Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH達人

2023.09
No.192

賀 永達保經榮獲
第25屆保險信望愛獎三大肯定

正向的力量

行善路 提升保險業競爭力

忠凱國際 專業磁鐵代工

融合傳統與創新的人本管理

交通安全月
人本交通 停讓文化

達人月刊電子書
登錄閱讀

永達保經Line@
各項活動訊息

交通安全月

車輛慢看停

行人安全行

- ☑ 遠離車輛，安全處等待通行
- ☑ 走行人穿越道，不任意穿越車道
- ☑ 遵守號誌，綠燈秒數足夠再過馬路
- ☑ 專心過馬路，不滑手機

中華民國交通部　交通部高速公路局　iO達保險經紀人　廣告

RICH 達人
2023年9月號
第192期

CONTENTS

全本文章 讀給你聽

特輯企劃

P11 正向的力量 行善路 提升保險業競爭力

經營保險事業一定要有愛，這樣不論是個人還是所屬單位及企業，一定會不斷成長。贏得績效，也為客戶的生命帶來極大保障，同時成就自己的事業，吸引同樣有愛的人，壯大業務菁英團隊。秉持愛為出發點，績效一定會提升，這一回邀請保險達人韓孫珍華、李世傑來談談保險生涯公益路。

韓孫珍華 業務執行副總

李世傑 業務執行副總

財 富學苑

封面裡 車輛慢看停 行人安全行
03 2023《第 25 屆保險信望愛獎》永達保經榮獲三項肯定
11 行善路 提升保險業競爭力 影
19 忠凱國際 專業磁鐵代工 融合傳統與創新的人本管理
封底裡 永達 9 月活動行事曆
封底 組織發展最佳平台

生 活學苑

06 2023「永續長照 專車送達」
10 2023「永達齊步走 公益嘉年華」
16 「大手牽小手。愛關懷」探訪大龍峒身障社區長照機構、和信 - 合信老人長期照顧中心、弘愛服務中心
30 環保新訊報你知
33 交通安全月 停讓我最行
36 「大手牽小手。愛關懷」第四季排程

健 康學苑

22 筋膜 × 瑜珈 緩解身心不適 找回平衡健康
28 健康快遞

權 益學苑

07 房貸壽險招攬爭議

CONTENTS

Editor Note
編輯手記

正向的力量 德行善舉是唯一不敗投資

根據保發中心調查，10%的消費者購買保單時，會考慮保險公司的公益形象。也曾有大學以投資型保單做為購買標的，進行企業形象與購買意願研究，結果發現，企業形象愈好，消費者的購買意願愈高，而投入公益活動，無疑是為形象加分的最佳管道。

顯然，不論增員或拓展業務，公益形象都能提升企業競爭力。推動公益不只是拿錢委託別人辦活動，更應該重視企業員工和大眾參與的程度。做公益就應該像經營企業一樣用心，每年與不同的社福團體規劃公益體驗活動，從中提升同理心與尊重差異，並能發掘不同族群的需求，想辦法找到最適當的方式給予關懷。

永達保經韓孫珍華業務執行副總與李世傑業務執行副總，不僅保險事業經營出色，在公益路上，更是多年來始終如一的堅持，皆曾贏得保險信望愛最佳社會貢獻獎的肯定，本期專題「正向的力量 行善路 提升保險業競爭力」，邀請大家見證保險與公益相得益彰的分享。

永達保經在台深耕 22 年，成立永達社福基金會也有 16 年光景，始終堅持保險業「愛與關懷」的精神，持續不間斷地投入公益關懷，更擁有明確的市場策略，以優秀的人才培育制度及紮實的專業訓練，2023 年再度蟬連第 25 屆保險信望愛獎「最佳社會責任獎」及「最佳保險專業獎」；而由石文仁業務籌備副總所率領的文仁處及程淑惠業務副總率領的北二 -3 淑惠體系更榮獲「最佳通訊處獎」的肯定。我們深信，德行善舉會是保險路上的助燃器，也將用善心與愛心持續回饋社會。

為保障行人路權與安全，交通部修正道路交通管理處罰條例部分條文，多項交通新制 6 月 30 日起實施。其中對於汽車未停讓行人最重罰 6,000 元，車輛未停讓行人取締標準維持間距 3 公尺；同時，也新增了人行道違停、不讓行人優先通行等 13 項民眾可檢舉違規行為；危險駕駛罰鍰同步加重至 3.6 萬元。本期「交通安全月 停讓我最行」專題，提醒用路人共同遵守交通規則。每一位用路人可能是行人也可能是駕駛人，透過同理心，希望大家共同促進交通安全，駕駛路口慢看停，行人也要停看聽，保護自身及其他用路人安全，減少交通事故發生。

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／余秀萍、陳淑真、何佳華
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

2023《第 25 屆保險信望愛獎》

永達保經榮獲最佳保險專業、最佳社會責任最佳通訊處三項肯定

整理／公關部 攝影／何佳華 部分圖片／文仁處

永達保經榮獲《第 25 屆保險信望愛獎》三項肯定，陳慶鴻總經理（右 4）、吳柏璔總經理特助（右 3）、李忠約行政副總（左 2）、程淑惠業務副總（左 4）、石文仁業務籌備副總（左 3）與業務夥伴展現榮耀。

被譽為保險界奧斯卡獎的《保險信望愛獎》，第 25 屆頒獎典禮於 8 月 8 日假國父紀念館大會堂盛大舉行。永達保險經紀人榮獲「最佳保險專業」、「最佳社會責任」、「最佳通訊處」三項大獎肯定。

永達保經在台深耕 22 年，擁有明確的市場策略，持續不間斷地投入公益關懷，以優秀的人才培育制度及紮實的專業訓練，再度蟬連「最佳社會責任獎」及「最佳保險專業獎」兩項大獎；「最佳通訊處獎」由石文仁業務籌備副總所率領的文仁處獲獎，程淑惠業務副總率領的北二 -3 淑惠體系獲得優選。捧回四座保險信望愛獎盃，永達保經多年堅

持付出持續獲得大會肯定。

永達保經始終堅持以服務代替管理、以專業強化服務，致力於培養擁有 MDRT DNA 的業務菁英，在教育訓練、績效管理、客戶服務、資安驗證、法律諮詢五面向力求精益求精，以更高標準追求卓越，在後疫情時代力挺業代，啟動線上管理，透過 E 化平台進行線上課程及講座，吳文永董事長指出，永達保經人才培訓為平台制非師徒制，藉由 MDRT 導師成功分享，吸取他人成功經驗，輔以大數據管理系統協助團隊主管透過銷售流程檢查表輔導屬員，以最適切的服務規劃，持續提高客戶滿意度與達成高繼續率、實現高績效的團隊，成為保經業第一品牌。

致力於穩健經營與專業服務的同時，永達保經堅持做「善的先行者」，從公司領導人帶頭做起，永達人捐出所得 1% 外，更投身公益活動，無論是經

榮耀與分享

最佳保險專業獎

全面啟動線上管理，透過完善 E 化平台，輔以「保險經紀業務整合管理系統」提升工作績效，以最適切服務規劃，持續提高客戶滿意度及高繼續率，共享、利他精神力挺業務菁英，複製台灣成功經驗，成就兩岸事業高峰。

新型第 M639475 號

新 型 名 稱：保險經紀業務整合管理系統

專 利 權 人：永達保險經紀人股份有限公司

新 型 創 作 人：吳文永、張書瑞

專利權期間： 自 2023 年 4 月 1 日至 2032 年 12 月 13 日止

上開新型業依專利法規定通過形式審查取得專利權
行使專利權如未提示新型專利技術報告不得進行警告

經濟部智慧財產局 局長 廖承威

中華民國 112 年 4 月 1 日

注意：專利權人未依法繳納年費者，其專利權自原繳費期限屆滿後消滅。

最佳社會責任獎

堅持做「善的先行者」，公司領導人帶頭做起捐出所得 1%挹注公益，更投身志工行列，無論經濟弱勢、身心障礙、長者關懷等，遍佈永達人行善足跡，「永續關懷 愛無限」推動善的事業持續回饋社會。

由台灣金融監督委員會主委黃天牧負責頒獎，永達保經陳慶鴻總經理代表領獎。

濟弱勢、身心障礙者，甚至是長者、兒少、偏鄉關懷，都有永達人的行善足跡，包括：繼完成一百輛復康巴士捐贈後，啟動八年長照專車捐贈計畫，長年辦理紅包袋義賣、贊助輪椅網球系列活動、志工探訪、陪伴弱勢兒童活動、具體捐助微型保險協助地方政府，透過不同的活動形式，將愛和關懷傳遞給更多需要幫助的人。

歷經疫情考驗仍紮穩腳步，永達保經始終秉持保險專業、誠信負責服務客戶，以共享及利他精神持續招募優秀業務菁英，以嚴謹的內稽內控制度、完善的教育訓練與自建創業平台配合大數據管理機制，協助業務代表提升競爭力，「永續關懷，愛無限」用善心與愛心持續回饋社會，善盡企業社會責任，不僅延伸保險業互助的宗旨，更落實 MDRT 全人關懷的理念。

最佳通訊處獎（壽險組）獲獎

文仁營業處

石文仁業務籌備副總：獲獎當下心中無限想法，只有一個堅定信念「文仁處做到了」！真的想為文仁處拿下這獎項，裡面太多的投入、太多的拚搏，還有多少的信任。在過去疫情辛苦的一年，人力倍增，實收保費突破 2 億，一切榮耀歸於所有夥伴。

由現代保險雜誌發行人林麗銖負責頒獎，石文仁業務籌備副總代表領獎。

最佳通訊處獎（壽險組）優選

北二 -3 淑惠體系

程淑惠業務副總：淑惠體系是個熱情和持續成長的團隊，成軍 5 年始終堅持 「穩健踏實 團隊合作」原則，並奉行「雁行理論」，主管以身作則的帶領，以服務代替管理並主動鼓舞，共同完成目標。此次獲獎深感欣慰，謝謝每一位夥伴。

由現代保險雜誌發行人林麗銖負責頒獎，程淑惠業務副總代表領獎。

2023「永續長照 專車送達」
長照專車捐贈記者會

邀請您一同見證長照專車捐贈儀式

永達保經自2018年啟動長照專車捐贈計畫，已邁入第六年，提供接送長輩們就醫復健、參與社區關懷及日間托老等活動，提升長輩們外出意願，有益於延緩失智及失能的風險，同時協助家庭照護者獲得喘息。

時間：2023年10月04日(三) 14:00~15:00

地點：圓山花博公園入口廣場

(台北市中山區玉門街1號) 圓山捷運站1號出口

受贈單位：

臺北市私立康禾社區長照機構、新北市立仁愛之家、楊梅富岡社區長照機構新竹縣信馨社區長照機構、台中市長幼關懷協會、高雄市政府社會局、屏東縣原住民瑪恰屋照顧勞動合作社、礁溪鄉衛生所

