表示，外國之事業、機關、團體、組織在中華民國境內無固定營業場所（下稱境外電商），銷售電子勞務予境內自然人者，應於我國辦理稅籍登記報繳營業稅；惟境外電商如銷售電子勞務的對象為公司行號、執行業務者或機關團體，則應由公司行號、執行業務者或機關團體報繳營業稅。

該局說明，隨著網際網路興盛，行動科技普及，付費使用境外電商廣告、線上遊戲、影音等服務與日俱增。境外電商有銷售電子勞務予境內自然人時，依加值型及非加值型營業稅法第二條之一規定，該境外電商為營業稅之納稅義務人，應負報繳我國營業稅義務。境外電商銷售對象倘非境內自然人，依同法第三六條規定，除買受人屬同法第四章第一節規定計算稅額之營業人且其所購進之勞務專供經營應稅貨物或勞務使用，免予繳納營業稅外，應由勞務買受人於給付報酬之次期開始十五日內，就給付額依規定計算營業稅額繳納。

該局進一步說明，非個人之買受人購買國外勞務繳納營業稅方式可分為二種：（一）買受人為使用「營業人銷售額與稅額申報書（四〇一、四〇三、四〇四）」自動報繳之營業人，購買國外勞務只要併同四〇一、四〇三、四〇四申報書填入相關欄位一併申報繳納即可。（二）買受人為自動報繳營業人以外者（例如：小規模營業人、執行業務者、機關團體等），如有購買國外勞務情形，可自行至財政部稅務入口網（www.etax.nat.gov.tw）✓線上服務✓電子申報繳稅服務✓自繳繳款書三段式條碼列印（線上版）✓營業稅，下載「購買國外勞務營業稅繳款書（四〇八）」，或向國稅局索取前揭繳款書，自行繳納營業稅款。

房屋無償提供他人營業使用 應列租賃收入報稅

納稅義務人常誤認為將房屋無償供他人使用，未收取租金應不用課稅，然而依所得稅法規定，將財產借與本人、配偶及直系親屬以外的個人或法人使用，除經查明確實無償且非供營業或執行業務者使用外，應參照當地一般租金情況計算租賃收入課稅。

財政部北區國稅局舉實例說明，有納稅義務人甲君將所有房屋提供予其父親設立公司稅籍登記營業使用，未列報租賃所得，經該局按當地一般租金標準計算租賃所得二五萬元，核定補繳稅款一萬多元，甲君不服申請復查，主張是將房屋無償提供予父親的公司使用，並未收取租金，然而依《所得稅法》第十四條規定，若將房屋無償提供給他人作為營業使用，仍要按照當地租金行情計算房租收入，繳納所得稅，故經該局復查駁回並告確定在案。

TALK版

好險有保險 防疫有保障

整理／公關部

全球新冠肺炎疫情，多家保險公司都從寬拿掉法定傳染病除外不保

的規定，部分壽險公司相繼推出防疫保單，有傷病、疾病住院醫療險再納入新冠肺炎風險，讓保戶防疫一次做足。

全民防疫大作戰，防疫概念相關產品逆勢成長熱銷，防疫商品具備法定傳染病住院關懷加倍特色，提供民眾超前部署。以下針對新光人壽、富邦人壽、台灣人壽及旺旺友聯產險推出的防疫保單，做簡單的介紹：

新光人壽 活力罩

一年期住院日額健康保險

新光人壽活力罩一年期住院日額健康保險，結合法定傳染病住院保障加倍特色，每人限購一單、每單住院醫療日額一〇〇〇元，輕鬆打造安全防護網，鼓勵保戶及早規劃、有備無患。活力罩一年期住院日額健康保險，

開放○至六五歲民衆投保，包含四大特色：

1. **一定罩**：「活力罩」為一年期定期健康險，適合防疫期間彈性強化保障。

2. **乎恁罩**：「活力罩」為住院醫療日額險，順應疫情期間民衆住院保障需求增加，不論入住加護病房或燒燙傷病房，都可享有更高額保障。

3. **法力罩**：納入法定傳染病設計，舉凡因符合行政院衛生福利部最新公告依傳染病防治法第三條規定之傳染病，如新冠肺炎、登革熱、腸病毒等住院診療者，住院日額保障加倍

給付。
4. **即時罩**：法定傳染病取消疾病等待期三〇日，保障即時無漏洞。

富邦人壽 金放心

法定傳染病一年定期險

富邦人壽推出國內首張法定傳染病定期健康險——「金放心法定傳染病一年定期健康保險」，依不同保額區分五個計畫別，除提供住院醫療保險金、加護病房住院醫療保險金，及出院療養保險金等一般醫療險的基本保障項目外，若保戶因法定傳染病所致住院接受診療或身故，住院醫療保險金日額、身故保險金兩項目將加計給付，分別為一倍與一.五倍，同時給付「法定傳染病保險金」，給予民衆全面、周全的健康保障，且無後顧之憂的安心診治。

「金放心」具備基本醫療保障特色外，更是因法定傳染病設計而成的定

保額	保費總計
1,000 x 30日	20.4元
2,000 x 30日	1.8元
1,000 x 30日	1.8元
1,000 x 14日	2.8元

期健康險，全年三六五天全天候為保戶撐起健康防護傘。該商品一般疾病等待期為三〇天，屬法定傳染病則等待期只有十四天，保障範圍涵蓋住院醫療保險金、加護病房住院醫療保險金、出院療養保險金、法定傳染病保險金、身故保險金或喪葬費用保險金，以及時因應傳染病的高風險、高危險，帶給保戶高安全的保險保障。

台灣人壽 安心三六五 全戶罩專案

台灣人壽「安心三六五」包含一年定期住院日額健康保險主約及附約，特別提供一次性的「法定傳染病慰問保險金」，降低因傳染病帶來的衝擊與安心養病；○至八五歲皆可購買，且採主約、附約互搭設計，一家之主若投保



富邦人壽 金放心 法定傳染病一年定期健康保險

- 真心照顧！0歲開始投保，全家大小城可護
- 安心生活！全年365天，金放心保單
- 放心衝刺！無疆守守護，立足世界沒問題
- 全心守護！法定傳染病、醫療保障、身故保額加倍信守承諾

富邦人壽 0899-000-550 www.fubon.com

期健康險，全年三六五天全天候為保戶撐起健康防護傘。該商品一般疾病等待期為三〇天，屬法定傳染病則等待期只有十四天，保障範圍涵蓋住院醫療保險金、加護病房住院醫療保險金、出院療養保險金、法定傳染病保險金、身故保險金或喪葬費用保險金，以及時因應傳染病的高風險、高危險，帶給保戶高安全的保險保障。

旺旺友聯產險 「疫應俱全」專案

旺旺友聯產險推出防疫保單「疫應俱全」專案，採一年一保，除了基本的



台灣人壽 安心365 全戶罩 專案

法定傳染病日額 1000元
一般性日額 1000元
特別傳染病保險金 2000元
法定傳染病慰問 1萬元

期健康險，全年三六五天全天候為保戶撐起健康防護傘。該商品一般疾病等待期為三〇天，屬法定傳染病則等待期只有十四天，保障範圍涵蓋住院醫療保險金、加護病房住院醫療保險金、出院療養保險金、法定傳染病保險金、身故保險金或喪葬費用保險金，以及時因應傳染病的高風險、高危險，帶給保戶高安全的保險保障。

「疫應俱全」專案

旺旺友聯產險推出防疫保單「疫應俱全」專案，採一年一保，除了基本的



疫應俱全 專案

防疫大作戰！
健康險、傷害險、法定傳染病
對抗疫情，萬事俱備
完全守護

6大防護
醫療費、住院費、法定傳染病、保費更優惠，讓您在戶外更加安心！
本專案還提供外傷醫療、失能、重大燒燙傷、住院日額及法定傳染病補償金、喪葬殯葬費用、加護病房等6項保障防護。

保險權益報您知 公共意外險 休閒活動更安心

整理／公關部 資料來源／金管會

新冠疫情趨緩各地限令鬆綁，下半年各項活動也將開始舉行。金管會表示，住宿業者或舉辦各類活動業者均可能面臨民眾發生意外事故而有體傷或財物損失之情形，提醒業者需投保公共意外責任保險，以提供保險保障。

為保障消費者權益，遊樂場業者會代遊客投保傷害保險，保險費則內含於門票中，另業者為移轉本身或其受雇人經營業務行為或營業處所設施不良造成第三人損害之風險，亦多依規定投保公共意外責任保險，金管會提醒消費者，一般責任保險與傷害保險之承保範圍及理賠處理均有不同，為使消費者瞭解二者的差異，說明如下：

一、保險標的：責任保險之保險標的為賠償責任，包括第三人之體傷或財損；傷害保險之保險標的為被保險人之生命和身體。

二、承保範圍：所謂責任保險指「責任保險人於被保險人對於第三人，依

法應負擔賠償責任，而受賠償之請求時，負擔賠償之責」之保險契約；傷害保險指「傷害保險人於被保險人遭受意外傷害及其所致殘廢或死亡時，負給付保險金額之責」之保險契約，前項「意外傷害」，指非由疾病引起之外來突發事故所致者。

三、保險理賠之要件：一般責任保險須具備三要件，即「須為被保險人對於第三人之賠償責任」、「須為被保險人依法應負之賠償責任」及「須被保險人受賠償請求」；傷害保險則以被保險人之身體遭受意外傷害及其所致殘廢或死亡為要件。

四、被保險人：一般責任保險以事故發生時「應負擔賠償責任之人」為被保險人；傷害保險則以意外事故發生時受有體傷之人為被保險人。

五、理賠給付之處理：一般責任保險是為填補被保險人依法應負擔賠償責任之損失，責任保險所定的保險金額僅為

保險人保險給付之最高限額，若責任保險之保險金額不足以賠付，超過保險金額之部分仍須由侵權行為人自行負擔；傷害保險給付的內容通常包括死亡保險金、殘廢保險金及醫療保險金等三項，保險事故發生後，由保險人依約定之保險金額作為死亡或殘廢保險金之計算依據並據以給付，另依實際支付之醫療費用或依日額方式給付醫療保險金。

金管會提醒民眾，公共意外責任保險與傷害保險之性質不同，責任保險之理賠需確認投保業者（被保險人）是否依法應負擔賠償責任，且應就個案事實認定是否屬保單約定之承保範圍。民眾出入公共場合或參與活動，可主動詢問業者或活動主辦單位之投保狀況，或檢視所參加活動簡介之相關投保資訊，以維護自身權益。

護自身權益。





TV版

不確定的時代

永保安康



疫情衝擊，我們無法預估黑天鵝何時出現，而股市、基金也難以擺脫金融市場的起伏牽動，種種的不確定都讓我們無法安心。透過永達保經顏筑翽、鄧心玫、邵志明等三位業務儲備處經理告訴您，面對危機來襲時，只有完整的保險規劃，才能永「保」安康、幸福的未來！

企劃、執行／羅怡如 攝影／何佳華





顏筑翹 Profile

現任：永達保經業務儲備處經理

保險年資：4年

得獎紀錄：3屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

CMF 中國之星業務員組銀獎

IDA 龍獎個人組銅龍獎

經營心法：天道酬勤 地道酬善

勤學習 勤拜訪 善結緣 善誠信

服務心法

「她的專業好，對客戶熱心有誠意，很有感。」這是客戶眼中的顏筑翹。過去二十年，在金融領域從銀行的客戶服務、空中理專，到保險公司的客戶服務、商品訓練，以為職涯已走到頂峰。後來因為公司轉換兒離職，拿著累積二十年的退休老本創業，沒想到慘遭滑鐵盧。不服輸的個性，秉持「人脈業務我是白紙，金融保險我是專家。」的心態，她轉職永達保經，從行銷白紙入行、聽話照做，態度非常積極，並以專業服務獲得客戶青睞。

能有這樣的優質服務，其實是一路走來累積的經驗。顏筑翹有一套客戶服務三部曲，透過安全感、信任感開發人際關係；定期提供保單健檢，讓客戶依賴；提供有效資訊，建立有感連結。她認為，服務客戶就是被喜歡、被認同，不以行銷為目的，不只擁有專業，對客戶要有無比的熱忱，才能創造雙贏。

現象

每個人都會老，卻不是每個人都能活得老當益壯。根據主計總處二〇一〇年進行的人口及住宅普查，國內老年人失能率為十二・一%，即平均每一〇〇名六五歲以上的老人中，就有近十三人因為生理機能老化以及各種心血管疾病、意外導致失能，舉凡吃飯、上下床、如廁、洗澡等日常生活，都須他人協助才能完成。

衛福部指出，台灣人口快速老化，推估二〇二六年國內長照需求人口將一舉突破百萬，屆時放眼望去，能置身家

庭照顧重擔外的人恐屈指可數！當然，失能並非老人的專利，所以，需要長期照顧的人也不只有老人。根據衛福部的推估，若再加上中重度的身心障礙者，二〇一九年國內整體長照需求人口至少已達七、八〇萬人，且隨著台灣人口快速老化的腳步，將於七年後突破百萬大關。

因應高齡社會，如何避免長期照護風險？

顏筑翹談 銀髮風暴 醫療長照篇

隨著人口老化、失智比例提高、罕見疾病、意外頻傳等種種原因，長照者、失智比例攀升，民衆也逐漸發現，支援照顧費用及新資減少的長照險和失智保險是保險規劃不可或缺的一塊，因為長期照顧不會時刻住院，通常是在照護機構或居家照護，每月所需費用三、五萬元起跳，這樣的風險並無法靠醫療險完全轉嫁，而特定傷病險、失能扶助險及長期照顧險，均有提供照顧扶助金的功能。

長久以來，長期照顧議題多聚焦於失能及失智老人，或身心障礙子女的福



社，經常忽略在他們身邊沉默的家庭照顧者。根據家庭照顧者關懷總會統計，全台目前約有九〇萬的家庭照顧者在家庭中擔負起照顧家人的重責大任，長時間照顧家人，一年三六五天、一天二十四小時不眠不休，甚至犧牲工作、健康、社交；，長期承受身體、心理及經濟極大壓力。

不論是照顧者或是被照顧者，「長照」帶來的壓力究竟有哪些？顏筑翹業務儲備處經理指出，發生長照首先面臨就是生活吃穿及生活照顧的問題，生活吃穿就是經濟壓力、生活照顧就是精神壓力，如果當事人還要承擔家庭責任，或是退休金準備不足的狀態，馬上面臨的是經濟問題。舉例來說，家庭成員有

