

RICH 達人 雜誌

www.richgogo.com

衝突美學

打造 賴雅妍 的魅力個性

提升特輯 說話的藝術

頂尖高手

陳美慧 用自信與智慧肯定自己 創造未來
楊碧玲 專業細心 良善經營 開拓不凡人生

釐清風險

詳閱保單契約條款 遠離保險紛爭

從「齒」健康~漫談人工植牙

友你真好、推介有禮！
鬥陣來牽成



友你真好、推介有禮

旅遊、汽車送給你！

從101年1月1日起至101年12月31日止，只要推介好友給為你服務的永達業務人員，你就有機會抽中 TOYOTA CAMRY 2.0、YARIS1.5汽車、國外旅遊等大獎。

摸彩辦法如下：

- 1、**推介有禮**：推介好友給你的保單服務人員且填寫友你真好問卷調查表，每推介達3人即送當月份摸彩券一張，推介6人二張，以此類推，公司每二個月抽獎一次。中獎名單於單數月15日公佈於公司網站。

獎 項	名 額
國外旅遊券(3萬元)	50名
泰迪熊 (Hermann)	100名
沖茶器	200名



- 2、**感謝有禮**：推介好友完成10年期(含)以上年繳保費累計達20萬(含)以上(6年期保單保費換算20%，躉繳不計入)，即有年度獎摸彩券一張，累計達40萬(含)以上二張，以此類推，公司於102年業務大會晚宴上抽獎。

獎 項	名 額
汽車 (TOYOTA CAMRY2.0) (約78萬元)	1名
汽車 (TOYOTA YARIS1.5) (約50萬元)	1名
機車(約5萬元)	10名
iPad2 32G(WiFi+3G版)(約2.25萬元)	15名
腳踏車(約1萬元)	20名

※獎品如因停產等特殊原因，本公司保有更換等值獎品權利。

- 3、**董事長榮譽宴**：獎勵活動推介保費FYP(依保費計算)最高前20名的保戶及其推介的業務人員。
4、摸彩獎品金額超過20,000元以上須繳付10%機會中獎稅金。

備註：1、不得重覆推介(即您所推介的朋友不可重覆)。

- 2、推介之名單須經被推介人書面同意，且經本公司確認後，始計入有效累計人數，經確認為有效之名單累計3位，可得摸彩券一張。
3、未中獎之摸彩券，不得重覆摸彩。



永達友你 鬥陣來牽成！



友你真好！

問卷調查推介表

1. 您希望您的服務人員，多久為您檢視一次您的退休規劃？
 每年 每半年 每季 其他
2. 您希望服務人員定期為您提供哪些資訊？（可複選）
 金融財經 醫療保健 旅遊休閒 體育運動 文藝藝術
 生活美食 其他
3. 您現有的保單退休規劃與您退休的需求目標比較，現有的保單額度在未來可提供預期的生活費用是否足夠？（若您非購買退休理財保險商品，請逕行跳至第6題作答）
 非常不足 不足 尚可
4. 運用保單安排退休規劃，下列何項保單權益，您希望再深入了解？
 保單內容特色 保單現金價值（即解約金） 保單貸款運用（利息為浮動利率）
 保單各項變更 繳費方式 其他
5. 運用您所購買的保單來解決您的退休問題有何好處？（您購買理財保單的理由）
 強迫儲蓄 保險保障 增值抗通膨 退休生活費來源 時間×複利的效果
 保本保值 資產控制 財稅規劃 資金運用 其他
6. 本公司未來將為客戶舉辦免費講座，您會參加那一類型的講座？（至少勾選3項）
 財經新知 親子溝通 財稅規劃 心靈成長 生涯規劃
 經營管理 婚姻經營 人際關係 其他

以下朋友皆為本人所推介，並經本人與當事人連絡後取得同意。

推介人親簽： _____ 日期： _____ 年 _____ 月 _____ 日
 保單號碼： _____ 聯絡電話： _____
 方便連絡時間： _____

姓名： _____	年齡： _____	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	關係： _____
職業： _____	子女數： _____	聯絡電話： _____	
地址： _____			

姓名： _____	年齡： _____	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	關係： _____
職業： _____	子女數： _____	聯絡電話： _____	
地址： _____			

姓名： _____	年齡： _____	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	關係： _____
職業： _____	子女數： _____	聯絡電話： _____	
地址： _____			

請與您的服務人員連絡或洽 客服專線：0800-518088



提升特輯

說話的藝術

- 23 良好溝通技巧養成 多提問 專心傾聽 適時給予善意回應
- 26 掌握技巧 你也是說話高手 &60 期贈書得獎名單
- 27 無時無刻都需要表達的人生

財 富管理學苑

頭家開講

- 04 看守幸福 一辈子的保障

頂尖高手

- 08 楊碧玲
專業細心 良善經營 開拓不凡人生

- 10 陳美慧
用自信與智慧肯定自己 創造未來

致富指南

- 12 釐清風險 詳閱保單契約條款 遠離保險紛爭
- 14 二代健保的漏網之魚

人 生管理學苑

封面人物

- 18 衝突美學 打造賴雅妍的魅力個性

經營管理

- 28 張德靜「聚」愛傳承 琢「玉」成器
- 30 吳明隆 林玉萍
成功轉型 讓烘焙更時尚健康

健 康管理學苑

保健園地

- 32 從「齒」健康～漫談人工植牙
健康養生
- 36 Just Do 元氣上班族必修
避免久坐、適時運動、健康飲食
- 美食部落
- 42 綠舍奇蹟健康蔬食 玩味蔬食 吃出健康

身 心管理學苑

特別報導

- 06 高手交流會
- 40 黃康時 平衡身心靈 做自己的主人
人生哲學
- 48 小故事大啟示 & 問卷得獎名單
- 01 友你真好 推介有禮
- 公益看板
- 05 愛傳承關懷演唱會
- 07 關懷北市獨居長者
- 16 花蓮「歲末溫馨恩情」二手精品嘉年華會
- 46 高市府復康巴士感恩聯合捐贈記者會



RICH 達人雜誌
Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

2012年3月號 第62期

發行人：吳文永
社長：黃福來
協理：謝梅君
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
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

 PRINTED WITH SOY INK 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



Editor's Note

編輯手記

揪團來牽成 美好人生

行政院長陳冲就職上任，首度拋出「富民經濟」概念，宣示行政院明年起將推出國民幸福指數，透過具體數字呈現民眾的幸福感受。陳院長解釋，「富民」不僅指金錢價值方面，包括生活品質及文化水準都要提升，政府必須讓人民在財富上和心理上都有富足感。

春寒料峭，請您留意衣物的增減。每一期 RICH 達人雜誌都規劃了豐富內容，讓讀者們在生活上都以懷抱責任、增長智慧、充滿信心且健康的態度應對，進而成為身心靈豐富的 RICH 達人。在特輯企劃中，以「說話的藝術」為主題，溝通是一種技能，也是一種藝術，溝通能力需要經常地學習、不斷地練習與細心體會，才能熟能生巧，減少誤會的產生！保健單元，透過泰康牙醫診所主治醫師方致元及親辰牙醫診所主治醫師黃宙達的專業，告訴您如何正確選擇人工植牙，恢復「有齒之徒」，重拾美麗與自信！長期致力於神經語言教學領域的黃康時，在學習這套方法之後，成功改善家庭關係，並利用此方法協助、教導人們學會觀察自己的思考模式。

永達保經為感謝所有保戶一路上的支持，不惜投入鉅資舉辦「友你真好、推介有禮」活動，獎項包括 TOYOTA CAMRY 汽車、YARIS 汽車、機車、平板電腦、腳踏車、沖茶器及國外旅遊券等，只要您推介好友給您服務的永達業務人員，就有機會抽中上述大獎。好東西與好朋友分享，期盼您熱誠的推介，讓您與親朋好友，一同規劃退休預約豐盈優質晚年生活。✿



看守幸福 一辈子的保障

退休理財保險規劃一定是越早越好，增額終身壽險是一項具保本及抗通膨概念的產品，選對工具、長期投入、堅持不中斷，就能擁有富足人生。

文／羅怡如 攝影／楊樹山

日本厚生勞動省日前發布調查評估結果顯示，由於人口老齡化加劇和生育率下降，預計至2060年日本人口為8674萬，與現在相比減少大約30%。依照最新評估結果，至2060年，日本年齡在65歲及以上的老年人將佔總人口的39.9%；2010年的這一比例為23%。另外，平均每名育齡女性生育子女1.35個；2010年這一數字為1.39個。

我國與日本狀況類似，隨著高齡化、少子化時代的來臨，想要擁有舒適的退休生活，就一定要有做好退休規劃的準備。

選對商品 晚年無虞

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」，將客戶的每一筆錢當成自己的錢去維護，不要讓客戶的資產有所損失，對商品的選擇尤其慎重，讓客戶能夠安心且更具信心。正因如此，當永達同仁關懷客戶時，也得到客戶感謝的聲音，肯定永達為客戶規劃的傳統型保單—增額終身壽險，讓他們擁有高額保障及獲得穩定的報酬率。

金管會宣布，7月1日起各類保單（包括外幣保單）責任準備金預定利率分別調降二碼至三碼（即零點五到零點七五個百分點），屆時，新保單保費可能跟著漲價，預估漲幅超過一成。保險費率調漲，對外幣保單衝擊較大，因新契約保費收入中，外幣保單就佔了1/3，不少民眾也趁此時機購買。吳文永指出，美元保單保險公司因為不用避險（全額避險成本率約2%起），避險成本可以回饋給保戶，美元保單的預定利率目前約4%，7月1日起調降為3.5%，不論匯率如何波動，保單都有優勢。

感謝友你

感謝客戶對永達的肯定及支持，永達於2012年舉辦「友你真好、推介有禮」活動，獎項包括TOYOTA CAMRY汽車、YARIS汽車、機車、平板電腦、腳踏車、沖茶器及國外旅遊券等，只要您推介好友給您的保險業務員，就有機會抽中大獎。🎉

公益演出藝人(依筆畫序)

小小彬 王彩樺 向娃
李炳輝 李明依 林沖
林松義 徐風 賀一航
黃韻玲 葉復台(舞棍阿伯)
蔡義德 鍾興叡



關懷演唱會

資深藝人巡迴演出暨數位轉換政令宣導



2012年3月18日(日)

入場時間 / 晚上七點

表演時間 / 晚上七點半至九點半

演出地點 / 臺中市立屯區藝文中心演藝廳

臺中市太平區大興路201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

讓愛發光
讓生命亮起來

台灣優質生命協會，邀您共襄盛舉

本演出為公益活動，開放入場座位有限，於演出當天18：30開放現場免費索票，滿席為止。為維護演出品質，開演10分鐘後不開放民眾入場。

指導單位 / 內政部  行政院新聞局
Government Information Office

主辦單位 /  台灣優質生命協會
Taiwan U-Life Association  永達 財團法人
社會福利基金會

贊助單位 /  永達保險經紀人

協辦單位 /  中華電信  台中廣播 FM100.7

 臺中市政府文化局
Cultural Affairs Bureau, Taichung City Government

 阿明師老店太陽堂

高手雲集 火力全開 期望服務再提升

文／編輯部整理 攝影／顏世昌、楊樹山 部份圖片提供／游麗芬、黃寧蓉

向來走在保險經紀人行業最前端的永達，對於業務同仁與客戶關係的經營相當重視，對於業務同仁的培植從不吝嗇。永達保經於日前在深圳舉辦高手交流會，會中除針對回饋客戶舉辦的「友你真好」活動加以宣導介紹外，也針對業務員報表管理系統，強化客戶拜訪、服務保戶等，期望服務品質再提升。



同時也參訪「永達理保經深圳分公司」及大陸生命保險公司，對大陸目前的專業代理機構、經紀公司以及大陸保險市場，有更進一步的瞭解。而在此次的高手交流會中並針對獲得 2011 上半年英倫風華之旅獎勵的績優人員進行表揚。談及栽培員工的秘訣，吳文永董事長強調，保險從業人員應抱持不斷學習的態度，將 MDRT 設為目標，「以『利』出發，事業有限；以『愛』出發，事業無限。」

交流分享

李湘菁協理



雖已是高手交流會常客，這幾天的研討會還是讓我獲益良多，身為關主除了提供個人的成功經驗，透過同仁激盪出的創意，也開啟了新思維。參訪大陸生命保險公司感受到對方對永達的重視，尤其是對方同樣強調資產傳承及經營高端客戶的理念與永達相似，也讓同仁對於未來進軍大陸市場更具信心。參與高手交流會讓我真心覺得「有永達真好」，相信經歷這場豐富的洗禮，每一位業務同仁在身心靈方面都獲得全新的能量，對於業務推動將更帶勁，也更有正確的方法。踩著成功的步伐之時，跟著公司的腳步，珍惜公司所給的出國高手交流機會，讓自己隨時進修充電，每一回都能連陣成功。

游麗芬區經理



七屆的 MDRT 資格，但每一回參與高手交流會對我而言，都是「感恩」，讓我重新再出發，研習過程中，即使主題相同但透過不同關主的引導及業務間的討論交流，激盪出不同的創意，也學習更多的 know how，讓我跳脫既有的思維、重新歸零，回國之後對經營事業更有信心。公司於今年積極推動的「友你真好」活動，面對高齡化及少子化的社會，我有一套 smile (s-服務、m-使命、i-我、l-愛、e-每一位) 法則，我願意將「服務每一位我愛及愛我的客戶規劃未來優質退休生活」當成使命，更感恩公司舉辦這個活動，讓我們及客戶能一起來完成這個遠大的使命。

