

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2014.08

No.89

財經論壇

## 安心節稅 保險有一套

### 成功達陣

胡明徹 打造共贏創業平台

### 經營管理

廖偉傑 到位服務讓客戶滿意稱讚

許建國 社區健康照護師

楊淑珍 打造最超值的住宿體驗

陳美琦 淺談老人牙齒保健

## 蔡健雅

## 創意就是不斷摧毀、重建





人生有永達·萬事都騰達

世界很大。大到我們一輩子走不完  
世界很小。小到用愛就能將彼此串起來

## 「大手牽小手·愛關懷」活動 永達志工招募中

北、中、南地區弱勢機構探訪  
陪伴老人、小孩、身心障礙者  
永達邀請您加入公益志工的行列  
讓愛與關懷的觸角延伸到社會上各個角落

### 北區8-9月探訪行程

探訪對象為長輩，以陪伴、聊天、傾聽為主，幫助長輩身體運動（拍手或按摩）及有獎徵答遊戲互動。

| 日期       | 地區  | 人數     | 探訪時間 & 單位                                 |
|----------|-----|--------|---|
| 8月07日(四) | 北投區 | 10(額滿) | 【14:30-16:00】探訪單位:道生老人養護中心(北投區中和街錫安巷112號) |
| 8月30日(六) | 三峽區 | 20(額滿) | 【09:45-11:15】探訪單位:清福養老院(三峽區介壽路一段278號)     |
| 9月11日(四) | 新店區 | 10     | 【10:00-11:30】探訪單位:匯安老人養護中心(新店區中正路399巷7號)  |
| 9月11日(四) | 新店區 | 6      | 【14:30-16:00】探訪單位:匯福老人養護中心(新店區竹林路99號)     |

※永達將於每季公告探訪行程。

※欲報名者，可至永達官方網站：<http://www.everprobks.com.tw/> 或 永達社福基金會網站：<http://www.everpro.org.tw/>

「大手牽小手·愛關懷」活動網頁，自行下載『大手牽小手·愛關懷』活動志工報名表填寫。

※志工報名截止日為每場次活動前7天，報名表傳真至 (02)2521-4047 或 e-mail 至 [lilianhou@mail.everprobks.com.tw](mailto:lilianhou@mail.everprobks.com.tw) 侯小姐收，務必來電確認 (02)2521-2019#622、623。



張惠雅 業務處經理



江謝慧玲 業務區經理



劉高虎 業務區經理

# P.16 安心節稅 保險有一套

## 特輯企劃 財經論壇

節稅不是買保險的主要目的，但每年保費二・四萬的所得稅扣除額，利用保險可節稅，還是讓民眾趨之若鶩。究竟該如何節稅，聽聽張惠雅、江謝慧玲、劉高虎等專家怎麼說？

### RICH Wealth

#### 財富管理學苑

- 04 大陸華夏人壽抵台交流
- 05 旅遊 開拓視野 豐富生命價值
- 06 胡明徹 打造共贏創業平台
- 08 財經&生活補給站



### RICH Life

#### 身心管理學苑

- 12 蔡健雅 創意就是不斷摧毀、重建
- 15 四帖藥方
- 24 廖偉傑 到位服務讓客戶滿意稱讚
- 26 許建國 社區健康照護師
- 28 楊淑珍 打造最超值的住宿體驗
- 30 陳美琦 淺談老人牙齒保健
- 42 陸潔民 收藏 因愛而選 因愛而留



### RICH Health

#### 健康管理學苑

- 32 宇宙超科學
- 34 健康快遞
- 36 掰掰！大腸癌  
專訪 財團法人癌症希望基金會董事長 王正旭醫師
- 46 休閒便利貼
- 48 書訊& 87 期贈書得獎名單

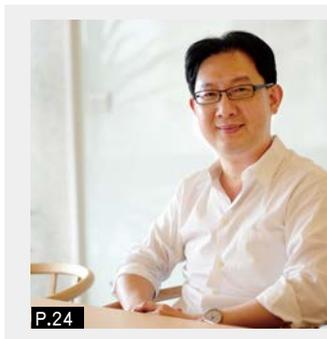


### RICH Love

#### 人生管理學苑

- 03 2014 年永達「紅包愛」公益活動  
各界愛心認購 總善款高達 239 萬
- 09 「大手牽小手。愛關懷」活動  
永達志工探訪仁濟安老所 與長者歡度暖心時光
- 10 2014 台北愛傳承關懷演唱會  
眾星雲集 演藝圈愛傳承  
豪華陣容引爆新莊體育館





# RICH 達人

2014年8月號 第89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  
封面人物 / 蔡健雅 圖片提供 / 蔡健雅

## Editor's Note



### 編輯手記

#### 善用保險保障「晚」美生活

根據勞動部公布「一〇二二年勞工生活及就業狀況調查」結果，民眾規劃退休生活費用來源，有超過七成來自於儲蓄，其次才是政府提供的新制退休金及勞保老年給付；另一份根據資產管理公司針對兩岸民眾退休意向的調查，有六四％的台灣民眾選擇以保險作為退休規劃的準備工具。

根據勞動部統計，國內勞工平均六十一歲退休，推估退休後至少還有十八年的日子要過。少了穩定的薪資收入，卻希望維持一定的生活品質，就必須及早做好退休規劃。進行退休保障規劃時，可以運用增額型終身壽險健全退休規劃，適當的避險工具可協助打造舒適的「晚」美生活。

為滿足讀者對於健康養生、旅遊休閒等需求，自八月號起增加「保健天地」及「休閒快訊」單元，其中保健天地除了衛生福利部食品藥物管理署保健資訊的摘錄，還包括現代人相當重視的心靈修行——禪

定話題；而休閒快訊則是以各縣市政府舉辦的休閒活動、新餐廳、新民宿等資訊集結。

關於藝術品收藏，此次訪談的藝術品拍賣官——陸潔民，有所謂收藏五部曲：「碰得到、看得懂、買得起、藏得住、賣得掉。」藝術收藏最精華的關鍵，其實是在「不貪」的信念上。

衛生福利部國民健康署日前公布二〇一一年新發生癌症的人數及排名，依序為大腸癌、肝癌、肺癌、乳癌、口腔癌（含口咽下咽）、攝護腺癌、胃癌、皮膚癌、子宮體癌、子宮頸癌，且二〇一一年有四大癌症罹癌人數超過萬人。連續六年，大腸癌已成最多台灣民眾罹患的癌症，其實透過早期篩檢、早期發現、改善生活習慣，即可有效降低大腸癌發生機率。

永達保經今年參選二〇一四保險信望愛獎——「最佳保險專業獎——輔助人組」暨「最佳社會責任獎——輔助人組」兩獎項，雙雙榮獲入圍肯定，得獎名單將於八月十八日國父紀念館頒獎典禮上正式公布，將這份榮耀喜悅與讀者分享。

# 2014年永達「紅包愛」公益活動

## 各界愛心認購·總善款高達239萬

連續兩年發起「紅包愛」公益活動的永達基金會，二〇一四年年初以

友們在不景氣中，也能感受到來自各界的實質幫助。

「公益協會」、「安置受虐孩童的「紅十字會育幼中心」、「照顧心智障礙者的「第一社會福利基金會」、

利菁、隋棠、賴雅妍、文汶及林俊逸等藝人所繪製的紅包袋，在社會大眾

本次「紅包愛」善款分別捐贈予

收容身心障礙孩童的「向上社福基金會」台中醫嬰院」，永達基金會藉此活

踴躍認購下，義賣總金額達到二百二十九萬元，遠超過最低捐款目標一百

六家社福機構各二十九萬元，包含：關懷貧窮家庭孩童的「世界和平會」

動再度提醒社會大眾，花小錢也可以

二十萬元。同時配合六家社福機構所在地，分別舉辦捐贈儀式，讓弱勢朋

友、照顧愛滋寶寶的「愛慈社福基金會」、幫助經濟弱勢學童的「華夏社會

緊密。



北區捐贈儀式由(左二)永達吳文永董事長代表頒贈給(左一)第一社福基金會羅友君主任、(右起)華夏社會公益協會蔡秋男秘書長及愛慈社福基金會張麗淑董事長。



中區捐贈儀式由永達余松坤協理(左)代表頒贈給向上社福基金會-台中醫嬰院朱明輝院長。



南區捐贈儀式由永達鄭棕銘協理(左)代表頒贈給高雄紅十字會育幼中心邱惠玲督導。



桃園地區由永達林秋滿經理(右)代表頒贈給世界和平會劉炳龍副執行長。

# 大陸華夏人壽抵台交流

隨著永達保經以台灣成功經驗，西

進大陸佈局之際，大陸保險業者亦紛紛前來永達保經參訪取經。今年大陸華夏人壽由趙子良總經理親自帶領，自七月一日起，進行為期七天的全日深度學習

之旅。除了觀摩

晨訓活動外，專

題座談會及講座

活動也都全程參

與，永達業務主

管們不藏私地分

享成功經驗，讓

遠來的貴賓在密

集的行程下，雖

疲憊仍直呼不虛

此行。

華夏人壽資本額達人民幣一百二十

三億，為大陸市場第四大，近年來的業

績成長幅度不容小覷，2014年上半年

，華夏新契約規模保費突破人民幣四百

億，躍升至大陸市場第七大，更榮獲最

具成長性保險公司稱號。繼去年華夏人

壽首訪永達保經留下深刻印象，今年二

度來訪更以分組方式深入各體系，參與

業務代表們的全日行程，希望能在永達

引以為傲的人才培育、客戶開發等方面

，相互交流學習。

透過本次為期七天的交流，雙方對

於兩岸的保險現況有更進一步的了解，

華夏貴賓們對於永達的亮眼績效、紮實

的人才培育、與優渥的獎勵競賽給予高



華夏貴賓專注且認真地觀摩單位早會活動。

度的肯定。永達保經陳慶鴻總經理、葉明全籌備副總、韓孫珍華資深協理、魏滿妹協理、王群元協理、張惠貞協理、林美雲協理、陳月碧協理、張家蓁協理、陳威琳協理、林佳儀協理、黃建華協理、宋木海協理、余葡玥協理都代表公司給予貴賓熱情招待與經驗分享。❀

(第一排右三起)永達保經陳慶鴻總經理、華夏人壽提建設副總經理與永達長官及華夏貴賓合影。



# 旅遊 開拓視野 豐富生命價值

透過旅遊可以探索歷史、了解地理環境、欣賞名勝古蹟，還可以與同行者交友聯誼。吳文永董事長認為，旅遊可以豐富個人底蘊，也是開展生命價值的管道之一。 文／羅怡如 攝影／楊樹山



劃，其靈感也來自旅遊。

吳文永說：「我到歐洲旅行時，發現歐洲先進國家相當重視退休生活，即使

社會福利做得再好，北歐國家所得稅扣得極高，但大部分年輕人，幾乎一開始工作後，就規劃一筆金額，將薪水的三十至四十%，透過商業保險機制為退休作準備。反觀台灣大部分上班族，多是在中年後才驚覺規劃退休生活的重要，起步晚，當然就比較辛苦了！」

◎ 本作家村上春樹說過：「旅行這種事大多是相當累人的。不過有些知識是疲累之後才能親自學到的，有些喜悅是精疲力竭後才能獲得的，這是我持續旅行所得到的真理。」而對永達保經董事長吳文永來說，旅遊卻是他完全放鬆、充分學習的時刻，沿途欣賞人文風光、漫談民俗及天文地理，細細體會旅遊的真義。

## 歐洲國家重退休規劃

旅遊的目的重在精神的啟發、道德的修養，同時觀察各地的風土民情及人文。永達保經致力於退休保險理財規

劃，其靈感也來自旅遊。吳文永說：「我到歐洲旅行時，發現歐洲先進國家相當重視退休生活，即使社會福利做得再好，北歐國家所得稅扣得極高，但大部分年輕人，幾乎一開始工作後，就規劃一筆金額，將薪水的三十至四十%，透過商業保險機制為退休作準備。反觀台灣大部分上班族，多是在中年後才驚覺規劃退休生活的重要，起步晚，當然就比較辛苦了！」

小孩發揮服務的精神、留意人際互動的禮儀等，進而展現風度與教養。他進一步表示，旅遊不要走馬看花，可針對當地的人文做深入淺出的走訪。就像你到了日本京都郊外的「宇治市」，不妨挑一間江戶時代開店至今的老茶館，喝一杯最上等的玉露茶，駐足品味好茶的精華。這樣的一趟旅遊，不只造訪景點，透過品茶的時候，也可以穿越歷史時空，不也是營造生活中的小確幸。

## 在旅途中體悟人生

吳文永相當鼓勵親子、好友共同出遊。他表示，父母帶子女旅遊，參訪名勝、古蹟增長閱歷，旅途中多鼓勵

永達時常透過旅遊，鼓勵業務代表做出好成績。吳文永指出，永達專攻退休保險理財市場，透過旅遊獎勵，讓業務代表可以到一些先進國家旅遊，看看他們是怎麼規劃退休生活。透過旅遊也可以擴大視野、增加氣度，提高個人的生活品味，增加與客戶交流的話題。此外，旅遊期間，用心觀察、學習參與，還可以就近向成績好的業務代表請教成功之道。

## 保險事業無上限

## 胡明徹 無畏挑戰 打造共贏創業平台

從加入保險業的第一天，永達保經業務協理胡明徹，始終堅持以正向思維經營組織，「真心誠意」為夥伴打造理想的創業平台。文、攝影／洪詩茵



卻說：「我現在覺得一點也不好！」並語重心長地感嘆：「我這輩子最遺憾的，就是未來的發展被限制住了！」

長官的一番話對胡明徹影響頗大，他開始思考未來的路，想到自己的姊姊從事保險業，工作自由自在，更常常出國旅遊，正好他也想找可以自由發揮的工作環境，於是，經由姊姊推薦，他退伍之後，就加入了保險業！

## 不要默默無聞的人生

胡明徹從踏入保險業的第一天，就告訴自己「我要做組織經營，擁有自己的辦公室！」因為「我不能接受自己默默無聞！」問他如何經營組織？胡明徹笑笑表示，就是「真心誠意」而已，他在經營組織的每一個當下，都是真心誠意地為組員做更好的規劃。「當我協助組員完成目標的同時，透過滿足不同組員的需求，我的能力也在不斷地提升，這

是一種成就感，也是我持續前進的理由。」

十八年前，胡明徹在前30安泰晉升處經理，完成他進保險業第一天為自己許下的承諾——擁有自己的辦公室。那時滿懷抱負的他，寫下他的單位經營哲學：「『創業同時交朋友』、『有情有義，高績效』，因為他深信：選擇業務這條路便注定了只能成功！在這條路上，績效是最好的人際關係！有好的業績更能好好地照顧組員和家人！」

胡明徹對組員從不懷疑，也從不負向解讀，堅持相信組員，抱持正向思維。他思考的只是「如何協助組員，幫他們將狀況調整到最好。」也曾碰到不好的組員，但他不會因此動搖自己的價值觀，他說：「不要因為別人的過錯懲罰自己！一個人成功，七〇%靠自己；三〇%靠環境。」因此，他堅持要好好把握這三〇%，給組員最好的支

**就** 讀台中商專（現台中技術學院）的胡明徹業務協理，至今只做過

保險這一行，問他為何如此堅定？他表示，退伍前長官曾建議他：「將來不管做什麼工作，千萬不要被體制框住。」原本他有些迷惑，長官就問他：「我現在一個月薪水六萬多，你覺得好嗎？」當時他是上兵，一個月才四千多元，所以不假思索回答：「很好啊！」心想月薪六萬多已經是極高的待遇了，但長官



