Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH達人

2022 . 11
No.183

破除傳承盲點
預約三富人生

潘佳昆
30年經驗 生鮮美食送到家

湯劍台
回歸純藝術 刻畫超現實山水

11/12
永達 2022 EVERPRO 齊步走
2022 第五屆 公益嘉年華

永達保經Line@
各項活動訊息

RICH

達人月刊電子書
登錄閱讀

組織發展最佳平台

核心優勢

- ✓ 講師全是MDRT
- ✓ 平台制取代師徒制
- ✓ 行銷&組織並行
- ✓ 報表輔助管理
- ✓ 兩岸發展賺雙幣
- ✓ 寬廣的發展舞台

掃我加入
成功永達

組織持續向上走

▶ 承攬收入無上限

- 自招件報酬
- 直轄組報酬
- 籌備處級業務代表報酬
- 處級業務代表報酬

服務報酬
舉績報酬
年度績效報酬
招攬報酬
推介報酬
續年度服務報酬
續年度特別報酬

組達成報酬
組超額報酬
組年度績效報酬
組特別報酬
組輔導報酬
組推介報酬
組年度績效輔導報酬
組年度績效推介報酬
組持續簽約報酬

展業報酬

處達成報酬
處超額報酬
處年度績效報酬
處推介報酬
處輔導報酬
處特別輔導報酬
處年度超額獎勵
展業報酬
展業績效達成報酬
13個月繼續率獎金
25個月繼續率獎金

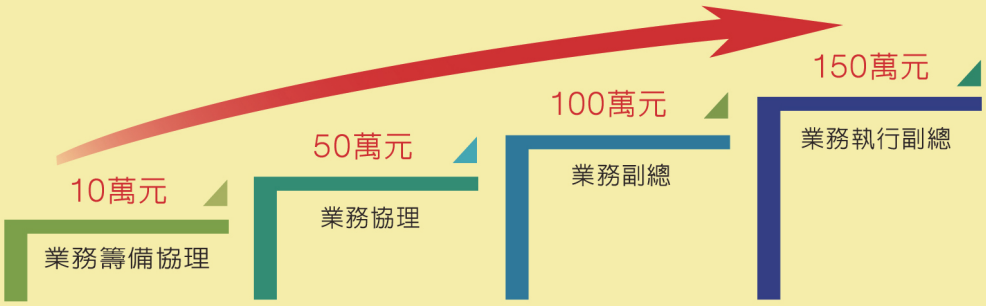
業務專員共7項收入

業務經理、業務高級經理、業務資深經理、業務首席經理共16項收入

業務籌備協理共17項收入

業務協理、業務副總、業務執行副總、業務首席副總、業務總經理共28項收入　＊處級業務代表報酬依組織層級遞增

▶ 晉級獎金全拿走



組織利益可世襲

只要符合下列條件可申請「屆齡免評估」，組織利益可以繼承、可以世襲：

- ✓ 於公司簽約並登錄持續滿15年以上，且承攬契約有效者
- ✓ 於公司簽約並登錄持續滿10年且年滿60歲以上者

人生有永達　萬事都騰達　0800－551－039

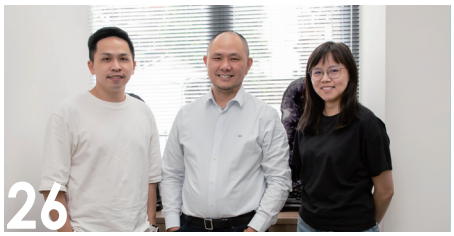
永達保險經紀人

2022 09版

RICH達人
2022年11月號
第183期

CONTENTS

全本文章 TALK



財富學苑

封面裡 組織發展最佳平台
03 擴大增員 菁英分享 永達保經 最佳事業平台
11 破除傳承盲點 預約三富人生 影
48 西進求賢
封底裡 永達 11 月活動行事曆
封底 2023 紅包愛開賣囉

生活學苑

08 長照傳愛 五動光芒
永達送愛捐贈長照專車邁入第五年 影
10 永達送愛到嘉義 捐贈敏道家園交通車
17 公益 多元運動 美食嘉年華
第五屆「永達齊步走 公益嘉年華」 歡喜逗陣走 影
22 2022「愛傳承關懷演唱會」
台中中山堂開唱 撫慰長者的音樂饗宴
24 永達盃高雄輪椅國際賽帶領身障朋友運動健康不間斷
26 潘佳昆 30 年經驗 生鮮美食送到家
29 湯劍台 回歸純藝術 刻畫超現實山水
46 休閒便利貼

健康學苑

32 愈動愈快樂
38 瘦肚湯 外食族三日瘦肚計畫
44 健康快遞

權益學苑

04 財經生活補給站
06 復效無需填申請書 存入帳戶即可

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
總編輯／陳慶鴻
副總編輯／李忠約
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／台北市中山北路二段79號5樓
電話／02-2521-2019
網址／www.everprobks.com

版權所有／本刊圖文未經本公司同意不得轉載
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
封面／2022永達公益健走

CONTENTS

特輯企劃 p11 破除傳承盲點 預約三富人生

陳筱婷 業務首席經理

陳美妡 業務首席經理

提到傳承規劃，很多人總認為「還不急，之後再說吧！」但我們必須承認，人生有限，意外與疾病隨時可能降臨，在身體健康、意智清晰時仔細思考傳承規劃，將能更從容的面對未來！邀請保險專家陳筱婷、陳美妡分享，以保險規劃傳承，可保留運作彈性與主控權，更享有預留稅源的優勢！

Editor's Note 編輯手記 金管會助高齡者防範金融詐騙

金管會指出，為推動高齡者權益保護相關措施，將從「金融商品銷售服務保護措施、友善對待高齡客戶、友善爭議處理及防範金融詐騙」等四大面向強化，且為避免高齡者被金融剝削、消費詐欺，未來，對違規個案將會加重處分。

在金融商品銷售服務面向，金管會目前現行法規已經要求金融業者評估強化銷售過程控管，其中保險業要瞭解評估客戶需求、錄音／錄影留存紀錄，以及強化商品適合度等，以保障高齡者權益。友善對待高齡客戶方面，金管會近期已同意備查「保險業金融友善服務準則」等自律規範，採取高齡客戶能理解的溝通方式、強化契約文件可閱讀性及安排金融友善相關教育訓練等，以更友善的方式提供高齡者金融服務，強化對高齡消費者的保護。

至於爭議處理部分，為提供高齡者更為友善的爭議處理管道，高齡者可致電金管會或金融消費評議中心申訴；如高齡者親臨評議中心櫃台，亦會安排專人協助釐清爭議並給予關懷。防範對高齡者金融詐欺方面，金管會表示，會持續督導金融機構落實臨櫃關懷提問的防詐措施，並督導金融機構配合內政部警政署推動試辦「疑涉詐欺境外金融帳戶預警機制」。客戶臨櫃辦理境外匯款時，銀行若發現受款帳戶屬於警政署所彙整的疑涉詐欺境外帳戶，銀行將加強關懷提問，以提醒匯款客戶避免受騙。

清涼的蜂蜜水解渴、好喝又健康，想要自製蜂蜜水，當然得先選購蜂蜜！不過，您買到的到底是純蜂蜜、還是含有糖漿呢？本期專題「尋蜜！我買的是蜂蜜還是糖漿」，教大家從蜂蜜產品的外包裝與標示來挑選蜂蜜。

我們的思考及感受方式，都是以「動」為核心，當身體動起來，除了有益健康，還會改變情緒跟想法，讓我們轉念。本期專題《愈動愈快樂》要告訴大家，有一種休息叫動一動，讓身體動起來，讓紛亂的心獲得休息，讓自己愈動愈快樂、愈動愈聰明！

「2022 第 5 屆 永達齊步走 公益嘉年華」11 月 12 日就要起走囉！不論您是參加北區、中區或南區健走活動的朋友，記得一定要看行前通知，健走當天，要穿這次活動專屬的紀念衫，並且攜帶完走禮兌換手環喔！大家準備好了嗎？一起健走吧！

擴大增員 菁英分享 永達保經 最佳事業平台

文／公關部 攝影／何佳華

永達保經擴展兩岸保險事業有成，合計兩家公司營收破百億元，永達保經業務代表 13 個月定著率達 83%，MDRT 密度是全台保經公司最高。永達保經董事長吳文永指出，人才培育，展業、擴展組織靠的都是紮實的專業功力，永達保經以平台制取代師徒制，平台上有各式不同前輩的成功方程式，透過科技大數據檢視，可以提供管理及輔導，業務夥伴能獲取需要的知能、共同成長，進而達陣成功。

人才是企業重要的資產，永達留才的成功祕訣是建構「創業平台」，讓每位踏入永達平台的從業人員，都有創造「名利雙收」的機會；永達首創「世襲」制度，讓個人績效、組織利益可以傳承給子女、家人，不僅是創業平台，還是家人財富仰賴的靠山。永達徵才以「創業」為號召，有企圖心的保險從業人員，抱著改變自己、累積財富而來，將保險當自己的「事業」來經營。

永達自建的創業平台、充裕的教育訓練資源、兩岸業務實戰經驗分享、穩健的財務資產結構以及好的退休與世襲制度，讓業務代表可以全力發揮、讓事業發光發亮。優質平台放諸兩岸保險市場皆宜，在台灣成功的永達人，不僅耕耘台灣市場，只要願意挑戰，仍可以鋪展事業西進發展策略，建構擴大保險事業版圖。

數位資源的豐沛，兩岸業務代表透過每月固定視訊來交流，不僅有協理級以上的業務擔任講師開研討會，分享增員、管理的技巧，分組討論也讓學習變得活潑、有趣；另外，每月線上平台也開兩岸菁英會，業務主管分享，提供學員珍貴的意見，另有百萬人民幣等級的大單分享，吸取他人成功的學習經驗。永達提供創業平台，透過多元化、制度化學習，以及數據化管理的機制，讓學習更紮實，大數據管理系統協助團隊主管輔導屬員，業務代表藉此養成良好的工作習慣，包括線上課程、送建議書、增員程序、客戶服務等，有了數據統計，不論個人行銷，發展組織更有依循的方向。在高手雲集的公司，業務代表年薪 150 萬元起跳，是最基本的能力。

在永達超過 900 位業務代表擁有 MDRT 資格，高比例的占比，使得 MDRT 已成為優秀業代的 DNA。永達保經長期培育具國際觀的業務夥伴，不僅讓「人人都是保險企業家」，「登陸」成績更是亮眼，永達轉投資且持股 24.9% 的永達理保經，目前在大陸擁有 17 家分公司、48 個營業網點。永達登陸成功要點，分別是人選、財務安全、心理安全及競爭優勢，西進人選都要具備即戰力，擁有二屆 MDRT 資格、專業授課能力及重視團隊合作。吳文永董事長表示，在永達質、量兼具的經營策略下，以紮實穩健的腳步深耕兩岸，在正向激勵的的企業文化薰陶下，鼓勵所有具有創業精神的業務高手，挑戰更大的舞台。

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

金管會助高齡者防範金融詐騙

金管會指出，為推動高齡者權益保護相關措施，將從「金融商品銷售服務保護措施、友善對待高齡客戶、友善爭議處理及防範金融詐騙」等四大面向強化，且為避免高齡者被金融剝削、消費詐欺，未來，對違規個案將會加重處分。

在金融商品銷售服務面向，金管會目前現行法規已經要求金融業者評估強化銷售過程控管，其中包括了：銀行不得主動推介境內結構型商品以及外國有價證券，不得主動以電話進行行銷信用貸款。證券商不得主動推介買賣外國有價證券、投信投顧業不主動介紹高風險基金，保險業則要瞭解評估客戶需求、錄音／錄影留存紀錄，以及強化商品適合度等，藉以保障高齡者權益。

友善對待高齡客戶方面，金管會近期已同意備查「銀行業公平對待高齡客戶自律規範」、「證券商向高齡客戶提供金融服務自律規範」、「期貨商開戶徵信作業管理及提供高齡客戶金融服務自律規則」及「保險業金融友善服務準則」等自律規範，採取高齡客戶能理解的溝通方式、強化契約文件可閱讀性及安排金融友善相關教育訓練等，以更友善的方式提供高齡者金融服務，強化對高齡消費者的保護。

至於爭議處理部分，為提供高齡者更為友善的爭議處理管道，高齡者可致電金管會或金融消費評議中心申訴；如高齡者親臨評議中心櫃台，亦會安排專人協助釐清爭議並給予關懷。

防範對高齡者金融詐欺方面，金管會表示，會持續督導金融機構落實臨櫃關懷提問的防詐措施，並督導金融機構配合內政部警政署推動試辦「疑涉詐欺境外金融帳戶預警機制」。客戶臨櫃辦理境外匯款時，銀行若發現受款帳戶屬於警政署所彙整的疑涉詐欺境外帳戶，銀行將加強關懷提問，以提醒匯款客戶避免受騙。

金管會強調，針對高齡金融消費者的金融剝削、消費詐欺、不當招攬及不法行為等案件，將考量個案違規情節輕重及對高齡客戶權益影響程度，予以加重處分。

投保利率變動型保險商品注意事項

利率變動型保險商品具有額外提供宣告利率累積部分保單價值之特性，倘該保單對應之區隔資產投資績效良好，保戶有機會額外享有增加保單價值回饋。壽險業對於宣告利率如未能穩健宣告，或公司投資績效無法滿足所訂宣告利率，將可能導致其商品利潤為負值，除不利於接軌 IFRS17 及國際保險資本標準 (ICS) 等制度外，亦可能使公司產生虧損，從而影響其財務健全，增加公司之營運風險。因此，金管會採取即時導正措施，避免業者因市場競爭目的，不顧長期穩健經營，不當調高宣告利率，影響公司財務健全與保戶權益。

金管會提醒消費者在選擇投保利率變動型保險商品時應注意下列事項：

（一）利率變動型保險商品之本質仍為保險商品，保險公司會收取提供保險保障之保險成本及附加費用，且宣告利率非保證利率，民眾購買時應慎選適合自己的保險商品。

（二）各保險公司宣告利率雖有高低差異，然消費者購買時不宜僅以宣告利率高低作為唯一考量，宜先向保險公司索取保單條款樣張，詳細檢視商品保障範圍是否符合自身需求。

（三）利率變動型保險商品雖具有宣告利率機制，但因其為長期契約，若保戶欲提前辦理解約，保險公司仍會收取解約費用，保戶可能因提前解約而導致無

法拿回所繳保險費之全部金額。

（四）外幣收付之利率變動型保險商品，其保險費及保險金等款項給付之幣別均為外幣，購買前應特別注意匯率風險。

金管會呼籲，保險是以人為本的產業，每張保單都代表保險公司對於保戶長期的承諾，也是對於保戶的使命及責任。因此保險公司的經營，不應為追求短期業績不當調高宣告利率或同一區隔資產調整宣告利率對現售與停售商品調整幅度採取不一致標準，忽略未來長期之穩健發展，而應以行穩致遠、永續經營為目標與價值，以回應保戶對保險公司之信任與期待。

被資遣 勞保滿 15 年可續保

被公司資遣了，目前正在請領失業給付，勞保還能繼續加保嗎？勞保局指出，如果被保險人參加勞保年資合計滿 15 年被裁減資遣，而尚未符合請領老年給付條件者，可在離職退保當日起 2 年內，由原投保單位或勞保局委託有關團體（如職業工會、同業公會、總工會等）或由被保險人以個人為單位直接向勞保局辦理參加勞保，至符合請領老年給付之日止，不會影響失業給付的請領。

勞保局表示，被裁減資遣繼續加保年資得與原資遣單位加保年資視為同一單位年資，被保險人以個人為單位向勞保局辦理裁減資遣繼續加保或由代辦團體辦理續保手續，其保險年資與原投保單位視為同一投保單位的年資。