李建政經理



對業務同仁來說，高手交流會絕對具有激勵作用，在這個高手雲集的場合，不只在成功者的身上學經營客戶、行銷話術及提升增員等技術，也吸收不同單位的成功經驗，透過分享交流再內化吸收，讓我見識「人外有人、天外有天」，更重要的是，激盪出更具創意創新的行銷技巧。前往參訪「永達理保經深圳分公司」及大陸生命保險公司，讓我大開眼界，尤其大陸生命保險公司在全中國擁有 800 多個據點，其電話行銷的作業方式相當精細，重視每個環節精準作業，這對於計劃前往大陸的我來說，面對龐大的市場商機將更具信心，相信若能以現有的技術結合當地的資源，一定能發展出新契機。

黃寧蓉經理



「站在巨人的肩膀，可以看得更遠及更多的美景。」這是我第一次參加永達的高手交流會，這麼多的高手齊聚一堂毫無保留地分享他們成功的經驗，藉由互動及交流，往更高層次學習的活動，提升業務行銷能力。對於保險我一直抱持「愛與真誠」的態度，我深深明白追隨格局大的企業，才能往更好的地方走。放下高所得來永達，對我是相當大考驗，在這次高手交流會中，參訪了「永達理保經深圳分公司」，我見識到董事長獨特的眼光，不只立足台灣也放眼大陸，透過求同存異的方式，往更大的市場開發。這也是一種鼓舞，永達的前景無可限量，「在永達，真好！」



前內政部長江宜樺親頒感謝狀予永達社福基金會吳文永董事長。



(左起) 臺北市郝龍斌市長、賴素如議員、前內政部長江宜樺部長、永達社福基金會吳文永董事長、民政局黃呂錦茹局長 一同啟動「愛心年菜·傳遞溫暖」儀式。

【2012 迎春年菜·溫馨快遞】 關懷北市獨居長者

在家家戶戶趕辦年貨、喜迎新年之際，卻有許多低收入的獨居長者孤苦無依，沒有豐盛的年菜佳餚、也沒有家人同聚歡慶，為使臺北市低收入的獨居長者也能感染過年的氣氛、感受社會的溫暖，由臺北市賴素如議員發起、北市府指導之『迎春年菜，溫馨快遞』一宅配五星級愛心年菜活動，永達社福基金會也一同加入關懷北市獨居長者行列。

歲末年終之際，賴素如議員號召台北國賓大飯店等其他單位的贊助，精心準備「五星級愛心年菜」2000份，專車分送至全臺

北市12個行政區，透過里幹事宅配分送給臺北市低收入的獨居長者，前內政部長江宜樺部長、臺北市郝龍斌市長、民政局黃呂錦茹局長及社會局江綺雯局長都蒞臨盛會。賴素如議員更化身為「溫馨宅配員」，在民政局黃呂錦茹局長及各區區長的陪同下，親自宅配溫馨送暖年菜，實際訪視關心獨居長者。永達吳文永董事長感謝賴議員給予永達機會，能共同參與年末送暖的活動，凝聚各界的力量，將社會的溫暖傳遞給低收入的獨居長者們，也能提前享用溫馨又豐盛的年菜。



楊碧玲

專業細心 良善經營 開拓不凡人生

由一個單純相信保險的消費者踏入保險事業至今 8 年，她始終一本初衷，秉持專業的態度、熱忱的為客戶服務，結合生活與事業的優質化生活使她屢創銷售佳績，同時也繽紛自己的人生，她是「楊碧玲」！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部分圖片提供／楊碧玲

雙水汪汪的明眸，甜美的笑容與謙讓有禮的態度，是永達保經區經理楊碧玲給人的第一印象，宛如冬天的暖陽般，舉凡與其接觸過的朋友、客戶等，無不沐浴在愉悅溫暖的氛圍中，柔化人的力量與專業的本質，使楊碧玲渾身散發迷人的魅力。

經驗累積 全心投入

聽聞要受訪時，楊碧玲一如往常露出迷人的微笑，謙虛地表示，自己僅是抱持著為朋友、客戶服務的精神，竭盡己力傳承富貴給大家。

然而，正是這份謙卑的態度，以

及一步一腳印紮實的耕耘努力，引領她在保險事業裡，開啟人生的關鍵之門，締造她在事業上一次次的亮眼成績，從此步上人生的康莊大道。

回顧當年加入永達大家庭的初始，楊碧玲本是家庭主婦，因緣際會下經營精品店數年，並為自己的生活安排許多活動。後來在公公生病的 7 年裡，楊碧玲與先生陳世卿奔波於醫院與精品店之間，公公剛發病住院 2 個禮拜醫藥費竟高達 100 萬元，由於已年過 65 歲，沒有勞健保及其他保險給付，致使龐大的費用成為第二代沉重的負擔。為了防患未然，自此只要看到合適的保單，楊碧玲了解後就會購置，以備不時之需，無形中累積了相當多的保單，但是，她的角色始終僅是消費者，從未想過進入保險業。

或許是老天爺的安排，楊碧玲聽了一場由永達保經所主辦的會計師講座，了解到台灣人口老化，隨著醫療品質的進步，壽命延長，再加上少子化的現象，



退休、稅務規劃與資產配置必須事先作好準備的趨勢，加上自己及周遭朋友亦有此需求，當下便決定投入保險這個良善事業，照顧周遭朋友，共同鋪陳美好的未來！

謙虛感恩 從善如流

本身具備財稅專業背景，加上廣結善緣、與人為善的人脈累積，使楊碧玲進入永達公司僅 2 個星期便成交第一份保單，第 3 個星期成交了第二份，慢慢上手後，她不斷地接受挑戰，一次次寫下璀璨的人生佳績。楊碧玲不但是蟬聯 45 個月的 EVERPRO 榮譽會高級會員、培養 5 組 MDRT 國際百萬圓桌會員、達成 6 屆 MDRT 國際百萬圓桌會員、並於 2011 年完成 COT、國際龍獎個人組銅龍獎、國際龍獎主管組銅龍獎，更達成從 93 年起至 100 年等各年度旅遊獎勵加股票等績效，提及亮眼成績，她由衷、謙虛地感謝朋友及客戶的認同與支持，因為有他們才能將自己推上高峰。

除了感謝客戶與朋友，影響楊碧玲最深的人莫過於永達保經董事長吳文永，她相當肯定其誠信負責的態度、穩健經營的理念，尤其是吳董關懷服務的愛心，以實際行動關懷弱勢團體令她非常感動，而吳董秉持利益共享的機制，與員工共創優質事業平台的氣度更值得她學習。此外，楊碧玲十分敬佩永達保經協理宋木海勇於創新的精神，是一個開疆闢土的行銷戰將，也是一個非常有自我理想的主管。

樂於分享 開創美好願景

除了事業經營成功，楊碧玲與丈夫陳世卿的夫妻感情羨煞不少人，兩人不只是親密的伴侶，亦是最

佳的合作夥伴，共同分享，互相扶持，同步跟著公司的節奏前進，每年出國 5 次，參加進修交流會議，增長見聞的同時，也藉由旅遊放鬆自己的身心靈，沉澱整合後再次出發。「透過每一次經驗的累積，我們一起創造視野與格局。」楊碧玲說。

與楊碧玲熟稔的客戶、朋友，提起楊碧玲總是讚不絕口，心思細膩、善於照顧人、予人溫暖是她最大的優點。樂於分享的楊碧玲將工作與生活結合，舉凡衣食住行育樂等好的事物、觀念，她都樂於與人分享，在餐敘、品茗、閒聊與運動之餘，傳遞善知識，同時分享退休規劃的觀念，引導朋友及客戶如何透過安全合法的機制，做好稅務規劃、資產配置與保全，讓大家能從年輕時創造財富，透過時間累積，可以自己先享用後，再做傳承的佈局，達到富足退休的目標！

增員助人 傳遞三富

積極進取的楊碧玲，要求自己好還要更好。除了公司定期舉辦的會計師、律師等專業課程外，她會參加包括人文素養養成、時事分析及知性、感性等進修課程，不只豐富自己的生活更將所學內容和資訊與周遭好友及客戶分享、互動，一同向上提升。

問及未來的目標，楊碧玲說，她期望透過自己的專業，為周遭好友及客戶們做好完整的退休、稅務規劃、資產配置與保全，她訂下增員的目標，讓優質的人才進入公司，共同經營事業，永達是一個好福氣的地方，是老天爺許可認證的良善事業，宗教、社福是在做事後幫忙，而永達是在做事先規劃，會越茁壯鼎盛，造福人群，讓大家都能夠擁有「老三老」，一起富足退休、富裕一生、富貴傳承！

陳美慧 用自信與智慧 肯定自己 創造未來

頂尖高手陳美慧，這名字對某些人來說可能很陌生，改名前叫陳美「惠」的她笑著說：「以前是要『施恩惠』，現在則要『長智慧』！」

文／張鎰鈺 攝影／楊樹山

陳美慧真的是天生的業務員。幾天前，她只不過是去家具行逛逛，碰巧遇到一位陌生人，因為一只腕錶開啟了談天，讓她不到5分鐘的時間，就成交了一張美元保單，聽起來不可思議的情節，其實並不是偶然，懷抱熱情的她，時時把自己準備好，遇到機會，就不放過！

從創造財富到保全資產

陳美慧最早在第一銀行工作，後來遇到銀行由公營轉民



主管許斐琅（左）2年來對陳美慧（右）鍥而不捨，改變了她對保險的觀念。

營而提前退休，僅20多歲就擁有現金及股票；後來進入證券業，客戶開發很順利，也賺了不少錢，但隨著經手的錢越來越多，她的罪惡感卻越來越深，「如果幫客戶賺到錢當然很好，但是我也看過太多因為賠錢賠到妻離子散的人，而這些人的命運都掌握在我的手上……。」這時一位上市公司老闆問她：「你能不能想辦法幫我保全資產？」成為陳美慧決定轉戰保險經紀人的關鍵。

陳美慧坦承，過去的她「打死都不肯進保





一上完財經課程，陳美慧便立刻將這些新知第一手分享給每一個客戶！

險業」，因為在她的觀念中，遇到要保險理賠的情形，都是因為遭遇到不幸的事情。而主管許斐琅卻改變了她對保險的觀念。許斐琅花了整整2年的時間與陳美慧溝通，中間也不斷邀請她參與永達的課程。陳美慧說：「當我越了解永達，我越喜歡永達，永達的財經課程是我上過最完整、整理得最好的，甚至還有詳細的導讀！」回想這2年許斐琅對她鍥而不捨的堅持與等待以及在永達三年多來客戶對她的支持與愛護，陳美慧說：「除了感恩，還是感恩！」過去她總是替人「創造」財富，現在她則要為人「保全」資產、達成富足的退休生活。

「行動」老闆 賣富貴傳承

即使已經下定決心轉戰保險業，但因為陳美慧過去在券商的業績位居龍頭，所以沒有一個家人贊成她的決定，讓她非常沮喪，但仍然不斷地精進自己，她知道，最大的障礙不是被拒絕，而是對自己的不清不楚。她不斷地 Role Play，讓自己隨

時處於最佳狀態。最後，最支持她的還是她的家人。「我永遠不會忘記我賣出的第一份保單，簽完之後，我在回程的路上哭了好久好久……。」這位認同陳美慧的堂哥，給了她無比的勇氣與力量，讓她決定用這份感恩來服務客戶，分享客戶的喜怒哀樂。

即使經常面對的客戶都是企業的大老闆，但陳美慧不曾因此畏首，她秉持「我們都是老闆，我是『行動』老闆，我有足夠的資訊可以分享，可以讓他們富貴傳承」的理念服務客戶，她還常常指定要老闆親自幫她泡杯咖啡，有些老闆告訴她：「從來沒有人敢這樣

對我！」她也智答：「如果我跟別人一樣，就不特別了啊！」陳美慧自信的態度，總是讓人印象深刻，「我要做一個『有想法的業務員』！」個性活潑的陳美慧沒有一刻停得下來，她形容自己：「要我不開口，很難！」每週六日的財經課程，是她最「難熬」的時候，因為每聽到一個新訊息，她都好想立刻撥電話給客戶分享！一下課，她便迫不及待將這些訊息整理、分析，第一手分享給每一個客戶！

莫忘初衷 大步邁進

個性不服輸的陳美慧，得知月業績第一的好成績，並沒有因此自滿，她更是戰戰兢兢，「我只要到一個新環境，就會去打聽這裡『最強』的人是哪位，並且以他為目標，更期待有一天能超越目標。」現在對行銷已經上手，「發展組織」便是她下一階段的計畫。她不斷鞭策自己，以「成為一位副總級的人物」為目標，期待為自己留下一頁傳奇，讓人「只要一想到『永達』，就想到永達有個『陳美慧』」！🔥



釐清風險

詳閱保單契約條款 遠離保險紛爭

沒有保險，很危險；買錯保險，更危險！許多民眾在投保時未詳讀保單條款，導致與保險公司產生理賠糾紛。投保前，審慎閱讀「保單契約條款」，不要讓你的保險「不保險」。

文／張鑑鈺 攝影／余秀萍

根據統計，國人投保率高達 7 成，且每人平均擁有 2 ~ 3 張保單，並持續成長當中，顯示出國人對保險的重視，但是金管會資料也顯示，保險糾紛與申訴案件也相對逐年提升。

