

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2013.12  
No.82

財經論壇

## 一個人 的理財學

頂尖高手

張麗昌 學會傾聽 找出需求 贏得信任

成功達陣

韓孫珍華 扮演關鍵推手

經營管理

張金賜 劉俐佩 不懂放棄的成功哲學

健康養身

流感來襲 小兒抗流感大作戰

特別報導

【璀璨追夢半世紀一昇華的喜悅】

王美幸個展

張懷文 永不畏懼的勇氣





# 因為有你、友你真好 多項好禮送給你！

自102年1月2日至102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，您就有機會抽中多項大獎。

## 摸彩辦法如下：

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2份，即送當月摸彩券一張，完成4份送二張，以此類推，公司每月抽獎一次。（中獎名單於每月15日公布於公司網站）

獎 項	名 額
價值三萬元國外旅遊券	25名
泰迪熊 (Hermann)	50名
沖茶器	100名

※本公司保有更換獎品之權利。

**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2位，可得摸彩券一張。
3. 當月未中獎之摸彩券，不得重覆摸彩。
4. 摸彩獎品金額超過20,000元以上，須繳付10%機會中獎稅金。



永核字第1020301號(102.4版)



法國

義大利

菲律賓長灘島

日本

瑞士



# 2013年11月「友你真好」抽獎活動中獎名單如下：

## 國外旅遊券 25 名

劉○真、曾○珍、陳○卿、潘○成、游○豐、羅○良、簡○貞、林○霖、林○亦、吳○榮、鍾○美、朱○藥、黃○子、陳○玲、蘇○雲、廖○盛、林○美、楊○香、郭○怡、黃○如、黃○貞、黃○修、何○甄、王○雯、林○淳

## 泰迪熊 50 名

潘○良、劉○真、羅○良、簡○玲、張○琪、郭○郎、李○鈺、楊○玲、古○華、劉○佑、康○仁、林○輝、陳○明、彭○豪、宋○慧、李○信、鄭○民、陳○萍、張○茂、李○婷、曾○男、楊○賢、郭○怡、蔡○權、陳○錦、王○婷、黃○璋、尤○歡、柳○鳳、羅○惠、賴○梅、李○瑄、黃○錦、林○英、黃○貞、詹○華、李○裕、戴○朱、涂○雅、黃○修、呂○穎、施○分、李○寧、陳○聖、符○芳、黃○雯、呂○言、黃○勳、賈○香、賈○香

## 沖茶器 100 名 (推介人)

林○瑄、陳○伶、劉○真、劉○賢、倪○君、黃○熙、鄭○星、沈○雲、陳○雯、杜○莉、曾○甄、郭○文、郭○文、劉○君、唐○芳、唐○琪、林○偉、杜○志、杜○志、鍾○美、鍾○勳、鍾○勳、黃○漢、田○興、林○勇、黃○如、劉○佑、吳○山、林○霖、林○辰、郭○霞、謝○期、彭○翰、吳○化、李○信、蘇○興、陳○敬、陳○瑜、陳○柏、陳○月、張○中、張○敏、邱○芸、陳○琴、李○珠、柯○格、陳○芄、徐○芳、吳○惠、陳○名、蔡○靖、康○、康○、宋○令、陳○錦、陳○錦、劉○枝、徐○喬、林○福、呂○皓、黃○琴、曾○麟、黃○達、林○源、郭○怡、周○月、許○鳴、謝○華、蔡○家、姚○、林○儒、呂○勳、呂○勳、吳○鈴、邱○雲、黃○貞、鍾○鈴、王○威、詹○華、楊○翰、賴○俊、徐○萍、唐○珊、何○婷、何○鳳、張○裕、楊○淳、范○菁、李○、連○好、俞○凌、黃○潭、徐○雯、何○甄、王○慧、陳○勝、張○鈞、賈○香

## 沖茶器 50 名 (被推介人)

吳○裕、陳○傑、謝○倩、彭○芳、陳○文、陳○梅、李○鶯、曾○華、王○盛、賴○章、李○堂、陳○瑤、李○蒼、巫○怡、郭○松、孫○璿、柯○叡、陳○宏、陳○華、溫○鋒、潘○吟、簡○瑩、黃○營、葉○昇、王○楣、林○君、李○咪、吳○真、廖○瑩、林○真、潘○藍、林○卿、劉○鴻、李○慈、林○達、蘇○芬、游○德、黃○澤、趙○菁、郭○宗、張○玲、徐○源、史○琪、吳○雲、翁○花、劉○毅、游○惠、李○中、李○玲



▲永達 11 月「友你真好」抽獎活動在副總、協理見證下，陸續抽出中獎者。



★獎品獎項由各級業務人員親自轉送予中獎者，中獎名單以主辦單位公布為準。

# 一個人的理財學

提前預約幸福老後



張美惠 區經理



林玉玟 區經理



朱力學 (正庭) 區經理

## P.20 一個人的理財學

### 特輯企劃 財經論壇

一個人的老後，通常必須自行負擔經濟與健康問題，若年輕時被要求負擔過重的家庭責任，導致老後出現問題，該如何是好？此次邀請張美惠、林玉玟、朱力學（正庭）三位理財專家，針對「一個人的理財學」提出最適切建議。

### RICH Wealth

#### 財富管理學苑

- 01 十一月「友你真好」中獎名單
- 05 感動式優質服務 高EQ 讀心術
- 06 張麗昌 找出需求 贏得信任
- 08 關懷熱情 樂於付出  
韓孫珍華 扮演關鍵推手
- 10 財經&生活補給站
- 12 柯慶煥 真心關懷 要兒女贏在起跑點



### RICH Life

#### 身心管理學苑

- 14 張懷文 永不畏懼的勇氣
- 28 張金賜 劉俐佩 不懂放棄的成功哲學
- 30 璀璨追夢半世紀一昇華的喜悅  
王美幸油畫·熔合玻璃個展
- 32 展翅高飛



### RICH Health

#### 健康管理學苑

- 34 流感來襲 小兒抗流感大作戰
- 36 隨時隨地動一動 身心更樂活
- 40 運動美食補給 簡單上手 營養滿分
- 43 80 期贈書得獎名單
- 44 書訊
- 46 RICH 達人月刊年終有禮！  
讀者意見問卷調查活動



### RICH Love

#### 人生管理學苑

- 03 2014 永達紅包愛關懷專案
- 17 第六屆永達公益盃  
六年來首度產生一桿進洞得主
- 48 永達關心老憨兒  
要讓「憨有所養，老有所終」



2014



## 關懷專案



2013年年初我們完成紅包愛公益活動

圓滿了六家服務不同弱勢族群的

社福團體籌募經費的夢想

縱然不景氣影響民眾對於公益團體的捐款意願降低

但是弱勢團體的服務卻不能因此打烊

孩子們是我們未來的希望

永達社福基金會特別嚴選了六家以孩童為主的弱勢機構

希望能在年節時分給予他們一個大紅包

特別為他們舉辦「紅包愛」愛心義賣活動

義賣所得將全數捐贈予六家社福機構。

2014年我們邀請了

利菁、林俊逸、賴雅妍

張懷文等演藝界的朋友們

為我們在紅包袋上繪圖

獻上他們的祝福

每個紅包蘊含著

來自社會各界的愛心

期待需要溫暖的人們度過暖暖的春節

紅包袋義賣價：每套100元【綜合六種款式，恕無法挑選】

本次活動受贈之社福機構為：愛慈基金會、第一社會福利基金會、向上社會福利基金會

華夏社會福利基金會、世界和平會、紅十字育幼中心



### 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02-2521-4047



P.17



P.28



P.30



P.34

# RICH 達人

2013年12月號 第82期

發行人：吳文永

編輯顧問：黃素英／林明堂／葉明達

李麗英／羅大海／洪秀珍

總經理：陳慶鴻

總編輯：謝梅君

副總編輯：賴依萱

主編：羅怡如

文字編輯：洪詩茵

美術設計：楊樹山、余秀萍

行政專員：陳建宏

發行所：永達保險經紀人股份有限公司

地址：台北市中山區中山北路2段79號5樓

電話：02-2521-2019

傳真：02-2521-4047

網址：www.everprobks.com.tw

印刷：龍祥印刷股份有限公司

中華郵政台北雜字第1185號執照

登記為雜誌交寄



本雜誌採用環保大豆油墨印刷

## RICH 達人 永達客戶專屬

若您不希望收到本刊物或是地址有變更及對於我們的內容有任何建議，請以 0800-518-088 或下列方式通知我們。



◆電話：02-2521-2019 # 303 余小姐

◆傳真：02-2521-4047

◆信箱：admin@mail.everprobks.com.tw

版權所有：本刊圖文未經本公司同意 不得轉載

封面攝影 / 楊樹山 封面人物 / 張懷文 (文汶)

## Editor's Note



### 編輯手記

#### 活得老也要活得好

你想活到幾歲？財金智慧教育推廣協會調查，雖然國人平均餘命約八十歲，但受訪者平均只希望活到七十七歲就夠了。而且退休後還想跟伴侶住在一起的人，不到六成。調查發現，男人希望自己活得更久，男人比女人更希望退休後與伴侶住在一起，讓伴侶照顧生活起居。

調查也發現女性對未來生活的憂慮意識較強，四六%的受訪男性尚未準備退休金，高於女性的四一%，且三九%的受訪女性認為最晚二十五歲要開始準備退休金，明顯高於男性的三三%；近六成女性憂心退休後的醫療費支出，明顯高於男性的四一%。分析退休規劃不足的原因，不外乎家中還有其他家庭成員需要照顧或是家庭開銷大，大幅擠壓退休資金運用空間。建議退休金規

劃應愈早愈好，上班族在職場工作階段，更應為退休生活儲蓄另一桶金。

深知退休規劃及儲蓄的重要性，二〇一二年「友你真好 推介有禮」TOYOTA YARIS 汽車的幸運得主柯慶煥在兒女出社會工作第一年，就讓業務員為兒女做理財檢視，從起跑點養成兒女正確的理財觀，真正落實「友你真好」的精神。

第六屆永達公益盃高爾夫 <U>保戶聯誼賽是一場結合健康及公益的年度盛事，讓客戶在享受擊球之餘，也幫助全台身心障礙的朋友。在十一月十四日的比賽中，客戶張俊哲董事長在大溪球場東區第九洞擊出一桿進洞，這是六年來首見，獲得寶士汽車大獎，真是可喜可賀。

#### 更正啟事：

「O」達人月刊八十一期四十頁前言「歐里國際商行，主要經營販售橄欖油、葡萄酒、橄欖護膚油」，特此更正為「橄欖油、葡萄酒、橄欖青萃護理油」，造成困擾還請見諒！  
「O」達人月刊敬啟

# 感動式優質服務 高EQ 讀心術

身為領導者應該要懂得用心帶領、將心比心，更要懂得尊重，讓部屬真心感受誠意。迎接新的一年，業務人員應以「感動式優質服務」作為自我提升的目標，讓客戶感動。

文／羅怡如 攝影／楊樹山

**吳** 文永董事長的創業夥伴也是永達保經副總裁黃素英曾表示，認識吳

董這麼久的時間，不曾見過他發脾氣。

## 將心比心的怒氣管理

的確，吳董事長一向給人高度的信賴感，他的好脾氣圈內有名，連曾和他一起出國的客戶，都對他的好性情自嘆弗如。即使溝通時，遇上業務代表出現情緒化表現或言詞，他依然不愠不火。他認為，領導者應該要懂得用心帶領、將心比心，更要懂得尊重，對方言語激烈及焦躁其實是亟於解決問題，如果雙方都動怒只會讓場面僵化，反而解決不了問題。

問起吳董難道都不曾被觸怒？他笑著說：「生氣之前，先在心裡畫個T字表分析優缺點，憤怒時的言辭只會繞著問題打轉，反而是透過同理心的應對緩和對方情緒，待心平氣和後，再針對問

題討論提出對策。」聽吳董說話發現他有個特質，就是鼓勵對方說出想法、意見，不用「你應該」指責式的口吻，常以「我覺得」的溝通模式，讓對方真心感受他的誠意並獲得解決問題的技能。

## 用心盡心服務

除了專業的保單規劃建議及售後服務，為加強與客戶的互動，永達每週都於北中南舉辦多場理財、財經、信託、管理等講座，邀請專業講師講述，提供客戶多元豐富的資訊。此外，企業也鼓勵業務人員邀請客戶一起作公益回饋社會，包括永達公益盃高爾夫COP可保戶聯誼賽、守護失親兒活動、愛傳承公益演唱會等活動，讓永達人與客戶在身心靈方面獲得提升。

吳董事長指出，要做到讓客戶感動的撇步，不外乎盡心用心。有位曾參加獎勵旅遊的COP客戶就曾對他說：「能



成為永達的客戶真的很幸福，業務人員不只表現專業，還很熱心熱情。旅遊過程中，不管是不是自己的客戶，總會時貼心照應，真的讓我有賓至如歸的感受。」這名客戶後來還買蛋糕感謝業務人員，更成為好朋友。

迎接新的一年，業務人員應擁抱初衷，提供讓客戶說「wow」的感動服務。吳董事長期許大家，培養客戶喜歡的服務核心，建立與客戶良好的互動及信賴關係，創造全新的客戶體驗與感動。

## 怒氣管理

(The Servant As Leader)

根據美國北卡羅萊納州創意領導中心的研究，證實了企業高層在承受壓力的情況下，無法控制怒氣是「失去升遷機會」、「遭到解雇」、「遭到勸退」的主因。管理自己的怒氣，轉換怒氣損人傷己的特質，讓自己在人際關係、溝通談判上不致於落入雙輸局面。在安藤俊介撰寫的《怒氣管理》一書中，所謂怒氣管理就是正確處理所有「情緒」中容易導致負面結果的「怒氣」，學習建立健全人際關係的知識與技術。

