

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health (70)

RICH 達人 雜誌

www.richgogo.com



完善理財規劃 享受退休生活

● 頂尖高手

蕭詠滢 為客戶量身規劃需求

● 特別報導

白淑儀 平凡領導學

張文瀚 主動式領導

崔鴻璋 職銜是責任

● 焦點人物

陳淑真 揮出精彩人生

自在亮眼
蔡依林 勇敢做自己



2012 11月號 定價40元

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、不得重複填寫市調問卷。

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，不得重複摸彩。



- 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。

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：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、摸彩獎金金額超過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

門陣來牽成！

退休金管理資訊 市調問樣張

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. 請問您退休後想從事哪些事？(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：_____ 業務人員身分證字號：_____

永核

請與您的服務人員連絡或洽 客服專線：0800-518088



P24-29

完善理財規劃 享受退休生活

經濟環境動盪不安的時代，任何事都有可能發生且泡沫化。經歷了金融風暴、歐債危機，大多數人已有透過資產配置降低投資風險的觀念，面對人生的風險，該如何準備，才能讓後半輩子真正做到無憂無慮？透過永達保經游麗芬、陳翠方、林秋滿三位保險專家，幫您做好退休理財規劃，退休不再令人擔心沒有未來！



游麗芬



陳翠方



林秋滿

財 富管理學苑。

頭家開講

- 04 業績好 做公益 感受比別人多的幸福感
- 頂尖高手
- 08 蕭詠滢 永遠搶先一步 為客戶量身規劃需求
- 特別報導
- 10 平凡領導學 白淑儀做應該做的事
- 12 張文瀚 以身作則 主動式領導
- 14 職銜是責任 崔鴻瑋扮演好自己的角色

健 康管理學苑

社長行腳

- 06 釣蝦樂無窮
- 焦點人物
- 16 感恩企業 肯定自我 陳淑真揮出精彩人生
- 美食部落
- 38 美味輕饗樂
- 40 蔬食創意料理 嚐美味顧健康
- 健康養身
- 42 兒童缺鈣 當心長不高
- 正確補鈣、搭配充足睡眠及運動 成長免煩惱

人 生管理學苑

封面人物

- 20 自在亮眼 蔡依林勇敢做自己
- 經營管理
- 32 英陞企業董事長許為 一站購足的幸福體驗
- 34 厝邊的好醫生 敏昌診所院長黃俊敏
- 36 萬巒豬腳負責人 劉鳳蓁
- 市場起家 傳承三代的街坊美味
- 充電時間
- 46 訓練自我表達 你也可以唱作俱佳

身 心管理學苑

公益看板

- 01 友你真好
- 05 歲末感恩
- 07 花蓮市、台中市 善用永達復康巴士
- 19 永達邀您一同揮桿作公益
- 30 塔羅殿堂 11月大運分析
- 44 第八屆永達盃台北國際輪椅網球公開賽
- 藝文看板
- 48 書訊 +68 期贈書得獎名單



RICH 達人雜誌
Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

2012年11月號 第70期

發行人：吳文永

社長：黃福來

副總：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

行政專員：陳建宏

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

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

封面提供／金牌台灣啤酒

Editor's Note

編輯手記

快樂晚年生活自己來

最近，勞保基金破產疑慮鬧得沸沸騰騰，大家擔心的是辛辛苦苦繳的勞保費，到頭來是一場空。對於勞保的財務問題，勞委會除重申勞保基金不會倒，也表示，勞保是國家辦理的社會保險，也是勞工朋友的退休生活保障，政府絕對會負起責任，在最短時間內提出因應改革方案，使制度長遠經營下去，請勞工朋友放心。

明年壽險保費又將大幅調漲。金管會宣布，明年1月1日起，美元保單責任準備金調降3~6碼，新台幣保單調降1~3碼，歐元、澳幣保單利率則下降1~5碼不等。預估明年美元保單將大漲3~7成，提醒您規劃退休趁早進行。

「豪小子」林書豪8月趁著返台教導學子練球的空檔，也去了一趟釣蝦場，台灣釣蝦文化在國際間頗負盛名，「洛杉磯時報」日前更以專文來介紹，本期將由峰溪野行社帶著大家一同體會釣蝦樂趣。此外，在萬巒鄉享譽盛名的「熊家萬巒豬腳」，由一個僅8坪大的市場攤位，劉鳳葵一肩扛起傳承家族好滋味的重責大任，走過多少辛酸血淚，背水一戰半個世紀，寫下許多動人故事。

「友你真好、推介有禮」活動參加了嗎？

請把握最後倒數時間，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。期盼您熱忱的推介參與，和您的親朋好友們一同規劃完善的退休生活。

秋涼時節，提醒您注意保暖！❄️



業績好 做公益 感受比別人多的幸福感

「誠信負責、穩健經營、關懷服務、利益共享」是永達保經的經營理念。董事長吳文永認為，保險事業就是一份愛的事業，而做公益則是成就愛的希望。在公益這條路上，他會帶著同仁一直做下去。

文／羅怡如 攝影／余秀萍

「做公益，不是為了提高公司形象，也不是為了外人怎麼看公司，最主要的目的是希望獲得公司同仁的肯定。」永達保經董事長吳文

永一語道出做公益的決心。他認為，透過做公益，也是對自己的一種鼓勵，感覺自己其實比其他人更幸福，在人生的道路上絕對沒有放棄自己的權利。

肯定身障者表現

吳文永鼓勵同仁一起做公益，拼業績賺錢之餘，應該對社會做一些回饋。他認為，推廣公益活動的參與，應該從公司內部做起，讓同仁感受到公司的理念，甚至能以公司為榮。唯有得到同仁

的肯定，不只是對企業最大的肯定，也才能讓公益事業永續不斷地推廣。

積極參與公益活動，永達保經亦進用身障員工。吳文永表示，除了身體的限制，身障者不論在工作表現、溝通方面，其實和一般人一樣，效率也不輸正常人；從另一個角度來說，公司內有身障同事，也能使同仁發揮愛心，肯定公司的一切。他進一步表示，「只要有能力、對企業有幫助，我相信天生我才必有用，永達都願意提供他們一展長才的機會。」

鼓勵弱勢團體迎向陽光

除了鼓勵同仁拼業績之外，永達同仁的愛心一向不落人後。永達保經持續與「永達社福基金會」共同發起並參與公益活動，從 97 年起每年皆投入高達 4000 萬元的財力及人力，彰顯永達人都是有愛心的公益使者，同時也是善盡社會責任的企業。

吳文永認為，保險從事的就愛的事業，除了同仁之外，也邀請客戶一起投入公益慈善的行列，有錢出錢、有力出力。未來仍將持續推動關懷弱勢族群，包括贊助早產兒、智障長者、原鄉學童、罕見病童等；持續贊助輪椅網球培育及比賽。永達將以實際行動力關懷扶助全省身心障礙及社會弱勢團體，讓他們迎向陽光、快樂生活。 🌞



歲末感恩

感謝所有捐款人肯定永達社福基金會
多年來的努力與付出
歲末之際，永達基金會將致贈精美桌曆
分送給101年度之捐款人

永達基金會每年的主要經費來源為
永達保險經紀人全體同仁
主動捐出每月所得的1%
以及永達保險經紀人公司的捐款
除此，我們更慶幸有一群愛心滿滿的永達保戶
將善款委由永達基金會共同幫助弱勢朋友
永達基金會珍惜
每一份得來不易的捐款
不論金額多寡
我們都由衷謝謝您

未來持續為關懷社會弱勢而努力
我們邀您一齊實踐善的工程



【捐款方式】

◎戶名：財團法人永達社會福利基金會

帳號：彰化銀行(代號009)

晴光分行 9721-01-00271-000

◎郵政劃撥帳號：50056636

完成匯款後，請於匯款收據

註明聯絡電話，傳真至02-2531-9969



釣蝦樂無窮



台灣釣蝦文化約在 20 年前從南部展開，起初是室外釣蝦場，為因應台灣都市地狹人稠的現象，室內釣蝦場應運而生。釣蝦過程中，「輕鬆釣」是釣客的基本心態，抱著一顆愉悅的心，與好友們享受那種一竿在手、其樂無窮的快樂。

整理／編輯部 圖片提供／峰溪野行社

今年八月底「哈佛小子」林書豪趁著返台教導學子練球的空檔，去了一趟釣蝦場。他得意地秀出釣蝦戰利品「15 隻蝦」，「豪小子」林書豪燦爛笑容擋不住。事實上，台灣釣蝦文化在國際間頗負盛名，「洛杉磯時報」日前更以專文介紹。

釣蝦的配備

一般人到釣蝦場釣蝦，大多會使用釣蝦場提供的工具，包括釣竿、子母線、鉤子、蝦米及浮標等；如果，想要釣出成績，別忘了適時提出協助請求，請釣蝦場的人幫忙量水深及調浮標等。

當然，如果你樂在其中，也可以購買個人專屬釣蝦工具，坊間提供多款釣具盒可選擇，依照配備工具的不同，售價自數百元至數千元不等；甚至還提供相關影音光碟，即使是釣蝦初入門者，也能很快上手。



釣蝦的秘訣

釣蝦不受時空的限制，幾乎是呼朋引伴、說走就走；不過，想要滿載而歸，也是要有技巧，峰溪野行社特提供釣蝦餌的製作秘訣：

蝦餌 D I Y

材料：虱目魚的腸子（可跟魚販購買）、紅色六號食用色素 1 包（作湯圓用的）、鰾粉 1 包（釣具店有售）、鹽（禁用粗鹽）、有蓋子的盒子 1 個（不要太深）。

作法：1. 將紅色六號食用色素 1 包、鰾粉 1 包及鹽，在盒子中攪拌均勻。

2. 將整條虱目魚的腸子在盒內反覆沾粘。

備註：餌盡量當日用完，盒子內的粉可再利用，沒有用完的餌，建議當誘餌投入池中，記住要切成垂釣的長度再投入。



峰溪野行社分享健康吃燒烤的秘訣：

喜歡吃吃喝喝到處玩的峰溪野行社，也分享健康吃燒烤的秘訣，蝦子可以鋁箔紙包裹住再燒烤，避免食物烤焦。烤焦的食物含有大量的致癌物質，切記應丟棄不可食用（或準備一把剪刀剪燒焦部分）。記得多喝水（無糖茶），既省錢又可減少身體的負擔。



花蓮市善用永達復康巴士

陪同十名肢障朋友 體驗「輕鬆 GO」遠百



台中市 212 輛復康巴士

成功建構「美麗台中、愛心城市」無障礙環境



鼓勵行動不便人士勇敢跨出家門，花蓮市公所歷時八個月，順利爭取永達社福基金會捐贈復康巴士，除了提供肢障者就學、就業、就養、就醫基本功能，也能滿足輪椅族休閒旅遊、逛街購物、訪友聚餐等預約載送需求。為了讓花蓮市的輪椅族認識這輛「輕鬆 GO」復康巴士，花蓮黎明教養院舉辦啟用儀式，首度讓十名院生開心試體驗逛街購物的樂趣，由永達保險經紀人蔡瑩惠協理帶領的花蓮同仁以及花蓮杜拉克讀書俱樂部學員擔任志工，陪同肢障朋友輕鬆逛遠東百貨。



士、長照巴士，目前僅限就學、就業、就養搭載服務，以及週一至週五夜間及假日均不行駛的空缺點，強化提供給想休閒、旅遊、購物、逛街、辦事、看病等日常生活需求的輪椅族，能夠像搭乘計程車一樣，給予

打電話服務就來的便利性，充分提高身心障礙者的生活。



台中市小型復康巴士捐贈儀式

身心障礙人口樣貌不一，需求多元化，為使身心障礙朋友得以有機會受到尊重及平等對待，臺中市政府積極推動無障礙環境，透過小型復康巴士交通接送服務，做身障朋友的雙足，不僅就醫也參與各種社會活動。