針對個人規劃風險 選擇正確保單

擁有 10 年保險經驗的永達保險經紀人協理林佳儀表示，現今「保險公司」及「保險商品」選擇非常多元且手續繁瑣，一般人在購買保險商品上確實有一定程度的困擾，很多人買保險多是被業務或理專牽著鼻子走，或是人云亦云的買了很多「好像」需要的保險，等遇到事故發生保險理賠時，才發現理賠金額與自己的認知上有所落差，無疑是得不償失！如何買到「對」的商品，林佳儀提出三個思考建議：

1. 自己可能遇到的風險：

如果你是業務員每天開車拜訪客戶，即使你駕駛再小心，不小心的可能是別人；即使你現在很健康，但如果家裡有遺傳性的疾病，你也有罹患的可能！

2. 現在所擔心的問題：

經濟不景氣，下一波金融海嘯被裁員的對象會不會是我？房價居高不下，我可能賺一輩子也買不起房子？

3. 對未來的規劃或夢想：

希望 50 歲的時候可以提前退休、希望可以無後顧之憂環遊世界？希望老的時候我也可以過優渥的生活…。



永達保險經紀人 林佳儀協理

現任

- 台灣健康財富管理協會 理事長
- 台灣健康財富管理協會 專任講師
- 保險經紀人 協理

得獎記錄

- MDRT 會員
- 世界華人個人組 銅龍獎
- 世界華人主管組 金龍獎
- 世界華人主管組 銀龍獎
- 世界華人主管組 銅龍獎

林佳儀提醒，一定要確認自己的風險與需求之後，再尋找專業的保險經紀人規劃、安排最適當的保險商品。

詳閱保單條款 善用審閱期

雖然每一家保險公司的保障內容多是大同小異，但是以保單契約條款來說，差異性就非常人，當發生理賠時，是依保單契約條款來申請理賠，所以在簽約之前，一定要詳加閱讀保單契約條款。但是保單契約條款多是由許多艱澀詞語及法律專有名詞構成，是許多保戶了解保障範圍較為困擾的部份，近來大多數的保單會在首頁列出「內容摘要」，類似檢索的功能讓保戶可以依照區求找到相關的解釋。

林佳儀也提供在閱讀保單契約條款時，必須特別注意或容易引起糾紛的部份：

1. 確認各項金額數字：

保單最前方一定會有針對個人保額、保費、解約金、減額繳清、展期等數字表單，即使每年所繳的保費不多，長期累計下來都是筆可觀的金額，所以千萬不得馬虎。

2. 注意「承保範圍」與「除外責任」：

就像是上餐館，如果你點的牛排，你很清楚上來的不會是羊排。「承保範圍」是你買的保險可提供的保障範圍，說明這張保單可因為什麼樣的意外事故、造成什麼樣的損失而理賠，當然，如果沒說明的就不在承保範圍內；而「除外責任」則是針對不理賠的項目做說明。

3. 誠實填寫告知事項：

保險契約的基礎是誠信，為了正確估算風險、計算應收取的保費，要保人必須在訂立契約時據實說明。有些要保人或許不知未據實告知的嚴重性，因此請業務員代填了事，甚至也有人心存僥倖，以為隱匿病情只要拖過二年就沒事，其實投保逾二年保險公司雖然不能解除契約，但對於契約生效前發生的相關疾病，醫療險仍不予理賠。

4. 善用 10 天審閱期：

在保單簽約起 10 天內，若有疑慮，可請教保險公司或經紀業務人員，若不符合需要，可善用契約撤銷權，向保險公司撤銷契約並全額退費。

保單契約條款看似複雜，但林佳儀提醒，保險契約中「保險契約的構成」一條中說明：「契約的解釋，應探求契約當事人的真意，不得拘泥於所用的文字；如有疑義時，以作有利於被保險人的解釋為原則。」所以在糾紛發生時，消費者並不是完全處於弱勢。但是，買保險，買的是一份保障、一份安心，投保前，詳細釐清自己的風險與需求，並且在簽約之前審慎閱讀「保單契約條款」，多數的糾紛與爭議其實在我們購買保險之前便可以避免。🔥



親筆簽名很重要！

保單的成立，要被保人一定要「親筆簽名」，很多人會嫌麻煩，或因為信任業務員而委託代為簽名，若將來遇到需要理賠的情形，保險公司是可以拒絕承認的！如果是早期由父母代為購買的保險，沒有註明可由監護人代為簽約的保單更有可能發生此情形，所以，拿出您所有的保單出來，趕緊聯絡您的業務員，重新檢視您的保單！



■ 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

二代健保的漏網之魚

過去雇主為了降低勞、健保費成本，往往利用『薪資結構調整』來達陣，因依行政院衛生署衛署健保字第 84031134 號：「全民健康保險法第二十二條第一項第一款所指受雇勞工之薪資所得，擬參照勞動基準法第二條第三款有關工資之規定為其認定標準，並得將加班費予以扣除，但扣除後所申報之投保金額，仍不得低於勞工保險投保薪。」確實可行。

文／李傑克

全民健康保險法第 31 條：「第一類至第四類及第六類保險對象有下列各類所得，應依規定之補充保險費率計收補充保險費，由扣費義務人於給付時扣取，並於給付日之次月底前向保險人繳納。但單次給付金額逾新臺幣一千萬元之部分及未達一定金額者，免予扣取：

- 一、所屬投保單位給付全年累計逾當月投保金額四倍部分之獎金。
- 二、非所屬投保單位給付之薪資所得。但第二類被保險人之薪資所得，不在此限。
- 三、執行業務收入。但依第二十條規定執行業務所得為投保金額者之執行業務收入，不在此限。
- 四、股利所得。但已列入投保金額計算保險費部分，不在此限。
- 五、利息所得。
- 六、租金收入。

扣費義務人因故不及於規定期限內扣繳時，應先行墊繳。第一項所稱一定金額、扣取與繳納補充保險費之方式及其他應遵行事項之辦法，由主管機關定之。」

「工資」及「非工資」

其中有關「利息所得」、「股利所得」、「租金

收入」皆納入補充保險費基乙節，確實引起了資產重置的需求，否則僅為賺取微薄的報酬又徒增健保費成本。但全民健康保險法第 34 條有關雇主的補充保險卻更衝擊了過往『薪資結構調整』的優勢：「第一類第一目至第三目被保險人之投保單位，每月支付之薪資所得總額逾其受僱者當月投保金額總額時，應按其差額及前條比率計算應負擔之補充保險費，併同其依第二十七條規定應負擔之保險費，按月繳納。」。

換言之，祇要將薪資結構拆解為「工資」及「非工資」，其「非工資」即不列為勞、健保之投保薪資；然於二代健保後，該「工資」仍為投保勞、健保的依據沒變，而「非工資」的部分卻成為了補充保險費的來源（觀全民健康保險法第 34 條）。可見，聰明的主管機關即利用修法順勢解決勞、健保薪資以多報少及查核不易的盲點，無形中也墊高了雇主的經營成本。

惟上述所謂「每月支付之薪資所得總額」是否含委任經理人？是否僅針對加保勞工？或含未加保（兼職）勞工？似乎仍有討論空間，但據悉主管機關係以報稅資料為依歸（薪資扣憑）至採取最大範圍認定，還真讓人倒抽一口冷氣。 ❧



零件優惠



高檔愛車 = 高檔維修費嗎? ❌

高檔愛車 ↪ 享優惠零件價格 ✅

加入會員 ↪ 享超值零件價格 ✅✅✅

匯川讓你省很大!

[雙B車系節費方案A]

入會年繳8000元, 享優惠購買金額上限**15000**元整。
詳細內容及其他方案請洽客服專線。

[國產六大車系節費方案A]

入會年繳3000元, 享優惠購買金額上限**5000**元整。
詳細內容及其他方案請洽客服專線。

[其他車系節費方案]

詳細內容及其他方案請洽客服專線。



中區服務 (04) **2265-0646**
台中市南區文心南路913號

北區服務 (03) **326-0227**

北區服務 北區會員專屬維修中心
籌備規劃中 · 敬請期待

花蓮『歲末溫馨感恩情』二手精品嘉年華會 永達同仁參與義賣協助募款



花蓮市市長田智宣（左 4）對永達保經蔡瑩惠協理（左 3）及同仁設攤義賣表達感謝之意。

為喚起大眾珍惜資源，並發揮愛心關懷弱勢，花蓮市公所結合在地產業資源，101年1月8日於花蓮舊鐵道商圈，舉辦『歲末溫馨感恩情』愛心義賣活動，現場透過環保有獎徵答、二手精品、家用品、點心小吃義賣與精彩節目表演，邀請各界到場獻愛心、做公益。永達保經蔡瑩惠協理不僅捐款，也捐出物資提供義賣，當天共募得 35 萬元善款。

本次義賣活動由「花蓮杜老師俱樂部」所發起，花蓮市公所主辦，在歲末年終、除舊佈新之際，透過環保回收宣傳募集二

手物資，在花蓮市長夫人張美慧號召下，各界善心提供 COACH、LV、GUCCI 等名牌包、服飾、太陽眼鏡等精品義賣，遠在台北的永達保經蔡瑩惠協理除了於第一時間捐款 5 萬元，並提供個人物資義賣，永達花蓮地區同仁也熱情的在現場設攤服務，為活動籌募善款。義賣主要所得捐贈給花蓮芥菜種會少年之家，進行老舊房舍修繕，讓這些孩子們可以有一個備受關懷、溫暖成長的家。另一部分捐贈給花蓮市「慈愛基金」，讓有特殊困境或遭遇急難事件而導致生活發生困頓的市民，即使未符合社會救助資格，仍可獲得即時的幫忙與協



現場群眾熱情選購商品，做愛心。

永達保經蔡瑩惠協理（左）接受花蓮市市長夫人張美慧頒贈感謝狀。

助，這份愛心至今共幫助了數十戶家庭、數百人受惠。

蔡瑩惠協理表示，永達對於弱勢團體的關懷服務有長達 10 年的時間，在 96 年成立基金會，透過全體永達同仁捐出每月薪資所得 1%，來幫助社會弱勢，從 97 年啟動的十年傳愛捐助百輛復康巴士計畫，幫助了全台各縣市政府，如果花蓮地區有復康巴士不足的需求，也希望能幫助到花蓮地區的身心障礙朋友，讓弱勢朋友有一天也能回饋社會，幫助更多相同境遇的朋友。

活動當天另一項主軸是由張美慧市長夫人協同光隆集團發言人曾涓菁、永達保險經紀人協理蔡瑩惠、台灣好水花蓮負責人彭大玲、花蓮快樂牙醫院長夫人吳芊億等知名名媛捐出國際知名精品於舞臺區走秀義賣，為義賣活動帶來眾多買氣。田智宣市長強調，由於公部門資源有限，需要結合民間的資源共同來關懷及照顧社會弱勢，呼籲各界一起投入公益，讓花蓮市有更多資源與後盾，照顧更多弱勢族群。

賴雅妍小檔案

星座：射手座

英文名：Megan

血型：A

生日：12月5日

學歷：銘傳大學設計管理研究所
碩士在職專班畢業

衝突美學 打造賴雅妍的魅力個性

「太陽星座是射手，月亮在巨蟹，金星在摩羯。」熱情、戀家、深情集結於一身的賴雅妍，將這些看似衝突的元素完美地融合，展現出專屬於她的獨特魅力。

文／羅怡如 攝影／楊樹山 特別感謝／Bottega Veneta (BV)

賴雅妍是個很真的女孩，也很懂得自己要什麼，一旦確定，必定全心投入。演戲方面，她極願意嘗試，從喜劇到複雜情感戲，透過演出來證明自己會演戲，絕不只是漂亮的花瓶。

不嘩眾取寵以演技說服人

坦白說，在演藝圈裏賴雅妍的新聞不算多，從某個角度來說，其實也是一種潔癖。與其靠其他新聞來炒作，還不如靠自己的演技，真正演一齣代表作。她認為，整個劇組辛苦製作了一齣戲，卻因為個人的某些事情而轉移了焦點，甚至被寫成一些扭曲的事情，反而忽略了大家真正的努力，這是讓人覺得可惜、難過，因此她寧願低調一些，好好認真工作就好。

賴雅妍的好脾氣及好家教，其實全來自於她的家庭。這一路走來，父母是她最大支持，也是生活導師。父親對她的要求除了不斷學習外，對於曾經給她機會或是指導過她的人，都要她懂得感恩惜福。賴雅妍表示，她的家風非常純樸，當初大家覺得她從事這個工作很特別。或許是她的個性使然，透過一次次的演戲經驗中，她更了解自己的未來，也學習到很多不同的事物。

賦予劇中角色生命力

無論演戲、廣告或是活動代言，她都會認真揣摩劇中角色的個性，做最稱職的演出。不同階段，賴雅妍認真詮釋，一步步走出屬於自己的一片天。為了讓演出的角色更富有生命力，賴雅妍會為角色寫自傳，透過這樣的設定，打

造出一個「活生生的人」，也容易讓觀眾感覺這個角色的個性及特徵。

書寫之外，賴雅妍也透過電影學習演技，她不諱言，她很喜歡茱莉亞·羅勃茲、梅格萊恩自然不造作的演出，其他像是奧黛莉·赫本，都是她的參考指標。



祖傳美容妙方

問起賴雅妍的紓壓方式？賴雅妍笑笑表示，雖然自己不喜歡流汗，但也會到健身房做跑步前的暖身運動 20 分鐘，透過運動來減壓。賴雅妍的父親開中藥店，她可是從小就很注重養生，只要熬夜拍戲，她一定會為自己準備養肝的黃蓮藥丸、花旗參茶。