## 傾聽的力量

## 張麗昌學會傾聽 找出需求 贏得信任

懷著一顆為客戶著想的真心，張麗昌區經理堅持不規劃客戶聽不懂的商品，帶著客戶一同成長，贏得客戶全心的信任與支持。文／洪詩茵 攝影／楊樹山



**明**亮的大眼睛、俏麗的外表、開朗耀眼的笑容，第一眼看到張麗昌

的時候，完全無法將她與精明幹練畫上等號。然而，這樣一位大家眼中的甜姊

兒卻是業績的常勝軍，二〇〇五年加入永達保經，初次接觸保險業，就在隔年二〇〇六年獲得MDRT美國百萬圓桌會員的殊榮，而且自此連年獲得MDRT會

員的資格，未曾間斷過，近兩年更連續拿下兩次永達業績大賽單月第一名，成績相當亮眼出色。

## 挑選公司絕不馬虎

張麗昌的工作經歷不多，但服務過的公司名聲卻都非常響亮，凱悅飯店、花旗銀行，乃至現在服務的永達保經，她

開玩笑地表示：「我只挑大公司！」尚未加入永達的時候，張麗昌原是花旗房貸部經理，「那時有一位朋友已在永達服務，我介紹當時花旗的主管與那位朋友認識。最讓我訝異的是，我推薦了兩位主管給那位朋友，結果兩位主管都做了永達的退休規劃，其中一位還是副總裁呢！」訝異之餘，張麗昌也深思，連這樣精明的銀行業高層精英都認同，那永達這家公司一定不平凡，堅持的方向也絕對沒有問題。於是在面臨轉業抉擇的關口下，她毅然挑選了永達！

## 真心為客戶著想的心

加入永達至今八年，張麗昌在同事眼中，是一個美麗、愛漂亮、快樂、充滿夢想，而且動力十足的女孩，與人相處毫無心機，待人也相當大方厚道，不計較、也不喜歡道人長短，宅心仁厚又有



氣度，目標明確、簡單相信，在她的世界中沒有做不到、只有怎麼做到；而在主管張惠貞協理的眼中，「麗昌是一個簡單、大方、無私的女孩，有目標、有策略，懂得用精準的方法讓客戶理解商品，是一個讓人喜愛的好妹妹！」

這麼一位人人喜愛的女孩，對客戶有著一顆最溫柔的心，「感恩！感謝一路走來始終支持我的客戶！」張麗昌非常感謝客戶給予她的信任與託付，在客戶眼中，張麗昌是個負責任、會傾聽、總是全力滿足他們需求的好朋友。她說，贏得客戶信任的法門沒有別的，就是真心傾聽客戶的需求，再從中找出真正適合客戶的理財規劃，「傾聽是一門學問，需要有極高的沉著力，如果無法學會傾聽，是無法找出客戶真正需求，也無法說服客戶的。」

張麗昌接著強調，她總是提醒客戶「聽不懂的商品不要買！」因此每次幫客戶做好規劃時，她總會先詳細向客戶

解說一遍，接著要求客戶回頭對她講解一次，「這樣才能知道客戶是不是真的了解我的規劃，只要對方聽不懂，我就會再講解一次，直到客戶真正了解為止。」

### 堅持帶著客戶一起成長

除了在專業上給予客戶全然的信任感，張麗昌對於維繫與客戶之間的關係，也有一套與人不同的獨門撇步，她說：「逢年過節的日子對一般業務員來說，是跟客戶維繫感情的好時機，總是藉著這個時候送禮物給客戶，其實在這種特別的日子中送禮的人一定很多，如果挑這個時機送禮，你的心意很有可能會淹沒在一片

禮物海中，甚至可能造成客戶的負擔。所以，我送禮絕對不挑節慶日，興致一來想到就送，客戶在沒有心理準備的情況下收到禮物，印象反而更深刻，禮物的力

量也會更強大，更能讓客戶記得你。」

除了不定時製造驚喜給客戶之外，張麗昌更是立志做一個帶著客戶一同成長的業務員，總是不時邀請客戶一同參加永達舉辦的「稅務講座」，她笑著說：「請客戶吃蛋糕會讓他們長肥肉，但請客戶參加講座卻會讓他們長智慧。」一番逗趣談話讓人發笑之餘，卻也凸顯她以客戶為出發點，真心為客戶著想的心態，也難怪能贏得客戶真心跟隨。

對一路支持自己的客戶，張麗昌的感恩不只是嘴巴上說說，每達到廟裡拜拜，她總不忘祈求客戶的身體健康，對成就自己的客戶，懷著滿滿的感激之情。



### 張麗昌 Profile

- ◆ 現任：永達保經區經理
- ◆ 保險資歷：8年
- ◆ 得獎經歷：
  - 2006 ~ 2013年
  - 8屆美國MDRT百萬圓桌會員
  - 2006 ~ 2013年
  - 國際華人龍獎IDA個人組銅龍獎

## 關懷熱情 樂於付出

## 韓孫珍華 扮演關鍵推手

台灣科技首富郭台銘說：「路遙知馬力，逆風練勁旅。」對韓孫珍華資深協理而言，想要成功，一定要有「信念的堅持」、「行動的執行」，因為所有辛苦的付出，都是儲備未來的成功。 文／羅恰如 攝影／楊樹山 團隊照片提供／韓孫珍華



動念均有個信念醞釀著，就是如何締造「價值事業」。

因為買保單而與保險結緣，因為聽了保險的意義與功能，悟出保險工作與南丁格爾的精神不謀而合——全以付出為前提，於是她毅然投身保險行業。但毫無人脈的她曾因三個月沒有業績，面臨考核的命運；為了啟動業務源頭，向親人行銷卻被潑了冷水並否決投入保險業。但不經一番寒澈骨，怎得梅花撲鼻香？她將挫敗轉為戰力，她在心裡告訴自己：「感謝傷害我的人，因為傷害磨練我的心志，強化我的能力。」不服輸的她也告訴自己一定要成功。此時，好友提醒她：「既然妳來自醫護界，為何不從妳熟悉的市場切入。」她開始進行職域開拓，到醫院駐點服務，慢慢做出口碑贏得客戶信任，也奠定了深厚基礎。

在一次參與美國MORI百萬圓桌會，她被永達聲勢浩大的陣仗吸引，回國之

## 傍

晚時分，珍華體系的職場飄來輕柔的音樂，悠悠之聲撫慰業務人員一天辛勞，而辦公室裡依然充滿此起彼落的討論聲及鍵盤的敲打聲，大夥

兒正為業務的深入而做準備及討論，而珍華協理也都坐鎮陪同並隨時教及支

援。為何會如此呢？因為「都是渴望成功」。

### 職域開拓奠基石

人生的功夫，其實都在於「信念」。由護理工作轉戰壽險業，珍華協理起心



### 韓孫珍華 Profile

- ◆ 現任：永達保經資深業務協理
- ◆ 保險資歷：17年
- ◆ 得獎經歷：
  - FChFP 財務策劃師
  - 蟬連 12 屆美國 MDRT 百萬圓桌終身會員
  - 國際龍獎 IDA 主管組金龍獎
  - 國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎
  - EVERPRO 榮譽會超級會員
  - 中華民國台北市優秀勞工獎
  - 中華民國人壽保險優秀業務獎
- ◆ 成功座右銘：以支援代替管理，以愛為出發點。

後因緣際會，投入致力以「退休規劃」為主軸的永達保經。珍華協理娓娓道來：「保險不只是一個謀生的工作，而是一個可以幫助人、感動人的福報事業。這一行業不只為了收入，而是讓人們感激你為他們所做的一切，甚至因你而身心靈變得更加富足。」

### 做他人的生命天使

珍華協理以信念引導行動，並透過行動創造結果。或許是天生具備熱忱付出的個性，藉由深耕服務、誠信負責，協助客戶解決問題、創造需求。的確，經由一步一腳印的努力，她也完成國際認

證的百萬圓桌 (MOTU) 終身會員資格與殊榮。

誠如英國首相邱吉爾所說：「風箏是逆風上揚，絕非順風飛翔。」珍華協理將挫折低潮視為邁向成功的必經之路。深信保險所帶來的社會價值觀，她將這股澎湃激昂的理念化為動力，甘之如飴地投入。

### 激勵挑戰自我

認識珍華協理的人，都會被她的熱情觸動，更被她口說好話、時時讚美的特色所吸引。其實，她原本是個寡言內向的人，但了解人的個性與角色定位的差異化，將角色定位深植其心，形成自然，最後落實在生活中。不論面對客戶或業務人員，她都會以篤定的眼神及豐富的市場經驗解決問題。

以愛為出發點、以支援代替管理，是她的職志。藉由永達優質創業平台招募人才、廣納菁英，甚至培育行銷戰將及組織發展。她時時刻刻扮演、孕育保險企業家的推手。

自我要求極高的她，常以勝不驕、敗不餒期許做最好的自己，並提升自我的競爭力，因為機會只青睞有準備的人！

她更強調凡事感恩、凡事利他，創造善性循環。



# 補給站

## 財經 & 生活



熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。  
整理／公關部

### 物價連動 富人明年減稅

十月消費者物價出爐，自九十五年至今累計消費者物價漲幅已超過百分之十，依稅法所得基本稅額規定，最低稅負制與物價連動，當物價累計漲幅超過百分之十，即啟動調整機制。按照物價漲幅，最低稅負制的個人申報門檻將由現行六百萬元調高至六百七十萬元，遺產稅八大扣除額也一併放寬，被繼承人的配偶、父母、子女、兄弟姐妹等的扣除額都會往上調，調整金額五萬至六十一萬不等，保險死亡給付扣除額由現行每戶三千萬元提高為三千三百三十萬元。確定的調整金額仍要以財政部年底公告為準，新制明年實施，後年申報時適用。

### 企業主適時購買僱主意外責任保險

金融監督管理委員會提醒企業主，可適時投保僱主意外責任保險，以移轉可能面臨受僱人在工作場所發生意外事故，致依法應負之賠償責任之風險。僱主意外責任保險主要係承保被保險人（僱主）的受僱人在保險期間內因執行職務發生意外事故遭受體傷或死亡，依法應由被保險人負責賠償而受賠償請求時，保險公司對被保險人負賠償責任。其中受僱人指在一定或不定之期限內，接受被保險人給付之薪津工資而服務並年滿十五歲之人。另實際上保單條款均約定被保險人（企業主）之自負額，因此於投保時應詳細閱讀保單條款之約定內容，以維護自身權益。

### 長期照護者之用品費用不得列報個人綜合所得稅醫藥費列舉扣除額

財政部中區國稅局表示，所得稅法有關綜合所得稅醫藥及生育費列舉

## 職場管理 三成一民主式

什麼樣的管理模式最恰當？什麼類型的主管帶人又帶心？1111人力銀行針對職場管理風格進行調查，五年級管理者的自我評價最高，最多管理者採取民主、授權式的管理方法，多達3成8的管理階層不曾受過管理訓練。

1111人力銀行與企業大學基金會針對職場管理者進行調查，受訪主管最常採取的管理方式，以「民主式/授權式」占3成1最多，其次是「團隊式/參與式」(20.25%)。以管理者的年齡交叉分析，顯示五、六、七年級主管以「民主式/授權式」管理風格為主流，四年級生則偏好「團隊式/參與式」管理。

至於管理者給自己打的分數，平均為63分，五年級主管對自己的管理能力最有自信，自評分數最高，而四年級生則因與基層年齡差距較大，易產生代溝，因而自評分數敬陪末座。最困擾主管的問題，則以「責任/壓力變大」(39.18%)最多，其次為「薪水沒隨工作量成正比」(36.08%)及「下屬難管理/帶人難帶心」(28.87%)。



扣除額規定，對於身心失能無力自理生活而須長期照護者，應檢附支付予公立醫院、全民健康保險特約醫療院（所）、經財政部認定其會計紀錄完備正確之醫院，或經財政部函釋之其他合法醫療院（所）之醫藥費收據憑證供核。該局查核個人綜合所得稅案件時，發現納稅義務人甲君係採用列舉扣除額申報個人綜合所得稅，經就其所檢附之醫療費用收據查核結果，其列報須長期照護之受扶養親屬醫藥費列舉扣除額七十萬元，分別為公立醫院就診之醫藥收據十三萬元、支付與其他合法醫院開立之醫藥收據三十六萬元及自行至藥局購買之一般生活用品（尿布、奶粉及健康食品等）二十一萬元。經查其中自行購買之一般生活用品及健康食品等費用二十一萬元，非屬醫療行為之必要費用，經該局依前揭規定，剔除該等費用並予補稅。

### \$ 躉繳保單明年漲

金管會宣布，明年元旦起，調降三年期以下台幣、美元、澳元和歐元保單責任準備金利率；調降後，台幣、美元保單責任準備金利率均為〇・五%，澳

元一・七五%，歐元則是最低至〇・二五%；六年期以上歐元保單，則調降二~三碼（〇・五~〇・七五個百分點）。

金管會再次調降躉繳保單責任準備金利率，就是希望降低躉繳保單買氣，躉繳保單保障低，且利率調整，完全反應在保費上。現行台幣及美元躉繳保單責任準備金利率為〇・七五%，但若屬「躉繳型」保單，明年起，責任準備金率再減一碼，降為〇・五%；澳幣躉繳保單提存利率，明年則降為一・七五%。由於保單「責任金」提存利率下降，保單「預定利率」也會跟著下降，而利率下降、保費就會上漲。也就是說，消費者買躉繳保單的「保費」支出，遠較「分期繳」類型保單，更貴。

### \$ 酒駕加保費 明三月上路

為了杜絕駕駛人酒駕肇事，金管會強制汽車責任保險研議明年三月一日起，如果車主本身或者車子借他人酒駕遭到取締，酒駕紀錄將會被記入加費的因子，加費方式是以前一年的酒駕紀錄次數乘上固定金額二一〇〇元，並且沒有

設定上限。

車主應該注意，可能會被加費的情況，除了車主自己有酒駕紀錄，該車會被加費，車主擁有的其他車子，也會被加費；所以車主有兩部車的話，就會被加費四二〇〇元。如果要把車借給他人駕駛，也應該要小心。車主如果把車子借給他人，他人酒駕而遭到取締，車主續保會被加費。金管會表示，每年酒駕事件平均約四萬多件，若依據要加費二一〇〇元計算，預估可以增加的保費收入最高可達八五〇〇萬元。



# 友你真好 幸福未來靠自己

## 柯慶煥 真心關懷 要兒女贏在起跑點

因為深知退休規劃及儲蓄的重要性，柯慶煥在兒女出社會工作第一年，就讓業務員留美華為兒女做理財檢視，從起跑點養成兒女正確的理財觀，真正落實「友你真好」的精神。 文／洪詩茵 攝影／楊樹山

