Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH達人

2014.09
No.90

財經論壇

補足您的退休漏洞！

成功達陣

陳月碧 樂當體系發電機

經營管理

鄭文婷 專業分工的法律服務

呂榮勳 呂曹麗華 和客戶博感情

莊語娟 啟動美的心價值

曾競鋒 淺談甲狀腺疾病

賀 永達保經 榮獲
2014 最佳社會責任獎

澎恰恰 期待做出傳世電影

廣告

台灣優質生命協會
Taiwan U-Life Association

LOVE 愛傳承

Love & Concert

關懷演唱會

TAIWAN U-life Association

讓愛發光
讓生命亮起來

台灣優質生命協會，邀您共襄盛舉

2014年9月27日(六)　臺南文化中心演藝廳

公益演出藝人（依筆畫順序）
小亮哥、大根、王彩樺、巴戈、向娃、江國賓、李宣榕、呂雪鳳、林松義、林珮君
林沖、紀麗如、凌峰、陳亞蘭、陳美鳳、黃豪平、張立東、楊烈、劉福助、熊海靈

- 入場時間/下午二點，表演時間/下午二點半至四點半
- 演出地點/臺南市東區中華東路三段332號
- 洽詢單位/台灣優質生命協會 02-25418098
  永達社會福利基金會 02-25212019

免費索票，座位有限，滿席為止！本演出為公益活動，請持票提早進場入座，活動前十分鐘未持票券入場者，座位恕不保留，將開放予現場補位之民衆。為維護演出品質，開演十分鐘後不開放民衆入場。

指導單位／文化部影視及流行音樂產業局

贊助單位／永達保險經紀人

主辦單位／台灣優質生命協會 Taiwan U-Life Association　永達財團法人社會福利基金會　三立藝能 SET TALENTS

協辦單位／臺南市政府文化局　Carrefour　財團法人家樂福文教基金會　財團法人台南市私立明輝社會福利慈善事業基金會　台南市立醫院 Tainan Municipal Hospital

財團法人民族文化基金會　台灣高鐵　快樂聯播網　古都電台 FM102.5　United Way　大昭製藥生物科技股份有限公司

任淑華 業務區經理

蔡陳麗紅 業務區經理

吳若維 業務區經理

P.16

補足您的退休漏洞！

特輯企劃　財經論壇

現代人所得增高，生活水準也提高，對於退休生活品質的需求也較高，社會保險已不能滿足人們的需求。如何透過適當的保險商品組合，分散人生不確定的風險，提供保障需求，聽聽任淑華、蔡陳麗紅、吳若維等專家怎麼說？

CONTENTS

RICH Wealth 財富管理學苑

05 選人 身教 言教看端倪

06 陳月碧 樂當體系發電機

13 財經＆生活補給站

RICH Life 身心管理學苑

10 澎恰恰 期待做出傳世電影

24 鄭文婷 專業分工的法律服務

26 呂榮勳 呂曹麗華 和客戶博感情

28 莊語娟 啟動美的心價值

30 曾競鋒 淺談甲狀腺疾病

40 陳其偉 演繹時尚 無懈可擊

RICH Health 健康管理學苑

32 能量 禪定 生命力

34 健康快遞

36 鄭芯妤 運動＋飲食 輕鬆打造易瘦體質

44 休閒便利貼

48 書訊＆ 88 期贈書得獎名單

RICH Love 人生管理學苑

03 永達保經榮獲二〇一四保險信望愛「最佳社會責任獎」

04 關懷老憨兒慈善義賣會

08 愛你一世 復康永達 用愛拉近就醫的距離

編輯手記

Editor's Note

做好保險 長壽風險免驚

依據宏利資產管理日前發表調查報告顯示，包括台灣在內的大多數亞洲已婚夫妻，明顯低估將來退休的年期，導致可能無法累積足夠的退休準備。

該公司指出，大多數的台灣人退休時為已婚狀態，因此應當將一方活得比另一半久的因素列入退休規劃考量中；因為預期女性生命較長壽，所以通常是妻子活得比丈夫還要久。若未將這種潛在卻重要的「另一半的長壽預期」考量在內，則愈有可能因長壽而使退休準備不足。

另外，由於家庭的許多支出費用不會因為另一半的過世而減半。尤其是對於通常比另一半長壽、但退休收入來源較不足的女性來說，更應重視退休理財的規劃。

不論是為了健康或是外貌，各式各樣五花八門的減肥撇步層出不窮，但復胖、厭食、代謝失常、憂鬱症等等減肥後遺症卻也不斷上演。本期「健康養身」單元中，擁有馬甲線魔鬼身材的健身教練鄭芯妤，也曾爆肥到六十七公斤，她以過來人的經驗告訴大家，最好的減肥方法就是「運動＋飲食」。

出色的儀表可以拉近人與人的距離，建立良好的人際關係，服飾打扮可以幫助你達到這個目標。「生活美學」單元造型師陳其偉指出，流行時尚絕不是盲目趕時髦，而是應該穿出自己的個性及生命力。不同的人因為年齡、性格、職業、文化素養等不同，自然流露不同的氣質，服裝的挑選應該適合體型、臉型及符合場合，才能得體出眾。

永達保經榮獲二〇一四保險信望愛獎—「最佳社會責任獎—輔助人組」及「最佳保險專業獎—輔助人組」優選。永達人是一群對保險事業相當執著的保險菁英，對社會弱勢關懷更是不遑多讓，永達基金會在全體夥伴的支持下，透過每一次的行動召募更多愛的力量，關懷社會最需要幫助的弱勢朋友。

RICH達人

2014年9月號 第90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

PRINTED WITH SOY INK 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/澎恰恰　圖片提供/三立超級夜總會

永達保經榮獲二〇一四保險信望愛「最佳社會責任獎」

素有保險界奧斯卡之稱，由現代保險教育基金會舉辦的「保險信望愛獎」，第十六屆頒獎典禮於八月十八日隆重落幕，永達保險經紀人不僅勇奪「最佳社會責任獎」，並榮膺「最佳保險專業獎」優選，展現永達保經關懷社會弱勢，並同時力求深耕保險專業的企業精神。

今年「保險信望愛」頒獎典禮於國父紀念館舉辦，總計共有四一一三件報名參賽，角逐十三項大獎，最後只有一七九件入圍，入圍即代表肯定。頒獎會場聚集了數千名的保險從業人員，此起彼落的歡呼喝采聲、大力揮動的精神旗幟，以及閃閃發光的加油燈板，讓整個頒獎會場活力四射、熱情十足。

當頒獎人唱出「最佳社會責任獎－輔助人組」得獎者「永達保經」時，現場助陣加油的永達人不自禁地歡聲雷動，而當永達保經陳慶鴻總經理從吳敦義副總統手中接過獎盃時，永達啦啦隊們更是激動地高喊口號：「永達！永達！齊心協力，永創佳績。永達！永達！超越自我，所向無敵。」一聲高過一聲的加油聲，唱出所有永達人與有榮焉的感動與激情。

▲金融監督管理委員會副主任委員王儷玲（中）頒發「最佳保險專業」優選獎盃，陳慶鴻總經理（右三）代表永達出席受獎。

◀吳敦義副總統頒發「最佳社會責任獎」殊榮予永達保經陳慶鴻總經理。

今年已是永達保經第四度榮獲保險信望愛「最佳社會責任獎」。自二〇〇一年以來，永達保經不遺餘力地照顧社會弱勢，從員工每月自發性提撥個人一%薪資所得，連續七年舉辦的義賣會，十年捐一百部復康巴士的計劃，連續六年的「愛。傳承」公益關懷演唱會，「紅包愛」弱勢關懷募款活動，以及「大手牽小手」志工探訪行程等等，一樁樁、一件件，緊鑼密鼓的實際關懷行動，展現企業回饋社會的大愛精神，這個獎項，永達實至名歸。

值得一提的是，今年永達首度報名參選保險信望愛「最佳保險專業獎－輔助人組」，即榮膺優選，代表永達的核心價值、市場策略及服務品質深受評審專家肯定，而永達也以落實經紀人的服務為目標，期盼提供超乎客戶需求的專業服務，為客戶創造最大價值，成為客戶心目中最值得信賴的專業保險團隊。

關懷老憨兒

慈善義賣會

活動日期:103年9月13日(星期六)

活動時間:10:00 ~ 16:00

活動地點:永達承德大樓

台北市承德路三段216號

(近圓山捷運站2號出口)

愛心義賣攤位

全家大小攜手做愛心，
吃喝玩樂樣樣都有，
還有生活用品跳蚤尋寶，
邀請您一同參與，用愛陪伴。

發票、廢電池捐贈

捐贈 7-8月未對獎發票10張
或 廢電池10顆 ，即贈送小
禮物乙份。
〈請至B2育成基金會攤位兌換〉

活動所得扣除成本後，全數捐贈育成社會福利基金會

主辦單位

永達 保險經紀人 北一素英團隊 EVER PRO

協辦單位

永達 財團法人 社會福利基金會

受贈單位

財團法人 育成社會福利基金會

選人 身教 言教看端倪

不論選人或擇友，其父母的身教和言教，大概可成為孩子出社會之前的模本。

文／高志斌　攝影／楊樹山

「世說新語・言語篇」有個典故叫做《芝蘭玉樹》，是對於望子成蘭、望女成鳳的最合宜的詮釋，不止反應謝安家族文化教育的總體成果，也反應於家庭中長幼分際的最好典範。

謝太傅問子侄：子弟亦何預人事，而正欲使其佳？

車騎（謝玄）答曰：譬如芝蘭玉樹，欲使其生於階庭耳。

文意中謝安對子侄們提問，「孩子們和自己也未必同心，**為什麼做父母的卻總想讓他們出人頭地？**」謝玄回答說：「**這就好比傳說中的芝蘭玉樹，人人都希望能生長在自己家的庭階下**，如此而已。」一問一答的傳神之處，在於把功利的世俗性幾乎完全別出，用如此溫潤優美的比喻，讓後世人閱讀此篇中文句，仍然低迴再三，韻味別出，得意忘言，使人流連不已，少年謝玄的才華由此略見一斑。

選人看家庭

當我們彼此在言談之中，更應小心翼翼，措辭遣句，乃在用心之後，脫口而出，其臭如蘭，佳句並出。**除了平常的閱讀多寡，對話語的拿捏、深淺，更考慮身分的合宜與聽者的感受，所謂，自己的好，不可成為別人的負擔**，炫耀式的語彙，固可帶來個人的快感，但也不可低估別人洞察語言實虛的能力。

西方心理學解釋道：人的社會心理有一種從眾心理的共通性，能否參與、能否類比，對一個人的社會化是很重要的心理訴求。哲學家說：一樣的鳥是飛在一起的，物以類聚，人以群分。**我們之所以能選擇益友，大部分決定於家中每一天的生活內容和氛圍，父母的身教和言教，大概可成為孩子出社會之前的模本。**謝玄的才華或天分多少可憑藉，但如沒有謝安雍容寬厚的教誨，想必年少的謝玄也講不出如此令人充滿想像的美辭來。

教育是滴水穿石的工夫，斷了一滴也許不甚了了，但如因此而斷了人的一生，世上能懂的又有幾人呢？

高志斌教授 Profile

擁有美國愛荷華柏林頓大學企管碩士以及哲學系博士雙重學位頭銜，他的演講以深入淺出地闡述一份來自於生活，用之於生活的人生智慧。

企業化經營 將組織力量最大化

陳月碧 樂當體系發電機

連續締造七屆業績大賽體系第一名榮耀的永達保經業務協理陳月碧，就像組織的發電機，隨時隨地活力滿滿地帶領體系成員向前衝！

文／洪詩茵　攝影／楊樹山　部分照片提供／陳月碧

輕揚帶笑的眉梢、爽朗愉悅的笑聲，永達保經業務協理陳月碧，總是人未到、聲先到，開心歡樂的氛圍早已成為她的金字招牌。銀保科出身的她，家中是陽明山竹仔湖的務農人家，學校一畢業，就考上銀行，也在銀行工作了八年半的時間。這段時間，陳月碧看著銀行業從成長期、高峰期、高原期，一直到整併期，她看到的是一個前景正在萎縮的產業。因此，二〇〇〇年，她毅然辭掉月薪五萬多的銀行工作，加入安泰人壽。

加入安泰的第一年，在客戶的支持下，陳月碧就獲得MDRT的殊榮，但這是由一一一件醫療險保單累積出來的成績。而永達，卻讓陳月碧看到了未來的發展性與遠景，她說：「我之所以會決定來永達，是因為永達將市場定位在退休理財及租稅市場，也就是『錢』的市場，而『錢』，是永遠不會消失的工具。」

組織經營系統化、制度化

「還記得當初來到永達，我只是個穿著牛仔褲、腳踩拖板鞋的小業務，但永達的創業平台改變了我，讓我五子登科，有房子、有車子、有銀子、當了妻子、有了孩子，也更加認同公司推動的『保險企業家』精神。」陳月碧侃侃而談。

在永達不要只做行銷，而是要以成為「保險企業家」為目標。回顧在永達的十二年，雖然做到了十二屆MDRT及終身會員，但個人業績卻從未超過二倍MDRT，因為陳月碧看重的是組織發展。她表示：「一個人的力量有限，我不可能一個打十個，但是我可以找一百個夥伴一起來打。小成功靠個人，大成功絕對要靠環境、靠平台、靠團隊，唯有『以平台吸引人才，同時以人才繼續服務平台。』才能成功勝出。」

想要成為保險企業家，必須「發展組織」，陳月碧是到永達才真正學會「組織經營」。她坦言，在安泰的時候，她曾經帶過一個新人，因為沒有經驗、沒有方法、沒有步驟，加上又要同時做個

人行銷，最後搞到對方快陣亡、她也快陣亡，這也是一般保險業務最後都會變成單兵作戰的原因，因為沒有成功系統可以複製。

反觀永達，公司為大家創造了一套成功的平台模組，透過訓練系統化、活動系統化、管理系統化，統合單位業務支援、公司業務資源，為所有業務代表創造絕佳的市場機會，這是所有永達人的優勢，只要能夠善用這套平台，進行組織增員、複製成功模式，借力使力，每個人都可以成為「保險企業家」。

借力使力 組織力量最大化

在永達，學習一定有對象，但學完之後的吸收、消化及內化過程，就得靠各單位輔助。為了讓組織力量最大化，月碧體系以公司的專業平台為基礎，發展出服務小組，協助單位運作機制化，朝向「企業化經營」邁進。月碧體系的服務小組有：1、**功能小組**，負責早會、活動的安排運作；2、**財經小組**，培養單位財經人才，提供服務客戶的財經快訊；3、**商品小組**，公司商品愈來愈多，必須藉由商品小組分工，負責挑出最好的商品，並分析出差異化，協助單位成員了解；4、**市場開發小組**，負責開發新的客戶族群，當業務同仁遇到開發困難或是不會談的時候，也由此小組負責協助，開發的問題解決了，八〇％的問題都解決了；5、**增員小組**，負責增員相關的協助支援；6、**影片小組**，每週一提供影片激勵同仁。

她強調：「每個人的時間有限，只靠單兵，不僅時間有限、能力也有限，月碧體系的服務小組，都是體系成員自動自發無條件付出，因為他們知道單位好，自己也會好，當你把環境架構好，對自己未來的行銷增員也會有幫助。」

