

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health (57)

RICH 達人 雜誌

www.richgogo.com



小S的幸福哲學

Follow your heart !

企業充電特輯
員工競爭力全面提升

頂尖高手

王克民 以「誠」灌溉 專業服人

壯大組織 永續發展

主管應有獵鷹眼光

慵懶有理 早午餐等你

遠離失眠 step by step

克服失眠不是夢



2011 9月號 定價60元

公益演出藝人

小亮哥、孔蘭薰、向娃、徐懷鈺、高凌風、葛兆恩、熊海靈、鄭日清、李炳輝、澎澎、鍾興甯



讓愛發光

讓生命

亮

起來

[關懷演唱會]

100年9月17日(六)

入場時間/18:10

表演時間/19:00-21:00

演出地點/桃園縣多功能展演中心

桃園縣桃園市中正路1188號

洽詢單位/台灣優質生命協會(02)2541-8098
永達社會福利基金會(02)2521-2019
有愛慈善基金會(03)346-8871



本活動為免費索票，請持票券自由入座，座位有限，席滿為止！持票者於活動前十分鐘未入座者，將開放座位予現場補位民眾。

指導單位 |  內政部  中華民國政府新聞局

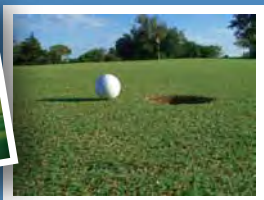
主辦單位 |  台灣優質生命協會  永達 財團法人 社會福利基金會

贊助單位 |  保險經紀人

協辦單位 |  桃園縣政府文化局 桃園縣政府藝文設施管理中心  好神拖



愛心之翼 永遠平安到達



公益 Golf 4th 2011

第四屆永達公益盃 高爾夫客戶聯誼賽

北區 2011.11.01(二) ~ 11.03(四) 大溪鴻禧高爾夫球場

南區 2011.11.07(一) 南一高爾夫球場

感謝永達客戶的支持與肯定
參賽者報名費用將全數捐贈作為購置復康巴士專案經費

永達邀您一同揮桿作公益

報名截止日：100年9月5日(一) 敬請洽詢業務同仁

主辦單位： 永達保險經紀人
EVERPRO



企業充電/特輯

員工競爭力 全面提升

P20 員工是公司的無價資產

P21 創造會議無限大價值

P22-25 北中南東會議中心大推薦

財 富管理學苑。

頭家開講

04 培養專才 邁向人生另一高峰

頂尖高手

06 王克民 以「誠」灌溉 專業服人

致富指南

08 歐債延燒引發財富管理需求

10 財經補給站

12 壯大組織 永續發展

人 生管理學苑

封面故事

14 Follow your heart！小S的幸福哲學

經營管理。

26 蔡金印 專業 × 用心 = 百分百的良醫

28 吳麗玉 領航生技全憑「愚公移山」傻勁

30 黃瓊芳 工作但憑兩「業」：敬業 + 專業

32 陳喬舜 包裝材料革新 貢獻自然保護

健 康管理學苑

美食部落

34 慵懶有理 早午餐等你

37 品嚐土壤孕育的美好 用美食挺台灣

健康養生

38 遠離失眠 step by step

身 心管理學苑。

公益看板

01 永達公益盃高爾夫客戶聯誼賽

17 看見我聽見你節目快訊

18 中秋節送愛心 感謝認購企業

44 書訊 & 55 期贈書得獎名單

46 公益 100 · 肯納夏日音樂會 8/13 登場

48 高市府復康巴士聯合捐贈記者會

2011年9月號 第57期

發行人：吳文永

社長：黃福來

協理：李淑媛

編輯顧問：黃素英／洪秀珍／葉明達
李麗英／羅大海

公關部

公關經理：賴依萱

編輯部

總編輯：羅怡如

執行編輯：莊惠旭

行政編輯：張鉷鈺

設計經理：楊樹山

美術設計：余秀萍

總務部

總務會計：黃雅琪

發行所：非凡事業有限公司

地址：台北市中山區中山北路二段79號5樓

電話：02-2521-6277、0800-556680

傳真：02-2521-0355

媒體合作：聯合書報攤、鉅亨網、保險博聞網、Mag V
線上雜誌、多讀網、NOW NEWS雜誌櫃

帳號：彰化銀行總部分行 51850100781300

戶名：非凡事業有限公司

印刷：沈氏藝術印刷(股)有限公司

中華郵政台北雜字第1185號執照
登記為雜誌交寄



本雜誌採用大豆油墨印刷

讀者互動區

親愛的讀者，對於我們的內容及活動，如有任何的建議，歡迎用下列方式讓我們知道。

- 電話：0800556680
- 傳真：02-2521-0355
- 信箱：service@richgogo.com





『美麗佳人，漂亮一夏』

專案價格：

每房 \$ 9,200+10%含一位SPA
\$11,000+10%含兩位SPA

專案期間：

即日起至2011/09/30止

專案內容：

豪華客房住宿一晚（二人入住）

迎賓茶點

法式晚餐

中式宵夜

美式早餐

無限次數免費使用大浴場

馥蘭朵輕SPA

（總療程60min，含30min身體按摩，不含泡湯）

可享專案價\$2,000升等山水客房

* 假日入住需加價\$3000


Volando
URAI SPRING SPA & RESORT

馥蘭朵烏來渡假酒店

233新北市烏來區堰堤3號

電話：(02)2661-6555 傳真：(02)2661-6559

www.springparkhotel.com.tw



培養專才 競爭優勢強

無論對業務同仁或行政人員而言，正確的工作態度絕對比一時的業績來得重要。永達保經董事長吳文永表示，業績是短暫的，想讓自己更上層樓一定要以成為領導者為目標，並朝向發展組織邁進。

文／羅怡如 攝影／楊樹山

永達十年讓台灣在國際壽險的舞台上發光發熱，為邁向國際，永達正積極培育具備國際行銷輔導能力的優秀主管前往大陸佈局，這是一個千載難逢的事業機會。

「通才」主管是趨勢

企業進行組織調整及提高工作能力，都會採取跨部門的輪調，進而提升同仁的適應力及競爭力。永達保經董事長吳文永表示，每個人一輩子都希望往高階主管邁進，因此公司的輪調其實也是為培養通才主管做準備。特別是企業朝向大陸發展，需要更多具備通才的主管。組織內部先進行跨部門的調整，可以及早瞭解這個人的職場特質，究竟屬於專才類主管或是通才類主管？另外，培植員工也是企業的責任，一家公司就如同一台機器，由許多大小螺絲組合而成，才能讓公司正常運作，提供好的服務。每位員工都是這些基本組成，企業都該提供培訓及照顧，這是公司對員工、客戶的負責任態度。

培養好的工作態度

每個人都希望個人的工作表現佳，不少企業進行績效評估時，會針對同仁的工作態度及業績進行考

評。吳文永認為，不論內勤或業務人員，應該培養正確的工作態度，同時將其養成習慣。以業務同仁來說，因為保險業是變動性較大的行業，業績數字都是一時的，要養成正確的工作態度，培養自

己成為一位領導人、有紀律地發展組織，透過團隊經營來發展持續性收入。至於內勤行政人員雖然不像業務員有實際的業績數字，但在工作態

度上，應以提高行政品質效力、準確性及時效性，提出更有創意的想法，建議公司朝向更好的方向前進。

一旦養成良好的工作態度，大夥兒就能齊心為企業盡力，當人聚、財聚、企業才能蓬勃發展，員工也能擁有更好福利及收入。





保險是資產配置最佳工具

少子化及老齡化社會的來臨，規劃退休生活已不再只是老年人的關注重點，越來越多年輕人也開始重視未來生涯規劃。不少人希望在投資市場賺取老本，面對國際金融市場的變化，未來幾年全球的經濟會不斷往下走，基金、股市、債券、房地產等投資商品都要小心，要有報酬率不高的認知。

吳文永表示，退休金籌措應仰賴時間的魔力，透過商業保險彈性投保的特性，保多少、多久可以自行決定，又加上商業保險可以質借特性，保戶手頭不方便時都可以回過頭向保險公司進行保單借款，對退休族來說，商業保險可以兼顧資金運用彈性，又具節稅的功效。當然規劃退休還是得給自己一些壓力，選擇半強迫性的理財商品，逼迫自己不斷地繳款，如果是太方便的商品，會讓你退休之後很不方便！

永達之所以受到客戶重視的原因，是重視客戶並將其視為企業發展成功與否的關鍵因素。吳文永指出，永達的核心價值在於「謹慎維護客戶的資產與取得客戶的信賴」，永達要將客戶的每一筆錢當作自己的錢去維護，不能讓客戶的資產有所損傷，因此對於產品的選擇特別慎重，客戶也會因此對永達更安心且更有信心。

保險被視為是資產配置的最佳工具，在增額終身壽險的選擇上，亦可以挑選外幣保單。外幣保單具有高利率、高報酬、多元資產配置等優點，不過消費者要負擔匯兌的風險及匯款相關費用，投資前應先自我檢視。以長期理財規劃，可朝向退休、高額保障或資產移轉需求為考量；若近期有出國進修計畫、外幣投資或短期資金運用需求，可選擇短期布局。🔴



貼心提醒

永達有一項領先業界的服務，凡是永達的保戶簽約後，送保單時即贈送理賠訴訟保證書給保戶，並由處主管親自致電給保戶，再次確認權益確認書內容並錄音，再由壽險公司抽樣確認保戶權益是否充份了解，透過多重服務手續，以示對保戶誠意的保障。值得一提的是，永達同仁僅銷售合法保單，若同仁有對保戶服務不適或銷售不合法的境外保單，請利用服務專線：0800-518088 告知。

王克民 以「誠」灌溉 專業服人

資深行員轉舵 開創自我新天地

從沒想過踏進保險業的王克民，加入永達保經至今僅近 3 年卻屢創佳績，將工作與生活巧妙結合的他，讓自己無論扮演何種角色都稱職且游刃有餘，稱他是最佳業務員當之無愧！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部份圖片提供／王克民

盡忠職守，以誠服人的王克民，看起來忠厚老實，實則精明幹練，談起理財技巧與財經知識滔滔不絕且深具專業，憑靠著自己紮實的金融專業底子，一步步在永達保經紮根且茁壯，未來正如成長中的樹苗不斷扶搖直上，等待開枝散葉！



轉個彎人生創新突破

長年在銀行工作的北八 -5 區經理王克民，一次因緣際會之下，受余菊月協理之邀，參加公司第一次試辦的「泰國高手交流會」，沒想到就此扭轉了他對保險業務員的印象，也為自己的人生開創新契機。過去，對於壽險業，王克民並不排斥，且以此做為人生風險的規避，卻從未想過轉戰保險業務員，在高手交流會上，出乎他的意料之外，眾多高手群聚現場，使他自嘆弗如地認為，身處銀行業彷彿是井底之蛙般，看不見外面的世界有多遼闊，視野僅停留在眼前且只要安於現狀便很滿足，大大的震撼讓他當下毅然決定投身保險業，縱使太太反對，他仍舊堅持要挑戰自己，為未來開拓全新的一條路，而且他堅定地說：「我沒有打算要回頭！」

遇挫檢討再出發

跳脫異於本行的職業，過度期總是最難熬的階段，回憶起初到永達保經的半年，王克民笑著說：「真的很辛苦！」與過去從事的領域大相逕庭，讓他始終摸不著門路，不得其門而入，加上過去頂著銀行行員的光環，不管做什麼都有公司照應，如今只是保險員，凡事均須自食其力，常讓他喘不過氣來。花了半年的时间才逐漸調適好心理，

找到生存之道，他將銀行與保險結合，運用自己的專業能力輔助不足之處。王克民特別感謝余葡月協理領他入門，記得當初余葡月說：「錢是冷的；人是燒的」，過去他在銀行時從未感受到人與人之間的情感有多濃厚，如今與客戶間的親密互動，讓他深深體會與人之間也可以零距離。



以朋友相待溫暖客戶的心

王克民認為，客戶與業務員成交主要在於對他的信任，而非專業，他認真的生活，並將工作與生活結合，他將客戶當做朋友、家人，甚至陪對方登高山看日出、追女朋友，再以朋友的身分教導對方理財及做好資產配置的重要性，他很滿意現下的生活方式。

曾經，王克民將「增員」視為夢想，如今他想做客戶的財務顧問，希望自己能盡全力讓客戶透過他完成需要的金融平台！因為王克民不斷期許自己，使他任職才將近3年，已創下98年業績大賽個人組第67名、99年業績大賽個人組第164名，並達成2次MDRT的佳績，也讓老婆對他改