三個人，其中一個人需要長期照顧，經濟壓力就會落在其他兩個人身上。

「像我母親在二十年前雙目失明，當時還不到六十歲，我和姊姊都還很年輕，首先面臨的是人生許多計劃都要做調整，因為要承擔的不只有被照顧者的生活費，還必須成為她的生活特助，關於行立坐臥她都需要一個特別助理，所以照顧者的時間一定會被切割，必須花更多時間賺錢，還必須多撥出時間照顧失能者。我還有姐姐可以分工合作，一個出錢、一個出力。現今的家庭可能只有一個小孩或沒小孩，如果沒有事先進行防範規劃，很難想像如何維持生命基本的尊嚴。」

為了防範未然，可以從預防和轉嫁做到避免長照風險，「預防」就是改變生活習慣、避免意外產生；「轉嫁」的部分，以往人們用的是養兒防老、養兒防病，然而隨著工商社會結構的改變，其實有更好的工具是運用保險機制。目前市場上關於失能保障

的規劃，其一是在有能力時提撥一筆錢到保險公司，一旦產生長照風險就啟動照顧機制，如果終其一生健康圓滿就傳承給受益人，有些類似帳戶提撥做法；另一則是花更少的預算提撥給保險公司，發生長照風險就啟動照顧機制，如果健康圓滿，這筆錢就去照顧其他需要照顧的人，類似基金共享的功能。由此可知，失能保險是轉嫁長照風險的最好工具。

規劃失能險還應考量通膨及現實問題，根據統計，一個人若發生失能照顧平均餘命是再活七年，以一年最基本的三十六萬來說，七年就要準備二五二萬，這還不包括臨時住院、日常生活用品花費等。對於走不了的風險規避，目前市場上的失能扶助險，萬一遇到符合保單條款豁免保費的範圍，自帶豁免不用繳保費，可以領第一筆扶助金，有些保單豁免條件一至六級殘還可以按月領扶助金。提醒民衆，關於豁免的條件，還是以各家保險公司商品規定為準，買保單的時候千萬要看清楚條款，透過專業保險經紀人規劃建議，完成人生風險的完整防護。



鄧心玫 Profile

現任：業務儲備處經理

保險年資：11年

得獎紀錄：3屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

CMF 中國之星業務員組銀獎

經營心法：踏實做好每一步 利他利人

確認需求 解決問題

服務心法

一直從事護理工作，母親本身又是保險受患者，認同保險的社會功能，機緣下鄧心玫轉戰了保險業。在服務某位醫生客戶的過程中，拜訪三次卻沒辦法解決他的問題，後來醫師一句話：「謝謝妳告訴我愛就是在心愛的人身上看見責任，不過人生不是只有身故，還有假設需要被照顧的問題。」點醒她，當年任職保險公司沒有失能險、沒有雙重豁免的機制、險種有限、保額亦有限，於是她開始思考：如何才能客觀地提供更多元且有競爭力的規劃？幾經評估她決定轉型至保險經紀人通路，選擇服務定位明確的永達保經。

鄧心玫堅持服務與專業並進，公司的財經課程及稅務八堂課惠她良多，她認為，體恤客戶，關心其所關心的事物，用所學的know how 協助客戶預見問題，傳遞正確的財務觀，進而解決問題，定能為他們創造價值，完成客戶心中所願，進而締造更豐富與和諧的人生。對鄧心玫來說，「服務」不必矯情刻意，只要出自真誠地關心對待，客戶一定感受得到。懷抱著感謝信任的念想，愈努力愈幸運！

現象

根據勞動部二〇一八年針對四千名勞工進行的「勞工生活及就業狀況調查」結果發現，在可複選情況下，勞工對自己退休金準備三大來源，依序是「自己儲蓄」七五・二%、「勞保老年給付」四三・五%及「新制勞工退休金」五七・二%，其中，年紀愈大，自己儲蓄比重愈來愈低，仰賴勞保與勞退則愈來愈高。若是五五至六四歲，自己儲蓄八〇・四%，勞保老年給付提高到六三・三%，新制勞退休金四四・四%。整體勞工退休生活費用來源為

子女奉養只有五・一%，即使是五五至六四歲高齡者，由子女供應的比率也只有八・七%，可見國人退休已不再是養兒防老。勞保基金是國人退休後重要收入來源，卻面臨二〇二六年破產危機。高齡時代來臨，如何對抗長壽之退休風險？

鄧心玫談高齡少子化退休規劃篇

隨著醫療進步及養生風氣盛行，國人平均壽命也有增長趨勢。根據內政部二〇一八年公布「簡易生命表」數據

顯示，國人平均壽命達八〇・七歲，其中男性平均七七・五歲、女性平均八四歲，顯示國人確實愈來愈長壽。若與全球平均壽命相比，我國男、女性均壽均高於全球平均，但仍低於日本、瑞士、西班牙、新加坡等國家。

行政院主計總處在二〇一六年以前，每年會訪問雇主勞工退休年齡，數據顯示，二〇〇八年勞工平均退休年齡為五六・三歲，二〇一六年已達五八・六歲。自二〇一七年開始，主計總處不再訪問雇主調查勞工退休年齡，改以勞保請領年齡呈現勞工退休年齡，結果顯示，近二年平均請領勞保年金年齡約



六一·三歲，可見國人退休年齡的確呈現延後趨勢。

高齡化

問題像一顆時間炸彈，

未來大家都將拖著

老命繼續工作嗎？年紀

大還能健康無虞嗎？鄧心玫

業務儲備處經理表示，天下雜誌

曾經報導未來人類平均餘命會到一二

○歲，生物科技的發達延長人類的壽

命，延長的速度相當於每十年增加二

歲。面對長壽問題有兩個面向值得關

注，試想一個情境，高齡八十五歲，身

邊的錢花完了，人還很健康，是幸福

還是壓力？恐怕是壓力，每天都得面

臨生活花費的壓力。其二則是長壽帶

來的醫療花費，將來恐怕會非常龐大，

先進的醫療技術提升診斷速度，就像

時下蔚為流行的達文西手術，不僅降

低失敗風險也減少患者併發症，延長

了人類生命，但相對也增加自費項目

支出。從前購買的醫療保險可能可以

支付部分項目，但新式醫療費用高昂，

醫療保險不足的部分，還是得動自己

的荷包，建議思考長壽問題，一定

要規劃足夠醫療本金做為費用的轉嫁。

彼得杜拉克曾說：「二○世紀是責保

障的世界，二一世紀是處理客戶活得太

久的世界。」在打理退休金之前，鄧心

玫提醒六大注意要點：一、**長壽的風**

險：退休後的生活費及醫療費都要考

量，退休金必須夠用且用得夠久；二、

配偶的花費需求：另一半的老後費用

也要規劃，尤其是家庭主婦；三、**負債**

退休：舉例來說房貸還沒繳完就退休、

舉債發展事業第二春，都會增加退休後

壓力；四、**忽略長照需求**：家庭支出環

環相扣，萬一家庭成員其一發生失能，

恐將侵蝕退休金；五、**高齡退休**：年老

後有工作意願卻沒有工作機會、六、**太**

晚開始準備：太晚起步，造成儲備退休

金的壓力，建議愈早開始愈省力。

究竟要準備多少退休金？建議利

用「(平均餘命－預計退休年齡)×

十二×退休後每月花費預估值」算式，

算出概略的退休金總額。

根據二○一九年初勞動部公布勞保

精算報告，勞保的破產年限將由原本的

二○二七年，提前一年至二○二六年。

面對不可預期的勞保年改，退休後該

怎麼辦？退休一輩子只經歷一次，不能

失敗不能冒險，更不能重來，建議還

是得以商業保險來進行退休理財規劃，

增額終身壽險、年金險都是退休規劃的

最佳利器，透過增額終身壽險儲備退休

金，更享有時間優勢，放愈久複利增值

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。此外，強化健

康保障，可以用增額終身壽險(內含被

保險人豁免)再搭配要保人豁免附約，

善用雙重豁免的機制，打造家庭財富防

火牆。試想一個情境：失能風險中斷收

入時(依照各保單規定)，保單保費改

由保險公司繼續繳，減輕當事人繳費壓

力，且因保費繼續繳，未來退休後一樣

有退休金；失能不只影響收入且生活

恐陷入緊縮，此時保險公司將提供一筆

生活扶助金，讓家庭生活品質盡量維持

不變。

退休藍圖同樣需要超前部署，要有健

康的老身、相愛的老伴、能力相當的老

友和足夠的老本。想想退休後想做哪些

事，學攝影、學跳舞；等等找到自己的

興趣；與志同道合好友，一起旅遊、健

行、品茗、話當年，相信透過充份準備

所迎接而來的退休生活，將會充滿熱情

與希望；透過穩健的「保險」及增值優

勢，準備足夠的老本，退休計劃將照著

目標藍圖一步一步築夢踏實。



邵志明 Profile

現任：永達保經業務儲備處經理
 保險年資：4年
 得獎紀錄：3屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
 CMF 中國之星業務員組銀獎
 經營心法：彩虹之美 在於多色並存
 人生之美 在於多人共榮

服務心法

曾經是人人欽羨、收入不錯的不動產首席團隊一員，因為工作每天都忙到半夜才回家，較沒時間陪伴家人，錯過小孩的成長階段，也意識到是否可以再提供客戶更多的資產規劃服務，於是思考轉換跑道，經過諸多衡量，轉戰永達保經再出發，轉眼四年時間，邵志明憑著一股堅持到底、以客為尊的態度，將自己定位是資產規劃經紀人，透過專業完整的訓練與實務的高資產規劃實務，以保險協助客戶進行更完整的資產規劃。

當年從事房仲業時，就是秉持著將客戶找房子的原因了解徹底，就容易找到讓他們滿意房子的初衷，即便轉換了跑道，但邵志明依然不改初心，用心服務，贏得客戶的信任。他的服務心法是先和客戶交心，把客戶當家人，為客戶把關。面對任何一位客戶，他不只專心傾聽談話的內容，同時用心觀察對方態度、神情，以提供符合客戶需要的服務。

現象

金管會為確保壽險業穩健經營，自七月起調降壽險保單責任準備金利率，包括新台幣降一碼、美元與人民幣降二碼、澳幣更大減四碼。全球利率不斷走低，再加上新冠肺炎疫情，近期因全球股災導致美國不斷降息，希望能釋放資金活絡商業。目前美國的基準利率為〇・〇五%，幾乎趨近於零，若疫情與經濟持續低迷，美國零利率時代可能成真。疫情與低利率在台灣也造成金融衝擊。台灣央行日前宣布降息一碼，目前新台幣一年期定儲利率剩〇・

八四％。

利率直直落，經濟環境不穩定，面對各類理財工具投資報酬率的不確定，民衆也擔憂資產大失血。面對全球經濟大環境的不可期，如何規劃才能做到避免資產遭遇風險？

邵志明談經濟風暴 資產保全篇

根據美國數據調查顯示，八〇％以上的投資風險跟報酬的結果都是由資產配置決定，但超過九〇％的民衆沒有建構資產配置，其原因包括有能力卻沒時

間，或是因懶惰而沒意願去執行配置調整。

進行資產規劃前，應先了解資產的風險？擅於協助客戶資產規劃的永達保經邵志明業務儲備處經理指出，資產主要有以下的風險：

- 一、利率的風險：未來的利率愈來愈低，錢愈來愈薄！
- 二、投資的風險：投資收益的不確定性，可能因為一個黑天鵝，像年初疫情來襲，讓資產腰斬。
- 三、資產保全的風險：我們的資產，可能因為自己沒注意或別人不小心，比



如說遇上人生三把火（民事債權、租稅債權、天災人禍）的時候，讓資產減損。

四、稅賦風險：規劃一份資產留著繳稅用，沒有繼承等待期。

五、傳承的風險：沒規劃是繼承，資產有規劃就是傳承。透過規劃，從民法跳到特別法，當有一天我們忘記呼吸了，想給誰就給誰，資產能和平移轉、富貴傳承。

有些民衆想要追求報酬，不斷地轉換投資標的或工具，經過來來回回也讓資產折損，最終結果是沒賺到錢反而賠了不少。在資產累積的過程中，難免透過適當的財務槓桿來增加可投資的資金，對民衆來說，進行資產配置的主要精神是在個人可忍受的風險範圍內追求最大報酬，由此看來追求資產過程中，降低風險是很重要的，為避免憾事發生，透過等比例壽險來保全資產，可以免除後顧之憂！

善選適當的理財工具，進行資產配置。在當前波動的市場環境下，建議資產配置可以分配適度的比例在穩健的保險商品，除了以台幣保單進行資產

累積，建議手上持有外幣資產的民衆，打算退休後移民國外的高資產族，可考慮購買外幣保單，不僅能適度分散匯率風險，更可以將外幣保單視為資產配置的一環。外幣保單最大的特色是保戶以外幣繳交保險費，保險公司給付滿期金或理賠金時也依保戶指定的外幣支付，減少換兌的風險。

資產傳承規劃愈早做愈好，同時善用免稅額將財產贈與孩子，根據台灣稅法規定，父母每年可贈與孩子二百二十萬元，免徵贈與稅，按此計算，如果從孩子一出生就開始贈與，等到孩子三十歲時，已經完成六千六百萬免稅資產傳承。此外，子女婚嫁時贈與財物一〇〇萬元以內不計入贈與總額等，數年下來，輕鬆且合乎法令規範的達成贈與節稅規劃。

資產傳承的方式分很多種，大部分民衆選擇自己離世後直接由子女繼承，然而以此方式處理遺產的話，必須留意事先預留稅源，建議可以壽險做好預留稅源，以免造成子女負擔大筆遺產稅。「預留稅源」不能只看目前的稅率，因為會變動調整，公告現值年年漲，都將影響到課稅價值，也會牽動稅源的準備

足夠與否。保險規劃可指定合適的保單受益人，免去將來繼承時可能因為繳稅可能的貸款、變賣等問題，且不受金融震盪影響資產傳承的規劃。而這筆預備金額，也不限只繳遺產稅，當事人生前未結清的醫療費用及受其扶養者的生活費、教育費等，都可以補足。

值得注意的是，購買保險時仍需注意實質課稅原則等相關稅賦義務法規，受益人的設定是否正確，以達到原先規劃的目的。從資產傳承的角度來看，保險可以滿足預留稅源的需求，而同時要保人也可以按照自己的意思將資產平均分配給指定的受益人，這也是保險的真諦。