至於在頭髮及身體保養方面，有機成分和精油配方的產品是她的最愛，至於香氛她則喜愛純淨、健康的乾淨好味道。

拿得學位時尚品味

藝人的工作總給人忙碌又緊湊的感覺，但是賴雅妍卻利用私人時間拿到銘傳大學設計研究所碩士的學位。回想起當時自己的規劃，為了培養演戲之外的專業，她花了一年時間到銘傳大學去旁聽設計管理研究所的課程，在沒有專業背景的情況下，她通過筆試，並通過面試，獲得入學資格。在這期間，她甚至參與皮包的設計，為自己的時尚之路，增添更多的專業。

她也常參加時尚品牌的新品發表會，日前她參加義大利品牌 Bottega Veneta (BV) 的早春發表會，穿著帶有鮮豔色調洋裝，具有不收邊、不對稱剪裁等特色，展現早春最熱門的色塊風。足蹬對比色高跟涼鞋，身穿若隱若現的大色塊拼接洋裝，手提早春新款編織大包，賴雅妍難得展現性感的女人味。她也試穿了 2012 春夏的高跟涼鞋，藍、紅、黃的對比色細帶高跟涼鞋，乍看之下會覺得它不好搭配，但她卻很推薦。除了鞋子恰如其份的高度可以完美呈現身材比例，重點是還能有令人驚豔的「靚點」。



高雄商務會議中心

Kaohsiung Business Convention Center



✿ 掌舵人俱樂部會員招募中 ✿

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
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



提升特輯

說話的藝術

統籌／羅怡如 策劃執行／莊惠旭 插畫／張鎰鈺 版面構成／余秀萍
部份圖片資料提供／商周／啟示出版、春光出版

卡內基曾說：「一個人的成功，15%靠專業，另外 85% 則得依靠『公關』。」達到成功的彼岸，除了有實力，更要有說話力。當一個人瞭解人際溝通知識、具備絕佳的溝通能力、懂得在適當場合選擇適當方式說話，他就能獲得最佳的溝通效果。

掌握了邏輯思考的技巧，想要與對方正確無礙地溝通，也得學習說話溝通的技巧。中華民國經貿事務研習協會秘書長李宗霖表示，溝通的目的其實就是說服、告知、各抒己見及相互了解。

清晰、有條不紊的表達與溝通能力，將讓您的工作效率事半功倍！

良好溝通技巧養成

多提問 專心傾聽 適時給予善意回應

你會「溝通」嗎？生活中無論是工作、社交都離不開「溝通」，溝通是一種技能，也是一種藝術，願意溝通者並不一定與擁有溝通的能力劃上等號，溝通能力需要經常地學習、不斷地練習與細心體會，才能熟能生巧，減少誤會的產生！

溝通的定義

「溝通」是傳遞訊息、交換意見，建立共同性的一種過程，人與人之間藉著語言、文字、姿勢、動作和表情等，把知覺觀感、意圖、意念或意見，互相分享交流，進而達到共識產生共鳴。企業專業顧問高嘉臨為「溝通」進一步解釋，她以生活實例來比喻，溝通如「打網球」，雙方必須有來有往地互動才能繼續，且在此過程中所有人要全心投入，持續地傳遞自我的訊息，並須對此負責任，確認自己傳達的訊息對方收得到，最後傳送者與接收訊息者應達成共識，才是成功的溝通。

一般而言，溝通分為「語言溝通」與「非語言溝通」，方式不同，溝通的過程也不相同。

◎ 語言溝通

此溝通方式是人與人之間傳達訊息最主要的方法，主要是運用「語言」做為溝通的工具，即「口語溝通」。溝通方式包括演說、對談、團體討論、口語傳播等，藉由雙方共同意義的聲音，作為系統溝通思想和情感的方法。在此溝通過程中，語言的功能主要是做為指示、標明和界定思想、情感、經驗、物體和人物等作用，以便能和他人分享，並尋求共同的認知與瞭解。

◎ 非語言溝通

又稱為「肢體語言溝通」，也就是運用身體的移動、擺動、姿勢等。溝通方式如臉部表情、手勢、身體姿勢、距離、眼神等。肢體語言傳遞訊息的方式並不少於語言溝通。

有效溝通必學

學者許士軍提出，溝通的內容通常為意見或事實（如診療方式、結果、檢驗數據等），由一人提供另一人，以互相交換資訊或協助後者解決其所面臨的問題。此外，溝通的內容也可能是某種情緒或態度，如溝通者的喜怒哀樂等。雖然這種內容並未表現為有形的文字，但常隨著溝通者的表情、眼神、語調等而微妙的表現出來。在某些情況下，表現於正式文字的，未必是溝通的真正內容或訊息，反而是其背後或字裡行間所間接表示的，才是真正溝通的內涵所在。

如何與人溝通，才稱得上是「有效的溝通」？高嘉臨表示，溝通，即「談話的內容」，分為三個部分，包括文字、聲音語調及肢體語言。「文字」佔 7%；聲音語調佔 38%；55%是肢體語言。與人互動不只包括文字內容，更重要的是「聲音語調」與「肢體語言」，三個部份都能兼顧，才能算是有效的溝通。



語言部份

1. 用字遣詞：應避免使用尖銳、情緒化的字眼，且要避免人身攻擊。
2. 專業領域：如從事保險業者，不能使用太抽象的理論與艱澀的語詞，否則無法讓人理解。
3. 好的表達：使用對方能理解並接受的方式表達。

非語言的部份

1. 避免用自己的認知解讀對方的意思，可適時運用聲音語調強化重點，如提高分貝、加重語氣等。
2. 在互動過程中運用目光接觸，引導對方進一步談下談，適時表達認同及關心。
3. 用臉部表情傳達自己的感受。

◎有效技巧

1. 表達

想要與人有效溝通，須先學習自我表達的技巧，如此不僅能幫助別人，更了解自己、訓練自己更有邏輯及情感，所以與人溝通前要先做好自我準備。

2. 傾聽與同理心

讓自己站在對方的立場，去接受他所傳遞的訊息，能更了解對方所要表達的意思。平時可設定溝通自我評量表，適時檢討自己是否有聽對方把話說完、是否有引導對方想繼續說下去的慾望、對方說話時，有無做出適當反應以及聽人家說話時，身體是否有往前傾，縮短距離及無目光接觸等，如此有助於促進與人溝通的能力。

◎ 避免傳遞錯誤訊息技巧 TOP8

俗話常聽到：「話不投機半句多」，許多人常因為溝通不良，因而與人產生誤會或嫌隙，導致情感破裂，這主要是因為雙方對於訊息的認知不和諧所導致，高嘉臨提出以下建議，幫助所有人避免傳達

錯誤的訊息：

1. 找出對方交集的地方

如談話內容中有哪些資訊與想法、對方真正的想法是什麼等，將對方與自己的想法串連，才能知道對方真正的想法。

2. 勿驟下結論

避免在對方結束前立即下結論。

3. 多提問

當對方提出想法，自己不清楚時，提出開放式的問題，鼓勵對方思考他的狀況，找出解決方式，或用鼓勵的方式交談。

4. 鎖定中心議題

了解對方的表達模式，適時重述對方講的重點，予以表達並做筆記。

5 避免自我偏見

以免造成與人溝通時，對對方所傳達的訊息造成誤解。適時要做自我的認知與了解，藉以提醒自己。

6. 避免讀心

猜測對方語言背後的涵義或肢體語言，分析對方傳達的訊息，並評估是否客觀、可靠，進而做判斷，如果有疑慮提出，用邏輯的方式思考對方提出的訊息。

7. 避免用情緒性的字眼

因為容易造成彼此之間的誤解，導致不必要的辯論。

8 秉持真誠關心與尊重

不要害怕說出自己的感受，關心與尊重對方，讓溝通品質更高。



◎ 有效溝通評量表

- 是否能安靜地傾聽對方說話，直到對方把話說完？
- 是否能營造出讓對方想說話的氣氛？
- 對方說話時，自己是否能做出適切的反應？
- 傾聽時身體會傾向對方？
- 傾聽時會與對方進行視線接觸？
- 是否能提出適切的問題，促使對方說出新的見解或想法？
- 是否能言簡意賅地傳達出自己想要說明的重點？
- 說話的主題或目的是否明確？
- 是否會顧慮到對方的感受，並選擇適當的措辭？
- 是否能控制自己的情緒，避免情緒化的言詞？
- 說的話能否讓對方產生共鳴？
- 說話時的音調或斷句是否適當？
- 說話的聲音有無抑揚頓挫？
- 說話的音量大小是否適當？
- 肢體語言是否展現出自信？



高嘉臨

■ 經歷：金融研訓院特約講座、太毅國際顧問執行長特助、臺灣人壽企業大學講師、直銷公司教育訓練經理、南山人壽人力資源處追星計畫講師、大眾電信人力資源處管理師、信義房屋人事部專員

■ 專長：服務禮儀與溝通技巧（門市、業務）、優質顧客服務 / 顧客異議處理 / 顧客滿意 - 銷售服務精進（門市、業務）、主播式簡報技巧、壓力管理與情緒管理、高效能團隊與團隊共識 / 體驗式成長課程、學習如何學習

長達 10 年以上的服務業實務與教學經驗，善於將工作實務轉化為學習教案。擁有業務銷售及服務業的實戰經驗，熟悉銷售領域與服務業人員的思維方式與行動準則，擅長於提供人員實用、切合時宜且具競爭的訓練引導。以簡明具說服力的手法以及一貫幽默風趣的教學風格深受學員喜愛，累積多年的專業訓練背景，使顧問與學員之互動性高，並且透過活潑生動的引導，以及條理清晰的授課，讓學員在輕鬆愉快的環境中學習嚴謹且紮實的課程內容。🔥



掌握技巧 你也是說話高手

說出讓聽者身歷其境的故事

本文摘自／春光出版「說出影響力 ---- 人人說話都能有份量的 26 種技巧」

一個好用的方法是，五感表達法。這是一種故事情境塑造力圖像表達技巧，也是講故事入門最簡單的方法。

五感表達法

憲哥提供大家一句好話，記住這一點，可以讓你的故事對聽眾產生強大感染力，印象超深刻。這句話就是「words become pictures, pictures become emotion！」，簡單說就是讓所說的故事文字裡彷彿可以看見圖畫，而圖畫所營造出來的情境，會帶動聽者的情緒。

這個方法在業務員進行推銷話術的時候，非常管用。因為，只要讓聽故事的人在聽故事時感受到的情緒，轉化為付諸行動的衝動，你就達到影響的目的。

如果你看過購物頻道的主持人表演，你就會很了解什麼是情境式銷售的推銷話術。我們往往可以看到主持人搭配來賓，介紹完要販售的產品過後，才剛報完開放熱線搶購的訊息，主持人就立刻扶著耳

機，彷彿聽到什麼不可置信的消息：

「什麼！導播你說什麼？已經進倒數了？怎麼會？不是才剛剛開放搶購而已，不可能吧……真的假的？快點，各位觀眾 0800 * * * * * 電話趕快打進來，導播說已經剩最後幾組了，請把握機會，千萬不要錯過……」

雖然這些主持人有時候實在是入戲太深、表演得走火入魔，但是相信只要觀察他們的行為和目的，就不難了解為什麼圖像式情境的銷售話術那麼有成效。主持人透過描述一種情境，讓觀眾彷彿也聽到導播傳遞的熱銷訊息，就很容易因此跟著緊張，進而產生搶購的衝動。

我們不需要學習他們這麼誇張的手法，但是在你說故事、描述的時候，多運用感官的感受字眼，文句組合起來，就容易讓聽眾覺得所聽到的故事很有畫面。看到、聽到、聞到、嚐到，加上皮膚感覺到，多利用這五感的表達方式，可以讓你的故事變得生動又立體。

60 期贈書名單 ■ 新北市／高妍君 ■ 新竹市／林保源 ■ 彰化縣／黃意心

RICH 達人雜誌為回饋讀者長期支持，特別準備 2 本春光出版的書籍要送給您！（隨機寄送）

只填妥下列資料，並在 3 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：_____

我同意 RICH 達人雜誌得為贈書抽獎，使用上列個人資料，同意人：_____



無時無刻都需要表達的人生

交涉、簡報、提案、說服、公關、請求、拒絕、問候、聊天、詢問、購物……，擅於表達的人，懂得將抽象事物，以符合人類認知方式傳達給對方，避免產生誤解或蒙受損失，這正是邏輯的功用。

芝浦工業大學研究所客座教授、經營顧問西村克己在其著作《圖解 邏輯表達的基礎與訣竅》一書中指出，你常被認為說話太跳 tone 或前後矛盾嗎？作簡報時只要一緊張就突槌連連？為什麼再怎麼說明，對方就是有聽沒有懂？其實，多數人缺乏邏輯表達能力而不自知，浪費了許多寶貴時間！

邏輯表達六大圖例

他以六大圖例，及 35 則立即改善的技巧，有效解決你所有表達障礙。此六大圖例的內容如下：

相互關係圖：將各種情報彙整在一起，最常被用來顯示情報間的相互關係及因果關係。

流程圖：多於說明流程時使用，如表現業務流程、分析業務或是製作業務手冊時。

層級圖：用於整理情報層次或是因果關係時，讓人清楚易懂。

矩陣圖：利用直角交錯而成座標軸，用來彙整各種情報的手法。

表格和線圖：只要利用 EXCEL 軟體，就可簡單上手。

插圖：方便對內容的整理與理解。

掌握 5 W 無往不利

學習了邏輯思考的技巧，想要與對方正確無礙地溝通，也得學習說話溝通的技巧。中華民國經貿事務研習協會秘書長李宗霖表示，溝通的目的其實就是說服、告知、各抒己見及相互了解。說話時要注意聲音表情及發音咬字，音量要夠大聲、

