

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

RICH 達人

2015.03
No. 95

財經論壇

長壽風險
不擔憂

經營管理

王明鉅院長 形塑老而健康的未來
鄭文英&卓世明 為您家孩子打造第二個家
王威鈞婦產科 女性最堅強的醫療後盾
王麗娟&王慧娟 打造快樂女人

達人月刊年終有禮

讀者問卷活動得獎名單公布

岑永康 工作生活時時精彩





讓愛發光
讓生命亮起來

愛傳承 關懷演唱會

Taiwan U-Life Association

2015年03月28日 臺中市屯區藝文中心演藝廳 臺中市太平區大興路201號

公益演出藝人 (依筆畫順序)

方文琳、方駿、王瑞瑜、巴戈、田露露、向娃、李柔蓁、阿忠布袋戲、紀麗如、南方二重唱、孫情、唐從聖、翁滋蔓、葉蒨、劉福助、蔡義德、龍千玉

● 入場時間 / 下午二點、表演時間 / 下午二點半至四點半

● 洽詢單位 / 台灣優質生命協會 02-2541-8098

永達社會福利基金會 02-2521-2019

屯區藝文中心 04-2392-1122 #600

本演出為公益活動，座位有限，免費入場，滿席為止！請持票提早進場入座，主辦單位將視情況開放予現場民眾補位入場。

指導單位 / 文化部影視及流行音樂產業局

主辦單位 / U-life 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

贊助單位 / EVEREAD 保險經紀人

協辦單位 / 臺中市政府文化局、臺中市政府社會局、財團法人威盛信望愛慈善基金會、Carrefour 聯華 寧坤福文教基金會、

阿秋大肥鵝股份有限公司、麗明營造股份有限公司



P.14 長壽風險不擔憂 活到老活得好



林佩樺 業務區經理



方玉華 業務區經理



張家榕 業務區經理

特輯企劃 財經論壇

面對人口高齡趨勢的挑戰，如何避免長壽風險，透過林佩樺、方玉華及張家榕等專家的剖析，藉由保險規劃，讓自己下半輩子不用愁。

RICH Wealth

財富管理學苑

- 03 知彼知己 擁群賢 征天下
- 10 財經補給站
- 13 觀念決定命運
- 46 讀者意見問卷活動得獎名單



RICH Life

身心管理學苑

- 07 岑永康 工作生活時時精彩
- 22 王明鉅院長 形塑老而健康的未來
- 24 鄭文英 & 卓世明 為您家孩子打造第二個家
- 26 王威鈞婦產科 給「妳」最專業溫柔的婦科醫療服務
- 28 王麗娟、王慧娟 打造快樂女人
- 30 職場加分學 做個有禮的人



RICH Health

健康管理學苑

- 34 林昆三：台灣首位廈門銀行行長 禪修突破自我 再創人生高峰
- 36 健康快遞
- 38 毒物專家的生活排毒提案
- 42 休閒便利貼
- 48 書訊 & 93 期贈書得獎名單



RICH Love

人生管理學苑

- 04 永達紅包愛 推出知名藝人限量手繪紅包袋
- 06 「大手牽小手·愛關懷」活動 南區首場探訪高雄仁愛之家
- 45 偶像、煙火超吸睛 「環雲聚虎」三校聯合晚會





P.22



P.24



P.26



P.28

Editor's Note



全球繳納稅款調查 我排名三七

編輯手記

全球繳納稅款國家評比排名出爐！資誠聯合會計師事務所日前發布最新全球繳納稅款調查報告，在全球一八九個受訪經濟個體中，台灣排名第三十七名，落後於香港、新加坡及南韓。台灣排名之所以落後，主要因為我國企業雇主的社會福利捐負擔較重。

「繳納稅款調查」是世界銀行集團委託的經商環境調查專案中的指標，旨在評估受調查經濟個體的納稅容易程度、一年內繳納各種稅捐的次數及納稅總稅率等三大項目，並做出全球評比下的國別排名。調查報告指出，台灣與其他國家一樣，面臨全球氣候暖化、稅務基礎被侵蝕、租稅政策透明化、財政不足等諸多經濟與稅務等課題，亟待政府設法進一步解決。

禮儀這件事看似簡單，其實其中有不少「眉角」。若能將禮儀內化為良好習慣的一部分，不但可以增加職場競爭力，也能讓自己充滿自信。近年來國人出國旅遊的機會大增，出國前，對於各國禮俗不妨多瞭解。曾擔任外交部禮賓司司長朱玉鳳指出，國際禮俗必須兼顧入境問俗，

