

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2021.01
No.162

單親 VS 高壓族
從案例看保單聰明購

泓棟養生館 林均泓

積極理財

提早實現財富自由

施丞修

啟動自癒力

讓皮膚自然回春

明芯中醫 陳韻如

調體質+瘦身

為患者找回健康自信

余秉諺

陽光樂觀享受每一天



永遠保經Line@
各項活動訊息



達人月刊電子書
登錄閱讀

永達保經 組織發展最佳平台

核心優勢

- ✓ 講師全是MDRT
- ✓ 行銷&組織並行
- ✓ 兩岸發展賺雙幣
- ✓ 平台制取代師徒制
- ✓ 報表輔助管理
- ✓ 晉級收入無上限

組織持續向上走

▶ 收入無上限

● 自招件報酬



業務專員 (AG) 共6項收入

● 直轄組報酬



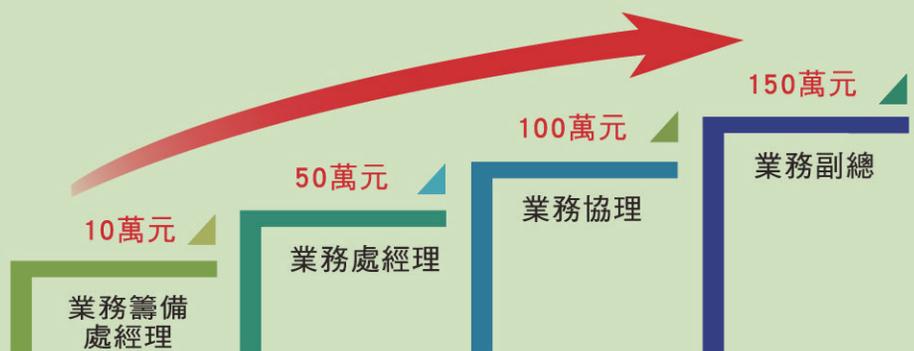
業務主任 (TS)、業務襄理 (AM)、業務副理 (DM)、業務區經理 (UM)、業務籌備處經理 (UM) 共13項收入

● 處經理報酬



處經理 (OM) 共24項收入

▶ 晉級獎金全拿走



加入永達 飛黃騰達 0800-551-039

永達保險經紀人

2021

「紅包愛」義賣活動開始囉!



袋袋相傳 讓愛延續



愛心價 **100**元
獨一無二限量紅包袋
一袋六款

在歲末年終之際，永達用感恩及祝福的心，
邀請您和我們一起做公益

六位愛心大使以及小畫手共襄盛舉

六位名人愛心大使(依筆劃排序)，林雍傑(輕艇國手)、吳奕蓉(金鐘女主角)、曹雅雯(金曲歌后)、程昕(擊劍國手)、廖威廉(十項全能偶像)、魏均珩(射箭國手)；以及小畫手吳沂軒無償提供「大桔圓滿」、「十分幸運」、「熊幸福 熊安心」、「信任的依靠」、「愛到頂」、「向陽的祝福」六幅畫作，製作成今年一袋六款獨一無二的精美紅包袋。

一袋紅包 傳愛無限

今年捐助單位，包含：「新心劇團」、「財團法人兒童肝膽疾病防治基金會」、「財團法人桃園市私立寶貝潛能發展中心」、「財團法人善慧恩社會慈善基金會」、「財團法人新北市私立明新兒童發展中心」、「財團法人雲林縣私立長愛家園育幼院」，以兒少弱勢對象為主。義賣所得將全數捐出，這一份寒冬送暖的計劃，需要您的支持，將愛傳送孩子的心中。

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

★匯款(轉帳)完成後，請將匯款單(轉帳明細表)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，並來電確認
(02)2521-2019#629、622公關部

CONTENTS

RICH 達人

2021年01月號 第162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：余秉諺

封面提供：天惟有限公司

財富學苑

封面裡 永達保經 組織發展最佳平台

01 2021 紅包愛 義賣活動開始囉

04 節省成本 效益提升 **TALK版**

永達保經「疫」外的美好

05 保經代業 NO.1「永達保經」

榮獲 2020 年度保險競賽 ~ 微型保險第一名

15 單親 VS 高壓族 從案例看保單聰明購 **TV版**

20 泓棟養生館林均泓 積極理財

提早實現財富自由

48 西進求賢

封底裡 永達 1 月活動行事曆

封底 精彩可期的生涯規劃



生活學苑

11 永達保經連續三屆支持陳亞蘭歌仔戲公益辦桌
送愛獨居長者

12 余秉諺 陽光樂觀享受每一天

29 大手牽小手第一季排程

30 2020 永達串連北中南三地

5,331 人齊步走 **TV版**

38 休閒便利貼

47 小故事大啟示



健康學苑

23 施丞修 啟動自癒力 讓皮膚自然回春

26 陳韻如 調體質+瘦身 為患者找回健康自信

40 難纏的健康隱形殺手 自律神經失調

44 健康快遞 低頭族身體痠痛

物理治療師教你怎麼辦 **TALK版**



權益學苑

06 意外險 職業變更 要通知保險公司
以免權益受損 **TALK版**

08 財經 & 生活補給站

RICH Wealth

RICH Life

RICH Health

RICH Rights

單親 VS 高壓族

從案例看 保單聰明購

特輯企劃

P15



蘇秀梅 業務儲備處經理



林緯誠 業務儲備處經理

保險需要客製化，保單健診就如同醫生問診，需要專業的知識判斷與敬業的職業道德。保單中為什麼需要調整？需要如何調整？這是專業壽險業務經常面對的問題。本期「從案例看保單聰明購」專題，蘇秀梅、林緯誠針對高壓族、單親等族群，進行保單檢視及規劃建議。

編輯手記 2021 年新制上路



二〇二二年起基本工資將從現行的新台幣二・三八萬元調漲至二・四萬元，漲幅〇・八四%；時薪部分則由現行的一五八元調高至二六〇元，漲幅約為一・二%。為因應相關調整，勞動部也修正「勞工保險投保薪資分級表」、「勞工退休金月提繳分級表」，並自二〇二二年一月一日實施。勞保局為減輕投保（提繳）單位行政作業負擔，將主動辦理投保薪資（月提繳工資）逕調作業，預估勞保逕調人數約一八八萬餘人，勞退逕調人數約一六萬餘人，投保（提繳）單位不須另行申報。

勞動部指出，新修正投保薪資分級表修正內容，將原二〇二〇年度適用的分級表第一級三三八〇〇元刪除，原第一級二四〇〇〇元遞移為第一級，其餘投保薪資金額均未修正並依序遞移，修正後分級表計十五級。另外，職業訓練機構受訓、部分工時、庇護性就業身心障礙等被保險人之薪資報酬未達基本工資者，月投保薪資等級、金額及月投保薪資下限均維持原規定未變動。

此外，基於各幣別公債利率水漲趨勢與二〇二〇年上半年差距不大，金管會綜合考量費率穩定性、消費者權益、

業者作業成本，二〇二二年度起適用之各幣別新契約責任準備金利率，維持二〇二〇年下半年各幣別責任準備金利率，並持續關注市場利率。更多新制內容，請查看本期「財經&生活補給站」專欄。

保單生效後，如果發生職業變動，記得要通知保險公司！本期「保險權益」專欄，依據保險公司雙方簽訂的保險契約，被保險人變更職業或職務時，要保人或被保險人應該即時通知保險公司，才不會影響權益。

身體明明不舒服，也做過各種檢查，卻找不出病因，藥物治療也未見成效，絕大部分是自律神經失調所引起的。本期「難纏的健康隱形殺手 自律神經失調」專題，專科醫師建議，自律神經失調，需調整生活作息，讓自律神經回歸正常狀態。

長時間維持同一姿勢，身體就會開始痠痛不適。這一期「低頭族身體痠痛 物理治療師教你怎麼辦」專題，提醒大家，每坐三十至六十分鐘就要起來走動、伸展筋骨，避免維持同一個姿勢太久，才不會造成肌肉痠痛與不適喔！

Editor's Note



財富學苑 P.20



健康學苑 P.23



健康學苑 P.26

TALK版

節省成本 效益提升 永達保經「疫」外的美好

大 為COVID-19 新冠肺炎疫情的影響，二〇二〇年各行各業都面臨

改變，永達保經吳文永董事長指出，新冠肺炎疫情的確讓不少行業受到衝擊，甚至有不少企業都遇上無薪假或暫停營業的困境，而反觀已有二百多年歷史保險業，在歷史浪潮中不曾因為經濟衰退而摔落，只是成長趨緩。

的確，據國情統計觀察二〇二〇年前三季各行業別平均總薪資情形，以金融保險業十萬二千元居冠，因而吸引不少人投身壽險業，其中保險經紀人公司具有商品多樣化、制度彈性及職涯多元發展的特性，成為不少人轉職首選。

穩健經營 防疫守住

成立於二〇〇一年的永達保經，今年邁入第二〇年，穩居台灣市場保經業龍頭。二〇二〇年保單停售效應下，永達保經上半年經手的初年保費（FYB）達十六・二億元、年增二〇%，前七月超過二〇億元，相較於國內整體壽險業

憂心衰退，仍保樂觀。而永達保經參股二四・九%的永達理保經，雖

受新冠肺炎疫情影響，上半年經手的初年保費人民幣六・八億元，較前一年同期衰退兩成，算很厲害。

衡量一家公司的獲利能力，對投資人而言，EPS 最重要。吳文永董事長指出，永達保經二〇〇八年股本成長到九・八二億元後，就開始年年全數配發現金股利，二〇一一年配最少每股配了三・二元；最多的二〇〇八年則有七・一三元，二〇一九年稅前盈餘九・〇九億元為史上次高。二〇二〇年防疫守住，估計稅前盈餘仍讓人期待。

視訊會議突破地域限制

「面對疫情，我們也很有收穫，因隔離的考量，感受了科技的威力，透過視訊會議，一個下午跟分散在大陸五、六處分公司、營業部，合計約三十位主管開會，四個下午就能完成與永達理各分公司、營業部的會議，不僅效率提升，

文／羅怡如 攝影／何佳華



成本也大幅降低。」吳文永笑著說。

他進一步指出，以往培訓大陸業務人員時，很多人會有藉口沒辦法來早會，有了視訊工具，家裡或任何地方就可以參加早會，系統還會顯示業務員有沒有打開來聽；之前講師得搭乘飛機到各地講課，還得花交通費、住宿費，現在則是透過Zoom對所有據點同步開講，還可錄下放在公司網站，隨時可打開來聽。事實上，台灣永達也有不少營業單位，開始成立直播室，因應營業單位人力擴充，講師可能不足等問題。

迎向二〇二〇年，永達保經預估營收、主管人力、MOTU會員數皆有成長。吳文永表示，保險會愈做愈好，永達保經以退休規劃做市場定位，藉由系統化的優質平台以及優渥的獎勵制度，並落實執行保戶售後服務確認作業，首創「世襲」制度，絕對是保險企業家發展事業的最佳平台。



▲ 永達同仁參與頒獎盛會，共同分享榮耀。

保經代業 NO.1

「永達保經」榮獲 二〇二〇年度保險競賽「微型保險第一名」

金

金融監督管理委員會保險局於十二月十日假交通部鐵道局國際會議廳，舉辦保險重點競賽頒獎典禮，對於社會有重要貢獻之保險業給予肯定。永達保險經紀人獲得二〇二〇年度微型保險競賽「保經代組第一名」之榮耀，由金融監督管理委員會主委黃天牧頒發獎座，永達陳慶鴻總經理代表授贈。

永達保經支持政府推動微型保險政策，協助擴大社會安全網，二〇二〇年捐助一百萬經費，分別贊助台中市府、新竹縣政府辦理微型保險專案，受惠對象為低收入家庭十五、七十五歲民眾，臺中市大里區二六六五人，以及新竹縣二七四〇人，合計人數五四〇五人。許多弱勢家庭，因為經濟受限，無法購置保險，但多數又從事高風險工作，政府推動微型保險，結合民間企

業的善舉，讓弱勢族群獲得基本保障，如果家庭的經濟支柱因意外造成「失能」或「身故」，也能獲得意外死亡及失能的保險給付。

永達陳慶鴻總經理表示：永達除了協助客戶做好退休規劃外，也將專業延伸至社會關懷，保險本就是以「人」為出發點的服務事業，微型保險讓弱勢族群在面對意外風險時，能提供基本保障發揮保險價值，成為弱勢族群的堅實後盾，永達善盡對台灣社會的責任與回饋。



▲ 永達保經獲得二〇二〇年微型保險競賽一保經代組第一名，由金融監督管理委員會主委黃天牧(圖右)頒獎，永達陳慶鴻總經理(圖左)代表授獎。

TALK版

意外險職業變更 要通知保險公司 以免權益受損

資料來源／財團法人金融消費評議中心 整理／公關部

【阿國說法】

阿國以自己為要保人及被保險人向 A 保險公司投保個人傷害保險，並附加傷害醫療附加保險等附約。為了協助家計，阿國北上工作，卻不幸在二〇一七年八月間工作時發生意外致成全殘，需要專人二十四小時照護。阿國認為 A 保險公司僅給付五折理賠保險金，並不合理。為此請求 A 保險公司給付差額部分的保險金。

【保險公司說法】

依據阿國與 A 保險公司雙方簽訂的個人傷害保險契約條款約定，被保險人變更職業或職務時，要保人或被保險人應該即時通知 A 保險公司；如果被保險人所變更的職業或職務，依照 A 保險公司職業分類其危險性有增加，卻沒有依照約定通知 A 保險公司而發生保險事故的話，A 保險公司可以按

照原本收取的保險費與應該收取的保險費之比率折算保險金。

阿國於保險期間內在工地工作中從高處摔落，導致頭部外傷併顱內出血送醫治療，阿國的體況符合個人傷害保險之殘廢程度與保險金給付表第一——一項，殘廢等級為第一級。但是，阿國投保的時候在要保書上填載職業及工作為農夫（職業等級第一類），而意外事故發生時，阿國擔任的是技術性勞力工作（職業等級第四類）。因為阿國沒有依照保險契約條款的約定通知 A 保險公司，所以 A 保險公司依照保險契約條款約定按照原本收取的保險費與應該收取的保險費之比率折算保險金，並且也已經理賠給阿國了。

阿國的職業由農夫變更為技術性勞務工作，依照 A 保險公司職業分類之危險性增加，但是阿國卻沒有依照保險契約條款的約定通知 A 保險公司而

發生保險事故，因此 A 保險公司依照保險契約條款約定的比率折算保險金，並沒有違誤。

【判斷理由】

一、保險法第五九條第一項規定：「要保人對於保險契約內所載增加危險之情形應通知者，應於知悉後通知保險人。」；同條文第二項則規定：「危險增加，由於要保人或被保險人之行為所致，其危險達於應增加保險費或終止契約之程度者，要保人或被保險人應先通知保險人。」其立法目的是為了維持保險制度的對價平衡及最大誠實信用原則，使保險公司可以因為增加危險的情形來增加保費，以調整契約關係。所謂「危險增加」，是指該危險除了具有重要性，也就是危險達到應該增加保險費或終止契約的程度之外，還必須具有持續性及不可預



