

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health (65)

# RICH 達人 雜誌

www.richgogo.com



張琇雅 徐若瑄

原住民的守護天使

志氣特輯

最珍貴的力量



頂尖高手

魏敬帆 愛是別人需要時看見自己的責任

美元保單 保「值」市場是王道

粽葉香 包裹的美味

友你真好 鬥陣來牽成！

ISSN 1997-2326



2012 6月號 定價60元

# 因為有你、友你真好 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

**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。



- 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。



菲律賓長灘島



泰國

香港



日本



普吉島



# 2012年5月「友你真好」抽獎活動中獎名單如下：

## 國外旅遊券 50 名

林×禎·李×賢·黃×秀·邱×陵·李×柔·鄧×弘·黃×松·吳×耕·張×玉·黃×愷·歐×娟·楊×禎·楊×華·曾×岑·劉×君·吳×中·林×誼·  
 盧×龍·李×鋒·蔡×英·李×潔·張×龍·詹×芬·王×維·朱×平·謝×娟·李×容·郭×明·李×淑·蔡×運·郭×仁·王×殷·劉×枝·  
 卓×琳·李×宏·張×玲·張×玲·康×政·蕭×娟·蕭×娟·王×綺·周×琪·張×雯·許×秀·王×婷·吳×鴻·詹×淳·施×隆·鄭×娟

## 泰迪熊 100 名

李×樂·邱×慧·邱×文·黃×庭·李×樵·湯×鳳·潘×敏·陳×希·江×惠·吳×珍·呂×玲·林×英·李×聖·李×陸·彭×琴·張×玉·賴×怡·  
 連×強·楊×華·楊×仁·羅×鳳·吳×蔡·吳×林·吳×中·簡×玲·張×蘭·高×蔣·沈×沈·盧×徐·徐×峰·徐×峰·陳×青·  
 陳×微·李×獻·陳×仁·歐×梅·江×芳·王×珍·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·  
 王×愛·陳×琴·陳×惠·江×芳·王×珍·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·陳×傑·  
 陳×勇·林×美·欽×婷·林×貞·陳×宏·陳×宏·陳×宏·陳×宏·陳×宏·陳×宏·陳×宏·陳×宏·陳×宏·  
 劉×華·徐×雅·李×寧·鎖×滸·張×棠·楊×惠·張×良·張×良·張×良·張×良·張×良·張×良·張×良·張×良·張×良·

## 沖茶器 200 名

鍾×章·賴×敏·陳×昕·陳×昕·簡×應·簡×應·林×戴·卿×蔡·動×鄭·如×胡·霖×彭·英×李·足×李·李×足·陳×脚·脚×陳·脚×陳·脚×陳·脚×陳·脚×陳·脚×陳·脚×陳·  
 曾×敬·羅×玲·李×玲·張×玲·李×玲·李×玲·李×玲·李×玲·李×玲·李×玲·李×玲·李×玲·李×玲·李×玲·  
 簡×瑜·湯×台·趙×林·趙×林·趙×林·趙×林·趙×林·趙×林·趙×林·趙×林·趙×林·趙×林·趙×林·趙×林·  
 黃×裕·黃×裕·蘇×宏·蘇×宏·蘇×宏·蘇×宏·蘇×宏·蘇×宏·蘇×宏·蘇×宏·蘇×宏·蘇×宏·蘇×宏·蘇×宏·  
 蕭×文·羅×方·羅×方·羅×方·羅×方·羅×方·羅×方·羅×方·羅×方·羅×方·羅×方·羅×方·羅×方·  
 許×香·王×芳·王×芳·王×芳·王×芳·王×芳·王×芳·王×芳·王×芳·王×芳·王×芳·王×芳·王×芳·  
 吳×芬·林×萍·陳×杰·張×林·張×林·張×林·張×林·張×林·張×林·張×林·張×林·張×林·張×林·  
 張×棠·張×棠·張×棠·張×棠·張×棠·張×棠·張×棠·張×棠·張×棠·張×棠·張×棠·張×棠·張×棠·  
 陳×威·林×緯·林×宇·黎×玲·劉×玲·劉×玲·劉×玲·劉×玲·劉×玲·劉×玲·劉×玲·劉×玲·劉×玲·劉×玲·



▲永達 5 月「友你真好」抽獎活動在眾主管見證下，陸續抽出中獎者。



★獎品獎項由業務同仁親自轉送予中獎者，中獎名單以主辦單位公佈為準。

18

# 志氣

特輯

最珍貴的力量



- 19 胡文偉 手心向下的付出與獲得
- 20 蕭百佑 用捨得代替捨不得
- 21 創造有價值的人生 自省三傳承成功經驗
- 22 張淑蘭 重燃天使之愛
- 23 反芻與省思 費奇的味道看得見
- 24 稱霸世界 讓工作與愛結合

## 財 富管理學苑。

### 頭家開講

- 04 廣結善緣 與人為善 累積人脈存摺
- 頂尖高手
- 06 魏敬帆 愛是別人需要時看見自己的責任
- 致富指南
- 08 不動產實價登錄即實價課稅(下)
- 09 財經新聞
- 10 美元保單 保「值」市場是王道

## 人 生管理學苑。

### 封面人物

- 14 張琇雅 徐若瑄 原住民的守護天使
- 經營管理
- 26 陳崇孚 踏實經營 隨意人生
- 28 孕世界 新惠生醫院 母嬰的親善院所

## 健 康管理學苑

### 健康養身。

- 30 夏季問題肌膚保養全攻略
- 痘痘、粉刺、濕疹、皮膚炎、曬傷 out

### 保健園地

32 2減2多 血壓管理 So Easy !

33 3蔬2果 健康UP !

### 休閒生活。

34 悠遊澎湖 送愛飄洋做公益

38 極致美學俄羅斯文化之旅

### 美食部落

40 粽葉香 包裹的美味

## 身 心管理學苑

### 公益看板。

01 友你真好 5月得獎名單

05 永達力挺國球 回饋基層棒球

12 「愛傳承公益關懷演唱會」高雄開唱  
結合藝人眾星嘉惠南部民眾與弱勢團體

44 永達舉辦「愛傳童心 溫暖人間」活動

邀請「陣頭」主人翁鼓舞 800位兒童及少年  
人生哲學

25 人生哲學 跳脫框架 當機立斷

### 藝文看板

46 展演

48 書訊



**RICH 達人雜誌**  
Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

2012年6月號 第65期

發行人：吳文永  
社長：黃福來  
協理：謝梅君  
編輯顧問：黃素英／林明堂／葉明達  
李麗英／羅大海／洪秀珍

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、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@mail.everprobs.com.tw



版權所有：本刊圖文未經本社同意不得轉載  
封面照片／桂格提供

## Editor's Note

### 編輯手記

## 老身老本老友 退休三寶

**養**兒防老的觀念已逐漸轉變，根據行政院主計總處公布「100年中老年就業狀況調查」結果顯示，45歲至64歲中高齡已規劃未來養老者佔72.98%，其中近3成（29.58%）主要經濟來源是「本人及配偶退休金」，子女奉養佔9.81%。想過富足的老人生活，靠的還是自己。RICH 達人雜誌希望讀者的退休生活中，「老身（健康）、老本（財富）、老友（朋友）」缺一不可，對於退休規劃，尤應重視。

「志氣」是人人都擁有的珍貴力量，你有多想完成一件事，你的志氣就會幫你達成。本期透過建築師白省三、中國狼爸蕭百佑、美食家費奇、幫助台東玉里國小圓夢的胡文偉及蘭嶼擔任居家護理師的張淑蘭，讓您見識「志氣」的力量。今年7月，保險市場將有一輪漲價潮。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2碼至3碼（即0.5到0.75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。

永達保經舉辦「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，感謝保戶踴躍支持，5月份得獎名單亦已出爐，相信得獎者已陸續透過您的業務員獲得獎品。

6月正逢端午佳節，本期的美食部落單元介紹不同款式的粽子，先請您紙上瀏覽，品味各家飯店主廚的手藝。值此佳節，祝福您闔家團圓、溫馨愉快！



# 廣結善緣 與人為善

## 累積人脈存摺

對於即將進入社會的新鮮人，永達保經董事長吳文永認為，「廣結善緣」是關鍵，「人脈存摺」是透過平常交朋友及平常與友人間的交流互動累積來的。

文／羅恰如 攝影／楊樹山

永達保經董事長吳文永的座右銘是「專家看問題、企業家解決問題。」經營事業有成的他，給職場新鮮人兩大建議，「與人為善」、「廣結善緣」，這也是一切成功的基礎。

投入職場的新鮮人潮伴隨著畢業季到來，吳文永認為，新鮮人找工作千萬不要隨便，不但委屈自己也浪費時間。找工作前先不要考慮薪資及公司規模，應從是否具有學習空間及是否為未來明星產業來思考，公司及工作是否具有前瞻性很重要。對於不懂的地方就趕緊詢問主管，讓自己在很短的時間內清楚工作內容。在職場工作時也要「與人為善」，懂得集合所有人的優點成為自己事業的幫助才是成功的關鍵。

### 人脈是職場重要利器

社會新鮮人還要懂得交朋友，交朋友是拓展人脈的好方法。吳文永透露一個分辨朋友的方法，他表示，讀大學期間會利用周末假期和同學打麻將，打麻將讓他學會交朋友，從打麻將的過程中，能清楚分辨朋友的好壞。而且他會將贏來的錢

用來請客，建立好人緣。而「人脈」就是「錢脈」，他形容現在的事業夥伴，每個人都具備專業、誠信、投入與企圖心的性格。

即便投身職場，還是應該利用時間充電進修，考證照或加強語言，都能夠為個人的職場實力加分。他認為，準備考試時的訣竅就是：苦讀、多看。他以自己當年準備精算考試的過程為例，下班後先回家休息、睡到晚上10點，再苦讀到天亮，靠著努力不懈的精神，在精算考試相當順遂。他也表示，準備考試不是只有透過補習或是讀書會等方式來準備，有時對於看不懂的題目，從解答看起，瞭解所問的方向後再熟讀，也是一種掌握題型的方法。R



# 永達力挺國球 回饋基層棒球

## 「2012 第三屆原鄉盃全國少棒錦標賽」

### 36 校 決戰台北！



開幕典禮各校代表精神抖擻進場。



圖由右至左：永達張惠貞協理、台灣原住民國際藝文產經交流協會張琇雅理事長、愛心嘉賓藝人徐若瑄以及永達李貞瑩經理一同到場為原民少棒選手們加油。

原鄉盃全國軟式少棒邀請賽，自 2010 年開辦以來已進入第三屆，並已列入全國少棒聯盟學校既定之參賽行程，來自全國原鄉的 36 支少棒隊伍，於 101 年 5 月 10 日（四）～ 13 日（日）假台北市社子島棒球場捉對廝殺。5 月 11 日開幕典禮當天，行政院原民會主委孫大川、立法委員簡東明、永達張惠貞協理及其它贊助企業貴賓皆到場加油，活動愛心大使國際巨星徐若瑄，也親自出席會場參與開球儀式，為所有小選手們加油打氣。

主辦單位台灣原住民國際藝文產經交流協會理事長張琇雅表示，「原鄉盃全國軟式少

棒錦標賽」除了發揚體育棒球文化外，更重要的是促進原住民孩童身心健康、友誼互動，讓他們能展現多方面專長，奠定良好的基礎。本屆賽事由台東新生國小奪下冠軍獲得三萬元獎金、花蓮富源國小亞軍獲得兩萬元獎金，台北市的社子國小以及新北市的新埔國



汶水國小的同學在選手之夜以勇士們的戰舞獲得滿堂采。

小兩校並列季軍各獲得一萬元的獎金，今年總獎金有七萬元。

永達以關懷回饋的理念及實際行動力支持國內體壇運動，從極地超馬林義傑、中華職棒兄弟象棒球隊、輪椅網球推廣活動…等，都在台灣體壇上佔有一席之地及亮眼的表現。永達受張琇雅理事長邀請，贊助「原鄉盃全國軟式少棒邀請賽」的舉辦，為原住民孩子提供一個展現球技的舞台，也為台灣棒球體壇培育下一個未來之星。

# 愛是別人需要時看見自己的責任

## 魏敬帆

單親媽媽，加上少一個胃，使她自覺多一份使命感去服務大眾，隨時抱著感恩的心，謙卑學習，她要藉由自己的責任傳承愛與希望，成就所有人美好的夢想與未來！

文／莊惠旭

攝影／楊樹山

「我姓魏，可是沒有『胃』，能有今天的成績，功勞不是我的，是所有幫助過我、提攜我的客戶、同事與家人的！」說到激動處，永達保經區經理魏敬帆眼淚忍不住奪眶而出……。

### 加入保險 超越自我

崇尚美好事物的魏敬帆，原先是專業造型師，因為熱愛攝影而轉職攝影師，縱使可以不斷在捕捉美好鏡頭的瞬間得到成就感，但是工作時間長，使得重視家庭的她失去許多陪伴孩子的時間，想著孩子的成長只有一次，說什麼她也不能錯過，因此毅然決定放棄攝影工作，選擇加入工作時間彈性的保險業。一開始，魏敬帆在新竹某保險公司，直到聽說永達保經只收業績好的業務員時，不服輸的她決心要突破自我，「挑戰厲害的對手，才能晉升自己的能力！」抱持著熱情與衝勁，她加入了永達保經。