堅持扮演好自己的角色

從事保險業十四年，陳月碧坦承，能有今日人脈與成績，不是因為她有多獨特的行銷、增員魅力，她不過贏在「持續力」與「執行力」，就像她會督促自己達成獎勵競賽，以求繼續寄卡片、買禮物送給客戶，「如果做一做就不做了，那你的人脈就是歸零，歸零就是損失、負數，只有持續才能產生複利效果。」曾經有人問陳月碧，為什麼能數十年如一日地持續下去？她坦言：「高志斌教授曾經說過一句話：『個性不等於角色！每個人都必須扮演好自己的角色。』這句話影響我很深，今天我既然在這裡，本來就應該把自己的角色扮演好。」

即將前往大陸開拓新市場，陳月碧對體系夥伴深具信心，希望組織系統能繼續向上提升，複製系統能架開，以協助更多夥伴。未來，她會把這套複製系統帶到大陸，這是組織力量的延伸，也是市場機會的開拓。®

陳月碧 Profile

- **現　　任**：永達保經業務協理
- **保險資歷**：14 年
- **得獎經歷**：
  2013 年 年度業績大賽協理組第一名
  2013 年 13 個月繼續率協理組第一名
  美國 MDRT 百萬圓桌終身會員（12 屆）
  2014 年 國際華人龍獎 IDA 主管組銀龍獎
  國際華人龍獎終身會員（12 屆）
  國際華人龍獎 IDA 主管組白金獎
- **座 右 銘**：成功無捷徑，一步一腳印。

永達保經復康巴士十年傳愛計畫
愛你一世 復康永達 用愛拉近就醫的距離

繼永達2008年宣示進行「十年傳愛」，捐贈百台復康巴士後，現已邁入第七個年頭，今年再捐贈八台，至今共捐出七十一台復康巴士，衛福部部長邱文達、衛福部社家署署長簡慧娟及活動神秘嘉賓蔡依珊皆全程參加本儀式，蔡依珊小姐於會中推出行動不便的「老憨兒」美枝一同出席復康巴士捐贈儀式，與衛福部部長邱文達及受贈縣市臺北市政府、新北市政府、桃園縣政府、臺南市政府、高雄市政府、花蓮縣政府、澎湖縣政府（兩輛）代表們，一同受領永達善舉。

長期熱心公益，關心社會弱勢團體的「愛心大使」蔡依珊，特別現身會場

▼(左起)永達社福基金會汪用和執行長、蔡依珊與老憨兒黃美枝及徐于婷老師合影。

，對於老憨兒美枝的現況難過到一度哽咽，蔡依珊表示：「需要被關心的人真的很多，自己也是有小孩的人母，能體會老憨兒是老爸老媽心中最放不下的牽掛，需要更用心的呵護和照顧，更肯定永達保經每年捐贈復康巴士的義舉，復康巴士對身障人士而言不僅是雙眼更是雙腳，可幫助行動不便者出門就醫、就業或就學。」現場蔡依珊對美枝大聲說：「美枝加油！」美枝大叫，似乎有很多的話想回應大家，整場氣氛感動又溫馨。

心智障礙的喜憨兒會變成老憨兒，老憨兒是在台灣社會中快速成長的族群。先天不能言語，每次看到家人的照片就只會大叫的美枝，是位腦性麻痺的老

孩子，現在已經是五十一歲的老憨兒。爸爸已經離開人世，媽媽在民國八十四年因為車禍導致後天腦性麻痺，目前形同植物人一般，原本靠著爸媽細心呵護，帶著美枝出門散步、就醫，現在唯一能依賴的只有復康巴士。就醫對一般正常人來說，是很簡單的一件事情，對美枝而言卻是大不易，每次在就醫的路途中，經過自己老家時，美枝總是開心的大叫起來，記得這是兒時長大的地方，而要去看醫生時，美枝都會特別期待，來回短短二十分鐘，透過這段復康巴士帶來的沿路美景，讓美枝走出自己小小的世界，也拉近就醫的距離。

永達保經暨永達社福基金會董事長吳文永指出，「保險是愛的事業，永達對於急難救助事件，更是在第一時間伸出援手。這次高雄八一氣爆事件，永達人捐贈五佰萬元給高雄市政府社會局，期盼能為災民盡份心力。這些最有愛心的永達人，今天也親臨會場，他們對於復康巴士的發展一向非常關心，也是復康巴士經費的支持者，熱心公益承諾十年的計劃絕不中斷，透過復康巴士拉近了身心障礙者和醫院間的距離。『十年傳愛』捐贈百台復康巴士計劃現已邁入第七個年頭，共捐出七十一台復康巴士，一定會達成十年捐贈百台復康巴士的階段性目標」。永達保經拋磚引玉呼籲有愛心的您，一同化身為幸福使者，來幫助更多需要的弱勢朋友，讓身障者無需擔憂交通的問題，享受跟一般人一樣的生活品質，打造一個有愛的幸福社會。

1 (左四起)連續七年捐贈復康巴士的永達保經陳慶鴻總經理、吳文永董事長，以及與會的衛生福利部部長邱文達、蔡依珊小姐、永達基金會汪用和執行長、(前排中)老憨兒黃美枝、徐于婷老師及各縣市代表共同為復康巴士捐贈做見證。

2 最有愛心的永達主管們合影。

人生好比棒球賽

澎恰恰 期待做出傳世電影

從事演藝工作已有數十年之久的資深藝人澎恰恰，長久以來活躍於各電視台的節目，從極盡搞笑能事的諧星、長青連續劇的演員、歌唱節目的主持人到電影導演，稱得上是全方位的藝人。

文／羅怡如　圖片提供／澎恰恰、超級夜總會、永達保經

醉心大螢幕工作、熱愛棒球，同時也主持節目、縱橫舞台音樂劇，澎恰恰這位全方位藝人，以澎式風格襲捲舞台，成為家喻戶曉的人物。

導演是最鍾情的舞台

問起澎恰恰從事演藝工作之路，他回答說：「其實，我本來是想當歌星的。」歌喉不錯的他誤打誤撞進入演藝圈，意外地發掘出喜劇的天分，就此開啟二十多年的演藝生涯。包括早期知名的綜藝節目「連環炮」、「追趕跑跳碰」、長青連續劇「鳥來伯與十三姨」、「夜市人生」、「鐵獅玉玲瓏」的說唱逗趣及歌唱節目「雙囍俱樂部」、「超級夜總會」的主持人，他也發行過數張歌唱專輯，稱得上是影、視、歌三棲的全方位藝人。然而，在幕前擁有廣大知名度的他，仍積極挑戰幕後各類歌曲和戲劇的創作，更進軍大螢幕。

曾經拿下多項金鐘獎項的澎恰恰，究竟是秉持什麼樣的堅持與信念，讓他能一路跨足主持、歌唱、戲劇，再朝導演的夢想邁進？澎恰恰表示，主持工作，讓他拿下了許多金鐘獎的佳績，因緣際會出了唱片、當了歌手、甚至還接觸了戲劇及電影的演出，但後來發現導演才是他最鍾情的舞台。許多朋友都曾問他：「你就乖乖的拿麥克風主持就好，為什麼要當導演？因為電影不是人做的，是『起肖』的人才要做。」但是他卻反問對方：「主持能做多久？」因為對他而言，導演是可以做一輩子的行業，而且透過那一聲開麥拉，人生百態盡在鏡頭裡，不論歌手、演員、主持人都可以是電影的一個角色。

剛踏入導演領域時，他完全是門外漢，不過澎恰恰幽默的說：「你還是要裝懂，因為導演要管的事情太多了，什麼都要會，什麼都要涉獵。很多事其實就是先做再說，或許先假裝自己很懂，然後透過觀察像個海綿般地吸收學習，經過這樣獲得的，都是個人的收穫。」

中規中矩求輕鬆

在導演這條路，他其實走得有些辛苦。曾經他拍片拍到罹患人群恐慌症、頻暈眩，須靠藥物緩解精神狀況。他原本不敢告訴老婆，但當兒子知道後馬上告訴澎嫂，老婆什麼話都沒說，直到他隔天起床，才發現桌上已擺好分裝完整的藥盒。「我總是害怕被老婆抓包，但她每次抓包，都讓我發現什麼叫做『夫妻同心』。」

因為對演藝圈頗有興趣，現在澎哥的兒子皮皮也跟在他身邊當貼身助理，不過澎恰恰說自己無法狠下心訓練兒子，還計劃把他丟給許效舜調教，只希望接下來能靠他自己闖出不同的路。

雖然《帶一片風景走》、《球愛天空》，票房都是叫好不叫座，但他還是「撩落去」繼續拍，這就是他對電影的堅持。電影《鐵獅玉玲瓏》創下八千萬票房的佳績，《鐵獅玉玲瓏二》九月也將在台中拍攝。他表示，《鐵獅玉玲瓏》融入台灣中南部風行的傳統野台文化，而《鐵獅玉玲瓏二》則是全新劇情，並不是續集的拍攝方式。如果可以，他希望創造「新鐵獅時代」，讓鐵獅玉玲瓏變成一個品牌，在每個年節陪伴大家度過歡樂時光。

儘管壓力總是伴隨，但他還是有一套人生哲學，「中規中矩當中求輕鬆。」例如，錄影前或主持晚會節目前，他一定會事先到現場勘查、確認燈光、舞台高度、音響設備，他相信唯有了解全場脈動後，才能做出最好的表演，演出才

會更輕鬆自在。問起他如何度過低潮？他笑著表示，從小他就習慣壓力，也練就抗壓的本事。做任何事前，他總是做最壞的打算，先幫自己打預防針。另外，他重視每一回的演出，即使面臨再大的壓力或身體不適，一上台總以笑臉迎人，因為做什麼事就要像什麼樣，認真專注不能有絲毫差錯。

流傳於世的電影

認識他的人，都知道澎恰恰對棒球情有獨鍾。澎哥小學時參加校隊徵選，名落孫山，從此立志「要把這顆小白球打得又高又遠」，直到進入遠東工專後，才如願參加棒球校隊。如今，澎恰恰就讀遠東科大研究所，代表學校參加全國成棒甲組春季聯賽，在甲組成棒春季聯賽寫下歷史，成為史上最年長的球員，主投一．一局無失分。他表示，棒球是沒有退休年齡的，只要對棒球有熱忱，就可以永遠在場上奔馳，身體會老，但愛棒球的心不會老。而且他覺得人生就像一場棒球賽，低潮好比被三振，這一場打不好還有下一次，把握機會全力發揮。

澎哥也積極參與公益活動，不只多次舉辦明星公益棒球賽，二〇一三年也參加關懷莫拉克慈善義演。澎恰恰說，發動「攜手同圓」關懷莫拉克重建慈善義演之後，他也計劃以小林村為題材開拍電影，透過寬廣的角度看待大自然，記錄動人的生命故事。

對於未來，澎恰恰盼望拍出屬於台灣的電影，希望能拍出更多感動人心的影片，激勵所有的觀眾。澎恰恰表示，期待藉由台灣這塊土地的動人故事，讓台灣充滿正向力量。而他自己也希望藉此改變諧星的形象，拍出屬於「澎氏風格」的作品。他進一步表示：「我六十歲了，現在的目標，就是希望能做出一個傳世的電影，讓後人能記得我，希望以後人家在提到台灣導演時，能夠記上澎恰恰這個名字，那我的人生就沒有遺憾了。」

澎恰恰 Profile

本名彭樟燦，台灣多方位藝人。出生嘉義，遠東工業專科學校（現遠東科技大學）機械科畢業。未進入演藝圈前，曾在台南市立棒球場做過球童、郵差和西餐廳的歌手等。1984 年，澎恰恰踏入演藝圈，成為秀場主持人及台灣鄉土劇演員；自己出過歌唱專輯，也為許多歌手創作歌曲。之後還跨行主持，以及電影編劇、導演。相繼執導電影《帶一片風景走》、《球愛天空》及《鐵獅玉玲瓏》。

財經&生活補給站

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

兼差收入 九月起免繳補充保費

兼差打工族單筆所得低於基本工資，九月起將不用繳健保補充保費。衛福部修訂「全民健康保險扣取及繳納補充保險費辦法」，將所有民眾兼職所得的補充保費，由五千元一律提高到基本工資，往後也會隨基本工資調高而調整。衛福部指出，實施日期是以雇主給薪水的時間點來算，只要是雇主九月一日以後匯出，無論是上半年的績效獎金，或是上個月的兼職薪水，都能用新標準計算。但其他像是股利及利息所得、租金收入、執行業務收入，以及高額獎金超過四個月投保金額，仍維持原先五千元的扣繳門檻。

颱風洪水險更有保障

金管會保險局提醒，颱風造成的淹水損失，必須投保住宅火險附加「颱風及洪水保險」才有保障。產險業者指出，颱風相關保險方面，有住宅火險附加颱風洪水險、「地層下降、滑動或山崩保險附加條款」等，可以承保颱風來襲時造成房屋淹水、被土石沖毀等損失；房子雖然投保颱風洪水險，但停在家中的車輛淹水，卻不在承保範圍，泡水車的損失必須是投保車體險時再附加颱風洪水險才能理賠。

保險局指出，颱風洪水險會因住宅的地區、建築結構及樓層核算不同費率，如基隆、宜蘭、花東、屏東等較常受颱風侵襲的地區，一般費率較高，一樓及地下室淹水機率高，費率也比二樓以上的房屋要高，同時每年五月到十月才中途加保者，一般也是計收全年的保費，且中途退保，不退保費。

查稅項目增植牙、房租所得

財政部北區國稅局表示，今年下半年查稅重點項目，將新增醫美植牙、黃金店面及房屋租賃所得，不動產交易方面則鎖定紅單及奢侈稅逃漏個案，準備「火力全開」。

國稅局日前對外宣布營業稅等稅目的輔導期將結束，準備進入查稅期。北區國稅局表示，坊間的植牙價差很大，但植牙材料費便宜，貴是貴在植牙技術，國稅局透過診所與植牙器材業者的進銷項勾稽，或是負責人的資金往來情況查核，往往能成功「抓漏」。

失智症死亡風險恐不亞於癌症

美國日前公布一項失智症跨國研究，抽樣調查全球十二個國家，有四成的民眾誤以為失智症是非致命性疾病，近六成民眾誤以為失智症是正常老化現象。在美國，失智症已被列為第六大死因，失智症雖不會造成立即性的死亡風險，但卻是漸進式的致命性疾病，台灣失智症協會理事長邱銘章呼籲，國內應將阿茲海默症列為死因疾病之一，才能讓國人有所警覺。

二、適用對象

本專案適用於100坪以下，非連鎖且無住院設備之牙醫診所。

三、投保限制

醫療機構綜合責任保險:
領有牙醫師證書及執業證書之醫師，且有合格牙醫診所開業執照之診所。
商業火災保險:
僅承保鋼骨造、鋼筋混凝土造及加強磚造之建築物，水泥平屋頂，且不含附加/附著之建築物。

專案特色

- 保費超值-專案保費每月最低不到一千元。
- 保障全面-囊括您的所有執業風險:
  醫療糾紛、場所及財產意外風險通通保。
- 省時省力-一次繳費，保障一年；專員服務，簡易投保。
- 專業理賠-和解、鑑定、抗辯等費用通通幫您搞定!