永達保險經紀人　永達財團法人社會福利基金會

房貸壽險招攬爭議

資料來源／財團法人金融消費評議中心

申請人怎麼說…

小麗在 2011 年 12 月間因為有房屋修繕的需求，向 A 銀行申辦房屋貸款。經過 A 銀行行員的說明後，小麗除了房屋貸款外，又在 2012 年 1 月初購買了 B 保險公司的定期壽險商品，並躉繳保費 30 萬元。後來，小麗發現支付保費的人是自己，但是要保人卻是 A 銀行，小麗主張 A 銀行行員以不當招攬方式使小麗投保該壽險，並且要小麗告訴電訪人員，貸款資金是要用來購買該壽險及償還信用卡卡費，這樣子貸款才會順利核貸。因此，小麗請求 A 銀行賠償因為 A 銀行行員的不當招攬而受到的損害計 5 萬元。

銀行怎麼說…

2011 年 12 月間小麗因房屋修繕向 A 銀行申辦貸款，業務人員考量小麗單身未婚，且工作內容為貨車駕駛員，經向小麗詳細說明該壽險的內容，且完成客戶適合性分析，由小麗考量自身保險需求後申請加購房貸壽險。此外，A 銀行與小麗之間因為房屋貸款具備債權債務關係，符合保險法第 16 條第 3 款的規定，具備保險利益；保險法第 115 條也規定利害關係人都可以代要保人交付保險費，因此繳費義務人並不是只限於要保人。另外，雖然金融監督管理委員會曾於 2012 年 11 月間函示：「銀行辦理房屋貸款已取得足額擔保，借款人基於自身需求向銀行購買房貸壽險商品，回歸『以借款人為要保人』之一般保險商品為主，並須提供期繳型及躉繳型之商品供客戶選擇」，但是小麗投保的壽險生效日是 2012 年 1 月 4 日，早於前述函示的發布日期，因此自然沒有辦法依照該規範來辦理。

評議委員會怎麼說…

由相關資料可以推認，A 銀行應有以房貸合併推銷房貸壽險及房屋貸款，使兩個獨立的契約關係形成「外觀結合之契約聯立」，依照一般的社會通念，金融消費者是否能夠認知到房貸壽險跟房貸為可分，是有疑問的。A 銀行顯然是以不當搭售導致混淆，使小麗誤認購買房貸壽險商品是貸款的條件。

判斷理由說給您聽…

一、金融消費者保護法第 7 條、第 8 條、第 9 條及第 10 條（2011 年 6 月 29 日制定公布，2011 年 12 月 30 日施行）分別規定了金融服務業的善良管理人注意義務、廣告真實義務、適合度評估義務及充分說明與揭露義務。其次，消費者保護法第 4 條規定企業經營者應向消費者說明商品或服務的使用方法，維護交易的公平，提供消費者充分與正確的資訊；第 5 條規定政府、企業經營者及消費者都應該致力充實消費資訊，提供消費者運用，以採取正確合理的消費行為，維護其安全與權益。再者，保險代理人或保險經紀人辦理銀行保險業務應注意事項第 11 條（2009 年 11 月 25 日增訂發布、生效）也規定，銀行辦理本項業務應該依據相關規範，將相關資訊及風險於招攬時充分告知客戶。

二、由上述可知，保險招攬人的資訊告知義務，就金融消費關係而言，金融服務業以提供金融商品及服務為主給付義務，以告知金融商品或服務的風險及條件為附隨義務。房貸壽險契約是獨立於房屋貸款契約的法律關係，銀行不可以用購買房貸壽險商品做為貸款的搭售條件，或在貸款過程中不當勸誘（金融監督管理委員會 2012 年 11 月 30 日金管銀合字第 10100341680 號函及 2016 年 3 月 25 日金管銀合字第 10530000630 號函）。雖然，A 銀行抗辯前述函文是在小麗購買該壽險商品後，才由金融監督管理委員會發函，因此沒有適用

的餘地，然而從前面提到的金融消費者保護法、消費者保護法等規定，以及民法第 148 條誠信原則所揭示的意旨，也可以獲得相似的結論。

三、KYC 程序的目的在於充分瞭解客戶的實際需求，依據客戶的能力作成妥善的財務規劃或資產配置，進而依客戶的風險承受度推介適合的金融產品。如果認識客戶原則無法落實，則可能會有金融機構為了自身利益濫行銷售金融商品的情況發生，A 銀行應該對於已經充分評估小麗的屬性一事盡舉證責任。經查，本件要保書中「繳費方式」欄位只有「躉繳」的選項，A 銀行並沒有提供不同繳費方式的商品供小麗選擇。另外，從 2012 年 1 月 4 日房貸的「撥款代償暨扣款委託書」來看，其中記載：「…其他：購買〇〇〇房貸壽險專案 20 年平準型，代扣保費新台幣 30 萬元整。…」，由前述資料可以推認，A 銀行應有以房貸合併推銷房貸壽險及房屋貸款，使兩個獨立的契約關係形成「外觀結合之契約聯立」，依照一般的社會通念，金融消費者是否能夠認知到房貸壽險跟房貸為可分，是有疑問的。A 銀行顯然是

以不當搭售導致混淆，使小麗誤認購買房貸壽險商品是貸款的條件（壓力銷售）。雖然 A 銀行抗辯沒有用不當招攬方式勸誘客戶購買房貸壽險，也沒有優惠利率等，但是 A 銀行沒有舉證證明在招攬該保單時，已經充分告知小麗是使用她融資貸款的現金躉繳保費、詳細說明該保單的內容，而且依據相關錄音檔及譯文，也顯示出小麗對於該保單的內容、要保人的記載等都不清楚，因此無法認定 A 銀行在招攬該保單的當下，已經依據誠信原則告知該房貸壽險的風險、條件與權利義務關係。故衡酌本案情節，依據金融消費者保護法第 20 條第 1 項揭示的公平合理原則及個案具體情狀，認定 A 銀行應補償小麗〇元為合理。

參考法令：

一、金融消費者保護法第 7 條第 3 項（2011 年 6 月 29 日制定公布，2011 年 12 月 30 日施行）：「金融服務業提供金融商品或服務，應盡善良管理人之注意義務。」

二、金融消費者保護法第 8 條第 1 項（2011 年 6 月 29 日制定公布，2011 年 12 月 30 日施行）：「金融服務業刊登、播放廣告及進行業務招攬或營業促銷活動時，不得有虛偽、詐欺、隱匿或其他足致他人誤信之情事，並應確保其廣告內容之真實，其對金融消費者所負擔之義務不得低於前述廣告之內容及進行業務招攬或營業促銷活動時對金融消費者所提示之資料或說明。」

三、金融消費者保護法第 9 條第 1 項（2011 年 6 月 29 日制定公布，2011 年 12 月 30 日施行）：「金融服務業與金融消費者訂立提供金融商品或服務之契約前，應充分瞭解金融消費者之相關資料，以確保該商品或服務對金融消費者之適合度。」

四、金融消費者保護法第 10 條（2011 年 6 月 29 日制定公布，2011 年 12 月 30 日施行）：「金融服務業與金融消費者訂立提供金融商品或服務之契約前，應向金融消費者充分說明該金融商品、服務及契約之重要內容，並充分揭露其風險。前項金融服務業對金融消費者進行之說明及揭露，應以金融消費者能充分瞭解方式為之，其內容應包括但不限交易成本、可能之收益及風險等有關金融消費者權益之重要內容；其相關應遵循事項之辦法，由主管機關定之。」

五、消費者保護法第 4 條：「企業經營者對於其提供之商品或服務，應重視消費者之健康與安全，並向消費者說明商品或服務之使用方法，維護交易之公平，提供消費者充分與正確之資訊，及實施其他必要之消費者保護措施。」

六、消費者保護法第 5 條：「政府、企業經營者及消費者均應致力充實消費資訊，提供消費者運用，俾能採取正確合理之消費行為，以維護其安全與權益。」

七、民法第 148 條：「權利之行使，不得違反公共利益，或以損害他人為主要目的。行使權利，履行義務，應依誠實及信用方法。」

台北 台中 高雄

2023

LET'S WALK

永達齊步走

公益嘉年華

11/25(六) 07:00~11:00

各區健走長度5公里

樂齡體能王

活動現場設置高爾夫、籃球、棒球三項運動體驗供參加者體驗。

高爾夫推桿

三分球達人

棒球九宮格

互動表演

樂手表演

泡泡秀

魔術表演

各區表演項目以現場安排為準。

多元攤位

美食、特色市集、身體檢測、放鬆按摩、特色餐車……等。

活動地點

台北場	台中場	高雄場
新北大都會公園	東海大學	澄清湖風景區

永達保險經紀人 EVERPRO

永達財團法人社會福利基金會

正向的力量
行善路 提升保險業競爭力

經營保險事業一定要有愛，這樣不論是個人還是所屬單位及企業，一定會不斷成長。贏得績效，也為客戶的生命帶來極大保障，成就自己的事業，吸引同樣有愛的人，壯大業務菁英團隊。秉持愛為出發點，績效一定會提升，這一回邀請保險達人韓孫珍華、李世傑來談談保險生涯公益路。 企劃、執行／羅怡如 攝影／余秀萍

根據保發中心調查，10%的消費者購買保單時，會考慮保險公司的公益形象。也曾有大學以投資型保單做為購買標的，進行企業形象與購買意願研究，結果發現，企業形象愈好，消費者的購買意願愈高，而投入公益活動，無疑是為形象加分的最佳管道。

顯然，不論增員或拓展業務，公益形象都能提升企業競爭力。推動公益不只是拿錢委託別人辦活動，更應該重視企業員工和大眾參與的程度。做公益就應該像經營企業一樣用心，每年與不同的社福團體規劃公益體驗活動，從中提升同理心與尊重差異，並能發掘不同族群的需求，想辦法找到最適當的方式給予關懷。

存好心 韓孫珍華

『參與 CSR 活動，發現社善舉帶動下，我更願意加入

在台灣這塊土地，傳頌著許多熱心助人、樂於奉獻的佳話，就像獲得永達保經公益奉獻獎第一名的韓孫珍華業務執行副總，善良的她皮包內永遠放著百元新鈔，發現街上有弱勢乞討者，她就會給予「新鈔」，以示尊重並祈其得以便當果腹。

