

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2014.10  
No.91

財經論壇

## 活用保單 人生更有保障

成功達陣

保險企業家 宋木海的贏家策略

經營管理

黃綺烽 美魔手打造完美女人

林淑明 葡萄酒加乘人生滋味

江宛妘 不靠別人 以專業駕馭專業

紀名純 堅持走出台灣設計師的一片天

何承翰 一手打造夜貓族的貼心角落

高志斌 用歷史故事豐富現代人生活

紀亞文 立志成為專業演員



# 第七屆永達公益盃 高爾夫VIP保戶聯誼賽

一場結合健康及公益的高爾夫年度盛事，  
讓您在享受擊球樂趣的同時，也幫助全台身心障礙朋友，

永達邀請您一起揮桿作公益

【第七屆永達公益盃高爾夫VIP保戶聯誼賽】將為每位參賽貴賓準備精美的

參加獎、技術獎項和豐富的摸彩獎項，包括：

一桿進洞獎-賓士C180轎車

淨桿冠軍獎-Katana Voltio 2 Hi 超高反發開球木桿

淨桿亞軍獎-Katana Voltio 2 Hi 球道木桿

淨桿季軍獎-Katana Voltio 2 G Hi 鐵木桿

總桿冠軍-Katana Voltio 2 G Hi 鐵木桿...等。

## 活動日程

◎南區—2014年11月14日(星期五) 南一高爾夫球場

◎北區—2014年11月18日(星期二) 桃園大溪鴻禧高爾夫球場

2014年11月19日(星期三) 桃園大溪鴻禧高爾夫球場

2014年11月20日(星期四) 桃園大溪鴻禧高爾夫球場







張蘭貞 業務區經理



蔡沛潔 業務區經理



賴玟溢 業務區經理

P.18

活用保單

人生更有保障

特輯企劃 財經論壇

許多人常以為買了保險，就能享受萬無一失的保障，在經濟不景氣、萬物齊漲卻只有薪水不漲的時代，您手上的保單是否真具有保障？如何聰明購買、活用保單，這回邀請張蘭貞、蔡沛潔、賴玟溢為您剖析。

RICH Wealth

RICH Life

RICH Health

RICH Love

### 財富管理學苑

- 03 永遠將客戶權益擺第一
- 06 保險企業家 宋木海的贏家策略
- 08 《從世說新語談魏晉風流》公益講座  
高志斌 用歷史故事豐富現代人生活
- 10 財經&生活補給站



### 身心管理學苑

- 14 紀亞文 立志成為專業演員
- 26 黃綺烽 美魔手打造完美女人
- 28 林淑明 葡萄酒加乘人生滋味
- 30 江宛妘 不靠別人 以專業駕馭專業
- 32 紀名純 堅持走出台灣設計師的一片天
- 33 何承翰 一手打造夜貓族的貼心角落
- 42 藍米克 從心靈出發 教你打造綠色空間



### 健康管理學苑

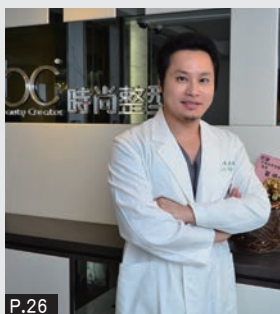
- 17 拒絕毒害 學會辨別劣質油
- 34 健康快遞
- 36 身心平衡的好處
- 38 遠離糖尿病 從生活開始
- 46 休閒便利貼
- 48 書訊& 89期贈書得獎名單



### 人生管理學苑

- 04 「大手牽小手。愛關懷」活動  
探訪育成基金會南港養護中心  
探訪清福養老院
- 11 人生莫生氣
- 12 企業號召千人齊作公益  
疼惜耄老寶貝 守護雙老家庭





P.26



P.28



P.30



P.32



P.33

## Editor's Note



### 老年學分愈早研習愈好

#### 編輯手記

不見雜誌日前刊登一篇「你可以不婚、不生，但不能不老」的報導，文中提到一九九三年，台灣六十五歲以上老年人口突破總人口七%，正式成為聯合國認定的「高齡化社會」。通常先進國家要花個五十年以上才會再「晉級」，老人占人口數十四%，成為聯合國定義的「高齡社會」。沒想到台灣只花二十四年，二〇一八年就要達成。更恐怖的是，預估再花七年，二〇二五年，台灣老人比率就將超過二〇%，再晉級成為聯合國定義的「超高齡社會」。也就是再過十一年，當你走在台灣街頭，每五個走過來的人，就有一人是老人。假使將老人分成六五歲到七五歲的少老、七五歲到八五歲的中老、八五歲以後的老年，可以發現八五歲以上的老人增幅最快。從一九九二至二〇〇九年，這三組增幅分別為十三%、六〇%和一〇八%。

面對高齡化社會，甚至「老年人」也將愈來愈多的情況，「老年學」已是相當重要的課題。不論您是哪個年齡層，對於退休後的人生最後二、三十年，包括退休金、退休生活規劃、退休照護等議題，您必須開始準備，才能擁有養得起的未來！

黑心油食安風暴引起全台人心惶惶，本期新開闢「智慧生活」單元，既然無法信任源頭，民眾不妨學習辨別劣質油，透過「看、聞、嘗、聽」四招，在食物下肚前為自己多設一道防護網。

擅長以古喻今的高志斌教授，日前舉辦了北中南三場公益講座，透過古人演繹出來的一則則歷史故事，教導與會貴賓以古借鏡，提升生活素質，讓與會者帶著滿滿的感動與豐富的成長盡興而歸。

為台灣在世界花卉及景觀設計界爭光的藍米克透過「生活美學」單元現身說法，告訴大家植物的療癒能量，也提供大家一個參考的方向，教導大家如何利用植物美化居家環境，進而創造一個綠色療癒空間，為自己打造一個下班後真正能放鬆身心、儲備能量的角落。

此外，「健康養身」單元專訪糖尿病關懷基金會董事長戴東原談糖尿病的預防，因糖尿病是不能根治的，一旦罹病就得一輩子與它共處，因此，最好的辦法就是在它開始萌芽時，就將其連根拔起，全力杜絕其發生的可能性。

# RICH 達人

2014年10月號 第91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 / 紀亞文 圖片提供 / 寶麗來國際娛樂





# 永遠將客戶權益擺第一

因為服務加乘，客戶能感受到業代的專業與用心，進而獲得客戶的信賴，績效自然源源不絕。  
文／羅怡如 攝影／楊樹山

**永**達保經一向站在客戶的角度，思考服務的便利性，透過全面系統化及服務至上的理念，

謹慎維護客戶的資產。

## 關懷服務共同成長

「穩健經營、誠信負責、關懷服務、利益共享。」是永達保經企業經營理念，而位於四大理念中心的「e」，實與企業經營息息相關。永達保經董事長吳文永指出，「e」

「e」代表企業的經營，其意義如下：

- 1、生生不息：誠信負責，永續經營。
- 2、由小而大：穩健經營，財務健康。
- 3、圓融：與人為善，關懷服務。
- 4、e化：支援業務發展，提高效率，降低營運成本，有效利益共享。

這一陣子包括大高雄地區八月一日

凌晨發生瓦斯氣爆事件及黑心餿水油引發的食安風暴，接連的意外透過新聞不斷的播送、報導，讓無數家庭陷入慌亂不安的擔憂。其實，社會安定讓人民安心，不單是政府的責任，企業同樣責無旁貸，如果主政者、經營者及製造者都能多一分用心、多一層把關，甚至將心比心借位思考，那麼，惱人的社會問題會少很多。永達秉持關懷服務的理念，結合資源提供多項服務活動，而重視保戶身心靈提升，原本就是我們該做的。未來，永達也更將關注服務流程的優化及提升，協助保戶透過保險規劃，對成就完美未來生活更有信心。

## 以保單最大利益為考量

不少民眾對於保險安定基金接管壽險公司以及金管會推動保單活化，讓早期的終身壽險可以藉由保單轉換的方式，轉換成即期年金、遞延年金、醫療險或長期看護險等消息感到困惑，紛紛詢問

業務代表，擔心影響自身權益。吳文永認為，金管會推動保單轉換，用意是對的，但問題是將民眾早年買的終身壽險保單轉成年金險，不但沒了保障，預定利率也會變低。保經業者已向保險局建議，若要讓民眾活著也能用，用部分解約的方式，其實就可以做到。至於金管會接管壽險公司，保戶權益不會改變。永達保經一向重視客戶服務，業務代表一定會秉持愛與關懷的初衷，持續為客戶提供更大的服務價值。此外，提醒民眾不要輕易解約，尤其是早年期高利率保單，若是中途解約，反而造成損失。

永達的企業文化強調對客戶要用心，這樣才能獲得客戶的信心。透過保險帶動助人的善念，更能引起客戶內心的共鳴；藉由公益活動的參與為弱勢團體盡一分力，進而從中得到更多的實質回饋。專業與愛心是每一位永達人的特質，而將客戶的權益擺在第一位，更是始終堅持的信念。

▼素英團隊志工群邀請有愛心的你，共同加入志工行列



在教保員的帶領下，永達志工從復健遊戲——氣球傘、丟沙包、卡拉OK歡唱中與這群可愛的慇兒院生漸漸熟識。看著院生們在志工的鼓勵下努力卻吃力的，一次次舉起手將沙包丟向標靶、隨著氣球傘把手高舉及跟著音樂咿鳴的高唱，象徵著院生們又成功地完成了今天的復健課程。

最讓永達志工們訝異的莫過於院生們用餐前的繁瑣準備，王群元協理提到，為了讓院生享用一盤菜，竟然需要依不同院生而各個調配剪菜、配菜等等，這麼多細膩的工作，需要付出非常多的人力、物力、心力。吃飯對我們來說是這麼簡單的事，工作人員甚至需要幫院生將菜剁成泥，有天協理問到，為何不乾脆打成汁呢？工作人員回應，趁院生還有咀嚼能力的時候，就應該讓他們多咀嚼，才不會快速老化。育成對於慇兒的細心與耐心，感動了所有永達志工。

魏滿妹協理對於工作人員為慇兒們的全力付出，給予高度的肯定，更感謝育成成立安養中心，如同發揮保險精神，讓老所有養，殘有所仗，讓老慇兒能得到好的照護環境。初次探訪南港養護中心的經驗，讓所有志工了解到有許多的弱勢家庭需要照護，期盼有更多的永達人與客戶一同參加「大手牽小手。愛關懷」活動。

# 「大手牽小手。愛關懷」活動

探訪育成基金會南港養護中心

八月十一日，素英團隊近二十名志工一早

即抵達育成南港養護中心，這些面臨提前老化的慇兒們，日常生活皆需要中心教保員的照護。永達保經舉辦支持育成雙老家家庭義賣會已邁入第七年，今年，素英團隊的業務主管們，自發性至南港養護中心擔任一日志工，除了更加瞭解慇兒們所面臨的困境，也體會到工作人員的辛勞。



◀永達志工們為院生們調配剪菜



▼永達桃園秋蓮處擔任一日志工



永達二  
十位志工與  
台灣優質生  
命協會三十  
位志工，陪  
伴二百位長  
者觀賞協會  
所安排的節  
目表演，藝  
人志工陳凱  
倫帶著兒子  
陳銳一起出  
席、林沖及

在永達桃園地區林秋滿經理號召下，邀請業務代表及客戶，主動投入長期的探訪活動，秋滿經理表示：擔任多次的志工經驗，第一次讓我充滿感動和喜悅，學習如何和長輩們相處、看見資深藝人不顧身體病痛站上舞台，為台下的長輩們認真的表演，在這一刻，我感受到無私的愛正在循環，感謝永達及協會讓我們有機會參與這次的活動，未來在工作之餘，將繼續帶著工作夥伴、家人及朋友，一起回饋社會當個快樂的志工。R

## 探訪清福養老院

八月三十日，「大手牽小手。愛關懷」探訪活動，永達志工來到位於新北市三峽區的清福養老院，照顧六十歲以上無法自理生活起居極需照護的老人，院所提供優質的生活空間及二十四小時專人陪伴與照料，並安排多采多姿的食、衣、住、行、育樂生活計劃，維持長者的身體狀態及健康程度，讓每位長者擁有像家一樣舒適環境。

林松義，用「不老精神」以動人的歌聲和精彩舞蹈換得全場的掌聲及歡呼。

每一次探訪雖然只有短短幾小時的陪伴，永達志工總是用親切及溫暖的態度，努力拉近和長輩們的距離，卸下陌生感之後，爺爺奶奶們與志工聊了起來，聊著他們的生活、聊著他們的過去，像家人一樣分享所有事物，這就是住在院裡的長輩們所渴望的陪伴。這次的探訪，不僅讓長輩們感受到無限的關懷，看見長輩們開心的笑容，永達的志工深感施比受更有福。

永達志工們像家人一樣分享所有事物  
與爺爺奶奶們聊了起來  
不僅讓長輩們感受到無限的關懷  
也看見長輩們開心的笑容



## 開啟三富人生新境界

## 保險企業家 宋木海的贏家策略

掌握關鍵時刻，讓宋木海的人生地圖，不斷擴張。一直站在第一線勤耕市場的宋木海，盡心為客戶群貢獻專業貼心服務，並無私培育績優人才。展望未來，他有信心將台灣經驗成功複製到大陸甚至其他地區，也創造出更多優秀的保險企業家。

文／羅怡如 攝影／楊樹山



## 診斷式行銷模式

三十年前就在國際

知名外商公司 Pricer

台灣分公司半導體部

門擔任總經理的宋木

海，學習經營管理

的理論基礎及實戰經

驗，這對後來轉戰保

險金融業有極大的助

益。宋木海表示，能力加努力，不如環

境加機會；英雄在變動的轉折點與時空

座標下，尋找最適合的定位與方向，且

以更寬廣的視野，締造不同凡響的康莊

大道。他常引用美國詩人 Robert Frost

的一首詩——《沒有走的路》其中一段

話：「黃樹林裡分叉兩條路，而我，選

擇了較少人跡的一條，使得一切多麼地

不同！」的確，在保險這條路上，他以

獨特的方式打造非常亮麗的業績。

專業自信、身段柔軟的宋老師，擅長

高額保單的經營。關於經營心法，他表

示，只要有正確觀念和態度，即能輕鬆

進入經營高額保單的殿堂。與客戶交

談，首先要會問問題，從問問題當中，

發掘客戶的問題在那裡、需求點在那

裡？如此才能提供解決方案，滿足客戶

的需求，進而完成銷售。基於此，診

斷式 (Diagnosis) 或以客戶需求為導向

(Customer's Need Oriented) 的銷售模式

才是最有效的方式。

當然，業務代表也應保持平常心，有

是非之念，無得失之心。此外，還要大

量拜訪客戶，以量取勝。他還透露，經

營顧客關係，要讓他喜歡你、相信你、

尊敬你。尤其動輒繳交十年、二十年的

高額保單，若沒有建立長久互信的基

礎，空有專業，是很難取得客戶對你的

信賴。

「中國經濟真的蕭條嗎」、「台灣逢甲夜市的美味小吃」，在宋木

海業務協理的微信上，總提供著各式各樣的理財、生活資訊，對於某些需深思的議題，他更是加上個人評論，讓觀者有更宏觀多面的思考。熟識他的人都尊稱他「宋老師」，多年來他專精租稅規劃領域，經營高資產族群，訂定明確目標，善於掌握優勢，締造第一的頂尖佳績。





## 利他的自我定位

宋木海經營客戶的理念是「要以信任為主，專業為輔。」在客戶服務上，他強調與其比差異，不如讓客戶更滿意。宋木海領導團隊也很有心得，他麾下榮獲MORT（美國百萬圓桌會員）的資格者比比皆是。他指出，業務代表都應以「保險企業家」自居，保險企業家與業務員最大的不同點在於站在客戶的角度為他設想，散發的是一種「關愛的眼神」。