至於繳納保費方式，勞保局說，被裁減資遣人員以個人名義於勞保局加保者，保險費應以轉帳代繳方式繳納被裁減資遣而自願繼續參加勞保；每月應繳保險費應按月向其原投保單位或代辦續保勞工團體繳納，由其原投保單位或代辦勞工團體於次月底前負責彙繳勞保局。但被裁減資遣而自願繼續參加勞保被保險人應繳納保險費逾 2 個月未繳納者，以退保論，而欠繳保險費期間發生事故所領取的保險給付，應依法追還。

勞保局提醒，依照「被裁減資遣被保險人繼續參加勞工保險及保險給付辦法」規定，繼續加保的被保險人，如果再從事工作，應由再工作的投保單位辦理加保，原裁減資遣繼續加保部分不得繼續參加，如果被保險人於被裁減資遣離職退保當日起 2 年內，再受僱工作加保後又離職退保者，可以依原規定辦理續保。

受僱自然人或自行接案者 透過特別加保制度參加勞工職業災害保險

鑑於社會勞動型態改變，非典型勞動人口及零工經濟增加，為保障是類勞工之工作生活安全，「勞工職業災害保險及保護法」（下稱災保法）訂有特別加保制度，受僱自然人雇主之勞工或實際從事勞動之人員，得透過簡易加保管道參加勞工職業災害保險（下稱職災保險）。

特別加保適用對象如下列三種：一、自然人雇主及其受僱勞工，例如工頭及其僱工，得由雇主申報自己及員工加保；二、實際從事勞動之人員，如平台外送員及街頭藝人，得由勞工個人申報自己投保；三、符合勞動基準法規定之童工，如童星，得由受領勞務者為其申報投保。

為因應民眾臨時性加保需求，勞保局提供三種簡便加保管道，民眾可擇一辦理參加職災保險：1.7-ELEVEN 之 ibon 便利生活站、2. 勞保局官網、3. 官網公布之職業工會。需注意的是，特別加保的保險效力是從保險費繳納完成之實際時間起算，或繳費後自向後指定日期起算，提醒勞工在上工前務必完成申報並繳費，始有職災保險的保障。

勞保局提醒，外籍家庭看護工及家庭幫傭（下稱家事移工），屬災保法強制投保對象，不適用特別加保制度，勞保局將透過勞動力發展署提供之家事移工聘僱許可資料，主動通知移工雇主簡便加保方式，為其成立投保單位並申報移工加保，並按季寄發繳款單由雇主繳納。

歡迎特別加保適用對象透過上述簡便加保措施參加職災保險，萬一遭遇職業傷病事故時，可獲得基本生活保障。如欲瞭解更多詳情，請至勞保局官網 / 線上申辦 / 災保法特別加保專區查閱。

復效無需填申請書 存入帳戶即可

整理／公關部　　資料來源／財團法人金融消費評議中心

申請人怎麼說…

申請人（即要保人）丙ｏｏ於 2009 年 4 月 28 日以自己為要保人，其配偶丁 oo(下稱丁君）為被保險人投保保單號碼第○○○ 890 號保險契約，保險公司於 6 月 9 日以簡訊通知申請人 2015 年 6 月 2 日保單停效，申請人隨即於 2015 年 6 月 10 日致電保險公司客服申請復效，**保險公司告知復效必須書面申請，須等保險公司寄送空白紙本表格填妥再寄回**。惟丁君於 2015 年 6 月 11 日身故，向保險公司申請身故保險金，保險公司以事故發生時保單停效，不予理賠。

申請人因丁君酗酒致酒精中毒無法工作，留職停薪在家休養，為避免丁君將戶頭的錢領出買酒，故僅於戶頭存入足以支付保費之款項。保險公司每次通知申請人保費未扣款成功，申請人均有轉帳至戶頭等待扣款，但因保單數量不少，不清楚是何筆保費未扣到款，保險公司簡訊也註明「若已繳款則無須理會此通知」，故申請人未料到尚未繳納保費，絕非刻意拖欠或不繳納保費。申請人主張保險公司應給付保險金 100 萬元。

保險公司怎麼說…

申請人丙○○於 2009 年 4 月 28 日以自己為要保人，其配偶丁君為被保險人投保，保單於 2015 年 6 月 4 日停效。

有關復效作業規定，雖保單條款第 7 條第 1 項前段對於復效辦理方式並無特別約定辦理方式，惟雙方於保單條款第 37 條實有約定：「本契約內容的變更，或記載事項的增刪，除第 33 條規定者外，應經要保人與保險公司雙方書面同意，並由保險公司即予批註或發給批註書。」是保險公司依約請要保人以書面方式填寫復效申請之作業程序應合於規

範及實務作業，並無違誤。另依保單條款第 7 條第 1 項前段約定，及保險法第 116 條第 3 項前段規定，對於停止效力之保險契約申請恢復效力者，其開始**恢復效力之時點**為「清償保險費、保險契約約定之利息及其他費用後『翌日上午零時起』」，亦即在此時點前之停止效力期間，其保險契約並**不溯及恢復效力**。保單停效後申請人雖於 2015 年 6 月 10 日來電保險公司通知欲辦理保單復效，但實際上並未清償保險費。且依被保險人相驗屍體證明書觀之，被保險人死亡時間係來電當日 23 時 50 分，縱申請人於 2015 年 6 月 10 日來電當日完成保險費之清償，然保險事故發生時其保單效力實際上仍未恢復（意即仍為「停效期間」），保險公司依法仍不負保險責任。保險公司已於 2016 年 9 月 13 日返還保單之保單價值準備金 168 ,910 元至申請人指定之郵局帳號。

判斷理由說給您聽…

按保險法第 116 條第 3 項前段規定：「於停止效力之日起六個月內清償保險費、保險契約約定之利息及其他費用後，翌日上午零時起，開始恢復其效力。」

申請人於 2015 年 6 月 9 日收受保險公司之停效通知簡訊載明：「○○人壽通知您○○○ 890 保單已停止效力。欲恢復保單效力，請於停效日起二年內辦理復效手續，若已繳款，則無須理會此通知。」觀其意旨，**顯示祇要申請人繳款，即可恢復保單效力，無須辦理復效手續**，而申請人亦確實於收受該簡訊當日即轉入足額款項 2 萬元至保費扣款帳戶，則系爭保單復效所需繳納之相關費用，既已於 2015 年 6 月 9 日置於保險公司可得扣款之帳戶，依保險公司之通知簡訊，申請人繳款後，則無須再為處理。

保險契約停止效力之日起 6 個月內，倘要保人或利害關係人於清償保險費及利息、費用後，翌日上午零時起即應開始復效，無強制應先由要保人提出復效申請書面之必要。保險公司雖辯稱保單條款第 37 條約定，契約變更需經契約當事人雙方書面同意，另提出其復效之內部作業規範，主張申請人申請復效須檢附保險單契約內容變更申請書云云。**依保險法第 116 條第 3 項規定**，申請人於停效 6 個月內清償相關費用後翌日零時起保單效力即恢復，更**無待保險公司之同意**。

保單於 2015 年 6 月 10 日上午零時復效，業如前述，則無論丁君係 2015 年 6 月 10 日或 2015 年 6 月 11 日身故，保單均已復效，故保險公司應依約給付保險金。

長照傳愛 五動光芒

永達送愛捐贈長照專車邁入第五年

▲永達保經暨基金會吳文永董事長(右5)，衛福部長照司祝健芳司長(正中)，永達保經陳慶鴻總經理(左5)，與2022永達長照專車受贈縣市政府長官合影留念。

永達保經自2018年啟動長照服務專車捐贈計畫已經邁入第五年，2022年10月5日假圓山花博入口廣場辦理永達長照服務專車聯合捐贈記者會。希望透過不間斷地辦理捐贈活動，喚起社會各界持續對長照議題的關注。記者會現場邀請衛生福利部祝健芳司長，受贈縣市政府及機構代表長官：台北市立健順養護中心、新北市三峽區公所、桃園市原生力全人協會、新竹縣福田社福協會、台中市中華傳愛協會、台南市伊甸基金會、高雄市達卡努瓦文建站、屏東縣經立長照中心，共同見證2022永達長照服務專車捐贈儀式，藉由長照專車將服務送往各個需要的角落，把愛傳遞出去，讓長者再次舞動生命的光芒。

台灣在2018年進入高齡社會，推估2025年邁入超高齡社會，這也意謂高齡照護需求急遽上升，無可避免的照護責任，直接衝擊三明治世代的家庭經濟和時間分配，因此健全的照護資源將帶給照護者很大的助力，其中長照專車亦扮演了重要角色。永達保經吳文永董事長表示：「永達捐贈長照專車協助縣市政府、機構擴大長照服務，提供能讓長輩覺得安心、安全的便捷交通，不僅在疫情期間讓長者可以持續就醫、復健，也讓照服員可以機動的探訪獨居長輩、派送防疫物資等，在疫情稍緩後，提升長輩外出意願，接送老長輩參與共餐活動、社區課程、日間托老等，增加互動機會來活化大腦，可以降低或延緩失智風險，藉此豐富老後生活。」

▲2022「永續長照 專車送達」捐贈記者會與會貴賓合影。

▲主持人唐從聖二度主持捐贈記者會並分享自身照護失智家人經驗。

▲開場表演由台北兒童合唱團帶來原住民歌曲。

72歲的勝雄阿公喜歡四處趴趴走，自生病後就容易暈眩、昏倒，日前一個人在家暈眩摔倒讓家人非常擔心，自從有了長照專車接送阿公到日照中心後，每天有不同的課程可參與，照服員還會帶阿公拍抖音，讓家人了解阿公參與活動的狀況；天氣好的時候還會透過長照專車帶阿公到北投泡腳或是動物園走走，充實的活動安排讓阿公生活恢復了光彩，在日照中心有人相互照應也讓家人能夠安心。

三年前被發現有失智病況的阿茶阿嬤，身體和精神狀況急遽惡化，甚至出現躁鬱、妄想等症狀，身體的不適造成脾氣暴躁，剛到中心時完全無法和照服員交流，吃飯、如廁也無法自理，經過一段時間的陪伴後，阿嬤現在可以自己吃飯上廁所，也能記得照服員的名字，情緒也穩定許多。長照專車有升降梯讓坐輪椅的阿嬤能夠輕鬆方便上下車，大大提升出門的意願，也減輕家人的負擔。

永達自2018年開始捐贈長照專車，持續不間斷地推廣『永續長照 專車送達』的理念，企盼達到拋磚引玉之效，喚起更多人注意長照需求的日益迫切，也協助各縣市政府積極推動高齡友善城市，支持長者在地老化。長照專車捐贈計畫能持續辦理要感謝全體永達人捐出每月所得1%，並結合永達健走活動北、中、南三區所有參與者的報名費，作為長照服務專車為時八年共64台的購置經費。永達希望後疫生活能透過長照專車，提供便捷安全的交通接送服務，讓長輩們多參與機構活動，增加互動機會活化大腦，降低或延緩失智風險，藉此豐富老後生活，也為縣市政府推動高齡友善城市盡一份心力。

▲永達連續5年捐贈8輛長照服務專車，累積捐贈40輛。

永達送愛到嘉義

捐贈敏道家園交通車

永達保經及永達社福基金會長年關注及幫助弱勢團體，為讓嘉義縣敏道家園的身心障礙朋友也能享有安全舒適及外出的自由，永達保經捐贈一部全新8人座交通車，由永達侯淑華董事長夫人及嘉義地區方洋清業務協理帶領主管出席9月30日捐贈活動，並參訪敏道家園。

▲ (由右至左)永達黃竑睿業務儲備協理、敏道涂淑錦院長、永達侯淑華董事長夫人、方洋清業務協理、吳思樺業務協理一同出席捐贈活動。

「敏道家園」位於嘉義縣朴子市，目前服務117位極重度、重度身心障礙朋友，其中行動不便者高達一半，除了定期回診就醫等需求，為了讓他們能融入社會參與社區活動，家園定期安排社區適應與社區融合等活動，讓身心障礙朋友的生活不僅僅侷限在機構內，也能如同一般人一樣可以到社區遊玩、購物、參與工作訓練或使用便利的公共設施，而這些外出活動都需要倚賴交通車的接送。

永達吳文永董事長帶領著永達家人們，堅持做善的「先行者」，挖掘社會上最需要關懷的角落，給予最即時的幫助，從身心障礙、長者、兒少…等，不限族群和對象，從捐款、贊助到身體力行的陪伴和關懷，全省的永達家人就象善的種籽，在地生根，用實際的行動，傳遞愛的能量，讓善的樹苗在各地茁壯長大。代表出席捐贈記者會的永達方洋清業務協理表示：「我在嘉義出生，我的工作也在嘉義，能在嘉義做公益，覺得特別有意義，我也代表嘉義人感謝永達的善心。」

敏道家園表示，受到疫情的衝擊，募款變得更加困難，感謝永達及時幫忙，他們平時不僅對弱勢朋友們無私的付出，對於支持公益更不遺餘力，新的交通車將滿足就醫及各項訓練課程的需求，確保這群慢飛天使們交通及生命上的安全，也讓他們的生活更加多彩多姿。

▲永達嘉義職場與敏道院生合影。

破除傳承盲點 預約三富人生

提到傳承規劃，很多人總認為「還不急，之後再說吧！」但我們必須承認，人生有限，意外與疾病隨時可能降臨，在身體健康、意志清晰時仔細思考傳承規劃，將能更從容的面對未來！

企劃、執行／洪詩茵　攝影／何佳華、余秀萍

「傳承，真的還不急嗎？」或許是華人社會的忌諱，每當提到傳承這個議題，多數人總會下意識地逃避，認為是未來的事，抑或者覺得自身資產達不到傳承的規模，部分人士甚至有所避諱，擔心引起不當聯想。其實，就如同退休規劃愈早啟動效益愈佳，傳承規劃也是愈早啟動效益愈高，而且藉由保險規劃傳承，更有放大資產、指定受益人、快速移轉的優勢，更可作為預留稅源，保留運作彈性與主控權，是佈局傳承的最佳工具。

勞保、公保危機促使退休議題發燒，保險專家分享，傳承規劃與退休規劃應該一脈相承、合併思考，透過保險佈局退休與傳承，能夠利用其機制，讓一筆錢發揮最大效益，達到保護資產、照顧自己，同時還能留愛給子孫後代，即便資產部位不高，也能透過保險的槓桿效益放大資產，照顧自己最想照顧的人。

善用保險機制可滿足多元化需求，同時還具備節稅與預留稅源的綜效，不過專家也提醒，透過保險傳承財富，必須留意避免以下八種投保樣態：重病投保、躉繳投保、舉債投保、高齡投保、短期投保、鉅額投保、密集投保、保險給付低於已繳保費，以及要保人與受益人非同一人的情況，以確保自身權益。

陳筱婷 Profile

現任｜
永達保險經紀人業務首席經理
保險年資｜
8 年
得獎紀錄｜
3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
CMF 中國之星個人組銀星獎
3 屆 IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎
座右銘｜做自己與別人生命中的天使

【陳筱婷 談傳承規劃】

不論貧窮富貴，只要有資產就需要傳承規劃，富爸爸與窮爸爸的最大區別就在於傳承的思維，好的傳承規劃能夠確保走上「創富、守富、傳富」的三富人生，而沒有傳承思維的人，連行動都沒有，又如何有機會改變未來呢？

永達保險經紀人陳筱婷業務首席經理表示，一般民眾普遍有個迷思，認為傳承只是有錢人的專利，這其實是錯的，因為報章媒體只會報導名人的新聞，而不會去報導你家隔壁鄰居的事，才會讓民眾誤以為傳承是富豪的專屬服務。其實，傳承的意涵遠非大家既定印象中的狹隘，她請大家思考以下幾個問題：

