

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

66

RICH 達人

雜誌
www.richgogo.com

退休理財

大作戰

財經高峰會 p16

頂尖高手

陳俞樺 誠摯分享 以真心服務客戶

塔羅殿堂 7月大運分析

生機節能料理 打造不易生病體質

恭賀2012保險信望愛獎入圍榮耀

友你真好

相揪預約幸福未來！



2012 7月號 定價60元

勇敢追愛的犀利人生「隋棠」

因為有你，友你真好 旅遊、汽車送給你！

自101年1月1日至101年12月31日止，只要推介為您服務的永達業務人員給您的好友，您就有機會抽中TOYOTA CAMRY2.0、YARIS1.5汽車、國外旅遊等大獎。

摸彩辦法如下：

- 1、推介有禮(雙月)：推介您的永達業務人員給好友，且完成「退休金管理資訊市調問卷」，每完成問卷調查表達3份，即送當月份雙月獎摸彩券一張，完成6份送二張，以此類推，公司每二個月抽獎一次(中獎名單於每單月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、不得重覆填寫市調問卷。

2、「退休金管理資訊市調問卷」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。



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。

- 2、感謝有禮(年度)：您的好友完成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%)，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。

- 3、董事長榮譽宴：您推介業務人員給您的好友合計完成保費FYP為年度最高前20名者，您與業務人員共同參加。(公司另定日期舉辦)。

- 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

鬥陣來牽成!



退休金管理資訊 市調

樣張

1.

2. 您喜歡選擇哪些投資理財管道來增加個人財富? (可複選)
 銀行存款 外幣存款 保險理財 股票 基金 房地產 其他_____

3. 對規劃退休生活費來源,您認為最有保障的退休收入是?
 政府的老人年金 社會團體的支援 子女的奉養 自己規劃的退休金

4. 請問您退休後想做哪些事? (可複選)
 環遊世界 學習新知 公益活動 發展事業第二春 含飴弄孫 協助子女成家立業
 其他_____

5. 理財專家報導,退休後到底要準備多少退休金才夠用? 您選擇
 500萬元 700萬元 1000萬元 1500萬元 3000萬元 4200萬元

6. 您希望退休後每個月的生活費是多少?
 2萬元 3萬元 4萬元 5萬元 8萬元 12萬元 其他金額_____

7. 您希望了解的理財資訊有哪些? (可複選)
 個人儲蓄投資理財 節稅資訊 退休理財規劃 房貸理財計劃

8. 依您目前的經濟能力,您每月可提撥多少儲蓄或投資?
 5,000元 10,000元 20,000元 30,000元 50,000元以上

9. 我們將提供一份專屬您的理財及增加財富的資訊給您參考運用? 好 不好

姓 名: _____ 性 別: 男 女 出生日期: ____年__月__日
 婚姻狀況: 未婚 已婚 子女數: _____ 職 業: _____
 住宅電話: _____ 公司電話: _____ 行動電話: _____
 E-mail: _____
 授權期間: 自簽署日起至103年12月31日止 授權地區: 台、澎、金、馬
 ※紅字部份為必填項目

一、依個人資料保護法規定,本人業經告知,並以此書面同意永達保險經紀人股份有限公司(含保險業務承攬人,下同)提供保險相關訊息及解釋商品內容;而於上述目的消失、期限屆滿或依相關規定,予以刪除、停止處理利用、辦理通知。
 二、本人前述個人資料,依個人資料保護法第三條及第八條第一項第五款規定,得以書面申請查詢、閱覽、製給複製本、補充、更正、刪除、停止蒐集處理或利用。
 三、上開資料倘不足以確認本人身分之真實性,或有不實、遺漏等情事,永達保險經紀人股份有限公司有權暫停提供服務。
 四、以上資訊由本人親筆或告知業務人員代為填寫。
 以上悉口說無憑,特立此書為證。

此 致
 永達保險經紀人股份有限公司

授權書人(即本人)親簽: _____ (簽章)
 住 址: _____
 中 華 民 國 _____ 年 _____ 月 _____ 日
 推 介 人 姓 名: _____ ID: _____ 處 主 管: _____ 業 務 人 員: _____ 業 務 人 員 身 份 證 字 號: _____
 永核=

請與您的服務人員連絡或洽 客服專線: 0800-518088

P16~P22

財經高峰會

退休理財大作戰

Save Retirement Fund

退休理財規劃很重要。不僅，觀念上要調整，理財的工具也要慎選。透過李貽臻、崔鴻瑋、陸大同三位保險專家，提供您規劃保單、聰明買保單及做好保單校正的秘訣，讓人生每個階段都能獲得完善的保障。

李貽臻
區經理



崔鴻瑋
區經理



陸大同
區經理



財 富管理學苑

頭家開講

- 04 思考創意 視野開闊 理論實際應用相得益彰
- 頂尖高手
- 08 陳俞樺 誠摯分享 以真心服務客戶
- 10 財經補給站

人 生管理學苑

封面人物

- 12 隋棠 勇敢追愛的犀利人生

經營管理

- 26 嘉忠車輛配備公司副總經理林伯忠
沉穩分析 精準評判
- 28 宇智心理治療所院長黃宇達
打造舒緩慢活圓融人生
- 塔羅殿堂
- 30 塔羅牌 2012 年 7 月大運分析

健 康管理學苑

社長行腳

- 06 鐵馬樂活 FUN 鬆行
- 美食部落
- 32 生機節能料理 打造不易生病體質

健康養身

- 36 塑造健康美顏美體 窈窕一夏
- 38 告別病態性肥胖 多種手術選擇
減重改善代謝型疾病
- 40 擺脫腦人的過敏性鼻炎
找出過敏原 預防勝於治療

休閒生活

- 42 驚豔 Summer Day 親子歡樂行
- 44 帶孩子 暢遊美東

身 心管理學苑

公益看板

- 01 友你真好活動
- 05 送愛到千里外 菊島人好幸福
- 11 生命人壽保險股份有限公司蒞臨永達參訪
- 15 永達愛心在河濱 獲頒感謝狀
恭賀 2012 保險信望愛獎入圍榮耀
- 24 愛傳承關懷演唱會六月桃園開唱 場內場外爆人氣

人生哲學

- 23 小故事大啟示 改變人生

藝文看板

- 46 展演
- 48 書訊 + 64 期贈書得獎名單



RICH 達人雜誌
Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

2012年7月號 第66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
登記為雜誌寄



本雜誌採用大豆油墨印刷



Editor's Note

編輯手記

預約優質的老年生活

人口老化加上生育率降低，台灣青壯年的壓力將越來越重。目前我國已是老年人口比率超過7%的高齡化社會，預估2017年將超過14%，成為高齡社會，2025年將超過2成，成為「超高齡社會」。

人的壽命越來越長，許多人都知道退休金的重要，但大部份的人準備退休金時卻是遲遲不見規劃，總是希望能透過政府提供的社會福利及公司提撥的退休金，來填滿未來的生活。

其實，年老之後，保本相當重要，建議可以購買增額終身壽險和長期持有美元的外幣保單，透過商業保險彈性投保的特性，保多少、多久可以自行決定，對退休族來說，商業保險可以兼顧資金運用彈性，又具租稅的功效。本期的財經高峰會－退休理財大作戰專題，邀請永達保險經紀人公司李貽臻、崔鴻璋及陸大同三位區經理，提供他們獨道的見解。

「友你真好、推介有禮」活動，您參加了嗎？只要您推介好友給您服務的永達業務人員，就有機會抽中車輛、旅遊券等大獎。

7月起，RICH 達人新增「社長行腳」及「塔羅殿堂」兩大單元，透過生活達人的分享，我們將與您分享更多的休閒話題，首篇登場的「鐵馬樂活 FUN 鬆行」，談的是最夯的單車及私密路線的推薦。而塔羅牌權威魏榮權老師以每個月的運勢分析，與您分享如何招財納福、趨吉避凶。我們同時鼓勵全家一同出遊，探訪山水，紓解身心壓力。

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



思考 創意 視野 開闊

理論
實際
應用
相得益彰

職場紅海，台灣博碩士人口已突破百萬大軍，面對人才「擠擠」，社會新鮮人如何才能找到好工作？永達保經董事長吳文永表示，年輕人應該破除大企業的迷思，只要公司制度完善，能讓人有所學習成長，同時能發揮所長，就可以考慮。

主動展現企圖

當年從學校畢業後，吳文永的第一份工作是在「中國人壽」。雖然當時也有許多大公司的工作機會，但他考量若進入大公司，在其中僅能擔任小螺絲釘的角色，或許能讓專業更專精卻無法全盤瞭解；雖然小公司的起薪不高，但能學習的層面卻比大公司多許多，對於初出社會的年輕人來說，的確是磨鍊及學習的好機會，相對地，若未來更換部門或工作變動，對新工作也較有能力上手。

想在工作上獲得重視，年輕人除了肯學，還應展現進取企圖心，對任何事都充滿好奇心。吳文永表示，在工作上講求的是「機會」，而不是個人的聰明，能夠選擇較多機會去學習的工作，會比公司規模來得重要。

樂觀面對挫折

當然，人脈的建立對新鮮人來說也相當重要，學生時代建立的友誼，對未來絕對有幫助。吳文永常鼓勵自己在加拿大唸書的小孩，每個月都要請同學聚餐，因為學生最單純，透過固定聚餐，才能廣結善緣、學會欣賞同學的優點，即使單純的藝術欣賞，對未來的人生都有幫助。

在求職或職場上難免遇上低潮期，吳文永建議，學習以樂觀的心態看待，並以「做自己會快樂的事就不覺得辛苦」的精神提醒自己，同時確定自己的目標明確、秉持每次都要有進步的想法，並以汲取到經驗為原則，才能化危機為轉機，化低潮為動力，讓自己一步步向成功前進。🔥



職場的競爭不在於當初你在學校成績的高低，永達保經董事長吳文永認為，年輕人應該多思考、多這些創意，練習將理論應用到實際層面，進而對公司有所貢獻，自然能提高自己在職場上的能見度。

文／羅怡如 攝影／楊樹山

送愛到千里外 菊島人好幸福

復康巴士擴大服務到離島中的離島 第一台新生兒篩檢儀 造福菊島新生兒



永達吳文永董事長（圖右三）帶領公司高階主管，一同返鄉做公益，關懷菊島居民。

澎湖縣身心障礙人口超過 6,200 人，單單 101 年 4 月份就有超過 1,000 件復康巴士接送服務，未加計本年度之捐贈車輛前，平均 1 台復康巴士每天出車超過 7 趟，由於復康巴士車輛不足，僅能提供澎湖本島中、重度以上身障者及植物人申請。為了建構更完善的無障礙運輸環境，永達再度補助經費予澎湖縣政府購置 2 台復康巴士，提供望安鄉及七美鄉使用，增進離島地區身心障礙者「行」的便利。自 97 年至今，永達共補助澎湖縣政府購置 6 台復康

巴士。今年起，澎湖全縣共有 7 台復康巴士，普遍提高身心障礙者就醫福利及活動的參與，享有更健康更有尊嚴的生活。

在菊島出生的永達吳文永董事長秉持飲水思源的心，再度帶領同仁返鄉做公益，除了捐贈復康巴士購置經費外，同時捐贈澎湖縣第一台「自動聽性腦幹反應新生兒聽力篩檢儀」提供離島地區新生兒聽力篩檢。另外也捐贈清寒家庭急難救助及喪葬補助基金，為澎湖縣弱勢居民解決突發的家庭困境。



永達吳文永董事長（圖左）代表捐贈復康巴士購置經費予澎湖縣政府，由王乾發縣長（圖右）代表受贈。



永達捐贈「自動聽性腦幹反應新生兒聽力篩檢儀」予三軍總醫院澎湖分院。



鐵馬樂活

FUN 鬆行

騎腳踏車的民眾愈來愈多，夏日時節，邀集三五好友來一趟鐵馬行，享受騎車的樂趣。

文／編輯部 攝影／楊樹山

對每一個人來說，工作和生活同樣重要，同樣地，事業及健康應該同時兼顧。騎腳踏車已是時下相當風行的運動，養成固定運動的習慣，一方面強化你的肌力、增加血液循環、加強代謝。更重要的是，騎腳踏車可以让你保持頭腦清晰。

體會騎乘樂趣

腳踏車這項運動，不只能讓你感受涼風吹拂臉龐的愉悅心情，行車的過程中，也能讓你看見平時不易觀察的世界。像是白鷺鷥在田野間覓食、晨曦中的露水、農人在田野間工作點滴等，這一幕幕大千世界的美妙情景，當你靜下心來細心觀察體會，都是感動。

提高騎車安全

所謂「功欲善其事，必先利其器。」民眾選擇適合的腳踏車，才能提高騎車的安全與樂趣。購買腳踏車時，應先確定使用腳踏車的目的，究竟是當成一般交通工具，還是休閒時騎著上山下海、登山越嶺，亦或是做為競速使用，確認之後再做適當的選擇。

初入門者可以依照自己的身高來選車，買了不適合的腳踏車，極容易在轉彎、迴轉時，因手臂過短或過長而影響腳踏車的操控，輕者發生摔車，嚴重者更可能發生危險。當然，座椅的高低亦應方便調整，避免腰部的髖骨、腰椎受傷。兩腳平行與肩同寬 10 公分測量地面至褲襠長度，乘以 0.885 公分長度，拿來調整腳踏板與車身銜接處至座椅最上緣距離，是騎腳踏車最適合的座椅高度。