見性。所謂持續性，是指危險增加的狀態必須持續一段時間；所謂不可預見性，則是指作為保險契約基礎的原有危險狀況改變，而且是訂約當時未曾預料或未予估計的危險可能性增加，產生對於保險公司不利的狀況。

二、阿國與 A 保險公司雙方簽訂的個人傷害保險契約條款中約定：「被保險人變更其職業或職務時，要保人或被保險人應即時以書面或其他約定方式通知本公司。」、「被保險人所變更的職業或職務，依照本公司職業分類其危險性增加，未依第一項約定通知而發生保險事故者，本公司按其

原收保險費與應收保險費的比率折算保險金給付。」另外，雙方簽訂的傷害醫療附加保險契約條款中也有相同的約定。前述約定的目的，在於不同的職業因為環境、實質工作內容等因素，對於危險發生的蓋然率及程度都有所不同，所以對於因為職業或日常生活所從事之行為造成被保險人有危險增加的情形時，給予保險公司得加收保費或減少保險金給付的權利，以維持危險團體的平衡。

三、本案中，阿國主張 A 保險公司應該依照雙方簽訂的個人傷害保險契約及傷害醫療附加保險契約給付保險金的差額；A 保險公司則認為阿國的職業由農夫變更為技術性勞務工作，依照 A 保險公司的職業分類，阿國的危險性已經增加了，但是阿國沒有依照約定通知 A 保險公司而發生保險事故，因此 A 保險公司依據契約條款約定的比率折算保險金，並沒有違誤。從而，本案應該審酌的重點在於 A 保險公司得否以阿國職業變更為由，主張依照契約條款約定折算保險金？

四、阿國投保時在要保書上填載的職業及工作為農夫，意外事故發生後阿國在保險金理賠申請書上填寫「在

北部工作，自高處摔落」等語。另外，A 保險公司提出的公證報告記載：「被保險人阿國……工作中自高處摔落，導致頭部外傷併顱內出血……本案為工安事故導致腦部創傷……事故當時，從事技術性擋土牆、模板工程……被保險人在工地受傷，當時職務是在工地從事有技術性勞力作業」等語。再者，依據 A 保險公司提出的傷害保險個人職業分類總表，農夫的職業類別是第二類，模板工的職業等級是第四類，因此阿國的危險性已經增加。從而，依照雙方簽訂的個人傷害保險契約條款及傷害醫療附加保險契約條款的約定，阿國就變更職業一事應該通知 A 保險公司，但是阿國並未舉證證明已經依約通知。因此，阿國在工地工作時發生事故受有體傷、致成殘廢請求 A 保險公司理賠，A 保險公司自得依照保險契約條款的約定，按照原收保險費與應收保險費的比率折算保險金給付給阿國。

五、A 保險公司應該理賠以比率折算後之金額，而且也已經給付給阿國，因此阿國請求 A 保險公司應該再給付保險金的差額，為無理由。❶

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、勞動部

二〇二一年新制上路 基本薪資、勞保級距調整

二〇二一年起基本工資將從現行的新台幣一・三八萬元調漲至一・四萬元，漲幅〇・八四%；時薪部分則由現行的一五八元調高至一六〇元，漲幅約為一・三%。為因應相關調整，勞動部也修正「勞工保險投保薪資分級表」、「勞工退休金月提繳分級表」，並自二〇二一年一月一日實施。勞保局為減輕投保（提繳）單位行政作業負擔，將主動辦理投保薪資（月提繳工資）逕調作業，預估勞保逕調人數約二八八萬餘人，勞退逕調人數約一一六萬餘人，投保（提繳）單位不須另行申報。

勞動部指出，新修正投保薪資分級表修正內容，將原二〇二〇年度適用的分級表第一級二三八〇〇元刪除，原第二級二四〇〇〇元遞移為第一級，其餘投保薪資金額均未修正並依序遞移，修正後分級表計十五級。另外，職業訓練機構受訓、部分工時、庇護性就業身心障礙等被保險人之薪資報酬未達基本工資者，月投保薪資等級、金額及月投保薪資下限均維持原規定未變動。



勞保局為便利投保（提繳）單位辦理保費扣繳及勞工退休金計收事宜，二〇二一年適用之「勞工保險投保薪資分級表」、「保險費分擔金額表」及「勞工

退休金月提繳分級表」，已放置於勞保局全球資訊網 (<https://www.dli.gov.tw>) 首頁「大家常用的服務」／「常用書表下載」專區，歡迎民衆下載使用。

各幣別保單新契約責任準備金利率不動

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）已完成研議，基於各幣別公債利率水準趨勢與二〇二〇年上半年差距不大，綜合考量費率穩定性、消費者權益、業者作業成本，二〇二一年度起適用之各幣別新契約責任準備金利率，維持二〇二〇年下半年各幣別責任準備金利率，並持續關注市場利率，於二〇二一年間再視情形檢討。

金管會提醒壽險業者，應確實衡酌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。

善用遺產稅指南

申報不再霧颯颯

親人過世後，什麼情況下需要辦理遺產稅申報呢？高雄國稅局表示，被繼承人若留有財產，應於死亡日起六個月內辦理遺產稅申報；未能如期申報者，可於限期屆滿前申請延期（以三個月為限）。為使民衆申報遺產稅不再霧颯颯，該局特別整理繼承人最常詢問的申報問題，列表如下供民衆參考。

一、應申報遺產價值及檢送文件

文件類型	須檢附文件(含參考文件)及遺產價值		申請單位
查調資料	<p>1.遺產稅課稅資料參考清單 (1)提供內容：土地、房屋、上市(櫃)、興櫃及未上市(櫃)股票、汽車、信託財產、生前2年內贈與財產等。 (2)非屬財產證明文件，無法直接作為申報資料，僅提供參考，應檢送財產相關文件申報。</p> <p>2.單一窗口查詢金融遺產服務 (1)查詢方式：臨櫃向國稅局提出申請後，由各金融機構以公文函復申請人。 (2)查詢內容：存款、基金、上市(櫃)、興櫃股票、短期票券、人身保險、期貨、保管箱、金融機構貸款及信用卡債務。 (3)屬財產證明文件，可直接以回覆結果申報(保管箱及債務應向所在銀行確認內容及金額)。</p>		各地區國稅局
一般文件	<p>1.被繼承人死亡證明(或除戶戶籍謄本)、繼承人戶籍資料。 2.繼承系統表、申報人/受任人身分證正反面影本及印章。(受任人請另提供委任書) 3.其他：核准延期申報文件、拋棄繼承權之法院准予備查公文。</p>		戶政機關法院
財產文件	土地	<p>1.土地登記第一類謄本影本。 2.遺產價值：公告土地現值。</p>	地政事務所
	房屋	<p>1.建物登記第一類謄本影本。 2.死亡當期房屋評定現值證明或房屋稅單影本。 3.遺產價值：房屋評定價格。</p>	地政事務所 稅捐處/地方稅務局
	存款	<p>1.死亡日金融機關開立存款餘額證明。 (1)可申請「單一窗口查詢金融遺產服務」。 (2)被繼承人死亡日後匯入銀行帳戶的各種年金、銀行利息等，應申報為債權。 2.遺產價值：死亡日存款餘額。</p>	開戶銀行、郵局、農漁會、信用合作社
	上市(櫃) 興櫃及股票	<p>1.證券集保存摺或持股餘額證明。※可申請「單一窗口查詢金融遺產服務」。 2.遺產價值：死亡日收盤價。</p>	開戶銀行/集保公司
	未上市(櫃)股票	<p>1.被投資公司資產負債表、損益表、持股餘額證明、公司變更登記表及股東往來科目明細表。 (1)上述報表均須加蓋公司大小章。 (2)被繼承人對未上市(櫃)公司的一般債權或股東往來，應申報為債權。 2.遺產價值：死亡日公司資產淨值。</p>	投資公司
	保險	<p>1.要保書、保單條款、被繼承人死亡日的保單價值準備金或理賠給付證明文件。 2.遺產價值：死亡日保單帳戶價值或身故理賠金。</p>	保險公司
	汽(機)車	<p>1.行照影本或車籍資料證明文件。 2.遺產價值：市價估算。</p>	監理處
	信託財產 (自益信託)	<p>1.信託契約或其他證明文件。 2.遺產價值：就享有信託利益權利未領受部分估算。</p>	視財產種類而定
	生前2年內贈與 財產	<p>1.如為不動產須檢附謄本；存款提領須檢附存摺明細。(贈與配偶或子女財產，無論有無申報贈與稅，均須併入遺產申報) 2.遺產價值：死亡日贈與財產時價。</p>	視財產種類而定
	保管箱	<p>1.申請會同國稅局分局、稽徵所向銀行開啟。 2.遺產價值：依財產鑑定價值估算。</p>	銀行

二、扣除額證明文件

被繼承人除享有免稅額 1,200 萬外，該局另將遺產稅常見扣除額整理如下表，只要檢附相關文件即可申請自遺產總額中扣除。

扣除額種類		須檢附文件及扣除金額	申請單位
土地	農地	1.農業用地作農業使用證明書。 2.扣除金額：公告土地現值。	區公所
	公設地	1.土地使用分區證明（註記為公共設施保留地）。 2.扣除金額：公告土地現值。	都市發展局
	非公設地之道路	1.因供公眾通行減免地價稅之證明文件。 2.扣除金額：公告土地現值。	稅捐處/地方稅務局
親屬扣除額		1.戶籍謄本。 2.扣除金額： (1)配偶493萬元。(須為繼承人) (2)直系血親卑親屬(須為繼承人)每人50萬元，其中有未滿20歲者，並得按其年齡距屆滿20歲之年數，每年加扣50萬元。 (3)生存父母每人123萬元。	戶政事務所
身心障礙扣除額		1.重度以上身心障礙手冊或精神專科醫生出具載有嚴重病人診斷證明書影本。 2.扣除金額：每人618萬元。 註：配偶(須為繼承人)、直系血親卑親屬(須為繼承人)及生存父母符合重度身障情形即可扣除。	社會局/醫院
未償債務(金融機構)		1.債務餘額證明及相關借款資料。 2.扣除金額：債務金額。	借款單位
喪葬費		1.無需檢附證明文件。 2.扣除金額：均以123萬元計算。	
配偶剩餘財產分配請求權		1.比照被繼承人財產準備文件。 2.扣除金額：依民法第1030條之1規定計算。	視財產種類而定

該局特別表示，為提供多元化申報管道，除簡易遺產稅案件可就近至任一國稅局所屬分局、稽徵所辦理申報外，亦提供遺產稅網路申報服務，繼承人可至財政部電子申報繳稅服務網 (<https://tax.nat.gov.tw>) 安裝申報軟體，並透過自然人憑證、健保卡或金融憑證等方式下載被繼承人財產參考資料辦理網路申報，免出門且不受時間限制。

給付特殊優良教師獎金

應列單申報

財政部於二〇二〇年七月三十日重新頒布解釋令，規定自二〇二一年一月一日起，個人依據公立學校教師獎金發給辦法、各級學校資深優良教師獎勵要點及公務人員品德修養及工作績效激勵辦法，領取之特殊優良教師獎金、資深優良教師獎金、獲選模範公務人員及獲頒公務人員傑出貢獻獎之獎金，為個人之其他所得，給付單位給付時免扣繳稅款，但應列單申報。

該局提醒，自二〇二一年起扣繳單位給付前揭所述獎金，扣繳義務人應

填報其他所得免扣繳憑單，以免受罰。如有相關稅務問題，歡迎撥打國稅局免費服務電話〇八〇〇〇〇〇三一一洽詢聯繫窗口，將有專人為您服務。

旅平險保費調降

二〇二一年元旦起，調降「意外死亡及失能給付標準費率表」費率一〇%，以旅遊五天投保新台幣五〇〇萬元計算，保費可以從三三三元調降到二九九元。

根據金管會統計，二〇一八年國內旅平險保費收入約新台幣四十一億元，占當年度保費收入的〇·一%，其中，意外死亡跟失能部份的保費約三十三億元，意外醫療約八億元。為健全保險業財務結構，保險業在每年營業年度結束時，應該按照「個人投保旅行平安保險意外死亡及失能給付標準費率表」，就當年度銷售的個人旅行平安保險意外死亡及失能給付保單，要把保費收入的一〇%，扣除營所稅二〇%後的餘額提列到特別盈餘公積科目。

金管會也提醒民衆，可以依照自身需求規劃，購買旅平險保障以因應旅遊中的相關風險。

永達保經連續三屆 支持陳亞蘭歌仔戲公益辦桌送愛獨居長者



▲長輩邊吃團圓飯邊欣賞記憶中美好的歌仔戲。

歲

末年終是感恩的季節，也是與親友家人相聚並充滿溫暖的時刻。十二月十八日(五)臺北市歌仔戲推廣協會與

台北市文化基金會第二年於西門紅樓舉辦「二〇二〇戲臺辦桌」活動，邀請獨

居長者吃團圓飯，邊欣賞臺灣歌仔戲推廣協會理事長陳亞蘭所編導的戲劇。永

達保險經紀人落實企業社會責任，關心弱勢朋友，連續三屆支持臺北市歌仔戲

推廣協會舉辦的戲台辦桌活動，送愛給獨居長者，讓長輩感受圍爐的溫馨。

今年因為疫情影響，許多企業、公司的尾牙活動紛紛取消，社團法人臺北市

歌仔戲推廣協會不畏困難，仍堅持舉辦「戲台辦桌」活動，希望延續傳承歌仔

戲文化，培養年輕歌仔戲演員，並且以歌仔戲喚起許多長輩年輕時的美好回

憶。二〇二〇年陳亞蘭歌仔戲舉辦的辦桌活動，席開一十桌，邀請中正區忠勤

里、萬華區華江里獨居長輩，人數達一〇〇人，以及一直致力於關懷獨居、弱

勢。長輩用餐，讓演員與志工給予長輩

關心與叮嚀，成就一場溫暖身心靈的辦桌圍爐活動。

此次歌仔戲演出的內容加入了大家耳熟能詳的西遊記故事《西

遊記誤闖黑家店3》，透過有趣的互動，舞台上

年輕演員展現的熱情與光芒，照亮長輩內心。藉

由舉辦公益辦桌活動，讓社

福團體的需求被看見，同時

給予新生代歌仔戲演員展現自我的舞臺。此

次永達贊助公益辦桌送愛給獨居長者，希望

喚起企業與民眾對長者的關懷，以及支持臺

灣本土歌仔戲、辦桌文化的傳承。



▲永達保險經紀人公司賴依萱協理(圖左)代表接受臺北市歌仔戲推廣協會理事長陳亞蘭的支持感謝。



▲陳亞蘭理事長為獨居長者上菜，讓長輩感受圍爐的溫暖。

余秉諺 陽光樂觀享受每一天

從伸展臺跨足到演戲，余秉諺活躍於戲劇圈中，不論是本土戲劇、時裝劇，演技愈見成熟，已成為本土劇不可或缺的舞台腳色。

文／羅怡如 圖片提供／天惟有限公司、余秉諺臉書



身 高將近一九〇公分的余秉諺，從模特兒起家，高帥又陽光的衣架身材，走起台步分外搶眼。然而因金牛座務實的個性，讓他在光鮮亮丽的模特兒生涯中，意識到模特兒這個行業終究不是那般穩定，便思考轉型，