一來不會產生冒犯，更可避免因不瞭解而觸及當地法律。

隨著科技的進步，人們食、衣、住、行中，接觸毒物的來源各式各樣，如何在有毒環境中健康生活？已故毒物專家林杰樑的太太、林口長庚醫院毒物實驗室諮詢師譚敦慈特別分享她個人的生活排毒方案，作為大眾參考。她表示，化妝品、塑膠用品及日常生活清潔劑等等，生活中接觸性的毒物來源雖然多，但她個人使用少，最需要避免的仍舊是吃進去的毒物，因此在「食」的部分，特別用心分享她個人的排毒祕訣。

感謝讀者踴躍參與「刀工達人年終有禮！讀者意見問卷調查活動」，所有的獎項已於日前抽出，得獎名單已刊登於永達官網及本期達人月刊。各位提供的寶貴意見，將作為日後達人月刊內容調整的重要參考。未來，盼望您一本初衷，不吝給我們指教。而永達獨家冠名贊助三立電視最新台灣好戲「珍珠人生」於每週五晚間十點半播出，全劇改編紀實如自傳「愛·逆轉勝」一書，是一個關於台灣女人如何為愛捨己，因愛自覺的故事，邀請讀者一同欣賞。

RICH 達人

2015年03月號 第95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/ 岑永康 圖片提供/ 岑永康



知彼知己 擁群賢 征天下

永達保經不僅是以成功複製成功模式，同時更深入瞭解市場及客戶需求，進而贏得信賴、獲得肯定。 文／羅怡如 攝影／楊樹山

永達的核心價值在於「謹慎維護客戶的資產與取得客戶的信賴」，站在客戶的角度做好便利性思考，提供全面資訊系統的多元化服務理念。

創造價值

《孫子兵法》是永達保經董事長吳文永相當喜愛的文學作品，他的許多管理邏輯都來自這一本經典。

他以此書談及企業經營的方針，他表示，在《孫子兵法》中提到，戰爭的目的，就是要「全勝」。就企業經營而言，就得思考對企業、客戶、整體產業環境共好的策略。企業存在的目的不是競爭造成紅海，而是著重創造獲得顧客青睞的價值。

吳文永表示，迎接新年度，業務代表

行銷的心態應是歸零與創新，同時與時俱進。如同《孫子兵法》中作戰指揮原則，知彼知己、臨機應變，做出符合客戶利益的行動方針。同時還應該主動出擊，找出客戶需求，提供精準到位的服務。對於新舊客戶都應針對其當下需求提出保單建議，不論售前規劃、售後服務毫不馬虎，不只給客戶想要的，甚至做到連客戶都沒想到的超越服務，讓他們貼心感動。

永達保經主推長時間準備、輕鬆繳費的增額終身壽險，協助客戶進行資產配置與退休保險計劃，提供優質服務同時，也造就優質的續繳率。二〇一四年永達累積有效契約保費達新台幣三三〇億元，營業收入達二六・七億元，MGM會員人數達一九九位，有效人力達一六〇〇人，十三個月保單繼續率高達九六・二%，二五個月保單繼續率達九三・六%，顯示永達的用心及專業，獲得客戶的信任與肯定。

擴張版圖

永達保經於去年獲金管會核准，參股投資大陸北京永達理保經公司。對於永達進軍大陸保險市場，不少人抱持觀望評估態度，吳文永指出，大陸保監會去年八月宣告，到二〇二〇年全大陸保險深度達到五%，保險密度達到每人三五〇〇元人民幣，這項規劃被稱為是保險《國十條》。除了大陸主管機關全力推動，再加上保單預定利率自由化、保險公司繼續增加等政策開放，對大陸保險市場發展深具信心。

二〇一四年北京永達理成立滿三年，當年度已創造新台幣約二五〇〇萬元的盈餘，今年獲利可望大幅成長到新台幣約二・五億。將獲利績效回饋公司股東、業務代表及員工，這樣的企業根基才會穩固。重視人才培育及專業積極的團隊，才能擁有高滿意度的客戶。永達將持續培育高素質行銷團隊，打造全方位服務網絡，為保戶創造更大價值。