「如果您有一筆錢想要安排給親屬，甚至是讓自己的老年生活能有穩定良好的支出，您會怎麼安排呢？」

「要將這筆錢安排給親屬時，您是否曾經想過，對方能否好好利用這筆錢？」

「當您行動不便，甚至有失智情況時，這筆養老金是否可能被身邊的親屬花光光，而無法支應您自己的退休生活？」

以上這些問題都是大家一定要思考的議題。陳筱婷以自身家族為例，她的爺爺是農夫，深信古諺『有土斯有財』，非常喜歡買土地，「爺爺錢不多、地卻很多，有一天，爺爺突然發生車禍過世，留下了一堆土地，卻也埋下了家族破裂的引線，談錢真的會傷感情，土地價值有高有低，又無法立刻變現，怎麼分都有人覺得不公平，怎麼分都會有紛爭齟齬，親戚之間的情感也因此分崩離析。」自身家族的前車之鑑，讓她更加確信不論手邊有多少資產，一定要提前做傳承規劃，意外與疾病的到來無法預測，千萬不要用金錢考驗人性。

她也進一步說明以保險規劃傳承的優勢，「保險的『指定受益人』機制，讓保險契約具備類信託的功能，花剩用剩想留給誰就留給誰，就如同我們的第二意識，能夠指定傳承給真正想照顧的人，即便沒有血緣關係，也可以按照自己的意志做分配，而且沒有任何額外的費用問題。部分保險商品更設計有『分期給付保險金』的選擇權，可以依據自身需求設定保險金的給付年期，每年給付、三年給付、或者是五年給付…，類似信託

保險服務心法

「做自己與別人生命中的天使」是陳筱婷的最佳詮釋，從22 歲踏入保險業至今，她始終以自己的工作為榮，曾經，因為想了解客戶對銀行業的看法，她加入銀行業，短短3 個月時間，反而讓她更加認可保險這份工作的價值，「工作的意義不在於職位、頭銜和金錢的追求，而是讓自己能在工作中獲取個人才能的充分發揮，並影響他人，進而提升公司，獲得社會的整體進步，取之社會、用之社會，才能回饋社會。」

陳筱婷保險路上第一位客戶，有一位因意外失去雙眼的朋友，客戶「如果你早點進這行業就好」的感慨，引發她「對呀！是不是我就可以多做些什麼？」的心聲，也更堅定她走入別人生命中、無私提供幫助的心念，每當聽到客戶回饋「筱婷，有你真好！」她就會覺得自己的努力付出都是值得的，工作的價值在於感動自己的同時還能感動別人。

合約能夠約定給付年期與金額，可以避免子女胡亂花用，真正達到照顧的目的。」

而在規劃傳承之前，陳筱婷也提醒，不論是當下或未來，都必須先照顧好辛苦工作賺錢自己，才有資格去談照顧他人。因為人在辛苦努力打拼的同時，有兩個風險無法控制它不要發生，一個是意外、一個是疾病，當其中之一來臨，誰還能不離不棄照顧您？透過保險的規劃，不僅可以照顧辛勤工作努力的自己，也能照顧晚年的自己，甚至可以指定分配想給誰就給誰，一舉數得！

客戶 A 先生剛出社會工作，就非常擔憂通貨膨脹問題，擔心未來錢不夠用，陳筱婷協助 A 先生規劃年繳 40 萬、20 年期的增額終身壽險，確保他未來退休後有源源不絕的現金流，未來花剩用剩還能留給自己想照顧的人，至今 8 年時間，A 先生非常感謝當初的規劃，讓他可以存下人生第一桶金。

A 先生過去曾為父親規劃一張保單，要、被保人填父親、受益人是他自己，由於他父親有負債，未來保險金領取可能會有狀況，在陳筱婷的建議下，A 先生獲得父親同意，變更要保人為自己，2 個月後，父親突然過世，讓 A 先生非常慶幸有提早規劃，免除了傳承上的問題。而 A 先生的弟弟與妹妹也在他的建議下，規劃了增額終身壽險，確保將來退休生活有保障，自然免除了未來發生紛爭的可能性。

陳筱婷強調：「保險也許不是最好的工具，但目前也沒有其他工具可以不用客戶多花一分錢就可以做到以上的規劃，還能避免 4 大爭奪，第一：國稅局、第二：債權人、第三：股東、最後才是家人。透過保單可以做到：第一創富、第二守富、最後還能傳富，做到富貴傳承，避免人在天堂、錢在銀行、子孫對簿公堂，我想這絕對是每個人都不樂見的，所以這輩子一定要做最壞的打算、最好的準備！」

陳美妍 Profile

現任｜
永達保險經紀人業務首席經理
保險年資｜
10 年
得獎紀錄｜
3 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
CMF 中國之星個人組銀星獎
3 屆 IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎
座右銘｜真誠以待

【陳美妍 談傳承規劃】

人生有限，但財富的累積卻是無上限！從事保險事業多年，永達保險經紀人業務首席經理陳美妍最深的感悟在於，每當提到傳承，多數人都會回答「我沒有那麼多資產可以做傳承！」這樣的觀念其實大錯特錯，不論有沒有資產，都需要規劃傳承。請大家試著想像，如果您有規劃壽險保單，那勢必會有身故理賠金，即便只有 1、2 百萬，這筆理賠金也需要提前做傳承規劃，才能真正地惠及後代或照顧自己的最愛。

傳承絕非老弱病殘的時候才要思考的議題，傳承規劃早一點，就能夠避免在意外與疾病來臨的時候措手不及，也能以最佳的心智狀態思考如何規劃、分配，為自己、也為子孫後代創造最大效益。即便是人的五指都有長短不同，提早規劃傳承可以避免爭端，並且能夠依照個人的意願分配財產。

遺囑、信託、贈與、保險…都是傳承的工具，陳美妍分析，其中，由於保險有壽險保額的槓桿，可以放大資產，而且依據保險法 34 條：「保險人應於要保人或被保險人交齊證明文件後，於約定期限內給付賠償金額。無約定期限者，應於接到通知後十五日內給付之。」保險金等同於一筆快現金，可以在家庭、企業面臨風險時不波及到家庭、企業，並解決燃眉之急，築起一道防火牆，甚至有機會為子孫後代創造翻轉人生的第一桶金。

陳美妍表示，真正完善的保險規劃，是將退休與傳承合併思考。在退休層面，前期可以保護自己擁有賺錢的能力；中期累積實力與財力，養錢的價值；後期讓自己優雅退場，有源源不絕的現金流。而在傳承面，則具備四大優勢：一、可以利用夫妻每年各 244 萬元的免贈與稅額度，進行資產傳承，培養下一代的財力證明；二、能夠運用「保險金分期給付」的功能，如同設定信託一樣，分年給予安定的生活費或教育金，不用擔心子女一夕間揮霍；三、善用「指定受益人」機制，避免遺產糾紛，保護債權問題；四、要保人享有絕對掌控權，能夠隨時依據個人意願變更受益人、調整順位或分配比例，依照自己的旨意照

保險服務心法

擁有10 年保險年資的陳美妍，直到2 年前加入永達保經，才真正找到自己工作的價值，讓客戶安穩踏實、自己也達到成就感。

曾服務於一般保險公司，也曾長時間從事美容經絡工作，陳美妍因幫客戶推拿排毒，身體累積許多毒素導致免疫失調，於是決定回到自己熟悉的保險領域，卻苦於個人行銷價值的斷層，「客戶醫療保單需求已近飽和，卻無法協助客戶最核心面，機緣巧合之下認識永達，發現退休、傳承規劃的價值，於是轉換跑道，在平台與主管的培訓指導下，慢慢建立自己的專業價值。我發現，過去的我談商品，現在的我談機制、談需求、談規劃，著眼於發掘客戶需求、解決客戶問題。」定位不同、價值就不一樣，現在的她，堅持精進自身專業，堅定給客戶更好最好，陪伴客戶完備人生最後一哩路的規劃。

顧最愛，真正「把愛留給最愛」！

50 歲企業主 B 先生，本身獨資經營公司，妻子是一般上班族，夫妻兩人育有一女，除了自己的小家庭，B 先生還要撫養母親，親戚們在經濟上也需要支助，真正是家族經濟的中流砥柱。因為生意上的往來，B 先生與銀行有借貸、合約風險的問題，在陳美妍的提醒下，B 先生才意識到企業風險的問題，他並未做任何風險規劃，萬一 B 先生或企業經營發生風險時，將無人能償還企業債務，他不想連累家人，更不想事業一夕間歸零～一夜「至負」。

經過討論後，B 先生規劃年繳 180 萬、10 年期的增額終身壽險，繳費第一年就啟動 2400 萬的壽險保障與 4800 萬的意外保障，不僅可以保全 B 先生的資產免遭受債務損失，解決他擔心的問題，讓他無後顧之憂；還享有「豁免保費」機制，萬一 B 先生發生走不了的情況，能保護他的賺錢能力，保有尊嚴；未來還可以轉入年金，解決退休後現金流的問題；最後，還能夠依照 B 先生的旨意，做到傳承、分年照顧家人，真正達到安心、放心、開心。

透過保險規劃傳承確實有其優勢，但陳美妍也依據多年經驗提出客戶兩大常犯的規劃誤區，一是「保單關係人的安排」，會衍生各種稅務問題；二是「忽略受益人欄位」，很多人都不太注意受益人欄位，有些是多年未檢視調整受益人，早期甚至有許多保單的受益人欄位是空白的，如此可能衍生遺產稅的問題，建議受益人欄位至少填上「法定繼承人」，就可以避免保險金被納入遺產總額課稅。

除此之外，陳美妍也提醒務必規避八大投保樣態：重病投保、躉繳投保、舉債投保、高齡投保、短期投保、鉅額投保、密集投保、保險給付低於已繳保費，以免成為國稅局實質課稅原則的重點關注對象，影響到自身的傳承規劃原意。

永達 2022 EVERPRO 齊步走

2022 第五屆 公益嘉年華

活動提醒

1. 穿著活動T及適合健走的鞋襪
2. 大會不提供寄物服務，隨身物品以輕便好攜帶為主
3. 記得攜帶身分證，中獎憑身分證及存根聯才可以兌換商品

完走好禮

記得配戴『完走禮兌換手環』才能兌換完走禮!

環保手提袋

摸彩券+攤位抵用券

運動毛巾

抽獎好禮

鳴日號雙人行程券、IPHONE 14 PRO、PANASONIC高效型清淨除濕機、保戶現金獎、APPLE WATCH SE、SAMSUNG GALAXY TAB A8 SM-X200 10.5吋平板電腦WIFI(3G/32G)、LAICA 萊卡舒肥棒與真空包裝機組合、AIRPODS PRO無線耳機、PANASONIC極潤奈米水離子吹風機、UNRV歐風金牌六人帳及小額捐款抽獎禮PANASONIC 65吋LED電視等多項好禮等您來抽獎！

(圖片僅供參考，以活動現場公告為主)

價值7萬元鳴日號雙人行程券

保戶現金獎

IPHONE 14 PRO

PANASONIC 奈米水離子吹風機

PANASONIC 高效型清淨除濕機

歐風金牌六人帳篷

PANASONIC 65吋LED電視
(小額捐款抽獎禮)

主辦單位 永達保險經紀人　受贈單位 永達財團法人社會福利基金會

贊助單位 元大人壽 Yuanta Life　全球人壽　中國人壽 We Share We Link　富邦產險　遠雄人壽 Farglory Life　悅活　TREE TOP

公益 多元運動 美食嘉年華

永達 2022 EVERPRO 齊步走 2022 第五屆 公益嘉年華 歡喜逗陣走

第五屆「永達齊步走 公益嘉年華」健走活動將於11 月12 日舉辦，場地為新北大都會公園、台中東海大學及高雄澄清湖風景區，民眾體驗健走的益處，養成規律運動的習慣，迎向更好的自己。

已連續舉辦五屆的永達公益健走活動，今年報名人數增加至5045 名，活動報名費全數捐贈公益，投入長照專車購車計畫，三地將以視訊連線一同開走，此次活動安排約1.5 小時的路程，北區活動現場有輕艇國手林雍傑參與盛會。

完成健走後，微笑運動攤位—多元運動競賽活動，就將如火如荼地展開，參加隊伍皆為爭取獎金而努力；另外，小小世界盃採現場報名，限定健走報名成員，10 歲以下兒童參加，參加者於60 秒內完成盤球、短傳、射門三關挑戰即算挑戰成功，北中南三區三關挑戰成功者，將會抽出5 位幸運小朋友，獲得世界盃足球衣。值得一提的是，此次報名微笑運動攤位的隊伍，皆可獲得精美參加禮，成績優異隊伍還有獎金。

參加者可以使用200 元攤位抵用券一邊享用各式攤位美食，還能欣賞精彩的樂團表演，之後還有獎項豐盛的摸彩活動，最夯的鳴日號雙人行程券更是格外吸睛。活動會場設置拍照背板，搭配拍照小物，提供參加者拍照，為健走活動留下紀念。

好康獎不完

參加禮：完走禮兌換手環、活動紀念衫

完走禮：摸彩券+ 攤位抵用券、紀念運動毛巾、紀念帆布提袋

活動流程

時間	活動內容
07:00-07:30	參加者集結
07:30-07:45	主持人開場、貴賓介紹、致詞
07:45-08:00	活力暖身操、大合照
08:00	台北、台中、高雄起走
08:00-09:30	永達樂健走迎向健康美好未來
09:40-10:00	舞台表演
10:00-11:30	摸彩活動、三地連線抽大獎
11:30-11:35	捐贈儀式
12:00	活動結束

超嗨的現場活動

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

活動當天，主辦單位永達保經，不僅貼心安排專業教練帶領大家做暖身操，還邀請三地在地知名樂團，台北HOT SHOCK、台中冠軍音樂團隊、高雄福客樂團現場熱鬧開唱。

運動大使 林雍傑

輕艇國手林雍傑此次擔任健走活動的運動大使，他呼籲大家以最愉悅的心情完成這5 公里的路程，然後盡情享受運動攤位、美食攤位及欣賞樂團演出。

專業的主持人

北區－劉佳怜

擁有專業的中英日文語言能力的劉佳怜，此次擔任重量級北區主持人，她建議所有的參賽者，好好地放鬆心情，健走前記得吃早餐，行進間也要補充水分，以愉悅的心情欣賞大都會公園的美好。

中區－侯以理

熱愛運動的侯以理，此次為中區主持人，她認為，健走是一項非常紓壓的運動，尤其走在東海大學校園道路，整個身體跟心理狀態都獲得放鬆。也可以和周圍同走的人聊聊天，拓展人際關係。

南區－段慧琳

首次參與永達健走的段慧琳，擔任南區主持人。她鼓勵參與健走的朋友，邊走邊欣賞澄清湖的美景，輕鬆走、張開感官，體驗南台灣的熱情，但別忘了要多補水哦！

熱鬧樂團表演

北 區　HOT SHOCK

有別於一般傳統樂團的表演方式，Hot Shock 音樂演奏方式為先以 MIDI & 電腦取樣編曲 Mix 完成 70% 設定，再融合現場 Live 彈奏與 Vacal 加舞蹈的表演方式，為台灣第一個以 Show Band 表演形式的樂團，此形式不僅可補足傳統樂團在音色及樂器上的不足，又可加入 DJ 的接歌方式及 Remix 混音特效，對於現場的掌握及氣氛帶動非常成功，是目前國內 pub 界最受矚目的樂團之一。

中 區　冠軍音樂團隊

以音樂為軸心的表演藝術團隊，樂團曲風包含爵士、古典、流行、搖滾、Bossa Nova…等等多元化的音樂元素。團隊結合了 60 多位專業的主唱歌手、樂手、Dancer 舞團，也延伸至更多的表演類型，例如：魔術師、太鼓、火舞、川劇變臉…等。

南 區　福客樂團

福客是一個流行樂團，除了流行歌曲外，也非常喜歡 Bossanova & Jazz 音樂，樂團採客製化演出，主持的方式與內容、流程的編排、以及曲目的選擇都可以隨著觀眾的需求來改變。