充滿不確定性的未來，讓人們重新審視和規劃自己的生活，思考如何增強自身抵禦風險的能力。這一轉變也出現在家庭資產配置上，進行資產配置應以穩健為考量，慎選工具來規避重大風險帶來的衝擊。邵志明認為，不妨採取資產型的保單規劃，將現有的資產配置進行重置，透過保費轉變成保險給付與現金價值，對未來提供保障及收益，進而擁有富裕一生、富足退休、富貴傳承的三富人生。

清新自然 正向 王宇婕 豁達面對人生路

當年在美國念大學的王宇婕，因母親緣故毅然放棄學業回台發展，以清新、陽光、正向的學生氣質，獲得廣告機會，之後更獲得經紀人賞識，開啟她的演藝之路。

文／羅怡如 圖片提供／星之國際、王宇婕 Margaret Wang 臉書



王宇婕天性樂觀正向。

加媽媽經濟壓力，回台後參加試鏡，也獲得女性用品的廣告機會。

正向樂觀源自於媽媽

王宇婕的媽媽蕭瑤，曾經是「邵氏當家花旦」，在她眼中媽媽是個很懂得苦中作樂的人。回想起小時候的點滴，她表示，小時候一家人住在印尼時，爸爸如果心情不好是會動手打人的，媽媽可能前一秒剛被爸爸打完，等爸爸一離開家門，馬上擦乾眼淚，帶著她跟哥哥玩遊戲，像是媽媽會架起很大的全身鏡，讓他們學著電視機裡的老師跳舞；或是把棉被毯子掛在牆上，拿桌燈打光，加上最重要的風扇，家裡馬上變成沙龍寫真攝影棚。王宇婕笑說：「所以我從小就知道拍照一定要有風扇。」關於這一點，媽媽蕭瑤

「樂觀、貼心、自信、孝順、愛笑、俏皮、可愛、毫無架子、敬業。」

這些形容詞常出現在藝人王宇婕身上。十九歲就出道的王宇婕，曾經經父親家暴的不愉快童年，直到二十年前才和媽媽一起逃離到台灣避難，但也因此放棄美國學業。

王宇婕小時候很愛讀書，學校成績也

不錯，十幾歲由印尼到美國留學，主修的是市場與廣告。因爸爸家暴有四次

五次跟著媽媽逃家，而爸爸不肯離婚，也不提供生活費，但還好當時有恬妮、恬妞、崔苔菁等好友的鼓勵，王宇婕的媽媽得以返回台灣。當時在美國念大學的王宇婕，得知媽媽返回台灣後，決定放棄學業回台灣發展，因不想增



王宇婕與媽媽蕭瑤的感情相當好。

表示，當時她的想法是，小孩在情緒低落的時候，一定要把情緒平衡一下才能有正面能量。因為她的天性樂觀，睡前總會跟兄妹倆說：「黑夜會過去，每天早上又是新的一天。」正因為如此，他們兄妹倆也和媽媽一樣擁有正向樂觀個性。

王宇婕與媽媽蕭瑤的感情相當好，她們曾在節目中互爆對方的趣事與糗事，蕭瑤笑說王宇婕常常自不量力，連見義勇為也常常會出槓，王宇婕承認說到自己可能有天會上社會新聞。曾經有一回她開車要進車道時，有一台車子突然插入車道，讓她差點撞到其他車，

氣得她猛按喇叭追車，結果雙方下車要理論時，王宇婕忘了打P檔，車子竟然開始滑行，嚇得她趕緊上車把車打入停車檔，這個烏龍讓王宇婕連架也吵不下去，只能趕緊離開，真是糗爆了。

旅遊 美食紓壓

王宇婕總是給人正向歡樂的感受，總是時時陽光迎人。其實當年她剛進演藝圈時，因不會說國語，每天努力練習，也不斷找機會試鏡，又被嫌太胖要減肥，讓她壓力過大，罹患憂鬱症，每晚偷吃洋芋片，最後再到廁所催吐，甚至還會抱怨媽媽。後來某一天，王宇婕突然想通，「一直以來，我都想好照顧家人、朋友，卻忘了照顧自己，就這樣走出來了。」

現在的她懂得照顧自己、愛自己，遇上低潮時，她會品嚐美食或是旅遊，轉換當下的情緒。不拍戲的時候，王宇婕會利用空檔到處去旅遊，她表示：「旅遊時，我喜歡一切在自己的腳步下，所以我會把所有的規劃都做好。」



美食是王宇婕的紓壓良方。

尤其旅行可以讓心胸更寬闊，去享受人生，就比較不會讓自己想太多，我盡可能不去太觀光的地方，不過我一定會逛市場。」王宇婕認為，她很高興去逛當地的市場，感受當地的文化，感受不一樣的風情。

另外，她也會透過運動來轉換壓力，熱愛運動的她認為，運動可刺激大腦分泌血清素、多巴胺等，有助改善負面情緒，在強健體魄的同時，能提升精神的免疫力。

公益關懷不落人後

王宇婕是非常有愛心的人，平常就很喜愛毛小孩的她，除了自己養狗之外，對於流浪動物也相當關心，只要有空



王宇婕相當關注毛小孩。

她就會跟著好友一同進行流浪動物救援行動，她也曾經擔任社團法人臺北市支持流浪貓絕育計劃協會代言人，宣導「以節育代替撲殺」的觀念，希望能夠替救援、保育流浪動物盡一份心力。此外，因為自己曾經的經歷，她也相當支持甚至參與勵馨基金會舉辦的食物傳愛的愛心活動，幫助受家暴的朋友們走出陰霾，鼓勵他們擁有新生活。

她呼籲只要有心，隨時都可以進行愛心關懷，有錢出錢、有力出力，讓這些公益機構、協會幫助更多的人、更多流浪狗能夠得到保護，她也很開心自己有能力能幫助他人。

以女企業家為目標

無論是戲劇演出或是廣告中的她，王宇婕的好膚質總是讓人羨慕。問起她的保養之道，她表示，清潔很重要，不論多累都要認真清潔、簡單保養，她也會利用洗澡時加強保養，趁泡澡毛孔打開時快速厚敷一層凝露在臉上，當面膜使用，利用水蒸氣進行臉部護理，還可加強保養成分吸收，做到肌膚保養也能紓壓放鬆。

除了肌膚保養，飲食與營養輔助食品也是她持維好膚質的秘訣。她會補充一些營養輔助食品，以及靠清淡飲食、少攝取含糖飲料等來維持身材，並透露自己每天都會喝一千毫升的白開水或檸檬水，幫助身體補充水分，也能讓代謝變好。

她對於美妆的熱愛，也延伸出創業的念頭。目前與哥哥一同成立公司，進行美妆產業的洗髮精創業規劃，敏感性肌膚的她對於品質相當要求，包材選用環保材質，務求提供對大眾、對環境好的产品。她也希望以此為基礎，讓自己朝向女企業家邁進。當然，熱愛戲劇的她，期許未來能有更多演出機會，挑戰更多的角色，計劃朝幕後工作發展，成為全方位的藝人。

王宇婕 Profile

王宇婕的甜姐兒形象深植人心，正向陽光的形象與親善的作風，讓她擁有高人氣與好人緣。

英文名：Margaret Wang

學歷：彭薩科拉基督教學院

代表作：《神機妙算劉伯溫》

《雪天使》

《懷玉傳奇千金媽祖》

《獅子的女兒》

《流淚的新娘》

《世間情》

《甘味人生》

《春風愛河邊》

《炮仔聲》

著作：《簡單做·輕鬆瘦》



人生最大的價值

整理／公關部

山上的廟裡住著老禪師及小和尚，有一天，小和尚跑過來，請教禪師：「師父，我人生最大的價值是什麼呢？」禪師說：「你到後花園搬一塊大石頭，拿到菜市場上去賣，假如有人問價，你不要講話，只伸出兩個指頭；假如他跟你還價，你不要賣，抱回來，師父告訴你，你人生最大的價值是什麼。」

第二天一大早，小和尚抱塊大石頭，到菜市場上去賣。菜市場上人來人往，人們很好奇，一家庭主婦走了過來，問：「石頭多少錢賣呀？」和尚伸出了兩個指頭，主婦說：「二元？」和尚搖搖頭，家庭主婦說：「那麼是一元？好吧，好吧！我剛好拿回去壓酸菜。」小和尚一聽：「天啊，一文不值的石頭居然有人出一元來買！我們山上有的是呢！」

但是，小和尚沒有賣，樂呵呵地去見師父：「師父，今天有一個家庭主婦願意出一元，買我的石頭。師父，您現在可以告訴我，我人生最大的價值是什麼了嗎？」禪師說：「嗯，不急，你明天一早，再把這塊石頭拿到博物館去，假如有人問價，你依然伸出兩個指頭；如果他還價，你不要賣，再抱回來，我們再談。」

第二天早上，在博物館裡，一群好奇的人圍觀，竊竊私語：「一塊普通的石頭，有什麼價值擺在博物館裡呢？」「既然這塊石頭擺在博物館裡，就一定有它的價值，只是我們不知道而已。」這時，有一個人從人群中竄出來，沖著小和尚大聲說：「小和尚，你這塊石頭多少錢賣啊？」小和尚沒出聲，伸出兩個指頭，那個人說：「二元？」小和尚搖了搖頭，那個人說：「二〇〇〇元嗎？那就二〇〇〇元吧，剛好我想要用它雕刻一尊神像。」小和尚聽到這裡，倒退了一步，非常驚訝！

他依然遵照師傅的囑託，把這塊石頭抱回了山上，去見師傅：「師傅，今天有人要出二〇〇〇元買我這塊石頭，這回您總要告訴我，我人生最大的價值是什麼了吧？」禪師哈哈

大笑說：「你明天再把這塊石頭拿到古董店去賣，照例有人還價，你就把它抱回來。這一次，師傅一定告訴你，你人生最大的價值是什麼。」

第三天一早，小和尚又抱著那塊大石頭來到了古董店，依然有一些人圍觀，有一些人談論：「這是什麼石頭啊？在哪兒出土的呢？是哪個朝代的呀？是做什麼用的呢？」終於有一個人過來問價：「小和尚，你這塊石頭多少錢賣啊？」小和尚依然不聲不語，伸出了兩個指頭。「二〇〇〇元？」小和尚睜大眼睛，張大嘴巴，驚訝地大叫一聲：「啊？！」那位客人以為自己出價太低，氣壞了小和尚，立刻糾正說：「不！不！不！我說錯了，我是要給你二〇萬元！」「二〇萬元！」小和尚聽到這裡，立刻抱起石頭，飛奔回山上去見師父，氣喘吁吁地說：「師父，師父，這下我們可發達了，今天的施主出價二〇萬元買我們的石頭！現在您總可以告訴我，我人生最大的價值是什麼了吧？」

禪師摸摸小和尚的頭，慈愛地說：「孩子啊，你人生最大的價值就好像這塊石頭，如果你把自己擺在菜市場上，你就只值二〇元；如果你把自己擺在博物館裡，你就值二〇〇元；如果你把自己擺在古董店裡，你值一〇萬元！平台不同，定位不同，人生的價值就會截然不同！」

啟示：這個故事是否啟發了你對自己人生的思考？你將如何定位自己的人生呢？你準備把自己擺在怎樣的人生拍賣場呢？你要為自己尋找一個怎樣的人生舞台呢？

不怕別人看不起你，就怕你自己看不起自己。誰說你沒有價值？除非你把自己當作破石頭放在爛泥中，沒有人能夠給你的人生下任何的定義。你選擇怎樣的道路，將決定你擁有怎樣的人生。



TV版

新竹愛兒堡七星級國際音樂托嬰中心 啟動學習鑰匙

夏立廉 保育即教育 音樂即快樂

文／洪詩茵 攝影／何佳華

愛兒堡
七星級
國際音樂托嬰中心

愛

兒堡七星級國際音樂托嬰中心的教學理念——用音樂開啟幼兒內心的學習的鑰匙、營造豐富探索知識的學習園地、讓孩子擁有帶得走的生活自理能力。一聲聲「夏爸爸」彰顯了夏立廉對愛兒堡所有孩子的用心，從音樂、保育、教育、快樂、探索、體能、

陽光等七大托嬰領域，為幼兒設計最適當的環境與課程，讓幼兒健康快樂的成長，培養孩子有能力去面對現在、未來的問題，是夏爸爸創立愛兒堡最重要的目標。

發心貢獻 投入幼教領域

愛兒堡的創辦人夏立廉原本是一位國中老師，因為教育理念的衝突，毅然放棄大家眼中的鐵飯碗，轉而自行開立國中補習班及安親班，將補習班從僅三位學生的窘境，帶向擁有一百多位學生的榮景，他笑言，祕訣就是將最初的那三位學生都教成第一名，「為了吸引家長的青睞，我甚至發下『若無持續進步即全額退費』的豪語！」

三十歲那年的一個夢境，讓夏立廉決定深耕幼教，他笑稱是老天爺賦予他

的任務。為了這個任務，他在三十歲時考取幼保系在職班，成為萬紅叢中的一點綠，幼稚園開幕的那一刻，跌破所有女同學的眼鏡，原本大家都以為他是因為父母從事該行業才讀幼保科，夏立廉坦言：「小時候，我們家是貧戶，父母在我二十二歲那年就雙雙過世，二十四歲那年，我又遭卡車追撞，昏迷指數達三，幸運清醒之後，我始終抱持『奉獻』的理念處事！一直很感謝爸爸從小教育我善念、善語、善行的觀念，父親告訴我，老天爺是公平的，咱們窮人家的孩子，只要『把書讀好』，就有機會翻轉人生，更叮嚀我『窮也要窮得有骨氣』，在有能力的時候，手心向下行善！」

向下扎根 深耕音樂啟蒙

四十歲那年，一場持續一個月的託



愛兒堡創辦人夏立廉暢談他的教學理念。



愛兒堡室內空間色彩繽紛豐富，遊戲設施、道具隨手可得。

點融會貫通，並擷取最重要的核心「音樂」，日本共三十六家特色托嬰中心，將優鍵時期。」於是他參觀了台北、新竹、金成長期，更是影響一生最重要的關鍵時期。」於是他參觀了台北、新竹、三歲的托嬰階段，或許有人會疑惑，中、國小、幼稚園，下一步就是〇〇〇三歲需要教育、學習嗎？夏立廉直言：「寶寶在胎兒時期就已經具有聽的能力，〇〇三歲是右腦開發的黃金成長期，更是影響一生最重要的關鍵時期。」於是他參觀了台北、新竹、日本共三十六家特色托嬰中心，將優點融會貫通，並擷取最重要的核心「音樂」，