**有**什麼事情會比從天而降一輛汽車更令人開心，永達二〇一二年「友你真好 推介有禮」年度抽獎活動，

慶煥先生回想當初得獎的時刻，驚喜之外更覺巧合，原來，那時候他正計劃要買一輛車，已經在看車了，沒想到就這麼剛好抽中一輛車，他闡述當時心情之餘，卻也有些好笑地表示：「說是天上掉下來的禮物也不為過，因為當初推薦的時候，完全不知道還能參加抽獎，如果通知我得獎的不是我的業務員，說不定我還會以為是詐騙電話呢！」

### 量身訂作退休保單

柯慶煥表示，他的業務員留美華其實是他的表姊，在表姊尚未加入永達保經時，他的一些醫療、意外險的保單就是



是主打退休規劃市場，表姊當初也是因為體認到退休規劃的重要性，了解永達保經堅持的方向是正確的，才會選擇加入永達。因此，在表姊加入永達後，她即著手針對我的財務狀況替我進行退休檢視，考量我的經濟狀況、需求與年紀後，幫我做了增額終身壽險的規劃。」

### 財務穩健 安心退休

委由表姐幫他規劃，但就僅限於醫療、意外險等方面的保障，在退休理財方面卻沒有多所規劃，而他本身又不太擅長理財，賺來的錢除了家庭生活開銷及繳交保險費外，就只是存在銀行，可以說根本沒有在理財，只是存下來而已。

但這一切都在表姊留美華加入永達保經有了改變，柯慶煥說：「永達原本就

「近幾年社會經濟環境的變化，加上少子化的現象，我們這一代都知道，以後老了不能指望兒女奉養，也體悟到退休真的要靠自己，如果按照過去那一套理財模式，我的老年生活其實是令人擔憂的。真的非常感謝表姊美華十年前幫我做了增額終身壽險的退休規劃，讓我

的資產可以穩定增值，不用憂慮退休生活。」

柯慶煥今年五十三歲，在汽車服務廠擔任副廠長，每天都必須待在公司近十二個小時，工作極為忙碌，時間上也很不自由，因此早就萌生退休念頭。增額終身壽險的規劃，讓他得以輕鬆面對經濟問題，預計明年退休，換份輕鬆一點的工作，「如果能再早五年做增額終身壽險的退休規劃，我就能把『預計』那兩個字去掉，可以更篤定地計劃明年



永達二〇一二年「友你真好 推介有禮」年度頒獎儀式，柯慶煥與永達吳文永董事長（右一）及業務員留美華（左一）合影。

退休，而不是『預計』。」柯慶煥語帶惋惜地表示。

### 友你真好 贏在起跑點

深知退休規劃的重要性，柯慶煥在兒女出社會工作的第一年，就請表姊美華為他們作理財檢視，而留美華也依據他們的需求，為他一雙兒女規劃了美元儲蓄險，除了不讓兒女亂花錢，養成他們儲蓄的習慣之外，也是看中美元儲蓄險愈年輕繳愈有利，而且開始繳美元儲蓄險之後，兒女也開始學會關注美元的匯率，試著去了解一些財經及社會的現狀，學習在適當的時機點作轉換，對他們理財觀念的養成極有幫助。

除此之外，早在永達舉辦「友你真好」活動之前，柯慶煥就曾介紹表姊美華為朋友進行退休理財檢視，「那是一種自然而然的分享，與朋友聊天的過程中，如果朋友提到理財或退休方面的問題，我就會不自覺地與朋友分享自己的經驗。」因為方向正確，因為理解退休規劃的重要性，柯慶煥真心介紹留美華為

身邊的親友進行理財檢視，也因為這樣的良善發心，才讓他抽中汽車大獎。

曾經參與過永達舉辦的愛傳承演唱會，也曾聽表姊美華形容過永達熱心公益的企業精神，對柯慶煥來說，他覺得永達是個「取之於民，用之於民」的大愛企業，將他的退休規劃交給這麼一家公司，他既安心又感恩。





# 張懷文（文汶） 永不畏懼的勇氣

她是《風水世家》裡的張佩祺，也曾是《麻辣鮮師》的馮筱媛（月光仙子），從平面雜誌出身的張懷文，有相當豐富的肢體語言及多面的演出面貌。未來，她期待有更廣更深的演出層次，把最真實的自己盡善盡美呈現在觀眾面前。

整理／公關部 攝影／楊樹山

**擁**有碩士學位的張懷文，雖有多年戲劇經驗，卻仍保有鄰家女孩的清純樸實及有禮。她坦言一路走來十分辛苦，當年在中國拍戲發生意外時，讓她一度想放棄表演工作，但在家人的鼓勵下，猶如浴火鳳凰，以新視野開啟新生活。

## 受傷沉潛 體悟重生

「林志穎是張懷文舞台演出的啟蒙師！」張懷文表示，兒時視林志穎為偶

像，常幻想長大後能和他同在台上唱歌跳舞，於是高中畢業便獨自來到台北拼搏找機會。當過平面模特兒，也拍過廣告CF，過了幾年四處接案試鏡的日子，直到人生中的第一部戲麻辣鮮師找上門，才真正開啟演藝生涯。之後，張懷文也陸續接演了不少戲劇作品，累積演出經驗並從中習得演繹的技能。

不過，努力求表現的她，並未得到幸運之神的眷顧。二〇〇九年她到內地上海拍

攝時代劇，為配合劇中女主角所要求的排練，並未思考當時所處位置的高度，從行軍床摔下，把自己的胰臟給摔破，緊急在當地開刀急救，在上海醫院加護病房整整躺了二個禮拜才坐SOS專機回台治療。之後又發生開刀傷口縫線化膿感染，在台北醫學院做了清創手術，又住院一個月，就這樣度過了一年的修護保健歲月。

演藝事業就此中斷的她，並未因此喪志，透過沉寂與沉澱，更清楚自己的路。

回想那一段時光，她感性她表示，一路走来經歷不少人情冷暖，正因為有這樣的歷程造就現下的她，其中的心路過程激發自我的毅力和潛能，是連自己都始料未及的，如此淬練下的成長與智慧，也特別回

甘香甜。

### 投身公益 樂在其中

或許經歷過生死交關，張懷文擁有無比堅強的毅力。對她來說，人生難免有高低起伏，低潮也是過程。她

表示，她自個兒也常遇到挫折危機，雖然沒有像阿信那樣刻苦，但在百般的試煉下，還是一關關的克服萬難。遇到低潮時她會放逐沉澱後自我充電，等待轉機一舉扭轉劣勢。透過學習與自訓，讓自己越

發進步，勇於突破現狀，精研更深層次，保持不間斷的阿信精神，度過灰心喪志的人生過程。

張懷文熱心公益，在許多公益活動上常

可見到她的身影，最近她才參加永達社福舉辦「憨有所養 老有所終」愛心義賣會與憨兒一同製作手工藝品。此外，她也是育成基金會的義工。她表示，那年動完手術被救了回來，休養期間結識了教會，認識主耶穌，在教會裡找到自我存在價值，也體悟付出及給予他人所欠缺，就能遇見生命、閃耀光芒。從那一刻，她告訴自己，她一定要堅強，無畏無懼，帶上她所僅存的富足和主所為她預備的意義，大步往前走，盡其所能貢獻良能，參與公益、服務大眾，活出生命的美好。

### 投資自我 未雨綢繆

談起理財的話題，張懷文將財富累積及投資自我視為天秤的兩端。她表示，雞蛋不放同一個籃子是她對理財的基本觀念，

### 張懷文 Profile

英文名 / Wen

生日 / 九月三十日

星座 / 天秤座

興趣 / 游泳、購物、運動、旅行、寫作

學歷 / 長庚大學醫學院護理研究所碩士

弘光科技大學化妝品科技研究所碩士班（在學中）

作品 /

台視：上錯樓梯睡錯床

中視：王上班女郎

華視：情人看招、狂愛龍捲風、麻辣鮮師、霹靂大夫俏護士

民視：超人氣學園、家有日本妻、夫妻天注定、風水世家、廉政英雄

公視：大醫院小醫師

大愛電視：心開福就來、大林春暖、回家的路、幸福好簡單、手心外的天空

內地央視：等到勝利那一天

內地電影：失控的蚊子



選擇投資標的物前總是會多思量一番，定時定額買基金、選擇績優股設好停損點，養成先存再花的習慣。從前因為未做保險規劃，使得當初在國外拍戲受傷後毫無保障，近幾年來她也購買保險商品，為自己的生命及資產做好周延防護。另外，她也很重視無形的理財！投資自己，透過課程的參與，樂於從中去尋求自我訓練和潛能開發，讓自己更邁前一步、更上一層，人生變得越加寬廣無限。

對於學習，張懷文充滿熱情。懂得規劃自己的她，也樂於發展第二職涯，拍戲之餘，她還在弘光科技大學攻讀碩士學位，問她如何能兼顧事業及學業？她笑著說：「演藝圈十多年的淬煉，總是一邊工作一邊唸書，從不間斷。當下看來，或許面臨蠟燭兩頭燒的局面，但畢竟人生路還很長，為了讓生涯更卓越、生命更豐富，這一切努力，都值得！」

### 表現產值 值回票價

天秤座的張懷文凡事都力求圓滿平衡，對於演出，她自知不屬於天賦型

演員，每回拿到劇本後，總會在家反覆充分練習，上場後盡情演出。她表示，想要有好表現，用心下功夫是絕對需要的。也許是自我要求的那份責任，總是提醒自己「產值」的重要，那也是對自我期許的目標，甚至讓觀眾覺得看了這場戲是值得回票價，才會特別踏實、安心。她認為，最出色的表演就是把自己蛻變成演出的角色人物，甚至在日常生活當中將角色人物內化成自己所要詮釋的方式，融入生活演到自然，那就是個非常成功的演出。

走過幽暗人生路的張懷文，更有勇氣面對人生。未來，她期待喜怒哀樂皆透過內心去表達，呈現更廣更深的演出層次，揮別昔日，展現屬於自我實現的張懷文。✿



給 RICH 達人讀者：

成長可以讓人領悟許多事，學習一直是我成長過程中不可或缺的生命泉源，從 RICH 達人月刊中，可得到許多豐富的學習之價，期許未來你我都能創建不凡的生命饗宴。



# 第六屆永達公益盃邀請保戶揮桿作公益 六年來首度產生一桿進洞得主



2013年《永達公益盃高爾夫VIP保戶聯誼賽》於11/8台南南一球場、11/13~15桃園大溪球場盛大開打，今年參賽人數及報名費皆創下新高，計有八百八十位VIP保戶及貴賓共

同為公益揮桿，報名費及慈善趣味募款達二五六萬元，全數捐贈作為全台復康巴士的購置經費，堪稱全台灣最大的運動公益賽事。

果嶺上的長距離推桿相當不易，要打出一桿進洞尤其困難！永達公益盃首度在十一月十四日大溪球場的賽事中產生一桿進洞幸運得主，讓當天所有參賽者都欣喜不已，六年來第一次有人將賓士汽車開回家。

一桿進洞獎得主為上瀚科技的張俊哲董事長，他已連續二年參加永達公益盃，去年還拿下淨桿冠軍，今年，逢幸運之神的眷顧下，在東區第九洞(碼數180)，小白球不僅從發球台上飛的又高又遠，漂亮的一桿進洞成為當天賽事最精彩的一球，並獲得賓士C180轎車。張董

驚呼連連，直說太不可思議了！詢問他如何打出一桿進洞的祕訣，張董笑說：天色昏暗，根本就看不到，閉著眼睛打就對了。

當永達吳文永董事長於頒獎晚會上頒贈一桿進洞——賓士汽車獎項時，張董事長開心的當場捐出十萬元力挺永達公益盃賽事。

日期	賽事	淨桿冠軍 (桿數)	淨桿亞軍 (桿數)	淨桿季軍 (桿數)	男子總桿冠軍 (桿數)	女子總桿冠軍 (桿數)
11/15	淨桿冠軍	林張仁 (69)	曾盛宇 (69.4)	張明玉 (70.2)	簡萬來 (74)	林素珍 (85)
11/14	淨桿冠軍	周銘璋 (70)	湯松齡 (70)	蔡銓榮 (71)	林建誠 (75)	周月足 (83)
11/13	淨桿冠軍	李基準 (69.6)	李金益 (72.6)	李元榮 (73.2)	朱隆基 (73)	楊莉娜 (86)
11/08	淨桿冠軍	李茂森 (70.8)	莊其種 (73.4)	吳昱賢 (73.4)	黎中華 (77)	林紀蘭 (82)
	不刊登	不刊登	不刊登	不刊登	不刊登	不刊登

※以上桿數相同時，從18洞成績往前推，桿數低者比較勝負。



# 突破200萬捐助弱勢



公益盃開辦以來，每年均獲得廣大迴響，不僅可透過高爾夫運動強身健體，參賽同時也能替台灣公益盡一份心力。

永達保經穩健發展本業，持續雄踞台灣保經業龍頭，把對保戶的用心，化為對社會的大愛，近年來持續舉辦公益活動及贊助運動賽事，希望喚起關懷弱勢的慈善動力。永達

永達吳文永董事長表示，永達公益盃高球賽事是永達年度盛事，報名人數之所以逐年成長，是因為所有參賽者皆希望自己的揮桿費能幫助到社會上的弱勢團體。未來，永達會繼續努力，不僅服務保戶，同時也讓社會公益意識抬頭，促進奉獻回饋的正面循環。



在獎品挑選上，永達公益盃也絲毫不馬虎，



以技術獎來說，備有 Taylormade、Titleist、Dunlop... 等知名高球品牌球桿；摸彩最大獎項為 KATANA VOLTIO 三超高反發系數開球木桿，市價四萬八千元；一桿進洞

獎分為市價一佰八十五萬元的賓士 Benz C180 汽車，及市價三十三萬元的崑崙表。



為了紓解參賽者的疲勞，永達特別邀請台北市私立雙連視障關懷基金會、台南市佑明視障協進會的視障按摩師為球友提供舒壓服務，藉此推廣視障按摩，保障弱勢族群的工作權。同時也安排推桿及套圈圈小遊戲，為活動增添不少趣味，