永達基金會汪用和執行長表示，永達推動 10 年 100 台復康巴士捐贈計劃，目前已捐贈達五十四台之多，今年再捐贈十台給十個縣市政府，永達社福基金會的員工每月捐款薪水百分之一作公益，復康巴士在身障者的日常生活中扮演不可或缺的角色，為鼓勵更多肢障行動不便的人勇敢跨出家門，永達不間斷的宣導復康巴士對肢障朋友的重要，同時也呼籲社會大眾重視無障礙的交通環境，對肢障人士來說是基本的需求也是權利。

花蓮黎明教養院林木泉院長表示，這輛「輕鬆 GO」復康巴士的最大功能，是填補花蓮縣復康巴

在臺中市政府推動復康巴士的社福關懷政策號召下，民間紛紛投以實際捐贈行動表達支持，踴躍捐贈復康巴士，此次捐贈儀式包括永達社會福利基金會在內 10 個單位，用實際的行動捐贈復康巴士，關懷身障朋友行的權益，永達 10 年傳愛計劃已經到達第五年，今年永達由余松坤協理代表出席參與臺中市政府頒贈感謝狀，希望新投入的復康巴士能改善原先冗長的預約訂車時間，共同建構「美麗台中・愛心城市」。



蕭詠澄

永遠搶先一步為客戶量身規劃需求

她在乎客戶對她的評價勝過成績，當客戶有任務交給她時，她總是盡自己最大的努力提供服務，竭力扮演好客戶的「最佳財務顧問」，她是黃金業務員「蕭詠澄」！文／莊惠旭 圖片提供／蕭詠澄

「企業主需要好的風險管理師，為他們做好規劃。我會把客戶的事當作自己的事優先處理，事先為他們設想好可能遇到的情況，竭盡所能幫助他們！」在永達保經服務9年、客戶心中「最體貼的財務管理師」業務區經理蕭詠澄堅定地說。

同理心考量客戶需求

許多優秀的業務員，一開始並不想做「業務」的工作。然而，上天開啟了一道門，一個契機讓自己乘勢而行，去取得成功致富的關鍵密碼！蕭詠澄就是這樣的例子！原先從事證券業營業員的她，從沒想過自己會加入保險業，對她來說，「保險業務員」的社會地位低，從來就不是理想職業；雖然如此，她本身並不排斥保險，懂得規劃未來的她，甚至自己主動找上業務員，為自己及家人買了許多保單。

8年多前，父親公司有個職員發生職災，因為當時對保險的接受度不高，使得該員工及公司都支出了許多醫療費用。蕭詠澄才開始正視「企業主需要有風險管理師」。在加入永達保經後，除了銷售成績卓越，更取得12張專業技能證照，自己提升為優秀的財務及風險管理師。

態度決勝負

初加入保險業時，家人非常反對，認為保險業務員沒有身分地位，且容易得罪身邊的親友，態度堅決的蕭詠澄為了證明自

己的能力，從未運用親友的資源，秉持信念獨自進行陌生開發，憑著專業及細心為人設想的個性，取得許多客戶的信任。「我沒有想過要做到最好，只希望用行動證明自己的選擇是對的！」她的努力，一點一滴看在家人眼中，最後終於打動了他們！

成功的業務員，取決在「銷售心法」，蕭詠澄以同理心站在客戶的立場規劃客戶需求，同時兼顧行銷與服務。她點破一般保險員的銷售迷思說，保險業務員銷售保單給客戶時，因為不懂得如何為企業主規劃，僅單純推銷商品，欠缺售後服務，所以很多企業主不是很清楚投保內容，因而暴露在風險中。「我會精準地為客戶規劃好未來，建立起保護罩，售後服務品質也絕不馬虎！」蕭詠澄肯定地說。

專業取勝 心懷感恩突破逆境

保險從業人員多，業務員的自我定位相當重要。蕭詠澄致勝的關鍵在於「不停提升自我價值」。她隨時精進，取得專業證



照，讓客戶清楚知道她的專業度，創造他人無法取代的優勢。「顧問式行銷」是蕭詠滢自創的行銷方式，她從不向客戶推銷，僅秉持分享好觀念的理念，每月定期與客戶分享財經訊息，提供專業金融資訊，教導客戶如何避開風險；並關心客戶經營上是否遭遇瓶頸，適時提供協助，因此，客戶無形中對她產生依賴，視其為財務顧問。

從事業務推展，看著業績起伏是很平常的事，但是必須有十足的耐挫度，才能克服難關走下去。對蕭詠滢來說，「只要讓客戶滿意，挫敗很快就過了！」她感謝一路上有許多貴人相助，協助她度過

之憂，在團隊中更有信心，找到更大的舞台發揮己長。



困苦的階段。因此，每逢遇挫時，她喜歡找客戶聊天，藉由他們的激勵增長自己的智慧，進而轉念。此外，主管胡明徹協理亦是蕭詠滢最大的支柱，他關心每個夥伴且十分講信用，對部屬承諾一定會做到，且幫助許多夥伴突破難關，讓蕭詠滢沒有後顧

終生服務 永不退休

「客戶的認同如同自己有個好品牌，有好的成就感，是我在這行最大的動力！」贏得今年 6 月菁英盃個人組冠軍，蕭詠滢覺得自己的使命感更重了！她感恩地表示，是團隊的策略讓她有這樣的好成績。不過，比起個人的成績，她更在乎「客戶對她的評價」，「成績與服務是成正比的，當自己在客戶心中越重，目標也比較容易達成！」蕭詠滢說。未來，她會繼續督促自己，秉持終身服務的信念，並將客戶賦予她的使命感放在心第一位，創造自我價值，提供更好、更優質的服務！💪

蕭詠滢

- ◆ 現任：
永達保險經紀人業務區經理
- ◆ 保險資歷：9 年
- ◆ 成功座右銘：
做事要專，做人要寬；嚴以律己，寬以待人。
- ◆ 得獎記錄：
2012.06 菁英盃個人組冠軍
2004 ~ 2007MDRT 會員（四屆）
2004 ~ 2007 國際龍獎主管組銅龍獎





平凡領導學 白淑儀 做應

如果成功確實有什麼偶然性，這種偶然為永達籌備協理的白淑儀來說，把握住實機會對每個人都是公平的，它有可能來時，你有沒有把握的勇氣！」 文／

為了此次的採訪，永達保經白淑儀籌備協理寫了這樣的一段話：「常聽到：『曾經有一個非常好的機會，可惜我沒有把握住。』遺憾的是，這種事情在很多人身上都發生過。其實，機會對每個人都是公平的，它有可能降臨在任何一個人身上。前提是：『在機會到來時，你有沒有把握的勇氣！』」

嘗新求變及毅力

從事保險工作之前，白淑儀在英商菸草公司擔任會計的工作，與同儕相比較，當時她的收入、福利都相當不錯，每年甚至有 14 天的年假。雖然如此，但因外商公司的節慶都是以外國為主，雖然農曆新年也有放假，每年除夕當天還要趕帳的情形卻是屢屢出現；這點讓已身為家庭主婦的她感到困擾。面對一成不變的工作，再加上外商公司最終還是會遇上合併的問題，對雙子座且喜歡嘗新求變的她來說，似乎是該變動的時候了。

因為朋友的緣故，她接觸了保險並參加該公司的活動，看到保險業務員呈現出來的自信及笑容，讓她對工作有了新的體悟，原來工作不是一成不變，也可以很不一樣。由於該公司規定壽險業務員的資格取得，得先通過公司內部舉辦的考試後，才能參加

公會的考試。為了取得資格也讓自己培養更豐富的專業，白淑儀利用下班及假日期間準備壽險證照的相關考試；不過，公司內部的檢測，她考了 7 次才通過。也因為這樣的毅力，讓她深信只要她願意花更多的時間，一定可以越做越好。

始終感謝貴人提攜

儘管有熱情，但投入壽險行銷工作三個月後，卻面臨業績掛零及考核的窘境。當時的主管把她叫到辦公室，告訴她：「如果再沒有業績，就要考核掉。」心情低落的她回娘家，媽媽看見她這個樣子就說：「做得不好喔？」好強的她回答：「哪有，我做得很好。」媽媽又問她：「是差幾件？」她回答：「就差一件。」於是媽媽要她將要保書拿出來簽名。就因為這一張保單，白淑儀過關了。雖然她從未跟媽媽提起，但是她對媽媽這位貴人始終感激。

因為這樣的經歷，她發現保險公司雖也提供教育訓練及資源，但在無人引領的情況下，很容易讓新人出現工作瓶頸，產生退卻的心。正當她心灰意冷之際，她遇上當時在同公司的生命中另一位貴人一陳月碧（現任永達保經業務協理），對於商品的研究、行銷技巧都是由此開始學習。也在她的帶領下，白

該做的事

的機會，也只會眷顧有勇氣把握的人。對晉升每一個機會，然後全力以赴。誠如她所說：「其降臨在任何一個人身上。前提是：『在機會到羅怡如 攝影／余秀萍 部份圖片提供／白淑儀



淑儀認識了永達保經，聽過理財講座之後，深覺退休理財的重要，更覺得應該將正確的保險觀念推廣給更多人，於是她加入永達保經的行列。

共好的起心動念

專業的教育訓練、優質的平台，以及優秀主管的帶領下，白淑儀個人行銷做得有聲有色，也創下不少佳績，並在 95 年 1 月晉升為處經理。目前轄下共有 45 組主管、有 15 位 MDRT，在今年 7 月晉升籌備協理。對於此次能夠晉升，白淑儀最感謝團隊成員的努力，因為大家都能掌握契機，不斷地複製成功經驗，才能吸引更多人加入這個平台。白淑儀表示，發展組織絕對是必要的，不過絕不是為了增員而增員，而是透過經驗分享吸引更多的高手加入。她進一步表示，其實人的起心動念不同，結果就不一樣，邀請志同道合的人也是一樣，有這麼優質的平台、正確的策略及方向，為什麼不給自己一個向上提升的機會？

感性的她，每一回參加旅遊獎勵，都會寄一張明信片給自己。今年她到加拿大旅遊時，除了自己，她還寄了 15 張明信片給她希望能與對方一起完成旅遊夢想的對象。她在明信片上寫著：「世界很大，我們沒有一起去的地方很多，希望有機會與你共創事業，環遊世界。」對於有心想轉換跑道的人，白淑儀以她自己的經驗為例，「離開的確需要很大的勇氣，如果你正在思考自己的方向及目標，請你給自己一個為自己奮鬥的理由。一旦機會來了，把握住機會；訂下目標，全力達成。」



白淑儀協理 Profile

- ★ 保險年資：12 年
- ★ 職稱：永達保經業務籌備協理
- ★ 專長：企業理財講座講師、理財基礎養成訓練講師、新進暨高階主管班講師、國際獅子會金融理財講師

- ★ 榮譽獎項：
 - 2004、2006、2010 美國 MDRT 百萬圓桌會員
 - 2004、2006、2010 IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎
 - 2006 IDA 國際華人龍獎主管組銅龍獎
- ★ 成功座右銘：做應該做的事，而不是喜歡做的事。



張文瀚 以身作則

張文瀚，一個抓住機會，便順勢而行的頂尖業務員，嚴以律求成功；私底下，也是個愛家愛孩子的好爸爸，兼顧家庭與
文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部分圖片提供／張文瀚

聽聞自己榮獲晉升名單之一，永達保經業務處經理張文瀚滿是欣喜！憶起當年初入行的過程，一路懵懂，跌跌撞撞，至今穩紮穩打，帶領夥伴們打拼出榮耀佳績，張文瀚感動地說：「感謝一起努力的鳳珍經理、金秀襄理、英立經理、美穎經理、及文瀚處所有的夥伴們，這個榮譽是一種肯定，也是屬於大家的！」

建立人脈 開拓成功先機

自小，張文瀚父親從事紡織業，母親是家庭主婦，因經濟不允許，求學時就半工半讀，從雕刻玻璃學徒到電子外銷業務員；雖小有成就，但是看著父親辛苦地奔波著，孝順的他決定放下自己的工作，協助父親創業。然而，似乎老天爺想給他多一些考驗，讓他從磨鍊中成長；父親的紡織事業經營2年多，便宣告結束！看著父親的事業從無到有，又從有到無，價值幾佰萬的機器當作破銅爛鐵秤斤賣掉，張文瀚在心中暗自發誓：「我一定要讓家人過好日子！」當時看著從事保險業務的女友、現在的妻子呂美穎每天都過得很快樂也很充實，他便投身一試，沒想到這一投入就是13年。