自然而然地接受音樂薰陶、安定情緒。及樂於學習的態度，家長、老師也能統共有二十四首作息歌謠與二十四首情境音樂，奠定寶寶日後的情緒安定及樂於學習的態度，家長、老師也能自然而然地接受音樂薰陶、安定情緒。

姆與老師無須「滿愛的家」為理念出發，教室內所有資源一應俱全，冰箱、洗碗槽、櫥櫃等，讓媽媽與老師無須



備有合格音祿教師、幼教師、蒙氏教師、專業體能教師，透過音樂祿姆教學系統奠定良好情緒管理及學習教育基礎。



教室內教養嬰幼兒所需的設施一應俱全，減輕老師照顧壓力，也倍增安全性。

樂」，納入舜云音樂教育機構開發、全台最適合孩子的「音樂祿姆」托嬰教保系統。
「你相信，一歲半的孩子，藉由音樂的引導、啟發，可以自己去拿尿布，然後躺在屬於自己的床上，乖乖等著換尿布！」夏立廉微笑闡述：「這就是『音樂祿姆』這套教學系統的核心精神與價值，我們用音樂串連保育、教育及快樂，讓寶寶學會說請、謝謝、對不起，可以上台表演，能夠互助玩積木、不爭搶等等，有些父母將這套音樂帶回家中，每當音樂響起，寶寶該睡覺就睡覺、該用餐就用餐；也減輕父母照顧的壓力。」「音樂祿姆」教學系統共有二十四首作息歌謠與二十四首情境音樂，奠定寶寶日後的情緒安定及樂於學習的態度，家長、老師也能自然而然地接受音樂薰陶、安定情緒。

分齡教學 用心設計環境
夏爸爸非常重視教育環境，園區設施首重「讓孩子動手做」及「安全」兩大要素。愛兒堡依據寶寶的年齡將教學空間區分為六班，分別為四五天、六個月的〇〇〇嬰兒班、七、十二個月的〇〇〇小祿班、十三、十八個月的〇〇〇大祿班、一九、二四個月的〇〇〇幼實班、二五、三六個月的「〇〇〇」幼幼班、三歲以上的幼兒園小二班。依據每個班別規劃最適宜的分齡照顧與教學環境，以「滿愛的家」為理念出發，教室內所有資源一應俱全，冰箱、洗碗槽、櫥櫃等，讓媽媽與老師無須



培養幼兒生活自理能力。



攀岩區培養幼兒手脚並用的體適能活動力。

設施，更設有攀岩區、大型積木區等，他解釋，切莫為了保護孩子而本末倒置，重點應放在「啟動孩子的能力」，讓孩子透過自己的感

在牆上的遊具
 設施，更設有攀岩區、大型積木區等，他解釋，切莫為了保護孩子而本末倒置，重點應放在「啟動孩子的能力」，讓孩子透過自己的感
 一路走來，夏立廉始終以人為本，秉持利人、利他、再利己的原則經營教育事業，下一步願景是成立「不老村」，他提到：「老人家愛說故事，小孩子愛聽故事！我希望能結合幼兒園與養老院，透過陪伴小孩聊天、說故事，給予老人家有尊嚴的老年生活，實現『幼有所養、老有所依』的大夢。」



於頂樓特闢戶外活動區，讓幼兒每天都能接受陽光洗禮。

需求，夏爸爸以繽紛彩繪將園區打造成童話世界，室內空間不論教室或公共活動區，皆配合發展需求而使用軟硬度不同的地板，為了大量學習刺激和探索，設計了許多鑲嵌

為了滿足這七大需求，夏爸爸以繽紛彩繪將園區打造成童話世界，室內空間不論教室或公共活動區，皆配合發展需求而使用軟硬度不同的地板，為了大量學習刺激和探索，設計了許多鑲嵌



離開孩子太遠，為老師設置舒服的沙發，所有櫃子更設有安全機制，讓老師使用方便，也顧慮孩子安全。
 ○三歲階段的啟蒙教育，音樂、保育、教育、快樂、探索、體能、陽光缺一不可，為了滿足這七大

受人為本許願建立不老村
 慶生會、抓周、按摩、游泳、裝扮活動、爬行比賽、聖誕節活動、親子館：，愛兒堡七星級透過多元化的活動，建立家長與園區的連結與情感，也讓父母學會如何與孩子相處。夏立廉笑著說：「我們的活動，門票就是爸爸，爸爸不來的話，謝絕家人參與，爸爸來的話，所有活動免費，希望藉此引導爸爸更多地參與孩子的童年，讓家庭情感更緊密。」

受去學習。此外，愛兒堡更於頂樓設置戶外活動區，遮陽、戲水等遊樂設備俱足，讓孩子每天上頂樓活動、曬曬太陽，他說：「我的學校就是要讓老師專業、小孩快樂、父母放心！」

穩來影藝事業有限公司 穩穩的來用心做好每一件事 高嘉鴻 把握當下 為夢想而衝刺

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分圖片提供／穩來影藝



穩來影藝創辦人高嘉鴻，現階段工作只為夢想及那一份成就感。

「穩穩的來，用心做好每一件事」是高嘉鴻創立「穩來影藝」的初衷，一個來自嘉義空軍眷村的小孩，國中時期就確立演藝圈志向，一路上，

曾經發憤學習、曾經輝煌加身、曾經沉潛成長，《凡人啟世錄》、《在台灣的故鄉》、《跟著達人追夢趣》、《創業有事嗎》、《練習生衝一波》……一個又一個優質得獎作品，證明他的專業與製作功底。他的故事，讓我們看見，只要有志、敢於去衝，每個人都可以站上舞台，給自己發光的機會。

緣起 實務養成紮實功底

志向明確的高嘉鴻，在世新三專部廣播電視科一升二的暑假，就在學長介紹下到傳播公司打工實習，製作中視的節目，透過實務工作學習速度既快又紮實，於是高嘉鴻將學習重心放在實習工作上，抱持多看、多做、多問的態度，舉凡導演或執行製作詢問要不要跟班拍攝，答案都是「OK」，把握所

有學習的機會，臨演、串場主持人全都當過，從不在意薪水，也

因為這樣不計較的態度，對於他的提問，前輩們也都非常樂於傳授心法，讓他飛速成長，清楚了解一個節目從製作到播出的運作流程。

畢業之後入伍當兵，高嘉鴻被選入空軍藝工大隊電影隊，電影隊包含他就兩個兵，從腳本、拍攝、剪接、配音等全都要一手包辦，他笑著說：「在學校的時候，使用攝影相關器材必須商借，但在電影隊器材卻是隨我使用，頻繁的操作奠定厚實基礎，當兵這一



高嘉鴻製作之客家電視《練習生，衝一波！》榮獲台灣媒體觀察教育基金會「年度五星獎」及「社會關懷特別獎」。



高嘉鴻暢談在傳播界一路走來的奮鬥歷程。

年十個月期間，是我實務經驗養成最紮實的階段。」

成長 加速度衝刺學習

退伍之後，高嘉鴻和友人創立了平面攝影工作室，以唱片、藝人宣傳照為主要業務，經過一年半累積了足夠資金，隨即選擇出國深造，就讀於紐約理工學院 (NYIT) 傳播藝術研究所。由於傳播藝術學院可自由選擇想學習的各類專業課程，讓亟欲學習新知的高嘉鴻頓時有如魚得水的感覺。然並未尋求家人資助，一切憑藉自己存款赴美就讀的他，為了節省花費並在最短時間內完成學位，只能選擇在往返需兩小

時車程的兩個校區間（曼哈頓與長島）同時修課，還曾經為了能同時修到劇情片製作與電腦動畫兩位優秀教授的課程，下午兩點到六點在曼哈頓上課，緊接著六點到十點又必須在長島上課，而肯定無法瞬間漂移的他，很慶幸能遇到開明的教授，特別通融他無須準時到達，這也讓高嘉鴻體會到美國教育毫不僵化的體制，以及主動爭取機會的重要性。而自認英文不夠好的他，也一直堅持在上課前務必先預習課本內容，就在這樣瘋狂加速度的學習狀態下，僅僅九個月的時間就完成了大學學分的補修與所有研究所課程，並順利取得碩士學位。

學成歸國之後，高嘉鴻進入 TVBS 負責新聞專題節目的製作，從企劃、腳本、採訪、剪接全都一手包辦，其高效率又能兼顧節目品質與收視率的表現，很快獲得了當時的主管，知名節目製作人葛福鴻的賞識，並委以重任讓他開闢了人生第一檔全權負責的節目。花若盛開，蝴蝶自來，半年之後，三立高薪挖角。高嘉鴻與三立的結緣，是台灣行腳節目興盛年代的起點，他表示：「當時副總（蘇麗媚）

給我的任務就是幫許效舜開一個節目，配合三立在地、本土的特點，我就寫出了《在台灣的故事》這個節目企劃，在當時算是台灣第一個行腳節目。」緊接著《草地狀元》、《台灣尚青》、《冒險王》等也陸續開闢，在三立行腳節目全盛時期，高嘉鴻肩負了台灣台與都會台十點線的所有外景行腳節目，職位更是快速竄升。

創業 為夢想而堅持

牡羊座的高嘉鴻，深知自己樂於接受挑戰的性格，最適合擔任開疆闢土



高嘉鴻以客家電視《跟著達人追夢趣》奪下第50屆廣播金鐘獎「最佳兒少節目獎」。

穩來影藝以客家電視《創業，有事嗎？》榮獲第44屆「Japan Prize 日本賞」青少年組（Youth Category）優秀賞（第二名）。



的角色，因此當一個個行腳節目都穩定交棒給製作人後，他隨即自請派駐大陸，期能為公司開闢新契機。然僅不到一年就因父親重病提前回台，也讓他萌生自己創業的念頭，「我希望能夠多賺錢讓父母

享福。」於是，高嘉鴻在大陸影視業起步階段再次返回對岸打拚，也順利賺到了一桶金。回台後，他選擇幫宗教電視開台，擔任節目部副總，也負責基金會事務，常態舉辦教育課程、協助教育基地的建設與開辦等，期能多做一些對社會有意義的事。

身為節目製作人，高嘉鴻常思考如何能讓自己所做的節目，能吸引觀眾覺得有趣好看，又能兼顧深度質感、教育意義與媒體責任？而這也成了他長期以來努力的方向與動力，於是二〇一四年他成立了「穩來影藝」，與客家電視陸續合作的節目——《跟著達人追夢趣》、《創業有事嗎》、《練習生衝一波》，

也逐步實踐了這個目標。在陸續獲得肯定之餘，他也希望透過節目的影響力，能協助青少年擴展視野，培養更多的善心善念與同理心。現階段的他，工作只為夢想，及那一份成就感，更希望多留一些時間給最值得珍惜的家人。

傳承分享成功心法

從自己的經驗出發，加上製作青年實習、創業的節目，高嘉鴻有感而發，叮嚀年輕人進入職場前，首先，要先認清自己，並想清楚自己的興趣與天份是什麼，就像他清楚自己五分鐘熱度的耐性，所以總是打鐵趁熱，把握那五分鐘熱度，加速度學習；第二，要很努力，不斷學習充實自己，就像他至今仍不斷堅持學習；第三，自律，出版名人何飛鵬說做事有四個階段，有做、做完、做對、做好，面對所有作品，他始終以「做好」的標準要求自己，每完成一部片子都要反覆看十多次，只為看看還能不能夠更好。

一步一腳印，穩穩的來，用心做好每一件事，高嘉鴻期許扮演優質作品的穩健生產者，透過影視作品的力量，展現正向良善的媒體責任與力量。

高嘉鴻 Profile

學歷：

- 世新三專部廣播電視科
- 紐約理工學院 (NYIT) 傳播藝術研究所碩士 M.A.

經歷：

- TVBS 執行製作人
- 三立電視製作人、監製、副理、亞太區總監
- 北京亞太傳媒製作總監
- 華藏世界電視台副總經理

現任：穩來影藝負責人

獲獎紀錄：

- 社會建設獎 (三立/凡人啟世錄)
- 地方文化錄影帶獎 (三立/在台灣的故鄉)
- 入圍第三屆金鐘獎最佳教科文節目暨主持人獎 (三立/在台灣的故鄉)
- 榮獲第五屆金鐘獎最佳兒少節目獎 (客台/跟著達人追夢趣)
- 入圍第五屆金鐘獎最佳人文紀實節目獎 (客台/創業有事嗎)
- 榮獲 NTA 日本賞影展 (Japan Prize 2017) 優秀賞 (客台/創業有事嗎)
- 入圍二〇一〇紐約電視電影節 New York Festivals World's Best TV & Films 最佳教育節目獎 (客台/練習生衝一波)
- 多次榮獲媒體觀察教育基金會優質兒少節目年度四、五星評鑑獎暨社會關懷特別獎。

穩來影藝作品集錦



TV版

樂齡銀髮 不可不知的肌少症

「肌少症」顧名思義就是肌肉的質量減少並伴隨著肌肉功能的喪失，患有「肌少症」的病人容易出現跌倒、失能，了解「肌少症」，是高齡社會的一項重要議題。醫師指出，經由適當的運動及營養補充，就可減緩肌肉流失、維持肌肉的功能。

整理／公關部 資料來源／國民健康署

大家有沒有過這樣的經驗，在繁忙的交通尖峰時段，斑馬線上

的小綠人越跑越快，就要變成紅燈了，衆車蠢蠢欲動，正準備往前衝刺，卻還有位銀髮長者困在斑馬線中間緩步前進；又或是家中的長輩，逐漸出現毛巾擰不乾、罐頭打不開、樓梯爬不動等情形，不至於造成日常生活失

能，但卻仍嚴重影響生活品質的問題。

根據戶籍資料，台灣在二〇一八年三月底，六五歲以上的老年人口已達到總人口的十四·一%，正式邁入

「高齡社會」，如何活得久還要活得好，成為民衆及現代醫師最關心的問題。除了各個重要的內臟器官外，有兩大重要的系統維持著我們日常良好的身體移動

功能，讓我們能執行小至轉罐頭，大到過馬路爬樓梯等活動，其一是骨骼系統，其二就是肌肉系統。骨

肌少症 (Sarcopenia)