投入保險業 25 年，視保險為救人事業的韓孫珍華，以對保險的用心與熱情提供客戶和團隊夥伴人生的防護傘，創造業績高峰的同時更不忘從事公益回饋社會，屢屢獲獎，締造了自己和團隊的最高榮耀！保險，平時無法體悟它的真諦，但當風險發生時，就深刻體悟有它真好。擁有護理背景的韓孫珍華常提醒自己從事保險業的初衷，她說：「雨傘若不為別人遮風擋雨避烈日，誰會把它舉在頭上？」只要瞭解保險的價值，找出保險的真諦，就讓自己能夠樂在工作，並且甘之如飴。

業績與公益付出同樣出色的韓孫珍華，發揮保險人實踐「存好心、做好事」的精神，專業服務之餘，她投身公益，除了參與大小公益活動，更身體力行以個人名義捐贈復康巴士一台、長照專車一台，更將企業社會公益導入她的工作環境，激勵更多工作夥伴公益行善，讓愛傳遞到每一場永達舉辦的企業社會公益活動。問起她怎會有這樣的起心動念？韓孫珍華表示，因為之前乘坐輪椅的年邁父母申請預約復康巴士時，常發生不是預約已滿就是要兩周等候期，實際感受設備真的不足。此外，她也受到企業領導人吳文永董事長十年捐出百輛復康巴士，之後又持續捐贈長照專車的德行善舉之潛移默化，進而決定捐贈復康巴士、長照專車來幫助更多人。期間，她更是持續不間斷地做公益，像是捐贈醫院輪椅、捐贈夢公園手搖車等等，保險事業紅紅火火，在公益路上同樣希望發光發熱，她期待感染號召更多人加入行善之列。

做好事
發光發熱爲公益

會上仍有許多陽光難以企及的角落，在企業的德行行善的行列，一起耕耘這塊心之良田。』

韓孫珍華 業務執行副總

公益的行動力，同樣在保險事業上落實，韓孫珍華一心一意營造愉快、友善、積極的工作氣氛，更經常鼓勵旗下壽險夥伴要求自己一天比一天更精進，能夠享受工作才能邁向卓越。當夥伴碰到任何問題，當下就協助解決，藉此凝聚夥伴向心力，創造同舟共濟的組織氛圍。她更以身作則，讓自己不論在心情、業績與增員上都維持高峰，一步一腳印紮實的去引導團隊更進步。

保險事業上不斷攀向高峰的韓孫珍華，從未忘卻過「取之於社會、用之於社會」的初衷，從事公益從不落人後，這些年來，她參獎更獲獎無數，包括贏得最佳通訊處、最佳保險成就、最佳社會貢獻等獎項，她希望以身作則帶領保險人，成為回饋社會的典範，也希望讓這樣的善念像漣漪一樣散播出去，達到拋磚引玉的效應，就像「保險」這項福報事業，不斷持續壯大，讓更多人因為保險而更美好，也因為公益付出，而身心靈更富足。

愛關懷 李世傑

『推展公益看似抽象無形塑公司的企業文化，

為什麼做公益？做公益，其實就是傳遞愛、播撒正能量，甚至是讓需要被幫助的人感受到，什麼是愛？什麼是溫暖？簡單說，可以說是透過公益喚起良善。對永達保經李世傑業務執行副總而言，公益彷彿是身上的 DNA，而且不只自己做，更樂於號召大家一起來。

李世傑很喜歡揪人及分享，不只保險事業經營出色，做公益更是展現群衆魅力，邀集事業夥伴、客戶及親朋好友，大家共襄盛舉。學生時期的李世傑就喜歡做公益，談起這段歷程，李世傑笑著表示，在高雄工專念電子工程科，學業表現並沒有那麼出色，卻發現自己很喜歡做公益，更成立一個社會服務性的社團一行健社。發現當時澎湖只有在馬公本島有電器行，其他地區民衆的電器壞掉不是送到馬公待修耗時費用又高，不然就是丟棄，於是他就找了二專的學長們一起合作，學長們修理電器的技術相當好，在暑假的時候就買一些日常用的零件，配合救國團到澎湖幫當地民衆免費修理電器，也配合學校，在返校日時帶團康陪伴學生，就這樣持續進行三年。也因為這樣發現自己很喜歡與人接觸，應該是要找跟人有關係的工作。

職涯有多長，李世傑的公益路就有多久，他始終認為，能身處在一個有愛的企業是幸福的，可以造福更多的人。除了個人做公益，李世傑完全支持公司舉辦的各式公益活動，不論是百輛復康巴士捐贈、愛傳承演唱會、大手牽小手志工探訪活動、愛傳承演唱會、紅包愛活動、永達盃輪椅網球國際賽事、公益健走活動一直到近期的長照專車捐贈等，隨處都可以見到他的蹤影。

他更喜歡邀請夥伴一起做公益，在他晉升業務執行副總時，更以團隊之名捐贈一輛復康巴士。談起這段緣起，他表示，他晉級時，發現轄下的各區、處為了選贈禮品在傷腦筋，於是他發起「把小愛化成大愛，壹仟元不嫌少，壹萬元不嫌多，募集資金

服務 榮耀
行善公益路大步

形，若能落實在所有夥伴身上，內化成習慣，就能產生成就感，更能與客戶互動交流。』

李世傑 業務執行副總

捐贈乙輛復康巴士。」團隊夥伴募集 35 萬元，他個人補足 88 萬車款，透過永達社會福利基金會購置乙輛復康巴士捐贈給高雄市政府，2017 年起已投入服務的行列，讓這輛永達捐贈的復康巴士造福地方。

曾榮獲保險信望愛最佳保險成就獎及最佳社會貢獻獎的李世傑，認為保險與公益就是一體兩面，都是關懷與服務，對人喜歡、願意關心人，打開慈悲與愛的能量。李世傑常跟他的業務夥伴分享，進來永達有三個夢，第一是年報酬百萬不是夢、第二是稅金百萬是噩夢、第三是公益百萬是美夢，他既然身為主管就要扮演領頭羊的角色，從事公益活動，既出錢又出力，他參加最佳保險成就獎評選時，將最近這 6 年來做的公益活動做了彙整，6 年捐了 740 萬，平均一年超過 120 萬，真的達到公益百萬是美夢。

正如做公益般用心，李世傑鼓勵夥伴運用經紀人可洽訂多家保險公司商品的優勢，從中挑選條款最好、最適合客戶的保險商品，以客戶利益為出發點，用愛與關懷的心態，來滿足客戶退休、長期照護、資產重置的各項需求，傳遞幸福。甚至有機會成為別人事業、生活上的貴人，產生正面且積極的影響力。

「大手牽小手・愛關懷」系列活動

探訪大龍峒身障社區長照機構

7月14日下午，永達保經陳宥天業務副總率領宥天處與文鵬處的志工，無畏炎熱的大太陽，前往台北市大龍峒身障社區長照機構，陪伴機構的身心障礙者一起唱唱跳跳，度過一個超 High 的午後時光。

活動當天下午兩點，機構的身障同學們早就興致勃勃地逐一落坐，在表演藝人尚未到來時，就已經開心地在表演區高歌，情緒非常熱烈。在主持人巨砲上台帶領之後，更是掀起一波波高潮，陳倫倫、李炳輝、林沖等資深藝人帶來愛你一萬年、日不落、流浪到淡水、來去夏威夷…等經典歌曲，更邀請志工上台一起熱舞，帶動所有同學的熱情，不僅紛紛爭取上台唱歌的機會，更是熱烈舉手參與有獎徵答，現場歡樂無比。

當天參與活動的永達志工，有些人是第一次接觸身心障礙者，對同學們的熱情非常感動，也在與身障同學的互動中獲得力量，陳宥天業務副總更是有感而發：「我們要更加努力！」

▲陳宥天業務副總（第二排右3）帶領永達志工，陪伴大龍峒身障社區的身障同學度過開心的一天。

▲陳宥天業務副總陪伴身障同學一起唱歌。

▲永達志工帶著身障同學一起拍手歡唱。

▲永達志工鼓勵身障同學隨著伴唱機高歌一曲。

▲永達志工非常開心能參與探訪活動。

心得分享

黃芷翊 業務首席經理

第一次參加探訪活動，看到這些重症的身障同學，心中非常難過，想要與他們多一些互動，又不知道該如何行動，幸好主持人非常會帶動氣氛，讓我們也能跟身障同學一起同樂，也更加體認到「健康」真的很重要。

徐文庭 業務首席經理

雖然之前有參加過其他機構的探訪活動，卻從來沒有接觸過重症的身障同學，沒想到這些身障同學們都這麼熱情，讓我也能開心地融入現場的氣氛中，獲得了療癒！

劉 雲 業務首席經理

這次是我第一次來到這種類型的機構，看到這些身障同學臉上天真的笑容，就忍不住哭了，尤其是看到一些年輕的身障同學，更讓身為媽媽的我，心中非常難過，也覺得我們真的非常幸福，這些身障同學都非常善良、樂觀，工作壓力也在他們的笑容中獲得釋放，希望有能力的自己，未來能夠為這些身障同學多做一些什麼！

「大手牽小手。愛關懷」系列活動

和信 - 合信老人長期照顧中心

永達「大手牽小手。愛關懷」系列活動，7 月 19 日下午由永達麗英團隊 34 位永達志工來到高雄和信 - 合信老人長期照顧中心，陪伴長期住在機構的長輩們。老長輩們最需要的是陪伴，永達志工的關懷和陪伴成為這一天最豐盛的養分。活動一開始，志工們和長輩一同做伸展操，促進長輩的血液循環，接著由幽默的主持人藝鴿機智妙語串全場，鍾興叡、司馬玉嬌、石中玉等藝人帶來堅持、花心、可愛的玫瑰花、惜別的海岸、愛神、我的心裡只有你沒有他等朗朗上口的經典歌曲，讓長輩們想起青春的美好記憶。活動尾聲還有有獎問答，永達志工陪伴長輩們踴躍搶答一起度過愉快的午後時光。

▲機構長輩們珍惜永達志工陪伴時光。

▲永達志工與長輩們合影。

▲永達志工與長輩們話當年。

▲志工協助長輩搶答，與司馬玉嬌和藝鴿合影。

心得分享

孫華徽 業務協理

勿因善小而不為！感謝公司和台灣優質生命協會堅持舉辦這麼有義意的活動，今天大家來到這邊服務長輩們，但我有種被老長輩們服務的感覺，可愛的老長輩一直幫我按摩，他好開心有我們的陪伴，雖然只是短短的時間，但對我們而言，這陪伴的回憶會放在心裡好久好久。