觀，轉而支持他當初的決定是正確的。

最佳終生保險員

雖然擁有財經專業知識，王克民卻認為，業務員的「專業」在跟客戶成交之前並不重要，重要的是如何讓客戶「喜歡你」，他抱持著「一旦做為保險員，終生就是保險員」的精神服務所有客戶，因為他的誠懇、專業，有許多客戶甚至指名下一代也要找他服務，盡責的王克民擔心自己無法終生為對方服務，考慮將期望寄託在自己的兒女身上，讓下一代服務下一代，源遠流長，永續經營下去。面對優秀的保險從業人員輩出，王克

民也做好準備迎戰，不斷充實自我，加強專業領域訓練，有別於過去那個遁於泥中，無法適應的小種子，如今王克民已茁壯成長，風雨也打不倒！





■ 學歷
淡江大學保險系畢業
■ 現任
誠邦企管顧問公司
副總經理

歐債延燒引發財富管理需求

金融風暴數年前首次由美國次貸、二房債引爆，至近期的希臘、義大利、愛爾蘭的國債危機，好似黑死病般的從美洲大陸傳染至歐盟圈，再次印證投資沒有永遠的贏家，更突顯出理財的重要性，如何將過去的投資成果保全下來，將比如何再賺更多的錢還重要了！

文／李傑克

如果一連串的金融風暴肇始於不當且膨脹的金融槓桿操作及國家只懂得舉債而不會用錢，戒慎恐懼及資產配置才應該是投資理財致富不變的法門。當牛氣沖天時，投資人卻往往不自覺地忘了紮穩馬步，一旦大熊出沒就可能產生骨牌效應，賠很大。

資產配置是致勝思維

投資人對「資產配置」應該也是耳熟能詳，「知之者勝，不知者不勝」一語道盡了投資人哀鴻遍野的景象，孫子兵法亦云「不知用兵之害，不知用兵之利」、「以正合，以奇勝」、「上兵伐謀其下攻城」，都可以藉此說明「資產配置」係投資理財致勝的關鍵思維。資產應如何穩健配置？建議應先劃分短期使用及長期使用，短期資金係為短期可替代性的財務需求而準備，如換車、旅遊等；而長期資金係為長期不可替代性的財務目的而籌措，如子女教育、退休養老、節稅規劃等。

短期資金可配置於高風險、高報酬的金融工具以謀取「機會財」，但長期資金則應置放於低風險、穩定報酬的金融標的以求取「確定財」，倘若一缸子資金未先區分而全投注於同一籃子，大起大落後，明天沒了學費及買菜錢，問題可就嚴重了！換言之，短期資金係屬「投機財」，而長期資金才是

「投資財」，或說短期資金係屬「投資」，而長期資金是「理財」亦可，雖然只是文字差異，結果卻大不同，所以腦袋決定口袋，口袋決定下一代。

開源、節流與保險是致勝三要

保險就是很好的理財工具，殊不知「先為不可勝，以待敵之可勝」、「兵者，詭道也。多算勝，少算不勝，況於無算」，透過保險的財務基礎工程先將子女教育及老年退休安養及稅務管理規劃好，於無顧之憂的情況下才能放手一搏；華人首富李嘉誠說：「別人都說我很富有、擁有很多財富。其實真正屬於我個人的財富是給自己和親人買了足夠的保險！」可見一般。

其實，開源、節流與保險已成為財富管理致勝的三要素，開源可以利用金融工具，甚而衍生性金融商品來創造財富；而節流就是降低成本進而節稅，因為一味開源卻不懂得節流，其結果仍是財富腰斬、富不過三代，然而在開源、節流的過程中，人身的風險卻可能無預警降臨，唯有保險的防火牆才能讓人生更安穩無憂。千萬別將保險作為開源的媒介（認為保險投報率差），因為商品設計的本意即非著重於此，要開源利用既有的投資管道及工具來操作就可以了，千萬別把保險納入，否則就本末倒置了！



高雄商務會議中心

Kaohsiung Business Convention Center



會館日每月7、17、27日大五折

超越五星級的服務品質與學習空間
讓不同的學習方式達到 最佳成果！
讓各類的知識交流達到 最高境界！

我們並可提供各式不同的上課與社交環境
另有租五送一、滿十送二之特別優惠活動
並歡迎各級教育機構、公司行號來電洽詢

高雄商務會議中心 www.kbcc.com.tw 電話：(07) 3340131 傳真：(07) 3340077 高雄市前鎮區中山二路5號

奢華澳珠
威尼斯人太陽劇場
極品美食四天

NT. 18,900元

泰奢華
金圓頂美食SPA
六天

NT. 25,900元

馬來西亞
奢華海上Villa棕櫚樹
五天

NT. 28,500元

東德柏林
布拉格秋之頌
十天

NT. 118,000元

奢華歐風
義大利饗宴十天

NT. 118,000元

彩虹國度
金鑽南非十天

NT. 118,000元

夢幻國度
瑞士米其林之旅
十天

NT. 128,000元

中東明珠杜拜
奢華風情之旅
八天

NT. 138,000元

Ggogo 吉帝旅遊

www.ggogo.com

就是要寵壞您～這顆挑剔的心！

TEL: 02-77431919



熱門發燒財經生活相關訊息，都將在財經新聞一一呈現。 整理／編輯部 攝影／余秀萍

宏泰調整自動墊繳保費年利率及決定公式

衡量保險單成本、資金運用效率、市場利率變化等因素，宏泰人壽自 100 年 8 月 15 日起調整保險單借款暨保險費自動墊繳年利率及決定公式，原則上決定公式為：按各保險單「主契約之預定利率 + 1.5%」與「台灣銀行、第一銀行及合作金庫三家銀行每月第一個營業日牌告之二年期定儲平均利率 + 1.5%」兩者之值取高者計算，上限為「主契約之預定利率 + 3.5%」，各保單年利率最高不得超過 6.9%。

戶籍遷出會影響適用自用住宅地價稅權益

臺北市稅捐處表示，稅法為減輕自用房地納稅負擔，給予自用住宅用地可享受按 2‰ 稅率計徵地價稅之優惠，但明定「辦竣戶籍登記」為認定自用住宅用地的條件之一；許多民眾常於稅捐處核准適用自用稅率後，為小孩就學、申請社會救助等因素而將全戶戶籍遷出，最近有納稅人被該處補徵 5 年的差額地價稅而憤憤不平，該處特別呼籲納稅人，如果您的戶籍有遷出，請在當年度 9 月 22 日前遷入並重新提出申請，以免影響您的權益。

永達 MDRT 喜訊

依據 MDRT 網站公佈的 2011 年 MDRT 會員公司統計資料顯示，永達保經（Everpro Insurance Brokers）2011 年 MDRT 會員數為 165 人，依 2011 年 MDRT 會員數多寡統計的公司排名，該公司名列全球第 42 名，2011 年台灣各大壽險公司，僅有 5 家公司入圍 MDRT 會員排名前一百名，永達保經位居第 3 名！

永達保經 提升業務素質 重視保戶回饋

永達保經不斷致力於「對內」及「對外」的提升與回饋，對內部提供內容完整、最新最快的財經、理財講座，以增加業務人員的素質；在保戶服務上也邀請知名講師推出「保戶回饋講座」，日前南區服務中心邀請到聲調訓練師周震宇以「聲入人心 魅力表達」為主題，講解如何透過聲音提升人際關係、增進家庭的和諧。永達保經北、中、南地區服務中心每個月份固定推出多場講座及活動，對活動內容有興趣者，可翻閱本雜誌後方行事曆。✎

李世傑協理「如何掌握壽險業的六桶金」講座，讓聽眾對於再創事業高峰有了更多的自信！



英倫

風華時空再現

米其林
美食饗宴十日

精選酒店

【加里東愛丁堡希爾頓酒店】(Caledonian Hilton Edinburgh)

隸屬於奢華著稱的希爾頓國際酒店集團，矗立在愛丁堡最繁華的王子街，歷經108年至今，名家打造優雅古典的設計，從氣派非凡的原木迴旋梯、仿若水晶牆面的豪華宴會廳、名畫藝術品展示，及蘊含歐風氣質的精品客房，遠眺九百年歷史的愛丁堡城堡，完整重現百年前蘇格蘭貴族的華麗年代！

【倫敦麥達維爾萬豪酒店】(London Marriott Hotel Maida Vale)

坐落於倫敦繁華地帶，隸屬聞名全球知名 Marriot 酒店集團管理的倫敦麥達維爾萬豪酒店，承襲奢華貴氣之風格、融合現代及傳統風情，仿若置身皇室官邸。建築白茶色相間、酒吧純白天花板融合粉色燈飾、深褐色圓弧傢俱為您打造一場雍容盛宴；酒店再現英倫精緻典雅宛若一座精品城堡矗立街頭！

【瑞丁米底捷斯基千禧酒店】(Millennium Madejski Hotel Reading)

隸屬管理全球超過130家國際星級酒店的 Millennium Hotels Group 旗下，緊鄰瑞丁大學及溫莎古堡，位處人文薈萃地帶呈現超凡品味！圓弧湛藍建築搭以銀白色調突顯尊貴，餐廳酒瓶裝置藝術打造奢華氛圍，客房透明落地窗瑰麗夜景盡收眼底，酒店以優雅貴氣彰顯英倫的絕佳風華！

【康文翠希爾頓酒店】(Hilton Coventry Hotel)

隸屬國際知名品牌希爾頓集團旗下的康文翠希爾頓酒店，鄰近地鐵站交通便利；酒店以磚紅色系搭配原木傢俱、蘇格蘭紋典雅裝飾營造純正英倫情調！格紋地毯搭配典雅藕色座椅，品味地道英式佳餚美味，尊爵饗宴就此展開...酒店營造皇家優雅氣息，完美再現希爾頓品牌的璀璨經典！

精選景點

【倫敦London】倫敦眼、倫敦塔、聖保羅大教堂、西敏寺(英國威廉王子與凱特王妃舉行婚禮之教堂)。

【愛丁堡Edinburgh】愛丁堡城堡、聖十字王宮、威士忌博物館。

【聖安卓St. Andrews】高爾夫博物館、The Old Course老球場；高球的發源地，被譽為上帝的禮物。

【福爾克Falkirk】The Falkirk Wheel世界第一個旋轉式船舶吊橋，現代「世界七大奇觀」之一。

【史特林Stirling】史特林城堡。

【伯明罕Birmingham】伯明罕教堂。

【牛津Oxford】布倫亨宮、牛津大學、溫莎古堡。

【沃里克Warwick】華威古堡。

【科滋窩Cotswolds】科滋窩丘陵、水上伯頓(BOURTON ON THE WATER)；清澈的河水穿越古典小鎮，河畔樹木與垂柳掩映著鄉村小屋，石橋下綠頭鴨悠游其間，優美純樸因而贏得英國小威尼斯的美名。

【英倫時尚購物區】曾榮獲歐洲大型購物中心獎的伯明罕Bull Ring門市場購物中心，是歐洲八大購物中心之一，英國一線精品Burberry Factory Outlet一律5折起；「英國金鑽級購物寶地」Bicester比斯特購物城，進駐所有英國皇家奢華品牌，保證大開眼界！

美食饗宴

品嚐英式狩獵風格的蘇格蘭野味美食；在悠揚風笛、歡樂舞蹈中品嚐蘇格蘭傳統美味；五星級餐廳名廚特調義大利龍蝦海鮮全餐；特別安排伯明罕JAMIE'S ITALIAN米其林餐廳的在地義大利美味、英國水上伯頓鱒魚鮮味料理、以及著名的地中海式溫莎烤鴨風味餐，朝聖英國最經典百味名饌！

★全程含小費及稅金(無自費行程)

138,000元

Ggogo 吉帝旅遊

www.ggogo.com

就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919

保險企業家 組織專業化

建立專業管顧平台 專注目標市場開發

保險業組織發展不易，但大桃園地區卻有一群異軍突起的部隊，異於傳統保險的推展，而是專注醫師、台商、企業主、高資產族的保險理財、退休規劃、稅務管理及資產管理的團隊，建立一個專業卓越的組織，有賴於領導者的信念及策略，李秋蓮他要培育一群對家庭、社會有貢獻的保險企業家。！