從事保險業二十多年，宋木海以身為保險經紀人而喜悅，並且引以為榮。始終利他的自我定位，使得宋木海在朋友及其他社團人們的眼裡，是值得尊重且珍惜交往的朋友。

宋木海說：「我常告訴客戶，保險這筆錢就是『神奇的鈔票』。為什麼是神奇的鈔票？當你最需要錢，而錢就在你面前出現，那就是神奇的鈔票。這就好比要打公共電話，需要一塊錢銅板。如果你身邊剛好沒有，縱使你有許多現鈔，也派不上用場。如果當下在地上有一枚一塊錢銅板，這個銅板就是神奇的鈔票。保險是保障人生風險、保全資產，未雨綢繆最神奇的鈔票。」

## 保險圓滿人生

永遠看見別人尚未看見的藍海市場，在站穩台灣高額保單市場後，宋木海的下一步是大陸保險市場，傾全力協助華人企業家達成富裕一生、富足退休、富貴傳承的三富人生。宋木海表示，許多台商都到了傳承衣鉢、衣錦還鄉的階段，保險可以滿足他們的需求。為了充分掌握市場資訊及傳遞保險觀念，宋老師定期飛到大陸，提供台商及大陸的企業家保險、租稅及信託等資訊。當然，吸納更優質的人才，加入保險這項助人工作行列，也是他的目標。

此外，參與公益不遺餘力的宋老師，除了透過永達社福基金會捐助

善款助人，在未來五年也希望成立心靈輔導工作坊，協助更多人開啟封閉禁錮的內心世界，藉由與義工們的討論，找出致使心靈受創的解藥。

一直站在保險第一線的宋木海，雖有滿牆的榮譽，卻依舊勤耕市場，在快樂中成功的他認為，快樂本身就是一種價值，是一種無私的奉獻與追尋，掌握優勢時機，不斷延展生命的豐富與深度。他進一步表示，均衡人生盡享成功真締，需要聰明投資，選對行業，跟對人，做對事，都會讓幸福感油然而生。誠如美國名人梅爾茲所言：「人人皆為藝術家，能替每個日子，畫上鮮豔的色彩。」宋木海，充滿活力、樂觀進取，藉由正能量及磁力，在保險這條路上，以行動展現熱情，時時散發光和熱。



## 宋木海 Profile

- ◆ 現任：永達保經業務協理
- ◆ 保險資歷：23年
- ◆ 得獎經歷：
  - 美國 MORT 百萬圓桌會頂尖會員暨終身會員
  - 2004、2009、2014年國際龍獎 IDA 優秀主管銅龍獎
  - 2005~2007年國際龍獎 IDA 優秀主管金龍獎
  - 2008、2010~2012年國際龍獎 IDA 優秀主管銀龍獎
  - 2004、2006、2010年國際龍獎 IDA 傑出業務銀龍獎
  - 2005年國際龍獎 IDA 傑出業務金龍獎
  - 2007~2009、2011~2014年國際龍獎 IDA 傑出業務銅龍獎
- ◆ 著作：《不是第一，就是最好》、《這本，金融業的禁書》、《我是保險企業家》
- ◆ 座右銘：不是第一，就是最好。

# 《從世說新語談魏晉風流》公益講座

## 高志斌 用歷史故事豐富現代人生活

擅長以古喻今的高志斌教授，日前舉辦了北中南三場講座，透過古人演繹出來的一則則歷史故事，教導與會貴賓以古借鏡，提升生活素質。文／洪詩茵 攝影／楊樹山 部分圖片提供／永達保經

古今中外首次以魏晉南北朝為主題的《從世說新語談魏晉風流》公益講座，分別於八月三十日、九月六日及九月十三日在台北國際會議中心、高雄商務會議中心及台中潮港城盛大展開，三場活動湧進近千名貴賓，每位貴賓都是抱著滿滿的期待參加這場「空前」的講座。而這場講座的執行單位——永達保經，更是不惜出動上百位工作人員助陣，每位與會貴賓都有專屬的業務代表服務。公益講座贊助單位廣生堂幸福燕窩集團及百耘堂集團，更無償贈送與會貴賓面膜與健康飲品，期待每位參與講座的貴賓不僅聆聽高志斌教授精采的演講，更能帶著滿滿的感動與豐富的成長盡興而歸。

從不一樣的角度看歷史

講座的開場，高教授不忘先介紹三天必讀歷史好書，第一好書是《世說新語》，在高教授眼中，這本書不講大道理，專講司馬遷不講的歷史典故；第二好書是《山海經》，高教授笑言，這本書太過深奧，透過他來研讀最恰當；第三好書是《論語》，在高教授心中，真正的倫語記載著孔子尖酸刻薄的一面，一言一行都足為後世參考。從高教授形容這三大書的俏皮言語中，不難看出，他看歷史的角度與人不同，透過他的視野，將能看到的不一樣的歷史，獲得獨一無二的啟發。

不過，為何選擇魏晉南北朝這個年代

呢？高教授表示，魏晉南北朝是中國最精采絕倫的一個年代，號稱天下第一行書的《蘭亭集序》，即出自這個年代，它是魏晉高度、風度、態度與深度的綜合。這個年代夾在漢唐兩代盛世之間，文風鼎盛，歷代絕無僅有，無論是文人的個性之美、心靈之昇華，皆達到前所未有的境界，可以說「沒有魏晉南北朝就沒有後來的隋唐盛世」。

### 中國最精彩絕倫的年代

劉義慶的《世說新語》記載著魏晉南北朝當時士族階層的瑣聞軼事，光是出場的人物大約就有五、六百人，總共有一三〇餘則的歷史記事，因為「重欣賞、不評鑑」，總是以細節揭露人物的內心世界，留予後人自行表述的空間。一部《世說新語》就宛如一幅《清



台北場講座，永達保經陳慶鴻總經理特地到場致詞祝賀，並全程參與聆聽。





台北場公益講座，座無虛席。

明上河圖》，細膩、豐富、引人入勝。許多現代人常用的詞彙或成語，其典故皆出自此處，例如：卿卿我我、禁鬱、擲地有聲、普天同慶、琳瑯滿目、拂袖而去、日理萬機、契若金蘭、口若懸河、以小人之心度君子之腹等等。

以「卿卿我我」為例，其典故來自竹林七賢的王戎。王戎吝嗇，「既富且貴，契疏執掌，每與夫人籌算計，鄙俗貪吝。」但其妻仍舊親他、膩他，每以「卿」稱呼他，然而「卿」

多為上位者對下位者的稱呼，當時畢竟夫貴妻賤，王戎曾勸其妻：「婦人卿媚，於禮不敬，後勿復爾。」但其妻就回答他：「親卿愛卿，是以卿卿，我不卿卿，誰當卿卿。」意即「我親近你、喜歡你，才稱你為卿，我不稱你為卿，還有誰可以稱你為卿呢？」此後，「卿卿」就成

為後人表達夫妻男女之間親密的詞彙了！

### 引人入勝的敘事語調

《世說新語》中，這類精采又帶趣味的歷史故事極多，人物個性往往鮮明如躍紙上。在這場講座中，高教授精挑其中最具代表性的幾位古人論述，包括：嵇康、王導、王敦、桓溫、王子猷、謝安等人。其中又以嵇康最受高

教授推崇，

言談之中

每每盡是

對嵇康的讚服溢美之詞，他說：

「這人醒時也美、醉時也美，不僅

擁有近代最陽剛的美，而且還多

才多藝。四言詩寫得好，散文成

就更高，是著名的玄學家，音樂

水準高不可及，是理論家、作曲家，也是古琴演奏家。」



台中場講座，余松坤業務協理（右三）特地到場支持。



高雄場講座，葉明達（左四）、李麗英業務副總（右三）及鄭棕銘資深業務協理（右二）、李世傑業務協理（左三）皆蒞臨參與。

但這麼一位精采絕倫的人物，卻因政治立場的不同，堅持不願為司馬昭所用，更因此得罪當時的司隸校尉鍾會，與至交山濤絕交，最後捲

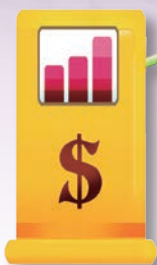
入好友呂安的桃色案件，因義氣為友作證，種下禍端，於景元三年秋，與呂安同誅。臨刑時，嵇康「神氣不變，索琴彈之，奏《廣陵散》，曲終。」

究竟呂安事件是如何導致嵇康之死？得罪鍾會這個人物又與嵇康之死有何關聯？臨行前夕，嵇康為何將其子嵇紹託孤於已絕交的好友山濤？欲知詳情，記得持續關切高教授的動態，其不定時於永達保經舉辦各類談古論今的講座，詼諧的論述角度每每引人入勝，不可錯過！



# 補給站

## 財經 & 生活



熱門發燒理財、生活等相關議題，都將在財經新聞一一呈現。

整理／公關部

### 台灣 Z 世代 最想自己當老闆

根據藝珂集團針對亞洲十五至十八歲的 Z 世代，進行「Z 世代關鍵大調查」指出，台灣十五至十八歲的 Z 世代想自己當老闆的人高達六四%，其中十三%受訪者甚至表示「自行創業極具吸引力」，可見 Z 世代積極進取、勇於創新的精神。

調查顯示，Z 世代不急著就業且願意花時間找出自己「比較喜歡的公司」，還有，在蒐集資訊的方式上，也與上一代呈現顯著的轉變，Z 世代習慣使用網路及社群媒體接收及分享企業雇主的相關資訊，由此可知，企業將受到求職者更深入的研究與審視。另外，由於近年出生率逐漸下降，換言之，未來人才短缺的情況將趨於嚴重，為了吸引新一代的菁英，企業組織之間的人才爭奪戰勢必更加激烈。

### 基本工資調漲

基本工資確定調漲了，明年七月起，基本工資將從現行的現行的一九二七三元，增加七三五元至二萬〇八元；時薪從一一五元調漲至一二〇元。——人力銀行公關總監李大華表示，雖然物價指數(CPI)成長率沒有超過三%，但是食物等民生物價增幅卻有四%，若不調整薪水，對於勞工的基本生活確實有很大的影響。除了基本工資，薪資也有調整的必要，

如果企業願意調整原有員工的薪資，也將會帶動新鮮人的起薪調漲。

### 金管會放寬網路投保業務

金管會因應網路時代來臨，考量網路人口與透過網路所進行之商業行為有逐年增加的趨勢，為推動保險業 e 化，增加消費者投保管道，除現行「保險共通憑證」外，開放消費者得以網路申請帳號密碼、親臨保險公司申請帳號密碼或以他業金融憑證等方式進行網路投保。此次開放網路投保之保險商品，以風險性及道德危險較低之險種為主，計有強制汽車責任保險、任意汽車保險、住宅火災及地震基本保險、住(居)家綜合保險、旅遊不便保險、旅遊平安保險、傷害保險及定期人壽保險，並藉由多項風險控管機制，如限制要、被保險人為同一人、受益人為直系血親、保額限制、強化通報系統即時查詢等措施，以降低道德風險之發生。

金管會為更進一步活絡保險業辦理電子商務，下一階段已規劃於一〇三年底開放消費者以本人信用卡或全國繳費網作為網路投保之身分認證方式，進一步增加消費者網路投保之便利性，及擴大保險業辦理電子商務。金管會並將視網路投保之推動情形，持續檢討修正相關措施，與時俱進。

有位老先生要出門購物，不料一開門迎面就撞來一名彪形大漢，不偏不倚撞上他的眼鏡，眼鏡戳傷了他的眼皮，然後掉在地上，鏡片也摔得粉碎。而那位滿臉落腮鬍的大漢，對於眼前的景象，卻絲毫沒有愧疚之色，反而理直氣壯說：

「誰叫你戴眼鏡？」當下，老先生閃過了一個念頭：世間事多由因緣合和而生，有善緣，亦有惡緣，解決惡緣惟有以慈悲對待，於是念頭一轉，以歡喜豁達的心胸來接受這項事實，更以微笑相對。

大漢看到他的反應便問他：「喂！你為什麼不生氣？」老先生回答：「為什麼要生氣呢？生氣既不能使破碎的眼鏡復原，也不能讓臉上的瘀青立刻消失、苦痛解除。再說，生氣只會擴大事情，如果我生氣，對您破口大罵，或是打鬥動粗，必定造下更多的惡緣，甚至傷害了身體，仍然不能把事情化解。」大鬍子聽後覺得很有道理，若有所悟地離去。

## 人生莫生氣

一時的情緒是無法解決問題，惟有遇事冷靜，才能避免出錯，甚至避免終身遺憾。

整理／公關部

### 退一步海闊天空

過了很久，有一天老先生接到一封現金掛號信，信中附有五千元，原來是當初那位大鬍子寄來的。信中寫著：「老先生您好：我年輕時不知用功進取，畢業之後，在事業上高不成低不就，十分苦惱，常常自怨自艾。結婚之後，也不知善待妻子，常常拿妻子出氣。有一天，我外出上班，忘了拿公事包，中途又返家拿取，卻發覺妻子與一名男子在家中談笑。我非常生氣，衝動地跑進廚房，拿了一把菜刀，想殺了他倆。當時，那男子驚慌回頭，臉上的眼鏡摔落在地上，我想起您對我說的那句話：『生氣不能解決問題』，頓時冷靜下來。我想：我不應該不分青紅皂白就動怒，經過了解之後，發現那位男士其實是水電師傅，來府修繕完成後，妻子請他喝杯水，我卻誤解他們。您的開示，改變了我的人生觀，讓我一生受用不盡。為了感謝您的

恩德，我匯了五千元，賠償您的眼鏡，也為您祈福。」

人與人之間相處，難免出現碰撞磨擦，切記「生氣是不能解決問題的」。老先生以豁達心胸接受橫逆，不但化解一段惡緣，並且點醒了莽撞漢，使他遇事能自我反省，冷靜地處理突然遭遇的場面，避免了傷害及遺憾，讓未來的人生更圓滿。



# 企業號召千人齊作公益 疼惜憨老寶貝 守護雙老家庭

六十八歲老憨兒阿桂及五十八歲的淑女都是重度智能障礙的院生，入住育成南港養護中心已三年多，偶有家人探視，因年齡較長，兩人已陸續出現重聽、失智等多重老化狀況，生活起居皆須仰賴教保員的照護。阿桂與淑女的故事就像是全國十多萬名老憨兒的縮影，他們一樣都面臨父母年邁多病、照顧困難或孤苦無依的困境，茫然無助的雙老家庭亟需大眾伸出援手，拉他們一把！

2014年適逢永達志工年，長期關注弱勢團體及身心障礙族群的永達保險經紀人及永達社福基金會，於九月十三日舉辦第七屆千人愛心義賣會，持續挹

▼(右二起)藝人林俊逸與紀亞文、王思佳將義賣會氣氛炒熱到最高點，詹三原的畫作由林俊逸手中以62萬高價拍出，由永達吳文永董事長得標。



注育成基金會推動「老憨兒照護設施設備改善方案」、「憨老社區終老家園籌建方案」及「老憨兒專業照護服務培力方案」，讓老憨兒獲得最適當的照顧。

育成基金會劉貞鳳董事長表示，永達保險經紀人及永達基金會六年來的捐助，讓育成在老憨兒服務上站穩了腳步。從購進第一部讓老憨兒可被安全轉位的移位機，到協助終老家園提升人力、物力的照護品質，並建置完成雙老服務網路平台及開辦老化評估研習巡迴課程。永達保經素英團隊多年來資助育成，如今更身體力行擔任志工服務，幫忙照顧老憨兒，育成表達由衷的感謝！



▲(右起)育成賴光蘭執行長、永達汪用和執行長、吳文永董事長、劉貞鳳董事長(左3)、(左6起)藝人王思佳、永達黃素英副總，與(後排左起)藝人林俊逸、紀亞文攜手力挺雙老家庭，義賣善款將作為育成基金會改善老憨兒照顧使用。