補給站 & 嘉年華攤位

補給站提供飲用水、運動飲料、餅乾、點心、水果等，健走途中可以補充水分、點心，補足體能。此次嘉年華攤位豐富多元，北區有三十個攤位、中區十五個攤位、南區十五個攤位，另有輕食餐車、公益攤位囊括特色美食、點心、清涼飲品等琳瑯滿目，攤商對於能參與公益嘉年華健走活動，既能設攤做生意還能做公益，是非常有意義的。參與民眾完走後就能走訪各個攤位，品嘗美味、補充能量。

北區攤位表

序號	攤位名稱	販售內容
1	鳳妹肉粽	肉粽、水果
2	道揚素食	芋頭米粉、滷味、素食
3	菓研茶舖	手搖飲
4	小頭目的店	原住民美食：竹筒飯、麻糬、阿拜、吉拿富
5	天然蜂蜜 & 植物精油	蜂蜜、蜂蜜水、精油
6	生活甜點 & 手沖咖啡	糕餅、甜點、咖啡
7	招好運伴手禮小舖	咖哩丸子、甜點、好運豬腳、飲料
8	三峽金牛角	金牛角、水果酒、小點心
9	李記古早味	滷肉飯、冬瓜茶、南部粽
10	確定餒熱壓吐司	熱壓吐司、飲品
11	博揚養生豆	養生黑豆、紅黎麥、芝麻片
12	微光集 - 台東農創好市	米、即食食品、水果
13	♡ 蜂氣泡飲	蜂蜜氣泡飲
14	蘋果咬一口	水果、小點
15	禾央手作	可可醬、奶酥醬、精油舒緩膏
16	萬泰 ACT	口罩、毛巾 .. 等織品
17	及成質樸工坊	手工皂、手作飾品、療癒盆栽
18	桃香花米酥	爆米香
19	酒豆	咖啡豆、咖啡飲品
20	悠遊自在創意生活	手機配件、文創商品
21	龍鳳堂餅舖	糕餅類
22	寶珠美食	滷味、蘿蔔糕、芋頭糕
23	才仁	麻辣鴨血豆腐、滷味
24	焙老梯 & 貝氏邏輯	司康、瑪德蓮、費南雪、咖啡、茶
25	元氣零食舖	枇杷膏糖、酸梅、司康、杯子蛋糕
26-30	美食攤位	

中區攤位表

序號	攤位名稱	販售內容
1	上好按摩	按摩
2	永達強哥香腸	香腸、蜜汁烤肉
3	無限素素食超商	素食炸物、無酒精啤酒、水果醋飲
4	德國健康廚房	德國香腸
5	養生輕鬆 GO	生菜沙拉、果醋
6	一頭牛 日式燒肉	凱撒沙拉、冷泡茶、銀耳紅棗露
7	初遇 甜點工作坊	司康、檸檬蛋糕
8	珍煮丹	飲品、奶酥厚片
9	時代飲	飲品、咖啡、茶包
10	弘記豆花	豆花
11	米香職人 阿瑋米香	米香、紅茶冰
12	沈老么 113 咖啡	手沖咖啡、咖啡豆、飲料、鴨蛋糕
13	旺的爆起司章魚燒	整隻小章魚的章魚燒
14	繽芬樂	水果冰沙、手工冰淇淋、冰鎮青茶
15	呼你飽古早味肉粽	古早味肉粽

南區攤位表

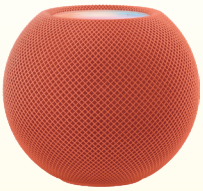
序號	攤位名稱	販售內容
1	田媽媽柿菓子手作烘焙坊	核桃派、堅果酥、柿葉茶葉蛋
2	鵝媽媽菜燕（洋菜凍）	洋菜凍
3	海爺手作烘焙	貝果、麵包、肉桂捲
4	POPO 烘焙咖啡	冰咖啡、冰泡茶、黑糖珍珠、蛋糕
5	素素好友	酸梅湯、白木耳、涼麵、貝果
6	朕曜喝黑糖波霸奶	波霸奶茶
7	毛起來炒麵	炒麵
8	RUOCA 洛咖啡	咖啡豆、濾掛式咖啡、咖啡類飲品
9	延陵奶茶	飲料（奶茶、紅茶、茶類飲料）
10	元氣補水站 - 棕銘 / 高一	養生茶、活力飲品
11	台南二－堅果先生	布丁、鮮奶茶
12	社團法人臺灣雷特氏症病友關懷協會	手工皂、棒棒槌、砲彈汽水、礦泉水、碗盤、手工包包、手持電風扇、零錢小包
13	饌格格	油飯、麻糬、鹹粿、酸梅湯、水果、冷泡茶
14	IN 沙拉	輕食、沙拉、低卡飲料甜點
15	來七號咖啡 X 初熟麵包	咖啡、麵包輕食

豐富摸彩好禮

本次抽獎活動讓人期待，值得一提的是，為了感謝保戶對健走活動的支持，永達保經此次仍設立**「永達保戶特別獎」，包括現金15,000元及10,000元，專屬永達保戶**。其他摸彩獎品包括眾所矚目的台鐵鳴日號行程、iPhone pro 14、SAMSUNG Galaxy Tab A8 平板電腦、Apple Watch、蘋果AirPods Pro 無線耳機、APPLE HOME POD MINI智慧音箱、Panasonic 高效型清淨除濕機、極潤奈米水離子吹風機、UNRV 歐風金牌六人帳、LAICA萊卡舒肥棒、膳魔師保溫瓶、除毛球修剪器、硅藻土軟式腳踏墊、小米便攜相片印表機等好禮大Fun送，提醒參加者於活動當天上午10點前，將摸彩券投入摸彩箱，才能參加抽獎。

值得一提的是，**此次活動增加小額捐款摸彩**，凡捐款500元，可獲得「小額捐款」摸彩券1張及100元攤位抵用券，獎項為Panasonic 65吋液晶電視機1台。

台鐵鳴日號行程


APPLE HOME POD MINI
智慧音箱

（實物以現場為主）

關心長照議題

台灣正式邁入高齡社會，如何維護高齡人口的生活品質與尊嚴，長期照護成為重要議題，因此永達自2018年開始將為長期照護提供最有利的支援，投入長期照護計畫。此次報名費收入全數捐贈作為長照專車購置經費，面對高齡社會的到來，更期盼國人及政府都能多多關注長照議題。活動現場也擺設長照專車及說明看板，讓參與民眾關心了解長照議題。

TIPS 活動當天記得帶

完走禮兌換手環：完成健走，即可持完走禮兌換手環至完走禮兌換區領取完走禮，完走禮領取至活動當天中午12:00為止，活動結束後恕不補發。

自帶水壺、水杯：為響應環保愛地球，活動當天請參加者自備水壺或水杯，補給站提供補水服務及小點心。

身分證影本：攜帶身分證明影本，以便領取抽獎獎品。

第五屆「永達齊步走 公益嘉年華」活動即時訊息請上#Love 永達保險經紀人FB 官方紛絲團

2022「愛傳承關懷演唱會」

台中中山堂開唱 撫慰長者的音樂饗宴

▲藝人及貴賓合影。

睽違三年由永達保險經紀人及台灣優質生命協會共同主辦2022「愛傳承．關懷演唱會」，10月8日在台中市中山堂開唱。

今年台中愛傳承演唱會共計邀請22個台中地區的養護機構及弱勢團體，包括大和社區發展據點、樂活銀髮族社區據點、好牧人、十方啟能、新福樂齡關懷據點、台中衛道堂、長庚老人養護、同心圓、台灣相信、慈愛智能發展中心、新城社區、新光里文健站、南丁格爾護理之家、卓越據點、忠明社區照關懷據點、立達啟能訓練中心、優樂齡據點、幸福樂齡據點、瑪麗亞、無極正道院等機構共550名欣賞歌曲演出。台灣優質生命協會向娃常務監事特別頒發感謝狀，感謝永達長達十多年的堅持，永達保經李忠約副總及永達社福基金會汪用和執行長代表出席受贈。

演唱會由李明依、胡鴻達主持，節目由新世代的黑旋風與嘻哈始祖劉福助揭開序幕，以一連串精彩的組曲演出，在台上盡情飆歌，讓觀衆大飽耳福。八點檔女主角方馨演唱夢醒時分，台下觀衆爭睹女神風采；殷正洋、金智娟則以民歌組曲，帶領大家重溫校園時光；夫妻檔黃國倫、寇乃馨以溫馨的歌曲，撫慰觀衆。

◀嘻哈始祖劉福助載歌載舞。

▼台灣優質生命協會向娃常務監事(左6)特別頒發感謝狀，永達保經李忠約副總(左2)及永達社福基金會汪用和執行長(3)代表出席受贈。

▶女神方馨演唱夢醒時分。

▶金曲歌王殷正洋演唱民歌組曲。

◀夫妻檔黃國倫、寇乃馨以溫暖的歌曲，撫慰觀衆。

▲「台灣尚水乀歐巴桑」陳美鳳與黑旋風合唱經典歌曲『繁華攏是夢』為演唱會畫下完美句點。

▲阿吉仔精彩演繹歌曲。

◀台語歌后龍千玉優美的歌聲讓人暖心。

演唱會下半場由康康及阿吉仔開場，詼諧對話讓人樂開懷；以特殊嗓音著稱的蔡秋鳳演唱姑娘水噹噹，一改苦情形象；台語歌后龍千玉帶來風中的玫瑰、九月玫瑰，優美的歌聲讓人暖心；壓軸嘉賓「台灣尚水乀歐巴桑」陳美鳳，帶來經典歌曲『流水年華』，最後與黑旋風合唱經典歌曲『繁華攏是夢』為演唱會畫下完美句點。

愛傳承關懷演唱會最難能可貴的是動員了許多志工共同投入，對於長者、弱勢族群大大小小的細節都有人細心的照顧著。本次活動永達保經共計動員60位志工，從排隊引導至協助進退場，提供弱勢團體及永達貴賓們最有尊榮的服務。而志工看到許多長者及身心障礙朋友於觀賞表演時開懷的笑、滿足的拍手，看著自己喜愛的歌星唱出記憶中經典歌曲回想起陳年往事，就是他們感到最富意義的時刻。

▲志工們合影。

永達盃高雄輪椅國際賽
帶領身障朋友運動健康不間斷

▲「永達盃高雄國際輪椅網球公開賽」於高雄輪椅夢公園圓滿閉幕，得獎選手一同合影。

永達盃高雄國際輪椅網球公開賽暨身障羽球邀請賽，於9月22至25日連續四日於高雄市橋頭區竹林網球場及高雄市燕巢區滾水羽球場舉行。近二年因疫情，多項國際網球賽事與身心障礙國際賽事皆受到影響，輪椅網球賽事連續六年在高雄舉辦，未因疫情而中斷，相當難得。去年ITF特別允許各國有二站輪椅賽事可以在沒有他國選手參賽之下獲得授權舉辦，今年則依各國規定舉辦，也才造就了全亞洲唯一沒有被疫情擊敗，仍持續舉辦的輪椅國際賽事。

永達保經業務執行副總李世傑表示，「永達非常榮幸長期贊助台灣輪椅網球賽事，發揮企業大愛，照顧身障選手的環境和賽事；特別這項比賽自2017年移至高雄輪椅夢公園以來獲得國際網球總會(ITF)認證至今年已連續6年舉辦，期待可以培養出更多的台灣輪椅網球精英。」

本屆永達盃高雄公開賽，雖仍受疫情隔離政策影響，阻絕多數國際選手參賽，但仍有日本、馬來西亞選手突破萬難完成報名，並成功獲得簽證參賽，也證明身障者面對困境不屈不撓的精神。

除此之外，主辦單位連續第二年舉辦身障羽球邀請賽，推廣多元的身心障礙運動。永達保經支持設立的新北市輪椅夢

◀永達盃高雄國際輪椅網球公開賽獎盃。

▲永達業務執行副總李世傑與男單冠軍日本真田卓(左)男單亞軍馬來西亞本約索夫(右)合影。

▲李世傑業務執行副總於閉幕典禮致詞恭賀所有參賽者。

▲女單冠軍楊綵縈(右)、亞軍陳淑真(左)與李世傑業務執行副總合影。

▲選手們在賽場上大展球技。

公園，去年起也成立了輪椅羽球訓練班，聘請專業教練執教，此次比賽大舉南下參賽，以實際行動支持身障羽球運動在南台灣厚植生根。

根據一項針對國內身心障礙者所進行的調查研究統計，有高達百分之九十的受訪者表示身心障礙朋友需要運動，主要有下列優點：(1)增加活力與體力，(2)改善身體功能與復健，(3)促進健康，(4)突破障礙建立自信心，(5)建立良好人際關係，(6)享受運動的樂趣等。由此可見，運動對身心障礙者無論是身體功能與健康的促進，或是心理與精神層面建立自信心、擴大生活圈，都有相當重要且積極的助益。

永達保經自2005年起已連續贊助台北及高雄輪椅網球公開賽18年，2015年起並加碼支持輪椅夢公園的發展，在高雄設立全國第一座以身心障礙者運動休閒為主題的運動園區，為身心障礙者創造了友善的運動環境。今年再次配合高雄輪椅夢公園的發展，採多元項目運動賽事模式舉辦高雄公開賽，這也是南部地區身障運動的創舉。期望藉由綜合性的運動，增加身心障礙者與社會的互動及瞭解，提倡運動風氣，增進健康的生活。

放心初蔬果網 新鮮 超值 快速

潘佳昆 30 年經驗 生鮮美食送到家

文／洪詩茵　攝影／何佳華　部分圖片／放心初蔬果網

放心初蔬果網創辦人潘佳昆先生暢談創業故事。

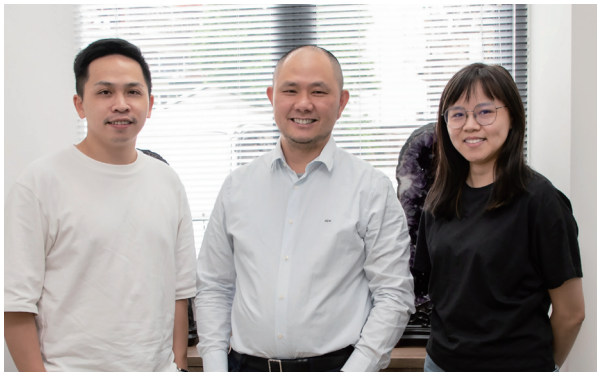
放心初蔬果網執行長、好初水果有限公司創辦人潘佳昆先生，是白手起家的最佳代言人，從市場擺攤起家，到成立蔬果超市，進而加入電商市場，創立放心初蔬果網，提供直送到家的新鮮蔬果與各式各樣的美食，新鮮、超值、快速、服務到消費者心坎裡，期許成為每個家庭生活中不可或缺的生鮮補給站。

從菜市場到網路的蔬果之路

潘佳昆是基隆囝仔，17歲時，為了討生活、養家，在母親的引導下，到市場裡賣豆干、海帶等素食食品，第一天擺攤，適逢素食食品一整年業績最好的重陽節，9000 元的營業額燃起他的創業魂，殊不知少了重陽節效應，營業額卻是連破千都難。面對下一步該何去何從的關卡，潘佳昆選擇在市場尋找其他商機，透過與其他攤商聊天，他發現蔬菜的週轉性高，雖然需要每天進貨，但大多中午前就能完售，於是開始賣蔬菜，更配合夏天炎熱天氣，批發消暑的水果搭配販售，沒想到這一賣就賣出了他的蔬果王國。

「一分錢一分貨」是潘佳昆的行銷策略，深諳消費者心理的他說：「我賣東西，跟人家一樣的品質，我的價格就是要比別人低；和別人價格一樣，品質就是要比別人好一點，讓消費者覺得『物超所值』，自然就會成為我的老主顧。」

不耽於現狀的潘佳昆，觀察到市場中許多老一輩的攤商經營者，似乎一輩子就止步於現有的攤位，突破現狀的企圖心讓他決定經營蔬果超市，即便經營成本上百倍翻升，仍然決心搏一搏前程，當時對超市營運一竅不通的他笑著分享：「原本以為買了冰箱就能存貨，沒想到水果還有所謂的後熟效應，導致一開始許多水果都熟爛掉，過程中一邊問一邊學……」每一次挫折都是進步的契機，從攤位到店面，潘佳昆看準機會、不怕辛苦，慢慢經營出如今在基隆與新北共四家微笑蔬果量販店的成績。