文／莊惠旭 圖片提供／李秋蓮

永達保經長期深耕在國人退休理財保險規劃市場，並耕耘有成，組織及業務發展相當穩定，豐碩的成果來自內部嚴謹的要求，每個業務員需以真誠的服務態度及敬業的精神來面對自己的工作，進而發展組織，讓部屬心悅誠服，成功自然就不遠處。

有計畫不忙 有使命不累

一位好的業務員應有服務的熱忱與必定達到目標的決心，且要有秉持為更多人服務的精神與企圖心。永達保經李秋蓮協理用心服務客戶，用愛走壽險生涯，她說要讓她的讓專業與服務成為客戶口碑相傳的長城，踏入保險業至今 22 年，她始終是團隊中業績第一名，從從事會計十年完全不懂保險的人，到了解保險，用心去投入，使得她第一年便榮獲桃竹苗第一名佳績，全國第 7 名，到了第二年甚至竄升到第 4 名，從此後年年業績頂尖，曾創下一天成交 21 張、一個月 87 張、一年 600 多張保單的記錄，包括象徵國際保險業最高榮譽的 MDRT 資格，連續 18 年從未中斷，榮獲美國壽險百萬圓桌 MDRT 終身會員資格，更多次榮獲 COT.TOT 頂尖會員資格，在這過程中，她從未喊過累與心生放棄，因為堅持使她邁向成功！她熱愛這份事業，更說保險業改變了她一生。

深植根礎 讓組織蓬勃發展

人才是永達最大的財富，人才也是企業重要的競爭利器，人力資源的優劣，對於企業、組織發展有決定性的影響。引導的業務主管從重視個人直轄的單位業績，到擴大著重整個區與整個通訊處的產能，可以讓區經理或處經理能專注於組織發展，打造萬人業務菁英部隊。

以行銷見長的李秋蓮在永達卓越的團對隊中培植成為領導、組織的優秀主



管，她非常感謝永達保經提供一個管理平台，強大的後勤支援團隊，得以讓她減少80%的行政管理事務，全力衝刺人才徵募、發展組織、教育訓練，桃園秋蓮體系由她一個人到目前組織有130人，她以自己的業務行銷與財務管理的經驗，做組織管理訓練，她認為一個人一年最多只能服務100個客戶；經營高層次的客戶能力有限，所以她將專業、事業的價值觀念帶給他的業務同仁，為各階層家庭都有人服務，以致促使人人達到「財富自由、富裕一生」的目標，藉此更不斷擴大組織、培育人才。

發展組織 需有獵才眼光

「組織發展」具有層級代數累積效果，透過傳承團隊服務，能創造更大實質利益，亦可維護保戶權益，避免孤兒保單的產生。組織經營主管必須兼具領導力、策略與經營能力且具備國際視野，才能領導部屬不斷往前衝，李秋蓮深知自己「感性訴求高過於理性」，因此仰賴永達的制度，用制度管理部屬，在人性化的管理下讓組織大型化，此外，她關心、教育夥伴，再加強其專業訓練。

建立專業 管理顧問平台

對於人員的篩選，李秋蓮著重在「品格」和「品德」以及是否有「熱情」，她給予團隊專業訓練，包括教育訓練、潛能開發、區域開發及授予稅務規劃和財務管理觀念的專業能力，她說，尋找好的業務人才是組織發展的首要工作，主管必須有獵鷹的精準，將人才找進來之後，給予好平台讓他們生根、創業，把工作當企業經營，就能讓組織大型化，並且在地深根、在地服務，深受桃園地區民眾好評，領導團隊同仁致力於地方公益、回饋社會而樂在工作。

組織蓬勃發展 展望未來

未來，李秋蓮希望用小我的力量去影響更多人，期望打造500個「富媽媽」，藉由好的平台或相對機構，培養好的財富管理人才，讓服務滲透各個角落。建立一個「真情、熱情、好心情」的事業團隊，一個卓越、精準、誠信、服務的企業平台。 



Follow your heart !

小 S 的幸福哲學

小 S 給台灣女性的震撼真不小，一個女人可以在事業、愛情的天秤取得極佳的平衡，而且兩邊都「重」的驚人！為什麼大家都愛小 S？不只是因為她在節目上的無厘頭風格，也因為看著她從醜小鴨變成天鵝，喚起了「我們也做得到」的自信。

文／張鎰鈺 攝影／余秀萍 部分圖片提供／台灣屈臣氏

擁有姣好的身材、素顏也無敵的膚質、嫁入豪門卻沒有大家閨秀的包袱、勇敢做自己的無所謂，還有響叮噠的名氣、如日中天的廣告代言…對於小 S 蛻變的過程，大家應該都不陌生，看著她從出道、歷經結婚、生下一對女兒後，依然非常順遂的在演藝圈屹立不搖，主持搭檔蔡康永形容私底下的小 S，其實膽小又愛撒嬌，是個十足的小女人，也是這世上少數清楚自己要什麼的女人。

不要學電視上的小 S

名氣如日中天，許多年輕人將小 S 當做效仿的對象，但其實小 S 想要告訴觀眾的事實是：「不要學電視上的小 S！」大膽作風是為了節目效果，「如果現實生活中你講話的方式是螢幕中的小 S，大家不會喜歡你的！」

小 S 認為，身為一個現代女性，一定要學會愛自己、走出自己的獨特風格，有個性、讓人難以駕馭。「Follow your heart！」不必去在乎外界的眼光，「不會每個人都喜歡你，但自己一定要喜歡自己！」小 S 坦言當初也曾費盡心思想讓別人喜歡自己，費盡



心思忙著想討好別人，反而把身邊真正在乎自己的家人朋友當作理所當然，讓愛與關心就這樣悄悄溜走。於是她調整心態，以成為一個「會讓自己喜歡的人」為目標。

包容感恩 為愛改變自己

小S說，自己本來是個不愛洗澡的人，但婚後和老公一起睡覺，老公喜歡從背部抱她，為了不讓老公聞到頭髮有味道，她現在天天洗澡、洗頭，更把和女兒、老公一起洗澡當作是一種生活情趣。而對小S來說，「無聊」的時候就是她最快樂的時候，越無聊的時刻卻越能專心和心愛的人相處，像現在她最珍惜的時刻是跟女兒一起發呆、跟老公一起吃早餐，「再無聊的小事都能讓自己開心，一定要去感受！」

婚姻讓有話直說、個性直率的小S學會了「惜福」與「忍耐」。她感恩非常包容她的老公、個性溫柔的婆婆，還有一對讓她永遠也不覺得累的寶貝女兒，「我很感謝老公為我做的一切，還會時時刻刻讓他知道我愛他。」婚後的小S以家庭為重，對她來說，家人就是她的一切。她學習放下主見，房間裝潢依照老公的喜好；即使跟不熟的人聊天會怕尷尬，對於老公的朋友也熱情招呼；感覺快吵架時，會趕快停下來不講話…。婚姻的經營一定要靠雙方共同努力，小S的哲學是：「願



小S / Profile

- 本名／徐熙娣
- 藝名／小S
- 生日／1978年6月14日
- 身高／160公分
- 體重／44公斤
- 星座／雙子座
- 血型／B
- 學歷／華岡藝校
- 作品集

著作／《心機母女》《小S之懷孕日記》《小S牙套日記》等
主持／《康熙來了》《大小愛吃》等

電影、電視／《情非得已之生存之道》《求婚事務所》
《青春六人行》

- 得獎紀錄：第40屆電視金鐘獎綜藝節目主持人獎(2005)

意去配合我愛的人，也是自我的一部份，懂得更愛一個人的時候，就會更愛身邊的朋友，也會更愛自己。」她認為，「愛鬧脾氣的女人絕對不是一個值得被愛的女人，只會顯示出自己的不夠成熟；而老說自己不行、沒自信的女人，反而會散發出令人不愉快的磁場，讓人更不敢接近妳。」

愛孩子 化小愛為大愛

曾經在事業最巔峰的時刻毅然決定結婚、生子，冒著少了百萬元的收入、更有可能名氣不再的風險，不過她並不在乎，她是一個勇於追求理想的理智女人，愛情、家庭幸福比事業更重要。不過這樣抉擇並沒有讓她後悔。

誰能想到小S婚後居然變成一個最慈愛的媽媽！女兒出生後，小S總是想有多一點時間和孩子們相處，工作時間排開晚上及週末，為的就是

不要錯過她們的成長。在教養上，小S一切尊重孩子的個性發展，堅持不打孩子，認為說比打有用，更避免孩子長大後有陰影。

「今天身為一個媽媽，更要發揮我所有的力量，去幫助所有需要我幫助的小朋友。」母愛的影響讓她更能將心比心開始支持公益，臺灣世界展望會統計，小S是自2001年起資助貧童認養排行榜中第一名的臺灣藝人，日前更將義賣收入不扣除成本全數捐助給兒福聯盟，將愛的力量傳達給更多弱勢兒童。

不管小S在電視上怎麼大膽搞笑，只要一談到孩子，都是流露出真心，並且會認真的說：「孩子的事，是萬萬不能馬虎的。」



一定要自然美麗

從前的小S很怕老、很重視外表，但有了家庭之後，因為小S夫家的人很會選擇保健食品，連蔬菜都一定要吃有機的，加上成為台灣屈臣氏年度代言人，小S開始越來越重視身體保健。因為照顧女兒的關係，自己也養成早睡早起的好習慣，不熬夜，定期運動。

年過33，她還是有著令年華少女羨慕的好膚質，卻反而不再執著一定要永保「青春」，她不怕老，因為每個人都會老，但是一定要永保「活力」。「寧願自然的老化，也不要離奇的年輕！」對於整型，她表示非常贊同微整型，「但是微整型是給人感覺變年輕、看不出來有動手腳，但太多人誤會微整型的意思，如果一個60歲的女人還擁有30歲的外表，就反而變好笑了。」

小S未加以修飾的個性，反而更有趣、更激發觀眾的好奇心，如此的純粹魅力來自於她清楚知道自己要什麼，也勇於追求自己所要的。

她有「做自己」的勇氣，有「愛自己」的自信，有「享受自己」的浪漫。❧



看見我 聽見你 - 中央廣播電台節目快訊

中央廣播電台以「來自台灣的聲音」作為台呼，以十三種語言代表國家對全球廣播。詳實的報導台灣的民主歷程、藝術人文、社會風貌、文化風俗及各項建設，把台灣的聲音傳揚到世界各地。

「看見我 聽見你」節目主持人 - 鍾興叡 (Ray)，堪稱亞洲第一也是唯一能說能唱、多面向的激勵達人，沒有受限於先天全盲的窘境，Ray 突破自我，不斷充實自己。累積十年現場演唱演說實戰經驗，足跡曾遍及 20 多個國家。每場演唱演說都精彩絕倫、上台台下一片熱絡，絕無冷場，加上 Ray 天性幽默、健康又熱心公益的形象，廣為社團、扶輪社及各大企業、校園熱情邀約的激勵講師，同時擔任永達基金會的公益大使。

看見我 聽見你節目單元介紹

週次	單元名稱	內容簡介
第一週	心靈芬多精	以親子互動、情緒管理為節目主軸，搭配故事與文章，邀請具專業背景的特別來賓與聽友一同成長。
第二週	尋找生命的座標	專訪社會中傑出人士談談他們的人生座標。
第三週	理理外外	邀請理財達人上節目與聽友談談如何成為金錢的好管家。
第四週	永保安康	邀請來賓提供正確健康保健資訊予聽友。
第五週	心靈音樂廳	邀請具現場演奏演唱功力之音樂人至節目現場與主持人一起與聽友同樂。

9 月份節目預告

- 9 月 1 日 4U 人際教育學院諮商師 林玟靚 - 青少年的時間管理。
- 9 月 8 日 新北市特教巡迴輔導 李森光老師 - 視障者的教育生涯規劃。
- 9 月 15 日 永達保險經紀人 宋木海協理 - 金融業沒告訴你的事。
- 9 月 22 日 揚生生化科技 林君穎研發總監 - 從節氣談養生。
- 9 月 29 日 特別節目 - 聆聽秋天的聲音。

短波撥出時間：每週四 下午 11：15-12：00

短波收聽方式：請參考網址 http://www.rti.org.tw/radio/Program/listen_shortwave.aspx

中央廣播電台線上收聽網址：http://www.rti.org.tw/radio/Program/Program_ProgramContent.aspx?ProgId=685&LangId=1