尋找可以延續職涯的跑道。

苦練台語 奠定本土戲劇路

轉換跑道並不是那般順遂，頂著模特兒的包袱，起初總被定位在花瓶的

框架，甚至因為身高的因素，使得不少角色與他擦肩而過。但他沒有因此而放棄，憑著勤奮學習的精神，克服了一

切困難，從完全沒有台語基礎，到現在被稱讚一口流利的台語，演藝路也更上層樓。回憶起這段歷程，余秉諺說：「許多人對於模特兒都存在著既定印象，就是覺得我們是個花瓶，甚至是長個兒不長腦，而且協調性很差，總是杵在那裡不知所措。但是從另一個角度來說，能把花瓶演好，也是一種工作態度。」

不過，他也承認，為了爭取演出，他的確在語言上下足功夫，他表示，當時自己的台語真的太爛了，而且只要是台詞講不好，戲就出不來，說真的，語言是非常重要的環。於是，他卯足了全力學台語，也找台語老師練習，真的是花了不少苦心，之後更是憑著努力，甚至還挑戰國標舞，在舞台上站穩腳步，繼續在演藝事業創造新高峰。



多管齊下經營副業

未雨綢繆的個性，深知雞蛋不能放在同一個籃子裡，余秉諺也思考額外的收入。從模特兒轉戰演藝圈，他更經營起副業，與兩位設計師好友合資經營髮廊。余秉諺表示，因為他喜歡運動健身，原本想投資的副業其實是健身房或日曬房，在因緣際會下認識了合夥人，考量藝人身分常常需要造型，何不一同投資髮廊。再加上剛買下新房，身上背了沈重房貸要更努力賺錢。他說：「目前還是拼工作第一！努力

賺錢優先！」

雖說是投資，但他可是一點也不馬虎，對於商品品質、設計師的要求，都相當重視。尤其是因為走秀或演出，



他的頭髮曾經受過嚴重傷害，他說：「曾經因為造型一天之內頭髮漂白四次，漂到頭皮流湯（組織液），那種痛很難形容。」因此他投資髮廊非常注重髮品品質、設計師與客人的互動是否能「精準」，在有限時間內，完成客人要的造型且兼具品質。

滿滿都是育狗經 定期關心流浪狗

談及公益，余秉諺對於永達保經捐贈復康巴士、長照交通車的善舉，相當認同感佩，他表示，偏鄉地區有許多長者及弱勢的小朋友，長照交通車將資源帶進偏鄉，讓他們獲得照護。對於高齡者及弱勢孩童，的確需要多一些關心。

此外，他也相當關心「毛小孩」，因為喜歡狗，二〇一八年他和老婆王依蕾領養一隻遭遺棄的毛小孩「佳佳」，他說：「為了養狗，我和老婆花了一、兩個月時間在網路上找領養資訊。原以為佳佳是被丟棄很可憐的狗，沒想到他竟是『天之驕子』，被遺棄當天就找到新主人，不僅全身乾淨、健康，而且非常聰明又會看臉色，一帶回家

就知道自己的床在哪、廁所在哪裡，這毛小孩實在太聰明」。

除了工作，只要有空檔就是陪狗玩、帶牠出門散步，他表示自己一直想要養大狗、可以跟狗狗玩飛盤，而佳佳是小型犬，只愛玩球，但他仍不死心買了個飛盤，哪知狗狗一點都沒興趣。因為愛狗的因素，雖然演藝工作相當忙碌，只要有空檔，他一定會關心「毛小孩」，最基本的就是捐助流浪動物之家。

演藝教學 開枝散葉

因為曝光的管道變多了，除了傳統的電視戲劇平台，包括 YouTuber、直播

主等自媒體，都讓

許多有創意的年輕人有露臉的機會。

對於想朝演藝圈發

展的人，余秉諺以過來人的身分表示，現代的年輕人都自信心爆棚，除了自信心，還要問自己準備好了嗎？確定自己能扛住壓力、耐得住等待。

展望未來，不想被侷限、框架的余秉諺希望有機會朝向不同類型的舞台表演，也希望能夠揣摩、詮釋不同類型



余秉諺 Profile

從模特兒轉型演員的成功藝人，以健康形象聞名，近來躍身為髮廊投資人。

學歷：文化大學大氣科學系畢業

代表作品：《龍飛鳳舞》、《春花望露》、《大時代》、《炮仔聲》、《天之驕女》



的角色，就像他相當欣賞的美國男演員湯姆漢克斯(Tom Hanks)，每一場演出都展露精湛的演技。此外，他也計畫在開立的天性娛樂公司開設演藝課程，除了傳遞專業，也希望傳授一些心法，讓對演藝生涯有興趣的人避免走冤枉路，進而達到開枝散葉。

單親 VS 高壓族 保單聰明規劃術

保險需要客製化，保單健診就如同醫生問診，需要專業的知識判斷與敬業的職業道德。保單為什麼需要調整？需要如何調整？這是專業壽險業務經常面對的問題。透過保險達人蘇秀梅、林緯誠針對單親、高壓族，進行保單檢視及規劃建議。

企劃、執行／羅怡如 攝影／何佳華

TV版

買了一堆保險，究竟對不對、夠不夠？許多人都有這樣的困惑。保戶

應該養成定期檢視保單的習慣，至於保單健診怎麼做？

永達保經建議，保單健診除了檢視保單關係人資料是否需要異動或變更，當身分改變、責任增加、或是政府推動新政策時，保單是否符合切身需求及時宜，更不能忽略。同時也可藉此搞清楚自己保險內容，譬如醫療險是否有重複而需要調整的，或者有缺口需要補足的，這些都可以由保單檢視得知。

因應去年政策諸多變動，永達保經提醒：保戶進行保單總體檢時，最重要的是「保單關係人」的檢視，要保人、被保人及受益人三者之間的關係，因其攸關保險相關稅賦；另外還要針對客戶現有險種的規劃額度及條款內容之優劣，進行專業的評估，包括一、壽險：從己身考慮，還應考量父母的孝

養金及對家人應盡的責任保障額度是否足夠；二、醫療險：隨著醫療進步與健保DRGs制度實施後，需留意部分實支實付不會理賠門診手術費或是門診手術其他醫療費用；三、癌症險：最佳防癌險搭配應為「重大傷病+防癌」險；四、長照風險：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，善用雙豁免的機制，一併規避累積退休金期間收入中斷、緊急預備金及家庭生活費之風險。

累積退休金期間或是退休後可能面臨「走太早、活太久、要走走不了」人生三大風險，永達保經透過「退休規劃問卷」來瞭解客戶未來退休生活的方式和需求，並檢視客戶現有的資源，利用「保險工具」及風險規劃來達到退休目標，協助民眾透過正確的保險規劃，人人都可以安享優質的晚年生活。



蘇秀梅 Profile

現任：永達保經業務儲備處經理

保險年資：26年

得獎紀錄：3屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

IDA 國際龍獎

CMF 中國之星業務員組銀星獎

經營心法：以客為尊 以家為重

服務心法

原本擔任傳產業的會計工作，因為公司廠房移轉國外及裁員，讓蘇秀梅產生危機意識，想要另謀高就。由於當時小孩還小，便思考找個時間較自由的行業。投身保險業，除了因為想要瞭解自己購買保單的內容，也受到李秋蓮業務協理引介，從傳統保險公司到保險經紀人公司，一做就是二十六個年頭，至今已擁有五、六百位客戶。

曾有位年輕的客戶對她說：「秀梅阿姨，妳知道我為什麼喜歡跟妳買保單嗎？因為妳會用案例來說明，讓我一聽就明白。」不僅對客戶，她對於事業夥伴也是這樣的不厭其煩，她總是希望把好的商品提供給客戶，專業的心法傳承給想一起打拼的夥伴。

將保險當成志業的她，未來將持續為客戶做最專業的財務規劃，讓客戶快樂退休；持續為培育最佳壽險菁英而努力，讓保險事業永續傳承。

案例

現年四十五歲王小姐，目前任職於上市公司，勞保年資已有二〇年，勞保投保薪資公司依規定處理。十年前結婚，育有一子七歲，去年與先生離婚。公司除了勞、健保外，提供團體定期壽險一〇〇萬元及意外險五〇〇萬元。

王小姐四年前購買年繳三萬元、二〇年期、保額二〇〇萬元終身壽險。王小姐目前每月收入六萬元，離婚後的生活開銷為每月三萬元，名下自用住宅市值七〇〇萬元，目前為自住並未規劃出售；銀行存款五〇萬元，股票、

基金投資約一五〇萬元。王小姐非常注重生活品質，對小孩的教育特別重視，

每年規劃旅遊費用約六萬元；兒子的教育費用由前夫支付，預估中小學教育費每年十二萬元、高中時五萬元、大學二〇萬元。但她希望兒子能出國唸碩士兩年（含學費、生活費及交通住宿約四〇〇萬元），這部分費用得由她支付。

朋友提醒王小姐年過中年，要開始注意自己醫療保障及退休規劃，王小姐希望十五年後退休時，享有每年現值六〇萬元的退休生活，及每年出國一次的旅遊。

蘇秀梅業務儲備處經理分析

王小姐從開始工作到步入婚姻都相當平順，然而一年前離婚後，她必須開始負擔自己的生活開銷，尤其如果發生重大醫療事故是不會有另一半財務上的協助。檢視其個人的保單及公司的團險僅提供身故保障並沒有醫療保障，尤其隨著醫療進步與健保 DDD 制度實施後，住院天數下降，自費項目變多，採用效果較好的治療或醫材必然要付出相對的費用，面對因醫療科技進步高額的自費費用負擔，手邊的儲蓄恐難

王小姐是一位注重生活品質且重視小孩教育的好媽媽，每月的薪水讓她在工作期間擁有穩定的現金流收入，但她還是應有防患未然的準備。每天上班途中，萬一因事故傷害導致失能，不但現金流斷裂，甚至產生因失能被照顧的費用，更別說還要為孩子儲存

二、三家，補足雜費總額度，同時也要注意收據正本及病房費額度的問題，建議可做到住院保額四十萬以上。要注意的是，保單條款上是否條文明定：門診手術所實際支付當日之醫療費用，以支付各項保險金，並非融通理賠。



支撐，建議透過保險轉嫁風險，讓自己擁有高品質的醫療保障。實支實付醫療險若額度不足，建議再規劃第

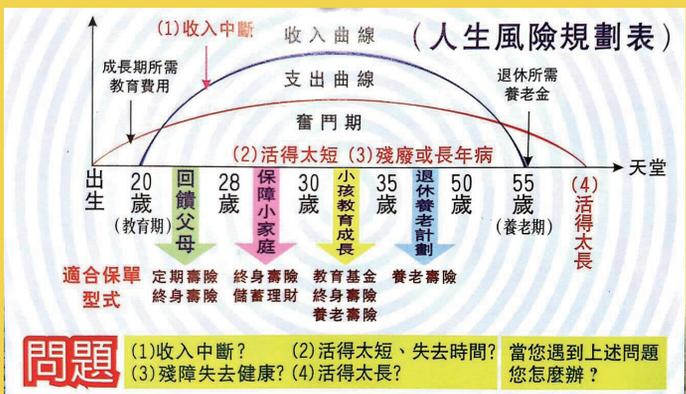
出國留學學費，若是自己一個人面對這些，恐難上加難，所以尊嚴的失能長照保險規劃非常重要，市場上的失能扶助險主約，遇到符合保單條款豁免保費的範圍，不用繳保費，可以領第一筆扶助金，有些保單豁免條件一至六級殘可以按月領扶助金，讓生活獲得保障。

王小姐預計十五年後六十歲退休，退休後能享有每年六〇萬退休金，換算下來就是每月五萬元。王小姐手邊的存款、股票、基金投資，可做退休後不時之需使用。至於每月生活費的部分，依目前勞保、勞退制度（勞保年金制度研議修改），建議王小姐考慮延後五年至六十五歲退休，才能享有每個月約三萬的勞保年金，若是提早退休，退休金會有打折之虞。至於不足的二萬缺口，目前有些保險商品，具備一筆保費同時享有「失能給付+高額壽險+利變儲蓄+雙豁免保障」等四大功能，再搭配雙實支實付醫療保單，這樣的保單組合，可以讓王小姐自己及最愛的小寶貝，擁有一個完美的人生。

王小姐預計十五年後六十歲退休，退休後能享有每年六〇萬退休金，換算下來就是每月五萬元。王小姐手邊的存款、股票、基金投資，可做退休後不時之需使用。至於每月生活費的部分，依目前勞保、勞退制度（勞保年金制度研議修改），建議王小姐考慮延後五年至六十五歲退休，才能享有每個月約三萬的勞保年金，若是提早退休，退休金會有打折之虞。至於不足的二萬缺口，目前有些保險商品，具備一筆保費同時享有「失能給付+高額壽險+利變儲蓄+雙豁免保障」等四大功能，再搭配雙實支實付醫療保單，這樣的保單組合，可以讓王小姐自己及最愛的小寶貝，擁有一個完美的人生。

秀梅的提醒

人的一生從出生時「被扶養期」，到開始工作要學習「照顧自己」，結婚生子後進入「責任期」，退休後進入「養老期」，每個階段保障需求都不同，身分改變壽險的保障需求也不同，保單健診不容忽視。優質的保單規劃具備三大重點：面面俱到、符合需求、符合預算。保單健診後發現保障不足，預算足夠建議採用擁有高倍數保障的增額終身壽險，可以讓客戶責任期擁有身價，養老期擁有保價；針對預算有限者，建議選擇定期壽險，保費低保障高。





林緯誠 Profile

現任：永達保經業務儲備處經理

保險年資：5年

得獎紀錄：3屆美國 MDRT 百萬圓桌會員

IDA 國際龍獎

CMF 中國之星業務員組銀星獎

經營心法：

專業創造人的價值 各用帶來無比財富

服務心法

原本從事廣告業的林緯誠，每天都為活動企劃忙得團團轉。有一回在社群平台見到從事保險業的同學做得有聲有色，開始對業務工作有所期待。抱持不做怎麼知道結果的態度，便投身保險業務工作。

生性樂觀、做起事不疾不徐地的林緯誠深知專業的重要，抱持一步一腳印的態度，對於公司舉辦的各項財經講座、教育訓練都不錯過。因為真誠，林緯誠受到不少年長客戶的喜愛，曾有一位較年長的客戶對他說：「我很喜歡和你聊天，除了因為你是有備而來，而且你給人有溫度的感覺。」

林緯誠秉持專業、信用經營保險事業，他堅信：「聯繫人與人之間，最重要的是信任；因為專業，帶來相對的信任。從事保險的價值，取決於他對周遭人的影響程度。」未來，他會努力不懈，運用專業和熱情，使這個世界變得更不一樣。

案例

受到疫情影響，王先生的公司進行人事大縮水，勞保年資已屆二〇年的王先生被列為優退對象，除了勞保退休金之外，公司也有提供一筆退休金，加起來大概有四百萬。另外，他自住的房子已無貸款，南部還有一塊地。

五十五歲面臨中年失業的王先生，雖然還想就業，但聽朋友說中高齡找工作不容易，而且薪水也不會跟現在一樣。他想想自己可能可以到超商、超市打工，賺點零用錢。

他在十年前買了兩張保單，分別是一

〇年滿期的一〇〇萬元儲蓄壽險與五〇〇萬元終身壽險，年繳保費共十五萬元；要保人與滿期及身故受益人都是王先生自己。雖然這兩張保單繳費期夠長，已累積可觀的保單價值準備金，但王先生還要再繳十年的保費，每年要繳十五萬元，他覺得自己負擔不起，是否應該解約後領取解約金呢？

