

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health (58)

RICH 達人 雜誌

www.richgogo.com

林書煒

捨得 讓人生價值無窮

心動力特輯
理想大道大步走

頂尖高手
陳姿妙 凡事 Try Try 看

我的第一張保單
以「保險」理財 輕鬆儲蓄人生

你今天蔬果 579 了嗎

尋訪記憶中的滋味



2011 10月號 定價60元



永達50名同仁擔任活動志工。



桃園縣政府社會局張淑慧局長
(圖左)頒贈感謝狀予永達保經
李秋蓮協理(圖右)。

藝人齊聚 用「音樂」傳遞幸福

2011年「愛傳承」公益關懷演唱會，永達連續贊助四場，日前於台中、高雄、台北圓滿演出，每一場次入場券皆索取一空，9月份永達保經桃園地區李秋蓮協理為回饋桃園民眾，結合有愛慈善基金會及家樂福文教基金會共同贊助桃園場次，並邀請桃園縣智障者家長協會、弘化懷幼院、睦祥育幼院、觀音愛心家園、方舟啟智教養院、有愛寶寶共300名弱勢機構的朋友觀賞節目，行政院新聞局廣電處處長王振臺及社會局張淑慧局長也蒞臨現場，肯定與讚揚每一個參與活動的單位及服務志工的付出。

桃園愛·傳承關懷演唱會，主持人小亮哥、向娃，蘋果姐姐、奶油哥哥一出場小朋友開心的跟著跳舞、長青歌手鄭日清、孔蘭薰，以及高凌風父子檔、李炳輝、鍾興叡，老、中、青三代藝人輪番上陣，讓舞台重回歌廳秀現場，除了藝人表演外，主辦單位特別安排桃園方舟啟智教養院院童表演「NOBODY」舞曲，讓弱勢朋友也擁有發揮才藝的舞台以及享受到鼓舞的氛圍。

永達保經李秋蓮協理為了爭取桃園地區的加演機會，不但出錢又出力，發動永達在桃園地區50位同仁投入服務志工的工作，李秋蓮協理表示：保險是一份傳遞「愛」的工作，她邀請同仁以服務客戶的態度服務所有弱勢朋友及民眾，並集結客戶的力量一同付出與關懷。演唱會結束時，我們看到育幼院的孩子們臉上堆滿了笑容，不斷向所有的志工們道謝，看見他們充滿幸福又滿足的臉龐，深深覺得凡事只要我們用心付出，真心關懷，很容易可以從付出中獲得喜悅。



台灣優質生命協會前任理事長徐風(圖左二)
特地前來為弱勢朋友加油。

祖父母節

永達與正聲電台 舉辦聯歡會

傳承世代情感



教育部為倡導家庭世代互動共學，喚起各界對於親情、孝道及敬老尊賢倫理道德的重視，自99年起推動「祖父母節」活動，將每年八月的第四個星期日訂定為「祖父母節」，引發各界重視。

為推展「祖父母節」傳統孝道文化，正聲廣播電台提前於8/26在台北、台中、雲林、嘉義、高雄、宜蘭、台東等七個地方，同時舉辦「正聲有愛—祖父母節聯歡會」，永達保經肯定親情對家庭成員的影響性及重要性，支持正聲廣播電台主辦祖父母節聯歡會。

「正聲有愛—祖父母節聯歡會」活動準備了相當精彩的表演活動，有夏卡緹印度舞團表演，充滿異國風味的印度舞及中東舞、素有輪椅俠客之稱的唐文傑帶來精采刺激的特技表演、資深藝人楊燕妮及小白合的懷念老歌、視障藝人的樂器演奏以及永達顧問一視障歌手鍾興叡的演唱、正聲所選拔的祖父母級冠軍歌手專業演唱，讓現場民眾體會老當益壯的精神與風采。此外，主辦單位也頒獎給3組傑出隔代教養的祖父母，身為低收入戶的他們，竭盡所能的提供孫子良好的讀書環境，小朋友們更不忘孝順祖父母，以品學兼優回報，足以為楷模。

台北228公園活動當天吸引了近千名民眾前往同歡，約有七成的觀眾為祖父母級的長輩，藉這個屬於自己的節日能走入戶外與民眾同歡，阿公、阿嬤開心地看著台上熱鬧的演出，笑不攏嘴。主辦單位也準備多項摸彩品讓幸運民眾帶回家，希望藉祖父母節相關活動，呼籲民眾多重視家中的長輩，透過互動與互惠的世代學習，凝聚家庭情感。



▲現場吸引近千名觀眾參與。

▲視障歌手鍾興叡受邀演出。

▲肢障藝人唐文傑帶來精采的特技表演。



財 富管理學苑。

頭家開講

- 04 專業 踏實 真誠 實行夢想的實現家
頂尖高手
- 06 陳姿妙 凡事 Try Try 看 秉持熱情 戰勝無數挑戰
致富指南
- 08 遺產稅調降 保險依然保險
- 10 財經補給站
- 12 魏滿妹 真心使命 無私付出
- 14 保單新鮮人 我的第一張保單

人 生管理學苑

封面故事

- 16 林書煒 捨得 讓人生價值無窮

經營管理。

- 28 林宗文 智慧財產的捍衛者

- 30 李美華 節淨所能 綠動未來
- 32 蕭閔緯 蔡沁翎 敢做 敢衝 不怕苦

健 康管理學苑

健康養生

- 34 換季肌膚保養三防線 清潔 防曬 保濕。
- 36 你今天蔬果 579 了嗎 遠離癌症 全民共響
休閒達人
- 40 尋訪記憶中的滋味

身 心管理學苑

公益看板。

- 01 祖父母節 傳承世代情感
- 03 關懷老憨兒 第四屆慈善義賣會
- 44 書訊 & 56 贈書得獎名單
- 46 永達邀請少棒隊與弱勢團體 參加職棒初體驗
- 48 睡個香香的好眠

2011年10月號 第58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：張鉉鈺
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



關懷老憨兒

第四屆慈善義賣會

活動日期

100年10月22日(星期六)

活動時間

10:00~16:00

活動地點

永達承德大樓

台北市承德路三段216號(近圓山站2號出口)

活動內容

舞台拍賣競標、趣味遊戲、手工DIY-B2

育成愛心義賣-B2

庇護商品、名牌女鞋、新衣、包包、
生活雜物等...

永達愛心攤位-各樓層

讓愛傳出去



捐 9、10月發票10張或10顆廢電池給
育成基金會，即贈送乙份小禮物
(請至B2領取)

當日活動所得扣除活動成本後
將全數捐給育成社福基金會
協助老化心智障礙者及其家庭之服務經費

~有關活動詳細訊息，請洽詢您的業務代表，或洽主辦單位2587-2091#1262賴小姐~

位成功的業務人員，就是要給人可靠、高品質、值得信賴的感覺。專攻退休理財保險市場規劃的永達保經，相當重視人才的學習培訓。永達保經董事長吳文永相信「成功出於自願」，對於努力向上的業務同仁，他絕不吝於指導，甚至開設專門的課程親自觀看、示範。

發展組織很重要

一般來說，保險從業人員大約在進入保險業的第3年較易遇上瓶頸，因為這個階段可能熟悉的人脈

的活動報表，透過報表輔導很容易看出業務人員遇上什麼問題，進而加以協助解決。

報表的填寫有助於業務員瞭解個人在銷售商品時的強、弱項，強項的部份可以與其他業務員分享，針對弱項的部份再向主管或其他同仁學習，以提升自己的專業能力。

尤其是拜訪客戶方面，嫌貨才是買貨人，吳文永表示，千萬不要在意自己的客戶好不好，而是應該在乎自己有沒有用心說明、熱切拜訪，每一位客戶沒有拜訪5次以上都不要放棄，經過5次以上的拜



專業踏實真誠 實行夢想的實現家

凡事以身作則、重視員工的培訓及成長，永達保經董事長吳文永樂於提攜後輩。他認為，永達保經提供市場行銷明確的定位，讓每一位業務同仁能夠掌握自己的營運方向，同時培養自己應該具備的條件。

文／羅怡如

已用盡，在開拓有限的情況下，極可能出現心灰意冷的情形。吳文永建議，業務主管本身要填寫報表，報表可以幫助自己彙整、歸納、分析問題所在。另外，業務主管也應該仔細閱讀業務同仁上傳

訪，只要你展現誠意，8成以上的客戶都會接受。

展現企圖心

或許短期還未考慮到大陸發展，但對於進軍大陸，業務員一定要展現出企圖心。吳文永表示，大陸同樣面臨少子化、高齡化等社會問題，業務經營同樣會以退休理財保險為主軸。因此業務員除了擁有國內保險相關證照之外，也該擁有對岸的證照，這樣一來，也能為自己的實力多儲備能量。

國內不少保險同業爭相詢問「北京永達理保險經紀」公司成功開業的原因，吳文永認為，複製成功很重要，有了台灣的經營成功模式加入本地化特

色，一旦確立就會在一線城市全面上線，不會有空窗期。想成功要導入企業文化及觀念，例如，大陸人挑選全國性知名度高的品牌，永達理不僅設立於北京還拿到全國性執照，也是 MDRT 前百大，這些都是成功的重要因素。

填寫報表是必備功課

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

業務同仁最終都應以發展組織為目標，吳文永表示，經營團隊就是該將心比心，同時在專業上多提升。發展組織就如同當師父一般，你得讓部屬以你為榮、認為跟著你就能成功。多向成功者學習，瞭解自己的人格特質、提升優點，不吝於讚美別人、給人鼓勵。

心靈提升重公益

服務客戶一直是永達保經的宗旨，尤其重視保戶心靈層面的提升，除了透過每月發行的達人月刊分

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週或銷售不合法的境外保單，請利用服務專線：0800-518088 告知。



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！業務員應將 MDRT 列為基本配備，做好基本功並養成習慣，落實週行程表。吳文永建議，相較於其他產業，保險業務員必須更有耐性，更願意放下身段和成功者多學習。

保險業需要長期經營，每位業務人員都期許自己名利雙收，一定要認真投入，初期透過參與晨訓、訓練課程等學習行銷的專業技巧，但中期一定要朝向組織發展，透過團隊經營來發展持續性收入。

享好的文章及理財資訊外，每個月都有許多的講座，包括各式財經、理財及生活相關主題的講座，業務同仁透過電話、簡訊及 E-mail 通知保戶，邀請他們來聽講，讓彼此的關係不單只有保險規劃的服務，也能在生活知識上多一些交流，讓生活更優質。

在社會公益方面，永達社福基金會秉持『關懷社會上生產力最低且最需要被照顧的人』，將希望帶到社會各個角落，而捐助金額持續增加，捐助對象遍及單親家庭、身心障礙者、原民部落及罕病患者，以扶植取代救助，從根本改善他們的謀生能力及生活品質。💡

陳姿妙 凡事 Try Try 看

秉持熱情 戰勝無數挑戰

一個謙稱自己已過不惑之年，從事業務員後才打開自己的人生格局的永達保經北1區經理陳姿妙，創造了中年也能成功經營自己事業的佳績，在她的身上，我們看到業務員充滿熱忱的態度與無限的爆發力，夢想，就在不遠處！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山



初次見到永達保經北1區經理陳姿妙，只見她熱情地招呼周遭同事與來訪的訪客，臉上漾著笑容始終沒停過，聽聞自己榮獲頂尖高手的榮耀，她不斷謙虛地說：「我不是什麼高手，只是簡單的事重複做，跟隨成功者的腳步而已！」爽朗的回答是她最真的表現，言談中更顯「在工作上，她一點都不馬虎」的氣勢！

因為認同 人生轉折

從一張毫無保險相關經驗的白紙進入永達保經，陳姿妙滿懷感恩地感謝公司的知遇之恩，用心栽培所有肯努力、想圓夢的人。進永達之前，陳姿妙只是在家等退休的人，她自嘲對保險的認知相當狹隘，認為其作用就是「理險」，讓風險更有保障，雖然認同保險，卻排斥當業務員。還記得當初經朋友介紹，上完7天的課程，陳姿妙對公司有更深一層的認識，非常認同商品，當下她便決定要給自己一個全新的未來，迎接挑戰，再創成功！「我從95年7月17日加入永達至今已滿5年，要邁向第6年了！」對於自己的目標十分明確的陳姿妙，