安達好康加碼!菁英個人資料保護保險計畫!

- 承保特色
  承保牙醫為執行業務而導致隱私侵害責任或誹謗，保險公司代為支付因遭受賠償請求所衍生之損失，包括抗辯費用及損害賠償金額。

四、投保人須知

1. 本文宣之醫療機構綜合責任保險費僅適用於第一年度投保者，本保險費率第二及第三年度會隨危險幅度增加而調整，欲了解相關資訊請洽服務人員。
2. 醫療機構綜合保險及菁英個人資料保護保險續保之用戶以第一年保險契約之始日作為後續各年度契約之追溯日。
3. 投保菁英個人資料保護保險須知:
   菁英個人資料保護保險採逐案加保，完整填寫要保書且符合以下條件者，適用專案費率。未符合條件或要求調整承保條件者，須另行報價，本公司保留接受要保與否之權利：
   (a)非連鎖或聯合診所且營業範圍限於台澎金馬地區；
   (b)未蒐集或儲存信用卡或金融帳戶等資料者；
   (c)蒐集或儲存個人資料患者數不超過50,000人；
   (d)個人資料之儲存管理符合安全標準；
   (e)未發生過資訊安全事件或賠償請求者。
4. 本專案之商業火險標的物不含貨物。
5. 如有其他需求或無法符合專案投保規則者，請洽服務人員另行報價。

五、付款方式

- 限年繳
- 現金匯款
- ATM轉帳
- 信用卡繳費

六、注意事項

- 消費者於購買本商品前，應詳閱各種銷售文件內容，如欲詳細了解本商品之附加費用或其他相關資訊，請洽業務員、本公司免付費服務暨申訴專線電話：0800-608-989、網站http://www.aceinsurance.com.tw，或至本公司（台北市信義路五段8號10樓）查詢，以保障您的權益。若對本保險商品或服務有所爭議，得向本公司、財團法人金融消費評議中心或金管會保險局提出意見。
- 本保險商品受財團法人安定基金之保障。

美商安達產物
牙醫診所保險專案

洽永達保險經紀人公司各地區服務人員

一、保障內容

商品內容、費率、保險給付(相關條件、年齡、金額等資格)與其他未盡事宜，悉依保單條款規定為準，本簡介之內容僅供參考，本公司保留最終承保與否之權利。

商品名稱		承保範圍	保險金額		自負額
			方案(一)	方案(二)	
醫療機構綜合責任保險	公共意外責任	每一個人體傷責任	100 萬	200 萬	5,000 元
		每一意外事故體傷責任	400 萬	800 萬	
		每一意外事故財損責任	100 萬	200 萬	
		保險期間內最高賠償金額	1,000 萬	2,000 萬	
	醫療過失責任	每一事故體傷責任	200 萬	400 萬	損失金額之10%，最低5,000元
		保險期間內最高賠償金額	200 萬	400 萬	
年繳保費		基本保費	**7,888** 元	**12,888** 元	※本專案基本保費已含一位醫師及兩位醫護人員
		每增加一位醫師加費	**4,500** 元	**6,500** 元	
		每增加一位醫護人員加費	**800** 元		
		每增加一位員工加費	**500** 元		

商品名稱	承保範圍	保險金額		自負額
		方案A (1~50坪)	方案B (51~100坪)	
商業火災保險	保險標的物(建築物、營業裝修、營業生財、機器設備)	400 萬	700 萬	無
現金保險	櫃台現金	30 萬		損失金額之10%，最低5,000元
年繳保費		**2,000** 元	**3,000** 元	

商品名稱	承保範圍	保險金額	自負額
菁英個人資料保護保險	每一項賠償請求	50 萬	10 萬
	保險期間所有賠償請求累計總額	50 萬	
參考年繳保費		**5,000** 元	

給付項目及商品文號

【安達產物醫療機構綜合責任保險】98年8月10日(98)產意字第074號函備查（公會版）/99年10月29日(99)產意字第084號函備查（公會版）/103.05.21安達商字第1030186號函備查【安達產物商業火災保險】98.04.13北增商字第0980229號函備查/99.03.22金管保理字第09902545200號函核准/100.07.29安達商字第1000515號函備查/103.05.21安達商字第1030188號函備查【安達產物商業火災保險SB001重置成本附加條款】98.03.31北增商字第0980129號函備查/99.03.22金管保理字第09902545200號函核准【安達產物商業火災保險SB002 80%共保附加條款】98.03.31北增商字第0980130號函備查/99.03.22金管保理字第09902545200號函核准【安達產物商業火災保險小額賠款附加條款】103.05.21安達商字第1030189號函備查【安達產物商業火災保險抵押權附加條款】91.06.21(91)產火字第040號函核備(公會板)/96.08.30依行政院金融監督管理委員會95.09.01金管保二字第09502522257號令修正/99.03.22金管保理字第09902545200號函核准

【安達產物現金保險】75.09.08台財融第7504006號函核准（公會版）/100年4月11日(100)產意字第030號函備查（公會版）/101年7月16日(101)產意字第059號函備查（公會版）/103.05.21安達商字第1030187號函備查【安達產物菁英個人資料保護保險】102.07.22安達商字第1020311號函備查/103.05.21安達商字第1030215號函備查

補足您的退休漏洞！從勞保、勞退、國保看退休規劃

退休規劃不可馬虎，您知道光靠政府的勞保、勞退、國保三大年金，退休後的生活可以擁有多少保障嗎？本期邀請任淑華、蔡陳麗紅、吳若維三位業務區經理告訴大家退休金怎麼算？何謂完備無虞的退休生活？補足您的退休漏洞！

企劃、執行、攝影／洪詩茵　攝影／楊樹山

吳若維 Profile

保險年資：21 年
得獎紀錄：
2004 ～ 2005、2007、2013 ～ 2014 年 5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
2004 ～ 2005、2007、2013 ～ 2014 年 5 屆國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎

蔡陳麗紅 Profile

保險年資：19 年
得獎紀錄：
2008、2011 ～ 2014 年 5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
2003 ～ 2014 年 13 屆國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎

任淑華 Profile

保險年資：8 年
得獎紀錄：
2007 ～ 2009、2011、2013 年 5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員
2007 ～ 2009、2011、2013 年 5 屆國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎

Q 民眾年老之後的退休金來源究竟有哪些？這些來源的立意各為何？

A 任淑華業務區經理（以下簡稱任）：民眾年老之後的退休金來源，依據職業別有分為勞保、公保、農保，以及民國九七年開辦的國民年金，這些是屬於我們按月花錢跟政府買的社會保險，時間到了就可以向政府請領。另外，還有一筆勞工退休金，是屬於雇主給付給勞工的退休金，是雇主對員工的法定責任。

A 吳若維業務區經理（以下簡稱吳）：我僅就廣大的勞工族群來談，勞工在退休之後，可以請領的「退休金」有兩種，即為《勞保年金》和《勞工退休金》。首先，大家必須要有一個概念，勞保年金與勞工退休金是各自獨立的制度，勞工退休金保障的是「受僱勞工」，而勞工保險除了受僱勞工外，無一定雇主或自營作業的勞工

也能參加。

勞保年金的法源依據為《勞工保險條例》，其資金來源是由政府、雇主和勞工共同繳納的保險費；而勞工退休金的法源依據分為舊制與新制，舊制為《勞基法》，新制為《勞工退休金條例》，其資金來源為雇主以及勞工自行提繳。

A 蔡陳麗紅業務區經理（以下簡稱蔡）：民國九四年七月一日施行「勞工退休金條例」之後，勞退有了所謂的新制與舊制，依據舊制，只要勞工換了工作或公司倒閉，年資就要重新累計，對勞工極為不利；而新制，簡而言之就是勞工的「可攜式退休金」，由雇主按月幫勞工提繳至少每月工資六%的退休金，儲存於勞保局設立的勞工退休金個人專戶，而勞工也可以自行決定是否要從薪資中提繳退休金，上限為每月工資的六%，專戶退休金可累積帶著走，等到勞工年滿六十歲時再向勞保局提出請領。

Q 勞保老年給付、勞工退休金的給付方式？怎麼領最划算？

A 吳：自民國九八年一月勞保年金施行後，勞保老年給付除了原來的「一次請領老年給付」外，另外提供了按月請領「老年年金」的方式。

安心退休實例 1 ◆ 任淑華

我是在民國 91 年開始利用保險進行退休規劃，當時女兒剛出生，我幫他買了 1 張 15 年期的保單，年繳保費 15 萬元，繳費第 2 年就開始領生存保險金，每兩年可領 12 萬元，因為要保人是我，可以擁有絕對的掌控權，既可作為教育基金，又可當作年老之後的退休金，一舉兩得。但後來，95 年到永達買了效益更好的短、中、長期增額終身壽險及 4% 的美元保單，作為退休金來源，58 歲開始，就可以每月領 5 萬元，相關醫療、長期照護等保險也已做好規劃，退休生活安全無虞。

依規定，九八年一月一日勞保年金施行前就曾參加過勞保的人，可選擇一次請領或按月領年金。但九八年一月一日以後參加勞保的人，僅能選擇按月領「老年年金」，不能選擇「一次請領老年給付」；不過，另外還有一種情形是勞保保險年資未滿十五年，這種情況只能請領「老年一次金給付」。

根據勞工保險條例規定，「年滿六十歲，保險年資合計滿十五年，並辦理離職退保者」可請領勞保老年給付。不過近年來，考量到平均壽命延長、人口成長率低及通膨等因素，請領年齡自一〇六年起會逐漸調高，基本上，民國五一年以後出生的人，須年滿六十五歲才能請領。

至於勞工退休金，勞退新制的請領比勞保早一點，不論是否已退休，年滿六十歲就可以領，提繳的工作年資滿十五年者領月退，未滿十五年者領一次退。但日前勞動部鬆口，正研擬修改《勞工退休金條例》，年資滿十五年以上，都可選擇一次領取或月領，未來勞工可自行選擇投資商品，投資商品由政府篩選把關，但民眾需自負盈虧，預計最快明年就要實施。

A 任：我們以勞保的最高投保薪資四萬三千九百元來試算，假設有一位勞工，從二十五歲開始工作，已累計三十年的工作年資，預計五十五歲時退休，那麼，他退休後每個月的「勞保年金」可領二萬零四一三．五元，領到去世為止。但大家要注意，勞保必須年滿六十歲才能請領，未來請領年齡更可能提高到六十五歲，這樣至少會有五到十年的經濟空窗期。

至於勞工退休金的部分，我們先以雇主提撥基本的六%來計算，不含投資報酬率，那這位勞工的個人退休金專戶累積的退休金約有九十四萬八二四〇元，如果計算成月退休金，每個月領到的金額尚不及四千元。

將按月領取的勞保年金與勞工退休金加總，甚至不足二萬五千元，以現在來說，維持基本生活所需似乎是足夠的。但如今通膨等問題日益嚴重，未來卻未必足夠，這一點值得大家深思。原則上，基於現代人的長壽風險、避免胡亂投資及被不肖子孫胡亂花用，按月領取年金還是比一次領取划算。

A 蔡：根本不清楚自己的勞保投保薪資及年資或者是懶得自己計算的人，可以透過以下六種方式查詢自己的勞保及勞退資料。

一、自然人憑證：勞工需親自向戶政單位申請發給自然人憑證，可查詢個人投保資料、勞退金專戶金額、給付案件辦理進度、試算給付金額。

二、勞保局行動服務 APP：須先下載勞保局行動服務 APP，並完成行動裝置認證。可查詢個人投保資料、勞工退休金個人專戶及核發的試算。

三、勞動保障卡：結合金融卡、信用卡功能，申請單位僅限土地、第一、富邦、台新、玉山等五家銀行。持卡可於發卡銀行之實體 ATM 或網路 ATM 網頁查詢及列印最近六筆勞保加、退保等異動資料、勞保總年資，與最近六筆勞工退休金個人專戶明細及累計金額。試算給付金額及給付案件辦理進度僅限網路 ATM 查詢。

四、郵政金融卡：需到郵局申請且簽署同意勞保局將勞保、勞退資料給郵局，供本人查詢及列印的同意書。申請通過後，就可以持金融卡到郵局實體 ATM 查詢最近六筆勞保加、退保等異動資料、勞保總年資，與最近六筆勞工退休金個人專戶明細及累計金額。

勞保年金計算公式

◆ 計算公式 1
平均月投保薪資 × 年資 × 0.775% ＋ 3,000 元

◆ 計算公式 2
平均月投保薪資 × 年資 × 1.55%

備註：計算方式兩者相比取其高。平均月投保薪資是以最高投保薪資 60 個月來計算，總共有 20 個級距，最高投保薪資是 43,900 元。

勞工退休金計算公式

新制：

◆ 雇主提繳金額＝月提繳工資／30 × 提繳天數 × 雇主提繳率

◆ 個人自願提繳金額＝月提繳工資／30 × 提繳天數 × 個人自願提繳率

備註：「提繳天數」是自勞工到職開始提繳之日起計算至離職停止提繳日止，每月以 30 日計算。

舊制：

◆ 勞工退休前六個月的平均工資 × 基數

備註：基數按工作年資計算，每滿 1 年給 2 個基數，超過 15 年工資者，每滿 1 年給 1 個基數，最高 45 個基數。

五、臨櫃查詢：勞工需親自攜帶身分證正本或其他附照片可辨識身分的證件正本，可查詢勞保投保、勞退個人專戶資料。包括詳細加、退保、投保薪資調整日期、至查詢日止總計勞保投保年資，且當場即可取得文件資料。

六、書面查詢：信件的格式不拘，但需附上身分證正反影本。可查詢資料與臨櫃查詢相同，勞保局會將資料寄到申請人的戶籍地址。

日前我也臨櫃查詢過自己的勞保資料，投保年資四十一年零三個月，平均月投保薪資四萬三四五七元，因一次請領老年給付的給付月數上限為四十五個月，若申請一次給付我僅能領取大約一九五萬元，但若申請按月給付，每個月可以有二萬二千元左右的進帳，按月請領八年就超過一次給付的金額，因此，當然還是以按月請領划算。

Q 失業或無工作者，該如何規劃自己的退休經濟來源？如何保有既有權益？

A 任：民國九七年十月一日開辦的國民年金，主要是針對年滿二十五歲、未滿六十五歲，卻無法參加社會保險的國民。除了家庭主婦與無工作者外，勞工於失業期間也應加入國民年金。只要年滿六十五歲，具有國民年金保險年資兩年，並且在五年請求權時效內提出申請，每月即可領取國民年金。

另外，身邊擁有一些積蓄，或者是想要選擇「一次請領老年給付」的無工作者，建議可以透過商業保險做退休規劃，先買一張躉繳的增額終身壽險保單，另外再依年齡層規劃短、中、長期的增額終身壽險保單，透過大小水庫的配置，保障老年生活的經濟來源。