讓客戶獲得最尊榮的貼心服務。

往年廣受好評的果嶺推桿慈善募款活動今年也延續舉辦，只要一佰元即可進行挑戰，凡一桿將球送上果嶺者，即獲頒精美禮品，募得不少的愛心捐款。



# 一個人 的理財學

提前預約幸福老後

強制儲蓄

退休規劃

黃金三定律

醫療照護

結婚率愈來愈低，離婚率居高不下，無論是不婚、未婚、離婚或喪偶，「一人生活、一人經濟」的現象愈來愈普遍。這些單身族除了必須獨力負擔自己之外，有時更需負擔較重來自原生家庭的責任，因此，老後生活相當令人擔憂。本刊特地邀請張美惠、林玉玫、朱力學（正庭）三位理財專家，傳授單身族幸福退休的理財訣竅。

企劃、執行、攝影／洪詩茵 攝影／楊樹山



### 朱力學 (正庭) Profile

職稱：永達保經區經理  
 保險年資：10年  
 得獎記錄：  
 2006 ~ 2008、2010、2013年  
 5屆美國MDRT百萬圓桌會員  
 2006 ~ 2008、2010、2013年  
 國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎



### 林玉玫 Profile

職稱：永達保經區經理  
 保險年資：28年  
 得獎記錄：  
 2006 ~ 2007、2009 ~ 2011、2013年  
 6屆美國MDRT百萬圓桌會員  
 2006 ~ 2007、2009 ~ 2011、2013年  
 國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎



### 張美惠 Profile

職稱：永達保經區經理  
 保險年資：25年  
 得獎記錄：  
 2004 ~ 2008、2010、2013年  
 7屆美國MDRT百萬圓桌會員  
 2004 ~ 2008、2010、2013年  
 國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎

尤其是沒有負累的單身族，通常會被要求負擔較重的原生家庭責任，但單身族的老後生活，卻又沒有人可以為其分擔，無形中造成他們龐大的經濟壓力。因此，單身族必須有所覺悟，「一個人」生活，雖然自在無拘束，但在理財或生涯規劃上，卻必須更縝密、更長遠。

不婚、未婚、離婚、喪偶或沒有子女，都可能導致「一個人」生活，不論是自己決定「一個人」，或是被動成為「一個人」，單身族雖然自由自在，但對比已婚族，單身族所要承受的經濟與生活壓力著實大上許多，其中蘊藏的恐慌與焦慮，更是不足為外人道。

根據行政院主計處統計，二〇一二年年的結婚對數有五萬五千九八〇對，對比十年前二〇〇二年的結婚對數六萬一千二一三對，整整少了五千二二三對，結婚率愈來愈低，離婚率卻又居高不下，依據二〇一二年的粗結婚率六·一六%及粗離婚率二·四一%，幾乎是不到三對就有一對離婚的程度。

## 理財篇

**Q** 決定或註定「一個人」生活，對於理財，應抱持什麼心態？

**A** 張美惠區經理（以下簡稱張）：一人經濟、一人生活，

更要積極面對未來的經濟風險，提早思考自己的後半輩子，除了提早準備退休金之外，更要著重醫療照護，預想當自己失去工作能力、生活無法完全自理時，該如何化解經濟風險，而解決上述風險的最佳方法就是透過保險規劃轉化風險。

**A** 林玉玫區經理（以下簡稱林）：「一個人」生活已經不

限於所謂的單身不婚族，我身邊五十歲左右處於「一個人」生活模式者大有人在，不論是未婚、離婚或喪偶，「一個人」生活不僅凡事都要靠自己，沒有家累者通常還會被要求負擔較重的原生家庭責任，若不謹慎分配財務支出，不成為月光族就是被原生家庭拖累而存不了錢，導致老年生活困苦。所以，無論為何「一個人」生活，都應該及早規劃



退休生活，藉由儲蓄及慎選投資工具，做好終身醫療的保障，並透過增額保單穩定累積退休金，為自己建立老年生活保障。

**A** 朱力學區經理（以下簡稱朱）：人的一生的生是由時間串起

來的，而時間的相對面就是風險，對單身族群來說，時間的風險更是大。常聽許多理財達人說「不要透過保險理財」，其實，這是錯誤的觀念，唯有善

用確定給付的保險工具，才能幫你將「時間財」積存下來，以複利的方式透過時間累積你的退休金，讓你從年輕的時候藉由保險理財「預約財富」。對單身族群來說，不虞匱乏的經濟來源，是老年時最重要的依靠。

**Q** 不同資產族群（年收入五十萬至一百萬以上）的單身理財原則？

**A** 張：不論是年收入五十萬以下或是年收入一百萬以上，單身

族群對每一分錢都應該更謹慎面對，養成正確的金錢習慣，做到「四不二要」，不亂消費、不亂投資、不亂借錢、不要總說明天再說，還要有目標、有方法。建議可將收入分為三個部分作運用，分別為花費、保險理財及機動投資，但如果本身對投資真的不了解，也無法承擔投資的風險，可將預計作為機動投資的收入，轉為規劃可穩定增值的儲蓄或增額型保單，既保本又保值。

**A** 林：無論年收入多少，想要理財就要先記帳，檢視自己的消

費支出，藉此抑制不必要的消費衝動。想要強制節約可以做一張月支出表格，將開支分為每月固定支出、節制支出及杜絕支出三部分，省小錢積大錢。不要



以收入少為藉口而不儲蓄，我有一位單身女性客戶，工作快二十年，月薪目前只有三萬出頭，但她每年至少繳二十多萬保費，透過複利增值，現在就快每年可以領十萬元生存金，但建議繳交保費還是應該量力而為，不要造成個人過重的經濟負擔。

如同《只用十%的薪水，讓全世界的財富都聽你的》這本書所言，不論收入多寡，強烈建議每月至少得存十%。年收入五十萬以下的單身族，建議至少提撥十%作儲蓄，其中五%做退休保險

規劃；年收入五十萬到一百萬，至少提撥二〇%作儲蓄，其中十%做退休保險規劃，五%用於投資；年收入一百萬以上，至少提撥三〇%作儲蓄，其中十%做退休保險規劃，十%用於投資。而除卻儲蓄的生活開銷部分，皆需包含基本的醫療保障。

**Q** 不同年齡層的「一個人」理財原則？

**A** 張：年輕時除了做足醫療照護及儲蓄保單外，如果行有餘力，可挑戰高風險、高報酬的投資，但邁入中年階段，不像年輕時還有「時間」本錢，理財應「穩定中求成長」，選擇可隨時間複利累積現金價值的增額型保單，並且按部就班去做，當年紀漸長財富水準也將隨之攀升。

## 投資篇

**Q** 「一個人」如果決定投資，投資的大前提，也就是投資前的注意事項？

**A** 朱：必須做好「進可攻、退可守」的準備。不論決定從事任

何投資，切記一定要先增加本身財務金融相關知識及有儲備「隔夜糧」的概念，並必須先做好保險規劃，以穩健保值的保險作為「退可守」的投資後盾。

**Q** 最適合「一個人」的投資工具為何？為什麼？

**A** 張：關於投資的部分，比較見仁見智，要看每個人擅長的領域，我年輕時也曾輕信別人，做了自己不懂的投資，卻慘賠二十萬，幸好我早期有靠保險累積一桶金，所以在房地產市場因S&P500而景氣低迷的時候，我才能轉出部分資金逢低進場。由此可知，理財規劃首重保本，透過保險累積資金賺時間財，在行有餘力的前提下，等待投資的好時機，才有機會賺投資財。

**A** 朱：股票，多數人總覺得股票風險性高，其實只要搞懂基本原則，對單身族群來說，股票卻是進可攻的積極型投資工具。投資股票，金額不一定要高，一般投資人習慣看線圖投資，但其實這叫「投機」，不是一「投資」，如果你決定買一家公司的股票，就必須抱著投資這家公司的心態，股神

巴菲特曾經說過：「如果你不願意擁有一家公司的股票十年，那就連擁有它十分鐘都不要考慮。」這才是投資股票的正確心態，而且不懂的公司或產業絕對不要買。

此外，當你決定買股投資一家公司之前，有所謂必看三表，分別是財務報表、現金流量表及資產負債表，還需要了解該公司OIC的人格特質，並且計算該公司的股東權益報酬率（【稅後淨利－股利發放數／股東權益】）有無超過十五%。只要掌握以上原則，投資心態正確，自然不會隨市場漲跌起舞，而能客觀面對投資。

**Q** 「一個人」絕對不要碰觸的投資工具為何？為什麼？

**A** 張：單身族群經濟與生活風險已經比一般人高，因此建議絕對不要碰期貨與選擇權這類投資工具，不僅風險太大，且太過勞心耗神。

**A** 朱：基金，因為成本太高，不符合投資效益。目前多數基金都是「主動式管理」，成效操之在人，不僅交易成本高，而且人為操作都有風

險，並非一般人想像中那般穩健的投資工具。

如果投資基金，建議選擇MSCI指數股票型基金，這類基金屬於「被動式管理」，兼具共同基金與股票的優點，例如○○五○台灣五○指數型基金，指數的成分股就是MSCI這檔基金之選股內容，投資人買賣一檔MSCI，就等於買進多檔股票，其操作重點在追蹤指數，一檔成功的MSCI是能夠盡可能與標的指數走勢貼近，使投資人能安心穩定地賺取指數之報酬率。

另外就是房地產投資，一定要小心風險。據內政部統計：國人自有住房率已達九四%、租金投報率僅一·五七%、且空屋率為十六·七%、而國人房貸比例又佔家庭收入約三五%～四○%。綜合以上資料分析，可以清楚知道此時絕不是房地產投資時機。

## 保險篇

**Q** 「一個人」規劃保險首重哪些方面的保障，請列出順序，並說明原因？

**A** 林：單身族規劃保險，首重意外險，因為可用最少的錢買到最多的保障；其次是醫療險，雖然單身族個性大多獨立自主，但若生病或遭遇意外時，無人照顧仍是一大隱憂，絕對不能沒有醫療保險和長期照護保險；再來是退休金規劃，目前平均壽命延長，退休後所需的生活準備金也隨之大幅提高，即刻著手財務規劃更顯重要，尤其單身族經濟上大多必須靠自己，更該及早藉由儲蓄險進行退休理財，不僅收益固定、風險低、又兼具保障功能。

**Q** 「一個人」規劃保險的注意事項？

**A** 林：對於保險，單身族或年輕人最常抱著沒有錢以及年紀輕、身體健康、退休還遙遠，暫時沒有急迫需要的想法，等到身體出現問題無法投保醫療險或儲蓄險時，才悔不當初，建議單身族規劃保險時要將繳保費視為養未來自己的必需生活費，絕對不可省略的必要支出。

**Q** 「一個人」規劃保險，占薪資比例多少最為妥當？為什麼？



**A** 朱：一般來說，建議保險應該佔薪資比例的三〇%，不過保險的規劃比例還需視年齡作調整。

三十歲以前，薪資的十五%應著重在類長照、防癌及重大疾病等醫療方面的保險，另十五%建議做儲蓄及增額型保單的規劃；三十一到四十歲，薪資的二〇%應放在醫療方面的保險，十%〈

### 生活篇

類長照及增額型保單的規劃，做好資產保全，預留稅源；五十一歲以上的高資產族群，除了做好資產保全之外，建議可透過信託做公益，遺愛人間。

**Q** 「一個人」的老後有那些隱憂？  
如何才能享受老後幸福？

**A** 張：沒有人可以預估人生風險，每一個人都有可能要面對一人生活、一人經濟，除了單身族群需要深思「一個人」的老後，其他族群也必須思考這個問題，要學會鼓勵自己，預先做好妥善安排，透過保險提早規劃退休生活、撰寫心願書、擬定財物清單、購買生前契約或將財產信託等等，確保當自己發生任何狀況時，能依照自己的心願使用並安排自己的資產。

「一個人」的老後，一定要有好朋友、足夠的退休金及團體生活，才能享受老後的幸福，這三樣缺一不可。

「一個人」的老後最怕就是離群索居，因為老年人的各項身心功能原就處於日漸退化的狀態，如果不接觸人群，少了與人交談互動的機會，退化的

速度將更快。透過參加一些社團、聚會，多多接觸新鮮的人、事、物，並參加公益活動，關心別人之餘，也享受著別人的關心，這才是「一個人」真正幸福的老後生活。

**A** 林：自家有六個兄弟姊妹，兩位妹妹單身，因此大力push她們做好退休財務規劃，由於經濟上無後顧之憂，兩位妹妹現在天天悠閒樂活。大妹甫從教師一職退休，目前專責照顧媽媽，經常陪伴媽媽四處旅遊、探親訪友，小妹則熱愛學習，目前仍在海外遊學。兩位妹妹雖然單身，因為提前做好財務規劃，即便年紀漸長，每天依舊過得多彩多姿。

結婚也好，不結婚也罷，無論是誰，最後都是一個人。《人生的四大祕密》一書中提到愛、健康、財富、快樂，可見老後生活最擔心的就是缺少這四大幸福要素。而這其中，「愛」可以透過經營人際關係獲得；「健康」可以透過規律生活、適度運動、健康飲食來調整改善；「財富」則需要及早規劃，才能累積增值；至於「快樂」，只要擁有了愛、健康與財富，自然快樂無憂。

十五%做儲蓄及增額型保單的規劃；四十一到五十歲，必須先了解預算，因為醫療險成本普遍偏高，預算不足者，建議三〇%都放在類長照、醫療險方面的保障，但預算充足的人，比較建議做