將付出努力的日子累積深記在腦海中，就算已經中年，重新從職場出發，她依舊充滿戰鬥力。

放大格局 堅持做對的事

永達保經人才濟濟，這也是讓陳姿妙不斷學習、成長的動力來源。她特別提到副總黃素英對她的影響與啟發，印象最深的一次是，有個客戶來找她，黃素英親自為對方倒茶，一個如此簡單的舉動，當下在陳姿妙心裡激起深刻的漣漪，讓她感動不已。一個如此成功的人卻沒有任何架子，只為了堅持做對的事，就此，她以黃素英為仿效的對象，認為人應該有大的格局，讓自己的視野更寬廣，還要不拘小節，堅持做對的事，持續地做、努力地做。

感謝公司知遇之恩

只任職過兩份工作的陳姿妙，前一份工作是財務長，一做就是 22 年，安穩的生活使她安於現狀，總是被動地面對周遭的人事，直到加入永達才發現原來業務和財務長的背景是有衝突的，她接受公司

的培訓課程，應證了「有能力、努力，還要加上『環境』及『機會』」這句話，充滿正面能量的她感謝公司紮實的教育訓練以及安排的生產線，讓她可以借力使力。原本信心滿滿的陳姿妙，因為一次朋友拒絕，差一點因此與對方產生嫌隙，「所有的事都來自於自己的心念」觀念一轉，她心想：「蘋果再養生、再好，她不吃就是不吃」，經由這一次經驗，她更茁壯了、耐挫，也感謝對方讓自己上了一堂課！

有使命感更定著發展

現在的陳姿妙努力工作，從不缺席公司的任何一堂課，並紮實做演練，精進自己且提升價值，凡事秉持「Try try 看」的心態，勇於接受挑戰，跟隨成功者的腳步穩紮穩打，她希望不只提升自己，也能增加周遭認識的人的附加價值，幫助客戶保全資產，讓富貴得以傳承給後代，同時期許自己能朝組織增員發展的路不斷邁進，終有一天能有一個屬於自己的堅強團隊陣容！



■ 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

遺產稅調降 保險依然保險

遺產稅自累進最高 50% 稅率修正調降單一稅率 10% 後，不僅高端客戶自認危機已解除，甚而連從業人員也消極承認商機不再；實則不然，大家似乎都被 10% 的數字迷惑了，殊不知千萬資產 10% 遺產稅也要上百萬、億萬資產 10% 遺產稅更高達上千萬，保險預留稅源的功能不可偏廢，更別輕忽遺產及贈與稅法第八條的威力：「遺產稅未繳清前，不得分割遺產、交付遺贈或辦理移轉登記。」該條文可沒修正。 文／李傑克

遺產及贈與稅法此次修正無形中也對過去高端客戶的節稅工具產生了洗牌效應，不僅對於遺產稅有足額實物抵稅的效益之外，甚至還可運用於所得稅，利用捐地節稅列舉扣除產生避稅效果。

保留地可足額抵遺產稅

雖說捐地節稅於民國 93 年大門關閉後，至少還留有一扇窗：公共設施保留地尚可足額抵繳遺產稅，但遺產及贈與稅法施行細則配合修正第 44 條：「被繼承人遺產中依都市計畫法第五十條之一免徵遺產稅之公共設施保留地，納稅義務人得以該項財產申請抵繳遺產稅款。依本法第七條第一項之規定，以受贈人為納稅義務人時，納稅義務人得以受贈財產中依都市計畫法第五十條之一免徵贈與稅之公共設施保留地申請抵繳贈與稅款。前二項之公共設施保留地，除於劃設前已為被繼承人或贈與人所有，或於劃設後因繼承移轉予被繼承人或贈與人所有，且於劃設後至該次移轉前未曾以繼承以外原因移轉者外，得抵繳之遺產稅或贈與稅款，以依下列公式計算之金額為限：公共設施保留地得抵繳遺產稅或贈與稅之限額＝依本

法計算之應納遺產稅額或贈與稅額 × (申請抵繳之公共設施保留地財產價值 ÷ 全部遺產總額或受贈財產總額)」，無形中將公共設施保留地僅存的價值全部註銷。過去大批購買公共設施保留地囤積的人，未來較好的出路係賣給建商作為容積移轉之用。

保險最安全

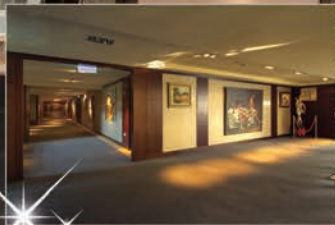
除了公共設施保留地之外，高端客戶也會購買農業用地（簡稱農地）作為節稅工具，事實上農地在遺產及贈與稅法中的角色扮演與保險確有異曲同工之妙，因為作農業使用的農地亦可享有免稅繼承與贈與的優惠，唯免稅繼承與贈與農地後 5 年內不得違規使用，否則追繳應納稅負（稱 5 年列管）。

保險不僅免稅也具備第一時間可以立即將資產移轉給受益人的功能，該特質也係其他節稅工具無法複製，如何快速將資產轉移給下一代才是關鍵，也唯有保險可以不經過遺產稅的申報及繼承程序、甚至以指定受益人的方式快速將資產交付下一代，這才是保險於財富管理真正的價值。❶



高雄商務會議中心

Kaohsiung Business Convention Center



會館日每月7、17、27日六五折

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

💰 營利事業暫繳開跑

北區國稅局表市，100 年度營利事業所得稅暫繳額繳納或申報，自 100 年 9 月 1 日起開跑，為貼心服務營利事業，該局網站首頁特別成立「營利事業暫繳專區」，營利事業「多用網路，少走馬路」，動動手指，即可方便快速取得最新暫繳資訊，以維護自身權益。

💰 100 年度國稅法規研習班開課

為加強宣導新頒稅制及輔導北市納稅義務人瞭解稅務法令相關規定，國稅局舉辦免費國稅法規研習班，10 月份講習會日期及時間為：10 月 18 日上午 (09:00-12:10) 員工分紅費用化稅務講習會、10 月 18 日下午 (14:00-17:10) 職工福利委員會所得稅申報實務班、10 月 19 日上午 (09:00-

12:10) 所得稅扣繳實務班 (第 2 場)、10 月 19 日下午 (14:00-17:10) 遺產及贈與稅節稅實務班、10 月 20 日上午 (09:00-12:10) 稅捐稽徵法實務班 (第 2 場)。有意參加者，請至該局網站 (<http://www.ntat.gov.tw>) 辦理線上報名，不需繳費，講習會地點在臺北市稅捐稽徵處大樓 (臺北市北平東路 7 之 2 號 5 樓禮堂)。

💰 宏泰提供農漁會信用部櫃台續繳保費服務

宏泰人壽為提供保戶更多元及便利的繳費服務，凡續期保險費應繳費日為 100 年 9 月 1 日起之自行繳費方式保戶，可持印有「代收專用區」之繳費通知單於繳款截止日前至全國農漁會信用部櫃台繳款 (無金額上限且免收手續費)。

行銷保單達一定金額應電訪

基於保障消費者權益及避免消費爭議，金管會增列「銀行、保險公司、保險代理人或保險經紀人辦理保險業務應注意事項」十一點之二規定，自 100 年 10 月 1 日實施，修正重點如下：

一、保險公司受理銀行行銷通路招攬之投資型保險商品以及外幣支付之非投資型人身保險商品，保險繳費方式符合下列情形之一者，至遲於保險契約撤銷期屆滿之三天前，對要保人進行電話訪問，確認招攬人員身份，及招攬人員已充份說明商品相關

資訊，並瞭解要保人需求及商品之適合度：

(一) 以躉繳方式繳納保險費達新台幣一百萬元以上或相當前述金額之外幣。

(二) 以分期方式繳納保險費，且年繳化金額達新台幣三十萬元以上或相當前述金額之外幣。

(三) 被保險人投保時之保險年齡大或等於七十歲。

二、未達前項各款所定情形之保險商品，其電話訪問比例不得低於百分之十。

三、若經電話聯繫三次以上未成或拒訪者，應補寄掛號提醒相關風險及得行使契約撤銷權。

(更詳細內容請上 RICH 達人生活網 www.richgogo.com)

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，餐廳酒櫃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Bullring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

魏滿妹 真心使命 無私付出

以感恩的心經驗傳承 幫助更多想成功的人

我們歡喜有退休，有了退休更歡喜！在一般觀念中，若已財富自由、兒孫滿堂時，當然可以在家享清福、快樂退休。但是對永達保經協理魏滿妹而言，在公司的時間，卻比退休生活還要精采、幸福！ 整理／編輯部 攝影／余秀萍

魏滿妹上班 20 年，擔任過電台主持人及傳銷工作，領悟到人生中要再創高峯，唯有「組織」可以倍增時間、收入，用最不自私方式幫助別人成功，創造共贏。



過去魏滿妹很排斥保險，但經過黃素英副總推薦，她認為永達保經公司穩健，且商品符合市場需求，在全世界面臨高齡化、少子化的衝擊，養老退休、稅務管理儼然是商機，加上高效率、高報酬及世襲制度，審慎評估後，毅然加入永達。

勇於改變 接受挑戰

將近 50 歲才加入永達，完全沒有壽險經驗，她從考證照開始，歷經挫折、失敗，最後才慢慢摸索出方向、產生信心。剛進永達時，魏滿妹業績並不好，收入驟減，常站在業績板下激勵自己：「為什麼別人有業績，而我卻做不到！」甚至想放棄。然而在一次戰鬥營訓練中，打通任督二脈，激起她不服輸的個性。調整心態、修正自己，再度出發，一個多月後就完成 MDRT。

魏滿妹家住楊梅，每天六點出門，往返 100 多公里路程到台北，是每天第一個到辦公室的人，11 年如一日。她的態度是，做什麼就要像什麼！

行銷組織 同時並進

行銷是短暫性收入，組織才是持續性收入。演而優則導，魏滿妹第二年開始發展組織，運用 20 / 80 法則——20% 行銷、80% 增員，了解「帶人

先帶心」的原理——組織要穩，自己必須積極正面，遇到困難，需要轉念。魏滿妹以身作則，每月 8 張問卷、30 筆工作日誌，如期完成；新人班、戰鬥營、晨訓等均親自落實，「凡走過必留下痕跡」、「懂複製，必有好業績」是她的原則。

她更聘請諮商專家黃秋蓉老師為每位伙伴做性向測驗、適性輔導。她鼓勵後進，業務不可能「天天天藍」，像撲克牌有 52 張，翻了 48 張都沒有 A，那麼最後 4 張一定是 A，同樣地，當你被 48 位客戶拒絕，但若最後 4 位客戶每人成交 120 萬，你就登上 MDRT 舞台，堅持才有續航力。

含淚播種 歡笑收割

由個人行銷到組織發展，經歷「指揮→督導→協助→授權」，兩年多由處經理晉升到協理，同時培養王群元、高煦照、李湘菁三位協理，毛榮彩、蔡存義、徐秀玲、余明昌、謝華卿、羅之邑、林欽賢七位處經理。從 1 個人到目前轄下 300 多人，10 年培養約 150 位 MDRT，她深深感謝大家的努力與付出，「有你們真好。」

魏滿妹告訴同仁：「你們是我的老板，你們有收入，我才有收入，大家同心協力才能共創雙贏。我可以『教你飛』，但不能『替你飛』，幫助大



家賺到錢是我的責任，除了給予你們專業訓練，行動力、拜訪量要靠自己。」永達紮實的訓練、系統化管理和優渥獎勵，魏滿妹轄下每年業績都很亮麗，2011 年 9 月已完成 2 億 FYP（新契約保費收入），20 位夥伴完成 MDRT。但這並沒有讓她自滿，反而讓她更有責任與使命感，幫助更多夥伴在永達成功。

感恩的心 付出回饋

魏滿妹的家人也都在永達，小女兒「鄭琪玉」是她最得力的幫手，活動有她就搞定，大女兒「鄭婷玉」是她培養的業務接班人。女兒眼中，魏滿妹是一位認真負責的主管，雖心疼媽媽每天早出晚歸，但是看到媽媽的成就與快樂，轉為祝福。現在魏滿妹兒孫滿堂，享受天倫之樂，卻沒有退休打算，樂在工作，和同仁就像是一家人，在永達的事業比退休還多采多姿，每年出國 5-6 次，環遊世界的夢想也得以實現。