安心退休實例 2 ◆ 蔡陳麗紅

我的退休規劃，主要分為台幣保單與美元保單兩個部分，台幣保單是屬於增額型的保單；美元保單則有增額型與還本型的保單規劃。會做這樣的配置，主要是因為美元保單的利率比較好，另外，增額終身壽險期滿可自行決定何時要運用這筆保險金，而還本型的保單卻擁有期滿即可固定每年領取保險金的特性，這樣才可完全支應退休金的需求。

國民年金計算公式

◆計算公式 1

（月投保金額 × 保險年資 × 0.65%）＋加計金額 3500 元

◆計算公式 2

月投保金額 × 保險年資 × 1.3%

備註：

1、加計金額每四年會參照消費者物價指數同步調整。

2、雖由以上兩式擇優給付，但有些情形不得擇上述公式 1 加計給付，例如：領取相關社會福利津貼、領取勞保老年年金給付或公教保養老年金給付等等情況，詳細規定可上勞工保險局網站查詢。

Q 勞退除了雇主提撥的六％之外，也可自行提繳。是否該額外提繳勞退金，有無其他建議？

A 蔡：雖然勞退條例明文規定，勞退的投資收益不得低於兩年期定存利率，不夠的話由國庫補足。但我們的國庫並不充裕，台灣又逐漸邁入

高齡化社會，未來請領退休金的人數只會愈來愈多，但勞動人口卻是愈來愈少，而且放在退休專戶中的資金又缺乏流動性。因此，不建議自行提繳六％。如果每個月可以空出薪水的六％，倒不如將這筆錢放在商業保單，也就是所謂的增額終身壽險，不僅多一層保障，而且自己還能擁有絕對的掌控權，當客戶有資金需求時，除了可以採部分解約外，亦能善用保單貸款之機制，暫時將資金提出使用。

Q 甚麼情況下，需要透過商業保險補足退休生活規劃？最適合退休規劃的商業保險為何？

A 任：就前面試算的結果，政府提供的年金僅能照顧民眾的基本退休生活需求，若想擁有優質的退休生活，享有旅遊、學習、交際應酬等自由，我們只看十五年之後就好，平均每月至少要有五萬元的收入才足夠，如果將發生醫療、身心殘障等狀況計算進去，這樣的金額也比較能符合照料時的支出與生活所需。

我們以勞保與勞退總共最高假設可按月提領三萬年金來看，至少還需補足二萬元退休金兼長照需求。而最好的退休規劃為「增額終身壽險＋加長期照護險（附約）」，如果規劃得宜，不僅可以用小錢擁有長期照護千萬元保護傘的機制，屆時即使用不到長照，規劃的保費又可增額複利，當退休時的終身俸，一筆錢雙重保障就是最優質的退休生活規劃。

安心退休實例 3 ◆ 吳若維

民國 89 年底之前，我對於退休非常恐慌，但當我加入永達保經，跟朋友分享增額終身壽險的精神之後，我自己也做了增額終身壽險的退休規劃，恐慌自然而然地消失了！1 年繳 24 萬元保險費，每 5 年可自行決定是否增加保額，增額上限為 25%，目前我已經增額 1 次，明年預計再增額 1 次，目標是退休後，每年可領取 60 萬元保險金，作為優質退休生活的準備金。

A 蔡：想要安心退休，至少得準備一～二千萬的退休金，長久來看，政府的年金只能支應最基本的退休生活，可能還有所不足。所以，我們應該透過商業保險來增加退休金的來源，而增額終身壽險穩定、保本、複利增值的特性是最適合退休規劃的保險商品。不過，有些客戶覺得月繳不划算，但要他一年繳交一大筆保險費又覺得有難度，這時客戶可以運用拆單的方式，例如：將原本一張六十萬元的保單拆成十二張每張五萬元的保單，並分成十二個月購買，如此客戶就能逐月繳交保險費，既可避免壓力過大，又可達到強迫儲蓄的目的。

A 吳：要想維持幸福生活不中斷，一定要擁有最完備的退休生活規劃，除了政府提供的年金之外，還須補足增額終身壽險、長期照護險，並且搭配實支實付的醫療險才足夠，人生風險畢竟無法預測，退休規劃必須將所有人生風險都考慮其中。

秋遊精選

※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。

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

Ggogo 吉帝旅遊 www.Ggogo.com 就是要寵壞您~這顆挑剔的心！ TEL:02-77431919

秋訪韓國

韓國雪嶽山南怡島
愛寶忠州湖幻多奇六天 9388起

韓國首爾通自由行六天 9999起

韓國樂天世界自由行六天 10500起

韓國愛寶樂園自由行六天 10999起

日本自由行

古都福岡自由行六天 9500起

發現大阪自由行六天 11500起

時尚東京自由行五天 11999起

和風京都自由行六天 13500起

浪漫名古屋自由行五天 13999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。

Ggogo 吉帝旅遊 www.Ggogo.com 就是要寵壞您~這顆挑剔的心！ TEL:02-77431919

吉常同法律事務所 捍衛權益

鄭文婷 專業分工的法律服務

吉常同（GCT）法律事務所由全國各地之菁英律師，基於在地服務理念共同組成，利用資訊化設備提供客戶最即時、最全面之服務。 文／羅怡如 攝影／楊樹山

人生每個階段的關鍵決定，都像是規劃一段旅程，先找到自己生命的北極星，朝著目標前進。吉常同法律事務所鄭文婷律師確定自己的價值觀，在每一階段找到自我肯定的動力，再往職涯下一步前進。

律師工作 堅信正義

爽朗的笑聲、堅持正義的態度，鄭文婷追求獨立公正和真理的個性，其實是受到父親鄭成家的影響。鄭文婷當年念的是台北商專會計統計科，當時直覺念商科可以協助家裡的豆漿生意。因為開小吃店的緣故，店裡難免有些小混混來找麻煩，父親曾對她說：「如果念法律，就可以保護自己，甚至幫助別人。」父親一席話深烙她的內心，商專畢業後她決心插大並考上輔大法律系，學習過程中發現自己對法律非常有興趣，更加堅信要當一位法律人。念研究所期間，一邊念書、一邊擔任律師助理，後來辭職專心寫論文，並報考律師，在一九九八年開立旭理律師事務所，旭理一名也出自父親之手，她的父親期許旭理律師事務所能讓法理有如旭日東升，照亮大家。

鄭文婷指出，律師事務所成立時，每年律師錄取人數大約兩百多位，市場規模尚未飽和，但隨著大型律師事務所加入競爭，及法院認罪協商使得起訴案件減少，再加上二〇〇五年法律扶助基金會成立，對個人事務所衝擊很大，讓她思考轉型的問題。剛好她的同學廖健智律師也發現律師行業經營愈來愈艱辛，案件量也愈來愈少，便提出律師應化被動為主動，走向群眾、服務大眾，在各處廣設事務所，透過分工提供專業服

鄭文婷律師與父親鄭家成（右）

務。這理念與她的想法不謀而合，「吉常同法律事務所」於焉而生。

相較於一般法律事務所，吉常同法律事務所採點、線、面的設立策略，並走專業分工服務，在各法院轄區設分所，旗下律師皆為碩士級以上的學歷。鄭文婷指出，因為要取得碩士學位時，一定得寫論文，這表示他一定針對某個項目特別專精，正好與專業經營的概念吻合。目前吉常同設有十三個服務據點，並有三十位律師，提供快速便捷的法律服務，每週提供法律諮詢，協助民眾解決各式法律問題。

藉登山沉澱紓壓

在事務所內，除了專業法律證書外，更有著為數可觀的羽毛球、高爾夫球比賽得獎獎牌，最特別的是玉山攻頂證明書。鄭文婷表示，從學生時代她就非常喜歡打羽毛球，也曾南北征戰獲得不錯的成績，後來因為腳傷慢慢遠離球場。二〇〇八至二〇一一年她擔任台北律師公會的公關主任，舉辦多場登山活動，在二〇一〇年她也首次登玉山，至於辦公室的那張證明書則是她在二〇一三年七月攀登玉山主峰登頂成功的證明。

對於平日工作緊湊的鄭文婷來說，爬山是紓壓及沉澱思考的好方法。她表示，登山過程中全要靠自己調整，包括呼吸方式及體能，否則無法完成任務。此外，平時工作忙碌，正好藉著登山，將放在內心的問題沉澱思考一番，也可順勢找到答案。更有趣的是，行進過程中可以看見許多平地見不到的昆蟲、植物等，讓生活充滿新鮮感。

精進 讓服務更有效

「不平則鳴」的特質，使她選擇律師為志業。除了擁抱民眾提供法律專業服務之外，鄭文婷也從事公益，並鼓勵同事也做些有意義的事，例如事務所會與一些偏遠地區的民意代表服務處合作，提供免費法律諮詢服務，透過解說讓民眾得到法律常識。而她個人更是從開始執業就接下法院義務辯護的工作。所謂義務辯護律師，是律師到當地所轄的法律扶助單位登記，然後幫犯罪嫌疑人辯護，有點類似公設辯護人，但其差別是，義務律師是「自發性」。她之所以如此堅持不間斷，還是因為父親的告誡：「律師不是以賺錢為目的，而是要用在對的地方。」因此，她除了盡力本業外，更以專業義務幫助需要被幫助的人。

任何行業都得精益求精，法律的專業進修外，鄭文婷目前也進入台大 EMBA 研習案件管理，希望未來各地的事務所都能透過資訊串連，讓服務更即時有效。

「吉常同希望能網羅更多優秀的律師人才，同時協助更多地區，包括偏遠地區的民眾，提供快速便捷的法律服務，更重要的是，我們也積極參與公益活動。」鄭文婷希望吉常同是一個對社會有貢獻、有價值的企業，就如同吉常同代表的意義－願吉祥與您同在一樣，公理永遠站在正義的一方。

雙連五金 一站購足的服務哲學

呂榮勳 呂曹麗華 和客戶博感情

雙連五金經營金屬工業、五金製品、進口高級五金用品及特殊規格五金訂製，以多樣化五金商品提供客戶一站購足的便利，因而成為消費者及設計師最愛的店家。 文／羅怡如 攝影／楊樹山

許多企業都是從篳路藍縷開始，雙連五金的創立者呂榮勳、呂曹麗華夫妻兩人以住家為基地，滿懷熱情投入五金行的生意，以分享為理念，全力滿足客人的需求。

一站購足的服務

一九八四年，台灣的經濟起飛、百業興起。儘管碗盤餐瓷家族事業經營得有聲有色，但身為長子的呂榮勳還是希望能自行創業，闖出自己的一番天地。衡量當時的環境，發現建築業正夯，各式與建築相關的五金材料需求量相當大，因此呂榮勳、呂曹麗華夫妻毅然投入五金材料事業的經營。

回想創業初期，呂曹麗華表示，夫妻兩人都是門外漢，不只連五金品項都搞不清楚，更別談規格尺寸，再加上沒有客源的情況下，曾經出現一天只有幾百塊營業額的窘境。呂榮勳一旁補充道：「當時為了維持開銷，創業初期前幾個月還在店門口經營檳榔攤副業。客人來買檳榔，就會跟他推銷店內五金產品。即使是一般消費者，也會告訴他店裡銷售強力膠、白膠等室內五金，因此結識了許多客人。透過薄利多銷的方式將銷售量衝大，同時盡量滿足客人，不讓他們多跑一趟。那時礙於資金問題，店內五金存貨並不多，一旦遇上大量需求，會立刻到工廠載貨，總之，就是使命必達。」

一站購足全方位服務的觀念，使得雙連五金的市場佔有率逐步提升，不只打開知度，也獲得客戶的青睞及重視。

共好的服務精神

因深知客源對於門市經營重要，在尚未有電腦的時代，呂曹麗華就懂得進行客戶管理，對於定期採購的客戶會主動詢問備貨，另外，也主動與裝潢師傅及設計師聯絡，只要有新產品一定將商品目錄送給他們，當他們需要特殊設計的五金，也會主動協尋，甚至為他們量身訂作。至於售後管理分析，除匯整客戶使用後的意見，更完整記錄不同屬性的客戶，對新型五金產品的接受度及建議，以期能在最短的時間內，提供符合市場需求的產品。正因為「顧客至上」的信念，奠定雙連五金穩固的基礎。呂曹麗華感恩地表示，三十年來，始終秉持薄利多銷、價格透明化的方式，全力滿足客戶需求。因此，也獲得許多客戶的支持及轉介，雙連五金都是靠客戶「牽成」。

從前店裡的大小事皆由呂曹麗華一手打理，如今雖有子傳衣缽，但她仍以最高規格要求小孩，一定要維持雙連五金的金字招牌，甚至更上層樓。她的管理方式是「今日事、今日畢！」要求孩子透過電腦化進行物流管理，同時加強顧客管理。因為顧客就是經營的命脈，不時與客戶交流，以共好的思維，與生產端、消費端三向溝通，以服務取得客戶信任，幫助他們解決問題，達到三贏甚至多贏的局面。

即時同步諮詢

自七〇年代起，台灣經濟發展帶動國民所得提升，也提高國人對「住」的品質要求。除了透過設計師的裝潢建議，民眾也會自行DIY進行居家修繕。關於DIY五金商品的選購，呂曹麗華建議，民眾DIY應從簡易施工處著手，若是程度較複雜者，還是應該尋求專業人士的協助。

為了提供客戶即時服務，雙連五金也透過Line建立群組，客戶進行五金材料規劃時，不論是五金商品採購或是搭配的組合建議，都可以直接拍照上傳，立即進行線上報價或詢問庫存狀況。

整合創新資源

關於室內裝潢使用的五金用品，商品琳瑯滿目，以產品做區分，品項就高達千種以上，若再加上型號，數量更是驚人，電腦化已成趨勢。呂曹麗華表示，一直以來，雙連五金處於生產者與使用者的重要橋梁，然而隨著網路盛行，面對面銷售諮詢模式已被不受時間限制的線上行銷模式所取代。有鑑於此，雙連五金除了強化商品全面e化的管理流程，更將致力與上遊廠商進行資源整合，提供商品訊息交流；同時加強客戶服務，主動提供設計師、顧客最新的產品資訊，提高客戶們採用的機會。

對於未來，隨著第二代加入經營，呂曹麗華期許能做到協助客戶同步決定商品種類型號，進而節省時間成本。同時讓原本家族式經營的五金銷售，透過系統管理，擴大服務據點。

語花坊 花藝新視界
莊語娟 啟動美的心價值

語花坊有個極美的拉丁名字－Eudora，意謂著美好的、幸福的禮品。成立十餘年的語花坊，主要提供花藝設計、空間佈置，希望藉由花藝，提升個人生活或工作空間的品味及特色。 文／羅怡如 攝影／楊樹山

讓客戶買花也賞花

學的是企業管理，會進入花藝設計甚至開店，全是意外。原本，莊語娟只是一位上班族，為了想與公司同事打成一片，就跟著一起拜師學插花。當時，同學們興起開店風潮，雖然沒有念頭，但生性喜愛熱鬧的她，也跟著參與幫忙。沒想到，大家興致一過都不玩了，只剩下她一個人堅持，就這樣開起花店。關於店名也有個典故，莊語娟表示，原本店名命名為「與花有約」，但念起來太拗口，加上她希望客人來這裡可以看花、談花，分享花的故事，而且她的名字正好有個「語」字，就有了「語花坊」這個名稱。