援，針對每位組員的能力，同中求異、異中求同，透過小組研討達到彼此提升的目標。

### 種「心錨」無畏前進

問到行銷祕訣？他認為關鍵在於培養人脈，專業只是地板標準。每一位業務代表都有自己的優點，超級業代總是不斷提升自我價值，發揮自己的影響力，創造個人魅力並持續帶給客戶

正向的觀點與能量。就像公益活動的舉辦，就是一種正向能量的傳遞，創造磁場效應，吸引更多優質的人。他說：「公司透過活動提升業務代表的價值，主軸在滿足每位客戶的需求，這才是最重要的。」

面對挑戰，胡明徹坦言，他一直很喜歡《喚醒心中的巨人》書中「種心錨」的理論：每個人都有喜歡跟不喜歡的事

情，試著想像自己喜歡的事情，或者當做完自己喜歡的事情時，會做的「動作」，讓自己的神經語言對這個動作自然產生快樂的反應，種下「心錨」。往後，面對低潮的時候，就試著做那讓自已快樂的動作，很快便能轉化情緒，無所畏懼地往前邁進。他侃侃論述：「人一生的成就，不是看高點，是看低點如何承接。人生——逢順境，要乘勝追擊；逢逆境，要加倍努力！」

### 堅持追求共贏創業平台

「業務，沒有標準答案！我們永遠都在追求更好的答案！」這是胡明徹對自己的期許，他說：「如果你想做好這件事，就必須多努力一些，透過學習，調整並成就自己。」保險這工作沒有上限，從本身的業績到

組織的經營，有許多面向，永遠可以為自己設定更高的品質與目標。

對胡明徹來說，他的人生沒有挫折，只要有正向觀點，每一次的面

訪「不是學到，就是做到！」每一次的嘗試，不論成功或失敗，都會有所獲得。他以為，只要將焦點放在對自己有益的地方，怎麼會有低潮？當你有能力把夢境變實境，就能追求更高的目標。他喜歡看書、看電影，總說：「電影可以讓我看到不同的世界及勵志故事，每當看完電影，走出電影院，低潮就彷彿被隔絕了一般，一切都可以重新開始！」

近幾年到大陸開疆闢土，與胡明徹的價值觀息息相關，「人生最悲哀的是，有想法卻沒有辦法！」目前保險業碰到很多挑戰，但胡明徹不畏懼，期許以台灣的經驗值作為大陸經營的樣板，提升大陸保險理財觀念，創造共贏的創業平台，幫助夥伴實現夢想，也為自己二十四年的保險經驗創造最大的價值！



胡明徹 Profile

- ◆ 現任：永達保經業務協理
- ◆ 保險資歷：24年
- ◆ 得獎經歷：
  - 2014年國際華人龍獎 IDA 主管組金龍獎
  - 2013年國際華人龍獎 IDA 主管組白金獎
  - 國際華人龍獎 IDA 主管組銅龍獎 7次
  - 國際華人龍獎 IDA 主管組銀龍獎 2次
- ◆ 座右銘：
  - 給自己一個簡單的理由，持續前進！



整理／公關部

熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。



## 壽險保千萬須財務核保

金管會正式回覆產、壽險公會，未來對高額保單的加強核保機制標準，是壽險保額一〇〇一萬元、傷害險（即意外險）或旅行險保額二〇〇一萬元、累積保險業傷害險有效保額加計壽險有效保額達二五〇一萬元以上，就必須進行財務核保或生存調查（生調）。而累計投保壽險保額六〇一萬元以上，就要進行財務查證及體檢。

保險局要求所有壽險公司的保額要合計，即例如某保戶要投保 A 壽險公司的壽險保單保額三百萬元，但先前保戶已在 B 壽險及 C 壽險各投保二百萬元，則合計這張新保單保額已超過六百萬元，則 A 保險公司就必須查證此保戶財務狀況及要求健檢等。

## 勞工保險投保薪資分級表修正

配合勞工保險投保薪資分級表修正，基本工資自本（一〇三）年七月一日起從原先每月一九〇四七元調整為一九二七三元；六月份月投保薪資為一九〇四七元之被保險人（部分工時、庇護性就業身心障礙者、職業訓練機構受訓者、職業工會低收入會員被保險人除外）及六月份月投保薪資為一九二〇〇元之所有被保

險人，保險費並自當日起按調整後金額計收。經勞保局逕行調整月投保薪資之被保險人明細資料，將列印於七月份保險費繳款單（一〇三年八月下旬寄發）之本月有異動被保險人計費清單，屆時請各投保單位詳細核對，並盡早於繳款期限前反映不符事項。

## 金管會調整保險業一〇三上半年 RBC

金管會日前通過一〇三年上半年度保險業風險資本額制度，除調整利率風險之公司投資報酬率計算方式，由四·五年平均改採五年平均資金運用收益率計算外，其餘維持一〇二年底之計算方式。調整部分說明如下：RBC 年度報表之公司投資報酬率，考量一致性且更合理反映風險，將半年報部分修正改採五年平均計算。

金管會呼籲保險業已規劃進行中之增資計劃應積極推動，並確實強化風險管理及公司治理，提升保險業資本適足性及清償能力，以因應整體金融情勢變化。另金管會主委曾銘宗日前亦宣布，已要求保發中心二個月內完成台灣保險資本適足率（RBC）與美國、日本、南韓、新加坡間比對，取得與競爭國家一致性規定，年底前公布實施。



# 「大手牽小手。愛關懷」活動

## 永達志工探訪仁濟安老所 與長者歡度暖心時光

**炎**

熱的七月天，永達保經陳慶鴻總經理、李忠約副總、謝梅君副總、李淑媛副總帶領行政同仁，延續「大手牽小手。愛關懷」活動精神，於七月二十六日聚集在淡水「仁濟安老所」，偕同台灣優質生命協會的志工，一同陪伴長者，度過歡樂的週末時光。

探訪當天，台灣優質生命協會秘書長紀寶如領著主持人藝鶯、陳凱倫及鍾興勳、王秀如、陳麗卿、林冲等藝人志工，唱老歌、跳熱舞、帶動唱，更舉辦有獎徵答活動，帶動現場活力。

此次參與志工活動的行政同仁，有許多皆是第一次參與，但在他們生澀的攙扶與問候中，從陌生到熟悉，短短一個小時，卻與安老所的長者衍

生出親厚的互動與情感。

閒聊過程中，志工們也發現，現場參與活動的長者多為八、九十歲以上的高齡長輩，讓人更加意識到長壽風險已是社會趨勢，若沒有做好完善的退休規劃，老年生活著實堪慮。

一場簡單的陪伴，換來長者的滿臉笑容與志工的歡喜付出，當中的暖心喜悅只有親身參與的人才能知曉，期盼更多的永達人與客戶踴躍參與「大手牽小手。愛關懷」活動，一同分享喜悅、散播關懷。



永達保經陳慶鴻總經理首次參加探訪老人關懷活動，他小心翼翼地推著輪椅並親切問候，活動中並不時為老人按摩、鼓勵參與同歡，老人家熱情互動讓他分外感動。他鼓勵同仁參與公益活動，將愛與關懷傳遞給這些老人家。



活力十足的永達保經李忠約副總，陪伴的是 95 歲的奶奶，不論帶動作、唱歌或舉手她都不落人後。相處時間雖短，但長輩們表現出來的喜悅快樂，也帶給關懷者歡喜。參加志工活動帶來心中無限滿足、快樂無比，下次有類似活動會再參加。



永達保經謝梅君副總愛心不落人後，帶著長者唱歌拍手，逗得他們開心大笑，還不時牽起他們的手，傳遞幸福感。梅君副總認為，保險業經營的是愛的事業，做公益則是成就愛的方式，她呼籲大家踴躍參與志工行列。



探訪初體驗讓永達保經李淑媛副總獲得滿滿的溫暖及感動。雖然只是短短的相處時間，當她看到陪伴的老奶奶們露出開心的笑容，深覺這樣的愛心探訪讓週末假期變得更有意義。

# 2014 台北愛傳承關懷演唱會 演藝圈愛傳承 眾星雲集 豪華陣容引爆新莊體育館



永達保經魏滿妹協理(左七)及其他贊助單位接受主辦單位感謝致意。

由新北市政府與台灣優

質生命協會主辦，永達保險經紀人贊助的2014台北愛傳承關懷演唱記者會七月三日於新北市政府召開，演唱會於七月十二日下午新莊體育場舉行，除了老、中、少三代的藝人精彩演唱，一起提倡生命關懷，新北市市長朱立倫也到場致辭表示支持。該場次近七千席位，座無虛席，其中包含以專車接送一千多名的獨居安養院的長輩、輪椅族群、弱勢孩童、遲緩兒及唐寶寶等。

朱立倫市長表示，他在  
新北上市長四年任內期間及

在擔任桃園縣長時皆到場參

與。他希望這樣的活動，能讓獨居長者和弱勢家庭有機會共聚一堂，感受社會愛心，也期望活動能越辦越好、越辦越多。協會新任理事長由資深藝人巴戈接任，原本計畫退休後遊山玩水的他，看見許多弱勢族群及年長者的需要，轉而投入志工行列，以愛來傳承協會的精神，參與探訪，服務需要幫助的人。



◀ 新北市政府許育寧秘書長(右)於記者會上頒贈感謝狀予永達保經陳慶鴻總經理。



是藝人宋達民與洪百榕夫婦  
 其中令現場觀眾動容的  
 是藝人宋達民與洪百榕夫婦  
 關懷。  
 舞蹈、歌聲、演戲表達愛與  
 十多位的老中青藝人，透過  
 蕙、康康、唐從聖等超過三  
 天、劉福助、動力火車、周  
 國舞蹈開場，再由凌峰、余  
 由喜樂家族成員以活潑的韓  
 國舞蹈開場，再由凌峰、余  
 天、劉福助、動力火車、周  
 蕙、康康、唐從聖等超過三  
 十多位的老中青藝人，透過  
 舞蹈、歌聲、演戲表達愛與  
 關懷。

是資  
 活動  
 兩周  
 前即  
 開始  
 不斷  
 反覆  
 演練  
 楊貴  
 妃一  
 角，  
 要以最曼妙的舞姿來鼓舞長  
 輩及弱勢朋友，讓他們知道  
 自己並不孤單。



資深香港藝人馮寶寶更

，帶著右耳聽不見的女兒寶  
 妹上台分享，讓寶妹知道她  
 是老天挑選出來最特別的女  
 孩，並且也願意幫助更多類  
 似境遇的家庭。

本次活動永達共計動員  
 三十名志工，從排隊引導至  
 協助進退場，提供弱勢團體  
 及永達貴賓們享有最尊榮服  
 務，同時也歡迎最有愛心的  
 永達人或社會大眾共同加入  
 探訪志工的行列，讓長輩們  
 及弱勢族群在服務與陪伴的  
 過程中，感受到溫暖又真實  
 的愛與關懷。

陳美鳳以火辣裝扮，一曲「姐姐」Go Go 翻全場。



## 關注關鍵和細節

## 蔡健雅 創意就是不斷摧毀、重建

「要做的事不管怎樣都會發生，既然做了決定，就不要害怕失敗，這樣才會成長。最美麗之處，就是了解自己的存在意義。」作自己喜愛的音樂、喜愛烘焙並投身公益的新加坡創作歌后蔡健雅，認真生活著，這也是她一貫的處事態度。

文／羅怡如 照片提供／蔡健雅、水晶共振



## 關懷女性弱勢族群

這場演唱會主要是為都市人基金會——向日葵家園長期安置之家」籌款，幫助受虐少女走出陰霾，迎向燦爛的陽光。為此活動，蔡健雅更量身訂作「WOMEN AS ONE」主題曲。而日前在嘉美會計師事務所的劉嘉松會計師認證下，公布該場演出共募得新台幣一二五三萬二〇五〇元，四人主導的「Project WAO (WOMEN AS ONE) 女生團結音樂節」接下來移師香港，預定九月初在香港的亞洲博覽館舉辦。

談起這場公益演唱會，蔡健雅表示，其實是源自於某一年她到加拿大參加當地舉辦的女性歌手團結演唱會，當時她被那股團結的氣氛所震撼，也興起在台灣發起的念頭。雖然期間有一些障礙出現，但在她心底總有個聲音：「妳到底要不要做這件事情？」這個時候，她提

醒自己：該辦這個女性音樂節。因為除了慶祝女性在音樂裡的成就，也可以一起團結來作一個慈善，用我們貢獻給社會的這些好音樂；用我們最擅長的回饋給社會，提醒大家關懷這群被忽略的女性。除了「Project WAO (WOMEN AS ONE) 女生團結音樂節」，八月九日在高雄巨蛋進行的《美麗突然發生》演唱會，她也透過永達社福基金會邀請南部地區的弱勢單親婦女前往聆聽。

## 有層次的手作派

蔡健雅前一陣子出了一本書——《Tanya 的做作派》，這是一本關於做甜點、旅行以及如何面對人生的書，蔡健雅自我剖析了那些一直難以啟齒、不知從何說起的經歷與想法；從未對外提起過的，家人與朋友間那些 goodbye & hello；以及看似愛得美麗，卻因此進一步更深

為了聲援受虐少女，來自新加坡的蔡健雅與張惠妹、林憶蓮、那英

等破天荒聯手於四月二十日在台北小巨蛋舉辦「Project WAO (WOMEN AS ONE) 女生團結音樂節元年」公益演唱會。

地了解自我的音樂創作旅程。

蔡健雅和甜點的淵源很深，大概十歲左右開始，看媽媽煮東西，雖然她對煮東西沒有興趣，卻莫名對烤東西產生興趣，自己去買書看、一個人研究，開始烤起了蛋糕。有一陣子，還會做中式點心：蘿蔔糕、鳳梨酥之類的。她還記得小時候過年，家裡所有的餅乾都是她烤的。

移居台北買了房子之後，因為朋友送了個烤箱，才又展開蔡健雅的深夜烘焙時間。每一次的深夜烘焙，是她另一個舞台。她眉飛色舞地陳述做派靠的是一種 *sooo*，雖然麵粉、奶油比例可以依食譜照本宣科，但牛油得如何包覆麵皮，才能呈現出派的層次、才有酥脆口感等等，讓人覺得她真是位行家。今年入圍金曲獎時，她曾發願若四度稱后，馬上開家甜點店。雖然未能連莊稱后，但甜點店依然是她的理想。她表示，做甜點讓她很放鬆很自在，她尤其喜歡深

夜烤甜點，那感覺有點像在冥想，在非常平靜的時刻與自己獨處，慢慢去研究甜點製作方法，嗅覺更加敏銳，心中的自己也更加清晰。她希望能擁有一家時尚感的咖啡店，店裡賣的甜點兼具口感及品質，就像巴黎街道上那種讓人忍不住想駐足探究的咖啡店。

### 都會情歌教主

在新加坡讀的是商科，小時候沒有學過任何樂器，究竟憑藉著什麼，讓蔡健雅成為優秀的音樂人？對於走上音樂之途，並不是當初的預期。但相較於其他科目，蔡健雅發現自己對唱歌，的確是比其他人來得容易上手，學生時代，她已經到餐廳駐唱賺錢。但對於「創作」這件事，她形容自己從歌手到創作的過程，是因為「一道門開啟另外一道門」。曾經有人對她說：「不懂創作就不要插嘴」，好勝的她隔天馬上去買一把吉他，自己開始哼哼唱唱、研究起曲譜，