有此榮耀，魏滿妹除了感恩吳文永董事長創立永達，感恩黃素英副總、林明堂副總的提攜。未來，魏滿妹將繼續用這份感恩的心，協助團隊朝向更寬廣的未來，同時放眼大陸 13 億人口退休市場，廣招人才、共襄盛舉。●





保單新鮮人 我的第一張保單



以「保險」理財 輕鬆儲蓄人生

職場新鮮人首要之務先以「保險」架構基本風險，面對未來時，便無後顧之憂、全然以赴。面對這麼多家保險公司還有不同類型的保單，可就讓人頭痛了，該如何選擇，又該注意哪些事情？

文／張鎰鈺 攝影／余秀萍

不論是剛出畢業、剛領到第一筆薪水的社會新鮮人，或是已經工作了兩、三年的上班族，即使薪水不多，也一定要為自己規劃理財，千萬別因為手邊的資金有限，想等有錢了再來理財，這樣反而會離財富越來越遠。永達保經梁柳玉區經理建議，利用「保險」理財，不但可強迫儲蓄，更可以做好兼顧風險規劃與理財投資的計劃。

以醫療險、意外險打底

許多社會新鮮人的保險都是在幼時由父母親購買的，可能已不適用目前階段，現在自己有能力賺錢時，應該依自己需求選擇對自己有利的保險。

一般來說，剛出社會的年輕人，薪水雖然不多，但卻有充沛的體力，在外工作的時間居多，面臨意外風險的機會較高，所以應先購買意外險、醫療險，若不慎因為意外住院也不至於成為家中經濟負擔。

雖然國家已有健保福利，但健保必須每年持續繳納至老年，唯有遇到重大傷殘才可免付。梁

柳玉建議，若搭配適當商業醫療險或意外險，便可安心享受較好的醫療品質及健保以外的醫療費用，如病房差價、健保不給付的醫療耗材、藥物等，沒有經濟的後顧之憂，且一般醫療、意外險只要年期繳完後可以保障一輩子，等於是儲蓄未來。

以增額終身壽險理財

投資型保單近年來成為保險熱門商品，但風險較大，須自行負擔且盈虧不定，且若是短期內需要錢，或是發現更好的投資標的，解約領回的錢根本不到一半；儲蓄型保單雖然有固定的利率，但利率並不高，且只能達到存錢的功能，無規劃未來的效果。



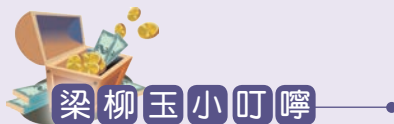


如果已經有了醫療險或意外險，或是只打算買一張保單的話，梁柳玉認為，具有保本、保障和抗通膨功能的增額終身壽險是一項可以幫助規劃理財且保障終身的保險。除了在銀行利率低的時代提供一個較高且固定的利率，透過「時間、複利增值」的特色可讓財富倍增。繳了一定金額後，如果遇到景氣回溫還可部份解約領出做投資，且繳費年滿可依個人生涯規畫一次或分次領回，如同公務員的退休終生俸，提升生活品質。此外，若保單中包含「豁免保費」的設計，當被保險人因疾病或意外傷害事故造成第二級至第六級殘廢程度、喪失工作能力時，保險公司就會替被保險人繳交保費至期滿，且保障內容不變。

注重保險公司安全性

市面上保險公司、保險經紀人公司之多，選擇時又該注意哪些事情？基本上，保險經紀人並不代表任何保險公司，而是針對客戶的經濟狀況及需求做規劃，除了擁有比較多的專業才能，在產品上也有很多的選擇空間。且不論是那一間公司賣的任何保單，都有 10 天的鑑賞期，發現有任何問題一定要即時釐清，若不符合需求可退件並領回所有費用。針對我們會擔心保險公司的安全性問題，正規的保險公司都受到中華民國保險法的規範，維護社會大眾之權益。

最後，梁柳玉提醒，保險從年輕時開始繳納，保費相對較低，當有一定能力後可改為年繳方式，保費也會比較便宜。越年輕購買，將繳費期間拉長減輕每月的負擔，等於是用比較便宜的成本，幫自己買齊所需要的各種壽險保障。透過時間的累積，年輕族群一樣可以花少少的錢，輕鬆擁有完整保障，在人生的道路上，無後顧之憂。



值得注意的是，保險並不是買了就一勞永逸，每年都要重新檢視一次保單，逢人生重要階段，像是結婚、生子、買房置產時，更可請保險經紀人做新的規劃，補足需求。

林書煒 捨得 讓人生價值無窮

離開令人稱羨的主播一職，林書煒活得更漂亮、自信。她是充滿母愛的媽媽、稱職的太太，也是最專業的節目主持人，她完美扮演好各個角色，也在其中找到最大的價值與意義！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山 妝髮／劉雅臻



「對 我來說，人生最重要的是家庭及自己的生活。」簡單的一句話，林書煒明確表達出自己追求的人生目標及方向，她十分清楚自己要的是什麼，也能有所取捨。比起在新聞台工作的日子，現在雖然還是很忙碌，但是她可以有所選擇，做自己想做的事，她反而更快樂！



睿智抉擇 人生無憾

世上沒有不勞而獲的事，凡事只要想做，林書煒總會下最大的功夫盡力完成。她在尚未畢業前就丟了 20 份履歷表出去，工作後努力跑新聞，每次上鏡頭前要求自己先唸稿 20 次，只為了證明自己、成為別人口中的「明日之星」，因為她自我要求高且專業又敬業，使她的事業如日中天，呈現光鮮亮麗的成績，然而，卻也因此少了很多自己的時間，無法為女兒說故事、與先生的作息顛倒等。

林書煒 Profile

- 生日：12月20日 ● 身高：163公分 ● 血型：O型
- 經歷：華衛電視台專題記者、真相新聞台記者、SETN新聞部主播、記者及中天新聞台主播。
- 現任：台視「健康好簡單」、人間衛視「樂活在人間」節目主持人、大學傳播學院兼任講師。
- 著作：管他差幾歲 愛了再說、孩子，我想說的是……、妳是我微笑的答案、主播解碼。

封面故事

Cover story



她沉澱下來想，工作是很好的經驗，但是孩子成長只有一次，她不想在孩子大時再來悔不當初，再加上家庭必須維繫良好的凝聚力以增進情感，否則她賺再多錢也沒有意義，於是她和先生討論由她來調整，毅然決定離開新聞工作。離開主播台兩年時間，林書煒得到女兒對她最深的信賴與依戀，一家人常一同聊天玩樂，夫妻感情亦大大提升，林書煒知道，這就是她所想要的，放棄人人稱羨的工作，一點也不可惜！

愛家人 也要愛自己

每位媽媽對於孩子總有自己一套教養原則，林書煒認為，每一個孩子都有其特質，父母們應該當孩子的伯樂去發掘他的專長，引領他往適合的方向前進，並適時調整教養方式，當遇到與另一半有所衝突時，必須溝通協調，找出最適合孩子的方式。林書煒特別重視孩子的「態度」，如果她們已經教育過很多次的觀念，孩子依然再犯，就會責罰她，縱使先生不贊成打罵教育，但是絕對支持她「適當體罰」，且夫妻倆不會在孩子面前討論迥異的教養方式。

雖然林書煒是個稱職的太太與媽媽，但是她倡導「女人要愛自己」，不能為了家庭失去自我，攬太多責任在自己身上，應多給自己一點空間，讓自己開心，生活才會圓滿。她每年固定與姊妹淘「拋夫棄子」出國一趟，讓老公與孩子有單獨相處的時間，同時放鬆自己，充完電，又能凡事全力以赴！

管他差幾歲 磨合才重要

眾所皆知，林書煒與先生蔡詩萍相差16歲，結縭10年依舊是一對人人稱羨的神仙眷屬。林書煒分享說，夫妻相處貴在「互相調合、理解，不一定要贊同對方，但千萬不要試著去改變對方！」對她來說，年齡不是問題，主要是個性和價值觀，她是很直接的人，先生比較浪漫、含蓄，他們彼此能理解與包容對方的，且因為先生年紀比較大，兩人更重視健康的重要。主持台視《健康好簡單》節目後，林書煒學會很多健康常識，她不喝碳酸飲料只喝水；每天固定11點前上床，早上7、8點起來；將黃耆紅棗枸杞湯當水喝，並鼓勵先生少吃肉、多喝蔬果汁，蔡詩萍則每天跑步5公里，為了孩子與另一半，健康是他們關注的最大焦點。

從事公益 給人希望

有了小孩後，林書煒特別關注有關孩子的公益活動，有時甚至會帶著小孩去參加，讓她學會同理



心，懂得惜福。林書煒認為，每個值得被關注的孩子背後都有他的故事，如果讓他們覺得自己的人生很悲慘，那麼未來這些悲劇就會不斷上演；反之，若能讓他們樂觀面對，將來一定會有很好的發展。因此，每次去育幼院、家扶基金會等機構，她總會鼓勵院長讓孩子們往自己的專長發展，使院長更有教育的方向。而每次參與公益活動後，林書煒也獲益良多，她同時感謝這些孩子帶給自己的幫助，讓她知道她非常幸福！

全方位理財 規劃未來

除了清楚明白自己的目標及方向，對於理財林書煒也很有自己的想法。她和先生帳戶各自獨立，但是他們有一個共同戶頭一起存女兒的教育基金，且從10年前就為女兒購買儲蓄型保單，讓女兒將來出國唸書或有自己的規劃時可用。而有遠見的她也為將來退休生活做好規劃，夫妻倆除了都有買儲蓄型保單，還有投資基金、美金及房地產，可說是全方位投資。

保守型投資的林書煒認為，錢是一分分攢下來的，應花在刀口上。她會買名牌，但是不追求名牌，重的是它的使用價值，只要一個好的名牌包能使用10年以上，對她來說就值得投資。一個聰明懂得投資自己與家人的女人，不但經營好自己與周遭的一切，也宏觀地做好未來打算，林書煒值得所有已婚婦女效尤學習！💎



防治皮膚乾裂粗糙之道

【美麗諾綿羊霜】-紐西蘭原裝進口

【美麗諾羊毛脂】

美麗諾羊毛脂綿羊毛上天然油脂，經加工萃取而成。羊毛脂因富含維他命E，具抗老化作用，使用於肌膚時可形成保護膜而延緩肌膚老化。保護肌膚，使肌膚柔細光滑及保溼；是各種護膚產品中重要的成分。來自紐西蘭純淨無污染環境中的羊毛脂，更能常保您肌膚亮麗動人。

【美麗諾綿羊霜】

美麗諾綿羊霜含豐富的羊毛脂複合物及維他命E，使用於肌膚可形成保護膜改善乾粗，幫助肌膚柔細光滑並達保溼功用。能幫助減少水分流失，消除肌膚乾燥感，手、腳洗淨後塗抹並加以按摩效果更加。

【美麗諾綿羊油】

美麗諾綿羊油高濃度綿羊油是高吸收性的滋養品。細緻的質地能讓皮膚容易吸收，富含維他命E，舒緩皮膚，可用於全身按摩，卸妝及防髮尾髮質分叉斷裂。全身按摩能保護和保溼肌膚、減緩乾燥老化。泡過溫泉和三溫暖後使用效果更好。