所謂肌少症，就是肌肉質量流失，肌力或肌耐力下降，造成生活上的不便，例如：行走速度異常緩慢（蝸牛速）、腿部突然容易無力（軟腳蝦）、無法舉起重物（奶油手）等狀況時，都可能是肌少症的徵兆。

別輕忽肌少症

質疏鬆在近年來的衛教提倡下，民衆已經多有了解，但「肌少症」對大部分人來說仍是較陌生的名詞。

「肌少症」顧名思義就是肌肉的質量減少並伴隨著肌肉功能的喪失，除了和衰老有直接相關，和一些內分泌疾病如胰島素阻抗較高，或是長期臥病在床缺乏活動等都有相關。而患有「肌少症」的病人日後也較容易出現跌倒、失能，一旦罹患內科或外科疾病，也會有較多的併發症和較高的嚴重度及死亡率，因此，了解「肌少症」，是高齡社會的一項重要議題。

自三〇歲開始肌肉質量就會緩步減少，到了六〇、七〇歲左右，就可能發展成有感的症狀，這些有感的症狀



患有「肌少症」的病人日後也較容易出現跌倒、失能。

小辭典

被醫師歸納為診斷的指標，其中最重
要的兩項，一為步速緩慢，每秒無法行
走超過〇・八公尺；第二為握力減少，
亞洲男性握力小於二六公斤，女性小
於十八公斤，即為有問題。當這兩項
症狀出現任一項，醫師可進一步安排
測量肌肉質量的相關檢查來確認肌肉
質量是否有減少，若有減少就符合「肌
少症」的診斷標準。

民眾想要快速篩檢自己是否有「肌
少症」的可能，第一個是看在過一般的
四線道馬路時，若從行人綠燈亮起就
開始過是否仍過不完？若是則符合步
速過慢；第二個是毛巾是否擰不乾？
若是則符合握力不足；第三個是兩手
虎口張開圍成圈看是否能圍住小腿最
粗處，若能圍住則可能代表肌肉質量
不足。

吸收優質蛋白質

若經醫師確診為「肌少症」，民眾
也不需過於慌張，這其實是老化的一
個自然現象，只要經由適當的運動及
營養補充，就可減緩肌肉流失、維持
肌肉的功能。營養的部分，最重要的是
優質蛋白質的攝取和維生素D的補
充。而其中目前研究最多的為白胺酸，

白胺酸是一種
必需胺基酸，
和肌肉合成高
度相關，蛋白
質的補充建議
還是從日常飲
食著手，如增
加蛋豆魚肉類的均衡攝取。

預防肌少症，針對六五歲以上銀髮
族群之每日飲食建議，每餐至少可吃全



堅果種子類含有油脂及蛋白質

預防肌少症 每日飲食建議攝取量



項目	請諮詢營養師勾選下列 預防肌少症每餐建議量				
	500	600	700	800	900
熱量(大卡)	500	600	700	800	900
全穀雜糧類	0.5碗	1碗	1碗	1.5碗	1.5碗
蔬菜類	1份	1.5份	1.5份	1.5份	2份
豆魚蛋肉類	1.5份	2份	2份	2.5份	2.5份
水果類	1份	1.5份	1.5份	2份	2份
油脂與堅果種子類	2份	2.5份	2.5份	3份	3份
乳品類	每日1.5~2杯				

項目	豆魚肉蛋類 食物代換表
1份	豆漿260ml、嫩豆腐1/2盒、雞蛋豆腐2/3盒 傳統豆腐2小格、小方豆干2片、濕豆皮30g 肉鬆2湯匙、雞蛋1顆、草蝦5隻、蛤蜊8顆 貢丸2小顆、各類肉、魚35g約1兩(生重)

穀雜糧類〇・五、一・五碗、蔬菜類一、
二分、豆魚蛋肉類一・五、二・五分、
水果一、二分、油脂與堅果種子類一、
三分、乳品類每日一・五、二杯，雖
然每個人需要的熱量不同，但建議每日
均衡攝取六大類食物，每一類食物中可
多加以變化或代換。足量的蛋白質食
物能夠合成與維持足夠肌肉量，建議
長輩們可多攝食高生理價值的蛋白質，
如魚片、蒸蛋、拌豆腐、乳製品等都

是對年長者很好的食物，這些食物最好平均分配於三餐中。

研究指出維生素 D 對於肌肉功能與強度有相當的影響，根據二〇一三、二〇一六國民營養調查顯示國人維生素 D 的攝取狀況普遍偏差，建議民眾可多攝取富含維生素 D 的食物，如：鮭魚、鯖魚、鯖魚、起司與蛋黃等食物，另外適當的日照能夠使皮膚活化維生素 D 提供身體使用，因此建議每日清晨或黃昏時刻至戶外活動筋骨享受陽光。



適當的日照能夠使皮膚活化維生素 D 提供身體使用，增強肌肉強度。

強化肌力動一動

關於運動的部分，基本上包含伸展運動、有氧運動及阻力訓練，能力允許可再加上平衡訓練，訓練的強度及頻率，可至門診諮詢復健科醫師開立最適

合的運動處方。國健署也提供長者五項運動，每週進行三次肌力及平衡訓練，每個動作重複十次，讓長者訓練上下肢的肌力，進而避免跌倒。

1、【扶椅背墊腳尖、腳跟站立】

動作：扶著椅背站立，站穩後，雙腳跟提起，停留一至二秒。

訓練：小腿部分肌群。

效果：減少跌倒風險。

2、【蹲馬步】

動作：雙腳打開與肩同寬，身體微向前，往下做蹲馬步的動作。反覆蹲到站及站到蹲的動作，重複做十次。

訓練：可訓練到股四頭肌的向心與離心收縮，以強化膝關節及下肢肌力。

效果：增強長者下肢整體功能，增加行走距離。

3、【拔劍】

動作：動作需搭配彈力帶使用，以坐姿方式進行；進行動作時，右手抓住彈力帶壓在大腿下，左手將彈力帶一端拉往，並往左斜上方拉，重複十次再換手再進行。

4、【二頭肌彎舉】

訓練：強化手臂肌肉。

效果：維持日常生活高處取物功能。

效果：維持日常生活高處取物功能。

再進行。

訓練：強化手臂肌肉。

效果：維持日常生活高處取物功能。

效果：維持日常生活高處取物功能。

動作：這動作需運用彈力球，以坐姿方式進行。進行動作時，身體固定，將球夾在前臂和上臂間，手肘彎曲，用力擠壓。左右手輪流做，各重複十次。

訓練：訓練手臂肌肉。

效果：幫助日常生活買菜、提重物等功能。

訓練：訓練手臂肌肉。

效果：幫助日常生活買菜、提重物等功能。

效果：幫助日常生活買菜、提重物等功能。

能。

5、【雙腿內側夾球抬雙腳】

動作：採坐姿方式進行，將彈力球夾在二邊膝蓋中間，身體坐直，使用腹部力量將兩隻腳同時抬起。

訓練：訓練腹部核心肌群。

效果：改善姿勢體態。

總之，想要成為活得久又活得好的樂齡銀髮族，除了存骨本之外，還要存「肌肉本」，而存法很簡單，首先要諮詢正確的運動方式，持之以恆的執行並搭配優質蛋白質的攝取，就能讓老年生活一樣精彩不受限！



養成運動習慣，也能提升肌力。

享受下廚的 飲食幸福感

買菜是期待，煮菜是沉澱，吃菜是品味，收拾是回味！

新冠疫情，改變了許多人的生活習慣，民眾在家烹調的時間及次數也變多了，買菜回家之後該如何處理？本專題包含清洗篇、烹飪篇，透過專家的介紹說明，便利民眾做出健康美味料理。

文／羅怡如、洪詩茵 攝影／何佳華

圖片、資料提供／《正確洗菜，擺脫農藥陰影【增訂版】》
／商周文化、《食樂：120°C低溫、減醣、低碳、排毒減敏的安心料理，吃對食物，健康、美味又快樂！》／日日幸福



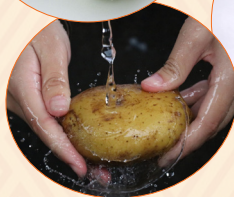
透過美食達人喻碧芳分享當季食材料理撇步，同時建立常備菜新概念，做好食材的前置處理（蔬菜盒）放入冰箱，搭配出便利菜色，事半功倍！

P.38

烹飪篇

在家做菜下廚樂

確保全家
人健康！
藥殘留，
少蔬果農
您輕鬆洗泡刷，減
教授引導說明，教
美味，透過顏瑞泓
能安心享用食物的
如何清洗蔬菜才



P.32

清洗篇

輕鬆洗泡刷 蔬果安心吃

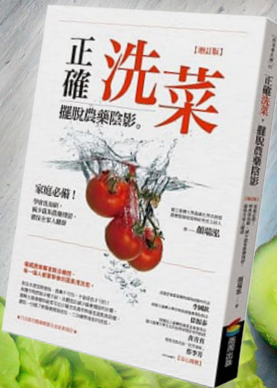


TV版

輕鬆洗泡刷 蔬果安心吃

清洗篇

專訪 國立臺灣大學農業化學系教授 顏瑞泓博士



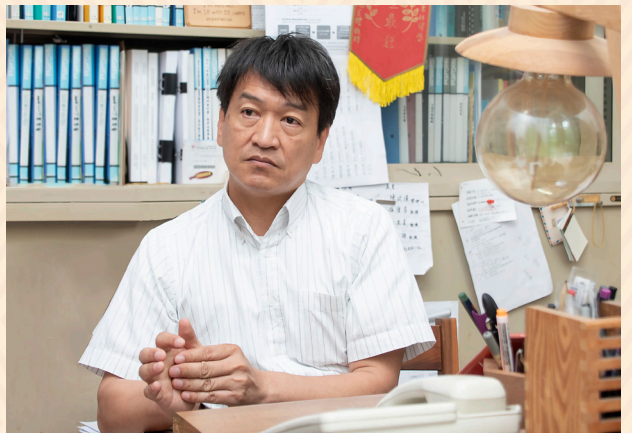
面

對新冠肺炎疫情，大家必須做好長期

抗戰的準備，除了戴口罩、勤洗手之外，學習在家自行做料理，健康又抗疫。對於煮菜新手來說，面對形狀、質地各異的蔬菜水果，第一個浮現腦海的疑問肯定是「這菜要怎麼洗啊？」其實，對於蔬果要如何清洗？怎麼洗才能降低農藥殘留？就連料理高手也是時有疑慮，國立臺灣大學農業化學系教授顏瑞泓博士，推出《正確洗菜，擺脫農藥陰影》，教導民眾正確認識農藥，並詳細說明如何清洗各類型蔬果，吃得健康安心又美味！

正確認識農藥傷害

開始介紹如何正確洗菜之前，顏博士希望民眾對農藥能夠有正確的認識，他指出，農藥的誕生不是為了讓人吃，而是為了預防農作物病蟲害，一般而言，農藥在植物上的殘留，約一段時間之後就會消失，人們即便攝取有農藥殘留的蔬果，也只是微量。農藥對人體要產生傷害，除非是瞬間大量攝入（例如以農藥自殺）或者長期食用累積到一定標準（極難達到）。衛生福利部食品藥物管理署針對各種蔬果都訂有「農藥殘留容許量標準」，此容許量即是針對人們終其一生攝入的安全許可範圍





擬定，是依據單一類農作物每人每天的食用量作為參考，因此就算每天都吃同一類蔬果，或者某天吃到殘留量超標的蔬果，民眾也無須過度擔憂。至於未訂定安全標準及公告禁止的農藥，依法自然不能有殘留。

當新聞報導指出某項蔬果農藥殘留檢驗不合格，民眾無須過度恐慌，顏博士指出，某些特定蔬果，允許使用 A 農藥（容許量 1.0ppm），不允許使用 B 農藥，若其 A 農藥殘留量是 0.8ppm，B 農藥殘留量只有 0.1ppm，這蔬菜檢驗依然不合格，因為使用了 B 農藥，即使 B 農藥殘留量很低，也是違規。所以，所謂違規、不合格，只是超過政府單位訂定公告的安全標準，並不是農藥劑量超過容許量就有毒，不能這樣去做認定。民眾必須思考的是，農藥有沒有被正確使用，「當我們看到某蔬果違規的報導時，應該去看背後的原因，督促政府對農民進行擴大教育，促使農民正確使用農藥，降低農藥殘留。」

正確採買避免農藥殘留

常常有人詢問什麼蔬果較容易殘留農藥，以此作為採購的準則，這就有些本

末倒置了，食物攝取還是應該以均衡為原則，而非農藥殘留量。顏博士建議，民眾應該要詢問的是「什麼情況容易造成蔬果農藥殘留量超標？」

一、提早採收：農作物施用農藥之後，必須經過一段安全採收期，讓藥效慢慢消退，過早採收自然可能發生殘留量過高的現象，而造成提早採收情況的無非天氣因素，例如颱風來襲或有豪雨特報，所以在颱風或豪雨前後採買的蔬果，自然比較可能有殘留量超過標準的情形。

二、連續採收型農作物：這類型農作物在採收期間，可能是今天收成、明天收成、後天又收成的情況，這類蔬果難以達到安全採收期，在清洗的時候就要多加用心，例如：草莓、豆子、番茄等。

三、蔬果本身形狀凹凸不平者：例如苦瓜、青椒之類，凹陷處自然比較容易卡農藥，但其實針對這類蔬果的情況，「農藥殘留容許量標準」也都已考量進去，民眾在清洗時多留意蒂頭及凹陷處的清即可。

四、成長期短的農作物：例如葉菜類，難以達到安全採收期的標準，民眾

在清洗時也要多加留意。

除了上述原則，民眾挑選蔬果時，還應謹記「適時」、「適地」這兩大原則。顏博士表示，所謂「適時」，也就是台語所說的「對時」，也就是「當季」蔬果，農作物在其適合生長的季節，自然較為健康強壯，使用的農藥劑量也就會比較低；反之，不適合的季節自然需要以更多農藥或手段保護其正常生長。

至於「適地」，蔬果在適合的土壤環境下，養分充足，生長狀況良好，自然也不需要太多農藥等外力介入；同時，「適地」也有「在地」蔬果的含意，在地生產的蔬果自然更新鮮，「進口」蔬果需要歷經長途運輸過程，為了長期保存，自然需要更多防腐、保鮮的手