剛踏進保險業時，外行的張文瀚四處碰壁，然而，具備堅毅精神的他，秉持著企業家郭台銘的名言：「沒有失敗就沒有成功，沒有連續性的失敗，這個成功是不夠堅實的！」從陌生開發起，一步一腳印

踏實經營。他並懂得複製成功者經驗，來成就自己及夥伴。卡內基曾說：「人脈若要等於錢脈，必須懂得整合運用才能發揮極大值！反之，只是一堆紅白包」。因此，他用心增值人脈資產，時常辦活動凝聚同屬性的客戶，讓大家一起交流，分享善知識，與客戶建立起深厚的情誼。

主動領導 服務導向

從事傳統型保險業務行銷5年後，張文瀚眼看當時保險市場已趨飽和，便開始思考未來的路該如何突破。透過貴人呂貞菽籌備協理的引薦接觸到永達保經，以退休理財規劃、資產保全及傳承規劃為主，並以最客觀的角度，站在客戶的立場挑選對客戶最有利的保險商品，他心想：「這才是一位保險企業家的定位與價值。」因此，他選擇加入；在2004年進入永達，每年達成MDRT至今累積7屆，更深得醫師及企業主們對他的信任，業務副總黃素英常提醒：「成功可以被複製，有本事不怕沒人跟！」內斂而且話不多的他，希望自己能夠成為優秀的領導者，所以身體力行，不說做不到的話，以實際行動為領導原則。

上天總會特別眷戀努力耕耘的人，憑著對工作源源不絕的企圖與熱情，張文瀚不斷提升自己的能力，創造出好業績，一路晉升至處經理。「永遠要比單位夥伴做得好！」在管理上，獨創「主動式領

主動式領導

己做為先鋒，帶領伙伴們突破逆境，追事業，成功創造個人生涯最高價值！



導」制度，以服務取代管理，對部屬因材施教，善用個人的特質，相互支援，帶領夥伴們跟著公司的腳步，深耕經營。「順勢而為，沒有逆轉勝！」張文瀚堅決地說。他引用高志斌教授的名言：「人生沒有逆轉勝，只有順勢而為，吹什麼風就拉什麼帆！」勉勵部屬們「做，就對了！」

家人是努力最大的動力

工作上，張文瀚看似不苟徇私的鐵面主管，在家裡，卻是滿具柔情的好丈夫、好爸爸。一路走來，他的妻子呂美穎除了把家庭打理得很好之外，更擔任他亦師亦友的角色，兩人攜手合作、搭配得宜。秉持父親的教誨：「家庭顧好，事業才能經營得宜！」在公事上，張文瀚負責組織訓練，妻子則深耕客戶服務與行銷；下了班，只要有空他們一定陪孩子一起吃飯、聊天、寫功課。家人是張文瀚全心拼事業的最大後盾，他笑著說：「每逢遭遇挫折，只要想起家人，挫折就不見了，隔天又能全力衝刺！」

因為工作性質的關係，張文瀚常覺得自己陪伴孩子的時間不夠多，他不要求孩子要名列前茅，即使小孩成績不甚理想，只是摸著她的頭說：「下一次再進步一點！」以鼓勵

代替責罰正面教育理念，也在無形中啟發孩子的自覺性。

增員提高效益 複製菁英

晉升為「處經理」後，張文瀚深知自己有更多的責任，希望能帶領夥伴邁向高峰。「時間 × 人力的效益是組織發展的關鍵。」張文瀚說，1 個人工作 8 小時，10 個人同時工作就能創造 80 個小時的效益，因此「增員」勢在必行。

在文瀚處，這個平台是提供給有責任感、想成功的人。他分享說，「增員」如同兩性交往，需要彼此吸引，他公開邀約：「如果有成功特質，且願意被雕塑者，歡迎加入文瀚處！」對未來，他展現企圖心說，期望 3 年內能複製 30 位 MDRT、3 位處經理。「傳承組織效益，創造更多保險業菁英！」



張文瀚處經理 Profile

- ★ 現任：永達保險經紀人業務處經理
- ★ 保險資歷：13 年
- ★ 成功座右銘：沒有失敗，就沒有成功；沒有連續性的失敗，絕對不是一個堅實的成功
- ★ 榮譽獎項：
 - 2006 ~ 2010 MDRT 會員（7 屆）
 - 2011 晉升籌備處經理
 - 2012 晉升處經理



職銜是責任 崔鴻瑋扮演好

對工作始終保持高度熱忱，是永達保經處經理崔鴻瑋除了積極態度、多問多學，主動求助找資源也很重

曾有保險同業稱永達保經處經理崔鴻瑋的業務性格是渾然天成，對於此，崔鴻瑋謙虛地說：「或許是我比較按部就班，養成良好的工作習慣，數十年如一日。」從開始從事業務工作後，她每日拜訪客戶的習慣從不間斷，從一開始就做好紮根動作，打下良好的人脈基礎。

利他立場服務客戶

從事保險工作前，崔鴻瑋是一位護士。因為有高度服務精神也喜歡和人群接觸，她選擇到台北市立療養院擔任精神科護士；之後，又因為喜歡旅遊，於是她將夢想及工作結合，自願前往沙烏地阿拉伯擔任醫療隊燙傷病房護士。出國的那段時間，她果真利用休假到歐洲旅遊，周遊了十多個國家，也算圓了夢想。之後，結婚生子離開醫護單位，轉任雀巢集團子公司擔任醫護代表，從事業務工作。生性喜愛挑戰的她，熟悉醫護業務工作後，覺得應該有所轉變，再加上她發現保險觀念值得推廣，在1990年，她在朋友介紹下轉戰保險公司擔任業務員。

憑藉著一直以來養成的好習慣，以及職域開拓，她服務的客戶越來越多，甚至客戶也轉介其他朋

友。由於她的醫療專業背景及對醫務體系的瞭解，當她的客戶有些醫療相關問題時，她就會幫忙協助找醫生或安排醫院。正因為這樣的熱心，在客戶間形成口碑，讓她有機會服務更多的人，和客戶變成好朋友。酷愛旅行的她也常和客戶一起出遊，前一陣子，她才與幾位客戶完成一趟蒙古之旅。

直效管理全面提升

對於個人行銷相當在行的她，進入永達保經後也朝向組織發展，希望透過團隊的力量及資源整合，將服務網擴大。崔鴻瑋表示，從前雖瞭解組織發展的重要，但，因自我設限又找很多理由，讓自己停滯不前；直到有一回和韓孫珍華協理聊天，她分享了帶組織的心得，就因為珍華協理說：「發展組織就是幫助別人成功！」這句話，給了她很大的動力來源。於是她積極佈署增員，她的領導風格是直效經營管理，有效掌握資源的使用與提升工作績效，透過精準的市場行銷策略、資源整合，以共好的理念成就部屬。

對於此次能順利晉升為處經理，她也感謝團隊中每一位同仁的付出。問她，優秀業務員該具備哪些條件？她認為，一位優秀的業務員，除了對工作保

自己的角色

瑋能在保險業歷久不衰的祕訣。她認為，業務員想成功，要。 文／羅怡如 攝影／余秀萍 部份圖片提供／崔鴻瑋



持熱忱，學習也相當重要。不要吝於投資自己，學習是累積，絕不是打點滴的急就章。而學習的範圍也不限於理財，人文藝術同樣能提升自我。

以身作則成就團隊

一度因為工作忙碌而忽略了自身的健康，曾有一年過年，她一直覺得眼睛不舒服，卻遲未就醫，一直到她與同事出遊賞花，眼睛看到的東西都只有一半，她奇怪地告知同事，姐妹淘們硬帶她上醫院，才發現視網膜剝離，並警覺事態嚴重。醫生甚至表示，若再慢一點，恐怕就失明了！有這樣的經驗，她希望業務同仁不只拼業績，也要注意身體健康。

她也鼓勵同仁要將「每年達成 MDRT」當成最重要的目標，她透過 APP 提供最新資訊、戰報、喜訊與部屬即時分享，每月舉辦幾場財經講座，帶領同仁成長。總是以身作則的她，在未來，個人目標每年達成 MDRT 之外，亦將「發展組織」列為年度重點計劃，將經驗及服務傳承下去，以身作則、成就團隊。✦

崔鴻瑋總經理 Profile

- ★ 入行年資 21 年
- ★ 1990 年加入保險業
- ★ 美國 LIMRA 壽險協會國計品質獎章蟬連 10 年
- ★ 2003 年加入永達保經，榮獲美國百萬圓桌 MDRT 10 屆終身會員。
- ★ 成功座右銘：感謝生命中每一個發生，每一個發生都是為了成就我們這一生的智慧。
即使人生有遺憾，依然要樂觀向前行，能夠在遺憾當中，找回從容和自信。



感恩企業 肯定自我

打破一般人的既定印象，任職於永達保經資訊部的陳淑真，充滿活力及熱情。除球賽，同時屢創佳績。她相信人皆生而圓滿、平等，上天關了一道門，必會為你



出生在一个纯朴乡间的陈淑真，罹患了小兒麻痺。父母為了她四處借貸、求醫，但仍無法還給她一個健康的外表。父母為了讓她與別的小朋友有「一樣」的童年，不斷地灌輸她「不怕輸、只怕努力不夠」、「別人能做到的，妳也一定能做到，甚至於更好」的觀念。

學習見到無限可能的自己

陳淑真，臉上總掛著美美的笑容，雖礙於肢體不便，專業的設計美編能力卻凌駕於同僚間，出色的表現也讓同事及主管給予讚賞。回想求學歷程，陳淑真表示，家境不佳，但在父母全力照顧下，求學階段卻相當平順，高中念的是夜間部商校，白天打

陳淑真揮出精彩人生

了工作上竭盡所能的一展長才之外，她還代表永達保經參加國際輪椅網
再開另一扇窗。 整理／編輯部 攝影／楊樹山 部份圖片提供／陳淑真



工、晚上讀書，雖然很辛苦，但只要想到能減輕家裡負擔，且學以致用，也覺得值得。專科畢業後，進入傳播公司擔任電腦美工設計及 DVD 編輯的工作，深得老板信賴及同事照顧，之後，因公司外移，無法同行的她，只得離開崗位。

對凡事好強、不願服輸的陳淑真來說，承認或接受自己的缺陷，是一件非常難的事。從小，希望不要再依賴父母幫她拿東西，她得學習拿拐杖，拿了拐杖後，她發現，因為有它，她可以走路，也長高了！更發現，走路可以讓她的雙腳不再萎縮，除了可以拿放在高處的物品外，也可以和家人一起散步；之後，她去學開車，因為它帶她走更遠的路，與更多人出遊；她更學會自在地與其他身障朋友相處，用自己的經驗鼓勵且幫助他們樂觀看待自己的人生。

在一次前往振興醫院眼科就診的機緣下，無意之中她看到復健科的水療池，在媽媽的鼓勵下，抱著試試看的心理，卻從此與水療結下了非常深的關係，如今

已能在水中悠游自在的陳淑真，回憶起那段學習過程，不論是第一次穿泳衣、第一次下水學游泳、第一次在治療師面前毫無芥蒂地剖析自己的缺陷……都要投入極大的勇氣。她表示，從沒有接觸過水，到要將頭埋入水中，要在水中如何學會自救，而又要學會游泳，這當中經過了無數次的自我掙扎；但是，她還是靠著自己的力量學習完成。

把握機會表現一樣好

除了游泳，陳淑真也學習騎馬，學習馬術是她的另一項自我挑戰。正常人騎馬已不容易，何況是雙腳無法使力夾住馬背的她，要駕馭一匹馬奔馳在草坪上是多麼的困難；但是淑真只能一次又一次練習，讓雙腳使力夾住馬背，還要克服內心恐懼；沒有技術只有次數，淑真在一次次重覆練習下，深獲教練賞識，1999 年她代表國家參加丹麥舉辦的國際殘障馬術比賽，雖然她的比賽成績不盡亮麗，但有資格代表國家