義賣會開場為育成愛心大使紀亞文

以八萬元拍出職棒教練馮勝賢球衣，捐贈球衣的永達保經張貞芬經理表示，把收藏的物品充分發揮助人的功效，非常有意義。受邀參加義賣會的電音女神王思佳，一度擔心若拍品低於三十萬，日後再也不敢參加義賣活動，她以三十萬元拍出畫家王美幸的琉璃畫作，首度獻出愛的抱抱。義賣會舉辦七年來的最高價拍品為詹三原畫家的畫作，從美聲歌手林俊逸手中以六十二萬拍出，由永達吳文永董事長得標，開場三項拍品立即達成一百萬的目標金額，該活動總計募得一百四十五萬餘元。

永達保經吳文永董事長、黃素英副總、永達基金會汪用和執行長共同號召永達人及客戶熱烈參與，而知名藝人林俊逸、王思佳及育成愛心大使紀亞文則

特別出席主持愛心拍賣會，要呼籲大眾一

同疼惜憨老寶貝！老憨兒阿桂與淑女為了感謝永達多年來的協助，開心的參與這次感恩卡的製作，並親自致贈卡片！還有熱心相挺育成的亞妮斯比公司也派出了十多位志工幫忙攤位義賣，大同區公所社會課簡麗瑩課長亦到場支持，現場氣氛熱鬧而溫馨！守護老憨兒，已是刻不容緩的行動，希望透過企業用心帶動，能號召更多的民眾加入關懷的行列！

▼開場表演由育成夢想工坊的憨兒們帶來可愛的韓國歌曲bar-bar-bar。





# 紀亞文 立志成為專業演員

抱著「只有對自己一直不滿意，才能進步！」的心態，紀亞文堅持不懈地朝著專業演員的路前進。

文／洪詩因 攝影／楊樹山 《不一樣的美男子》劇照提供／寶麗來國際娛樂 《王牌鴿倆好》劇照提供／肥貓國際娛樂

## 深

刻俊美的五官、挺拔高挑的外型，中美混血兒紀亞文，似乎生來就該

吃藝人這行飯。憑著出色的外型，一出道

就備受青睞，拍過多部廣告、MV，但因對表演有著濃厚興趣，於二〇一二年正式

將演藝重心從模特兒轉到專業演員。

## 機會總在無意中敲門

回想加入演藝圈的經過，紀亞文坦言：「當初從來沒有想過自己會加入演藝圈。」紀亞文雖出生於台灣，但在六歲的時候就隨家人到美國求學，大學時期念的也是經濟學，十二歲的時候，更因為參加夏令營開始接觸網球，靠著網球保送紐約州立大學，而且還擁有國際網球教練的執照，曾經擔任過網球教練。由此看來，當初紀亞文與演藝圈的關係，八字都打不著！

大學畢業後，因為放心不下，紀亞文決定回台陪媽媽與妹妹一段時間，看看她們生活的情形，也藉此機會學習中文，他說：「因為六歲就到美國，我的中文程度，『聽』與『說』還可以，但『讀』、『寫』能力卻較為不足，所以打算藉著這個機會，多多增加自己

### 紀亞文 Profile

英文姓名：Edwin Gerard

生日：1984/3/8

身高：184 公分

體重：72 公斤

專長：網球（國際教練執照）、武術、拳擊

興趣：各式球類、閱讀、音樂

戲劇作品：

2014 《不一樣的美男子》／《懶人美食日記》／

《王牌鴿倆好》

2013 《真愛黑白配》

2012 《我租了一個情人》／《愛情來了 請打卡》

《成人記》

2011 《旋風管家》

2009 《桃花小妹》

舞台劇：《不可兒戲》

電影作品：《末日過後》／《魅羣》／《白天的星星》

《戀愛恐慌症》

Edwin Gerard

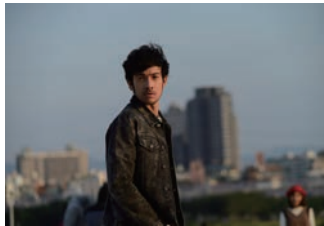




▲《不一樣的美男子》劇照



▲《王牌鴿倆好》劇照



的中文讀、寫能力。」當初回台，紀亞文原本並沒有長久居留的打算。只能說他天生就有明星特質，而當時紀亞文的表姊又正好在「宏將多利安」任職，見紀亞文外型出眾，就建議他參與試鏡，這一「試」就試出了紀亞文的演藝未來，人生就此大轉彎。

### 表演帶來滿心成就感

問他為何這一「試鏡」就決定留在台灣發展演藝事業？紀亞文坦言，其實他私底下很不喜歡拍照，小時候媽媽總喜歡拿著相機在一旁猛按快門，紀錄他小時候的身影，那時他就發覺自己很討厭拍照、看鏡頭，現在也還是一樣，私底下他仍舊不愛拍照。但是「試鏡」帶給紀亞文的感覺卻是截然不同，「對我來說，那是一種表演，可以讓更多人注意自己、看到自己、看到自己的作品，可以為別人帶來開心，那是一種說不出來的感覺，帶給我一種滿足與成就感。」紀亞文認真地闡述。

紀亞文的第一个作品是「遠傳」的廣告，他說：「試鏡，並且拿下演出機會，並不簡單，因為你必須打敗很多人，才能脫穎而出。私底下必須做足

很多功課，不僅要多看廣告與雜誌，而且還必須持續地一直看、一直累積，才能自然而然地將所看的東西內化，成為自己的實力。」

### 電影助他走出心牢

雖說加入演藝圈不在紀亞文原本的生涯規劃中，但他對戲劇、對表演的熱衷卻是萌芽於小時候。紀亞文有個患有自閉症的妹妹，成長過程中，父母不免將大多數的關注放在妹妹身上，而他也曾有過「為什麼自己的妹妹與別人的妹妹不同？」的負面思維。不過，紀亞文選擇以「轉移注意力」抒發壓力，他說：「照顧自閉症兒童的壓力非常大，曾有一段時間，媽媽也曾陷入憂鬱自苦的情境，那時候，看著媽媽的模樣，反而讓我領悟『我不能一起陷進去！』不然，這個家該怎麼辦！」

這段與自己心中負面情緒對抗的過程，紀亞文都是靠著唸書、打網球與看電影走過來的。每當看著電影，走入電影的情境中時，紀亞文

就能忘記心中的苦悶。也因此，對電影導演及演員，紀亞文一直是抱著佩服與感動的心情。

### 經驗累積表演功力

從二〇〇九年在《桃花小妹》中客串演出，到今年挑大梁演出大陸超能偶像劇《不一樣的美男子》中的反派角色「燕超塵」，憑藉著出色的外表與演出，人氣瞬間爆紅。紀亞文坦言，這個角色是目前為止他扮演過挑戰最大的角色，「燕超塵」在劇中是個思維控制超能力者，也是藥物研製公司的總裁，內心糾結多，雖是個壞人，卻壞得讓人同情，詮釋的角度很難拿捏。

回想第一次參與戲劇演出，不懂如何在鏡頭前走位，口條也不好，那時候的紀亞文，覺得演出就是要自然，也





◀紀亞文參與永達保經舉辦的第七屆育成基金會義賣會，將馮勝賢的88號球衣，以八萬元高價拍出。

覺得自己演出當時的情緒有到位，但當看到螢幕中的自己，他卻發現，他的演出太過生活化了，他根本讀不到演出當時自己心中的情緒。這才了解，演戲時的表情與肢體動作必須比「自然」誇張一點，螢幕外的觀眾才能感受到劇中演員的情緒，也就是所謂表演的「層次」。

經驗與準備累積功力，「對自己不滿意，才能進步！」紀亞文對自己的要求非常高，每當面對一個全新的作品與角色，總是反覆唸著劇中台詞，腦海中想像著自己演出的畫面，不斷地練習再練習。他說：「拍戲現場有著太多可能性與突發狀況，因此，我總是會先預想可能發生的狀況，提前做好萬全的準備。」

紀亞文熱愛運動，除了網球之外，也修習武術，包括洪拳與俄羅斯武術。他表示，練習武術一方面是因為有助戲劇表演，當演出一些武打動作時，能夠比較自然生動；但一方面也是因為武術有助心靈提升，尤其是洪拳，能由內而外影響自己的氣質，有助提升內涵。

## 熱心參與公益活動

抱著回饋的心態，紀亞文的身影不時出現在公益活動的場合中，他認為，身為藝人，本來就應該要回饋社會，參與公益活動是他理所當然應該做的事情。因為妹妹在育成基金會接受照顧，而媽媽更是育成基金會的理事，紀亞文也義不容辭的擔任育成基金會的愛心大使。永達保經舉辦義賣會，為育成基金會籌募慈善款項已邁入第七年，日前舉辦第七屆千人愛心義賣會，紀亞文也熱心出席，與林俊逸及王思佳共同為育成基金會募得百萬善款。

## 夢想為妹妹拍電影

紀亞文臉書首頁的職業欄秀著「演員」的字樣，除了立志成為專業電影演員之外，紀亞文也夢想著有朝一日能執導演筒。即便現在八字都沒一撇，但這是紀亞文的夢想，他不躁進，只盼著一步一步慢慢地前進，培養精進自己的戲劇功力。未來，他希望能嘗試更多不一樣的演出，挑戰內心充滿矛盾的角色，尤其是那種討喜的、人性的反派，累積自己的戲劇演出經驗，為夢想打好基礎。

有的演

員詮釋角

色的方式，

是將自己完

完全全投入

劇中角色，

但紀亞文卻

不一樣，他在

演出的時候，

腦海中卻會同

時浮現：「如

果我是導演，會

用哪些畫面？會

採取什麼拍攝角

度？」紀亞文讓

自己站在旁觀的

角度去詮釋角色，

反而看得更多、獲

得更多。未來，如

果有機會執導，拍

攝自己的電影，紀

亞文希望能將自己的

第一次獻給妹妹，拍

攝一部自閉症題材的

電影，這是他一直以

來的夢想。



Edwin Gerard





# 拒絕毒害 學會辨別劣質油

黑心油風暴再起，引起全台人心惶惶，台灣食安瀕臨垮台，誰也不知道市場上還有沒有未爆彈。在無法掌握源頭的情況下，民眾必須學習自保，為自己架構食安的防護傘。整理／公關部

## 餛

水油風波連環爆，根據衛福部公布的名單，全台二百三十五家業者中招，就連牛頭牌、美而美、味全、味王、玉珍齋、盛香珍、85度C、太陽堂、犁記、李鵠餅舖等知名食品大廠都在名單上，從大廠、快炒店到小吃攤，不少民眾可能都已經吃下餛水油，台灣食品安全遭受嚴苛挑戰。

一般來說，餛水油可能含有的毒性為黃麴毒素、重金屬及氧化膽固醇，其中的反式脂肪酸及致癌物質，可能會導致脂肪肝、高血壓，甚至可能引起心血管疾病或致癌，對人的健康傷害頗大。既然無法信任源頭，民眾不妨學習辨別劣質油，透過「看、聞、嘗、聽」四招，在食物下肚前為自己多設一道防護網。

## 如何辨別劣質油？

### 訣竅一、看

1 細心察看油品的色澤與透明度，一般而言，正常的油應呈透明狀，而劣質

油的顏色比較深，也比較混濁，容易有沉澱物和雜質（香油、初榨油除外）。

2 觀察油的黏稠度，劣質油通常比較黏稠，而且易有沾黏現象。

3 取一點油入鍋加熱，因劣質油可能含有水分，因此容易有噴濺的狀況。下鍋炒菜時，若為劣質油，會從鍋底冒出一堆白色泡泡或浮出黑油；若是煎荷包蛋、魚或豆腐更明顯，食材的邊緣會冒出大小泡泡，且愈積愈多，極易分辨。

4 將油品與醬油倒在一起，若為正常油品，油與醬油會分成兩層；若為餛水油，因為它的反式脂肪酸太多，與醬油就會有一點點交界模糊、色澤混合的現象。

### 訣竅二、聞

1 聞起來味道不新鮮。

2 可滴兩滴油於手掌上，將雙手合攏並搓揉生熱，再湊近鼻端嗅聞，若為高品質的油，應會散發油脂材料本身的香味；若為劣質油，則會有異味、臭味或

酸味傳出，味道相當難聞。

### 訣竅三、嘗

1 取一、兩滴油，稍微品嘗一下，若有酸味、苦味或焦臭味，就是不合格的油品，極有可能是劣質油。

2 將油加熱到一五〇度，若有沉澱可能是劣質油，接著可再取一、兩滴油細品，如果嘗出異味亦為劣質油。

### 訣竅四、聽

取油層底部的油少許，塗在衛生紙或易燃的紙片上，並點火燃燒，如果燃燒不正常並發出「噼啪」聲，則代表油的含水量嚴重超標，油質有問題。

## 用油守則

- 一少：少用油。
- 三不：不調和、不氫化、不精製。
- 三要：要多品牌、要小包裝、要多種油。

### 解毒方法：

- 解黃麴毒素：深綠色蔬菜。
- 解氧化膽固醇：洋蔥、五穀高纖維食物。
- 解重金屬：（因此次有皮革摺心銘）多吃富含高維生素C的水果，如芭樂、蕃茄、奇異果，並建議多喝水、少吃重口味以及高油脂飲食，以減少風險。

（資料來源：已故仁醫林杰樑醫師驗書專頁）



# 活用保單 人生更有保障

許多人常以為買了保險，就能享受萬無一失的保障，在經濟不景氣、萬物齊漲卻只有薪水不漲的時代，您手上的保單是否真具有保障？如何聰明購買、活用保單，這回邀請永達保經張蘭貞、蔡沛潔、賴玟溢三位業務區經理為您剖析。

企劃執行／羅怡如 攝影／楊樹山



# 根

據壽險公會統計，截至二〇一三年底，每個台灣人平均擁有四張保單，包括二・二張壽險、

○・五張傷害險和一・三張健康險，保險滲透率居全球之冠。消費者購買保險的主要目的，主要以保障為考量，民眾應定期檢視手邊保單、活用保單發揮最大價值，讓自己老年生活獲得保障，甚至還能二富一生。

## 保單轉換謹慎思考

金管會日前宣布，舊保單轉換起跑，准許壽險公司提供非投資型壽險保單的保戶，可轉換為健康險（俗稱醫療險）、長期看護險、遞延年金等，但要求壽險公司不得提供業務員任何保單轉換佣金或獎金，且保戶有二年的後悔期。

保險局表示，主要是因應高齡化社會需求，有些保戶可能手中有保單，卻沒有足夠的醫療或養老金，讓保戶可用舊保單去換活著時用得到的新保單。

保單轉換原則是保單價值準備金（即保單多年複利增值後的現金價值）

為依據，轉換後保價金不變，同時是用保戶當初投保舊保單年齡計算保費，若新保單完全沒領過保險金，保戶在保單轉換後三年內可以無條件反悔，換回舊保單。保險局副局長張玉輝提醒，若已生病申請醫療理賠、領過年金，即算享受新保單的好處，不能後悔，否則對壽險公司不合理。

為保障保戶，也避免壽險公司減輕利差損，誘勸保戶進行保單轉換，保險局要求壽險公司要電話全程錄音保存，同時不得提供業務員保單轉換佣金或獎金，並要提供保戶轉換前後利益比較表、權益說明及相關確認書等。

## 保單校正是活化最佳方式

民眾在簽訂保單活化契約之前，切記了解保單價值準備金的轉換額度，另外也應該要仔細研究業者提供給您的變更前後利益比較暨權益說明書、變更後的商品條款及適度評估確認書、重要事項確認聲明書等文件，確認對自己有利，再進行轉換。否則就依照預算重新規劃保單，例如因應長壽風險而購買長期照護保險才能符合