咬字要清晰、速度要適中、同時要注意抑揚頓挫，讓閱聽者能聽得清楚無誤。

此外，說話時的表情及儀容也要得體。其實，聲音也有表情，可以對著鏡子練習說話時的表情，讓對方很清楚你想表達的狀況。出色的說話技巧搭配聲音表情，極容易說服對方。說話同樣要掌握 5 W，Who、When、What、Why、Where，講話之前先弄清楚，為什麼要說、什麼時候要說、對什麼人說、在什麼地方說以及說什麼。總之，多練習、多觀摩，同時也多閱讀相關書籍，假以時日，定能成為說話高手。✎



張德靜

「聚」愛傳承 琢「玉」成器

老字號的珠寶店傳承至第二代，名氣未減反而益發如珠寶般閃耀在文人雅士心中，始終為行家們購買珍寶的首選品牌。「聚玉齋」不僅是個珠光寶氣、匯集靈氣的地方，更是個給人愛與幸福的福地！文／莊惠旭 攝影／楊樹山

走進各大百貨及飯店珠寶專櫃樓層，皆可見「聚玉齋」的櫃位，明亮的環境、在珠寶透亮出的光澤閃耀下營造幸福的氛圍，回顧創立至今30年，聚玉齋行銷公關張德靜期許，未來要再創無數個30年，永續傳承父母辛苦建立起的事業！

良善經營 凝聚向心力

聚玉齋，主要銷售翡翠、玉石、珊瑚、鑽石等珠寶，還有雕刻的藝術品，如玉品佛像等，當初由於受享有商譽的點石齋圖章店創始人，同時也是張德靜爺爺張廷朝老先生所影響，張德靜父母與起對珍寶的興趣，進而創立了「聚玉齋」。

經營多年來，聚玉齋堅持提供消費者A貨翡翠市場，且重視玉種質材，每件珠寶皆有公正專業鑑定書，讓消費者買得歡喜且安心。

聚玉齋不僅是專業的珠寶販售店，同時也是張家用愛與希望守護的事業，目前傳承第二代經營，由飯店管理出身的張德靜負責行銷公關，哥哥負責珠寶鑑定，四個兄弟姊妹各司其職，將品牌越做越大。在張家人身上，除了經營事業的同心，家人間的情感更教人動容。由於草創之初，全家人相聚的時間少，因此張父堅持，縱使工作再忙，星期日一定要留給家人，這個習慣延續至子女們，無形中也建立起濃厚的情感，一家人不只是親人，更是合作無間的事業夥伴！

柔性管理 求新突破

環顧聚玉齋，清一色皆是女性員工，如同張家人





間的濃密感情，部屬與主管之間的互動亦彷彿家人般自然，且不少員工甚

至陪著聚玉齋走過 10 年以上的歲月。目前聚玉齋百貨公司 6 個櫃點有 4~5 位年資超過 15 年以上，且門市人員也有年資 25 年以上者，可見員工工作穩定度高，且向心力強，對此，張德靜有自己的一套領導哲學。她以「人性管理」為出發，與員工一同努力、解決問題。除了鼓勵大家投入、學習珠寶專業知識，望著不斷攀升的營業額，顧客不斷回流期待有更好的商品，張德靜深知自己肩負重任，她不斷充實自己，更要求「以客為尊」不辜負所有顧客的期待。

新穎設計 價格公道

喜愛聚玉齋珠寶玉石的行家囊括許多文人雅士、政商名流，年齡層更是廣泛，之所以對商品情有獨鍾，關鍵在其「獨創性」。張德靜表示，聚玉齋有 6 成的商品會送往國外請專業珠寶設計師設計，因應社會與經濟的變遷、時尚潮流的變化，運用新的材料與新穎的設計理念，設計出獨特、精緻潤透的翡翠珠寶，因此聚玉齋的商品不僅是中年人心中的第一品牌，更擄獲許多年輕人的心。此外，為



▲ 張德靜（中）與員工感情融洽。

了顧客的考量，聚玉齋堅持不找高知名度的設計師，避免因廣告宣傳費用，提高商品價格，使顧客多花冤枉錢。堅

持提供獨特、高品質與實在價格的商品，使聚玉齋奠定了在行家心中的地位，在玉石界位居翹楚。

投資玉石 延續傳承

問及投資理財之道，張德靜笑著說：「買珠寶啊！」用意看起來大方推薦自家商品，卻是張德靜發自內心的看法。張德靜認為，寶石數量有限，只會增值，縱使是 1 克拉也值得收藏投資，不過前提是必須選定好的標的物，她建議，珠寶玉石價格不

斐，購買時應找有信用的店家，衡量自己的需求與預算，不

是大的、貴的就是好的，有清楚的認知才能從事有效投資。

目前聚玉齋經營規模龐大且穩定，為了追求高品質，門市數量上不會有太多增減，至於在飯店與百貨公司方面，會

等有新的設計才進駐櫃位。未來，張德靜期盼，在四個兄弟姊妹齊心之下，讓聚玉齋永續經營傳承，服務無數世代的顧客，為大家延續愛與幸福！

吳明隆 林玉萍

成功轉型 讓烘焙更時尚健康

位於板橋的禾楓烘焙坊，總是飄著一股濃濃的麵包香味，店內主打以健康食材及天然酵母來製作麵包，成功將歐式麵包的概念帶進老社區，純手工是品質的保證，也是健康養生的最佳選擇。

文／張鎰鈺 攝影／余秀萍

寒流來的一大清早，穿著雨衣的吳明隆騎著摩托車轉進巷口，將剛從大市場買回來的一大袋的紅蘿蔔、青蔥扛進板橋禾楓烘焙坊的廚房。吳明隆真正的身分，可不是送貨的小弟，而是禾楓烘焙坊的麵包主廚。

吳明隆（右）與妻子林玉萍（左）。



▲ 優素糖蛋糕

店內提供六款以優素糖製作的蛋糕。優素糖由蔬菜、藍莓、海草等天然植物所提煉，容易代謝，不易造成肥胖，即使是糖尿病患輕鬆代謝，價格是砂糖的七、八倍。

▶ 每條紅蘿蔔都以天然酵母發酵，使用新鮮紅蘿蔔汁及蜂蜜，內部組織柔軟並稍具韌性，飽滿的金黃色絕對讓討厭紅蘿蔔的小朋友也愛不釋口！

創業過程艱辛 卻精彩難忘

從國中開始，吳明隆就開始擔任麵包學徒，後來也擔任過許多知名糕餅店的師父及業務，他最大的夢想就是擁有自己的店鋪。民國 88 年，與朋友合資在板橋國光路上租下了一間店面，至今 12 年，吳明隆說：「這是我人生中最精采的 12 年！」

其實，從 88 年開業的第一年起，就很「精采」！因為位處老舊社區，缺少人潮，剛開幕時生意並不好，合夥人也因為不看好店面的未來而撤資，加上自己對於人事管理不上手，導致店內一位麵包師傅帶著所有員工「一夜之間全跑了」！吳明隆一個人要做麵包、收銀、擦餐盤…讓當時最不支持他開店的妻子林玉萍非常不捨，即使麵包店一直處於虧損狀態，她還是不顧一切為了替丈夫圓夢，而辭去了穩定的銀行工作。

管理嚴謹 待客親切

早期的麵包店，通常都是照師傅的「情緒」來做麵包，不論是種類、口味、材料比例、數量都是由師傅決定。同樣是師徒制教育出生的吳明隆原本也抱持這樣的想法，但是吳明隆卻帶進了「數字管理」的機制。他要求師傅依照每日的溫、溼



度來控制水溫及發酵時間，以控制基本的品質，並且請師傅寫報表預估產量，並將報表給門市人員依照

實際銷售狀況增刪數量，不但能有效減少報廢的數量，也能控管原物料的數量。

此外，林玉萍對環境衛生的控管非常嚴格，所有的廚房及門市人員一率配戴帽子或頭巾，並將廚房的門改為透明玻璃門，不論從店裡店外都可以看見廚房運作及出爐情況，讓客人吃得更安心。她並且一再教育員工的態度，如果客人走進店內，什麼都沒有買，就必須自我檢討：是架上麵包不夠選擇了嗎？還是店員的態度不夠親切？林玉萍認為，服務業賣的是「服務」，要在競爭激烈的社區立足，就要有如鄰居般的親切服務及專業的態度。

重視品牌獨特性 轉型歐式風格

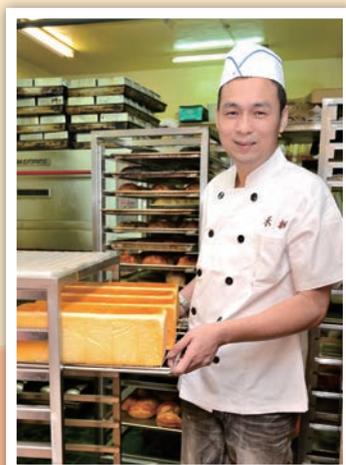
過去臺灣人偏好口味重、餡料多、看起來油油亮亮的台式或日式麵包，但吳明隆認為，既然社區以中高齡住戶居多，清爽和少油的歐式麵包更符合他們的需要，由於當時周圍的其他數家麵包店仍然以供應台式麵包為主，為了與市場做區分，他積極進修學習歐式麵包的製作，研發具有台式風味，卻較健康的歐式麵包，並且堅持使用每日採購的天然新鮮食材，絕不添加化學品。但是當歐式麵包真的上了架，買單的人卻不多，常常是做了 50 個卻只賣出 10 個，夫妻兩人常常面對沒賣完的麵包思考「這樣的定位到底是對還錯？」不過後來隨著板橋區的經濟文化水準提升及健康養生觀念的盛行，歐式麵

包反而成為主流，加上重新設計裝潢的鄉村風格店面，讓禾楓烘焙坊在社區中獨樹一格。

進修學習 傳遞幸福

生意穩定提升，但店面正前方的街道，卻在 98 年底因為地下污水道的工程而封街，只維持單向通車及一小條的行人通道。前後將近 1 年半的時間，造成 7 位數的損失。這段時間雖然難熬，但是他們並沒有因此陷入愁雲，吳明隆利用此時間研發出更多健康的產品，像是糖尿病人也能食用，以「優素糖」製作的健康蛋糕；而林玉萍則進修學習「網路購物」，讓禾楓烘焙坊的營運提升至另一個階段。

雖然一路上遇到許多的困難，但吳明隆與林玉萍仍然堅持想把幸福的滋味帶給大家的信念，努力做好每一個麵包，用真誠以及親切的服務，希望大家都能感受到幸福的味道。✿



採訪小插曲

採訪當天，意外看見所有門市人員圍著客人唱生日快樂歌！原來，林玉萍堅持門市人員需主動詢問購買生日蛋糕的客人，若壽星在場，所有門市人員一律放下手邊工作幫客人獻唱生日快樂歌。剎那間主顧盡歡，氣氛熱鬧非凡！如此貼心的舉動，難怪禾楓烘焙坊在社區穩健經營，即使附近知名連鎖店林立，依然屹立不搖。

從「齒」健康～

漫談人工植牙

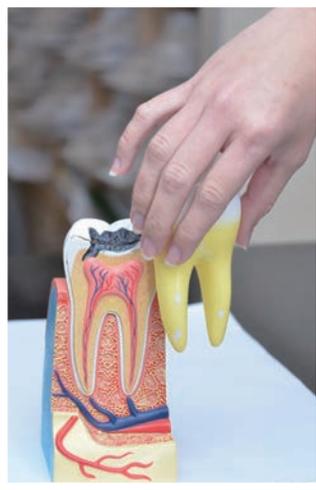
什麼樣的人需要植牙？植牙費用為什麼這麼高？街頭林立形形色色的牙醫診所，該如何選擇？現下植牙話題夯，本篇將告訴您如何正確選擇人工植牙，恢復「有齒之徒」、重拾美麗與自信！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山



Before 植牙

◎ 為什麼要植牙



常聽到「植牙」，究竟什麼是「植牙」？植牙，是一種打破傳統的低疼痛微創型手術，無需縫合傷口，可讓病患免受傷口腫脹疼痛之苦。根據泰康牙科診所主治醫師方致元表示，當患者因為牙根斷裂或是牙周病

導致有缺牙情形時，可以做的選擇有三種：活動假牙、固定牙橋以及人工植牙。

活動假牙

- 方式：以金屬網架、牙鉤及樹脂基底組成的活動假牙，此類假牙固定於牙齒上面的方式，是以鐵絲或是金屬牙勾勾住患者仍存在的牙齒上以提供固持力。
- 優點：無須修磨旁邊的牙齒、價格便宜。

- 缺點：咬合力量不佳、配戴起來常有異物感或是不舒適，對於掛有牙鉤的健康牙齒常有「慢性拔牙」的疑慮。

固定牙橋

- 方式：將相鄰牙齒修磨變小（約 0.8mm-2.0mm），以取得空間做成多顆相連的牙橋。
- 優點：為固定的義齒，可提供足夠的咀嚼力，製作不費時且較人工植牙經濟。
- 缺點：牙橋下須仔細清潔，如果清潔不當，一旦藏污納垢，細菌容易破壞原先健康的牙根，引起發炎、長膿或腫脹的情形。另外，假牙材質需穩定，且製作需與自然牙密合，不然容易造成「橋墩牙」蛀牙或是發生牙周病。