企圖心強，加上堅持做到最好，使魏敬帆業績卓越，她針對不同的客戶，以開放式問答的方式與對方互動，並不時問候、傳遞關心，持續地提供需求，完美的服務使客戶感受到溫暖，連曾經拒絕她多次的客戶最後均給予認同，甚至為她轉介其他客戶。「能有今日的成績，客戶帶領著我成長是很大的關鍵！」魏敬帆謙虛地表示，隨著時代不斷地進步，客戶的質與內涵亦不停提升，她惶恐自己服務不足，因而腳步不停、學習不停，展現超級業務員的「深服務」精神。



## 生命轉彎處 正面迎戰

許多業務員都會訂定目標，讓自己不斷攀升，不走下坡。然而，魏敬帆沒有目標，只有「動力」。「孩子對我來說，是最甜蜜的負擔！」為母則強，單親的魏敬帆，一肩扛起照顧2個孩子的責任，為了讓自己沒有退路，她將孩子們送出國，負擔他們的學費及生活費成為她努力工作最大的動力。2008年，一次健康檢查時，魏敬帆發現她的胃有腫瘤，因此摘除了整個胃，健康亮紅燈，在不得已的情況下，她只好暫停工作，調養身體，好強的她因此大受打擊。

在那段黯淡的日子裡，由於樹林 3490 芳園扶輪社社員的陪伴，加上主管劉正順經理的鼓勵，使得魏敬帆重拾信心與勇氣，告訴自己：「不能輸，一定要做好自己的本分，為客戶服務到底！」離開3年多後，她終於又重新回到職場，懷抱感恩的她，感謝所有幫助過她的人，以及同事的包容及體諒，她暗自在心中許下承諾：「我一定要在能力範圍內，盡己所能地為大家做事！」



魏敬帆

現任：永達保險經紀人業務區經理  
保險經歷：13年  
成功座右銘：不是看到希望而堅持，而是堅持才能看到希望。

## 把夢做大 努力動力不絕

努力沒有終點，唯有「堅持完美」，才能不斷向上，讓未來無懈可擊，實現夢想。榮獲單月個人組業績第一名的榮耀，並未使魏敬帆立即訂下下一個目標。「人常在很好的時候忘記自己的位置，我不會為此忘了初衷，反而會繼續抱著感恩惜福的心盡自己的本份！」她不斷上課進修，充實自己，從中學習如何經營自己、家庭與工作，也拓展人脈，提升自我。

對魏敬帆來說，永達保經是一個可以讓人完成夢想的地方，未來，她期望自己繼續努力工作，每年都能達到MDRT，有能力為更多人服務，造福大眾，更希望能提早退休，「退休後，我想要跟孩子一起到國外快樂的生活！」遙想璀璨的將來，魏敬帆知道，努力的腳步不停，成功的里程碑就不遠了！

### 幸運能量小物



隨身攜帶的幸運福帶給魏敬帆不少能量，不僅護持著她，同時有給她力量！





■ 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

# 不動產實價登錄 即實價課稅 (下)

文／李傑克



**權**利人應於買賣案件辦竣所有權移轉登記三十日內，向主管機關申報登錄土地及建物成交案件實際資訊。前項買賣案件，有下列情形之一者，權利人免申報登錄成交案件實際資訊：

(一) 買賣案件委託地政士申請登記者，應由地政士申報登錄。

(二) 買賣案件委由不動產經紀業居間或代理成交，除依前款規定委託地政士申請登記者外，應由不動產經紀業申報登錄。」

## 不動產進入艱困期

條文中有關《在相關配套措施完全建立並完成立法後，始得為課稅依據》乙節，常被外界觀察作為實價課稅有何配套的指標，殊不知只要政府透過實價登錄制度建制不動產交易資料庫後，以此作為土地公告現值及建物評定價值調整的基準，則實價課稅自然水到渠成，何來配套之需？易言之，實價登錄幾乎可謂係實價課稅的序曲，日後不僅不動產的移轉及持有成本提高，對不動產炒家而言更可謂晴天霹靂，因水清後就沒魚，若要說自此不動產將進入艱困期也不為過了！

## 不動產不必急著移轉

對不動產持有部位多的地財主而言，未來遺產課稅計價的公告與評定將逐漸趨近市價，即使遺產及贈與稅率已調降為單一稅率 10%，然實價的 10% 計稅，相信負擔也是相當沉重；倘若趁尚未趨近實價的此時先進行不動產移轉規劃，又將衍生土地增值稅（最高累進稅率 40%），且財產移轉完竣，若人還在，豈不「要活沒志氣、要死沒勇氣？」。其實，只要預估好未來可能的遺產稅額，以此作為保險投保的依據，利用保險準備下一代繳稅的資金來源，於非必要的前題下，其不動產根本不必急著移轉，有生之年自己收租、百年又可順利移轉，豈不樂活！

## 財經補給站

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

### 6/27 臺北關稅局講習會

臺北關稅局表示，為加速貨物通關及提升業者報關效率，將於 101 年 6 月 27 日（星期三）上午 9 時 30 分至 11 時 30 分，於該局通關大樓 3 樓會議室舉辦「空運進口貨物申報應注意事項及相關規定」講習會，歡迎報關從業人員及進口業者踴躍參加。

### 印花稅檢查全面展開

臺北市稅捐稽徵處自即日起至 10 月 31 日止，展開印花稅應稅憑證檢查作業，該處特別呼籲納稅人，趕快檢視手邊的買賣、承攬等合約及銀錢收據有無依照規定貼花與註銷，以免受處罰。檢查前，該處會發函通知檢查對象，請其準備 5 年內帳簿及帳載有關憑證資料，以供查核。

### 台水網路 e 櫃台「水費試算」上線

台水公司建置申辦案件電子化單一窗口「網路 e 櫃台」，以民眾需求為導向，提供 24 小時不限時間、地點只要一指上網即可完成各項查詢及申辦作業，即日起更提供完整之「水費試算」服務，只要輸入實用度數等相關資訊，系統自動試算應繳水費，以方便用戶隨時掌握及管理帳單資訊。

### 賀 陸大同獲 101 年度模範勞工



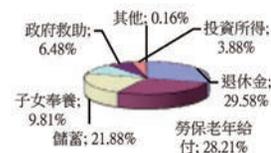
永達保險經紀人高二陸大同區經理榮獲「高雄市 101 年度模範勞工」，並獲頒證書乙張。陸大同對工作極為投入，以服務客戶為職志，他同時亦獲得 9 屆 MDRT。

## 中高齡養老靠自己



行政院主計總處公布「100 年中老年就業狀況調查」結果，45 歲至 64 歲中高齡已規劃未來養老者佔 72.98%，其中近 3 成（29.58%）主要經濟來源是「本人及配偶退休金」。其次是「勞保老年給付」（28.21%），儲蓄（含利息）也佔 21.88%，子女奉養佔 9.81%，政府救助（津貼）佔 6.48%，投資所得佔 3.88%，其他則是 0.16%。依性別觀察，兩性的未來養老經濟來源均以「本人及配偶退休金」居多，「勞保老年給付」居次，由「子女奉養」者佔 9.81%，女性為 13.91%，男性 5.54%。依年齡別來看，調查顯示，未來養老經濟來源由「子女奉養」為主者，以 60 歲至 64 歲者佔 18.3%；依教育程度來看，國中及以下與高中（職）程度未來養老經濟來源以「勞保老年給付」居多，各佔 31.38% 與 33.09%；大專以上程度者則以「本人及配偶退休金」所佔比率 53.24% 較高。

#### ● 養老資金來源



# 美元保單 保「值」市場是王道

## 及早規劃 快樂退休不用愁

世界經濟局勢動盪及環境大變革的當下，位居世界清算貨幣的美元角色並未動搖，在避險機制或資產配置上選擇，持有美元部位將是一個重要選項，也開啟另一場新財富建構工程。

整理／編輯部 部份照片提供／陳曉虹



科技進步日新月異縮短了人與人之間的距離，也改變人們過去的認知與理解。資訊普及與透明化使人易於接觸金融工具，也伴隨著無限的可能，卻也可能面臨了更大的危機，所以，了解趨勢變化才能掌握財富。

### 時勢潮流的機會與挑戰

在一股全球化的潮流引領下，讓全世界的資金自由移動在各國之間通行無阻找尋契機。過多的資金移動令所到之處無不造成動盪，這股熱錢使得利率政策原本是各國央行調節貨幣的工具，也漸漸失靈。永達保經區經理陳曉虹指出，目前僅存幾個新興市場國家仍擁有高利率（包括俄羅斯 8%、越南 13%、印度 8%、巴西 9%），全世界其他國家都已處於低利率狀態，低利率儼然成為趨勢。

### 保本保值風吹起

身處在低利率環境又遇上通膨的效應，全球各國債務節節高升，對於未來退休及資產保全，人們關注焦點都在於如何避免通膨吃掉自己辛苦累積下來的財富？陳曉虹表示，如何確保「本」的安全，遠比獲利來得更為重要。除了保本之外，還要做到保值，方能強化未來財富的實質購買力。現今美元仍是通用貨幣的主流，是資產配置的工具，此時可藉由台幣升值帶來加分效果，在低利率環境之下，選擇美元保單可維持預定利率約 4% 的優勢，並透過其快速增值的效益，進而達到保本保值的功能。

### 繁星點點各有所長

美元保單為現今市場的新潮流，各家保險公司紛

紛推出各式各樣的外幣商品來滿足人生各個階段不同的需求，透過高預定利率的美元保單增額終身壽險類型，不論在生存還本、壽險保障還是儲蓄理財上，保費可節省 3 成、保單價值準備金逐年遞增的特色，在功能上剛好可以對抗將會侵蝕我們老本的一通膨。

每個商品在設計之初都有其市場需求，所以必定有其商品的優勢與存在的價值。美元保單在規劃上因為有一些限制與靈活度較不足，因此購買美元保單除了因時勢所趨之外，還需要符合量身訂做的條件。陳曉虹經理提醒大眾應留意以下 3 點：

- 1、按自身資金運用狀況之比率來配置。
- 2、可依照未來使用美元貨幣的需求來決定配置比率多寡。
- 3、透過逐年遞增所產生的複利效果來達到富貴

傳承。在不同特色的商品性質下，沒有最好的只有最適合自己的。

美元保單採取美元計價、收付，美元保單保險公司因為不用避險（全額避險的成本率約 2% 起），避險成本可以回饋給保戶。當然，也可做為小孩的教育基金，針對未來有出國進修、旅遊或移民等計畫，用得著美元的人，也適合利用美元保單來儲蓄或配置資金。❶



### 陳曉虹經理貼心小提醒

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 0、5 到 0、75 個百分點）。美元保單的預定利率目前約為 4%，7 月後調降為 3、5%，不論匯率如何波動，保單都有優勢。



# 「愛傳承公益關懷演唱會」 高雄開唱

## 結合藝人眾星嘉惠南部民眾與弱勢團體



永達同仁擔任演唱會一日志工，服務現場民眾。



自閉症協進會 - 知星打擊樂團認真而專注的演出神情。

由行政院新聞局指導，高雄市政府、永達社會福利基金會、台灣優質生命協會等共同主辦的「愛傳承公益關懷演唱會」5月12日晚上於高雄市小港社教館開演，主辦單位並邀請當地兒童之家、自閉症協會、天主教社會慈善福利基金會、高雄市佛臨濟助會的長者及身心障礙朋友共三百多位，專車接送至現場，欣賞藝人朋友精采的表演。

「愛傳承」公益關懷系列演唱會高雄場演出翌日為母親節，主辦單位特別準備蛋糕為全場5月壽星慶生及祝賀母親節，由當日的壽星也是為人母的永達李麗英副總代表上台接受祝福。活動開場由自閉症協會的~知星打擊樂團演出，團員們認真而精采的旋律，獲得全場熱烈掌聲。主辦單位表示，為喚起社會大眾對弱勢團體的重視及關心，特別邀請弱勢團體來觀賞，更鼓勵他們上台演出，用音樂將愛的力量不斷傳承下去。演唱會由巴戈、向娃主持，陣容有文夏、文香、伍浩哲、胡夏、馬之秦、梁

文音、陳美鳳、賀一航、葉寇、劉福助等藝人共襄盛舉！最感動的是罹癌的台灣優質生命協會榮譽理事長~徐風挺著瘦弱的身軀，仍到場呼籲民眾踴躍參與志工行列，並用自身經歷鼓勵現場弱勢單位的朋友！