好的自行車架應符合重量輕、強度夠、剛性高三個條件。市售車種的車架材質約分為鋁合金、碳纖維、鈦合金及合金鋼材 4 種，鋁合金質感屬於輕巧、高剛性；碳纖維較具彈性、騎乘感穩定、舒適性高；鈦合金有類似碳纖維的彈性，同時輕巧與剛性。當然，還得準備一些如六角板手、十字及一字螺絲起子、補胎等簡易維修工具，前車燈及後警示燈，也是腳踏車應有的配備。





向單車旅遊邁進

騎腳踏車是一種與山水為友的好運動，當你體會了騎腳踏車的樂趣，也可以規劃單車旅遊。單車旅遊除了良好的技術，還需要培養專業的知識、能力及體力。為提倡腳踏車騎乘活動，各縣市也已開始提供公共自行車的租用服務，並規劃了腳踏車道，讓喜愛騎腳踏車的人，可以安心地騎車，同時欣賞沿途美景。

實用行頭添時尚

騎腳踏車越來越專業，搭配的行頭也兼具實用及流行感。其中單車安全帽可以降低頭部意外撞擊時的傷害。選購時應注意大小是否與頭型吻合，還要試戴一下，確認帶子調整服貼，鬆緊合度，不會搖晃移位。騎單車的上衣以利於排汗、保暖、降低風阻為考量，可挑選貼身但不致於緊身的尺寸。單車手套器材類似車褲的質料，可挑選手心部份為皮質，增加握把的觸感（防滑）、吸震、長時間握把手防止流汗手滑。至於太陽眼鏡款式眾多，主要目的為防沙擋風及阻擋紫外線。戶外活動時紫外線強烈，建議配戴太陽眼鏡，同時以服貼臉部的最佳，讓眼睛有多一層保護。

八大人氣路線：

1. 八里左岸腳踏車道
2. 東豐腳踏車綠廊
3. 后豐鐵馬道
4. 日月潭腳踏車環潭公路
5. 新竹海八景腳踏車道
6. 愛河腳踏車道
7. 旗津踩風大道
8. 金色水岸腳踏車道



推薦路線／坪林悠遊行

金瓜寮溪自行車道位於新北市坪林區西南方約 2.5 公里的九芎根路上，沿著金瓜寮溪上溯，主線長度約九公里，前段在杜南橋端可連結溪畔自行車道，再接上逮魚堀路形成環形車道，想體驗不同風情的車友可以採用不同路線來回，這樣的行程約 22 公里。



陳俞樺

誠摯分享 以真心服務客戶

在陳俞樺身上，很難看到負面的能量，以最大的熱情去分享好的觀念，傳遞善知識是她服務客戶的最高原則。無形中，她的業務愈做愈大，逐漸地將低層次的服務提升至高層次，不僅圓客戶的心願也成就自己！

文／莊惠旭 攝影／余秀萍

「我常常在想，為什麼我在工作上會這麼順利，客戶的支持是我的動力來源。除此之外，心態很重要，自我正面思考，信念堅定，受到阻力，我會化為助力，一切難題自然迎刃而解！」心態正面，加上走上對的路，永達保經業務區經理陳俞樺展現頂級業務員的特質。

同理心關懷 廣結善緣

原先在銀行工作的陳俞樺，對保險沒什麼好感，僅單純將其視為是大眾的必需品，直到因緣際會接觸後，才正視到「只要善用，保險亦可以是很好的理財工具」的重要性。當時，適逢任職滿 25 年退休的時機，勇於接受挑戰的陳俞樺決定要給自己一個改變的機會，因此投入了保險業，於民國 98 年正式加入永達保經。

在競爭激烈的保險市場中，「專業」是基本的條件，然而光憑專業還不夠，保險業務人員必須能夠提供客戶更貼心的服務，讓客戶有任何問題都會想到你，只要你的服務好，依客戶屬性需求，個別規劃，遠大於商品價值。陳俞樺用真誠的心去看，抱持著將好觀念、好商品推薦、分享給朋友的心態經營，以同理心站在客戶的定位，不讓他們受傷為最高原則去服務，不時電話關心、嘘寒問暖，竭盡己力幫助對方解決困難，讓人感受到真心，因此能廣結善緣，得到客戶的信任。

把客戶服務好 就是增加自己的資產

對許多客戶來說，一般買了保險之後，如果沒有發生理賠事故，平常不太有機會需要保險業務人員的服務，所以當保險從業人員來拜訪時，就是要介紹、銷售新的商品。為了不讓客戶有「保險業務人



員每次來就是要銷售」的刻板印象，陳俞樺從關心客戶的生活做起，而不只是跟客戶談保險方面的問題。每次和客戶見面時，她凡事以客戶、朋友為重心，純粹與對方坐下來，吃飯話家常、培養感情，直到對方有需求，才會提供、介紹適合的商品給他，竭盡所能，為他服務。

客戶對保險業務人員的依賴愈深，就愈離不開保險從業人員，當有其他的保險從業人員與其接觸時，若客戶還是會跟原來的業務人員購買，這樣的服務才算成功。想起 2008 年金融海嘯時，有個朋友發自內心地感謝她，告訴她幸好有她幫忙理財，才能在此風暴中將損失降至最低，陳俞樺深深覺得自己選對行業，秉持著熱忱，她將繼續為大眾服務。「服務別無他法，『做好』就是最好的服務。」陳俞樺展現自信地說。

遇挫轉念 沒有目標就是目標

外行轉戰保險，對陳俞樺來說會不會超過能力範圍而無法負擔？陳俞樺笑著說，困難是一定會碰到的，但是遇挫時她會改變自己，視挫折為下次進步的墊腳石，轉個方向思考，接受現狀，調整後再重新出發。「受到阻力就是要化為助力！」陳俞樺說。因為認為即使訂下目標，沒有去做亦是枉然，陳俞樺從不訂立目標，只是盡全力去做，用心經營每一個客戶。

千里馬需有懂得賞識的伯樂，永達保經業務協理陳月碧就是陳俞樺的伯樂，能有今日如此好的成績，陳俞樺相當感謝她的提攜，因為有她的引導，單位總是充滿活力，衝勁十足，使她連帶感受到熱情，無形中增加許多力量，充滿源源不絕的動力。陳俞樺全力配合主管，以「真誠服務客戶」為最高

原則，並打開學習大門，隨時精進，因此，才能不斷創造出漂亮的佳績，同時，在這一行業獲得自我能力與價值得肯定！

未來，陳俞樺將持續對保險懷抱著無比的熱情，視為一輩子的責任事業，期望藉由貢獻一己之力讓身邊的人財富自由、富足退休、富裕一生，共同享受環遊世界樂趣。❤️



幸運能量小物



笑容滿面的彌勒佛，高舉勝利的手勢，不僅帶給俞樺正面熱情的能量，更是她效法學習的對象，是不可或缺的幸運小物！

陳俞樺

現任：永達保險經紀人
業務區經理

保險資歷：3年

成功座右銘：把客戶當成朋友，用最大的努力去協助客戶。

得獎記錄：2011、2012年美國百萬圓桌會員 MDRT





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

修正「個人傷害保險費率之危險發生率」

金管會為使個人傷害保險費率更具合理性，經邀集專家學者，產、壽險公會及相關週邊單位等召開會議研商獲致共識，將個人傷害保險採主約設計之發生率下限標準調降至萬分之 8.181 之 50% (即萬分之 4.091)，附約則維持不變 (即萬分之 8.181 之 50%)，未來並將持續檢討，7 月 1 日起實施。預期本次危險發生率下限標準調降後，該類保險商品之保費可適度降低。

跨行提款及轉帳手續費調降

為鼓勵金融業者降低金融交易手續費，減輕民眾負擔，即日起使用 ATM 進行跨行提款之手續費，將由 6 元降為 5 元，跨行轉帳之手續費，則由 17 元降為 15 元，降幅分別達 17% 及 12%。

電子發票不含雙酚 A

針對消基會日前公布「掃塑」檢驗報告，紙本電子發票使用之熱感紙均未檢測出雙酚 A 成分，

消費者不必擔心紙本電子發票之安全。此外財政部，並兼顧業者經營形態不一，針對紙本電子發票尺寸已要求所有試辦商，自 7 月 1 日起，應為 5.7 公分及 7.9 公分兩種規格，內容格式也將一致，讓民眾整理發票更方便，社福團體兌獎更便利。

臺中關稅局成為熱門參訪點

近年來因建置貨物移動安全與查驗現代化等先進技術與設備，財政部臺中關稅局成為熱門參訪點，成立已 35 年為一兼具海運、空運、保稅及出入境旅客業務的全能關區，訪客遠自各地而來。臺中港腹地寬廣，因兩岸直航效應，7 月起東方神龍號郵輪及中華之星客輪加入直航。屆時，參訪臺中關稅局將會更精彩有趣。✎



2025 年成為超高齡社會

2015 年左右，當二次大戰後的嬰兒潮世代進入 65 歲，國內老年人口將快速攀升達 294.2 萬人；到了 2060 年，老年人口將達 784.4 萬人，超過目前的 3 倍。

經建會表示，截至去年為止，我國 65 歲老人為 252.8 萬人，佔總人口 10.9%，估計 2015 年，老人將達 12.6%，顯示台灣社會正「加速老化」。經建會評估，2028 年後，每 2 個青壯年就要養 1 個老人或小孩。人口老化加上生育率降低，台灣青壯年的壓力將越來越重。目前我國已是老年人口比率超過 7% 的高齡化社會，預估 2017 年將超過 14%，成為高齡社會，2025 年將超過 2 成，成為「超高齡社會」。



生命人壽保險股份有限公司 蒞臨永達參訪



永達保經吳文永董事長（左七）、黃素英副總（右七）、田文德特助（左一）與生命人壽趙子良副總（右八）等貴賓合影留念。



永達保經洪秀珍副總為生命人壽貴賓說明理財講座流程

隨著兩岸經貿互動頻繁，以永達保經為參訪首選的大陸保險業者也與日俱增。6月13、16、18日三天，深圳生命人壽12名高階主管抵達永達，進行三場參訪行程，透過晨訓及理財講座，對於永達紮實的教育訓練及企業文化留下深刻印象。

生命人壽成立於2002年，據點覆蓋中國重點省市區域，總部位於深圳，榮獲中國「2011年度最受信賴保險公司」等殊榮，本次來訪行程主要為觀摩永達理財講座及早會。見到永達各單位的教育訓練、組織規模等，每一位貴賓都紛紛提問，有關客戶開發經營、組織管理



生命人壽趙子良副總致贈中國著名湘繡予永達保經吳文永董事長。

及人才培育等問題。生命人壽趙子良副總經理表示，永達亮眼的業績表現向來是有目共睹，見到同仁們在早會專注演練，把保險理財新知與客戶分享，給所有生命人壽的同仁很大的震撼，足以讓中國的壽險業者獲得很大的啟發。目前中國的壽險從業同仁面臨到短視近利及訓練方面流於形式的問題，在未來還有很大的努力空間。

本次參訪活動，生命人壽給予永達高度的肯定，雙方透過參訪交流，更進一步了解目前兩岸的保險業現況，永達保經吳文永董事長、黃素英副總、李麗英副總、洪秀珍副總、蔡瑩惠協理、陳月碧協理、林美雲協理、田文德特助都代表公司熱情招待生命人壽的貴賓們。

隋棠 勇敢追愛的犀利人生

她給人的印象，總是那個在感情路上傷得遍體鱗傷的弱者，私底下的她，有自信、充滿想法，是模特兒、演員，亦是廣告代言人，全方位發展。揮別情傷，隋棠未來的人生正要開始大放異彩！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部分圖片提供／凱旋公關



隋棠 profile

星座：射手座
英文名：Sonia Sui
身高：173cm
體重：48kg
血型：A
生日：10月22日
嗜好：看書、上網、上健身房、看電影
職業：模特兒、演員
經歷：《痞子英雄》、《那一年的幸福時光》、《偷心大聖 PS 男》、《犀利人妻》等戲劇演出；以及多項廣告商品代言與電影、MV 演出。
得獎事蹟：2001 年上海國際模特兒大賽入圍決賽、2002 年環球亞裔模特兒大賽第二名、世界模特兒大賽前 10 名、2006 年台北國際車展最受歡迎名模第一名。

最佳演員 未來無限發展

無論是名模或是藝人，隋棠成功地扮演好每一個角色，對於模特兒的生活，她沒有太多的眷戀，相形之下，反而相當熱愛現在藝人的身分。「我比較喜歡當演員，感覺跟著劇組的生活比較單純，相處就像家人，只要演好角色就好了，而且好像可以做比較久。」熱衷於投入戲劇世界的她，總是能稱職地詮釋每一個



角色，不但讓自己融入，更引領觀眾進入其中，陪她一起哭、一起笑。對隋棠來說，演戲可以表現不同的角色，過別的人生，甚至做許多沒做過、現實生活中不敢做的事，「非常過癮！」

相當有自己想法的隋棠，對於未來也做好規劃，表現全方位的她，期望能發展自己的副業，縱使如今已是許多廣告商品的代言人，有朝一日她還是希望能設計發展自己的品牌，走在潮流尖端。

渴望愛情 勇敢去愛

渴望有個家的隋棠，之前在自己的網站上，大方分享幫朋友帶孩子的甘苦談，喜歡小孩的她，為了帶孩子一夜沒闔眼，責任感十足地幫孩子餵奶、換尿布，甚至為此激發母愛地表示，將來她想生3~5個小孩，讓家裡熱鬧一些，不過眼前還是以事業為主，先多存些奶粉錢。