參賽，對她才正面肯定。

練習輪椅網球同樣艱辛，除了要學習操控輪椅的速度及方向外，球場的租借也是一大問題。淑真表示，球場管理員都擔心輪椅會刮壞球場的地板，初期要租借球場很不順利，即使借到了，也是冷門的時段，中午 11 點至下午 2 點間，身障輪椅戰友只能在烈陽下奔波練習，雖是如此，更因這樣的困境，她與其他身障者更是努力，在比賽中以優越的表現取得佳績。

企業肯定身障者表現

一向熱衷公益的永達保經，對於進用身障員工同樣重視；在一次機緣下，她遇到永達保經 黃福來總經理，提供她一份穩定的工作。對於這樣的機會，陳淑真除了感謝，更以專業認真的工作表現來回饋。因為永達保經 吳文永董事長對輪椅網球賽十分支持，認為陳淑真代表公司參加比賽是一種榮譽，因此都給予公假讓她每年得以參加輪網比賽。對此，淑真感激地說：「很多輪網朋友，因為公司無法請假而放棄比賽，而我卻可以請公假參加，大家都非常羨慕。」

永達保經 吳文永董事長表示，身障者除了身體些許不方便，他們與一般人的工作無異，他們

往往還會比一般人更賣力工作，能提供他們一份安心無虞地工作，這是企業該做的事。對企業來說，公司內有身障同事，也能使同仁發揮愛心，肯定公司的一切。

淑真表示「只要企業給我機會，我一定會做得比別人好！」始終感覺自己比別人幸福、幸運的陳淑真，同樣鼓勵身障朋友，應走向戶外、走向陽光，不要仗著自己的不方便，就要求額外的幫助。因為身障者要的是肯定，不是同情；同時要懂得把握機會，當機會來臨，一定要充份把握與珍惜，多點努力與多點用心，身障者也可以幫助別人、參加公益，有錢出錢、有力出力，讓這個社會更祥和、更溫暖。❤



關於永達社福基金會

「財團法人永達社會福利基金會」，是由深具關懷服務與慈悲心的企業家－永達保險經紀人公司董事長吳文永先生，以及該公司 146 位熱誠奉獻的員工共同捐助創始基金，所籌組設立的非營利事業組織，本會並推選吳文永先生為董事長，汪用和女士為執行長，秉持『集結善的力量、活用善的資源、實踐善的希望工程』為理念關懷弱勢朋友。

永達社福基金會未來願景

【扶老攜幼】

深耕老人服務領域，持續辦理暨推動各項老人服務工作，配合政府

脫貧政策，推動救助低收入戶家庭擺脫「失學」、「失業」之困境。

【弱勢安養】

推動弱勢公益信託專案，開創弱勢安養的權益與福利。

捐款方式

戶名：財團法人永達社福基金會

帳號：彰化銀行（代號 009）晴光分行 9721-01-00271-000

郵政劃撥帳號 50056636

匯款後，請將匯款收據註明捐款人姓名及聯絡電話，傳真至基金會。

傳真號碼：(02) 2100-1727

永達社福

永達社福

永達保經

永達社福

永達社福

永達社福

永達保經

2012
公益GOLF 5th

第五屆永達公益盃 高爾夫VIP保戶聯誼賽

2012.11.14 (三) ~ 11.16 (五)
大溪鴻禧高爾夫球場 **北區**

2012.11.05 (一)
南一高爾夫球場 **南區**

感謝永達客戶的支持與肯定



參賽者報名費將全數作為購置復康巴士專案經費

永達邀您一同揮桿作公益

活動詳情，敬請洽詢業務同仁

一桿進洞獎：進口名車Benz C180

淨桿冠軍獎：TaylorMade R11S開球木桿

淨桿亞軍獎：TaylorMade RBZ球道木桿

淨桿季軍獎：TaylorMade RBZ Rescue混種桿

總桿冠軍：TaylorMade RBZ開球木桿 等精美獎品

 **永達保險經紀人股份有限公司**
EVERPRO INSURANCE BROKERS CO., LTD.

自在亮眼 蔡依林勇敢做自己

華語歌壇中，蔡依林的表現有目共睹。每次登場，她總是以不可思議的舞蹈表演及歌唱實力讓人嘆為觀止。未來，蔡依林還是會勇敢嘗試、活出自在、幸福的自我。
整理／編輯部 攝影／余秀萍 部份圖片提供／金牌台灣啤酒、聯太公關

Profile

蔡依林

- ★ 本名：蔡宜凌 (Jolin)
- ★ 籍貫：台灣省台北 ★ 生日：9月15日
- ★ 星座：處女座 ★ 身高：158公分
- ★ 生肖：猴 ★ 收集品：手飾 ★ 家中排行：第二
- ★ 特殊專長：讓人以為是 "ABC" 的英文
- ★ 休閒嗜好：學不同的唱腔、看電影、看電視、出外旅遊





儘管貴為小天后，但剛出道時，蔡依林的作品也曾被批評是「十大爛歌」。或許就是為了爭一口氣，也要向大家證明她不只會跳舞，同樣也會唱歌。她努力了8年，獲得金曲歌后的肯定。

勇於做自己

對自我要求相當高的蔡依林深信別人做得到，她沒有理由做不到。她也曾經說過：「我不是天才，我是地才。」她沒有比別人更聰明，或更多好運，但她能比別人更努力，做更多的練習。

睽違2年的時間，Jolin發行了第12張專輯《MUSE》，這一次的新專輯除了保有Jolin最擅長的快歌舞曲外，她特別和許多未曾合作過的金曲創作音樂人合作，再度獻出歌詞創作，並在香港拍攝紙上電影寫真書，在造型師的巧手下，Jolin化身成英國文豪莎士比亞筆下的茱麗葉。這一次新專輯的造型，請來四位不同造型師，請他們根據從蔡依林身上看到的特質，再盡情發揮在造型裡。蔡依林說：「我覺得這樣的合作方式很有趣，可以看到別人是如何觀察我的。就像香港造型師為我打造了一個茱麗葉的

角色，因為他希望呈現我勇於做自己的一面。」

總是不斷被檢視的Jolin，此次造型同樣被放大檢視。對此，她表示，任何新的東西推出，別人一定會來challenge。對於表演她不喜歡墨守成規，她總是會努力找出新刺激，做出新的東西，盡量不被輿論影響。自己想做什麼，一定要勇敢嘗試，不要一味去迎合所有人，就能活出自在、活得幸福。她的表現的確出色，今年MTV台將推派蔡依林新專輯《MUSE》，代表台灣參加11月舉辦的「歐洲音樂錄影帶大獎」。

重保養保體態

喜愛跳舞的蔡依林，對於腿部的保養非常重視，她的腿性感修長，穿著緊身牛仔褲、短裙，十分健康和美麗。她表示，這是她一直堅持健身和練習瑜

珈的結果，讓腿部均勻有彈性，充滿活力。也曾有過慘痛減肥經驗的 Jolin，現在藉由瑜珈和正確飲食，已經徹底擺脫惱人的 Baby fat，舉手投足都是小女人的成熟性感。

同樣重視肌膚保養的蔡依林，為了維持肌膚的最佳狀態，在繁忙的工作之餘，一定會抽空去護膚中心做臉，在家則是敷面膜、用複方精油保養品寶貝皮膚，早上還空腹吃燕窩，油膩和高卡路里的食物絕對不碰，所以肌膚才能保持光滑透亮。Jolin 特別提醒，每天一定要徹底做好卸妝和清潔的動作，

「不乾淨的毛細孔，就像吃很多垃圾食物的胃，如何再接受真正好的保養品呢？」而且肌膚的保養是由內而外，如果妳也是忙碌外食族，記得養成每天吃綜合維他命的習慣。

無論是秀髮或是身體肌膚她都會特別保養呵護。她家裡有蒸汽浴，洗頭髮的時候，會使用髮膜保養頭髮，讓蒸氣將髮膜中

的滋養成分滲透進秀髮裡。沐浴時喜歡用玫瑰柔滑沐浴乳，玫瑰的香味能讓人放鬆，同時一邊洗澡一邊抬腿練瑜珈，能舒活身體更維持體態曲線。

父親是最佳理財規劃師

專輯、演唱會的亮

眼成績，蔡依林的實力眾所皆知。蔡依林表示，她重視的是工作的過程，至於酬勞的部份，相信公司和經紀人能夠幫助她爭取到最大利益。但對於理財方面，則交由蔡爸爸全權處理，因為有爸爸幫忙理財，蔡依林對於金錢完全不費心思。不過，蔡爸爸也深知女孩總是喜愛東買西買的習慣，他嚴格限制女兒的花費，只提供她一張限額的信用卡及少許的現金。蔡依林半開玩笑地說：「有時要出國時，還得跟爸爸申請購物費。」

不過，學會計出身的蔡爸爸非常懂得節稅、理財法門，不但幫蔡依林將辛苦賺來的錢存起來，投資股票或基金；也趁利率便宜時，貸款買了一棟房子，還買了車子代步。

為了理想與目標，蔡依林一步一腳印，穩健踏實且不斷努力堅持，絕不放棄。這就是 Jolin，百變 MUSE。💎



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



游麗芬區經理 Profile

保險年資：12 年

得獎記錄：美國百萬圓桌會員 MDRT
2006 ~ 2012 連續 7 屆 MDRT



陳翠方籌備處經理 Profile

保險年資：18 年

得獎記錄：美國百萬圓桌會員 MDRT
2005 ~ 2012 連續 8 屆 MDRT



林秋滿區經理 Profile

保險年資：15 年

得獎記錄：美國百萬圓桌會員 MDRT
2002 ~ 2007 年連續 6 屆 MDRT
2010 年 MDRT

完善理財規劃 享受退休生活

經濟環境動盪不安的時代，任何事都有可能發生且泡沫化。經歷了金融風暴、歐債危機，大多數人已有透過資產配置降低投資風險的觀念，面對人生的風險，該如何準備，才能讓後半輩子真正做到無憂無慮？透過永達保經游麗芬、陳翠方、林秋滿三位保險專家，幫您做好退休理財規劃，退休不再令人擔心沒有未來！

統籌、策劃、執行／羅怡如、莊惠旭 攝影／楊樹山

隨著人口結構的改變，少子化、高齡化的現象讓過往的退休制度安排需要重新洗牌，加上拜醫療水準的提升及社會進步所賜，民眾的平均餘命頻頻往後延長。生育率逐年降低，人口老化越形嚴重，未來將拖垮整個健保體系，因此醫療退休規劃勢在必行！退休後，想要有快樂的老年生活，應趁年輕時提早安排，才能打下堅固的基礎。而退休規劃的目標，應在現有的資源中，尋找出能在老年感覺最多快樂程度的方法。

Q：QE3 實施，不少人認為全球金融市場氣氛將好轉，歐美消費及投資信心都將上升，有機會帶動台灣出口重新暢旺，台灣景氣有望脫離連續亮藍燈命運。然而對一般民眾而言，是否真能刺激消費？甚至做投資呢？能否就投資市場包括股市、房地產、基金、貴重金屬等做一分析？

A：游麗芬區經理（以下簡稱游）：QE3 實施，短期來說，對貴重金屬、黃金等會產生熱絡效益，但就長期效益而言助益不大，因為以 M 型社會組織來看，一方財務自由，另一方仍舊為生活討工作。就投資面來看，不管選擇什麼樣的投資工具都有不確定的風險，必須依個人風險承受度而有不同配置，建議民眾在投資時，應

做最壞的打算，尋求理財專家找到保本、可安全獲利的投資工具，用小錢搏大錢，減低風險。

陳翠方區經理（以下簡稱陳）：QE3 是美國推出的資金量化寬鬆政策，熱錢流入亞洲，容易產生資產泡沫化的風險、通貨膨脹的問題。如果資金寬鬆，錢進來市場，會炒作房地產。然而，台灣目前經濟成長率不高，失業率高，經濟狀況不是很好，基本面不穩，若投資在房地產，容易泡沫；此外，資金寬鬆，新台幣相對要升值，才會有競爭力，否則進口原物料上漲，接著整體物價也跟著上漲。但是，升值太多，恐會影響出口競爭力，因此央行會維持在匯率相對穩定的區間，如此就會有通膨的壓力，對高資產客戶來說沒有影響，但是投資房地產將會面臨泡沫化的風險，並且還要考慮實價登錄後未來