林緯誠業務儲備處經理分析

首先必須針對客戶的現況跟未來，觀察未來後續的發展，因應狀況要怎麼解決，五十五歲面臨中年失業的王

先生，擔心的是萬一找不到工作或是找到非正職的工作，收入會因此降低，這是王先生的疑慮。試想，如果王先生真正不工作，會產生甚麼樣的狀況？沒有收入，未來都只有花錢這件事情，身上只剩下勞保退休金及公司提供的一筆退休金，這兩筆加起來四〇〇萬的退休金，若不做規劃，每月花三萬，不到十二年的時間，這兩筆錢就會花完。若以內政部公布二〇一九年簡易生命表，國人的平均壽命為八〇·九歲，十二年後王先生還不到七〇歲，他後面要面對用錢的人生還非常的長。這才是王先生真正要去面對的問題，而

不只是單純思考要不要繼續交保費的問題？

坦白說，保單解約、減額繳清，都不是解決王先生現在與未來問題的最好方法。雖然，解約之後王先生可以拿回一筆錢，但這筆錢會和其他退休金一樣，在一定的年限花光本金，未來依然會再碰到財務的危機。若是採用減額繳清保費，等於將前十年所交的保費去攤繳二十年的總繳納保費，那這筆錢在十年後雖可以提供保障，但相對金額減少，僅能解決因為長壽的一部分財務風險。不論解約或減額繳清，對王先生來說都是影響權益，甚至失去當初規劃保險的初衷。

王先生可以利用商業型保險規劃自己第二筆退休金，透過利變型增額終身壽險保額來避免退休金被侵蝕，因為增額終身壽險會隨著時間增額，協助做好退休生活保障規劃。建議王先生購買六年期利變型增額終身壽險（具備豁免條件），年繳保費約五十萬元，搭配豁免保費健康保險附約，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，還能獲得更好的保障。期滿後轉年金，每年領十四萬，可領到九十九歲，藉由以上規劃，做好人生風險的完整防護。

人生各階段都應做好保障規劃，尤其想要從容應對長壽風險，還是應該為養老做準備。長壽生命最怕是有命沒錢花或是臥病在床需要大量的醫療費，我們可以透過專業規劃，從現在開始準備長照生活費和退休金，利用時間複利讓我們可以少準備一點本金，同樣也能尊榮退休。同時還要培養第二專長、甚至第三專長，讓自己擁有轉換工作的能力，延緩退休的年紀，增加儲備退休金的時間。當然，健康的身體也很重要，養成適當的運動習慣，搭配均衡的飲食，定期做身體檢查，才能維持身體的健康。

年老之後，還是要建立良好人際關係，老年生活最怕足不出戶，與外界斷了聯繫，老友聚會能讓老年生活持續充滿活力，甚至可以參與社區活動，擴大社交圈結交新朋友，甚至與年輕人分享豐富人生經驗，既能成就自我，對身心健康亦有助益。

人生各階段所需保障

人生各階段	出生到出社會 0-18 歲	出社會到成家 18-30 歲	成家到屆齡退休 31-55 歲	退休 56 歲之後
階段	嬰幼兒/青少年/學生	大學生/社會新鮮人/上班族	青壯年/為人父母/家庭支柱	中年人/銀髮族/老年人
終身壽險	√	√	√	-
意外險	√	√	√	-
終身醫療險	√	√	√	-
癌症險	√	√	√	-
重大疾病-終身	-	√	√	-
失能險-終身	-	√	√	-
增額、利變終身險	-	-	√	-

緯誠的提醒

保單解約第一個就是保險費的損失，而且不是所有保單解約都有解約金，只有具備「保單價值準備金」的保單才有解約金，例如：傳統終身壽險、年金險等。如果是純保障型保險，如醫療險、意外險等等，是沒有「解約金」的，只會依照當期保險未

經過日期的比例，退還未到期保費。保戶想解約時，拿到的解約金並不等於保價金，保價金還需扣除保險公司的管銷費用，才會是解約金。保單規劃的目的就是保障，建議不要輕易解約，對於保單有任何問題，都可以尋求您的保險經紀人討論。

投資理財＋一技之長 建構穩健未來的長流河

泓棟養生館林均泓 積極理財 提早實現財富自由

文／洪詩茵 攝影／何佳華



泓棟養生館創辦人林均泓先生。

上財富自由的最後一哩路，他的故事讓人嘖嘖稱奇，也印證了人的價值由自己創造，未來掌握在自己手上！

理財思維國中萌芽 投資創造財富自由

相比同齡人，林均泓從國中就展現了與眾不同之處，總是「走一步想十步」，他的父親是老師、母親是銀行行員，在同學都還無憂無慮的讀書玩耍時，他就已經提早想到了未來，他說：「父親曾經詢問我不想當老師，父親是建中畢業、出社會後當了老師，或許這樣的資歷在大家眼中已是人生贏家，但父親的經歷卻讓我看到『高學歷不等於高收入』。我國中就開始思考，想要實現財富自由，要不就是擁有一技之長，要不就是投資理財，所以國中時期，就請父親幫我開立證券戶，開始學習股票投

資。」
國二的時候，林均泓用十年存下來的錢，投入股票市場，卻慘賠近一半，三十萬存款變成十八萬元，他說：「當

位 於新北市板橋區文化路巷弄內的泓棟養生館，其創辦人為宜蘭大學森林系畢業的林均泓先生，憑藉學

有專精的一技之長——按摩，以及多年堅持不綴的理財投資，三十三歲就踏



泓棟養生館位於新北市板橋區文化路上。以彩繪妝點鐵門，成為過路人的一抹亮點。



泓棟養生館腳底按摩區。

時聽見鄰桌同學嘻嘻哈哈，我就好像身處另一個世界，但現在想想，小時候的賠錢經驗反而是最好的學習，三次金融風暴，我的投資都有損失，但因為懂得停損，加上心理狀態穩健，不致影響生活。」

林泓均坦言，高中的時候就立下退休目標，設定至少準備三千至四千萬元的退休金，每個月擁有十萬元的現金流，預計四十歲達成目標。為了達成這個目標，他日常省吃儉用，更學會珍惜，最近購買的 iPhone SE2，已是他使用過最貴的手機。目前，透過投資，他已達到七成退休目標，他更分享自己的投資

策略，是採穩健與冒險模式並行，以年報酬六至八%的穩健投資打底，搭配冒險積極的投資，增加財富累積的速度。

從客人需求出發

深入鑽研按摩技術

投資之外，林均泓深知一技之長的重要性，投資是財富自由的工具，工作則是穩定生活的根本。因為不想走大學本科的路，退伍之後，父親推薦他去向其經營按摩院的友人學習按摩，就這樣開啟他走向按摩師傅的路。在父親友人的按摩院工作一年時間後，林均泓緊接著到花蓮一家中醫師成立的按摩院工作，

學習到經營管理上的諸多訣竅與難題，之後更與父親友人在新莊合夥創業，後因對方退休，才決定自行創業。

創業之初，考量到人事管理的繁雜，林均泓決定走個人工作室的模式，從找房子、裝潢、到市場調查，全部自己一力完成，一年多的時間看了一千五百至二千間房子，更透過市調發現當地住戶多為老師、家庭主婦，且多數都是自住客，屬於黏著度高的客群，當一切準備就緒，於二〇一四年創立泓棟養生館，短短時間，靠著精湛的技術、專業的服務、及溫馨的環境，建立穩定客群，每個月課程預約都是一開即滿！

熱愛學習的他，每當決定做一件事，就會全力投入鑽研，為了瞭解每個按摩手法的用意，林均泓特地到中國大陸研讀基礎中醫課程，學會閱讀中醫典籍、看醫案，方便日後學以致用。舉例來說，「孕婦按摩」就是林均泓自己琢磨出來的一套方式，他說明，一位老客戶懷孕了又想按摩，詢問他願不願意幫孕婦按摩，為了滿足客戶需求，林均泓翻出中醫典籍研究孕婦的禁忌穴位，就這樣發展出了「孕婦按摩」。近期為了



泓棟養生館全身按摩區

解決一位健身教練客戶的疼痛問題，他更開始研讀艱深的解剖書籍，他笑言，除了滿足客戶需求，他自己也非常喜歡鑽研這些新的難題，書籍是他最不會吝嗇的投資。

不論各行各業，因應趨勢進修，都是為自己加分，增加自身競爭力的利多。考量現代人工作壓力大，經常伴隨失眠的問題，林均泓特地學習尼泊爾音療、頌鉢，搭配脈輪按摩，幫助客戶放鬆、



林均泓示範頌鉢的其中一種操作方式。

淨化能量，他笑說：「有些客人在家裡睡不著，一來到我的工作室馬上就可以進入睡眠狀態，甚至還有客人特地來我這邊睡覺！由於一次只接一位客人，有些客人還會帶家人同來，腳底按摩區就成為大家聊天放鬆的場域。」

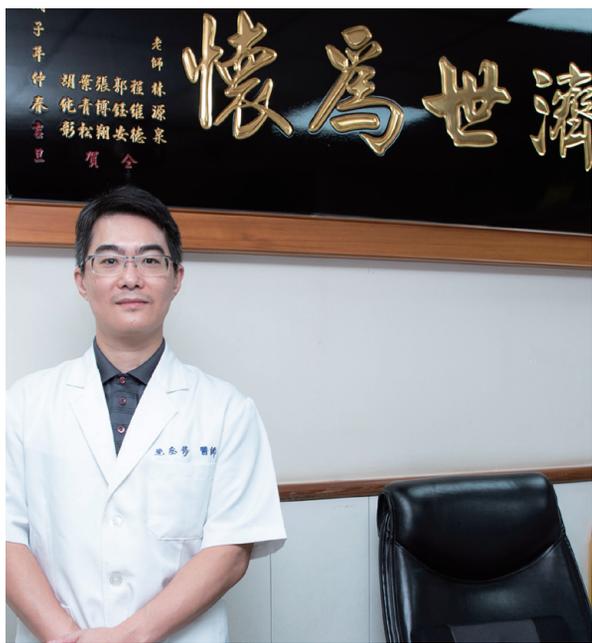
少一些抱怨

未來掌握在自己手上

決定創業之前，因為理財鍛鍊出縝密思維的林均泓，做的第一件事情就是盤點自己的資產，除了個人的儲蓄與投資外，亦檢視母親為家人規劃的保險，

也讓他看到母親對家人的愛，他感恩地表示：「我必須知道自己到底擁有多少錢，才能規劃創業基金。盤點全家人的保單之後，我才發現，母親這一輩子的錢，大約七、八成都投放在全家人的保險規劃上，儲蓄、保障並重，母親的風險觀念非常健全，家人的風險保障基本都已俱足，只有長照風險需要補足，另外僅針對保單的幣別做了一些調整。」

年僅三十三歲的林均泓，一路走來，不論學習、投資、創業，始終都是靠自己一己之力，他談到吳念真《人間條件》點出現代人蠟燭兩頭燒的社會現況，勉勵大家，不要想著未來沒有希望就不去努力，現在很多小朋友都會抱怨自己的父母，總是想著別人給予，父母的責任在於提供小孩基本生活需求，想要過好生活應該要靠自己努力，因為有這樣的認知，他才會從國中就開始思考未來。他叮嚀，少一些抱怨，多一點耐心與溝通，再多一點思考與努力，未來，掌握在自己手上！



紅光滿面的施醫師，皮膚不見一絲瑕疵，雖然天氣微冷，仍舊一身短衣，是自家診所的最佳見證人。

施丞修中醫診所 回歸醫療本質 施丞修 啟動自癒力 讓皮膚自然回春

文／洪詩茵 攝影／何佳華

「藥越吃越少，病越治越好！好膚質，來自好體質！」

健康之身心，必有健康之氣色！

中醫無儀器，觀相知健康！」

號稱皮膚專家的施丞修醫師在其F

B粉絲專頁留下如上表述，施醫師直

言：「所有的皮膚病都不是皮膚的問題！皮膚問題只是表徵，也就是表象！」西醫以免疫系統錯亂來詮釋，

但免疫系統就是根嗎？施醫師認為免

疫系統其實是被害者，它只是被影響，

身體某個問題刺激了免疫系統，導致

它的錯亂，進而影響到

皮膚，其背後的原因其

實是人們的體質。

行醫十六載，施醫師

由自身經驗獲得啟發，

投入實證醫學，專心鑽

研皮膚治療，結合中醫

「望聞問切」，透過拍

照驗證強化「望診」，

期許回歸醫療的本質，

引導人們調整體質、減

少用藥，啟動身體的自

癒力。

好體質 壞體質

何謂好體質？壞體質？施醫師表

示，濕性體質、寒性體質、熱性體質：

這種就是一種偏差的體質，常言道「寒

熱平調不見寒熱」，正常的體質應是

適應性很好的體質，例如：天氣冷時

不怕冷，天氣熱時不覺熱，早上起床

不會累，午後精神不疲勞，身上也沒

有很多小毛病，這就叫做好體質；至

於不好的體質就是偏差體質，皮膚病

一般來講是惡性體質，黃種人大約八

○%的人都會有特別搔癢的感覺，其

中七○%的人是處於亞健康的狀態、

十%是需要就醫。嚴格來講，中醫不

是處理皮膚的問題，而是調整偏差體

質，讓人們的體質能夠適應環境，免

疫系統平穩安定，既能抵禦外邪不感





施丞修中醫師暢談自己的行醫理念。

冒，也能不敏感而避免引發皮膚病症。最近因濕疹等皮膚、過敏問題看診的患者越來越多，過敏狀況也越來越嚴重，施醫師指出，一般來說，濕疹其實是獨立的，但若濕疹再加上過敏性鼻炎、過敏性氣喘，就叫做異位性體質，也就是難纏的異位性皮膚炎。萬病歸一，不論是治療濕疹等皮膚問題或其他疾病，最後還是要回歸到體質調整。施醫師強調，調整體質是自愈，自己醫好自己，透過中藥增加代謝、排毒、解毒功能，讓人們自己修復能力與平衡能力，自然達到「藥越吃越少，病越治越好」的願景。

自體反彈是一種還原過程

調整體質，是依據每個人的體質服用

中藥調整，過程中可能會出現自體性反彈現象，也就是症狀不減反增，稱之為「類固醇戒斷症候群」，施醫師表示：「許多患者求診中醫，通常已經歷反覆治療無效的過程，進行體質調整的過程中，因為停止類固醇等西醫用藥，加上中藥加速體內代謝，會將西藥殘餘慢慢排除，導致壓力力量不足，症狀逐一反彈甚至更為嚴重，包括：搔癢加劇、皮屑增加、皮損擴大、水腫、腫脹、甚至產生濕性潰瘍，最嚴重曾出現類似三級燙傷的反彈現象，半年時間都是持續惡化的狀態，這種自體反彈其實是一種還原的過程，患者必須撐過這段反彈期，才能達到調整體質的終極目標，但也有患者完全沒出現反彈現象，這當然是最好的狀況。」