自己的需求。以處於長照狀態下為例，每月所需花費見下表：

長照所需費用

| 看護區域 | 看護方式   | 費用                      |
|------|--------|-------------------------|
| 居家照護 | 本國籍看護  | 白天：30,000 ~ 40,000 元    |
|      |        | 24 小時：60,000 ~ 90,000 元 |
|      | 外籍看護   | 21,000 元                |
| 社區照護 | 日間照顧中心 | 6,000 ~ 15,000 元        |
| 機構照護 | 老人養護機構 | 15,000 ~ 26,000 元       |
|      | 長期照護機構 | 16,000 ~ 39,000 元       |

註：實際費用依個人選擇的方式及參考自己所在地區的消費狀況做調整，而上表所述僅為看護機構收取的費用，並不含居住時的水電費、伙食費及生活用品等支出。

其實，定期進行保單健診校正，也是活化保單的好方法。「保單校正」是將保單重整，避免買到重複的保險或不適宜的保障。檢視保單時要注意是否有「防患未然」的功能，涵蓋意外、疾病發生時的風險彌補，這樣的保單才能一輩子受用。



### 賴玟溢 Profile

保險年資：11 年  
得獎紀錄：  
2007~2008、2010、2012、  
2013 年  
5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員  
2007~2008、2010、2012、  
2013 年  
國際龍獎 IDA 業務員組銅龍獎



### 蔡沛潔 Profile

保險年資：10 年  
得獎紀錄：  
2005、2010~2012、2014 年  
5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員  
2005、2010~2012、2014 年  
國際龍獎 IDA 業務員組銅龍獎



### 張蘭貞 Profile

保險年資：11 年  
得獎紀錄：  
2003~2006、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  
2003~2006、2013 年  
國際龍獎 IDA 業務員組銅龍獎

不妨從購買保單的最初目的來思考。政府推出保單轉換的基本概念，是將原來的保險給付——身故（傳統型），轉換成在未來年老的時候得以使用的保單給付內容，是將還未申請保險給付的舊保單解約，再以現有的保單價值另外購買一張醫療險、年金險及長期看護險等。單從另一個角度來看，

A

蔡沛潔區經理（以下簡稱蔡）：保單是否需要轉換，

舊保單換新仍未定案，建議民眾不要急著轉換，待日趨完善再做考量。真要選購、換購時，也應比較多家保險公司商品及透過專業保險業務代表來分析評估，同時依個人需要來選購。

A

張蘭貞區經理（以下簡稱張）：由於各保險公司針對

金管會研議推動舊保單換新，讓保戶早期的壽險轉換為醫療險、年金險及長期看護險等，符合要被保人生存時所使用的保單，消費者該留意哪些細節？



A

賴玟溢區經理（以下簡稱賴）：由於金管會提出的保



#### 張蘭貞的保險 Note

從前是上班族時，我也曾經投資股票、基金，卻因為一次崩盤而血本無歸。之後，從高科技產業退休時手上一筆退休金，除了選擇躉繳方式購買保單，同時也為家人規劃 20 年期的增額終身壽險，透過多元理財的方式，讓未來的退休生活能高枕無憂。隨著醫療技術的發達，人類壽命愈來愈長，因應高齡化社會，我也為自己及親人購買長照險，萬一發生需照護情事，也不會因負擔過重而拖垮家庭。

也就是保戶將放棄原有保險的給付機會。因為早期的保單利率較高，提醒保戶在轉換前要多了解與評估，貿然進行轉換未必划算。

單轉換是將純保障的壽險保單，變成活著就能領保險金的年金險、醫療險或長照險，由於轉換前後的保單提供的保障不同、性質也不同，因此可能因為生存時間長短，或理賠給付等不同狀況，出現總領金額低於未轉換前壽險保單身故保險金給付額的情形，保戶可先考量自身需求，再進行洽詢、規劃。

Q

購買保險商品以保障為考量，購買時應考慮保額是否足夠。

而活化保單目的正是檢視保單是否符合人生所需。如何評估適當的人生保險、長照保險投保額度？

A

張：一般保險保額必須是年度總開銷的五倍較為妥當，

保費應佔年收入的十分之一為宜，但這僅足以應付家人基本生活而已，根據內政部主計處的統計，平均每戶每月退休養老消費支出是在三、五、四萬左右。

順應醫療技術的提升及生化科技的

進步，規劃退休終身俸及老人照護實是另一重要的課題。針對未購買長照險的消費者，若經濟許可，可考慮自身需求而投保適當的額度；若經濟不許可，至少要保持健康的生活，減少發生長照的機率。已購買長照險的保戶，請檢視所購買的額度是否足夠，使保單發揮出最大的效用。

A

賴：根據保險事業發展中心統計，截至二〇一三年底，

國人投保率已經突破二二二%，且每人平均保費支出十、六二萬。但長期照護保險的投保率卻僅有二%，比例差距懸殊，顯示國人對於長期照護的風險意識仍屬不足，建議類長照的保險應該規劃。

至於規劃的保額，建議採「理財金三角」，六〇%的年薪是用來日常花費，三〇%的年薪是用來投資理財，一〇%的年薪是用來購買保險，且搭配「雙十法則」來購買保險額度。「雙十法則」是指，應投保金額＝個人或家庭年收入×十倍＋負債總和。

**A** 蔡：生、老、病、死、殘是人  
生必經過程，人的一生可以透  
過「保險」的規劃，讓未來的退休生  
活獲得保障，但面對無可避免的年老  
衍生出來的病、殘等問題，讓人不免  
擔憂，基於此，衛福部積極推動長照



#### 蔡沛潔の保險 Note

我的第一份保單是出社會  
工作時所購買，當時保單利  
率有 8%，但因為薪水不高，  
每月能存的金額不多，但持  
續至今也是一筆財富。我的  
想法是強迫自己儲蓄，透過  
時間讓小錢變大錢。隨著人  
生的變化，我也依據不同人  
生階段規劃適合的保單，尤  
其是高齡化社會來臨，根  
據內政部資料，2013 年女  
性平均壽命為 83.25 歲，為  
避免長壽風險帶來的經濟壓  
力，退休生活一定要及早規  
劃。

服務計劃，希望能提供民眾基本照護  
需求。此外，因為健保 DRG (Diagnosis  
Related Group 診斷關聯群) 支付制度

的實施，每一種疾病都有固定的醫療  
給付金額，採包裹式給付，許多民眾  
早期購買的住院一天賠多少錢的住院  
醫療日額保單未必合用，建議從發生  
醫療情況時會花多少錢來思考。保單  
不妨隨著醫療制度的變化來調整，才  
不會發生買了保險，卻無法獲得完整  
全面的保障。

**Q** 慎選保單然後才能善用、活用  
保單，針對多金族、頂客族、  
單親族的保險規劃重點？

**A** 張：多金族——規劃全方位的  
財富管理資訊較為合適，留  
意挑選保單配置項目的適合性及可能  
的風險，應做到稅務管理、資產保全  
及傳承規劃的完整考量。

頂客族——此族群因為膝下無子女，趁  
年輕時應儲備退休金、醫療險及長期  
照護險，架構完好的退休全方位防護。

單親族——單親（父）母是家庭的重要  
經濟支柱，應將退休及長期照護險列  
為規劃重點。為了預防萬一自己發生  
意外，因孩子未成年且無管理財產能

力，可利用信託規劃，確保孩子可以  
受到照顧。

**A** 賴：除了應有醫療、意外險  
等保障外，對於愈來愈多的  
單身貴族，購買保單時應針對醫療及  
長期照護是否足夠加以思考，並考慮  
個人的人生保障是否足夠。

**Q** 民眾投保時，選擇附加保險  
費豁免附約或投保主約就已  
含豁免附約，各該留意哪些事項？

**A** 張：豁免保費附約向來有「保  
險中的保險」之稱，可說是  
保戶投保後的另一座「靠山」。選擇  
附加豁免保險費附約或投保主契約已  
含豁免保費的項目，應該留意以下兩  
項重點：

1、豁免對象：豁免保費的對象通常  
是繳納保費的要保人，若要保人與  
被保險人不同人，應注意豁免保費  
的保障對象為要保人。另外，有些  
親子型豁免保費附約規定，主契約  
要保人應為被保險人父母，才可以



A

蔡：民眾投保除了可選擇本身即具保費豁免功能的商品

附加投保。  
2、豁免條件：要確認這個豁免條件的發生依據是「殘廢等級」、「重大疾病」、「特定傷病」、還是「失能」，有些豁免條件並不止一項，其保費也會依據條件多寡而有所不同。



### 賴玟溢的保險 Note

從前，我就有先存再花的理財觀念。27 歲時，選擇購買保險作為儲備人生第一桶金，當時將自己收入的一半做保險規劃，開始的一兩年的確有壓力，但告訴自己要堅持，如今保單期滿，每年都有 30 萬可作為家庭旅遊或其他支出使用，生活品質相對更好。小孩出生後，我也為他們購買 20 年期的增額終身壽險，從出生就開始規劃，時間拉長壓力不會太重，當他們 20 歲時就擁有一筆留學或創業基金。

外，也可以附約方式加保「要保人豁免保險費附約」，讓保險更加「保險」。當要保人在保費有效期間內，因疾病、意外傷害造成二至六級殘，無法工作導致收入中斷時，保險公司也會於保戶失能、喪失經濟收入期間內，豁免保費繳交的義務，維持原有保障不中斷。

Q

保單健檢是活化保單的第一步，民眾何時該做保單契約變更以確保權益？

A

張：保單受益人及保單地址變更雖是一個小小的動作，但卻足以影響保戶權益。隨著家中成員的變動及個人理財規劃的需求，保單的受益人可以進行變更及調整，主要要保人填寫變更申請文件，向保險公司提出受益人變更即可。

此外，保戶地址變更時一定要通知保險公司，以免造成權益受損，甚至保單停效的情形。

當孩子出生，想增加保險受益人時，且當受益人不只一位，要保人就需要

註明未來保險理賠金的領取，是要「依照保險受益人的順位」，或是「由所有受益人共同均分」。

但要留意的是，若是二〇〇六年後的保險，包括養老險、年金險的要保人與受益人不同時，會被課所得稅及贈與稅。當孩子長大，則需做簽名樣式變更，以免日後理賠發生簽名不符之情形。

A

賴：當被保險人職業變動時，依條款約定，要保人有義務通知保險公司，重新進行職業等級的評定，並依評定後之職業等級，調整後續意外傷害險保費。意外傷害險是基於被保險人的職業，職業分為六個等級，費率各自不同。

如果要保人未通知而不幸發生保險事故，此時如職業等級是變得風險較高的話，則保險公司，可以依照實收保費一應收保費之比例，就理賠金額進行打折再賠付保險金；職業等級如果是變得比較安全，則是自職業變更日起，按其差額比率退還未到期保險費。



# 秋遊精選

香港自由行三天

早去晚回 **4800** 起

醉愛女人香  
璀璨浪漫美食三天

早去晚回 **6500** 起

香港迪士尼米奇廚師  
美食動感三天

早去晚回 **9999** 起

香港+澳門自由行四日  
澳門威尼斯人酒店

**8500** 起

曼谷自由行五天

**7999** 起

水舞間買1送1  
澳門威尼斯人酒店三天

**8888** 起

澳門傳奇威尼斯人  
浪漫世遺美食三天

**8999** 起

水舞間買1送1  
香港+澳門自由行  
威尼斯人酒店四天

**11999** 起

玩瘋峇里南灣踏浪  
烏布泛舟海龜島SPA五天

**17999** 起

七彩峇里藍夢島浮潛  
烏布泛舟浪漫午茶SPA五天

**19999** 起

新加坡機+酒  
自由行四天

**11000** 起

新馬雙遊>  
環球影城·樂高樂園  
海上villa美食五日

**20500** 起

※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。



## 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 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

9399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

時尚東京自由行五天

11999起

發現大阪自由行六天

11999起

和風京都自由行六天

13500起

東京迪士尼自由行五天 13999起

大阪環球影城自由行六天 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](http://www.Ggogo.com)

就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919



## B C 時尚整型醫學中心 安全無虞的蛻變

## 黃綺烽 美魔手 打造完美女人

位於台北火車站附近的 B C 時尚整型醫學中心，由追求完美的處女座整形外科專科醫師黃綺烽院長駐診，擁有豐富整形專業技術、厚實的整形基礎以及精金百煉的手術經歷，成就最美的您，展現自信人生。 文／羅怡如 攝影／楊樹山

「找到真正有意義的事情來做，並堅守在自己的位置。」

BC 時尚整型醫學中心院長黃綺烽從開設診所的第一天，就本著服務熱情及專業技術，堅持每一

## 重視病人隱私

BC 是 Beauty Creator 的縮寫，指的是美麗創造者，這也是 BC 時尚整型醫學中心的經營理念，幫助更多人找回美麗自信，院長黃綺烽正是美麗的推手。從小，黃院長就將醫學系當成唯一的目標，醫學系畢業後進入長庚醫院擔任外科醫生。協助病人整型重建的過程中，他發現「美」真正能幫助一個人恢復自信，也深知治療過程中隱私的重要，於是



決定自行創業，開設美容整型診所。基於讓病人安心的考量，BC 時尚整型醫學中心採取隱密式空間及獨特動線

次診療都做到讓客戶滿意，就如同雪球效應，藉由好口碑滾出客源。

規劃，專屬個人＜20級等候室、諮詢室、治療注射室及化妝區，讓病人在接受諮詢、診療的過程中，不受他人打擾，享有個人獨有的私密空間。至於提供的服務項目包含：整形手術、玻尿酸注射、微晶瓷注射、肉毒桿菌、無痛電波拉皮、飛梭雷射、柔膚雷射、脈衝光、抗老修復美白針等。BC 時尚診所採預約制，因為口碑佳，客人多是由朋友推薦而來，預約式的服務，透過專業諮詢、評估一直到手術及術後回診等，都讓病人獲得滿意的效果。

## 堅持完美的手術品質

一般來說，外科手術的重建美容是醫療行為，就是把病醫好讓傷口修復，而醫學美容不單是進行手術，更重要的是美的考量因素。黃綺烽表示，整型醫

## 黃綺烽醫師 Profile

- 現任 BC 時尚整形外科診所院長
- 中華民國整形外科專科醫師
- 中華民國外科專科醫師
- 中華民國美容外科醫學會會員
- 前 林口長庚醫院整形外科主治醫師、長庚醫院整形外科總醫師、長庚醫院整形外科住院醫師
- 長庚大學醫學系畢業
- 美國紐約大學教授 Dr.Baker 拉皮臨床研究
- 美國加州隆乳權威 Dr.Mills 臨床研究



生不單是醫學專家，更是一名美的藝術家，透過專業的診療，精心雕琢出完美藝術品。整形外科比其他外科手術更具挑戰性，需靠精湛專業搭配高超的藝術美感，才能讓客人感到滿意。

黃綺烽相當重視整形前的諮詢，他表示，透過諮詢溝通，明白病人的需求是什麼，不論選擇手術或微整型，他都會將利弊得失分析清楚，讓病人決定前有所考量。他進一步舉例，有國字臉、方形臉等困擾的病人，不一定非得採取削骨手術，若因為肌肉因素造成國字臉，只要施打肉毒桿菌就能改善。當然，也有些人經過適當的削骨修飾後，出現前後判若兩人的明顯效果，人生及命運也從此大不相同。而一名專業的整型醫生，會懂得提供病人專業誠信且合適的評估建議。總是站在病人角度思考的黃綺烽，對手術進行時的細節也

分外用心，為了在手術過程中減少出血、避開神經，他使用比傳統手術多兩倍時間的全程內視鏡輔助手術，這都是他追求完美的堅持。

## 術後恢復也是考量重點

根據資料統計，隆鼻、雙眼皮是國人較常進行的整型手術，黃綺烽表示，一般來說，雙眼皮縫合術傷口小且恢復期快，適合眼皮薄、脂肪較少的人，因此許多年輕人會選擇此項；但如果眼皮較鬆弛、浮腫、脂肪多，建議要用雙眼皮切割術，拿掉多餘的眼皮或脂肪。因此，選擇適合自己眼型及臉型的手術方式，眼睛看起來就會柔和又自然。