日前在螢光幕上，感情世界鬧得風風雨雨，讓人滿是心疼隋棠。對感情很執著的她，坦承至今談過4次戀愛，每一次都很認真付出。「我總是希望能和對方一直在一起，不喜歡追求短暫的火花，相對地，也因每段都很認真，所以結束時都很難過。」隋棠笑著說。曾經以戲劇「犀利人妻」裡，勇於做自己的「謝安真」角色走紅的隋棠，演出後重新思考自己的愛情觀，嘗試在兩性關係中找到平衡點。現實生活中，雖然不如劇中角色的果決，提得起放得下，她還是不會對婚姻產生排斥，不會閃婚，只期盼真命天子出現，經歷過這一段感情，反而讓她變得更加獨立、充滿自信！

美人養成關鍵：飲食+運動

很難想像，看起來天生麗質、身材姣好的隋棠，其實食量驚人！她笑著分享說，維持身材的關鍵在

於「飲食加運動」。她從不刻意禁食，認為靠健康的飲食控制和運動來維持身材才是最科學的。「時下流行的健身房，我以前也經常去。但現在一來沒時間，二來健身房人太多，會不自在。所以都在家裡鍛鍊。」除了運動外，隋棠每天喝水量也很驚人，一瓶 1.5L 的水可以喝到 3 ~ 4 瓶。飲食上，她不吃肉，因為長期只吃素，所以特別注意補充鐵質，家裡的保健食品更是琳瑯滿目，也因此能吃又不變胖，健康有活力。

談到保養，隋棠特別呼籲女性朋友，一定要好好愛護自己最大的「資產」。她不喜歡誇張的造型，使用清爽的保養品，不上節目及出席活動時，一定不化妝，讓肌膚處於最自然的狀態，有空時，還會敷面膜，使肌膚保持晶瑩透亮。



拒當拜金女 投資有一套

廣告戲劇代言邀約不斷，讓隋棠荷包滿滿，私底下的她其實對理財很有自己的想法。「我怕高風險投資帶來的失敗，除非很有把握，否則絕不出手！」27 歲時，隋棠就賺進人生第一個千萬，經人介紹後，持續投資外幣、房產以及穩定型基金，穩紮穩打；不過外幣在金融海嘯襲捲時有虧損，倒是小時候親戚送給她的黃金，之前金價飆漲時，賺了不少。

雖說如此，隋棠卻也曾在投資時付出代價；她說：「金融海嘯的時候，其實真的還賠蠻多，因為我之前是在高點買的，不過現在有回來，所以很開心。」對理財很有想法的她，認為買房置產是最理想的理財方式，因此，她在台北市交通方便的地方，也有投資房地產；另外穩當的基金，也在她的投資組合中。隋棠以自身的經驗建議女性們，聰明理財的方式就是「少些物慾」，她平常很少逛街、不到夜店，甚至沒用信用卡，徹底打破美女給人的刻板印象「敗家」，掌握節流，加上善加理財，難怪隋棠能成為理財高手。女性朋友們，不妨效法隋棠，善用本身的多項特質，為自己實行投資理財計劃，分階段達成理財目標！💪

永達 愛心 在河濱 獲頒感謝狀



臺北市政府推廣「社福愛心在河濱」手動自行車租借服務已屆滿一年，開放身心障礙者、低收入戶家庭或兒少機構的孩童免費騎乘，一年下來共嘉惠2400人次。

臺北市政府為感謝永達協助推廣河濱自行車租借站活動，市長郝龍斌特頒贈感謝狀予永達吳文永董事長，感謝民間團體響應政府推動公益善行，足為各企業團體表率，期能持續推廣，讓更多弱勢民眾受惠。



恭賀2012第14屆 保險信望愛獎入圍榮耀

永達保險經紀人榮獲
「最佳社會責任獎」
李秋蓮協理榮獲

個人類「最佳社會貢獻獎」



Save Retirement 退休理財大

統籌、策劃、執行／羅怡如 攝影／楊樹山、

民眾原預計 20 年可存滿 1,000 萬元的退休年低利率環境影響，只能存不到 500 萬元，退再向後延 10-20 年。

面對近來全球環境仍無升息可能，民眾若想退休，不是要加碼存款或投資，就是做好退休的準備。如何避免退休前吃山珍海味，退休之菜？理財規劃很重要。不僅，觀念上要調整，也要慎選。透過永達保經李貽臻、崔鴻璋、陸險專家，提供您規劃保單、聰明買保單及做好秘訣，讓人生每個階段都能獲得完善的保障。



李貽臻

區經理 Profile

入行年資 16 年

得獎記錄：

美國百萬圓桌會員 MDRT

★ 2004：Court of the Table

★ 2005-2009 2011：

累計六屆 MDRT



崔鴻璋

區經理 Profile

入行年資 21 年

得獎記錄：

美國百萬圓桌會員 MDRT

★ 2005 ~ 2007

★ 2009 ~ 2012：

累計七屆 MDRT

Fund 作戰

余秀萍

金，受這 10
休年齡被迫

50-60 歲如期
後省吃儉用
後吃清粥小
理財的工具
大同三位保
保單校正的



得獎記錄：
美國百萬圓桌會員 MDRT
★ 2003 ~ 2010、2012：
累計九屆 MDRT



您思考過退休生活要怎麼過嗎？若依照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%。由此看來，「養兒防老」的觀念已逐漸勢微，未來退休生活想要怎麼過，還是靠自己打理最穩當。

為退休 你準備好了嗎

思考了退休金的來源，你可曾仔細想過，退休生活的時間有多長呢？來看看行政院主計處統計，100 年國人平均餘命為 79.2 歲（見附表一），較 96 年國人平均餘命增加了 0.8 歲，從這數據推論國人平均約每 5 年，平均餘命將再增加 1 歲，台灣正式宣告老年化社會來臨。如果以現在 30 歲的女性來推算，到了 65 歲時，國人的平均餘命極可能



社會新鮮人

基本保障

醫療、意外險 + 小額存款



新婚族

儲蓄

癌症及醫療險 + 儲蓄型保單

超過 85 歲，以現在法定 65 歲退休年齡來說，至少得為自己準備 20 年的退休生活費。

許多人都知道退休金的重要，但大部份的人準備退休金時卻是遲遲不見規劃，總是希望能透過政府提供的社會福利及公司提撥的退休金，來填滿未來的生活。其實，年老之後，保本相當重要，建議可以購買增額終身壽險和長期持有美元的外幣保單，兼顧資金運用彈性，又具租稅的功效。

以下即針對退休理財的各項議題，邀請永達保險經紀人公司李貽臻、崔鴻璋及陸大同三位區經理，提供他們專業的建議。

附表一

99 年國人零歲平均餘命估測結果 單位：歲

	99 年 (估測數)(1)	98 年(2)	變動值 (3)=(1)-(2)
兩性	79.24	79.01	+0.23
男性	76.15	76.03	+0.12
女性	82.66	82.34	+0.32

資料提供 / 行政院主計處



根據美銀美林證券「6 月全球經理人調查報告」顯示，經理人資產配置現金水位跳升至 5.3%，較前一月 4.7%，足足上升 1 成之多，為調查以來第 3 高，先前高點出現在 2003 年 3 月以及 2008 年 12 月。民眾原本預計 20 年可存滿 1,000 萬元的退休計畫，受到近 10 年低利率環境影響，根本存不到 500 萬元，退休年齡被迫再向後延 10-20 年。面對低利率，民眾在理財方面應做如何的調整？



李貽臻區經理（以下簡稱李）：根據經建會預估，從 2011 年起，未來 19 年內，全台將有 500 多萬「戰後嬰兒潮世代」將陸續退出職場。但是「退休了，錢卻不夠用。」卻是許多人的疑慮。面對低利率時代來臨，民眾選擇理財工具時，一定要以「保本、鎖利」為考量。退休金籌措應仰賴時間的魔力，透過商業保險彈性投保的特性，保多少、多久可以自行決定，又加上商業保險可以質借特性，保戶手頭不方便時



有小孩 的家庭

教育基金

增額終身壽險（適量配置美元保單）
+ 重大疾病險及癌症險

都可以回過頭向保險公司進行保單借款，資金運用彈性。

崔鴻瑋區經理（以下簡稱崔）：許多人以快速累積財富做為退休金的來源，於是在投資市場中殺進殺出，殊不知投資都有風險。對於菜籃族、基金族來說，要想「一夜致富」很難，即使能夠全面掌控基本面、技術面，卻往往敵不過心理面，錯過了時機點，認賠的機率都很高。不少人希望在投資市場賺取老本，面對國際金融市場的變化，未來幾年全球的經濟會不斷往下走，基金、股市、債券、房地產等投資商品都要小心，要有報酬率不高的認知。少子化及老齡化社會的來臨，規劃退休生活已不再只是老年人的關注重點，越來越多年輕人也開始重視未來生涯規劃。退休金其實就是退休的終身俸，保本鎖利是必要的考量。

陸大同區經理（以下簡稱陸）：民眾平均壽命不斷延長，再加上對未來的不確定感，即使退休年紀即將來臨，但民眾還是陷於退與不退兩難的窘境，退休擔心會拖累下一代，不退休又擔心影響新生代的升遷。因此，及早為退休做準備是絕對必要的，越早準備退休金越好。當然規劃退休還是得給自己



退休族

樂活生活

增額終身壽險 + 醫療險
+ 長期看護險

一些壓力，選擇半強迫性的理財商品，逼迫自己不斷地繳款，如果是太方便的商品，會讓你退休之後很不方便！

Q：保險的意義就是保障，針對人生不同階段，包括社會新鮮人、新婚族、有小孩的雙薪家庭及握有一筆退休金的銀髮族，保單應如何規劃？如何聰明買保單？

A：李：購買保單時，應該以自身的需求為考量。以我自己為例，我向朋友介紹商品時，並不是一味推銷，而是會依照每個人不同狀況量身規劃適合的保險商品，應是「以人為本，而不是以商品為導向。」正因為對保險的認同，當年我初出社會有經濟能力時，就購買保險來照顧自己，萬一不幸過世，家人也因此有一筆撫恤金，這是一份對家庭的責任及愛的保障。以 21 歲的新鮮人為例，月收入為 32,000 元，為其規劃每月 4,000 元的醫療、意外險（保障）及 10,000 元增額終身壽險（退休理財型保單），20 年後他就有一筆可自由使用的資金，若不提領出

來，還可以複利增值方式累積財富，給自己打造一個幸福無虞的退休生活。

社會新鮮人的保險規劃首重基本保障，包括醫療險、意外險等，如同為自己撐起一把保護傘。同時一定要養成存錢的習慣，比別人提早存到第一桶金為目標。新婚族的責任更大，可增加定期壽險的配置，以因應未來購屋、購車的需求；有了小朋友之後，就應規劃孩子的教育基金，利用

增額終身壽險為孩子的每一個階段做準備。面對低利率時代，對於握有退休金的銀髮族，將錢放銀行是倒吃老本，可利用保單來做規劃，依照個人需求，如旅遊、學習提撥使用，享受樂活人生。

保單應視人生不同的階段來規劃，多看多比較，儘可能將保險時間拉長，不但繳費輕鬆，還能獲得更大的保障。

李貽臻：每一家商品都各有特色，保險從業人員應該站在客戶的角度思考，整合提供最好的商品，透過最好的工具做適當的資產配置，提供客戶最大的保障及信賴感。

崔：選擇保單之前要先釐清觀念與規劃完整的人生。美國保險天王所羅門·希克斯表示：「存錢要存成習慣，還要存到心疼，才叫存錢。」相對地，「繳保費也要繳到心疼，才叫理財。」因為保險和理財都是「從無到有、創造、累積、最後享受、傳承的循環過程。」當然，不是所有的保險都能累積財富及保障，只有具備「增額、終身」且「不領回」保單的時間複利效應才能達到功能，稱這種保單為「保命符」保障一輩子。透過穩定的

複利滾存，可創造超過 4 至 5 倍的財富，年紀大了規劃移轉還可以富貴傳承三代。

現代的年輕人很幸福，父母親幾乎都已為他們購買保單，此時應針對不足的部份做補強，降低風險。同時養成良好的習慣，建立「收入－存錢＝花費」的觀念，先存再花賺足人生第一桶金，你可以用這筆錢做自己喜歡的事，創業、旅遊開拓視野都是很好的自我投資，也提升自我的競爭力。結婚之後責任更重，尤其是生養小孩的部份，能及早存錢累積



教育基金，慢慢存較輕鬆。至於已領有一筆退休金的退休族，可選擇進可攻退可守的保本、鎖利又安全的工具。

在這裡也要呼籲保險從業人員，為客戶規劃保單時，一定得站在投保對象的角度來思考，試想

一位擁有退休金的 80 多歲的老奶奶，理財專員竟建議她購買新興債券，她有能處理嗎？這樣的投資建議就非常不適合，資產配置固然要分散風險，但老奶奶安身立命的保本錢，可是一分錢也不容輕忽！

崔鴻瑋：人生有很多選擇，正確的判斷可以將所有的擔心轉化為安心，把不確定轉為安定，透過簡單的保險，便可以成就、圓滿人生一輩子所追求的「傳承」。

陸：投資理財的觀念上，保本比獲利來得重要。挑選投資工具時，不要將錢放在不熟悉的標的物上，同時衡量個人或家庭的收支情形，選擇最適合的投資工具。人生的財富應該越多越好，當你不再工作時，應有足夠的資金來生活，儲存退休金則是為未來的我打基礎。

社會新鮮人的收入較少，首重風險管理，對於醫療、意外、癌症、重大疾病及特定傷病等保單應列為第一考量，同時進行小額儲蓄，做為個人的安全準備金。挑選保單建議以本國貨幣為考量，方便資金調度。雙薪家庭除維持既有的個