愛傳承關懷演唱會活動已邁入第四年，連續四年都獲得永達保險經紀人公司吳文永董事長支持，今年的演出場次包括在台中、高雄、桃園、台北。永達贊助該項活動並投入企業志工參與服務，目的在呼籲社會大眾加入志工行列，一起關懷社會公益，「讓愛發光，讓生命亮起來」。吳文永董事長希望永達同仁持續支援公益活動，落實永達志工為弱勢服務的行動力，讓愛永續傳承。



藝人陳美鳳、伍浩哲合唱動聽的台語歌曲「繁華攏是夢」，獲得全場熱烈迴響。

公益演出藝人(依筆劃序)

文 夏 文 香 王湘瑩 向娃  
余 天 宋逸民 翁滋蔓 徐風  
陳凱倫 陳維齡 裘海正  
舞棍阿伯(葉復台) 劉福助



**關懷演唱會**

資深藝人巡迴演出暨數位轉換政令宣導



**2012年6月16日(六)**

入場時間/ 晚上六點

表演時間/ 晚上七點至九點

演出地點/ 桃園縣展演中心展演廳

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

指導單位/ 文化部影視及流行音樂產業局

主辦單位/ **U-life** 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/ **永達** 保險經紀人

協辦單位/ 桃園縣政府文化局 MOD 中華電信 中華電視股份有限公司 Carrefour 國家網路文教基金會

AsiaFm 亞洲電台 飛碟895 嚕嚕呼 好神拖 CAP 七號生技 國際獅子會300G2區桃園縣芙蓉獅子會 國際獅子會300G2區桃園縣大有獅子會  
國際獅子會300G2區桃園縣同心獅子會 國際獅子會300G2區桃園縣萬壽獅子會 國際獅子會300G2區桃園縣吉祥獅子會 國際獅子會300G2區桃園縣武陵獅子會  
國際獅子會300G2區桃園縣慈文獅子會 國際獅子會300G2區桃園縣中央獅子會 國際獅子會300G2區桃園縣長榮獅子會 國際獅子會300G2區桃園縣百合獅子會

讓愛發光  
讓生命 **亮** 起來

台灣優質生命協會，邀您共襄盛舉

免費索票，座位有限，滿席為止！請持票提早進場入座，活動前十分鐘未持票券入場者，座位恕不保留，將開放予現場補位之民眾。



## 張琇雅 & 徐若瑄 原住民的守護天使

演藝圈母女檔投身公益活動不少，藝人徐若瑄及媽媽張琇雅就是經典的例子，她們為原住民發聲、關懷每個角落，溫暖每顆學童的心。因為投入，周遭的人也感受那一股愛的力量。

文／羅怡如 攝影／余秀萍 特別感謝／銀魚音樂  
部份圖片提供／桂格、原鄉雜誌



**熱**心公益的徐媽媽—張琇雅近年來參加傑人會，談及參與傑人會，她表示，傑人會是唯一由台灣創立的本土社團，已有 40 年的歷史，相較於獅子會、扶輪社、青商會等國際性社團，更顯示其特殊意義。尤其隨會出訪各國分會，看見會場飄揚著國旗，心裏就有說不出的感動與歡喜。

### 愛的力量關懷原住民

參與傑人會的她也發起多項活動，包括 2007 年創辦「關懷原住民學童營養午餐捐贈活動」以及設立傑人大愛優秀獎助學金。她表示，其實就是希望能讓學童們在溫飽的前提下，快樂學習成長。訪談間她翻看

著與受資助的兒童合影的照片，臉上充滿笑容，也讓人感受她的熱力。就是這一股正向單純的動機及力量，讓她即使再苦、再疲憊，她還是四處募款，樂在其中，對她來說，付出就是快樂、奉獻就是獲得。

看著媽媽如此投入，愛心不落人後的徐若瑄自然是媽媽的最佳支持者。徐若瑄常跟著張琇雅一同參與公益活動，慷慨捐助物資給台灣各偏遠地區的原住民學童，包括家鄉苗栗縣泰安鄉的汶水國小棒球隊，每年都獲得徐若瑄的捐助支持。這群可愛的小球員為了感謝徐若瑄，甚至直接在受贈球衣上繡出她的名字，視她為球隊的精神支柱。

和媽媽一起做公益，是 Vivian 最開心的事。她表示，身為原住民的一份子，知道媽媽要辦這樣的活動，一定要前來聲援的，而且能夠看到這群可愛天真的小朋友是件開心的事。

## 彰顯原住民能力與文化

關懷原住民是一刻不能緩，身為泰雅族的張琇雅同時創立台灣原住民國際藝文產經交流協會，並擔任



理事長，她表示，發起創立協會是希望藉由組織的力量，為原住民謀取更大福祉，並彰顯台灣原住民族特有的能力與文化，其中包括體育上的卓越表現。

為了鼓勵原民小朋友展現活力及實力，協會除了贊助支持的原鄉籃球隊，參加全國原住民族青年籃球邀請賽榮獲冠軍；更大規模主辦原鄉盃全國軟式少棒邀請賽，今年已進入第三屆。張琇雅說：「孩子需要的是機會，舉辦比賽就是給予他們展現能力的機會。協會每年都會持續辦理，讓孩子得到充分發揮潛能的機會。」

## 勤勞積極樂觀的人生

體會媽媽的辛苦，徐若瑄也很寵媽媽。當媽媽募





## 張琇雅小檔案



- 出生地：苗栗縣 / 泰安鄉 / 泰雅族人
- 星座：雙魚座
- 學歷：中學，日本美容研修畢業（日本美容證照）
- 經歷：國際傑人會中華民國總會 2009 北區副總會長  
國際傑人會新北市會 2007 會長
- 現任：2012 國際傑人會世界總會副總會長  
2012 國際傑人會中華民國總會常務監事  
社團法人台灣原住民國際藝文產經交流協會 理事長  
3480 地區台北原民扶輪社 2012-13 年度 社長

款做善事時，她就是頭號支持者。徐若瑄說：「我媽媽非常低調，平時忙公益，也為原住民小孩教育學習大力奔走，她始終笑臉迎人、每天樂觀開朗。」

前一陣子她也和媽媽拍著一支奶粉廣告片，徐若瑄認為，藉由和媽媽一起拍攝代言廣告，可以把媽媽樂天知命、擁有好氣色的年輕的心，傳遞給更多女性朋友；她並透露，媽媽是個全方位的保養大使，每天會為她準備營養餐點，並督促她與姊妹游泳、健身，提醒她們養生的重要。徐若瑄驕傲地說：「每回和媽媽、姐姐一起出門，旁人就會誇我們母女就像 3 朵花。」

公益這條路上「母女相伴」，其實，徐若瑄與家人的感情極好。徐若瑄曾經提過自己困苦的童年，姐弟 3 人小學時被迫分隔兩地，媽媽到日本學美容回國，把他們接到台北同住。當時徐媽媽靠著一間小小的美髮院養活 3 個小孩，日子過得十分艱辛。回想那一段過程，她告訴自己，要勇敢的活下去，她深知：「能做才是福」，一切只有靠自己。她為生活打拼、為孩子付出，她賣過豬肉、擺過地攤、待過餐廳，種種的生活歷練，對她而言，就是人生中的養分，滋養著心靈，讓她更無所懼地向前走。

也因為這樣的心念，張琇雅全心投入社會公益，做起任何事總是活力十足，即使遇上再辛苦的事，她也能化苦為樂，將歡樂帶給大家。誠如她一向秉持的心念，「不管幾歲，人一定要勤勞，這樣對生活才有想法，身心也才會更健康完美。」<sup>®</sup>





# 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](http://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**  
威尼斯人水舞間  
極品美食四天  
NT. 19,900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. 25,999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

# 志氣

特輯

## 最珍貴的力量

「志氣」有了新定義！奪得永達保經業務大會組織發展成就獎第一名的黃素英副總在致詞中提到，志氣就是你有多想完成一件事的那股氣勢。作家九把刀也曾說過：「因為我有很大的志氣，我想改變這個世界，我需要比現在更大的影響力。也許現在不可能，我的讀者也很年輕，但我的讀者有一天會長大，當他們通通變成他們想要成為的那種大人以後，一起改變世界就非常可能！」

志氣可以讓你逆轉勝；志氣除了展現企圖，更能讓你大膽向前，何不就此刻起，一起找回那股你所擁有的最珍貴力量。

統籌策劃執行／羅怡如

版面構成／楊樹山

攝影／楊樹山、余秀萍

部份圖片資料提供／商周出版、華夏出版

、帝亞吉歐 (Diageo)、費奇





# 胡文偉

## 手心向下的付出與獲得

胡文偉透過耕作、讀書、圓夢三者結合成「耕讀圓私塾」，讓孩童親自耕作並以銷售農產品獲得經費，體會靠自身力量完成夢想的可貴。

胡文偉因承接農村學童耕作學習計畫於2010年來花蓮縣玉里鎮，在小鎮生活期間，胡文偉發現位於偏鄉地區的弱勢孩童夢想簡單卻無法有機會實現。

當計畫結束後，胡文偉決定留在這個充滿人情味的小鎮，幫助孩童完成夢想，他在網路上遇到懷有共同理想的家銘與阿光，於是借重彼此不同的長才與經驗，幫助這塊土地上的弱勢孩童圓夢，同時也能進一步促進在地農業的發展。

### 耕讀圓私塾

胡文偉說：「小朋友很容易習慣，若習慣了掌心朝上伸手尋求幫助不是件好事，我希望教他們手心朝下，用自己的努力換取圓夢經費，這樣他們才會更懂得珍惜，了解圓夢的過程得來不易。」就是為了圓夢的那股志氣，他想到將在地產業與孩童夢想結合，讓孩童親自體驗耕種短期蔬菜與水稻，並以故事包裝農作行銷到市場上，讓孩子們用自己的汗水及努力所獲得的經費來完成夢想，這樣的構想除了幫助孩童圓夢外，也改善當地農業環境。於是，耕作、讀書、圓夢的「耕讀圓私塾」就此形成。

### 正向的力量

幫助家銘所教的特教班學生完成畢業旅行的夢想，成為耕讀圓的第一個協助個案，透過教導這群「長不大的天使」耕作，以銷售收成的稻米獲取經費，讓他們參加人生中最重要的畢業旅行，同時也讓他們學會未來在農村的謀生方式。

另外，耕讀圓也曾以玉里國小做為輔導對象，透過每週體驗耕作水稻與短期蔬菜農作物的過程了解農作物生態，體會農夫辛苦。而待農作物收成後，舉辦成果展示會將孩童參與農作逐夢的過程，以說故事的行銷方式把產品銷售至市面上，再將義賣所得回饋到孩童身上，幫助他們圓夢。

除了玉里國小棒球隊，胡文偉更將受助對象擴及到玉里安德教養院、國小田徑隊等。期待能用更多熱血故事讓台灣人看見，台灣農村裡有這麼多簡單的梦想、有這麼多的人靠著自身的力量築夢，同時亦為小鎮裡激發更多正向的力量。



# 志氣

最珍貴的力量

特輯



## 蕭百佑 用捨得代替捨不得

《狼爸的愛與棍棒》一書成為兩岸三地熱門的教育新聞，蕭百佑的教育不只造就了四名學業優秀的孩子，他所堅持的是讓子孫們傳承祖宗最基本價值觀的最樸實的方法。

**最**讓蕭百佑驕傲的不是自己在事業上取得的成績，而是在對孩子的教育上，他的四個孩子蕭堯、蕭君、蕭籥、蕭冰非但品學兼優、才藝雙佳，琴棋書畫各有所長，而且知書達理、謙和恭讓；最讓蕭百佑感到欣慰的是，兒子蕭堯、女兒蕭君曾同時考上北大，創造了北大歷史上的第一次。之後，老三蕭籥也被北大錄取，創造了「一門三北大」的奇蹟。

### 中學為本學貫中西

在《狼爸的愛與棍棒》書中，蕭百佑不斷提及他是以中國傳統國學文化來教育四個孩子。蕭百佑始終認為，東方的智慧與西方的智慧在大同目標上是一致的，都是為人類進步而設而生。兩千多年前，孔子、老子、孟子與柏拉圖、蘇格拉底、釋迦牟尼等哲人創造文化的思想境界是一樣的高遠。作為一個後來人，能學貫中西固然好，但你生於哪裡長於哪裡，首先要學好哪裡的文化，中國人就要學好中國的文化。

他也預言，再過若干年，

東西方文化定會大融合，再也分不出所謂的東西方，這是一種趨勢。就像現代的足球運動，再也難分出歐式、美式。頂尖的巴塞與皇馬、AC 與曼聯，誰能說得出它們是什麼派別打法？一語貫之，就是最舒服、最流暢、最高效、最偉大的打法。