※ 建議聽友採用網路線上收聽。



中秋佳節送愛心

馬總統、吳院長親自感謝認購企業

內政部為推薦身心障礙朋友用心、認真製作的秋節伴手禮，特於8月9日上午假中央聯合辦公大樓南棟1樓大廳舉辦「月滿中秋。愛心100」- 2011年中秋愛心伴手禮促銷展售記者會，馬英九總統、吳敦義院長及江宜樺部長皆現身擔任促銷大使。

每年皆率先認購愛心月餅的馬總統，今年再度向社會大眾大力推薦，馬總統表示：一份工作對身心障礙朋友而言，不只是對自我的肯定，更代表社會給予平等參與的機會，這次展售現場的秋節禮盒即是身心障礙朋友反覆練習、認真工作的成果展現。

吳敦義院長也呼籲各企業將愛心化為實質幫助，以具體行動認購，讓中秋佳節過得更有意義！

會中吳院長與江部長特別致贈感謝牌予認購10萬元以上之愛心企業及贊助公益宣傳之通路商共19家，永達保險經紀人黃福來總經理也代表永達受贈吳敦義院長頒發的感謝狀，黃福來總經理表示：企業認購社福團體的中秋月餅，就如同給予弱勢朋友一份肯定，這份肯定遠比給他們一筆捐款來的更加有意義，並呼籲其它企業一同共襄盛舉。



吳敦義院長（前排左一）及江宜樺部長（前排右一）頒發感謝狀給永達黃福來總經理（前排中）。



永達今年認購育成基金會庇護工場中秋禮盒，黃福來總經理（左二）特地前往育成基金會攤位給予鼓勵。



馬英九總統（中）、吳敦義院長（左六）、江宜樺部長（右四）及美食專家阿芳老師（右二）一同為庇護工場月餅的美味背書。

企業充電/特輯

員工競爭力 全面提升



統籌／羅怡如 策劃執行／張鎰鈺 攝影／余秀萍 版面構成／余秀萍 部份圖片提供／春秋烏來渡假酒店、大瀚國際商務中心、關西六福莊生態渡假旅館、The One南園人文休閒客棧、西湖渡假村、永豐棧酒店、日月潭雲品酒店、高雄商務會議中心、墾丁悠活麗緻渡假村、曾文、山芙蓉渡假大酒店、蝴蝶谷溫泉渡假村、鹿鳴溫泉酒店、礁溪老爺大酒店

員工是企業的資產，以提升員工身心靈的訓練就變得相當重要。看準會議市場這塊大餅，不論是會議中心、飯店甚至休閒渡假中心，除了硬體設備外，軟體的配套也相對重視，本特輯主題為企業充電特輯，將針對北、中、南、東區的會議場所進行主題及特色介紹與推薦。



P20 永達保經業務副總李麗英 員工是公司的無價資產

P21 西湖渡假村總經理 鄭順福 為會議假期創造無限大的價值

P22-25 北中南東會議中心大推薦





員工 是公司的無價資產

教育訓練的目的 員工能力獲得成長

永達保險經紀人 業務副總

李麗英

美國 IBM 的創辦人 Tom Watson Sr. 有個膾炙人口的故事：有一個年輕的主管在一次風險投資中讓公司損失了 1 千萬元。Tom Watson 把他請到辦公室，這位主管很擔心地說：「我需要辭職以示負責嗎？」Watson 說：「開什麼玩笑！我們才花了 1 千萬的學費培育你！」

雖然並不是每一個學習都需要這麼慘痛的代價，但員工確實是公司的重要資產，如何讓資產變得更有效益，是公司基本的責任。想提升公司的競爭力，必須先思考：公司能給員工什麼？藉由教育訓練，可建立與維持公司經營理念與文化，進而提升企業競爭力與企業長期發展。

針對不同的員工，必須規劃不同主題的訓練。為使新進人員縮短進入新環境之適應期，需強化對公司經營理念及企業文化的了解。對於中高階員工，則以強化專業技能，提升現有工作生產力與效率為重點，建立目標導向及企圖心。

如果說教育訓練是達成目標的「前提」，而員工獎勵旅遊，則是達成目標的「激勵活動」。「設立一個競賽，更能讓業績起飛！」然而在舉辦競

賽之前，如果透過教育訓練讓員工獲得足夠的能力，那麼競爭才有最高效益，也能讓有能力的人才脫穎而出。

教育訓練的目的，是要員工的能力獲得成長，但這並不表示一定要安排很多硬性的訓練課程，永達保險經紀人公司過去也曾經舉辦過為早產兒募款的活動，讓新人透過電話為早產兒募款，藉此除去新人的羞澀、增加自信心，也同時達到了企業回饋社會的責任。

要讓學習變成一件有趣的娛樂，不僅只是教學方式和教育體制的靈活，環境更扮演相當關鍵的角色，如果教育是豐富人生知識、技能的來源，那麼環境就是讓人生成長最基本的根源。選擇辦公室以外的地方辦教育訓練，就是讓員工學習達到最高效益，一個好的環境會讓員工產生新的動力，更願意付出心力學習，成效也更能彰顯。身為一個企業領導人，場所的選擇一定要和企業的形象一致，或者是更好一點，讓員工及客戶知道公司對員工及客戶的重視，更能凝聚員工的向心力，讓企業也朝成功更邁進一步。

創造會議 無限大價值

為不同業主找出不同適性

西湖渡假村 總經理

鄭順福



當企業主有足夠資金，他們會用來擴建廠房，或是維修、升級設備，員工也是公司資產的一部分，強化員工的素質當然也同等重要。

「活化」這兩個字—不論用在「人」、「事」或「物」方面都非常重要。透過教育訓練，可以獲得新知識，調整「人」的心態，讓齒輪變得更潤滑，「事」或「物」便可迎刃而解；透過員工旅遊，讓員工得到充分休息，也是「充電」的一部份。近來流行的「會議假期」便是寓「教育訓練」於「員工旅遊」的方式，讓員工遠離都市叢林，在放鬆的心情下接受知識與訓練。

一個「成功」的教育訓練或員工旅遊，是在課程及旅遊的當下，給予員工正面的態度及能量，但回歸工作之後，員工是否能實際將課程所學所見所聞內化，並運用在工作上面；亦或是主管階級以上的員工，是否有將訓練的課程活動或旅程觀察於企業內部做審視、檢討，營造出更有創造力及發展性的企業，這些都必須透過事後的評核追蹤與徹底落實來評估活動效益。

身為服務業者，該注意的是如何為不同業主找

出不同的適合屬性，確保每一個環節的周到性。在開始接洽、規劃會議假期時，必須先瞭解企業需求與目的，按照目的、預算、人數及課程活動內容，建議適當的會議場地、用餐及活動地點，並注意動線、音響、投影設備、桌型等是否符合團體需求；投影機、麥克風等設備雖然各家業者大同小異，但若是有任何一點點的 Lag 或是電線出問題都可能阻擾會議的流暢，破壞了好不容易產生出來的積極氣氛，因此一定要要求業者派一位服務專員在場協助，立刻解決所有問題。

「地點」跟「環境」也是不可忽視的部份。如果是大型企業、在台灣各地有分佈的公司，則可選擇中間的地點，減少交通時間的奔波勞累；「環境」的選擇上，最好是能與辦公室環境有明顯落差，如果辦公室坐落在都市中心，會議假期則不妨選擇一個鳥語花香的環境，讓員工能真正體驗到不同的感覺。

最重要的，「安全」更是第一考量，一分錢一分貨，選擇合法、政府立案的的廠商，更可以保障自身權益，讓賓主皆盡歡。

春秋烏來 世外桃源 享受靜謐

■ 地址：新北市烏來區堰堤 3 號 ■ 電話：(02)2661-6555

擺脫日光燈、煩悶與塵囂，讓會議不再是一件乏味無趣的差事！馥蘭朵春秋烏來提供半日、全日及兩天一夜的會議假期套裝行程，提供更多樣基本會議器材、寬頻上網及精緻餐點，更特別的是擁有依山傍水的自然景觀會議室，讓您的身心藉由五感解放與自然互動，在青山綠水、清新氣息中，輕鬆地腦力激盪、下決策，無論是

學術研討、團體集訓等多元化會議型態，都能感受到活力有氧的氛圍！

不僅如此，在會議結束後，倘佯在視野極佳的溫泉水池，浸浴在暖暖的泉湯裡，伴著滿眼的蒼翠綠意，徹底享受山中的靜謐與悠然，讓人與自然環境更親近，除去身體所有的疲憊，也準備迎接工作崗位更多的挑戰！

北部 其他推薦地點



大瀚國際商務中心

坐落於交通動線便利的台北市東區，佔地約 70 坪的專業會議場地，設備完善專業，亦有視訊會議服務，可配合各類型規模不同的會議及訓練活動。

■ 地址：台北市大安區忠孝東路四段 285 號 5 樓
■ 電話：(02)6639-8005



關西六福莊生態渡假旅館

以自然生態與草食性動物為景觀設計的渡假飯店，打造 164 間仿非洲狩獵風格的客房、兩間採用無毒食材的主題餐廳及可容納 300 人的會議室。

■ 地址：新竹縣關西鎮仁安里拱子溝 60 號
■ 電話：(03) 547-5365



The One 南園人文休閒客棧

占地 27 公頃，融合中國、閩南和台灣本土的特色，展現濃郁的台灣風情。園區提供會議硬體設備使用及每日現作美味茶點服務。

■ 地址：新竹縣新埔鎮九芎湖 32 號
■ 電話：(03) 589-0011



西湖渡假村

遠離塵囂 活化身心靈



■ 地址：苗栗縣三義鄉西湖村西湖 11 號 ■ 電話：(037)876-699

占地 60 公頃的西湖渡假村，剛踏入園區陣陣花香便撲鼻而來，凡爾賽花園大格局的造景，數萬株四季花草定期更換，讓遊客充分體驗歐洲的浪漫風情。漫步在百花綻放的湖濱步道，享受午茶時光，同踩天鵝船遊湖，別有風味！此外，西湖渡假村亦提供完善、多樣選擇的住宿服務，歐式洋房為建築風格的西湖渡假飯店、荷蘭式穀倉挑高設計的森林小木屋、媲美五星級設施的全新養生會館，每一項住宿空間都擁有園區豐富多元化的景觀與休閒設施。餐飲方面更聘請國宴主廚，讓假期更添美味！

村內提供可容納從 30 ~ 250 人的七個會議場所，可容納 1200 人的巨蛋在今年九月底即將完工，圓弧無柱的設計讓空間多更多種可能。提供專業設備並派服務人員全程 stand by，並提供客製化服務，依照企業屬性打照不同的內容規劃，讓開會、教育訓練更有效率。



中部 其他推薦地點



永豐棧酒店

擁有可容納 230 ~ 450 人的會議場地，備有先進齊全的視聽器材及專業體貼的規劃及現場服務，適合國際會議、產品發表或研討會。

■ 地址：台中市西屯區台中港路二段 9 號

■ 電話：(04)2326-8008



日月潭雲品酒店

靜謐的會議空間，無論是業務會議、教育訓練都是絕佳選擇，讓大自然的力量，補充繁忙的公務後流失的元氣與體力。

■ 地址：(049)285-6788

■ 電話：南投縣魚池鄉日月潭中正路 23 號

高雄商務會議中心

S 品味優雅 獨享高尚

■ 地址：高雄市前鎮區中山二路 5 號 ■ 電話：(07)334-0131 ■ 網址：www.kbcc.com.tw

高高雄商務會議中心位處前鎮區熱門地段，鄰近高雄各大熱門景點及捷運站，且有特約停車場提供近 200 個平面停車位，交通便捷、四通八達。佔地千坪的空間，斥資上億打造頂級的會議及展覽廳，可依類型及人數提供不同選擇，更可依客戶需求客製化服務，讓不同的學習方式達到最佳成果。經理葉淑芳以將近 30 年的服務經驗提供貼心的服務，讓每一次的使用都能

賓主盡歡，成功達到訓練或會議的目的。

除了十個不同大小、用途的展覽廳之外，大廳也可成為小型的走秀場所；商道廳提供 2 ~ 4 人的小型會議或商談，寬敞舒適空間、尊貴奢華，拉近與客戶間的距離；色彩跳躍的沙發椅高貴柔軟，細膩精美的藝術品在炭燈的襯托下更顯其價值，彷彿身處於小型的藝術館；造型可愛特殊的大型酒杯、復古的落地鐘，更為華麗的商道廳增添了一絲俏皮，讓您在會議中能適時放鬆心情。