通常，雙眼皮縫合術，恢復期較短，一到兩星期就很自然；如果使用雙眼皮切割術，則可能需要一至三週的恢復期。除了手術後的冷溫敷之外，傷口的照顧也是一大重點，才能減少手術後的不適及腫脹情形。黃綺烽醫師強調，進行任何整形治療或手術以及手術之後的恢復狀況，都需要與專業醫師做好充分的溝通，以降低手術風險，才不致於造成工作或課業上的困擾。

## 傳承美的事業

不以利益導向，BC 時尚整型醫學中心一切站在客戶立場著想，依照每位病人自身狀況，詳細分析各種術式所能呈現之效果，讓病人的預算發揮到最高價值。

對於未來，黃綺烽除了繼續提供更專業的美容醫學服務外，他也希望能傳承，把技術傳給更多有意從事醫學美容的人才，並加入服務的行列，藉由技術的傳承與服務品質提升，提供更多元的服務，讓每一位到 BC 尋求協助的病人，完成整型手術之後，都是充滿自信且散發光采。





## 大同亞瑟頓 品味生活領航

## 林淑明 葡萄酒加乘人生滋味

在業界有葡萄酒女王封號的大同亞瑟頓董事長林淑明，浸淫葡萄酒世界逾四十年；她從個人領略到葡萄酒的美妙滋味、進而扛起推廣葡萄酒的使命！希望藉由葡萄酒文化的推動、提升國人的生活品味！ 文／羅怡如 攝影／楊樹山

## 名

門之後的林淑明是到美國念書時，意外開啟了她認識葡萄酒的

美好，之後更投入葡萄酒買賣的事業，成立了大同亞瑟頓公司，基於對葡萄酒的愛好，從自己向酒莊購買葡萄酒，到代理進口優質好酒，包括選酒、運輸到保存都有嚴格要求，藉由推廣帶動飲用紅酒的風氣。



## 因愛酒而開店推廣

問起她與葡萄酒的初相遇，林淑明表示，當時，家中長輩送她去美國念書，她心想既然到了美國，就該充分融入這個環境，不論是提升語文能力、體驗異國文化，都應該要好好利用這個機會打開眼界，也因此結交不少朋友。吃飯是交朋友的最好方法，她的住所常常擠滿好幾種不同國籍的同學，

他們每人都會帶一道菜前來，她就趁機偷學好吃的料理食譜。由於西方人習慣吃飯配酒，於是養成另外一門興趣——品酒。

由於她就讀的柏克萊大學距離知名酒鄉納帕谷（Napa Valley）不遠，當時只要有空，林淑明便和友人驅車前往，拜訪一家又一家的酒莊，接觸及學習葡萄酒的大千世界。學校畢業後，基於對葡萄酒的喜愛，她開始直接向波爾多酒莊購買葡萄酒，並與親友同好分享，沒想到獲得好評，少量引進的酒款很快就賣得精光。就此決定投入葡萄酒買賣的生意，返台成立了大同亞瑟頓公司。

大同亞瑟頓成立於一九九六年十月，承襲大同企業「正誠勤儉」的專業經營理念。目前在台灣有復北、大直、台中、台南與高雄等五家直營門市，專營



進口法國 Bordeaux 級數酒、精緻的勃根地 Burgundy 及美國加州葡萄酒，有超過四千多款豐富酒藏，提供完整多元的精緻葡萄酒選項，都是在米其林級餐廳的酒單中可見到的美酒，並推薦新品或節令美食的餐酒，例如完美的秋蟹搭餐酒——Macon Verze, Leflative 最對味。



## 每年親訪法國選酒

林淑明每年固定造訪法國，從北到南進行「R & D之旅」（Researching & Developing Trip）。她表示，每年都出國兩個月到法國葡萄酒鄉尋好酒，每趟親自品嚐兩千多款的葡萄酒、並勤做筆



記，為消費者嚴選心目中的極品！專業是來自於長期堅持！她所做的筆記幾乎與她同高，且在屬於西方文化的紅酒世界裡，來自世界各地的品酒師、酒商和專業人士，她總是引人注目！因為她通常是唯一的東方面孔，更是唯一的女性！

而林淑明主要造訪地是波爾多和勃根地，甚至隆河區的一些知名酒廠。出發前會先做足功課，開車親訪各酒農，每年要和三十多家酒廠主人（通常是釀酒師）交流，進而了解每年氣候、品種及釀酒方法之間的細微差異。

問起林淑明董事長，同樣的旅程、同樣的事情，不會厭倦嗎？但她笑著回答，當然不會厭倦，每一次的旅程都有不同的經歷及體驗。如果不是這些酒，她永遠不知道人生會有這樣不同的面貌，只有親自走過這趟旅程才能體會箇中滋味。

除專業選酒外，運輸與儲存亦是維繫葡萄酒品質很重要的一環。由於葡萄酒經歷不同溫差變動，尤其是高溫會使酒喪失風味，因此，大同亞瑟頓會找原廠直接釋出最新鮮的酒，採用恆溫貨櫃海運抵台，以保障葡萄酒品質。

### 堅持確保酒的好品質

值得注意的是，酒的保存溫度也是很重要的，同一瓶酒放在室溫三十度和冰至十五度的酒，喝起來絕不像同一瓶。由於暗、濕、冷，是最適合葡萄酒的保存條件，大同亞瑟頓門市採幽暗的微黃燈光，映照一排又一排紅酒箱承載的美酒珍藏，堅持整天不關冷氣，下班前濕拖地板，只有這樣小心對待，才能確保酒的品質不變，才能呈現給消費者最純正的原汁原味。

關於酒，起初，林董事長愛的是德國白酒，漸漸因接觸頻繁，轉為對於 Chablis 的喜愛，之後親訪酒莊，在喝遍眾多紅白酒後，愛上了勃根地的內斂柔美與迷人精深的風味。她建議，挑酒的時候，儘量從自己喜歡的酒區和風格下手，然後再以那個酒區的酒之評分做比較。一個人喜歡哪一種酒與他個人口感有關，香氣濃厚、口感厚重的人大多喜歡新世界酒，如加州酒或澳洲酒等；細緻口感的人大多比較喜歡勃根地的紅白酒，喜歡酸度較高的人，也會較喜歡沙比利區（Chablis）的白酒。不過，如果要收藏酒不但要選好的酒園，而且還要挑選好的釀酒師。

### 餐酒會品賞加乘好滋味

大同亞瑟頓也會不定期舉辦品酒會、餐酒會，吃遍法國許多知名米其林餐廳的林淑明認為，菜與酒之間搭配得宜，絕對會讓食物與酒的好滋味兩兩加乘，呈現最完美的協調性。關於酒與美食的搭配，除了一般認知的紅酒配紅肉、白酒配海鮮之外，像是清蒸魚與紅燒魚，前者是較為清淡的料理，適合搭配白酒食用；而後者是口感較為濃郁的烹調手法，適合搭配清雅的勃根地紅酒食用。至於中式料理前菜的蔥油雞等冷盤，非常適合村莊或一級的勃根地白酒；而以煎烤淋上 creamy sauce 的海鮮料理，則可以搭配口感豐盈的頂級勃根地白酒。

一瓶好酒除了釀造出來的口感要均衡，酒的香氣也必須是多層次，味道應該與香味相輔相成，而酒的餘味（aftertaste）更是綿延不斷的，讓人有意猶未盡的感覺。真正會品酒的人，會讓酒在杯中慢慢醒，花兩、三個小時慢慢品味。從香檳、德國白酒、波爾多；，大同亞瑟頓就像是董事長林淑明的品酒收藏，將自己鍾愛的酒品逐一納入館中，讓每一件收藏都與人分享。





柏盈事業幕後推手

# 江宛妘 不靠別人 以專業駕馭專業

「機會是給有準備的人，成功是給能堅持的人。」江宛妘以這句話詮釋她從人生谷底爬升的經歷，為時下年輕人樹立最佳表率。文、攝影／洪詩茵



她在公司危急存亡之際，毅然投入，並憑藉著以往累積的經驗給予老闆改革建議，汰舊換新、精簡人力、開發特色等等，破釜沉舟地推動著公司一步一步地走出債務，並在近幾年交出亮眼的成績單。誰能想得到，在江宛妘為公司全力以赴的同時，也正是她的人生跌落到最谷底的時刻。

責人林先生，並且進入這家公司服務，卻也

是在這一年成為九二一地震的受災戶。

「那時我自己的家是半倒，而我的娘家則是全倒，所有的壞事都趕在這年發生了！」這次的慘跌，讓江宛妘領悟到：「只有靠自己雙手努力得來的，才是自己的！」所以她很慶幸，慶幸在二十八歲跌了這一跤，讓她有覺悟要靠自己努力站起來！

**義氣相挺 堅持靠自己**

問她在人生跌入谷底的時候，為什麼會選擇一家負債的公司？江宛妘坦言，因為感恩，林老闆在她人生低潮時伸出援手，她自然回以義氣相挺。此外，也

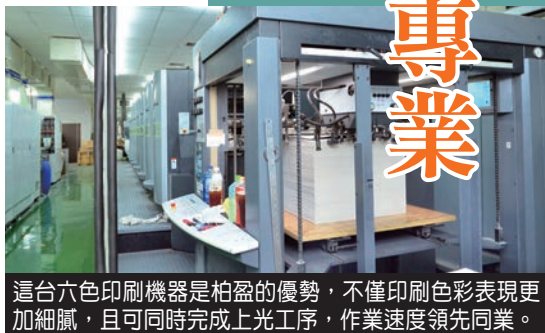
**位**

於台中的柏盈事業有限公司，專營工商業CS設計、專業包材及

規劃印刷等業務。創立至今已邁入第十九個年頭，從瀕臨破產危機，到今日成為銷售歐美市場之國內生產大廠指定合作對象，搖身一變為客戶口耳相傳、爭相合作的公司，這一切的一切，幕後的功臣卻是一位當年完全不懂設計與印刷的女生——江宛妘。

**人生轉彎 慶幸摔一跤**

一般人面對人生道路上的不順遂，是抱怨、是不平，但走過人生起伏的柏盈事業行政經理兼設計主編——江宛妘，卻很感謝二十八歲那年慘跌的那一跤。她笑言，那一年真的發生好多事，先是與友人合作投資的事業，不到半年就認賠出場；同年三月認識了現在公司的負



這台六色印刷機器是柏盈的優勢，不僅印刷色彩表現更加細膩，且可同時完成上光工序，作業速度領先同業。



江宛妘與公司員工及其業代 Kelly 之間的相處就像家人一般親密。

人！」江宛妘深信。所以，她堅持以專業來說服專業，即使學會美編設計相關技能，但她並不因此自滿，反而更加努力。不願放過任何學習機會的她，藉工作之便，開始接觸印刷，並且透過一次次與印刷師傅溝通的過程，光明正大地偷師學藝，她的成長可說是突飛猛進。

因為對「美學」感興趣，一次從發想、企劃、到監督美編製作出一本型錄的經驗，讓她愛上這份工作，也決定從頭學起。短短不到兩年時間，江宛妘從一個完全不懂設計及美編軟體的門外漢，搖身一變，從發想、企劃、到安排印刷流程皆能一手包辦。

「人不能依靠別

## 為客著想 贏得真心交付

如何讓公司從谷底反彈，進而贏得客戶的信任與交付？江宛妘坦言，當業務回報新客戶時，要主動電訪客戶，拉近距離感，並且了解各行各業的包材需求，再進一步提供完整的印刷規劃；成交後的品質把關也很重要，每隔一段時間就要主動詢問客戶對印刷品的滿意度，了解是否有需要改善的地方。最重要的是，與客戶站在同一邊，主動為客戶的成本把關。

江宛妘舉例說明，一般印刷公司接包材專案，大多是客戶提供幾款包材設計就一次開幾個版，但柏盈卻提供客戶另一種選擇，他們會建議客戶第一次先將同系列包材款式統一先開一個綜合版，



▲江宛妘細心教導員工「割紙邊」的技術，堅持做到「完美成品，技術傳承」。

之後再看市場反應，決定哪幾款包材要追加開版，慢慢地測試出最受市場青睞的產品，再進行大量印刷所需的包材。同行的人都知道，印刷最花錢的就是開版，柏盈的

做法，無形中幫客戶節省了許多開版的費用，久而久之，自然贏得客戶的信任與交付。

## 手掌朝下 感恩佈施

展望未來，除了尋找更多人才加入，因材施教之外，江宛妘從不吝惜傳承現有的事業領域與技術，甚至對員工說：「你吸收了我的經驗值就變成你自己的專長，我也不要回來。」因此贏得員工的真心信任。

曾經，在人生最低潮的時刻，江宛妘有幸認識一位師姐，是這位師姐讓她明白，人生最重要的是「感恩與佈施」；現在，有幸成為有能力給予的角色，自然要回饋社會，每年她都會捐一筆善款給慈善機構，更以六、七折價為學生印製校刊及軍冊，她說：「手掌朝下比手掌朝上的人更有福氣！」

一路走來，江宛妘想感謝的人很多，她微笑表示，感恩十年前的一通客訴電話，讓她有機會認識現在的業務代表 NONO，是 NONO 一路幫她進行財務規劃，讓她的財富得以透過保單與時間累積倍增，現在的她，可以說走就走，到處旅遊，再也無須為生活費用煩憂。



ALLURE  
me.

時尚數位演進 交織華麗夢想

## 紀名純 堅持走出台灣設計師的一片天

年輕旅美設計師紀名純，為家族產業注入新希望，結合新穎的網路購物模式，擺脫傳統產業被加工束縛的命運，讓台灣設計也能有自我發聲的機會。文／洪詩茵 攝影／楊樹山

**自** 小生長在毛衣工廠，對於服裝有著深厚情感的紀名純，大學畢業後，帶著三分懵懂、七分希望，收拾行囊前往紐約攻讀服裝設計，當時的她只是單純地想追隨對服裝的熱愛。學成歸國後，投入父母經營的毛衣工廠工作，原以為會因為這樣的家庭背景有大放異彩的機會，相反地，紀名純卻看到了台灣傳統產業的式微。

微。

現在的台灣成衣加工廠，為了能在競爭激烈的亞洲地區生存，紛紛順應外銷客人的要求，成立自己的設計部門，定期推出自創的設計單品，讓國外的品牌買家挑選下單。但這些工廠自創的設計單品，卻依然是以加工的賤價賣出，再掛上國外品牌的吊牌，搖身一變成為國際當紅品牌。這其中，有多少台灣的人才被埋沒，有多少好點子被掛上了別人的名字。

看著工廠裡年邁的員工，投注他們的一生在這個產業中，感受到父母的失落與壓

力，紀名純明白自己的使命不僅僅是當一位熱愛服裝的設計師，而是應該為這份產業創造新的生命與未來。這個漸漸萌芽的想法在一次因緣際會下，有了成長茁壯的機會。

一群來自網際公司的朋友，在聆聽了紀名純的經歷後，同樣感嘆著台灣創意發想人員在實行層面的困難，雙方一拍即合，萌發了跨產業合作的想法，希望能推出一個服裝品牌一展台灣各領域的長才，從服裝設計、原料開發、大貨生產的高品質，到網頁介面設計的多元呈現，以及整個網路購物系統流程。這一群夥伴希望能夠讓

世界看到台灣多方面的能力與高水準的品質。

「ALLURE me. 愛瑤蜜」，吸引魅力，如同這個品牌名稱，紀名純希望穿上她所設計衣服的女性都能夠有著自信魅力的特質，她也期許每位顧客都能感受到ALLURE me. 從選料到製作上的用心，用合理的價格購入。未來，更希望有機會展望國際市場，讓台灣的自創品牌也能站上國際舞台，享受被注目的時刻。



▲由紀名純精心設計的 ALLURE me.，將於 11 月中旬於網路正式上市，鎖定自信魅力的上班族女性，從週一至週日，滿足上班、休閒、約會、聚餐等各種場合的服裝需求，用中價位提供顧客精品服飾的設計與質感。