當然，你不可能一步登天，你要從來處出發到理想的彼岸。也就是說，孩子長在華盛頓，你不可能用曲阜的禮教來啟蒙。反之亦然，孩子長在黃河邊，你絕不能用漢堡餵養。

### 品生活學悟人

對於現代家庭小孩生得少，萬事都捨不得孩子去嘗試、去吃苦，容易失去「獨立」的能力。蕭百佑說：「孩子的獨立能力是先天就有的。是不好的家長用泛愛、溺愛一天天、一次次地剝奪了孩子的獨立能力。我則道法自然讓孩子三歲起，自己完成吃、喝、拉、撒；六歲起，逐漸學會自理衣、食、住、行；十五歲起，自立地參加各種社會實踐，如勤工儉學、旅遊、發表文章、主持節目等，讓他們在生活中品生活，在人群中悟人。」



創造價值

建築師白省三的人生哲學  
新書發表會

成功建築設計大師 成功建築設計人生  
建築師白省三 人生哲學  
「第一屆國家公益獎」  
「第一屆國家公益獎」  
「第一屆國家公益獎」



# 創造有價值的人生 白省三傳承成功經驗

身為一位成功的建築師，白省三認為人生就是一條不斷探索、規劃、實踐的旅程。他希望將生命經驗提供年輕人參考，讓生命更有價值和意義，享受美滿成功的人生。

**S**OGO百貨、微風廣場、一品苑、東帝士摩天大樓、寶徠花園、信義之星，你不可能沒看過白省三的建築設計！建築師白省三在建築藝術理論探討與實踐，表現卓越，連續榮獲中華民國傑出建築師獎、台北市最優秀建築師獎、內政部最優秀建築師獎，對都市居住和生活環境品質的提昇，貢獻良多。

## 用心就能領先

回憶起人生的關鍵時刻，白省三認為：在關鍵時刻做對選擇，採取正確行動，是成功的最大原因。而如何能幫助自己做對選擇，差別在於「用心」。有些人總是在後悔，後悔年輕時不努力，以致於事業無成；有的人後悔選錯了職業…，一切的後悔，都來自於不夠用心。用心的人，懂得吸取前輩的智慧，在每一個當下做出正確判斷與決定。遇到困難挫折，會想辦法分析、解決它，在其中逐漸學會認識自己、相信自己、肯定自己、學習成長。用心的人，遇事不退縮、不自卑，反而能在其中創造有利條件，展現積極的生命力。

身為一位成功的建築師，白省三認為人生就是一條不斷探索、規劃、實踐的旅程。他將人生分

為四個層面：事業、家庭、健康和社會貢獻。這四個層面均衡發展，才能算是成功的人生。

## 人生不是從零開始

創設「三門聯合建築師事務所」，首開中華民國建築師聯合事務所成功典範，四十年來與夥伴團結和諧、合作無間，成為建築業界的標竿。同時，於各大學建築系所兼任教職，熱心培育建築英才，也融會學界和業界的共識和力量，合力共注，為國家社會服務。同時，積極參與社會公益團體，先後擔任台北青商會會長、台北士林扶輪社社長，熱心貢獻心力，榮獲中華民國公益服務協會頒發「第一屆國家公益獎」。另一方面，他以自己的興趣，收藏本土西洋美術品，因深受礦工畫家洪瑞麟的感動，投入本土西洋美術領域，開啟了台灣藝術品的拍賣風潮。

白省三是多元參與產、官、學及藝文界的建築師，在事業、家庭、健康和社會貢獻之間均衡發展，正發揮了建築師規劃設計的長才，揮灑出一張精采的人生規劃圖。



# 志氣

最珍貴的力量

特輯

## 張淑蘭 重燃天使之愛

張淑蘭透過提升醫療設施與拍攝紀錄片，帶領達悟族人面對「惡靈」傳說，改善蘭嶼醫療照護觀念。

**國** 中畢業後，張淑蘭從蘭嶼到台灣念護校，同學們常好奇問起蘭嶼原住民文化背景，這時，她才驚覺自己對故鄉的瞭解相當貧乏。

### 愛和包容來面對老與死的禁忌

畢業後，25歲的張淑蘭返回故鄉蘭嶼擔任居家護理師，最重要的工作之一便是隻身前往探視與護理久病的老者。張淑蘭說：「我是當了居家護理師後，才開始真正認識蘭嶼。」達悟族的傳統文化中，疾病、死亡等皆被視為「惡靈」，並堅信惡靈會招來不幸、甚至死亡。此外，族中有「男女界線」的傳統文化，子女照顧異性父母，若不慎看到私處，則被視為一種羞辱與不敬。這些傳統忌諱造成族人對於病者照護的限制與不便。

張淑蘭看到許多因迷思而造成照護上的困難，

她回憶有次，長年臥床的老人家突發急性腸胃炎，她與衛生所同仁趕到，老人家全身沾滿排泄物，她向附近鄰居敲門，請求借用被單以裹住老人家，但鄰居因擔心會招來「惡靈」，皆斷然拒絕，這樣的場景，只是蘭嶼的冰山一角……。

### 喚起最初的服務熱忱

在擔任護理師期間，張淑蘭發現傳統文化與現代醫療照護間的矛盾。於是她拾起攝影機，將眼前的景象記錄下來，完成《面對惡靈》一片，透過震懾人心的影像，張淑蘭成功地打破年輕一輩對於老病的恐懼以及惡靈將招來厄運的觀念，島上許多年輕人深受感召，都已投入志工行列。

未來，張淑蘭將持續投入蘭嶼島上的醫療照護關懷，計劃由居家護理師、醫師、復健師、營養師等專業醫護人員組織工作團隊，並修繕「居家護理所」，創立以在地觀點出發的醫療服務模式，尊重個別族群間的差異性，使原住民部落得到真正照顧。同時以紀錄片形式拍攝護理人員照護經驗，分享給其他原住民部落與護理人員，藉以提升護理人員的自主性，喚起他們回到最初的服務熱忱。





# 反芻與省思 費奇的味道看得見

「智取美食、健康瘦身」費奇在美食領域中身體力行的目標，誠如對美食的喜愛，人一定要去蕪存菁之後，才會生命大躍進。

**經**過 20 年的學習與覺知，費奇堅持「看得見的味道」，她表示，味道其實是「有型有款」，當你試著走進味覺的感官世界，就能領略味道裡所賦予的生命價值及生活意義。

## 以食串起兩岸情

費奇談吃和其他人有些不同，總覺得多了情味。在她的 Blog 有這段文字：「真正的排骨酥系列，清湯掛水，品嚐的是骨肉味道，位在西門町上的何家排骨酥就是這種味道，且擅長用雞絲麵和冬瓜入排骨酥，這種味道肯定少見吧！」文字中有畫面、有氣味，更有真情。

因為愛美食，費奇總為尋味在世界穿梭。2008 年榮膺馬來西亞美食大使，她帶領近 400 人前往馬來西亞賞味。因為美食專欄，她亦把握機會規劃美食體驗團，陸續造訪了桂林、廈門、成都、昆明，獲得當地旅遊局領導的接待及重視。

之後，她獲邀參與「第五屆國際美食旅遊節暨第一屆成都國際美食論壇」並擔任演講嘉賓，生動專業內容獲得滿堂采，更獲不少當地餐飲企業家的青睞。成都著名的「德仁堂集團」旗下一家養生餐廳「御膳宮」，邀請她到場指導並接受其

提供建議的「羊肚菌菜」，同時將這道菜命名為「菌愛費奇」。之後，她更獲得青羊美食文化促進會榮譽會長的頭銜，扮演兩岸美食交流重要的推手。

## 味道轉換為力量

對於吃遍山珍海味的費奇，許多人都喜歡找她推薦美食，業者媒體比比皆是。不過，費奇對於美食推薦這件事卻有另一番註解。她表示，一路走來，酸甜苦辣五感俱足，從貪歡味蕾吃盡天下美味，盡享味道變成品味獨一，但她要和各位說抱歉的是，往後她的美食推薦只會越來越稀有，不會有增多的趨勢。對於美食，她的建議是，把握眼前所能擁有的味道，及時行樂、用心賞味，學習知足常樂。

「樂活在吃」的玩味生活，導引味覺心靈饗宴，是美食家費奇的一生職志。關於吃，她吃得豐富精采，也經歷了人生的高低起伏。她深信，味覺絕對是人生救贖中的一道解藥。透過味道轉為自省提升的能量，讓人從中省思與甦醒。



# 志氣

最珍貴的力量

特輯

## 稱霸世界 讓工作與愛結合



人人都需要這個瘋狂的另類想法，好讓他們可以真的開始去做一些他們熱愛的，而且有意義的事情。人人都需要使壞計畫，使自己徹底逃離窮忙一族，甩掉討人厭的老闆，跟自己不喜歡的無聊、沒前途的工作一刀兩斷。人生苦短，青春有限啊。

**任**何曾經設法這樣做的人，任何試圖逃開辦公小隔間而去有趣又有意義事情的勇士，都啟動了自己的使壞計畫。沒錯，在勇士周圍的人——朋友、家人、同事——大多會以為他腦筋短路，才放掉該好好捧著的金飯碗。

得利於網際網路的存在，再也沒有什麼比起執行使壞計畫、賺錢過好日子、做你所愛之事、做有意義的工作更容易的事了。「一輩子至少一次人生的冒險」一書作者寫作本書的目標是，在讀者讀完最後一頁時，會完全同意他的所思所想。更重要地，將感覺有足夠的動力，可以為自己做點什麼去開發自己——如果你還沒這麼做的話。

### 每個人都需要使壞計畫

佛洛伊德曾經說過，為了獲得人生的真正幸福，每個人需要學的兩件事：擁有工作的能力與愛的能力。而「使壞計畫」，正是有關如何同時達成這兩項目標的秘訣。直到寫作本書時，作者已經在 gapingvoid.

com 撰寫部落格接近十年的時間了。從開始寫部落格起，他還同時做了一大堆事情。他發表過漫畫作品、賣過酒、賣過西裝、替微軟與戴爾電腦做過廣告、販售藝術品、「建立個人品牌」、寫作電子書、不斷宣揚有關行銷、新媒體與其他種種的觀念……。

在回顧過去這些事情時，他了解到，其實它們都有一個共同的目標，就是把工作與愛兩者結合起來。這是一件他最有興致，也是對他最重要的事，而且他想方設法要落實到他的生涯之中。

然後他注意到，在過去幾年中，最能啟發他的那些人，不管是企業家、作家或藝術家，他們也都受到相同的概念所驅策：從做自己喜愛的事情來獲得報酬。而且毫無例外，他們每個人都找到一種方式來使之成真。（更多內容，請參閱商周出版《一輩子至少一次的人生大冒險》一書。）



RICH 達人雜誌為回饋讀者長期支持，特別準備 3 本商周出版書籍要送給您！填妥下列資料，在 6 月 30 日前傳真至 (02)2521-0355，就有機會獲得。洽詢電話：02-2521-6277#304（請務必確實填寫下列資料，以利抽獎作業）

姓名：\_\_\_\_\_ 生日：\_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

地址：□□□ \_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ E-mail：\_\_\_\_\_

我同意 RICH 達人雜誌得為贈書抽獎，使用上列資料，同意人\_\_\_\_\_



# 跳脫框架 當機立斷

如果，我們懂得放棄一些固執、堅持，甚至優勢，或許，在取捨之間，你的人生將獲得更多。

整理／編輯部

一間企業招考新人，前來面試的人都得先進行筆試。筆試的試題上只有一道題目，這題目是這樣寫的：

在一個暴風雨的晚上，你正駕駛著一輛車，當你經過一個公車站時，發現有3個人正焦急的等著公車。

這3個人分別是，一位臨死的老人，他需要馬上去醫院；一位曾經救過你生命的醫生，你做夢都想報答他；還有一個女（男）人，她（他）你做夢都想娶（嫁）的人，也許錯過就沒有了！

但現在的情況是，你的車只能再搭載一個人，你會如何選擇？

## 捨與得之間

看完這個問題，你的答案是什麼？

老人快要死了，也許你應該先救他；但你也想讓那個醫生上車，因為他救過你，這可是報答他的好機會；還有一位是你的夢中情人，如果錯過這個機會，你可能永遠都遇不到一位讓你如此心動的人了。

這是一個沒有標準答案的題目，端看你的智慧來判斷。在200位的應徵者中，只有一個人被僱用了，他並沒有解釋他的理由，但他的答案如下：「我會將車鑰匙給醫生，讓他帶著老人到醫院，而我自己就留下來陪伴我的夢中情人一起等公車！」

你覺得這個答案好嗎？或許是答得最巧妙的，但現場沒有人一開始就想到。其實，大部份的時刻，大家從未曾想過要放棄手中已經擁有的優勢，只著墨於眼前的情況，而變得左右為難。如果能夠跳脫框架、當機立斷，毅然地放棄一些既有的固執、狹隘的觀念，甚至一些優勢的話，我們可能會得到更多。所以捨與得之間，如何拿捏，都在一念之間。❶