進而打開了她的創作大門。

很多人把蔡健雅視為「都會情歌」的最佳代言人，水瓶座的蔡健雅對音樂有不一樣的看法，除了悲傷、冷調的情歌之外，她試著將更多樣化、更多風貌的曲風，融合在自己的創作裡。蔡健雅認為，悲傷的情歌在某種程度上表達了她面對感情、處理感覺的態度。面對感情時，生性較豁達的她不會用過於強烈的反應讓對方知道。面臨挫敗時，她傾向於淡化處理這些情事，也是這樣的特性讓她的情歌聽起來更貼近真實人心。

### 心靈韻律體會瑜珈

八度入圍金曲歌后、拿過三屆歌后獎座的蔡健雅，身為一個歌手及製作人，遇上低潮如何自處？她透露，初次獲獎是被唱片公司放棄時，她出走到印度，差點放棄唱歌；當年《說到愛》專輯獲獎時，因逢父喪加上人群恐懼症，身心失調，她每天都需要跟朋友聊天，把





### 蔡健雅 Profile

蔡健雅 (Tanya Chua) 是新加坡著名歌手、音樂製作人。曾發行多張中文及英文專輯，亦是臺灣金曲獎中獲得最多次最佳國語女歌手獎的歌手，入圍 8 次最佳女歌手，得獎 3 次。

很多的情緒講出來。有天一個朋友跟她說：「再這樣下去你會永遠懸在空中，因為你的天使和魔鬼拉鋸，沒辦法往前走。」這句話點醒了當時的她，正視到內心裡一直有個被壓抑的惡魔，她重新讓自己歸零，找出自己作音樂的初衷，重新肯定自己、找回自信。

她認為，在音樂這條路最大的挫折就是遇到瓶頸，或是跨越不了自己曾做過的音樂。「如果要做出突破又有創意的作品，就是要不斷摧毀自己、再重建自己！」她強調出道十五年來，曾多次遇到低潮，都是金曲獎肯定了她的。問起她會不會因為多次獲獎，而效法前輩不

再報名歌后獎項，她略帶矛盾地說：「除非我不報，但我又覺得這樣委屈了自己，因為我也需要肯定，人生真是難伺候啊！」

蔡健雅是瑜珈愛好者，瑜珈既能健身也能減壓。前幾年，她曾獨自一人背起行囊到印度的 Mysore。拜見當時已高齡九十的瑜珈宗師，體驗一切歸零、從簡的生活。選擇到那麼偏遠的地方獨自生活，在為期五週的課程中，讓蔡健雅對於人生、工作有了更多體驗。在印度的期間，不用趕著實現什麼，生活就像是停下來了一般，回歸平實的生活，找回作音樂的初衷，也讓她對於未來的道路更顯清晰。

出道以來，努力嘗試新的音樂，怕沒突破也怕走偏。現在，她最想挑戰舞曲，「創作過這麼多首歌曲，還沒有嘗試過舞曲製作，希望可以挑戰舞曲般的 *groove* 歌。」

### 多聽、多學、多創造

二〇〇六年，她決定將事業重心放在台灣，後來也在台北買下

屬於自己的房子。蔡健雅還花了四十多萬增建一間音樂工作室，她表示，以前租屋創作音樂時，彈奏樂器都會吵到鄰居，讓她非常不好意思，有了自己的家，打造具有隔音效果的音樂創作空間，讓她從此不用再擔心彈奏音樂會吵到鄰居了。

自稱擁有自由靈魂的她對於理財並不擅長，但因為媽媽是超級保險業務員，從小就為她及家人購買保險，而來台發展的她亦有未雨綢繆的概念，也為自己購買保險做好風險管理。

創作人、歌手甚至是選秀節目中的導師，蔡健雅積極扮演好每一個角色。對於有心朝音樂界發展的人，她鼓勵他們，「明星夢」並不同於當一名歌手，隨時回想自己作音樂的初衷，螢光幕前的光鮮亮麗絕對不是一蹴可幾的，多聽、多學、多創造，培養自己的實力，才是成就自己的方法。

她甚至強調做音樂要有一些「做作」，她認為，「做作」是看重一件事，所有注重細節的表現，可能大家看不出來，但很多事其實是需要許多小做作的努力，才能累積出水到渠成的完美效果。

# 四帖藥方

聆聽和自己對話洗滌心靈、用回憶回想初衷找回熱情、反省自我找回對生命的熱情、拋開憂慮不要為煩惱所苦，用這四帖引子為您圓滿人生。  
整理／公關部



有一位中年人，他的事業有成、

人生自省

吃穿無慮，在別人眼中是個富貴的好命人。但他卻覺得生命空虛且徬徨，

中年人半信半疑，到了第二天還是依照醫生的囑咐來到海邊，一靠近海灘，看到廣大海洋，心情為之開朗。九點一到，他打開第一帖藥，裡面沒有藥，只寫了兩個字「聆聽」。於是他坐下來聆聽風的聲音、海浪的聲音，他已經很多年沒有如此靜下心來，因此感覺身心都得到了洗滌。

這種情況日漸嚴重，到後來不得不去看心理醫生。醫生聽完了他的陳

到了中午，他打開第二個處方，上面寫著「回憶」兩字。他腦海中開始浮現出自己童年到少年時，那一段與同伴共遊無憂無慮的日子；也想起年輕時離家創業的艱困，想到父母、兄弟和朋友，生命的熱情似乎又重新從他的內心燃燒了起來。

訴，肯定地對他說：「你一點問題都沒有，

下午三點，他打開了第三帖藥，上面寫著「反省」。他想起當初是為了服務人群而熱誠地工作，但當事業有成了，卻只顧賺錢，失去了當初服務的熱情，為了自身的利益，也失去了對別人的關懷。

不過為了讓你覺得沒有白來，我開一個處方給你試試！」

到了黃昏的時候，他打開最後的處方，上面寫著「把煩惱寫在沙上」。他走到離海最近的沙灘，寫下「煩惱」兩個字，一道海浪，瞬間淹沒了他的煩惱，沙上一片平坦。

於是醫生開了四帖藥放在藥袋裡，對他說：「你明天九點鐘以前獨自到海邊去，不要帶報紙雜誌，也不要看電視聽廣播，更不要帶3C產品，到了海邊，分別在九點、十二點、三點和五點時，依序各服用一帖藥，最後你就會發現已經痊癒了。」

服用了這人生四帖藥，這位中年人豁然開朗，因為拼事業，他忽略了家人及周遭的朋友，也失去對生命的熱情。其實，他還有許多事要做，他要多花些時間陪陪家中年邁的父母，他要帶著自己的小孩從事社會公益活動，有這麼多的規劃，他怎麼還有時間煩惱！

# 安心節稅 保險有一套

節稅規劃不能臨時抱佛腳，若想以保險規劃達到節稅效果，當中有許多訣竅與禁忌更是不可不知，本期特別邀請張惠雅業務處經理、江謝慧玲、劉高虎業務區經理，與大家分享如何在合法的範圍內，讓保險發揮最大的節稅效益。

企劃、執行／洪詩茵 攝影／楊樹山



### 劉高虎 Profile

保險年資：19年  
 得獎紀錄：  
 2004 ~ 2006、2012 ~ 2013年  
 5屆美國MDRT百萬圓桌會員  
 2005年國際龍獎IDA主管組銅龍獎  
 2004 ~ 2006、2012 ~ 2013年  
 5屆國際龍獎IDA個人組銅龍獎



### 江謝慧玲 Profile

保險年資：5年  
 得獎紀錄：  
 2010 ~ 2014年5屆美國MDRT  
 百萬圓桌會員  
 2010 ~ 2014年5屆國際龍獎  
 IDA個人組銅龍獎



### 張惠雅 Profile

保險年資：21年  
 得獎紀錄：  
 2004 ~ 2007、2014年5屆美國  
 MDRT百萬圓桌會員  
 2007年國際龍獎IDA主管組銀龍獎  
 2005 ~ 2006、2008、2011、2014  
 年5屆國際龍獎IDA主管組銅龍獎  
 2004年 ~ 2006、2014年國際龍獎  
 IDA個人組銅龍獎

**每**當提到報稅議題，保險與節稅總是會被合併討論，

因為保險不僅有每年每人保費二、四萬的列舉扣除額，利用保險逐年轉移資產，也可節省贈與稅。因此，才會有人說，保險是最理想的節稅工具。但節稅卻不應為購買保險的主要目的，民眾購買保險應該以規避人生風險為主、節稅為輔，才是上策。

而且在「最低稅負制」與國稅局「實質課稅原則」雙管齊下的約束下，保險可不一定能節稅，有些相關禁忌與訣竅必須了解，才不會誤觸雷區。舉例來說：變更保人或受益人，有可能被認定屬於贈與行為；為規避納稅義務，於死亡前投保鉅額保險，亦有可能遭稅捐機關依「實質課稅原則」課稅，民眾不可不慎。

保險節稅不是不可行，只是務必謹慎，最好提早規劃長年期保單，且定期繳費，才能讓保險規劃達到節稅效果。

Q 如何善用每人每年二・四萬的列舉保險扣除額？

A 江謝慧玲業務區經理（以下簡稱江謝）：國內保險覆蓋率居

全球之冠，平均每人擁有兩張以上的保單。因此，在申報綜合所得稅時，可善用加利用保險費的列舉扣除額試算，不過，在試算時務必注意以下四大重點，

以免誤用資料。

一、「要保人」與「被保險人」必須在同一申報戶，舉例來說，如果子女已經成年且自行報稅，那麼以子女作為被保險人、父母作為要保人的保單，就無法列舉扣除。

二、扶養親屬有保險限制，需為受扶養之直系血親。按目前稅法規定，只有為「納稅義務人本人、配偶及受扶養直系血親」買的保險才可列舉扣除。

三、可計入列舉扣除的保險費不限人壽保險，舉凡旅平險、意外險、勞保、國民年金等都算人身保險，只要附上證明，都可列舉扣除。

四、全民健保費可另外扣除，繳多少報多少，可全數扣除，不計算在二・四萬的扣除額中。

不過，最重要是要做「保單健診」，一年最好做一次，大約報稅前那時候；或是在年底，大約是十一月、十二月的時候。將人生中的變數，結婚、生子、換工作等皆考慮進去，適時進行保單的調整規劃。

A 劉高虎業務區經理（以下簡稱劉）：除了全民健保費可無上

限列舉扣除，醫療費用同樣也可無上限列舉扣除，這對一個五口之家來說，可扣除的額度非常可觀，以一個人每月六百元健保費用來計算，每月健保支出三千元，一年合計就高達三萬六千元。

就今年報稅的經驗，我要提醒大家，相關單據的蒐集非常重要，不要太依賴自然人憑證。根據規定，捐贈公益機構的款項可以免稅，我本身擁有自然人憑證，依自然人憑證網上顯示的結果，捐款的單位是三家，但我捐款的單位明明有五家，幸好我有保留當初公益機構提供的捐款收據。透過了解，才發現原因出在公益機構尚未將我的捐款資料傳到國稅局，因此，才發生了這樣的落差。此外，許多民眾常忽略，納稅義務人本人及其配偶與受扶養直系親屬就讀國內學校的住宿租賃費用其實也可申報列舉扣除，每戶每年有十二萬扣除額，但已申報購屋借款利息者除外，可以善用加利用。

A 張惠雅業務處經理（以下簡稱張）：對於列舉保險扣除額，

要注意的事項很多，我僅針對一些容易被大家忽略的小細節提出提醒。首先，

### 江謝慧玲的保險日記

加入保險業之前，我是在上櫃公司工作，那時候我就非常喜歡買保險了，因為覺得保險是很好的風險工具。二〇〇〇年的時候，我買了兩張儲蓄型保單，滿期後，一年可領十六萬元。初期，先將這兩張保單的保險金當成子女的教育基金，滿期後，這筆保險金就變成我的退休金，一舉兩得。現在的我，早已養成保單健診的習慣，因此，二〇〇六年，我又陸陸續續為自己、先生、小孩加碼補足增額終身壽險，為退休生活再加一桶金。



要保人≠受益人的保險給付課稅情況

| 保險種類 | 契約日        | 最低稅負制                                   |
|------|------------|---|
| 人壽保險 | 94年12月31日前 | X                                       |
|      | 95年1月1日後   | ○<br>每一申報戶三三三〇萬免稅額                      |
| 年金保險 | 94年12月31日前 | X                                       |
|      | 95年1月1日後   | ○<br>生存保險金：無免稅額<br>死亡保險給付：每一申報戶三三三〇萬免稅額 |
| 健康保險 | 不論何時成立     | X                                       |
| 傷害保險 | 不論何時成立     | X                                       |

表格提供：江謝慧玲

大家要知道，必須為單獨投保的主約才能列舉扣除，投保時請盡量讓家中成員都單獨投保，才可以分別列舉申報。曾經有碰到一個例子，父母將孩子的保單掛在自己的主約下，因為保費證明並沒有將主、附約分

建議大家，報稅不能臨時抱佛腳，最好要趁早蒐集保險費繳納證明。不論是保險公司寄發「保險費繳納證明」或者自行上網查詢填寫扣除額，及早蒐集或查調資料，才能夠避免報稅時因找不到單據而無法列舉扣除。

**Q** 老年化社會來臨，不少人以年金險作為退休規劃，其課稅原則為何，如何規劃比較節稅？

**A** 江謝：關於年金保險的規劃，如果要保人與年金受益人為同一人，未來所領取的年金給付免納所得稅，也不須計入個人基本所得額；但要保人與年金受益人為不同人，那年金給付就必須列入年金受益人的基本所得。

建議以增額終身壽險作為退休規劃，繳費期滿後以部分解約之解約金（即保單價值準備金），作為退休金使用，就無生存保險金課稅之存在問題。

**A** 劉：年金保險的課稅原則，有一種特殊情況需要額外說明，

那就是所謂的「保證期間」或「保證金額」，為了預防被保險人太早身故，領回之年金可能少於所繳的保費總額，年金保單都設有「保證期間」或「保證金額」機制。在「保證期間」內，若被保險人死亡，保險公司將繼續給付年金給被保險人的身故受益人，至「保證期間」屆滿；若為「保證金額」，被保險人如果在年金給付未達「保證金額」前死亡，保險公司將給付差額給被保險人之身故受益人。但如果被保險人存活，超過「保證期間」或「保證金額」後，保險公司仍會繼續給付年金。

於「要保人」與「被保險人」為同一人，「被保險人」在保證期間（或未達「保證金額」）身故之情形，身故受益人領取剩餘之年金，需計入要保人的遺產，可能要額外課稅。但若於「要保人」與「被保險人」為不同人，「被保險人」在保證期間（或未達「保證金額」）身故之情形，未領完的剩餘年金仍會視為要保人的資產，「身故受益人」與「要保人」若不同人，可能就要繳交贈與稅；若同一人，則視為返還，無需課稅。

開，所以申報時無法分別列舉扣除。此外，政府未核准的保單，也就是境外保單與地下保單，不在依法可列舉扣除的保險商品範疇，小心不要誤觸雷區。而汽車險、住宅火險等財產保險，因為「非人身保險費」，也不可列舉申報。

不過，目前這方面的案例，因為牽涉到的層面比較複雜，國稅局通常將其列為「個案」處理，民眾需多加留意。

**Q** 在最低稅負制下，保險如何安排最有利？

**A** 江謝：當要保人與受益人非同一人時，才會有最低稅負制

的問題。因此投保的時候，應該盡量讓要保人與受益人為同一人。舉例來說，先生要讓太太當保險金的受益人，那在簽訂保單合約的時候，就要以太太為要保人，才可以避免這個問題。