# 何承翰一手打造夜貓族的貼心角落

## TONIGHT 運動餐廳 價位平實 服務貼心

在逢甲夜市附近，一條僻靜的小巷弄中，每到夜晚時分，TONIGHT 宛如夜間的遊樂場般，提供夜歸的旅人及在地夜貓族一個休憩放鬆的角落。文、攝影／洪詩因



今年七月中旬，TONIGHT 運動餐廳

那黑色帶點時尚風格的門面，悄悄在台中西屯路上現身。佇立在餐廳中央，極具個性的鐵製吧台，綴以紅色燈光，帶出神秘時尚的氛圍，而餐廳牆壁又以粗糙木條交錯編織出一種隨興的風格，舒適的沙發區、個性的吧台區、一般座位區，以及飛鏢遊戲區，提供來客各式各樣的休憩角落。這一桌一椅的裝潢巧思，全來自僅二十六歲的老闆何承翰。

戲言自己不愛讀書的何承翰，擁有近八年的餐飲經驗，因為立志朝餐飲業發展，

何承翰善用在咖啡館、鐵板燒及 Cafe 等餐廳任職的機會，認真習得一手煮咖啡、料理及行銷管理等經營經驗。今年年初，在父母的緊急徵召下，回台中協助經營家中的咖啡館，挾著豐富的餐飲經驗，經過四個月的觀察分析，何承翰毅然決定將咖啡館轉型成運動餐廳。

在心中的餐廳模型逐漸成形之後，考量到當地有不少夜市攤販，因攤販老闆下班後也需要一個提供熱食的所在，除了酒單之外，何承翰並親自擬定餐廳的菜單，每道菜餚皆是他親自設計，與廚師再三試驗擬定的菜色，義大利麵、燉飯、披薩、沙拉等等，價位相當親民，極受客人喜愛。餐廳雖提供制式的酒單，卻也常依據來客的需求，調製出一杯杯量身訂作的調酒。貼心的服務、獨特的風格、平實的價位，讓 TONIGHT 營業至今，短短二、三個月時間，就成為在地夜貓族及旅人最愛的落腳處。

◀ TONIGHT 是何承翰第一個作品，未來，他期許自己能前進日本，開設一家有質感的 PUB。

▶ 餐廳內設有飛鏢遊戲機，內建各式各樣的競賽模式，提供來客放鬆，並有助炒熱現場氣氛。





# 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」

## 正確用藥 更安眠

您經常半夜失眠，吞下安眠藥才能入睡嗎？根據統計顯示，國人每年服用約三億二仟七佰萬粒安眠藥，若逐一排列長度約三二七公里，相當於一條中山高速公路。為了讓大家更了解如何正確、安全地使用安眠藥，食藥署從一百年起，每年持續辦理安眠藥稽核專案計劃，一〇二年安眠藥使用量已明顯下降。安眠藥屬第三、四級管制藥品，均為醫師處方用藥，不可任意自行購買服用。民眾若有睡眠障礙，應找睡眠或精神專科醫師診治，積極找出病因，並依照醫師指示正確服用藥品，才能徹底擺脫失眠的困擾！



食藥署提醒，平時可透過以下方式養成良好的睡眠衛生習慣：

- 1、維持安靜舒適的睡眠環境。
- 2、培養固定的運動習慣或溫和、放鬆的休閒活動。
- 3、培養固定的生活作息及就寢時間，避免睡前太過

忙碌。

4、睡前避免刺激性的飲食。

5、躺在床上超過三十分鐘仍無法入睡時，可以起床做些緩和運動，等有睡意再入睡，但避免睡前上網及看電視。

6、避免週末過度補眠。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四六六期）

## 抗痘產品 測試防過敏

想用各種方法消除「痘」花臉嗎？抗痘產品中的水楊酸 (salicylic acid) 及過氧化苯 (benzoyl peroxide)，是常見抗痘或治療痤瘡的成分，最近美國食品藥物管理局 (FDA) 發布，有民眾疑似使用含水楊酸及過氧化苯成分的抗痘產品發生嚴重過敏反應。提醒民眾，若是第一次使用，建議先進行皮膚測試，使用過程中要隨時注意是否發生過敏或任何不適症狀，如果出現過敏的症狀，或使用後狀況並沒有改善或惡化，應立即停止使用並儘速就醫。臉部肌膚油膩，先清潔後再抗痘，清潔、保濕都很重要。

消費者購買產品時，要避免購買來路不明、標示不清或過期產品；使用抗痘產品時，請先充分了解產品說明書、使用方式及注意事項後，再依指示使用；有任何疑問可以向醫師或藥師諮詢，正確使用產品，才能達到安全的抗「痘」目標。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四六五期）

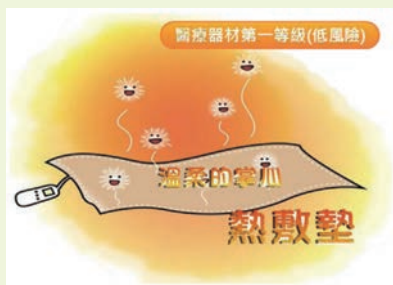
## 使用熱敷墊八禁忌

以往曾發生過多起使用不良熱敷墊引發起火的問題，食藥署特地整理出使用熱敷墊的八大禁忌，建議熟睡時、嬰兒、癱瘓臥床或對溫度感覺遲緩者都不宜使用。熱敷墊使用時可以維持一定的溫度，提供體表乾熱治療的電力醫用醫療器材，屬於第一等級的醫療器材，購買時一定要「認證照，看說明」，認明包裝上的「醫療器材許可證字號」，才是經過衛生福利部查驗登記核准的產品。

輕薄又方便的熱敷墊，可依照需要調整溫度及時間，但若使用不當，恐怕會造成皮膚燙傷或皮膚炎等傷害，民眾使用熱敷墊時一定要注意以下八個禁忌。

**禁忌一、禁止使用於嬰兒。**  
**禁忌二、禁止使用於癱瘓者及對溫度感覺遲緩者（例如：孕婦、糖尿病病患等）。**  
**禁忌三、禁止使用於熟睡者或無意識患者。**  
**禁忌四、請勿在易燃環境下，或**

鄰近充滿氧氣及氧氣儲存設備旁使用。  
**禁忌五、請勿坐或壓在此產品上。**  
**禁忌六、請勿以強力壓折及扭曲方式使用或收納此產品。**  
**禁忌七、請勿以拉扯電線的方式拔去插頭。**  
**禁忌八、請勿以別針或其他金屬物品固定此產品，以免觸電。**（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四六四期）



## 挑選化粧品五要訣

臉上有一個小傷口又不想素顏見人，出門上班前可否擦一點防曬粉底液呢？化粧品是指使用在人體外部，用以潤澤皮膚、刺激嗅覺、掩飾體臭或修飾容貌的物品，除了彩粧（腮紅、唇膏、指甲油等），面霜、乳液等護膚保養品以外，包括防曬產品、染燙髮劑、洗髮精、香皂及體香劑等，都是化粧品。

由於化粧品會直接接觸肌膚，使用時最好看清標示、避開傷口，「挑選化粧品五

要訣」可幫助您如何認識其中的成分，經過皮膚測試才能正確、安心地使用。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四六三期）

### 化粧品正確選購與安全使用五要訣

**1 標示完整**  
不要購買來源不明、標示不清或過期產品。

**2 認識成分**  
挑選化粧品時應了解化粧品成分，才能確保產品使用安全。

**3 避開傷口**  
化粧品是使用於正常健康肌膚上的產品，肌膚若有傷口、發炎或過敏情形，不能使用。

**4 皮膚測試**  
使用之前建議先作皮膚過敏性測試，確定不會產生搔癢或紅腫等反應後才可安心使用。

**5 正確使用**  
使用化粧品應保留外包裝或說明書，以便隨時了解產品記載的相關資訊及正確使用，並保障消費者自身權益。



# 身心平衡的好處

面對人與人之間的衝突，以同理心、關懷的心去為衝突雙方著想，自然能為他們找到解法。

口述／徐世勳

## 指

導青年領袖營多年，時常有學生或年輕人來問我，「徐大哥，我看您時常笑臉迎人，複雜的事情到了您手上，總是能迎刃而解；不合理的偏差對待，您都能笑臉以對。您是如何辦到的呢？您從來都不會生氣嗎？」

我當然會生氣，尤其我小時候的脾氣不是很好，只是現在的我更懂得「轉念」或說「無生」，在情緒波動的剎那，就將之消滅；面對不合理的對待，不以為意也不放在心上，複雜難解的難題，尤其人與人之間的衝突，因為我沒有升起情緒，更能夠冷靜以對；再加上以同理心、關懷的心去為衝突雙方著想，自然能為他們找到解法。

## 體察的心才是管理王道

剛過三十歲不久，我接下一家年年虧損、財務赤字嚴重的國外度假飯店總經理一職，在一年內讓它轉虧為盈——從沒有旅行社願意合作，一直到現在一房難求。朋友們問我如何辦到的？我想了想，除了管理上的必備專業，我只能說，大概是「體察的心」吧！

身為管理者，除了運用自己的專業、經驗與能力，我想我還多了一份觀察入微。像是，由於飯店位於熱帶地區，當地的民情較為懶散隨性，但是，身為一家提供二十四小時服務的度假飯店員工，就不能依隨自己的天性來工作。所以，我時常在半夜三點多巡視飯店，看到他們，即便是在打混，我都是笑容以對，沒有當場指責或祭出罰則。畢竟我身為總經理，員工們看到我，總是會打起精神，「總經理半夜出來巡視」傳開之後，員工也變得比較認真，但我還是巡視了近一年之久才讓它步上軌道。大家可以想見該地區飯店管理的不易。

## 真心的妙用無窮

身為高階經理人，如何體察員工的心呢？曾有朋友來問我，聽說你是一個好主管。我一頭霧水。原來他是從另一位為我工作的朋友那邊聽來的。尤其朋友之間變成老闆下屬的關係，那個分際，對許多人來說，是難以拿捏的。除了天性樂觀、喜歡照顧大家，我想，可能因為我懂得「心」的妙用吧！

我從小喜歡閱讀，母親是學校的輔導主任，小學畢業之前就讀完母親的輔導教育書籍。大學時代參與輔導自閉症孩子的社團，大二擔任社長時，串聯全校三、四十個公益服務性社團，舉辦大型的慈善活動、並請來知名的公益大使如：丁松筠神父、陳淑麗女士來演講，募得數百萬元善款；加上高中時期美英遊學、因為工作飛到世界各大國際城市出差，這些都訓練我「心」的妙用無窮。





我要處理的人事物之複雜，並非有聰明的腦袋、快速的反應能力、熱心公益的使命等就可以圓滿辦到的。過程中我所體悟到的是，無論是做事或是做人，尤其是與看法不同的人們溝通觀念、讓上下一條心，齊力共同去做一件對的事，而且將之做好，以「真心」來對待，比單單利用自己優異的口才、協調與談判能力，更能感動人心，贏得共事者的支持與真心付出。

### 身心平衡的要領——空心

常有朋友覺得很不可思議，我同時管理數家企業，工作上要處理的事情很多，又能夠隨時保持笑容，讓每一位與我共事的人、朋友，都能夠保持愉快的心情工作。除了傾聽對方的需求，我的要訣還有「空心」。這是我從禪宗證道的大師所學來的訣竅。

大學時代我開始接觸禪定，赴美留學期間，我開辦禪定班，我的教授們都跑來上課，原來，這些研究科學的理科老師們，早就對東方的所謂神祕科學懷有好奇心，再加上，許多關於禪定有益身

心平衡的研究報告，陸續在知名權威期刊刊登。加上名人如美國知名導演大衛林區（David Lynch，《藍絲絨》、《穆赫蘭大道》、《雙峰》）施行超覺靜坐三十多年，也出版書籍，在西方世界，靜坐已經是普遍安靜心寧的一種有效方法，也被部分地區的醫師列入開給病人的處方之一。

現在社會的壓力比舊時代大上許多，加上近年世界經濟、政治、軍事的局勢震盪，我常聽到人們說很難把心靜下來。我很幸運地在大學時代就接觸禪定，懂得禪定對於身心平衡與健康的好處，我想前兩期的羅佩禎博士已經講了許多科學上的證據，我就不多贅言。

即便工作忙碌異常，面對眾多複雜的人心，甚至要熬夜巡視飯店，我因為每天練習將心放空，進入靜的狀態，達到身心平衡；除了因為禪定調整了身體的能量，讓我不會因為不正常的作息而損失健康，我還因為能夠「空心」，將所有的負能量或不愉快，通通放下、全部空掉，讓我每天能夠精神飽滿地，為身邊所有的朋友們服務。



### 徐世勳 Profile

● 國世界領袖教育基金會董事暨專任講師

● 出版社 執行長  
● 電視台 執行長  
● 國外飯店 總經理  
● 累積數百場於學校、企業的身心平衡公益演講

#### 學經歷

● 成功高中  
● 國立台灣大學 學士

● 紐約州立大學水牛城分校 分子遺傳碩士  
● 國立交通大學管理科學研究所 博士候選人  
● 紐約州立大學水牛城分校台灣研究生同學會 會長  
● Critical Art Ensemble(CAE) 基因改造食品專案計畫 總顧問  
● 生物科技公司產品經理  
● 上市櫃電子業投資規劃處管理師  
● 華聚產業共同標準推動基金會經理（兩岸電子產業標準協商）



# 遠離糖尿病 從生活開始

專訪糖尿病關懷基金會董事長、台北仁濟院總院院長 戴東原先生

糖尿病是不能根治的，一旦罹病就得一輩子與它共處，因此，最好的辦法就是在它開始萌芽時，就將其連根拔起，全力杜絕其發生的可能性。文／洪詩茵 攝影／楊樹山

## 隨

著物質文明持續進步，糖尿病致病的危險因子愈來愈多，國人長期曝露於這些危險因子之下，健康著實堪慮。衛生福利部日前公布去年國人十大死因統計，糖尿病已由前年的第五名竄升為第四名，目前全台灣大約有一七〇萬位糖尿病人。糖尿病關懷基金會董事長戴東原表示，糖尿病罹病的比率每年約成長百分之一點多，其實不算高，只是現代醫療技術進步神速，人類壽命普遍延長，才會導致罹患糖尿病的人口持續增加，而伴隨糖尿病而來的心臟病、中風、腎臟病、

視網膜病變及截肢等併發症，不僅嚴重影響國人健康，且將佔用愈來愈龐大的健保資源，糖尿病預防之重要性由此可見。

## 遺傳不是絕對

糖尿病主要可分為第一型糖尿病及第二型糖尿病。戴東原解釋，第一型糖尿病好發於年輕族群，例如：新生兒、青少年等，

分泌胰島素，但是卻有數量不夠的問題，更重要的是因為肝臟、脂肪、肌肉等對胰島素產生阻抗，導致胰島素無法發揮正常作用，台灣的糖尿病患絕大部分都是屬於第二型的糖尿病。

造成糖尿病的原因很多，但最主要的兩大因素不外遺傳與生活習慣。戴東原指出，從遺傳面談糖尿病之預防，第一



基金會董事長戴東原表示，糖尿病罹病的比率每年約成長百分之一點多，其實不算高，只是現代醫療技術進步神速，人類壽命普遍延長，才會導致罹患糖尿病的人口持續增加，而伴隨糖尿病而來的心臟病、中風、腎臟病、

是因為病人的胰臟無法分泌或分泌的胰島素過低而導致，一發病，就要馬上注射胰島素，目前台灣罹患第一型糖尿病（登記有案）的病患大約只有一萬出頭，所占比率非常低；第二型糖尿病則好發於中老年人，其胰臟雖然能夠