# 南北商行負責人 陳崇孚

## 踏實經營 隨意人生

走在淡水街頭，問起「陳崇孚」，當地人一定會告訴你：「那個赤腳仙仔喔！」縱使身為企業領導者，他不拘小節、灑脫自在，悠遊人生。然而，談起工作，陳崇孚有其獨特的經營手法，宛如一個盈滿的茶壺，一傾倒，滿腹學問傾洩而出…。文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部分圖片提供／陳崇孚

走進「隨欲軒」，茶香四溢，歡笑聲傳遞每個角落，這裡是南北商行老闆陳崇孚與三五好友泡茶、聯繫感情的地方，簡單的起居室除了床、書架、廚具及茶具外，沒有多餘的家具，給人盡是悠閒愜意的享受，呼應其名「隨欲軒，隨心所欲」。

### 白手起家 獨具慧眼

啜飲一口，甘美茶香在口中綻放，道不盡的芬芳，著實讓人深深著迷箇中的滋味，陳崇孚一邊沖泡茶水的同時，緩緩道出幾十年前的創業經歷，隨著沁鼻的茶香，引人進入時光隧道。民國43年，在純樸的淡水小鎮上有一間生意興隆的雜貨店，店內只有一個人，時常應接不暇，退伍後回家幫忙的陳崇孚提出自己的理念，認為應該多聘人手，卻未獲家人支持，毅然決定放棄家產，離家創業。

自小在雜貨店長大的陳崇孚，對經營方式有一定了解，再加上了解「民以食為天」的重要，他決定開設商行。眼光獨到的他，直接向原產物購買物料後，銷售給餐廳、商店，不需透過大盤或中盤商，省去中間不必要的剝削。當時，面臨超商四處林立的衝擊，然而，由於南北商行以販售時節所需食材與原物料（如粽葉、大桶的醬料等）取得優勢，因此站穩地基。「我這家店就是專門用來『對付』餐廳的！」陳崇孚爽朗地笑著說。



## 化危機為轉機 商譽無價經營

「我沒什麼生意頭腦，學生時期唸書都考最後一名，但是做生意堅持提供好的服務原則，永遠都在打地基！」務實的陳崇孚，謙稱自己不聰明，所以用最簡單的方式，抱持經營百年老店的想法，做好基本功，一步一腳印經營。他以「掘井」比喻，「有一口井，不知道如何取水，也是枉然，但是若能紮穩地基，懂得利用，從此就不用愁！」藉此強調「紮根的重要性」！初營運時，陳崇孚租了一個店面，派人問遍一條街上所有商店及餐廳的需求，規劃統一時間送貨，精簡人力亦省時，且不用每天開店，由於服務好、價格公道加上高度配合客人時間，深獲當地的好評。

然而，好景不長，沒多久，南北商行面臨人力吃緊的困境，陳崇孚甚至一個人做三個人的工作，雖然使他變得更加堅毅，卻也在過度勞累的情況下罹患胃出血，被家人送醫注射點滴。才沒幾個小時，他卻自己拔掉針頭又回去工作，只為了堅守對客戶的承諾。「我沒有人才、口才，條件也沒有人家好，只有一條路『認真』！」這就是陳崇孚，縱使抱病也要負責到底。不過，也因為危機的出現，使他找到解決人力的方法「聘請工讀生」，奠定了營運模式。現在南北商行的營運區域遍及淡水、竹圍及三芝，送貨規劃有6條線，由10幾個師父負責一次送完，十分具有規模。

## 茶道人生 專注極致

「茶有韻道，可以在體內感受其柔和，體會靈韻自在。」捧起茶杯，陳崇孚分享茶韻人生，他靦腆笑著說：「這次泡的茶是不及格的，因為一邊



跟你們說話，無法專注算時間。」他每天早上5點起來泡茶，靜靜感受茶進入體內的存在感，藉此訓練自己專心，若當天早上泡的茶不夠好，他會提醒自己不夠專心，要小心；若是泡得好，便帶著愉快的心情出門工作，也提升了工作效率。他滴酒不沾，期望24小時都能保持清醒，並以「大錯不犯，小錯不斷」勉勵自己，「因為我禁不起失敗！」陳崇孚堅定地說！

## 富足退休 隨意自在

最常到隨欲軒與陳崇孚品茗閒聊的，莫過於店裡的員工，陳崇孚尊稱他們為「師父」，「因為有他們才有我，他們是我最大的財富」。他相信真正的智慧始於快樂中，所以努力塑造快樂的工作環境，與員工感情如家人般融洽，甚至大多數離職員工都會回來找他。「一個老闆要能訓練出另一個好老闆，才算是好老闆。」陳崇孚希望能培養許多優秀的員工成為領導者，讓術業有專攻，人人都能走出自己的路。現在的陳崇孚過著悠閒自在的退休生活，他最大的自豪是「心安理得，人生無憾」，「多就是少 少就是多。人生的路要越走越寬，凡事不要斤斤計較。」在陳崇孚身上，我們看到一個企業家的典範；懂得隨遇而安、自在過人生的精神值得大眾仿效。✿



# 孕世界 新惠生醫院

## 母嬰的親善院所

新惠生醫院從一開始的小診所發展到現在成為大豐原地區婦產科界的指標醫院，該院上下一切的努力，就是希望能有機會提供更多元完善的醫療服務。

文／羅怡如 攝影／楊樹山

**新**惠生醫院的外牆上有著一幅懷孕媽媽牽著活潑小孩的圖像，當踏入醫院後，發現不論在診間指示牌、樓梯間的擺飾，甚至2樓休息區的大牆面，都見到這個圖案。其實，這個圖案代表新惠生醫院的理念，成為母嬰親善的醫院。

### 開業圓父親的夢

雖然遷移至新址僅3年多，但新惠生醫院在豐原營業已有18年時間，由王晴輝院長獨資經營。說起創業的過程，全是因為院長父親的期待。王晴輝家有4個小孩，除了二哥之外，兩位哥哥連同他都是醫師。當年，父親對他的期待不只是當醫生，還要開業。就是因為這樣的期許，王晴輝經歷馬偕醫院、彰化基督教醫院等教學工作之後，就回到自己的故鄉—豐原。原本他在哥哥的診所看診，隨著婦產科看診的人越來越多，空間有限的情形下，他決定自行開業，圓了父親的夢，在豐原創立新惠生醫院，期望孕媽咪在舒適安全的環境中迎接寶貝的誕生。

新惠生醫院在大豐原地區服務至今十餘年，接生數萬名嬰兒，有7位婦產科醫師及2位小兒科





醫師，這群執業多年具豐富臨床經驗的醫師群及細心的護理人員，提供 24 小時全年無休的急診接生服務。該院擁有 4D 立體超音波攝影、無痛分娩及舒適完善的單人病房、健保雙人房、月子中心及公有停車場，在婦幼醫療照護相當專業及便利。

## 績效式經營管理

學醫的王晴輝對於醫院管理卻有著商業的經營概念。笑稱自己從做生意朋友那兒學到的「消費者滿意度」概念，他表示，病人才是醫療主體，提供他們滿意才是最重要的。對他來說，醫院管理其實也是報表管理，就是看績效，透過數字來看醫療服務品質。他的管理哲學是充份授權，他認為，用對人就不用管理，完全授權主管處理，適時的溝通，以結果論成果。再則，每位醫師都是獨立的個體，就像是醫院的小老闆一樣，所以管理上一切都應透明化，沒什麼好隱瞞。

數字管理對病人來說，其實也是挑選婦產科的重要依據。例如女性挑選婦產科時，他認為，首先醫院的醫生要充足，因為每位醫生的體力有限，越多醫生看診接生，病人就越安全；其次是醫院的生產數要多，接生過的小孩越多，相對經驗也

越豐富；最後就是看業績，業績好表示醫院是受到消費者期待及喜愛。

王晴輝對醫院經營有一套組織管理的方法，問他管理並非醫學專業，怎麼學習？他笑笑說：「應該是天賦吧！」面對事情，王晴輝已思考可能發展的脈絡及結果，他會將想法與同事溝通，再讓大家評估後果。

## 完善的醫療服務

前一陣子立法院邀請衛生署、婦產科專家進行「全台婦產科醫師高齡化、高醫療糾紛之原因及解決方案」專案報告出爐，提到婦產科執業醫生的平均年齡 53 歲，而全台大約 150 個鄉鎮市沒有婦產科醫師。其實，王晴輝表示，婦產科醫師荒已不是新聞，面對健保制度下產檢及接生給付低得不成比例，再加上還得面對醫療糾紛的風險，婦產科醫師的確是壓力極大的瀕臨絕種動物。

話雖如此，話題一繞回醫院的經營，他還是喜孜孜地介紹醫院內的各種設備，不論是診間、家屬等待區或是產後護理之家，均提供病人最乾淨、舒適的診療空間，讓他們得到最大的照護。當然，這也是他對於故鄉這塊土地的熱愛及回饋。💡

## 王晴輝 院長 Profile



### 經歷：

前彰基婦產科主治醫師  
中華民國婦產科醫學會會員  
衛生署優生保健醫師  
中華民國婦產科專科醫師  
中華民國超音波醫學會會員

### 專長：

婦女腫瘤手術  
高齡產婦羊膜穿刺檢查  
更年期症狀治療  
陰道整型手術  
婚前健康檢查

新惠生醫院 院址：台中市豐原區圓環北路 1 段 319 號



## 問題肌膚 TOP5

夏季氣溫一升高，肌膚也會變得像天氣一樣時好時壞，十分惱人。根據吳峰璋皮膚專科診所院長吳峰璋醫師表示，只要了解肌膚發生狀況的原因，做好保養之道，要解決問題肌膚不是難事。常見的夏季問題肌膚如下：

### 一. 痘痘、粉刺

◎ 發生原因：由外部因素和內部因素兩方面共同造成的。外部因素天氣太熱、陽光曝曬以及清潔不當所導致；內部則是因為作息不正常，身體過於疲勞引起體內激素分泌紊亂、吃過多刺激性食物等因素所造成。嚴重者會導致痘疤、毛孔粗大及發炎造成囊腫等。

◎ 保養之道：減少攝取油炸、辛辣、堅果類等食品、做好清潔工作、作息正常、多吃蔬果、加強控油及保濕工作、選擇含溫和抗菌、收斂、控油配方之保養品等。

# 夏季問題肌膚

## 痘痘、粉刺、濕疹、

炎熱的夏天又到了，每到此時肌膚就會伴隨著油脂問題肌膚發生原因，由根本做好正確的保養工作，文／莊惠旭

青春痘自己擠，簡單又方便？

夏季時，由於皮脂腺分泌旺盛，不少人臉上都會出現不速之客「青春痘」，忍不住想擠，然而，吳峰璋指出，青春痘若擠壓不當或造成感染，可能會形成凹凸不平的痘疤，因此不建議自己動手擠。長出青春痘時，應靜待其成熟，最好請專業醫護人員用消毒無菌的器械來清除，並搭配口服、外用消炎、抗菌藥物，可避免去痘不成反而出現形成痘疤的困擾。

### 二. 濕疹

◎ 發生原因：敏感肌膚者由於夏季天氣悶熱、潮濕，流汗時，汗水留在皮膚上所導致，外界各種激發因素是發病或加劇的誘因。

◎ 保養之道：

1. 避免攝取酒、煙、濃茶等刺激性食物。
2. 及早就醫，勿自行亂用藥物，可解決濕疹搔癢之苦。
3. 保持身體透氣通風。

### 三. 接觸性皮膚炎 & 蚊蟲叮咬

◎ 發生原因：夏天蚊蟲多，加上因天氣熱，民眾偏好穿短袖，恐增加遭到蚊蟲叮咬的機率，出現劇癢所致。

◎ 保養之道：穿薄長袖、外出前噴防蚊液。

# 保養全攻略

## 皮膚炎、曬傷 out

分泌過多、濕疹、防曬等各種問題，掌握就能減少油膩的困擾，展露美白的肌膚。



### 四. 曬傷

◎ 發生原因：沒做防曬準備，長時間曝曬在豔陽下。

◎ 保養之道：

1. 使用天然具鎮靜收斂、降溫效果的化妝水，以化妝棉浸濕敷在肌膚輕微發紅、發熱處，並不斷地替換化妝棉，直到肌膚感到冰涼為止。
2. 搭配使用具有保濕滋潤功效的成分之保養品。短時間避免使用過分刺激保養品及去角質。
3. 選擇標明溫和、敏肌專用等字樣的抗敏產品。
4. 有脫皮現象，不可將皮撕落，讓其自然脫落即可。

### 五. 黴菌感染

如香港腳、灰指甲、汗斑、體癬等。

◎ 發生原因：天氣濕熱，身體悶住不透氣。

◎ 保養之道：

1. 保持乾爽。
2. 穿著透氣通風的衣物及鞋子。
3. 嚴重時，勿自行買藥擦，應即刻就醫。
4. 有香港腳者，鞋子應定期放在太陽下曝曬，盡量穿涼鞋保持透氣，當洗完澡或腳弄濕時，立刻擦乾。