**A** 劉：根據最低稅負制的規定，每一申報戶的保險死亡給付，有三三三〇萬元的免稅額度，超過三三三〇萬元才要計入基本所得額；加上，個人基本所得額的課稅門檻為六七〇萬元。因此，每一申報戶領取的死亡給付，只要不超過四〇〇萬元就不會有課稅的問題！（上述數據乃依物價上漲幅度調整，一〇三年調升，一〇四年報稅適用。）

因此，想節省最低稅負制，可「指定

多個獨立申報戶的受益人」。家中小孩成年後，可以讓他們申請獨立戶籍，若有兩個小孩擁有獨立戶籍，又都是指定受益人，那就等於擁有八〇〇〇萬元的保險死亡給付免稅額度。

另外，有些父母會利用贈與稅二二〇萬元的免稅額度，逐年贈與資金給小孩，藉此轉移資產，或作為小孩教育

基金。但大多數父母對於進入小孩帳戶的資金，仍舊持有主權者的想法，當家中有用時，通常會從小孩的帳戶中將錢提出來應急，殊不知這樣會被國稅局認為「二次贈與」，即是「父母贈與子女、子女再贈與父母」的二次贈與狀態，這點要多小心。

**A** 張：因為贈與稅是以「贈與人」

「同一年度」的贈與金額為基礎，即贈與稅的免稅額是以「每年每人」為計算基礎，若今年沒有使用，明年就無法使用此額度。所以，我自己是利用每年夫妻兩人各有的二二〇萬元的贈與免稅額（共四四〇萬元），分別替三個小孩規劃二十年期的長年期保單，並且搭配家庭信託規劃，逐年做資產移轉，為子女規劃人生的第一桶金。未來，當子女大學畢業後，無論是選擇出國進修、進入職場、籌備結婚費用、創業基金甚至是購屋，皆有一筆資金可供運用。

**Q** 誠實報稅！依據「實質課稅原則」，什麼樣的保險規劃有被課稅的風險？

### 劉高虎的保險日記



十四年前，我開始透過保險做退休金規劃，每年繳二十萬元的保費，二十年期滿後，大概在我五十七歲的時候，每年就可以領取二七·六萬的保險金，再也無須為退休生活煩惱。另外，我也幫兩個小孩做好基本的醫療、長照等保險規劃，但考慮到掌控權的問題，要保人都是我。而且，我的每張保單都有加買「豁免保費」，不論是醫療、意外或增額終身壽險，這樣才能真正規避風險，落實保險的功能。

**A** 劉：為了防止民眾利用保單規避納稅義務，財政部日前公布

八大特徵，有被依「實質課稅原則」核課遺產稅的風險，分別為躉繳投保、短期投保、密集投保、高齡投保、重病投保、鉅額投保、舉債投保、保險費高於或等於保險給付金額。總而言之，回歸保險轉嫁風險的實際意義，從年輕時候就開始規劃保險且定期繳費，就能讓你的保險規劃達到節稅效果。

**A** 江謝：遺產及贈與稅法第十六條第九款規定，給付予指定受

益人的人壽保險死亡給付不計入遺產；所得稅法第四條第七款規定，人身保險給付免納所得稅，其立法旨意在於避免因被保險人死亡，導致一個家庭失去經濟來源，生活陷於困境，一方面也可藉保險減少社會成本。然而，若已明顯有規避稅負之投保動機，國稅局仍可依「實質課稅原則」予以課稅。以下以一個案例來說明，何謂不當動機：

「被繼承人於九五年三月六日死亡，生前於九三年十二月十四日以其本人為要保人及被保險人，並指定受益人投保

### 張惠雅的保險日記

每年我都會善用扶養親屬每人二萬四千元的保險列舉扣除額，以我的家庭為例，因為總共有五位家庭成員，所以每年就有十二萬元的保險列舉扣除額可扣除。此外，遺產稅的部分，我也是用保單來規劃，規劃二十年期的增額終身壽險保單，並且將每個受益人控制在三三三〇萬元內，就可以免除被課徵最低稅負制一〇%的稅率。



度判字第一〇〇三號判決）」

上述案例不僅躉繳投保、短期投保、高齡投保、鉅額投保，保險費甚至等於保險金額，難怪會成為被追稅的目標。

**Q** 美 FATCA 肥咖條款上路後，影響到的族群有哪些？對受影響的族群，您的建議是？

**A** 江謝：FATCA 條款上路，凡保單現金價值超過二十五萬美

元，保險公司就必須查詢該帳戶持有人是否具「美國身分跡象」，加以申報；至於銀行存款，只要達五萬美元以上，金融機構就必須申報。受影響的族群為擁有雙重國籍、海外存款及擁有海外帳戶的企業主。

建議以上述通報門檻的額度為依據，分散存款與保單價值，讓其低於檢核門檻，尤其一個保單現金價值帳戶相當於五個銀行帳戶，運用上更靈活。

但上述作法仍舊有其風險，刻意分散帳戶會被美國視為逃漏稅，一旦被查獲，將會核處高額罰金或刑責，誠實報稅才是上策！

人壽保險，投保時約八十四歲，保險金額兩千萬，以躉繳方式繳納保險費兩千萬，其保費費用與投資保費分別為六十萬及一千九百四十萬元，被繼承人死亡日之投資部分，保單價值為二千二百七十八萬九七七二元，壽險部分無保單價值。（最高行政法院一百年



2004~2013年度 國泰港龍航空香港線團體銷售業績**第一名**

2013/14香港會議及獎勵旅遊挑戰賽 全台灣**冠軍**

2012香港會議暨獎勵旅遊 全台灣總人數競賽**第一名**

2012~2013澳門水舞間夢想合作夥伴

2013台灣市場推廣拍暗叫絕 **成效卓越獎**

2013澳門銀河渡假城 **優秀夥伴獎+優秀表現獎**

# 時尚香港進行曲

## 粉領貴族 浪漫人生

# 三天 7500起

早去  
晚回



包含  
內容

1. 香港來回機票一張
2. 住宿香港皇悅集團酒店(二人一室)。(尖沙咀皇悅、銅鑼灣皇悅、灣仔皇悅)
3. 投保個人全程旅遊意外責任險200萬、醫療險20萬,還保有特別費用險、額外費用險、海外緊急救難。

★獨家升等享用行政樓層專屬VIP ROOM美食吧(價值台幣3000元)

★使用酒店貴賓專屬VIP ROOM提供的吧檯飲品,包括各式冰鎮啤酒,多樣的時鮮果汁,及產自全球名勝的經典咖啡,奢華浮生盡在此刻!(價值台幣880元)

★每日下午時段,以貴賓身分享用經典下午茶,除了琳瑯滿目的特調飲品,還可享用各式酥脆香甜的精緻茶點,讓您嚐盡皇家美味!(價值台幣345元)

★每日晚間時段,提供吉帝貴賓「夜間歡樂時光」,可任意品嚐各式特調酒品,產自世界各地的美酒佳釀,交會多樣風情與口味的多種層次;

精緻美食拼盤繽紛多采,令人目不暇給!(價值台幣430元)

★吉帝貴賓皆享有免費客房WIFI無限上網的VIP服務,掌握最新資訊。(價值港幣160元/天)

※費用不包含兩地機場稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油稅3000元。 ※吉帝旅遊保有修改商品之權利,售價請以吉帝旅遊網站為準。

Ggogo 吉帝旅遊

www.Ggogo.com

就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919

# 日本自由行

時尚東京自由行五天 **12999**起

古都福岡自由行六天 **12999**起

發現大阪自由行六天 **14999**起

浪漫名古屋自由行五天 **14999**起

和風京都自由行六天 **15500**起

※費用不包含兩地機境稅、保安稅、離境稅、服務附加費、稅金、燃油稅3000元。

※吉帝旅遊保有修改商品之權利，售價請以吉帝旅遊網站為準。



## 高雄商務會議中心

Kaohsiung Business Convention Center



超越五星級的服務品質與學習空間 讓不同的學習方式達到 最佳成果！讓各類的知識交流達到 最高境界！

我們並可提供各式不同的上課與社交環境 並歡迎各級教育機構、公司行號來電洽詢

高雄商務會議中心 [www.KBCC.com.tw](http://www.KBCC.com.tw) 電話：(07) 3340131 傳真：(07) 3340077 高雄市前鎮區中山二路5號

Ggogo 吉帝旅遊

[www.Ggogo.com](http://www.Ggogo.com)

就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919

## 傑斯 一條龍空間裝修管理

## 廖偉傑 到位服務讓客戶滿意稱讚

成立於二〇〇九年的傑斯室內裝修設計是一家年輕的設計公司，擁有經驗豐富的設計師群，主要從事室內設計及裝修工程，包括：台灣大哥大、雲門舞集、佳音英語、中央氣象局等國內知名企業，都是該公司服務的客戶群。 文／羅怡如 攝影／楊樹山



需求、掌握未來趨勢，見到客戶滿意的笑容，就是最大的成就。

## 企業裝修擴大服務網

創業前，廖偉傑在建築師事務所工作五年。他說：「這五年讓我學到很多，不只考了設計及施工兩張執照，更因為跟著建築師服務客戶，接觸了許多頂尖企業家，他們的嚴謹及對品質的要求，都成為我職涯重要的歷練，這也養成我『始終滿足客戶需求』的服務理念，對於日後創業有很大的幫助。」

青睞，甚至成為指定合作品牌。住家裝修案及企業裝修最大的差別為何？廖偉傑表示，住家裝修通常與男、女主人溝通，瞭解生活習慣及動線，規劃出符合需求及喜好的設計；而為企業裝修設計前，得先就其服務動線、各部門的需求及工作流程加以考量，還包括消防、機電配置及網路等，才進行規劃設計，難度及挑戰性較高。

接案子未必件件都有充裕時間思考，如何能在短時間找到符合顧客的靈感來源？廖偉傑不假思索地說：「生活經驗及閱讀。生性喜好交友的我，最喜歡與客戶聊天，不單只針對設計案，也針對時事、生活經驗作交流，廣泛涉獵不同範疇的資訊常識；另外，閱讀也是吸收專業的好方法，舉凡歷史、人文都是涉獵內容，設計前瞭解背景，愈能做出讓

有別於一般設計公司多以住家裝修設計為主，傑

斯室內裝修設計擁有相當多的企業客戶，負責人廖偉傑正是幕後推手，懂設計、解讀客戶

決定創業前，他也曾經猶豫「客戶在哪裡？」但在公司成立時，因為他厚實的設計底子及擁有專業證照，傑斯「室內裝修」設計這個金字招牌，獲得客戶

需求、掌握未來趨勢，見到客戶滿意的笑容，就是最大的成就。



顧客滿意的成品。」

雖說創意要回歸現實面，但他相當鼓勵旗下設計師發揮創意，即使是一個實用的東西，若能跳脫其原有的形體，賦予不同的設計論點，就能創造比本身更高價值。同時他也要求設計師一定要學會獨立完成一件案子，能獨當一面面對客戶。問他不擔心設計師跳槽或自立門戶嗎？他笑笑說：「人才流失無法預防，若公司體制佳、工作環境好，絕對留得住好人才。」

### 秉持為客戶著想的理念

大部分購買中古屋的消費者，都會針對室內設計裝潢大興土木，不過廖偉傑卻認為，檢修管線才是最重要的。他打了個比方，有位生病的人，他擁有一大筆錢，他應該先為自己買漂亮的衣服及珠寶飾品，還是趕緊看醫生？中古屋的水電管線大部分都會發生問題，常見的是水管生鏽、卡污垢，

嚴重的可能造成水管漏水、糞管卡住、電路不足、跳電，如果事先沒有察覺，都會造成事後重新整理的麻煩。因此，消費者購買中古屋後，首要考慮的就是管線的總體檢。

### 重視夥伴關係 創造核心價值

「夥伴關係」是廖偉傑相當重視的核心價值，不單只有公司內部的同仁具備夥伴關係，所有合作的外圍廠商，都是傑斯的重要夥伴。對他來說，為了協助客戶完成空間整修設計的理想目標，這些廠商扮演舉足輕重的角色，就像是生產線一般，彼此環環相扣。也因為夥伴間彼此的信賴關係，創造出更嚴謹的品質，進而獲取客戶的信賴，也使得事業經營得以源遠流長。

設計，不單是換位思考尋找新的角度，遇到設計上的困難，一定也得累積足夠的免疫力來應對。雖然已畫了設計圖，甚至製作模型提供參考，但裝修設計的過程中，難免出現溝通不順，甚至已完成的物件須重作的情形，生性樂觀的廖偉傑只是將其當成「過程」。他表示，設計並不是具體的商品，當出現前置作業經確認並進行動工製作，業主卻告知

成品與想像不同或是並非他們想要的設計時，此時懊惱也無法解決問題，就是再與業主溝通，甚至不惜自掏腰包重新製作，做到讓客戶滿意為止。

### 公益路上持續不懈

因為工作關係，廖偉傑認識當時在兄弟象的「老邦」馮勝賢，從二〇〇四年開始也投入關懷早產兒的行列。他表示，早產兒誕生的原因，有很多的可能，然而，寶寶的提前報到，常讓早產兒家庭慌亂不安。因為他的小孩也是早產兒，所以感受特別深，也投身早產兒基金會終身志工，固定在每年年底舉辦義賣活動。

一路走來，籌備過程雖有波折且尋找義賣品項不易，所幸得到不少企業的贊助，像永達保經就連續多年參與支持，對於募來的款項能真正幫助到早產兒，一切都值得了。

未來，除了秉持為顧客服務的信念，並帶著熱忱與合作廠商並肩作戰，同時協同同仁一起打造充滿未來感的工作氛圍，讓他們能在一個好的工作環境，做喜歡的事。並且，仍將在公益這條路上繼續努力，讓人生充滿意義及價值。

## 南雅藥局 貼心的藥事服務

## 許建國 社區健康照護師

配合醫藥分業的發展，南雅藥局體認到產業趨勢發展和核心競爭力的提升，藥師許建國從專業、關懷的角度出發，以社區藥局的服務格局，提供全方位醫療保健、藥材藥品、衛生用品等專業服務。文／羅怡如 攝影／楊樹山

## 專業贏得信任

原本在醫院擔任醫檢師工作的許建國，意識到醫藥分業之趨勢，再加上醫檢工作須輪值，難免影響正常生活，於是決定自行創業，在一九九九年開設南雅藥局。

許建國表示，醫藥分業是醫師與藥師各司其職的專業分工合作方式，醫師專職於診斷、處置及開立處方箋，藥師則依據醫師開立給病患的處方箋來調配藥劑，並提供用藥方面的諮詢，成立南雅藥局就是希望讓民眾就近獲得用藥諮詢及服務。

為了要滿足消費者的各種需求，成立十五年的南雅藥局採複合式經營，不僅販售藥品，也販賣保健食品、嬰幼兒用品、一般食品、醫療保健用品等產品。

南雅藥局以「專業」贏得顧客信賴，也讓其在激烈的競爭環境中得以生存。許建國指出，南雅藥局定位為社區型藥局，民眾到社區藥局消費大多屬於計劃性購買，所以專業諮詢就成為相當重要的服務。尤其現代人對於健康相當重視，藥師就是他們選購及食用健康食品重要的諮詢師。為了更貼近民眾需求，南雅藥局透過消費需求管理系統，依顧客需求推薦適合的產品，更於年底舉辦活動進行回饋。不時以DM行銷及更換店頭擺設，提高顧客來訪的新鮮感。