人配置，可針對購屋準備多存一點錢，一旦有了小孩之後，可針對教育基金及未來退休金同步準備，有些人會選擇定期定額或績優股。基於安全考量的因素，配置在保本確定增值的增額型保單，民眾可免除投資風險的壓力。一般來說，退休生活的花費應以生活費、醫療費及長期看護費為考量，可利用醫療險、長期看護險及增額型保單，做好人生的風險管理。至於年齡愈大，理財應以保本為主，不應亂投資亂花錢，選擇安全性高的工具，短年期的增額型終身壽險，能提供保本安全的保障。



陸大同：以增額終身壽險來說，台幣保單及美元保單各有優勢，美元保單預定利率高，但應注意匯率兌換的風險，台幣保單資金運用較為方便，但都具有能透過時間乘上複利之效果，累積更多財富的特色，民眾越早規劃，時間越充裕，就越能達到累積財富的效果。



Q: 保費調整、家庭成員的增減、個人每階段的狀況，似乎都會影響保單的內容。究竟何時該做保單校正呢？

李：許多大型的保險業，都有保單校正系統，民眾可以透過校正系統檢視自己的保單是否適當，若有不足最好趕快依照現狀補足。至於保單校正的時機，民眾可將其設定為保單周年時，一方面方便記得，另一方面也可針對不同階段重新檢視保單內容。

崔：透過保單校正是將保單重整，避免買到重覆的保單或不適宜的保障。使保戶更清楚保單內容、保障項目以及金額是否合理。當意外發生時，可以得到最周全的保障。檢視保單時要注意是否有「累積財富」的功能，涵蓋意外、疾病發生時的風險彌

補，這樣的保單才能一輩子受用。

陸：關於保單校正，每年都應進行一次，除了複習購買的投保內容外，還應針對要保人及受益人的選擇、是否因為收入變動、家庭因素進而思考有無調整的必要。同時還要注意有無其他售後服務的需求，包括住址變更等。值得注意的是，若是之前規劃中途領回的保單，除非有特殊用途的考量，可考慮調整為以退休生活為主的增額型保單。

透過保單校正系統，可以為大眾整合各家保險公司產品的異同，讓民眾在有限的保險知識下，一次看清楚自己購買的保單內容、保障項目、金額，避免買了重複的保險，花了冤枉錢，或是買了不適宜的保險，不能獲得最周全的保障。✎

保單校正需求問卷表

你買了保單，每年繳保費，但是知道你的權益嗎？權利是給知道的人用

01. 請問您知道自己現在的保障 / 保單現價有多少嗎？
 知道 不知道
02. 請問您知道保單受益人沒填寫，發生死亡理賠，這筆保險金要併入遺產總額嗎？
 知道 不知道
03. 請問您知道保費若由第三者代繳要課贈與稅嗎？
 知道 不知道
04. 請問您知道滿期金及還本金受益人不是要保人將被課贈與稅嗎？
 知道 不知道
05. 請問您知道滿期金及還本金超過 100 萬，會被通報而引起勾稽嗎？
 知道 不知道
06. 請問您知道短期或躉繳保單不認列免稅，要合併遺產申報嗎？
 知道 不知道
07. 請問您知道境外保單，會被國稅局以實質課稅認定遺產嗎？
 知道 不知道
08. 請問您知道年金、投資型保單，國稅局認列為應稅資產嗎？
 知道 不知道
09. 請問您知道重病、老年、死亡前投保保單，不能免稅嗎？
 知道 不知道
10. 請問您是否願意讓專業的顧問保單校正，並詳細解說您的權益？
 好 不好

資料提供 / 崔鴻璋

改變人生

想改變世界，很難；要改變自己，則較為容易。與其改變全世界，不如先改變自己。整理／編輯部

牛，花費那麼多金錢呢？您為何不用兩小片牛皮包住您的腳呢？」國王聽了既驚訝又慚愧，心想：「對啊！將牛皮包住腳，就不必擔心馬路上的碎石頭。」他立刻收回成命，改採這個建議。

據瞭解，這就是「皮鞋」的由來。

以利他角度思考

人們習慣以直向思考問題，路上有石塊，就直覺想到在馬路上鋪上牛皮；樹被雷劈了倒在樹上，車輛

大排長龍，大家卻只能乾瞪眼，卻沒人想到集合大家的力量將木頭搬開，就能通過。事實上，如果大家都能從利他的角度思維，想想怎麼做對大家更好，或許事情都有轉圜的餘地。

想改變世界，很難；要改變自己，則較為容易。與其改變全世界，不如先改變自己——「將自己的雙腳包起來」。改變自己的某些觀念和作法，以抵禦外來的侵襲。當自己改變後，眼中的世界自然也就跟著改變了。

如果你希望看到世界改變，那麼第一個必須改變的就是自己。「心若改變，態度就會改變；態度改變，習慣就改變；習慣改變，人生就會改變。」



你知道「皮鞋」的由來嗎？聽說，和一個國王到外地旅行時有關……。

從前，人類是光著腳走路。有一位國王到某個偏遠的鄉間旅行，因為路面崎嶇不平，有很多碎石頭，刺得他的腳又痛又麻。

回到王宮後，他下了一道命令，要將國內的所有道路都鋪上一層牛皮。他認為這樣做，不只是為自己，還能造福他的人民，讓大家走路時不再受刺痛之苦。全國上下聽從國王的命令，殺盡國內所有的牛，卻籌措不到足夠的皮革，但所耗費的金錢、動用的人力，卻讓國力消耗怠盡。

後來，有一位聰明的僕人大膽向國王提出建言：「國王啊！為什麼您要勞師動眾，犧牲那麼多頭



「愛傳承關懷演唱會」

六月桃園開唱 場內 場外 爆人氣



← 台灣優質生命協會名譽理事長徐風（圖左）頒贈感謝狀予永達保經李秋蓮協理（圖右）



↑ 由永達桃園及中壢同仁擔任演唱會一日志工。

「愛傳承關懷演唱會」第三站於6月16日在桃園開唱，桃園展演中心場內1500個座位全數坐滿，連大廳架設大螢幕，亦是擠滿了無法進場的民眾觀看。演唱會邀請13個社福單位三百位弱勢朋友，專車禮遇接送至現場與民眾一同欣賞充滿感動的演唱會。

「桃園愛傳承關懷演唱會」安排十組藝人由老、中、青三代輪番獻藝，開場由伊甸喜樂盲人合唱團，用美妙及溫柔的歌聲為演唱會揭開序幕，接著宅男殺手翁滋蔓帶來輕快的舞曲迷倒全場觀眾；資深藝人文夏、文香唱著「彼個小姑娘」、「飄浪之女」讓現場回味四、五零

年代的流行金曲；許久不見的藝人裘海正安排二首快炙人口的歌曲與民眾互動；中場舞棍阿伯以「舞棍阿伯」一曲，帶來勁歌熱舞；主持人陳凱倫帶著兒子陳銳，以及「台灣優質生命協會」秘書長紀寶如帶著藝人王湘瑩，一同邀請現場民眾參與志工行列為弱勢朋友服務；最後歌壇長青樹余天用渾厚的嗓音讓全場觀眾聽的如痴如醉，為活動劃下完美的句點。在一連串的精彩表演中，令人動容的是資深藝人徐風的出現，日前因罹患食道癌幾乎病危，但他勇敢的對抗病魔，挺著瘦弱的身軀，仍固定和協會志工一同到社福機構進行老人探訪，除此之外，每一場愛傳承關懷演唱會，他皆到場，並用自身經歷鼓勵現場弱勢朋友。

該場演唱會活動，永達除了贊助經費，並由桃園李秋蓮協理帶領80多名同仁，投入當天志工服務，協助弱勢朋友及民眾入場，永達落實企業志工為弱勢服務的行動力，讓愛永續。



歌壇長青樹余天（圖中）為演唱會劃下完美的句點。



Taiwan
U-life
Association

關懷演唱會

2012.7.14(六)

新北市 新莊體育館

新北市新莊區中華路一段75號



讓愛發光
讓生命



起來

公益演出藝人(依筆劃序)

小 蝦、方 駿、王彩樺、文 夏
文 香、向 娃、余 天、宋逸民
李宣榕、李炳輝、何篤霖、林 沖
林松義、林育群、洪榮宏、洪敬堯
紀麗如、徐 風、梁文音、陳亞蘭
陳亞蘭歌仔戲團、符瓊音、傅達仁
舞棍阿伯、劉福助、澎澎
歸主籃球隊

入場時間 13:00

表演時間 14:00 ~ 16:30

憑票入場 坐滿為止



指導單位: 文化部影視及流行音樂產業局

主辦單位:  新北市政府
New Taipei City Government  U-life 台灣優質生命協會
Taiwan U-Life Association

贊助單位:  達保險經紀人
EVERPRO

製作單位:  磐石製作有限公司
AGE OF STONE PRODUCTION CO., LTD.

協辦單位: 新莊區公所 永達社會福利基金會 台灣藝起發光促進協會 財團法人洪一峰文化藝術基金會 中華電信MOD 中華電視股份有限公司
立法委員李鴻鈞 新北市議會副議長陳鴻源 財團法人家樂福文教基金會 亞洲電台 警察廣播電台 飛揚調頻 基督教論壇報
GoodTV好消息衛星電視台 台灣仁本服務集團 強力整合行銷 財團法人威盛信望愛慈善基金會 財團法人基督教耕耘會
昇恆昌股份有限公司 喜悅集團 台灣高鐵 中華基督教合一宣教協會 呷七碗健康生技股份有限公司 喜樂家族 中原大學自動控制社

嘉忠車輛配備公司 副總經理 林伯忠

沉穩分析 精準評判

事業不怕起步晚，貴在有好的經營策略與冷靜分析做出精準決策的領導者，林伯忠就是憑藉著兩大特色，在金融海嘯中拼出一條活路，將嘉忠車輛配備股份有限公司推上「全亞洲第一家經 TL82316 規範認證之汽車冷媒配管廠」的位置。 文／莊惠旭 攝影／楊樹山



採訪的當天，嘉忠車輛配備公司副總經理林伯忠引領我們走進鬧哄哄的廠房參觀，只見在部份人工作業下，一台台機器沖製出汽車零配件，他專注地看著機器運作，仔細檢查零件，絲毫不馬虎，即便身為公司主管，他依舊注重每一個小細節。

白手起家走過黯淡絕處逢生

與兄長共同創立汽車冷氣配件業的林伯忠，因面臨市場逐漸萎縮，洞燭先機的他，於1994年成立「嘉忠車輛配備公司」，投入經營專業汽車冷媒配管及零配件製造。然而，由於市場逐漸飽和，林伯忠開始思考如何突破，經過3年的籌備，籌劃配件認證，終於通過德國VW總廠TL82316規範，成為全亞洲第一家經TL82316規範認證之汽車冷媒配管廠。

好景不常，2008年金融海嘯重創，景氣衰退，再度使嘉忠車輛配備公司陷入危機，面臨資金短缺，仍要養龐大的人力與機器下，林伯忠卻從未萌生關廠的念頭。「沒有堅持，便枉費十幾年來的努力！」從小在刻苦環境中長大，使得林家三兄弟有著異於常人的抗壓性，那段時間裡，林伯忠與兄長們咬緊牙根苦撐，不領薪水，四處尋求金援，才逐漸穩定局勢。「當時，真的很苦，不過也因為有危機，更加凝聚了我們三兄弟的感情！」林伯忠感恩地說。一家人團結一致的向心力加上擁有領先的技術及優良的品質及製造能力，因此，除了一般配管之外，客戶亦委託嘉忠車輛配備公司開發其他廠商，事業經營得有聲有色，頗具規模。





不打價格戰 品質領先

現今全台灣汽車 OEM 廠商有 3 家，嘉忠車輛配備公司是最晚起步者，然而卻在業界領先，來自於「堅持高品質」。公司內部所有機器全由自家製造，所有商品開發期長，實驗到完美才上市、接單，堅持提供最好、最快及全方位的服務，只要是對客戶好的，即使需多花費工夫也沒關係。林伯忠分享說，幾年前菲律賓的廠商丟給公司汽車零件藍圖，要他們打樣，然後自己拿回去生產，這對業界來說是一大禁忌，「然而，為了讓客戶對我們產生深厚的依賴，我們還是硬著頭皮接下來完成訂單！」這就是林伯忠，始終站在客戶的立場想，不爭、不搶，用「態度」崢嶸頭角！

對一般公司而言，絕不允許政策朝令夕改，但是在嘉忠車輛配備公司，這卻是稀鬆平常的事。如同堅持好品質，林伯忠擇善固執，認為只要是對的、好的政策，可以調整、修改。他告訴部屬，不要怕人家笑，只要「做對的事」！他嚴以律己，寬以待人，以人性化管理方式，教導主管「學習決策不要怕錯，放手實質授權」，要求他們學會擔當，尤其需累積經驗值，避免犯同樣的錯誤。



分析處事 理財交付專業

「靜」，讓林伯忠思緒縝密，積極求新求變；球場上，他一桿進洞，技壓群雄。重視「分析」的他，即使是打高爾夫球，亦有一套策略。「打球之前，我會先拿出球場圖來解析，再看如何攻略果嶺…，剔除不可能，找出原因，來降低失敗性！」說起打球，林伯忠精神奕奕，而他也以自創的「分析理論」來讓自己保持冷靜，決策人生中所有事，「分析，可說是我在人生中學最多的一門領域！」