李苑禎 業務籌備協理

經過這三年的疫情，我們的心好久沒有打開了！今天終於可以出來探訪這些老長輩們，參加活動最大的感觸是，珍惜身邊的所有人、事、物及家人，我好愛在場的每位永達人！

「大手牽小手・愛關懷」系列活動

探訪弘愛服務中心

▲魏滿妹業務高級副總（第二排左 3）、伍安晟業務協理（第一排左 4）、彭文平業務協理（第一排左 3），帶領永達志工，陪伴弘愛服務中心的寶貝度過開心的一天。

▲魏滿妹業務高級副總（左 3）與伍安晟業務協理（右 3）陪伴寶貝唱歌繞圈圈。。

▲有獎徵答活動，彭文平業務協理（左 2）和寶貝一起開心比 YA。

▲永達志工陪伴寶貝一起上台歡唱互動。

▲永達志工與協會秘書長紀寶如為活動開心合影。

8 月 09 日的炎熱午後，一群身穿紫色背心的永達保經志工現身台北市弘愛服務中心，陪伴中心的寶貝們唱唱跳跳，這十六位志工在魏滿妹業務高級副總及伍安晟、彭文平兩位業務協理的帶領下，體會到陪伴的快樂，也從中獲得力量。

弘愛服務中心屬台北市智障者家長協會，服務的對象為以中重度以上智能障礙者、自閉症及多重障礙者為主。活動一開始，一曲「你是我的花朵」帶動唱，點燃寶貝們的熱情，永達志工陪伴在側鼓掌帶動，對於報名上台高歌熱舞的寶貝更是給予熱烈的掌聲鼓勵，在台下陪著哼哼唱唱，甜蜜蜜、一剪梅、情網、瀟灑走一回、妹妹揹著洋娃娃、燒肉粽…，從陌生到能夠對話互動，一下午的陪伴，志工收穫了無數寶貝臉上的歡快笑容。

會後的分享，永達魏滿妹業務高級副總與優質生命協會秘書長紀寶如，互相感恩、鼓勵。一個含淚感謝協會的付出，讓弱勢得到滿滿的愛，也讓永達志工能夠拋磚引玉；一個感謝永達 16 年來與協會風雨同行，感謝志工願意來到中心陪伴寶貝，並呼籲大家珍惜每一個當下，陪伴，只需要跨出那一步！

心得分享

彭文平 業務協理

今天的陪伴顛覆了我對公益關懷的想像，看到中心寶貝開心的笑容與熱烈的反應，我才知道原來公益可以有很多很多不同的方式，非常開心也感動！

伍安晟 業務協理

在永達 12 年，我第一次參加探訪活動，也號召許多夥伴一同參與，感覺非常震撼！剛開始其實非常擔心，因為安晟處的夥伴都非常內向，沒想到反而收穫了滿滿的感謝與笑容，感恩公司給我們機會付出、參加探訪活動。

詹紫仙 業務儲備協理

我已經參加過 4 次探訪活動，陪伴是禮物，看到這些寶貝，覺得自己還有什麼不滿足呢？擔任志工讓我覺得自己獲得很多，每一季都會來看看，共襄盛舉，謝謝永達和協會的付出！

張秀芬 業務首席經理

今天是我第一次接觸這樣的寶貝，開始有點擔心與害怕，過後卻非常開心可以認識這些寶貝，也覺得我們真的非常幸福，能夠一起做愛心陪伴，真的很好！

忠凱國際 專業磁鐵代工
融合傳統與創新的人本管理

文／洪詩茵 攝影／陳建宏 部分圖片提供／忠凱國際

成立於 1984 年的忠凱國際股份有限公司，專業製造各式軟式磁鐵 40 年，從原料部事業一路垂直開發整合至成品加工與禮贈品事業。二代接班人陳虹伃、陳俐穎姊妹倆接班近 14 年時間，在父親的引導與鼓勵下，學會從提問中汲取成長的養分，更帶入創新思維，建構網站、導入驗廠，面對資訊爆炸的競爭，在服務上更加積極主動……。在兩姊妹的手上，成功開拓了外銷市場，也達成了同業結盟的共好目標，敢衝也懂得收的兩姊妹，謹記父親教誨，不僅要帶領忠凱成長，最重要的任務是讓公司裡的老員工們幸福退休。

陳虹伃（右）、陳俐穎（左）姊妹攜手接班，導入創新思維。

接班後的創新與堅持

磁性材料為冷門產業，目前台灣僅三家廠商進口鐵粉製作原料，忠凱就是其中之一，而且因為九成業務鎖定在成品端，在軟式磁鐵產品的開發與製作上，佔據了獨家的優勢地位。考量到台灣市場小，同業結盟的願景在父親陳忠凱的年代就已萌芽，陳虹伃坦言：「不合作難以打世界盃！」面對供應商的遲疑，當初的她選擇對同業實話實說：「推動結盟是因為我們的訂單接不完，需要有更多原料！我還掛胸脯保證，會是驗貨最嚴格的客人，也會是最穩定的客人。」同業結盟的願景，就這樣在二代接班人的手上得以實現。

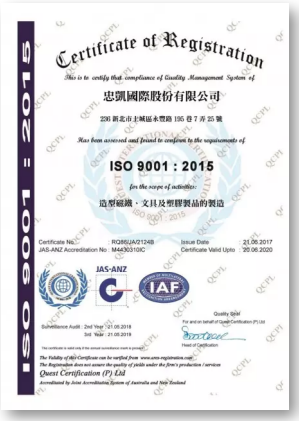
過去走「資訊財」的年代，業務人員無須外出跑業務，就能坐等訂單上門，雖然忠凱依然具備獨佔的市場優勢，但面對資訊爆炸、服務至上的年代，陳虹伃深知改變的必要性，於是導入「主動服務」的觀念，不僅提供諮詢服務，更依據客戶需求提出具體建議，她坦言：「客戶通常很清楚不要什麼，卻不清楚要的是什麼！憑藉 40 年的專業經驗，我們能夠提供客戶 CP 值最高的建議，漸漸走向口碑式行銷的路線。」

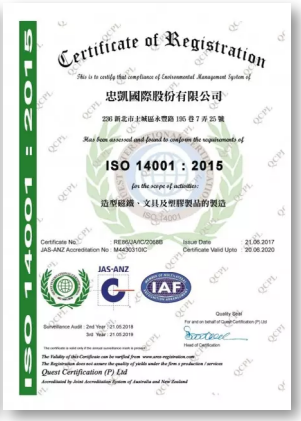
接班的過程中，碰撞在所難免，網站的建置就曾引起父親質疑「為何要曝光自家公司的資訊？」陳虹伃解釋，父親的年代賺的是資訊財，但在 AI 盛行的現在，已無法再走過去的老路，即便不建置網站，客戶也能查到相關資訊，倒不如將網站當作最好的「業務助理」，互通有無、邁向共好！

秉持「有錢大家賺」的心態，忠凱左牽供應商、右攜客戶，提供 Total Solution 的服務，挾著傳統製造業的強大資源，除了原有業務，更以多元化的機械種類開啟了周邊製造服務，一站式滿足客戶的需求，接單彈性大，在訂單數量與製作流程的方面，不論客戶需要的是一條龍的整合服務，或者只需要

其中某個環節的服務，都能夠全面配合客戶需求，甚至積極尋找不同材質的禮贈品，代以製造、加工、包裝與進出口貿易，發揮整合的價值，為客戶省下通過層層貿易商的巨額成本。

而「驗廠」更是她們唯一未能與父親建立共識的革新行動，在父親過世後，姊妹倆才放手大膽去做！陳虹伃直言，「驗廠」是外銷的門票和敲門磚，通過驗廠後，麥當勞的訂單立刻進來，過程中最困難的其實是資深師傅的配合，藉由同儕的潛移默化才慢慢轉變員工的觀念。目前忠凱不但擁有製造商最基本 ISO 9001:2015、ISO 14001:2015，更通過歐盟 EN-71 八大重金屬檢驗、SGS、DEHP、ROSH、迪士尼 CAPAR、BV 驗廠，對於原料以及品質嚴格把關，是客戶能夠安心與放心的選擇。





推動「驗廠」開拓國際市場。

父親的珍貴傳承 問問題

大一就進公司學習接班的陳虹伃，除了會計與美工外，所有職務都曾輪替歷練過，她提及，過程中父親培養她們姊妹的方式，就是要她們「一天提三個問題」，原本她們覺得並不難，後來提不出問題的時候，父親就反問「那這個問題妳知道答案嗎？」但她們根本未曾察覺那是個問題，就在這樣反覆溝通提問的過程中，父親教導她們很多找問題的技巧，促使她們在提問中迅速精進成長，「問問題」是父親給她們最珍貴的傳承！

結合磁性壁紙與彩繪磁鐵，可隨意組合出極富童趣的彩繪牆。

發掘找問題的妙處，陳虹伃進一步將「問問題」套用在員工管理上，她坦言，過去，當員工說不會，父親會親自研究後再行教導，但這套模式她們姊妹並不適用，因為忠凱員工平均年資 20 年以上，可以說是看著她們姊妹倆長大，在專業領域上，這些老員工與老師傅都比她們姊妹資深專業，所以她選擇尊重專業，採用「教練式領導」，「一直到到現在，我還是會問他們很多問題，問久了、熟悉了，他們慢慢就會知道我要什麼，曾經有老師傅被我問到遠遠地看到我就說『等一下告訴妳！』甚至有員工對我父親反映，跟我工作壓力很大，因為要想很多事情，但比較會成長！」

以人為本的教練式領導

姊妹倆笑言，二代接班都會有革新的想法，為了實現答應父親讓老員工安心退休的承諾，同時促進員工自我精進，她們設計「互評表」與「評核表」，建立明確的晉升制度，只要願意學習成長，晉升的機率自然比較高；同時，她們也學會尊重每個人的個性及想要的生活，對安於現狀的員工，亦不強迫改變。陳虹妤直言：「只有自身願意改變，才有晉升的動力與價值！忠凱的晉升無關教育程度，目前公司有許多小組長、組長，過去都只是現場的作業員，他們也是看見

忠凱磁鐵致力提供百分百滿意的服務，磁鐵商品非常多元化，包括：磁鐵文具、磁鐵書籤、節慶磁鐵、磁性鑰匙圈、磁鐵相框、磁性拼圖、名片磁鐵書籤、安全泡棉磁鐵、磁性壁貼等。

機會、願意付出、認真學習，才能一步步晉升，負的責任不一樣，薪水自然也會不一樣。」

日前才在公司內開辦課程「智慧手機智慧用」的陳虹伃表示：「許多企業都在談永續，忠凱的永續比較偏『人』，員工是公司最大的資產，我的工作就是協助員工把工作做好。開辦這個課程是希望教導員工如何使用手機提高工作效率，如何用手機語音輸入、如何用手機掃描文字……，善用科技解決年長員工的劣勢，讓員工從害怕科技到善用科技，只要同仁願意，我絕不會放棄他們！」