蔬果本身形狀凹凸不平較容易卡農藥，清洗時可以毛刷輔助。

段，這都是無法掌控的變數。同時，在地蔬果通常有「產銷履歷」，比較容易溯源，雖然傳統市場的蔬果不一定有產銷履歷，但只要掌握一個原則即可，多多觀察每一攤都有在賣的蔬果，通常就是同時符合「對時」、「在地」這兩大原則的蔬果。

正確清洗降低農藥風險

如何正確洗菜擺脫農藥陰影？顏博士指出，在分享正確洗菜的訣竅之前，民眾必須先了解，農藥有兩種，一為

清洗蔬果基本方法

一、【沖洗】清除接觸型農藥

沖洗是最基本的水洗法，要使用流動的水，才能利用水流帶走殘留農劑。

二、【搓洗】清除接觸型農藥

除了以水流沖洗外，用手搓洗蔬果表面，可加強去除沾附的農藥殘留。

三、【刷洗】清除接觸型農藥

表面凹凸不平或者表皮堅硬的蔬果，可以使用刷子輔助，清除效果更好。刷子可用軟毛刷或舊的牙刷。

四、【切除】清除接觸型農藥

根部、果蒂凹陷等部位，最好切除或挖除，以清除運送過程中的污染。

五、【浸泡】清除系統型農藥

透過浸泡，能使水溶性的系統型農藥溶出，浸泡時要搭配換水，才能確實降低殘留。



六、【加熱】清除系統型農藥

以中小火加熱數分鐘，煮到水熱，不用燒滾，即可瀝乾備用。可使系統型農藥隨蒸氣消散。

（資料來源／《正確洗菜，擺脫農藥陰影【增訂版】》商周出版）

接觸型藥劑、一為系統型藥劑，接觸型藥劑較容易附著在植物表面或滲入植物表面臘質中，通常會分布在噴施部位，容易發生局部高殘留現象；系統型藥劑親水性較佳，藉由吸收進入植物組織中，再移行至植物各部位，由於移行具有分散作用，較不會有局部殘留量較高的情況，但較難以透過日晒雨淋分解。民眾在清洗時，可依據系統型及接觸型的區分，搭配適合的清洗步驟。

◆包葉菜類

【高麗菜、包心白等】包括結球莴苣、芥菜、球芽甘藍等十字花科包葉菜類

一、剝除外葉，即便買回來時已剝除外葉，仍應再行剝除外葉，避免販賣前剝除的過程與外葉有接觸。

二、切分出欲食用部分，自內向外一片片拆成單葉，



並以清水沖洗，尤其著重沖洗與菜心連接的基部。

三、以清水浸泡三至五分鐘，將水倒掉，再重複沖洗、浸泡動作。

【花椰菜、青花菜等】

一、手持花梗，花朵斜向上三十度角，於水龍頭下稍作旋轉，以流動清水輕輕沖洗花朵部分。

二、將花椰菜切分成適當大小，於水龍頭下，花朵朝上，以小水流一邊沖洗，一邊以小毛刷從花的部分往梗端輕輕刷洗。

三、若擔憂系統型

藥劑的殘留，可以加熱方式促進藥劑消散，將清洗後的花椰菜切成適當大小放入鍋中，水量以淹過花椰菜為準，微火加熱幾分鐘即可，無須水滾。



◆葉菜類

【菠菜、青江菜、小白菜等】包括莴苣、紅鳳菜、油菜、芥藍菜等

一、先簡單沖洗根部，將接近根部處

切除。

二、將葉片一片片剝開，

於水龍頭下以小水流沖洗，沖洗時，

葉朝上、柄朝下。

三、葉菜類基部容易積存髒污，沖洗的同時，以手指輕輕搓洗葉柄部分。

四、搓洗完全部葉柄後，全部快速沖洗一次。

◆花果瓜菜類

【甜椒、番茄、茄子】包括辣椒、枸杞、野茄、秋葵、洛神葵、金針花等

一、這類蔬菜多屬連續採收型，無法落實安全採收期，可透過「貯放」的方式，藉由植物本身內部的酵素降解系統型農藥之殘留。貯放時間最少三天，但也要避免過久影響風味或鮮度。

二、以流動清水沖洗外表，青椒之類大果實，可一面沖洗、一面用手搓洗，或用軟毛刷刷洗；小番茄之類小果



實，可將其放在洗菜盆裡，注入流動清水，再用手輕輕攪動。

三、無法刷洗或搓洗的小果實類，

可以搭配浸泡清除農藥殘留。

四、果

實若有凹凸不平的蒂頭，清洗後可將蒂頭切除，更能避免風險。



土壤。

二、「貯放」在室溫下三天，促進

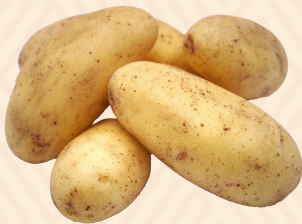
農藥降解，胡蘿蔔與蘿蔔常溫下非常耐放，但要留意各類作物耐貯放程度不同，確保新鮮度，避免有發芽、變質等情況。

三、於流動清水

下沖洗，並以刷子刷洗表皮。

四、切除蒂頭、

去皮。



◆菇類

【香菇、洋菇、黑木耳】包括草菇、白木耳、金針菇、巴西蘑菇、猴頭菇、鮑魚菇、杏鮑菇、秀珍菇等

一、若購買之菇類留有基部，清洗前要先將基部切除。

二、盛裝一桶清水，將葶菇放進清水中浸泡，用手輕

輕翻動，讓葶菇正反面都能接觸到水。

三、換水後，重

複浸泡、翻動、換水等動作。



◆水果類

【草莓】包括楊梅、桑葚、黑醋栗、蔓越莓、木莓等莓果類

一、莓果類小

果實無法以毛刷刷洗，可用大水流

重點沖洗果蒂部分，再沖洗整顆外表。

二、盛裝一桶清水，將莓果放進清水中浸泡，每泡十分鐘即倒掉水，再重新加入清水浸泡，重複以上動作，至少浸泡三十分鐘。

三、切除果蒂，若果實太小無法切除，食用時避免吃下果蒂即可。



◆根莖類

【胡蘿蔔、蘿蔔】包括山葵、瑞典蕪菁等十字花科根莖類

類

【馬鈴薯、地瓜】

包括芋頭、山藥、牛蒡等地下根莖類

一、這類根莖

類蔬菜，若表面帶有土壤，「貯放」前勿沖洗，應輕拍或以刷子乾刷去除



清洗蔬果小叮嚀

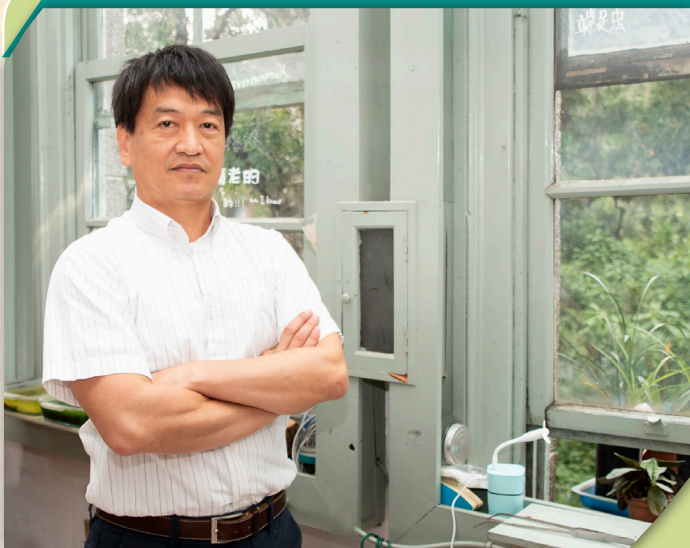
清洗蔬果的目的，絕非單純在清除農藥殘留，同時也在清除殘留在蔬果上的寄生蟲或灰塵等空氣中的污染，顏博士叮嚀：「有些有機種植的蔬果，常常標榜不用洗就可以直接食用，然而蔬果畢竟是種植在戶外，我們無法確知其接觸過什麼，食用前還是先清洗過比較安全。就如同我出版書籍的



掌握清洗蔬菜的重要原則，就可以安心食用。

最後，顏博士特別提醒，人們吃東西的目的是為了營養及美味，蔬果食用前的清洗步驟固然重要，但也莫要本末倒置，貯放過久、清洗過度或加熱過度，將蔬菜的口感或營養都弄沒了，色香味俱全，仍應是滿足口腹之慾的基本原則。

目的，是希望讓大眾正確認識農藥，藉以降低風險，洗菜應是一種衛生習慣的養成，而非針對清除農藥這個目的。」



顏瑞泓博士 Profile

國立臺灣大學農業化學系教授，負責主持農藥暨環境毒物研究室，曾獲頒「台大生物資源暨農學院年輕學者學術研究獎」，並分別獲國立臺灣大學及生農學院評選為「教學優良教師」，學生評價授課風格生動有趣，擅長以大量的生活知識或小故事，讓看起來很難記的東西變得令人印象深刻。曾榮獲二〇一四臺灣農業化學會第五十二屆大會學術榮譽獎。

學經歷：

- ◆ 國立臺灣大學農業化學研究所博士
- ◆ 美國加州大學柏克萊分校短期研究
- ◆ 臺灣農業化學與食品科學期刊總編輯
- ◆ 東京農工大學短期研究
- ◆ 農業委員會動植物防疫檢疫局「農藥技術諮議會」委員
- ◆ 環境保護署毒物及化學物質局「毒性化學物質學者專家諮詢會議」委員

- ◆ 衛生福利部食品藥物管理署「食品衛生安全與營養諮議會」委員
- ◆ 國立臺灣大學生物資源暨農學院農業推廣教授
- ◆ 中華民國雜草學會理事長

相關著作：

- ◆ 《正視威脅，別讓毒駭到你》
- ◆ 《正確洗菜，擺脫農藥陰影》



在家做菜 下廚樂

烹飪篇

「新冠肺炎 (COVID-19)」侵襲全球，一時之間，人心惶惶。美食達人喻碧芳表示，儘管遭遇不少問題，但我們也找到許多美好：愈來愈多人發現可以從自身環保做起，減緩氣候變遷；愈來愈多人體認到自然與有機農法的可貴；愈來愈多人發現均衡飲食的重要性；也愈來愈多人瞭解，唯有維持健康的身體、讓自己擁有健全的免疫力，才能抵抗這世界不斷變異的疫病威脅。

外食族用餐對策大公開

現代人因為工作忙碌的緣故，外食的比例偏高。以中醫的觀點，每個人都要依照自己的體質去吃適合的食物，才是健康之道。食物屬性是中醫的理論，可分為：「寒涼性」，有退火清熱及清涼消炎的作用，許多蔬果是此屬性，適合體質燥熱的人食用；「平和性」，一般吃到的食物以平和性居多；「溫熱性」，有祛寒的作用，像韭菜、蔥、蒜、辣椒等辛香料都是，適合體質寒涼的人食用，但吃多了容易上火。而蔬果類偏寒涼性的食物比較不適合寒性體質的人直接食用，這時候就需要搭配溫熱性的食物一起吃（比如老薑、胡椒、肉桂），或是用低溫風乾的方式轉變食物原本的屬性。

除了食物的選擇，喻碧芳也提供外食族飲食對策的建議：

【對策 1】從口味清淡的食物開始食用

外食餐點通常口味比較重，一旦口味變重，人的食欲就會增加，在不知不覺中吃太多。外食時，除選擇菜色處理較清淡的店家外；用餐時，也應該從淡口味的食物吃起，將重口味食物留到最後，以免吃太多。另外，要特別小心過鹹、過甜、過油的醬汁。

【對策 2】少吃炒飯（麵）

有的人在外面吃飯時，喜歡點用炒飯、炒麵等麵飯類食物，一方面是方便，一碗搞定，另一個原因，是沒吃飯麵會覺得吃不飽。不過，長期一餐只吃飯麵，不僅營養不均衡，過於油膩，還會讓人攝取過多的澱粉質，使人發胖。其實如果怕吃不飽，可用糙米飯、五穀雜糧飯或蒟蒻、冬粉替代愛吃的麵飯，纖維較多，一樣有飽足感（記得要細嚼慢嚥，延長飽足感）。

【對策 3】某一餐換吃涼冷主食

涼冷的主食，含有較不容易消化的抗性澱粉，可延長飽足感，可選擇一天的某一餐，吃涼冷的主食。吃飯時，記得多搭配一些黃豆製品（豆乾、豆腐等），因為攝食澱粉類食物，若再搭配黃豆類食用，可讓澱粉慢一點轉化成醣類。

【對策 4】蒸滷比油炸好

對於喜歡吃肉的人來說，炸雞腿、炸豬排（雞排）等裹粉油炸的食物，讓人難以抗拒，

這類食物雖然好吃，油脂含量卻最高，最好選用蒸製或是滷製的。如果不得已要吃肉，像是公司同事烤肉、中秋烤肉，可以大量生菜將烤肉包來吃，或是多搭配小黃瓜、青椒、番茄、菇蕈類一起吃。另外，還可調整進食的順序，先吃大量蔬菜包著肉，再豆腐、青菜，就能吃到均衡的營養。



酥炸雞翅雖然香酥美味，但是油脂過高，容易攝取過量。

常備蔬果盒

現代人普遍營養不足，有很大的原因是偏食！蔬果吃得不够多，也是偏食的原因之一。政府提倡的天天蔬果五、七、九，只有少數的人達標，蔬果的植化物（素）含量多，膳食纖維也多，必須多樣化攝取，一般人不只攝取不均衡，普遍「量」不足「質」也不夠！

烹調時常用到的辛香料等調味用蔬菜，也可以放入保鮮盒中方便取用。



利用假日自製居家常備蔬菜盒。

為了讓大家都均衡攝取蔬果，喻碧芳建議，趁著週六、日的假日空檔，利用低溫烹調的汆燙法，準備一些可保存二至三天的「常備蔬果盒」。事先分別將蔬果汆燙，泡水、瀝乾水分、冷卻後，放入保鮮盒分裝，冷藏保存。（如果做的量多，可放冷凍保存）這樣只要回家，就可將保鮮盒內的食材，放入料理中或生菜沙拉裡，作為肚子餓時的充飢食物。汆燙過的葉菜類、菇類、玉米筍，可以和小黃瓜一起放入保鮮盒，水果類集中放一盒，必須