成功的企業家，能賺進財富亦懂得投資，談到理財之道，林伯忠表示，自己不擅投資，全交付給專業人士，相信他們會為他帶來更多利潤，並藉由購買保險，累積現有的成就，讓資產保全得以傳承。

為善最樂 傳承事業富退休

在林伯忠的辦公室內，可見不少贈與的匾額，秉持著「有生之餘多回饋」的理念，他不時行善，回饋鄉親，不管是捐贈路間照明設備，抑或鋪橋造路，做公益他絕無二話，充分顯現出大企業家的氣度與胸襟。

目前，嘉忠車輛配備公司已拓展至 3 大廠房，營業範圍遍及海外，規模龐大。未來，林伯忠期望現有的領域穩定發展，還要提升新技術，讓品質、效率極大化，增加產量，開拓更多海內外市場。預計 5 年後半退休的他，將慢慢交棒給下一代，讓事業永續傳承。問及退休後最想做的是，「打遍所有高爾夫球場吧！」林伯忠大笑著說。🔥

宇智心理治療所 院長黃宇達 打造舒緩慢活的圓融人生

「宇智心理治療所」地處高雄大都會區，是南台灣第一家立案的心理治療所，召集了臨床心理學界具有專業證照、學有專精的臨床心理師，並在院長黃宇達的臨床工作經驗中，共同在社區推展心理健康服務工作與提升社區生活品質。 文／羅怡如 攝影／楊樹山

電影中常見到劇中主角遇上困擾時，就會找心理醫師諮詢。這裏指的心理醫師約區分為兩種專業，一種是「開藥的心理醫師」，也就是精神科醫師；另一種通常被稱為「不開藥的心理治療師」，也就是臨床心理師。

責任與返鄉服務

位於南台灣的宇智心理治療所提供臨床心理師的諮詢服務，而院長黃宇達正是這一位靈魂人物。黃宇達的父親是前高雄醫學大學心理學系主任黃正仁教授，或許是從小跟在父親身邊耳濡目染的影響，心理治療在他小小心靈中埋下種子。聊起與心理治療的結緣，卻是在退伍之後。念的是電機的他，退伍之後想想自己應該再進修，看看各系所招生，除了本科系之外，中原心理系招生名額最多，於是前往報考。但在放榜前一天卻發生母親過世的情形，面對死亡及恐懼，他決定考上心理系，一定針對死亡好好研究，或許是因為「探究及透徹」，對於日後心理師的工作也有一定程度的幫助。黃院長說得輕鬆，其實心理師證照取得不易，必須經過大學和研究所至



少7年的養成教育，才能取得考照資格。

學校畢業之後，他雖然曾在義大醫院與精神專科醫院擔任臨床心

理師的工作，但總是覺得有所限制，無法提供給病患與社區民眾更直接與適切的心理服務，而父親正好在2006年2月創立宇智心理治療所，在父親的召喚下他回到高雄，開始投入社區臨床心理的服務工作。

整合公部門資源主動出擊

由於國人對於心理治療總有一定程度的排斥及戒心，宇智心理治療所初期在社區進行衛教及推廣時的確有些困難。黃宇達表示，「進行社區衛教

時，我總是以心理感冒來溝通心理治療觀念，即使健康的人都會感冒，所以當心理感冒了，同樣要找心理治療師聊聊，找出問題加以解決。」為了讓心理治療服務更落實，黃宇達更公開個人手機，有需要的人隨時可以跟他溝通分享。

除了加強社區推廣，黃宇達也積極與公部門合作，包括災後輔導、監獄和戒治所的輔導以及國中小特殊教育專業團隊服務等，近期他更與公家機關及企業界合作，提供 EAP 服務，以主動的方式，結合社區透過點線面服務網絡的建立，將「心理諮商」、「心理治療」的服務真正落實。

打造全人心理照護世界

現代人壓力大，許多現象其實與個人的心理有極大的關連，該如何注意及調理個人的身心狀態？黃宇達認為，當產生讓生活改變的壓力時，找出問題點後，「你的想法是什麼？」其實更重要。一般人遇到問題時多採取負面思考，缺乏自我省察的能力。事實上，當你回歸到自我身上，緩一下不要衝動，試著問自己還有沒有其他方法可以解決，採取正向思維，當問題不再是問題，壓力

就能排除。

某些狀況下，人會出現緊張、心跳加快的狀況，黃宇達建議，可以試試深呼吸的練習，要心無雜念專心呼吸，感覺到你的感覺。其實這就是一種慢活的概念，動手之前多想一想，給自己正向的鼓勵。



黃宇達小撇步

自我紓解壓力的方法：

說：找對對象說。

唱：透過歌唱發洩。

做：做紓壓操、深呼吸讓自己放鬆。

寫：利用心情日記寫出來。

當然，也可以透過「眼、耳、鼻、舌、身」的滿足，例如聽喜歡的音樂、品嚐美食等，找到讓自己快樂的因子。

對於未來的規劃，黃宇達希望除了加強與當地資源的結合之外，更期待能夠透過跨地結盟，讓社區民眾更重視心理的照護。讓宇智心理治療所成為轉介中心，尤其是對於品質的提升，達到全人的照顧。更期待宇智心理治療所能成為南部地區民眾最信賴的心理治療所，提供大眾「心理諮商」、「心理治療」的溫馨服務。❤

Profile：黃宇達 院長



學歷：

- ◆ 中原大學心理學研究所臨床組碩士
- ◆ 91 年國家專門職業技術人員臨床心理師高等考試及格（心理執字 000162 號）

經歷：

- ◆ 高雄縣臨床心理師公會理事長
- ◆ 中華民國臨床心理師全國聯合會理事
- ◆ 財團法人義大醫院神精科臨床心理師
- ◆ 臨床心理師國家高等考試及格
- ◆ 教育部部定講師

◆ 住址：高雄市鳳山區文衡路 490 號 2F ◆ 電話：07-7775580





| 塔 | 羅 | 殿 | 堂 |

塔羅牌 2012 年 (壬辰龍年)



7 月大運分析

塔羅 (Tarot) 是一種用來占卜的神秘紙牌。由 0 號的 The Fool (愚者) 到 21 號的 The World (世界)，一共 22 張。每一張都擁有一個羅馬數字，而每個數字都含有某種特殊意義，每一張牌都代表著不同的人生階段。2012 年為懸吊年，將使所有數字代表的關鍵字都產生反義的變化，以下針對 7 月運勢加以分析。

2012 年	懸吊年	關鍵字：顛倒
7 戰車	關鍵字：衝刺、戰鬥、血腥	
深論	原 7 戰車的關鍵字全部顛倒成相反詞	
開運色系	粉紅色 (貼身衣物更佳)	
開運產業	1、美的事業，例如：化妝品保養業 2、行銷業，例如：廣告、保險	
健康	注意腦神經、消化系統、生殖系統	

7 月份國運上昇國家

加拿大、紐西蘭、日本、菲律賓、秘魯、芬蘭、南斯拉夫

7 月份開運年次

1934 年、1943 年、1952 年、1961 年、1970 年

7 月份整體吉日

2、4、5、6、7、9、11、13、14、15、16、18、19、20、22、23、24、25、27、28、29、31 日

7 月份社會動態

因 7 戰車被 2012 的 12 懸吊者顛倒，變成「溫柔」指數提高。除了結婚率提高，「桃花糾紛」也會增加。

《魏您好交流道》



事業篇

Q: 我家兒子 2007 年生，請問將來從事何種行業較適合？

A: 2007 年， $0+7=7$ ，屬於戰車的小孩。
建議從小培養「運動」或「武術」，因為戰車類型的小孩大多個性好動，可以成為下一代的運動或武術明星。

健康篇

Q: 我是 1970 年生的上班族，請問我的健康要注意哪些部位？

A: 1970 年， $0+7=7$ ，戰車。
因大多個性衝動，需注意「消化」系統（腸胃），建議補充「酵素」幫助消化。

合夥創意篇

Q: 我是 1961 年生的自由業人士，最近想和朋友合夥創業，請問哪些年次可以跟我合作？

A: 1961 年， $6+1=7$ ，建議跟 1951、1960、1953、1962、1971 和 1980 年共同合夥，可以讓事業順利發展，大發利市。



塔羅牌 魏榮權老師

Profile

- 1 個人資歷
塔羅牌研究資歷 12 年
分享場次破 1000 場
- 2 96 年度
獲邀台北教育廣播電台
兩集專訪～青少年教育
- 3 98 年度
全球 2009 年景氣運勢預測應驗
- 4 100 年 3 月 13 日
接受三立新聞採訪
塔羅牌 2011 年
日本 311 強震密碼分析
- 5 101 年
1 月 14 日預測馬英九總統
連任成功
- 6 91 年至 101 年獲邀北中南
仰德、瑞安、永安、快樂、
慈恩、明星、南隆…百餘地
區扶輪社、獅子會及各保險
公司分享，反應熱烈！

搭配什麼色系的服飾，可以更亮麗與神采？吃什麼東西更有益身心健康？只要以您的生日數字，塔羅牌權威魏榮權老師就能與您分享如何招財納福、趨吉避凶，為親子教育與專長、男女幸福婚配、企業徵才提供參考指標。您有任何問題，歡迎來函詢問。

(service@mail.everprobs.com.tw)

8 月運勢預告

關鍵字：正義的反面字義，包括政治、社會、經濟將會有意想不到的發展，敬請期待！

健康升級生機 節能料理

強化自癒力 打造不易生病體質

想要過有機生活，不一定要花很多錢，本單元將告訴您如何在家裡 DIY，以最乾淨、無污染的有機食物，烹調出健康又美味的食物，幫助人體增加免疫力，輕鬆享受快樂居家的樂活人生。

文／莊惠旭 圖片提供／有機緣地

PART 1：生機飲食介紹

現代人生活忙碌，壓力大，且長期處於環境惡化，無形中難免都為身體增加許多負擔，於是坊間開始出現許多標榜可以強化身體自行治癒的能力，讓人人都能擁有不易生病的健康體質之有機食物，種類多到讓人眼花撩亂，究竟什麼是有機食物呢？

◎ Definition 定義

生機飲食簡單來說，就是以有機的蔬果穀芽為主的飲食方式。之所以強調「有機」，是為了避免農作物栽植過程中的各種污染、化學肥料，以及農藥對健康可能產生的危害；另一個重點是以生食為主，避免加工、烹調的過程破壞食物中豐富的酵素與營養素。根據有機緣地生機養生專家陳台芳表示，雖然人體也可以自行製造這些酵素與營養素，但受到人體老化與環境污染等影響，體內自製能力會逐漸減弱，所以需要從食物中攝取補充，以維持健康。

陳台芳說，有機飲食其實就是一種食療的觀念，

自古即有，如傳統中醫「藥食同源」的說法。然而，依據個人食用方式、體質及病況也會影響其效果，僅能作為食療之用，不可用來治療，當身體健康出現問題時，還是應尋求正統的醫療，輔以生機飲食的調養，才能創發生機。

成大醫院營養部營養師兼主任郭素娥補充，生機飲食可分為完全生機飲食、部分生機飲食及中庸式生機飲食。

完全生機飲食

強調採用生食而且是完全素食，也就是說日常飲食排除禽、畜、魚等肉類，亦不含蛋類、乳類及其製品。依其論點，生食的主要目的在增加營養素的吸收，清除體內毒素進而達到治病的效果，甚至斷食療法亦為療程的一部分，以加強排毒的效應。

部分生機飲食

大致上遵循完全生機飲食的精神，仍然採用完全素食，但是不刻意強調生食。

中庸式生機飲食

選用無污染的動植物性食物，不強調素食，飲食

中可加入深海魚及少量有機肉、有機蛋或乳製品，而且減少烹調用油量，避免油炸、油煎或油酥的高油烹調方式，改以清蒸、水煮或涼拌的方式取代。

◎ 食用好處 vs 可能引發之問題

郭素娥指出，生機飲食就其採用「無污染的食物」而言，精神意義是正面的，食用無污染的農作物不僅可以避免農藥中毒的問題，更能做好身體環保，對於現代人大力推廣環保的概念具有正面意義，因此若搭配得宜相當值得推廣。

然而，值得注意的是，生機飲食的食譜中含高量的高纖蔬果、豆類及五穀雜糧，大量食用時對於腸胃道術後或腸胃功能不佳者可能會有腹脹、脹氣的現象。郭素娥提醒，過量的纖維會干擾食物中鈣、鐵及其他礦物質的吸收，因此服用鐵劑或鈣片或其他礦物質補充劑時，不宜和高纖維的食物同時食用。

飲用精力湯停看聽

提到生機飲食，一般人第一個想到的印象是「精力湯」，郭素娥表示，飲用「精力湯」及其他多種蔬果汁後，過多的水份及高鉀含量的蔬果汁，將影響水份在體內的滯留及透析治療的效果，甚至造成心律不整而危及生命，因此有慢性腎臟衰竭及洗腎治療者需特別注意。

提醒民眾，有機蔬果不代表乾淨無菌，烹調前尤其是生食時更應清洗乾淨，以免誤食寄生蟲卵或其他有害菌而造成腸胃不適。

PART II：生機飲食 DIY

生機飲食可讓人過更健康的生活，但要落實有點難，因為生機飲食一定要吃有機食物，提到有機食物，一般人的印象就是「貴」，其實民眾不一定要每餐都吃生機飲食，一天只要吃一餐就可以，或者也可以到有機店買一些種子自己回家栽種，省錢方便又健康。

為了幫助越來越重視健康的民眾，陳台芳特別以「四少四多一低一高」原則，搭配五行概念，設計幫助排出體內有害物質、輕盈身型的 6 道美味節能料理，供大家方便料理，也能掌握健康原則：