她們笑著分享，當老闆真的是大小事都要管，忠凱所有員工都有她們姊妹倆的 LINE，就連員工的家庭、感情等出現問題，有時也得介入調解，「接班愈久愈知道上一代的思維與堅持，這是一種社會責任，我希望能保有上一代『大家都好』的念想，並帶入『追求進步』的思維。」

姊妹同心 攜手隨機應變

陳虹伃與陳俐穎姊妹，姊姊負責生產、開發等業務，妹妹負責驗廠、會計等行政事務，一個出去開疆闢土、一個穩守大本營，這樣的職務劃分，「信任」非常重要，而「溝通」是姊妹倆建立信任的基礎，陳俐穎表示：「每次姊姊出國洽談業務，都會寫一份報告，詳細列出預計的支出、計畫拜訪的廠商，以及預期回收效益，信任不是放任，有不懂就要問，我們甚至常常透過角色扮演，協助對方進行沙盤演練，這些過程都有助於建立我們之間的信任感。」

常有人問企業願景，走過三年疫情，姊妹倆有感而發：「能夠依然存活，就很慶幸了！計畫永遠趕不上變化，疫情、戰爭的發生都無法預料，人生就是隨機應變，人家是『隨機』，我們是『應變』！但我們也將這次的考驗視為改變的契機，這三年讓我們有時間去思考組織計畫，希望以三年時間進行組織重建，針對人員的培育、產線與產品的銷售進行調整，達到每位員工都不會失去工作的目標！」

採訪完隔天，陳虹伃就飛到日本看展，她說：「沉潛了三年，整個市場都在重新洗牌，我們必須出去看看市場的變化，或許我們自己也要重新定位，所以一直在推動員工成長，只要公司還在，我們就會手握手一起前進！」

筋膜 X 瑜珈
緩解身心不適 找回平衡健康

圖文資料來源／采實文化《筋膜 X 瑜伽訓練全書》

你的疼痛、身心健康，都與筋膜息息相關！

筋膜，簡單來說是一種遍布全身的結締組織，它不僅連結了皮膚，也與肌肉、骨骼、血管和內臟等身體組織相連結，在我們的身體上形成了一個廣闊且能夠相互聯繫的彈性纖維網絡。這個網絡除了能夠支撐整個身體，還能夠協助我們傳遞力量，促進體液的流動，並與神經系統及循環系統相互溝通，以維持體內的各項功能與平衡。

《筋膜 X 瑜伽訓練全書》作者蔡士傑不僅有多項瑜珈資格認證，且擁有近二十年的瑜伽、瑜伽療癒及體適能實務經驗，致力新舊融合，以七大肌筋膜線為基礎、安排動作的練習順序，透過柔和的力道、細緻的局部動作，加上全身性的整合練習，教導大家透過瑜珈提升筋膜健康，找回身心的健康平衡。

久坐族 彎腰駝背 下背或髖部不適者必練

一、深前線 彈性呼吸

效用：增進深前線筋膜彈性，提升呼吸相關肌群與筋膜的協調運作。

步驟：

1. 屈膝平躺，也可於膝蓋下方放置捲成圓柱狀的毛毯或瑜伽枕，增加舒適度和穩定感。
2. 雙手自然擺放在身體兩側。將脊椎調整至接近中立位置（減少非必要的上下或左右偏移）。
3. 主動和緩地吸氣，感受身體完整地擴張，並於吸滿空氣後，輕柔地屏住呼吸 1 ～ 2 秒。
4. 釋放屏息及全身的力量，讓吐氣自然產生（被動吐氣）。

5. 被動吐氣出現後，接續加入主動吐氣，緩緩地將空氣吐光，再次輕柔地屏住呼吸 1 ～ 2 秒。
6. 釋放屏息及全身的力量，讓吸氣自然產生（被動吸氣）。
7. 被動吸氣出現後，接續加入步驟 3 的主動吸氣。
8. 可重複步驟 3 至 7 的彈性呼吸練習，維持 4 ～ 6 分鐘或更長時間。

TIPS. 此呼吸也可採坐姿或站姿進行練習。

重點提醒：

1. 建議於練習彈性呼吸的前後，進行幾分鐘完全呼吸，以安定神經系統。
2. 過程保持輕柔、和緩的呼吸即可，切勿為了吸滿或吐光空氣而過度用力。
3. 留意屏住時勿過度收鼻腔和喉嚨周遭的肌肉，避免過度激活交感神經。
4. 如發現不易掌握吸氣及吐氣同時進行的彈性呼吸，可先單獨練習吸氣或吐氣的彈性呼吸。

二、手臂線 淺背手臂線肩背收縮（動態）

效用：收縮及活化淺背手臂線肩背區段，提升該區段肌筋膜的剛性與彈性。

步驟：

1. 盤坐或跪坐於地面上，並讓脊椎適度向上延伸，肩膀放鬆下沈。

   TIPS. 此動作亦可坐在椅子上或採站姿進行。

2. 將雙手手肘彎曲，往側面平舉至略低於肩膀處，再將雙手以適當的力量後推，挺起胸口，微抬下巴，使上背及肩膀後側產生收縮的力量。

3. 保持輕柔、順暢的呼吸，仔細控制動作和力量，讓上背及肩膀後側能穩定保持收縮。
4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如肌筋膜的收縮與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
5. 可停留至略有費力、緊縮或疲勞感之時間，並依自身狀況重複 3 ～ 5 回，結束後可自由地活動及舒展身體。

   TIPS. 此動作亦可採動態的方式進行，重複將雙手後推，挺胸抬頭後，再回復至起始位置，可操作至略有費力、緊縮或疲勞感之次數。

三、側線 腰腹及肋骨外側伸展

效用：延伸側線腰腹及肋骨外側區段，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：腹外斜肌、內肋間肌、外肋間肌等。

步驟：

1. 盤坐或跪坐於地面上，將脊椎適度向上延伸，雙手可放置於身體兩側。

   TIPS. 如不適宜坐於地面上者，亦可坐於椅子上進行。

2. 將一手向上延伸，並將腰、胸椎均衡地側彎向對側，使腰腹及肋骨外側產生些微的伸張感；另一手可扶在地面上，協助身體支撐。

3. 保持輕柔、順暢的呼吸，並維持穩定的姿勢和力量，再讓腰腹部及胸口緩慢地上下來回轉動。

4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘，結束後可自由地活動及舒展身體，再換邊練習。

重點提醒：

1. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
2. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改

善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

四、淺背線 足底與踝部伸展

效用：延伸淺背線足底與腳踝後側，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：足底筋膜、屈趾短肌等。

步驟：

1. 跪姿，腳尖踩地，雙手支撐地面。

2. 雙手手掌往斜前下方平均推地，並將雙腳腳跟及臀部後推，讓足底及腳踝後側產生些微的伸張感。

3. 保持輕柔、順暢的呼吸，並維持穩定的後推力量，再讓臀部及腳跟緩慢地左右來回移動。

4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘，結束後可自由地活動及舒展身體。

變化動作：此動作亦可將雙膝略微離地進行，可依個人喜好選擇適宜的練習方式。

重點提醒：

1. 如於足底筋膜炎或其他足踝部損傷之急性期，不建議練習此動作。
2. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
3. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

五、淺前線 大腿前側伸展

效用：延伸淺前線大腿前側區段，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：股直肌、縫匠肌等。

步驟：

1. 雙腳跪坐於地面，並將雙手支撐於身體後方。

2. 利用臀部的力量將骨盆抬起，並讓骨盆略微向後傾斜，使大腿前側產生些微的伸張感。將脊椎延伸接近中立位置，頭部面向斜上方或前方。

TIPS. 如大腿前側緊繃感較強，亦可以不上抬骨盆的方式進行。

3. 保持輕柔、順暢的呼吸，並維持穩定的姿勢和力量，再讓骨盆緩慢地左右來回移動。

4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘，結束後可自由地活動及舒展身體。

六、螺旋線 肋骨外側收縮練習

效用：收縮及活化螺旋線肋骨外側區段，提升該區段肌筋膜的剛性與彈性。

相關組織：前鋸肌等。

步驟：

1. 雙膝跪地，雙手支撐於肩膀下方，並讓脊椎延伸接近中立位置。

Tips. 如膝蓋跪地感到不適，可墊毛巾或其他軟墊，以增加舒適度。

2. 雙手平均且持續推向地面，保持脊椎中立不拱背，使肋骨外側產生收縮感，再利用雙手推向斜前下方的力量，讓身體略微向後移動。

3. 保持輕柔、順暢的呼吸，仔細控制動作和力量，重複讓身體前後來回移動，並讓肋骨外側能穩定保持收縮。
4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如肌筋膜的收縮與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
5. 可練習至略有費力、緊縮或疲勞感之次數，結束後可自由地活動及舒展身體。

變化動作：此動作亦可採膝蓋離地方式進行，以增加訓練強度。

重點提醒：

1. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
2. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

七、淺背線 大腿及骨盆後側伸展

效用：延伸淺背線大腿及骨盆後側區段，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：腘旁肌、薦粗隆韌帶等。

步驟：

1. 將雙腳前後分開站立，後腳跟可略微向內轉，讓腳跟可穩定踩至地面。

2. 將雙膝伸直，並將脊椎延伸後，從骨盆處往前靠近前大腿，使前大腿後側產生些微的伸張感。可將雙手扶在大腿或瑜伽磚上，保持輕柔、順暢的呼吸。

Tips. 請留意膝蓋伸直時，不做下壓及後推之動作；如伸直膝蓋感到困難，亦可以略微彎曲膝蓋的方式進行。

3. 讓臀部緩慢地左右來回移動。
4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。

5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘後換腳練習，結束後可自由地活動及舒展身體。

變化動作：也可用手扶椅子或牆壁進行練行。

重點提醒：

1. 如於足底筋膜炎或其他足踝部損傷之急性期，不建議練習此動作。
2. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
3. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

八、螺旋線 腹部伸展

效用：延伸螺旋線腹部區段，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：腹外斜肌、腹內斜肌、腹肌腱膜等。

步驟：

1. 雙腳高跪於地面，脊椎適度向上延伸，雙手可自然垂放於身體兩側。

TIPS. 如膝蓋跪地感到不適，可墊毛巾或其他軟墊，以增加舒適度。

2. 將胸口上抬延伸腹部，並扭轉身體向一側，讓腹部產生些微的伸張感；同側手可支撐於後方的瑜伽磚上，另一手可向上延伸。

TIPS. 如手扶於瑜伽磚上感到過低或不適，亦可將手扶於腰部進行。

3. 保持輕柔、順暢的呼吸，並維持穩定的姿勢和力量，再讓胸廓緩慢地來回轉向側面及正面。

TIPS. 動作時留意頸部不過度用力及上抬，讓脊椎呈一均勻弧線即可。

4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。
5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘，結束後可自由地活動