南部 其他推薦地點



墾丁悠活麗緻渡假村

設有專業會議室五座、可容納 1000 人的空間。活用村內設施，可針對需求安排特殊活動，如水中有氧運動，加強員工向心力及團隊精神。

■ 地址：屏東縣恆春鎮萬里路 27-8 號
■ 電話：(08)886-9999



曾文·山芙蓉渡假大酒店

隱身在台南曾文水庫風景區內，坐攬群山而居，是享受自然、心靈放鬆及養生休閒的最佳度假地點，讓會議及教育訓練變得更有效率。

■ 地址：台南縣楠西鄉密枝村密枝 102-5 號
■ 電話：(06)575-3333



墾丁六福莊度假旅館

國境之南開闊海天美景環繞，置身陽光、藍海、沙灘的景致，身心與腦力都獲得活氧，解放超活力，超凡表現無限延展！

■ 地址：屏東縣車城鄉海口村海口路 6-5 號
■ 電話：(08)882-5765



蝴蝶谷溫泉渡假村

環山環溪 相約自然美麗

■ 地址：花蓮縣瑞穗鄉富源村廣東路 161 號 ■ 電話：(038)812-377

在都市打拼快喘不過氣？快來蝴蝶谷溫泉渡假村補充芬多精，坐落在花蓮富源國家森林遊樂區內，面積廣達 191 公頃，擁有全台灣最大的樟樹林及原始闊葉樹林，提供遊客最天然的樟木森林浴。造型新穎的自然生態館、自然資源展示館，內容豐富，寓教於樂。

渡假村附有露天風呂，截取最古老原始的中央山脈下溫泉源頭，水質純淨。一旁的依蓮廳，特聘自五星級飯店的主廚，精心準備精緻佳餚及風味美食，落地窗設計可遙望遠方山景的絕佳視野，皆是不可錯過的絕妙體驗。房間採用較為鮮明及活潑的配色，房內設有專屬泡湯池，隨時享受到中央山脈底下活絡的溫泉。

會議室擁有 60 ~ 70 個座位空間，投影機、音響設備及 DVD 播放機、無線網路等設備，提供公司行號、公家機關及私人團體更貼心更完善的服務，在渡假時能更有效率的完成公事！🔥



東部 其他推薦地點



鹿鳴溫泉酒店

環繞在都蘭山、鹿鳴溪畔，讓公事不再是苦差事。在山明水秀、清幽氛圍中研討商事，加上齊全的設備與貼心的服務，讓會議假期快樂充電零負擔！

■ 地址：台東縣鹿野鄉中華路一段 200 號
■ 電話：(089)550-888



礁溪老爺大酒店

位於五峰旗風景特定區，環境宜人，自然景觀露天風呂更是不容錯過。提供「代租視訊會議設備服務」，為團隊打造更優質先進的視訊會議環境。

■ 地址：宜蘭縣礁溪鄉大忠村五峰路 69 號
■ 電話：(039)886-288

蔡金印 活到老 學到老

專業 × 用心 = 百分百的良醫

一個沒有預期要當醫師的醫師，卻意外成為懸壺濟世的中醫，不斷向上學習是他為人服務的動力，犧牲休息時間看診是他重視病患的表現；就算一切不在預期，蔡金印依舊努力扮演好自己的角色，活得充實自在且光彩炫麗！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山



已經到了中午用餐時間，聖渝中醫診所依舊人滿為患，只見病患一個接著一個來詢問中醫師蔡金印「有什麼症狀、應該怎麼治療？」縱使休息時間到了，蔡金印仍耐心地為病患解說、診治，他活脫像個濟世神仙，有了他，病患的心都安定了…。

誤入醫界 卻勤勉向學

笑稱自己是誤打誤撞成為醫師的蔡金印，學生時期意外考上醫學院，縱使「當醫生」不在人生規劃中，求學時期他仍努力向學，四處跟診，增加實際看診經驗。剛畢業的他自恃「學醫3年無不可治之病。」加上當時醫療環境不錯，服務的診所往往一開店，病患旋即大量湧入，使他對自己的醫術相當有自信，忽略了「進修」的重要性，直到後來環境轉趨惡劣，加上藥丸有保險給付的福利，民眾意識抬頭，讓他有些挫敗。後來，有朋友找他合開聯合診所，因為始終沒下文，他在桃園自行開業，然而，附近診所如雨後春筍般崛起，讓他感受「天下沒有可治之方。」正視到自己所學不足後，他開始想

學更精進的醫術，於是拜師學習針灸與放血，開始重新對醫術燃起希望。

精進醫術 感同病患身受

對蔡金印而言，能解決西醫無法解決之病是一件很有成就感的事，他希望病患有病症時第一時間想到他，而非因為不想吃西藥或讓西醫治療無效才找上他。還記得當初他學會放血，第一次幫人放血，就治好一位長年頭痛的病患，而後陸續治好許多棘手的病例，令他印象最深刻的是，有一位多年手麻到幾乎要斷掉的病患來找他看診，一開始對方即表明不要針灸，因為過去他針灸過都無效，蔡金印告訴他：「別人沒效，不見得我也



沒效。」於是他從對方的脖子、背部幫他放血，搭配針灸，竟然就這樣治癒了！對蔡金印而言，治癒病患，讓病患展現健康快樂的笑容，就是支持他不停走下去的動力，因循這樣的信念，縱使每天工作到晚上 11 點，有時甚至連便當都沒時間吃，他也甘之如飴！

練氣功 強身助行醫

行醫多年，蔡金印感觸良多，回想自己初畢業至今的經歷，愛看武俠小說的他勉勵後進：「江湖上臥虎藏龍，學院出身普遍治不了大病，學習的過

程要遍學良師，活到老，學到老。」他也不斷以「活到老，學到老」這句話來激勵自己，要求自己不斷學習，追求更精進的醫術，為更多人服務。



學習要內外兼備，對外，要不斷汲取新知、向上學習，對內，蔡金印則建議可以練氣功，如此不但能了解體內變化，也能從中悟得人生處事的道理，讓自己為人處事更圓融、穩健。本身練氣功多年的他，藉此來讓全身放鬆，也幫助自己平時觸診更容易找到出問題的身體部位，依此對症使用適當的方式，治癒準確率也跟著提升。💪

採訪後記

人與人之間冥冥中總有種奇妙的緣份牽繫著彼此，還記得初識蔡醫師時，永達保經區經理呂月昭夫婦似乎與他特別投緣，話匣子一打開，話題不斷，如今更熟稔地好似一家人，而蔡金印也是呂月昭夫婦的家庭醫師，讓他們相當珍惜這份修來不易的福分，期許良緣能源源不絕綿延，兩家人的情感不斷加溫，也能一同為更多需要幫助的人服務！



吳麗玉 領航生技全憑「愚公移山」傻勁

堅持理想 乘風破浪也要孤注一擲



為了證明自己做得好，秉持「為人類健康奮鬥」的目標，吳麗玉縱使變賣房產，依舊要圓自己的夢想，堅強的毅力成就了偉翔生技的成功，她的努力無懈可擊！
文／莊惠旭 攝影／余秀萍



偉翔生技突破生技極限，獨家成功研發出全球獨一無二的「紅樟芝子實體」之生物栽培技術專利。成功的背後是無限的努力與毅力堆砌而成，望著如今的成果，創辦人及董事長吳麗玉欣慰地說：「辛苦多年，總算苦盡甘來！」

創業憑靠 使命感

出身醫藥世家的吳麗玉，從小耳濡目染，使得吳麗玉骨子裡流串著「為人類健康服務」的使命，於是在二十多年前成立華健企業股份有限公司，專營保健食品 OEM、ODM 內外銷服務，當時華健企業以一款靈芝締造空前的業績拿下台灣近 50% 的市場佔有率，回購率也高達九成以上，不僅

掀起台灣靈芝的熱潮，甚至風靡至海外，吳麗玉說這主要歸功於爺爺，原來華健的靈芝裡加上了「野生樟芝」之故。

決心要做 萬人也無法擋

創業一路走來，吳麗玉曾面臨許多困境，後來因野生樟芝來源愈來愈稀少，價格也越來越昂貴，更被政府列為保育類物種，正思考如何突破逆境之時，吳麗玉在一場由當時的經濟部長江丙坤的演講中體認到，台灣的廠商如果沒有自我研發的能力，未來將無法生存！因此，她當機立斷，決定將產業升級轉型生技業，於 1994 年正式改組設立偉翔生技開發股份有限公司，積極延攬一流的研發團隊，並



自臨床醫學的繁複研究中，評選出具有優異生理活性，但過去卻無法以人工培育的台灣的國寶——樟芝。

抱持著「創業就要永續經營」的堅定信念，吳麗玉邀集國內一流的真菌學、生化學、藥物學等醫藥專家協助，為此還特地將長子送到日本東京專研生化應用學，但樟芝實在很難培育，試過各種方法，它就是無法出菇，為了維持工廠能經營下去，甚至變賣不動產，「一旦決定要做，就要達到使命」是她堅持的信念，她笑稱自己效法「愚公移山」的精神，歷時十餘年的艱辛，終於成功開發出全世界首創且有效的樟孢子實體栽培技術，陸續取得台灣、美國、中國及香港等地專利，也委託醫學中心進行各項安全及功能性之科學實證，同時在 2002 年獲得國家生技醫療品質獎，及 2004 年經濟部工業局評鑑民生醫學組最優良案例大獎的肯定，締造延續人類生命及保護環境生態的世界奇蹟。

公司上下齊心 目標一致

身為女性高階主管，同時也獲頒 1997 年經濟部

工業會第四屆傑出經理人的吳麗玉領導部屬的哲學是「認同」，也就是讓員工認同她的經營理念、公司的願景，不管遇到什麼困難，全體一同努力解決，她告訴員工：「公司要存活，每個人都必須培養解決問題的能力。」百技不如一誠，員工一有什麼問題，吳麗玉總是直接給予建議導正，而她更是嚴以律己，縱使身為老闆，仍不斷進修，參加各種課程、講座，與人交流、汲取成功經驗，隨著年紀增長，她的專業能力與經驗不減反增！

修身 修生

注重健康的吳麗玉喜學太極，也有個人的一套養生方法，她的養生之道就是「敬、靜、定」。「敬」，尊敬他人，和氣生財，自然不生氣常保健康；「靜」，靜坐下來培養好的判斷力，有所取捨，心靜才不會貪；「定」，凡事正確、對的、有意義，就決定去執行，遇到大風大浪也要往前衝。努力了大半輩子，吳麗玉目前最大的心願就是尋找接班人，期望將有益人類的技術傳承，讓事業永續經營。在她的身上，我們看到充滿無限希望的未來，是人類一大福祉！



天生的牙醫 黃瓊芳

工作但憑兩「業」：敬業+專業



一個生性樂觀的牙醫師，樂天、樂於助人，彷彿是個天生註定的醫師般，跟隨家人而從醫，對她來說，工作的熱忱正來自於與病患間良好的互動，她是黃瓊芳。

文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部份圖片提供／黃瓊芳

「我沒有什麼崇高偉大的志向，只是跟隨家人的腳步，就這麼成為醫師。」黃瓊芳謙虛地笑著說，個性開朗的她，是診間的開心果，也是最敬業的主任醫師，時常忙到忘了時間吃飯，卻從未因此失了笑容，和病患維持良好關係，敬業的精神令人敬佩！

跟隨醫生世家腳步發展

出身於醫生世家的台北醫學大學附設醫院牙科部主任黃瓊芳，從小在「醫生群」中長大，許多親戚都是醫生，彷彿受家族遺傳因子的影響，不知不覺她也跟隨家人的腳步考上醫學院，成為牙醫。黃瓊芳說，家中沒有性別之分，家人習慣將女生視為男生，且認為女生應該學實務面的事物，無形中受家人既定印象與親友「都是醫師」的發展所影響，再加上父母的循循善誘，給予子女好的求學環境，她就這麼順理成章成為醫師。考上醫學院對黃瓊芳來說，沒有特別好惡，她認為唸醫學系的女生個性比男生獨立，使她養成堅強的個性，而後從中發展出興趣，也意外找出自己的一條路。