2015 永達紅包愛

分享紅包。分享愛

推出知名藝人限量手繪紅包袋

集結企業及民間愛心 認購總額將全數捐贈 6 家弱勢機構

財團法人永達社會福利基金會於二〇一五

讓這些機構及個案得以過個溫馨的年節。

年一月十三日（二）假華斯達克前廣場舉辦《

幸福紅包 愛心永達——二〇一五永達紅包愛》公

記者會當天老中青三代藝人同台獻愛，包括資

益記者會。延續紅包愛精神，所有紅包袋之義

深藝人紀寶如、童星柔柔（李柔蓁）、綜藝天后陳

賣費用（每組紅包袋義賣價新台幣一百元整）

亞蘭、音樂精靈黃韻

將全數捐贈予照顧收容智能障礙及多重障礙者

玲、歌手林俊逸及廣

的「樹仁基金會彩虹村家園」、協助偏鄉地區

告龍兒李依瑾也親自

醫療資源匱乏之長者的「畢嘉士基金會」、關

蒞臨現場推廣義賣，

懷中輟生、受虐兒、鑰匙兒的「慈懷社福基金

該活動原預計最低捐

會」、協助精神病患及身心障礙者的「台南康

款目標為一百二十萬

寧教養院」、扶助遭遺棄或失親之幼童與兒少

元，陳亞蘭首發上台

的「台中市慈馨兒少之家」及協助安置受虐與

即募得五十萬七千元

性侵害少女的「都市人基金會——向日葵家園」，

；李依瑾接力募得十



藝人与贊助單位共同揭示2015永達紅包愛認購目標額120萬元。



(後排左4起)永達吳文永董事長及夫人、陳慶鴻總經理、(後排右1起)汪用和執行長、黃韻玲、林俊逸、(後排左1起)李依瑾、陳亞蘭、(中排左2起)紀寶如、李柔蓁與(前排)弱勢團體代表共同為紅包愛推廣記者會做見證。



(左起)紀寶如、童星-李柔蓁、李依瑾、陳亞蘭、林俊逸、黃韻玲及主持人陳凱倫。

六萬元，紀寶如偕童星柔現場表演三秒鐘落淚共募得二十三萬二千元；已連續兩年參加紅包愛活動的林俊逸除獻唱「開花結果」一曲外，果核音樂公司代表黃韻玲愛心更不落人後，當場加碼捐贈三十萬元，兩人共募得六十六萬，當日認購總額達到一百五十六萬元。

二〇一三年始發起的「永達紅包愛」公益活動舉辦至今已邁入第三年，在眾多藝人及企業機構的熱情響應下，已為十八個社區團體募集超過五百五十六萬元的愛心捐款，讓許多經費缺乏、設備老舊的收容房舍得以汰舊換新、繼續維持營運，因紅包愛活動而受關懷、扶助的個案及家庭

至少超過五萬人次。此次活動邀請了知名藝人及歌手陳妍希、郭書瑤、周湯豪、林俊逸、三畢書盡及陳匡怡為紅包袋親筆手繪各式圖稿，期望藉由六位藝人的高人氣，讓這些較為弱勢的機構能有被大眾關心、扶助的機會！

永達保經暨永達社會福利基金會董事長吳文永表示：「台灣人的愛心舉世皆知！十四年來永達付出愛心不曾停歇，不僅對外舉辦大型公益活動且付出實際行動幫助各個弱勢團體，就是希望能將愛傳遞到每個角落，一起實踐善的希望工程！」永達社會福利基金會汪用和執行長則特別感謝此次活動之主要贊助單位——永達保險經紀人及協助繪製的藝人及其所屬經紀公司，包含老鷹音樂、華研國際、果核音樂：等單位的支持。



「大手牽小手·愛關懷」活動

南區首場探訪高雄社會局仁愛之家



長輩們與志工們比手畫腳的談天說地



「大手牽小手·愛關懷」南區首場探訪活動獲得長輩們熱烈的迴響

二月四日午後時分

，位於燕巢區的高雄市政府社會局仁愛之家猶如舉辦小型演唱會般，傳出陣陣歌聲及歡笑聲，這是台灣優質生命協會及永達社福基金會首次將「大手牽小手·愛關懷」的活動觸角延伸至南台灣。

為了能親睹明星風采，包含鄰近社區的二百多名長輩擠爆仁愛之家中山堂，志工們的熱情招呼與台上的精采演出，博得長輩們的滿堂喝采。

活動當天在協會紀實如秘書長及

藝人藝雋合力主持串場下，透過目前最夯的「小蘋果」一曲，進行活潑逗趣的帶動唱，讓長輩們隨著音樂舞蹈，接著由石中玉、司馬玉嬌、林松義、黑面等藝人連番接力獻唱「往事只能回味」等經典老歌，長輩們有人跟著哼唱、有人忘情地搖動彩球與寫有藝人姓名的手板，彷彿進入時光隧道，讓長輩們重拾往日美好回憶。