及舒展身體，再換邊練習。

重點提醒：

1. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
2. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

九、手臂線 淺前手臂線胸肩伸展

效用：延伸淺前手臂線胸肩前側區段，釋放過度緊縮的肌筋膜張力，並促進其滑動性。

相關組織：胸大肌等。

步驟：

1. 雙膝跪地，雙手往左右兩側打開支撐於地面上，並讓脊椎延伸接近中立位置。

Tips. 如膝蓋跪地刺激感過大，可墊毛巾或其他軟墊，以增加舒適度。

2. 將一側的胸口下壓並推向對側，使胸肩前側產生些微的伸張感。

3. 保持輕柔、順暢的呼吸，並維持穩定的下壓力量，再讓身體緩慢地前後來回移動。
4. 仔細感知及探索動作時的身心反應，如皮膚和肌筋膜的伸張與活動感、身體感覺的變化、內在感受和情緒的狀態及變化等，並依據身心感受即時調整力道及動作範圍。

5. 可練習約 30 秒至 2 分鐘，結束後自由地活動及舒展身體，再換邊練習。

重點提醒：

1. 動作時以略有皮膚或肌筋膜的輕柔伸張感即可，若肌筋膜的彈性及滑動性良好，你並不會出現痠或緊的感覺，請勿僅以是否有痠、緊等感覺來作為動作範圍的判斷依據。
2. 若於過程中出現身體或心理較強烈的壓力反應，請隨時調整身體姿勢、動作範圍、力道，並確認呼吸是否保持輕柔、順暢。如調整後情況仍未改善，請暫停練習並讓自己稍做休息。

Profile《筋膜 X 瑜伽訓練全書》

筋膜不是一直伸展、放鬆就好，健康的筋膜，還需要兼具「剛性」與「彈性」。

第一本統合各筋膜觀點的瑜伽練習書，教你不只「放鬆」，更要「收縮」、「整合」，有效改善緊繃痠痛、緩解身心不適。

作者：蔡士傑（Janus Tsai）

擁有近二十年的瑜伽、瑜伽療癒及體適能實務經驗。曾接受過解剖列車（Anatomy Trains）結構整合、筋膜瑜伽多面向動作（ZOGA）及筋膜健身（Fascial Fitness）等相關培訓。

致力於推廣「新典範瑜伽」，在經典與傳統瑜伽練習之中，帶入現代科學，像是神經科學、疼痛科學、心理學、筋膜學及身心整合取向等，期望能帶來更符合現代人的瑜伽練習。

著有《瑜伽療癒的身心復健科學》一書。

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」

想染髮 先來了解變色原理

進入中、老年後，許多人為了掩飾白髮而展開染髮生活，也有不少年輕人為追求流行而染髮。到底，這些染髮產品如何作用於頭髮？就讓食品藥物管理署（下稱食藥署）來跟大家談談染髮劑的種類與作用原理吧！

目前市售的染髮劑依染色時效的長短，可分為永久染及半永久染兩種髮劑。永久性染髮劑會附著於毛皮質，最常見的是 2 劑式氧化型染髮劑，第 1 劑含氧化染料、第 2 劑含氧化劑（如過氧化氫）。而半永久性染髮劑則會附著於毛小皮（頭髮的外層）與部分毛皮質，常見成分為偶氮（Azo）類酸性染料、以苯甲醇（Benzyl Alcohol）等溶劑調配。

染髮 5 撇步 學會更安心

食藥署強調，染髮劑屬於特定用途化粧品，選購時務必確認購買的產品為衛生福利部（下稱衛福部）核准的染髮劑，並牢記「染髮 5 撇步」：

1. **染前選**：購買染髮劑時要選購有完整標示的染髮劑產品。
2. **髮健康**：使用前留意頭皮及頭髮附近的皮膚是否健康，有傷口時千萬不要染髮。
3. **要看明**：看清楚染髮產品標示的使用方法及注意事項。
4. **安全染**：以正確塗抹的方式使用染髮劑，應避免接觸頭皮，且不可用搓揉方式進行染髮。
5. **全注意**：全心注意染後皮膚狀況，每次染髮間隔建議三個月以上。

值得注意的是，若染髮部位是毛囊最多、最密集處，不當使用染髮劑可能出現紅斑、搔癢、水泡、皮膚潰爛等症狀。因此，使用前應先進行皮膚測試。過去曾有一位年輕消費者心血來潮購買染髮劑，由於其過去沒有染髮過敏經驗，亦無先進行皮膚測試，便將染髮劑直接塗抹整頭，還接觸到頭皮、頸部、耳後皮膚，不久即出現癢疹，因不停搔抓，最後甚至導致破皮、感染及流膿等狀況。

5 大族群 不宜使用染髮劑

食藥署提醒，若您是下列四大族群，應避免染髮：(1)曾使用染髮劑引發過敏反應或身體不適者，(2)經皮膚過敏試驗後有異常情形，(3)頭、頸及臉部有腫脹受傷、皮膚疾病，(4)患病後恢復期及懷孕期，(5)腎臟疾患或血液相關疾病。

除此之外，有些衛福部未核准洗髮兼染髮之產品，例如：泡泡染，使用前應看清楚使用方法，且不宜將泡泡染當洗髮精天天使用。

染髮劑使用四個小叮嚀。

最後，如果想燙髮及染髮，建議兩者之間要間隔一個星期。染髮時，也不將染髮劑用於染眉毛、睫毛、鬍子等部位，以確保自身安全。若民眾使用染髮劑後發生不良反應，可至食藥署「藥品醫療器材食品化粧品上市後品質管理系統」通報

（http://qms.fda.gov.tw/tcbw/）或撥打通報專線：02-2521-5027。想即時了解化粧品資訊及獲得更多相關知識，可上「TFDA 化粧品安全使用」Facebook 粉絲團，隨時掌握第一手的化粧品安全選購及正確使用資訊。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 923 期）

請問醫師 我該進行雷射近視手術嗎

現代人大約有九成以上都有「近視」的煩惱，尤其隨著 3C 產品的普及，年齡層更是逐步下降。都市化程度越高的地方，近視人口的比例也越高！不少人在成年後會選擇以雷射的方式去除近視度數，但是，雷射手術真的適合每一個人嗎？食藥署邀請彰化基督教醫院眼科部主治醫師呂威揚來為民眾解開疑惑。

雷射前 先搞懂近視原理

「近視的原因來自於眼軸增長，光線聚焦在視網膜之前，視力自然就會模糊，也就是大家所認識的近視。」呂威揚醫師解釋，常理來說小朋友的近視度數會逐年增加，原因來自於眼球尚未發育完全，眼軸會持續增長到 18 歲左右才會定型，「這是為什麼很多成年人同樣是大量用眼，但近視度數反而不會明顯增加太多。」因此，兒童時期更需要格外注意用眼習慣，並想方設法減緩近視度數的增加。

雷射原理—改變角膜厚度 調整趨光性

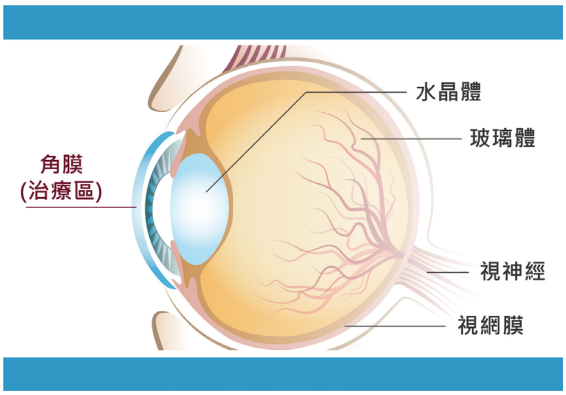
呂醫師強調，眼軸是不可能變短的，因此，減少近視度數的方式是改變角膜的厚度，這也是近視雷射手術的操作原理。「角膜變薄，光線折射的角度就會變小，可以把光線重新聚焦在視網膜上，視力就能恢復清晰。」

目前，常見雷射方法有兩種，一是雷射屈光角膜層狀重塑術，二是微創角膜透鏡取出術。兩者的差別在於前者是將角膜皮瓣掀開，進行準分子雷射後再蓋回；後者則是透過極微小的傷口取出用分秒雷射製作的角膜透鏡，不須掀開角膜瓣。雖然後者恢復得較快，角膜穩定度也較高，但前者在醫學治療上已使用長達 20 餘年，醫師熟悉度及併發症處理相對也較成熟。

雷射近視 無法減少高度近視的併發症

許多人認為接受近視雷射手術就能擺脫近視之苦，呂威揚醫師提醒，雖然視力恢復，但高度近視所產生的併發症，如黃斑部病變、視網膜剝離、青光眼等仍較易發生，因為雷射手術只是降低近視度數，無法改變眼睛結構。

食藥署也提醒，眼部條件是否適合進行近視雷射手術，需專業醫師評估後才能進行，並請遵照醫囑進行術後傷口保養，及維持良好的用眼習慣。另外，眼科雷射儀器屬醫療器材，上市前須取得衛生福利部許可證才能製造或輸入，相關醫療器材許可證之資料，可於食藥署網站之醫療器材許可證資料庫系統查詢；如發現不良品或使用時發生不良反應，請立即向藥物食品化粧品上市後品質管理系統（http://qms.fda.gov.tw/tcbw/index.jsp）通報，或撥打不良反應通報專線 02-23960100 通報。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 926 期）