# 送香港二天



宿霧薄荷島資生堂島  
浮潛玻璃船五日

含稅 **19999** 起



璀璨峇里島烏布泛舟  
南灣海龜島SPA五天

含稅 **20999** 起



首爾機+酒  
自由行五天

含稅 **10999** 起



韓國精選滑雪泡湯  
冰上釣鱒魚樂天世界六天

贈 幻多奇秀  
含稅 **15999** 起



東京機+酒  
自由行五天

含稅 **12999** 起



京都大阪神戶奈良  
關西四都經典五天

含稅 **20900** 起



東京迪士尼.宮崎駿  
晴空塔螃蟹美食五天

含稅 **24900** 起



北海道浪漫小樽  
柳月洋果子溫泉五天

含稅 **26900** 起



歐洲戀法國巴黎  
經典瞎拼八天

雙宮 塞納遊船  
含稅 **43900** 起



經典歐洲風華  
愛戀德荷比法10天

贈 3遊船  
含稅 **56900** 起



戀戀波西米亞.布拉格  
蜜月珍珠小鎮10天

贈 捷克 13禮  
含稅 **66900** 起



典藏法瑞義時尚美學  
法拉利+子彈列車10天

含稅 **89900** 起



曼谷自由行五天

早去晚回  
含稅

**12800** 起

泰國超值海洋離島  
樂翻天五天

早去晚回  
含稅

**15500** 起



Ggogo 吉帝旅遊

www.ggogo.com  
就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919

限時搶購  
報名以上行程  
加碼送香港2天1夜  
最新潮玩法 一次玩兩國



限量  
促銷

# 遊東南亞

**香港** 超優惠搶購!  
自由行三天  
**6999**起

香港迪士尼樂園三天  
**8500**起

香港雙樂園三天  
迪士尼+海洋公園享樂假期  
**9500**起

威尼斯人酒店  
澳門自由行三天  
**8999**起

水舞間買一送一  
威尼斯人酒店三天  
**11888**起

香港+澳門自由行  
威尼斯人酒店四天  
**9999**起

魅力港澳威尼斯人  
經典雙城美食四天  
贈14好禮  
**11500**起

精彩香港百變深圳  
大俠谷渡假之旅四天  
電視購物  
**7800**起

璀璨香港百變澳珠圳  
威尼斯人四天  
電視購物  
**8800**起

新加坡機+酒  
自由行三/四天  
**11800**起

獅城丘比特幸福之旅  
聖淘沙環球影城三天  
**13999**起

**馬來西亞** 陽光沙灘海洋 浪漫南洋紀行  
黃金棕櫚海上Villa  
渡假休閒美食五日 **21500**起

新馬雙遊記-環球影城  
樂高樂園海上villa五日 **23500**起

限時搶購 報名以上行程  
加碼送香港2天1夜  
最新潮玩法 一次玩兩國

## 從代工到品牌

## 張金賜 劉俐佩 不懂放棄的成功哲學

從矽膠零件代工到開發軟食器品牌，州汎興業創辦人張金賜與劉俐佩夫婦證明了只要肯做，成功指日可待！  
文、攝影／洪詩茵 圖片提供／庄成興業



十三年前，在矽膠零件廠從事業務工作的張金賜，憑著一股初生

之犢的勇氣，偕同當時三、四位同事一同創業，成立州汎興業有限公司，即便

逐一解決困境，創下今日的耀眼成就。

## 埋頭苦幹 珍惜每次機會

在創業夥伴紛紛離去後，張金賜與劉

在創業三、四個月之後，創業的夥伴就紛紛拆夥離去，張金賜卻抱著既然做了就一定要成功的心態，從未選擇放棄，即使面臨持續虧損的窘迫困局，「放棄」這兩個字仍舊未曾

出現在他的腦海，在妻子劉俐佩的支持下，夫妻倆共同面對困局，

俐佩夫妻倆身兼多職，不只是校長兼打鐘，甚至是校長兼老師還兼打鐘的狀態。創業頭二、三年，因為客戶數少，公司一直處於虧損狀態。張金賜不藏私地表示，從一路虧損到今日規模，沒有任何訣竅，就是努力去做而已，「根據『或然率』的理論，只要增加拜訪的客戶量，就一定能拉得到合作客戶，累積一百家的拜訪量，至少也會有十家願意跟我合作吧！所以我不斷增加拜訪的客戶數，努力累積客源。」

開發客源是成功的第一步，第二步就是留住客源，並且贏得客戶信任，增加客戶的下單量。張金賜指出，初次合作，客戶大多是抱著試試的心態，下單量肯定不大，但是，「我們珍惜每一次的合作機會，堅持做到最好，從不拖延交件時間，也因此贏得一些大廠的信任與交付，打下了穩健成長的基石。」

## 創立品牌 研發軟食器

在矽膠零件代工站穩腳步之後，張金賜未曾停下前進的腳步，持續思考企業未來的方向與成長，體認到品牌掛帥的時代已經來臨，他也開始思考品牌的路。近年來，食安問題層出不窮，就連食器也出問題，矽膠無毒的特性，讓張金賜靈機一動，興起以矽膠製作食器等生活用品的念頭。經過縝密的創意發想，以及與產品設計人員溝通討論，一年前，張金賜的品牌夢正式萌芽，創立「庄成興業有限公司」，目前研發的產品包括：矽膠多能碟、矽膠便當盒、矽膠組合式隔熱墊、矽膠開瓶環、矽膠蒸墊、矽膠瀝乾墊、矽膠筷架等等。

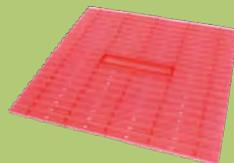
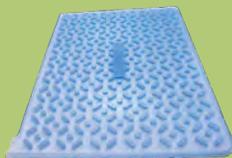
食品級的矽膠材質，全都經過 SGS 認證，是讓消費者可以放心使用的產品。

## 責任心成就遠大夢想

從創業到創立品牌，張金賜與劉俐佩夫婦未曾有圖利自己的想法，張金賜表示，就是一種責任心，對員工及社會的責任心，為企業開闢另一條路是對員工的責任心，研發無毒矽膠軟食器則是對社會大眾的責任心。

現在，張金賜與劉俐佩夫婦的夢想正在起飛中，除了占地七百坪的無塵工廠正在興建之外，更開發設計可透過咀嚼運動改善打呼症狀的「口腔體操裝置」；而未來，張金賜則夢想著實現一條龍的企業運作模式，希望往後公司能自行開發原料，從原料、研發、生產到販售全部統籌包辦，他深謀遠慮地表示：「原料永遠不會被淘汰，唯有掌握源頭才是未來企業的永久存續之道。」

庄成興業的矽膠產品，又可稱為軟食器，不僅無毒、安全，造型更富有設計感。

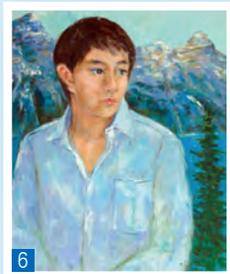
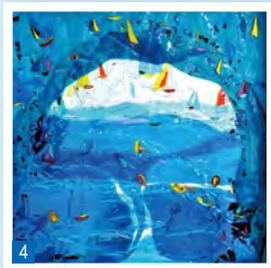


# 璀璨追夢半世紀——昇華的喜悅

## 王美幸油畫 · 熔合玻璃個展

觀看王美幸的作品，不論是充滿明麗色彩的油畫或是片片琉璃疊融的熔合玻璃作品，都傳遞出賞心悅目的幸福快樂感。一如她開朗、樂觀、直心、熱情的性格，在「璀璨追夢半世紀——昇華的喜悅」個展中，整理挑選近半世紀的作品，因著不同階段的人生體悟，透過作品歌頌人生的真善美。

文／羅怡如 攝影／楊樹山



- 1、Patricia 家的玫瑰園之一  
年份：2013  
尺寸：91.2 x 91.2cm
- 2、靜夜 - 貓頭鷹  
年份：2013  
尺寸：78 x 80cm
- 3、春  
年份：2013  
尺寸：122.5 x 153cm
- 4、熔合玻璃作品：Grotta Azzurra 藍洞
- 5、少女  
年份：2010  
尺寸：10F
- 6、少年  
年份：2007  
尺寸：15F
- 7、手術房外  
年份：2013  
尺寸：64 x 49.5cm
- 8、花東鹽寮之濱  
年份：2013  
尺寸：20F



## 王美幸 Profile

1944 年出生台北市・目前專職油畫、粉彩、熔合玻璃創作・國立師範大學 57 畫會成員・中華民國油畫學會成員・台北市西畫女畫家畫會創辦人之一



人生之於王美幸，其實是一種追求美的單純表現。她可以因為想念

雪景的美，風雨無悔地背著畫架畫布到北美寫生；因為對花的癡狂，不辭旅途辛勞的東飛西跑，把她對每一種花卉的印象和感受都盡情畫在畫布上。

### 油畫與琉璃創作相輔相成

王美幸畫風景、畫人、畫花，哪一個是她最愛的題材？她毫不猶豫地指出「人物」，此次展出的「手術房」、「少年」、「青春」等作品，她以女性特有的纖細及敏銳，將人生萬象及筆下人物的神韻及氣質栩栩如生地呈現在畫布上，運用不同色彩及光影，呈現奔放的生命力及光彩。至於描繪

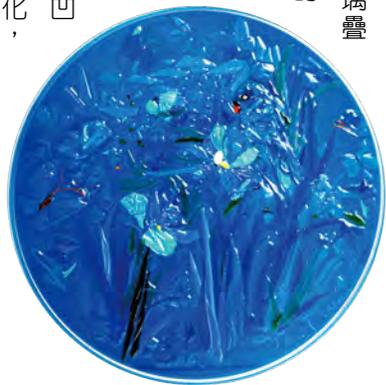
風景、農村田園與自然景致，她則是透過感知表現天地萬物之美，大自然的濃鬱綠意及萬紫千紅躍然紙上，傳遞永恆的芬芳。四十年的繪畫生涯，早已將她創作的元素內化為身體的一部分，王美幸說：「在每一次下筆時，都是一次構思與反省。」

一九九一年春天，她與夫婿同遊東歐，愛上了玻璃；二〇〇九年起她更嘗試以熔合玻璃創作太魯閣。身為一位藝術家，畫作之中有光的存在，是她的夢想之一。而直接將光與色彩融合，則是將夢想發揮到極致。王美幸稱琉璃是「既危險又美麗的戀人」，琉璃的操作方式經由切割、打碎、研磨成琉璃沙暈染的效果，藉著片片琉璃疊融產生近乎透明水彩般色層交疊的趣味。有些作品因經多層堆砌、燒烤，形成起伏的立體效果，如同浮雕一般。她指著一幅二〇〇六年的藍色調鴛尾花琉璃作品，透過光的魔力，讓人看得目眩神迷，凹凸表面透過光的折射產生的千變萬化，動人心弦。

### 品味生命中的美好

王美幸愛藍色，尤其是孔雀藍及土耳其藍，不僅大量使用在畫面上，也穿在身上、提在手上。王美幸俏皮地說：「每回創作總會想盡辦法在作品中加點藍。」的確，她對藍色的鍾愛自然流露，她表現出來的藍，是一種令人感受恬靜、優雅與夢幻的藍。在她心中仍有許多的美好，追夢才是她個性的本質。

「璀璨追夢半世紀——昇華的喜悅」精選出王美幸近半世紀的油畫、熔合玻璃作品，歡迎蒞臨欣賞，近距離感受這位女畫家的幸福世界。



#### 展訊

【璀璨追夢半世紀——昇華的喜悅】  
王美幸油畫・熔合玻璃個展  
展期：2013/12/20-2014/02/28  
地點：世界花園橋峰 A 棟 3 樓  
(新北市板橋區中山路 1 段 166 號)

# 展翅高飛

整理／公關部

人們不該安逸於舒適的環境，而是應該發揮個人特質及能力，在屬於自己的地方翱翔。

一位生物學家到一個農場旅遊，看到雞群中有一隻老鷹，他非常好奇地問農場主人，身為鳥中之王的老鷹，怎會與雞群為伍呢？農場主人回答：「我在一次出外打獵時，撿到這隻老鷹。當時牠還是一隻幼鷹，帶牠回來後就把牠放在雞群裡，一直餵牠吃雞飼料，根本就把牠當成一隻雞，所以牠一直不會飛，一舉一動就像隻雞，甚至連牠也不認為自己是一隻老鷹。」生物學家聽完後就對主人說：「不過，牠到底還是一隻老鷹，教牠學飛應該一教就會的。」

生物學家把老鷹放在手臂上，並對牠說：「你是屬於藍天而不是地上，張開翅膀飛翔吧！」那隻老鷹有點疑惑，因牠不知道自己是誰，看到地上的雞群，於是又跳下去與牠們作伴。生物學家不死心，又把老鷹帶到屋頂上慫恿牠飛。他又再跟老鷹說：「你是一隻老鷹，張開翅膀飛翔吧！」但是老鷹對牠的不明身分及這個陌生的世界感到恐懼，於是又跳到地上啄食。

隔天，生物學家再把老鷹帶到高山上，並將牠高舉在頭上，再次鼓勵牠說：「你是一隻屬於藍天和大地老鷹，將你的翅膀張開，振翅飛翔吧！」老鷹回頭看了看遠方的農場，再看了看天空，但還是沒有飛。生物學家把牠舉向太陽，此時，奇蹟發生了。老鷹的身子開始顫動，牠慢慢地張開翅膀輕輕擺動，最後，發出了如同勝利者的叫聲，衝向天際。

安於現狀讓許多人失去了追求卓越的原動力甚至被社會淘汰，因為他們不敢冒險，於是沒有更上一層樓的信心，直到走到人生的盡頭，也沒有享受到真正成功的快樂和幸福。而天生屬於老鷹性格的你，是要在地上啄食，還是在天空中翱翔呢？

藝群  
Skin

# 藝群皮膚科診所



台南

## 好愛美之旅

台南是台灣歷史文化首都，以文化、美食、旅遊享有盛名，更有優質醫療環境，藝群皮膚科診所院長－王正坤醫師 (Dr. Wang)，是台灣知名美容醫學權威以及國內外多項先進美容技術之開發先驅，提倡醫學美容微整型-免動刀!! 透過雷射脈衝光嫩白皮膚、玻尿酸隆鼻、肉毒桿菌毒素除皺、電波拉皮除皺，改變容貌，煥然一新，期待民眾來台南旅遊時，能帶著好心情與好面容為台南留下好印象!!