永達保險經紀人共號召了五十名志工，他們協助推輪椅、陪伴長輩間話家常，隨著志工溫暖的微笑與親切的扶持下，與長輩的陌生感頓時消失。當志工蔡明宏籌備處經理在自我介紹時，有位阿嬤立即喊著我孫子也叫阿宏，於是志工阿宏成為阿嬤一天的寶貝孫子陪伴在旁。當節目終了，阿

嬤開心地說著：「今天我孫子阿宏陪我

，我足歡喜耶。」讓全場的志工們感慨萬千！甚至有位來自澎湖的九十二歲阿嬤等不及節目結束，即邀請志工李麗英副總前往參觀她的家（房間），膝下已無兒女，被安置在仁愛之家多年的她，難得有志工來訪，還開心的唱了一段日本歌謠。對志工們而言是如此輕而易舉的聊天陪伴，竟是這群長輩們心中的殷殷期盼。

雖然只有短短二小時的相處，不僅讓長輩們感受到無限的關懷，看見這群也年輕過，走過人生巔峰的長輩們開心的笑容，讓在百忙中抽空而來的志工們深感施比受更有福，同時也在這些長輩們心中寫下永恆的回憶，彼此期待下一次的見面。❧

簡單哲學 岑永康 工作生活時時精彩

螢光幕前一向給人帥氣形象的岑永康，一路走來，對工作高度認同、正面的態度、不設限的自我學習，加上廣結善緣，不只是眾人熟識的新聞主播，現今更轉移成為廣告代言人、活動主持人，展現多面向的專業實力。

整理／公關部 圖片提供／岑永康

岑永康 Profile

星座：巨蟹座

血型：A

興趣：旅行、潛水、聽音樂、看電影

學歷：銘傳大學大眾傳播學系

美國南伊利諾大學廣電研究所碩士 (M.A. SIUC)

經歷：1、TVBS 任職 12 年的社會記者及新聞主播

2、銘傳大學兼任講師

3、壹電視「編播中心主任」

4、《永康頭殼秀》的主持人

現任：1、《設計家 TV》主持人

2、鳳凰衛視《台灣名嘴匯》主持人

3、廣告代言人

4、節目、活動主持人

著作：與妻子張珮珊同為新聞主播，共同著有《快樂工作出頭天》、《聰明省錢過好日》、《岑永康、張珮珊幸福買屋筆記》等多本著作，與讀者分享夫妻倆的生財、理財之道！

不論擔任新聞主播、廣告代言人，或是節目活動主持人，

岑永康一現身總是活力十足。專業表現出色的他，起初並不想擔任新聞工作。頂著美國南伊利諾大學廣電研究所碩士學歷，岑永康原本期望在電影圈大展身手。

不料，當時電影圈環境並不如預期，而有線電視卻正要起飛，就這樣投入新聞工作。原本擔任編輯工作的他，因為有著影像處理的專業，當記者出缺時，長官第一個想到就是他。

帥氣外型、機伶的

工作表現，岑永康很快受到矚目。但認真工作的他依然會有低潮挫敗期。他指出，當年跑社會新聞時，和一位分局小隊長交情極佳，但有一回卻讓友台跑出一則大獨家。漏了新聞的他受到女主管冷嘲熱諷，當時真的很懊惱。後來想想一定是自己不夠努力，於是就在分局的警備室睡了三天三夜，也跑了一則獨家新聞，算是將功折罪。

固定運動習慣，造就好體力

學生時代即是游泳校隊的岑永康，因為有著良好的基礎，讓他在從事新聞工作時，總是展現好體力。他談到接觸游泳是因為環境影響，因住家社區附設游泳池，游泳成為最佳的休閒消遣，他幾乎每天都泡在泳池裡，後來更游出興趣。大一到大四都是大男乙組選手，也擔任過救生員和游泳教練。除了游泳，



他也加强慢跑和重量訓練，加上喜歡打籃球，也練出好體力。成為媒體人後，還是保持運動的習慣，對於維持跑新聞時的體力有極大的助益。

前年離開熟悉



的主播台，因為長年累月的運動傷害累積，造成岑永康左膝蓋軟骨異常增生，需要開刀治療。術後取出軟骨，經過大半年的休息，他的身體也恢復到這七、八年來最佳狀態。但因為受傷後的休

養，讓大腿肌肉出現萎縮現象，熱愛運動的他意識到必須找回良好的體態，決定以最健康的方式——維持規律的運動習慣，來改善身體狀態，醫生建議他不妨從快走開始。一開始他為了避免造成膝蓋負擔，的確都是快走，後來就變成慢跑。他進一步指出，現在每天帶著小孩早上晨泳，老婆張珮珊則會加入晚上跑步，這時段也是全家人的運動時間。