實價課稅的稅賦支出。投資股票與基金亦然，證所稅實施會影響市場投資意願，基金因為全球景氣低迷，使得投資人同時面臨確定與不確定性。因此，不管從事什麼樣的投資，都必須規劃分析風險。

林秋滿區經理（以下簡稱林）：無論景氣好壞都有投資機會，最重要的是必須「做好資產分配比例」，配置得當，避免將雞蛋放在同一個籃子，且要顧好籃子，不能有破洞。投資最重要的是要做足功課，懂得分散風險，避免成為被消費的對象，如同我們出門都會穿衣服，但是卻讓自己的錢財赤裸

裸地攤在陽光下，暴露在風險中，所以應先做好理財規劃，畢竟投資不等於理財，不論選擇什麼樣的投資工具，都應先做好理財規劃，理財、投資交叉避險，才能立於不敗之地。同時避免單方面聽信理專的建議，可問問對方投資了沒？投資了多少？再來評估！對方是否將心比心，給予合適的建議。每個人的資產比例均不相同，須看個人資產狀況選擇適合的投資工具，且應先建立理財知識與觀念，清楚自己的需求，再尋求專業人士為自己量身規劃，才不會被騙！

Q：理財不一定要贏在起跑點，但一定要贏在終點。40 歲才開始規劃退休來得及嗎？

A：游：做退休規劃時，應從「最想要」及「最擔心」的事務著手。根據 98 年內政部公佈的「老人狀況調查」資料顯示，「身體健康的生活」、「能與家人團圓和樂的生活」、「經濟來源無虞的生活」及「健康問題」、「經濟來源」、「自己生病的照顧問題」分別為老人對生活的最大期望及最令其擔心的事，而每一項都須付出一定的花費。理財是種生活態度，宜早不宜遲，應隨時實施，多等一天都會是種浪費。以目前法定退休年齡 65 歲來看，40 歲開始及時配置退休理財規劃，就是最佳的效益。退休是「休息站」，而非「終點站」，即使退休後，仍要做好財務規劃，才能擁有延續富足的三老人生（老身、老本、老伴）。

陳：隨著人口結構逐漸走向高齡化，我們正面臨退休得太早、花得太快、活得太老的長壽風險中，且





隨著平均壽命延長，推估平均至少得準備 30 年以上的退休生活費用，才足以因應長壽所帶來的經濟負擔。40 歲開始理財當然可以，理財隨時都可以開始，但是要架構富足的退休生活必須及早開始理財，了解自己的退休需求與退休金不足額度，進行完善的規劃，建構退休生活的防護網、逐步累積退休老本及兼顧投資與保障，就能透過資金累積，享有富足的退休生活。

林：如同前面 2 位專家所言，40 歲開始理財是來得及的，因為每個人理財需求及財務狀況不同。有的人可能 40 歲時，孩子已經大了，可以開始有多餘的錢為自己打算，有些人則可能還正在負債；因此，理財必須量身訂做，視自己的狀況規劃，最好是先存再花，才能存下這輩子的財富，心裡的負擔也會少很多。市面上理財工具琳瑯滿目，沒有好與不好之分，最重要的是在於是不是符合自己的需求並評估承擔風險的能力。如同我前面所言，不管選擇什麼樣的投資工具，投資前應先做好資產配置，評估風險，才能建構完整的理財計畫。

Q：保單多一定就好嗎？人生不同階段的保單規劃及健診，真能達到富足未來嗎？保單規劃要注意哪些項目？

A：游：保單不是多就好，而要「適用」、「符合需求」和「費用合宜」才好！舉例來說，天冷需添衣保暖，用 1 件輕羽絨外套勝過穿 5 件排汗上衣；保單也是如此，貴在「實用」而非多數。

人一生的财富有「創造、累積、享用、傳承」四個階段。在「創造」、「累積」兩個階段時，理財規劃重點應著重在「風險控管」上，如果可以，應預先將未來晚年要享用的錢，存放在可享有時間複利又免稅的投資工具，這樣不只將來能富足退休，同時又可傳承富貴，可謂理財最高境界！除此之外，建議每年都得做保單健檢，健檢是整理自己不同階段的需求及診視現況，可以尋求專業人士的協助來檢視保單，配置自己的未來。而保單規劃時，須依自己的經濟能力，確認自己的需求，再正確選擇投資工具！





陳：保單應視個人需求來量身打造，因為每個人開始執行退休計畫的時間點、經濟能力及各階段的重點並不相同，再加上每個人的財務需求及對風險承受度亦不相同，所以保單不是越多越好，而要「量身訂做」。同樣地，因為不同階段的人生狀況不同，目標也不同，所以需養成定時健檢保單的習慣，針對個人需求，分別從「保額」、「醫療保障」等方面向著手進行，才能讓保單發揮最大效益，且不至於因保費支出，導致經濟狀況變得「捉襟見肘」，就能有多餘的錢為自己做好退休規劃的打算！



林：保單不一定要多，但是一定要「買對」，買對比買多來得重要！台灣人愛買保險，無論是保險密度及滲透率每年均大幅成長，保險滲透率更高攀世界第一，但是保單多，幫助卻不大，主要是與「業務員專業度」有關。應該找業務員詳加了解投保內容，再請對方為自己量身規劃。建議民眾在做理財配置時，須把握分散風險的重點原則，可透過保單解決財務風險，才能累積資產。值得注意的是，每隔一段時間應視個人狀況適時做健檢、調整。因此，做投資理財規劃時，應找專業人士，並選對投資工具，即附有「進可攻、退可守」之效益者，如此可運用的彈性空間才會大！

Q：退休計畫安排，應包含最後一階段的「身後財產管理」才算完整，這階段的安排更是退休規劃中最重要的一環。該注意哪些細節？

A：游：想要退休後訂做一個擁有「有錢有閒有尊嚴」的生活，來從事自己有興趣的活動及圓自己的夢，必須做好「風險控管」，讓存下的錢花在規劃的生活，而非用在未預期的醫療費、看護費或訴訟費。因此，建議配置在有複利增值的理財工具上，如增額終身壽險，創造等同公務員終身俸的價值。「身後」是「哲學」問題不是「數學」問題，很多人把它當成數學問題，分配給下一代，沒有做好「稅、人、分、管」，便容易造成為了財產分配產生糾紛。富過三代是人人希望的，但是根據統計，現今可以成功傳承財富至第一代的有15%，傳承至第二代的僅剩2%。因此，不要挑戰



人性，應透過安全合法的配置，才能保護家人！「數字人生終將歸零，機制的人生才能福杯滿盈！」

陳：退休計劃除了要考慮「富足退休」、「老年安養」、「長期照護」三大重點外，「退休金是否夠用？」為首要評估項目！資產配置必須妥善規劃，才能用得夠久，而花不完、剩下的也才能順利地傳承給下一代。此外，傳承時還要考慮「免稅」、「資產掌控」等問題。因此，退休規劃安排和投資工具的選擇就相當重要！建

議可以規劃「增額終身壽險」作為退休金，此壽險商品強調複利增值，保額會越來越大，保單價值準備金在繳費期滿後快速增值，因此不但可作為儲蓄退休金的好工具，更能傳承後代，讓身後財富管理無後顧之憂，是退休規劃之最佳工具！

林：「身後財產」是傳承的問題，許多人都是生前就開始傳承贈與給子女，但是容易因為分配不均而起糾紛，早給

怕不孝，晚給怕糾紛！所以透過信託，就能解決此問題，建議民眾可以規劃以保單信託來傳承，就能避免糾紛產生！但是做「長期掌控」須注意，如果您將資產放在不動產、基金、股票等，或自己設立投資公司者，未來在分配財產時容易有糾紛，很難公平，唯有「現金分配」是最公平的，建議透過保單信託方式，即使身後，依然可以照顧需要的人，亦能針對需求依照步驟做規劃是兩全其美的好方法。❧





塔羅牌 2012 年 11 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，將使所有的數字代表的關鍵字都產生反義的變化，以下針對 11 月運勢加以分析。



2012	懸吊年	關鍵字：顛倒
11 堅強	關鍵字：付出、認份、承擔、隱忍、利他	
深論	數字 11 因 2012 年而顛倒，故本月人心逆轉為心存僥倖和好逸惡勞的月份。但整體景氣會大幅回升，有利復甦。（男性開運的月份）	
開運色系	鮮艷色（紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫色）最佳。	
開運產業	醫藥、餐飲、土木建築、房地產仲介、服務業。	
健康	注意心臟、腦充血及高血壓的保健。	
11 月份國運上昇國家		
法國、德國、英國、牙買加、海地、馬爾地夫、拉脫維雅、烏克蘭。		
11 月份開運年次		
1929 年、1938 年、1947 年、1956 年、1965 年、1974 年、1983 年、1992 年。		
11 月份整體吉日《諸事大吉的日期》		
1、2、3、5、6、7、12、13、15、16、18、21、22、24、25、27、28、30 日等。		
11 月份社會動態《全球性社會脈動分析》		
數字 11 原代表堅強，今年受懸吊年影響，壓抑的磁場消散，全球景氣開始活絡，投機型的金錢遊戲獲利可期。但因人心解放，社會動亂「瘋」起雲湧。		

《魏您好交流道》諮詢最前線

事業篇

Q：我是 1992 年男性，現正在陸軍服役，請教老師：我該選擇哪一種《兵科》這可以問嗎？

A：可以啊！1992 年 $9+2=11$ 個性既付出又專注，建議你選擇《醫護》《工兵》《餐飲》或《飛彈防砲類養護》可發揮所長。

健康篇

Q：我是 1947 年男性，從事餐飲業廚師多年，請問我該如何保健？

A：餐飲業是高工作時數和高體力消耗的行業， $4+7=11$ 因個性壓抑，心臟和血壓的負荷很重。建議多攝取「鮮艷色」蔬果黃色及紅色更佳，補充 B 群可活化精神。

婚姻相處篇

Q：我是 1965 年女性，和同年次的先生結婚多年，但是一直無法溝通，常處於「冷戰」狀態！請問我該如何改善倆人的關係？

A：1965 年次， $6+5=11$ 個性大多像壓力鍋一樣，需要不定期爆發！由於你們是同年次，所以建議把「吵架」當作常態性的溝通。等風雨過後，再用「安慰」的動作和語氣重修舊好。然後，再預備好下一次的爆發，切記不要再「壓抑」下去了！如果倆人能協議養隻寵物，就可以省去吵架的麻煩。祝你們：百年好合喔！



12

12 月運勢預告

2012 年最後一個月，究竟馬雅文明 12 月 21 日的「末日預言」會否成真？敬請期待。

塔羅牌 魏榮權老師 Profile



個人資歷

塔羅牌研究資歷 12 年
分享場次破 1000 場
(1) 96 年度
獲邀台北教育廣播電台
兩集專訪 - 青少年教育
(2) 98 年度
全球 2009 年景氣運勢預測應驗

(3) 100 年度 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

(4) 101 年

2012 年成功預測馬英九總統連任成功

(5) 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.everprobks.com.tw)



座落於中壢的英陞企業，儘管已是 40 年歷史的穩健企業，但辦公室的陳設卻相當樸實。誠如董事長許為先生創立公司的過程中，那種一步一腳印的精神，紮實地向下紮根，以真誠與顧客交心。

自小務農的許為，當兵退伍之後只想趕快找工作補貼家計。當時進入機械廠工作，每天從早上 7 點一直做到晚上 9 點，薪水只有 1500 元。或許是年輕，一心只想學習技術，不懂就問，也不覺得苦，希望有一天能出頭天。有一天店裏來了客人要買沖床機，由於對方對於機械不熟悉，老闆希望他前往輔導協助。與對方對談之後發現他竟是鄰居，相談甚歡的情況下，對方將他吸納到公司並升為班長，薪水也跟著提升。由於本身對沖床機工作駕輕就熟，加上三班制的輪班工作時間，許為白天多出許