型糖尿病與遺傳的

關聯性較低，若家中有一位第一型糖尿病患者，那這個家庭的成員罹患第一型糖尿病的比率大約為一成左右；至於第二型糖尿病，若單親罹患糖尿病，子女罹患糖尿病的比率為二、三成，若父母皆是糖尿病患者，那子女罹患糖尿病的比率約為四、五成。

雖然第二型糖尿病的遺傳機率看起來比較高，但大家

要知道，除了遺傳，其實與生活習慣密切相關，同一個家庭裡的成員，其飲食或生活習慣一定會互相影響，甚至有可能大致雷同，因此，糖尿病之發生，相當部分還是要歸咎到生活習慣不良，只要做好生活控管，就有可能大幅減少得糖尿病的機率。

## 糖尿病高危險群

預防糖尿病，首先，必須先知道自己是不是糖尿病的高危險群，戴東原指出，容易罹患糖尿病的高危險群如下：

- 1、有糖尿病家族史者（一、二等親），四十歲以後罹病比率將逐年增加。
- 2、四十五歲以上的中老年人。尤其是肥胖的人，由於器官開始退化，對胰島素的反應也會比較差，罹病比率自然逐年提高。
- 3、體重過重（BMI  $\geq 24$ ）或肥胖（BMI  $\geq 27$ 者）的人。
- 4、患有高血壓或高血脂。高血壓、高血脂及糖尿病都是代謝症候群的成員，如同關係企業，三種疾病之間的連帶效應，對健康的傷害極大，因此糖尿病人的血壓及血脂控制標準都比一般人更嚴格。
- 5、患有心血管疾病者。
- 6、缺少運動的人。
- 7、多發性卵巢囊腫症候群，或曾生下巨嬰者。
- 8、曾罹患妊娠糖尿病。即便產後恢復正常，這類人罹患糖尿病的機率也比一般人高，因此，最好每年持續追蹤

檢查。

- 9、糖尿病前期者（空腹八小時血糖值介於一〇〇至一二五mg/dl者），又稱準糖尿病人。屬於潛伏型的糖尿病，分為空腹型血糖障礙及葡萄糖代謝障礙，此類人每年轉變為糖尿病的機率為七%，用藥需特別注意，最好每年持續追蹤檢查。根據美國一項研究顯示，糖尿病前期者若嚴格進行運動、飲食等生活控制，可有效預防八〇％糖尿病之發生。

- 10、長期服用類固醇或服用作用過強利尿劑。

- 11、抽菸、吃檳榔、酗酒。

## 預防從生活開始

你是糖尿病的高危險群嗎？如果是，快依據以下提出的方法改善你的生活習慣吧！預防勝於治療，尤其是糖尿病這種無法根治的疾病，更該及早杜絕其發生的可能性。

不良的生活習慣是引發糖尿病的主因，飲食不當、缺少運動及肥胖，讓糖尿病近年來有年輕化的趨勢，不可不慎。但是，習慣畢竟是長時間養成的，





◀戴東原院長辦公室內掛有許多書法家趙慕鶴的鳥蟲體作品。

想要革除不良習慣，需要下足「堅定」的決心，戴東原提醒：「一日得糖尿病，要一輩子做好服藥、飲食控制和運動的健康管理！」因此，不要再為自己找藉口了，養成良好的生活習慣不僅可降低糖尿病發生的機率，避免糖尿病的終身相隨，也可預防其他疾病找上門。

戴東原建議，改善生活習慣可從以下幾方面著手：

### 一、避免久坐不動，維持動態生活。

每週至少運動五次，每次運動時間大約三十分鐘，心跳要達到每分鐘一一〇以上，是大家認同的基本功。如果可以，每次運動時間能達到六十到九十分鐘會更好，而且一定要持之以恆，堅持到「沒運動就會坐立不安」的上癮程度就對了！

不過，運動的種類很多，分為耐力（有氧）訓練、肌力訓練與柔軟度訓練，耐力訓練有助加強腦、心臟血管的功能；肌力訓練可提高醣分利用效率，因為肌肉是身體最主要的醣類儲存及利用組織；柔軟度訓練可訓練平衡感，讓人較不易跌倒受傷。如果身體狀況許可，最好是三種類型的運動都做足，但如果是某些部位循環不良或某些高危險族群，

建議還是應該就自己的身體情況詢問醫師，醫師必要時會安排適當的測試，再建議病友適合從事什麼運動。

戴東原語重心長地提醒，現在有許多低頭族與電視族，這是非常嚴重的現象，一動不動地坐著二、三個小時玩手机、看電視，身體怎麼可能會健康，倒不如站著邊運動邊看電視，或者是邊健走邊聽音樂，都會比長時間坐著不動要好。生活中有許多動的機會，不論是走路搭車上下班、打掃家裡、上下樓梯等等，多為自己尋找「動」的機會，別再找藉口了！

### 二、維持理想體重。

肥胖是第二型糖尿病最主要的危險因子，因為肥胖會促使細胞對胰島素的作用產生阻抗，增加血糖濃度。如果能維持正常體重，自然可大幅減少得糖尿病的機率。但何謂理想體重？一般民眾該



如何判斷自己的體重是否符合標準？國民健康署提供以下兩種標準供大家進行判斷：

#### 理想體重標準

標準一：  
理想體重（公斤）＝（身高（公尺））  
× 22（± 10%為理想體重範圍）

標準二：  
身體質量指數（BMI）＝體重（公斤）  
／身高（公尺）<sup>2</sup>

\* 正常的BMI值為18.5～23.9，計算理想體重時，為方便計算，BMI值採22計。

### 三、適當控制飲食。

國健署提醒，想要遠離糖尿病就必須落實健康飲食，飲食上盡量多吃低油、低糖、低鹽、高纖的食物，且要均衡、適量、定時。戴東原表示，住在琉球的日本人特別長壽，與他們的飲食有關，因為他們常吃蔬菜等粗糙的食物，不過，知易行難，上述的原則沒有錯，但每個人還是可以依據自己的喜好做調整，例如：不喜歡甜的人，當然可以喝黑咖啡，但喜歡甜的人，可以用代糖取代一般的糖；喜歡喝飲料的人，可以選擇喝健怡；喜歡吃水果的人，最好連纖維渣仔都一起吃下去。

戴東原強調，沒有什麼食物是不能吃



的，只是要懂得適量及調整。以每人一天的攝取的總熱量來說，蛋白質攝取以不超過二〇%，脂肪攝取以不超過三〇%（飽和脂肪酸不超過一〇%，多元不飽和脂肪酸約一〇%，盡量少吃反式脂肪），碳水化合物約五〇%為原則。

四、戒除抽菸、喝酒、嚼檳榔等不良生活習慣。

五、定期測量血糖、血壓、血脂、血脂。

定期檢測血糖、血壓、血脂，除了可早期發現糖尿病之外，若本身為糖尿病的高危險族群也能及早預防。除了三十歲以上的民眾最好要定期進行健康檢查外，民眾也可多加利用國健署提供的

「成人預防保健服務」，四十歲以上、未滿六十五歲的民眾，可每三年檢查一次；六十五歲以上的民眾，則可每年檢查一次，檢查項目包括基本的身體檢查、血液生化檢查、腎功能檢查及健康諮詢等項目。

除此之外，代謝症候群也是糖尿病等慢性疾病發生前的警訊，如果透過檢測發現自己屬於代謝症候群，也必須力行改善生活習慣，以遠離疾病的發生。代謝症候群的判斷標準如下：

|      | 危險因子             | 檢查值                                                |
|------|------------------|----------------------------------------------------|
| 一粗   | 腹部肥胖             | 男性腰圍 $\geq 90$ 公分（35吋半）<br>女性腰圍 $\geq 80$ 公分（31吋半） |
| 二高   | 血壓偏高             | 收縮壓 $\geq 130$ 毫米汞柱<br>舒張壓 $\geq 85$ 毫米汞柱          |
|      | 空腹血糖值偏高          | 飯前血糖 $\geq 100$ 毫克/100c.c.                         |
| 血脂異常 | 三酸甘油酯偏高（TG）      | TG $\geq 150$ 毫克/100c.c.                           |
|      | 高密度脂蛋白膽固醇偏低（HDL） | 女性 $< 50$ 毫克/100c.c.<br>男性 $< 40$ 毫克/100c.c.       |

（資料來源：衛生福利部國民健康署）

## 戴東原 Profile

### 現任：

財團法人台北仁濟院總院院長  
台大醫院內科顧問醫師  
國家衛生研究院老年醫學研究組兼任研究員  
台大醫學院內科兼任教授  
台灣大學名譽教授  
財團法人糖尿病關懷基金會董事長  
台灣老年醫學會常務監事  
台灣血液基金會董事  
台灣糖尿病學會監事  
台灣醫學會監事

### 經歷：

台大醫學院內科教授  
台灣省立桃園醫院副院長  
國立成功大學醫學中心籌備處副執行秘書  
國立成功大學醫學院附設醫院院長  
台大醫院副院長  
台大醫院院長  
國家衛生研究院老年醫學研究組主任

戴東原以自己為例，現在的他，即便已有七十五歲高齡，仍舊堅持每天步行一小時，健康要靠自己，雖說預防效果不是百分之百，但還是能大幅度降低罹患糖尿病的機率。他強調，目前台灣缺乏的是健康的生活教育，大家的觀念要改變，許多父母總以為小時候胖不是胖，殊不知小孩已是三高危險族群了。良好的生活習慣必須從小養成，在小孩還小的時候，就要常常帶他們到戶外活動、接近大自然，帶著小孩一起做運動，養成小孩正確的飲食習慣。從小開始預防，為小孩締造健康的基礎，一生可以遠離很多疾！



## 綠色療癒的力量

## 藍米克 從心靈出發 教你打造綠色空間

綠色，是生氣與能量的象徵，這也是為什麼當我們困囿於生活俗事時，總會選擇在山林海邊放鬆身心，擷取能量。其實，花點小巧思，將綠色植物搬進家中，就能讓生活中處處是綠意。文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／藍米克



利用植物美化居家環境，進而創造一個綠色療癒空間，為自己打造一個下班後真正能放鬆身心、儲備能量的角落。

## 與植物的淵源從小發芽

藍米克與植物的淵源很深，從小他就很喜歡植物，每當心情不好的時候，別的小孩可能去找爸媽、找朋友傾訴，但藍米克卻總是默默地跑去跟花草植物講話，大學畢業後，甚至選擇就讀台大植物研究所。他說：「一般人看花草植物就只是花草植物，但我不一樣，我可以感覺到它們的能量，感覺到花草植物跟我的之間是可以互通的。所以我開始迫切地想要了解植物，了解為何我能與植物溝通，這也是當初選擇就讀植物研究所的原因。」

○一〇年在台北國際花博會初綻光芒，以素人之姿，在全球三十多個國家專業好手競爭下，奪下代表大會AED的最高榮譽首獎；同一作品還拿下其他三項專業大獎，為台灣在世界花卉及景觀設計界爭光的藍米克。此次接受本刊專訪，暢談綠色療癒，特地邀請本刊造訪他的「家」，期望透過現身說法，告訴大家植物的療癒能量，也提供大家一個參考的方向；教導大家如何

「帶著希望入學，抱著失望畢業。」藍米克笑著形容自己的求學經驗。植物

研究所的學歷，雖未解開藍米克心中的疑團，卻也並非沒有收穫，他說：「至少我更深入地認識了它們，認識了更多的植物，也更清楚應該如何照顧它們。」



讓藍米克在花博奪下大獎的作品，作品中的蝴蝶都是來自南美洲熱帶雨林的摩爾弗蝶，是他20年來的收藏。



1



2-1



2-2

1. 前院／藍米克在前院打造了一座水池，水池旁種滿熱帶林木，宛如來到度假天堂——峇里島。  
2-1、2-2. 客廳／以大片落地窗迎入滿室陽光與綠意，搭配原木色系的桌椅，氣氛悠閒自然。

而真正解開藍米克心中疑團的是「心靈成長」，當他開始接觸心靈，慢慢地成長之後，答案就自然而然浮現心中。

對藍米克來說，花博的成績是他在花藝與心靈結合之後的集大成。在花博以前，擺弄植物只是藍米克的興趣，他並非科班出身，也從未學過花藝、園藝，他只是將花草植物融入居家環境，讓自己的家居時光，可以無時無刻浸淫在植物的包圍中，感受植物的療癒及力量；在花博以後，藍米克卻發現，心靈成長讓他在花藝及園藝上的創意，彷彿無師自通般，每株植物都會告訴他自己的位置，於是，創意源源不絕。

### 生命陷落帶來心靈成長

心靈成長，可以說是「生命陷落」帶給藍米克的禮物。從小，藍米克就對心靈議題有感，只是沒有動機誘發他深入，家中的千萬負債曾讓藍米克深陷恐懼的泥沼，但很快地，藉由心靈的力量，他發現如果任自己和問題綁在一起，只會跟問題一起往下沉而已，於是他看見了自己的資源與能力——創造力，最後藉由這個創造力，協助父親償還一千五百萬的負債。

在那段為債務所苦的日子裡，為了自己收藏的花草植物，藍米克不得已選擇住在永和的貨櫃屋裡，四年暗無天日的家居生活，不僅健康出問題、人也不快樂了！也是這時，他領悟到環境對人的重要性，對藍天白雲無比嚮往。因此，當有能力為自己布置一個家的時候，藍米克為自己打造了一個綠意盎然、陽光充盈的「家」。走進大約一人高的白色圍牆，首先映入眼簾的是一座小型水池，水池周圍林木環繞，宛如進入峇里島的渡假村一般，一棟兩層樓高的建築，座落在水池旁，建築周圍幾乎都是大片落地窗，玻璃窗外綠色植物環繞。

誰能想像得到，這個家的一磚一瓦、一草一木全出自藍米克的设计，每株植物該擺在什麼位置，他自然而然就能從植物的身上得到訊息，走進這座綠意盎然的空間，滿滿能量迎面而來。藍米克表示：「這就是一種Life Style，這座房子對我來說不是豪宅、而是好宅。光線、植物和水是可以由我們自己創造的，這些元素有助美化生活，可以帶來正向循環。每當我回到家裡，身心靈都可以非常放鬆，自然而然就獲得了淨化。回家，對我來說，是休息、也是修行。」





3. 餐廳／餐廳旁蓋有一座小型植物園，讓用餐時光也能盡享滿園綠意。

4. 二樓起居室／同樣以大片落地窗為牆，二樓陽台植滿各式各樣的綠色盆栽。

## 居家最耐種植物前三名

花草植物能提升大自然中的生命力，造就和諧的環境，更能為環境製造氧氣，通過光合作用，產生健康的能量，因此，住宅周圍植物愈多愈好。想為居家環境注入綠色能量，卻又不知該從何下手，藍米克建議，初次接觸植物的人，對植物了解畢竟不足，且現代人工作繁忙，可能無法花太多時間照顧植物，建議可以選擇比較適合居家種植的植物。所謂適合居家種植植物，必須符合耐旱、耐陰且容易存活等特性，依據以上原則，前三名適合居家種植的植物分別為山蘇、白鶴芋及白花天堂鳥。

### 第一名：山蘇



其外貌呈鳥巢狀，屬多年生大型著生草本蕨類植物，特喜陰涼潮濕的環境，不僅耐陰、耐旱、更耐貧瘠，可

適應大多數土壤與栽培介質，是家庭園藝造景常用的材料。此外，原住民經常採取其嫩芽煮食，已成為山產店的招牌菜色之一。

### 第二名：白鶴芋



又稱苞葉芋，屬簇生型植物，葉片是橢圓、長橢圓形或闊披針形，其花瓣為白色，應稱佛焰苞，花梗極長，通常會探出群葉之外。白鶴芋可淨化室內空氣，且其耐陰性極佳，在普通燈光下也能生存，是非常值得推薦的室內植物，也常被作為花壇植物，是種植新手的好選擇。