※ 冬季癢泡熱水皮膚水分被蒸發更癢，禁止用乾毛巾擦肌膚，請用濕毛巾或留身上水分+綿羊霜或綿羊油一起按摩，保溼柔嫩、效果加倍。



原裝試用品請付郵票索取

綿羊霜試用包（10g）30元

綿羊油試用瓶（25ml）180元

美麗諾有限公司

Tel:02-2393-9938

Fax:02-2393-9892

E-mail:merino.nz@gmail.com

www.merino-nz.com.tw

(106)台北市金華街179號B1

看見我 聽見你

10 月份節目快訊

10 月 6 日 4U 人際教育學院 江緯辰 Michael 老師

-- 男女大不同

10 月 13 日 台灣優質生命協會 秘書長 紀寶如

-- 生命因愛而動聽

10 月 20 日 永達保險經紀人協理 李秋蓮

-- 老年化與少子化的理財因應之道。

10 月 27 日 揚生生化科技研發總監 林君穎

-- 認識心血管疾病

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。

※ 看見我 聽見你所有節目將保留 45 天收聽期，請參考下表

日期	節目內容	可收聽日期
9/1	4U 人際教育學院諮商師 林玟靚 - 青少年的時間管理	9/1-10/15
9/8	新北市特教巡迴輔導 李森光老師 - 視障者的教育生涯規劃	9/8-10/22
9/15	永達保險經紀人 宋木海協理 - 金融業沒告訴你的事	9/15-10/29
9/22	揚生生化科技 林君穎研發總監 - 從節氣談養生	9/22-11/5
9/29	特別節目 - 聆聽秋天的聲音	9/29-11/12

節目小檔案

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、台上台下一片熱絡，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。



P22

張家蓁
絕境帶來正面的成長



P24

伊格言
勇敢追夢 開創璀璨人生



P26

蕭憶華
台灣品牌玩美設計



理想大道大步走

統籌／羅怡如 策劃執行／張鎰鈺、莊惠旭 攝影／余秀萍、楊樹山 版面構成／余秀萍 部份圖片提供／張家蓁

賺大錢、成大事、立大功，是人生相當重要的目標。不過，對某些人而言，成功的軌跡應該由自己安排，作家伊格言放棄學醫這條路，投身自己喜愛的文學之路，開啟不一樣的人生；得昱國際蕭憶華因為對美的執著，堅持在醫美這條路與眾人分享；而永達保險經紀人張家蓁協理早已收入豐渥、衣食無虞，時時都可享受貴婦生活，卻依然在職位上衝鋒陷陣、活力充沛，樂於提攜後輩，將她的經驗傳承給後輩。人的一切的想法都在起心動念之間，再加上堅持，就能逐步朝向自己的理想邁進。



張家蓁 絕境帶來正面的成長

潛能靠自己開發 心境是最好的保養

從「厭惡」到用全部生命「深愛」著保險業，甚至將工作與生活結合，永達保經張家蓁協理一路走來，有落有起，靠著一顆堅持的心與莫忘初衷的熱情，繼續在職場上散發耀眼光彩！



對認識張家蓁的人來說，她絕對是一個成功的榜樣，光鮮亮麗的外表下，卻擁有著俱企圖心的魄力。若你知道她曾經也有過一敗塗地、窮途末路的經驗，就會感受到人有無限的可能。

靠保單救命 和保險結緣

擁有北一女、政治大學漂亮的學歷，但是她的路並沒有走的比較順遂，23 歲創立貿易公司，36 歲卻遭逢公司倒閉，面臨必須變賣房產、無家可歸的窘境。還不知道要搬去那裡，仍必須收拾東西離開，她卻意外的在衣櫥角落的小盒子內找到一疊保單，任何一點值錢的東西對她來說都很重要，找了在保險公司的朋友幫她將保單解約或是貸款，拿了好幾十萬回來，她才發現，過去都以為保險只是在花錢，原來保險也可以賺錢！這也意外地讓她與保險結下了不解之緣。

別人能 我也能 還要更好

「有人說，做保險到最後會沒有朋友，但若是你沒有錢，朋友也會離棄你！」有切身之痛的張家蓁在生意失敗後，朋友紛紛遠離她，沒人願意借她錢、也沒有公司願意僱用她。後來朋友推薦她進入壽險業，起初她不以為然，因為在她的觀念中，保險是最低階的行業，是連沒有學歷的歐巴桑也可以進入的行業。但她心想，這些



她瞧不起的歐巴桑居然都各個都開著名車、享受高收入的生活，而她打拼十多年卻面臨公司倒閉、走投無路的情況？這樣的反差燃起了她的鬥志，「他們能，我也能，還要比他們做的更好！」

進入了一個新的行業，張家蓁並沒有感到一絲害怕，置之死地而後生，過去在貿易公司累積的業務底子讓她非常得心應手，不到一年她就獲得了非凡成績，更開始發展組織，帶領的單位業績年年第一，好到董事長都登門拜訪想知道為什麼。其實在當時，張家蓁就看準市場，與業界區別，提供高階客戶資產配置及退休規劃服務，92年，張家蓁加入永達，除了因為永達是業界最好，也認為「經紀人」的角色才是未來主流。

工作即生活 同仁即家人

張家蓁一天超過 12 個小時都在工作，甚至將家搬到公司旁邊，「我每天晚上想公司的事情想到睡著，眼睛一睜開來，就又想到哪位同仁需要協助…」與其說她是工作狂，不如說她的工作就是她的生活、同仁就是她的家人。

「不必去想未來的路要怎麼走，勇敢地走下去就對了！」工作是幸福的，努力沒有代價才叫辛苦。一輩子已經走了一甲子，收入豐渥，其實早就可以退休遠離戰戰兢兢的職場，但她就是放不下她心中最大、最重要的客戶——她的工作同仁。組織的每一份子都是相輔相成的，沒有組織，單兵奮戰是無法獲得今天的成就的，所以張家蓁目前最大的挑戰，是如何讓將她的成功經驗傳承，讓大家都獲得成就，並且在永達彩繪出自己的一片天空。

很多事情回想起來，還是會讓她頻頻拭淚，過去的她，絕對不是我們眼前這位打扮亮麗、意氣風發的張家蓁，回顧過去，現在許多的成就都證明了她的選擇與勇氣，跌落谷底的絕境滋味不好受，但卻讓她攀上人生的高峰。她選擇忘記挫折，卻永遠記得成功的滋味，珍惜現在、放眼未來。💪



伊格言 捨手術刀執筆

勇敢追夢 開創璀璨人生

一個棄醫從文的作家，放棄了外界看來有很好發展的醫學之路，堅持走自己的未來，竟意外開創了一條專屬於自己的康莊大道，他是台灣之光「伊格言」！

出身醫生世家的伊格言，就讀醫學系大四時，選擇了自動退學，離開那個令他痛苦萬分的求學之路，而以同等學歷轉考中文研究所。這樣的決定當時在家中投下一顆震撼彈，不顧父母的擔憂與反對，他堅持走自己想走的路，朝自己熱愛的文學發展，用成果說明了他的抉擇是正確的！



關於伊格言

◎ 本名：鄭千慈

◎ 學歷：台大心理系、臺北醫學院醫學系肄業，淡江中文碩士。

◎ 獲獎事蹟：聯合文學小說新人獎、入選《台灣說故事》（2009 法蘭克福書展台灣館選集）、《台灣成長小說選》（二魚）、《三城記：台北卷》（上海文藝）等選集。

2003 年出版第一本小說《甕中人》（印刻出版）獲德國法蘭克福書展、萊比錫書展選書；2007 年獲曼氏亞洲文學獎（The Man Asian Literary Prize）入圍；台灣十大潛力人物。2008 年獲歐康納國際短篇小說獎（Frank O'Connor International Short Story Award）入圍。2010 年長篇小說《噬夢人》被譽為「年度最令人驚豔的小說」，並獲《聯合文學》雜誌「年度選書 Top1」。

◎ 經歷：成大駐校藝術家、學學文創志業講師、廣告公司文案等。現任元智大學駐校作家。



我知道我要的是什麼

「我從小就是個奇怪難搞的人！」面對自己一路走來至今的發展經過，伊格言用了「奇怪難搞」兩個字介紹了自己。自認不擅長大量資訊的記憶，使得伊格言學習期間非常不適應，覺得大部分的時間沒有真實感，彷彿一場夢，強烈地感覺到自己不適合這裡，因此毅然決定選擇退學，令父母難以接受，親子之間的關係一度降到冰點，雖然知道父母是為他的未來擔憂而反對，看到他們的失望與憂心也讓伊格言心疼。然而，他更清楚地知道自己回不去了，未來，他只想快樂做自己！

戲劇轉折重獲自我

初生之犢不畏虎，從小在文學領域有著卓越表現的伊格言，考上研究所的同時榮獲聯合文學小說新人獎；在就讀中文研究所期間出版首部作品【甕中人】，其中收錄了 11 篇短篇小說，當時旋即被評家歸類為新鄉土小說代表作之一，此著作在 2007、2008 年分別獲選「曼氏亞洲文學獎」、「歐納國際小說獎」入圍。不到卅三歲就被譽為文壇新銳的伊格言，著作不多，卻屢屢獲

獎，每一次的作品總受國內外文壇矚目，並獲中央通訊社「台灣十大潛力人物」之殊榮，可說是台灣之光。從沒有想過會有如此優異發展的伊格言，只是認真做好自己，將自己的角色詮釋得宜。鼓勵有夢的人追夢嗎？他以自身的經歷向那些勇於追求理想的人喊話：「我想我沒有資格指導別人，但我個人的一點小建議是，人要有自己的特色，想想自己可以給出什麼不同於他人的東西，而不是只看到別人的成功就想盲目追隨人家的腳步！」

堅持理想 築夢踏實

回想當初做了抉擇而與父母衝突不斷的那一段碰撞之路，伊格言感謝父母的支持與包容，而鄭父也因為這個過程獲得意外收穫，了解到尊重孩子的志向，讓他快樂地朝自己想走的路發展才是對孩子最好的，他從反對到為兒子的成就感到高興。

人生有很多事是徒勞無功的，卻有大多的事掌握在自己手上，如果能早日了解自己的志向，

努力地朝著目標前進，無論成功與否，就是對自己人生盡責的最佳表現！



蕭意樺 台灣品牌玩美設計

打造平價奢華 強調天然保養

女人天生愛美，但愛美愛到破表，還自己出化妝保養品牌的人可不多見。從直銷轉行彩妝，蕭意樺在工作中展現完美的熱情，立志要為每位女性打造更耀眼的魅力！



當你還在山下，會想一睹山頂的風景、會想呼吸山頂的空氣；當你爬上了頂端，你會想征服另一座山！蕭意樺的父親在她 13 歲時過世，「我就是從那天開始長大。」看著媽媽一個人賺錢養家，她從小就養成了「務實」的態度，小時候就跟著媽媽在家中服飾店幫忙，每天圍繞在漂亮的衣服堆中長大，又受到同樣愛美的母親影響，蕭意樺的美學基因自此啟發。

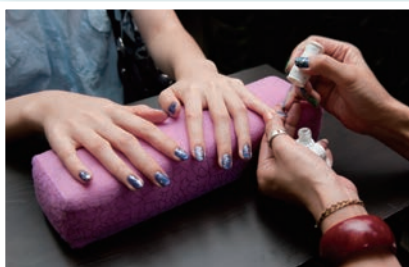
放下過去才能放眼未來

蕭意樺曾經在直銷行業 8 年，初加入的時候，她很羨慕那些能在業務大會時站在舞臺上接受表揚的人。然而有一天，她真的成為那個令全場羨慕的焦點的時候，她卻發現自己已經沒有了目標，甚至開始失去動力。她的成績年年都維持在全國前 3 名，但隨著大環境的變化，



蕭意樺意識到產品的沒落，一方面也感覺到自己停止了學習與成長，她毅然決定轉換跑道，甚至勸導自己的下線夥伴也必須有憂患意識，培養一技之長。

回想過去的意氣風發，蕭意樺坦承，要放棄辛苦打下的江山並不容易，當時怕被



勸阻，她直接找人資作解聘後才向主管報備，她認為，一定要完全放

下過去才能在未來全力以赴。

扎根打底 再鋪枝展葉

為了自行創業作準備，蕭意樺辭職後開始進修企業管理 EMBA。民國 97 年蕭意樺和幾個朋友集資，成立得昱國際股份有限公司，以「簡單保養、魅力奢華」的目標，創立自有彩妝及保養品牌 CDNE、CADEVA 與 TSZWAWA。與聯群生物科技公司合作，由聯群生物科技公司研發商品，自己則負責設計、販售等後端行銷。

開始一個不熟悉的事業，完全沒有經驗的蕭意樺並不害怕，抱持著對於追求「美」的熱情，以及在過去直銷工作中磨鍊出柔軟的器度與剛硬的堅強，面對競爭非常激烈的彩妝市場，她明白要在眾多國內外品牌中脫穎而出一定需要一番努力，「創新」與「品質」是蕭意樺重視的關鍵。