英陞企業董事長

本著一站購足的觀念，英陞企業經營一系列產品，包括廚具、衛浴、燈飾、熱水器、瓦斯爐、排油煙機、PVC 管等，讓業主不再東奔西跑、到處找產品。未來還將規劃企業大樓，囊括營建、衛浴及稅務服務等業種，經營全方位的服務。文／羅怡如 攝影／余秀萍



多時間。

在朋友介紹下他開始兼差做五金龍頭的銷售，不諳生意的他一開始處處碰壁，跑了兩個星期一張訂單也沒有。心灰意冷之際他對自己說：「如果再沒有訂單，就好好吃頭路，至少薪水很穩定。」沒想到他遇上生命中的貴人，報價之後，對方竟然沒殺價就直接下單，算一算獲利約半個月的薪水。這次的經驗，也讓他摸索出竅門。之後，他越做越順，雖然後來有妻子郭美絹加入協助，面對越來越大的業務量，他決定辭掉工作，成立英陞企業，經營包括廚具、衛浴、燈飾、熱水器、瓦斯爐、排油煙機、PVC 管等一系列產品。

與時俱進的網路行銷

總是抱持「有量就有福」的經營觀念，許董事

許為 一站購足的幸福體驗

長用獎勵取代責罰的方式對待員工。他和客戶談生意時會將部屬帶在身邊，他認為，隨時隨地都可以訓練員工，他們待在旁邊聽久了自然就會了，這也是一種訓練。此外，要隨時看顧員工的情緒，保持他們對工作的熱忱。正因為如此，英陞企業的員工訓練常利用出遊的方式舉辦，以犒賞方式讓員工樂在其中，在專業技能方面也能獲得成長。

儘管屬於傳統產業，卻依然不斷地求新求變。許為表示，早在十幾年前，公司就已經聘請專業電腦程式設計專家，開發專屬的作業系統，包括店裏的物流、庫存管理等，都導入電腦化，當時甚至在同行間蔚為話題。近期，為了迎合網路時代的來臨，更成立了網站，將數萬種產品全部登錄，將售價都標示於產品旁，以便消費者依據自己的預算，進而找到價格合理又喜歡的商品。

全方位的成家規劃

所謂「演而優則導」，除了經銷代理之外，英陞企業也與專業技術人員合作，在泰國設廠投資，成立了羅雅衛浴（Roya）。許董事長表示，由於人工費用較低，再加上原料就地取材，比起其他品牌，ROYA 在成本上已佔優勢；產製過程中完全採國際標準嚴格把關，務必將品質做最好。除了省水特性之外，ROYA 馬桶蓋採取油壓式的緩降設計，即使半夜使用，也不必擔心馬桶蓋掉落的聲響；而 50mm 大排水孔設計，不心擔心阻塞問題。看好其市場性，英陞企業亦拿到羅雅衛浴的桃園區總代理，希望能提供市場更優質的衛浴設備。

雖然擁有電光、和成、TOTO 衛浴、太平洋、華新等大品牌的經銷代理，但有感於傳統型態一定要轉型，同時看準國內未來 DIY 修繕的需求，英陞企業準備建造一棟 1600 建坪的企業大樓，結合賣場 Show Room 及辦公大樓，提供消費者全方位的服務。許為表示，這棟大樓將突破傳統的經營模式，除了既有的衛浴設備之外，還將提供裝潢設計、建築設計、不動產買賣及稅務規劃等服務。他進一步透露，亦準備申請成立建設公司，跨足建築業。未來，消費者只要踏進這棟企業大樓，就能獲得全方位的完整服務。❶

選購省水馬桶的要訣

英陞企業董事長許為以其專業，提供馬桶選購的建議：

- (1) 確認馬桶排污孔距：
排污孔距指牆壁至排水管中心距離，國內以 30、40 公分為主，但亦有歐規尺寸 18-22 公分，有些省水馬桶僅適合 30 公分孔距，故務必先確認家中的孔距是幾公分。
- (2) 比一比沖水量的公升數：不要小看馬桶的用水量，沖水量較少的公升數，將可省下三成至一半的水費。
- (3) 認識環保、省水 2 個標章：只要擁有國家商檢局水標章的水滴圖案、及環保標章的綠地球圖案，即表示沖力夠並符合低於 6 公升沖水量的省水馬桶。



診間大門一開，門外已有不少等著看病的病人。敏昌診所是南桃園社區醫療網的社區醫院之一，就像你我的好厝邊一樣，挾著就近、親切的醫療服務，成為當地民眾的專屬醫療健康顧問。

就近性的社區醫療網

近期在報章媒體上常看到，「內外婦兒、四大皆空」。醫護人員的短缺是台灣醫界熱門的議題，工繁酬低、工作壓力大、重視家庭生活、強調生活品質……等，常是讓醫師打退堂鼓的理由，大環境的不友善，更讓不少醫生轉投他科、萌生去意。但是仍有一群醫生，為基層的醫療努力，透過社區醫療的方式，提供民眾便利性的服務。而位於南桃園這個社區醫療網的幕後推手，正是敏昌診所院長黃俊敏醫師。

十年前，台大醫院結合醫院及民間診所成立的社區醫療群，黃俊敏正是其中一員。他將這樣的觀念召集同業一起投入，在南桃園成立社區醫療網，希望能藉由社區醫療服務，讓民眾能就近就醫。黃俊敏表示，社區醫療是讓病人得到可近性、周全性、

厝邊的好醫生 敏昌診所院長黃

曾獲商業周刊「百大良醫」推薦的黃俊敏院長，其經營的敏昌診所從社區角度出發，希望能保留台灣基層醫療的元氣，讓病人能就近得到妥善的照顧，並與病人建立良好的醫病關係。文／羅怡如 攝影／余秀萍

持續性的照護。各個醫療群因為不同的地緣關係，及不同的現實因素存在，都會產生一些變異性。社區醫療要做的是精緻度，透過社區醫療服務的病人，如果需要做後續治療，同樣透過社區型診所再跟醫院聯繫，不只病歷清楚，病人也不會覺得陌生恐懼。

社區藥房也加入服務

社區醫療方式，是希望能將社區串連，提供病人更體貼的照顧，至於不同專科則由其他診所來支援，形成一個醫療網。以黃俊敏的醫療群來說，診所裡的營養師和護理師，都是從配合的區域醫院



俊敏



來支援，這些醫護人員提供專業的健康飲食諮詢，與病人建立好關係，以後萬一轉診，病人也就不會覺得陌生。他甚至还結合社區藥房，透過藥房的藥理檔案，病人看完病後，就到熟悉的社區藥房拿藥，不怕拿錯藥。藥師還會依據病歷，給病人更適合的建議。

目前參與社區醫療網的醫生或醫院，大多為經驗豐富的退休醫師。問起黃醫師，這樣的連盟模式，管理上困難嗎？黃醫師表示，或許醫師在診治的過程中會有各自的方式，不過，大家還是志同道合的一群。他會用「對待」的方式代替「管理」，大家能在一起共事，進來的都是夥伴，都有相當程度的革命情感，凡事都是採取溝通方式。

呼籲更多同好投身社區醫療

落實社區醫療服務，民眾在就醫觀念上也得跟

著調整。黃俊敏認為，首先民眾應打破生病非得到大醫院的迷思；其次，應該有家庭醫師的概念，在住家附近找一位值得信賴的家庭醫師，並與醫師建立良好的溝通諮詢關係。同時，還要珍惜醫療資源，不要濫用做無謂的浪費。

目前與敏昌診所合作採取社區醫療經營模式共有 6 家醫院。黃俊敏表示，社區醫療群強調的是預防走在前面，不要等慢性病發作才花更多的力氣來彌補。這種家庭專屬健

康顧問團，打破國人向來迷信大醫院的迷思。不過，這樣的共同連盟，因為不同文化的經營模式，的確有一些衝擊，特別是在原有的醫療系統引進其他科別，有可能直接影響原有的看診時間，甚至收入來源，都需要不斷地溝通。

值得慶幸的是，除了退休醫師投入這種社區醫療團隊之外，也有越來越多的年輕醫師願意加入社區醫療的團隊，透過他們的專業，讓民眾都能就近擁有一位專屬的醫療顧問。就如黃俊敏醫生所說：「保留基層的醫療實力，這是應該做的。至於能做到什麼程度，誰也不知道。但，做就對了！」





萬巒豬腳負責人 市場起家 傳承三

由一個僅 8 坪大的市場攤位，劉鳳蓁一肩扛起傳承家族好滋味的重責大任，走過多少辛酸血淚，背水一戰半個世紀，寫下許多動人故事。如今，「熊家萬巒豬腳」秉持 60 多年的傳統口味，在萬巒鄉享譽盛名。

文／莊惠旭 攝影／楊樹山

提到「萬巒鄉」，民眾的第一印象都是美味十足「豬腳」，民國 30 幾年開始，在鄉公所的規劃下，萬巒豬腳大街因應而生，其中，「熊家」位於路口的第一家。因為劉鳳蓁的堅持，店裡所選用豬隻，皆是通過 CAS 檢驗合格之豬隻，再精選豬前蹄所製作而成，每隻豬腳都是精選的豬前腳，肉中帶筋且肉質紮實，連滷汁都相當講究。她還特別在決定味道的滷汁配方中放進 40 多種珍貴中藥材，且精準控制火候和烹煮的時間，讓滷出來的豬腳肥而不油、香而不膩。此外，吃豬腳時，一定要搭配祖傳三代的獨家蒜蓉汁醬料，鮮香入味，滿足饕家們每張挑剔的嘴。

前往墾丁的途中，在車城屏鵝公路上，有個佔地約 3 千坪的「熊家萬巒豬腳店」，每逢假日店裡總是人山人海，甚至連過去最夯的八點檔連續劇「娘家」都來此取景拍攝，可謂當地的地標。「熊家萬巒豬腳」一賣就是 60 個年頭，在豬腳大街上，豬腳店可說是百家爭鳴，有傳統口味也有創新口味，「熊家」始終秉持傳統口味，讓人一吃就成老主顧！

饕家最愛 堅持好口味

中午十二點不到，「熊家萬巒豬腳」老店便開始陸續湧入人潮，才走進店門口，鮮香的滷味沁鼻而入，只見老闆娘劉鳳蓁一邊用鐵夾夾起大支的豬腳，一邊笑容滿盈地招呼著每位客人，一來一往熱絡的寒暄情景。這裡彷彿是賓客的第二個家，每個人都與老闆娘十分熟稔。

創業維艱 茹辛撐過

與劉鳳蓁熟稔的朋友，常開玩笑說到：「看你這樣小小的，沒想到肩頭卻能扛起這麼重的擔子！」原來創業的背後，有著偉大的傳奇故事。1948 年由熊燕二創立的熊家萬巒豬腳，原以經營「客家粿條」聞名，在一位廣東籍廚師建議下，將滷豬腳納

劉鳳葵 代的街坊美味

入菜單中。家裡從事電纜事業的劉鳳葵，從小就有一手好廚藝，時常煮大鍋菜給家裡的工人吃。嫁到熊家後，婆婆看好劉鳳葵的手藝，便將技術傳承給她。初經營時，僅 8 坪大的店面，憑藉著好廚藝，在市場經營了 17 年，一天營業額高達 60 幾萬元。由於打響了名氣，附近店家林立，群眾爭戰，使得劉鳳葵信心大受打擊。

之後，市場面臨拆除，惡性競爭的劣勢下，有人為了逼她交出攤位，甚至還到店門口抬棺抗議。劉鳳葵告訴先生：「你要幫我一起度過難關撐起這間店，千萬不能讓人看不起！」然而官司訴訟纏身 19 年之久，劉鳳葵只好忍痛放棄，搬離市場。勇於接受挑戰的她，在萬巒街上開了店面，而後又貸款開了車城店。但是，上天似乎很愛與劉鳳葵開玩笑，沒多久，台灣盛行口蹄疫疫情，事業再度受到重創。為了維持生存，劉鳳葵與銀行、民間貸款及標會，籌措資金來償還每個月高達 140 萬元的債務，到後來，甚至沒有人敢讓她標會。想起過去刻苦的歲月，劉鳳葵眼淚奪眶而出。「當時，兒子隔天學校要交錢，我拉開抽屜，裡頭只剩 50 元，兒子卻貼心地說我都沒錢了，要我把錢留下來……。」