### 雷射手術需知

時下許多愛美的女性對醫學美容及微整形趨之若鶩，尤其是夏季時，想用此解決惱人的肌膚問題，

對此，吳峰璋特別提醒，上述的夏季肌膚問題唯有深層的痘疤可透過手術改善，雷射手術前應注意避免擦含 A 酸、果酸等刺激性成分的保養品以及去角質。手術後，除了要正常作息、少菸酒，避免吃辛辣的食物，還要做好保濕及防曬的工作，易長青春痘的患者宜選用清爽型的防曬乳；而保養品則以具修護、保濕成分者為主。❶

### 採訪諮詢

#### 吳峰璋



- 現任：吳峰璋皮膚專科診所院長
- 經歷：台大醫院皮膚科臨床主治醫師、衛署台北醫院皮膚科主治醫師、中華民國皮膚科專科醫師、中華民國肥胖醫學會專科醫師、中華民國內科專科醫師
- 專長：皮膚指甲、換膚、電光美容、飛梭雷射、除斑除毛、微整形注射、一般內科疾病、體重管理、頭髮問題等。
- 吳峰璋皮膚專科診所：(02)2991-7895  
新北市新莊區中平路 39 號

# 2 減 2 多 血壓管理 So Easy!

國民健康局呼籲國人一起以「二減二多—減重、減鹽、多運動、多量血壓」之 4 項健康生活守則來遠離高血壓。

整理／編輯部 資料提供／國民健康局

**高**血壓是國人普遍但容易被忽略的疾病，依據國民健康局 2007 年「台灣地區高血壓、高血糖、高血脂之追蹤調查研究」顯示，國內 20 歲以上民眾，平均約每 4 個人就有一個人患有高血壓，以此估計目前全國約有 430 萬位高血壓患者。

## 減低鈉鹽攝取

患有高血壓之民眾對於「減重、減鹽、運動、定期量血壓」的情形做得如何呢？分析 98 年「國民健康訪問暨藥物濫用調查」結果顯示，經醫護人員告知罹患高血壓的民眾，有 6 成沒有控制體重，4 成 5 沒有養成運動習慣以及沒有定期量血壓，而未作飲食控制者亦近 3 成。而進一步分析發現，在血壓控制好的這個族群，採取健康行為（控制體重、養成運動習慣、飲食控制等）之比率，都比血壓控制不好的族群高，印證了上述健康行為有利血壓控制之呼籲。

飲食中的鈉鹽攝取過多是血壓升高及高血壓的主要原因之一，而減少鹽的攝取，不論是一般人或是高血壓患者，均能降低血壓。高血壓患者每日鹽分攝取若能降低至 6 公克以內，則血壓平均可下降 2-8 mmHg，相當於每日服用 1 顆長效型抗高血壓藥物

之成效。近年來國民健康局推動減鹽宣導，提醒民眾購買包裝食品時檢視營養標示鈉鹽含量，以及注意用餐時鈉鹽之攝取。

## 做好血壓管理

衛生署署長邱文達呼籲，對每一個人來說，「減重、減鹽、多運動、多量血壓」都是防止血壓升高的好方法。尤其對於高血壓患者來說，適當的調整生活型態，更是達成血壓控制的重要關鍵。

世界高血壓聯盟呼籲民眾以執行 3 個簡單的生活方式，維持健康體重、選擇健康的食物—閱讀標籤及選擇低鹽飲食、動態的生活，以及知道自己的血壓值並定期測量血壓，就可以有效控制血壓值。❶



# 3 蔬 2 果 健康 UP!

我國每日飲食指南建議國人每日至少需攝取 3 份蔬菜（300 公克或煮熟後 1 碗半）、2 份水果（2 個成人的拳頭大小）。整理／編輯部 資料提供／衛生署

**世**界衛生組織（WHO）指出，「蔬果不足」為全球人口死亡的前十大危險因子，全球每年死亡人數中，2.8%可歸因為蔬菜、水果攝取不足。

## 蔬果聰明吃

由 100 年國民健康局的「健康行為危害因子電話訪問調查」調查了 16,985 名民眾的蔬果攝取情形，結果顯示：43.4%的國人每日吃到 3 份蔬菜，近 3 成國人每日至少吃 2 份水果，但同時至少攝取 3 份蔬菜及 2 份水果建議量的民眾，僅有 18%。而女性蔬菜與水果攝取符合建議量的比率都比男性高，45-64 歲者達到 3 蔬 2 果建議量的比率均較更年輕或更年長的年齡層高。

國民健康局呼籲，民眾加強每日 3 蔬 2 果的攝取，奠定健康基礎。而衛生署亦提供民眾生活上提高蔬果攝取的飲食小秘訣：

### ◎ 購買

1. 購買當季的新鮮蔬果，營養好、價格低又環保。
2. 規劃回家前順道經過超市、黃昏市場買蔬果的路線，並養成購買蔬果的習慣。
3. 儲存一些乾燥或冷凍蔬菜在冰箱，作為新鮮蔬果不足時的備用品。

### ◎ 處理與烹調

1. 搭配五顏六色青菜水果，提升食慾，又可獲得多重保健效果。
2. 蔬果購回分成小包儲存，減少少量製作的不便。
3. 學會幾種快速又健康的烹調蔬菜方法，如微波、涼拌、燙煮、快炒，讓餐桌蔬菜多變化。
4. 煮熟蔬菜體積減小可吃得多，兼顧食品安全。
5. 青菜或水果加入米飯、湯、各類菜餚及裝盤。
6. 學會自製蔬菜水果點心，如果凍、蔬菜餅，增加健康點心的變化。

### ◎ 食用

1. 新鮮蔬菜水果，比榨蔬果汁保留了更多的纖維。
2. 自製蔬果點心取代高熱量零食點心。
3. 上班族自帶蔬菜水果，時時「加菜」。
4. 把水果放在家中明顯處，隨時看得到、吃得到。
5. 每餐都要盤點是否吃到蔬果。
6. 便當盒、自助餐盤留固定空間或空格裝滿青菜。



攝影／余秀萍

# 悠遊澎湖 送愛飄洋做公益

文／謝玩

「晚風清晚風輕拂澎湖灣，白浪逐沙灘，沒有椰林綴斜陽，只是一片海藍藍…」，在這次澎湖菊島之行，吳文永董事長除了返鄉做公益外，還帶著同仁和貴賓一起造訪他的故鄉，和同仁一起來遊玩的貴賓一年比一年多，人數高達 500 多人，為了讓貴賓們玩得更盡興，董事長可是精心策劃，無論食、住、行可是與旅行社的行程截然不同，樣樣都顯得別出心裁，難怪貴賓們一趟旅程後都說下次還要跟吳董事長一起出國旅遊。

## 品鮮蚵、摸蚵仔

今年的行程除了特別安排了「海上平台」讓貴賓們體驗釣花枝和海鱸魚拔河的樂趣，在享受海鮮 B.B.Q 時，董事長還親自為大家碳烤鮮蚵，烤蚵可是大學問，放錯面可是會被爆開的牡蠣汁噴到，董事長不僅幫大家剝殼，還遞上一盤又一盤免費、



肥美鮮甜的牡蠣，飽食後，董事長問筆者一共吃幾顆，筆者計算一下面前堆積如山的鮮蚵殼，大約 40 多顆，這時董事長才說：「這新鮮的蚵在天母可是一顆賣 100 元，妳今天賺到 4000 多元喔！」真是讓賓主盡歡！隨著這快樂的 B.B.Q 活動結束，特別的行程就來了，「觀音亭划獨木舟」在落日餘輝之際，兩人一起划著獨木舟可是初體驗，考驗著彼此的默契，幾位貴賓們一開始在原地打轉了幾圈，但很快的就跟著划向彩虹橋下，大夥兒遠眺西嶼落霞美景，心情也豁然快活；晚上就在這觀音亭旁享





受一年一度的「花火盛會」貴賓們選了最佳觀賞地點，當煙火從彩虹橋上開始施放的這一刻，旅客無不讚嘆這美麗的景緻，我們正驚嘆著，聽到貴賓們說：「哇！好漂亮的煙火就在我們的頭頂上！」伴隨著徐徐吹來的晚風，這夜真是美麗。

在今年的旅遊行程中，吳董事長還特別帶著大家到潮間帶「摸蚵仔」，貴賓們可是第一次下海體會漁民生活，看著大家認真的尋找在岩石與珊瑚礁上的蛤仔，滿滿的收穫不是這一桶的蛤仔、螺仔，而是這個尋寶過程的歡樂！行程中，公司更貼心的安排北海及南海兩條路線讓貴賓們選擇，北海路線「吉貝島」，賓客們一到這極美麗的貝殼沙灘島上，放下都市緊張生活的心情，悠閒的在沙灘上放慢腳步，聽聽海浪聲、撿拾貝殼、踏踏浪，除了有美麗的沙灘外，當然也不錯過超好玩的水上活動。

南海路線 - 有著藍色童話的南方島嶼，首站來到「七美島」，品嚐導遊推薦的『一口蟹』『海菜餅』（要選對家喔！），小島雖小、處處可是美景。

導遊帶著大家搭船繼續前往綠蠵龜的故鄉「望安島」，拜訪超過三百年歷史閩南式建築的「中社住宅」後，考驗一點腳力，爬上這傳說先人呂洞賓留下腳印的「天台山」。

### 訪景點尋美味

三天兩夜的菊島之旅，當然要來趟市區觀光囉！走入百年歷史的「中央老街」，參觀現正整修的國家一級古蹟「天后宮」已有四百年歷史，是全台最早的媽祖廟喔！一不留神就錯過的「四眼井」，像是望著天空的兩雙眼睛，看盡元明以來的滄桑流轉。熱鬧的中正路及中央街是採買道地伴手禮的店面，筆者更要推薦這家「玉冠嫩仙草冰店」，一碗雪花黑糖冰配上澎湖的蕃薯加上入口即化的仙草，難怪有店門口永遠有絡繹不絕的粉絲排隊。





2009年澎湖縣政府在澎湖灣開闢庭園步道，重整了篤

行十村成為新的景點，我們參觀了「張雨生故事館」，館內文字述訴許多雨生兒時生活點滴、童年、成長等故事，筆者這時才知原來張雨生本欲取名為澎生，紀念在澎湖出生之意，因出生當時連下七天七夜的雨，才改喚雨生的小故事。在隔兩條巷子就是「潘安邦故居」。

距今已有三百多年的歷史，澎湖著名的古老神木「通樑古榕」是必遊之地，貴賓們品嚐著澎湖有名的「仙人掌冰」，老闆娘一聽到我們是台灣的永達保險經紀人，特別開心的說：「你們老闆每年都回來做公益，都很照顧鄉親，這樣才對啦！」

途經橫跨連接白沙島與西嶼島之間 2.5 公里的「跨海大橋」，我們前往壯觀的「小門鯨魚洞」，置身洞中還可聆聽海濤盪氣迴腸的氣勢，令人精神振奮舒暢！導遊帶著大家繼續參觀「二崁古厝」聚落，這裡有必喝的二崁「杏仁茶」和必吃的「土豆粿」與「金瓜粿」。

### 相約下次再訪

跟著永達保經團，吃的果真不一樣；每年吳董事長除了安排餐廳外，還親自挑選菜單，在西嶼島的四十幾年「貝殼」老店是董事長必選之餐廳，也是政商名流的最愛，每日龐大的「野生」活海鮮食材，加上主廚純熟的日式手藝，一道道美味迷人的佳餚，滿足我們這群饕客的味蕾，董事長還特別推薦生海膽及生蚵仔，讓我們一盤續著一盤大啖朵頤。第二特選餐廳是馬公市的一家海鮮餐廳，紅蟳海鮮面疙瘩、石鮑燉排骨、石斛燉土豆等料理，可是在地人才知道的名菜，尤其石鮑、石斛可是澎湖限產海鮮，我們當然也不會錯過。

在永達貼心贈送的小包包內，果然很實用，搭船不暈的「避暈藥」和實用的雨衣，這次通通派上用場，澎湖難得下雨，但雨來得快、下得大也去得快，所以遇雨則發，聽到貴賓們說下次還要再來，更是為下趟夢想旅程鋪成新一頁。🍷



# 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

# 極致美學～俄羅斯文化之旅

## 歷史文化巡禮 開拓人生視野

如果您相當崇尚歐亞歷史，多樣文化薈萃的俄羅斯絕對是旅遊的首選！看著天藍色的宮牆搭配白玉般的窗櫺，訴說世代皇室榮光；博物館中欣賞琳瑯滿目的藝術珍藏，在此，不僅開拓了人生視野，更開啟您源源不絕的動力！ 文／莊惠旭 圖片提供／蔡孟蓁