秉持著運動永遠不嫌晚的信念，近來受到好友賈永婕的影響，去年年底前挑

籃球等激烈的運動，慢慢再增加速度和加強自行車訓練，未來將朝向標準鐵人三項比賽前進。

除了有空就游泳或騎腳踏車來維持體態，岑永康對外型也頗為重視。因工作關係長期使用髮型造型品，因此他特別在意清潔，平常洗頭時會洗三次，第一次洗掉灰塵與造型品、第二次洗頭皮油脂與髒汙、第三次則加強頭皮按摩，最後再以水沖洗乾淨。對他來說，男人維持頭髮的乾淨，比照顧肌膚還重要。

保單成就留學、購屋第一桶金

因為母親從事保險工作的緣故，自小就為岑永康購買保單，而且日後也成為他出國留學教育基金及購屋的第一桶

戰一場。岑永康表示，因為深知保險的好處，一直將保單當成保障兼理財的工具。結婚生子之後，更為家人購買保單，並定期檢視。前一陣子，兒子因為急性盲腸炎穿孔併發腹膜炎住院，他很慶幸及早為孩子購買住院醫療險，建構更完整的醫療防護網。

當年利用保單到期的一筆錢及自己的存款，當成購屋的頭期款，最為他津津樂道。他指出，回首當年買第一間房子時，薪水不過四萬元出頭，一般人是不敢貿然下手。但因為手上有一筆保單滿期金，而且他從高中就開始打工賺錢，

不敢亂花錢，也認真每天記帳，存款簿上的數字也愈來愈多，就這樣，他買了台北市新生南路、台大校園對面巷子裡的老公寓，總價七五〇萬元。因為買了房子，背了房貸，他跟老婆也更努力去賺錢、想辦法提高收入。從另一個角度來說，還房貸等於是他賺錢的最大動力。

攤開岑家的財務報表，除了存款、保單、房地產外，幾乎沒有其他金融商品。因為工作忙碌的關係，岑永康沒有太多時間去研究金融商品，對他來說，既然不懂，就別亂投資。這樣的理財觀，也潛移默化給兒女。他認為，與其



幫孩子存金錢，不如灌輸孩子正確的金錢使用觀念，「用說的，不如用做的」，尤其是孩子年紀還小，透過實際操作學習，讓他們從生活中隨時「機會教育」。

擁抱，讓一家四口關係更緊密

岑永康的小孩沒上過安親班，他表示，當初為了落實親自養育兒女的念頭，因此和公司請調，夫妻倆的工作刻意安排為一人播晨間新聞、一人播晚間新聞，就是要讓小孩的成长環境，隨時有大人陪伴。他甚至說，他們家的小孩可以說是正港的「都市放山雞」，每天放學後都有段戶外活動的時間。算一算，不只不用花錢請保姆或是上安親班，更多了許多無價的親子陪伴時光。

當年，他們夫婦為了增進和孩子相



處的時光，在一對兒女四歲半、三歲半時放下工作，全家前往紐西蘭長住一年半，這對他們是很大的冒險，因為台灣的工作很有可能被取代。但那一年的體驗及生活，卻帶給這個家庭很大的正面影響，也讓他學會「擁抱」。回憶起那段時光，他表示，五歲的女兒在紐西蘭開始了人生第一次的上學經驗，因為害怕遲遲不願進教室，他觀察其他同學的爸爸送女兒上學前都會既抱抱又親親，他便問女兒：「幹嘛，妳也要抱抱喔？」雖然女兒沒有答話，他也學老外說：「好啦，I love you, 來抱一下。」自此，也養成擁抱孩子的習慣。現在，回到家時，一家四口就會各自放下手邊的工作，先來個大抱抱才行。

紐西蘭置產，規劃退休生活

岑永康夫妻的好感情讓人羨慕，問起他們的夫妻相處之道。他說是受到李濤大哥的影響，濤哥曾說過一句話：「夫妻兩人相處就像一本存摺，感情好的時候，多存一點，吵架的時候，才有得扣。」在他們家，男女是平權，如果他要做一件

可能會讓妻子生氣的事情，事前他就會想：「如果她對我做同樣的事，我的反應會是如何？如果我會不爽，那這樣的事情，最好不要去做！」

離開正常上下班的主播崗位，轉換身分的岑永康對於偶爾出現的空檔，還是有點「慌」。他說：「我是個work狂的人，可以接受工作接踵而來的壓力，但突如其來的空白，會讓我手足無措。這點我得和我太太多學習，她勸我應該學習享受人生，享受與孩子的相處。」