憑著過人的毅力，劉鳳葵咬緊牙關苦撐，感恩一路上有不少貴人相助，2 年後才得以把被法拍的總店買回來。

負債創造資產 撐起一片天

因為走過艱辛的歲月，使得劉鳳葵相當珍惜眼前，行有餘力便做公益回饋社會。省吃儉用的她，甚至一支手機用了 6 年都沒換，但是說起「理財」，可是頭頭是道。她笑著說：「我的哲學就是『借錢』投資！」只要能力範圍可及，劉鳳葵就會跟會，將標到的會錢投資房地產，而有多餘的錢便購買保險。年紀輕時就很懂得規劃未來的她分享說，保險可以增值、傳承，且能幫助分散風險，為自己留後路。因此，劉鳳葵除了為自己與家人的未來做好準備，也貼心地替員工投保意外險。

現在，事業交棒給兒子及媳婦，劉鳳葵慢慢退居幕後，雖然跟兒子說過 60 歲就要退休，但是，習慣生活忙碌的她根本無法閒置下來。白天，她在兩間店之間奔波，晚上睡前則會看食譜進修。對美食很有研究的她，店內有多樣菜色都是她獨自研發而成，甚至不時會參加比賽，日前還榮獲南方客饌美食節冠軍，將所得全數捐贈給六龜孤兒院。

未來，劉鳳葵將繼續秉持自己熱愛美食的理念，持續提供更多美味，滿足所有饕客的味蕾！





美味輕饗樂

不想給腸胃太大的負擔，不少飯店都推出美食的新時尚。透過輕鬆品味的方式，感受食材的精髓及美味。

文／羅怡如 圖片提供／寒舍艾美酒店、台北老爺大酒店明宮中餐廳、華泰王子大飯店、HOJA



輕飲食之樂

「脆皮先知鴨」為寒舍集團之經典名菜，靈感來自文學大家蘇東坡的「春江水暖鴨先知」之雋永詩意，現為饕客們首選指定菜色。為讓賓客能於午間時段輕鬆品嚐多元的時尚東方美味，主廚特別集結多道人氣美味，包括食材組合新穎的「香酥麥鮮草蝦」，口感香脆且養生；「魚香茄子海鮮煲」讓經典的魚香茄子有華麗的味覺展現；「酸菜回鍋鴨」亦為一道將樸實家常菜重新詮釋登上時尚舞台之作；廣東老菜「豉汁煎釀雙寶」，主廚以茄子及紅椒為主角分別鑲入蝦漿後香煎，加入爆香過的豉椒與雞高湯悶煮至湯汁完美濃縮，香氣飽滿濃郁。



鮮果樂活入菜

要將新鮮水果如火龍果、荔枝、芒果、香蕉等融入中式料理，除需保留該菜色之原有風味外，又得突顯水果鮮甜特色，這完全得靠主廚的功力。台北老爺大酒店明宮中餐廳主廚李錦培表示，台灣水果味多滋味，味道鮮明，相當適合入菜，同時也很容易在擺盤裝飾上予以創意發揮。「火龍果上素」即將火龍果切半挖空，當成盛裝食物之器皿，熱炒過之時蔬點綴球狀的新鮮火龍果完美呈現，酸甜口感搭配新鮮蔬菜，美味百分百。「荔枝蘆筍炒帶子」則是由多汁豐嫩的荔枝、青翠蘆筍加肥美干貝輕炒而成，以港式高湯烹調過的干貝，配上清爽蘆筍及香甜荔枝，箇中美味，讓楊貴妃也心醉。



歐式麵包新口感

華泰王子大飯店推出一系列歐式麵包，其中不論是嚴選宜蘭產地當日直送三星蔥製作的「宜蘭三星蔥燒包」，或是師傅堅持以法國老麵種搭配法國 MOF 麵包工藝大師指定的法國 T55 麵粉製作的「法

國長棍麵包」，均以每日限量製作販售。宜蘭三星蔥燒包以宜蘭產地當日直送三星蔥製作，香濃麵包中夾入滿滿三星蔥與巧達起司送入烘烤，出爐再滾上滿滿起司粉，每一口都吃得到三星蔥多汁甜味與馥郁奶香；法國長棍麵包選用法國進口麵粉 T55，師傅必須於前一晚預先製作法國老麵種，並經過一晚培養，才能將麵粉、老麵、水依比例混合，後續和麵、整形到烘焙前的二次發酵製作過程中，均嚴格控制室溫，才能烘烤出金黃外皮色澤均勻、分布細緻的紋路、外脆內紮實的法國麵包。



宜蘭三星蔥燒包



法式蘋果核桃麵包



法國長棍麵包

蒸的好健康

現代人講求健康養身，飲食習慣也漸漸改變為少油、清淡為主，HOJA 餐廳推出「蒸」的好健康新菜——「鮮魚絲瓜片」、「花菇嫩雞腿」與「金菇滑肉片」等美味。「鮮魚絲瓜片」將魴魚以樹子、薑絲調味，下鋪的絲瓜吸收了湯汁的精華，風味十足。「金菇滑肉片」將醃過的豬肉與榨菜搭配鋪於金菇上，製造出多重的口感味蕾享受。「花菇嫩雞腿」以去骨雞腿肉兼具口感跟軟嫩度，搭配菇質肥厚鮮嫩的花菇，食材原味與鮮味盡現，令人食指大動。至於現點現做的「棗泥鍋餅」，皮薄酥脆、嘴燙香甜，讓人愛不釋「口」！



鮮魚絲瓜片



棗泥鍋餅



花菇嫩雞腿

蔬食創意料理 嚐美味顧健康

近年來興起一股「蔬食料理」風，讓人在優雅舒適的用餐氛圍中，品嚐健康創意的素食料理。精緻美味的餐點，常令人大呼不可思議：「素食，也能做得如此兼顧色香味俱全又健康！」為現代人做好身體把關。

文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部分圖片提供／愛家大安飯店



隨著現代人健康意識抬頭，加上提倡「吃素救地球」的觀念越來越普及，「茹素」、吃「有機食品」開始蔚為風尚。根據愛家自然診所院長陳惟華表示，人類每天需要吃三餐來攝取均衡的營養，中間的過程必須仰賴腸胃道來消化和吸收營養，同時排出體內的廢物和毒素等有害物質。因此，腸胃道是人體攝取食物營養的出入口，也是身體最重要的第一道防線。根據醫學研究指出，9成以上的慢性病（包括高血壓、心臟病、糖尿病、中風、癌症和一些自體免疫疾病等）都與「長期飲食不當」息息相關。因此我們必須留意吃進身體的食物，做好把關的工作，才能維持健康。

食療有益健康

坊間有許多標榜「蔬食料理」的餐廳，餐點內

容大同小異，主要是追求「少添加物、口味清淡」的訴求，讓民眾在享用美味、精緻的創意料理套餐時，可以兼顧健康，進而營造和諧的綠色家園。

提倡「食物醫學」的陳惟華表示，現代人往往攝取過多精緻食物進入體內，容易使得免疫系統受損，藉由食物的標靶共振區，調節自律神經的活性，可以快速改善患部的血液循環，才能讓營養充分進入患部，達到最佳的修復狀態，這種從根本恢復人體的自癒力的方式是治癒疾病的關鍵，因此，「清淡自然」的飲食有助於改善免疫系統功能，增進人體健康。

四不一沒有 美味兼具健康

「愛家大安殿」有機純蔬食餐廳，秉承「愛心與和諧」的理念，用心製作出一道道感動人心的

健康美味料理。從走入蓊鬱的林蔭庭園開始，便讓人感受到舒適、自然。歐式宮廷風格的用餐環境，加上舒適浪漫的唯美用餐氛圍，讓人可以盡情在此愜意地享用美味、健康又精緻的創意套餐。開幕一年多來頗受好評。

難得的是，這裡的每道佳餚兼具色香味，剛端上桌還未品嚐，旋即令人驚豔。店長施幸妤表示，為提供客人健康新選擇，店裡餐點堅持採用 MOA 認證的有機稻米和天然的當季食材，拒絕使用基因改造食品、化學味精、反式脂肪或加工素料，且為了顧客健康著想，料理堅持「四不一有」原則：

- 1、不使用「基因改造的食品」。
- 2、不用「人工味精的調味料」：以玫瑰鹽調味保留食物浪漫濃郁的香味。
- 3、不含「反式脂肪酸」：採用橄欖油，不用含氫化脂肪的植物奶油。
- 4、不採用「化學加工的食品」：皆為廚房現做的手工料理，如素糕不使用發泡打粉等。
- 5、採用「有機」或「天然的當季蔬果」：如宜蘭

明春有機農場 MOA 認證的有機米等新鮮食材，依照季節換菜，引領顧客品嚐時尚蔬食的全營養美食！

招牌特色料理介紹

青醬義大利有機麵

採用營養價值極高之有機全麥義大利麵，加上袖珍菇、新鮮蔬果、松子拌炒而成，淋上以松子及羅勒特調而成之醬汁，口感清爽！

薑黃有機米燉飯

以有機認證新鮮糙米為主食，口味鮮、營養價值高，搭配有益人體健康的薑黃、杏鮑菇及時令蔬果調味，滿足每個挑剔的味蕾。

為了呼籲民眾茹素增進健康，愛家大安殿餐廳主動扮演台灣有機純蔬食餐廳的領頭羊，帶動全民「有機蔬食」的健康環保風潮，同時回歸最自然的生活方式，一起營造和諧的綠色家園，紓解地球暖化現象。🌱



青醬義大利有機麵



薑黃有機米燉飯

兒童缺鈣 當心長不高

正確補鈣、搭配充足睡眠及運動 成長免煩惱

您家的孩子總是相較於同齡孩童來得小嗎？影響孩子長高的因素包含均衡飲食、充足睡眠以及適當運動，尤其「均衡飲食」扮演了最為關鍵的角色。在孩子成長過程中，應為其補充正確有效的鈣質，才能幫助孩子營養均衡，進而增進骨骼發育，高人一等！ 文／莊惠旭

根 據衛生署國民營養調查顯示，台灣小學生的鈣質攝取量嚴重不足，即將進入青春期的

10～12歲學童，有98%的「鈣質」攝取量未達建議量；另

一份台北醫學院臺北醫學院附設醫院小兒科針對「臨

床門診兒童的飲食

追蹤紀錄調查」結果亦發現，20%孩童

鈣質攝取不足。專家認為，營養失

衡、缺鈣是台灣學童健康的隱憂。許多家長為了讓孩子

營養均衡，能夠長高，會讓孩子

喝牛奶、吃鈣片等，藉此補充

鈣質，然而，效果仍然有限。

幫助長高有撇步

要幫助孩子長高，營養均衡是最重要的健康關鍵，而「鈣質」更是成長過程中不可缺少的必備要素，除了可幫助骨骼及牙齒的生長外，更有調節細胞及協助心臟和肌肉收縮功能。台北醫學大學保健營養系系主任陳俊榮教授表示：「大部分民眾以為中老年人因為骨質疏鬆才需要補鈣，事實上在兒童時期攝取足夠的鈣質更為重要，除了幫助成長之外，亦能降低日後骨折的機會，然而現在孩童挑食狀況越來越嚴重，造成營養不均衡現象，才會使缺鈣的問題愈趨嚴重。」想要幫助長高，一定要均衡攝取飲食，尤其是鈣質。

此外，光補充鈣質是不夠的，台北醫學大學附設醫院小兒科主任醫師楊晨建議，要搭配正常作息及運動才能有其實效效果。建議學齡孩童每天9點以前入睡，幫助生長激素刺激，且每天需運動30分鐘，做好這些前置作業，再適度攝取鈣質，才能有效幫助成長！