TIPS

自製保溫（冰）袋

很多人家中都有保溫（冰）袋，一旦用到破損，千萬不要丟，可將其鋁箔部分裁成正方形或長方形，打算要吃的食材用保鮮盒盛裝加蓋，連同水果、蛋白質（起士棒）一同用鋁箔保鮮紙包裹起來，再用膠帶黏住或是便當繩、帶子捆好即可。預先製作好的常備蔬果盒，第二天早上可以取用製作成罐沙拉，帶去上班當午餐享用。



注意要將食材的水分瀝乾後再放入保鮮盒，加蓋密封存放冰箱。不過，老年人或腸胃消化功能差的人，如果膳食纖維過量攝取，也可能會妨礙鋅、鐵的吸收。因此，對健康有益的食物，也要切忌一餐吃太多（過量），應該每天規律的少量添加在主食中，並且細嚼慢嚥，正確食用，這麼做腸胃吸收效果才會好。

優格體內環保

在健康飲食中，發酵食物是不可或缺的。一般發酵食物包括：優格、味噌、釀造醋、納豆、泡菜等，其中又以「優格」最受大眾喜愛。除了用牛奶製作，優格也可用豆漿、豆奶粉、杏仁漿、燕麥奶、甜菜根植物奶等做原料，也可以用混合方式，例如甜菜根牛奶優格、杏仁豆漿優格、薑黃粉等去變換不同口味，使人體吃下去後吸收不同營養；也讓無法喝牛奶（有酪蛋白過敏原）的人有不同選擇。

優格有數千年的歷史，時至今日，希臘式優格（Greek Yogurt）成為全球優格新潮流。希臘優格的作法很簡單：取一過濾用的濾網架，上鋪乾淨的紗布固定好，再將原味優格倒在紗網上，放置冰箱二四小時，讓濾網慢慢過濾出乳清，濾網上留著的就是希臘優格。希臘優格（起士抹醬）可搭配貝果、司康、麵包或餅乾食用，或直接加入藍莓、蔓越莓或蜂蜜做成層次絕佳的另類風味。至於濾出的乳清，可用來塗抹臉部保養皮膚。

自製優格的運用，可以搖身一變，製成護膚聖品！

美味食譜 DIY

白滷牛腱心

喻老師小提醒：因為擔心大家多外食而吃進太多食品添加物，所以自己下廚烹調時，應該盡量採用天然蔬果和香辛料來熬煮（白滷）；以這道白滷牛腱心為例，滷出來的牛腱軟嫩多汁好入口，再搭配自己調的蘸醬，就能兼顧美味與健康。

◎ 份量：6 人份

◎ 材料：

牛腱心（小花腱）3 個、蔥段 2 支、竹薑 1 小塊（切片）、洋蔥 1.5 個、香菜葉適量

◎ 調味料：

花椒粒 5g、胡椒粒 5g、八角 5 顆、桂皮 1 小片、米酒 2 大匙

◎ 蘸醬醬汁：

醬油膏 1 大匙、烏醋 1 大匙、香油 1 大匙、花椒粉少許、辣椒末少許、蒜末 5g

◎ 做法：

1. 取一較深的湯鍋，加水 1500cc，開火煮至滾，放入牛腱心及 1 小把花椒，汆燙去除血水（約 3 分鐘至顏色略變即可）。
2. 另取一湯鍋，放入汆燙過的牛腱心，加蔥段、薑片、花椒粒、胡椒粒、八角、桂皮、米酒、1 個洋蔥（去皮洗淨一切四）及淹過食材的冷水，一起小火燜煮約 1 小時。
3. 做法 2 燜煮至牛腱心呈現軟爛肉質（如何判斷軟爛？以叉子戳可戳過為主）即可熄火，蓋上鍋蓋浸泡至隔天，取出放涼後移至冷藏冰至隔

夜。

4. 取半個洋蔥剝除外皮後切細絲，泡冰水冰鎮後撈起瀝乾水備用。要食用時，將牛腱心取出放在熟食用砧板上切片（厚度約 0.3 ~ 0.5 公分），下面墊洋蔥絲後排盤，撒上香菜葉、辣椒珠。
5. 取一小調理碗，將蘸醬醬汁材料全部拌勻，搭配牛腱心食用即成。剩下的白滷好的牛腱心可放冷凍，食時取出。



竹薑

又稱竹節薑、本島薑，外型較一般薑細小瘦長，纖維紮實，養分存在纖維中；嫩竹薑的辛辣與香氣比一般薑濃烈，多產於海拔 1000 公尺高山，種植不易，數量較少，價格也偏高。





優格的好處不只如此，直接飲用時添加酵素或果汁，更加營養美味；打蔬果汁或精力湯時也可添加；做糕點時，可用乳清取代水，都是優格千變萬化的多元應用。

1. 優格面膜：將適量的原味優格、有機麵粉調入好油拌勻，塗抹在臉上，一週可敷一次，每次約十至十五分鐘，有美白、消炎、去痘、嫩膚的功效。也可優格拌勻後塗抹於臉上，再覆蓋空白面膜，十五至二十分鐘取下，用溫水將臉洗淨（不需使用洗面乳）再進行臉部基礎保養。

2. 優格護手霜：將一二〇公克的原味優格，加入檸檬汁（半顆榨汁的份量），將其攪拌均勻，敷在手指與指甲上，可以美化、保護雙手；或加橄欖油（或是少許黑種草油、亞麻仁籽油任選一種）調勻，直接用手指塗抹頸部做保養。

美味食譜 DIY

花椰菜米偽炒飯



喻老師小提醒：減醣飲食常使用「花椰菜米」取代白米飯。花椰菜米含豐富的膳食纖維，可增加飽足感及排便順暢，非常適合想減重或控制血糖的人食用。此食譜比一般的減醣食譜更為進階，還添加了蒟蒻米，更降低熱量的攝取。



◎ 份量：4 人份

◎ 材料：

白花椰菜 1 個、紫花椰菜 50g、竹薑 20g、青蔥 2 支、洋蔥 1/2 個、水果紅甜椒 1/2 個、椰子油 2 大匙、雞蛋 2 個、蒟蒻米 150g

◎ 調味料：海鹽適量

◎ 做法：

1. 將白花椰菜、紫花椰菜清洗乾淨，瀝乾水分，先分切成小朵，再切碎，莖幹部位削去外部硬皮，也切成碎；使其看起來像白米飯一樣，稱之為「花椰菜米」。花椰菜米需先入電鍋以半杯水蒸過備用。
2. 竹薑洗淨去皮擦乾，切成片狀，再切成末；青蔥切除根部，洗淨瀝乾水分後切成珠；洋蔥去皮後切成末；水果紅甜椒洗淨剖開去籽後切丁備用。
3. 將雞蛋的蛋白與蛋黃分開，取一平底鍋倒入椰子油開中小火，將蛋白與蛋黃分開拌炒後取出備用。

4. 原平底鍋放入做法 2 的竹薑末、洋蔥末拌炒爆香一下，至香味溢出。

5. 蒟蒻米放入一鍋滾滾的水中汆燙 1 分鐘，撈起後放入冷水中過一下水，再撈起瀝乾。將白花椰菜米、蒟蒻米放入做法 4 拌炒。

6. 做法 5 續入蛋黃、蛋白、青蔥末、紫花椰菜米、水果紅甜椒丁快速拌炒至熟，起鍋前依個人鹹淡喜好酌加海鹽調味即成。



花椰菜

白花椰菜含豐富黃酮類，可預防動脈硬化及預防血液感染；紫色花椰菜富含青花素及維生素 A、B、B2 及 C，粗纖維少，口感細緻。需注意慣行農法種植的花椰菜，常使用農藥去蟲，烹調之前先浸泡水中數分鐘，以利小菜蟲浮出水面並去除農藥殘留。

美味食譜 DIY

媽媽紅糟肉

◎ 份量：4 ~ 5 人份

◎ 材料：

帶皮五花肉 1200g、紅麴醬 3 大匙、薑泥 2 大匙、米酒 1 大匙、地瓜粉 100g、玄米油 1 大匙、蒜苗 2 支

◎ 調味料：

白醋 1 大匙、薑末 1 小匙、蒜泥 1 小匙、海鹽和二砂糖各少許

◎ 做法：

1. 將帶皮五花肉切成約 2 公分厚的長條狀，放入鐵盤中，用金屬探針均勻在肉面上戳洞，好讓之後放上的紅麴醬能容易滲入醃漬；翻面重覆前項動作。
2. 倒入材料中的紅麴醬、薑泥、米酒，將其塗抹均勻。

3. 以保鮮膜密封放入冰箱冷藏、醃製大約 2 天。
4. 做法 3 需每天翻面，使其更加入味。醃製 2 天後，將紅糟肉略洗淨，均勻沾裹地瓜粉。
5. 取一平底鍋，倒入玄米油，以中火將醃製好的紅糟肉兩面煎至金黃酥脆，放涼後斜切成片，排盤後搭配蒜苗（洗淨瀝乾斜切成 0.5 公分片狀）、調味蘸醬（將調味料混合均勻）即可食用。



紅麴醬

早期紅麴運用在烹飪及食品加工上相當廣泛，例如紅糟魚、紅糟肉、紅豆腐乳等。紅糟是福州人將紅麴加蒸熟的糯米，經數日發酵後的產品。現在市面上已有用天然發酵及生物科技製作出原味「紅麴醬」，入口滑溜無顆粒狀，微酸帶甘醇味，是紅糟料理好搭檔。



喻碧芳 Profile



從好好咀嚼做起

「好好吃飯」這幾個字看起來很容易，做起來卻不簡單。老一輩的人經常在飯桌上告誡我們：吃飯的時候不要說話！千萬不要以為這是老掉牙的「老生常談」，吃飯的時候如果說太多話，空氣很容易在開口閉口之間進入肚子裡，不僅會造成胃脹氣，同時也影響了消化系統的運作。

怎樣才是正確地咀嚼食物？細嚼慢嚥不僅可增加消化酵素、促進消化增加吸收率。此外，胃部不適也會影響吃飯，夾取食物經常會由共餐傳染病菌（最常感染的是幽門螺旋桿菌），因此當你時常感到胃部不適，建議一定要去做幽門螺旋桿菌的檢測，預防勝於治療。

美味食譜 DIY

堅果絲瓜濃湯

喻老師小提醒：夏季正是品嚐淺綠色堅果絲瓜濃湯的好時節。這道湯品以味道濃郁富含油脂的腰果取代奶油，非常健康，就算放涼，當冷湯喝也很適合。

◎ 份量：2～3人份

◎ 材料：

絲瓜 1 條（450g）、竹薑 15g、玄米油 2 大匙、腰果 50g、素高湯 350cc

◎ 調味料：

海鹽 1/4 小匙、白胡椒粉適量

◎ 做法：

1. 絲瓜洗淨切除蒂頭，輕輕刨皮，不要反覆刨，盡量保留綠色部分，才能吃到完整營養的植化素。
2. 將絲瓜切成 4 長條，取出心再切塊；竹薑洗淨後，先切薄片，再切成細絲；腰果泡冷水 2 小時。
3. 取一平底鍋，倒入玄米油，放竹薑絲、絲瓜心，以中小火先爆香，接著倒入其餘絲瓜肉、腰果略拌炒。
4. 將做法 3 所有材料倒入食物調理機，加入素高湯打成濃湯。

5. 再把濃湯倒入鍋中以中火煮滾，在鍋邊起泡之前必須熄火，依口味喜好酌加海鹽、胡椒粉調味即可。



絲瓜

絲瓜的養分不亞於深色及淺色葉菜類，其所含干擾素的誘生劑，能刺激人體產生干擾素，增強免疫力。絲瓜性味甘涼，食用時記得加薑。



◎ 著作：
《去濕養身食養薑料理》、《原味料理全圖解》、《食蔬好日子》、《食物溫度決定癒病力》、《食樂》

◎ 現任：
東雅小廚、Too Simple 減醃廚房 執行總監、國際蘭馨交流協會台北信義分會前會長、台灣新起點健康促進協會顧問、台灣慢食協會監事、低溫烹調料理講座講師

◎ 經歷：

台灣美食展十多年來「樂活養生展」、「低碳飲食疏活展」、等展組召集人、二〇一六台灣美食展「食之育」論壇專任講師、台安醫院平安海樂活中心「失智症照護者課程培訓班結業、台北市婦女館 & 萬華婦女暨家庭服務中心「減醃、健康、新生活」聯合志工訓練講師、YMCA 年菜及低溫烹調課講師、台北市瑠公農業產銷基金會講師、桃園蘆竹鄉、淡水農會、淡水衛生所、新店農會低溫烹調家政講師



旅遊·美食·活動一把抓

提供最貼近您需求的休閒生活資訊

休閒便利貼



圖片來源／東北角之友 FB 專頁

整理／公關部

二〇二〇福隆國際沙灘藝術季 巨人的夢遊世界

時間：即日起至九月三十日

地點：福隆沙灘（新北市貢寮區）

二〇二〇福隆國際沙灘藝術季不畏疫情，以「巨人的夢遊世界」為主題，於日前隆重登場！

東北角鹽寮至福隆一帶，綿延三公里長的黃金沙灘，被世界沙灘協會鑑定為台灣最適合沙灘的場所，是台灣大型戶外沙灘季的創始地點。自二〇〇八年起舉辦第一屆「福隆沙灘藝術季」，迄今邁入第十三屆，今年展場內設計多元互動體驗沙灘作品，打造四大亮點：一、首創國內最多的互動沙灘，透過不同的動作與表情，讓沙灘展現生命力。二、打造沙漠歷險區，座落在黃金沙灘上的金字塔及人面獅身，創埃及風打卡熱點。三、於福隆國小辦理「沙灘教學教室」及福隆沙灘進行十場「沙灘深耕培育活動」，培育本土沙灘人才。四、推出主題式沙灘教學觀摩，邀請民眾成為小小沙灘師。同時，更會搭配每月創意亮點活動，期望促進地方觀光，重新推動沙灘季高峰人潮！（更詳細活動訊息請上官網查詢：<https://events.necoast-nsa.gov.tw/sandart20/>）

二〇二〇台中購物節 好吃好玩好買好划算好生活

時間：七月一日至八月三十一日

地點：台中市

因應疫情衝擊經濟活動，預計七月登場的第二屆台中購物節，不僅時間比去年長，規模也比去年大，除了增加實體店家參與數，更結合知名線上及電視購物平台，讓購物不受時空限制，而且，為了友善外國朋友參與，更同步導入中英文說明，擴大購物節商機。