醫病關係良好受好評

個性樂觀開朗、樂於助人的黃瓊芳，是個沒有架子、讓人易於親近的醫師，許多病患指定要她看診，甚至讓她看過診的，有時經過診間要去其他科別看診，黃瓊芳還會熱情地跟對方打招呼，關心地問候近況，讓病患倍感窩心。維繫醫病良好關係是黃瓊芳給人的一大好評，不過，謙虛的她說，因為自己這邊是初診科，當病患有其他問題時，須要透過他們轉介其他科別，因此他們比較了解病患的狀況，加上自己「雞婆」，也就比較會關照病患。不少孩子畏懼看牙，黃瓊芳也有一套自己的方式，她分享說，怕看牙是心裡有所恐懼，通常她會先安撫小孩，帶他們認識、熟悉環境，對醫師有信任感後再看診，不會第一次馬上看診，也因此取得孩子的信任，自然放心將自己交給他們。

工作動力來自病患給的感動

行醫多年，每天忙碌的看診生活常常讓黃瓊芳忙到忘了時間，有時甚至是同事看她還沒吃飯提醒她，她才去用餐，縱使如此，她仍舊樂於工作，對她而言，病患的打氣與關心就是工作最大的動力。黃瓊芳開心地分享，曾經有一位智能低落的患者，無法自如地說話，看到她的手受傷，對她用手勢比受傷的部位，暗指：「你有沒有去看醫生？」讓黃瓊芳當下感動不已。過去曾經還有病患從家裡帶來有機蔬菜送給她，點點滴滴都讓她感激在心，她把來看診的病患都當做朋友，真心地關心他們，為冰冷的白色巨塔增添溫暖的光采！

正面樂觀處事無礙

「凡事正面思考、樂觀以對」是黃瓊芳的處事哲學，她笑稱自己年紀大了，不容易記住負面的事物，不過，也因為她的正面、樂觀，使她有極高的抗壓性，真的遇到無法放下的負面情緒怎麼辦？「就下班時罵一罵，把它罵出來，就沒事了！」黃瓊芳爽朗地笑著說。就連教育也是採順其自然、輕鬆的方式，讓孩子自由地依據自己的能力發展，不過，家族的「魔咒」強大，兩個孩子依舊跟上媽媽的腳步也跟著從醫。身為醫師，黃瓊芳分享她的健康保健之道，每天維持愉快的心情，正面面對所有人事物，保持好的情緒，就能有好的睡眠品質，睡得好，健康自然跟著來。此外，黃瓊芳從小就不喝含糖飲料，只吃蔬菜水果，且不挑食，維持一口好牙不是沒有道理的，她期望藉由自己的分享，能帶給許多人正面的能量，一同常保健康。✎



陳喬舜 包裝材料革新 貢獻自然保護

企業不只是獲利 更要對地球環境負責任



都林工業股份有限公司不斷致力於「環保包裝材料」的供應，總經理陳喬舜更是鼓勵客戶使用可回收、可再利用的材料，積極朝向更符合潮流的先進產業發展。

文／張鎡鈺 攝影／余秀萍

都林工業股份有限公司可說是以環保為基點而成立的公司，秉持「包裝應注重環保，品質安全樣樣好」的原則，生產無螺帽包裝鐵箱及鍍鋅棧板，不但符合環保概念，也為外銷產品增添運輸新利器。

兼顧品質 對環境負責

總經理陳喬舜表示，台灣是外銷王國，對於包裝箱的使用量相當驚人，過去多使用木板或紙箱運輸，但一個標準尺寸的木板箱就必須消耗 2.4 棵樹齡 25 年的樹木，加上為預防傳染病，木箱在運輸過程，必須經過「煙燻、開箱、拔釘、檢疫」等步驟，除了浪費時間，木箱使用過後必須銷毀，不得再重複使用，對環境無疑是一大衝擊。現今人類對地球環保的意識增強，對於消耗性材料的包裝材料若能「完全再生利用」，對於環保絕對是最好的示範。

都林工業股份有限公司與日本親和株式會社技術合作，並通過 ISO9002 國際品質認證，生產的「包裝鐵箱材料」品質穩定，具有防塵、防水、防盜、防銹的功能，在運輸過程中令產品安全、迅速、又不受損的抵達客戶手中，大幅提昇企業形象及產品的高價值感，

且價格穩定，消費者更可控管包裝成本。種種的優勢讓都林工業股份有限公司成為台灣南部最大的物流包裝鐵箱供應商，且持續穩定的發展中。

只要肯努力 不會不成功

雖身為台灣包裝鐵箱的龍頭，但也並非沒有遇過衝擊。大約5、6年前，遇到鋼鐵原料價格大漲，中盤供應商故意囤貨。陳喬舜形容當時的情形是「付再多的錢也買不到」，每個月要賠償客戶的金額更是以「千萬」來計算的。於是他來回奔波，好不容易才找到一個願意為他發聲的立委，引薦他與上游供應廠商說明，才順利解決。至今即使事隔多年，陳喬舜到現在還是心有餘悸。但這個經驗證明了都林工業股份有限公司擁有一定的能力與資金足以因應緊急突發狀況，更加鞏固了公司的地位。「只要肯努力，不會不成功」陳喬舜體悟到做任何事情都要臨機應變，不畏失敗，並抱持著速度感對應。

重視「服務」與「品質」

陳喬舜對於「服務」與「品質」非常重視，尤其又受到技術合作的日本廠商的影響及要求之下，客戶永遠是第一。對於必須「隨叫隨到」的訂單更以「迅速、準時」為方針，即使是1分鐘也不能耽擱。

不只是對客戶，對於公司員工也秉持「負責任」的態度，尊重每個員工的個性與能力，期望員工透過工作，達成磨鍊自己的個性，與員工共同努力營造一個充滿幸福感的職場。

對於公司未來的發展，陳喬舜表示，公司正積極擴大，除了希望在台灣主要城市都有據點之外，也擴展國際，迎合潮流；並且訓練員工加強對於「服務至上」的觀念，提高客戶的滿意度。並且積極研發設計自創品牌，生產開發愛護自然且更易於使用的可靠商品，開創永續經營的新商機。

陳喬舜認為，取之於社會，對社會便應盡到該有的回饋，包裝材料的減量及資源再利用是21綠色世紀大家所關心的課題，都林工業股份有限公司積極向客戶倡導保護環境的重要性，替地球多留一份青山綠地。🌱



慵懶有理 早午餐等你

忙碌了一個星期，週末當然要睡到自然醒，醒來之後也別急著進廚房，穿上輕鬆休閒的衣服，來去悠閒吃早午餐！

文／羅怡如、張鎡鈺 攝影／余秀萍 部分圖片提供／寒舍艾美酒店、泰 Yummi

寒舍艾美酒店 綻放感官體驗 探索奢華新食趣

■ 電話：(02)6622-8000 ■ 地址：台北市信義區松仁路 38 號



A 迷你牛排佐牛肝
菌醬汁 1800 元
／以香煎至五分
熟的美國腓力牛
排為主角，佐以
牛肝菌為底的醬
汁，風味香濃。



B 杏桃松子雞佐鵝
肝醬汁 1500 元
／穀飼的雞肉
填入杏桃丁、松
子、雞腓力丁、
鵝肝醬及香料
後，綴入酒煮杏
桃，勾勒出華麗
口感與餘韻。



C 炒干貝、小明蝦搭蘑菇
及咖哩脆餅 2000 元／
澎湖現流明蝦香煎上
色後，拌入蘑菇、白
蘭地、孜然等調味，
搭配加拿大干貝及咖
哩脆餅。

D 大開眼界飲品／結合新
鮮水果、香草及香料，
濃郁香氣和繽紛的色
彩，啟動早晨醒來第
一個感官新發現。



美好的假日時光，就應該有令人驚豔的甦醒方式！台北寒舍艾美酒店一樓「北緯 25」推出由米其林三星主廚所設計的奢華「大開眼界假日早午餐」，每週六、日以華麗的套餐型式精緻呈現九道美味，啟動一日優雅奢華的開始。

餐前先以清新氣泡酒喚醒慵懶，再依序送上大開眼界飲品、新鮮果汁及特色早餐麵包，前菜部份除了主廚特製「乳酪蛋三明治」外，亦可選擇點綴海中黑鑽的「魚子醬燻鮭魚」，或改良自美國蟹肉沙拉的「蟹肉塔」。三款主菜運用不同食材，將烹飪手法昇華為藝術的最佳展現。饗宴的尾聲，也再次呈現令人大開眼界的驚豔！包括融入大溪地香草籽與新鮮草莓的「草莓甜奶酪」；以法國干邑香橙酒提味的「橙酒布蕾搭香草冰淇淋」；或是結合 KAHLUA 咖啡酒的手指餅乾，搭配義大利馬士卡邦起司的「提拉米蘇」，讓不同的精彩甜點風為早午餐劃下美麗的句點。

PAUL

Bonjour! 品味道地法國口味

■ 電話：(02) 2771-3200 ■ 地址：台北市仁愛路四段 107 號

創立於 120 年前，來自法國的 PAUL 以麵包聞名，目前在全球已有 600 多家分店，以家族事業經營已歷經五個世代，將 PAUL 發揚光大的第四代傳人歐戴依然勇敢堅持傳統精神，遵循古法、重視用料，只使用自己製作麥田的鄉村冬麥品種。每一塊麵包都要花 7 小時製作，仍與 120 年前祖先所花的時間相同，且為避免各國環境條件或空氣濕度不同影響品質，無論是在全球哪一家分店吃到的麵包，都絕對是運自法國，以確保絕對品質的金字招牌。

PAUL 想要傳遞的是法國麵包生活文化，除了講究美味，更重視「均衡與健康」。引進了台灣未曾出現過的法國媽媽最道地的家常料理，像最經典的法國煎餅、鹹派、酥



派、薯餅、法國沙拉，各種多樣的冷熱三明治等輕纖食等。沒時間出國，我們也可以在台北一起迎接巴黎的清晨！

- A 巴黎蘑菇蛋法式煎餅 385 元／使用相傳法王路易十四時在地底大量種植的巴黎蘑菇品種以奶油炒香，加入普羅旺斯的香料，加上「愛曼達乳酪絲」，包在煎餅中，配上太陽蛋、香烤蕃茄和新鮮蔬菜，口味滑順濃郁。
- B 巴黎人早餐 285 元／採用高級麥粉遵循古法製作的麵包及可頌，加上 PAUL 特製的乳酪蛋、新鮮優格、鮮奶油及果醬，看似簡單卻是最受巴黎人喜愛的一款早餐！
- C 鄉野薯餅早餐 285 元／以新鮮馬鈴薯刨絲，以烘烤的方式呈現出外皮酥脆、內部鬆軟的口感，搭配來自法國南部科西嘉島的 Coppa 火腿，佐以黑橄欖醬，充滿飽足感卻不會有過多的油脂負擔。
- D 普羅旺斯覆盆子塔 155 元／以 PAUL 的原味塔皮，搭配古法製作的卡士達餡，加上急凍覆盆子，並塗上薄薄的草莓果膠製作而成。吃的時候一口咬下，可充分體驗多層次的豐富口感。





泰 Yummi 泰食 +Cafe 活力早餐「泰」食尚

■ 電話：(02) 2712-8350

■ 住址：台北市松山區民生東路3段113巷7弄8號1樓



早餐很重要，根據專家的研究指示：「一天當中的營養攝取比例最好是 3：4：5，早餐是佔一天的營養需要量的 1/4 為標準」。泰 Yummi 的早餐包括，火腿蛋、燻雞蛋、鮭魚蛋等，大家可以挑選自己喜愛的口味。



泰國菜味味分明的特色，一直為人津津樂道，酸甜苦辣鹹五色生香的美味，總讓人意猶未盡。泰 Yummi 希望給您清爽健康的感覺，將原汁道地的泰國料理，融合現代人的快速用餐方式，產生的新速食文化。

位於台北市民生東路3段西華飯店後面的泰 Yummi，是兩個女孩（Vicki&Cathy）的精心傑作，因為喜歡吃及對美食的熱情，遠赴泰國尋訪名師學習。她倆雖不是餐飲科班出身，再加上平常仍有其他工作，學習投入的熱誠卻絲毫不差。泰 Yummi 的早餐服務除營養美味之外，還希望提供一個無壓力的用餐空間，在這裏您可以悠閒度過早餐時光。為了提供道地的服務，未來在早餐的菜色將更「泰」味兒，包括當地人常吃的奶油糖霜厚片吐司、融合印度的香蕉蛋捲都將陸續登場，搭配義式咖啡、思達茶 Stash Tea，開啟新的一天。