除了保健食品販售，南雅藥局也是健保特約藥局，擁有專業執照的藥師會依



不

同於一般傳統藥局，南雅藥局不只強調多樣化的商品項目，更重視專業諮詢服務，而藥師許建國正是主導藥局的靈魂人物。

同於一般傳統藥局，各司其職的專業分工合作方式，醫師專職於診斷、處置及開立處方箋，藥師則依據醫師開立給病患的處方箋來調配藥劑，並提供用藥方面的諮詢，成立南雅藥局就是希望讓民眾就近獲得用藥諮詢及服務。



醫師的處方箋，為民眾調劑

藥品。不過，同樣是拿藥，

許建國有一套留客祕訣，就是「不讓客人跑第二趟」。

他表示，拿到健保處方箋，

藥師依照醫師指示的藥方，

開處方劑量以及說明服用

藥量，這都是該做的服務

流程。但民眾到藥局拿藥

就是希望第一時間可以讓

到藥品，基於此，他會讓

藥局多備藥品，盡量不讓

前來拿藥的客人跑第二趟，

同時會進行客人用藥追蹤，

以專業讓顧客安心。此外，

由於某些重症用藥相當昂

貴，一般藥局基於成本考

量不會先備藥，病患來拿

藥時都得來第二趟反而造

成困擾，當他拿到這樣的

處方箋時，他會事先和客

人溝通，表明當他們藥快

吃完時，藥局可以先備藥，

不會讓他們用藥出現斷層。

多一層貼心考量，留客率

也相對提升。

## 保健食品聰明吃

藥師可為民眾用藥安全把關，但消費者如何確定介紹藥物、給用藥建議、接受諮詢者是否真的具備藥師身份？許建國指出，只要看對方有無配戴執業執照，執照大小如名片，附照片、姓名、執業場所、證照編號都記載於上，一目了然。

隨著民眾對保健身體機能的意識觀念提高，面對市面上琳瑯滿目的保健產品，消費者究竟該如何挑選？許建國認為，購買保健食品應看成分內容、品牌、廠商等，千萬不要購買來路不明之食品，亦可先請教醫師或營養師之意見，選購最適合自己之食品食用。有些民眾可能看了電視購物就買葡萄籽、在大賣場買維他命C、又到藥局買了綜合維他命，事實上，即使是維他命也要考慮劑量的問題，建議最好將家中的維他命拿到社區藥局，請藥師幫你看看哪些效用重複了，再做進一步調整。

而保健食品何時吃、怎麼吃最健康？許建國表示，包括月見草及魚油等脂溶性維生素，最好在飯後食用，可減少胃酸的刺激；而纖維素、甲殼素等營養素，可在飯前半小時食用；至於優酪乳、乳酸菌，可以在兩餐間空腹狀態下食用，有利吸收。

另外，有些人一天要吃好幾種保健食品來補充營養，食用時應注意彼此間的排斥作用。例如：魚油不宜與鈣片一起吃，因為油和鈣離子會產生皂化反應，有時會造成拉肚子，最好分別在午晚餐或間隔二小時食用。

## 專業的服務定位

醫學藥學知識日新月異，許建國及同仁亦隨時補充新知，以提供顧客最新、最正確的資訊。除了廠商提供的醫學新知及商品介紹，他也會定期與同仁進行教育訓練，其中包含營養學、藥局經營、人際溝通、銷售技巧等專業，期許同仁都能提供客戶全方位服務。

藥局的發展已進入激烈競爭階段，傳統小藥局數目將大幅減少，許建國不諱言，藥局發展也將是大者恆大的態勢，但這不表示傳統藥局沒有生存空間，社區複合式藥局除提供一站購足的便利，專業絕對是最佳利基。南雅藥局除了明確的發展方向和定位外，未來，仍將秉持提供專業服務，協助消費者擁有健康的身心為目標。

## 花蓮 瑞穗檳城★養和屋

## 楊淑珍 異業結盟 打造最超值的住宿體驗

瑞穗檳城及養和屋民宿，在返鄉打拼的楊淑珍手中，成為遊客造訪花蓮瑞穗最超值的住宿選擇。從住宿、餐食到活動行程全包，是異地旅客的最佳嚮導。 文、攝影／洪詩茵

—— 位來自花蓮瑞穗的



提供過路旅客一個方便

女孩——楊淑珍，大學畢業後，返鄉看到父母佝僂工作的身影，因不捨父母辛苦務農，毅然留下來協助父母經營家中檳榔與文旦的農特產業。這位女孩今年不過三十五歲，返鄉工作十二年期間，卻協助父母將家中農業轉型，創立民宿、成立生態園，日前更為了讓家中產業得以企業化經營，報考台灣觀光學院休閒觀光餐旅管理研究所，深入攻讀休閒觀光產業。

回想當初創立民宿的過程，楊淑珍笑笑表示，那是個陰錯陽差的巧合，當時父母將家中一棟房屋的一樓租給便利超商，為了讓樓上也能物盡其用，父親楊儒槐思考，在鄉下地方，唯有「人」才會往樓上跑，瑞穗第一家民宿因此誕生。楊儒槐接著表示，其實最主要的原

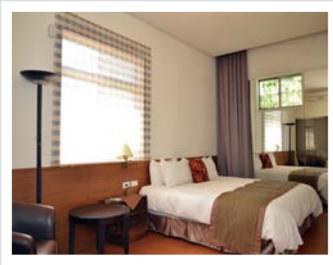
因，是他們發現，遊客來到東部竟然沒有地方住，尤其是瑞穗這種較偏遠的地區，更是沒有供遊客落腳休息的地方，於是他們才會興起開民宿的念頭，「只是希望能提供過路旅客一個方便！」

待客以誠 住客口碑推薦

從二〇〇二年創立養和屋民宿，到二〇〇五年成立瑞穗檳城休閒



花蓮環境、氣候相當適宜文旦生產，瑞穗文旦產銷班第六班班長楊儒槐對自家文旦園生產的鶴岡文旦非常驕傲，直言滋味完全不輸麻豆文旦！



養和屋民宿



養和屋位於瑞穗火車站旁，交通極為便利。套房採日式極簡風，明亮乾淨，應有的盥洗備品一應俱全。

盡可能地滿足住客的需求，恢復以往對住客的用心時，發現不僅原來的住客會回流，舊住客也會幫忙介紹新客人。」

## 異業結盟 豐富民宿價值

基於地利之便，加上不斷有住客詢問，楊淑珍靈機一動，與水上活動公司異業結盟，將泛舟、溯溪、賞鯨、夜釣等活動搭配民宿，推出不同的住宿旅遊方案。基本組合為「泛舟+住宿」，一人收費不到兩千元，C P 值相當高。她表示：「基本上都是針對住客的需求進行搭配，也會配合季節活動，例如七、八月就會將豐年祭與六十石山的金針花行程排進去，再依住客的時間進行彈性調配。」量身規劃的住宿行程、用心的待客之道及高 C P 值，讓住客回流率超高，即便從來沒有廣告宣傳，住客仍舊一波接一波，從未間斷。

學習的過程中，要秉持海綿的態度，不斷地吸收，更要像飽滿的稻穗一般，低頭謙虛努力。問楊淑珍對未來有何規劃？她毫不遲疑地說：「希望能讓遊客深入了解在地文化，為瑞穗社區規劃

瑞穗檳城休閒農莊民宿



接駁車，載著遊客漫遊瑞穗，並藉由專人的導覽解說，讓遊客更深入認識瑞穗。「從自家產業到社區發展，楊淑珍的格局不斷放大，也讓人看見她無私奉獻的精神。她說：「遇事謙虛，做事努力，用心認真去做就對了！」

原為一片檳榔園，民宿仍舊看得出昔日檳榔園的痕跡。其套房主要分為雙人房與四人房，亦提供露營場地。民宿周邊光害低，當夜幕低垂，滿天星斗讓人沉醉其中，適合想遠離塵囂、享受鄉野恬靜的住客。

## 淺談老人牙齒保健

## 陳美琦 定期檢查 日常保健 笑擁一口潔牙

PLUS

台灣邁入高齡化社會，根據衛福部國健署統計，國內約有四成老人口中牙齒少於二十顆。家園牙醫診所院長陳美琦醫師呼籲，千萬不要輕忽缺牙，其對老人身心傷害極大，老人口腔健康值得重視。

文／洪詩茵 攝影／楊樹山



**陳**美琦醫師擁有多年口腔診療經驗，曾協

助許多高齡牙齒患者脫離口腔之苦。她表示，一般老人家常見的牙齒問題，不外牙周病、牙根蛀牙與缺牙。年輕時候口腔習慣不良，吃檳榔、抽煙、刷牙方式不正確等，老年即

容易罹患牙周病，導致牙齦萎縮、牙根酸軟、牙齦出血、齒根動搖、口臭等；而隨著年紀增加，牙齦萎縮、牙縫變大是必然的生理現象，加上長者口水分泌減少，導致口中食物不易沖刷，形成堆積，因此易從牙齒根部蛀牙，造成牙齒斷掉；至於缺牙，則會造成發音失常、咀嚼不順、營養不良或臉型改變，因此缺牙最好及早補救，以維持牙齒良好的支撐。

## 植牙 &lt;S&gt; 裝假牙

一般來說，缺牙，就需植牙或裝假牙來填補，以免齒列歪斜、咬合崩壞，影響口腔健康。但若為高齡患者，植牙與裝假牙究竟孰優孰劣？陳美琦指出，傳統的裝假牙是利用現有的牙齒去支撐整副假牙，一般來說，缺一顆牙就要做

三顆假牙，必須切磨兩側完好的牙齒，讓其可套入假牙中，若其中一顆支柱齒又蛀掉，就必須做四顆假牙，如此不僅假牙縫不易清潔，支柱齒負擔又變重，將降低兩側支柱齒的壽命。若為活動式假牙，則是將假牙勾在完好的牙齒上，某種程度上，屬於慢性拔牙，而且，若配戴不良的活動假牙，容易造成牙齦發炎與牙根蛀牙，假牙基底長期磨擦軟組織，造成牙齦長期發炎，嚴重可能造成癌病變。

再談到植牙，陳美琦強調，植牙屬於侵入性手術，裝入人工牙根，再裝上牙齒，少幾顆牙就裝幾顆牙，不僅可保留較多的健康牙齒，也能提供假牙較佳的支撐力，咀嚼能力與正常牙齒差不多，甚至更好，而且植牙也不會有蛀牙與冷熱酸痛的問題。

## 陳美琦醫師 Profile

學經歷：

- 世界臨床雷射醫學會 (WCLI) 院士
- 中華民國口腔雷射醫學會專科醫師
- 中華民國口腔植體學會研究員
- 中華民國審美牙醫學會會員
- 陽明大學臨床教育中心講師
- 前台北榮總牙科部臨床指導醫師
- 台灣大學口腔顎面外科研究員
- 美國密西根大學 (MU) 牙周暨植牙研究員
- 陽明大學牙醫學士



綜上所述，對長者來說，植牙確實優於裝假牙，但長者健康狀況不一，卻不是每位都可接受植牙的。陳美琦特別點出以下幾種狀況的長者較不適宜植牙：

- 一、高血壓與糖尿病患者，必須待其病症獲得良好控制才可；
- 二、服用抗凝血劑病史的患者，若要植牙，必須暫時停藥；
- 三、患有骨質疏鬆，並服用雙磷酸鹽類藥物，如「福善美」的病患，因其會抑制骨頭癒合，不適合植牙；
- 四、牙周病患者，必須先治療牙周病，待牙齦不再有腫脹、發炎現象，才能植牙；
- 五、嚼食檳榔和抽菸的患者也不適合植牙。

### 預防感染 術後維護 不輕忽

不論選擇裝假牙或植牙，陳美琦提醒，術後都必須

做好日常維護，才能擁有良好的口腔健康。

#### 裝假牙之日常維護

- 一、每天確實清潔牙齒，尤其睡前刷牙更是重要，餐間若不方便，可以漱口取代。
- 二、裝活動式假牙的長者，每餐飯後都要將假牙取下清潔，自然牙與假牙都要確實刷洗過，以免造成發炎。
- 三、晚上休息時，應將活動式假牙泡在開水中（忌熱水），一週需泡一次假牙清潔錠。
- 四、裝假牙的長者咀嚼能力變差，因此食物必須切成小塊，太硬、太黏都不宜。
- 五、活動式假牙常取下，容易遺失，要特別注意。

#### 植牙之日常維護

- 一、注意清潔，植牙雖不會蛀牙，但清潔不當卻容易造成口腔感染。晚間潔牙尤其重要，若長者行動不便，家人可以電動牙刷協助其刷牙，餐間可漱口或使用牙間刷清潔。
- 二、定時檢查咬合情況，不要常吃太硬的食物。很多老人家植牙後，咀嚼能力變佳，就開始沒有顧忌地大吃。然

而，正常的牙齒，有天生的神經保護制，咬到太硬的東西會彈開；而植牙沒有神經，就算食物再硬也不會發覺不妥，長此以往，會造成骨頭傷害。

#### 杜絕缺牙 落實口腔保健

回歸根本，若能做好口腔保健，自然無需憂慮缺牙問題。陳美琦提出下列老人口腔日常保健原則：

- 一、半年檢查牙齒，洗牙去除牙結石。
- 二、加強口腔衛教，戒煙、戒檳榔。
- 三、養成飯後漱口、睡前刷牙的習慣。手部不方便的長者，家人可協助之。
- 四、有缺牙一定要補齊，因為咀嚼力低會造成腦力退化，每口咬合三十次以上，可刺激唾液分泌、促進消化，消滅口腔細菌，活化腦細胞。
- 五、多吃富含鈣質、膠質及多纖維的食物，例如：豆類、小魚干、木耳、燕窩、蔬果等。
- 六、每日做口腔保健操，交替發「一」、「X」的聲音五至八次，可加強唾液分泌，增強吞嚥能力。
- 七、多曬太陽、多運動。幫助吸收維他命D，增加骨頭彈性與密度，降低骨齡。

# 宇宙超科學

加持，是超科學的科學嗎？從能場互動的原理來看，加持就是把「光」或「絕對純正清淨的能場」傳送給對方，讓對方體內不純淨的能量體得以清除。 文／羅佩穎

## 有

一個十歲的小女孩，常常在想「生死」的問題，看到隔壁的老奶奶往生，她心想：「老奶奶死後會到哪裡去呢？人死了不是什麼都沒有了嗎？如果真是這樣，那她活到七十歲和我活到十歲，沒什麼差別嘛！」這樣的結論讓小女孩覺得很沮喪。

這個小女孩就是我。長大後，我從事醫學工程的工作，接觸許多與生老病死有關的個案，讓我又有感而發，並積極尋找生命的意義。後來我終於從禪修中找到了答案。

## 能量可用醫學證明

禪宗第八十五代宗師 悟覺妙天禪師開示「禪有大智慧力、大生命力、大造化力」，這句話讓學工程的我十分感興趣。尤其現在的科學文明非常希望能夠研究出「基因」的層

次、瞭解「造化」的現象，以便能將生物的智慧應用到工程、醫學上，幫助人類解決問題。

我在國外求學、工作多年，一直到回國任教於交通大學，都是從事於醫學工程的研究，所以我和許多醫師都保持非常密切的合作關係。從多次合作的經驗中，我發現醫學領域其實是有相當的瓶頸。

以我在國外研究腦神經系統「生理訊號分析」的老闆為例（他是一位名醫，也是美國西區腦電波協會會長），他給人的印象是：愈是走在尖端的人就愈謙虛。他說：「很多東西其實都還在試探階段，並沒有絕對的答案。」我想，這也是引發我回國後想要禪修，以及追求如何突破醫學瓶頸的動機，並皈依禪宗第八十五代宗師 悟覺妙天禪師禪修，至今已有一十一年。