位於歐亞交界，獨立盤旋北極海岸的俄羅斯，在新與舊的激盪下，自然地融合東西方兩種文化，其重視發展文化事業，建立了許多圖書館、文化館等群眾性文化設施，尤其重視對博物館珍品和歷史建築文物的保護，擴建及新建了許多博物館，更增添其美麗的神祕感，引人入勝！

### 工作結合旅遊 意義大躍進

走一趟俄羅斯，不僅是浪漫悠閒之旅，更是歷史文化之旅，因此，不少人將其設定為旅遊首選，在辛苦工作之餘，背上背包，踏上這片神秘淨土，盡情放鬆享受，發現生活中的美好，從此開始！此次永達保經的業績獎勵旅遊地點正是人人崇尚的「俄羅斯」，當聽聞旅遊地點是自己這輩子最想一探究竟、探訪金碧輝煌的沙皇時代之處，業務區經理蔡孟蓁難掩心中興奮之情，因為懷抱著夢想，使她充

滿動力，不斷努力工作，期許自己能達到目標，「因為我是孟蓁，『孟』想成『蓁』！」如願以償站在心目中的夢想國度時，蔡孟蓁望著碧藍的天空，感動自己的付出獲得肯定，更感謝客戶的認同與支持，以及主管韓孫珍華協理的耳提面命。

### 豐富珍藏 流傳歷史

風情萬種的俄羅斯從古堡、建築、秀麗景致到完善的古跡在在都蒙上一層著神祕的歷史面紗。蔡孟蓁分享說，俄羅斯最讓人印象深刻之處，是用色大膽的建築物及五彩繽紛的洋蔥屋頂，在燦爛的陽光照射下，更顯其炫麗，尤其是寶藍色的天空，更是讓人情不自禁愛上這裡。旅遊中來到世界四大博物館之一的聖彼得冬宮博物館，金碧輝煌的美麗宮殿，內部裝飾著鍍金的雕花刻飾，有多達 250 多萬件的世界名畫及珍藏品，令人目不暇給，可在此



盡情飽覽俄羅斯之文化藝術。目前開放有 400 間展館，總長度 22 公里，全部看完至少需 7 年以上，絕對讓喜愛歷史藝術的遊客不虛此行！

### 極高建築造詣令人驚嘆

在俄羅斯，最令蔡孟葵推崇的是「建築藝術」，從最具代表、俄羅斯指標建築的「聖巴索大教堂」、「普希金鎮凱薩琳宮」到「滴血教堂」，集所有瑰麗色彩於一身，令人深深佩服俄羅斯工匠的美學造詣。皇室專屬度假勝地「普希金鎮凱薩琳宮」，使用藍白相間的洛可可風格，是典型東正教洋蔥屋頂及幾何圖形構成的景觀花園，外觀豔麗輝煌，內部則以奢華的裝潢聞名，包括以 6 噸琥珀裝飾而成的琥珀廳，以及陳列了 130 多幅名畫的繪畫間等，充分流露出俄皇的奢華風格。特色景點之一「滴血教堂」，是聖彼得堡唯一一座洋蔥頭式建築物，反映 19 世紀民族主義的風起雲湧，教堂圓頂共有 9 座，外觀色彩鮮豔，有鍍金，亦有彩色搪瓷打造而成，是俄羅斯傳統的教堂建築樣式。內部以美麗的馬賽克鑲嵌畫聞名，裝飾面積高達 700 平方公尺，色彩鮮艷，無論工藝或技術均具一流的極致代表性！



富了生命。看到許多俄羅斯退休的老人只領微薄的退休金，為了維持基本的生活開銷，不得不在博物館、教堂擔任服務人員引導，令人感到心疼，加深了蔡孟葵為客戶打造良好的退休生活，使他們達到「三富人生」（富足退休、富裕一生、富貴傳承）的決心！旅遊豐富人生的知識，更開闊內心的視野，書桌上的世界地圖中，蔡孟葵又畫上一個等號，等號的背後有她滿滿的工作熱情以及豐富的回憶。坐上飛機，想起旅行中，夥伴們互相幫忙解決問題、為了拍照忘記了自己的包包，還有扛著滿滿的戰利品，卻在機場為了超重，大家忙得焦頭爛額的畫面，蔡孟葵會心一笑，心中暗自期許，與大家一同為了再次同遊下一個國度而努力。滿載豐富的收穫回國，蔡孟葵又充好電，準備蓄勢待發，全力

出擊！✪

### 珍藏回憶 充電再出發

此次的旅遊讓蔡孟葵寫下人生過程的點滴，亦豐



台南遠東飯店 海港裹蒸粽

# 粽葉香 包裹的美味

端午氣氛越來越濃厚！使用在地食材、減碳救地球的意識愈來愈受重視，各家推出的粽子在食材的選用上各有特色，陪您一同歡度端午佳節。

文／羅怡如 圖片提供／寒舍艾美酒店、台北喜來登大飯店、香格里拉台南遠東國際大飯店、神旺大飯店、台北國賓大飯店粵菜廳、老爺大酒店、華漾大飯店、華泰王子大飯店



## 吃粽子貼心小提醒

粽子主要食材為糯米，具高熱量、高澱粉、高油脂、高膽固醇、高鹽、高糖及低纖維等特性，不宜過量。國民健康局指出，一天最多不超過2個粽子為佳，別忘了搭配蔬菜或清淡的蔬菜湯，加上適量水果，增加飽足感並幫助消化，以天天5蔬果均衡營養為原則，同時幫助自己體重控制。食品藥物管理局提醒民眾，端午佳節不僅要享受美食更要顧健康，醬料少一點，運動多一點，多搭配蔬菜、水果，細嚼慢嚥，將更符合「聰明吃」的原則，這樣才能開心慶端午，安心保健康。

## 裹出滋味

有別於以往的粽子口味，香格里拉台南遠東國際大飯店醉月樓主廚沈春法推出海鮮裹蒸粽將糯米拌炒香後，包入黃金鮑、松葉蟹肉棒以及新鮮日本干貝等食材，再加入櫻花蝦、鹹蛋黃增加香氣與鹹味。考量不同的客層，主廚以杏鮑菇、羊肚菌等鮮美菇類為食材的素食五穀百菇粽，滋味清爽。而八寶蜜香粽以長糯米為主，再以芒果乾、化應子、紅棗、桔餅、冬瓜糖入餡，滿富台灣寶島滋味。

## 留戀潮粵

維持傳統好味道，神旺大飯店潮品集今年亦以潮州與粵式風味，推出系列粽子。包括粵式裹蒸大個兒頭，一口氣包進鮑蠔翅參及干貝等多款高檔海味的「極品海味粽」，還包括以陳年老滷入味為號召的「潮州香粽」以及推陳出新以甜鹹風味混搭出創意風味的「椰香欖菜鴛鴦粽」。

## 簡約環保

因應抗漲及環保旋風，台北喜來登宴會廳主廚史寶財設計「香蟹袖珍粽」，嚴選北海道松葉蟹入餡，再將拌炒後的香菇、五花肉、乾魷魚等食材加入熟糯米中，運用黑麻油特調的醬汁讓餡料更加入味。



台北喜來登飯店 香蟹袖珍粽

辰園港籍點心主廚梁洪彬推出養生概念的「紫米健康裹蒸粽」，選用紫米、長糯米二比一的比例為主體，再加入柳松菇、牛肚菌菇等養生菇類，以及枸杞、蓮子、山藥等養生素材取代肉類，最後以松子、百果銀杏與栗子增添香氣及口感，讓裹蒸粽輕盈變身。

## 人文創意

擅長為傳統廣東料理注入創新活力，台北寒舍艾美酒店中餐行政主廚許文光以鮑魚為主角推出鹹粽「廣式經典鮑魚粽」，米飯部份以圓糯米加入蝦米、五香粉、花雕酒、干貝等食材先行炒香入味，內餡則以澳洲 15 頭鮑與豬五花增添風味與層次，亦搭配香菇、瑤柱及鹹蛋等食材，為品嚐奢華美味的入門首選。甜粽則為「桂花蔓越莓鹼粽」，融合桂圓與蔓越莓，綴上桂花蜜，展演優雅酸甜的輕快味覺。



寒舍艾美酒店 桂花蔓越莓鹼粽

## 粽鮮味美

現代人飲食追求美味、健康、創新與營養均衡，台北國賓飯店融合經典風味與創新口味，XO 醬雲耳風味粽將雲耳及虎蹄以 XO 醬拌炒入味，微辣滋味令人入口上癮；傳統鮑汁粽以鮮味十足的鮑汁拌入糯米，融合多樣豐富食材傳遞濃濃台灣味兒；有機黃金粽以有機圓糯米，混搭香甜金山地瓜、鳳眼果、無花果及手作金桔醬等而成的創意內餡，散發爽口輕甜的果漾滋味。



國賓飯店 XO 醬雲耳風味粽



台北老爺酒店 港式鮑魚裹蒸粽



華泰王子大飯店 XO 醬櫻花蝦粽



華漾大飯店 傳統狀元粽

## 隆重粽品

裹蒸粽是廣東肇慶的特產，以廣式料理著名的老爺大酒店明宮推出道地家鄉味裹蒸粽，主要特色是用大片的荷葉包裹，尖糯米混合綠豆仁，內餡精心挑選墨西哥鮑魚、日本干貝、吊燒烤鴨、牛肝菌、特等豬五花、栗子及冬菇等食材。製作過程中特別注意火候及時間，待粽葉、糯米、綠豆及內餡水乳交融，方可呈現香糯醇厚，為裹蒸粽最大的魅力。每粒為 3-4 人份，是全家共享的首選。

## 粵東好味

華泰王子大飯店中餐行政總主廚伍洪成嚴選推出雙口味的粵東傳統私房粽，除堅持由專業師傅手工包製，口味融合傳統與私房口味，打造百吃不膩的端午好粽。食材包括烏參、活鮮鮑、櫻花蝦等代表食材，兩款粽子分別以粵東地道傳統風味及私房口味為主，在烹調上特別強調粵菜原汁原味的調理方式，展現食材低熱量、鮮美特質。

## 正粽下懷

以熱量減低、豐富海鮮食材入粽為主要考量，華漾大飯店設計出三款風味各異的粽子，有熱量較低的紫糯米「蓮香櫻花蝦粽」、希望讓考生食粽包中狀元的「傳統狀元粽」以及精選多款海鮮食材製作而成的「御品佛跳牆粽」，是今年最特別的端午商品。 🍡

# 全家福健診

## 家人健康·全家幸福

追求全家人健康，就是最快樂的事，

追求全家人健康，人人有責。

### 您做到了嗎？



多項健檢專案實施中 · 歡迎來電洽詢 (02)2767-5675



台北市信義區松隆路327號5樓 · (02)2767-5675分機625.626.627 諮詢 · 預約

健診 洗腎 醫美

台鐵松山站南出口 · 備有地下停車場 · [www.3tnet.com.tw](http://www.3tnet.com.tw)

# 永達舉辦 「愛傳童心·溫暖人間」活動

## 邀請「陣頭」主人翁鼓舞 800 位兒童及少年



「愛傳童心·溫暖人間」九天公演活動由（右起依序）立法委員許智傑、高雄市政府社會局長張乃千局長、永達吳文永董事長、李麗英副總、李世傑協理、高文山經理、鄭棕銘協理、紅十字育幼院院長邱英翔共同揭開活動序幕。

永達社福基金會今年於高雄地區舉辦「愛傳童心·溫暖人間」系列關懷活動，每年5月是感恩的重要節日，然而有些孩子被親人遺忘，無法享有與親人相處的時光。永達自97年起接觸「財團法人紅十字會育幼中心」，持續提供陪伴關懷與設備贊助，今年將關懷層面擴及到大高雄地區17所兒童及少年安置機構。本次關懷活動由永達保險經紀人公司同仁們自發性捐款之外，也志願擔任服務志工，出錢又出力，這樣的關懷行動更是感動了永達的客戶，紛紛自願捐款。

「愛傳童心·溫暖人間」系列關懷活動自4月28日左營及楠梓兩處捐血中心的「捐血送

米」及致贈5月5日公益表演活動的門票啟動。當天將近20位育幼院的師生，一大早即開始幫忙準備將要致贈的米裝袋打包，活動開始更是看見孩子們很有秩序的協助前來捐血的民眾，引導領取致贈物品。

本次「愛傳童心·溫暖人間」公演活動由永達基金會與高雄市政府社會局共同主辦，5月5日在高雄市勞工教育生活中心澄清會館演藝廳舉行，邀請101年春節最夯電影《陣頭》主人翁－「九天民俗技藝團」，以特殊、超群的表演藝術，禮遇大高雄地區17所兒少安置機構及弱勢朋友，約800人前往觀賞，同時也開放一般家庭之親子共同參與，高雄市政府社會