與一般花店最大的不同點，語花坊猶如花的藝廊。莊語娟要求店內陳設一定要潔淨，即使是包裝的用具或花器，她也堅持整齊擺放。她希望，客人到花店選購花朵植物時，除了透過這份花禮，帶給對方歡喜的感受，同時在進入室內的一瞬間，客人也能感受置身於百花之

新價值觀的興起，人們開始重視美好氛圍的營造，消費者用花來填補心靈匱乏的缺口。以一盆綠意盎然的小植栽來撫慰忙碌一整天的心情，花藝，成為生活中的有感小確幸。語花坊花藝設計是都會人的幸福站，而莊語娟正是打造幸福視覺的花藝魔法師。

西瓜葉

開運竹

竹柏

中的幸福愉悅感。對於室內空間她也要求適度盆栽作品的姿態。

依室內裝潢選花器

語花坊有一大片的橫式玻璃面，透過層架的設計，其上陳列各式的盆栽，或大或小、或精或巧，全都是莊語娟與設計師群的作品。她相當重視專業教育養成，每星期都會進行教育訓練，除了瞭解花朵特性、插花原則及技巧，更重視與顧客的溝通技巧。她認為，現代人逐漸重視精神層面的滿足，花藝工作不單只是設計出色作品，同時也肩負相當程度的使命感，透過潛移默化的溝通，讓花不再只是節慶的贈禮，更是生活中極易達成的微幸福。

很多人不買花的原因是因為沒學過插花，莊語娟表示，其實插花就是喜歡就好，所謂數大便是美，一大把花插起來也很美；即使只是一朵玫瑰，擺在高腳玻璃杯也是一種靜寂的美。過於束縛的思維，反而抹煞生活中的創意。至於花器與花如何搭配？她建議，單就花與花器的比例來說，可以是二比一，也可以是一半一半。但花器的選擇就得與室內裝潢搭配，例如陶土風的花器就不適合辦公桌，選購時要多留意。

培育後輩專業養成

曾在日商公司工作的莊語娟，將日式管理風格帶入花店經營，透過區域及時間的分配管理，讓每個人所負責的區塊井然有序。她表示，對於生性浪漫的花藝工作者來說，這樣的管理方式雖然讓他們感覺為難，但是有條理、工整的區域化管理，的確讓花店的績效提升。

對於未來，莊語娟不只期待語花坊以專業吸引人，成為客人的理想選擇；擁有講師執照的她，更希望協助更多有心朝花藝發展的年輕人，藉由從零到富足的課程內容養成專業。莊語娟說：「我希望提供一個良好的環境，提供有心朝花藝經營的年青人能自我成長，同時也是幫助他們實現夢想的好地方。」

辦公室桌上盆栽之採購建議

一般來說，上班族的辦公桌面都不大，所以盆栽不宜太大。在花器的選擇上，也應以簡潔俐落為佳，極簡的白瓷或是透明玻璃材質，都是不錯的選擇。莊語娟老師也推薦三盆適合擺放在辦公室的盆栽：

竹柏：竹柏的種子苗很健康，易照顧，透過枯枝造型組合，搭配橢圓形的扁形花器，呈現桌面不一樣的風景。

開運竹：跳脫傳統將數根開運竹綑綁的視覺，以水草土團固定開運竹的根部，隨意放置於球型透明花器中，創意十足。

西瓜葉：以水草包圍土團支持西瓜葉的根部，搭配樹枝擺飾，再擺放於碟型花器，呈現自然造景。

留白，讓客人有迴旋空間，可以駐足欣賞

淺談甲狀腺疾病
曾競鋒 細心觀察 早期治療 迎回原來的自己

在內分泌新陳代謝科好發疾病中，甲狀腺疾病的個案數僅次於糖尿病，其中甲狀腺機能亢進是常見的甲狀腺疾病，若能早期發現配合服藥，可將傷害降至最低，不致造成無法回復的併發症或外觀的遺憾。

文、攝影／洪詩茵

甲狀腺疾病是最常見的內分泌腺疾病，可分為功能性及解剖性病變兩種。解剖性就是所謂的甲狀腺腫瘤，分為良性結節與惡性腫瘤；功能性就是常見的甲狀腺亢進與甲狀腺低下，其中甲狀腺亢進是甲狀腺素過度分泌，是大家有點熟又有點陌生的疾病。內分泌新陳代謝科權威醫師曾競鋒院長表示，甲狀腺亢進好發於二十到四十歲女性，女性的罹病率為男性的五倍。他提醒，甲狀腺亢進的治療簡單，但若輕忽可能會有嚴重的併發症。

碘與甲狀腺

曾競鋒指出，碘是甲狀腺素合成的重要原料。台灣在一九六七年以前，因為食鹽中沒有添加碘，缺碘性甲狀腺腫很常見（即俗稱的大脖子），臨床表現多為低下；一九六七年之後，政府規定在食鹽中添加適量的碘後，不再有缺碘的情形，大脖子的甲狀腺低下已很罕見。曾競鋒醫師提醒，因食鹽中加碘，現在人已經無須擔心碘不足，反而必須擔心碘攝取太多，因為吃進去的碘，百分之九十五都會到甲狀腺，因此，有甲狀腺疾病的人應該盡量少吃含碘的食物，例如：海帶、海藻、海苔等食物；而且，最好保持生活與飲食作息正常，隨時注意脖子有沒有腫大現象，愈早發現治療，對身體的傷害愈小。另外，甲狀腺亢進約四到五成的比率與遺傳有關，家族中有人罹患甲狀腺亢進，生活作息就要愈正常愈好，一發現症狀立即就醫。

小心觀察 留意徵狀

曾競鋒表示，甲狀腺主要負責全身各器官的新陳代謝，甲狀腺亢進就是甲狀腺過度分泌而引起全身器官過度運作的現象。其主要症狀有脖子變粗、甲狀腺腫大、發熱、心悸、手抖、體重減輕、拉肚子、凸眼、肌肉萎縮、心律不整等等；至於甲狀腺低下，則與亢進相反，是全身代謝低下而引起，其症狀有慵

曾競鋒醫師 Profile

現　任
- 曾競鋒診所 院長
- 教育部部訂助理教授
- 大仁技術學院藥學系兼任教師
- 內分泌新陳代謝專科醫師
- 內科專科醫師

學經歷
- 高雄醫學大學醫學系畢業
- 高醫內分泌新陳代謝科主治醫師
- 美國約翰霍普金斯大學短期進修
- 寶建醫院內分泌新陳代謝科主任

擅　長
糖尿病、高血脂、高血壓、痛風、肥胖、代謝症候群、甲狀腺、副甲狀腺、腎上腺、內分泌、感冒、腸胃炎等內科疾病

懶、沒精神、水腫、肥胖、心跳慢等，嚴重者，甚至可能造成心臟衰竭。因此，若發現自己有上述症狀，一定要盡快至內分泌新陳代謝科就診檢查，不論是甲狀腺亢進或者是低下，只要能好好配合醫師指示進行治療，通常能獲得良好控制，不會有太大問題。

相對於低下，甲狀腺亢進因症狀明顯較容易察覺，而甲狀腺低下的症狀大多不明顯，比較難以察覺。但只要正確診斷，甲狀腺低下的治療比較簡單，只需要補充甲狀腺素即可。而甲狀腺亢進的療程，大多需要一年或一年半，還需配合飲食上的控制，除了忌吃含碘食物外，在治療初期更忌酒、咖啡、可樂、茶等含咖啡因的飲料，也不可吃太刺激性的食物，以免造成心臟的負擔。

何為含碘量高的食物？

海帶、海藻等食物含碘量最為豐富，其次為貝類、綠色蔬菜、蛋類、乳類、殼類。總之，甲狀腺疾病患者，盡量少吃海裡的植物。

治療要循序漸進

甲狀腺亢進的治療方式，目前主要有三種，分別為藥物、放射碘及手術切除。

第一線—藥物治療：這種治療方式最容易被患者接受，是目前一般甲狀腺亢進患者採用的治療，平均大約需要服藥一年到一年半的時間，隨著病程慢慢減低藥量至停藥。停藥後兩個月，必須抽血檢查甲狀腺功能有無變化，只要沒有症狀，一年後再追蹤即可。

第二線—放射碘治療（美國等國家也將其列為第一線治療）：如果藥物治療無效，或者是藥物治療結束後，又復發二到三次，放射碘（碘131）治療是一個選擇。透過輻射線破壞甲狀腺細胞，使甲狀腺分泌減少，恢復正常。因為是慢性破壞，十五或二十年後，可能會變為甲狀腺低下，此時就須補充甲狀腺素。

第三線—手術治療：一般來說，甲狀腺亢進之治療較不需要手術治療。因為手術後仍然可能會復發，而且當年紀變大，甲狀腺退化可能會造成甲狀腺低下，需要補充甲狀腺素，所以只有反覆發作又不願意做放射碘治療的個案，或者是有合併甲狀腺結節者，才會建議手術治療。

曾競鋒呼籲，甲狀腺亢進的症狀明顯，發現異常就該盡快就醫，千萬不要以為症狀不嚴重，就延遲就醫，若太晚治療，可能產生凸眼、複視、視力不良等問題，更嚴重者，會造成不可逆的心率不整，甚至引起中風，一生遺憾，不可不慎。

能量 禪定 生命力

一個人如果能學會「放鬆」，身體就會健康。現在有許多文明病，如五十肩、肩膀僵硬等，就是因為肌肉不自覺的緊繃或氣血不通暢而引起。 文／羅佩禎

六〇年代，正值美國越戰期間，反戰情緒高昂，社會上出現許多「嬉皮」新人類，人們開始追求心靈世界，禪坐和超覺禪坐盛極一時。當時有許多一流的期刊，像是SCIENCE、NATURE及醫學刊物，均以「禪坐可治好醫學上束手無策的病」、「使新陳代謝率下降」、「使血乳酸濃度下降」、「血壓下降、皮膚阻抗升高」等主題，熱烈探討「禪坐」對身體的影響。

一個人如果新陳代謝率下降，他的老化速度也會下降；如果血乳酸濃度下降，表示他的身體正處於極度放鬆、可以快速補充能量的狀態（禪坐時，血乳酸濃度的下降率和一般休息的狀態相比，明顯相差了三、四倍）；若是皮膚阻抗升高，則表示他容易放鬆情緒，所以血壓自然就會下降。

根據上述的研究結果，證明禪坐可以強化人的生理狀況，並能更有效率地補充生命力。

利用能場互動來治病

德國在發展經絡儀的過程中，曾做過一個有趣的實驗：有位教授找了位學生做經絡儀系統的測試，這位學生患有攝護腺肥大症，每天到了固定時間就要服用藥草。由於服藥前和服藥後的經絡測量結果差別極大，所以教授很肯定測量的結果。有一次，學生讓他測量時，經絡儀呈現有服藥的訊息，但是學生說他還沒有服藥。教授覺得很奇怪，百思不得其解。後來這位學生說藥草還在他的口袋，教授就請他把藥拿出來，放遠一點，然後再量一次，結果就測不到服藥的狀態了。由這個實驗可以證明：「藥草（植物）也有磁場。」

一位曾任職於台北榮總傳統醫學研究中心的主任醫師，退休後與朋友合開診所，現在他就是用經絡儀來為病人看病配藥。他選藥的方法是，只要將藥擺在病人的面前，看看經絡儀上顯示該藥對病人磁場的狀態如何，如果不好，就重新調配。由此可知，生物能場是可以互動的，只是兩個互動的能場孰強孰弱。如果與不好的磁場發生互動，好磁場的能量就被吸走。譬

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

如我們到市場、醫院回來後一定覺得疲累，因為我們與當地各種不好的能場產生了互動。反之，如果我們是在一個能場很清淨的地方，如森林，就可以得到好的能量。一般說來，森林的磁場都很有生命力，所以樹木才會長得旺，因此常去郊外森林走走，對身體是絕對有幫助的。

加持是清淨能量的共振

所謂加持，就是一位證道者以其修行的清淨磁場，也就是宇宙的造化力、生命力的光，來度化一個人的業障。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。

一般人的生命系統都是比較不純淨的，但經由加持的淨化過程，受加持者可以提升能量訊號的純度。根據經驗，能場不純淨的人，身心狀況就比較不健康，容易和「外緣」產生共振，情緒意識也容易受影響。此外，像流行性感冒、腸胃炎等流行病，都是比較不純的磁場訊息，如果我們生命能量不純，便容易和它們產生共振而感染。

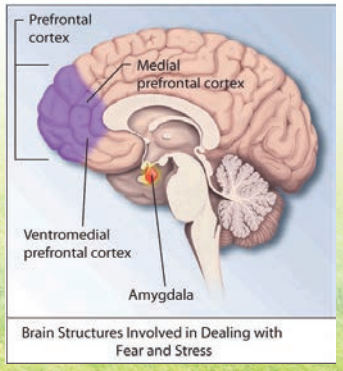
因此，若是每個人都能禪修，再加上印心禪法禪定，就能得到大宇宙清淨的能量，不但不容易與疾病的能量場共振，人與人之間也能和平共處。因為每個人的生命系統都維持在穩定的純淨狀態中，就算遇到一些生理或心理上的干擾，也很容易超越。

加持的科學實驗

我曾在台北榮總的精神科做過加持的實驗，實驗分兩個階段，一個是加持者和受試者都留在現場，另一個是加持者不在現場，以隔空加持的方式來為受試者加持。

當加持的時候，受測者還口述了他在禪定中「觀」到的現象，而我們記錄到的腦電波，也的確反映出加持能量出現在腦中幾個位置點，譬如能量從後腦的玄關（大小腦交接處）通到前面的法眼（兩眉中心），在儀器上都可以看得到記錄。

對於儀器上出現如此大幅度的電位變化，醫生們都覺得不可思議，也有人質疑受試者是否曾移動過身體，我對他們說，「在整個測試的過程中，受測者已經超越了意識，他是一動也不動，沒有感官的意識狀態，已超越儀器可以記錄的範圍。」



Brain Structures Involved in Dealing with Fear and Stress

插圖出處 http://www.nimh.nih.gov/health/publications/post-traumatic-stress-disorder-research-fact-sheet/index.shtml）

大膽假設 小心求證

宇宙中有很多事實現象都是先科學而存在的。古今中外，科學家們往往是先觀察到「現象」，然後才開始發展學理。所以，科學無法證明的很多現象不一定是假的，只是尚未被發現而已。

二十一世紀是「心靈科學」的時代，醫學、科學家們如能本著宏觀的角度，「大膽假設」非物質世界的存在，並「小心求證」，也許就能把人類醫學與科技的文明帶入心靈層次，如此就能擴展全人類的視野，加速心靈和平紀元的來臨。

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」

食用蔬果更安心

多攝取富含膳食纖維的新鮮蔬果有益健康，每個人一天至少要攝取三碟蔬菜（每碟為約一百公克）和二個水果（如中型柑橘約一百公克）。為了監測蔬果的農藥殘留量，食品藥物管理署（以下簡稱食藥署）與衛生局共同執行「一〇三年度市售及包裝場農產品殘留農藥監測計畫」，三至四月共抽驗農產品四五三件，檢驗結果有四百件與規定相符（合格率八八．三%），五十三件不符規定的農產品已經通知衛生局追查來源，並依據食品安全衛生管理法第五二條第一項規定，將不合格農產品沒入銷毀。