## 生命系統與能量訊號

早在一百年前，英國就開始研究生物「能場」的訊息，他們用各種不同的方式來瞭解人體內的電流現象，德國方面也發展出「經絡儀」。隨著醫學工程的不斷進步，讓我在禪修多年後，仍時常思考一個問題：既然禪的能量的確存在，我該如何以腦電波來證明人體系統在禪修過程中的變化？還有，禪修者的腦電波在幾年後會呈現什麼樣的改變？

舉例來說，一般人習慣將法師、法師的「加持」儀式，視為一種祝福、或心靈慰藉；但我希望能以科學工程的角度，來證實「加持」的能量是確實存在的。首先，我們假定人的「生命系統」不單只有生理、心理或意識現象，還包括了「心靈」，我們稱之為「能量體」，這種能量訊號的狀態會影響整個生命系統的

運作。從訊號與系統的觀點來看，如果生命系統的能量訊號是不純淨的，系統就容易發生故障，就像汽車加上不同等級的汽油一樣，所以我們必須要让生命系統的能量維持乾淨。因為能量如果不純淨，其功能也會受到影響，情緒會變得焦躁不安，易發脾氣，甚至導致人際關係不圓融，或較難承受壓力、挫折等。

### 讓維生系統從「電池組」變成「發電廠」

再從飲食的觀點來看，食物就像是個提供能量給燈泡（生命系統）的電池組，不管這個電池組的能量有多少，遲早都會用完。尤其對於從事學術研究的人，因腦力消耗快速，其生命系統衰退的速度也較常人要快，所以勞心者比勞力者更容易消耗能量。

但一個人如果能開發出「禪」的生命能量，則結果完全不同。因為禪修相當於把生命系統的參數樞紐打開，或是把不正的參數調正，所以這個生命系統的提供能量者，不再是個有限能量的電池組，而是一個源源不

絕的電力公司或發電廠。換句話說，只要找到具有「禪」的生命能量者，並透過正確的禪定方法，人體內的迴路就會被接通，開關就會被打開，也就是把整個生命系統接通到大宇宙最原始的生命能量。

所謂「能量」，就是宇宙中的「光」。一般宗教界認為「光」是無所不在的。不過，雖說是無所不在，但他也不是想要得到就可以得到，必須透過「禪定」，進行體內能量的造化工程，將身體系統調到最佳狀況，才可以得到。

另外基督教也認為在日月星辰尚未形成之前，就已有「光」的存在。其實它所指的就是禪的大生命力、大智慧力，可以造化日月星辰等萬物，與前述的「光」意義相同。

### 能量共振——打通任督二脈

我的另一個理論基礎是「共振」。既然「能量」無所不在，我們要如何取用，如何調整生命系統？記得我在大學時很喜歡看武俠小說，覺得裡面主角可以打通任督二脈，是很不可思議的事。等到禪修之後，

我才發現其實小說裡寫的都是真的。「打通任督二脈」，就是將生命系統接上大宇宙本有的生命能量。什麼是「接通能量」？簡單的說，就是透過「共振」，將自己與互動對象調整成相同的頻率。（待續）



#### 羅佩禎 Profile

##### 學歷：

- 美國佛羅里達大學電機工程學系博士
- 國立清華大學電機工程學系學士

##### 經歷：

- 美國佛州甘城榮總醫院研究助理
- 美國猶他大學醫學院腦波實驗室研究員兼工程顧問
- 論文「癲癇症之腦部非線性動態研究」獲頒 Edward Shev Award (美國西區腦電波學會之學術論文獎)

##### 現任：

- 國立交通大學電機工程學系教授
- 社團法人台灣禪宗佛教會祕書長
- 財團法人釋迦牟尼佛救世基金會林口禪修會館負責人

修行年資：自 1994 年修行印心佛法迄今

# 健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理／公關部 資料來源／食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

## 防曬 123 保您不曬傷

夏日陽光紫外線特別強烈，熱得快把人融化了，其中的長波紫外線(UVA)可能會使皮膚曬黑，提早老化；中波紫外線(UVB)則可能會曬紅或曬傷肌膚，增加罹患皮膚癌的風險。

有些人誤以為乳液的防曬係數愈高愈好，但是防曬係數只是一個參考數字，並不是防曬係數加倍，效果就加倍，想要做好防曬，不想被曬成「黑肉底」的話，除了必須考慮個人的膚質、日曬反應、皮膚色澤、活動狀況及流汗情形，補擦防曬乳外，想要做好防曬可以參考以下三原則：

- 一、「要」：避免在上午十點至下午三時之間暴露在陽光下。
- 二、「擦」：出門前二十分鐘塗抹適當的防曬乳，並依陽光強度、流汗程度及個人膚質決定個人補擦防曬乳的次數及間隔時間。
- 三、「遮」：外出時以撐傘及穿長袖衣物等方法遮蔽陽光。



在一般日常防護保養時，選擇

防曬係數 SPF 15 就可以，因為 SPF 15 已經可以過濾九三・三% UVB，SPF 30 可過濾九六・七% 的 UVB，SPF 50 可過濾九八% UVB，SPF 15 和 SPF 30 數值差兩

倍，但過濾紫外線的能力其實只差了約三・四%，差異性不大。如果要在陽光下活動，建議使用

防曬係數較高且具有 UV 防護功能的產品；游泳玩水時，使用標示具防水功能的產品，並建議每隔二至三小時或用毛巾擦拭過肌膚後，再重新塗抹補擦足量的防

曬劑，就可以減少被曬黑或曬傷的機會。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 460 期)

## 染色鏡片 慎選隱形眼鏡

戴上染色的隱形眼鏡打造出海洋風情般的藍眼、洋娃娃般的亮麗大眼，已成流行的時尚風潮。根據衛生福利部醫療器材不良反應通報資料，曾有疑似配戴隱形眼鏡引起不良反應通報案件，其症狀包括感染、角膜潰瘍、結膜炎等。

隱形眼鏡(包括所使用的色素)是必須經過食品藥物管理署(以下簡稱食藥署)審核確認安全、效能及品質都符合規定，核給許可證後，才可以販售。食藥署提醒，配戴隱形眼鏡前應先經過眼科醫師診斷，



遵循醫囑到領有藥商許可執照的商家購買。由於隱形眼鏡是直接與眼角膜接觸的醫療器材產品，因此不可以在網路販售，消費者千萬不可貪圖方便，在網路購買來路不明或標示不清的隱形眼鏡產品，以免傷害眼睛視力，一旦發現違法業者，請踴躍透過檢舉專線 0800-285-000 舉報，共同打擊不法。在配戴任何隱形眼鏡之前，最好詳閱產品說明書，不

要超過說明書建議配戴時間，並確實做好清潔工作，如果眼睛出現不適應的情形或症狀，應立即就醫並聽取醫師的專業建議，才能保有健康美麗的瞳中世界。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 457 期）

### 旅遊常備藥 隨身四法寶

暑假是國人出外旅遊的旺季，萬一遇到身體不適或外傷時，隨身攜帶的感冒藥、防暈車藥、外傷的藥膏、腸胃藥等常備藥品，就是可及時派上用場的隨身四法寶。要注意的是，感冒藥當中大多含有讓人想睡覺的成分，若開車出遊時服用感冒藥之後，記得請同行友人代為駕駛，也不要操作一些機械式的遊樂設施；至於容易暈車的人最好在乘車前三十分鐘服用防暈車藥品，如果等到頭暈不舒服時才服用，效果就不明顯了。

出門在外旅遊時，一定要飲用衛生的水，不要吃未煮熟的食物，腹瀉時除了服用止瀉藥，

也要多喝水及補充電解質，如果四十八小時後仍然繼續腹瀉，一定要儘速就醫。在準備常備藥品時，要詢問醫師或藥師藥品的正確使用方法及注意事項，例如：會出現哪些症狀、服用常備藥後症狀沒有改善時要立刻尋求醫師診治等資訊，並仔細閱讀醫院藥袋或藥盒內的說明單。

特別要注意的是，對於有特殊疾病的患者，記得要攜帶專門的藥品（如氣喘藥等），出國之前也要先算好天數，準備足夠的藥量以便預防突發狀況，就可以安心自在踏上旅程了。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第 456 期）



專訪 財團法人癌症希望基金會董事長 王正旭醫師

# 掰掰！大腸癌

連續六年，大腸癌已成最多台灣民眾罹患的癌症，其實透過早期篩檢、早期發現、改善生活習慣，即可有效降低大腸癌發生機率和死亡率。

文／洪詩茵 攝影／楊樹山 參考資料來源／大腸癌照護網、財團法人台灣癌症基金會

痔瘡？  
腹痛！  
便秘？  
便血！



## 定期篩檢 腸保健康

政府補助 50 至 69 歲的老人家，每 2 年 1 次糞便潛血檢查。提醒您！請攜帶健保卡至健保醫療院所進行檢查。

## 衛

生福利部國民健康署日前公布二〇一一年新發生癌症的人數及排名，依

序為大腸癌、肝癌、肺癌、乳癌、口腔癌（含口咽下咽）、攝護腺癌、胃癌、皮膚癌、子宮體癌、子宮頸癌，且二〇一一年有四大癌症罹癌人數超過萬人，大腸癌一萬四〇八七人、肝癌一萬一二九二人、肺癌一萬一〇五九人、女性乳癌一萬零五六人，人數均比前一年多。其中，大腸癌發生人數再創新高，六度蟬聯癌症發生人數第一名。

此外，依據二〇一二年發表的歷年癌症死亡原因統計，大腸癌已連續七年位居第三名。其實，如果能落實早期篩檢、早期發現，大腸癌的存活率極高，甚至可防患於未然，不讓癌症上身。可惜的是，雖然國健署推動免費大腸癌篩檢已行之有年，國人對於大腸癌篩檢的參與度與認知度都不夠高，只有三成的民眾參與，仍有極大成長空間。



癌友或其家屬將抗癌心情繪製成圖畫▶



## 大腸癌

### 發現篇

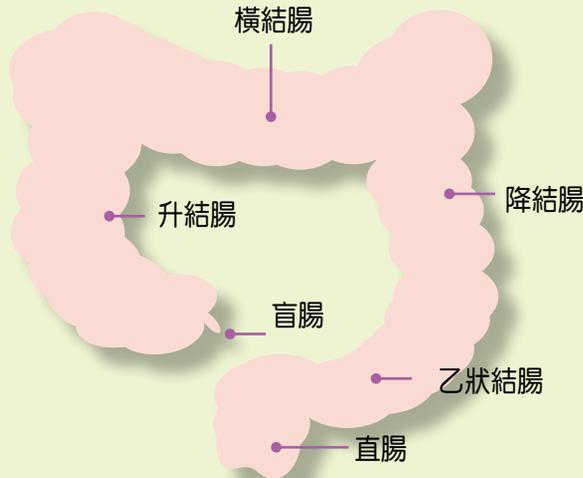
#### 小心徵兆 及早發現大腸癌

大腸屬於空腔型器官，分為盲腸、結腸、直腸三部分，早期大腸癌幾乎沒有症狀，多要等到二期以上才能初見一些徵兆。王正旭表示，大腸的主要功能在吸收剩餘的水分及養分，並將未消化吸收的食物渣滓和水分混合成糞便，經由肛門排出體外，由於大腸長度非常長，因此若罹患大腸癌，腫瘤位於大腸前段或後段引發的徵兆也會有所不同。

若為前段大腸癌，因水分尚未吸收，並不會有腸阻塞症狀，可能會有肚子脹氣不舒服及貧血、易疲勞等症狀，且臉色失去紅潤，若發炎狀況嚴重，糞便亦可能含血，不過，其症狀多是極細微隱約的徵兆；至於後段的大腸癌，因腫瘤位於直腸、肛門等大腸後段部位，糞便已經成形，所以容易有腸阻塞現象，伴隨便秘、腹部絞痛、腹脹及便血等症狀，大便形狀會變得較細長。

但民眾必須注意的是，當身體已開始出現徵兆，排便習慣改變，出現便血、

貧血、腹痛、體重減輕等上述症狀時，往往可能已經是大腸癌第三、四期，唯有勇敢做大腸癌篩檢才能早期發現，進而及早防治。



#### 早期篩檢 全面杜絕大腸癌

##### 大腸癌高危險群

大腸癌主要是大腸內的腺瘤息肉癌化所造成，其惡化過程相當緩慢，少則三

到五年，長也可能需要十五年的時間，如果能早期發現腺瘤息肉予以切除，就可以減少大腸癌發生的比率，屬於早期發現、早期治療，治癒率極高的癌症。

王正旭指出，以下五種類型是大腸癌的高危險群，建議一定要及早且固定時間進行大腸癌篩檢，並改變本身的行為習慣，才能全面杜絕大腸癌的發生：

##### 一、五十歲以上的民眾

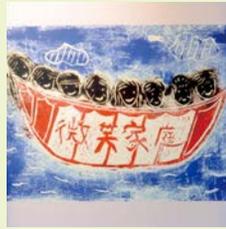
根據統計，大腸癌好發於五十歲以上的族群，因此，政府目前補助五十至未滿七五歲的民眾，每兩年一次糞便潛血檢查，以期降低晚期大腸癌的發生率。

##### 二、擁有家族病史者

癌症希望基金會曾經做過一項研究調查，找來大腸癌患者的直系血親、兄弟姊妹，為他們做無痛式大腸鏡檢查，結果發現，四十至五十歲年齡階段，大腸長有息肉的比率比一般民眾高，而且他們的糞便潛血檢查卻不一定呈陽性。基於基因遺傳的穿透性，若家中有人罹患大腸癌，相對罹患大腸癌的比例會比一般人高，建議可以直接進行大腸鏡檢查，檢查時間也要提早，且依醫師指示固定時間進行檢查。



癌友或其家屬將抗癌心情繪製成圖畫▶



## 大腸癌



## 治療篇

### 早期治療 尋找心靈支持

依據國民健康保險局的數據，國內癌症病人確診後，約有一成多的民眾沒有進行治療。日前有一則新聞，藝人豬哥亮確認罹患大腸癌第二期，卻因工作關係決定延後開刀治療時間。王正旭表示，有一句話說的很好，「當你不想做一件事情的時候，可以找到很多藉口；當你想做一件事情的時候，一個理由就夠了！」這正是癌症希望基金會成立的原因，許多癌友最難跨越的其實是心靈的那道關卡，透過專業的協助可讓癌友比較有勇氣去面對自己的疾病，不致因逃避治療而讓病況惡化。

為了提供癌友最全面性的支持，癌症希望基金會提供許多服務，從心理、生



假髮租借／提供癌症病人的假髮，必須為真髮製作，基金會的所有假髮皆為募集而來，且限定三十公分以上、不染、不燙等捐贈條件。

理、到經濟需求全面支持。諮詢服務方面，基金會集結了護理師、社工、營養師及康復志工，透過電話或面對面服務，提供癌症病人或家屬援助；衛教服務方面，基金會辦理教育、成長課程，成立病友會、舉辦病友活動，更提供癌症衛教出版品；此外，基金會也提供免