調整體質的時間長短取決於反彈期（類固醇戒斷期）的時間，而反彈期的長短取決於過去使用外用類固醇的藥量與時間，以及錯用，施醫師說明，最常見的錯用就是用擦手的藥擦臉或眼睛，類固醇用藥有七級，臉與鼠蹊部（生殖器）的吸收快、手的吸收慢，所以臉與鼠蹊部（生殖器）用藥劑量低、手部用藥劑量高，必須謹記不能將高劑量用藥擦在適用低劑量用藥的部位。

堅持走過鞏固期 展現回春相

「即便是同一個人也沒有永遠一樣的用藥！」調整體質需要量身訂做，且隨時因應變化調整藥方，療程大致可區分為「反彈期（以治標為主）」、「好轉期（以治本為主）」與「鞏固期（根治期）」。所謂鞏固期，就是皮膚病兆都好了，也不會搔癢，但如何知道自己是否根治呢？施醫師指出，就是要擁有好氣色，也就是「回春相」，大部分皮膚病患者都有肌膚老化現象，當氣色、膚質都變好才能談根治，如果只是病兆消失，但氣色、精神仍舊很差，就代表患者還是處於亞健康狀態，疾患仍會捲土重來。「鞏固期」是施醫師個人的期望值，患者若能堅持走完鞏固期，由於此階段是調體質而非治療皮膚病，當身體細胞都回復健康狀態，包括高血壓、過敏、痛風、痔瘡等許多零零種種的小毛病也都能同時治癒，自然出現「回春相」。

而何謂「回春相」呢？施醫師點出，就是從不好到好，也就是擁有好氣色，所謂好氣色，氣與色必須同時並存，他進一步解釋，黃、白、黑、紅四色人種有其各自的天生膚色，有的人膚色太暗沉，有的人顏色太過，虛就是膚色不



診所承襲老中醫診所的形式，有一座質樸的木櫃，藥材放在透明藥櫃中，並細心標註藥名，讓患者一目了然。



診所內牆上滿滿都是患者痊癒的照片見證。

足，實就是過度色，例如：貧血的淡白黃與萎黃色就是不足，而黃疸就是過度色，當氣色看起來光澤、明亮、順暢，這就是好氣色，也就是「回春相」！

施醫師並強調，調整體質透過水煎藥效果較佳，佐以針灸（火針）可減輕反彈現象，然而水煎藥必須自費，經濟上不允許的患者，也可選擇使用一般健保藥來調整體質，但調整時間上就會比較漫長。

見證奇蹟 文火煎出自癒力

身為二代中醫，施醫師投入鑽研皮膚治療，是為了證明中醫是實證醫學，加上親眼見證奇蹟。施醫師過去在醫

院實習，發現患者服藥許久都沒能痊癒，又發現體制外的中醫院所透過水煎藥能治癒疾病，於是隨著台灣名醫林源泉醫師開始投入水煎藥的行列；此外，施醫師的太太懷第二胎的時候，因憂鬱症罹患濕疹，當時全台厲害的中醫師都無能為力，施醫師自己更是書到用時方恨少，他說：「正好那時我到大陸進修中醫，我的碩士指導教授邱士君老師來台講演，就請教授幫我太太看病，當時教授開了一個藥方，藥方中一半的藥我用過，一半的藥我沒用過，另外一半的藥有四分之一台灣沒有，我抱持懷疑態度姑且一試，沒想到太太服用水煎藥不過一週時間，原本潰瘍凹陷、始終長不出皮肉的手臂部位，竟重新長出新肉。當時虛心向教授請益，教授淡淡地回答，他只是添加了治療情緒的藥，當下我豁然開朗，原本的藥方只單純針對皮膚，完全沒考量到情緒問題，只有找出疾病的本質才能對症下藥。」

施醫師同時跟隨林源泉醫師學習望診，結合實證醫學與中醫望聞問切的「望診」，從皮膚出發，為患者調整體

施丞修醫師の減法養生法

- 一、戒食慾：不吃垃圾食品（例如：沒營養的食物）、再製食品（例如：化學加工的食物）、骯髒食品（例如：未適當清潔的食物）。
- 二、減食：午過不食（學習古代出家人）。
- 三、洗冷水澡：進行抗寒訓練，強化身體的循環和造熱系統。

質，堅持理想的過程中，不免有一些不同意見的碰撞，但他相信，透過照片來做記錄與反覆驗證，不僅提高自身望診的功力，有圖有真相，也更容易說服患者，在中藥文火慢煎的醞釀中，期許貫徹理念，協助更多人啟動身體自癒力！

「身為人，要無疾而終很難，身為現代人，要無疾而生更難！期望，藥越吃越少，病越治越好！雖不能長壽，但能幸福安樂！」

施丞修

明芯中醫 量身打造健康減重塑身提案 陳韻如 調體質+瘦身 為患者找回健康自信

文／洪詩茵 攝影／何佳華



瘦身，從來都是女性最關注的議題，而反覆減重又復胖的循環，更是所有女性的煩惱。肥胖的原因可

能是飲食、或許是生活習慣，卻也可能是身體循環或健康出問題，擁有中醫師、中西藥師雙執照的明芯中醫診所院長陳韻如醫師，從女性的角度出發，透過精準的把脈與問診，了解患者的生活習慣及過往的用藥史，為患者發掘肥胖的真正根源，改善肥胖體質，贏回窈窕與健康。

雙執照優勢

減重門診助患者迎回健康

本科為中國醫藥大學藥學系，卻在畢業後報考中醫，投身中醫師領域，全因對自身專業的信念及滿腔為患者服務的初心，陳韻如醫師坦言，國內醫藥環境，藥師普遍不受患者與醫師認可，僅被要求照單開藥，讓她倍覺挫折，累積一身藥師本領卻是無從使力，這才毅然轉換跑道。

從藥學

系畢業後，
陳醫師始
終堅守醫
藥崗位，

即便在準備中醫考試期間，仍舊擔負藥師工作，擁有八年藥師資歷，中醫婦科、中醫皮膚科專科經歷，更於明師中醫聯合診所深化中醫減重專業，累積十八年深厚的臨床經驗，藥學與中醫底蘊深厚。

中醫師、中西藥師雙執照的背景，形塑了陳醫師的特色與優勢，因為看得懂西藥，讓她為患者看診、擬定治療方案的時候，可以善用機轉（藥物交互作用），協助患者慢慢減藥（西藥），讓患者不用吃西藥吃一輩子，減藥過程中，不會讓患者不舒服，同時也降低副作用的發生。她說：「長時間服用西



藥的患者，貿然讓他們直接停藥，有其風險，有些患者會突然中風，雙執照的專業讓我可以提供患者不一樣的醫療服務。」

成為中醫減重名醫可說是無心插柳，陳醫師在治癒患者的過程中，發覺只要體重下來了，不僅可解決三酸甘油酯過高、膽固醇過高等現象，甚至脂肪肝也是可逆的，她分享：「肥胖的人一定不健康，曾有一位患者，瘦身前健檢數據滿江紅，瘦身之後，所有指數都恢復正常！」對陳醫師來說，瘦身是她協助患者追求健康的一種工具。

肥人多痰濕 瘦身先祛濕

肥胖是疾病的源頭，中醫理論「肥人多痰濕」，這句話其來有自，「痰濕」是指人體臟腑功能失調，引起氣血津液運化失調，「痰」是由呼吸道分泌從口腔排出的黏液，也是一種濕氣；「濕」分為內濕和外濕，外在濕氣侵犯人體會致病，內濕則是指消化系統運作失宜，以致津液停聚。「痰濕」大部分和飲食不當或疾病相關，濕氣重不只會造成肥胖，還容易引發許多疾病，例如：脂肪肝、高血壓、糖尿病、濕疹等，甚至會有疲勞、口臭、痘痘、掉髮等煩

惱。

中醫認為，脾主運化，既能運化水穀又能運化水液，脾虛致運化失調，會讓水液在體內停滯，所以其實「濕氣重」是標，「脾氣虛」才是本。中醫常言「養生之前先祛濕」，中醫祛除濕氣的方法有化濕、滲濕、燥濕、利濕及勝濕，陳醫師指出，由痰濕理論延伸，減重首重「健脾祛濕」，而與減重密切相關的祛濕法為滲濕、燥濕與利濕：

一、滲濕：就是將水份滲透出人體外，也是讓濕邪從小便排出，但不一定具利尿作用，滲濕藥物包括：豬苓、茯苓、薏苡仁等中藥材。

二、燥濕：主要針對脾胃及腸道的濕邪，運用苦燥藥物以乾燥方法祛除濕邪，依寒濕與濕熱體質有苦溫燥濕與苦寒燥濕，苦溫燥濕藥材如：蒼朮、厚朴、陳皮、白豆蔻等；苦寒燥濕藥材如：黃連、黃芩、黃柏等。

三、利濕：通利小便，將濕邪以小便的方式排出，有滋陰利濕、清熱利濕、溫陽利濕、清暑利濕等類別，利濕中藥材包括：茯苓、豬苓、車前子、冬瓜皮、地膚子、玉米須等。

除了改善痰濕體質以外，陳醫師強調，「氣血」也是瘦身的必備要素，氣



血充足才有力氣瘦身，許多人明明吃得不多卻總是瘦不下來，這就是虛胖，也是氣血不足引起。臨床上曾有一位罹患子宮肌瘤且有貧血反應的女性患者，本身明明吃素，也有控制飲食，但就是瘦不下來，究其原因為氣血不足、營養不均，用藥協助患者補足氣血之後，這位女性患者就成功瘦下來了！

由此可見，想要成功瘦身就必須先調好體質，陳醫師進一步分享，許多女性

為了懷孕而瘦身，來向她尋求協助，她通常會建議患者專注瘦身，不要去想懷孕的問題，避免壓力影響瘦身效果，結果部分患者反而意外懷孕，可說是意外之喜！

睡得好 吃得對

瘦身應從日常做起

明心中醫的減重瘦身門診，主要是透過減重茶包、減重中藥及埋穴等方式，協助患者改善肥胖體質，但陳醫師也坦言，瘦身，除了透過這些外在協助之外，最重要的還是根本的飲食及生活習慣，患者必須下定決心改變飲食、調整生活習慣，用藥之外，她通常會花時間與患者溝通觀念，例如：

- 一、每天至少睡七至九小時（勿超過九小時），多睡一小時體重就會輕〇・七公斤。
- 二、多吃煮熟的原形食物，不要吃加工食品。
- 三、少吃堅果與水果，堅果是油脂，即便健康也不能多吃，至於水果，建議選擇醣份較少的芭樂、蘋果、番茄、奇異果。
- 四、火鍋高湯不要喝。



陳韻如醫師的日常瘦身茶飲

瘦身茶飲一

材料：荷葉、桑葉、仙楂、陳皮、玫瑰、芭樂乾、決明子各3~5克/水500毫升

說明：仙楂可消食健胃，荷葉與桑葉可降低脂肪吸收，陳皮顧胃助消化，玫瑰可以養顏、疏肝、解鬱。另還可視個人喜好添加能暖胃降脂的普洱茶。

瘦身茶飲二

材料：黃耆、紅棗、枸杞各10克/水500毫升

說明：黃耆紅棗枸杞湯即有名的「安迪湯」，屬溫補湯。黃耆可補氣升陽、利水消腫，枸杞味甘、可補陽滋腎，紅棗性溫、可補氣健脾胃、養血安神，有助增強免疫、延緩衰老、預防感冒。另可視個人需求及喜好，再加上清肝明目的菊花。

小叮嚀：選購玫瑰、菊花等花類藥材請挑選有機產品，避免農藥疑慮。

五、飲料選無糖，拿鐵也有熱量。

六、飲食正常規律，不要亂信「早餐吃好、午餐吃飽、晚餐吃少」等未經證實的傳言。

七、運動只是促進代謝，瘦身首重飲食。

諸如上述的瘦身衛教，陳醫師總是不厭其煩地與患者一再溝通，發掘患者瘦不下來背後真正原因，強調只要「睡得好」、「吃得對」，輔以中藥調整體質，絕對能夠瘦得下來。

以人為本

減重門診給予女性力量

何謂肥胖？根據世界衛生組織（WHO）公布的健康體位，十八歲以上成人的身體質量指數（BMI），正常標

準為十八・五 BMI 18.5~24.9

二四・〇 BMI 25.0~29.9 為過重

BMI 30.0~34.9 屬於肥胖。陳醫師表示，肥胖的定義一般可以 BMI 指數作為參考依據，但她仍會以患者本身的需求為最主要的依據，有些患者靠瘦身建立自信，有些患者靠瘦身挽回另一半，

有些患者為了健康而瘦身，這三年藉由減重瘦身門診，無形中在心理上給予許多女性力量，也才知道原來有那麼多讓她備感心酸的故事。

陳醫師從不吝於在患者身上花時間，期許盡最大的努力給予患者協助，就像她 FB 上所寫的：「以『人』為本，從『心』出發，真正的中醫治療是毋須誇張的鋪陳，這裡只有最真誠的實在。」



人生有永達·萬事都騰達

世界很大。大到我們一輩子走不完
世界很小。小到用愛就能將彼此串起來

「大手牽小手·愛關懷」活動 永達志工招募中

陪伴老人、小孩、身心障礙者
永達邀請您加入公益志工的行列
讓愛與關懷的觸角延伸到社會上各個角落

2021年1-3月探訪行程

探訪對象為長輩，以陪伴、聊天、傾聽為主，幫助長輩身體運動(拍手或按摩)及有獎徵答遊戲互動。

日期	地區	人數	探訪時間 & 單位
01月22日(五)	台北市文山區	10	【14:30-16:00】景美醫院附設護理之家(台北市文山區萬慶街18號3-4樓)
02月19日(五)	台北市士林區	10	【14:00-15:30】自立社區學園(獨立)(台北市士林區德行西路93巷7號B1-1)
03月03日(三)	新北市板橋區	15	【14:00-15:30】新北市私立松園養護中心(新北市板橋區四川路二段16巷8號7樓)
03月16日(二)	高雄市三民區	35	【14:30-16:00】高雄和興護理之家(高雄市三民區建興路277號5樓)
03月19日(五)	新北市中和區	10	【14:00-15:30】雙慈老人長期照顧中心(新北市中和區中正路909號)

※探訪行程採每季公告。

※欲報名者，可至永達官方網站：<http://www.everprobks.com.tw/> 或 永達社福基金會網站：<https://www.everpro.org.tw/>
「大手牽小手·愛關懷」活動網頁，自行下載『大手牽小手·愛關懷』活動志工報名表填寫。

※志工報名截止日為每場次活動前7天，報名表傳真至(02)2521-4047或e-mail至allison@everprobks.com葉小姐收，務必來電確認(02)2521-2019#629。

2020 永達 串連北中南三地

台北

台中

高雄

TV版

5,331 人齊步走

圖、文／公關部



永達保經關心全台灣民眾健康，為了鼓勵大家一同運動強身，每年舉辦「永達齊步走公益嘉年華」健走活動，今年於十一月二十八日北、中、南三地同步連線鳴槍起走！已連續舉辦三年的公益健走活動，今年報名人數突破去年，高達五三三一人，活動報名費超過二六六萬元，全數捐贈公益作為「長照專車—八年捐贈計劃」購置經費。永達保經以實際捐款行動，秉持取之社會回饋於社會的理念，期盼能拋磚引玉，結合個人的小愛、整合企業的資源，提供長者友善和優質的照護服務。提醒社會大眾更認知長期照護的重要性及必要性，以企業力量形成一股善循環，造福社會。