今年購物節除擴大實體店家參與數到三萬家，更集合國內兩大電商平台「東森購物」和「PChome」加入，建構「台中專區」，配合購物節六大主題，推出台中限時嚴選、觀光旅遊、私房美食及台中當令優質農特產品，動動手指就宅配到府。

去年台中購物節首獎是一棟千萬豪宅，今年獎品將更豐富，為期二個月的活動，藉由手機APP登錄消費發票，累計越高金額，就能獲得越多抽獎機會，週週都有抽獎，最後一週抽出最大獎。更多台中購物節活動詳情請上市府經發局網站 (<https://www.economic.taichung.gov.tw/>) 查詢。

台南音樂盛典 寶島歌人會

門陣來聆聽懷舊經典台語老歌

時間：七月十九日、八月二十九日下午二點

地點：台南永成戲院（台南市鹽水區月港里過港二十一號）

台南鹽水永成戲院舉辦的《寶島歌人會》第一季至今好評不斷，今年邁入第四季，特邀請更堅強的藝人陣容輪番上陣演唱。

七月十九日將由郭忠祐及張蓉蓉熱情獻唱，八月

二十九日由袁小迪及一綾坐鎮演出。在古色古香的台南永成戲院裡，聽著懷舊經典的台語老歌，搭配動人有趣的故事，絕對是人生當中難得的體驗，歡迎家人朋友們一同來欣賞台南的音樂盛事！

霍夫曼的療癒動物園特展

我把動物TICZ大了

時間：七月四日至九月六日

地點：駁二藝術特區蓬萊B3、B4倉庫（高雄市鹽埕區蓬萊路九九號）

風靡一時的黃色小鴨將前進高雄陪大家TICZ暑假囉！

今年暑假荷蘭籍藝術家弗洛倫泰因霍夫曼將帶著黃色小鴨及其他動物們來到高雄駁二藝術特區，「我把動物TICZ大了！霍夫曼的療癒動物園」特展，將完整呈現霍夫曼曾經在世界各地展出過的大型作品其中最受歡迎的十一件經典作品，包括：黃色小鴨、月兔、泰晤士河馬、粉紅鯨、胖猴子、抱抱象、爬牆虎大熊、克拉肯、寵物貓、鐵人、神戶蛙，透過霍夫曼作品中超大尺寸各種動物，打造一座會讓小孩玩瘋、大人找回童心，療癒的動物氣墊樂園，其中還有全新作品《粉紅鯨》，以及超巨型六公尺迎賓大熊，讓觀眾享受與藝術作品零距離的觀展體驗。

二〇二〇澎湖國際海上花火節

漫威無人機秀 今夏隆重獻映

時間：七月六日至九月二十日

地點：澎湖馬公市觀音亭園區、吉貝、七美、

望安

二〇二〇澎湖國際海上花火節因疫情延至七月六日舉辦，繼去年亮點——無人機科技燈光秀之後，今年除了維持無人機亮點外，並與華特迪士尼合作，融入漫威元素，打造全新花火節形象。

結合漫威主題人物的二〇二〇澎湖花火節，將推出八場漫威主題花火之夜及漫威聯名文創商品，以煙火秀結合漫威無人機燈光秀，期望帶給民眾與以往截然不同的觀賞體驗。另因疫情之故，將取消八場國際煙火表演賽，委請台灣專業團隊接手，全部改為施放十分鐘煙火以及五分鐘無人機科技燈光秀。花火秀將於每週一、四晚上在馬公市觀音亭園區舉辦，離島場次則有七月十八日（吉貝）、八月一日（七美）及八月十五日（望安）等二場。

除此之外，澎湖縣政府今年特於篤行十村設置花火體驗館，利用廢棄煙火砲管設置大型裝置藝術，展覽期間為即日起至八月二十日，展出歷年花火節主視覺和經典畫面，並設置花火互動體感設備及創意打卡區。同時，體驗館內亦會設置商品販售區，販售澎湖蒙面文創商品以及花火漫威聯名文創商品。

值得一提的是，配合二〇二〇愛你愛你諧音，今年更推出專屬愛情活動「花火愛侶幸福之旅」，邀請曾在花火節舞台上求婚且結婚的夫婦，於七月二十日重返花火節舞台，重溫甜蜜回憶；同時，也徵求「有情人」報名今年「花火求婚幸福滿分」活動，在美麗花火的見證下，向另一半表達愛意，報名時間至八月三十一日止。更多訊息請上澎湖Travel網站 (<http://penghutravel.com/>) 以及澎湖國際海上花火節TICZ專頁查詢。



圖片來源／澎湖海上花火節 FB 專頁

洗到脫皮？沐浴劑適量就好

洗澡天天洗，該如何挑選及使用沐浴用化粧品呢？購買到標示不完整或不適合自己的沐浴用化粧品，不但不能獲得完整的成分等產品資訊，也可能不小心讓肌膚越洗越乾，造成脫屑及紅腫癢等情形。一般來說，常見的沐浴用化粧品有沐浴劑和香皂等產品，主要用於清潔身體過多的髒污及油脂，而沐浴劑、香皂化粧品，兩者製程不相同，沐浴劑未經過皂化反應，香皂則經過皂化反應，常見成分都包含界面活性劑。另有些會添加功能營養成分。不過沐浴用化粧品與肌膚接觸時間只有幾分鐘，這些成分要達到宣稱的實際作用仍有限。

另外，提醒您洗澡時間及次數不宜過多，曾有消費者因為容易流汗，而不斷反覆沖洗，造成過度清潔，皮膚出現紅腫、搔癢，甚至脫皮的症狀。此外，洗澡時水溫避免過高，使用沐浴劑適量就好，不要擠過多塗抹。有些沐浴類化粧品宣稱不含防腐劑成分，實際上台灣氣候潮濕，且沐浴用化粧品多數放置浴室，未添加防腐劑反而不易保存，更容易加速產品變質。食藥署提醒您，在購買沐浴用化粧品

品前，要看清楚產品是否有完整化粧品標示項目，以確保自身權益。想要即時了解化粧品資訊及獲得更多化粧品知識嗎？快上「FDA化粧品安全使用」Facebook粉絲團，隨時掌握第一手的化粧品安全選購及使用資訊。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七六〇期）

擊退「白」目挑對人工水晶體

白內障不是銀髮族的疾病！現代人3C產品不離身，長時間看電視、電腦、手機螢幕，導致白內障的確病年齡下降。食藥署說明，白內障的主要成因是眼球水晶體因紫外線、藍光及老化等因素，而出現混濁、變白；進而引起視線模糊、顏色對比差（色調改變）、眼前出現黑點等不適症狀，嚴重時還可能會導致失明喔！

目前白內障的手術方式，大多採用超音波晶體乳化術合併人工水晶體植



入術，成功率很高。人工水晶體主要是利用合成塑膠（PMMA）、矽質（Silicone）或壓克力（Acrylic）等材料，合成具有屈光特性的人工水晶體，其種類及功能性大致可分為四大類，包括（1）球面／非球面；（2）散光矯正；（3）單焦點／多焦點；（4）多焦點加散光矯正，依選擇人工水晶體種類不同，能同時矯正散光、老花或近視問題，並提升影像品質。

如何選擇適合自己的人工水晶體呢？應考量自身的需求、職業和個性等，例如：對於視覺品質（清晰度／對比度）或物品遠近等不同的需求，昂貴的人工水晶體不一定就是最好的選擇，在接受人工水晶體置換術前，務必與眼科醫師充分溝通，並瞭解各種水晶體的優缺點，遵守醫院提供的手術前後注意事項，才是確保術後擁有良好的視力、提升生活品質的關鍵。

眼睛是靈魂之窗，為避免提早罹患白內障，除了要避免眼睛被陽光直接照射外，使用3C商品時，應維持用眼三十分鐘、休息十分鐘的好習慣，並不宜距離電腦、手機螢幕太近，才能降低眼睛的負擔。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七六六期）

一起認識燙髮劑

使用燙髮劑後可以變直或變捲，究竟是什麼樣的原理改變頭髮造型呢？食藥署表示，市售的燙髮劑主要分為冷燙、熱燙二種，有的以頭髮捲曲為目的，有的是以直髮為目的。近年來的燙髮劑多以冷燙二劑式為主，而燙髮劑造成頭髮造型改變的原理，主要是使用燙髮劑改變毛髮角蛋白中的雙硫鍵，透過第一劑還原劑將毛髮角蛋白中的雙硫鍵切斷，使用造型工具造型後，再使用第二劑氧化劑讓雙硫鍵重新排列組合成新造型，透過還原、氧化交替的過程達到頭髮捲曲或變直的目的。

食藥署提醒，燙髮劑屬於特定用途化粧品，購買及使用前要看清楚產品是否經過衛生福利部核准，千萬不要在眉毛、睫毛等頭髮以外的毛髮，更不要使用來路不明，或標示不清的產品；此外，燙髮與染髮建議間隔一星期以上，以減少頭皮與頭髮的負擔；而如果使用燙髮劑曾經產生過敏反應，或身體不適等症狀，或頭皮、頸、臉部有腫脹、受傷、過敏、發炎狀態、皮膚疾病或身體有特殊情況（如：患病、病後恢復、生理期及懷孕期間等）者，也要避免燙髮，以免產生不可預知的風險。使用燙

髮劑時要依照產品使用說明書使用，操作時記得要戴手套，以減少燙髮劑與手部接觸；塗抹燙髮劑時要避免接觸頭皮，如果不小心接觸眼部、臉部或頸部時，要立即以大量清水沖洗，並迅速就醫。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七六五期）

食品斷捨離 防霉三撇步

台灣為高溫多溼氣候，最容易滋生黴菌，萬一家裡採購的乾貨及雜糧類產品等食品儲存不當，就可能發霉變質而腐敗。為了確保購買及存放食品的安全性，衛生福利部食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）特地彙整出三點「防霉」小撇步：

一、挑選採買新鮮 GO

（一）食材宜少量分次購買，避免一次大量採買及囤積食材，才能確保新鮮。

（二）選購時，儘量購買新鮮、包裝完整、標示正確且外觀良好的產品。

二、保存儲放確實做

（一）開封前：乾貨及雜糧類產品，要妥善保存於陰涼乾燥環境。

（二）使用時：確認有效期限，並且要標示開封日期、先開封的要優先使用

（先進先出原則）。

（三）開封後：未使用完，要密封存放，例如：先以密封夾封口後，再儲存於乾燥的密封罐中。

三、貯存過期 Let it go

冰箱不是保存食品的「萬能百寶箱」，民衆要定期清點存放冰箱的食材，一旦發現有發霉或逾期的食材，應立刻丟棄，不再食用。

過期或發霉的食品就該斷捨離！因為發霉的食品可能會產生真菌毒素，危害人體健康，就算加熱烹調或切除發霉部位之後，還是無法確保完全去除真菌毒素。請大家一定要牢記以上防霉三撇步，儘量降低發霉或腐敗的可能性，能確保吃得安心又健康。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七六〇期）

1. 挑選採買新鮮Go
#少量分次購買
#選購新鮮
#包裝完整
#標示正確
#外觀良好

2. 保存儲放確實做
#放置於陰涼乾燥環境
#注意產品有效期限
#標示開封日期
#把握先進先出原則
#未使用完，要密封存放

3. 貯存過期Let it go
#有發霉
#逾期的食材
應立刻丟棄

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 五月十一 宜：裁衣、合帳、畜稱、起基、安門	02 五月十二 宜：祭祀	03 五月十三 宜：開市、立券、交易、嫁娶、求嗣	04 五月十四 北區：《財經講座》邵志明10:00-12:00 《打造完美三富人生》黃榮如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》吳瑞珍、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》鄧昌勝、高儷倚 10:00-11:45 南區：《一個不當老師的保險企業家》黃群恩 10:00-12:00 宜：開市、入宅、出行、移徙、求嗣
05 五月十五 宜：祭祀、理髮、沐浴、掃舍宇	06 小暑 宜：祭祀	07 五月十七 宜：立券、訂盟、納采、會友、入宅	08 五月十八 宜：理髮、沐浴、安葬	09 五月十九 宜：破屋、壞垣	10 五月二十 宜：開市、立券、交易、納財、出行	11 五月廿一 北區：《財經講座》李信年10:00-12:00 《翻轉人生新思維》楊碧玲10:00-12:00 《財富管理講座》李傑克13:30-17:00 中區：《全球即時財經講座》吳曉萍、陳建文 10:00-11:45 《全球即時財經講座》楊麗蓉、王君呈10:00-11:45 南區：《財經講座》張采葳10:00-12:00 宜：開市、立券、交易、納財、訂盟
12 五月廿二 宜：納財、祭祀、納畜、牧養	13 五月廿三 宜：開光、塑繪、祭祀	14 五月廿四 宜：祭祀	15 五月廿五 宜：納財、祭祀、會友、納畜、裁衣	16 五月廿六 中區：《贈與稅》張惠薰 14:00-16:00 宜：安香、起基、祭祀、沐浴	17 五月廿七 宜：畜稱、塑繪、安葬、成除服	18 五月廿八 北區：《財經講座》黃馨儀10:00-12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若薇10:00-12:00 《手作DIY》曾怡晴10:00-12:00 中區：《全球即時財經講座》張增瑜、邱彥齊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》潘立暉、李身慧 10:00-11:45 南區：《財經講座》邱呈安、陳淑芳10:00-12:00 宜：捕捉
19 五月廿九 宜：沐浴	20 五月三十 宜：祭祀、祈福、納采、動土、解除	21 六月初一 宜：祭祀	22 大暑 宜：開市、動土、安葬、破土	23 六月初三 宜：開市、納采、嫁娶、出行、入宅	24 六月初四 南區：《當幸福敲錯門》張采葳 14:00-16:00 《成功講座》李世傑 14:00-16:00 宜：納財、祭祀、捕捉	25 六月初五 北區：《財經講座》蔡秉儒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》吳瑞珍、劉玉娟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉秋英、陳芸喬 10:00-11:45 南區：《保戶回饋講座-塔羅數字識人術》魏榮權 14:00-16:00 宜：祭祀
26 六月初六 宜：安葬、成除服	27 六月初七 宜：納采、祈福、移徙、入宅、出行	28 六月初八 宜：祭祀、齋醮、安葬	29 六月初九 宜：祭祀、安葬	30 六月初十 宜：祭祀	31 六月十一 宜：立券、交易、開光、出火、修造	

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·萬事都勝達



精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從(永達服務)規劃開始!