新團隊曹昌仁（左）與王馨瑩（右）的加入，為放心初帶來新契機。

加入放心初蔬果網會員，首購享有免運費優惠。

放心初蔬果網開發手機 APP，更加貼近消費者需求。

在微笑蔬果量販店業績穩定發展之後，看著店內川流不息的顧客，有老人、孕婦、帶著小孩的媽媽、下班趕做菜的上班族……，潘佳昆想著，「如何才能讓顧客不用這般辛苦匆忙地採買蔬菜水果呢？」適逢 2016、2017 年電商蓬勃發展，業界當時亦沒有具規模的蔬果電商，「發展生鮮蔬果網路宅配」似乎是件很酷、很不一樣的創舉，讓顧客不用出門就能採購生鮮蔬果、直接送到家，2017 年，放心初蔬果網就在這樣的雄心壯志下成立。

放心初成立之初，潘佳昆同樣對電商一竅不通，曾經和知名購物網站配合，也找過網紅配合宣傳，更成立實體門市，線上線下結合，但因為相關配套未能跟上，營運始終無法上軌道。2019 年，新團隊曹昌仁營運長與王馨瑩的加入，為放心初帶來新契機，也讓潘佳昆學會了交付與信任。

打造一站購足的電商平台

成立之初，放心初僅販售蔬果與素食，新團隊著眼於消費者需求，希望創造「一站購足」的電商平台，慢慢開發新品項、引進新品牌，從當季蔬果、進口頂級水果、巷仔內道地小吃、人氣排隊美食、肉品海鮮……，應有盡有，希望讓放心初成為大家生活中的一部分，曾經有消費者一次採購 100 多個品項的商品，也印證了放心初的價值。

目前放心初在線商品約有近千種品項，實地上放心初蔬果網瀏覽，還真的是琳瑯滿目、一應俱全，水果、蔬菜、日韓專區、火鍋／湯品專區、大魚大肉、當日現做專區、初早餐專區、季節食品專區、調理熟食、惜福／即期優惠、各國美食、蔬食專區、南北貨、烤肉專區、乳製品、點心／零嘴……。其中，水果、蔬菜是放心初的開門招牌，潘佳昆特別推薦冕撕地瓜葉、水耕 A 菜、履歷毛豆仁、麝香葡萄、台灣山蕉等品項；當日現做專區更是他按讚項目，限定每日 14:00 ～ 23:59 間下訂，包括：碗粿、

放心初蔬果網 LINE 官方帳號

生鮮蔬果為放心初招牌，圖為兔撕地瓜葉、水耕 A 菜、履歷毛豆仁、日本麝香葡萄、台灣山香蕉。

當日現做專區網羅各地美食，圖為碗粿、草仔粿、甘蔗雞、甘蔗鵝、金門嗆蟹。

大魚大肉專區引進許多頂級生鮮肉品，圖為日本 A5 和牛。

草仔粿、甘蔗鵝、甘蔗雞、金門嗆蟹等，都是讓人吮指推薦的美食。他也強調，放心初所有商品都是營運團隊親自試吃、精挑細選的品項，同時有廠商檢驗合格標章，每一樣商品都是他們真心推薦，也是消費者可以安心、放心的選擇。

安心體驗 提供高 CP 值選項

一般人網購蔬果最怕的是什麼？看不到摸不到、不知道是否新鮮、擔心踩雷…，放心初從消費者的角度出發，努力做到讓消費者不擔心，拍照、拍開箱影片、開直播，用最直接的方式觸及消費者，同時安排 30 年經驗的品保人員負責把關商品品質。如果消費者還是擔心踩雷問題，放心初 LINE 官方帳號更提供客服，認真傾聽消費者的心聲，任何關於商品問題、收貨的疑慮都能夠放心提出詢問或建議，客服都會協助處理，甚至採納消費者的建言！

而在定價策略上，因為有四家蔬果量販店的背景規模，也讓放心初能夠在價位上回饋消費者，一樣的價格，可以買到更好的品質；一樣的品質，可以用更低的價格擁有，提供消費者 CP 值最高的選擇。

潘佳昆進一步說明：「過去雖然也有農會或小農有在做蔬果宅配，但普遍量大，不僅消費者要耗費精力分裝，也少有客服管道提供投訴，在放心初購物，不會有大量採購的限制，完全站在消費者立場，我們希望創造貼心、安心、放心的購物體驗，這也是我們有別於一般蔬果網購的優勢之處。」

實體門市 線上線下超連結

2020 年疫情爆發，許多電商業者瞬間成長，放心初辛苦經營多年，也終於在這次迎來曙光，營業額一舉從三、四百萬成長到二千多萬。潘佳昆把握住這次機會，在其他蔬果商紛紛無上限接單又無法如期到貨的映襯下，他做出一項決議，採取「限時開站」策略，只要網站販賣數量達到可如期到貨的上限，就立刻關閉網站，以此控制單量，讓所有訂單都能如期到貨，也確保了商品的新鮮與品質。這一仗放心初打得漂亮，也一舉打亮知名度，建立誠信、負責的服務印象。

除了品質、價格與服務之外，「快速」亦是放心初努力追求的目標，目前雙北、桃園蘆竹區、龜山區、桃園區，都可以做到「今天訂、今天到」，只要在當天 14:00 前訂購，當天就可以收到商品，因為放心初堅持「新鮮的東西就是要馬上擁有，才好吃！」

以服務全台為目標，未來放心初的服務範圍將會陸續開放至竹北等區域，同時計畫增加實體門市，在六都建立放心初超市賣場，藉此增加消費者的信心度與信任感，邁向台灣第一大生鮮蔬果電商品台。

驖之 台灣彩繪壁畫先驅
湯劍台 回歸純藝術 刻畫超現實山水

文／洪詩茵　攝影／何佳華　部分圖片提供／驖之

台灣畫家，驖之環境藝術創辦人湯劍台。

1969 年出生的台灣畫家湯劍台，有一個武俠風的姓名，靦腆的微笑帶點古中國寫意的氣質。他的藝術之路也如同武俠小說般峰迴路轉，23 歲就舉辦過個展，再轉入商業繪畫領域，創立業界首屈一指的壁畫彩繪公司－－《驖之環境藝術》，歷經三十年歷練，不忘藝術創作的熱愛與初衷，2022 年 7、8 月間在中正紀念堂與三位台日美術交流傑出畫家舉辦〈光之力四聯展〉，工商時報爭相報導。預計 2023 年 4 月再延續更新與大型創作，再次於中正紀念堂展出。

彩繪壁畫事業緣起

高中時期的湯劍台，國畫、水彩、書法、油畫皆有涉略，尤其鍾愛與擅長國畫及西畫。出生於四代中醫世家，父親都以毛筆書寫處方劑，從小耳濡目染，對於中國水墨畫山水創作有特殊的情感，但發現水墨畫易遭蟲蛀難以保存，後來融合西畫與水墨畫的特性，運用大量西方媒材創作，漸漸走出獨樹一幟的風格。

湯劍台繼而攻讀實踐設計管理學院設計系，結合專業設計訓練與藝術底蘊，過去是認真地看到什麼畫什麼，漸漸的創作意境有了新的啟發，形成「見山是山、見山非山、見山亦是山」的轉變，作品多了獨特的設計感與中國文人畫的禪意。23 歲就在台北市立圖書館總館舉辦了人生中第一場個展，並在機緣之下，認識了壁畫恩師－－張忘老師，他回憶：「當時張忘老師詢問我想不想做壁畫？由於壁畫與

隱形壁畫／經過燈光照射，原本純白的牆面，瞬間蛻變為海洋世界。

2011 年建國百年台灣國展油畫類第一名《驖之》，湯劍台以超現實手法呈現台灣的豐富地理環境與生態資源。

今年（2022）7、8 月間湯劍台在中正紀念堂展出《槁木山水》系列作品。

繪畫是截然不同的創作領域，這樣的創作模式勾起我學習的企圖心，當下就決定跟在張忘老師身邊學習。跟著老師造訪歐洲各地時，我發現歐洲到處是壁畫、到處是藝術，真正是『藝術生活化、生活藝術化』，這也是創立驖之的初始，希望能帶領國內藝術走入生活，便走上商業彩繪的路。」

台灣彩繪壁畫先驅

驖之創立於 1993 年，在《說文解字．馬部》中，「驖，馬赤黑色。」湯劍台表示：「驖之成立時有四位夥伴同心協力，『驖』有黑馬之意，我們希望『驖之』能成為市場上的黑馬，這就是公司名稱的由來。」

驖之成立時，是國內壁畫彩繪設計發軔之初，近年來市場日趨激烈競爭，湯劍台不曾卻步，繼續堅持用心滿足客戶需求的高水準品質。耳熟能詳的場景有六福村、士林天文館、臺北市立動物園、板橋大遠百的彩繪壁畫、遠雄建案消防門及箱蓋仿大理石彩繪、阿里山國家公園觸口遊客暨行政中心廣場 3D 彩繪…，成立近 30 年的驖之作品無數，早已成為業界口碑相傳的環境藝術先驅。

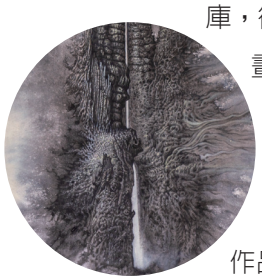
走到驖之的門口，馬上被洋溢海洋風情的門面吸引，藍與白的色調，就像來到希臘聖托里尼，從充滿藝術氣息的彩繪壁畫；在光線轉換下驟然轉換的隱形壁畫；栩栩如生的立體 3D 壁畫；到近年最為流行、完美仿真的仿大理石紋彩繪，美化裝潢上無法企及的畸零空間；甚至在壁畫中融入光纖科技，在室內營造出滿天星斗、流星劃過的星夜美景。湯

劍台希望台灣每個角落都有讓人會心一笑的空間，這也是當初創立驖之的初衷，每當聽到父母帶著小孩經過的讚嘆言語，他就會非常開心！

回歸純藝術之路

湯劍台在油畫創作不斷自我挑戰，得過 2011 年建國百年台灣國展油畫類第一名殊榮，更在台灣第 11 屆全國百號油畫大展獲得第三名，內容是地球與海洋共生的圖像，以地球為畫面核心中，裡面有豐富的海洋珊瑚礁，優游快樂的鯨豚與色彩繽紛的熱帶魚種，遠方有代表台灣象徵的總統府與台北 101，與外島金門馬祖的閩式建築與風獅爺。在 2022 年臺灣美學學會與亞洲藝術與文化創意產業發展協會熱烈響應以藝術回應大海保育運動，推薦湯劍台得獎作品為識別〈捐髮護海洋 你我藝起來〉的髮沙畫作品，在立法院召開記者會，代表台灣海洋環保藝術創作，同時響應全球 180 個國家參與聯合國 SDG14 清潔海洋世界環境日活動，也是湯劍台藝術創作與世界接軌的第一步。

適逢疫情肆虐，小孩在國外就學，濃密的思念激發湯劍台創作「槁木山水」系列作品，以他鍾情的中國山水為主，搭配西式技法，展現超現實的穿越感，型塑出一種似有若無的空間。喜歡大自然的他，認為大自然本身就是一件偉大的藝術傑作，將大自然視為藝術資源的寶庫，從早期刻畫自然真實樣貌的寫實畫風，到帶著一些超現實風格，展現個人對大自然的感應與體悟，湯劍台的作品走出了個人主觀的意象與感受，也孕育了作品獨立的生命，每幅畫作都是可以獨立與觀賞者對話的個體。2022 年 9 月 以「槁木山水」系列作品〈昇〉，參加台日美術交流展在日本東京都美術館第 58 回全展展出，是台日數十位優秀作品中脫穎而出得獎的台灣佳作，這是湯劍台再度邁向國際藝術舞台的進一步足跡。



追求永續藝術生命

距離驖之幾步遠、帶著舊時眷村斑駁色彩的空間，是獨屬於湯劍台的畫室，畫室兩旁的牆壁上懸掛著「槁木山水」系列畫作，畫具、顏料、毛筆、硯台等各式工具錯落擺放，一座充滿歲月痕跡的中藥櫃映入眼簾，明白昭示著家族四代中醫的厚實底蘊，也賦予整個畫室一種截然不同的復古韻味，而站在畫室中的湯劍台完美融入，成為整個空間最濃墨重彩的靈魂人物。

臺灣美學學會理事長林翊佳感動於湯劍台的創作努力，結合台灣藝術家法國沙龍學會，在學會王聖平會長的推薦下，預計 2023 年嶄新作品將參展於法國春季與秋季沙龍，讓世界看到台灣當代藝術的東方內涵與傑出表現。湯劍台嚴以律己的藝術創作一直往世界的舞台與世人分享。

驖之，是湯劍台的前半生，為台灣的環境藝術奉獻二十多年，邁入人生下半場，他決定回歸純藝術，追求擁有無限生命的藝術創作，期許每年都能交出 30 幅作品，年年舉辦展覽，追求永世傳承的藝術生命。就如同他的名字－湯劍台，他在自己的藝術之路上，運筆如劍，一筆一筆刻畫出獨屬於自己的武功秘笈。

驖之門面以彩繪壁畫賦予過路者會心一笑的風景。

愈動愈快樂

整理／洪詩茵　本文摘自／采實文化《愈動愈成功》

「動」讓人擁有好心情。

久坐少動不僅有害健康，還會讓人變笨、變老，一個人的智力、情緒、創造力、記憶力、成就……都跟「動」息息相關！《愈動愈成功》作者卡洛琳．威廉斯以最新科學實證，分享如何動得對，助自己紓壓、轉念，愈動愈快樂、愈動愈聰明！

久坐不動讓人變老又變笨

某天卡洛琳．威廉斯突然發現，當身體在動的時候，心智似乎最靈光，於是她開始想弄清楚為什麼會這樣。

◆ 為什麼我在散步一陣子後，腦中原本雜亂無章的科學概念，突然就能理出頭緒，並組合成條理分明的句子？

◆ 為什麼做 1 小時的瑜伽後，我就會感到氣定神閒，彷彿不論接下來要面對什麼樣的挑戰，我都能游刃有餘？

◆ 為什麼跟著音樂跳上跳下，會令我這麼開心？

待查閱一些文獻後，才發現有疑問的不只她一個。其實眾多領域的科學家，從神經科學到細胞生物學，從運動生理學到演化生物學，都早已開始調查身體動作如何影響我們的心智，目前正逐步解開其中的生理機制。這些最新的科學發現有可能大大改變過去的觀念，進而導正多數人現在的生活方式，對於提升整體健康與福祉相當重要。

現代人久坐少動應該不是什麼新聞了，卡洛琳．威廉斯也不例外。平日早上除了遛狗 1 小時，剩下的時間幾乎一直坐在書桌前，頂多走到廚房替自己泡杯茶，心情好的話，會再帶狗去林子裡蹓躂一下，雖然有幾天會做瑜伽，但平日的晚上多半還是坐

定期運動能減少罹患失智症的風險。

著，時間到了就上床睡覺。根據統計，現今的成年人，扣除 8 小時的睡眠時間，剩下的 16 小時，有在動的時間還不到 5 小時，其餘 70%的時間，不是坐著就是躺著不動，現代人一整天的活動量，只有 1960 年代人的一半；至於孩童的情況也好不到哪裡去，扣除在學校坐著上課的時數，剩下來的空閒時間，有一半的時間是坐著；老年人的情況就更別提了，在 16 小時的清醒時間中，80%的時間完全沒用到肌肉。

人類會選擇懶洋洋的生活方式，其來有自。首先，這樣很舒服；其次，過去一百年來，我們發明了各種科技，讓人不必動也能活下去，不論是覓食、求偶找伴還是找樂子，全都不必費力，只要坐著動動手指就能搞定。