本次活動特別邀請年僅十九歲的職棒新秀余謙出席並擔任公益大使，活動當天三區的參加貴賓身穿螢光綠T恤在充滿綠色植被的園區健走，補給站提供水、舒跑運動飲料以及異地特色美食；特別安排專業健走老師，由健走老師擔任領走員，教導大家用正確的健走姿勢及配速，完成

五公里後可以消耗一定的熱量和達到運動量，現場安排專業攝影師，免費為貴賓即拍即印的服務、豐富完走禮，包含：抽獎券、攤位抵用券、紀念帆布提袋、運動毛巾、N/隨手杯、完走證明與旅行盥洗包；等多達十項好禮。北中南三區主持人分別為：三鐵主播李逸涵、金鐘獎得主吳奕蓉及體育主播常富寧；還有樂團精彩演出，會場還邀請了六八個各式各樣琳琅滿目的美食攤位，彷彿是一場盛大又熱鬧的園遊盛會。除此之外，活動重頭戲摸彩活動，在永達及合作夥伴、贊助商大力支持下，提供超過二五〇項的摸彩獎品，有養身禮盒、保溫瓶、摺疊收納椅、Switch、運動鞋、現金獎、SOGO禮券、空氣清淨機、頭戴式顯示器、智慧體重計、蘋果 AirPods 無線耳機等，今年「永達保戶特別獎」除了現金獎之外，加碼 iPhone 手機，頭獎連線大獎為兼具時尚奢華與保健養身的高島按摩椅，總價值高達一一一萬的摸彩品。

北區



中區



南區





台北花博舞蝶館 健走活動直擊



永達長官跟著舞台上專業老師的帶動做暖身操。

今年台北場報名踴躍人數超過三千人，邀請職棒新秀余謙擔任活動愛心大使，三鐵主播李逸涵擔任活動主持，一早就

與民眾非常驚喜。現彩虹，讓現場參



永達保經吳文永董事長致詞感謝北中南三地熱情支持參與公益的永達人。

第三屆「永達齊步走公益嘉年華」活動十一月二十八日假台北花博舞蝶館辦理，活動當天原本天候不佳，天空飄起小雨，但是隨著舞台活動開始時間接近，天氣慢慢放晴，甚至一度出



永達保經吳文永董事長（右3）、陳慶鴻總經理（右4）、韓孫珍華業務副總（右2）、傅泓捷業務籌備副總（左1）、全球人壽吳雅雯副總（左2）、元大人壽陳振國協理（右1）一起鳴槍。

用最熱情最有活力的聲音開場，接著由專業教練帶大家暖身準備起走，在永達保經吳文永董事長、陳慶鴻總經理、韓孫珍華業務副總、傅泓捷業務籌備副總、全球人壽吳雅雯副總、元大人壽陳振國協理鳴槍，並由侯淑華董事長夫人、永達社福基金會汪用和執行長、魏滿妹業務資深協理、林佳儀業務協理、林美雲業務協理、王群元業務協理、黃文貴業務籌備協理、金餘國業務籌備協理、李靜芳業務籌備協理、鞏國祥業務籌備協理、尚蘋業務籌備協理等長官帶頭領走，三千多位熱心公益的參與者不分老少一同齊步走。

北區會場設有三十多個豐富的美食攤位，以及運動咖啡吧，前往運動咖啡吧的民眾可以測試肌耐力拿好禮，另外也安排樂團演出炒熱現場氣氛，還有即拍即印的專屬照片讓參與民眾留下美好回憶，每年大家最引頸期盼的抽獎活動更是不讓人失望，今年的「永達保戶特別獎」除了有一萬、一萬五的現金獎外，還有三支 iPhone SE 手機，活動最高潮的連線大獎，今年三台高島按摩椅全部由北區幸運兒帶走，這樣又能做公益，又能健身，又有大獎可以抽的活動，讓大家都非常盡興，相約明年見。



職棒新秀余謙（左 2）擔任本次活動愛心大使，呼籲大家保持良好運動習慣。



永達保戶特別獎除有現金獎，另加碼 iPhone SE 手機三隻。



連線大獎高島按摩椅由三位北區幸運兒獲得。



健走路線上參與者對著鏡頭留下活動倩影。



北區主持人三鐵主播李逸涵



健走路線上設有補給站提供運動飲料、水果和異地美食。

台中東海大學 健走活動直擊



永達保經業務單位中區主管，配戴印有永達 Logo 束帶，或作髮帶、或作脖圍，為健走活動增添活力。



田文德行政副總、中區業務主管參加者一同進行大會操暖身。一旁的小朋友，邊吃早餐，邊跟著搖擺。



田文德行政副總(中)、元大人壽李嘉梵副總(左)、全球人壽蔡佳燕經理擔任鳴槍貴賓。



(左起)永達黃朝戊、吳瑞珍、楊琇婷、陳惠雯、林淑琴、林允諾業務處經理與中區參加者共同參與公益，集結在起走線，準備起走，出發。

中區

後疫情時代，健走提升
 意，十一月二十八日清晨
 已佈滿搶眼的螢光綠活力，準備迎接第二屆「永達齊步走
 公益嘉年華」活動。中區場由吳奕蓉擔綱主持，由田文
 德行政副總、林允諾、陳惠文、楊琇婷、黃朝戊、林淑琴、
 吳瑞珍等六位業務處經理領軍，在吳文永董事長三區連線
 致詞、專業教練帶領做完暖身操後，全體引領到起走線，
 鳴槍貴賓定位槍聲響起，所有參加者興高采烈地起走。



免疫力。不畏初冬的寒
 七點鐘不到，東海大學



十點進入抽獎高潮，由六位業務處經理、保險公
 司與會貴賓輪番抽出幸運兒，鼓掌聲、尖叫聲不
 斷。為回饋保戶特別設立的「永達保戶特別獎」，更將活
 動帶向高潮，由田文德行政副總抽出現金獎、iPhone 手
 機，獲獎保戶大呼真是太幸運，雖然連線大獎與中區擦身
 而過，大夥兒還是玩得很開心，最後在玩味 One Way 樂
 團帶領「無樂不作」歌聲中，為活動畫下圓滿句點。



田文德行政副總頒發「永達保戶特別獎」- 現金 10,000 元、15,000 元及 iPhone，幸運得主讓人好生羨慕。



出發前，大家圍成一圈，伸手加油打氣。



行進間，推著娃娃車，全家人一起輕鬆健走，好幸福。



隨著樂團起舞的姊弟檔。



頭戴耶誕飾品的小男孩。



參加者穿著亮眼的螢光綠 T 恤，備足行頭，愉快地走完全程。



完走後披著活動毛巾防曬的小男孩。



第一次跟著爸媽一起來參加健走活動的兄妹檔。



東海大學路思義教堂是參與者打卡景點，擺好 POSE，留下美好的記憶。



完走的民眾回到主會場，立馬進行隨拍即沖的拍照服務，拿著拍照道具，開心留影。也有民眾體驗運動咖啡吧，挑戰金雞獨立。



音樂讓健走活動充滿歡愉，玩味樂團走入現場與民眾互動，在樂團歌手的引導下，現場民眾對著好朋友開懷高歌。

高雄澄清湖 健走活動直擊

南區

十一月二十八日「永達齊步走 公益嘉年華」南區場次，於「澄清湖」出發！超過一千位參與者，齊聚一起為長者起走！



高雄是一個熱情的好所在，一大早暖暖的陽光灑在草地上，身著亮麗綠活動T恤的大小小以及老老少少，精神奕奕緩緩的步入活動主會場，準備迎接活動開始。在主持人常富寧與樂團D&K的帶動下，活動現場熱鬧滾滾，參與者和主唱台上台下勁歌熱舞、各式各樣的



美食攤位，大家席地而坐，吃著小吃看著表演，宛如一場嘉年華會。舞台上節目不斷，抽獎活動由永達長官陸續抽出，台下小朋友拿著抽獎券不停喊著自己的號碼、中獎人的歡呼聲、尖叫聲不斷，可惜今年連線大獎沒有留在南區，留有小小的遺憾，活動最後三區合唱「無樂不作」後，大家相約明年見！



專業的教練來教大家暖身操



南區長官由李世傑業務副總（中）帶領高文山業務協理（右1）、陸大同業務籌備協理（左2）、張貞芬業務籌備協理（左1）、全球人壽劉家琦（右2）擔任鳴槍手。



台下由（左起）邱呈安、蔣品茵、徐芊榆、鄭天程、陳慧雯、蕭百玲、陳靜美、莊聆瑄、孫華徽、蔡明宏、丘力榮、蔡宏璋、蔡耀賢業務處經理引領所有參與者起走。



大家迫不及待出發囉！



保戶特別獎：現金 1 萬元、1 萬 5 千元以及 IPHONE SE。



健走沿途景色優美，不愧有『台灣西湖』之稱。



補給站特色小吃、餅乾巧克力補充體力。



主持人常富寧以及 PARTY | 樂團 High 翻全場。



現場各式美食攤位。

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

《我的生活不可能那麼壞》

日本超人氣厭世畫家x.o.o.o首度來台

時間：即日起至四月五日

地點：華山一九一四文創產業園區

IG全球追蹤人數超過一百萬名的《我的生活不可能那麼壞》作者，日本超人氣厭世插畫家x.o.o.o首度來台，展出經典畫作、百張手稿以及展覽限定台灣特色新作品，邀大家近距離欣賞x.o.o.o的作品，與人生好難之鱷魚先生及超人氣樹懶等經典角色相見歡！

《我的生活不可能那麼壞》x.o.o.o展主要分為四大展區：【經典角色大集合】有各個經典角色於入口處夾道歡迎大家光臨，盡責地擺出最可愛的姿勢供大家拍照合影；【人生好難之鱷魚先生，你的嘴巴又卡住了】則以台灣民衆最熟悉的的可愛悲慘角色鱷魚先生為主角，民衆可以戴上特製鱷魚頭套，化身鱷魚先生的小夥伴；【超人氣樹懶，體驗他的極慢速日常】是後期崛起的熱門角色，憨厚的臉配上超慢的動作，要讓大家等到天荒地老；【x.o.o.o畫廊，精彩近距離呈現】則是展出平常只能在網路上觀看的x.o.o.o作品，歡迎近距離體驗畫作的魅力！

二〇二〇壯圍沙丘地景藝術節

五公尺白色城堡 還有絕美沙丘

時間：即日起至二月二十八日

地點：壯圍沙丘旅遊服務園區（宜蘭縣壯圍鄉壯濱路二段一九六巷十八號）

首屆壯圍沙丘地景藝術節備受好評，今年再度登



圖片來源／東北角之友 FB 臉書專頁

場，第二屆「二〇二〇壯圍沙丘地景藝術節—飄浪踏沙」，邀請國內外藝術團隊參與，共打造九組大型地景藝術作品，點亮在地特色地景與農漁產業的人文風貌，吸引人們探索壯圍的多彩多姿。

九組地景藝術作品錯落在綿延約一公里的田園風貌之中，高達五公尺、宛如一座白色城堡的《嶼》，是拍照好題材；《海洋和諧》、《風之憶》關照自然環境與在地空間；《迴》、《風的季節》、《海韻》將壯圍的風吹感受轉化為創作；《丘·界》、《丘·迴》探討壯圍農村地景與環境的關係；《泡風景：傾聽龜島與蛇丘的對話》則匯聚了不同的創作特色與風格。而持續受到民衆喜愛的《迷霧森林》也加碼持續展出，將壯圍的田園傳統風貌融入作品當中，更多活動詳情請洽臉書「東北角之友」粉絲專頁查詢。

「新竹州圖」再現風華

首展推出「重啟·未來閱讀」

時間：即日起至三月七日

地點：新竹州圖書館（新竹市文化街八號）

新竹州圖書館塵封三十六年，經修復後首度重啟，再現風華！以「重啟·未來閱讀」為題，作為展館第一場展覽活動，邀請科技、設計、空間裝置、光影等跨領域藝術家及團隊參與其中，以「閱讀」為引，穿越歷史長流，串接過去、現在、未來的時空軸線，透過當代藝術的角度，用藝術家的作品帶領大家重新定義「閱讀」的可能性，也藉此形塑未來的生活樣態。



圖片來源／新竹市政府文化局

陶亞倫《大閱讀》透過3D VR虛擬實境影像，打造擬真的巨大圖書館；范承宗《讀海》依循古法，將上千本書交織一座滂薄的書海；劉文瑄《可閱讀雕塑》打破書本的認知，透過疊加轉化為雕塑物件；霧室《旅行的入口》從平面書籍設計中帶入空間及感官的體驗；托馬斯·史維特《HANDSON》運用互動介面手寫文字投影，集結成未來「書」的雛形；舊香居《雕刻時光》精選日治時代刊物，呈現新竹歷史風貌與文化記憶。

呼應二〇二二台灣燈會在新竹，更邀請光影藝術家高德亮創作《草原座標V2》作品，在新竹州圖戶外庭園置入度量用的水平雷射光，讓觀眾在夜晚體驗感官沉浸式的詩意場域。

二〇二〇南投溫泉季系列活動

北港溪溫泉嘉年華先登場

時間：即日起至一月三十一日

地點：南投北港溪溫泉區

二〇二〇南投溫泉季登場，南投縣有國姓北港溪、信義東埔及埔里三大溫泉區，冬天又是泡湯旺季，南投縣政府規劃溫泉季系列活動，日前「北港溪溫泉嘉年華」率先登場，為南投溫泉季拉開序幕。

北港溪溫泉區位於國姓及仁愛交界，屬紅香、瑞岩泉脈，泉質為接近中性的弱鹼性碳酸泉，水質透明、可浴可飲，沐浴後有益健康。其中泰雅渡假村佔地達五十六公頃，是一處結合泰雅族原味文化、歐式浪漫宮廷花園、巴洛克式別墅旅宿、優質溫泉泡湯享受的渡假樂園。來到北港溪溫泉區泡湯，不僅能夠體驗原住民文化，國姓鄉的咖啡、鹿茸、草莓和客家美食，也不容錯過！

更多活動訊息可參閱「走進南投」官網 (<http://travel.nantou.gov.tw/>)，或搜尋「樂旅南投」臉書粉絲團。

「山城花語溫泉季」尋寶享美食

首創「山裡的實境遊戲」

時間：即日起至三月一日

地點：高雄市六龜區

二〇二〇二〇二〇山城花語溫泉季熱鬧開跑，茂林國家風景區管理處首創「山裡的實境遊戲」，讓民眾化身為山林探險家，搭配一系列農事體驗、健走活動，讓民眾體驗充滿樂趣的農村文化，順道暢遊六龜山城的美，品嘗限量的花語便當。

實境遊戲分為「龜王的寶物」及「神秘藏寶圖」兩條路線，更設有NPC（官方角色）闖關立牌。「龜王的寶物」以六龜龜王傳說改編，民眾必須化身成山林探險者協助龜王找到遺失的寶物，途中幫助花仙子、樹長老等角色解決問題，藉以找到寶物；「神秘藏寶圖」則以尋找六龜首富遺留下來的寶藏為故事主軸，通過絕美景點的關卡獲得寶藏。遊客成功闖關得到寶物後，可到寶來的「聚寶來景觀休憩餐廳」，兌換扭蛋機代幣，扭出超級大獎。