Dr. Wang

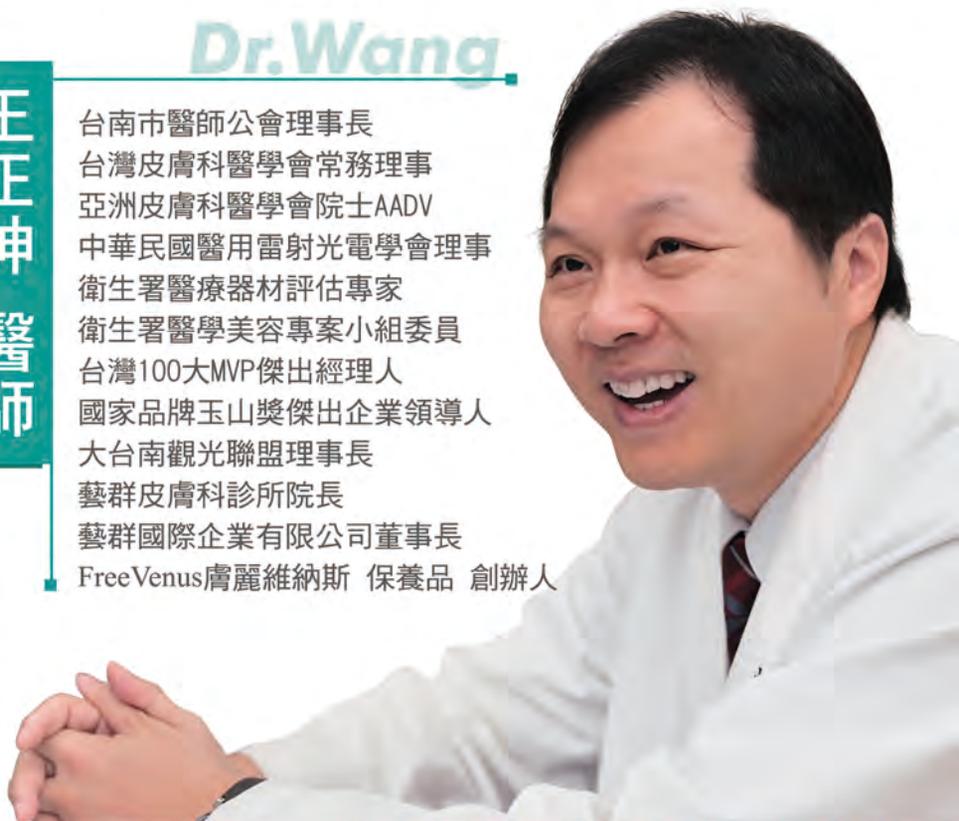
王正坤  
醫師

台南市醫師公會理事長  
台灣皮膚科醫學會常務理事  
亞洲皮膚科醫學會院士AADV  
中華民國醫用雷射光電學會理事  
衛生署醫療器材評估專家  
衛生署醫學美容專案小組委員  
台灣100大MVP傑出經理人  
國家品牌玉山獎傑出企業領導人  
大台南觀光聯盟理事長  
藝群皮膚科診所院長  
藝群國際企業有限公司董事長  
FreeVenus膚麗維納斯 保養品 創辦人



FreeVenus膚麗維納斯  
玻尿酸精華液 50ml

原價990元  
屈臣氏售價**399**元



台南市東區中華東路三段70號 服務電話:06-3352945

# 流感來襲 小兒抗流感大作戰

歲末年終，流行性感胃盛行的季節又來臨了！而小孩子抵抗力弱，更是較易感染的族群，本刊特地請來王建安小兒科診所王建安院長與大家分享小兒流感的預防與緩解。文、攝影／洪詩茵

**每**年十一月到隔年二、三月，是流感最易大流行的季節，嚴重者，甚至有致死危機。王建安醫師表示，若能確實從源頭作好衛教與預防，可大幅降低流感傷害。

## 小兒流感 預防篇

流感主要的傳染途徑分為飛沫與接觸傳染兩種，其中飛沫傳染又分為噴嚏、咳嗽與講話，又以噴嚏傳染範圍最廣，最遠可達一公尺；而接觸傳染主要是透過椅子、門把、桌面等光滑的接觸表面，若不擦拭，病毒通常可存在二十四小時，而手因為有汗腺，且人會不時洗手，因此停留時間一般僅十五分至一小時。

王建安醫師指出，小兒免疫系統不成熟、衛生知識不足，加上長期待在幼兒園這類公共環境中，原本就比大人容易受到感染，因此更該從源頭確實做好預防工作，可從個人衛生與居家防護這兩大部分來談：

### 一、個人衛生

1 **勤洗手**：洗手可杜絕九九%的細菌病毒，預防接觸傳染，若再加上洗手乳

或乾洗手等清潔用品，則可九九·九%去除手上的細菌病毒。切記掌握洗手五

時機：看病前後、上廁所後、吃東西前、擤鼻涕後、接觸幼兒前後。

2 **戴口罩**：本身罹患流感或出入公共場所皆需確實配戴口罩，戴上後，先輕壓口罩鼻梁處的鐵片，讓其貼合鼻梁，再將口罩下方拉到包覆住下巴，而且最好不要重複使用，用完即丟，如此將可九九%杜絕飛沫傳染。

3 **打噴嚏勿以手摀住口鼻**：打噴嚏時，千萬不要以手摀住口鼻，因為病菌將會殘留在手上，而手又是接觸傳染最主要的媒介，建議以上臂摀住口鼻，因為上臂是一般人較少接觸到的部位。

### 二、居家防護

1 不論是大人或小孩，在外工作、上學回家後，務必先洗手，並且把身上的



王建安院長與夫人合影。



衣服換掉。

2 保持居家環境空氣流通。

3 做好居家清潔，將漂白水以一對一百的比例加水稀釋，每天將所有可能接觸到的桌面、門把等表面確實擦拭一次，十五分鐘後再以清水擦拭即可。

## 小兒流感

### 緩解篇

大人罹患流感，一般最常見五大症狀為發燒、頭痛、肌肉酸痛、喉嚨痛及咳嗽。但若是小兒罹患流感，則以發燒最為常見，好發比率近百分之百，咳嗽高達九十%，打噴嚏六十%，拉肚子二十%，至於肌肉酸痛，因為小孩通常無法分辨何為肌肉酸痛，因此必須靠大人觀察小孩的狀態作判斷。

王建安醫師表示，小兒感染流感，除了吃藥之外，也能藉由一些方法舒緩上述症狀，讓小孩子能舒服一點，大人也能鬆口氣。

### 一、鼻塞、流鼻水

1 熱敷：以溫熱毛巾熱敷小孩子的鼻子，藉此讓黏稠的鼻涕變水水的，鼻子就可流出。

2 蒸氣：洗澡時，先將浴室的熱水打開，讓浴室充滿熱蒸氣，藉此讓口鼻吸入熱蒸氣；家中若有蒸氣機當然更好，可直接以蒸氣機蒸口鼻。

2 蒸氣：洗澡時，先將浴室的熱水打開，讓浴室充滿熱蒸氣，藉此讓口鼻吸入熱蒸氣；家中若有蒸氣機當然更好，可直接以蒸氣機蒸口鼻。

### 二、咳嗽

1 多喝溫開水。

2 多喝蜂蜜水：但需注意一歲以後的小孩才能喝蜂蜜水，出生不滿一年的小孩絕對不能喝蜂蜜水，因蜂蜜水中可能含有受汙染的肉毒桿菌，不適合不滿一歲的小孩。另外，購買蜂蜜時也需注意是否為純蜂蜜，因添加砂糖等的不純蜂蜜反而會讓咳嗽症狀更嚴重。

### 三、發燒

注意環境溫度不可太高，且要保持空氣流通。衣物必須夠保暖，衣服若溼了得馬上換掉，最好讓小孩穿吸汗透氣的棉質衣物。

### 四、肌肉酸痛

熱敷、按摩皆可舒緩肌肉酸痛不適，也可透過遊戲分散小孩子的注意力，讓他們忘記疼痛，對小孩子來說，快樂及父母親的安慰是最好的止痛劑。

### 五、腸胃症狀

以清淡飲食為主，最好的飲食建議為「BARTS」，B 是香蕉、A 是蘋果、R 是飯（稀飯）、T 是吐司（一般吐司）、S 是蘇打餅，多吃以上食物可緩解腸胃不適。切記絕不可吃豆、奶、蛋、柑橘類（柳丁、柚子）食物。

## 王建安醫師 Profile

◆ 現任：王建安小兒科院長

◆ 學經歷：

長庚大學醫學碩士  
 中華民國小兒專科醫師  
 台灣小兒神經專科醫師  
 中華民國小兒急診專科醫師  
 中華民國小兒重症專科醫師  
 高雄長庚小兒急診科主治醫師  
 義大醫院小兒神經科主治醫師  
 中華醫事科技大學兼任講師  
 高雄縣兒童發展聯合評估中心主持人  
 中華民國兒童過敏氣喘及免疫醫學會會員



# 隨時隨地動一動 身心更樂活

適量的身體活動可以降低罹患心血管疾病、糖尿病、大腸癌、乳癌和憂鬱的風險，也能減少體關節或脊椎骨折的風險，幫助體重控制、保持活力，研究甚至指出，每天運動十五分鐘可延長壽命三年。

整理／公關部 資料來源／國民健康署、新北市衛生局 攝影／楊樹山 動作示範／邱靜芬、謝貽琳

## 教育部體育署一〇一年「運動城市調查」發現，近七成十三歲以上

國人無規律運動習慣。能夠做到每週至少運動三次、每次至少三十分鐘、運動強度達到會流汗而且會喘之規律運動比率僅有三〇・四％。調查發現，國人不運動的五大原因為沒有時間（五二・一％）、工作太累（二四・六％）、懶得運動（一八・五％）、健康狀況不能

運動（九・四％）、沒有興趣（六・六％）等。

世界衛生組織指出，身體活動不足已成為影響全球死亡率的第四大危險因子，每年有六％的死亡率與身體活動不足有關，大約二一～二五％乳癌及大腸癌、二七％糖尿病與三〇％的缺血性心臟病，是因身體活動不足所造成。

## 規律運動好處多

規律運動的好處多多，世界衛生組織建議成年人每週必須從事一五〇分鐘以上的中度身體活動，兒童及青少年每天都應至少達到中度身體活動六十分鐘以上，每週累積四二〇分鐘以上。利用日常零碎時間進行生活化運動，就可累積每週所需的運動量。每天運動三十分鐘的建議量，可採分段累積方式，如每次十五分鐘分兩次，或是每次十分鐘分三

次完成。例如：走路通勤十分鐘、騎自行車十分鐘、做家事十分鐘；或上下午各做十五分鐘健康操等，效果與一次運動三十分鐘一樣。

## 上班時間也要動

由於辦公室上班族時間安排較不自由，更需要好好規劃運動時間，而且長時間保持同一個姿勢容易不舒服，建議辦公室上班族可在上班時間尋找空檔偶爾動一動。

不過，辦公室上班族工作時不方便做過於激烈的運動，建議可進行一些簡單的伸展操，不僅可軟化長時間工作的僵硬肌肉，紓解工作壓力，避免長期精神緊繃，更有助於提振工作精神。以下提供幾個適合上班族於上班時間進行的簡單伸展動作，工作疲累時稍微伸展一下，肯定更有工作效率喔！



# 上班族簡易伸展操示範

## 【頸部伸展】

1. 將頭緩緩往左邊方向側點，再以左手將頭部往左側輕扳。
2. 另一隻手順勢延著身體往下延伸。
3. 感覺頸部側邊的延展，維持這個動作約三到五個呼吸的時間。
4. 換邊重覆做。



## 【肩關節伸展】

1. 將雙手搭在肩膀上面，吸氣的時候往前方轉動，吐氣往後方下來，肘關節由前往後轉三圈。做這個動作時，盡量讓肘關節畫一個最大的圈圈。
2. 一個呼吸之後，手肘再往反方向繞圈，即由後往前轉三圈。



or

## 【起背部伸展】

1. 雙手往後抓住椅背或是直接將雙手在身體後方十指交扣，掌心記得朝向自己的身體。
2. 吸氣把胸口打開，眼睛往斜上方的天花板注視，下巴微抬，維持這個動作約 15 ~ 20 秒。



**【腹部伸展 1】**

1. 將雙手帶到胸前，手指交叉。
2. 吸氣的時候讓手掌心靠近胸口。
3. 吐氣的時候背部往後拱，開展一下緊繃的背部，記得將你的頸部放鬆，維持這個動作約 15 ~ 20 秒。

**【腹部伸展 2】**

1. 吸氣的時候，雙手往上伸。
2. 吐氣的時候將左手往下放，右手往上延伸，延展一下側邊的腹部，停留約 10 ~ 15 秒，打開側邊的肋骨，記得保持呼吸。
3. 換邊重覆做。



【脊椎拉長、腿部緊實】

1. 將右腳往前伸，腳板往身體方向勾起，身體繼續延伸。
2. 再將你的身體慢慢往前放，雙手交疊放在左腿上，感覺右側大腿的後方有被拉緊的感覺，維持這個動作約 15 ~ 20 秒。
3. 換邊重覆做。



【上手臂伸展 1】

1. 將手肘往上延伸，在脖子後方彎曲之後，手掌輕貼在脖子旁的肩膀處。
2. 另一隻手加上來，將手肘往脖子方向輕扳，讓上手臂靠近耳朵，延展手臂後側的肌肉，下巴微微抬高，維持約 15 ~ 20 秒。
3. 換邊重覆做。



【上手臂伸展 2】

1. 雙手十指交扣，往天花板的方向拉長，延伸一下腹部的肌肉，約 5 ~ 10 秒後肩膀緩緩往下降。
2. 約 5 秒後再給自己一個呼吸的時間，下一個吐氣的時候，將你的肚子慢慢靠近大腿，雙手往下放，輕抓住兩腳維持約 15 ~ 20 秒，伸展背部的肌肉。



## 早餐 BREAKFAST

先人的智慧告訴我們，三餐之中最重要的就是早餐，因為它是開啟一天的第一餐。對運動員而言，早餐是最重要的一餐，因為它通常是訓練或比賽前的第一餐。因此，我們的早餐食譜介紹許多製作快速又容易消化的餐點。這些餐點不只可以當早餐，其他時間想吃就做來吃。你也可以事先做好，當成肚子餓的小點心，好讓血糖在比賽前維持一定水平。

### 香蕉米薄餅

份量：2份

烹調時間：25分鐘

米薄餅是碳水化合物的優良來源，而且不含小麥麩質。米薄餅的調理時間比一般薄餅稍長，不過口感十分溼潤綿密。



#### 材料

預煮 煮熟白飯 2 杯  
 蛋 2 顆，稍微打散  
 香蕉 1 根  
 紅糖 2 湯匙  
 在來米粉或馬鈴薯粉 1 湯匙  
 鮮奶 1 又 1/2 ~ 2 杯  
 鹽 1 撮  
**自由搭配佐料**  
 香草精或杏仁精 1 茶匙  
 肉桂粉和肉豆蔻粉少許