永達李麗英副總（左三）帶領永達同仁（右起依序）李世傑協理、高文山經理、吳若維、（左起）喬桂芳、陳慧雯經理以及育幼院師生，擔任活動一日志工服務現場民眾。



育幼院師生細心將米裝袋致贈給捐血民眾。



永達保經南區同仁熱情參與當天志工人員出動將近 100 人次，與（中間）九天民俗技藝團團長許振榮及團員們合照。

局張乃千局長，代表高雄市政府出席本活動。在高雄市政府社會局婦保科的安排與協助下，大高雄地區的兒少機構皆受邀參加這場激勵又振奮人心的演出活動。

電影《陣頭》改編自「九天民俗技藝團」真實故事，展現九天民俗技藝團透過鼓陣學習，輔導中輟生重新找回自我價值，甚至揚名國際的心路歷程。團長許振榮分享團員在表演前接受嚴格訓練的歷程，2011 更帶領九天發起「行者三太子 - 挑戰撒哈拉沙漠」活動，扛著最代表台灣文化意象的三太子偶，挑戰「國際超跑盛事 四大極地賽 - 撒哈拉沙漠賽」，透過國際賽事，讓世界看見台灣，更鼓勵相同境遇的

兒少及弱勢朋友，努力求學，並要對自己有信心。

永達吳文永董事長表示，每個家庭在親子教養上都有或多或少的問題，社會資訊充斥、開放且多元，外界訊息孩子皆垂手可得，卻未必有足夠的判斷力，形成青少年犯罪的案例時有所聞。對於懵懂犯錯的孩子，呼籲社會及家庭不要輕易放棄他們，希望藉由這次活動分享，鼓勵兒少安置機構的院生，只要認真、有正面、向上的態度，不同的生命都有機會實現夢想，並透過社會大眾的關懷與導正的力量，未來更可發光發熱成為社會棟樑。

## 【展演】

整理／莊惠旭

圖片提供／國立故宮博物院、財團法人台北愛樂文教基金會、玫瑰歌手 Rose Singers



## 皇家風尚：清代宮廷與西方貴族珠寶特展

◆ 時間：6月9日～9月9日 ◆ 地點：國立故宮博物院

以皇家品味串連東西方迥然不同的藝術風格，通過珠寶與人相互輝映的故事，展現隱藏在珠寶背後的文化內涵。該展覽總計展出 466 組件宮廷珠寶，其中包括國立故宮博物院 160 組件典藏與瀋陽故宮博物院 74 組件藏品，以及具有 165 年品牌歷史的卡地亞典藏借展 232 組件西方貴族珠寶，呈現東、西方珠寶工藝的精湛造詣。

## 北歐之聲

◆ 時間：6月5日 ◆ 地點：台北國家音樂廳

本次音樂會特邀來自挪威合唱指揮大師科勒·漢肯 (Kåre Hanken)，首度與台北愛樂青年合唱團呈現挪威合唱音樂先驅 - 葛利格 (Edvard Grieg) 及北歐民族樂派等合唱作品。基隆場也將邀請全國學生音樂比賽優勝團隊：國立基隆高中鶯韻合唱團及國立基隆女中星籟合唱團聯合演出；以神秘卻溫暖人心的聲響譜出北國極光幻境，從斯堪地納維亞山脈到奧斯陸古城的神話奇景，邀您一同細細品啜這浪漫的北國風情之夜。



## 鐵道之歌 Songs of Railway

◆ 時間：6月25日 ◆ 地點：台北國家音樂廳



《鐵道之歌》從台灣鐵路開發的歷史及長達一世紀的鐵路演進與接力為發想，創作了以台灣鐵路為劇情襯底的《鐵道之歌》合唱劇場。鐵道不但見證了台灣開發的歷史，也聯貫全台各地、連結各個族群。台北的《鐵道之歌》首演結束後，接受到多數現場觀眾的熱烈迴響，為了能與更多觀眾分享這一趟充滿歷史回憶的音樂旅程，台北愛樂室內合唱團將《鐵道之歌》重新整理，加入更多富地方特色的曲目，增添更多由台灣鐵路局所提供的珍貴台灣鐵道歷史畫面與資料，並將劇情加注更多深入曲目內涵的情境，讓承載台灣各地故事的《鐵道之歌》繼續與列車長隨著列車環遊台灣，台北愛樂室內合唱團期望以台灣歌謠，帶您一起環島旅遊。

## 玫瑰歌手 Rose Singers 《春之聲圓舞曲》慈善音樂會

◆ 時間：7月8日 ◆ 地點：台北國家演奏廳

玫瑰歌手 Rose Singers 願獻出最美的歌聲，為愛的行動盡一份力量。《春之聲圓舞曲》慈善音樂會，集指揮家、多位聲樂家與鋼琴家的智慧結晶，圓潤光彩有如春天一般喜悅的音符，帶您穿越時空、體驗極致人聲之美。包括韓德爾的不朽巨作《彌賽亞》選粹、維也納史特勞斯家族的經典名曲、以及展現台灣作曲家生命能量的鄉土歌謠等，都將精彩細膩呈現。





la moda, Made in Spain  
時尚，來自創新佐以創意的結合

【書訊】

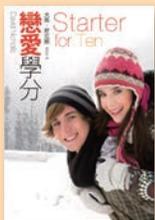
整理／羅怡如

書籍資料提供／商周出版、馥林文化、九歌文化、台視文化、自由之丘



《女人就要會理財過好日》／李佩甄

台灣好媳婦佩甄，不管是單身時期或是有兩個寶貝，都堅守「你不理財，財不理你；努力賺錢，自在花錢」的態度跟「金錢」相處。佩甄在書中跟你分享：消費的基本態度？最合算的投資是什麼？她讓收入倍數增加的領悟為何？保險在財務規畫中的重要環節是什麼？買房如何找房貸？如何二手網拍換現金？讓你也能跟她一樣錢包「麥克麥克」，又能開心快意過好日子！



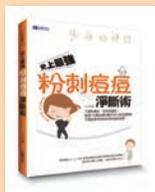
《戀愛學分》／大衛·尼克斯

本書故事描述，一九八五年，布萊恩·傑克森懷抱著雄心壯志進入大學，展開新鮮人的生活。布萊恩內心深處一直有個祕密的希望，就是參加益智問答的電視節目—《英倫大學知識對抗賽》。布萊恩發現自己無可救藥地愛上他的隊友愛麗絲，可惜愛麗絲一心只想成為演員，對於萊恩的殷勤卻興趣缺缺。布萊恩只好想辦法贏得她的芳心，他必須不計代價贏得競賽，因為眾所周知，女人們真正喜愛的是知識廣博的男人……。



《獨老幸福存摺》／保坂隆

獨居的老年生活就像這世上的所有事，有好也有壞。本書作者保坂隆教授說，千萬別把老年生活想成只是「人生剩下來的時間」，確立樂活、互動、互助三種態度，讓獨居老年生活過得快樂、充滿活力又安心，從容自在享受人生最自由的幸福單身時光！不再與「孤單」、「寂寞」、「可憐」沾上邊！



《史上最強粉刺痘痘淨斷術》／ELSA

這是第一本專門徹底解說關於粉刺痘痘成因，以及用對方式治本的專業圖文首創書。版面以親切可愛的插畫圖解方式（作者、提問者等），加上詳細易懂的文字解說呈現，讓困擾面子多年的每一位閱讀者都能輕鬆從本書中獲得肌膚改善的解答。



《老祖母的家傳食譜》／袁皖君

長居加拿大的熟女作家，尋訪其他十二國：亞美尼亞、塞爾維亞、摩洛哥、西班牙、德國、波蘭、法國、荷蘭、義大利、印度、中國、韓國，在這些移民家庭廚房中，老祖母或年輕母親邊揮鏟動鍋或刨切果蔬，邊掉入記憶的深河，沿著那口中長久不散的滋味，娓娓述說食物怎麼鍊結了各自的生活，飄洋過海，丟失了什麼、又留下了什麼，而留下的儘管並非是最原本的細細面貌，但，心頭滋味永遠不變。📍

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		01 四月十一	02 四月十二	03 四月十三	04 四月十四	05 四月十五
		宜：祭祀、沐浴、解除、破屋、求醫	中區 《問卷下午茶會》 曹聰宜、蔡名爵 14:00-15:40 南區 《如何掌握壽險業的六桶金》李世傑 14:00-16:00 宜：沐浴、塞穴、啟爐、結網、掃舍	宜：開市、交易、立券、祭祀、安葬	安平追想曲(秀琴歌劇團) 宜：祭祀、修門、取漁、納財、納畜	北區 《親子活動》10:00-11:50 《理財講座》黃素英 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 《理財講座》李國豪 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:10-12:00 《租稅講座》李傑克 14:00-16:00 中區 《財經講座》劉志偉、劉玉娟 10:00-11:45 《理財講座》葉惠生 13:00 南區 《愛傳童心 溫暖人間》 九天民俗技藝團 13:30-15:30 宜：嫁娶、納采、出行、移徙、入宅
06 四月十六	07 四月十七	08 四月十八	09 四月十九	10 四月二十	11 四月廿一	12 四月廿二
北區 《VIP醫生講座》 14:30-17:00 南區 《尊榮貴賓財稅講座》 陳嘉慶 13:20-17:30 宜：嫁娶、祭祀、出行、移徙、安葬	台灣百年一遇的鋼琴巨人-葉孟儒(高雄愛樂演奏家室內樂) 宜：嫁娶、祭祀、出行、移徙、安葬	宜：塞穴、結網	中區 《龍年理財新趨勢》 賴黛琪 14:00-15:40 宜：嫁娶、訂盟、出行、祭祀、祈福	[相聲瓦舍]宋百百的演藝人生(相聲瓦舍) 宜：訂盟、納采、會友、安床、作灶	比利時當代舞團《梔子花》 宜：沐浴、掃舍、啟鑽	北區 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 《當過三代》余菊月 10:00-12:00 《理財新趨勢資產配置講座》 黃文貴 10:00-12:00 《稅務財經：101年稅務改革》 簡玉梅 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 《財經講座》宋木海 10:10-12:00 中區 《財經講座》吳如峯、胡順發 10:00-11:45 南區 《愛傳承關懷演唱會》19:00-21:00 宜：祭祀、開市、交易、立券、安葬
13 四月廿三	14 四月廿四	15 四月廿五	16 四月廿六	17 四月廿七	18 四月廿八	19 四月廿九
宜：祭祀、開光、出行、破土、安葬	宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	宜：嫁娶、祭祀、出行、動土、會友	迪士尼百老匯音樂劇-[阿依達](中國信託) 宜：開市、交易、立券、祭祀、祈福	中區 《高手交流會》 胡明敬 13:30 宜：結網、解除	北區 《理財講座》 黃素英 13:30-15:30 宜：嫁娶、祭祀、交易、立券、出行	北區 《理財講座》李麗英 10:00-12:00 《財經講座》廖博仁 10:00-11:50 《龍年理財新趨勢講座》劉湘潔 10:00-12:00 《台協信託講座》李國豪 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 《塔羅牌揭密班》13:30-17:30 中區 《財經講座》賴黛琪、林桂興 10:00-11:45 《少年磐石計畫》 市立官絃樂團音樂會 19:00-21:00 南區 《金融財經講座》丘力樂 10:00-12:00 宜：嫁娶、祭祀、祈福、出行、移徙
20 四月三十	21 閏四月初一	22 四月初二	23 四月初三	24 四月初四	25 四月初五	26 四月初六
宜：解除、掃舍	宜：開市、交易、立券、出行、安葬	宜：認養、會友	英國聖馬丁學院管絃樂團(MNA牛耳藝術) 不可兒戲(國立中正文化中心) 宜：沐浴、掃舍、破土、安葬、除服	中區 《心靈成長列車》 汪用和 19:00-21:00 宜：祭祀、祈福、嫁娶、合帳、會友	中區 《財經講座》績優主管 10:00-11:30 《財經講座》鍾采棠 10:00-11:50 《理財講座》林文鵬 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 《塔羅牌揭密班》13:30-17:30 中區 《財經講座》陳翠芳、蒲祥生 10:00-11:45 《心靈成長列車》饒夢霞 14:00-16:00 南區 《金融財經講座》謝甲輝 10:00-12:00 宜：破屋、壞垣、沐浴、解除	
<p>活動洽詢 &gt;&gt; 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</p> <p>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>						
27 四月初七	28 四月初八	29 四月初九	30 四月初十	31 四月十一		
北區 《尊榮財稅講座》 陳嘉慶 13:20-17:00 宜：訂盟、嫁娶、祭祀、移徙、安葬	夢幻之聲,馬諦斯,霍夫與天使之翼交響音樂團音樂會(文生音樂藝術(股)公司) 宜：開市、交易、立券、祭祀、出行	宜：解除、出行、納采、冠笄、移徙	中區 《從查稅案例看資產保全的新思維》陳翠芳 14:00-15:40 南區 《致富理財講座》 鄭天程 14:00-16:00 宜：祭祀、出行、開市、交易、立券	宜：嫁娶、交易、立券、補垣、生墳		

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！