除了實境遊戲外，還有「勇走山城」及「冬梅茶語」、「春語花豔」等系列活動，邀請大家一同來採茶、揉茶、體驗茶席，一起享用充滿六龜在地特色的花語便當。活動詳情可搜尋臉書粉專「FUN心遊茂林」或二〇二〇二〇二〇二〇山城花語溫泉季官方網站 (<https://theme.maolin-tsa.gov.tw/flower2020/ch/page-2.html>) 查詢。

※因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，所有活動排程與舉辦時間將機動因應調整，以主辦單位公布訊息為主，參加活動前務必先行洽詢確認。

難纏的健康隱形殺手 自律神經失調

身體明明不舒服，也做過各種檢查，卻找不出病因，藥物治療也未見成效，絕大部分是自律神經失調所引起的。專科醫師建議，自律神經失調，需調整生活作息，讓自律神經回歸正常狀態。

整理／羅怡如 諮詢、資料提供／王健宇、《醫生說你根本就沒病：只是自律神經失調》／出色文化

自律神經失調

代表身體在抗議

自律神經是屬於身體哪部分？在人體裡的作用是什麼？想要理解自律神經失調是怎麼發生的，就得先認識自律神經系統的運作原理。

民生承安診所副院長王健宇醫師指出，自律神經系統 (Autonomic Nervous System, 簡稱 ANS)，主



整天都很累，全身都很動，卻找不出病因，很可能是自律神經失調引起的。

導身體機能運作的關鍵，又稱自主神經，屬於中樞神經的一環，是由腦脊髓

分出，分為交感神經 (Sympathetic) 與副交感神經 (Parasympathetic)。

其中副交感神經從迷走神經 (也就是第十對腦神經) 開始到頸椎再直到腳，而交感神經則是從胸椎處開始；副交感與頸椎構成副交感神經叢，交感神經與胸椎構成交感神經叢。

這兩者形成一個對稱且平衡的關係，掌控並調節我們的呼吸、心跳、胃腸蠕動、睡眠、免疫反應等生理機能，就連汗腺、毛細孔也受到它們的影響。更白話一點來說，你的心跳快慢、時間到要吃東西、胃腸蠕動、有沒有食慾、什麼時候想睡覺、什麼時候起床，基本上都是由自律神經來控制。

既然稱之為「自律神經」，就代表它

不受大腦

自我意識

控制，也不

受外在因

素或個人意志影響而有重大改變，因為身體都有自我控制與回饋的機制，舉個簡單例子，就像人緊張或害怕時瞳孔會放大，喉嚨會乾。睡覺時，絕不會忘了呼吸，且心臟會持續跳動。

交感神經過度反應

將引發自律神經失調

你是否已經了解現代人罹患自律神經失調的比例越來越高的原因？與身處在繁忙又緊張的時代有關。從早上匆忙起床趕著出門上班打卡，一進到辦公室又得趕著晨會，接下來趕著製做報表、衝業績……，讓交感神經始終維持在極度興奮的狀態下，也等於一直在燃燒著自



你是自律神經失調的候選人嗎？

請根據實際狀況，勾選出符合自己的敘述。

- 經常錯過吃飯時間，用餐不定時，有一餐、沒一餐。
- 吃飯通常都需要快速解決，常常不到十分鐘，甚至只有五、六分鐘。
- 時常覺得精神不濟，必須用咖啡來提神，一天超過兩大杯。
- 時常有人提醒你講話講慢一點，尤其是和你親近的朋友、同事、家人。
- 睡前還在想工作或人際相處上的事，甚至造成睡眠困擾。
- 睡前需要喝點小酒才能入睡。
- 對於他人的批評非常在意，常反覆想著對方為何這麼說，久久無法釋懷。
- 白天上班時常久坐超過兩小時以上，甚至一整個上午沒起身走動已是常態。
- 晚上下班回到家之後，也經常必須處理工作上的事，直到上床睡覺才停止。
- 假日空閒時間不是和別人吃飯聚會，就是滑手機、上網。
- 如果沒滑手機、上社群網站，就會覺得自己和社會脫節了，感到非常焦慮不安。
- 經常在不感到飢餓的情況下狂吃零食。
- 經常吃蛋糕、餅乾、巧克力等甜食來代替正餐。
- 不喜歡喝水，或經常因為忙碌而忘記喝水。
- 不喜歡也沒有時間運動，很少有走路，無論工作或生活常保持固定姿勢或重複動作。
- 經常因為時間緊迫習慣一次做很多事。
- 預期周遭可能發生不確定的狀況，會持續感到不安、焦躁。
- 一整天下來明明已經很疲累，但一躺上床就是難以立即入睡。
- 總是想把每件事做到最快、最好，對於自己一丁點不完美很在意，無法接受。
- 一個人獨處時，總是靜不下來，忍不住找事情來做。

★上述若有七個以上選項符合，代表要開始注意自己的生活狀態。

★上述若有十四個以上選項符合，代表要認真地檢討自己的生活狀態。

★若是連家人、親密朋友和醫生，都曾告訴你要留意自己的生活步調，請一定要調整及改變。

★假如上述這些習慣發生頻率有明顯升高的情形，比方說吃飯速度越來越快，或是咖啡越喝越多等現象，表示你這顆自轉的陀螺正在持續加速中，必須注意自己身體是否出現某種程度的不適症狀。

王健宇醫師表示，表格與數據僅供參考，大家不用過度擔心，主要用來提醒大家在繁忙生活裡，學著慢下腳步，多多關照自己的身心，避免不良的習慣，對正常生理功能與心理健康造成負面影響。

己的身體。

王健宇副院長進一步表示，自律神經的功能，掌管我們能吃、能喝、能尿、能拉、能睡，卻有人憑著意志，讓自己吃到很撐；也有人明明肚子餓，卻決定不去吃飯；該睡覺時，死撐活撐不睡；想尿尿，硬憋著不去尿；有便意，卻硬是忍住；做出違反人體本能調節機能的事，長久下來造成的結果，也會讓自律神經受到嚴重影響，破壞交感神經與副交感神經間的平衡，這也是自律神經失調的由來。為了避免失衡，就必須休養生息、放鬆心情和腳步，才能使我們度過日復一日的繁忙生活，讓自律神經維持必要的平衡。

症狀無所不在

從頭到腳都可能發生

為什麼有的人免疫力好，對疾病抵抗力好，一年健保看病使用次數小於五次，不容易感冒，也不會過敏現象。在疫情期間量額濶，有的人偏高、有的人卻稍低一些？這些都和自律神經穩定與否有超過一半以上的關係。

自律神經造成的影響，導致身體相對產生的反應，涵蓋全身各器官，常見的



放慢腳步、學習轉念，尋求讓自己紓壓、減壓的方式，維持身心自在。

症狀大致列舉如下：

- ★ **頭部症狀：**頭痛、頭暈、偏頭痛、頸部僵硬或肩膀緊繃。
- ★ **耳鼻喉症狀：**耳鳴、暈眩、鼻過敏、咽喉乾或異物感、容易感冒。
- ★ **心臟症狀：**心悸、胸悶、胸痛、呼吸困難、血壓偏高、姿勢性低血壓。
- ★ **內分泌症狀：**新陳代謝失調、手脚冰冷、臉部潮紅、盜汗、多汗症。
- ★ **腸胃及消化症狀：**噁心、嘔吐、缺乏食慾、腹脹、腹痛、打嗝、脹氣、放屁、長期腹瀉、長期便秘、或是腹瀉

便秘不時交替。

- ★ **泌尿症狀：**頻尿、急尿、解尿不乾淨、解尿會痛。
- ★ **皮膚症狀：**乾燥、搔癢、起紅疹、過敏等現象。
- ★ **精神或其他全身症狀：**注意力難集中、記憶力減退、情緒起伏不定、易怒、容易緊張、焦慮、憂鬱、全身無力、全身倦怠感、異常疲勞、入睡困難、淺眠、多夢、半夜易醒、手抖、手麻、全身肌肉緊繃。

請認真對待你的健康小秘書

現代人因長期處於交感神經過度亢奮的狀態下，因而造成心跳加快、血壓升高、呼吸急促、腸胃蠕動變慢或變快等反應，疾病會以各種多樣化的症狀出現。王醫師總是跟病人說，要把這些症狀當成協助你管理身體健康的「健康小秘書」，當小秘書來叩門提醒時，就要加以注意。通常在臨床上發現自律神經失調的病患，病症都不會只有一種，有時候即使某些症狀已透過治療獲得好轉，但病人本身不積極調整生活步調和心情，後續還會持續復發或有其他不適的症狀出現，又跑來就醫。

因此，要是身體同時出現多個症狀，或者有反覆發生的情形，則可能是自律神經失調。尤其當病人經歷過大、小醫院各種檢查，又找不出病因時，此時合理懷疑這些不舒服的症狀極可能是因自律神經失調而引起。

他指出，發現自己有不適症狀，請先別急著對號入座、判斷是否自律神經失調，先做個基本的健康檢查，來排除比較重要或是可能的疾病，這樣才能有效率地釐清是屬於身體上，還是心理上，



頭痛成因很多，適度減壓、保持充足睡眠，也可達到預防效果。

或是可能是自律神經失調。若是報告都在正常範圍內，基本上代表已經排除大多數身體疾病的可能，也就是說困擾已久的病因有可能是自律神經失調所引起。

自律神經長期失調 身心健康都受影響

交感神經或副交感神經既是傳遞神經訊號，在神經傳導的整個路徑中會分泌許多物質，包括腎上腺素、正腎上腺素、血清素、乙醯膽鹼等。當這些分泌物作用在不同器官上，因濃度高低就會造成各式各樣的影響，比方說腦部的正腎上腺素和血清素的濃度太低，便被認為和憂鬱症的發作

有關。所以自律神經不但是維持我們身體結構與機能運作的支柱，也對情緒、思想、感情等心理狀態有著非常高的相關性。「自律神經失調」，雖會以人體上不舒服的現象來做為病徵，屬於生理的表現，但實際卻與心理健康有關，實際病因也會側重在心理的層面。

王醫生表示，有些人認為只要準時就診、準時吃藥，就應該可獲得改善。其實，遵循醫囑服用藥物的同時，更重要的是「調整自我」的行動，包括生活作息及心情調適，給自己的身體多一點空間。對於久坐的上班族而言，多多走動，空檔時做伸展操、柔軟操，對身心都有幫助。

關鍵是在一天二十四小時內，把吃、喝、拉、撒、睡這幾件事都好好做到，而不是整天被工作、社交填塞，而是真正調整生活，做到放慢腳步、學習轉念，尋求讓自己紓壓、減壓的方式，維持自律神經的平衡。

王健宇 醫師

Profile

畢業於私立台北醫學院（現為私立台北醫學大學）醫學系，現任台北市民生承安診所副院長，為年代MOMO電視台《健康好生活》、TVBS電視台《1台正經話》、少康戰情室、東森電視台《媽媽好神之淑女家務事》、三立電視台《婆媳當家》等節目的特別來賓。曾任台北市立忠孝醫院家庭醫學科醫師、國立台北大學專任特約醫師、飛碟電台生活大師之諮詢醫師。

不使用智慧型手機產品的王醫師，每天生活作息固定，被笑稱是現代社會中的古代人生活模式，王醫生不以為意。不管是上班、演講、邀約或通告總是提早到場，因為沒有手機可以臨時通知，凡是聽到此事的人都覺得不可思議，「現在還有人不用手機？」成為初次見面介紹時，王醫師常聽到的一句話。

著有《醫生的開竅教養學》、《為什麼你的病總是看不好？》該書獲得二〇一九年台北市醫師公會好書獎、與施昇輝、田臨斌合著《三大叔樂活退休術》，並為醫學漫畫《住院醫師PGY》、《住院醫師PGYII》擔任醫學專業審譯。

【經歷】
民生承安診所副院長
興安診所院長
臺灣家庭醫學會專科醫師
臺灣肥胖醫學會會員
國民健康局戒煙門診醫師
華人健康網諮詢醫師



低頭族身體痠痛

物理治療師教你怎麼辦

您常躺在床上滑手機、玩電腦遊戲嗎？當心姿勢不良、身體痠痛來報到！食藥署邀請敏盛綜合醫院物理治療師許庭豪，說明維持正確體態的重要性。

姿勢不良痠痛恐成病

許庭豪說明，有些人會半躺在椅子上，好像後背空著的「沙發馬鈴薯坐姿」、駝背、翹腳、使用3C產品時頸部彎曲過多，當這些姿勢不良持續一段時間後，身體就會開始痠痛不適。

暫時性痠痛可利用伸展放鬆緩解，長期姿勢不良則可能導致脊椎側彎、肌肉不平衡，甚至造成骨刺、坐骨神經痛等疾病。若身體痠痛不適症狀嚴重、或者持續1週以上時，建議到復健科就醫。

背脊矯正帶 放鬆肌肉用筋膜按摩槍效果有限

長期駝背會使胸部肌肉過緊、背部肌

放鬆肌肉用筋膜按摩槍
屬一般產品非醫療器材
不得任意宣稱療效



肉失調，有些人會用背脊矯正帶調整，許庭豪說明，背脊矯正帶能把身體拉回正確姿勢，但取下後若不注意維持，身體即會回復原狀，其實只要平時正面靠牆，手臂打開向外伸展，讓胸部肌肉放鬆，並且適當鍛鍊上背部肌肉維持肌力，即可改善駝背。

「有效的筋膜按摩，需要專業治療手法搭配拉筋、運動，才能達到最大功效！」許庭豪說明，如使用放鬆肌肉用筋膜按摩槍放鬆身體時，症狀未改善，就要尋求專業協助。食藥署提醒，放鬆肌肉用筋膜按摩槍屬一般產品，非醫療器材，不得任意宣稱療效。

那麼低週波治療器該怎麼用？許庭豪指出，皮膚過敏、皮膚感知較差的糖尿病患者等，使用前須先向醫師諮詢。使用時須避免強度太高，每次不超過三十分鐘，若是電流頻繁刺激表皮神經，反而會使肌肉過度收縮，並易造成周邊肌肉或神經組織損傷。

想要保有良好姿勢、遠離痠痛嗎？照著3個小撇步做即可！

(1) 椅子過高、過低，坐得太淺或太深都容易造成姿勢不良，坐著時，膝蓋後方距離椅子約一個拳頭寬，椅子高度稍微高於膝蓋下方，可使用腰靠

維持姿勢的端正。

(2) 看螢幕時，螢幕與視線平齊，若是使用鍵盤或滑鼠，手肘要有支撐處。

(3) 每三十～六十分鐘要起來走動、簡單伸展，避免維持同一個姿勢太久，才不會讓肌肉的平衡狀態改變，造成痠痛與不適感喔。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八六期)

每30-60分鐘 起身動一動喔!