雖然如此，岑永康對於退休生活卻早已擘畫。二〇一三年暑假，岑永康趁著離壹電視主持人的工作空檔，再次帶著太太、一雙兒女與小舅子一家人前往紐西蘭遊玩。他們夫妻特別在親友先回台灣後，續留半個月在紐西蘭四處看房。在看了十多間房子後，買下奧克蘭（紐國最大城）市郊一間占地二二〇坪、享有寬闊庭院的獨棟別墅。會前往海外置產並挑紐西蘭，主因是他們一家四口曾前往紐西蘭Longsight（長住）一年四個月，對紐西蘭風光明媚留下深刻印象。目前他先當海外包租公，未來則規劃到紐西蘭過退休生活。

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

賦稅轉型 新制上路

受惠財政健全方案，今年薪資、標準及身障等三大扣除額，將調增至一・二萬元，近六百萬個家庭受益，共享約一二〇億元減稅優惠。稅政措施部分，為使報稅愈來愈省事，今年共有四項簡政服務將推出。首先，擴大稅捐機關提供所得資料查詢範圍，增納國內事業、團體及執行業務者，亦可享有所得資料查詢服務。其次，減少臨櫃查詢資料人潮，採行綜所稅課稅年度所得及扣除額資料查詢碼機制。查詢碼隨稅額試算通知書掛號郵寄，憑查詢碼與個人資訊，即可在網路申報繳稅軟體線上查詢報稅資料。第三，開放外僑納稅人使用信用卡繳納綜所稅。第四，簡化繳稅手續，牌照稅、地價稅及房屋稅繳款書增加行動條碼（QR Code），納稅人使用行動裝置掃描連結至繳稅服務網站，選擇信用卡或活期帳戶即可線上繳稅。

青年購屋優惠貸款延長至一〇五年底

為協助無自有住宅家庭購置住宅，財政部於九九年十二月推出「青年安心成家購屋優惠貸款」，由台灣銀行等八家公股銀行以銀行自有資金辦理，實施期程至一〇三年底。為繼續協助無自有住宅家庭購置住宅，滿足居住基本需求，減輕國民居住負擔，該項貸款措施將延長實施期程至一〇五年底。為便利社會大眾查詢，該次「青年安心成家購屋優惠貸款」修正措施，將於財政部及國庫署網頁設置專區公告相關訊息，歡

迎有需要且符合資格之民眾，赴公股銀行洽辦。

高齡人口重返職場 難於日韓

行政院主計總處表示，前年台灣五五至五九歲的勞動參與率降至五三・二%，遠低於日、韓、星的七〇％以上，這說明台灣中高齡者一旦退休，很難重返職場。其實，我國五十歲之前的勞動參與率並不比亞洲鄰國低，但之後卻明顯低於韓、日。以二〇一三年為例，不只我國五五至五九歲的勞動參與率驟降，六〇至六四歲更降至三三・四％，這個勞動參與率遠低於日、韓、星、港。國勢普查處長黃吉實表示，台灣五五歲以上的勞動參與率比日、韓來得低，因一些退休的人去當志工，但志工不算勞動力。勞動參與率下滑有可能是人們勞動意願降低，但也有可能是老板不想讓他們勞動，才造成勞動參與率下滑。到底是哪個原因，值得進一步探討。

國發會正在研擬「人口變遷總體規劃方案」，針對我國中高齡勞動參與率偏低的現象，將提出相關建議，藉由創造有利的工作條件，讓這些中高齡的賦閒人力重返職場。

二〇一四年新生兒創十年次高

內政部公布去年新生兒出生人數為二十一萬三八三人，創下近十年次高，並重回二〇萬人大關，較上年增加了一・一萬多人。六都中，新生兒人數最多的為新北市，去年約誕生三・八萬名嬰兒，台北市則有二



· 九萬名；台中市、高雄市分別有二·六萬名、二·三萬名。至於桃園市跟台南市，新生兒人數不及二萬人。

另外，馬年新生兒人數中，男嬰人數為一〇·八萬人，高於女嬰的一〇·一萬人，性別比例降至一〇七·一四，也就是男嬰是女嬰的一·〇七倍，創下近二〇年來新低，顯示新生兒男女比逐漸趨於平衡。台灣少子化問題嚴重，受生育率無法明顯提升影響，國發會推估台灣人口在八年後恐轉為負成長，今年勞動人口數量達到高峰後，明年將開始下滑，將衝擊國內經濟動能。專家因而頻頻呼籲政府重視人口問題，目前人口問題已被列為國安問題，行政院則成立人口政策會報因應，盼為少子化問題找到對策，緩解台灣人口老化速度。