A 泰 Yummi 以紫色與白色呈現低調的極簡設計風，舒適的用餐空間，讓每一位用餐者都有賓至如歸的感受。餐廳內提供無線上網服務，讓您溝通聯繫零時差。

B 許多人都將咖啡視為一天中重要的精神食糧，義式咖啡是泰 Yummi 最讓嗜咖啡者所津津樂道，香醇的氣息及豐富的層次變化，每啜一口就有滿足。當然，喜愛奶香者則可以試試卡布其諾，灑點肉桂粉，有在歐洲品飲的 Fu。

C 火腿蛋活力早餐 120 元／烘烤香酥的厚片吐司搭配肉感極佳的火腿，佐以特製的馬鈴薯泥及炒蛋，爽口又有飽足感。新鮮生菜沙拉所搭配的特調沙拉醬，與蔬菜鮮甜相得益彰。

剪下裁角可享優惠

泰 Yummi 好康券

泰 Yummi 早鳥專案 9/30 日前

憑券早餐 **第二套半價**

本券可多人或影印使用

圖片僅供參考，實品以現場提供為主。

早餐時間：早上 7:30-10:30

ADD：台北市松山區民生東路3段113巷7弄8號1樓

TEL：(02) 2712-8350



馥蘭朵烏來好康券

凡持此一折價券，訂房後、退房時可享現場折抵 1000 元之優惠。

* 此優惠不得與其他優惠專案合併使用。

* 請於退房時出示此券始享優惠。

* 未載明之細項，依飯店公告為準。

■ ADD：新北市烏來區堰堤 3 號

■ TEL：02-2661-6555

（本票券有效期限自即日起至 2011 年 12 月 31 日）

用美食挺台灣

一口一口學 | ECOH ECOH XUE

- A (前) 仙楂洛神多多 110 元 / 微酸微甜，吃得到洛神的口感，飯後來一杯輕鬆助消化！
(後) 百香蘋果汁 120 元 / 較為濃稠的果汁，可以品嚐到打為碎粒的百香籽口感。
- B 金針花栗子燒雞 280 元 / 結合軟嫩的雞肉、清脆的金針花與鬆軟又入味的栗子，味道非常融合。
- C 酥炸旗魚飯 300 元 / 金黃色的外皮令人垂涎，魚肉鮮甜，蒜香四溢，配上白飯鹹味恰到好處。

食 物理程概念，是盡可能使用當令、在地食材，減省運輸過程的能源。吃飯除了要吃得健康，也要吃得環保。

一口一口學食堂位於台北市內湖學學文創志業大樓，賣的不僅是味覺、嗅覺、視覺的感官美味，更盡力推廣台灣本土食材。秉持著還原飲食最純樸的精神的理念，美味不應只躲在記憶深處，這些好食材將被挖掘出來與大家分享。

在台灣這座小島上到處尋訪，帶著在地小農的驕傲，融合在每個季節都不同的菜單，藉由餐廳的黑板牆以手寫的方式介紹其故事。目前是「台東月」，除了牆上大大的達悟族圖騰，主廚特別融入台東的洛神、金針花、旗魚與雞肉，推出各式餐點，並販售來自台東的特產及目前最受團購者歡迎的「春一枝冰棒」。

有了對食材來源的認識之後，當我們品嚐美食的同時，所有好料都將出現淡然的優雅與隱藏於心的智慧，吃飯就是要能夠感動人！

- 電話：(02)8751-0498
■ 住址：台北市內湖區堤頂大道 2 段 207 號 2 樓
■ 網址：<http://ecohcohxue.xuexue.tw/>



愛維爾蛋糕自創品牌「糕點家」

- 台灣土鳳梨酥 12 入裝 480 元，買一送一
- 傳統鳳梨酥 12 入裝 300 元，買一送一
- 日期：2011/8/1-2011/9/12
- 訂購專線：02-8245-5800



台灣精品彩妝 CD NE 好康大方送

憑券免費體驗溫變裂紋指甲彩繪及指甲保養
享貴賓折扣指甲油買一送一活動 (以價高計價)

- ADD：台北大安區永康街 4 巷 26 號 (麗水街口)
- TEL：02-23919913
- 網址：www.cadeva.com



(本票券有效期限自即日起至 2011 年 9 月 30 日)



遠離失眠 step by step

找出原因 克服失眠不是夢

失眠是不少人的困擾，不但每天都處於睡不好的惡性循環中，更容易導致身體出現危機，如果您的情形已嚴重影響生活品質，請盡早就醫，避免影響健康。

文／莊惠旭 插畫／張鑑鈺

現代人生活步調快，容易精神緊繃，「失眠」是相當常見的問題。根據國內相關研究顯示，全台有 1/4 的人有深受失眠所苦，高達 11.5% 的人口有慢性失眠情形。一般來說，女性失眠的情況多於男性，比例約 31%，男性為 25%；而以年紀來說，銀髮族失眠的比例較年輕人高，不過，近年年輕人失眠的比例有攀升的趨勢。另外，因為輪班工作、有時差問題及罹患慢性身體或精神疾病者，都容易造成失眠。

導致失眠的原因

影響睡眠品質的原因相當多，長庚醫院睡眠中心醫師余男文說，常見失眠的原因可歸類成以下六點：

- (一) **壓力**：失眠是壓力症候群之一，因為壓力過大而導致失眠者佔絕大多數，主要是因為身心精神緊繃無法放鬆，進而影響睡眠品質。
- (二) **飲食**：吃到容易影響大腦，導致過度興奮的食物或飲品，如茶、咖啡、可樂，會影響晚上的睡眠品質，因此建議有失眠症狀的人傍晚後避免飲用上述飲品。
- (三) **環境**：指的是就寢時身處的地方，包括聲音、光線、溫度、濕度、床的軟硬度等，都會影響睡眠品質。值得一提的是「睡伴」，如果睡伴會嚴重打呼，也會讓睡眠品質下降。
- (四) **有慢性身體疾病**：如有慢性疼痛、中風、

洗腎或癌症患者等，身體的不適感都可能會影響睡眠。

(五) 有精神疾病：如憂鬱症、躁鬱症或焦慮症患者，因為精神、情緒較敏感，也容易合併失眠問題。

(六) 荷爾蒙的改變：許多處於更年期前後的婦女，因為荷爾蒙的改變，容易產生失眠的情形。

哪些情況可稱為「失眠」

一般人以為，只有睡不著才稱為「失眠」，但失眠應根據發生的時間點來定義，以下 3 種情形都可歸類為失眠：

1. 入睡困難型：翻來覆去，睡不著。
2. 維持困難型：即使入睡後，仍會一直醒來。
3. 早起型失眠：比平常固定起床時間提早 2 小時以上且無法再入睡。

失眠導致的健康危機

入睡及維持睡眠的障礙是失眠門診最常見的睡眠問題，程度有輕重之別，病程也有短期、長期之分。「暫時性失眠」，指的是症狀維持只有幾天便自行緩解，通常不會對工作或學業造成明顯的影響；「短期失眠」，指的是失眠問題持續超過一個禮拜但不到一個月；「長期失眠」也就是慢性失眠，每週至少發生 3 晚以上且持續超過一個月仍無法解決，由於這樣的睡眠遠低於個人合理的生理睡眠需求，在從事需要持久注意力、精



細操作、高智力思考及記憶的事務，容易增加失誤，也會發生學習操作及創造思考力減退的現象。此外，許多研究也指出長期失眠容易引發情緒疾患（如憂鬱症、焦慮症等）、免疫性統下降、心血管疾患等，需要特別注意！

到底要不要就醫

失眠需要就醫與否，可以就以下情形評估：

1. **持續時間：**暫時性失眠通常比較沒有關係，症狀數天內會自行緩解，但緩解後需要去了解是哪些因素影響到自己出現暫時性失眠，並且做好預防再發的措施。若是失眠已慢性化，則建議需要盡早就醫。
2. **對生活的影響：**如果已造成長期上班精神不濟、影響家庭生活、個人專注力及情緒，務必盡早就醫，以免引發後續問題。

余男文特別提醒，有些失眠患者以為可以自己解決問題，藉由飲酒或是使用不明成藥來吃，可能惡化病情，且這些方式通常都是治標不能治本的，還是應評估失眠的前因後果來找尋治療方式比較理想。

該看哪一科？

失眠問題不一定是精神方面有異，牽涉到多科整合，目前國內雖尚未有專科，但多所醫院附設睡眠中心同時納進許多不同專科醫師，結合了耳鼻喉科、神經內科、精神科、胸腔內科、心理諮商師等，透過跨科整合，經由一連串的問診、排除某些可能的原因及內外科疾病後，使用專業的儀器找出真正的問題，讓睡眠中心醫師評估後，若反應是其他健康問題，會轉介做後續治療，因此建議有失眠困擾的民眾一開始先尋求「睡眠中心」評估。



緩解失眠 Tips

緩解失眠不是非得靠藥物，物理性的治療方式可幫助增加睡眠欲望，試試看以下的方法取代加重藥量，讓自己早日擺脫失眠之苦吧！

1. 定時上床、起床，假日不補眠；午休時盡量不要上床睡覺。
2. 咖啡因需 3 ~ 10 小時才能代謝消化，建議下午 4 點以後避免喝含咖啡因的飲品，如茶、咖啡、可樂。
3. 很餓或很飽都會影響睡眠品質，建議睡前維持 3 分飽，如果餓的話，可吃幫助睡眠的飲食，如喝一杯牛奶或吃一片全麥吐司。
4. 保持良好情緒上床休息，並維持好的睡眠環境，提升睡眠品質。
5. 養成固定的運動習慣。
6. 平常多做放鬆練習及腹式呼吸法，養成自我紓壓的習慣。
7. 不要過度擔心失眠造成的結果，避免越來越焦慮，更容易引發失眠所產生的問題。 



週年

美式半天 全身健康檢查 10000 成行



活動期限至100.9.30止

10000 專案：

一般檢查・尿液常規全套檢查・血液檢查：血液常規全套檢查
肝功能全套檢查・膽功能全套檢查・酒精性肝炎檢查・腎功能檢查・尿酸(痛風)檢查
腎絲球濾過率(GFR)・三酸甘油脂・總膽固醇檢查・高、低密度脂蛋白膽固醇・TCHO/HDL-C
LDL-C/HDL-C・飯前血糖 AC・飯後血糖 PC・甲狀腺功能檢查 TSH・副甲狀腺機能檢查
類風濕關節炎檢查(RA)・胰臟功能檢查・幽門螺旋桿菌(HP)・心肌梗塞檢查(CPK・LDH)
B型肝炎表面抗原・B型肝炎表面抗體・C型肝炎篩檢・癌症篩檢：肝癌(AFP)・腸癌(CEA)
肺癌(NSE)・肺小細胞癌(Cyfra21-1)・胰臟癌(CA199)・泌尿系癌(β-HCB)・(男)前列腺癌(PSA)
(女)卵巢癌・胃癌(CA72-4)・(女)乳癌・鼻咽癌・心血管危險因子：高敏感C反應蛋白(hs CRP)
脂蛋白(Lp(a))・腹部超音波(肝・膽・腎・胰・脾)・婦科超音波(子宮・卵巢)・攝護腺超音波(男性)
胸部X光・腹部X光・腰椎X光・糞便潛血檢查・靜止心電圖・體脂肪檢測
上腸胃道攝影或胃鏡檢查・直腸鏡檢查・骨質密度檢查(腰椎)・內科醫師檢查・醫師總評



麗石 燈飾 · 卡芬達 家居

www.leds-c4.com.tw



圓潤典雅 桂冠詩人

如詩般優美 歌詠恆遠、恬淡的希臘田園風

台北總公司
日月光家飾二館
日月光家飾一館

台北市信義區松隆路327號六樓
汐止市康寧街751巷13號二樓 E2021
汐止市康寧街751巷13號二樓 B2010

(02) 6636-9369
(02) 2691-6327
(02) 2691-5886

士林大都會館
台中大都會館
高雄旗艦館

台北市中正路392號二樓 F2-22
台中市環中路一段688-1號A1-26-1
高雄市大順一路435號(博愛路口)

(02) 2834-6085
(04) 2422-6969
(07) 556-8338

【書訊】

整理／羅怡如 圖片提供／馥林文化、城邦文化、商周出版



《One Day》／大衛·尼克斯

這個故事歷時二十年，描述兩人每一年七月十五日那一天的生活。二十年裡，艾瑪和達斯當然有口角也有爭吵，生活中有希望，也曾錯失機會，有歡笑也有淚水。而對他們而言，這重要的一天所代表的意義，他們必須藉此了解愛和人生的本質……。