人工植牙

- 方式：不犧牲兩邊好的牙齒，直接在缺牙處骨頭內植入人造鈦金屬牙根，待人工牙根與牙床骨結合後，在這個人工的牙根上再製作假牙，以提供患者咀嚼，此觀念與技術也同時應用於人工義耳、義肢。
- 優點：不需車削完整的牙齒，清潔容易且美觀，效果最穩定。
- 缺點：費用最高，所需治療時間最長。

以傳統的做法而論，做假牙會破壞兩邊好的牙齒，然而植牙並不會。此外，親辰牙醫診所主治醫師黃宙達補充，植牙以人工根做支撐所做的全口假牙咬食能力約為一般全口假牙的數倍咬力，不但咀嚼力量增加，且能擺脫傳統全口假牙的缺點。另一方面，植牙能減少齒槽骨的吸收，使用年限較傳統活動假牙久，清潔方式也比傳統假牙容易，再加上拔牙後立即植入人工植體，並裝戴假牙，不但能克服患者對手術的恐懼，告別缺牙的痛苦，還能重新擁有一口完美的牙齒，及眾多優點與便利性下，選擇植牙的人相形之下越來越多。

◎ 植牙 V.S. 傳統假牙

項目	植牙	傳統假牙
後續保養	不易卡食物殘渣，容易清潔；植牙處壞了，可重新再植。	容易卡食物殘渣，不易清潔；損壞時，要拔更多顆牙。
牙齒外觀	外型與一般牙齒無異	因缺牙導致牙床凹陷
咀嚼能力	咀嚼能力佳	活動假牙易鬆動、咀嚼能力差
異物感	與自然牙受力相近	長期受力不當，導致齒槽骨逐漸萎縮
破壞性	無損任何牙齒	牙齒壞，同時損壞兩側健康的牙齒
缺單顆牙齒的花費	約 6~10 萬 不等	約 2~5 萬（三顆瓷牙之牙橋或活動假牙）
平均價格（顆）使用年限	約 19.2 元 / 每日（10 年保固分攤費用）	約 27.4~45.7 元 / 每日（2~3 年保固分攤費用）

製表：親辰牙醫診所

◎ 植牙選擇要點

了解需要植牙的狀況與優點後，選擇植牙前必做的功課就很重要，黃宙達表示，決定植牙前需要注意以下要點：

一、人工植體來源與品牌

植體品牌眾多，包括歐美、韓國、台灣等，市面上皆可詢問到相關資料，可多加評估。

二、後續保固服務

由於各項品牌保固年限不一，可依需求選擇。

三、診所設備

各診所設備及技術不一，需多加比較，選擇最適合自己者。

四、醫師學經歷及經驗

如是否有醫師執照、專科執照等，均須列入考量，醫師經驗方面則可多聽聽其他顧客的口碑。



◎ 如何選擇診所與牙醫

黃宙達建議，選擇專業診所與醫師需留意以下條件：

1. 醫師教育背景。
2. 專科訓練時間。
3. 臨床經驗。
4. 醫師的資格執照。
5. 專科再教育學習。
6. 技術及知識更新。
7. 診所環境及設備。
8. 助理的訓練。
9. 術後的關懷及追蹤。





◎ 費用比一比

普遍來說，植牙所費不貲，令不少民眾望之卻步。方致元解釋，植牙費用與醫師技術有相當大的關係，手術過程中有一定的風險，若有創新的技術加上先進的設備，能做出好的成效，加上植牙後，牙齒可使用的年限延長，在在都提高植牙的費用，另一方面，人工植體的品牌與材料亦是決定價格的關鍵，國外的品牌相較台灣要來得高上許多。黃宙達也補充，牙科醫師並非在賣材料，醫師的養成教育是要很長時間學習與經驗的累積，且要不斷學習，所以醫師技術左右著價格。合理的植牙費用範圍在哪？一般來說，人工植牙的價格北部約 8 ~ 12 萬，南部則 6 ~ 8 萬，費用可分為三大部分：人工植體、植牙上的假牙及骨再生手術費用。口腔骨質條件不佳者，會再增加骨再生手術及軟組織修補及移植的費用。

植牙 ing

◎ 步驟 step by step

根據方致元解說，人工植牙有四大步驟：

一、術前評估

以數位全口攝影的方式，先為患者做全口的檢查

評估與口內檢查，針對骨頭條件不足，或全口植牙的患者，視情況再做 3D 電腦斷層掃描，進行更準確精細的骨頭密度、高度及寬度的量測。而後量身打造手術模板，做為日後植牙位置與角度的重要依據。

二、植入人工牙根

將人工牙根植入顎骨，視骨頭狀況決定是否縫進肉裡，等待其密合。牙床骨條件好的患者約需 1 個半至 3 個月等待人工牙根與牙槽骨癒合連結成一體，形成假牙的支柱，牙床骨條件較差的患者則須等待更長的時間。

三、假牙印模

人工牙根植入後，等待一個半至三個月，待人工牙根與齒槽骨整合後，狀況好者即可進行印模的步驟。

四、裝上假牙

印模後等待假牙製作時間，之後可裝上植牙假牙，即完成人工植牙。



After 植牙

◎ 術後照護

完成植牙是一件令人欣喜的事，不僅解決了咀嚼不便的困擾，更重整門面，恢復美觀，然而，如同一般手術，術後須細心照護與保養，方能延長使用期限。黃宙達表示，植牙後，應注意以下事項：

1. 手術完 48 小時內需用冰敷袋消腫。可飲用冰水或將冰塊含在口內；不可喝熱飲（如熱咖啡、熱茶、熱湯）。

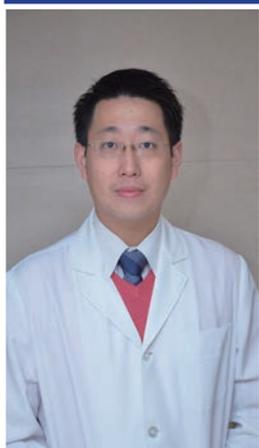
2. 術後第一天不要用力漱口。
3. 術後一周內，必須使用流質或軟性食物（如粥、豆漿）。不可飲用任何含酒精的飲料。
4. 術後兩周內不可抽菸。
5. 術後不可帶活動假牙。
6. 遵循醫師醫囑。

此外，方致元也特別提醒，植牙後應仔細維持清潔，且要定期回診，雖然一般建議是每半年回診，然而，為確保術後狀況發展，建議患者每 3 個月回診一次。

◎ 使用年限

花了高額做植牙手術，民眾總是希望牙齒的使用期限能越長越好，正常來說，植牙使用年限比一般傳統假牙還久，不過，需視個人照護情況而定。假牙十年的使用成功率約 70 ~ 80%，人工植牙的十年成功率平均都大於 95%。只要每天有正確的清潔方式、定期回診以及合理地使用，人工植牙依舊可與周圍自然牙齒使用年限相同，擁有一口潔白健康的牙齒將不是夢！

◎ 採訪諮詢



方致元

- 現任：泰康牙醫診所主治醫師
- 經歷：萬芳醫學中心口腔顎面外科主治醫師、三軍總醫院口腔顎面外科兼任主治醫師、三軍總醫院口腔顎面外科臨床講師、中華民國口腔顎面外科專科醫師、台灣顏面整形重建外科專科醫師、NoblBiocare 人工植牙系統顧問醫師及原廠認證國際講師、前國軍松山總醫院牙科主任、前中華民國口腔顎面外科學會常務監事、前國際口腔植體專科醫師學會研究員
- 專長：人工植牙、正顎整形手術、阻生齒拔除
- 泰康牙科診所：台北市南京東路 5 段 64 號 3 樓 (02)2761-8651



黃宙達

- 現任：親辰牙醫診所主治醫師
- 經歷：高雄醫學院牙醫、台灣口腔衛生學會專科醫師、家庭牙醫學專科醫師、牙科醫務管理學會專科醫師、台灣植體學會專科醫師、美國 Las Vegas (HSC) Dental Implant Institute 植牙中心結業、美國哈佛大學植體中心結業、法國尼斯 PRF 中心訓練、世界臨床雷射醫學會會員、美國南加大進階牙周植體訓練、台灣假牙學醫會會員
- 專長：人工植牙、家庭牙醫學
- 親辰牙醫診所：高雄市三民區澄和路 35 號 (07)390-8211、(07)380-4094

Just Do

元氣上班族必修

避免久坐、適時運動、健康飲食

常感覺每天下班腰酸背痛、筋疲力竭嗎？當心姿勢不良以及不當的飲食習慣導致健康亮起紅燈！本篇將介紹上班族保健之道，讓所有上班族每天元氣滿滿地上班，健康過生活！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山 動作示範／簡文仁

一份針對一千多位民眾進行的「國人酸痛認知大調查」結果顯示，超過八成民眾有經常性酸痛的情形。分析指出，有四成二的民眾每天維持同一個姿勢超過3小時，其中以辦公室的上班族3.77小時最高，主要的原因是固定姿勢或姿勢不正確所引起，尤其以「久坐」最為常見。

踏。「頭有枕」，可讓脖子放鬆休息；「背有靠」，能托住腰弧，幫助放鬆；「腳有踏」，可避免大腿受到壓迫。至於許多人常說「翹腳不好」會影響健康是否屬實？簡文仁說，同一個姿勢只要維持過久，就會影響健康，可以翹腳，但需注意不定時交叉、變化姿勢，避免對身體造成壓迫。

姿勢篇

怎麼坐才正確？

許多上班族一旦忙起來，連喝口水喘口氣的時間都沒有，一坐就是好幾個小時，長期下來，不僅容易腰痠背痛，甚至會對健康造成威脅。2012年1月份的美國心臟病學會學報刊載，根據英國研究，在螢幕前一天連坐超過4小時以上，因心血管疾病住院、甚至死亡的機率倍增，更可怕的是，這些人就算其他時間都熱衷運動也無效。

台北市物理治療師公會理事長、國泰醫院物理治療組長簡文仁表示，由於現代人生活型態的改變，產生許多文明病，統稱為「生活型態病」，上班族久坐導致腰痠背痛就是其中一種。一般來說，理想的坐姿是「頭有枕、肘有撐、背有靠、腳有

改變5不 遠離痠痛

- 1. 姿勢不對：**
避免以不正確姿勢辦公，建議坐時靠背，托住腰弧，讓背服貼椅背。
- 2. 用力不當：**
不對的用力方式及動作等不符合人體工學，均會引起痠痛，以適時用力為宜。
- 3. 肌力不足：**
肌力不足，用力時容易引起痠痛，平時應多做運動，強化肌力。
- 4. 久滯不動：**
除了姿勢正確，每隔一段時間應變化姿勢，避免維持一個動作太久，可多喝水，勤上廁所所以事休息。
- 5. 勞勞不休：**
不需要很大的力氣，但是反覆在做的勞動容易引起痠痛，必須適時放鬆、變化動作休息。

6 動操

運動篇

隨時做運動

簡文仁說，上班族總是說沒時間運動，其實隨時隨地皆可做運動。過去政府推行「運動333原則」，即「每週3次、每次30分鐘、運動後心跳達到130下左右」。然而，根據最新研究顯示，只要每天運動15分鐘可見實質的效果。運動不僅可改變「3Q」，亦能紓壓，促進健康。「3Q」包括有效提高學習效率（提高IQ）；消除壓力與焦慮，治療憂鬱與注意力缺乏過動症（提高EQ）；促進身體健康及疾病預防（提高HQ）。只要掌握運動的原則，有「動」的概念，針對身體所缺乏的部分調整、放鬆，就能達到促進健康的效果。

簡文仁舉例，如關節僵硬可做伸展操；肌力不足可做肌力訓練；心肺功能較差者，可做有氧運動（須視身體狀況而定，狀況較不好者，建議訓練呼吸頻率即可）；協調平衡能力差者，則可訓練平衡感。

為了幫助上班族適時改變坐姿，放鬆身體，簡文仁特別規劃「6動操」，讓上班族在辦公室內也可做運動，促進健康。

1 轉動頸椎

頭轉45度，停留5~6秒，伸展拉筋，左右交替輪流做。

1



2 揮動肩膀

雙手舉起，左右搖擺，再前後揮動。

2



3 舞動掌指

雙手打開，轉動手掌，運動手指關節。

3



4 撥動腰椎

腰椎往後點，再往前。往後時，肚子及胸部縮進去，背部拱起；再往前做一次。

4



5 起動屁股

腳踩地，屁股提起、坐下，如騎馬狀，大腿、屁股都要用力。

5



6 翹動腳踝

腳伸直抬起，上下扳動腳板，亦可墊腳，左右擺動（適合穿窄裙上班族）。

6





飲食篇

除了「運動」是上班族所欠缺的，「飲食」也是必須注意的。許多上班族三餐在外，用餐時間不正常，又隨意吃，容易對身體造成負擔。對簡文仁來說，養生分為「運動、飲食跟心理」三大部分，「大步走、多蔬果、少發火」就是他永遠充滿活力的秘訣，他特別提出自己的養生法則，教導上班族健康吃，永保健康。

多蔬果

台灣癌症基金會過去一直在推動「蔬果飲食防癌運動」，從過去的「天天5蔬果」到現在「蔬果579」，引導國人養成多吃蔬果的習慣，對健康有相當大的助益，簡文仁說，蔬果的好處有「三多三少」，「水分多、纖維多、維他命多；油脂少、膽固醇少、鹽糖少」，而且容易有飽足感、可幫助排便。一般人的習慣是飯後吃水果，簡文仁卻強調「飯前」吃水果，如此不會一下子吃太多過於油膩的食物，造成腸胃負擔。