雖然我們很自豪，人腦能發明這麼多讓我們不必動的好東西，殊不知人腦的演化重點是要讓我們能移動，以便趨吉避凶，而非用來思考。腦中的其他感官能力，例如聽覺、嗅覺、視覺、味覺和觸覺這五感，以及記憶力、七情六欲與規畫能力，全都是稍後才「安裝」上的，目的也是為了幫助我們獲得充分的訊息，做出正確的移動。換言之，我們的思考及感受方式，皆是以「動」為核心，如果我們不動，我們的認知能力與情緒調節都會大打折扣。

因此當我們拚命讓自己舒服度日時，人心卻開始出現裂縫。不論是智商變低、缺乏創意、反社會行為增加，還是各種心理疾病盛行，全都跟久坐不動的生活型態有關，而且不管哪個年齡層、也不論從事什麼行業的人，都會受到影響。

研究顯示，習慣久坐的人，通常自信心較低，也比較不會有「利社會行為」（prosocial behaviour）。久坐還會升高罹患焦慮症及憂鬱症的風險。雖然目前我們還無法斷言，久坐跟憂鬱症哪一個先發生，但體能活動確實可以舒緩憂鬱症和焦慮症。所以不論是已經有心理疾病的人，還是可能患病的高風險人士，久坐不動的生活方式顯然是不宜的。

當我們坐著的時候，認知能力也會受影響。久坐對注意力、記憶力及規畫能力皆是大敵，而且還會抑制創造力。近期一項針對芬蘭學童進行長達兩年的研究顯示，久坐的時間長短，與學童的數學及英

快走能帶來好心情。

文考試成績息息相關，男童受到的影響尤深。習慣是從小養成的，如果老師未適時予以矯正，久坐不動的習慣會一輩子跟著他們。

久坐不動還會害我們未老先衰。多項研究顯示，每天坐在車裡或坐著看電視的時間超過兩、三個小時的人，他們的心智敏銳度，遠遜於活潑好動的人。還有，定期運動能讓失智症的終生罹病風險（lifetime risk）減少 28%。

近期有項報告估算出，全球 13%的失智症案例，先前曾過著久坐不動的生活型態；另一項研究則指出，只要把坐著的時間縮短四分之一，全球即可避免新增一百萬以上失智症案例數。不管你用什麼方式縮短坐著的時間，你都要開始多動了，以後你的大腦會感謝你。

快走能帶來好心情 提升腦力

腳腦並用其實沒那麼困難，因為演化早就幫我們建置了幾項獨特的設計，讓移動雙腳能帶來好心情。即便多數人現在已經不需要靠狩獵與採集過活，但這套系統仍舊運作良好，能幫你達成想要的目標。

演化建置的獨特設計，包含了大家耳熟能詳的物質—腦內啡與內生性大麻（endocannabinoids）這兩種荷爾蒙，都能令我們在運動或跑步後感覺心情愉快。而研究也已證實，人類及其他「運動型」物種，運動後體內的腦內啡與內生性大麻會大增。南加大研究人類演化的學者大衛．瑞奇林曾做了實驗，他將人類與活潑好動的犬類，以及沒那麼愛動的雪貂做了一番比較。以內生性大麻的增加情況來看，我們跟犬類比較像，跟雪貂就沒那麼像。以走路來說，必須走到上氣不接下氣的程度，才能產生像跑步那麼高的愉悅感，就連跑步也必須達到會喘，雖然還能講話，但無法一直聊天的強度，才會開始產生愉悅感。

不過腦內啡就比較容易產生，只要快走 20 分鐘就行了。還有一種同樣由大腦衍生的神經傳導物質—大腦衍生神經滋養因子（BDNF），它是一種生長因子，能讓海馬迴產生新的神經元，進而增強記憶力，尤其是空間記憶力。此外，還能提高大腦產生新連結的可能性，增強我們的學習力。

以上這些關聯是大家早已耳熟能詳的，而且已

被視為運動生理學與心理健康的普通常識。接下來報告一些近期的新發現，說不定會令你大吃一驚。譬如說，大家可能不知道，我們的雙腳有一組內建的「壓力感應器」，會配合心臟的跳動傳送更多血液至腦部。這是一位名叫迪克．格林（Dick Greene）的美國工程師發現的，他曾在德州的油田工作多年，但在 1970 年代決定轉行研究人體。

當時的觀念認為，運動使心率提高，會讓更多血液流入正在工作的肌肉，但不會改變腦部的血流量，因為我們的血管會調節口徑，使血流量保持常態，以免腦部的血流量忽高忽低。會這樣是有道理的，如果腦部血流量太少，腦組織就會缺氧壞死；血流量太多腦則會脹大，把纖細的腦神經向頭顱擠壓。

但格林對此理論產生質疑，他認為，腦部的血液供應，應該有更多的轉圜空間。不過以當時的技術，只能在人體躺平的時候，測量流入腦部的血流量，而且通常是直接測量動脈與靜脈的血流量，因此根本無從得知，運動是否會造成任何改變。

於是格林想出一個方法，用一種非侵入性的頭戴式超音波裝置，來測量頸動脈的血流量，如此一來，受測者在走動或跑步的情況下，仍能持續獲得測量數據。結果跟他預想的一樣，他發現任何形式的有氧運動，都會使腦部的血流量增加 20%～ 25%，至少短期內是如此。

更重要的是，他的團隊發現，運動時將全身重量落在雙腳，能進一步增加腦部血流量。格林在 2017 年發表的一份研究報告指出，運動時將全身重量落在雙腳，會壓迫雙腳的主動脈，增加血液的流動壓力，從而使流入腦部的血量再多增加 10%～ 15%。

目前我們還不確定多出來的血流量，是在當下還是一段時間後，才會讓腦部運作得更好，這種如同運動後「替齒輪上油」的效應，正是格林與團隊所努力研究的。他原本預定在 2020 年發表一項新的研究報告，測量健康的人在站立、走路與奔跑時的血壓，可惜這項研究因為新冠肺炎疫情而被無限期地擱置了。

但他發現了一個有趣的現象，當我們的步伐頻率（步頻）與心跳頻率（心率）相同時，能獲得最大的運動效益，格林的實驗發現，當步頻與心率同為每分鐘 120 下時，能增加最多的血流量。當步頻與心率同步，似乎能為大腦提供穩定增加的血流量，格林猜測這可能就是我們快走一陣子後，會感覺心情愉悅的原因。

跑步似乎會增加更大的血流量，因為當你的腳部著地時，會受到相當於 4 ～ 5 倍地心引力的衝擊。當時人在美國愛達荷州（Idaho）某座山上健走的

格林，透過視訊通話告訴卡洛琳．威廉斯，如果是穿著能避震的氣墊鞋運動，效果可能會打點折扣，換言之，赤腳或穿著薄底的鞋子跑步，說不定運動效果會更好，不過這一點尚待科學研究證實。

其他科學家也提出有力的論述，指出重點在於你要真的站起來動，這裡的關鍵詞是「地心引力」。說得更具體點，做一些讓骨骼抗拒地心引力的負重運動，不但能讓生理產生變化，還會連帶讓心智獲益。過去我們一直把骨骼看成是支撐人體的乾燥白色桿子，但骨骼其實是一種用進廢退的活組織，會因承受壓力而變強，未受壓力而變弱。我們之所以會知道這一點，是因為太空人及長期臥床的人，他們因為不需要持續對抗地心引力，導致骨質密度很快流失，因為蝕骨細胞比成骨細胞工作更賣力。

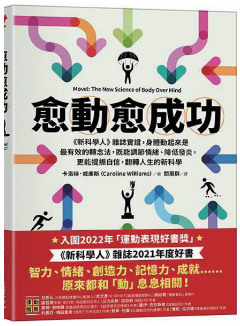
鍛鍊核心肌群與開懷大笑都有助放鬆。

鍛鍊核心有助舒壓

由於多數人常處於輕度焦慮的狀態，所以大家往往低估了壓力對身體的影響。長期壓力會提高罹患心臟病、癌症、失智症及憂鬱症等重大疾病的風險。至於過勞、成癮與犯罪所產生的社會和經濟成本，或多或少都跟我們無力招架生活中的壓力有關。只要找出控制長期壓力的生理通道，就能做出對症下藥的壓力管理，且效果也更顯著。

因此，腎上腺髓質與大腦的運動相關區域有連結的發現，不但令人驚訝且十分重要。因為這項發現提供了一條控制壓力的替代路線，讓你不必改變你的思考方式，也不必試著改掉根深蒂固的情緒反應。它還顯示，別只在口頭上說運動是一種附加的治療形式，而是應該開始把運動視為良好心理健康的關鍵要素之一，因為運動其實與修心為主的干預手段，例如，正念冥想及認知行為療法，一樣重要。

至於我們該做什麼樣的運動？當史崔克觀察猴腦的運動皮質區後發現，通往腎上腺髓質的連結，絕大多數都在大腦的趨動核心處。史崔克指出：「運動肯定能產生某些作用，這點是無庸置疑的，而且能活化你的核心對腎上腺髓質的衝擊，多過其他地方。」



《愈動愈成功》作者卡洛琳・威廉斯（Caroline Williams） Profile

《新科學人》（New Scientist）雜誌的作者、編輯兼顧問，曾研究運動與大腦思想之間的關係，並曾擔任英國廣播公司電台的製作人和記者。

原本計畫成為體育教師，但最後選擇修讀生物學，因為她發現自己對體育背後的科學面向比對團隊體育更感興趣，她的作品也曾刊登在《衛報》（The Guardian）、《波士頓環球報》（The Boston Globe）等雜誌上。著有《超越大腦》（Override）和《我的可塑性大腦》（My Plastic Brain）。

不過核心並非控制迴路的開端與終點。當我們遇到麻煩時，除了離開現場，顯然還有其他方法可以冷靜下來。通往腎上腺髓質的連結，有顯著比例來自大腦的認知（思考）區域，特別是能幫助我們釐清互相矛盾的資訊。

在我們思考如何擺脫困境或焦慮時，這些區域很可能都發揮了作用。同理，當我們進行正念冥想時，前額葉皮質負責處理情緒的區域會被活化，而且也會連結到腎上腺髓質，這或許可以解釋為什麼正念冥想能在當下減輕壓力。

有趣的是，大腦負責處理來自背部感官訊息的區域，也會跟壓力系統對話，這也可以解釋為什麼輕拍或撫摸哭泣嬰兒的背部，能使他們安靜下來並讓他們入睡，以及為什麼背部按摩能讓人感覺非常放鬆。

一些通往腎上腺的連結，也出現在負責控制臉部與眼睛肌肉的運動皮質區，這些連結會被一個真誠的微笑活化。有項實驗讓受試者進行一項會令人生氣的挑戰（聽起來很簡單，但實際嘗試後才發現很難的任務）並設法讓受試者收縮前述肌肉。

受試者必須以非慣用手在紙上描星星圖案的邊，計時兩分鐘，測試能畫多少個，獲勝者的獎賞是巧克力。但問題是那張紙被藏在一個盒子中，受試者只能從一面鏡子上看到自己的手部動作。更令人生氣的是，他們會告訴受試者，大多數挑戰者在兩分鐘之內畫了 8 個星星，且錯誤處低於 25 個。

但這並非事實，真正的平均數只有 2 個，而且錯誤處多於 25 個。該研究發現，雖然這個任務真的很令人火大，但是與僅露齒微笑的人相比，從頭到尾都開懷大笑的人，他們的心情較不受影響，情緒也較快平復下來（測量他們的心率得知）。

此一結果顯示，處理心理壓力和情緒壓力，不一定要靠思考或討論你遇到的問題，或是抽出時間讓自己放鬆，還能靠活化核心肌群的正確運動方式解決。要是做些能令你開懷大笑的事就更棒了，開懷大笑能一舉擊中控制壓力的兩大支柱，近期的一項研究發現，「捧腹大笑」鍛鍊核心的成效比仰臥起坐更好。

另外，也可以練習大笑瑜伽（laughter yoga），透過呼吸運動及其他動作，鍛鍊到的肌群跟捧腹大笑是一樣的。雖然這聽起來有點蠢，但是針對此事所做的少數研究顯示，它真的很有效。

就連假裝大笑，也跟真的瘋狂大笑一樣，都會改變你的生理狀態，並在過程中讓你感到更快樂。研究還顯示，大笑瑜伽有助降低焦慮和壓力，說不定能成為一個很有用的補充療法。

瘦肚湯 外食族三日瘦肚計畫

整理／洪詩茵　圖文資料來源／摘自 采實文化《晚餐改喝瘦肚湯，2 週瘦 3.6 公斤》

利用瘦肚湯輕鬆擺脫易胖體質。

感覺代謝越來越差？越晚食慾越好，常常忍了一天卻破功？看起來不胖肚子卻很大？專為三分鐘熱度、多外食的人所設計的瘦肚湯，教你擺脫水腫及便祕，使身體循環變好，集中火力利用減肥效果顯著的瘦肚湯，將囤積體內的毒素及老廢物質一掃而空，身體淨化之後，就能使身體歸零變成易瘦體質。利用休假日輕鬆實行，一點壓力也沒有！

瘦不下來並非「飲食過量」而是「營養失調」

身材肥胖的人，選擇食物會傾向以碳水化合物為主，便宜又能立即享用的料理。例如義大利麵、牛肉蓋飯、可樂餅這類的超商速食及超市熟食，大多是由醣類或醣類加酯質的組合菜色，蔬菜類少得可憐。因為營養失衡，缺乏能夠提升代謝的營養素，所以才會使人發胖。

瘦不下來是因為營養失調。瘦肚湯能攝取到提升代謝的營養素，讓你愈吃愈瘦！而且每天晚餐想喝幾碗瘦肚湯都行，份量沒有限制，所以完全不必挨餓。飲食過量或是聚餐喝酒後的隔天，也能靠瘦肚湯讓身體排空歸零。

脂質及醣類對身體來說不可或缺，但是想要瘦下來，最重要的還是營養要均衡。瘦肚湯富含五彩蔬菜的營養，能讓你輕鬆減去體重，將是你這輩子最強的瘦身幫手。

不知不覺瘦下來 瘦肚湯的神奇力量

瘦肚湯愈吃讓人愈美愈瘦，且不再復胖，還適用於各個年齡層、體質及不同性別！

【重點 1】讓人變瘦的營養素

維生素 B 群能幫助燃燒體內的卡路里，抗氧化物質可預防代謝下降，當身體缺乏這二種營養素，無

論你如何小心限醣，終究還是無法健康瘦下來。會使人發胖的原因，首先是因為卡路里攝取過量，其二是缺乏能讓人變瘦的營養素，以致於體內卡路里過多，也就是說，食物無法順利轉換成能量及體溫，所以才會瘦不下來。尤其將有助於代謝白飯等醣類的維生素 B1，還有將能促進炸物等脂質代謝的維生素 B2 等營養素如能融入湯中，不但能完整攝取到不耐熱的營養素，還能達到一日攝取量！五顏六色的蔬菜具有抗氧化物質，能預防老化及肥胖，堪稱使人長保年輕，擁有美麗窈窕身材的最佳幫手。

【重點 2】食物纖維

豐富的食物纖維可排除腸道毒素及老廢物質，還能解除便祕。而且抑制血糖上升避免發胖，以及包覆多餘脂肪加以排出的力量也是備受矚目！甚至還會滯留在肚子裡，因此能防止因空腹造成的過食現象。

【重點 3】溫熱腸道

隨著年齡增長，每次吃些冰涼食物就會腹脹，有時肚子還會咕嚕咕嚕響，發生腹瀉或身體不適的情形。減重時吃生菜雖然能看出不錯的效果，但是腸道其實偏好「溫熱食物」。所以只要腸道能夠保溫，免疫力及代謝就會提升，也會使人容易瘦下來。

【重點 4】作法簡單

將蔬菜切好倒入鍋中，加熱三十分鐘左右，就能煮出一鍋瘦肚湯。可冷藏保存五天，冷凍保存三個禮拜，所以平時就能做起來冰存，哪天累到不想下廚時，正好能派上用場，而且吃再多也不會胖！