#### 作法

- 1、烤箱預熱至 325 度。
- 2、所有食材放入攪拌器，慢慢倒入鮮奶，調整到想要的濃度。米薄餅的麵糊會比一般薄餅濃稠。
- 3、深煎鍋倒少許油，開中大火，依照想要的大小倒入麵糊（留點空間讓麵糊膨脹）。米薄餅的定型時間較長，記得等定型再翻面。兩面各煎 4 分鐘左右。
- 4、將煎好的薄餅送進烤箱，繼續煎剩下的薄餅。一次約可做 6 片薄餅。

# 運動美食補給 簡單上手 營養滿分

喜歡運動的人絕不可錯過的補給美食，誰說健康與美味不能兼顧？顛覆你想像的《運動型食譜》，上菜！  
 圖文資料來源／《運動型食譜：簡單做就美味、提升體能、加速恢復的補給區美食！》整理／洪詩茵

每份（3片薄餅）含熱量 405 卡・脂肪 7 克・鈉 100 毫克・碳水化合物 71 克・纖維 3 克・蛋白質 16 克

## 運動補給 APRÈS

大量證據顯示，運動後黃金 30 分鐘進食是肌肉儲存肝醣、加速復原的關鍵。正因如此，包裝食品和蛋白質飲品才會如雨後春筍般上市，紛紛聲稱產品能有效恢復體能。其實，吃現煮食物也有一樣效果，成效可能還更佳。

## 尼斯沙拉義大利麵

份 量：2 份

烹調時間：10 ~ 15 分鐘

傳統的尼斯沙拉使用清脆萵苣、四季豆、水煮蛋、鮭魚佐以檸檬蒜味蛋黃醬。我們選擇經濟實惠的罐裝鮭魚，不但可以補充蛋白質，還可以省下寶貴的時間。

大廚  
提點

這道沙拉醬用的是生蛋黃，孕婦或哺乳媽媽請改用 2 湯匙的美乃滋。



## 材料

蘿蔓萵苣或其他沙拉生菜 2 杯  
 預煮 煮熟義大利麵 1 杯（如螺旋麵）  
 鮭魚罐頭 1 個（145 克），瀝乾剝成小塊  
 四季豆 225 克，生的或稍微蒸熟  
 沙拉醬  
 蛋黃 2 顆，愈新鮮愈佳（見大廚提點）  
 蒜末 1 茶匙  
 粗粒黃芥末醬 1 湯匙  
 白醋 1 湯匙  
 橄欖油 2 湯匙  
 檸檬 1/2 顆，榨成汁  
 預煮 水煮蛋 2 顆，切片

## 作法

- 1、取一個大碗裝萵苣或生菜沙拉、義大利麵和鮭魚。
- 2、蒸四季豆作法：深煎鍋倒半杯水，放入四季豆，開中火蒸到水幾乎收乾，豆子變鮮綠色即可。放進沙拉碗。
- 3、沙拉醬作法：將新鮮蛋黃、蒜末、黃芥末醬和白醋放進攪拌器，開慢速攪勻後，不要關掉機器，小心倒入橄欖油和檸檬汁。如果想要做稀一點的醬汁，橄欖油就多加一點。加鹽和胡椒調味。
- 4、沙拉淋上醬汁，擺水煮蛋切片，輕輕攪拌。
- 5、沙拉撒上帕瑪森起司粉，佐以現烤酥脆麵包，即可上菜。

每份含熱量 416 卡 · 脂肪 25 克 · 鈉 844 毫克 · 碳水化合物 18 克 · 纖維 3 克 · 蛋白質 29 克

## 晚餐 DINNER

晚餐食譜的目的是有益健康、賞心悅目，讓吃飯變成一件快樂的事，因此這份食譜比其他食譜花了更多心力，非常推薦邀請親朋好友共進晚餐。運動員必須特別注意晚餐的份量。我們不建議運動員在訓練前後或途中漏掉任何一餐，所以雖然晚餐食譜特意設計成大份量、高營養的料理，你偶爾還是得踩剎車，控制份量。

## 茄子牛排沙拉

份量：4份 烹調時間：30分鐘

這道沙拉只要嘗過一次，保證你立刻想學起來當拿手料理。若手邊剛好沒有煮好的麵條，先煮一鍋水，再開始其他步驟。

大廚  
提點

若手邊沒有備好的香料，可以改 1/2 湯匙的紅糖，加鹽和胡椒各 1 茶匙，混勻可作替代香料。

## 材料

牛五花或側腹肉 450 克  
香料 2 湯匙（見大廚提點）  
中顆茄子，切成 1.3 公分的薄片  
橄欖油 2 湯匙  
在來米粉或麵粉 1 杯，加鹽和胡椒調味  
大蒜 2 ~ 3 瓣，剝碎  
番茄 1 顆，切丁  
預煮 煮熟的寬扁麵 1 杯  
帕瑪森起司粉  
新鮮綜合蔬菜 4 杯

## 作法

- 1、烤箱預熱至 350 度，牛肉兩面都抹滿香料，置於一旁備用。
- 2、茄子片平鋪在烤盤紙上，兩面都刷橄欖油。
- 3、取一大型夾鍊袋裝茄子片，讓每片茄子都沾到一點調味過的麵粉。
- 4、取一深煎鍋，倒少許油開中大火，下茄子，兩面共煎 5 ~ 6 分鐘，煎至茄子呈金黃色。起鍋後放到烤箱可用的盤子，讓茄子在烤箱裡保溫，同時一邊準備牛排。
- 5、將牛肉放到剛剛煎茄子的深煎鍋，煎 3 分鐘左右再翻面，加入蒜末和番茄丁，稍微拌炒，煮 3 ~ 5 分鐘，或是照自己喜歡的牛排熟度調整時間。從爐上移開放涼，切成條狀。
- 6、把茄子切成塊狀，和煮好的義大利麵拌勻，加帕瑪森起司粉和橄欖油調味。接著將牛肉條和綜合蔬菜混勻，以檸檬汁、鹽和胡椒調味。取盤子盛裝，先盛牛肉蔬菜，再放上茄子和麵條。

每份含熱量 453 卡 · 脂肪 11 克 · 鈉 296 毫克 · 碳水化合物 48 克 · 纖維 5 克 · 蛋白質 40 克

## 口袋點心 PORTABLES

設計口袋點心的初衷，是想取代車手常吃的營養棒和包裝食品。終點前的路程是衝刺的關鍵，也是消化食物、吸收水分的時間，我們發現選手若只吃那種高能量又甜膩的營養棒，通常騎到最後都會發生腸胃不適。此外，車手早已吃膩那些味道很差的包裝食品，結果大家都吃不飽。為了解決問題，比賽期間許多料理都由我們一手包辦，包括迷你三明治和營養米棒。

### 鹹味麵包棒

份量：8份 烹調時間：準備 10 分鐘，烘烤 20 ~ 30 分鐘

另一道麵包做成的點心也很適合受訓的車手，你可以一次做好一大塊麵包棒，切好分裝後放進冰箱冷藏。

**材料**  
 喜歡的麵包 4 杯，切丁  
 鮮奶 2 杯  
 蛋 4 顆，稍微打散  
 起司粉或起司絲 1/2 杯（帕瑪森、莫扎瑞拉、切達起司等）  
 預煮 煎熟培根或其他肉類 1/2 杯，切碎  
 紅糖

**作法**  
 1、烤箱預熱至 350 度。  
 2、取一大碗放麵包丁。取平底鍋開小火，倒入鮮奶慢煨。將熱好的鮮奶倒入碗中，與麵包丁拌勻。靜置一分鐘，浸溼麵包。（無麩質麵包的靜置時間稍長。）  
 3、加入蛋液、起司粉和培根，攪拌均勻後倒入吐司烤模，烤到麵包定型，約需 20 分鐘。  
 4、烤好之後撒上紅糖和鹽，放涼之後切塊分裝，大約可做 8 塊麵包棒。



每份（1 塊麵包棒）含熱量 141 卡 · 脂肪 6 克 · 鈉 307 毫克 · 碳水化合物 11 克 · 纖維 1 克 · 蛋白質 9 克

《運動型食譜》 作者／Thomas Biju 湯瑪斯·畢裘 & Allen Lim 林艾倫

第一本專為「行動中」的人士設計的食譜，以簡單、市場上可取得的新鮮食材，搭配清楚又容易操作的單純步驟，調製出兼具美味與營養的飲食。書中食材由華裔運動生理學家 Allen Lim 與運動名廚 Biju Thomas 共同撰寫，無論是運動人口或職場人士，都能從本書獲益，並攝取充分的天然能量。被運動界稱為「將永遠改變運動員進食口味」的重要著作。

80 期贈書得獎名單：新北市／陳○松 彰化市／謝○娥 花蓮縣／簡○娥

為了讓大家真正了解料理的樂趣，RICH 達人月刊特別準備 3 本遠流出版社《運動型食譜》要送給您！填妥下列資料，在 12 月 31 日前傳真至 (02)2521-4047，就有機會獲得。（請務必確實填寫下列資料，以便利抽獎作業）

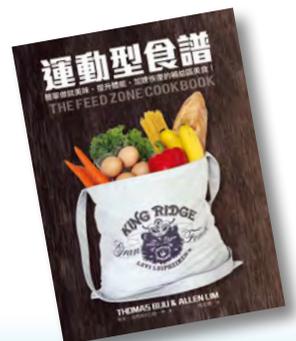
我同意 RICH 達人月刊為贈書抽獎，使用下列資料！

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

地址： \_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ E-mail：\_\_\_\_\_

（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。）



## 【書訊】

整理／羅怡如 書籍資料提供／商周出版、皇冠文化、台視文化、啟示文化



### 《孩子可以這樣教》／水島廣子

曾經擔任眾議院議員的作者說：「我認為與十幾歲孩子相處時最重要的事，其實非常簡單。這是我過去在治療眾多患者的過程中親身體會到的事，重點就是『自尊心』和『溝通能力』。」所謂的自尊心是指肯定自己存在這個世上的心情。無論是患上心靈疾病的孩子，或是出現偏差行為甚至是犯法的孩子，幾乎都有自尊心方面的問題。因為，人類都是在自己的存在獲得肯定後才開始能夠積極生活，也才能在社會中學會妥協、與人相處。自尊心較高的孩子，通常也能夠更珍視自己與他人。



### 《當恐懼遇見愛》／大衛·里秋

本書提供了實用的自我療癒技巧與練習功課，幫助我們整合那些隨著愛而來的恐懼、憤怒、悲傷等情緒。當我們放下那些不必要的自我防衛，多關愛自己，疼惜我們心中那個害怕的內在小孩，並為自己擔負起照顧生命的責任，我們便能放下那些受傷與害怕的經驗，找到深藏於內在的豐富資源。你將發現，那些令人難受的情緒，一旦得到我們的認可與接受，都會轉化為整合心靈的生命能量，帶領我們敞開自己，擁抱無懼的愛！



### 《這樣吃，最有酵！》／王明勇

許多人聽到「發酵」二字就敬而遠之，事實上，這是白白錯失了預防慢性病的良機。發酵食物跟醃漬品不一樣，更不是腐敗！然而，在加工食品充斥的今天，要如何分辨純天然的發酵食物與人工產品？發酵食物又該怎麼吃才能發揮最大的健康效益呢？養生專家王明勇老師將教你徹底認識由穀類、豆類、酒釀、醋和茶葉等製成的十大發酵食物，更傳授二十四道私房食譜，讓你輕鬆上手、美味入口，享受最天然的健康生活！



### 《超譯尼采 II》／白取春彥

前作《超譯尼采》的主題為「自尊」、「享受人生的歡愉」以及「超越克服自我」。《超譯尼采 II》的主題則是「創造人生」、「接受苦難」與「追求崇高意志」。所謂「創造人生」，就是靠自己的雙手創造屬於自己的生活。也許不少現代人認為就算不刻意創造，一天也會自動流逝。每天走同一條路，去同一個地方，做同樣的事，完成一成不變的工作，相信不少人都是過著這般重複的循環人生吧！沒有任何懷疑，迴避可能遭遇的風險，不想擔負任何重責大任，只求過著平凡安定的人生就很滿足了……。



# 歐里橄欖莊園

來自於浪漫地中海希臘的克里特島 (Crete)，天然陽光的潤澤和雨水的滋潤在這片面積 200 公頃的歐里橄欖莊園山坡地。

沿用四千年密諾安文明的 KORONEI 原生種橄欖，遵循自然有機耕作；

歐盟授予 P.D.O. 最佳產地認證，為世界原生橄欖油最高級別！

擁有 DIO 國際有機認證，在 2010 德國食品展競賽獲獎。

當年度的鮮榨橄欖原汁，冷壓製程、滴濾法，保留最多橄欖多酚，抗氧化清除自由基，口感溫潤、果香濃郁。並檢附多項歐盟品質檢測報告以及榨油、裝瓶、ISO 品管認證。



(250ml) (1L)

1. 富含單元不飽和脂肪酸降低血液中壞膽固醇。
2. 腸道潤滑改善便秘，改善胃食道逆流。
4. 富含橄欖多酚，超級抗老化。
5. 屬於低 GI 食物，穩定血糖。
6. 適合直接飲用，沾麵包／水餃，製作油醋醬或拌麵、拌飯、拌青菜等料理。
7. 低酸價且耐高溫至攝氏 210 度，適合中／高溫烹調用油，廚房乾淨不起油煙！

P.D.O.