此外，只要在家用餐，簡文仁一定以「蔬菜」為主食，如此不僅蔬果吃得多也不會攝取過多的肉類。

方便吃

為了健康，有些上班族強求自己一定要吃蔬果，甚至每天從家裡切好水果，再帶進公司，如此不是那麼便利，有時還會忘了帶，簡文仁特別推動「上班族方便吃」的飲食態度，不必刻意強求一定要吃什麼，有就吃，尤其是當令蔬果，价格便宜又營養豐富。在外為了方便，有時簡文仁甚至吃水果不削皮，他最常吃的水果是「芭樂」，既方便又營養，甚至他還嚐過「芒果皮」。只要養成健康進食的態度，以「方便」為原則，吃蔬果可以隨意又能達到養生的目的！

吃清輕

除了「多蔬果」的進食原則，簡文仁鼓勵上班族吃得清淡一些，少油少鹽少脂肪；吃得少一些，7分飽即可，以「微飢法」刺激細胞的危機意識，減緩凋亡的程序，可幫助身體健康。

結語：

要當個健康快樂的上班族不難，除了「多運動、多蔬果」，還要記住每天保持樂觀，心境愉快，跟著做，相信一定能為您的健康創造極大值！

健康 10000 雙人行

活動時間：101/1/1~101/3/31

- ◆ 體檢時間限週一至週五
- ◆ 請先以電話預約檢查時間
- ◆ 素食者請先告知
- ◆ 受檢前一天晚上12點後開始禁食、禁水
- ◆ 女性請避開生理期 (前後5天)

健康雙人行 A 專案(1人) 5000：

一般檢查 · 尿液常規全套檢查 · 血液常規全套檢查 · 肝功能全套檢查
膽功能全套檢查 · 痛風(尿酸-UA)檢查 · 酒精性肝炎檢查 · 飯前血糖(AC)
總膽固醇檢查(T-CHO) · 三酸甘油脂(TG) · 高/低密度脂蛋白膽固醇
心肌梗塞&肌肉病變(CPK、LDH) · 甲狀腺/副甲狀腺功能檢查(T4、Ca、P)
B型肝炎表面抗原(HBsAg) · B型肝炎表面抗體(HBsAb)
B型肝炎e抗原(HBeAg) · C型肝炎篩檢(Anti-HCV) · 肝癌(AFP)
腸癌(CEA) · 胰臟癌(CA199) · (女)乳癌(CA153) · (女)卵巢癌(CA125)
(男)前列腺癌(PSA) · (男)肺癌(NSE) · 類風濕關節炎檢查(RA)
C反應蛋白(CRP) · 胸部X光攝影 · 腹部X光攝影 · 腰椎X光攝影
腹部超音波：肝、膽、腎、胰、脾 · (女)子宮、卵巢超音波
(男)攝護腺超音波 · 動脈硬化儀檢測 · 靜止心電圖檢查(EKG)
骨質密度檢查(腰椎) · 體脂肪檢測 · 內科醫師問診 · 身體質量指數(BMI)

B 專案(1人) 8000：

頸動脈超音波(男) · 乳房超音波(女) · 骨質密度檢查(雙股骨)
碳13呼氣胃幽門螺旋桿菌檢查 · 胃癌(CA72-4) · 肺癌(CYFRA21-1)
泌尿生殖系癌(β -HCG) · 鼻咽癌(EBV-IgA) · 心血管危險因子檢查(4項)



黃康時

平衡身心靈 做自己的主人



「秘密」一書的暢銷，讓我們相信「自我肯定」的力量。其實，「自我肯定」就是擁有高度的自我價值感，是一種欣賞自己，願意一直改變自己的態度與感受。一個自我價值感高的人重視自己的價值，也會以同樣的態度來對待他人。他會生活得更有力量的，會主動與外界聯繫，會誠實面對自己與他人，並透過溝通，澄清已建立之關係，減少衝突。但是，如何提升自我價值？

釐清過去 克服恐懼

長期致力於神經語言教學領域的黃康時，在學習這套方法之後，成功改善家庭關係，並利用此方法協助教導人們學會觀察自己的思考模式，進而釐清個人的現狀，增進對自己內在的覺察，並且結合個人過去經驗以及能力，開發內在的能力以及潛力。

我們「現在」的人生，是由「過去」的經驗累積而成，我們無法改變「現在」的狀態，但卻能選擇去接受、去改變，扭轉「未來」。

文／編輯部 攝影／余秀萍 部分圖片提供／王秀紅

「我們每一個人天生都有無限潛能，但常常因為後天環境的影響，讓我們在學習、成長時受到了壓抑，這些壓抑或是創傷，如果沒有適時的出口，很容易讓我們在缺乏自信、恐懼憂鬱，造成在個人、學習、家庭、工作、人際關係或異性相處上的衝突。」黃康時認為，要提升自我價值，必須先清理「過去」，他表示：「若是過去其精神或身體的創傷沒有被適當的抒解、發洩、治療，常影響其成人之後的自我肯定、人際互動，以及社會行為。」

在台灣，因為少子化的影響，父母對孩子總有



神經語言教學化解了黃康時父女之間的矛盾與衝突，並且成為父女關係升溫的催化劑。

非常高的期望。黃康時曾經輔導過一個案例：擁有國立大學碩士學歷且任教於明星小學的王老師，還曾經接受教育部曾頒獲「傑出聽障教師」，但是她自己的女兒，卻也受到學習障礙之苦。因為女兒功課不好、行動較緩拙，常常被同儕欺負，甚至被同學取笑是「白痴」，導致強烈自卑感，容易產生恐懼，甚至無法克制情緒，出現暴力傾向。

「把恐懼綁在汽球上，讓氣球隨風吹走，或是將氣球擊破，代表我們的恐懼也跟著消失…」黃康時在課程中，將恐懼具體化，並且藉由言語及情緒的引導，讓她學習面對、並且破除恐懼。經過數次的課程，王老師的女兒學會有效管理情緒，並且實現學習障礙學生不可能的任務：自台中第一女中畢業後，考上成功大學醫學院護理系，現在是台中師範大學特教系研究所學生。

「當我們順利清理過去，是找回自我的第一步，但是更重要的目標，是怎樣幫助人，從他現在的狀況提升成他想要達成的目標！」黃康時告訴我們一個小故事。

在羅馬大教堂的建造過程中，聚集了羅馬最頂尖的工匠，有人問其中一個工匠：「你為什麼在這裡工作？」，他回答：「因為我要餵飽肚子，我需要錢。」接著他問第二位工匠，第二位工匠回答：「因為我是工匠，我能應用我的知識和技能做出美麗的成品」再問第三位工匠，他回答：「因為我在為神做事，我覺得非常光榮。」



台中市學習障礙協會活動研習，黃康時透過活動，幫助志願者釐清過去、提升自我價值。



同樣的一份工作，但是每個人卻有不同的目的，來自於自我價值感的「理解層次」。在專業的神經語言領域，「理解層次」由低到高分別是：環境→行為→能力

→信念、價值→自我意識→靈性。比起第一位工匠因為「環境」的需求必須工作，第二位工匠則是以「能力」看待自己的價值，而第三位為神做事的工匠，目的是付出，屬於「靈性」的層次。顯而易見地，我們知道第三位工匠在做起事來，快樂的程度絕對高於第二位及第一位工匠。所以，提升自我價值感，是找到自我、改變自我的不二法門。

身與心、意識與潛意識是一體的，黃康時透過身心內外全面性系列的探索與觀察，幫助人們更認識自我的內在與外在，並發揮個人潛能，提升自我信念價值觀。讓個人可以自我轉化與改變，達到所欲的目標，讓生命的路更為寬廣。✿

綠舍奇蹟健康蔬食

玩味蔬食 吃出健康

文／張鈺鈺 攝影／余秀萍



A



B



C



E



D

健康是吃出來的！與其對保健食品精挑細選，天然、新鮮食材所供應的營養，才是最重要的健康泉源。位於新竹的「綠舍奇蹟健康蔬食餐廳」於去年冬天開幕，店面佈置別出心裁，結合歐式鄉村風格設計，並設有會議室及貴賓室，寬敞明亮的格局，讓人心境開朗地充分享受用餐時光。

餐廳負責人張鈺和、顏芬夫妻，以起重工程企業白手起家，長期茹素的兩人為了推廣環保、蔬食的理

- 開胃前菜／加入新鮮水果丁的梅子醋，以洛神花醃製的白綠花椰菜及焦糖烤鳳梨，每一道都有非常豐富的天然酵素，可開胃助消化。
- 玫瑰海鹽豆奶咖啡／濃郁的玫瑰香味與咖啡的苦澀香層層堆疊出不同的口感，以豆奶打製的奶泡意外的迷人濃郁。
- 起司蘑菇義大利麵／使用義大利進口的天使細麵，更能均勻吸附豆奶白醬及全素起司，搭配新鮮菇類及蔬菜，非常夠味！



- Ⓕ 熱那亞風味飯搭野蔬猴菇／使用進口印度香料拌炒，粒粒分明的米飯非常入味，盛裝炒飯的碗以春捲皮烤製而成，靈感來自於印度人用手吃飯的習慣。
- Ⓖ 北非小米食蔬盒／非常具有營養價值的北非小米拌炒過後放入番茄盅，可佐以法式蘑菇醬或新鮮番茄黑豆醬食用。
- Ⓖ 提拉米蘇、抹茶奶酪／雖然是以豆奶及豆腐取代牛奶，但口味非常香醇，且不甜不膩。

念，在新竹、苗栗山區開闢了「題陞自然農場」。原本只是為了尋找一個可以販賣自家農產品的店面，卻在因緣際會之下成立了一間餐廳。之所以取名「綠舍奇蹟」就是因為這對完全沒有餐飲經驗的顏芬而言，簡直是個「奇蹟」！

餐廳供應的餐點完全屏除動物性及奶、蛋食材，採用農場種植的有機蔬菜、水果入菜，由創意主廚 Sam 設計出一系列口味獨且多元豐富的精緻創意料理，打破一般人印象中蔬食「不好吃、吃不飽」的觀念，以套餐的方式呈現，兼具視覺與味覺的雙重享受。沒有所謂的中央廚房，「綠舍奇蹟健康蔬食」堅持所有食材都是新鮮配送、所有料理都是現點現做，自然農場的蔬菜、水果常常會因為季節及天氣的變化呈現出不同的口感及風味，每一次去都會有出乎意料的驚喜！



憑截角

可享套餐 9 折

優惠 (不含商業午餐)

綠舍奇蹟健康蔬食

電話：(03) 532-2727

地址：新竹市武陵路 30 號 1 樓

看見我 聽見你 3 月份節目快訊



3 月 01 日 心靈勵志作家 魏棻卿 -- 科技，始終來自人性！？

3 月 08 日 第一位視障飲品達人 林佳貞 -- 甜裡開始

3 月 15 日 樂來越愛你 -- 光音的故事

3 月 22 日 揚生生化科技研發總監 林君穎

季節交替的流行感冒預防

3 月 29 日 五六年級的歌 施孝榮與阿叻的 -- 漁唱

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
2/ 2	國健局兩性教育講師、校園團契輔導 朱惠慈 - 教養關鍵期 Part4- 青少年的兩性教育。	2/2-3/17
2/ 9	黃金印象館創辦人 林聲 - 用影像說故事的 Know How。	2/9-3/24
2/16	中華民國保險理財規劃協會 / 常務理事 辛建周 - 資產如何保值。	2/16-3/31
2/23	揚生生化科技研發總監 林君穎 - 紓壓秘方 - 芳香療法。	2/23-4/7

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 - 鍾興叻 (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。





奢華優雅·雋永經典

玫瑰象徵愛情；貝殼象徵財富；珍珠象徵純潔高貴

細膩的工法、優雅的布料，替家具漆上獨特的美感

結合不同材質、元素將工藝價值發揮極致

在國際知名設計師 Gaston Boileau 的帶領下

淬煉出優雅且細緻的藝術品

滿足您對生活細節的品味挑剔

更滿足您對家的渴望

台北總公司 台北市信義區松隆路327號六樓 (02) 6636-9369
大直大都會館 台北市中山區敬業三路123號十樓A3-06 (02) 8502-1601
日光家飾二館 汐止市康寧街751巷13號二樓 E2021 (02) 2691-6327
日光家飾一館 汐止市康寧街751巷13號二樓 B2010 (02) 2691-5886

士林大都會館 台北市中正路392號二樓 F2-22 (02) 2834-6085
台中大都會館 台中市環中一段688-1號A1-26-1 (04) 2422-6969
高雄旗艦館 高雄市大順一路435號(博愛路口) (07) 556-8338

高市府復康巴士感恩聯合捐贈記者會

永達受頒感謝狀

為感謝 100 年下半年民間善心人士、社福團體及企業捐贈高雄市政府復康巴士，高雄市政府特別於 2/6 上午於市府四維行政中心舉辦感恩聯合捐贈儀式，由副市長劉世芳代表接受，交通局局长王國材、社會局局长張乃千、公車處處長歐秀卿共同出席與會。

大高雄地區幅員廣闊，身心障礙人士達 13 萬人，且大眾運輸經營不易，劉世芳副市長表示，高雄市政府一直以建構交通無障礙的貼心接送服務為施政目標，高市府特別感謝永達保險經紀人、台灣彩券及中國信託慈善基金會、龍芳餅店等，讓高雄地區的復康巴士數量達到 90 輛，劉副市長並呼籲更多民間企業及個人共同來支持捐贈復康巴士的善行，幫助更多的弱勢朋友