\$ 輕度重大疾病可獲商業險理賠

國人罹患七大重大疾病，僅症狀嚴重者可獲得「重大疾病險」理賠，但這個現象即將改觀。保險局指出，目前商業重疾險，未畫分成輕、重度，造成部分罹患重大疾病，但症狀較輕微的民眾無法獲得理賠，引發不少爭議；保險局因而決定修改保單示範條款，重新定義重大疾病險內容，罹患輕度「癌症、腦中風、癱瘓、心肌梗塞」，如原位癌、邊緣性卵巢癌，未來投保新保單，將可獲得一定比率理賠。

傳統重大疾病險理賠項目，基本有七項，包括「腦

中風、癌症、心肌梗塞、冠狀動脈疾病、慢性腎衰竭、癱瘓及重大器官移植」等，這七項疾病將列為「重度」重大疾病，發病後，若狀況嚴重，符合保單規定的理賠標準，保單將一次理賠全數保險金額。但上述七項重大疾病中有四種，即「癌症、腦中風、癱瘓、心肌梗塞」等，有人發病後並不嚴重，例如原位癌或邊緣性卵巢癌的死亡機率並不高，將被歸類為輕度重大疾病，採一定比率理賠，例如發病後，理賠保額的三〇%，保額若是一百萬，就理賠三〇萬元。

保險局表示，目前正在修改規定，預計最快今年上半年，可將重大疾病險分成「輕度和重度」，屆時所有新型重疾險，都須依新的定義來設計保單，讓民眾選擇更明確，並降低日後理賠爭議。

\$ 境外子公司費用應與業務相關

北區國稅局表示，企業為提升競爭力及獲利力，到境外設立子公司之情形愈來愈普遍，惟營利事業不管直接或間接投資大陸或第三地，所承擔之權利義務，應僅限於投資額，且依財務會計企業個體慣例原則，營利事業與境外一〇〇%投資之子公司，係屬個別獨立之法人主體，其會計處理應分別認列收入、成本及費用。各項費用之分攤、給付，應依營利事業所得稅查核準則規定，提示相關文件，證明與該營利事業業務之相關性，並說明列報相對收入之合理性，以免國稅局查核時遭剔除補稅。

不要錯過一篇文章
不要錯過一項報導
不要錯過一期雜誌

現代保險健康理財雜誌

讓您即時掌握最新、最快的保險知識與資訊

使您的健康很保險，保險很健康！

永達保經專屬超值特惠方案

現代保險健康理財雜誌1年期⊕現代保險電子日報1年期

原價
~~\$3190~~



特惠價
\$2650
2015年8月31日前

RMi RISK MANAGEMENT, INSURANCE & FINANCE
現代保險
健康理財雜誌

服務電話：**02-8866-52383#168**

觀念決定命運

窮並不可怕，怕的是你沒有改變窮的想法及作法，只是怨天尤人或是一成不變，是無法突破及改變現況。

整理／公關部



有個窮人，因為吃不飽穿不暖，成天在天神面前痛哭流涕，訴說生活的艱苦，訴說自己天天幹活兒累得半死，

卻掙不來幾個錢。哭了半天，他突然開始埋怨：「這個社會太不公平了，為什麼富人天天悠閒自在，而窮人就該天天吃苦受累？」

天神微笑着問：「要怎樣你才覺得公平呢？」

窮人急忙說道：「讓富人和我一樣窮，幹一樣的活兒，如果富人還是富人，我就不再埋怨了。」

天神點頭道：「好吧！」說完把一位富人變成了和窮人一樣窮的人，並各給了他們一座煤山，每天挖出來的煤可以賣掉買食物，限期一個月之內挖光煤山。

想法決定活法

窮人和富人一起開挖，窮人平常幹慣了粗活兒，挖煤這活兒對他就是小菜一碟，很快他挖了一車煤，拉去市集上賣了錢；用這些錢他全買了好吃的，拿回家給老婆孩子解饑。

富人因為平時沒幹過重活兒，挖一會兒停一會兒，還累得滿頭大汗，到了傍晚才勉強挖了一車煤拉到市集上賣；換來的錢他只買了幾個硬饅頭，其餘的錢都留了起來。

第二天窮人早早起來開始挖煤，富人卻去逛市集，不一會兒帶回兩個窮人來，這兩個窮人身強體壯，他們二話不說，就開始幫富人挖煤，而富人則站在一邊比手畫腳的監督著。只花一下午的功夫，富人就指揮兩個窮人挖出了幾車煤來。