根治香港腳四「藥」點

台灣的氣候潮溼，利於黴菌滋長，許多長時間穿鞋的上班族和學生，大多有香港腳和灰指甲等困擾，有人會自行到社區藥局購買外用藥膏來擦，但不好意思向藥師詢問用藥資訊，又未依藥品仿單（說明書）正確使用，可能因此影響療效。食藥署提醒，想根治香港腳或灰指甲，一定要注意下列四點用藥事項喔！

一、用藥前後妥善清潔

使用香港腳藥膏前，應先以溫水及棉片小心清洗患部，並妥善乾燥；使用灰指甲油劑前，則可先使用銼刀將指



四、保持腳部乾燥及個人衛生

腳部應盡量保持乾燥，例如洗澡後必

需要至少一週，灰指甲則需要至少六個月，治療期間要規則用藥且勿提早停藥。但如果依照使用方法用藥一週後仍未見任何改善，則應諮詢醫師作進一步處置。

三、治療期間切勿自行停藥

一般而言，使用外用藥品治療香港腳須同時使用於雙腳，且使用後二四小時內切勿碰水。灰指甲油劑則可利用內附藥板，以擦上適當劑量。用藥前應詳細參閱藥品仿單（說明書），正確使用藥品，才能獲得最佳治療效果。

甲表面盡可能銼平，再用酒精棉片擦拭清潔，去除感染黴菌的角質層，可促進藥物滲透。另外，用藥後，應清洗手部，以免交叉感染。

二、依藥品仿單正確塗抹

香港腳藥膏應塗抹薄薄一層，在感染處及其周圍部位，且應停留十五分鐘，讓皮膚吸收；但有些長效藥膏，則必須同時使用於雙腳，且使用後二四小時內切勿碰水。灰指甲油劑則可利用內附藥板，以擦上適當劑量。用藥前應詳細參閱藥品仿單（說明書），正確使用藥品，才能獲得最佳治療效果。

須把腳完全擦乾，特別是腳趾縫間；穿鞋時間較長的上班族、學生，可以多帶一雙襪子到公司、學校替換；雨天淋濕的鞋襪，就要完全吹乾後再使用。此外，應避免和他人共穿同一雙鞋襪（如浴室拖鞋），以避免交叉感染。

食藥署呼籲民衆，全國約有八千家藥局，是民衆的好鄰居，只要您願意走進去藥局，詢問藥師用藥相關問題，將有助於提早根治香港腳或灰指甲喔。

（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七七七期）

眼睛紅癢怎麼辦

眼科醫師教你應對結膜炎

「化粧品可能會讓眼睛又紅、又癢？」沒錯！食藥署邀請，中國醫藥大學新竹附設醫院眼科主任陳瑩山說明，眼睛紅癢是病患最常見的問題，主要是眼球表面的眼白處結膜發炎所致，大部分是因眼結膜碰到空氣污染、花粉、二手菸、化粧品，或者空氣中PM2.5的懸浮粒子等過敏原，引起的過敏性結膜炎。過敏性結膜炎也可能因配戴隱形眼鏡導致眼睛乾燥，或隱形鏡片的慢性刺激、清潔保養液，引起眼睛癢、灼熱感、大量流眼淚、出現分泌

物。此外，因全身疾病或自體免疫疾病也可能併造成結膜發炎，此類過敏性的慢性結膜炎，並沒有傳染性喔！

陳瑩山指出，另外有一種因細菌或濾過性病毒感染的結膜炎，屬於急性結膜炎，傳染力極強，通常是雙眼同時感染，並可經由手部接觸、揉眼睛所致。若以孩童感染的結膜炎來說，大多是與腺病毒感冒，可能透過上呼吸道感染者打噴嚏、咳嗽時而傳染。

就要儘速就醫，由專業的眼科醫師診斷評估。

要注意的是，如果眼睛紅癢，又合併視力模

「萬一眼睛紅癢該怎麼辦？」陳瑩山建議，首先不要用手揉眼睛，以免已有過敏性結膜炎的眼睛紅腫、發炎更不舒服。至於急性病毒性的結膜炎、揉了眼睛也會造成傳染！此時最重要的應該是閉眼休息、冰敷雙眼，也可以點用人工淚液或消炎止癢的眼藥水，藉此舒緩不適。如果症狀還是無法緩解，就要儘速就醫，由專業的眼科醫師診斷評估。

「萬一眼睛紅癢該怎麼辦？」陳瑩山建議，首先不要用手揉眼睛，以免已有過敏性結膜炎的眼睛紅腫、發炎更不舒服。至於急性病毒性的結膜炎、揉了眼睛也會造成傳染！此時最重要的應該是閉眼休息、冰敷雙眼，也可以點用人工淚液或消炎止癢的眼藥水，藉此舒緩不適。如果症狀還是無法緩解，就要儘速就醫，由專業的眼科醫師診斷評估。



吸鼻器

／第一等級醫療器材

請遵守「醫材安心三步驟」來購買

產品效能：

除了負壓的強弱之外和吸頭（與鼻腔密封程度）也有關係。

Q鼻涕吸不出來...增加負壓就好？

並非一直增加負壓就好，因為壓力太大除了容易流血，有時鼻黏膜反而會發炎腫脹，更加惡化鼻塞的症狀。

糊或者異物感、疼痛，就要更加小心，此時可能是病菌感染波及到角膜，一旦引發角膜炎會影響視力，一定要多留意。食藥署提醒，一旦眼睛出現紅癢症狀時，最好儘快就醫以判斷病因，並搭配正確用藥、改善個人衛生習慣，才能確保雙眸晶亮健康喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八八期）

小孩感冒鼻塞救星——吸鼻器該怎麼用

「寶寶感冒、流鼻涕，睡覺塞住鼻子怎麼辦？」這是許多幼童家長的共同困擾，對此，食藥署邀請臺北榮民總醫院兒童過敏感染科約聘主治醫師、

親子診所院長陳俊仁，說明只要選對產品、善用吸鼻器抽完鼻涕，孩童和家長都可享有一夜好眠喔！

吸鼻器主要是利用負壓的原理，將鼻涕從鼻腔吸出來，依據產生的負壓方式不同，吸鼻器可分為人工和

電動驅動兩種。

人工式吸鼻器

(1)最簡單和便宜的手動式吸鼻器，是使用吸球的方式，但是負壓比較弱，所以吸力比較差，無法消毒清洗，反覆使用則有衛生的問題。目前有改良過手動幫浦式的吸鼻器，吸力較強，也可拆卸清洗，使用效果更好，但缺點是使用者一隻手拿著吸鼻器的吸頭，一隻手需要操作幫浦，如果小孩無法配合的話，效果就會變差。

(2)口吸式的吸鼻器，效果完全取決於操作者的肺活量，如果肺活量比較差，效果自然不好，而口吸式的吸鼻器，要擔心操作者會吸入病患的病毒與細菌，也可能被傳染。

(3)腳踏式的吸鼻器，是利用腳踏的方式產生負壓，可能比較強，使用者空出兩隻手，較好固定寶寶和吸球的位置，但體積較大，收納、攜帶都不便。

電動式吸鼻器

(1)電池驅動的吸鼻器，通常體積較小，所以負壓會比插電式的弱，不過攜帶方便、噪音較小，不易嚇到寶寶。

(2)插電式的吸鼻器，負壓比較大，效果也較佳，缺點是吸力太強時，很容易造成鼻黏膜受傷流血。市售可調

整負壓的吸鼻器，根據年紀及鼻塞程度可調整不同吸力，但缺點是噪音比較大，有些寶寶會嚇到而無法配合使用。有些廠商設計在啟動機器時配合音樂，家長平常可以給寶寶習慣機器的聲音，寶寶會比較好配合。

吸鼻器效能除了負壓的強弱之外，和吸頭也有關係。如果吸頭和鼻腔較密合，負壓較不易因漏氣而衰減，效能也較佳。但家長覺得鼻涕吸不出來時，並非一直增加負壓就好，因為壓力太大除了容易流血，有時鼻黏膜反而會發炎腫脹，更加惡化鼻塞的症狀。

陳俊仁醫師建議，家長可以先給寶寶吸「加熱」的「潮濕」空氣，例如：寶寶洗澡過後，藉此緩解鼻塞，也可稀釋鼻涕，讓鼻涕有時會自動流出，用吸鼻器也較好吸。

食藥署提醒您，吸鼻器屬於第一等級醫療器材，在購買醫療器材時，一定要遵守「醫材安心三步驟」，一認、二看、三會用，第一要先認識什麼是醫療器材，第二是在購買產品時看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號和標示，第三則是在使用前要詳閱說明書，才能用得安心喔！（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七八九期）

人生哲學

整理／公關部

得不償失的勝利

鹿和馬為了一塊草地爭吵得不可開交，牠們都想將這塊草地佔為己有。最後，鹿仗著自己那對厲害的角，終於戰勝了馬。這對馬來說，簡直是無法容忍的。怎樣才能重新把鹿趕走呢？馬思來想去，終於想到向人求助。牠找到一個強壯的男人，這個人來到草地，拿起獵槍將鹿殺死了。

雖然，這塊引起糾紛的草地完全歸馬獨自佔有，但男人也占有了馬，為馬架上鞍具、套上馬籠頭，又在馬嘴里安上一副結實的馬口鐵。然後，這個人對馬說：「因為我幫你取得了勝利，所有從今以後，就得老老實實地聽我的使喚。」

【啟示】獲得勝利的確讓人感到快意，但是為了贏得勝利而不擇手段，最終會讓自己付出沉重代價，就像馬為一場勝利付出了自由的代價。

挨刀之騾

兩頭騾子馱著沉重的背包，吃力地往前走。一頭馱的是滿袋金子，另一頭馱的是滿袋糧食。馱著財寶的騾子因為感到自己馱的東西價值不菲，所以昂首闊步，把繫在脖子上的鈴鐺擺動得悅耳動聽。另一頭頭騾子則不聲不響地跟在後邊。

突然一夥強盜從隱蔽處竄出來，撲向騾隊，用刀刺傷了馱財寶的騾子，貪婪地把財寶搶劫一空。對糧食則不理會，馱糧食的騾子也就安然無恙。

受了傷的騾子全無剛才的神氣，大嘆倒霉，對同伴說：

「還是你運氣好啊，雖然不神氣，但總不至於挨刀子。」

【啟示】有些人剛被賦予一點重任，就急著炫耀，覺得自己已有別於同類了，卻全然沒想到隨之而來的責任。其實越被看重的位置，越不應該張揚，必須時時謹慎行事才能確保萬全。

生病的獅子

一頭年老體弱的獅子，無力自行覓食，只好躺在洞穴中。他呼吸困難，說話有氣無力，一臉病入膏肓的樣子。這消息很快在獸群中傳開了，大家都為病獅哀傷不已，他們一個接一個地來探望獅子。哪知道這頭獅子就這樣待在自己的洞穴中，輕而易舉地把探望者一個個捉住吃掉。

狐狸對這件事有些懷疑，也來看個究竟，他站得遠遠地問候萬獸之王安好。獅子說：「我最親密的朋友，你為什麼站得那麼遠？到我這可憐的獅子耳邊說句話吧，我快不行啦。」

「願上帝保佑你，但請你原諒我，我不能久留。老實說，我感到十分不安，我看到的都是走進去的腳印，而沒有看到走出來的。」狐狸對獅子說。

【啟示】「謀定而後動」是事物不變之道理。率性莽撞而行，常把自己置於不利之境地。動物們為狐狸留下一去無回的腳印，狐狸能省察前人足跡才是智者，先進者為後來者指引明路，這都是無價之寶，切勿小看。



永達西進求賢

1:58

別人做不到 永達做到了

2020年美國MDRT協會公布

MDRT人數

永達保經342人（全球排名第46名、

台灣排名第4名、保經排名第1名）

永達理保經1365人（全球排名第8名）

永達保經達成終身會員71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A、B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
 - ◆ 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

一年內設立

- ◎ 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
- ◎ 江蘇丹陽營業部
- ◎ 廣州天河C營業部
- ◎ 江蘇揚州營業部

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					01 元旦 宜：沐浴、理髮、掃舍宇	02 十一月十九 宜：祭祀、祈福、動土、栽種
03 十一月廿十 宜：沐浴、修造、補垣、開廁	04 十一月廿一 宜：安葬、成除服	05 小寒 宜：祭祀、會友	06 十一月廿三 宜：出火、拆卸、掛匾、掃舍宇	07 十一月廿四 宜：交易、納財、訂盟、納采、嫁娶	08 十一月廿五 南區 《如何經營高層客戶成交高層保單》陸大同 14:00-16:00 宜：祭祀	09 十一月廿六 北區 《財經講座》蘇淑美 10:00-12:00 《不動產是傳承還是斷層》項若薇 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》蕭采玲、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》潘立暉、邱惠如 10:00-11:45 南區 《財經趨勢講座》陳紀宏 10:00-11:30 宜：祭祀、補垣
10 十一月廿七 宜：沐浴、理髮、成除服	11 十一月廿八 宜：祭祀、破屋、壞垣	12 十一月廿九 宜：會友、納畜、掛匾、出火、塑繪	13 十二月初一 中區 《組織倍增鑽石法則》林淑琴 14:00-16:00 宜：立碑、安葬、修墳、成除服	14 十二月初二 宜：祭祀、成除服	15 十二月初三 宜：開光、塑繪、畜欄	16 十二月初四 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 《辛丑牛年造命開運的妙法》林俊寬 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》吳瑞珍、劉玉娟 10:00-11:45 《全球即時財經講座》高榮志、楊淑梅 10:00-11:45 南區 《保戶回饋講座》魏榮權 10:30-12:30、14:00-16:00 宜：祭祀、齋醮、沐浴、裁衣、拆卸
17 十二月初五 宜：祭祀、解除	18 十二月初六 宜：拆卸、沐浴、掃舍宇、成除服	19 十二月初七 宜：出行、納采	20 大寒 宜：出行、安機	21 十二月初九 宜：開光、納采、會友、塑繪、納畜	22 十二月初十 南區 《成功講座》李世傑 14:00-16:00 宜：訂盟、納采、嫁娶、安門、祈福	23 十二月十一 北區 《財經講座》林濶瑄 10:00-12:00 《彩色人生理財講座》伍安晨 10:00-12:00 《辛丑牛年造命開運的妙法》林俊寬 10:00-12:00 《VIP講座-財富管理稅務講座》林隆昌 14:00-17:00 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》鄧昌勝、陳芸喬 10:00-11:45 南區 《財經趨勢講座》邱呈安 10:00-11:30 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣
24 十二月十二 宜：開光、塑繪、安葬、立碑	25 十二月十三 宜：安葬、成除服、立碑	26 十二月十四 宜：祭祀、塑繪、成除服	27 十二月十五 中區 《稅務高手系列1：高層保單商機》陳曉虹 14:00-16:00 宜：開市、納畜、祭祀、沐浴、裁衣	28 十二月十六 宜：祭祀、齋醮、沐浴、經絡、立碑	29 十二月十七 南區 《輕鬆理財 快樂退休》蔡宗勳 19:00-21:00 宜：祭祀、解除	30 十二月十八 北區 《財經講座》鄧志明 10:00-12:00 《第三人生 讓長壽成為祝福》鄭婷玉 10:00-12:00 《贏家策略》張立昇 10:00-12:00 中區 《全球即時財經講座》邱昱銘、王金菊 10:00-11:45 《全球即時財經講座》林美月、王君呈 10:00-11:45 宜：出火、掛匾、拆卸、成除服
31 十二月十九 宜：交易、立券、納財、納采、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!