◎ 創意味噌西洋芹（4 人份）

功用：幫助排出體內重金屬與降低身體負擔。

材料：有機西洋芹 4 支、小紅莓少許、冷水 30cc、味噌 1 大匙、酢玉子 20cc、有機芝麻醬 3 大匙。

作法：西洋芹去絲切成 5 公分小段，把味噌、芝麻醬、酢玉子加水調醬料，加入溝槽內，再放上小紅莓即可。





◎ 茴香繽紛沙拉（4 人份）

功用：促進新陳代謝、調整體質、輕盈身型。

材料：有機茴香 1 顆切細丁 100g、有機蘋果 1 顆切丁約 160g、有機小蕃茄切片 60g、有機玉米粒 65g、茼蒿切丁 50g、有機羅蔓 3 顆切段約 3 公分、有機綜合堅果 5g。

醬汁：葡萄籽油 5cc、醋玉子 30cc、竹鹽調味料 1/2 匙。

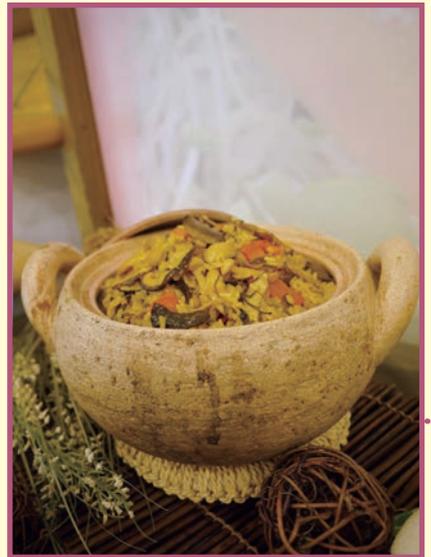
作法：將所有材料淋上醬汁攪拌在一起，再撒上綜合堅果放上少許茴香葉鬚即可食用。

◎ 雙喜鬱金飯（4 人份）

功用：幫助調節生理機能。

材料：有機糙米 1 杯、新鮮黑木耳約 2 小朵、有機乾金針 4g、新鮮香菇 2 朵、美白菇 1/4 碗、有機紅蘿蔔 1/4 顆、有機檸檬皮適量、有機鬱金粉 2 大匙、有機醬油 1 大匙、竹鹽調味料 1/2 匙、葡萄籽油 10cc。

作法：先將糙米洗淨，放入電鍋加 1.5 杯水備用。黑木耳、乾金針泡水後切小段，香菇、美白菇洗淨切小塊，紅蘿蔔洗淨切片。起鍋後放入葡萄籽油再將上述材料與鬱金粉、醬油一同拌炒，再放入電鍋中與糙米一同煮熟，食用之前灑上檸檬皮即可。



◎ 翠玉地瓜馬鈴薯泥（4 人份）

功用：排除消化道廢物

材料：有機馬鈴薯 150g、有機地瓜 100g、有機小黃瓜切丁 1/2 條、有機紅蘿蔔切丁 30g、有機皺葉萵苣 15g、有機印加麥 1/2 匙。

調味料：竹鹽蔬果調味料 3g，酢玉子 20cc。

作法：先將印加麥汆燙備用。皺葉萵苣剝開洗淨運用蔬菜脫水機脫去水份備。將馬鈴薯、地瓜蒸熟、搗成泥狀、加入汆燙好紅蘿蔔丁、小黃瓜丁，再加上調味料拌勻做成球狀放在皺葉萵苣葉上，灑上印加麥後即可食用。



◎ 有機什蔬洋扁豆湯（4 人份）

功用：排除體內有害物質、調節生理機能。

材料：有機洋扁豆 100g、有機甜菜葉切丁 30g、有機紅洋蔥切丁 150g、有機



馬鈴薯切丁 100g、有機番茄泥 200g、昆布切丁 15g、葡萄子油 10cc、玫瑰鹽 3g、有機乾羅勒 1 茶匙。

作法：先將洋扁豆泡水備用起油鍋，將紅洋蔥炒香放入馬鈴薯丁、昆布丁、洋扁豆加 1000cc 水煮熟後，加入甜菜葉丁再加番茄泥煮 5 ~ 10 分鐘起鍋，放入乾羅勒攪拌即可食用。

◎ 冰晶玉子醋凍（4 人份）

功用：調整體質、淨白肌膚。

材料：蒟蒻粉 10g、酢玉子 40cc、熱開水 260 cc、糖蜜 8cc。

作法：將蒟蒻粉加熱開水溶解，加入酢玉子、倒入模具中冷卻，結凍後淋上糖蜜即可食用。❶



◎ 採訪諮詢

陳台芳

現任：有機緣地生機飲食總講師

學歷：

美國聖地牙哥 OHI 自然療法教育中心結業
美國雷久南自然身心靈整體健康研習營結業
台北醫學院自然醫學結業

經歷：

台北護理學院生機飲食講師、織活誌健康專欄作者、北市衛生局「生機盎然安全飲食市民體驗營」講師、國泰醫院「快樂生活 go！健康起步走」樂活俱樂部講師、東森醫療台生機養生系列專題、台北電台讓愛飛起來節目生機飲食系列單元講師、國際扶輪社生機飲食講師

著作：有機飲食不生病

郭素娥

現任：成大醫院營養部營養師兼主任

學歷：

台北醫學院保健營養學系
靜宜大學食品營養所（碩士畢）

經歷：

國泰醫院營養師、奇美醫院營養師、成大醫院營養師

專長：腸胃、內外科營養照顧、飲食設計



塑造健康美顏美體 窈窕一夏

炎夏是許多愛美女性展現好身材的最佳時刻，舉凡除毛、瘦身等，都是許多人求助於門診最夯的話題，本單元特別企劃夏季盛行之美顏、美體手術，以及健康守護議題，幫助您達到健康美麗極致！

除斑、除毛、雷射溶脂&自體脂肪移植

文／編輯部 部分圖片提供／麗姿添身醫學美容診所

愛美是許多人的天性，要讓自己更美麗有自信，去除身上多餘的「違章建築」是必要的。麗姿添身醫學美容診所院長鄭世基表示，民眾在追求美麗的同時，除了必須擁有正確的醫療知識，應先做好功課，選擇專業適合的醫療診所及醫師。

以夏季來說，鄭世基建議，民眾可選擇以下三種手術，為美麗加分：

一、除斑

夏日首推「美白除斑」。夏天因強烈紫外線照射造成皮膚變黑，臉上斑點浮現，要維持「白皙美人」，美白點滴、靚白雷射、淨膚雷射自然是不二法門，而除斑需視其深淺度，以不同雷射如脈衝光、粉餅雷射或紅寶石雷射處理。一般而言，「淺層斑」可以用脈衝光或柔膚雷射併用飛梭雷射來改善。至於「深層斑」，如太田母斑或顴骨性母斑，可用紅寶石雷射來治療，甚至刺青也能

得到很好的去除效果。目前最新的雷射手術採取「分光式」治療法，不用擔心會傷害周圍正常皮膚組織，修復期短，溫和又安全，即使夏天也不擔心有反黑的現象。甚至美容及醫學界最棘手的頑固肝斑，也有極佳的治療效果。

二、除毛

一般解決「毛手毛腳」的問題，大多使用刮、拔的方式，但是幾天後毛會再長出來，若要長久又有效，「長效除毛」才符合經濟成本。光纖雷射、亞歷山大雷射等方法都可以輕鬆去除。原理是藉由毛幹中的黑色素吸收雷射光，產生熱能來破壞毛囊並抑制生長，所以可以達到永久除毛的效果。為了進一步滿足所有愛美女性，麗姿添身診所特別研發一套除毛又兼具除異味、收縮毛孔更能達到美白效果的除毛方式，在抗漲年代是民眾的一大福音。

三、雷射溶脂 & 自體脂肪移植

現代人因生活忙碌，飲食不正常、壓力大、久坐不運動，造就了「泳圈妹」、「大腹婆」。減重可靠運動加飲食控制，甩掉幾公斤體重，但腰、腹、臀等頑固贅肉，需藉助「雷射溶脂抽脂」手術。「雷射溶脂」原理是利用雷射光熱能融化並破壞脂肪再將脂肪引流抽出體外，相較於傳統，可減少凹凸不平的現象，且傷口小、出血少，恢復期短，術後可立即上班，不管蝴蝶袖、大象腿、鮪魚肚等各種問題都可以達到極佳的效果。

抽脂過程中所得到的脂肪，經過處理後可用做「自體脂肪移植」手術，它可以取代一般玻尿酸、水微晶等，運用在臉部（如夫妻宮、淚溝、蘋果肌、雙頰凹陷等部位）雕塑微整，還可減少如玻尿酸需定期反覆的填充注射，豐盈又自然。同時也可調整胸型，由於是自己的脂肪，不會產生排斥的現象，相較於鹽水袋或果凍矽膠豐胸，術後形狀更自然，觸感真實又可雕塑，非常安全。

醫師小叮嚀

鄭世基提醒，坊間美容療程眾多，充斥著各種不合格儀器，廉價、不合格機器能量不穩，無法



達到預期效果又有副作用。每一次的醫美療程不能達到自己的期盼，專業醫師的技術非常重要，醫師的養成必須經過很漫長的訓練及長期的經驗累積，才能達到完美的境界。想要安全又無負擔的改頭換面、美麗又不傷身，應尋求專業醫生的諮詢與評估，視個人情況與預算，設計客製化的療程，才能讓美麗加分。

採訪諮詢

鄭世基

現任：麗姿添身醫學美容診所院長

學經歷：

國立台灣大學醫學士

美國紐約醫學院耳鼻喉科研究員

德國耶拿大學醫學中心皮膚科研究員

德國耶拿大學專業美容醫用雷射應用與手術專修

鄭骨科耳鼻喉科診所院長

麗姿添身醫美中心主任醫師

宜蘭羅東禾風診所醫美顧問醫師

台北市 101 德式診所免疫療法主治醫師

中華民國骨科、耳鼻喉科、家庭醫學科專科醫師

美容醫學、顏面整型重建外科、臨床腫瘤專科醫師

肥胖醫學、運動醫學、旅遊醫學醫學會會員

台灣顏面整型重建外科醫學會理事暨講師

中華民國美容醫學醫學會氣化雷射講師

光照協會雷射應用講師、微整形注射、雷射溶脂手術指導醫師

專長：

醫學美容、肉毒及玻尿酸注射、顏面整形、溶脂吸

脂手術、顏面凹疤治療、雷射溶脂手術

E-mail : beauty101.dr104@yahoo.com.tw



剪下截角可享優惠

好康大放送

即日起至 2012 年 12 月 31 日止，憑券可享以下優惠：

1. 來店贈精美禮物。
2. 憑券消費 9 折。（此優惠不得合併其他優惠療程使用）

電話：(02) 8994-3003

地址：新北市新莊區中港路 263 號





告別病態性肥胖

多種手術選擇 減重改善代謝型疾病

雖說導致肥胖的關鍵是生活習慣與飲食習慣，要遠離肥胖，就是少吃、多動，或是透過抽脂手術，然而，有些人是過度肥胖，已經嚴重影響健康，此時必須透過手術減肥以改善疾病，這一類的患者稱為「病態性肥胖」。文／莊惠旭

統計顯示，肥胖者發生心臟猝死的機率是體重正常者的 40 倍；心血管疾病、骨關節炎、痛風等疾病的發生率也是體重正常者的 2 ~ 3 倍。其他與肥胖問題可能產生的疾病，包括代謝症候群、糖尿病、高血壓、膽囊疾病、血脂異常、呼吸困難及睡眠呼吸停頓、高尿酸血症、癌症、不孕症、下背痛等慢性疾病。

病態型肥胖之定義與嚴重性

一名美國亞利桑納婦女尹曼，飲食不忌口，體重高達 343 公斤，醫師指出，病態型肥胖所造成的「飲食疾患」雖然不等於精神疾患，但是因肥胖導致心臟負荷，進一步產生心血管疾病，會對健康造成嚴重威脅，且美國醫學會已研究證實，病態型肥胖患者死亡率較一般人高出 10 倍。

所謂「病態性肥胖」，指的是當體重超過理想體重 45 公斤，或 BMI 值大於或等於 35，並已有因肥胖引起之合併症（如高血糖、高血脂或高血壓等代謝型疾病），或 BMI 超過 40。目前全台灣

約有 5 ~ 10% 肥胖型疾病加上代謝型疾病患者，已對健康形成嚴重危害，應考慮透過外科手術治療。

病態型肥胖手術

根據新北市署立雙和醫院一般外科及減重中心主治醫師蘇彥豪表示，「病態性肥胖」臨床上常用的代謝暨減重手術方式包括「腹腔鏡可調節性胃束帶手術」、「腹腔鏡胃腸繞道手術」、「腹腔鏡胃袖狀切除手術」、「內視鏡胃內水球置放」四種，不同術式各有其優點與適應對象，醫師會視患者的個別需求，採取最適切的治療方式。

1. 腹腔鏡可調節性胃束帶手術 ★★★★★

原理：全世界公認最簡單、安全，具有可復原性的手術，產生之死亡率趨近於 0。

方法：將一個矽膠製的可調節式胃束帶，經由微創腹腔鏡手術放入體內。束帶可將胃分成上、下兩部份，藉由上面形成一個小胃囊，因此，可限制患者進食的慾望，增加其飽足感，達到漸進式