正確補充鈣質

有些家長納悶，為什麼幫孩子補充很多鈣質，包括喝牛奶、吃鈣片等，仍不見成效？專家建議，要幫孩子補充鈣質應挑選正確有效的攝取來源。根據衛生署公布的食物含鈣量比例表，平均每100

國小學童鈣平均攝取量(毫克)			
年齡	男童	女童	DRIs建議量
6	595	491	600
7	572	477	800
8	496	430	800
9	501	497	800
10	541	541	1000
11	546	506	1000
12	611	581	1000

公克中，「小魚乾」擁有 2213 毫克的豐富鈣質，含鈣量打敗所有食物居冠，比牛奶高 20 倍。「小魚乾」是最天然的補鈣攝取來源，能夠自然地幫助人體補充鈣質，且無人工添加物，安全又可靠；此外，小魚乾也是 C/P 值最高的天然補鈣聖品，擁有豐富營養成分，補鈣的同時可以吃進其他不同的營養，富含豐富維生素 D 能有效幫助鈣質吸收，珍貴的自然魚油 Omega-3 脂肪酸（EPA 及 DHA）以及

優質魚類、蛋白質皆能補充孩童生長營養所需，幫助孩童健康成長。

衛生署建議孩童每日的鈣質食用量約 800-1200 毫克，每日只要吃 10 公克小魚乾就能夠有效補足大部分的鈣質營養，建議家長，從日常食材中補充孩童生長所需的鈣質外，每天可吃手掌心量的小魚乾，再搭配其他高鈣食物來源，就能補充到充足的鈣質。❶

類別	食物名	100g 中 鈣含量 (mg)	日常食用量	
			食用量 (mg)	含鈣量 (mg)
主食類	糙米	13	1 碗 (200g)	26
	加鈣米	170	1 碗 (200g)	340
奶類	乳酪	574	2 片 (45g)	258
	牛奶	111	1 杯 (240c.c.)	266
	優格 (草莓)	83	1 盒 (175g)	145
	優酪乳 (原味)	63	1 杯 (240c.c.)	151
	養樂多	29	1 瓶 (100c.c.)	29
	黃豆	217	20g	43
豆類	黑豆	178	20g	36
	五香豆干	273	2 片 (80g)	218
	小三角油豆腐	216	2 塊 (55g)	119
	傳統豆腐	140	4 小格 (110g)	154
	豆漿	11	1 杯 (240c.c.)	26
	小魚干	2213	10g	221
海產類	蝦米	1075	10g	108
	鰻魚罐頭	359	1 盒 (80g)	287
	蝦仁	104	6 隻 (30g)	31
	小排骨	38	40g	15
肉類	芥藍	238	1 碟 (100g) *	238
	紅莧菜	191	1 碟 (100g) *	191
	莧菜	156	1 碟 (100g) *	156
	綠豆芽	147	1 碟 (100g) *	147
	紅鳳菜	142	1 碟 (100g) *	142
	小白菜	106	1 碟 (100g) *	106
	油菜	105	1 碟 (100g) *	105
	芥菜	98	1 碟 (100g) *	98

* 附註：蔬菜類：1 盤可食生重 100g，烹煮後收縮率較高的蔬菜（如小白菜）約 1/2 碗，收縮率較低的蔬菜（如芥藍）約 2/3 碗。

資料來源：行政院衛生署



TAIPEI OPEN 第八屆永達盃 台北國際輪椅網球公開賽

提供各國肢體障礙朋友檢視球技 激烈爭戰

南韓選手 奪金率百分百 成為本屆最大贏家



▲ 台北輪網協會理事長暨永達保險經黃福來總經理(中)頒贈「2012永達盃台北國際輪椅網球公開賽」男子Main組雙金。



▲ 2012第八屆國際輪椅網球公開賽女子雙打亞軍得主呂嘉儀(左)與呂貞暉。

總獎金一萬美元，由永達保險經紀人股份有限公司主要贊助，並獲得行政院體育委員會及台北市政府體育局全力支持的「2012永達盃第八屆台北國際輪椅網球公開賽」，歷經9月27－30日四天激烈爭戰，30日進行冠軍決戰，南韓選手囊括男單、女單、男雙、女雙冠軍，奪金率百分百，強勢稱霸本屆永達盃輪網賽。我國多重障礙組(Quad)黃子軒四度稱霸、女子組雙打－我國好手呂嘉儀與韓國選手呂貞暉獲女雙亞軍。

我國好手呂嘉儀與韓國選手呂貞曄的女雙亞軍則為地主本屆最佳。本次台灣輪網「黃金女雙」呂嘉儀因原始搭擋吳宜珊無法出賽，與南韓選手呂貞曄搭配，首次合作兩人默契稍嫌不足，語言隔閡也讓兩人常常「雞同鴨講」。「她英文不通，我們都用比手畫腳，在場上的走位、戰術運用還是難免遇到困難。」呂嘉儀苦笑表示。多重障礙組（Quad）我國選手黃子軒雖四度封王，但今年Quad組並無他國選手參與，缺乏競爭力。

今年永達盃台北國際輪椅網球公開賽承蒙賴素如議員及蔡煌瑯立委的支持，永達保經、旭鴻運動用品、海碩運動行銷、康陽、康華飯店、養樂多等贊助單位，北市府體育局、NEC公司等協辦單位，以及台北體院號召61位學生志工全程協助賽事工作，讓賽事得以圓滿落幕。



▲台北輪網協會理事長暨永達保經黃福來總經理（後排右三）與台北體院學生志工。

永達保經不僅連續八年贊助輪網賽事，還提供二位輪網選手就業機會，工作期間如遇到國內、外比賽，更提供公假讓二位選手可以無後顧之憂全力參與比賽，本次賽程永達保經陳淑真更獲得女子組單打、雙打第三名的佳績。永達深信持續透過運動治療，可以協助選手重返社會成為有價值的資源，藉由輪網運動來幫助健康狀況的改進，也能夠減少憂鬱所引發的情緒壓力，對選手們心理層面的信心重建有著積極的效益，也可藉此打開與社會連結的大門。

台北市輪椅網球推廣協會黃福來理事長表示：輪椅網球是一項非常有趣的運動，身心障礙朋友坐在輪椅上，一手需推動輪椅代步到位，另一手需忙於精準擊球，一位優秀的選手需要的是耐力、意志力、技力與學習力。本會也到全台各地開辦訓練班，101年度已有三處分校，分別是台北星光三班、彰化星光二班及台南星光一班。期望鼓勵更多肢體障礙朋友加入輪椅網球，培養球技精湛的選手，未來將更積極協助選手爭取更多國內、外參賽資格，讓國內輪椅網球技術水準日益精進與成長。

訓練自我表達 你也可以唱作俱佳

上台時，人難免因焦慮而感到緊張。京城創藝行銷總監王東明建議，此時不妨將緊張轉換為興奮，同時練習讓別人感覺「你很自在」。慢慢地，就能展現最真實的自我。

文／羅怡如 圖片提供／王東明

對於那些上台就能侃侃而談、神態自若的人，總是讓很多人相當羨慕。其實，表達能力是可以透過訓練養成。透過後天的訓練、自己不斷的練習，每個人都能練就一身唱作俱佳的本事。

正向思考調整自己

教授說話煉金術課程的京城創藝行銷總監王東明表示，訓練自我表達能力的過程中，找到「自信」相當重要。王東明認為，想找出自我關鍵魅力，就要有自信。讓自己不論面對任何人都能自在自得，身心自在有助於提升彼此關係。當你感到「自在」時，就能引導出你的關鍵魅力，進而贏得對方信任。

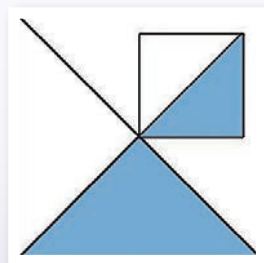
至於如何培養「自信」？王東明以自己為例，他表示，從前的自己個性內向害羞，與現在言談風趣的模樣有著極大差異。一向正向思考的他一再提醒自己，「現在的我沒有什麼不好，但要讓自己更好！」。於是他花時間調整自己、規劃自己，每天讓自己進步一點，終能達成目標。

訓練自我表達靠多練習

想要提升個人的自我表達能力，就是多練習，

試著在團體中，將要表達的事情，用最簡單、清楚的方式說明。王東明也提供了一個表達能力自我訓練的方法。他指出，準備一個繪有簡單組合圖形的圖片（如下圖），進行三人以上團體遊戲。首先由一人講述所見圖形，只能用語言陳述，不可以用手比劃，陳述的過程中，在場其他人不可發問。互動的過程中，發言者亦可透過觀察其他人反應，適時調整說法，藉此訓練自我表達能力。陳述完成之後，在場其他人依照發言者的敘述畫下圖形。當圖形揭曉之後，發言人可透過現場的圖片，與其他人討論，在陳述的過程中，是否有表達不夠清楚或誤導的地方。

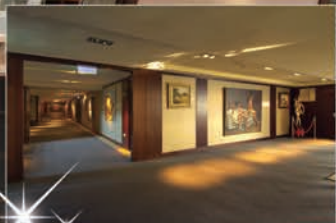
此外，他也建議，大家也可以利用照鏡子或拍照的方式，來觀察、發掘自己的特點。因為透過鏡頭或鏡子，每個人的個性及特質都能展現無遺，是觀察自己反應的最好機會，尤其是表情、速度等，透過一次又一次的練習，進而調整說話方式。試一試你也可以練就一身唱作俱佳的本事！





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／商周出版、九韻文化、平安文化、台視文化、皇冠出版



《浩蕩兩千年：一本書讀透中國政商關係》／吳曉波

本書深入西元前 7 世紀到 1869 年長達兩千多年的時間跨度，探尋國家與資本、政府與商人階層之間的關係，察覺歷代政治與商業不僅始終遵循著「開放—緊縮」的循環，而且彼此糾葛，商人只能在這樣的輪迴中為人作嫁。中國在高度專制的中央集權制度下，國家機器對商業的控制、干擾及剝削，是阻礙工商文明發展的最重要因素。兩千多年的中國商業史，實為一部政商兩階級之間的博弈史。



《超級絕對健康法——奇蹟的療癒力量》／大川隆法

現代醫學越來越進步，疾病理應越來越少才對，但各大醫院的患者有如超級市場般擁擠。為什麼？因為醫生只看到患者的「一半」，沒有看到另外一半。本書「超級絕對健康法」不否定現代醫學的貢獻，但具體地指明，若想讓身體徹底地恢復健康，則必須認清什麼是人的本質。



《不加班的便利貼工作術》／嶋 裕之

藉由排列記下各類事項的便利貼，替換順序，你也可以一目了然事情的輕重緩急，做好時間管理。把隨時閃現的靈感寫在便利貼上，貼進筆記本中，配合作者獨家的「創意公式」，黃金企劃就能源源不絕。作者潛心研究實踐的「PDC 循環模式」、「人生曲線圖」，搭配便利貼整理人生，都能幫助你恢復活力，達成目標，從重考、留級的人生後段班，變成收入豐厚的職場紅人。



《黑幼龍 工作與生活的雙贏智慧》／黑幼龍

本書以卡內基訓練全球 800 萬與兩岸超過 20 萬學員的成功經驗，精鍊出最簡明實用的原則，有效增進你的人際關係、減少憂慮和壓力，不僅協助你建立自信、改善工作效率和成果，也能提升婚姻和親子關係。卡內基訓練不只是職場成功學，更幫助你找回快樂的人生幸福學！

68 期贈書得獎名單：楊珮琴、曾鴻章／台北市 楊 喬／彰化縣 莊珮蓁／屏東縣

RICH 達人雜誌為回饋讀者長期支持，特別準備 2 本台視文化《食蔬好日子》、《讓你更愛豆腐的料理書》要送給您！填妥下列資料，在 11 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，以便利抽獎作業）

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 _____

（贈書抽獎結束後，個人資料將進行銷毀，不另做它用，以保障個人權益。）



[illegible]

人生最幸福、最高級の楽しみ

精華町町民の生活の楽しみ

家庭環境生活

快適な暮らし



保険屋の人

www.aio-corporation.com/jp/

東京支店 03-5561-8111

大阪支店 06-6621-7777

名古屋支店 052-933-8888