### 第三名：白花天堂鳥



白花天堂鳥為旅人蕉科，耐陰程度相當的高，

即便長期擺在只有日光燈的冷氣房，也可以生長得很好，其全株高可達六公尺。白花天堂鳥被廣泛運用為園藝植栽，若將其擺放在有充足日光照射的地方，還會開出如天堂鳥形狀的大朵白花，是株室內外皆宜的植栽。

## 家中植栽擺放的位置

藍米克花藝作品▶



該」兩方面來看。「適合」植栽擺放的位置，為靠窗、有陽光的地方，最好的位置就是陽台、窗台等地方；而「應該」擺放植栽的位置，是從風水的角度來看，植物可以化煞，居家環境中若有風水不佳的角落，擺放植物可以吸收煞氣。至於適合化煞的植物，則以葉片濃綠大片的觀葉植物為優先，而且切記家

決定  
了植栽  
種類之  
後，第  
二步當  
然是選  
定植栽  
擺放的  
位置，  
藍米克  
提醒，  
植栽擺  
放的位  
置應從  
「適  
合」及「應

中帶煞的地方不適宜擺放會開花的植物，開花植栽以擺放在家中財位或茶几中央為佳，而且切莫使用假花。

在家中擺放植物，多數人都會擔心照顧及蚊蟲孳生等問題，藍米克特地要大家放寬心，他說，上述例舉的前三名最適合居家種植的植物，基本上都可以擺放在室內半年之久，只需每半年將其置放在陽光下養個二、三個月，就可以再移回室內了！至於蚊蟲的問題，一般購買花草植栽的時候，只要與店家確認購買的是室內植栽，就無須擔心這個問題，因為室內植栽與室外植栽使用的土是不一樣的，室內植栽的土必須經過特別處理，若只是單純添購土壤，記得一定要提醒店家是室內植栽使用的土壤。

一般來說，最常見的植栽蟲害，多為紅蜘蛛、介殼蟲及蚜蟲，如果家中植栽真有害蟲孳生，可以辣椒水噴灑有蟲害的植物，或以棉花沾酒精擦拭病株，通常蟲害情況沒有非常嚴重的時候，如此即可收成效。

## 藍米克 Profile

台北國際花博會上最亮眼的設計師，以素人之姿，為台灣花卉及景觀設計爭光。藍米克不只做設計，對身心靈整合的全人醫學、能量醫學及花精療法也有深入的探究與興趣，並與有「生物能醫學」之母的崔玟琪博士一起推廣這種未來的醫學，將之廣泛應用於疾病的治療與身心健康。此外，藍米克也是台灣本土靛藍人（indigo）的代表，並為新時代身心靈講師與工作者。

現任：

藍米克設計負責人  
台北圓環形象創意總監  
新圓山診所總經理  
中華民國基督教女青年會協會  
（YWCA）潛能開發講師  
中華新時代協會身心靈講師

社團法人中華民國中小企業協會特約講師  
「靈性諾亞方舟」數位介面學習發起人  
台北圓環形象與藝術總監  
靈鷲山園藝與法會花藝總顧問  
心靈海、蓋婭國際教育集團 蓋婭願景工程師

著作：

《藍米克的 12 堂園藝課》  
《人間天堂法則》

藍米克與大自然、植物生態的對話，始於奇妙的「天堂經驗」；後來，他從負債一千五百萬的抑鬱青年，轉變為幫助大家由身心靈到事業豐盛的講師、設計師，致力推廣用愛與創造力圓滿人我關係的他，究竟是怎麼辦到的？都可在本書看到。





## 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



## 名古屋知名甜點登台

一九九四年創立於日本名古屋

屋，累積數十年歷史的 PINEDE 彼內朵，強調「回歸甜點最原始的初衷」，以「簡單＋新鮮＝好吃」作為產品的设计主軸，雋永深邃的香氣，已在日本擁有十家分店。二〇一四年，PINEDE 彼內朵品牌持續成長，並開始向外延伸，而其海外拓展的第一個據點就是選擇「台灣」。今年即正式登台放送甜蜜滋味。

PINEDE 是老閩松林久雄的法文名字，店名彼內朵即由此而來，台灣分店的產品與日本店大致相似，只是依據台灣人的口味，簡單略作調整。店內甜點品項繁多，光是起司蛋糕品項就多達十多種，「一九七四烤起士蛋糕」是彼內朵經典，紮實且綿密的口感，是記憶中的老味道；而「迷你起司蛋糕」則有原味、黑七味、葡萄萊姆、藍莓、覆盆子、抹茶、巧克力、山椒等多達八種口味；更有創意無限的「竹筴豆腐起士蛋糕」；每日新鮮現做的「餅乾泡芙」是店內人氣商品；其他尚有黑豆燒菓子、年輪蛋糕等品項。簡單中不失美味，經典中又

不失創意。



## 客家無限館正式開館

台北全新文創基地誕生啦！

北市政府客家事務委員會推出台北青年文創新平台「客家無限館 EXPO X」，慶祝客家無限館的誕生。客家公園同步推出客味十足的小農市集，市集從即日起至十二月二十一日止，每週二至週日開賣，販售的皆是來自客庄的小農嚴選，民眾可直接向小農購買其自產自銷的新鮮農產。

「客家無限館 EXPO X」開幕首波推出文創講堂、摺紙藝術展與手工坊，期望激發客庄產業新發展。台北市政府客家事務委員會主任委員劉佳鈞表示：「『客家無限館 EXPO X』百坪空間主要分為三大場域，有文創學堂、手工坊與精品展區。『文創學堂』主攻業師心法傳授，讓參與民眾激盪出創意好點子；『手工坊』則傳授參與民眾百年技藝，讓創意概念具體商品化；最後，成功創作的作品還能在『客家精品展』展出。」不僅可打造創新文創品牌，並有助將其商品化。



## 貴婦最愛華麗包特展

活動時間：即日起至十一月底

由時尚大師林國基策展的「華麗的饗宴——時尚經典包包特展」，網羅了超過一千件的全球知名品牌經典及絕版限量包，流行時尚與皮件工藝的傳奇巨作，都在松山文創園區華麗展出。

這場展覽歷經一年的籌備，展品總市價直逼五千萬元，策展期間由策展人林國基遍訪政界、商界及演藝圈收藏家，現場規劃十四大主題展區，從星光閃閃的華麗晚宴包、日常生活使用的休閒生活包、流行百年的時尚經典款、品味型男紳士款、懷舊復古的古董包、各行各業專用包到環遊世界的古董旅行箱等，要讓參觀民眾大飽眼福！

會場同時也集結吳日云、莊承華等台灣服裝設計師的服飾與原創設計包款同步展出。更特別規劃各行各業包展區，展示古董醫生包、空姐包、郵差包、台鐵及台北捷運車長及站務人員所使用的專業各式包款。展覽期間於週末假日將陸續舉辦名人導覽、時尚專題講座、皮包達人手作秀、個人風格包DIY創作坊等體驗活動。



## 國際偶戲節在雲林

活動時間：十月三日至十二日

台灣有所謂的偶戲三寶（皮影戲、布袋戲、傀儡戲），自傳入台灣以來，結合了本土風俗及信仰，早已發展成為獨特的台灣偶戲藝術。

隨著時間洪流，不論是在師傅手中活靈活現的表演戲偶、一旁樂師現場臨急應變的配樂演奏、或是一代替換過一代的台下觀眾，乃至偶戲表演的目的，從酬神到娛人，偶戲藝術所代表的意義也逐漸在轉變當中。

「雲林國際偶戲藝術節」成立於一九九九年，今年偶戲節場地同樣在雲林故事館。雲林縣是台灣布袋戲的故鄉，擁有許多派別，「雲林國際偶戲節」的成立，旨在落實文化立縣，發揚傳統精緻藝術，促進國際文化交流。

活動除了邀請國際偶戲團隊演出、舉行金掌獎競技、經典與創新布袋戲團競演；同時結合文物藝術展、文創展及農特產「偶」裝置藝術，積極將「布袋戲」文化透過推廣與刺激、傳習與體驗等展演活動，使布袋戲偶戲文化得以永續推廣及傳承。



## 十月南投找茶趣

活動時間：十月四日到十二日

台灣茶葉除了南投縣外，新北市及嘉義縣也是主要產地，各具特色，每年各縣均配合產季辦理春茶及冬茶評鑑比賽頒獎及展售會，吸引愛茶人士的採購。由於遊客分散至各茶區，使茶葉產業無法一次多元呈現。藉由年年辦理的茶產業活動，不僅可促進全國有潛力的茶產業與觀光活動結合，更期望透過茶葉博覽會讓更多人了解台灣茶業歷史及茶樹新文化的形成。

今年「南投世界茶葉博覽會」於中興新村舉辦，除了千人茶會、千人採茶等大型動員活動之外，更邀民眾一起體驗茶薰六覺、古式炒茶、徒手秤茶等DIY活動；八卦音樂茶會在悠揚樂音的薰陶下，激起愛茶者對茶藝生活化的共鳴；博覽會「黃金品茗館」則匯集台灣各主要茶區的特等茶，供愛茶者品茗享受，更靜態展示世界各國的特色茶樣及茶史。此外，博覽會更安排有國際與台灣茶道文化表演及展示，有助民眾了解茶文化的時代更迭，更藉由茶藝文化與表演藝術的結合，帶給民眾全新感受。



## 【書訊】

書籍資料提供／商周出版、皇冠文化、台視文化、春光出版



### 《創意菜對決，料理大PK》／溫國智、陳偉剛

台菜小天王溫國智與陽光型男主廚陳偉剛首度合作，兩位老師結合中式料理的豐富多元，以及地中海飲食的健康美味，中西廚王同步登場，取用相同食材，各自變化出一道中式概念料理（溫老師）及一道地中海概念發想之飲食（小剛老師）食譜。這是一本囊括兩位老師所提供之中、西兩種廚藝概念的料理食譜，豐富多樣，同時滿足讀者作菜的樂趣，也讓餐桌充滿更多的營養與健康。



### 《不健忘的靈活工作術》／石谷慎吾

本書從學會判斷、取捨開始。因為健忘不奇怪，多半是因為事情太多、太雜，腦袋無法在短時間內反應或消化，以至達到一定程度後就會開始忘東忘西、手忙腳亂。因為人腦並非萬能，一定要借助工具、學習有效技巧，事情愈多，愈要讓腦袋有空間思考，而不是忙著排順序、愈塞愈多。本書以分主題解說、舉實例、畫出重點、再佐以插圖，讓涵蓋的內容更廣泛，焦點更易集中！



### 《百歲老人跳家去》／喬拿斯·喬納森

亞倫受夠了！他本人的百歲慶生會就要盛大舉行，光是想到那幅光景，他冒著死在半路上的風險也要離開這裡！一百年的時光咻一下就過去，現在亞倫覺得該是時候幹一票更大的了！他先偷了一個神秘皮箱，更沿路招攬了全村公敵、博學馬尾男、愛飄鱗話的大美人以及跟亞倫極為投緣的可愛大象等一票身懷絕技的夥伴。然而於此同時，卻發生了一連串活人和屍體不翼而飛、平空消失的詭異事件，搞得全城人心惶惶，難道這一切都是亞倫幹的好事嗎？



### 《找不到你的天堂》／奧菲爾·圖塞·賈夫拉

主角班是個才華洋溢的「結局作家」，這一次，他被迫面對一個戛然而止的殘局：一場離奇的意外帶走了瑪莉安的生命。作為班的妻子，瑪莉安同時也是他的朋友、心靈契合的伴侶，更是他存在的一切意義。者賈夫拉將解開謎團的線索巧妙地散置在「生前」與「死後」兩個世界，隨著主角班穿梭在不同的時間區塊中探尋已故愛妻的腳步，原本看似毫無關聯的角色與他們各自的人生際遇逐漸匯流串接，終而揭露出令人意想不到的事實真相！

89 期贈書得獎名單：台北市／劉○琦、新北市／詹○惠

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備兩本商周出版《別再拚命討好顧客》及《回程》要送給您！填妥下列資料，在十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 九月初八<br><br>宜：嫁娶、納采、祈福、訂盟、入宅                                                                      | 02 重陽節<br>南區《預約成功講座》吳文永 14:00-16:00<br><br>宜：祭祀 | 03 九月初十<br><br>宜：祭祀、會友、入學、解除   | 04 九月十一<br>北區《財經講座》劉訓燁 10:00-12:00<br>《理財講座》李國豪 10:00-12:00<br>桃園《理財講座》徐富全 10:00-12:00<br>中區《即時財經》余松坤 10:00-11:45<br>《第469場國際即時財經講座》官里俊 10:00-11:45<br>《心靈成長列車-有你真好系列講座-超越麥克風的影響力》陳凱倫 14:00-16:30<br>南區《財富人生講座》李麗英 14:00-16:00<br><br>宜：沐浴、修造、安葬                  |
| 05 九月十二<br>北區《聯合官廳保戶講座》陳嘉慶 13:30-18:00<br><br>宜：祭祀                         | 06 九月十三<br><br>宜：訂盟、納采、嫁娶、出行、移徙 | 07 九月十四<br><br>宜：出火、出行、移徙        | 08 寒 露<br>中區《MDRT高手分享會》MDRT高手 10:00-12:00<br>《問卷開發下午茶》蔡名蔚 14:00-16:00<br><br>宜：祭祀、安葬                 | 09 九月十六<br><br>宜：審判                             | 10 雙十節<br><br>宜：成服、除服          | 11 九月十八<br>北區《從債市看房市講座》陳有天 10:00-12:00<br><br>宜：祭祀、成服、除服                                                                                                                                                                                                          |
| 12 九月十九<br><br>宜：祭祀、解除、破屋、壞垣                                               | 13 九月二十<br><br>宜：祭祀             | 14 九月廿一<br><br>宜：開市、立券、交易、納財、開光  | 15 九月廿二<br><br>宜：祭祀                                                                                  | 16 九月廿三<br><br>宜：祭祀、祈福、開市、出行、掛匾                 | 17 九月廿四<br><br>宜：祭祀、掃舍宇、成服、除服  | 18 九月廿五<br>北區《理財講座》黃素英 10:00-12:00<br>《財經講座》尚穎 10:00-12:00<br>《信託講座》李國豪 10:00-12:00<br>《名人講座》高志斌 14:00-16:00<br>桃園《財經講座》李嘉倍 10:00-12:00<br>中區《即時財經》王金菊 10:00-11:45<br>《第470場全球即時財經講座》曹總宜、謝祥民 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><br>宜：祈福、出行、移徙、入宅、安門 |
| 19 九月廿六<br><br>宜：祭祀、開光、出火、拆卸                                               | 20 九月廿七<br><br>宜：沐浴、成服、除服       | 21 九月廿八<br><br>宜：祭祀、解除           | 22 九月廿九<br>中區《《董事長增員說明會》麗加園邸2樓 14:00-16:30<br><br>宜：成服、除服                                            | 23 霜 降<br><br>宜：祭祀、祈福、嫁娶、開光、破土                  | 24 閏九月初一<br><br>宜：祭祀、沐浴、破屋、壞垣  | 25 台灣光復節<br>北區《財經講座》元家雄 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471場全球即時財經講座》劉秋英、賴黛琪 14:00-16:00<br><br>宜：祭祀                                                                                                                       |
| 26 閏九月初三<br>南區《一次弄懂房地產的投資、持有、繼承的風險》陳嘉慶 13:20-18:00<br><br>宜：訂盟、納采、嫁娶、立券、交易 | 27 閏九月初四<br><br>宜：祭祀            | 28 閏九月初五<br><br>宜：祭祀、祈福、出行、開光、入宅 | 29 閏九月初六<br>北區《與成功有約》張惠貞、王智賢 14:00-16:00<br>中區《選對職場釣大魚-高資產客戶經營與開發》陳翠芳 14:00-16:00<br><br>宜：祭祀、裁衣、掃舍宇 | 30 閏九月初七<br><br>宜：祭祀、出行                         | 31 閏九月初八<br><br>宜：開光、出火、掃舍宇、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！

人生有永達·萬事都騰達