減重效果。

2. 腹腔鏡胃袖狀切除手術★★★★

原理：利用腹腔鏡手術及腸胃自動吻合器，將胃部形成一個容量約 100 cc 的管狀小胃，藉由減少胃部容積，降低患者的食量。

效果：因為同時切除胃底部，可減少患者食慾，使效果更為顯著。

3. 腹腔鏡胃腸繞道手術★★★★

原理：用腹腔鏡手術及腸胃自動吻合器，將胃部重建出一個小胃囊，再依患者的 BMI 值來調整小腸繞道的長度，限制患者的進食量，減少小腸營養吸收的效果。

效果：對於第二型糖尿病有較佳的治癒率及緩解率，已被美國代謝暨減重醫學會視為病態性肥胖及代謝型疾病的黃金治療方法。

4. 內視鏡胃內水球置放★★★★

原理：免開刀、侵襲性低。藉由胃鏡將水球放置在病人胃內，約 30 分鐘即可完成。可依據患者的 BMI 值來增加或減少水球的體積，藉由減少胃內體積和空腹感，達到減重效果。

效果：短暫性，水球放置時間不超過 6 個月，放置後，患者控制食物攝取量，並增加運動量，才能達到良好減重效果。

費用方面，符合健保規範者仍需自付腹腔鏡耗材費約 16 ~ 17 萬元；不符合健保規範全自費者則需 22 ~ 24 萬元。

手術搭配飲食運動 效果尤佳

提醒民眾，外科手術僅是階段性的減重方式，協助無法藉由飲食與運動等方式的患者，手術後 1 ~ 2 年，體重才會趨於穩定，在這段期間內，仍需配合營養師衛教，養成規律的飲食與運動習慣，才能達到最佳的瘦身效果。

採訪諮詢

蘇彥豪

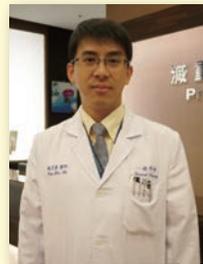
現任：新北市署立雙和醫院
一般外科及減重中心主治醫師

經歷：

台大醫院外科部住院醫師、
台大醫院一般外科總醫師、
桃園敏盛醫院一般外科及亞太
內視鏡減重中心主治醫師、行政院衛生署署立雙和醫院外科部一般外科主治醫師、台大醫院外科部兼任主治醫師、中華民國外科專科醫師、台灣消化系外科專科醫師、台灣內視鏡外科專科醫師、台灣外傷醫學會專科醫師、台灣肥胖醫學會會員、衛生署合格腎臟移植醫師、日本東京大學附設醫院肝膽胰及移植外科研究員

專長：

1. 肝膽腸胃外科手術
2. 各式微創腹腔鏡手術，如膽囊切除、總膽管結石、消化性潰瘍穿孔修補、腹股溝疝氣、急性闌尾炎、胃腸道及胰臟腫瘤切除手術。
3. 各式微創腹腔鏡代謝暨減重手術
4. 胃內水球置放



哪些人不可從事病態性肥胖手術？

1. 有活動性潰瘍者。
2. 有十二指腸潰瘍者。
3. 癌症患者。
4. 有精神疾病問題者（無法控制自己的行為、不遵照醫囑）。
5. 濫用藥物者。



擺脫惱人的過敏性鼻炎

找出過敏原 預防勝於治療

過敏性鼻炎時常發生在秋冬及春夏交替之際，然而由於地球暖化的趨勢，夏季溫度時常屢創新高，加上過敏原作祟，使得不少人在夏季時因鼻過敏或鼻病求助於門診，不得輕忽！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山

據估計，在國外過敏性鼻炎的發生率約佔總人口數的 15 ~ 20%，台灣小學生過敏性鼻炎發生率可至 5 成。由於屬海島型氣候，濕熱加上空氣污染嚴重，鼻黏膜上時常堆積空氣中的有害物質及各種過敏原，鼻腔的纖毛運動來不及清理這些龐大的髒物，日積月累下來，黏膜的生理功能便會受到根本的破壞，加重過敏性鼻炎發作。

鼻過敏緣由

所謂的「過敏性鼻炎」，簡稱「鼻過敏」，即具有過敏體質者接觸到環境中的過敏原，引起一連串免疫的反應，促使鼻腔內的黏膜持續處在發炎狀態，因而產生症狀（如頻繁的打噴嚏、流鼻水、鼻子癢及鼻塞）。上允耳鼻喉科診所院長劉國樹解釋，過敏性鼻炎必須以下 2 個必要條件同時存在，才會發病：

- (1) 本身有過敏體質。
- (2) 與環境中過敏原相遇，鼻子產生反應。

夏季鼻過敏誘因

一般來說，過敏性鼻炎容易發生在季節交替之際，然而，不少人在炎夏仍容易發病，主要與飲

食及作息活動有關，劉國樹表示，夏季常誘發鼻過敏的因素有三：

一、吃冰冷食物

冰品滑入食道，使得食道溫度下降，氣管緊貼食道，容易引起氣喘發作，而一旦氣喘發作鼻過敏也會不穩定。

二、游泳

游泳有助於鍛鍊心肺功能，對呼吸道有益，適合所有過敏性鼻炎患者。然而，由於台灣大多是室內溫水游泳池，在密閉空間、濕氣高，加上高溫的環境中，存在不少黴菌，還有游泳完許多人清潔時使用的沐浴乳、洗髮精等化學成份，同時飄浮在游泳池內的空氣中，都會對呼吸道黏膜產生刺激。



檢測找過敏原是避過敏最好的方式？

有些過敏患者為了找出過敏原會做抽血檢測，然而劉國樹指出，過敏檢測每次能檢驗約 30 幾種常見的過敏原，但是檢驗方法的準確性和敏感性非百分之百，因此，建議還是相信身體敏銳的直覺，當鼻子對某些東西產生過敏反應時，它就是過敏原，縱使這些東西未顯示在檢驗報告上。

三、出外踏青

春夏是花粉季，通常這些花粉是無害於人體的，但過敏性鼻炎患者的鼻腔黏膜會對之產生發炎反應，因此須確認是哪種植物散播的花粉會影響自己的鼻子，避免在這種花粉散播的季節出遊。

四、頻繁進出冷氣房

室內外溫差大，如此等於在冬夏間穿梭，鼻黏膜不穩，鼻過敏就容易好發。

鼻過敏 VS 感冒

由於夏季感冒人數不少，許多過敏性鼻炎患者無法清楚辨別自己到底是流行性感冒還是鼻子過敏，其實，掌握以下關鍵特徵，就能初略辨識，求診時清楚將症狀告知醫師，幫助治療：

	感冒	過敏性鼻炎
症狀	咳嗽、流鼻涕、喉嚨痛、筋骨痠痛或發燒、頭疼	鼻子癢，接著會打噴嚏、鼻塞及流清水鼻涕
病程	一星期左右	陣發性，可持續數周或數月

如果長期反覆感冒治不好，就可能罹患了過敏性鼻炎，為了避免錯把過敏鼻炎當感冒醫，應盡快就醫診治，詳加檢查，掌握治療時機。

抑制鼻過敏有撇步

想要讓鼻過敏控制得宜，最好的辦法是控制環境中的過敏原，以及接受妥當的治療。

減少環境中過敏原

避免接觸引起鼻過敏的過敏原，是治療計畫中不可或缺的一部份。勤打掃，減少環境中塵蹣、黴菌滋生；定期清洗、更換及曝曬寢具；使用除濕及空氣清淨機保持空氣清淨，均能有助減少過敏原。



藥物治療

鼻過敏無法根治，然而，不治療的話，會影響生活品質，且每次發作會讓黏膜再次發炎受傷，久而久之就越難治療，劉國樹表示，現代醫學進步，絕大多數鼻過敏患者，只要接受正確治療，皆能抑制鼻過敏發作，建議患者可服用長效型抗組織胺藥劑，或使用含類固醇的噴劑控制。

手術治療

若長期過敏性鼻炎造成慢性良性的嚴重鼻塞，內科治療已無法見效，建議將手術治療列入考慮，不過需經醫師評估是否可行。

採訪諮詢

劉國樹

現任：上允耳鼻喉科診所院長

經歷：

醫學碩士、台北榮民總醫院耳鼻喉部主治醫師

上允耳鼻喉科診所：新北市中和區景平路 160 號

(02) 8668-6383





驚豔 Summer Day 親子歡樂行

暑假來了，想好帶孩子上哪兒玩？

香港吃美食、新加坡玩樂園，國內北東南行程，總之，全家人一起就是開心。

文／羅怡如 圖片提供／香港旅遊局、新加坡旅遊局、太魯閣晶英酒店、香格里拉台南遠東飯店、台北老爺酒店

國外篇

好吃又好玩香江行

短時間的航程加上語言的共通，使得香港成為國人相當喜愛旅遊的地點。到香港，除了品嚐各種美食、港式點心，有些景點也是親子遊不能錯過。高居香港最高及全球第四高摩天大廈環球貿易廣場 (ICC) 的「天際 100 香港觀景台」，位處都市核心，是全港唯一能於高空以 360 度鳥瞰香港全景之地

方。甫獲得美國霍氏新聞網站報導的香港海洋公園榮獲全球五大最受歡迎主題公園之一，其門票將即日起於香港全線 7-ELEVEN 有售，可愛的 12 海象 Miru

海洋公園的全新景區【冰極天地】與 Yoshiaki 蠟像於即日起，於香港杜莎夫港文化博物館香港有史以來最大型的 70 多年的創作生涯，展示這位一代大卡索迷別錯過。



於 7 月連同其他極地動物，在大家見面。另外，X Japan 團長人蠟像館展出至今年年底。香畢加索展覽，展品橫跨畢加索師多樣化的風格和創意，畢

主題歡樂遊星州

到新加坡肯定得拜訪新加坡聖淘沙名勝世界，聖淘沙是親子遊的天堂，名勝世界邀您進入電影的夢幻世界，感受「身歷其境體驗電影」的奇妙旅程。無論是和奸人搏鬥、或是在鬥轉星移間穿越時空，再或者是在娛樂圈中大放異彩，新加坡環球影城裡的過山車及其他遊樂設施讓您體驗成為明日之星的榮耀。新加坡摩

天觀景輪推出獨特的體驗，在茶。欣賞新加坡令人嘆為觀真實的波音 737 飛機駕駛艙世界各個機場起飛、飛行及



世界上最大巨型觀景輪享用下午止的景觀後，再當一天的飛行師，將在內，學習運用世界上最新飛行模擬器在降落。





國內篇

創意豐富暑假回憶

這個夏天，太魯閣晶英酒店規劃以「創意、互動式」的親子遊憩空間，特別邀請喜愛玩積木的達人—趙國權老師展出精心收藏的「星際大戰系列作品」，以及用積木創作「心中嚮往的夢幻城市」大型作品，模擬城市裡有著海港、街道、火車等，提供大人與孩子一個想像與對話的橋樑，同時於繽紛的兒童積木樂園裡，提供樂高積木與分齡的各類型組件，供全家人共同組成作品，堆疊心中的夢幻城市。



感受南台風情

想要開車、騎摩托車還是踩單車？香格里拉台南遠東飯店滿足各色小吃、古蹟、交通等優惠，推出「台南夏日小旅行」住房專案，不僅結合台南文化與特色小吃行程，提供各式美食、商家與交通優惠，無論開車、騎摩托車、踩單車，甚至不會開車的，還可以搭特約計程車，全部都有優惠，無論您喜愛何種旅遊方式，一樣可以暢遊台南，感受不同的台南風情，歡度暑假時光！



都會輕旅遊

夏天就是要繽紛！台北老爺酒店推出深受親子及女性客層喜愛的「艷夏馬卡龍」住房專案，每房贈送英國知名香氛品牌 LUSH 的馬卡龍泡泡浴，討喜的香柚及誘人的粉玫兩種泡泡浴組合，花香及果香的手工法式甜點馬卡龍，外型嬌貴艷麗、幸福包圍，再搭配老爺烘焙坊高人氣的口感醇厚香甜，讓人迫不及待墜入蜜糖甜心的幸福國度中。



帶孩子 暢遊美東



整理／編輯部 圖文提供／健行文化

帶著孩子出國自助旅行，在許多家長眼裡這
帶而，這本「小小探險家，美東親子逍遙遊」
這樣的夢想。從行前開始，就邀孩子一起規劃
小小導遊，小手牽大手，共創親子獨一無二的



簡直就是天方夜譚！然
可以輕鬆幫助爸媽完成
行程，並試著讓孩子當
美好回憶。

本書有別於一般的旅遊書，介紹的並不是熱門觀光景點，而是美國媽媽們會帶小孩去參觀的博物館、美術館、植物園、動物園等，這些景點都有專為小孩設計的主題與互動遊戲甚至餐廳；你會發現，時尚的紐約，其實是孩子玩樂的天堂，還有波士頓、鱈魚角等地區都有新鮮又有趣的親子遊地點。

作者不但提供專為親子遊設計的地圖，還有詳實的景點資訊，包括特殊交通工具、便宜的門票，甚至餐廳有沒有適合孩子的設備、需不需要事先訂位等貼心提醒。另外，還有特別為親子互動設計的單元「你知道嗎？」，讓孩子邊玩邊學習當地城市的歷史與文化，「連連看」以及附錄的探險實地一覽表，讓孩子紀錄、彩繪已經去過的景點，和標記出最想要去的地方，回味旅行回憶的片段。