生產端是食品安全把關最重要的關卡，抽驗市售食品為輔助性措施，提醒農民朋友施用農藥栽種蔬菜水果時，要遵照農委會推薦的農藥使用方式，並注意使用農藥後的採收時間。民眾要選擇具有良好信譽的商家，或具有GAS、產銷履歷、吉園圃等標章的農產品，更不要刻意挑選外觀肥美、毫無昆蟲咬傷的蔬果。

一般蔬菜用自來水清洗即可，先將蔬菜浸泡於水中清洗，換水一至三次，或以較大量的水（如一斤的菜大約用六至十公升的水）浸泡十分鐘，浸泡時可用手或軟毛刷輕輕搓洗，最後以清水清洗一遍即可。

包葉菜類：去除外葉後，再剝成單片沖洗。如：包心白菜、萵苣等。

小葉菜類：近根處切除後，張開葉片直立沖洗。如：青江菜、小白菜、萵苣、波菜等。

花果菜類：連皮食用以軟毛刷刷洗。如：苦瓜、小黃瓜、番茄等。

果蒂凹陷者：宜先切除後再沖洗。如：甜椒、佛手瓜等。

需剝（削）皮食用之蔬果：先洗後再削皮。如：蘋果、柑橘類、荔枝、甜瓜、蘿蔔、蕃薯、芋頭等。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四六〇期）

塑膠容器標示清　輕鬆選購食安心

到連鎖店買一杯現煮咖啡或塑膠微波餐盒解決一餐時，有多少人會留意到塑膠杯蓋、餐盒的耐熱溫度呢？生活中各種塑膠罐裝飲料、奶瓶、餐盒、塑膠袋等塑膠容器幾乎無所不在，該如何正確選擇接觸食品的塑膠容器，顯得格外重要。為了讓消費者在購買食品容器具或包裝產品時，可以清楚瞭解產品的相關資訊及注意事項，衛生福利部於一〇三年六月十九日公告「應標示之食品器具、食品容器或包裝品項」的新規定，要求業者應提供產品資訊，讓消費者有知道及自由選擇的權利。「應標示之食品器具、食品容器或包裝品項」包括：

1 重複性使用的塑膠類水壺（杯）、奶瓶、餐盒（含保鮮盒）、盤、碗及碟六類產品。例：美耐皿材質之碗、盤及碟等。

2 一次使用的塑膠類食品器具、食品容器或食品包裝。例：塑膠免洗碗、塑膠袋及塑膠攪拌棒等。

3 一次使用的塑膠淋膜或塗層紙製免洗餐具（包括杯、碗、盤、碟及餐盒）。例：市售不透水之紙杯及餐盒等。

這些產品在上市前，業者應該在產品上明確標示品名、材質名稱及耐熱溫度、淨重容量或數量、國內負責廠商名稱、電話號碼及地址、原產地（國）、製造日期、使用注意事項等事項。食藥署提醒，業者在生產製造各類食品容器具或包裝時，應確保產品符合「食品器具容器包裝衛生標準」的規定，同時要明確標示產品資訊，提供消費者選購時參考；民眾購買時也要注意產品標示內容，並依照說明書內容正確使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四六一期）

颱風季節 注意飲食衛生

台灣四面環海，每年夏秋之際，颱風肆虐，近年風災多伴隨著水災，食品或烹調器皿容易被病原性微生物或含有有害物質的污水汙染，此時更要加強注意飲水衛生與食材保存狀況，確保飲食安全。

（一）餐飲衛生

1 **徹底清潔：**使用清潔劑、漂白水、清水徹底清潔廚房、廚具與廁所，並確實清洗刀、砧板、容器、鍋、盤，必要時用沸水沖洗後再使用。

2 **不食用浸泡汙水的食品：**浸泡或接觸過汙水的食品必須丟棄，不可食用。

3 **勤洗手：**調理食物前要雙手洗乾淨，勤洗手是杜絕疾病傳染的良方。

4 **食物要煮熟：**食物應充分煮熟，避免生食。

5 **不吃保存不當食品：**停電後，冰箱內的食物未經適當條件保存，很容易腐敗，超過保持冷藏或冷凍食品時間的食品必須丟棄，不可食用。

6 **疑似中毒，盡速就醫：**一旦發生疑似食品中毒事件，民眾應迅速就醫並保留剩餘食品，以及患者嘔吐物或排泄物，以利追查中毒原因，同時醫療院所應於二十四小時內通知衛生單位進行調查。

（二）用水衛生

1 **飲用水要煮沸：**飲用水一定要煮沸後才能飲用。

2 **購買市售包裝水應注意有效期限：**限水期間購買市售包裝水，請選擇有GMP 標誌的包裝飲用水，並應在有效日期內使用。

3 **不飲不合格地下水：**地下水源水質未經檢驗合格前，請勿飲用。

4 **地下水源過濾後再使用：**如一定要使用地下水源時，應經過濾設備（如逆滲透、超薄膜過濾等）處理後才能使用，且要經常更換濾心。

5 **關閉抽水馬達：**停水期間應關閉抽水馬達，以免造成管路負壓，使輸水系統受到汙染。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四六二期）

再見體脂肪
鄭芯妤 運動＋飲食 輕鬆打造易瘦體質

最近剛推出《其實你根本不想瘦》瘦身新書的鄭芯妤，以成功幫人瘦身的經驗，從心出發，教導大家如何打造易瘦體質，成功減肥不復胖，迎回健康、快樂與自信。

文／洪詩茵　攝影／楊樹山　部分圖片提供／諾亞方舟傳播公司

雙魚座，人魚線健身教練，與藝人劉畊宏一起於中央電視台真人實境節目《超級減肥王》擔任魔鬼教練，一百天時間，成功幫十四人找出肥胖原因，從心改變，成功減肥。
作品：《其實你根本不想瘦》

肥胖為引發慢性疾病的重要因素，在國人十大死亡因素中，其中八項都與肥胖相關，足見肥胖對健康的殺傷力有多大。根據衛生福利部國民健康署公布的數據顯示，我國成年男性體重過重或肥胖者已達五一%，女性亦達三六%，國人肥胖之比率正在上升中，而缺乏運動及不健康飲食正是國人肥胖的主因。

不論是為了健康或是外貌，有心減肥的人很多，各式各樣五花八門的減肥撇步層出不窮，但復胖、厭食、代謝失常、憂鬱症等等減肥後遺症卻也不斷上演。日前在大陸節目《超級減肥王》一夕爆紅，協助十四個人甩掉總重二百公斤的肥肉，並且擁有馬甲線魔鬼身材的健身教練鄭芯妤，也曾爆肥到六十七公斤，她以過來人的經驗告訴大家，最好的減肥方法就是「運動＋飲食」。

鄭芯妤強調，減肥不應該只是體重機上的數字，有些人以不當的減肥方法瘦身，最後體重是下降了，卻瘦得蒼白憔悴，而且很容易復胖，這就是所謂的「泡芙人」。減肥，光是體態改變並不夠，最重要的是心態，唯有抱持正確的減肥心態，搭配運動、飲食，才能真正瘦身成功，為自己贏得健康，為周圍帶來快樂。

提升代謝率 輕鬆瘦

想要減肥的人，一定要先了解何謂基礎代謝率，它是維持人體重要器官運作所需的最低熱量，基礎代謝的計算，有一個簡單的公式，如下：

男生 BMR ＝ 66 ＋（13.7 X 體重）＋（5.0 X 身高）-（6.8 X 年齡）

女生 BMR ＝ 655 ＋（9.6 X 體重）＋（1.8 X 身高）-（4.7 X 年齡）

鄭芯妤表示，運動可以有效提升基礎代謝率，因為運動會提升人體的肌肉量，而肌肉可以自發性地燃燒脂肪，基礎代謝率自然跟著提升，甚至連睡覺都在持續性地燃燒脂肪。一旦打造出易瘦體質，因為基礎代謝率比較高，也就可以稍微放鬆一下，不用擔心吃一點點東西就會發胖。

常聽到有些人為了減肥而節食，鄭芯妤語重心長地呼籲，這是減肥最大的禁忌。一個人每天所攝取的熱量，不能低於基礎代謝所需的卡路里數，因為，當你攝取的熱量不足以支應基礎代謝，身體將會自動啟動防禦機制，調低你的基礎代謝率。久而久之，基礎代謝率就會下降，當恢復正常飲食時，反而更加容易復胖，這也是為什麼有些人會愈減愈肥的原因。

除此之外，減肥也切忌只吃單一食物，這種減肥方法不僅對身體健康有害，而且會造成減肥者的心理壓力，當一個人長期處於高壓力狀態，容易導致賀爾蒙失調，變得愈來愈難瘦，「人很奇怪，當你強制性地限制自己不能吃什麼東西的時候，反而會更想吃，愈壓抑自己的慾望，反而愈難達到目標。」鄭芯妤提醒。

怎麼吃最享瘦

何謂正確的飲食習慣？有心減肥的人究竟應該怎麼吃？鄭芯妤提醒所有想減肥的人，飲食上務必遵守以下的原則，才能成功享瘦：

◆**餐前吃水果：**不僅可以增加飽足感，還能幫助消化。水果易消化，若餐後吃，因為難消化的食物還堆積在前面，容易導致胃酸過多，造成胃脹、打嗝等症狀。

◆**忌吃冰、油、鹹、甜的食物：**「冰」會亂氣血；「油」會增加脂肪；「鹹」會造成鈉攝取過多，引起水腫，並使血液循環變差，造成腎臟負擔；「甜」則會讓糖分過高，造成肥胖。

◆**飲食少油、少鹽、不加味精：**盡量以蒸、煎、水煮、烤取代油炸等過於油膩的料理方式。例如：火鍋以白開水為湯底，用新鮮的蔬菜、水果煮出食材與湯頭的鮮甜，多吃未加工過的食物，不要吃調味料。

◆**不讓自己過餓：**一旦過餓，克制力就會變薄弱，容易什麼東西都想吃。所以，鄭芯妤的包包裡，隨時隨地都備有健康食物，例如一顆蘋果或一杯沖泡式營養飲品等等。

將運動融入生活

打造易瘦體質，飲食與運動缺一不可，尤其運動更是其中最關鍵的一環。不過，許多人都敗在持續力這一個關卡。鄭芯妤曾經協助許多人成功瘦身，也從中領悟出一套引導人「持之以恆」的撇步。

一、維持「做一休一」的頻率。切記不可超過兩天不運動，不然很容易就會懈怠了。

二、跟朋友一起做運動，或者是帶著寵物一起做運動，以增加運動的樂趣與熱度。運動要融入生活，例如：逛街與打掃也都是運動，生活中處處都可以運動。

三、初期先選擇做自己比較感興趣的運動，持續力才會比較足夠。

四、運動要循序漸進，不可躁進。等到習慣一定的強度之後，再慢慢增加運動強度即可。

五、不能只做單一運動。只要是會喘的運動都是心肺運動，而將運動時間拉長到三十分鐘就是有氧運動。減肥不能只做有氧運動，因為有氧運動不僅會讓人掉脂肪，也會讓人掉肌肉，剛開始做有氧運動時或許會瘦，但因為肌肉也會掉，所以可能會造成代謝變低，甚至可能造成復胖。人的身體有記憶，習慣跑步的人，可能跑再遠都不會累，但若讓他去騎腳踏車，或許沒多久就累了！所以，不能只做單一運動，除了有氧運動之外，還要搭配重量訓練或阻力運動，訓練身體肌肉。

六、保持開心的心情做運動。減肥一定要抱持正向思維，常常想到好的事情，自然會愈來愈好！而且有運動習慣的人，自然而然也會比較樂觀、有活力。

「運動是一種生活態度！」鄭芯妤強調，唯有把運動變成生活的一部分，才能持之以恆地堅持下去。除了上健身房，在家裡也可以做運動，舉凡椅子、床、沙發、地板、牆壁等等都可以拿來當作訓練的道具。不過，在家裡運動必須注意，肘關節、膝關節不可鎖死，即便是伸直的動作，都要維持關節有點微彎的狀態，才能有緩衝點，避免傷害；而且雙眼要直視前方，身體不可前後搖晃，可貼著牆壁做運動，較不易受傷。

六週瘦身計劃

「肥胖沒有家族遺傳，只有家族習慣。」鄭芯妤鼓勵大家，有些五、六十歲的老人家比二、三十歲的年輕人還要健康，那是因為他們有運動的習慣，「我們可以決定自己身體的年紀，只要你願意，什麼都可以！」給自己六週的時間試試看，藉由運動＋飲食的計劃，打造易瘦體質，輕鬆減肥。

◆**運動：**前三週，每週固定運動三天，每次三十分鐘有氧運動；第四到第六週，同樣維持每週運動三天，除了三十分鐘有氧運動，再加入重量訓練或阻力訓練，工作或家事之餘，也可不時做做伸展操。鄭芯妤提醒，因為賀爾蒙的影響，女生理期後第七到十四天是黃金瘦身期，把握這段時間好好運動，效果會更好。

◆**飲食：**除了前面提到的飲食原則外，一天可分為四餐進食，分別為早餐、中餐、下午茶、晚餐，蔬菜、水果、奶蛋豆魚肉類等要均衡攝取，飲料最好挑選無糖飲料。以下例舉一日食譜供參考，可以此類推，設計專屬自己的瘦身食譜。

早餐：香蕉一根、兩片蒸蘿蔔糕、五穀奶
午餐：雞絲飯、燙青菜
下午茶：木瓜牛奶
晚餐：海鮮粥

鄭芯妤 瘦身小教室

＊瘦身部位：背部、大腿

雙手放椅背，背打直，身體下壓。　雙手交叉，右手在上，頭往右轉。　雙手交叉，左手在上，頭往左轉。

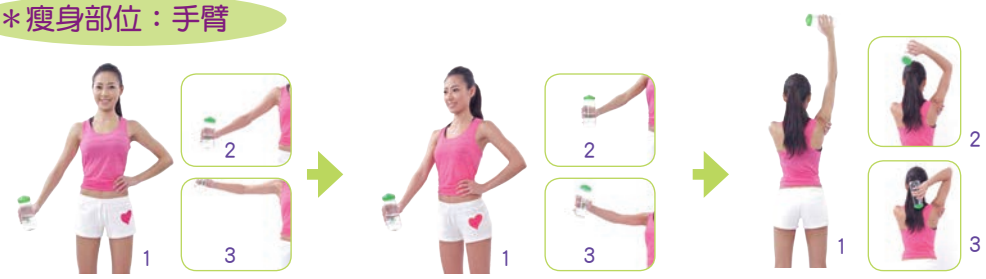
＊瘦身部位：腰、腹、臀

手臂抓握在椅面後段，兩腿交替往前踢出，大腿往前伸直踢出時，腳要維持微彎狀態。

＊瘦身部位：翹臀

雙手交叉，手掌輕放兩邊肩膀，臀部收縮，夾肛三秒。　微微往下蹲，肩膀維持平穩。　往下蹲至離椅面二至三公分處，停留三秒，膝蓋不超過腳尖。

＊瘦身部位：手臂



側面　前面　後面

總共做側面、前面、後面三組動作，手臂與身體的角度，分別為 10 度、45 度、水平。

提升好感度
陳其偉 演繹時尚 無懈可擊

美與時尚沒有絕對的答案。造型師陳其偉認為，掌握個人身材特質、找出最適合的顏色，選對服裝透過彼此間的搭配組合，發掘出個人最美的那一面。

文／羅怡如　攝影／楊樹山　部分照片、資料提供／天空樹「你也可以成為頂尖造型師」、陳其偉

在今年世界盃足球賽中，除精彩絕倫的賽事讓人屏氣凝神，球場外足球員穿著的服裝，更是鎂光燈的焦點，和場內表現同樣吸睛。例如德國球員穿上同樣來自德國的 HUGO BOSS 三件式西裝，透過他們絕佳的身型，將服裝特色完美呈現。