美麗與自信可由外加分

蕭意樺表示，很多人以為只要是醫生賣的產品就是「醫學美容」，其實「醫學美容」是幫助民眾從內部的健康做起，輔以正確的護膚觀念以使皮膚永保最佳狀況。因為保養講究細胞之穿透、活化，因此得昱在彩妝中加入保養成分，堅持天然，不含化學成份，內外兼俱達到美麗的目的。

店面的裝潢，彷彿一個超大型的彩妝箱，夢幻的環境絕對讓女孩子駐足，每件商品都提供試用，親切的服務人員會詳盡說明商品特性，也會提供不少新的「玩法」，不必是專業彩妝師也可以畫出與眾不同的效果；細看每件商品的包裝也都經過特別的設計，嵌入了 LED 燈、貼水鑽的瓶身的唇蜜還讓長榮桂冠酒店等企業主動列入購物型錄。

此外，在看不見的外表下，還有她更重視的堅持——品質，蕭意樺堅持每項商品上架之前都必須通過嚴格的 ISO17025 品質認證系統及臨床人體實驗。常常我們可以在路邊、夜市看到很便宜的指甲油，蕭意樺表示，業界有一套規定的指甲油成份標準，依據這些標準的原料成本加起來絕對不只這個價錢，一分錢一分貨，尤其是要與自己身體接觸的商品絕對不可馬虎。

在公司裡，蕭意樺的頭銜是「魅力長」，主要負責商品的行銷業務，對她來說，這是一份傳達美麗，讓魅力展現的工作。在她的臉上，永遠都只見笑容，她認為，不論是從事任何工作都必須全力以赴，但若是能將工作與熱情結合，絕對會蹦出更燦爛的火花！💥



林宗文

智慧財產的捍衛者

專利與商標可提升國際競爭力

一般人對於有形財產的權利較為注重，而對於無形財產的觀念相對較為薄弱，然而在無國界的時代，唯有取得專利及商標權之保障，才能讓創作及智慧結晶保護得更周延。 文／張鎡鈺 攝影／余秀萍

日前鬧得沸沸揚揚，還在訴訟中的蘋果電腦與宏達電的專利大戰，以及高雄「香奈爾當舖」被「香奈兒台灣分公司」控訴侵害商標權的案例，判決當舖負責人不僅須變更其商業名稱與負擔相關費用，還須登報以恢復「香奈兒」之信譽，種種案例引發許多企業對「專利」及「商標」的重視。在台南地區具有相當業務比例的永信國際專利商標聯合事務所，可說是捍衛商標專利的推手。

人生不就是不斷的提升與學習

創辦人林宗文所長及張俊雄經理原為智慧財產權事務所的同事，在工作中發現智慧財產的領域甚廣，遍及各行各業，便引起他對於專利、商標、著作權及法律的高度興趣。但基於該行業當時的環境，很少人對這塊領域有相當的了解，為突破自己，且能服務更多的客戶，讓更多人重視智慧財產權的重要性，兩人於1994年創立永信國際專利商標聯合事務所，服務項目包括：智慧財產權的諮詢、國內外商標專利的檢索、搜尋及申請、保護及契約之撰擬等。

透過專利維護發明創作

理工背景出生的兩人，對科技產品的認知高於業界，專利



林宗文

張俊雄

與科技是並駕齊驅且息息相關，由於科技日新月異，為保護該科技的創新、鼓勵發明人繼續促進產業發展，因此需要專利作為保護之標的。專利是一種極強的排他權，一張紙、一件專利即可扭轉市場的戰局，因此，專利的佈局非常重要，透過專利資訊檢索與創新性的專利迴避設計觀念，除可建立企業日後研發設計的基本資料庫，也大幅避免法律風險。專利訴訟一旦取得勝利，不但獲利可觀，還是能否存在於市場的關鍵點。林宗文舉例，很難想像其實一隻智慧型手機，就擁有幾十萬個專利！從手機的樣式、材質、通訊方法、聲音傳輸、電池…等，甚至於組成以上所述各部位之零件也都有其專利。因此，現在許多公司的併購案，為的就是獲得該公司所擁有的專利權。

藉由商標建立良好的品牌形象

除了瞭解「專利」的重要性，「商標」也是企業不可忽略的一環。商標就像是企業的「臉」，商標的註冊可以保護商標擁有者及大眾，以避免與其他公司的產品產生混淆，受侵害時也得以主張其權利。商標包含公司的經營理念及其精神，若營利事業登記是商場的許可證，商標就是商場的註記，一間公司所經營的品牌形象，最終就是匯集於商標。

品牌是市場的基礎，良好的品牌形象，可使市場的安定性更高，商標的主要目的就是在說明一商品或服務的來源，且可杜絕仿冒行為。商標放得越久便越香醇，其價值也越高，消費者會因特定之商標而購買商品，並且很難改變其忠誠度，可使產品形象鮮明，不怕對手削價競爭，可謂品牌就是獲利的基礎。

築起台灣智慧財產的高牆

在台南的專利、商標事務所不下 50 間，競爭相當激烈，而永信國際專利商標聯合事務所的業績卻名列前茅，除了基本「專業、負責」的服務理念外，「誠信」更是重要。智慧財產是每個發明者嘔心瀝血的結晶，不論任何客戶委託之案件一定需要機密處理且嚴謹管制，避免客戶的資料外洩。此外，專業的知識及時間的累積也是讓客戶信賴的原因，與客戶洽談案件時，一定要願意花時間與發明者或創作人深入討論其發明創作理念，並且適時提供專業知識及建議，如果不懂技術內容而頻頻如點頭娃娃般打腫臉充胖子，不但誤會申請人的原意，更可能申請到有瑕疵的專利。

近日政府推行 MIT(Made in Taiwan) 微笑標章，為的就是創造台灣形象品牌。未來，林宗文及張俊雄除了盡守本分，也期許能擴大服務更多的對象及項目，隨著政府「IP BANK」專利銀行的成立，更隨之協助客戶進行世界性的專利分析佈局，以提升業界對智慧財產的著重及發展，為台灣企業築起智慧財產的高牆，朝著國際化的腳步邁進，活躍在世界的舞台。❶

▼所內人員年輕有活力，靈活及縝密的思緒加上對時事及科技的高敏感度，為申請人提供完善的服務。



李美華 節淨所能 綠動未來

以自身做起 肩負環保使命

環保意識抬頭，越來越多人開始正視「綠能」對人類之重要議題，秉持「節能救地球，人人有責的精神」，李美華領先在 30 多年前業已開始經營銷售節能家電，說她是「環保大使」名符其實！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山



走進鼎鼎股份有限公司，最令人印象深刻的莫過於他們的商標，以橘色、藍色、綠色共組而成的商標，背後意義遠大於簡單的三原色，這也是鼎鼎股份有限公司總經理李美華為人類生活竭盡心力的最佳寫照。鼎鼎股份有限公司從開設至今，多年來投注於環保科技產品，期盼藉由盡每一分力、每一分責任去改變未來，讓人類生活環境更美好。至於為什麼叫「鼎鼎」？李美華展現自信與企圖心說，「鼎」有「Top」的意思，而「鼎鼎」，就是「Top」中的「Top」，要帶給民眾更優質、更有助於生活的產品！



節能先驅 增進人類福祉

隨著業務觸角的多元化發展，多年來，鼎鼎提供最優質之商品與服務給民眾，並與世界級大廠合作，代理高品質且先進的商品，供應台灣客戶，包括日本電氣硝子株式會社 NEG 特殊玻璃原料、SANYO 太陽能光電系統、日本三洋電機 SANYO HIT 太陽電池、日本友定建築機械株式會社 TOMOSADA(友定) 建築機械相關機械及零配件等，且以業界領導

者之姿，從事研發、製造、銷售及售後服務。憶起當初為什麼會有先覺經營代理販售節能商品？李美華笑著說，一切都是意外！從 2002 年開始，李美華承接公司，直到 2009 年有許多人告訴她，使用鼎鼎的家電可以節省電費、讓生活的空氣涼爽又清新等好處多多，她才注意到自家代理販售的都是環保節能商品，不僅能為生活節能，不知不覺她的心態也跟著正面樂活，她期望藉由大力推動自家商品，讓人類享受生活。

遇挫 正面迎對

鼎鼎創立至今已 33 年，經營公司難免會遇到不順遂之時，正面樂觀的李美華總是秉持父親長期以來的原則「誠字立命，信自立業」處事，無論待人接物應對周到得宜，望著掛在公司會議室牆上的字句，李美華感恩有父親的諄諄教誨，長年以來也以此奉為圭臬。使她當年面臨公司出現財務危機時，幸運地有好友的幫忙，加上日本供應商的支持，才得以化險為夷，平安度過難關。

李美華認為，天無絕人之路，人只要肯努力、用心，一定會有收穫。家裡是白手起家的李美華，也以自身經驗勸勵想創業的後進，想要創業，首先，一定要做自己有興趣的事，有動力，才不會受阻；其次，必須妥善經營自己的人脈，用心對待每個人；最後，一定要講求「誠信」。李美華堅持，要做就要做到最好，她嚴格把關每一種鼎鼎代理產品，要求無論是品質或是服務，都要做到第一，期望鼎鼎能永續經營，不斷創造無數個 33 年！

思路清晰 展望未來

閒暇之餘，李美華很喜歡與三五好友來一場推桿競技，喜愛打高爾夫球的她表示，打球時每一個揮桿的動作都是讓她下決策的關鍵，而她也常從打球的過程中領悟到許多事情，有助於她做決定。未來，李美華希望能將自家生產的產品引進全國各大飯店業，藉由自家產品節能的優勢，讓大家都使用得宜，不僅能為自家產業省錢，也能做環保、愛地球。使命感十足的她呼籲大家：「地球是大家的責任，每個人都做一點，地球就有救了！」期望號召更多人一同為地球永續生存而努力！



蕭閔緯 蔡沁翎

敢做 敢衝 不怕苦

以服務創造口碑 以魄力創造機會

深深了解「服務」的重要性，蕭閔緯、蔡沁翎夫妻用最真誠、最有效率的服務贏得客戶的認同，業績甚至超越連鎖量販店，在板橋地區贏得廣大口碑。

文／張鑑鈺 攝影／余秀萍

來自桃園大溪鄉下的蕭閔緯，因為環境條件限制，即使再努力也無法改善家境，於是他很早就有自行創業的觀念。學校畢業後，蕭閔緯進入國際牌擔任經銷及服務工作，在第一線服務客戶的他體悟「服務」的重要性，也埋下了

未來創業成功的伏筆。



我不怕苦 什麼都肯做

決定開設「鴻輝電器行」之初，蕭閔緯身上僅有的錢加上妻子的嫁妝一共只有 13 萬，支付完店租、裝潢及展示用的電器便所剩無幾。蕭閔緯告訴蔡沁翎：「即使沒錢，但是我不怕苦，我什麼都肯做！」於是蔡沁翎辭去工作，負責店內的銷售和照顧小孩，而蕭閔緯則負責安裝及維修。

剛創業的時候沒有人脈，兩人挨家挨戶的發傳單、遞名片。服務業出生的蔡沁翎非常擅長銷售，靠著好口才，蕭



蔡沁翎

蕭閔緯



▲蕭閔緯、蔡沁翎正積極培養兒子（右一）、女兒接班。

閔緯開始忙碌的穿梭在客戶的家中配送、裝修。即使需要維修的電器非常老舊，他也竭盡所能「搶救」，因此建立口碑，培養出許多忠心的老客戶。

而後碰上台灣經濟起飛及買房潮，生意蒸蒸日上，卻遇到房東要將店面收回，必須搬家，擔心會失去好不容易建立起的人脈。但危機就是轉機，堅持做生意就要擁有自己店面的蕭閔緯，在三天之內就決定買下第一間店面，也就是目前在板橋四維路現址，也許是根紮的深，不僅沒有失去舊客戶，反而開發出更多新的客源。