別讓人看不起－職場犀利求生術／鄭夙娟

職場如戰場，公司內的鬥爭則像一場武林大會，勝者為王敗者為寇，就看職場上各路英雄好漢如何練就一番功夫打天下。職場上不是照單全收就是負責，全面否決也不是一種全然的負面價值，如何拿捏接受與拒絕才不會讓人看不起。作者曾與多國同事、老闆共事的經驗，更讓你看遍各國職場文化的特性，面對再多突發狀況也不怕！



四減三，我和在天堂的家人／芭芭拉·帕哈艾伯哈特

一場平交道前的意外事故，奪走了芭芭拉一家人的性命，先生、兒子與女兒從此與她天人永隔。悲劇發生五天後，芭芭拉寫了一封公開的 e-mail 給親朋好友，信中處處流露為人妻為人母的真情，也讓人意識到，失去親愛的家人不只有帶來源源不絕的痛苦，在與死亡面面相對的時刻，也更深一層看見生命，以及一切與此相繫的事物。



神偷天下·卷一至卷三套書組／鄭丰

這部讓讀者搶購的作品，除了延續古武俠風格，鄭丰有別以往改以小人物「盜賊」作為主角，顛覆傳統俠義英雄主角設定，故事主要敘述跛腳乞兒楚瀚，為追殺親之謎，捲入了皇室陰謀。劇情結構更廣闊，氣勢磅礴甚至勝於前作！每隔兩年即推出一部武俠作品的鄭丰，持續不斷作著她的武俠夢，相信也將再度引起一股鄭丰武俠熱潮！

55 期贈書名單 ■ 台北市／黃湘芝 ■ 新北市／鄭惠文 ■ 台南市／王家緯

RICH 達人雜誌為回饋讀者長期支持，特別準備 5 本馥林文化、商周出版相關系列叢書要送給您！（隨機寄送）

只要填妥下列資料，並在 9 月 30 日前傳真至 (02)2521-0355，就有機會獲得。

洽詢電話：02-2521-6277#302（請務必確實填寫下列資料，以便利抽獎作業）

姓 名：_____ 生日：_____年_____月_____日

郵寄地址：□□□□_____

聯絡電話：_____ E-mail：_____



迷你購物狂

Mini Shopaholic

《購物狂的異想世界》作者 蘇菲·金索拉2011唯一代表作



最受歡迎的
購物狂回來了！
這次還多了一個
小女孩……

買不停代表作

9月 血拚有理



「公益100・肯納夏」

永達與偶像歌手齊心



一群肯納兒的非洲鼓演出揭開序幕，他們忘情投入的可愛模樣，贏得現場民眾的熱烈掌聲。



陳履安夫人陳曹倩女士（右）所贊助的50組手工開運彩免，由永達保經吳文永董事長（中）以10萬元認購20組。



近5,000名熱情群眾參與肯納夏日音樂會。

「公益100・肯納夏日音樂會」於8/13在大湖公園熱鬧展開，現場除了古典樂團與偶像歌手演出，並設有三十個攤位義賣，共吸引5千多名民眾參與。該活動由台灣肯納自閉症基金會、領航基金會共同主辦，永達社福基金會、永達保險經紀人、亞都麗緻飯店、金門酒廠等企業團體協辦。

音樂會當日邀請台北市郝龍斌市長、領航基金會蔡正元董事長、陳履安夫人陳曹倩女士、永達社福基金會暨永達保經吳文永董事長、新兵日記士官長劉香慈、李政穎、王燦等為義賣活動站台，為各項拍品賣

出好價錢，也希望外界能藉此機會肯定自閉兒、接納自閉兒。郝龍斌市長表示，自閉症父母需要全心全力照護這些特別的孩子，十分辛苦，希望透過社會大眾的協助，讓自閉症孩童融入社會，發展自我的潛能。開場表演由一群肯納兒的非洲鼓演出揭開序幕，他們忘情投入的可愛模樣，贏得現場民眾的熱烈掌聲。義賣首拍品為王俠軍的作品「一杯酒、一世情」杯組，此杯組須特別製作工法才能防止不變形，每杯又鑲入不同顏色的斯華洛士奇水晶，由永達吳文永董事長以5萬元得標，吳董事長因

「公益100·肯納夏日音樂會」8/13登場

為自閉兒家庭加油打氣



藝人劉香慈（左一）、王燦（左二）、李政穎（右一）聯手拍賣王俠軍的杯組，由永達保經吳文永董事長（右二）得標



永達保經吳文永董事長（左四）與劉湘淳處經理（右四）及永達志工合影留念。



當紅藝人葛兆恩（左）載歌載舞為肯納兒演出。



永達公益服務攤位提供民眾免費小禮品兌換。

而獲得新兵日記士官長劉香慈一個愛的擁抱。陳履安夫人陳曹倩女士所贊助的 50 組手工開運彩兔，由吳董事長以 10 萬元認購 20 組。吳文永董事長笑說，「永達同仁向來熱衷公益，公司更應該成為支持同仁愛心的後盾」。此外，法藍瓷、金門酒廠收藏酒，張杰兩幅畫作與肯納兒兩幅畫作，也吸引台下觀眾以超過萬元的高價標走。

「公益 100·肯納夏日音樂會」以音樂結合園遊會義賣方式，為自閉症兒童進行募款及發票募集，民眾只需捐贈 10 張 100 年 7、8 月統一發票，即可兌換當日的園遊

會點券，並有贊助商提供免費早餐、飲品等，永達同仁也設立公益服務攤位，安排魔術師及吸管達人至現場表演，邀請社會大眾一起加入關懷肯納兒的行列。當天精采的演出陣容包括：肯納公益大使 - Dream girls 團體、王瑞霞、張瑞竹、高凌風、葛兆恩、羅文聰、祝鈺剛、鍾興叡、王健隆等多位藝人輪番上陣，一同為建國百年公益獻聲，活動當日所募集的款項及發票，全數捐贈予肯納基金會做為輔導肯納兒的教育基金。

高市府復康巴士聯合捐贈記者會

永達受頒感謝狀



永達保經李麗英副總代表捐贈單位致詞



高雄市劉世芳副市長（中）、交通局王國材局長（右二）與永達保經李麗英副總（左二）、陳靜美處經理（左一）、張貞芬處經理（右一）合影留念。

高雄市政府 100 年上半年度獲民間及社福團體共捐贈 10 輛復康巴士，特別於 7/15 在市府四維行政中心前廣場舉行聯合捐贈儀式，由副市長劉世芳代表接受，交通局局長王國材、社會局局長張乃千、公車處處長歐秀卿共同出席與會。

高雄市身心障礙人士近 14 萬人，復康巴士迄今已達 77 輛，副市長劉世芳表示，本次捐贈復康巴士特別感謝永達保經、永達基金會、義聯集團旗下燁輝企業、燁聯鋼鐵、燁興企業及燁茂實業、高雄市積德慈善會、國際獅子會等民間企業人士，秉持著「取之社會、用之社會」的精神，捐贈 10 輛復康巴士加入無障礙運輸服務車隊，希望更多的企業及個人持續捐贈，讓大高雄復康巴士在今年底達到一百部的目標，協助更多的弱勢朋友們，一起四處趴走。

永達保經李麗英副總代表捐贈單位致詞

時表示，永達自從 2008 年開始捐贈復康巴士，並且發願要以 10 年的時間，每年捐出 10 部復康巴士的計畫，逐步改善身障朋友行的問題。今年已邁入第四年，這份對身障朋友的關愛，不但在永達企業內部發酵，也希望在台灣的社會繼續傳播下去！李麗英副總說，看到市府對高雄市民的照顧，好比永達重視客戶的感覺一樣，尤其合併後的大高雄，服務版圖更為擴大，未來一定需要更多的民間企業資源相挺。因自己長居高雄，對南台灣有著深厚的情感，未來願意以個人的力量帶動永達人加碼愛高雄，讓高雄的身障朋友因為有愛成為最幸福的市民。

為更加落實照顧弱勢團體行的便利，高雄市政府將雙管齊下，除計劃年底擴充復康巴士車輛至 100 部，並計劃添購低底盤公車至 100 輛，也將與鄰近縣市協調發展跨區合作模式，希望提供身障朋友暢行無阻的旅運服務。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				01 八月初四 花博未來館展覽(臺北市政府) 宜：祭祀、動土、會友、破土、安葬	02 八月初五 台北戲院傳統藝術表演(華公英文教基金會) 宜：祭祀、裁衣、納財、出行、作灶	03 八月初六 宜：祭祀、解除、修造、動土、破土
04 八月初七 中區 《如何讓你的孩子可圖可觀》 高志斌 14:00 擊動時刻(宋宗慶打擊樂團) 宜：納采、開光、出行、移徙、會友	05 八月初八 福智讀頌音樂會(財團法人福智文教基金會) 宜：祭祀、沐浴、作灶	06 八月初九 那一夜，在旅途中說相聲(表演工作坊) 宜：嫁娶、祭祀、出行、交易、立券	07 八月初十 中區 《從公益看利率的理財商機》 潘輝生 14:00 宜：破土、安葬、祭祀、除服、成服	08 八月十一 2011 哥哈絲計劃《逃離劫》(莎士比亞的姊妹們的劇團) 宜：冠笄、會友、除服、安葬、開光	09 八月十二 黃蜂樂團(國立中正文化中心) 宜：祭祀、沐浴、破屋、壞垣	10 八月十三 宜：祭祀、出行、訂盟、嫁娶、開市
11 八月十四 寶島一村(表演工作坊) 宜：祭祀、會友、動土、開市、立券	12 八月十五 宜：祭祀、嫁娶、會友、除服、認養	13 八月十六 中區 《兄弟妻生還日》18:35 宜：移徙、祈福、出行、破土、納財	14 八月十七 中區 《從自來水到音資產保全的新思維》 廖淑萍 14:00 宜：祭祀、嫁娶、動土、移徙、入宅	15 八月十八 中區 《彩指香香·綠葉人生》 鍾麗霞 09:00 《高手交流會》 胡明強 13:30 江南第一風流才子(國立台灣傳統藝術總籌備處) 宜：祭祀、出行、成服、除服、沐浴	16 八月十九 1. 鴉片王(明華園歌仔戲總團) 2. 泡氣球(德和舞劇團) 宜：沐浴、赴任、出行	17 八月二十 中區 《板橋風雨》李傑宏 14:00 宜：出行、交易、開市、納財、求財
18 八月廿一 張正傑·建國百年佰元音樂會(鼓外之音藝) 宜：沐浴、除服、成服、破土	19 八月廿二 宜：祈福、出行、開市、交易、立券	20 八月廿三 宜：開光、解除、動土、安葬、破土	21 八月廿四 中區 《問學問學》 曹麗宜、蔡名新 14:00 新台灣音樂發展作品發表會(台灣聲音雜誌) 宜：破屋、壞垣	22 八月廿五 中區 《和樂頌明會》許蘇玖 19:00 《福和財堂理財講座》 胡明強 19:30 2011 台灣·世界女子網球爭霸賽 宜：嫁娶、祈福、開市、交易、立券	23 八月廿六 西班牙動物實驗室劇團《神韻》(國立中正文化中心) 宜：開市、交易、立券、掛匾、祭祀、開光	24 八月廿七 中區 《理財講座》 楊淑貞 13:30 宜：祭祀、理髮、會友、認養、嫁娶
25 八月廿八 中區 《名人私房理財術》 高志斌 14:00 大地之歌(國立中正文化中心) 宜：祭祀、立碑、修墳、除服、成服	26 八月廿九 宜：嫁娶、出行、移徙、安葬、破土	27 九月初一 宜：祭祀、擇舍	28 九月初二 中區 《兩岸書畫市場展望與商機》 官理宏 14:00 張愛玲·上海·民國一百(晉聲源藝文工坊) 宜：嫁娶、祭祀、出行、解除、動土	29 九月初二 外食(國際共同劇場) 宜：開市、交易、立券、出行、移徙	30 九月初二 西班牙動物實驗室劇團《佛羅明哥傳奇》(國立中正文化中心) 宜：祭祀、沐浴	

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

正確資訊請以各區服務中心為準，其它活動聯絡方式請電洽：0800-556680

人生有永達，萬事都騰達

精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從永達服務規劃開始



 永達保險經紀人
EVERPRO www.everprobs.com.tw

北區服務中心：0800-518-088

中區服務中心：0800-777-618

南區服務中心：0800-500-688