搭配重點不過三

每個人對於服裝都有不同的品味，有些人一年都是黑與白的中規中矩打扮；有些人跟隨流行潮流，身上總可見到最夸的行頭。

造型師陳其偉認為，服裝的挑選應該適合體型、臉型及符合場合，才能得體出眾。先確認自己的外型選擇適合的服裝款式，一般來說，身材較嬌小不適合長版及寬鬆上衣、若身材較胖則不適合多層次穿法，至於膚色過深者，就不要挑選黃色或橘色的衣服。同時在搭配的時候，身上的重點不宜過多，以不超過三個重點為原則。而男士的領帶很重要，許多男士喜歡選購白底藍條紋襯衫，領帶就不要再挑選太複雜花色，小點點或是素面的暗紋都可以，而領帶顏色的選擇，可以襯衫的底色或是條紋色為依據。

領形與臉形的搭配

領形＼臉形	圓臉	方臉	長臉	菱型臉倒三角型
高領	× 高領剛好把整個脖子遮住了，只是讓圓臉整個凸顯出來。	× 高領把脖子遮起來，讓下巴的角度毫無保留地顯露。	○ 高領最適合長臉了，彷彿將臉與脖子分開，看起來就不會有拉長延伸的效果。	△ 高領把原本緩衝角度的脖子遮住，讓整個臉毫無保留地露出。
圓領	× 原本就圓的臉形配上圓形領，只會更強調圓圓的臉蛋。	○ 當方形遇上圓形，就產生了以柔克剛的效果，臉形馬上柔和許多。	△ 若穿領口較深的圓形領，臉看起來會更長，最好選擇領口較寬、較淺的圓形領。	☆ 圓圓的領形讓菱形臉的角度整個柔和起來，非常適合。
襯衫領	○ 圓臉美人兒適合領口較深的襯衫領及國民領，具有拉長臉型的效果。	△ 尖形領口的襯衫領拉長了長臉，但忌諱把釦子全扣起來，那只會看到又方又寬的下巴。	△ 若穿襯衫時最好釦子扣到第二顆，領口較淺，才不會有拉長效果。	△ 襯衫扣子還是全扣起來吧！全扣起來的領形有點像圓形領，緩和了多角度的臉形。
尖領	☆ V 領的深度把臉形拉長了，可以把圓臉變成標準的鵝蛋臉。	○ 尖尖的領形把方臉形拉長，緩和了過寬的角度。	△ 深深的 V 領，會拉長已經很好的臉形，選擇領口較寬的 V 領，才有向兩旁擴展的效果。	× V 領對於菱形臉和倒三角形臉，簡直是雪上加霜又多了一個角度。

註：☆ 極適合　○ 適合　△ 普通尚可　× 不合適

注意細節 穿出自我

關於流行的資訊，現代人可從各種管道獲取，但要掌握要點，才能提升好感度。陳其偉指出，從事業務工作的服裝不一定要非常精明幹練，可以打扮得端莊典雅，同時添加一點女性柔美特質，包括襯衫的款式、絲巾的搭配，都具有畫龍點睛的效果。此外，同樣一套西裝，有些人穿起來合身得體，有些人卻是怎麼看都不體面。陳其偉表示，購買西裝時應留意合身度，肩線應該剛好包住肩膀，墊肩不能超過肩線；西裝長度以蓋過臀部為佳；而西裝外套袖長在手臂自然下垂時，應該是要超過您的手腕一英吋。

至於女性職場穿著的挑選，西裝外套的材質、色調；襯衫、線衫和裙子的剪裁、比例及運用配件等，都是選購時該留意的細節。 他表示，以常見的套裝來說，絕不是男性西裝的縮小版，西裝外套的肩線應是線條柔軟，不論搭配窄裙、傘圓裙或摺裙都應強調腰部曲線。西裝外套也可搭配寬版或合身鉛筆褲，展現女性俐落感。想要營造剛中帶柔的視覺，可透過不同質地的襯衫或針織衫組合，兼具專業及柔美感。

西裝、襯衫、領帶的搭配

案例一：條紋西裝

許多人都會挑選條紋西裝，陳其偉建議，搭配條紋西裝的襯衫，可挑選素色或不明顯的細條紋款式，領帶也以素色底小點點圖案為佳，才不致於讓上半身失去重點。西裝若為沒開岔的設計，則屬於較休閒的款式，一般正式場合以雙排扣、後開岔為首選。

案例二：圖騰西裝

今年很流行圖騰款式的西裝，因圖騰視覺已相當吸睛，搭配的襯衫就應以米白素色為佳。由於此款西裝為花俏設計，領口既寬又低，為了不讓領口視覺過於繁複，可選擇立領或小領蝴蝶結款式，呈現優雅感。

案例三：領帶

領帶顏色的選擇可以襯衫為依據，當然也可以條紋配條紋，但應有深淺差異。為了突顯專業感，建議身上不要超過三個以上的顏色。而領帶的長度以垂至腰帶扣環處為佳，至於襯衫與西裝袖長的組合，應讓襯衫袖口露出約二公分，或將手臂向前伸直（或彎曲九十度時），襯衫袖口要露出三公分。

陳其偉 Profile

素有「明星推手」之稱，入行二十多年，擅長流行雜誌、電視節目、廣告CF、產品秀的造型設計、藝人整體形象包裝，曾經合作過的藝人包括金城武、王力宏、張國榮、荒山亮、魏德聖、隋棠、蕭薔等超過上百位，並多次成為藝人出席頒獎典禮、國慶大典之指定造型師。

除了造型領域的工作，同時也擔任服裝秀的秀導、專業造型教學顧問、個人形象打造。近年致力於提倡「全民美學運動」，認為美不一定要全身名牌，而是要在生活上展現美感，更被業界譽為「平民造型師」，期望能將「生活美學」的觀念帶給每一個人。

作品於兩岸三地大受好評，著有「男人造型書」、「男人私密書」、「完全靚男」、「纖體美人」、「美麗衣世界」、「你也可以成為頂尖造型師」等書。

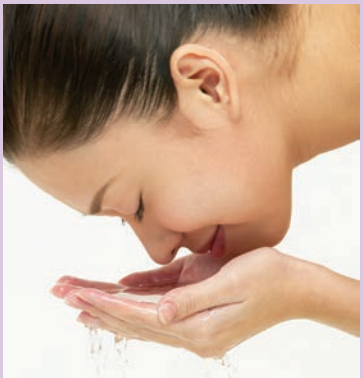
從色彩認識自己

你知道你最適合的顏色嗎？每個人的膚色，都有很微妙的差異。透過補色與同色調的基礎，進而瞭解肌膚與色彩間的搭配。陳其偉表示，通常你喜歡的色彩多半就是最適合你的色彩，穿著適合自己顏色的服裝，不僅能使膚色更加動人、漂亮，也能給人留下深刻的印象。一般來說，白皙的肌膚適合藍、紫、粉紅色系；黃褐色肌膚搭配紅、橘、黃、綠、澄綠色等色系；而皮膚黑的人不適合灰白及淡灰色系，皮膚白的人則不適合暗色系，而膚色較黃的人穿著粉紅色系的服裝，膚色會趨向青黃色，反而使原本偏黃的臉色更加暗沉。

他進一步指出，掌握色彩的目的是為了瞭解自己及認識他人的性格，不只為自己打造完美形象，還能從更積極的層面出發，改善自己的弱點、包容別人的不足，進而擁有良好的人際關係。另外，各種顏色都有不同的DNA，掌握色彩特性，巧妙點綴於整體造型，例如：綠色給人溫暖的感覺、灰色低調平靜、火紅強勢熱情、白色純潔完美、藍色冷靜穩定，充分瞭解色彩對心理的影響力，也能讓你的人氣更上一層樓。

解讀您的色彩基因

色　系	特　徵
粉色、橙、黃、黃綠、紅等明亮的色系	擁有善於交際、善良、親切、溫和穩重等特質，平易近人、個性開朗而溫和，比較沒有煩惱，容易信任別人。
紅紫、灰、黑紫色系及其他暗色	擁有羞怯、文靜、謹慎、做事認真、喜愛整理東西等特質，較不善於交際、缺乏幽默、乖僻、神經脆弱、過敏、緊張、感受敏銳、缺乏判斷力。
藍、綠、暗褐色	擁有做事專注、有條不紊、不易情緒化、韌性強等特質，但個性比較頑固、缺乏應變能力。
亮色和灰色或黑色類明暗對比強烈的色彩	擁有一顆細膩、善良的心，而且感性，具有做事盡心等特質。但比較敏感，個性矛盾，所以常常處於神經緊繃的狀態。
紅和黑	擁有率直、重視物質享受等特質，缺乏抗壓性、容易意志薄弱、情緒不定，有時為了掩飾自己的弱點，常故意擺出高姿態。



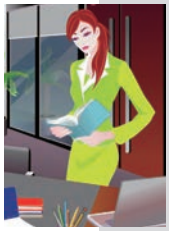
肌膚ㄉㄨㄢ ㄉㄨㄢ　好感加分

選對顏色能為整體造型加分，但也別忽略肌膚的保養。因為優良的膚質搭配出色的妝效，並與服裝相呼應，更能提升好感度。造型師陳其偉建議，肌膚的水分一定要充足，保濕工作要做得夠，平時做好去角質工作，還要記得塗上防曬品。此外，有些生活細節也要留意，包括：1、長髮可以綁個馬尾辮，至於短髮盡量不要遮住額頭；2、洗臉時間不宜過長，以不超過 1 分半為佳；3、枕套每週清洗一次；4、勤洗手，也不要隨意摳臉；5、定期以溫水蒸臉促進肌膚循環，有助於皮膚自然修復，保有好氣色。

掌握色彩特性

談到色彩組合，很多人都不敢輕易嘗試，深怕配差配壞。陳其偉指出，衣著色彩的變化不但可以改變自己的情緒，同時也會給對方不同的印象。色彩千變萬化，衣著的顏色通常決定了我們給人的第一印象。以下就來認識各種顏色的特性，讓你掌握特色、穿得出色。

綠



儘管不是基本的服裝色彩，用在襯衫或T恤上卻顯得十分鮮麗。由於色彩本身顯現出非常強烈的個性感，可以選擇最保險的配色方式，例如與黑、白等單一色調組合時，可以展現出有別於黃色的時髦感。

藍

由於色彩既鮮豔又給人涼爽的視覺感，兼具活動性及穩定性。和其他顏色的相容性也高，搭配黃、紅色顯得清爽；搭配粉紅色則顯得柔和。此外，和深色系或大地色系相配，則能增加名媛紳士風範。

白

白色給人的印象直接而明顯，白襯衫或T恤散發陽光氣息，白毛衣則給人溫暖的感覺。白色也是流行時裝常被使用的顏色，尤其是黑與白的搭配，給人一種俐落明快的視覺感。但與粉色系搭配時，要注意色彩的飽和度與明亮度。

灰

灰色受到不少主管階層的喜愛，穩重成熟且不致於太沉重。不過，在配色上得花點巧思，灰色外套搭配白色或色彩明亮的襯衫，可以展現時尚。深淺不同的灰色，也可以運用與黑色的搭配，上下對比愈強烈，則顯得愈輕快，反之則較穩重。

黑

黑色是既耐髒又有氣質的顏色，穩重度及實用性都高，對上班族及自認對顏色搭配不在行的人，「黑色」永不會出錯。黑色和任何一種顏色都很速配，視覺感非常鮮明。

橄欖綠

橄欖綠為中性色彩，和暖色系搭配，讓人感覺親切；和大地色彩搭配時，可以加黑色或其他色彩做重點強調，免得太過沉重；和橘色搭配則能展現青春活力。

土黃

土黃色是大地色系的代表色，適合便裝打扮。土黃色雖具穩重成熟感，但黃味容易使臉色看起來沒精神，和黑、白相配是最保險的配色，若與灰色搭配，會失去生動感，和大地色系搭配，要避免看起來單調平乏。

褐

褐色給人淳樸的印象，搭配黑色給人精明幹練的印象，和灰褐色系搭配，則能表現穩重感。最好不要搭配紅色或灰色，前者過於跳Tone，後者則太過於陰沉。如果是時尚愛好者，搭配淡紫色也很出色。

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

傳奇宮廷御膳台北登場

北京羊房胡同十一號的不朽傳奇、傳承清宮御膳料理精髓的「厲家菜」，今年八月於台北信義區BELLAVITA寶麗廣場正式登場。餐廳裝潢以仿古風設計，裝潢色系以黑色為主，古色古香中又流露出一點時尚設計感。此外，台北厲家菜特地從中國景德鎮選購純手工訂製的骨瓷，突顯其重視宮廷飲茶的清代背景。

厲家菜向以宮廷菜、官邸菜及一些具特色的北京菜為主，在厲家菜第二代傳人厲曉麟推廣經營下，一九八五年於北京開設第一家，後陸續於墨爾本、上海及東京開設分店。其選料與做工細膩，食材自然純樸，主要以套餐供應，每道菜色分量精緻小巧，分為首碟、熱菜及點心，讓每位賓客都能夠一次品嚐多道精緻味美的御膳料理，早已受到國際政界名流、影視紅星與商業鉅子的青睞與肯定。

Fun

台東知本泡湯新選擇

喜歡泡溫泉的遊客有福了！今年八月「知本金聯世紀酒店」於台東正式開幕，酒店採取無國界設計概念，並融合當地風格元素，既帶入原住民文化的特色，亦能迎合國際現代化的標準。拉開房間內的窗簾，知本溪及龍泉橋美景就從大片落地窗映於眼中，倚靠在床榻或窗邊，自然美景盡收眼簾。

台東知本溫泉素有美人湯之稱，屬於弱鹼性碳酸氫鈉泉，清澈無色，富含礦物質，可促進血液循環、鬆弛肌肉關節，是忙碌現代人最好的紓壓選擇，移步知本金聯世紀酒店頂樓，更能在露天夜景下享受四季風呂美人湯。

此外，酒店內的美食更是多元豐富，四季自助餐廳結合當地食材，提供備有初鹿鮮奶、落花果醬、關山米的早餐與自助餐；花苑中餐廳則備有當地牧野放山雞、秋季毛蟹等料理；世紀酒吧每晚皆有現場演奏。酒店房型有精緻雙人房、和風家庭房等，休閒設施則包括橋牌室、閱讀室、商務中心、健身房等，豐富的軟硬體設施，為旅客提供放鬆身心靈的最佳場所。