【重點 5】美味又好吃

瘦肚湯不僅美味好吃，還能自由變化。不僅能隨意調味或追加食材，每天吃也吃不膩。甚至很適合作為兒童餐或老人餐，堪稱「家用」萬能湯。

瘦肚湯湯底
六大最佳蔬菜營養魔力大公開

使用一年到頭都能便宜買到的湯底原料，所以才能持之以恆！蘊藏瘦身魔力的最佳食材，馬上就來介紹給大家！

◆ 紅蘿蔔：含有大量提升免疫力的 β - 胡蘿蔔素。可促進皮膚新陳代謝，防止肌膚老化。還能改善眼睛疲勞，更具有抗老化功效。

◆ 洋蔥：藉由具抗氧化力的植化素，可促進新陳代謝。辣味成分的二烯丙基二硫，則能清澈血液，還能降低血糖值。

◆ 高麗菜：富含可強健胃黏膜的維生素 U，有助於胃潰瘍等疾病的復原。還含有製造血液的維生素葉酸及美化肌膚的維生素 C。

◆ 青花菜：內含 200 以上的植化素，在蔬菜中名列第一。可活化能對抗有害物質的酵素。對於宿醉也能發揮不錯的效果。

◆ 小番茄：番茄的茄紅素可抑制活性氧，避免導致斑點的黑色素生成，對美容方面助益頗大。還含有大量維生素及礦物質。

◆ 白蘿蔔：富含增加糞便體積，可促進腸道蠕動的非水溶性食物纖維。也十分推薦大家攝取濃縮白蘿蔔營養的蘿蔔乾。

最佳蔬菜加外掛增強瘦身力
一同入湯即可看出加倍效果

＋ 生薑：可促進血液循環，改善虛寒現象。還能活化新陳代謝，燃燒脂肪、改善排便及整腸健胃。

＋ 天然鹽：富含礦物質的岩鹽、海鹽等天然鹽。可調整全身礦物質維持平衡。

＋ 蒜頭：嗆味成分大蒜素可促進代謝，強化免疫力。對於回復疲勞也能發揮不錯的效果。

＋ 昆布（海藻類）：昆布含有豐富的礦物質和食物纖維。可提高基礎代謝的碘，則能有效強化免疫力。

生薑、天然鹽、蒜頭及昆布一同入湯可增強瘦身力。

瘦肚湯湯底的製作方法

六大最佳蔬菜，只需要切一切再煮一煮，深藏蔬菜營養魔力的神奇減肥湯就大功告成了！冰存起來也 OK ！低卡又能隨意變化的美味減肥湯，保證你怎麼吃都吃不膩。

【材料（五份）】

洋蔥……2 顆（大的）
紅蘿蔔……1 條（大的）
高麗菜……1/4 顆
白蘿蔔……1/4 條
青花菜……1 個
小番茄……5 ～ 8 顆
蒜頭……1 瓣
生薑……1 小塊
昆布（6cm）……2 片
水……150ml
鹽……1/2 小匙

【料理說明】

1. 不愛吃蒜頭的人可省略不用。使用軟管包裝蒜泥、薑泥時，蒜頭需要 1 小匙（2 ～ 3cm），生薑需要 1 大匙（4 ～ 5cm）。
2. 上述份量無法一次裝進鍋裡時，請分二次熬製湯底。
3. 也十分推薦使用在水中泡發的蘿蔔乾 1 袋（30g）來取代白蘿蔔。
4. 如果想保持青花菜的鮮豔色澤，請於熄火前三分鐘再加入步驟 2 的鍋中。
5. 水溶性維生素 B 群並不耐熱，加熱後食材體積會縮小，雖然維生素多少會流失一些，還是能大量食用。

【作法】

1. 切一切：將洋蔥、紅蘿蔔、高麗菜及白蘿蔔分別切成 1.5cm 的塊狀。青花菜分成小朵、蒜頭、生薑切薄片。

2. 煮一煮：將步驟 1 的蔬菜、小番茄、昆布及水倒入鍋子，再將鹽撒在所有食材上。蓋緊鍋蓋後以中火加熱，待湯汁沸騰後轉小火煮約三十分鐘。注意昆布要先泡水。

3. 完成：熄火，直接悶煮約十分鐘就完成了。

【保存方式】

將食材稍微放涼，昆布切成適口大小，倒入保存容器中，再冰在冷藏庫保存。如要冷凍時，請分成一餐的份量裝進密封袋中冷凍，想吃時再放到冷藏庫自然解凍，或是用微波爐加熱五分鐘左右再繼續烹調。

【保存期間】

冷藏約五天

冷凍約三週

聰明小妙方

用電子鍋來煮，按下按鍵就能輕鬆完成！

1. 切一切：將蔬菜全部切成大塊。
2. 用電子鍋煮：將除了鹽以外的材料全部倒入電子鍋中，再撒入鹽，接著以「白米」模式煮。昆布須放在底層。電子鍋容納不下時，可分二次煮，或是將青花菜、高麗菜及小番茄另外用微波爐等器具加熱至軟為止。
3. 從電子鍋取出，放涼後再切成適中大小。

瘦肚湯的七種口味變化

只須「加入些許」個人偏好的調味料，就能品嚐到不同風味的瘦肚湯。不但好喝，還能藉由添加的調味料自由變化風味，而且用鍋子加熱也沒問題！瘦肚湯能讓人輕鬆地一直喝下去，所以減肥成功的人才會一個接一個。現在就來為大家介紹，「瘦肚」效果顯著的嚴選湯品。

＋ 咖哩粉：可以燃燒脂肪的辛香料。用平底鍋稍微炒過風味更佳。

＋ 番茄汁：番茄汁具有燃燒脂肪的作用。酸味及鮮味能讓料理變得更好吃。

＋ 白湯：在和風高湯中加入白醬油等調味料的萬能調味料。香氣十分療癒。

＋ 味噌：大豆發酵而成的味噌。藉由酵母菌的力量，可使胺基酸及維生素成分倍增。

＋ 魚露：將魚和鹽一同醃製而成的泰式醬油，內含豐富胺基酸，且鮮味十足。

＋ 醋：醋的檸檬酸能降低血糖，還具有舒緩疲勞以及提高代謝的作用。

＋ 起司：少量就能有效攝取到營養的乳製品，可增添濃醇度、香氣及鮮味。

加入不同的調味料就能品嘗不同風味的瘦肚湯。

標準款瘦肚湯
在湯底加入調味料後溫熱即可

【材料（一盤）】

瘦肚湯湯底……1 杯

高湯粉（雞高湯或高湯粉等等）……半匙至 1 小匙
水……150ml

【作法】

將所有材料倒入耐熱容器中，輕輕包上保鮮膜後，以微波爐加熱約二分三十秒，再攪拌均勻。

料多多味噌湯
味噌內含好菌　可調整腸道平衡

【材料（一碗）】

瘦肚湯湯底……1 杯
和風高湯粉……1/4 小匙
青蔥……適量（切碎）
味噌……1/2 大匙
水……150ml

【作法】

1. 將青蔥以外的材料倒入耐熱容器中，輕輕包上保鮮膜後，以微波爐加熱約二分三十秒，再攪拌均勻。
2. 將步驟 1 的材料盛入碗中，並依個人喜好加入青蔥。

Tips.. 外加辛香料，更能進一步促進代謝！七味唐辛子：唐辛子的辣椒素也具有促進脂肪燃燒及熱量代謝的效果。

短期速成「週末三日減肥計畫」

專為三分鐘熱度、多外食的人所設計！著重排毒的週末三日減肥計畫！

讓你擺脫水腫及便祕，使身體循環變好，親身感覺到身體暖呼呼的效果。利用休假日輕鬆實行，一點壓力也沒有。集中火力食用減肥效果顯著的瘦身湯，將囤積體內的毒素及老廢物質一掃而空，身體淨化之後，就能使身體歸零變成易瘦體質。三天後，相信你會驚訝地發現，身體變輕盈了，早晨醒來神清氣爽！

注意事項

1. 三天內，早中晚三餐只喝瘦身湯。早餐喝淨腸濃湯，午餐和晚餐喝瘦身湯。
2. 在瘦身湯裡多加三種瘦身食材。用海藻類、蕈菇類及青菜加強代謝力＆排毒力。
3. 瘦身湯喝幾碗都行！
4. 飲料切記不能加糖。

「週末三日減肥計畫」最佳幫手：淨腸濃湯

早上是用來排泄的時間，用「淨腸濃湯」讓身體清淨一下，能補充必需營養素，兼具排毒效果，更能使代謝大幅改善。

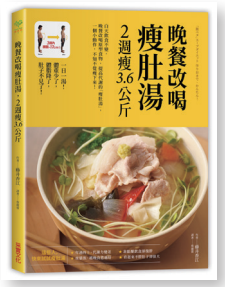
【材料（一碗）】

瘦肚湯湯底……1 杯
A 雞高湯粉……1/2 小匙
　水……150ml

【作法】

1. 將瘦肚湯湯底和材料 A 以食物調理機打碎。

Tips.. 若不愛吃蒜頭可省略不加。



《晚餐改喝瘦肚湯，2 週瘦 3.6 公斤》作者 | 藤井香江（Kae Fujii）

簡易減肥法專家，幫助大家就算年過四十還能漂漂亮亮地瘦下來！

曾在半年內成功減重二十公斤，並維持減重後體重逾二十年。藉由自行研發的簡單果汁湯品減肥法，使體質不再發胖並能維持健康，吃吃喝喝也能瘦下來，大獲瘦身男女好評。現於雜誌及網路發表「每日生活簡單過」之專題連載，活躍於電視、廣播等各大媒體中。著有《早上喝果汁減肥法》、《7 天瘦肚子 -「早上喝果汁搭配晚上喝湯」減肥法》、《7 天瘦肚子 2【最強版】「早上喝果汁＋晚上喝湯」減肥法》、《7 天瘦肚子的神奇蔬果汁》等作品，累計銷售超過三十六萬本。

2. 將步驟 1 的材料倒入耐熱容器中，輕輕包上保鮮膜後，以微波爐加熱約 1 分鐘，再攪拌均勻。

【保存方式】

可以一次做多一點，將瘦肚湯湯底打碎，再分成一餐的份量用密封袋冷凍保存。吃之前加入材料 A 溫熱即可。

「週末三日減肥計畫」：排毒餐表

利用週末或休假日，輕鬆實行三日減肥計畫，只要在早、中、晚三餐集中火力單喝瘦身湯，就能將體內毒素及老廢物質一掃而空，讓你找回易瘦體質。

短期速成 輕鬆減肥成功的三大重點

1. 三日時間充分排毒

為期三天的輕斷食，最能有效去除體內老廢物質及毒素，補充身體必需的營養，讓你從此擺脫貧血、情緒焦躁及身體不適。

2. 多加瘦身食材

多加富含大量維生素及礦物質，蘊藏強大瘦身力的海藻類、蕈菇類及青菜，將體內毒素通通排除。

3. 料理簡單

一次煮一大鍋，再冷凍起來保存，想吃時用微波爐加熱一下即可，省時省力沒壓力。

	第一天	第二天	第三天
早餐 早上用來排泄廢物，多喝不會造成腸胃消化負擔的濃湯，將體內毒素一掃而空！	淨腸濃湯		
午餐 建議多加海藻類、蕈菇類、青菜等瘦身力佳的食材，提升排毒力和代謝力。	 推薦！ 菠菜湯	 推薦！ 磯香海苔湯	 推薦！ 排毒蕈菇湯
晚餐 瘦身湯喝幾碗都行，睡前三小時禁止飲食。	推薦！ 排毒蕈菇湯	推薦！ 菠菜湯	推薦！ 磯香海苔湯

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益

整理／公關部　資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

尋「蜜」我買的是蜂蜜還是糖漿

清涼的蜂蜜水不僅止渴又健康，但想要在家自製一杯蜂蜜水，當然得先選購一罐蜂蜜！不過，您買到的產品到底是純蜂蜜？還是含有糖漿呢？民眾該如何從蜂蜜產品的外包裝與標示來挑選？別擔心！衛福部為加強蜂蜜類產品管理，已於 2022 年 5 月 11 日公告訂定「包裝蜂蜜及其糖漿類產品標示規定」。

蜂蜜及其糖漿類產品 品名標示有規範

蜂蜜及其糖漿類產品，應依其所含蜂蜜量的多寡來標示產品品名。只有僅含蜂蜜成分的產品，品名才可標示為「蜂蜜」、「純蜂蜜」、「100% 蜂蜜」。

蜂蜜含量達 60% 以上，例如有添加糖（糖漿）的產品，品名應標示「加糖蜂蜜」字樣；如有添加糖（糖漿）以外的其他原料，則品名應標示「調製蜂蜜」或「含○○蜂蜜」字樣。例如：產品蜂蜜含量 70%，並添加檸檬濃縮汁，則品名應標示「含檸檬蜂蜜」或「調製蜂蜜」。

蜂蜜含量未達 60% 的產品，品名應標示「蜂蜜風味」或「蜂蜜口味」。此外，未添加蜂蜜的糖漿產品，品名就不得標示「蜂蜜」字樣。

蜂蜜標示新規定 原料 原產地要注意

蜂蜜及其糖漿類產品如有混合來自不同產地的蜂蜜，就必須依照蜂蜜含量的多寡，來依序標示「蜂蜜原料原產地」，例如：「本產品蜂蜜來源：泰國、台灣」。

自 2013 年 7 月 1 日起（以產製日期為準），將實施蜂蜜標示新規定，屆時市售包裝蜂蜜及其糖漿類產品，若有標示不完整之情節，可處新台幣 3 萬元～300 萬元罰鍰；若產品標示「純蜂蜜」，實際上卻不是只含蜂蜜原料，就涉及標示不實，可處新台幣 4 萬元～ 400 萬元罰鍰，並限期回收改正。食藥署提醒，食品業者應依其實際所使用之原料如實標示，提供清楚明確資訊，以利消費者選購參考。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 882 期）

PART 1

關節卡卡有點痛 快來了解玻尿酸注射治療

年紀慢慢變大後，您是不是經常覺得關節卡卡有點痛？不少人因為關節老化、受傷或修復不全，進而誘發發炎反應，甚至導致不正常的關節液分泌，使得關節恆定性被破壞，造成惡性循環。遇到這樣的狀況該怎麼辦？食藥署請到台北榮民總醫院骨科許逵翔醫師來為民眾進一步說明。

注射玻尿酸的四大益處

許逵翔醫師表示，玻尿酸本來就存在於正常的關節當中，但是當關節發炎受損後，很容易造成軟骨細胞凋零、骨刺增生等現象，此時，可透過玻尿酸注射治療來加以緩解，其益處有：

(1) 保持關節恆定：玻尿酸能促進軟骨細胞分泌蛋白聚醣 (Proteoglycan) 和醣胺聚醣 (Glycosaminoglycan)，進而維持軟骨細胞彈性。

(2) 抗發炎反應：玻尿酸可有效抵抗發炎，並減緩蛋白聚醣與醣胺聚醣被分解。

(3) 提供緩衝效果：玻尿酸可於關節活動時提供緩衝效果，並增加關節穩定性。

(4) 抑制軟骨下骨增生：注射玻尿酸可抑制軟骨下骨的增生，進而維持較佳的軟骨下骨彈性。

許醫師提醒，目前玻尿酸注射用於治療退化性膝關節炎的效果較為顯著，且有健保給付，其他髖關節、腳踝及肩膀等處，健保尚未給付。食藥署也提醒民眾，保護關節很重要，但是除了就醫診治、接受玻尿酸注