優質服務 戰勝量販店價格戰

因為是從零做起，他們對每個環節都非常重視，把自己當作是「顧問」的角色，站在客戶的立場為對方設想，以免對方買到不適合的產品。蕭閔緯則對「專業」與「服務」非常堅持，只要客戶對商品有疑問，或是產品出了問題，即使再晚或是假日他也一定盡量當日或是隔日便立刻前往解決，像電器醫生般刻不容緩地解決所有的問題。

後來台灣開始出現許多大型量販店及電器連鎖店。面對強烈的競爭，蕭閔緯並不緊張，他分析情勢，認為量販店的優勢在於低價格及展場大，

可陳列展示的東西較多。而蕭閔緯也藉此機會買下隔壁兩間店面，擴大展場，讓消費者也能擁有「逛」商場的感覺，客源紛紛回流。他也提醒消費者，買東西不要只看價格，售後服務也不能忽略，量販店沒有專業、固定的諮詢人員與維修團隊，而是透過外包，導致客人往往買到不適合的商品，出現問題也要等好幾天才有人前往維修。重視售後服務與及時服務的好口碑，鴻輝電器行的生意還比鄰近的知名電器量販店的生意還好！

感恩過去 放眼未來

雖然夫妻倆人還沒有打算退休，但是他們正積極培育兒女接班。自己是苦過來的，他也要求兒女，腳踏實地、一步一腳印，從基層做起。同時看準網路世界的潮流，蕭閔緯目前正積極發展網路購物，也積極與建設公司合作，透過擴大網絡，開發更大的商機。

蕭閔緯感謝一同打拼的員工，還有一路上陪伴他、默默付出的妻子，把家庭及事業都照顧的很好，讓他全心衝刺事業，獲得今日的成就。💪



▲服務過的客戶中，在永達保經工作的張文瀚（左一）、姜鳳珍（右一）算是蕭閔緯夫妻最難忘的客戶，從客戶變朋友，又變成對方的客戶，雖是不同行業，卻相互學習銷售、服務的方式與態度，讓彼此不斷成長提升。

換季

肌膚保養三防線

清潔 防曬 保濕

隨著秋風颯颯，又到了敏感肌膚者最頭疼的換季時刻，不少人紛紛求助於皮膚科門診，究竟應當如何照護，才能讓肌膚維持水嫩零負擔？讓本篇一次告訴您！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山

敏感肌膚照料需知

換季時，常見肌膚問題就是「乾燥脫皮」。秋冬時，由於皮脂腺分泌少，肌膚容易出現乾燥的情形，引人搔抓，一旦抓破皮就容易產生病徵。李定達說，人的全身皮脂腺分泌最多的地方是「臉部」，最少的是「小腿」，皮膚乾燥、常讓人搔癢最嚴重的部位莫過於小腿，容易因而引發「缺脂性皮炎」，也稱為「冬季濕疹」。

要避免產生缺脂性皮炎，應以「內守」及「外攻」兩種方式著手。

（一）內守：以避免油脂流失為原則

1. 避免洗太燙的洗澡水

溫度以不會覺得冷為宜，建議不宜泡澡、泡溫泉，最好淋浴。

2. 清洗重點

冬天出汗少，不必每天全身洗澡，可重點部位清洗。容易產生疹子的地方避免每天以清潔品清洗。

（二）外攻：以補充油脂為原則

1. 擦乳液：可塗抹偏油性、含保濕成分的乳液或乳

夏換秋之際，因為濕度與溫度的變化交替讓肌膚適應不良，加上皮膚油脂的分泌會隨著生理狀態及外在環境的改變而減少，容易出現脫屑、泛紅、敏感等問題，其實這些問題都是因為肌膚自身免疫力減弱，再加上外在壓力、污染環境、生理期、氣候變化等原因，使肌膚失去隨時應變和自我療癒的能力，膚況當然每況愈下。

根據台北榮總皮膚部主治醫師李定達表示，常見肌膚問題大多好發於夏、冬兩季，一般來說，冬天肌膚比較乾燥，因此如果秋天出現肌膚病徵應當留意，就能比較控制好冬季時肌膚的狀況。



膏，尤其是「凡士林」，不含香味不會造成過敏，能快速補充油脂，避免水分流失。

2. 一旦癢的程度已造成紅疹，應尋求醫療協助，必要時醫師會開立含有類固醇的藥膏以改善濕疹之變化，切忌自行購買類似藥物，以避免因使用不當而出現副作用。

肌膚保養重點

李定達表示，換季肌膚保養，應掌握以下三大重點：

（一）清潔

選擇適合膚質（油性、中性或乾性）的清潔用品，並減少洗臉次數，一天以早晚各清潔一次為原則。而原本一個星期使用 2 次的去角質產品或深層清潔面膜者，到了秋冬可以調整成一個星期用 1 次，才可保護肌膚健康。

（二）保濕

保濕是恢復肌膚自癒能力的不二法門，平時應做好上述減少油脂流失的工作，並擦乳液達到鎖水的功效。不過，李定達特別提醒，皮膚敏感者不建議常換乳液品牌，換品牌前應先測試肌膚會不會產生過敏。

（三）防曬

秋冬的陽光雖然不像夏天那樣炙烈危險，但仍應在出門前塗抹防曬乳液。此外還要搭配穿薄長袖、戴帽子或撐傘，才能避免肌膚遭受陽光之吻。❗



曬傷了怎麼辦？

秋天有「秋老虎」之稱，若稍有輕忽仍然可能導致曬傷。李定達提醒，曬傷後急救方式以「降溫」為優先，可冰敷或冷敷曬傷部位，幫助散熱；另外，可輔助敷以有鎮靜止炎效果的痂子膏或蘆薈膠。情形嚴重者，應尋求醫師開立塗抹藥物，避免病徵惡化。



採訪諮詢

李定達

現任：

台北榮總皮膚部主治醫師
陽明大學醫學系皮膚科兼任助理教授
中華皮膚科醫學雜誌編輯委員
台灣皮膚科醫學會會員

經歷：

陽明大學醫學系畢業
臺北榮總皮膚部住院醫師、總醫師
台灣大學資訊工程研究所博士候選人
美國紐約大學 (NYU) 醫學中心進修



你今天蔬果 579 了嗎

遠離癌症 全民共響

常聽說「蔬果 579」攝取原則對身體最好，但是什麼是「蔬果 579」？又該怎麼吃最正確？跟著本篇來一窺蔬果的奧秘，掌握重點原則，均衡飲食，遠離癌症及文明病不是夢！

文／莊惠旭

什麼是蔬果 579

了解了「蔬果 579」的飲食攝取原則緣由，然而，究竟什麼是「蔬果 579」？根據台北永和耕莘醫院營養組營養師宋榮表示，所謂「蔬果 579」就是依照性別、年齡來分類，不同的族群所需要的蔬果量各不同。正確的分法如下：

性別	2 至 6 歲 的學齡前 兒童	6 歲以上 的學童、 青少年、 成年女性	青少年及 成年男性
攝取蔬果 份數	5	7	9
攝取比例	3 份蔬菜 2 份水果	4 份蔬菜 3 份水果	5 份蔬菜 4 份水果

宋榮進一步說明，蔬果攝取份數通常是以女生的拳頭大小來看，拳頭握緊為一份，或是一顆小蘋果或柳丁的份量為一份。民眾亦能使用家裡用的小碗，煮熟的蔬菜半碗為一份，生菜滿滿一碗為一份；至於水果則是 8 分滿的小碗為一份。

社會文明化以後，生活水準提高，民眾對飲食的攝取需求越來越多元且精緻。然而，根據營養學的調查，食物精緻化後，膳食纖維的攝取量也只達建議量的一半，再加上現代人外食或吃速食的情形越來越普遍，人們攝取蔬菜水果的量亦明顯不足。由於蔬果中所含的化學成分已經證實具有多重的抗癌效果，且流行病學的調查以證實，足量的蔬菜水果可幫助降低罹患各種癌症，因此，「多吃蔬菜水果」有益遠離癌症的知識已經深植許多人腦中。

財團法人台灣優良農產品發展協會蔡弘聰組長指出，台灣在 1991 年開始推動「5 a Day」亦即「天天 5 蔬果」運動，實施 5 年後不僅癌症發生率每年下降了 0.7%，死亡率同時降低了 0.5%。然而，如今每天攝取 5 份新鮮的蔬菜水果已經不再足夠，因此，台灣癌症基金會自 2004 年起，推動新的健康改造運動「蔬果 579，健康人人有」（5 to 9 a Day）。



落實蔬果 579 有方法

很多人都認為，要落實蔬果 579 原則不容易，尤其是上班族，一天中怎麼有可能吃下那麼多蔬果？宋榮建議，掌握攝取原則，應用在生活中其實不難。建議民眾可以空腹時攝取，吸收效果較好，且搭配彩虹原則（見 P38「什麼是彩虹原則？」），平均分配到各餐會更健康。

水果的話，可用烹調入菜的方式吃，或選擇在餐與餐中間吃，可減少高熱量的點心或零食攝取。此外，避免使用太精緻的烹調方式，應選擇深色或黃橙色蔬果，如地瓜葉、菠菜、芒果、木瓜、甜椒、胡蘿蔔等，根據衛生署新的飲食指南，每個人每天應攝取 3-5 份蔬菜。

蔬果 579 癌症遠離我

水果、蔬菜及穀類等食物含有「植物性化學成分（植化素）」及膳食纖維，除可用來對抗疾病外，特別具有防癌、抗癌的功效，同時還可以減少許多

文明病的發生，如痛風、心臟血管疾病、高血壓、動脈硬化、肥胖症、關節炎、便秘及老化等。因此天天攝食足量蔬果，是預防各種疾病最健康的飲食方法。

宋榮進一步說明，研究顯示，高低蔬果攝取量相比，可減少罹患口腔癌、食道癌及肺癌，且蔬果有較高纖維量，多吃會有飽實感，進而減少熱量攝取，幫助減肥，同時可促進膽固醇排除，降低膽固醇。

根據流行病學研究，水果、蔬菜及穀類等食物中含有有別於維他命和礦物質「植物性化學成分」，除可用來對抗疾病外，同時還可以提高免疫力，抑致癌細胞分化，達到防癌效果、保護心血管疾病；其中的植化素含類雌激素，還可降低乳癌及攝護腺癌風險。因此天天攝食足量蔬果，是文明社會預防各種疾病最健康的飲食方法。富含維他命 A、B、C 的蔬果效果尤為顯著，如大蒜、葡萄、番茄、甜椒、芭樂等，可改善視力、增強免疫力、促進鐵質、鈣質吸收；且維他命 c 有抗氧化功能，能保護化學

物質及日曬傷害，減少自由基攻擊，並延緩腦部退化。此外，蔬果中含有礦物質鉀、鎂和鈣質，減少結石風險及鈣質流失。另根據美國得舒飲食 (DASH diet) 研究，多吃蔬果、低脂及全穀類食物減少紅肉攝取，可降低高血壓。 🍷

什麼是彩虹原則？



所謂「彩虹原則」，指的是每日均勻攝取各種不同顏色的蔬果，蔬果的顏色大致分為藍、紫、綠、白、黃、橙、紅等 7 種顏色，不同顏色的蔬果營養價值均不同，應均衡攝取，讓身體更健康。