希望護照／基金會免費提供的抗癌小冊，透過認識它、正視它、瞭解它、打敗它四個步驟，建立病人抗癌的自主性，一步一步紀錄自己抗癌的旅程，也增加病人抗癌的自信心。

費頭巾贈送、假髮租借、義乳及胸衣配置、醫療輔助用品租借及圖書借閱等康復用品服務，協助安排癌友跨縣市進行放射線治療期間的住宿安置。

現在市面上抗癌的說法千百種，甚至有許多人提出自然療法的說法，認為放化療對身體傷害大，應透過自然療法提高自身免疫力，藉此自癒。許多癌症病人就以此為藉口逃避正規治療。王正旭語重心長地表

示，每個人體質不同，的確有透過自然療法自癒的案例，但那畢竟少之又少，大家沒看到的卻是「那些因放棄治療而惡化的案例」。透過改變飲食、生活習慣，及做一些推拿、泡澡的確對健康有益，但卻不可放棄治療，否則就是本末倒置的做法了！

## 財團法人癌症希望基金會



2002年，一群專業的醫師、護士、癌症病友及家屬，僅憑著一股為罹癌家庭服務的信念而成立。除了提供癌症病友與家屬諮詢、心理輔導、生活照護及社會資源的整合服務外，更在台北、台中、高雄設置希望小站，積極與各地醫療院所、病友團體、社區衛生及民間服務機構合作與連結，推動全台六十一家醫院成立「癌症資源中心」服務，讓癌友家庭能獲得持續且完整的照護。基金會提供之服務幾乎全為免費，亟需社會大眾的支持。

## 大腸癌



## 預防篇

## 早期預防 養成生活好習慣

大腸癌發生率節節高升，根據多樣研究數據顯示，飲食西化、生活習慣不良幾乎是致癌的主要「危險因子」。而這些「危險因子」其實是可以預防的，需從改善日常生活習慣做起。

## 一、維持健康體重

理想的身體質量指數 (BMI = 體重 (kg) / 身高 (m)<sup>2</sup>) 為十八·五至二十四之間，超過二十四為過重，超過二十七則稱為肥胖。而肥胖是大腸癌的高危險群，民眾可透過高纖維低脂飲食與運動維持健康的體重。

## 二、養成運動習慣

多項研究證實，缺乏運動的確會提高罹患大腸癌的機率。體力勞動有助加速大腸蠕動，縮短糞便通過大腸的時間，大大降低致癌危險性。因此，適量的運動將有助降低大腸癌發生率，如果做不到每天運動，至少應固定每週三天，每次至少運動三十分鐘以上。

## 三、正確飲食習慣

研究顯示，攝取過多的動物性脂肪食物會增加罹患大腸癌的機會，而攝取過多紅肉及加工肉品的人罹患機會更高。此外，吃進過多燒烤、油炸等高溫烹調



過的食物，也會增加罹癌的機率。民眾應建立正確飲食習慣，減少高脂肪食物的攝取量，多多攝取蔬菜、水果、五穀雜糧、豆類、海藻和菇類等富含膳食纖維的食物。纖維有助刺激大腸蠕動，方便排泄，可縮短致癌物質停留在腸內的時間。

## 四、不抽菸、少喝酒

多項研究指出，抽菸及長期酗酒過量的人，罹患大腸癌的機會比一般人高。戒除這些不良習慣，才能真正遠離大腸癌。

## 防癌飲食 新鮮蔬果五七九

多數國人蔬果攝取量不足，為了方便，甚至選擇以市售蔬果汁或保健品補充營養素。然而，世界癌症基金會建議盡量從飲食中攝取營養，特別強調須是新鮮的蔬菜水果。

台灣癌症基金會推廣「蔬果五七九」健康改造運動，主要乃因實驗證實足量的蔬果纖維，可預防大腸癌，並減少乳癌、食道癌等數種癌症的發生率。根據年齡和性別，建議大家要吃足不同份數與顏色的蔬果，才能維持身體健康，並且有效預防癌症及現代文明病。蔬果攝取份量建議見下表：

## 蔬果攝取份量

|            | 蔬菜份數 | 水果份數 | 總份數 |
|------------|------|------|-----|
| 兒童 (12歲以內) | 3    | 2    | 5   |
| 女性 (12歲以上) | 4    | 3    | 7   |
| 男性 (12歲以上) | 5    | 4    | 9   |



癌友或其家屬將抗癌心情繪製成圖畫▶

上述所謂蔬果份數，無論蔬菜或水果，「一份」大約是一個普通飯碗八分滿（碗口直徑 21cm\*碗深 5cm）的量。水果類切好後，一份大約是一碗八分滿或者是一個拳頭大小；生菜類一份大約一百公克；熟菜類則大約為八分滿。攝取蔬果可依據「彩虹原則」，因為蔬果的顏色大致有紅、橙、黃、綠、藍、紫、白七色，蔬菜水果富含多種維他命、礦物質、纖維及植物性化合物，還有降低癌症、保持健康活力、抗老化、心血管疾病發生率的重要物質，各種顏色蔬果的營養價值也都不一樣，因此除了要天天「蔬果五七九」外，更要均衡食用各色蔬果。

### 蔬果色彩分類及健康價值表

| 蔬果顏色      | 健康價值                             | 蔬果種類                             |
|-----------|----------------------------------|----------------------------------|
| 紅         | 預防癌症、增加免疫力、維護泌尿系統健康、保護心臟血管、提升記憶力 | 紅甜椒、紅鳳菜、牛番茄、甜菜根、紅西瓜、草莓、蔓越莓、櫻桃    |
| 橙 / 黃     | 預防癌症、骨骼 & 牙齒健康、增強免疫力、保護眼睛        | 胡蘿蔔、黃甜椒、橘子、柳橙、木瓜、鳳梨、哈密瓜          |
| 綠         | 預防癌症、骨骼 & 牙齒健康、增強免疫力、保護眼睛、保護心臟血管 | 綠花椰菜、芥藍菜、菠菜、A 菜、四季豆、青椒、奇異果、芭樂、棗子 |
| 藍 / 紫 / 黑 | 預防癌症、增加免疫力、維護泌尿系統健康、保護眼睛、提升記憶力   | 紫色甘藍菜、茄子、木耳、海帶、藍莓、葡萄、李子          |
| 白         | 預防癌症、增加免疫力、保護心臟血管                | 洋蔥、大蒜、菇類、白花椰菜、大白菜、冬瓜、香蕉、水梨、桃子    |

資料來源：財團法人台灣癌症基金會



#### 王正旭醫師 Profile

##### 現職

- 財團法人癌症希望基金會董事長
- 中華民國癌症醫學會學術委員會委員
- 台灣癌症安寧緩和醫學會安寧緩和醫療聯合倫理委員會委員
- 基隆長庚癌症中心主任
- 長庚醫院教授
- 長庚紀念醫院基隆院區血液腫瘤科主治醫師

##### 經歷

- 長庚紀念醫院基隆分院內科部主任
- 長庚醫院醫學教育委員會主席及腫瘤委員會副主席
- 中華民國癌症醫學會常務理事
- 基隆醫師公會常務理事

##### 專長

- 內科學
- 腫瘤醫學
- 臨床醫學教育
- 醫病關係

## 發掘自身的藝術 DNA

## 陸潔民收藏

## 因愛而選 因愛而留

「收藏是深度的欣賞，投資是深度的收藏。」藝術品拍賣官陸潔民認為，收藏家存在著一顆單純的心，面對自己真心喜愛的作品，才能做出完美、正確的選擇。好的藝術品也才能就此經過時間、空間的考驗，進而完整留存，最終證明它的價值。

文／羅怡如 攝影／楊樹山 部分照片提供／陸潔民

## 在

藝術博覽會、展覽或拍賣會上，常見到陸潔民熱情解說、或擔任拍賣官的身影。陸潔民曾任畫廊協會秘書長、中央美院客座教授、廣播主持和拍賣官等工作，雖然不是科班出身，但他「說得一口好藝術」，四處演講，就是希望將不懂藝術的人引進門。

陸潔民一九五七年生於高雄左營，父親陸寶孫曾任中正理工學院院長，派駐荷蘭、印尼的外交官。陸潔民幼年和滿族後裔的外公、外婆住在眷村，外公時常把玩的滿人扳指、揉手舒筋活血的老核桃，成了他日後古玩收藏的啟蒙。他

於一九九〇年取得美國西北理工電機工程碩士，也在矽谷當工程師，如同科技菁英一般，他努力工作貸款買大洋房，周而復始循環式作息，直到拜師中國工筆畫家趙秀煥，生命出現轉折，也和藝術結下不解之緣。

## 培養「美」的鑑賞能力

近年來包括《羅浮宮珍藏展》、《梵谷畫展》、《莫內到畢卡索——費城美術館經典展》、《夏卡爾的愛與美》等大師畫展來台展出，讓國人感受美的盛宴。但根據大英博物館調查，人們參觀



## 陸潔民 Profile

學歷：美國西北理工大學電機工程碩士

經歷：

- 1957 出生於台灣高雄
- 1986-1992 任職於矽谷 Dalmo Victor 國防電子公司
- 1990 取得美國西北理工電機工程碩士學位
- 1993-1997 參加洛杉磯及紐約的藝術博覽會。成立墨源軒工作室，經營畫廊，從事顧問與經紀人工作。
- 1998-2001 擔任中華民國畫廊協會秘書長，並籌辦 1998、1999、2000 年三屆台北國際藝術博覽會。
- 2001-2005 從事藝術教育、諮商及網路交易工作。
- 2004 擔任中國上海及北京國際畫廊博覽會藝術

委員會委員，並於同年十二月被正式聘為中央美院客座教授。

- 2006-2008 擔任上海泓盛拍賣公司顧問；中誠國際藝術、金仕發及藝流拍賣公司拍賣官。
- 2008 迄今 台灣畫廊協會資深顧問、上海藝術博覽會顧問、新竹 IC 之音廣播電台 (FM97.5)「藝術 ABC」節目主持人。
- 2012 迄今 安德昇、門德揚、瑞德拍賣公司擔任拍賣官

著作：

- 陸潔民藝術收藏投資六講
- 優游藝術路 陸潔民的鑑賞心，收藏情
- 藝術 ABC 有聲書



張曉剛的大家庭版畫，極其微妙地補捉到中國文革時期帶來的家族創傷。



陸潔民參觀拿破崙夏宮，長廊放滿藝術畫作及雕像，他認為，參觀展覽是累積「美」鑑賞能力的好方法。



陸潔民從師趙秀煥對工筆畫也曾下一番功夫，此幅畫為其臨明戴進《寒江獨釣》。

展覽時，在一幅畫前停留的時間，已從十五年前的三〇秒退步到現在僅餘七秒鐘，對於業餘的觀賞者而言，根本無法記住一張畫的樣子。

的確，工作忙碌與缺乏藝術薰陶下，不少人都缺乏對於美感的判斷力。陸潔民認為，不妨從培養分辨好壞的眼力——藝術鑑賞開始著手，尋找對「美」的鑑賞與感知能力。

參觀展覽是累積「美」鑑賞能力的好方法。陸潔民指出，要深度收藏鑑賞，必須具備三種能力：感知力、想像力、解析力。如果可以的話，一場展覽至少要分為瀏覽、駐足欣賞及分享。瀏覽時先不要依賴任何說明及導覽器，以單純的心去感受畫作，並買下導覽手冊閱讀。經過研究後就駐足欣賞，找出個人最喜愛的五張畫作，進行想像力的練習，深深記在腦海裡。最後，再與同行者互動分享，藉由為他們導覽的過程中進行「說的鍛鍊」。每次看展，都要求自己把五件作品（在腦海中）帶回來，久而久之，你的藝術品味會提升、觀察力會更細膩。相對地，這些能力也會落實在生活中，品味也會隨之提升，整個人充滿自信。

他進一步表示，展場導覽能快速累積美的鑑賞能力，當你能一次次為民眾講述藝術家生平、畫作筆觸的同時，也不斷充實腦海中的視覺資料庫，加強自己對於藝術美學的深刻印象。當你的視覺資料庫中不斷累積大師級作品，往後在畫廊、藝術博覽會及拍賣會上遇到同樣具備「大師級」氛圍的藝術品時，在選擇上便不致出錯。

### 勤作功課學鑑識

如何培養鑑別書畫的能力？陸潔民認為，多看、多上手，所謂「不知真，焉知假？」多接觸好的、真的作品，讓自己記住那種「好的感覺」。當然，不妨多和涵養豐富、品格及經驗充足的藝術家往來，這樣可以獲得許多書本也得不到的知識。通常老行家進行鑑定時會從外觀、作品內容、題款與印章的考據、考證作品來切入，當然，如果能了解各種作假的方法，對鑑別真偽也有所幫助。

他也提醒讀者，站在藝術投資的觀點上，花在當代藝術品上的應是閒錢。綜觀過去的當代藝術，能留到最後不被市場遺忘、淘汰，並具穩定增值空間的可

## 用想像力探索畫作的靈魂

梵谷曾在荷蘭阿姆斯特丹的國家美術館看著林布蘭特的《猶大新娘》駐足許久，他甚至激動地寫信給他弟弟西奧說：「我希望在這幅畫前待上一個星期，如果讓我少活十年也願意。」究竟梵谷看這張畫為何那麼激動？

陸潔民表示，梵谷看這張畫時，渴望愛情的他被畫中新娘、新郎所感動。整幅畫聚光在他們身上，一臉滄桑的男人側過來靠近新娘，女人的表情很靦腆卻帶著期待。新郎左手搭在新娘肩上，表現出要呵護一生的人類大愛，而他的右手放在她的胸前鍊子上，代表承諾及私密的愛；女人左手搭在男人右手，表示接受，另一手放在腹部，暗示會生下愛的結晶，組成一個完整的家庭。

他認為，感動梵谷的一定是這些充滿感情的色調所營造的氣氛、精準線條所構成的神情，描繪出兩人深情。審美原本就很主觀，以梵谷來說，他在詩、小說的文學領域有很好的修為，所以他可以細膩地進入深度欣賞。



### 收藏五部曲

不論是少之又少，購買時若是將其視為一筆能在三至五年內回收的投資，那對於收藏者與藝術品間，將是一場美麗的誤會。藝術品除了是家中的「布置品」，還能夠「創造社交話題」，並培養第一代審美品味。

不論如何，古董收藏絕對是條漫長學習與研究的過程，在這段收藏歲月中，買貴或是買到錯的東西都是難以避免的。

關於收藏，陸潔民有所謂五部曲：

「碰得到、看得懂、買得起、藏得住、賣得掉。」他表示，如何去挑選收藏品，最簡單的方法就是挑你喜歡的，當然更重要的是作品和你之間的關係。他曾經收了一個飽經滄桑、斷腿的明代香爐，收藏家視為「有損」，他卻視為至寶。又如一幅弘一大師「開示正道」的墨寶，乍見就讓陸潔民覺得於我心有戚戚焉。另一樽背後有落款的大明天順年送子觀音佛像，讓收藏老佛像的陸潔民打從心底喜愛。他認為，這就是收藏的樂趣——藏得住，代表這項收藏品和你有緣分，「以單純的心看收藏，更有意思。」



日本大腕藝術家草間彌生是已受藝術史肯定且享譽國際的藝術家，不論她的原作、版畫、藝術雕塑，甚至周邊文創商品，都讓藏家及未曾接觸過藝術收藏的民眾趨之若鶩。（由左至右分別為草間彌生的作品：南瓜雕塑作品、小黃南瓜版畫、花 OE 黑白版畫。）