歐盟 P.D.O. 認證（歐盟最佳產地認證），產品從生產到製作及包裝通通要在當地完成，在農藥、除草劑以及耕種方式到整個製程都嚴格控管，保有當地生產的優良品質。P.D.O. 認證每兩年檢測一次，獲得此認證也代表世界原生橄欖油最高級別之稱！

## 歐里橄欖莊園產品

### 歐里橄欖油系列～

歐里經典橄欖油 250ml 售價 380 元 / 罐

歐里經典橄欖油 1000ml 售價 1200 元 / 瓶

歐里頂級橄欖油 500ml 售價 880 元 / 瓶

歐里有機橄欖油 500ml 售價 1280 元 / 瓶

\*另有～ 歐里克里特島香料系列

歐里克里特島花草茶系列

消費滿  
2000 元  
免運費

### 歐里 2013 橄欖油檢測暨品質認證



### 符合此三大條件才是真正第一道冷壓初榨橄欖油 EV Olive Oil ～

**酸 價：**需在 0.8 以下，數字愈小代表游離脂肪酸愈少，也就是油的品質愈穩定，冒煙點愈高！

**K 質：**橄欖油對光束的反應，也可以知道是什麼時候榨的橄欖油。橄欖的收成一年只有一次，所以產量有限也很珍貴，多數橄欖油廠商只會標示裝瓶日期，可從 K 質分辨油新不新鮮。

**ΔK 質：**是否有混油？如果是 Pure 橄欖油，經過脫色、脫臭、特殊處理，也就是所謂精緻油，其酸價會比真正第一道冷壓初榨橄欖油低很多！因此要看是否為真的 EV olive oil，就看 ΔK 質。

## 優惠活動

即日起到 12 月底，歐里有機 BIO 橄欖油 500ml (玻璃瓶裝)，原價 1280 元 (瓶)，特惠價 1200 元 (瓶)，免運費！(數量限 100 組喔！) \*另有優惠團購活動，請電洽：02-2216-2110

## 抽獎活動

到歐里粉絲團按讚並留言【我愛歐里橄欖油！】即可參加抽獎活動，獲得當年度鮮榨第一道冷壓橄欖油！（喝起來像天然橄欖果汁喔！）

# RICH 達人月刊年終有禮！讀者意見問卷調查活動

親愛的讀者，您好：

RICH 達人月刊為永達保險經紀人（股）公司之會員刊物，為感謝您對 RICH 達人月刊的愛護，只要填妥以下資料在 **12月31日前傳真至 (02)2521-4047**，即有機會參加抽獎，包括旅遊抵用券、膚麗維納斯保養品組合、新新聞周刊半年份、歐里經典橄欖油等總值近十三萬元的獎項等您來拿！前 500 位回傳者，不需抽獎即可獲得回函感恩禮一

I Diary 平安 2014 日誌一本。

（得獎名單將於 2014 年 1 月 20 日公布於永達官方網站及 2014 年 3 月號 RICH 達人月刊）

## 參加獎

2014 I Diary 平安日誌  
（每週有不同主題保險資訊）  
現代保險雜誌社出版  
價值 250 元



## 頭獎 3名

旅遊抵用券 價值 10,000 元 合作廠商：吉帝旅行社  
可抵用參加吉帝旅行社旅遊費用 10,000 元，若持券人之旅遊費用超過 10,000 元，需自行補足差額；若不足 10,000 元，不另開立抵用券退還餘額，亦不得要求現金退費。（更多詳細內容，請見抵用券上明列之使用說明）



## 壹獎 4名

膚麗維納斯 FREEVENUS (Dr. Wang) 保養品組合  
合作廠商：藝群國際企業有限公司  
（Q10 胺基酸洗面乳、極緻淨白乳、撫紋精華乳、緊緻亮白  
荳淨凝膠、玻尿酸精華液共 5 瓶）價值 4,450 元



## 貳獎 20名

新新聞周刊半年份 價值 2,150 元（自 2014 年 4 ~ 9 月）  
合作廠商：新新聞文化事業（股）公司



## 參獎 100名

歐里經典橄欖油一瓶 250ml（錫罐裝）價值 380 元  
合作廠商：歐里國際商行

獲歐盟 P.D.O. 認證，產品從生產到製作以及包裝通通在當地完成，保有當地生產的優良品質。並擁有 DIO 國際有機認證，在 2010 德國食品展競賽獲獎。歐里橄欖油擁有多張檢測證書，食用安全有保障！



注意事項：

- 1、「RICH 達人月刊年終有禮！讀者意見問卷調查活動」將於 2014 年 1 月 8 日永達舉行的「處策劃會報」中進行公開抽獎，所有得獎贈品將於 2014 年 3 月 31 日前寄送。
- 2、請務必填寫正確資料，以利抽獎、聯絡及贈品寄送流程進行。若因得獎者填寫有誤，未能取得聯繫、確認領獎事宜者，均視為自動放棄得獎資格。
- 3、此活動贈品寄送區域限台、澎、金、馬地區。
- 4、參加者所提供之資料如有遲延、遺失、錯誤、無法辨識、毀損或其他不可歸責活動主辦單位之事由，致喪失參加資格者，主辦單位不負任何法律責任。
- 5、獎品以實物為準，中獎人不得要求折換現金或兌換其他商品。
- 6、主辦單位保留贈品更動之權利。

請延虛線剪下，傳真至 (02)2521-4047，傳真後請電話通知活動單位 (02)2521-2019 #305 洪小姐，  
確認傳真資料正確無誤，以免影響您的參加資格。

# RICH 達人讀者意見調查表

## 1、您對 RICH 達人各方面的規劃

	很好	好	普通	差	很差
A、封面設計	<input type="checkbox"/>				
B、主題規劃	<input type="checkbox"/>				
C、美術設計	<input type="checkbox"/>				
D、文章品質	<input type="checkbox"/>				
E、整體評價	<input type="checkbox"/>				

## 2、您最喜愛 RICH 達人月刊哪些單元？（可複選）

- 頭家開講  頂尖高手  成功達陣  財經 & 生活補給站  
 財經論壇  封面人物  經營管理  開運特輯  特別報導  
 美食部落  健康養身  藝文看板  公益看板  人生哲學

## 3、您希望月刊增加哪些主題內容？

請說明 \_\_\_\_\_

## 4、您每個月收到月刊的時間為

- 1 ~ 5 號  6 ~ 10 號  11 號以後

## 5、您認為月刊的發行週期多久較為理想？

- 維持現狀（月刊）  雙月刊  季刊  半年刊  年刊

## 6、您覺得月刊多久作一次問卷調查較為理想

- 1 年  2 年  不需要

## 7、如果達人月刊從紙本發行改為電子刊物發行，您想收到電子版的 RICH 達人月刊嗎？

- 想  不想

## 8、請簡述對於月刊的任何意見或建議？

請說明 \_\_\_\_\_

## 9、您的年齡層

- 21 ~ 30 歲  31 ~ 40 歲  41 ~ 50 歲  51 ~ 60 歲  61 ~ 70 歲  71 歲以上

感謝您撥冗填寫此問卷，RICH 達人將根據問卷調查及分析所獲得的資料，作為提升內容品質的依據。謝謝您的協助！

我同意 RICH 達人月刊為問卷回覆抽獎，使用下列資料！（請務必確實填寫下列資料，以便利抽獎作業！）

姓名：\_\_\_\_\_ 性別： 男  女

地址： \_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 您的業務人員姓名：\_\_\_\_\_

\* 1、上述個人資料除由永達保險經紀人股份有限公司蒐集、處理，並供活動相關單位（協力廠商）為贈獎、問卷分析及問題溝通聯繫之用，於 2014 年 3 月 31 日活動結束後逕行銷毀。

2、依個人資料保護法第三條規定，當事人得以書面查詢、閱覽、製給複製本、補充、更正、刪除、停止蒐集處理或利用。



# 永達關心老憨兒

## 要讓「憨有所養，老有所終」

據統計，台灣心智障礙者（憨兒）

人數持續攀升，他們老化速度較正常人提前約二十年，而照顧一名憨兒平均一天得花上近十七個小時，不管是經濟上或是照護上，都帶給原生家庭沉重的負擔。因此，永達決心義助投身老憨兒照護已有十六年的真善美基金會，打造全新的老憨兒家園，提供專人服務及二十四小時照料，分擔老父母身上的重擔。

永達基金會長年關注憨兒安養問題，繼八月捐助育成基金會後，於11月舉辦「憨有所養，老有所終」義賣會，主演民視《風水世家》的藝人張懷文也義務站台呼籲，該活動實際募得一〇六萬元，遠超過原訂目標八十萬元，全數捐給真善美基金會，作為中壢老憨兒家園的

籌辦經費。

老憨兒阿淑今年五十五歲，出生就有肢體障礙，S型的身軀讓她幾乎無法外出，她的世界就只有白蒼蒼的花板，自阿淑進入真善美收容所後

，機  
構人  
員替  
她打  
造特  
製輪  
椅，  
讓阿  
淑有



（右四起）永達吳文永董事長、陳慶鴻總經理、藝人張懷文、永達基金會汪用和執行長、（左五起）永達張惠貞協理、真善美基金會謝秀琴董事長、永達簡玉梅協理共同為建置憨兒家園盡份心力。

機會走出戶外，當晴空與藍天首次映入阿淑眼簾，那一刻的笑容，永遠都令人難忘。

永達吳文永董事長說，老憨兒服務真的不能等。儘管永達資源有限，仍願意以最大的力量幫助老憨兒，更

期望義賣會能發揮拋磚引玉的效果

，喚起社會大眾對於老憨兒問題的重視。義賣會發起人永達保經張惠貞協理提到，因為接觸到老憨兒，深刻體會這些家庭背後的痛苦與負擔，她及業務夥伴都希望能替老憨兒及其原生家庭做些什麼，因此才促成這次義賣會，義賣的每一分所得，都將化作庇護老憨兒的磚瓦。

永達基金會汪用和執行長及藝人張懷文於活動現場賣力炒熱氣氛，為頂級名筆拍得好價錢，張懷文更挽起袖子與老憨兒們一同製作工藝品，帶動現場買氣。全程參與活動的張懷文表示，謝謝永達基金會讓她有機會認識真善美機構，希望她的出現能讓更多人來關心老憨兒議題，也希望憨兒們能在專業機構的照護下，平安快樂的生活。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<b>01 十月廿九</b> 南區《尊榮貴賓財稅講座-新課稅年應有的新節稅作為》陳嘉慶13:20-17:30  宜：祭祀、醮繪	<b>02 十月三十</b>  宜：開市、立券、交易、納財、出行	<b>03 十一月初一</b>  宜：嫁娶、納采、訂盟、納財、交易	<b>04 十一月初二</b> 中區《問卷行銷下午茶》蔡名爵14:00-16:00  宜：祭祀、嫁娶、訂盟、入宅、開光	<b>05 十一月初三</b> 北區《信託講座》羅友三14:30-16:30  宜：祭祀、解除、破屋、壞垣、求醫	<b>06 十一月初四</b>  宜：成服、除服、立碑	<b>07 大雪</b> 北區《富過三代講座》余菊玥10:00-12:00 《財經講座》元家雄10:00-12:00 《社會保險權益與商機講座》簡玉梅10:00-12:00 《理財講座》李國豪10:00-12:00 《財經講座》宋木海10:10-11:30 中區《財經講座》蕭祥生10:00-11:40 《心靈成長列車-友你真好系列講座：儒家的側面》高志斌14:00-16:30 《少年盤石希望工程音樂會-音樂劇：漂移的中心》彰化演藝廳19:00- 宜：祭祀、祈福、開光、伐木、起基
<b>08 十一月初六</b>  宜：解除	<b>09 十一月初七</b>  宜：沐浴、掃舍宇	<b>10 十一月初八</b>  宜：祭祀、祈福、動土、開光	<b>11 十一月初九</b> 中區《樂活人生理財講座》劉上菲14:00-16:00  宜：安門、修造	<b>12 十一月初十</b>  宜：除服、成服	<b>13 十一月十一</b>  宜：祭祀、嫁娶、立券、交易、納財	<b>14 十一月十二</b> 北區《從公債看利率講座》陳有天10:00-12:00 《財經講座》尚顏10:00-12:00 《三富人生理財講座》陳有實10:00-12:00 《財經講座》劉玉芬10:10-11:30 《景觀風水講座》林俊寬14:00-16:00 桃園《理財講座》張自強10:00-12:00 中區《財經講座》林桂興10:00-11:40 宜：開市、立券、交易、掛匾、拆卸
<b>15 十一月十三</b>  宜：諸事不宜	<b>16 十一月十四</b>  宜：開光、出火、祭祀、動土、掛匾	<b>17 十一月十五</b>  宜：解除	<b>18 十一月十六</b> 中區《永達致富列車創業說明會》林桂興14:00-16:00  宜：破屋、壞垣	<b>19 十一月十七</b> 北區《與成功有約講座》王群元、黃建華14:00-16:00  宜：伐木、架馬、成服、除服	<b>20 十一月十八</b> 北區《2014塔羅牌流年運勢大解析》魏榮權14:00-15:30 《從實質課稅原則看金融保險講座》余菊玥15:30-17:00  宜：掃舍、解除	<b>21 十一月十九</b> 北區《資產保全講座》林文鵬10:00-12:00 《財經講座》張文瀚10:00-12:00 《2014理財開運密碼塔羅牌》魏榮權10:00-12:00 《信託講座》李國豪10:00-12:00 《財經講座》劉玉芬10:10-11:30 《孫子兵法講座》高志斌13:30-16:30 《中小企業主稅務講座》李傑克14:00-16:00 桃園《理財講座》林如喬10:00-12:00 中區《財經講座》胡順發10:00-11:40 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝10:00-12:00 宜：開光、掃舍、沐浴、理髮
<b>22 冬至</b>  宜：祭祀、祈福、開光、求嗣、修造	<b>23 十一月廿一</b>  宜：沐浴、開廁、開柱眼	<b>24 十一月廿二</b>  宜：祭祀、沐浴、謝土、成服、除服	<b>25 行憲紀念日</b>  宜：嫁娶、納采、交易、立券、出行	<b>26 十一月廿四</b>  宜：開市、立券、交易、納財、會友	<b>27 十一月廿五</b>  宜：祭祀、成服、除服	<b>28 十一月廿六</b> 北區《理財講座》崔鴻瑋10:00-12:00 《財經講座》尚顏10:00-12:00 《保險公司安全性講座》李新星10:00-12:00 《財經講座》劉玉芬10:10-11:30 《2014塔羅牌流年運勢大解析》魏榮權10:00-12:00 中區《財經講座》余松坤10:00-11:40 宜：納采、訂盟、祭祀、祈福、交易
<b>29 十一月廿七</b>  宜：祭祀、齋醮、開柱眼	<b>30 十一月廿八</b>  宜：諸事不宜	<b>31 十一月廿九</b> 北區《保單校正》羅國書14:00-16:00  宜：開光、醮繪、伐木、立碑				

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；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(服)務

規劃開始!