你準備好了嗎？祝旅途愉快！

如何善用這本書

1. 這是一本強調「親子互動」的旅行書

- ★行前計畫：利用本書所提供的景點導覽、地圖與連連看，和孩子一起討論行程，孩子有了參與感，會更期待這次的旅行。
- ★行前準備：出門前一周以國家（或城市）為主題的家庭日讓親子先體驗旅遊景點的風情。
- ★旅程期間：利用「你知道嗎」隨時隨地為孩子補充有趣的小知識；行程結束後，也可以利用「小小探險家去過哪些地方」一起回味行程。

2. 特別規劃

- ★「人氣專題」：介紹每個景點最夯、最特別的地方
- 「特殊交通工具」：旅程一定要體驗、絕不能錯過的交通工具。



RICH 達人雜誌為回饋讀者長期支持，特別準備 2 本商周出版書籍要送給您！填妥下列資料，在 7 月 31 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 _____



冰河之珠 加拿大

露易絲湖十天

頂級奢華·浪漫體驗

【露易絲湖畔城堡酒店】入住湖景房2晚

露易絲湖畔城堡酒店被譽為「世界最美的窗戶」，擁有最華貴的格局與頂級的服務。入住露易絲湖畔城堡酒店兩晚，感受都鐸和維多利亞式豪華風尚，在王室奢華中呈獻露易絲湖絕色美景。

【太陽峰渡假村酒店】觀賞照耀冰河的第一道曙光

位處太陽峰壯麗山脈，Delta Sun Peaks Hotel宛若一座璀璨輝煌的歐洲城堡；依照英倫王室規格打造的超凡空間，環繞在山色雪景中的大型露天泳池，沉浸其中體驗壯麗山麓的感官饗宴。

極品豪華美饌·非凡王室饗宴

在露易絲湖畔城堡酒店，享用最頂級的王室饗宴，星級主廚烹調極品美饌，在詩意動人的湖畔，體驗美味新境界；來到太陽峰渡假村，在浪漫奢華的景致、享用細膩烹調的豪華中式料理，感受天堂般的美好假期。

加拿大湖光山色·畢生難忘的美麗

【遊遍三大國家公園】

遊遍蒼翠加拿大美景的各大國家公園：班夫、優鶴、傑士伯三大國家公園，看全世界最大的冰原遺跡、優鶴及躍馬雙河匯流、「洛磯山頂鍊」露易絲湖，目睹前所未有的美麗景致！

【冰原雪車遊萬年冰河，纜車俯瞰洛磯山脈】

搭乘加拿大獨有的「冰原雪車」，前進舉世罕見的萬年冰河，駛向天堂般的銀白國度。在班夫國家公園之中，搭乘纜車駛向藏有絕世美景的硫磺山頂巔，看盡洛磯山脈的壯麗山巒。

【獨家鮭魚洄遊·馬車巡遊維多利亞】

獨家安排鮭魚洄遊奇景，走上全世界最長最高的吊橋；搭乘典雅的浪漫馬車穿梭在古老而濃郁英國風味的維多利亞，並安排品嚐香醇知名的加拿大冰酒。

內陸飛航班機，直達洛磯山門戶

貼心安排內陸班機，寵愛您假期中的每一刻，飛越維多利亞，直達卡加利，為您免去舟車勞頓，享受黃金假期每一刻。



維多利亞



優鶴國家公園



露易絲湖—世界最美的窗戶

~ 湖光山色
~ 壯麗絕倫

135,000

元

♥ 全程含小費、稅金

Ggogo 吉帝旅遊

www.ggogo.com

就是要寵壞您~這顆挑剔的心! TEL:02-77431919

【展演】

整理／莊惠旭 圖片提供／財團法人台北愛樂文教基金會、NSO 國家交響樂團、國立中正紀念堂管理處、台北市立美術館



2012 第十二屆台北國際合唱音樂節 - 錢南章《十二生肖》

◆ 時間：7月28日～8月5日 ◆ 地點：台北國家音樂廳

《十二生肖》是中國最經典的神話，是大家耳熟能詳的故事。2012 台北國際合唱音樂節，且看作曲大師錢南章大顯身手，以國樂與合唱譜織十二樂章，顛覆您的想像！想看齊天大聖高唱京劇，白娘子的不朽愛情傳奇，虎王發威單挑武松嗎？開幕音樂會《十二生肖》世界首演，台北愛樂與國際頂尖團隊輪番競演，帶您親臨感受變化無窮的夏季嘉年華！

蝴蝶夫人

◆ 時間：7月25～30日 ◆ 地點：台北國家戲劇院

為澳洲歌劇團前藝術總監奧森保德製作及導演，費時3年，以一景到底的方式，將榻榻米舞台設置在禪意十足池塘上、搭配和式紙拉門、櫻花瓣、花道等細膩的日式劇場手法，同時混合現代簡約設計風格與懷舊的19世紀末美國色彩。NSO 音樂總監呂紹嘉於2000年在雪梨歌劇院指揮本製作後，不僅以此劇建立口碑，寫下日後與該院多次合作的演出紀錄，更獲得「浦契尼歌劇最佳詮釋者」封號。



莊周曉夢迷蝴蝶－「虛幻與真實」若瑄 2012 年個展

◆ 時間：7月6～17日 ◆ 地點：中正紀念堂

以真實生活中所見的具體元素和空間風景，以解構方式重建另一美感世界，利用各種素材撞擊和融合，再造出一個混雜而又異質化虛擬世界，與現實存在世界相似、平行，卻又截然不同。

《非形之形→台灣抽象藝術》

◆ 時間：7月7～9月2日 ◆ 地點：台北市立美術館

台北市立美術館持續觀察研究台灣當代藝術發展脈絡，過去曾以超現實、幾何抽象、具象繪畫等畫風主義為策展主題，展現台灣藝術家在平面繪畫、立體作品、複合媒材之運用的各項發展。此次以「非形之形」為名探討抽象藝術主題，依抽象藝術體系的發展背景，分為理性的抽象表現與感性抒情的表現，邀集自1960年代至今不同世代、持續於當代抽象藝術發展繪畫、雕塑與各類媒材嘗試作品之台灣藝術家共33位、70組件作品，藉此展覽梳理台灣藝術家在抽象藝術的發展概況。✿





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. 27,500元

東德柏林
布拉格秋之頌
十天
NT. 128,000元

奢華歐風
義大利饗宴十天
NT. 128,000元

彩虹國度
金鑽南非十天
NT. 128,000元

夢幻國度
瑞士米其林之旅
十天
NT. 138,000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

【書訊】

整理／羅怡如

書籍資料提供／皇冠文化、商周出版、九韻文化、柿子文化、三采文化



《一天5分鐘，注音符號養生法》／劉吉豐

常常覺得心情煩悶、身體不適，看了醫生，卻又檢查不出毛病？小心！很可能是你的自律神經失調，身體狀況開始閃黃燈了！擁有中、西醫專業背景的劉吉豐博士從多年來的研究中發現，一個人的健康出問題，多半是自律神經失調所引起的。他融合傳統中醫、五行理論及聲音能量研究，提出了簡單有效的「注音符號養生法」，用最自然的方式將身心調整到最佳狀態，幫助修復健康。



《單身婚禮》／梅瑞迪絲·顧斯坦

五個獨自參加婚禮的單身熟男熟女：漢娜仍然對前男友念念不忘，期待在婚禮重逢尋找復合的可能；薇琪期望實踐小說裡激烈的愛情，在現實生活卻屢屢碰壁；羅伯曾經有過友達以上的那個「她」，卻因自卑始終跨不過那條線；菲爾對單親母親百般呵護，卻遭女友譏為「媽寶」憤而分手；喬因職業倍受親人排擠，始終不敢向女友做出婚姻承諾。



《成功之法——如何成為真正的菁英》／大川隆法

作者以自身經驗，闡述成功的方法與理論，並以其個人與組織的發展，印證這些理論的可行性。本書對於「成功」的定義，講得非常清晰明快，大川先生並且以「靈性」的角度予以定義。對於在繁忙社會當中，想要同時追求「世俗成功」及「靈性成長」，但苦無方法、對策的人來說，這確實是一本「商界菁英的聖經」。



《只用10%的薪水，讓全世界的財富都聽你的》／喬治·山繆·克雷森

如果只能選一本書推薦給每個家庭作為致富傳家之寶，那麼這本每個人都看得懂、學得會的《只用10%的薪水，讓全世界的財富都聽你的》，就是你的上上之選！本書以簡單流暢的文字和生動的故事，將一些簡單、有用，而且永垂不朽的致富和理財法則教導每一個想要變有錢的人，讓我們能更深入的瞭解金錢的本質、讓錢自己流進荷包，並更有效的保有財富！



《能花又能存的無感儲金術》／橫山光昭

面對物價漲、薪水縮的景氣寒冬，無論你是準備結婚的單身者、有小孩的夫妻、面臨退休的銀髮族，抑或是對自身負債情況羞於啟齒的背債一族，明知自己會走到這些需用大錢的人生階段，卻只能處在乾發慌的鴛鴦心態裡嗎？別慌！橫山光昭針對「退休、保險、教育費、結婚、負債」等重大用錢階段，提出最具體、人人都能辦到的儲金教戰守則，讓你輕鬆度過用錢難關，航向美好人生旅程，走向成功幸福雙軌道！

64期贈書得獎名單：台北市／楊世建、新竹市／徐士田、澎湖縣馬公市／蘇生賢

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
01 五月十三 宜：啟靈、結綯、取油、祭祀、沐浴	02 五月十四 宜：祭祀、破屋、壞垣	03 五月十五 宜：祭祀、出行、修造、動土、破土	04 五月十六 宜：開市、交易、立券、動土、安葬	05 五月十七 中區 《保險金信託觀念架構與實務操作》陳嘉慶 14:00-17:30	06 五月十八 中區 《不動產自益信託的正確私契說明》陳嘉慶 14:00-17:30	07 五月十九 北區 《財經講座》羅國書 10:00-12:00 《富三代講座》余菊月 10:00-12:00 《財經講座》李嘉倍 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 《保險公司安全性講座》洪秀珍 10:00-12:00 中區 《財經講座》陳翠芳 10:00-11:45 《心靈成長列車講座》鍾興敏 09:00-10:30 宜：嫁娶、開市、立券、祭祀、移徙
08 五月二十 中區 《開業醫所得申報及稅務風險因應》林隆昌 14:00-16:00 宜：補垣、塞穴、結綯、除服、安葬	09 五月廿一 宜：嫁娶、納采、出行、祭祀、移徙	10 五月廿二 宜：嫁娶、祭祀、祈福、破土、安葬	11 五月廿三 中區 《開卷行銷下午茶》蔡名爵 14:00-15:40 《45歲退休你準備好了?》田臨斌 14:00-16:00 南區 《贏在未來講座》鄭棕銘 14:00-16:00 宜：嫁娶、出行、開市、啟墳、安葬	12 五月廿四 宜：嫁娶、祭祀、裁衣、冠笄、沐浴	13 五月廿五 宜：移徙、動土、開市、交易、立券	14 五月廿六 北區 《高志斌教授講座》高志斌 10:00-12:00 《財富自由理財“退休講座”》莊華山 10:00-12:00 《高志斌教授講座》高志斌 13:30-15:30 中區 《財經講座》吳如峯 10:00-11:45 宜：祭祀、解除、沐浴、破土、安葬
15 五月廿七 宜：破屋、壞垣	16 五月廿八 宜：出行、開市、交易、立券、移徙	17 五月廿九 宜：出行、開市、交易、立券、移徙	18 五月三十 中區 《龍年理財新趨勢》劉上菲 14:00-15:40 宜：祭祀、作灶、納財、栽種、納畜	19 六月初一 宜：祭祀、祈福、開光、開市、理髮	20 六月初二 宜：祭祀、破土、除服、安葬、謝土	21 六月初三 北區 《財經講座》元家雄 10:00-12:00 《從公債看利率講座》陳有天 10:00-12:00 《財經講座》陳月碧 10:00-12:00 《理財講座》韓孫珍華 10:00-12:00 《財經講座》簡玉梅 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:10-12:00 中區 《雙元貨幣與雙率的理財新策略》賴黛琪 10:00-11:45 南區 《金融財經講座》謝耀進 10:00-12:00 宜：祭祀、出行、交易、畜耦
22 六月初四 宜：祭祀、祈福、交易、立券、移徙	23 六月初五 宜：嫁娶、理髮、開市、安葬、掃舍	24 六月初六 宜：祭祀、解除	25 六月初七 中區 《從查稅案例看資產保全的新思維》陳翠芳 14:00-15:40 宜：祭祀、祈福、出火、入宅、動土	26 六月初八 宜：解除、祭祀、理髮、安葬、破土	27 六月初九 宜：破屋、壞垣	28 六月初十 北區 《理財講座》林文騰 10:00-12:00 《財經講座》施忠賢 10:00-12:00 《名人講座》鍾興敏 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 《理財講座》張自強 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:10-12:00 中區 《財經講座》劉志偉、劉玉娟 10:00-11:45 南區 《金融財經講座》謝甲輝 10:00-12:00 宜：交易、立券、納財、出行、納財
29 六月十一 宜：嫁娶、訂盟、開市、交易、立券	30 六月十二 宜：祭祀、冠笄、作灶、交易、納財	31 六月十三 宜：嫁娶、訂盟、祭祀、祈福、動土				

理財講座正確資訊請以各區服務中心為準，講座內容請洽您的保單服務人員；其他活動聯絡方式請電洽：0800-556680，本行事曆僅提供資訊，購票仍須與主辦單位洽詢。

活動洽詢 >> 北區服務中心：(02) 8596-1678
中區服務中心：(04) 2319-2988
南區服務中心：(07) 970-0320

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

從永達保經開始！