減少近視度數的方式是改變角膜的厚度。

環保系列

環保訊息報您知

整理／公關部　資料來源／行政院環境保護署回收基管會

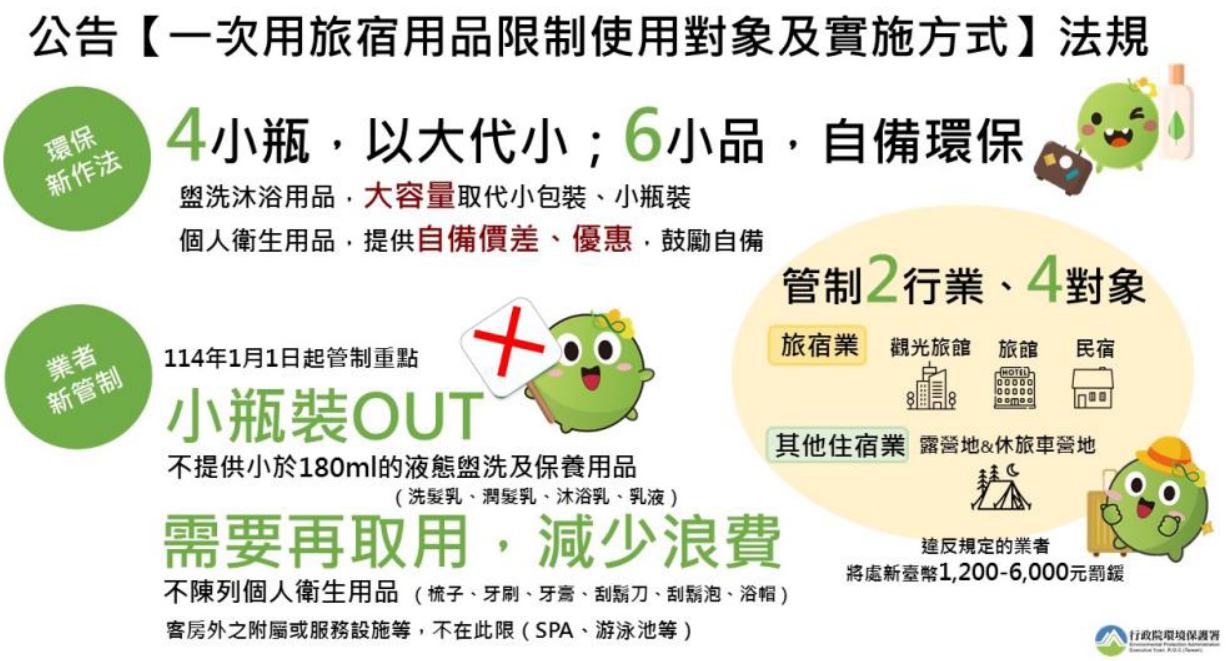
以大代小 自備環保
旅宿一次用備品減量啟動

環保署日前公告「一次用旅宿用品限制使用對象及實施方式」，規範旅宿業者不得提供容量小於 180 毫升的液態盥洗及保養用品，改為提供大瓶裝壁掛式沐浴用品；另外，為了鼓勵消費者自備，不陳列個人衛生用品供消費者自由取用，如果忘了自行準備或臨時住宿時，有需求仍可以向業者洽取。環保署說明，公告實施後會給業者時間調整緩衝及消化庫存，自 2025 年 1 月 1 日起開始稽查。

環保署參考國際作法並順應環保減塑趨勢訂定「一次用旅宿用品限制使用對象及實施方式」，針對包含觀光旅館業、旅館業、民宿及其他住宿業進行規範。包含洗髮乳、潤髮乳、沐浴乳及乳液等液態盥洗及保養用品，改用大瓶裝取代小瓶裝用品；梳子、牙刷、牙膏、刮鬍刀、刮鬍泡及浴帽等個人衛生用品則不得主動陳列（SPA、游泳池等附屬設備、服務設施、客房以外之經營設施則不在管制範圍內）。

環保署表示，過去常使用的小包裝旅宿用品，容易造成大量的廢棄物，希望透過「以大代小」、「鼓勵自備」，來達到源頭減量，在旅遊的同時也能實踐環保。環保署補充，此次在政策上路實施前，也已有許多業者提前響應開跑，包含提供環保住宿優惠房型、不主動提供一次性備品等。環保署呼籲民眾永續旅遊優先選擇這類環保的旅宿業！

環保署預估，公告生效後，一年可減少 4.6 億以上的小瓶裝旅宿用品用量，減少重量約 2,100 公噸，相當於一年可減碳 2,500 公噸，小瓶容器更換為大



瓶容器，整體塑膠使用量約減少 30%。並再次強調，距離法規正式生效前還有一年多的緩衝期，提醒業者可以趕緊調整服務模式、逐步轉型。

環保署再次強調，對於旅宿用品並非完全禁用，而是透過消費及服務，達到觀光娛樂及環保兼具的永續旅遊，一次性備品的減量並不會影響飯店的服務品質。後續交通部觀光局將配合調整星級旅館評鑑作業要點評鑑規定，環保署也將協同觀光局、旅宿業相關公會代表等，共同加強對國內外消費者宣傳永續旅遊，響應全民綠生活，對環境盡一份心力。

生物可分解塑膠免洗餐具自即日起納入管制

為避免生物可分解塑膠影響既有回收體系並進一步減少免洗餐具用量，環保署 2023 年 2 月 4 日即預告修正「免洗餐具限制使用對象及實施方式」公告，自 2023 年 8 月 1 日起，8 類限制使用對象不得提供生物可分解塑膠製成之免洗餐具。

環保署表示，2002 年 7 月開始規定公部門（含政府部門、公立學校及公立醫療院所）、私立學校、百貨公司及購物中心、量販店、超級市場、連鎖便利商店、連鎖速食店、有店面餐飲業等 8 大類管制對象不得提供塑膠類免洗餐具，而於今年（2023）8 月 1 日起，擴大前述 8 大類管制對象全面也不得提供生物可分解塑膠製成之杯、碗、盤、碟、餐盒及餐盒內盛裝食物之塑膠內盤等免洗餐具。

環保署參考歐盟 2022 年 11 月 30 日提出之生質基、可生物降解和可堆肥塑膠的政策框架指出，生物可分解塑膠建議用在減量、再利用及回收手段均不可行的特定用途。環保署考量近年業者多以生物可分解塑膠作為限塑後之替代材質，但其須於特定條件環境才能快速分解、且國內無合適之再利用方式及堆肥設施，影響既有回收體系並衍生相關環境問題，並為進一步減少免洗餐具用量，本次公告調整將生物可分解塑膠免洗餐具納入本公告不得提供之範圍，期待未來在源頭減量成效上更有進展。

「塑膠襯墊、泡殼」公告為應回收廢棄物

為提升塑膠平板包材回收成效，減少塑膠廢棄物對環境影響，環保署修正「物品或其包裝容器及其應負回收清除處理責任之業者範圍」公告，將「塑膠襯墊」及「泡殼」納入公告應回收廢棄物。其生產及輸入業者 2025 年 5 月起應登記申報繳費，緩衝期長達 2 年，影響約 5 千家業者，預估增加廢塑膠回收量約 3.4 萬噸。

環保署表示，常用於商品內填充防撞或外包裝的塑膠襯墊及泡殼，如：牙刷、玩具包裝外罩泡殼、食品禮盒內中分隔的塑膠襯墊等，都具有長期不易腐化性質，目前市面上的包材及方式推陳出新，材質種類多元，過去因回收分類及處理成本較高，處理業者多無意願處理，導致許多都被當作雜質垃圾處理或堆置。

環保署進一步說明，隨著分類技術與設備提升，透過先進的分類設備輔以人工辨識，強化塑膠回收物材質分類效率。為逐步減少國內塑膠垃圾量並提升塑膠包材的回收效率與品質，預計將塑膠襯墊、泡殼納管公告為應回收廢棄物，並與原本已公告應回收的塑膠平板容器合併統稱為「平板包材」。

本公告修正後，自即日起納管為應回收廢棄物，製造、輸入塑膠平板包材或進口公告裝填物品中含塑膠平板包材的輸入業者，均應自 2025 年 5 月起依法登記為責任業者，須主動申報營業量、輸入量及繳納回收清除處理費，請相關製造或輸入業者留意。至於商品應標示回收標誌問題，環保署表示，考量傳統標示方式及內容須要與時俱進並與國際接軌，將另案與各利害關係人再行商討後再決定標示方式、內容及實施日期。

環保署呼籲，有使用塑膠平板包材包裝商品的業者，屆時應辦理登記、申報、繳費作業，與政府共同推動平板包裝循環利用，以善盡企業社會責任。

包裝用保麗龍回收清、撕、裝

保麗龍可以回收嗎？在多數人的認知中，保麗龍是「不可回收」的，其實家戶產生乾淨沒有髒污之包裝用保麗龍，是可以回收的一種資源，回收後再生價值高，回收前，只要做好「清、撕、裝」3 步驟，交付資源回收車回收，千萬不要丟入垃圾子車內當作一般垃圾。

保麗龍是用聚苯乙烯（Polystyrene 簡稱 PS）發泡製成的產品，具質輕、耐衝擊與緩衝保護、隔音、隔熱、防水、防潮等特性，日常生活中常見的保麗龍主要分為 2 類：第 1 類是包裝用保麗龍，主要多用於電子產品緩衝包裝、禮品盒、蛋糕盒、生鮮漁箱、農藝植栽箱等；第 2 類保麗龍容器，主要為公告應回收之免洗餐具（含杯、碗、盤、盒）或生鮮托盤等容器（6 號塑膠回收標誌），都是可以回收再利用的資源回收物。

民眾常常不了解如何處理保麗龍，丟垃圾車還是資源回收車？環保署表示，保麗龍容器及包裝用保麗龍要分開回收。其中，使用後之保麗龍餐具，請清除食物殘渣，簡單沖洗並瀝除水分，隨塑膠容器類一起交給當地清潔隊資源回收車回收，而包裝用保麗龍透過中華民國保麗龍回收再生協會處理；民眾回收前，請先做好清（清除內容物、油垢或沙土）、撕（撕除表面膠帶 / 膜、貼紙、釘針等）、裝（透明袋裝、分批排出）3 步驟，再交給清潔隊，運送該協會會員專業處理廠處理，以避免回收處理的過程影響到機器運作或造成損壞，提高資源循環再利用價值。

環保署強調，包裝用保麗龍，請先去除內容物、膠帶、釘針等，用透明袋裝獨立打包後，再交由當地清潔隊資源回收車進行回收，才能增加保麗龍再利用價值。但含污垢或沙土之髒污保麗龍，不具回收價值，請以一般垃圾回收。若有大量保麗龍需要回收，可分批交由資源回收車回收，以免影響資源回收車載運空間。環保署宣導民眾以實際行動維護居家生活環境，為台灣之環境盡一份心力。

交通安全月 停讓我最行

圖文資料來源／交通部公路總局、交通安全入口網 https://168.motc.gov.tw/theme/news

即日起「不停讓行人」最重罰 6,000 元 同時加重無照駕駛罰責及新增「人行道違停」等 13 項民眾檢舉

為保障行人路權與安全，交通部修正道路交通管理處罰條例部分條文，多項交通新制 6 月 30 日起實施。其中對於汽車未停讓行人最重罰 6,000 元，車輛未停讓行人取締標準維持間距 3 公尺；同時，也新增了人行道違停、不讓行人優先通行等 13 項民眾可檢舉違規行為；危險駕駛罰鍰同步加重至 3.6 萬元。高市交通局提醒用路人共同遵守交通規則，以免違規受罰。

提高未停讓行人罰責，包括汽車未停讓行人的罰鍰上限由 3,600 元提高至 6,000 元；若因此致人受傷或死亡，罰鍰加倍，並吊扣銷駕照。擴大未停讓行人罰責適用範圍，包括行人可通行的交岔路口即使未畫設行人穿越道也納入。對於未停讓行人的取締標準，維持現行車輛與行人間距需達到 3 公尺，間隔不足 3 公尺可開罰 6,000 元。