簡易食譜DIY

玉梨拌脆瓜

材料：李子或蘋果 1 個、小黃瓜 1 條、白木耳適量、洛神適量。

醬料：洛神茶湯、梅子粉。

做法：

1. 把白木耳燙過切絲，小黃瓜切條，水果切絲。
2. 洛神茶預泡後加入步驟 1。
3. 灑上梅子粉即可食用。

龍鬚菜炒金針菇

材料：龍鬚菜 1 把、金針菇適量、黑木耳適量、紅蘿蔔半條。

做法：

1. 蒜頭爆香後，用油爆炒。
2. 用汆燙的方式，加醬油、蒜頭涼拌即可。

時令蔬果沙拉

材料：時令水果果肉 1 份、蘿蔓或萵苣 1 /3 個、大或小的番茄適量。

醬料：日式和風醬

做法：

1. 將所有蔬果切成適量。
2. 加入醬料拌成即可食用。

備註：如果不想吃太鹹，醬料可視個人口味加水稀釋；也可先擠果汁在醬料裡。





1. 報到、更衣



2. 抽血檢查



3. 尿液檢查



4. 超音波檢查



5. 胃鏡、直腸鏡檢查

檢查時間4-6小時
完成檢查
二週內寄發報告

美式半天 全身健康檢查

三人行 18000



6. 上腸胃道攝影



7. X光檢查



8. 營養餐點



9. 一般檢查



10. 心電圖檢查



11. 肺功能檢查



12. 骨質密度檢查



13. 視力檢查



14. 內科檢查



16. 營養諮詢



15. 醫師總評

1. 一般檢查	16. 甲狀腺功能檢查TSH	30. 婦科超音波(子宮、卵巢)
2. 尿液常規全套檢查	17. 副甲狀腺機能檢查	31. 攝護腺超音波(男性)
3. 血液常規全套檢查	18. 胰臟功能檢查	32. 靜止心電圖
4. 肝功能全套檢查	19. 電解質檢查	33. 肺功能
5. 膽功能全套檢查	20. 心肌梗塞檢查CPK、LDH	34. 上腸胃道攝影或胃鏡檢查
6. 酒精性肝炎檢查	21. B型肝炎表面抗原	35. 直腸鏡檢查(約15-20cm)
7. 腎功能檢查	22. B型肝炎表面抗體或e抗原	36. 糞便潛血檢查
8. 尿酸(痛風)檢查	23. C型肝炎篩檢	37. 骨質密度檢查(腰椎)
9. 三酸甘油酯	24. 性病(梅毒、愛滋病)	38. 眼壓檢查
10. 總膽固醇檢查	25. 癌症篩檢(肝癌、腸癌)	39. 聽力檢查
11. 高、低密度脂蛋白膽固醇	26. 胸部X光	40. 體脂肪檢測
12. 總膽固醇/高密度膽固醇比值	27. 腹部X光	41. 內科醫師檢查
13. 低密度/高密度 膽固醇比值	28. 腰椎X光	42. 醫師總評
14. 飯前血糖 AC	29. 腹部超音波 (肝、膽、腎、胰、脾)	43. 綜合諮詢
15. 飯後血糖 PC		44. 醫學美容諮詢與服務

尋訪記憶中的滋味

您是否有為記憶中的情境而駐足的經驗？或許是印象中的三合院、也許是一道有著家鄉味的美食，讓人從心底盪出懷念的感情，那是一種真情懷。

文、攝影／羅怡如 部份圖片提供／國賓飯店



青田七六 懷舊沉香味

■ 電話：(02)2391-6676 ■ 地址：台北市大安區青田街七巷 6 號

青田街 7 巷 6 號原為台大地質系教授馬廷英的故居，特殊的洋和式木造建築與參天老木的結合，充滿了懷舊的氣息。

這棟由日本足立人教授所興建的和洋建築，主屋位於基地正中央，為適應台灣的風土氣候，擷取日式建築中適合居住的空間，再融入洋式建築的優點所形成，洋式空間包括接應室、食堂、書齋等，皆設置於外側，和室空間則在內側，雖然歷經歲月曾改建多次，但仍不失洋式和日式融合的建築特色。

為了維護老舊古蹟，參觀青田七六請著襪子，未著襪者亦可現場購買。這兒也提供日式簡餐定食及下午茶，因為座位有限，建議先預約，上午先參加導覽之後再用餐，充份體會那種漫遊歷史的氛圍。



A



B



C

- A、青田七六是一棟充滿故事的老房子，並結合古蹟、咖啡的濃厚人文味兒。
- B、房屋主人曾騎乘的腳踏車及購物提袋。
- C、這裏有長期地質標本展示，將地質科學轉化為生活化的知識，希望讓民眾更瞭解居住的環境。
- D、充滿人文薈萃的世外桃源，經黃金種子文化的重整，園中綠意盎然，加入巨木裝置、礦石藝術牆，充滿舊日氣氛。

- A、餐廳外的長廊設計，可倚欄欣賞天然景觀。
- B、香酥鰻魚將鰻魚切塊炸得酥脆，入口之後充滿著魚肉香。
- C、前菜冷盤中，魚皮、花枝搭配特調五味醬極開胃，以蛋皮包裹黃瓜、肉鬆、蘆筍製成的手卷切塊，別有風味。
- D、院子裏的一棵大榕樹下即有曾被提名諾貝爾詩人獎的詩人李魁賢的詩作，走在文學走道上，隨時欣賞詩詞解說。



石牆仔內 三合院飄香味

■ 電話：(02)2621-0252

■ 地址：新北市淡水區寮里大埤頭 3 號 (www.shi1871.com)



石牆仔內是諾貝爾提名詩人李魁賢的祖居地，也是淡水忠寮區望族李家 9 間古厝之一，這幢三合院式老房子是李家第三代祖先建造於 1871 年。由於當年要蓋造一間茅屋已屬不易，這家古厝是以磚瓦建造，所以被當地人稱為「石牆仔內」。

園區在 93 年將三合院與石牆整修後，提供民眾參觀與休閒。院子佔地 4000 坪的百年園區有古樹 23 棵，還包括蘭花園、樹梅園 (6 月採食)、山藥園、花園。「石牆仔內」休閒農園也提供校外教學的課程搭配，包括製作童玩、生態教學、草仔粿 DIY、螃蟹蘭接架等。

此外，咖啡愛好者也別錯過這兒的咖啡，咖啡館位在石牆仔內農園的 2 樓，是李家小孫女李幸盈大學畢業後回家開設屬於自己的咖啡店，她引進各國的莊園咖啡親手烘培，煮出來的咖啡香氣口感濃郁搭配自製的手工餅乾，值得品嚐。



五角菜飯 妙趣童玩味

■ 電話：(02)8692-3461

■ 地址：新北市汐止區大同路 2 段 227 號

木格玻璃窗、長板凳以及各式的老商品，光從外觀就可以立即看出五角菜飯是一家台式料理復古懷舊餐廳。

五角菜飯有上下兩層樓，採用的都是木頭桌椅，牆面隨處可見古早海報，一樓門口處就有一張落地的「盲女大逃亡」，其上有著當時最夯的王哥騎三輪車載柳哥的畫面；一旁還有早期的紅色郵筒、彈珠台、黑色轉盤電話，真是古意盎然。

「五角菜飯」到底是什麼？其實是現炒的菇類與菠菜，先拌炒後再放入飯中攪拌，加上了油蔥、豬油，清香的滋味，讓你一吃就愛上。另有許多懷舊料理，同樣讓人回味無窮！

- A、復古的大型電影海報及紅色郵筒。
- B、又香又甜又滑的水晶雞，肉質相當嫩具脆感。
- C、五角菜飯的 MENU 也富古味，竹編紙扇上印著各式菜單。
- D、白飯淋上香香的豬油和醬油膏，就是傳統的古早美味，很好吃。





國賓飯店 法式經典味

■電話：(02)2100-2100
■地址：台北市中山北路二段 63 號



知名美國記者 Luigi Barzini 曾說：「法國料理是在挑戰食材的本質，更顛覆了食材的本質，重新創造出新的性質，法國料理實在是一種藝術。」台北國賓大飯店 le bouquet 繽紛蛋糕房推出多款甜點、麵包，除了在造形上賦予新意及時尚元素外，並在口味上增添新意。傳統松露巧克力蛋糕加入美式布朗尼元素，增添香甜綿密口感；傳統歐洲家中的乳酪派也融入大量水果及果醬華麗變身為夢幻水果乳酪派；法國經典甜點 - 「歌劇院蛋糕」則結合馬卡龍，成為精緻時尚的精品甜點；歐式麵包亦以經典為概念，採用自製優格菌種結比利時石磨純裸麥粉，製成風味純正、外脆內軟的「裸麥優格」；蘇格蘭 12 年威士忌的醇厚酒香與德國裸麥核桃麵糰製成的「酒香沙拉米」，在涼爽的季节中呈現微醺的成熟風情，讓味蕾沉醉在經典美味之中。

A、國賓飯店時常推出令人驚豔的新食尚。

B、歐洲傳統太妃糖為原型，內為杏仁蛋糕有著榛果香氣及蘭姆葡萄乾口味。

C、頂級橄欖油製成清香舒爽的橄欖油蛋糕，點綴覆盆子，口感豐富。

D、以百里香、黑胡椒粒等製成香料麵糰，微辛帶麻的墨西哥風味。

同場加映

香園 客家小炒



■電話：(02)2647-7661
■地址：新北市汐止區康寧路 777-1 號

道地的客家菜席中，一定少不了炒肉。炒肉其實就是眾人皆知的客家小炒，客家人初一、十五，要拜伯公（土地公），年節要拜祖先，傳統上祭品中的三牲，包括燙過的雞、一大塊豬肉和一條魷魚（乾貨）。敬神的祭品，拿回家配上自家菜園裡拔來的青蔥，就可以料理出香味四溢的客家小炒，鹹鮮回甜，肉肥而不膩，既下飯又下酒。

村子口 滷味拼盤



■電話：(02)2579-6455
■地址：台北市八德路 3 段 12 巷 52 弄 34 號

整家店就是濃濃的眷村味，中午到村子口就只能吃到麵點及滷味，若要吃炒菜只能晚上前往。村子口店面不大，桌椅座位有限，到店裏一定要點滷得夠味的滷菜，腸子、豆乾、海帶、滷蛋、花干、素雞、麵輪、滷肉等，總之就是切一大盤吃個過癮。

泰 Yuimmi 打拋豬肉



■電話：(02)2712-8350
■地址：台北市松山區民生東路 3 段 113 巷 7 弄 8 號 1 樓

打拋豬肉飯充滿中國西南部風味，豬絞肉肥瘦比例濃纖合度，搭配九層塔炒香，口感及香氣盈人。為了增添飲食的趣味及夏季開胃需求，店家提供生菜葉來包裹打拋豬肉末，猶如蝦鬆的吃法，吃起來相當清爽。🍴

麗石 燈飾 · 家居



細膩婉約 浪漫氛圍

懷抱浪漫羽翼 坐擁溫婉時尚的極緻尊寵



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、商周出版



迷你購物狂／蘇菲·金索拉

麗貝卡以為當媽媽易如反掌，生了女兒就像美夢成真，從此就有人陪她逛街買東西！但兩歲大的米妮是個小搗蛋，購物方式和她截然不同，事情比她想像的棘手。從哈洛斯、哈維尼克斯等高級百貨公司到她自己的受洗儀式，米妮所到之處無不一片混亂。歡迎和金索拉一同加入購物狂潮！



2045 日本曙光再現——暖化大預言／加藤欣介

西元二〇四五年的日本，在海平面上升、海水浸灌、國土大半遭到淹沒等遽變的環境之中，以福多市郎為首的八位年輕政治家，如何憑著滿腔熱血、同志情誼而攜手投身於政治運動、實現自己的政治理想？在大時代的背景下，挽救許多國土遭海水淹沒的日本，並順應時代實現以農立國、自給自足、文化貨幣中心等等，現在看來近乎幻想的政治理念，這……真的是可能的嗎？



最貧窮的哈佛女孩／莉姿·茱芮

莉姿·茱芮出生於紐約市的布朗克斯區（Bronx），在她十五歲時開始自己一個人流落街頭討生活。當莉姿的媽媽死於愛滋病之後，她決定要好好掌握自己的命運，於是重回高中上課。莉姿卻把四年的高中學程，壓縮成兩年讀完，並且贏得《紐約時報》的一項獎學金，由此成功申請進入常春藤名校就讀。本書即是講述這樣一名不屈不撓的年輕女孩，在重重險境中奮鬥求生，最終克服萬難獲得成功的故事。



來自遠方的瓶中信／凱倫·李布萊希

二〇〇二年某個寒冷冬日，一位英國婦女偶然在英國肯特海岸撿到一封以法文寫成的神祕瓶中信，信中還包著一綹頭髮。透過本書作者凱倫的翻譯，才發現信件內容娓娓道出一位母親對孩子的不捨之情。二〇一〇年，凱倫把這一切經歷再做一次完整記載，並加入寫下瓶中信的法國母親的告白，出版了《來自遠方的瓶中信》這本書。如果你也曾有過愛與失去的傷痛，本書將能帶給你最溫暖的慰藉。