Fun

南投琉璃光之橋試營運

南投縣信義鄉坪瀨琉璃光之

橋健行園區，於上個月二十五日開放試營運，全台首創的透明玻璃吊橋橋面，低頭即可將數十層樓高的溪谷風光盡收眼簾，讓民眾感受絕無僅有的驚悚快感。除了天空玻璃吊橋之外，園區內尚有長約六公里的健行步道，沿途可欣賞鬼斧神工的「一線天飛來石」、「燕子崖」、「人面石」與「小三的樹」等特殊景觀。

位於信義鄉愛國村坪瀨地區的福德吊橋，原為一般木造橋梁，去年重新打造，橋體全長八十八公尺，玻璃橋面有五十四公尺，橋面上繪有繽紛彩繪圖樣，更添玻璃橋面美感。基於安全性考量，琉璃光之橋限制承受重量一千兩百公斤，僅容十五人同時行走在橋面上，而且過橋的時候，還必須套上鞋套，此舉主要在維持玻璃橋面的完整，以免因磨損過度，影響玻璃橋面的透明度。

琉璃光之橋健行園區，將試營運至九月十四日，期間採預約方式，並提供半價優待，民眾可由信義鄉公所網站登入報名。九月二十五日即正式開放營運，前五百名蒞臨參觀遊客可獲得精美紀念品。其正式營運後的票價為一百元。

古典自行車騎遊日月潭

想和來自世界各地的自行車同好一起暢遊美麗的日月潭嗎？二〇一四台灣自行車節「日月潭 Come！Bikeday 古典自行車嘉年華」活動將於十月十七日至十一月九日陸續登場，即日起到九月底截止，各項活動開始受理報名。

「日月潭 Come！Bikeday 單車活動」辦理至今已屆三年，今年十一月九日登場的話題活動有別於以往，將以「古典」為主題，打造一場懷舊的古典單車盛會。「Classic Ride 古典自行車騎遊」廣邀來自世界各地的古典車迷們，搬出珍藏已久的單車傢私，搭配復古裝扮，以車會友。

十一月九日活動日除了悠閒的古典騎遊外，更有運動型的「日月潭潭南部落挑戰」、「環潭挑戰遊」、親子型的「兒童滑步車趣味賽」等騎乘活動，向山活動中心會場並舉行熱情森巴鼓、BMX單車特技、獨輪車小丑 Clown Show 等表演。除此之外，更有各式自行車、農特產、兒童著色互動等攤位。凡報名參加活動者，即可獲得專屬紀念品及摸彩券，有機會贏得「日本廣島機票」等大獎，歡迎最有活力的自行車愛好者一同來逗熱鬧。

官田菱角節九月開鑼

台南市官田區舊稱為「官佃」，其菱角產量占全國百分之六十以上，每年九到十月秋高氣爽時節為菱角盛產期，在官田區處處可見農民忙著採收菱角的景觀，「菱香舟影」早成新南瀛八景之一。每年在葫蘆埤畔舉辦的「官田菱角節」，以菱角產業結合文化活動，將整個節慶點綴得好不熱鬧。

今年菱角節特別結合在地業者開發文創商品、美妝保養品、加工食品等，而「微笑官田—特色遊程」除了將帶領遊客造訪官田西庄的民宿鄉村故事旅棧外，更結合了菱角染手作商品DIY教學，並帶領遊客前往水雉生態教育園區，觀察「菱角鳥」水雉的生態，中午則備了京醬菱角肉、山苦瓜菱角排骨湯等菱角風味餐，最後還可參觀觀光工廠，活動多元豐富。想要體會菱角風味的民眾，不妨利用活動期間到官田親身體驗菱角文化風情。

五鐵秋葉原

全台最便捷購物、聚餐、約會百貨

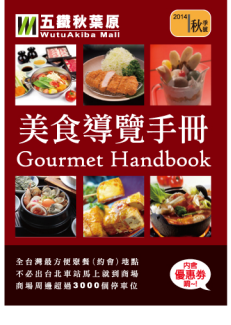
台北站前商圈正核心 時尚、美食、3C新地標

全台唯一最便捷之百貨商場，五鐵秋葉原與五鐵通道相連結並向上延伸，地下三樓即將聯通台北車站捷運站，其獨特流暢的空間規劃與國際級的軟硬體設施，聚集全球知名品牌，以潮流時尚融合文創藝品，潮流時尚融合文創商品與主題美食餐廳完美結合。

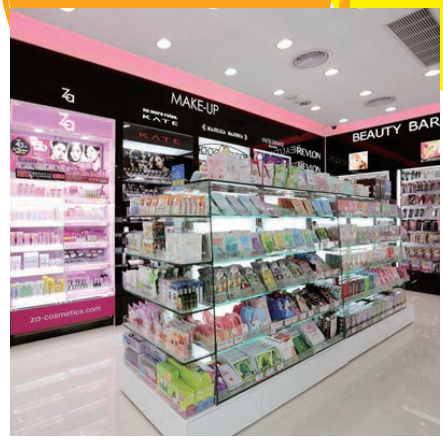
『永達保經』幕後推手

讀者優惠

憑本期雜誌至五鐵秋葉原1樓卡友服務台，可免費獲贈「美食導覽手冊」乙本，內附店家優惠券，數量有限送完為止。



五鐵秋葉原
WutuAkiba Mall



複合式商場應運而生

交通的便利性一直是商圈穩健發展的重要因素之一，台北車站匯集台鐵、高鐵、捷運、公車、客運五大交通樞紐屬於東西南北往來的中繼轉運站，絕佳的交通優勢讓越來越多人湧進台北車站商圈，永達保險經紀人股份有限公司吳董事長文永先生，耗時五年將大亞百貨重新整合，規劃成結合時尚、美食、3C的複合式商場，正式更名為五鐵秋葉原。五鐵秋葉原B3將有連通道連接台北車站，讓消費者不用出台北車站就能直接逛進百貨商場內。其專業的營運團隊來自金融業、不動產與壽險事業群的企業菁英，以及百貨、量販通路經驗的營運、行銷團隊所組成，憑藉對流行時尚、國際精品與文藝創作的喜愛與熱情，為台北站前商圈注入一股全新的消費潮流趨勢，共同打造全台最便捷購物、聚餐、約會新地標。

嚴選主題餐廳 約會購物新指標

佔地一・三萬坪的五鐵秋葉原百貨商場，地下三層地上十一層，共十四層樓，地下四、五樓結合台北車站停車場共計超過三千個停車位，提供消費者一個舒適便利的購物環境。自七月二十四日開始試營運期間，首波針對一到五樓進行試賣，一樓規劃國際精品館、二樓潮牌服飾及戶外運動用品、三至五樓主題餐廳。目前隆重登場專櫃有無印良品、真愛密碼、SASA美妝、知多家、櫻之町、Mo-Mo-Paradis、Captain India、豆腐村、高麗園、愛麵屋、嗆火鍋、五鐵精品百貨等。為了提供喜歡享受美食與滿足購物樂趣的您一個全新的環境，未來將陸續有更多新櫃登場，敬請期待全新改裝的五鐵秋葉原百貨。

購物發票天天兌獎 會員好禮獎不完

一般消費者因購物取得之統一發票，除了紀錄購物行為外，也期待對中財政部開出的獎項金額，但要對中普獎貳百元可需要千分之三的機率，實在有些困難。但現在只要到五鐵秋葉原百貨消費單筆滿一百五十元，憑五鐵發票就可以參加購物發票天天中的對獎活動，活動期間自七月二十四日開始天天開獎，每一天都有機會獲得高額消費點數，最高得到十萬點消費點數。另外，五鐵秋葉原會員現正熱情招募中，即日起為了回饋廣大消費族群，只要到五鐵秋葉原館內申辦入會，非常好禮咖啡機與隔熱餐盒還有一千元商品抵用券就通通送給您。立即申辦即享會員四大專屬優惠：一、會員來店禮：天天送指定飲品；二、會員生日禮：生日當月送一千五百元商品抵用券；三、消費紅利點數累積；四、消費紅利點數折抵，多重好康等您來拿。

五鐵秋葉原概況

台北市中正區忠孝西路一段50號
捷運台北車站站前地下街5號出口
電話02-23711122
五鐵秋葉原-臉書粉絲團

五鐵秋葉原提供超過3,000個停車位
（ 台北車站西停車場出口即是商場 ）
打造全台最便捷購物/聚餐/約會百貨

【書訊】

書籍資料提供／城邦出版、商周出版、馬可孛羅文化、台視文化、九韻文化

《達賴喇嘛的貓》／大衛．米奇

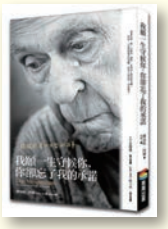
這隻擁有著許多名號的「喜馬拉雅貓」為我們打開一扇窗，讓我們看到達蘭薩拉內在聖殿的生活。達賴喇嘛的貓是個小間諜，為我們真實報導尊者和許多名流的私下會面。這些人士包括好萊塢影星、慈善家、作家等等。關於如何在忙碌的物質世界裡找到快樂和意義，她也特別提供了一些貓族的見解。那些曾受惠於貓咪的「推拿爪」和「咕嚕叫」的人們，他們的臉上將會因為她的故事而蕩漾起會心一笑。

《一擊奏效的社群行銷術》／蓋瑞．范納洽

你不只要創造高品質內容，還得完美融入各個社群平台和行動裝置。重點是要真的和客戶互動，但不是對顧客大聲叫賣，而是用專為各平台打造的內容和他們溝通。本書拆解當今最受歡迎的五大平台：Facebook、Twitter、Pinterest、Instagram 和 Tumblr，讓大家看到好貼文之所以吸睛的關鍵：文字、圖像、語調與連結力。記住：在社群時代，沒有故事就沒有銷售。只要認真搞懂這些平台的細節和微妙之處，你就能在社群媒體的拳擊場中，打出自己的一片天。

《財富吸引力》／大川隆法

本書是作者宣導的幸福四大原理「愛的原理」、「知的原理」、「反省的原理」和「發展的原理」當中，以「發展的原理」為中心所著。對於多數人所關心的富足、發展、幸福、成功的各個主題，他以不偏限於世間性的觀點，加入了心靈世界之觀點的解說。這本書是作者的成功理論自信之作，反覆閱讀可助你獲得真正的成功，並能體會到靈魂昇華的神祕感覺。



《我願一生守候你，你卻忘了我的承諾》／娜迪妮．阿爾

一九四五年，艾德溫自戰場歸來，但他沒有回到被俄軍佔領的家鄉，而是前去投靠伯父，並與莉亞陷入熱戀。然而，從軍前，艾德溫已經承諾將娶當時的女友英嘉為妻。莉亞在他和英嘉的婚禮上默默哭泣，兩人從此別離，卻始終沒有忘記對方。多年以後，他們重逢了，這次他們發誓此生再也不要分開。他們快樂地在一起生活了三十九年，直到莉亞得了老年失智症。本書講述了一段愛與遺忘的悲傷拔河，透過這對戀人的故事，你可以看見最熱烈的愛情、最美麗的承諾，更能深思什麼是愛與關懷。

88 期贈書得獎名單：桃園縣／李〇萱、台中市／黃〇立

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備兩本台視文化出版《量身訂作住民宿》及《我家也有智多星》要送給您！填妥下列資料，在九月三十日前傳真至(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。）

2014 /SEP 09 行事曆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01 八月初八 宜：祭祀、沐浴	02 八月初九 宜：嫁娶、納采、祈福、訂盟、出行	03 八月初十 北區《從債市看房市講座》陳宥天14:00~16:00 宜：祭祀、解除、破土、安葬	04 八月十一 宜：沐浴	05 八月十二 宜：祭祀、安香、出火、掛匾	06 八月十三 北區《財經講座》張文瀚10:00~12:00 《社會保險權益與分析講座》簡玉梅10:00~12:00 南區《從世說新語談魏晉風流-用歷史故事豐富現代人生活》高志斌14:00~17:30 宜：祭祀、祈福、移徙、動土
07 八月十四 宜：嫁娶、訂盟、開市、立券、納財	08 白露 中秋節 宜：祭祀	09 八月十六 宜：祭祀、、立碑、成除服	10 八月十七 中區《問卷下午茶》劉玉娟14:00~16:00 《從查稅案例看資產保全新思維》陳翠芳14:00~16:00 宜：拆卸、修造、破土、安葬、立碑	11 八月十八 宜：祭祀、掃舍	12 八月十九 宜：出行、開光、祭祀、理髮、解除	13 八月二十 北區《愛心義賣會》10:00~16:00 《財經講座》陳月碧10:00~12:00 《理財講座》陳有賓10:00~12:00 《財經講座》劉玉芬10:10~11:40 桃園《理財講座》徐富全10:00~12:00 中區《即時財經》王金菊10:00~11:45 《第466場全球即時財經講座》劉秋英、賴黛琪10:00~11:45 南區《預約財富 樂活退休》葉惠生14:00~16:00 宜：開市、立券、交易、納財、掛匾
14 八月廿一 宜：祭祀、沐浴	15 八月廿二 宜：開光、出火、立券、交易、納財	16 八月廿三 宜：解除	17 八月廿四 南區《贏家通吃 財富六桶金》李世傑14:00~16:00 宜：祭祀	18 八月廿五 北區《十分鐘觀人術講座》林佳儀14:00~16:00 宜：祭祀、開光、出火、掛匾、拆卸	19 八月廿六 北區《理財講座》黃素英13:30~15:30 宜：開市、立券、交易、納財、掛匾	20 八月廿七 北區《財經講座》呂貞秡10:00~12:00 《保險公司安全性講座》李新星10:00~12:00 《信託講座》李國豪10:00~12:00 《保戶講座》李傑克14:00~17:00 桃園《財經講座》郭宏仁10:00~12:00 中區《即時財經》劉玉娟10:00~11:45 《第467場全球即時財經講座》陳翠芳10:00~11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝10:00~12:00 宜：祭祀
21 八月廿八 宜：祭祀、成除服	22 八月廿九 宜：安門、沐浴、立碑、安葬	23 秋分 宜：祭祀、沐浴、掃舍	24 九月初一 中區《從信託看資產保全新思維》曹驍宜14:00~16:00 宜：祭祀、出行、解除、掃舍、起基	25 九月初二 北區《預約財富講座》陳威琳14:00~16:00 宜：開市、立券、交易、納財、入宅	26 九月初三 宜：祭祀、沐浴	27 九月初四 北區《財經講座》劉訓煒10:00~12:00 桃園《財經講座》褚世銘10:00~12:00 中區《理財講座》葉惠生10:00~11:45 《第468場全球即時財經講座》蒲祚生、劉上菲10:00~11:45 南區《愛傳承關懷演唱會》台南市立文化中心14:30~16:30 宜：納財、會友、開光、祈福
28 九月初五 宜：開光、安門、拆卸	29 九月初六 宜：破屋、壞垣	30 九月初七 宜：開光、出火、謝土、拆卸				

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

精彩可期的生涯規劃

享受退休生活

從永達服務

規劃開始！

永達保險經紀人
EVERPRO www.everprobks.com.tw

北區服務中心：0800-518-088
中區服務中心：0800-777-618
南區服務中心：0800-500-688