及家屬享受暢行無阻的生活便利。

永達秉持「取之社會、用之社會」的精神，自 2008 年發動復康巴士十年捐贈計劃，發願以 10 年的時間捐贈 100 輛復康巴士至全國各縣市政府，逐步改善身障朋友行的問題。合併後的大高雄，服務版圖更為擴大，復康巴士更顯缺乏，永達於 100 年共捐贈 3 輛復康巴士予高雄市政府，協助更多的弱勢朋友們，達到生活無障礙的便利。

為期更加落實照顧弱勢團體，高雄市政府採雙管齊下的交通政策，預計擴充復康巴士車輛至 100 部，並將持續添購低底盤公車至 100 輛，希望提供身障朋友暢行無阻，享受各項市民資源。



永達保經李世傑協理（右 2）、張貞芬處經理（右 1）、蕭百玲經理（左 1）代表接受劉世芳副市長（左 2）頒贈感謝狀。



高雄市劉世芳副市長（右 6）率領高市府長官（左起）公車處處長歐秀卿、社會局局长張乃千、交通局局长王國材代表接受永達保經李世傑協理（左 5）、（右起）蕭百玲經理、張貞芬處經理及其他企業捐贈復康巴士

北地初春 帝俄風華魅力之旅

★五星酒店-帝俄皇家生活體驗

【 Pushkarskaya Sloboda Hotel 】

位於俄羅斯金環七鎮中最具鄉村氣息的蘇茲達爾，以19世紀傳統俄羅斯木造小屋形象，加上歐式風格設計的石造渡假小屋，以暖色系的裝潢為基底，搭配潤澤光滑的木造家具，精緻唯美的暖黃柔光，完整而細膩的營造出精緻閒適的靜謐環境，貴賓可在此盡情享受恬靜宜人的度假時光！

【 Renaissance Moscow Monarch Centre Hotel 】

隸屬全球知名的萬豪酒店集團旗下，五星級的豪華酒店，展現品牌獨特的優雅奢華，大廳純白樑柱及迴旋式階梯蜿蜒而上，彰顯非凡氣質。16樓的露天宴會區，不僅能眺望莫斯科市區景致、更是舉辦浪漫經典的婚禮最佳選擇。寬敞的客房以醇酒紅、典雅紫色系突顯貴氣風采，入住於此代表貴賓的非凡品味，與無法超越的豪華度假體驗！

【 Corinthia St. Petersburg 】

聖彼得堡科林西亞酒店隸屬以奢華霸氣聞名的國際品牌「科林西亞酒店集團」管理，酒店外觀宛如精緻的城殿，古典氣息令人屏息！以華貴成穩的紫金色、金銅藝術作品展現皇家大氣！在大落地窗前品嚐精緻佳餚，欣賞涅夫斯基大道美景，體驗早期沙皇貴族的華貴生活。尊爵客房更展現皇室風情，帶給貴賓獨一無二的感官享受！

★精選景點

【金環之旅】蘇茲達爾、札格爾斯克、佛拉基米爾

【莫斯科】紅場、聖巴索大教堂、卡洛緬斯可也莊園

【聖彼得堡】克里姆林宮、凱薩琳宮、彼得保羅要塞、冬宮博物館、彼得夏宮、滴血教堂

★俄式佳餚-宮廷晚宴·頂級美饌

本行程搭配絕佳的莫斯科宮廷風味美食，尼古拉宮廷晚宴頂級佳饌，佐以風情萬千的俄羅斯民俗舞蹈；佛拉基米爾宮的皇家饗宴，帶您感受白俄的輝煌歲月。屬於俄羅斯的繽紛華麗，於美酒佳餚中更是一覽無遺，令人回味無窮。

★全程含小費及稅金（無自費行程）！



踏入白夜之城-感受非凡經典
穿越金色光年-見證璀璨藝術

128,000元

掌握人生發球權

整理／編輯部

有一個小村莊，村裏的人每逢大小事，一定會請教一位大家公認的智者。由於他的智慧，贏得了眾人的愛戴，逢年過節，村民們也會先將最好的食物送給他，以表達對他的尊敬。

不要為難對方

有個小男孩很想吃雞腿，但爸爸媽媽跟他說，得等智者享用之後才能吃。他心裏很不服氣，就想了一個妙計，想讓智者當眾出糗。於是他抓了一隻鳥去問智者問題，小男孩說：「智者、智者，請問您覺得我手上的這隻鳥是活的還是死的？」他心裏洋洋得意，「不管智者如何回答，他的答案一定是錯的。」智者回答他說：「其實，這隻小鳥的存活決定權是掌握在你自己手裏，你想吃雞腿就大方提出來，我會讓你吃的，何必為難這隻小鳥呢？」

人生自己掌控

心存善念所有善的因子，會在你的身上發光。小孩只想讓智者出錯，但智者卻看到了不要牽連無辜。自己的慾望，不應該被其他人控制，就如同故事中的小孩，想要吃雞腿應該自己爭取，只要自己努力，有一天也可以像這位智者一般，受到村民的尊敬愛戴。❶



問券得獎名單

- ◆ 台北市／高精燕、孫明昭、陳淑靖、黃雅惠、余恒斌、徐淑真、黃立葵、姿君、唐怡中、高玉玲、高素真、趙之榕
- ◆ 新北市／葉志銘、蕭瑛如、孫自瑛、曾秀娥、陳玉霞、陳妙玲、鄧愛櫻
- ◆ 桃園縣／董瑞珍、陳佳琦、鎮佳音、吳淑玲
- ◆ 新竹縣／謝昌達、陳映珍、高錦滿、徐士田、黃玉玲、劉恒炎、洪小媚
- ◆ 台中市／林倩鈴、邱美燕、曹峻璋 ◆ 嘉義縣／賴春枝、蔡明君
- ◆ 高雄市／鍾會琨、陳秋萍、陳惠玲、李竝毅、林雅婷、楊亞伶、陳桂芳、曾惠淑
- ◆ 台南市／沈淑敏、吳寶蓮、陳韻涵 ◆ 屏東縣／葉霖蓉、黃瓊玫 ◆ 花蓮市／徐秀蓉、王春生

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p>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</p>				<p>01 二月初九 二二八安魂曲—柯芳隆 樂展(台灣師友愛樂協會)</p> <p>宜：祭祀、沐浴、除服、 破土、安葬</p>	<p>02 二月初十 中區 《壽險行銷20大問客答 暨答客問》 陳家慶 13:30-17:00 兩廳院與卡菲舞團《有機 體》(國立中正文化中心)</p> <p>宜：祭祀、破土、謝土、 安葬、除服</p>	<p>03 二月十一 北區 《台協信託講座》李國豪 10:00-11:30 《理財講座》黃素英 10:00-12:00 《財經講座》余明昌 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:10-12:00 《理財講座》洪秀珍 10:00-12:00 《財經講座》王文進 10:00-12:00 《理財講座》白淑儀 10:00-12:00 中區 《財經講座》劉志偉、林桂興 10:00-11:45 南區 《金融財經講座》謝甲輝 10:00-12:00</p> <p>宜：祭祀、沐浴、理髮、作灶、栽種</p>
<p>04 二月十二 中區 《執業醫資產保全暨節稅 致富》 陳家慶 13:20-17:30</p> <p>宜：祈福、出行、開市、 交易、立券</p>	<p>05 二月十三 采風樂坊2012管弦之夜(采風樂坊)</p> <p>宜：祭祀、訂盟、嫁娶、 動土、移徙</p>	<p>06 二月十四 電音三太子 & 貝多芬的 前世今生(廣藝基金會)</p> <p>宜：訂盟、冠笄、動土、 安葬、破土</p>	<p>07 二月十五 中區 《問卷下午茶》曹聯宜、 陳翠芳 14:00-16:00</p> <p>宜：祈福、訂盟、開市、 立券、交易</p>	<p>08 二月十六 中區 《高手交流會》 胡明徹 13:30-15:30 彼得·布魯克/巴黎北方 劇院《魔笛》</p> <p>宜：祭祀、掃舍、塞穴</p>	<p>09 二月十七 ASIA_MUSIC_Connection 2012(Sony Music超級 圓頂)</p> <p>宜：會友、交易、開市、 立券、納財</p>	<p>10 二月十八 北區 《財經講座》程睿紳 10:00-11:30 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 《財經講座》許雪霞 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》洪秀珍 10:00-12:00 《財經講座》王文進 10:00-12:00 《理財講座》韓孫珍華 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:10-12:00 《保戶回饋講座》蘇家宏 14:00-16:00 中區 《財經講座》吳如峯、胡順發 10:00-11:45 南區 《致富理財講座》陳靜美 10:00-12:00</p> <p>宜：冠笄、除服、成服</p>
<p>11 二月十九</p> <p>宜：合帳、會友、交易、 立券、納財</p>	<p>12 二月二十 台北巴赫音樂節《聖馬 太受難曲》</p> <p>宜：修造、動土、安葬、 謝土、掃舍</p>	<p>13 二月廿一</p> <p>宜：破屋、壞垣、求醫</p>	<p>14 二月廿二 中區 《龍年理財新趨勢》 賴黛琪 14:00-16:00 南區 《贏在未來講座》 鄭棕銘 14:00-16:00</p> <p>宜：祭祀、動土、嫁娶、 出行、移徙</p>	<p>15 二月廿三</p> <p>宜：祭祀、移徙、開市、 立券、出行</p>	<p>16 二月廿四 侯非裔·謝克特現代舞 團《政治媽媽》(國立中 正文化中心)</p> <p>宜：裁衣、合帳、冠笄、 嫁娶、納財</p>	<p>17 二月廿五 北區 《台協信託講座》李國豪 10:00-11:30 《財經講座》宋木海 10:10-12:00 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 《財經講座》呂泰成 10:00-12:00 《龍年理財新趨勢講座》黃文貴 10:00-12:00 《財經講座》陳月碧 10:00-12:00 《理財講座》白淑儀 10:00-12:00 中區 《財經講座》陳翠芳、劉玉娟 10:00-11:45 南區 《保戶講座-團壽》康晉榮 14:00-17:00</p> <p>宜：祭祀、訂盟、動土、祈福、出行</p>
<p>18 二月廿六 中區 《愛傳承演唱會》 19:30-21:30</p> <p>宜：合帳、安葬、交易、 立券、納財</p>	<p>19 二月廿七 美聲男伶-見證真愛台北 演唱會(MVA牛耳藝術)</p> <p>宜：祭祀、出行、嫁娶、 冠笄、安葬</p>	<p>20 二月廿八 神韻晚會-臺北場(台灣法 輪大法學會)</p> <p>宜：塞穴</p>	<p>21 二月廿九 中區 《從信託看資產保全新思 維》李國豪 14:00-16:00</p> <p>宜：合帳、會友、納財、 立券、交易</p>	<p>22 三月初一 派湯池劇團《深海歷險記 》(國立中正文化中心)</p> <p>宜：祭祀、嫁娶、安葬</p>	<p>23 三月初二 漢唐樂府《殷商王·后》 (國立中正文化中心)</p> <p>宜：會友、訂盟、合帳、 出行、立券</p>	<p>24 三月初三 北區 《從公債看利率講座》陳有天 10:00-12:00 《財經講座》元家雄 10:00-12:00 《台協信託講座》李國豪 10:00-11:30 《理財講座》洪秀珍 10:00-12:00 《財經講座》王文進 10:00-12:00 《理財講座》韓孫珍華 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:10-12:00 《景觀風水講座》林俊寬 14:00-16:00 《VIP稅務講座》李傑克 14:00-17:00 中區 《財經講座》賴黛琪、劉秋英 10:00-11:45 南區 《金融財經講座》李建政 10:00-12:00</p> <p>宜：祭祀、合帳、冠笄、移徙、安葬</p>
<p>25 三月初四 中區 《開業醫師所得申報及稅務 風險因應》林隆昌 14:00-17:00</p> <p>宜：祭祀、破屋、壞垣</p>	<p>26 三月初五</p> <p>宜：出行、冠笄、立券、 交易、移徙</p>	<p>27 三月初六</p> <p>宜：開市、立券、交易、 祭祀、移徙</p>	<p>28 三月初七 星期三不加班!李正軌and 李夫人首張專輯發表演 唱會(若谷(股)公司)</p> <p>宜：理髮、冠笄、嫁娶、 認養</p>	<p>29 三月初八 中區 《全新階段式財產規劃之保 險關係人安排(上)》 陳家慶 13:30-17:00 國光劇團《鬚生和她的小 丑們》(國立中正文化中心)</p> <p>宜：祭祀、開光、祈福、 入宅、移徙</p>	<p>30 三月初九 中區 《全新階段式財產規劃之保 險關係人安排(下)》 陳家慶 13:30-17:00 國光劇團《鬚生和她的小 丑們》(國立中正文化中心)</p> <p>宜：動土、立券、交易、 安葬</p>	<p>31 三月初十 北區 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 《財經講座》余明昌 10:00-12:00 《龍年理財新趨勢講座》張惠貞 10:00-12:00 《財經講座》王文進 10:00-12:00 《理財講座》白淑儀 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:10-12:00 中區 《從退休天堂歐洲看台灣的退休問題》 蕭祥生 10:00-11:45 《理財講座》魏明月 13:30-15:30 南區 《從查稅案例看資產保全的新思維》 陳翠芳 10:00-12:00</p> <p>宜：冠笄、出行、交易、會友、安葬</p>

人生有永達·萬事都騰達

預約您的退休生活

從永達保經開始

永達 為全國第一家

取得ISO9001

國際品質認證的保險經紀人公司

秉持關懷服務、誠信負責的理念

為客戶提供最專業的

保險理財及退休規劃

選對人 做對事
人生增值無限大