射治療之外，也應維持標準體重，攝取充足營養，並增強大腿與膝蓋附近的肌肉力量，才能讓關節更加健康活絡，不卡卡！

PART 2
玻尿酸關節腔注射注意事項

在健康的關節中，人體自行分泌的玻尿酸分子量為500-600 萬道爾頓 (Dalton)，而關節注射用玻尿酸則是分為高分子量與低分子量兩種。許逵翔醫師指出，低分子量玻尿酸約是 50-120 萬道爾頓，建議施打 2～4 劑效果比較明顯，如符合健保給付標準，可每半年接受一個療程，每個療程是 3 劑。由於分子量較低，可維持的時間較短，每劑大約維持 2 個月左右。

高分子量玻尿酸可維持較長時間

另一種高分子量玻尿酸則是 600 萬道爾頓以上，因為分子量較高，可存於關節內 6 個月左右，因此比低分子量玻尿酸有較好的維持效果。另有研究指出，將高分子量與低分子量玻尿酸兩相對比，高分子量額外具有抑制疼痛神經的作用。目前，健保也有給付高分子量玻尿酸於符合適應症患者，每半年可施打 1 劑。在玻尿酸的製程上，分為由動物（雞冠）萃取，或由細菌分泌後再行純化，兩種製程製成的玻尿酸皆有可能造成人體過敏，發生紅腫熱痛。

注射後 留意身體反應

許醫師提醒，玻尿酸注射最容易遇到的不良反應就是造成急性疼痛，發生率約是 10-15%，這是因為注射當下造成關節內滲透壓變化過快，以及突然的關節腫脹引起，但通常只需 1～2 天即可復原。

食藥署也強調，注射玻尿酸後可能發生不舒服的反應，請聽從醫師指示，若注射後有紅腫熱痛、發燒等情況，應立即就醫，避免因為關節感染而造成不可輕忽的後遺症。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 880 期）

什麼是低輻射劑量醫療影像？

醫療影像是一探人體內部結構的好方法，像是 X 光攝影、超音波影像、斷層掃描、核磁共振等，都是醫療影像最常取得的方式。有一種「低輻射劑量醫療影像」診斷方式，它的原理是什麼？食藥署邀請西園醫院永越院區醫學影像部的陳名聖主任來為民眾深入說明。

低輻射劑量醫療影像 最適合用於肺部檢查

陳名聖主任表示，所謂的低輻射劑量醫療影像，就是在傳統的電腦斷層檢查中，搭配低輻射劑量，如此一來，人體所受的輻射量就會降低。不少人會問，這樣準確度會不會也跟著下降？陳主任解釋，低輻射劑量醫療影像在偵測肺部小結節的敏感度，遠高於 X 光檢測，效果與傳統的電腦斷層差不多，但輻射量約只有原本的十分之一，是早期篩檢肺癌的最佳工具。

陳主任指出，傳統上做胸部 X 光檢查的肺癌診斷率很低，文獻報導甚至高達 90% 的肺癌在第一次胸部 X 光檢查中沒有被檢測出來，但是做電腦斷層就不容易有此問題。而肺部因為空氣多，與其他軟組織相較，具有較高的對比性，因此不需要用傳統的斷層掃描加上顯影劑，只要低劑量輻射，就能將肺部每個橫切面做掃描，清楚呈現出結節的位置、大小與數目，具有精準、快速、輻射量低等優點。

高危險群 建議 35 歲開始做肺部篩檢

陳主任表示，一般而言，肺癌很少在 30 歲以前發生。但陳主任提醒，若有菸害、空污、長期處於石棉或礦坑環境，或是有肺癌家族史、肺部疾病史，甚至長期曝露於排油煙環境下的民眾，都應該進一步追蹤與檢測，「建議這些族群可以從 35 歲就開始做肺部低劑量輻射影像篩檢，越早期發現問題，治癒率與存活率就越高。」

陳主任補充，由於顯影劑可能對腎臟造成不良反應，而低輻射劑量影像不需要注射顯影劑，因此腎功能不佳者無須擔心顯影劑帶來的健康疑慮。

食藥署也提醒，若檢測出肺部有小結節，請遵從醫師的解釋與診斷，才是最佳的應對之道。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 882 期）

休閒便利貼

整理／公關部

想你到月球 - 張雨生特展

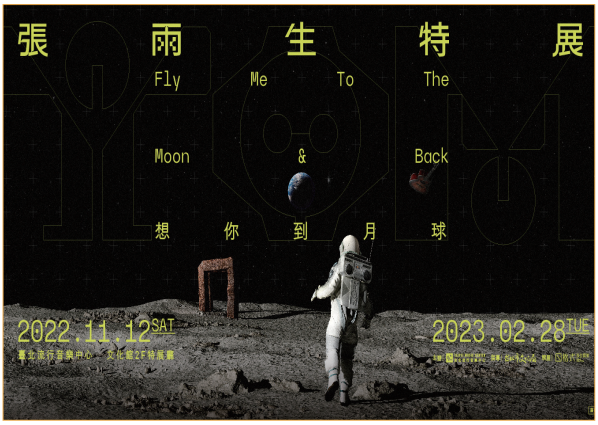
時間：11 月 12 日至 2023 年 2 月 28 日

地點：台北流行音樂中心（台北市南港區忠孝東路七段 99 號）

橫跨 25 年，一場漫步太空的體驗即將開展，張雨生，想你到月球。

張雨生短暫絢爛的一生創作出許多膾炙人口的作品，其音樂創作風格多變，故有「音樂魔術師」之稱，在第 28 屆金曲獎獲頒「特別貢獻獎」，被廣泛認為是台灣華語樂壇史上最優秀的歌手之一，更跨越世代，影響了華語樂壇許多不同領域的創作者。

特展主題「想你到月球 – FLY ME TO THE MOON & BACK」結合「天天想你」與「帶我去月球」兩首經典歌曲的意念，不但傳唱不休，並擁有時間與空間兩種向度的想像維度。2022 年適逢張雨生逝世 25 週年，展覽藉由一場漫步太空的體驗，跟著太空人張雨生參與一場太空登月計畫。展場幻化為從地球前往月球的音樂旅程，除了透過田野、訪調與研究，讓觀展民眾除了認識與了解張雨生的個人魅力與音樂成就，也同時回歸流行音樂的創作與聆聽本質，結合



圖片來源／台北流行音樂中心官網

五組當代音樂人參與張雨生音樂創作特別企劃，重新詮釋張雨生的音樂，拉近世代距離，再次挖掘「音樂」的本質魅力，挾帶音樂創作的能量，穿越時光，想你到月球。（更詳細活動內容：https://tmc.taipei/blog/show/fly-me-to-the-moon-back/）

吾夜 SOUL FUN 生活節

時間：11 月 11 日、12 日

地點：桃園埔心牧場（桃園市楊梅區幼獅路一段 439 號）

全台首創夜間行動的《吾夜 SOUL FUN 生活節》以「屬於我的夜晚」出發，邀請心累的你，來場自我探索、療癒及放逐的夜晚行動！

《吾夜 SOUL FUN 生活節》結合音樂、講座、星座占卜、電影、美食與露營活動，現場規劃月舞台、夜舞台、光影院、星心屋、宵之町等五大活動區，集結 20 家異國料理，在深夜城市沈睡後仍能不斷電地獻上各國美食，更邀請陳珊妮、艾怡良、？te 壞特、新寶島康樂隊及老王樂團等 14 組歌手樂團用歌聲解放所有聽眾，最特別的是，還能夠在「VIP 夢天堂」與「寐床吧」隨意或躺或坐享受漫天星空的浪漫。

從傍晚開始，陪你到早晨，讓你與自己、重視的人沈浸在吾夜的美好中！（更詳細活動內容：https://www.wooyeh.life/#KV）

時代的臉孔：從莎士比亞到紅髮艾德

時間：即日起至 2023 年 2 月 28 日

地點：奇美博物館（台南市仁德區文華路二段 66 號）

《時代的臉孔：從莎士比亞到紅髮艾德》是英國國

家肖像藝廊 160 多年來的首次大規模世界巡迴，被譽為「一生僅有一次遇上的機會」！大批從未離開英國國土的國寶級作品，匯聚台南奇美博物館登場。

本次展覽以肖像藝廊 70 多件傑作結合奇美博物館部分館藏，串起跨越五個世紀的肖像畫經典。展覽以六個主題呈現——自畫像、名氣與聲望、身分與認同、愛與失落、權力與力量，以及開創與革新，構築一趟不以時間序排列的旅程，幫助觀者審視肖像的不同含義。

本展為奇美博物館 30 週年特別獻禮，邀請大家一同飽覽跨越 500 年的時代名人之生命歷程，看見他們如何發揮力量影響英國、豐富世界。（更詳細活動內容：https://www.chimeimuseum.org/special-exhibition/6294968d5d274/6294971d60e6d）

這。不會考 3 – 動漫怪物學
時間：即日起至 2023 年 2 月 5 日
地點：駁二藝術特區（高雄市鹽埕區大勇路 1 號）

「這。不會考」系列展覽為視覺藝術類型展演，透過當代的動漫畫作品，描繪出課本中未提及的視角，關注「不會考」卻與我們生活有緊密關聯的議題。現代科技發展快速，如今在科幻作品中出現的「黑科技」也逐漸實現，如同科學怪人式的科幻情節，人類嚮往成為造物者的慾望促使著「人造怪物」的誕生。

「這。不會考 3 – 動漫怪物學」以「人造怪物」為主題，空間分為「機械仿生怪物」、「擬態 A.I. 怪物」、「變種怪物」和「誰是怪物？」四大展區，聚焦在角色設計和塑造，探討怪物背後的議題，思考科技所衍生的影響和衝擊。

展覽特別推出參觀限定活動，可打卡兌換「人造怪物圖鑑」限量角色明信片， 海影城事、記憶的怪物、怪物社會、勇者系列、勇者動畫系列等，兌換日期各有不同，贈完為止！（更詳細活動內容：https://pier2.org/exhibition/info/1028/）

澎湖國際燈光藝術節
時間：即日起至 2023 年 2 月 28 日
地點：澎湖第三漁港國際廣場

今年澎湖的秋冬很不一樣，首屆以燈光為主題的「澎湖國際燈光藝術節」於日前正式開幕，長達近 5 個月的展期中，除了有不斷增加的精彩燈飾作品、街頭藝人表演，更規劃有多元的藝文講座與手作課程，精彩可期！

為創造不同亮點，今年澎湖國際燈光藝術節分為三期燈區展出，每一檔展期在原有燈區之外都會增加新的燈區佈置。活動期間每週五、六、日晚間 7 點到 9 點，每半小時都會演出璀璨主燈秀，主燈「舞躍銀波」以五隻上下律動的可愛海豚為主角，整座主燈 360 度旋轉，全彩 LED 外投光繽紛換色，廣場正中放著「光耀漁翁島」以及「洄遊豐收」等大型主題燈作與互動遊戲裝置，靠近東區入口的「跳島嬉遊 GOGOGO」互動遊戲，絕對讓你一分鐘爆汗！

活動期間更定期於晚間 7 點至 9 點安排街頭藝人演出，場場精彩！此外，更規劃 6 場達人手作體驗課程及 6 場藝文講座等系列活動，全程免費，陸續開放報名！（更詳細活動內容：http://penghutravel.com/）

＊防疫提醒：因應疫情，各項活動之舉辦及參觀規定，請依各主辦單位公布為主，務必事前查詢確認。

永達西進求賢

別人做不到 永達做到了

1:58

2022年美國MDRT協會公布

MDRT人數

永達保經197人（全球排名第83名、台灣排名第4名、保經排名第1名）

永达理保经909人（全球排名第24名）

永達保經達成終身會員88人

永達理保險經紀公司

已設立

- 北京總公司
- 北京分公司
  - 天壇營業部
  - 望京A、B營業部
  - 東城營業部
  - 鼎鈞營業部
  - 海淀營業部
- 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
  - 南京營業部
  - 南京河西營業部
  - 丹陽營業部
  - 常州營業部
  - 南京新街口營業部
  - 無錫營業部
  - 揚州營業部
- 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A1、A2、A3、A4營業部
  - 徐匯營業部
- 浙江分公司
  - 杭州營業部
  - 紹興營業部
  - 拱墅營業部
  - 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
  - 前海營業部
  - 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

一年內設立

- 上海浦東營業部

永達保險經紀人　求賢專線：0800-551039

2022/9版

11 月 NOV 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01 十月初八 宜：嫁娶、出行、移徙、出火、拆卸	02 十月初九 宜：祭祀	03 十月初十 宜：祭祀、祈福、移徙、入宅、開市	04 十月十一 宜：祭祀、掃舍宇、成除服	05 十月十二 北區 《財經講座》湯瑞霞 10:00~12:00 中區 《全球即時財經講座》吳曉萍、許雅惠 10:00~11:45 《全球即時財經講座》林美月、楊麗蓉 10:00~11:45 南區 《團隊財經講座》陳淑芳、陳紀宏 10:00~11:30 宜：祭祀、祈福、求嗣、納財、納畜
06 十月十三 宜：祭祀、拆卸	07 立冬 宜：訂盟、納采、嫁娶、出行、會友	08 十月十五 南區 《NLP 銷售心法》方洋清 14:00~16:00 宜：會友	09 十月十六 中區 《疫情下的MDRT之路》陳惠文 14:00~15:30 宜：開市、立券、交易、納財、納采	10 十月十七 宜：訂盟、納采、移徙、入宅、會友	11 十月十八 宜：祭祀、塑繪、成除服	12 十月十九 北、中、南區 2022《永達齊步走 公益嘉年華》新北大都會公園、台中東海大學、高雄澄清湖風景區 7:30~12:00 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣
13 十月廿十 宜：祈福、訂盟、納采、拆卸、修造	14 十月廿一 宜：開市、立券、交易、納財、會友	15 十月廿二 南區 《禪繞畫教學》戴玉惠 14:00~16:00 宜：沐浴、掃舍宇	16 十月廿三 宜：祭祀、齋醮、謝土、立碑	17 十月廿四 宜：祭祀、齋醮、入殮、成除服	18 十月廿五 宜：祭祀、沐浴	19 十月廿六 北區 《財經講座》劉凱妍、賀毓庭 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、李身慧 10:00~11:45 南區 《輕鬆理財快樂退休》蔡宗勳 10:00~12:00 宜：理髮、入宅、沐浴、拆卸、破土
20 十月廿七 宜：祭祀	21 十月廿八 宜：開市、立券、交易、納財、入宅	22 小雪 宜：嫁娶、開光、入宅、出行、移徙	23 十月三十 宜：拆卸、納畜、解除、安葬	24 十一月初一 中區 《贏家策略》高榮志 14:00~16:00 宜：破屋、壞垣	25 十一月初二 宜：祭祀、開光、拆卸、掛匾	26 十一月初三 北區 《財經講座》林濰瑄、陳育祥 10:00~12:00 中區 《全球即時財經講座》廖漢忠、陳建文 10:00~11:45 《全球即時財經講座》高榮志、邱蕙如 10:00~11:45 宜：祭祀、祈福、會友、納畜
27 十一月初四 宜：祭祀、沐浴、成除服	28 十一月初五 宜：掃舍宇	29 十一月初六 宜：祭祀	30 十一月初七 南區 《增員講座》賀楹家 14:00~16:00 宜：祭祀、沐浴			

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。**註：另外，疫情期間，各場次皆有可能異動，請與主辦單位洽詢。**

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

永達紅包愛 care

袋袋相傳 讓愛延續

2023 「紅包愛」義賣活動

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

每年年底是弱勢機構最難熬的時候，今年面對疫情肆虐，公益團體募款困難，愛心捐款大幅減少，陷入資源缺乏的困境。

永達發起「紅包愛」義賣活動邁入第十一年，累積捐助60個弱勢機構，關懷對象包括：老憨兒、弱勢兒少、長者、罕病等不同對象，因為有您的愛，為弱勢朋友點燃生命的希望。

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#627、629公關部

一袋紅包 傳愛無限

一袋六款獨一無二精美紅包袋，由專人手繪系列圖樣及名人簽名。義賣所得將全數捐出幫助六間弱勢兒少機構，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。

永達保險經紀人 EVERPRO

永達 財團法人社會福利基金會