56 期贈書名單

■ 台北市／徐淑真、張翠蘭 ■ 新北市／陳劍寧、吳學謙 ■ 桃園縣／張觀如、陳巧蓁
■ 台中市／傅亦良 ■ 南投縣／李訓昌 ■ 台南市／王家緯 ■ 高雄市／劉麗香

RICH 達人雜誌為回饋讀者長期支持，特別準備 3 本馥林文化出版《迷你購物狂》及 2 本商周出版的《來自遠方的瓶中信》要送給您！（隨機寄送）

只要填妥下列資料，並在 10 月 31 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：_____



第一屆 馥林都會小說獎 決選作品 首獎得主由你決定！

「第一屆馥林都會小說獎」已選出三本決選作品——《潛入婚紗的女人》、《遺落的愛情部落格》、《慾望明星夢》，進入決選名單的三名參賽作品將同時於10月出版中文繁體版實體圖書，由市場的銷售量決定首獎作品。快來參加這場PK賽，支持你心目中的首獎得主！

慾望 明星夢

DESIRE FOR STARDOM

站上屬於自己的星光大道
你願意付出多少代價來換取眾人的目光？

露米 (LUMI) 著



一夕爆紅，
你能付出的籌碼有多少？

潛入 婚紗的 女人

Diving
into
Wedding
Dresses

倪采青 著



婚禮，是披著頭紗的惡魔，
還沒準備好，絕對別掀開。

遺落的 愛情 部落格

薩芙 著



人們內心深處所遺落的事物，
往往纏綿著得來不易的愛情。



兄弟馮勝賢教練、黃仕豪及鄭錡鴻球員與光華少棒隊小朋友合影。

永達邀請少棒隊與弱勢團體

參加職棒初體驗

當中華少棒隊拿下「2011世界少棒錦標賽」冠軍獎盃時，彷彿讓所有喜愛棒球的球迷重回到紅葉少棒隊的時期，中華小將始終沒讓台灣人民失望，「棒球」一直都是國人的驕傲。

永達支持基層棒球 兄弟球員加持練功

8月23日兄弟象永達主題日在新莊棒球場舉行，除了邀請熱愛棒球的永達客戶，為支持基層棒球，特別招待光華國小棒球隊到現場看球賽，賽前，由兄弟象馮勝賢教練，帶領黃仕豪及鄭錡鴻球員進行棒球互動教學，傳授投接球的技巧，看著小球員頂著太陽，認真練習的模樣，似乎看見許多未來台灣之光，透過兄弟象球員激勵，讓光華國小棒球隊的小球員們能夠堅持並且朝向自己的夢想邁進；為了能讓他們無後顧之憂的打球，永達在現場也發起小額募款活動，永達羅大海副總更拋磚引玉捐出一萬元，現場所有支持棒球的球迷，也紛紛捐出善款，當日募得的款項全數作為光華國小棒球隊培訓經費。

光華棒球隊鄭偉志教練表示：感謝永達同仁所做的一切，因為永達，讓小朋友們像是作夢般，能夠站在球場上和只能在電視上看到的偶像學習，對小朋友來說是很大的鼓勵。



永達保經羅大海副總擔任開球嘉賓，鼓勵光華少棒隊，並呼籲國人支持棒球。



彰化慈生仁愛院院童進入球場中進行遊戲。

永達為彰化慈生仁愛院圓夢 院童球場high翻天

9月17日兄弟象永達主題日來到台中棒球場，這是中台灣首度邀請弱勢朋友看棒球，永達也邀請200位貴賓一同為職棒加油。雖然是星期二的下午，仍然有許多永達客戶排隊等候簽球活動，兄弟象球團為回饋球迷的支持，派出馮勝賢教練、王勝偉、黃仕豪、葉詠捷、泰勒，5位明星球員與客戶進行近距離的互動。彰化慈生仁愛院第一次受到邀請，帶領40位院童免費到球場看棒球。對於這群小朋友而言，這是第一次進入棒球場，興奮之情全寫於臉上。



當中場休息時間，永達志工帶領十名幸運的院童到場中間進行「天才小投手」的九宮格遊戲時，院童們頓時成為球場上近900名觀眾的注目焦點，宛如職棒明星一般的閃耀，讓孩子們備受關愛，充滿自信，回到觀眾席還不斷的與同伴討論，體驗投手站在球場上投球的難得經驗。平日神情酷酷的兄弟象球員彭政閔，見到這群可愛的院童，也顯露出感性的真性情，特別贈送每人一件兄弟象紀念T恤，讓院童不僅圓夢，也為他們的童年留下美好的記憶。



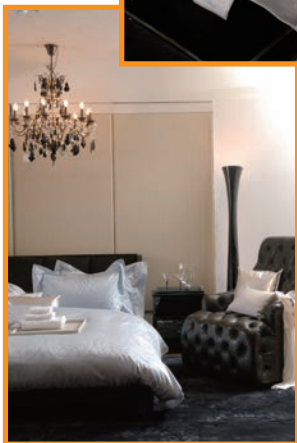
永達余坤協理(圖左)及宜里俊協理(圖右)擔任開球嘉賓，與兄弟馮勝賢教練(圖中)合影。

生活小常識

睡個香香的好眠

想要睡個好覺，寢具的清潔保養也很重要。即使是最高級的寢飾，過度磨擦還是會起毛球，因此正常使用及清洗可延長商品使用期限。

整理／編輯部 圖片提供／寬庭



清洗寢飾以洗衣機弱速洗滌即可，不需浸泡，也不須特別送至洗衣店乾洗，並且不要使用螢光劑及漂白成份的洗劑。

寢飾的清洗

一般市面上的洗衣粉大都偏鹼性，且含有微量螢光劑，螢光劑的作用在於使衣物看起來潔白，防止變黃，有些洗劑甚至強調含有亮彩因子、過氧潔白因子、顯色劑或是增白劑等，其實都是代替螢光劑的另一種說法；建議消費者使用任何洗劑一定要完全溶解稀釋後使用，以免洗劑殘留在寢具上易對皮膚造成傷害，相對不含螢光劑及漂白成份的中性冷洗精比較適用於洗滌高級寢飾。

寢飾的保養

為延長寢具的使用壽命，建議每季至少 2-3 組寢具替換。晾曬時請勿將被套、床單等直接曝曬在陽光下，可將寢飾反轉至沒有印花的背面後於通風處晾曬。如果久晾之後仍未能完全乾爽，為防止再沾染灰塵髒污，不妨放入烘乾機內，以低溫烘乾過再收起來或替換。

寢飾的收納

寢飾清洗後放置衣櫃內平整收藏，勿使用樟腦丸，以免殘存寢飾裡，有害身體。同時最好在櫥櫃裡放一些乾燥劑或除濕劑，減少濕氣對寢飾的傷害。臥室內最好使用除濕機，讓寢飾保持乾燥，並延長其使用年限。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						01 九月初五 北區： 《財經講座》洪秀珍 10:00-11:30 《財經講座》宋木海 10:10-11:30 《優質退休市調會講座》張惠貞 13:30-17:00 中區 《理財講座》楊淑媛 13:30 南區 《金融財經講座》 謝甲輝、高文山 10:00-12:00 宜：嫁娶、祭祀、移徙、立券、安葬
02 九月初六 「阿爾瓦羅·西薩：機能的美學」展覽(學學文創) 西班牙羅梅洛吉他四重奏(國立中正文化中心) 宜：解除、壞垣	03 九月初七 柏林廣播交響樂團(彰化縣政府) 宜：祭祀、破屋、壞垣	04 九月初八 愛·無限雙溪樂藝慈善音樂會(東吳大學音樂系) 宜：嫁娶、祭祀、出行、移徙、安葬	05 九月初九 中區 《問卷行銷》 曹聰宜 簽名劇 14:00-16:30 南區 《致富理財講座》 陳靜美 14:00-16:00 宜：開市、交易、立券、納財、祭祀	06 九月初十 中區 《高手交流會》 林國雄 13:30-15:30 宜：嫁娶、祭祀、作灶、冠笄、會友	07 九月十一 2011魅惑女神亞洲巡迴演出(舞魅中東肚皮舞團) 宜：祭祀、修墳、除服、成服、啟墳	08 九月十二 北區： 《稅務財經講座》簡玉梅、朱家棟 10:00-11:30 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 南區 《掌握趨勢創造商機》鄭棕銘 10:00-12:00 《理財講座》羅維譯 10:00-12:00 宜：嫁娶、冠笄、安機、解除、安葬
09 九月十三 中區 《三國演義之曹操-用人之智》高志斌 14:00-16:00 宜：嫁娶、祭祀、安機、破土、安葬	10 九月十四 Westlife西城男孩2011台北演唱會(布洛克兄弟國際) 宜：作灶、畜稠	11 九月十五 千響齊發(葉樹涵藝術文化事業有限公司) 宜：沐浴、理髮、入學、習藝、認義	12 九月十六 中區 《預約財富理財講座》 胡順發 14:00-16:30 宜：開光、針灸、會友、啟墳、安葬	13 九月十七 中區 《創業說明會》 許秋致 19:00 宜：祭祀、結網、畜稠	14 九月十八 中區 《從排性性格分析》 高志斌 19:00 宜：除服、成服、破土、啟墳、安葬	15 九月十九 北區： 《財經講座》宋木海 10:10-11:30 《理財講座》李國豪 10:00-11:30 《理財講座》陳有美 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》王明仁 10:00-12:00 《企業主與高資產族群稅務講座》李傑克 14:00-16:00 中區 《讓你變聰明變有錢》劉星輝 10:00-11:30 南區 《金融財經講座》謝甲輝、李麗英 10:00-12:00 宜：嫁娶、訂盟、出行、祭祀、移徙
16 九月二十 南區 《稅務講座》 李傑克 14:00-16:30 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	17 九月廿一 一世紀的故事(台北世紀合唱團) 宜：訂盟、納采、會友、安機、納財	18 九月廿二 南區 《掌握趨勢 創造商機》 鄭棕銘 14:00-16:00 宜：嫁娶、出行、開市、祭祀、移徙	19 九月廿三 中區 《從查稅案例看資產保全的新思維》陳翠芳 14:00-16:00 宜：祭祀、塞穴	20 九月廿四 宜：祭祀、開光、開市、出行、解除	21 九月廿五 南區 《掌握趨勢 創造商機》 鄭棕銘 14:00-16:00 宜：祭祀、解除、補垣、塞穴、掃舍	22 九月廿六 北區： 《組織倍增系列講座》張自強 10:00-11:30 《理財講座》林如喬 10:00-12:00 《愛心義賣會》黃素英 10:00-16:00 《財經講座》宋木海 10:10-11:30 《重大時稅講座》李傑克 14:00-17:00 中區 《東方遇到西方-談孔子與蘇格拉底》 高志斌 14:00-16:00 南區 《致富理財講座》張貞芬 10:00-12:00 《理財講座》溫偉素 10:00-12:00 宜：祭祀、出行、會友、嫁娶、移徙
23 九月廿七 南區 《保戶回饋講座》 高志斌 14:00-16:00 宜：祭祀、祈福、出行、解除、移徙	24 九月廿八 宜：開市、交易、立券、納財、會友	25 九月廿九 宜：畜稠	26 九月三十 中區 《贏家策略-從投資看退休理財》曹聰宜 14:00-16:00 南區 《從查稅案例看資產保全新思維》官里俊 14:00-16:00 宜：破土、安葬、啟墳、除服、成服	27 十月初一 唐美雲年度大戲《大顯千秋》(唐美雲歌仔戲團) 宜：祭祀、生墳、破土、啟墳、安葬	28 十月初二 綠光劇團-世界劇場(開心鬼Blithe Spirit)(綠光劇團) 宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	29 十月初三 北區： 《信託講座》李國豪 10:00-11:30 《財經講座》洪秀珍 10:00-11:30 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 《財經講座》李秋蓮 10:00-12:00 《名人講座》高志斌 14:00-16:00 中區 《租稅講座》李傑克 14:00-16:00 宜：嫁娶、求嗣、納采、納財、會友
30 十月初四 南區 《尊榮貴賓稅務講座》 陳嘉慶 13:20-17:30 宜：嫁娶、祭祀、開市、出行、移徙	31 十月初五 蔡明亮三齣獨角戲《只有你》(國立中正文化中心) 宜：嫁娶、祭祀、作灶、納財					

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