對於不停讓行人、拒絕攔檢稽查和逃逸、一般道路裝載散落物掉落等 6 項違規行為，除罰鍰外，還需參加道安講習。

記點累計期由半年延長至 1 年，若在 1 年內每達 12 點，吊扣駕執 2 個月。駕駛人可自費參加講習來抵扣點數，但每年只能扣抵 2 點。對於測速照相等逕行舉發的案件，若被通知人未指定主要駕駛人或未辦理歸責他人，改記汽車違規紀錄或加倍罰鍰；同時延長因未辦理歸責而改記汽車違規紀錄的累計期間。

對於無照駕駛機車或小型車的罰鍰上限將由 1.2 萬元提高至 2.4 萬元； 5 年內再犯，即處最高罰鍰，如有致人重傷或死亡並得沒入車輛；對於酒駕吊扣銷駕照又無照駕駛者，機車和小型車加罰 1.2 萬元，大型車加罰 4 萬元；車輛所有人允許無照者駕駛其車輛的處罰也將加重處罰吊扣牌照。

有關新制規定如為 14 歲以上未成年之無照駕駛人，應將該違規事實通知其法定代理人或監護人。對於無照駕駛者不聽制止或拒絕停車接受稽查而逃逸的情況，加重拒檢罰鍰 1.5 萬元至 4.5 萬元；除

有終身不得考領駕照的情況外，對於因致人重傷或死亡而被吊銷駕駛執照，不得考領駕照期限延長至4年。

嚴重超速定義由超過規定最高時速60公里修正為超過最高時速40公里，罰鍰上限也將從2.4萬元提高至3.6萬元；同時，在危險駕駛方面，罰鍰上限也將從2.4萬元提高至3.6萬元；危險駕駛行為中，增加了在高速公路上違規迴車、倒車、逆向行駛等行為，依法應負刑責時，可加重二分之一。

新制恢復並增加了民眾可檢舉的項目，包括在人行道上違規停車、行近未設置行車管制號誌的行人穿越道時不減速慢行、起駛前不讓行進中的車輛和行人優先通行、不注意來往行人或轉彎前不減速慢行、倒車前不打開倒車燈或倒車時不注意其他車輛或行人。此外，還包括跟隨在響警號的消防車、救護車、警備車、工程救險車、毒性化學物質災害事故應變車後方行駛，以及在公共場所的出入口或消防栓前停車等違規行為，都納入民眾可檢舉的範圍。

打造行人交通安全做到源頭管理五項行動方案

交通部公路總局報告「行人優先交通安全行動綱領」，提出監理面向的5項行動方案，分別為違規矯正及講習換照、機車駕訓加倍推進、機車道路安駕再提升、違規清理及霸王車牌照追繳及路口停讓安全有保障，來提升用路人安全環境。

公路總局表示，「行人優先交通安全行動綱領」監理面向中，針對新手（取得駕照1年內）駕駛人，因為違規及事故遠高於其他1年以上駕齡者，違規記點達一定點數，應參加講習方案；另外對於高風險駕駛人，提出恢復定期換照、講習、資格審查、結清違規等規劃，以導正駕駛人不良行為。

對於2019年起開始推動機車駕訓補助，今年也加碼補助4萬名，用以降低機車族違規及肇事風險；也透過加強違規案件清理，遏止重大違規的發生，來提升用路人安全；同時透過運輸業者評鑑、申請補助時，須提出客運路口停讓安全教育訓練計畫或項目，提升運輸業者自主管理，落實路口停讓觀念，另外監理機關也加強稽查業者落實情形，公私協力改善行人安全。

公路總局提醒，每一位用路人可能是行人也可能是駕駛人，透過同理心，大家共同促進交通安全，駕駛路口慢看停，行人也要停看聽，保護自身及其他用路人安全，減少交通事故發生。

未停讓之違規駕駛人罰鍰加重並優先接受道路交通安全講習

公路總局表示，2023 年 6 月 30 日有多項交通法規修正施行，其中為提升行人通過路口安全，修法前未停讓行人只有罰鍰，6 月 30 日依新修正法規，未停讓行人違規，汽車駕駛人加重處罰至 6,000 元，機車 1 年內有 2 次以上未停讓行人者，也加重處罰至 6,000 元。同時，新增記違規點數 3 點（1 年內記達 12 點者，吊扣駕照 2 個月），還須接受道路交通安全講習。

為落實停讓文化，未來監理機關會針對未停讓行人之違規駕駛人，優先挑檔參加道路交通安全講習，藉由講習即時導正違規駕駛人的行為，建立正確駕駛觀念。無正當理由不依規定接受講習者，會有 1,800 元罰鍰；經再通知參加講習，逾期 6 個月以上仍不參加者，吊扣其駕駛執照 6 個月；若仍不依限期繳送駕照者，吊銷其駕照。

公路總局提醒駕駛朋友，行近行人穿越道或其他依法可供行人穿越之交岔路口，務必停讓行人，以免造成交通事故，而遭罰款、記點處分及參加講習。同時呼籲行人，穿越道路應行走行人穿越道，千萬不可低頭滑手機。公路總局再次強調，在馬路上我們可能是行人也可能是駕駛人，大家應抱持同理心、將心比心，共同打造優質停讓文化，我們的交通會更安全。

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

永達志工召募中

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

2023年10-12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	探訪時間及單位
10 月 13 日 (五)	台中場	20-25	【14:30-16:00】 台中大里青松護理之家（台中市大里區中投西路三段 221 號）
10 月 20 日 (五)	台北場	10	【14:30-16:00】 家安老人長期照顧中心（新莊區思源路 119 號 2 樓）
10 月 25 日 (三)	台北場	15	【14:30-16:00】 文山養護中心（台北市文山區興隆路二段 95 巷 8 號 3 樓）
11 月 2 日 (四)	高雄場	20	【14:00-16:00】 高雄市私立佳醫綜合長照機構（高雄市苓雅區民權二路 180 號）

※探訪行程採每季公告，場次時間若有異動，將另行通知。
※欲報名者，請洽北區服務中心(02)2521-2019#629王恩琪。
中區服務中心(04)2319-2988#1178蔡佩芳。
南區服務中心(07)970-0320#1335顏淑敏。

永達保險經紀人 EVERPRO　永達財團法人社會福利基金會

9 月 SEP 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					01 七月十七 宜：納采、會友、出行 移徙、入宅	02 七月十八 北區 《財經講座》林顯祥 10:00~12:00 中區 《全球即時財經》吳瑞珍、林佩瑜 10:00~11:45 南區 《財經講座》謝甲輝 10:00~12:00 宜：祭祀、沐浴
03 七月十九 宜：祈福、嫁娶、立券 交易、入宅	04 七月廿十 宜：祭祀、成除服	05 七月廿一 宜：破屋、壞垣	06 七月廿二 宜：立券、交易、嫁娶 移徙、入宅	07 七月廿三 宜：開市、立券、交易 求嗣、納畜	08 白露 南區 《輕輕鬆鬆快樂退休》 蔡宗勳 19:00~21:00 宜：開市、立券、會友 拆卸、塑繪	09 七月廿五 北區 《財經講座》蔡秉儒 10:00~12:00 《多巴胺理財煉金術》邱雅倫 10:00~12:00 中區 《全球即時財經》廖漢忠、陳曉虹 10:00~11:45 南區 《2023 花甲少年去七淘》高雄義大世界 09:30~17:00 宜：祭祀、會友、入殮、成除服
10 七月廿六 宜：祭祀、出行、求嗣 納畜	11 七月廿七 宜：祭祀、拆卸、裁衣 安葬	12 七月廿八 宜：祭祀、沐浴 成除服	13 七月廿九 中區 《夫妻財產制》王淑珍 14:00~16:00 宜：出行、沐浴	14 七月三十 宜：開市、納財、交易 納采、出行	15 八月初一 宜：祭祀、沐浴、成除服	16 八月初二 北區 《財經講座》石文仁 10:00~12:00 南區 《意定監護制度講座》陳宥天 14:00~16:00 宜：立券、交易、嫁娶、納畜、拆卸
17 八月初三 宜：開光、拆卸、立碑 修墳	18 八月初四 宜：破屋、壞垣	19 八月初五 宜：立券、祈福、嫁娶 移徙、入宅	20 八月初六 南區 《大手牽小手 志工探訪》崇祐護理之家 14:00~15:30 宜：開市、立券、交易 掛匾、入宅	21 八月初七 宜：祭祀、入殮、移柩 成除服	22 八月初八 南區 《定聯系統賦予名單生命力》陳嘉玫 13:30~16:30 宜：祭祀、成除服	23 秋分 北區 《財經講座》尤文、陳育祥 10:00~12:00 《宏觀經濟實時財經》李信年 10:00~12:00 《超高人氣高教授讀書會》高志斌 14:00~16:00 中區 《全球即時財經》楊麗蓉、高榮志 10:00~11:45 宜：拆卸、安葬、破土、立碑、修墳
24 八月初十 宜：祭祀、掃舍宇	25 八月十一 宜：祭祀、出行、開光 理髮、解除	26 八月十二 宜：出行、移徙、入宅 開光、出火	27 八月十三 北區 《大手牽小手 志工探訪》衛安護理之家 14:30~16:00 南區 《財經講座》蔡玟靜、蔣品茵 14:00~16:00 宜：沐浴、成除服	28 八月十四 宜：立券、交易、嫁娶 出火、納畜	29 中秋節 宜：沐浴	30 八月十六 宜：破屋、壞垣

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

永達保險經紀人 EVERPRO

組織發展最佳平台

核心優勢

- ✔ 講師全是MDRT
- ✔ 銷售成功密碼2161
- ✔ 行銷&組織並行
- ✔ 增員成功密碼2143
- ✔ 輔導成功系統
- ✔ 獨創大數據分析（「保險經紀業務 整合管理系統」新型專利）

組織持續向上走

▶ 承攬收入無上限、報酬獎勵PLUS送

- 自招件報酬：服務報酬、續年度服務報酬、續年度特別報酬、年度績效報酬、達成報酬
- 組織報酬：推介報酬、輔導報酬
- 籌備處級業務代表報酬：展業報酬
- 處級業務代表報酬：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

業務經理、業務高級經理、業務資深經理、業務首席經理共7項收入

業務籌備協理共8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19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

服務一陣子 永達養你兩輩子

只要符合下列條件可申請「屆齡免評估」：

登錄於本公司持續滿15年以上或持續滿10年且年滿60歲以上，且承攬契約屬有效者。