陸潔民收藏的陳澄波紙本水墨速寫《淡水夕暮》，讓他深刻體認到不是人找東西，而是東西找人。



他的「飛雲齋」堂號來自一只斷腿殘缺的明代香爐，雖然不見得價格多昂貴，但因飛雲齋的寓意與其個人際遇相符，成為他一生鍾愛絕不出讓的藝術品。



陸潔民的佛像收藏中，最遠可追溯到遼宋的佛像。關於收藏，他都是用同一種心態，即收藏自身喜愛的物品來看待它們，享受當中的樂趣。圖中大樽佛像為遼代坐佛。

即使收藏品的市價已經翻漲了數倍，他也絕對不會出讓。

近年來有愈來愈多的小資收藏家進入市場，希望藉由藝術品提升品味，也期待收到具投資潛力的藏品。他建議，初入市場的小資們可以到拍賣現場累積市場的常識與見識，再來就是要多逛博覽會、畫廊，與畫廊老闆熟識之後，將他們變成自己的藝術顧問，並從中學習知識及經驗。決定購買作品之前，還可以詢問畫廊老闆幾個問題，包括「是否有原作保證書？」、「你對這位藝術家的看法？」、「你是否也有收藏這位藝術家之前的作品？」及「如果未來我要脫手，你可以幫我出售嗎？」這也是檢視經營者誠信的好方法。

### 帶孩子感受藝術生活

藝術不但賞心悅目，還能讓人生充滿驚奇及樂趣。許多家長都會帶著孩子接近美的事物，陸潔民表示，讓孩子學畫或學音樂不一定希望他成為畫家或音樂



家，而是希望藉由音樂或繪畫來開發他的潛意識。許多成功的收藏家，都不是因為投資，而是從做功課開始喜歡藝術。藉由看展覽讓孩子挑出自己喜歡的作品（感知力），之後再認真地帶著他看並且了解作品，讓作品進入孩子的視覺記憶庫（想像力），最後讓他把自己的感知講給大家聽（解析力），進入藝術、享受藝術，這才是帶孩子接觸藝術最正確的方法。

此外，閱讀也能喚起喜愛藝術的潛意識，他覺得坊間的藝術書都可以看，不一定非得限定在很嚴肅的藝術史專書上，買書放在家中，不是一直K它，而是放在那裡隨時拿起來瀏覽，讓自己悠遊藝術殿堂。

# 休閒便利貼



## 旅遊·美食·活動一把抓

提供最貼近您需求的休閒生活資訊



### Fun 最便宜米其林餐廳「添好運」七月登台

被譽為「全世界最便宜米其林餐廳」的香港「添好運點心專門店」，已確定於七月底登台開幕，落腳於台北車站商圈忠孝西路、公園路口的E02和億生活商場。添好運點心專門店二〇〇九年於香港成立，不到一年時間就獲得米其林一星的肯定，爾後更連續六年摘下米其林一星的殊榮，早成台灣旅客訪港必去的排隊名店。

添好運主廚麥桂培出身廚師家庭，自於二〇〇九年自行創業成立「添好運點心專門店」後，一直秉持「讓大眾都能品嚐到平價且美味的點心」的信念，因而大受饕客喜愛。繼新加坡、菲律賓之後，第三家海外分店落腳台灣。以後，想品嚐添好運著名的四大天王——酥皮焗叉燒包、黃沙豬潤腸、香滑馬來糕和香煎蘿蔔糕等「星」級人氣港點，再也不必出國囉！

### Fun 週二樂齡來砌陶

樂齡朋友有福啦！即日起，鶯歌陶瓷博物館將將於每週二推出一週二樂齡來

砌陶」活動，結合三鶯地區的老街、觀光工廠或藝術工坊，提供樂齡朋友進行參觀、創作、體驗活動更多不同新選擇，每月推出不同的特色行程，共六種行程，每一個行程原價九〇〇元，六十歲以上的樂齡朋友及六歲以下兒童專屬優惠價二九九元，每場次名額二十位，並有專車接送及專人全程導覽。

「週二樂齡來砌陶」活動，八月是「砌陶藍染一日遊」、九月有「砌陶窯烤輕鬆行」、十月為「砌陶玩美一日遊」、十一月是「藝起來陶輕鬆行」、十二月有「砌陶播茶一日遊」。每個月的行程除了在陶博館欣賞國際大展及體驗捏陶之外，還會到陶瓷觀光工廠彩繪吸水杯墊，或是到三峽學習藍染技術、享受擂茶風味、製作手工肥皂，鶯歌也不只有陶瓷體驗，窯烤披薩、麵包OK通通等你来體驗！

### Fun 全球首創巧克力主題樂園開園了

全球首創以巧克力為主題的「世界巧克力夢公園」主題樂園已於上個月底在淡水漁人碼頭正式開園。「世界巧克力

「夢公園」主題樂園共規劃五大主題區，帶人從巧克力起源的馬雅文明開始，穿梭知識世界、互動劇場、魔法教室及巧克力主題餐廳，透過實體與虛擬空間的全景體驗，打造數款數位互動體驗，你可以在愛情區超越時空，體驗在異鄉國度求婚的風情，還有巧克力許願池數位互動體驗，讓你的夢想可以成真。全球最大的巧克力南瓜馬車、全世界第一座巧克力甜蜜教堂、三千年前馬雅人可交易市集及世界頂尖大師的巧克力工藝絕技，帶領大小朋友穿越快樂、奇幻、幸福、夢想的巧克力夢幻王國，震撼您的五感體驗。

## Fun 二〇一四新竹市國際玻璃藝術節

二〇一四新竹市國際玻璃藝術節今年暑假在新竹公園盛大展開，此次透過「勇闖·奇幻島」羅那家族勇於冒險的航海故事，帶領我們一同尋找失落已久的世界玻璃寶藏。

園區有「藝想世界國際館」、「奇幻冒險東風館」、「魔法奇緣生活館」、「夢幻仙境兒童館」、「綺麗工場夢想館」、「影像博物館·晶奇影展」、「玻璃藝

術街」等六大主題展館，周末假日還有適合全家大小參與的藝文表演、OK家庭日、玻璃大師示範表演、創意市集等等。憑玻璃藝術節門票，還可以免費暢遊「新竹市立動物園」和「影像博物館」。

## Fun T5 暑假 南投火車、風車齊登場

二〇一四年的暑假，南投舉辦了一系列活動，包括南投火車好多節、清境風車節以及水里玩水節。不僅有蒸汽火車供搭乘，有美麗風車可拍照，還有消暑的水上樂園活動。水里玩水節為火車好多節系列活動之一，即日起至八月十七日結束前，每週都有不同的主題，包括歡樂球池、人體抽水機等趣味闖關遊戲。現場除了常設的水上樂園、套圈圈等趣味活動之外，還有各式水上充氣道具，並有專業救生員於現場待命，讓孩子們玩得過癮又安全。

而「清境農場」每年暑假的重要活動，「二〇一四清境風車節」也繽紛登場，活動至八月底止。上萬支色彩繽紛的小風車在草地上迎風轉動，每年依據不同主題設定，藉由擺放位置及不同造

型的風車變化裝飾。風車節範圍也包括小瑞士花園，園區以歐洲童話為概念，並規劃各色花卉區域，例如百合花區、鼠尾草區等，花花草草美不勝收。

## Fun 琴定日月潭 邀您自製小提琴

日月潭竹石園推出「二〇一四愛您一世琴定日月潭」活動，邀請天下有情人為自己心愛的人親手製作一把「阿爸薩到阿媽紅茶小提琴」。日月潭竹石園生態研習中心與南投縣文化創意協會，邀請小提琴演奏家製作團隊辦理此圓夢計畫，在兩到三天的提琴製作及組合過程中，教導完成白琴製作，最後將享用過的日月潭紅茶茶汁調色，然後用紅茶上色塗漆白琴，為所愛的人彩繪一把獨一無二之專屬小提琴，是無可形容的浪漫體驗行程。

小提琴行程需提前預約，自即日起至八月底止，預約機器小提琴行程者，須於三天前預約，體驗時間為每週五、六或六、日；預約手工小提琴行程者，須於七天前預約，體驗時間為每週五、六、日，行程皆含住宿與餐點，獨特浪漫體驗行程，不可錯過！

## 【書訊】

書籍資料提供／行人出版、柿子文化、商周出版、時報文化



### 《路上觀察學入門》／赤瀨川原平、藤森照信

所謂「路上觀察」，顧名思義，就是在「路上」進行「觀察」；加個「學」則帶了點鑽研的意味。這群人除了會將觀察結果利用手繪圖、照片或是文字記錄下來，還會設計工作表格、規定記錄準則、為特定物件命名，甚至舉辦社團訓練活動路上觀察學的前身，可追溯到關東大地震之後興起的「考現學」，在破壞與重建之間，對現時當下的記錄；也可以說是對所謂「現代藝術」的叛逆思考。

### 《全球首創基因瘦身法》／林佳靜、孫崇發

一輩子減肥，不是瘦不了，就是陷入復胖的地獄？有感於大家的煩惱，二十餘年健康減重專家孫崇發博士、分子生物科學家林佳靜教授聯手出擊，告訴大家全新的減重祕密。每個肥胖者多少都有肥胖基因，但你知道，基因雖然天注定，卻是可以調理的吗？只要利用完美比例的均衡飲食、良好生活習慣，讓先天遺傳基因表現模組互相協調，達到生命體最完美的平衡，就能更科學、有效且健康的瘦下來。



### 《動態風險逆轉——避開決策陷阱》／黃丙喜、王央城、李宗勳等

領導人物共同的特質是：有先見之明，善於掌握風險中的時機。為何當反彈聲浪捲起，事情往往已覆水難收？是哪些決策漏洞，導致風險變成危險？又是哪些心理盲點，讓聰明一世的人紛紛墜入決策陷阱？為什麼當原料出問題，連老字號食品大廠都相繼淪陷？又有哪些心理盲點，會讓他們明明看見風險，卻故意忽視風險？在沒有規則可循的未來，我們需要三六〇度的危機管理對策，更需要在危機發生前，就做好三六〇度的風險評估！



### 《樹，不在了》／陳文茜

一場沒有槍聲的戰爭，陳文茜寫給年輕人的應戰之策。「我想告訴年輕孩子們，不要被過去的挫折打倒，從現在起培植自己不斷學習的毅力。你得學習團隊精神，認識自己的優缺點，解決問題而非抱怨問題，觀察世界的瞬息萬變。過去時代對不起你們，未來端視你們自己的毅力，別對不起自己！青春是一張空白的紙，請大膽且恣意地填寫任何你想要的青春圖案吧。」

87 期贈書得獎名單：台北市／金○蓓、高雄市／江○安

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備兩本商周出版《皮膚科醫生教妳：不保養也漂亮的懶人美肌術》及《接在日本 3》要送給您！填妥下列資料，在八月三十一日前傳真至 (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。）



| SUN              | MON              | TUE              | WED   | THU                                       | FRI              | SAT   |
|------------------|------------------|------------------|---|---|------------------|---|
|                  |                  |                  |   |   | 01 七月初六          | 02 七夕情人節<br>北區《財經講座》元家雄 10:00-12:00<br>《社會保險權益與商機講座》簡玉梅 10:00-12:00<br>中區《即時財經》余松坤 10:00-11:45<br>《第461場國際財經講座》宜里俊 10:00-11:45<br>南區《財富人生講座》李麗英 14:00-16:00<br>宜：開光、出火、掛匾、祭祀<br>宜：嫁娶、祭祀、祈福、出行、會友  |
| 03 七月初八          | 04 七月初九          | 05 七月初十          | 06 七月十一<br>中區《從查稅案例看資產保全新思維》陳翠芳 14:00-16:00<br>南區《金融理財講座-保障家庭現金流量》李世傑 19:00-21:00 | 07 立 秋                                    | 08 父親節           | 09 七月十四<br>北區《理財講座》黃素英 10:00-12:00<br>《財經講座》金餘國 10:00-12:00<br>《理財講座》黃文貴 10:00-12:00<br>《理財講座》李國豪 10:00-12:00<br>《VIP講座-財富管理稅務講座》李傑克 14:00-16:30<br>桃園《名人心靈講座》高志斌 10:00-12:00<br>中區《即時財經》劉玉娟 10:00-11:45<br>《第462場全球即時財經講座》劉秋英、賴黛琪 10:00-11:45<br>南區《產業趨勢財經講座》陸大同 10:00-12:00<br>宜：祭祀、出行、修繕、動土、出火 |
| 宜：祭祀、成除服         | 宜：祭祀、出行          | 宜：祭祀、沐浴、開光、掃舍宇   | 宜：開市、立券、交易、納財、出行  | 宜：開光、栽種、納畜                                | 宜：沐浴             |   |
| 10 中元節           | 11 七月十六          | 12 七月十七          | 13 七月十八<br>南區《預約成功講座》吳文永 14:00-16:00  | 14 七月十九<br>北區《與成功有約講座》張惠貞、王智賢 14:00-16:00 | 15 七月二十          | 16 七月廿一<br>北區《資產保全講座》林文鵬 10:00-12:00<br>《財經講座》王群元 10:00-12:00<br>桃園《理財講座》張自強 10:00-12:00<br>中區《即時財經》余松坤 10:00-11:45<br>《第463場全球即時財經講座》潘梓生 10:00-11:45<br>宜：祭祀、破土、安葬   |
| 宜：祭祀、安葬、破土       | 宜：破屋、壞垣          | 宜：祭祀、成除服         | 宜：祭祀、出火、拆卸  | 宜：立券、交易、納財、祭祀、解除                          | 宜：嫁娶、祈福、會友、出行、開光 |   |
| 17 七月廿二          | 18 七月廿三          | 19 七月廿四          | 20 七月廿五   | 21 七月廿六                                   | 22 七月廿七          | 23 處 暑<br>北區《醫生族群開發講座》呂英立 10:00-12:00<br>《財經講座》韓孫珍華 10:00-12:00<br>《保險公司安全性講座》李新星 10:00-12:00<br>《名人講座》高志斌 14:00-16:00<br>桃園《財經講座》林秋滿 10:00-12:00<br>中區《即時財經》林桂興 10:00-11:45<br>《第464場全球即時財經講座》曹曉宜、謝祥民 10:00-11:45<br>南區《保戶講座-人民幣的優勢與機會》莊介博 10:00-12:00<br>宜：破屋、壞垣                                |
| 宜：出行、納財、安門、掃舍宇   | 宜：安門、拆卸、破土、解除、起基 | 宜：納采、訂盟、入宅、會友、出行 | 宜：祭祀、沐浴   | 宜：嫁娶、祈福、立券、交易、入宅                          | 宜：成除服            |   |
| 24 七月廿九          | 25 八月初一          | 26 八月初二          | 27 八月初三<br>中區《從信託看資產保全新思維》曹曉宜 14:00-16:00   | 28 八月初四                                   | 29 八月初五          | 30 八月初六<br>北區《財經講座》尚蕙 10:00-12:00<br>《整體形象理財開運講座》黃祺翔 10:00-12:00<br>《信託講座》李國豪 10:00-12:00<br>桃園《財經講座》王星惠 10:00-12:00<br>中區《理財講座》劉傳賢 10:00-11:45<br>《第465場全球即時財經講座》蔡名蔚、劉上菲 10:00-11:45<br>南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00<br>宜：祭祀、祈福、破土、修繕、求嗣  |
| 宜：立券、交易、嫁娶、移徙、入宅 | 宜：開市、立券、交易、開光、出火 | 宜：嫁娶、立券、交易、祭祀、祈福 | 宜：祭祀、開光   | 宜：祭祀、破土                                   | 宜：嫁娶、納采、訂盟、出行、移徙 |   |
| 31 八月初七          |                  |                  |   |   |                  |   |
| 宜：開光、會友、經絡、牧養    |                  |                  |   |   |                  |   |

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!