富人把煤賣了，又雇了幾位苦力，一天下來，他除了給工人的工資外，剩下的錢還比窮人賺的錢多幾倍。一個月很快過去了，窮人只挖了煤山的一角，每天賺來的錢都買了好吃好喝的，根本沒有剩餘；而富人早就指揮工人挖光了煤山，賺了不少的錢，他用這些錢投資做起了買賣，很快又成了富人。結果可想而知，窮人也不再抱怨了。

觀念決定命運，所謂腦袋空空、口袋空空，只有不斷的投資你的大腦銀行，你的口袋才會真正的富有起來。

長壽風險不擔憂 活到老活得好

國發會指出，民國一〇五年六五歲以上人口約為一〇二年之二・七倍。八〇歲以上超高齡人口占老人人口比率由一〇二年的二五・三%，增加為一〇五年的四三・一六%。有鑑於此，面對人口高齡趨勢挑戰，如何避免長壽風險，透過永達保經林佩樺、方玉華及張家榕業務區經理的剖析，藉由保險規劃讓自己下半輩子不煩惱。

企劃執行／羅怡如 攝影／楊樹山



試 想這樣畫面，九〇歲的曾祖父對著十歲的曾孫說：「你阿公今天

晚上要加班，阿祖會去接你下課，我們就在學校附近吃麥當勞。明天你爸媽會從上海回來，晚上全家再一起聚餐。」七二歲的阿公還得在職場上與年輕人競爭，因為政府已將法定退休年齡提高至七五歲，以增強退休金基礎。而四五歲的爸爸則被外商公司派駐大陸，亦為同事的媽媽，為了就近照顧先生及賺錢，也請調大陸，兒子則留在台灣求學，由祖父及曾祖父隔代教養。

國際上將六五歲以上人口占總人口比率達到七%、十四%及二〇%，分別稱為「高齡化社會、高齡社會和超高齡社會」。台灣早就超過七%，進入高齡化社會，預計二〇一八年、二〇二五年，將分別邁入高齡社會及超高齡社會，在二〇六〇年更會到達四〇%，晉級「超級高齡」社會。根據國發會推估，自二〇一六年開始，台灣六五歲以上的老年人口將超過十四歲以下的幼年人口，老化指數（註1）超過一〇〇%；到二〇六〇年，老化指數將高達四四一·八%，成為全球僅次於日本的第二老國家。

（註1：老化指數：六五歲以上人口數/一四歲以下人口數）

醫療技術進步與養生觀念受到重視，百歲人瑞已不是夢。關於長壽風險的對應，大致可分三種狀態，一是擁有健康能自理生活的老身，相對應有穩定的經濟來源，以支付生活所需；其二是本身有短期病痛或需慢性病的治療，除生活所需費用，還得加上醫療費用支出；第三則是大家最不願遇到的，身體喪失自主生活能力，需請人代勞，需要花費的部分包括看護費用、添購照護必需品及日常開銷。

行政院統計，二〇一三年底，六五歲以上的老人共有二百六十九萬名，其中需要照護的失智、失能老人就有四十六萬，佔比高達一七·一%。目前，這四十六萬名被照護的老人，有二十一萬由外勞照顧，其餘就靠家庭成員自己照顧。而根據民間團體統計，政府現在的長照政策，只照顧了三九·六六%需要照顧的人。

此外，台灣目前的生育率急速減少，到二〇六〇年時，台灣平均一·二個青壯年人口將需扶養一位老人，年輕人的負擔將更加沈重（註2）。

（註2：根據國家發展委員會「二〇一一年至二〇六〇年人口推計」預估，二〇一一年時台灣十五至六四歲扶養比為三四·七%，到二〇六〇年將暴增至九七·一%，代表台灣的工作人口與受撫養人口比率幾乎等於一比一。）

對於長壽風險的概念，各國都在想辦法，尤其是為不再工作的老年人爭取多一點的收入，例如德國就已通過了老年收入法案（Old Age Income Act），以減免稅收的方案，鼓勵自願提撥退休基金，並且限定投資在能支付年金，且年金發放只能變多的基金或保單。面對人生三大風險——走太早、活太久、走不掉的窘境，民眾需提前做好長壽風險規劃，避免老來貧病無依的困境。

2012年平均每人醫療費用—按年齡別

| 年齡區間 | 40至49歲 | 50至59歲 | 60至69歲 | 70至79歲 | 80歲以上 |
|------------|---------|---------|---------|----------|----------|
| 平均每人每年醫療費用 | 26,964元 | 44,365元 | 75,104元 | 105,373元 | 133,888元 |

資料來源：衛生福利部「101年國民醫療保健支出」



張家榕 Profile

保險年資：11 年
 得獎紀錄：
 2006、2008、2010、2012、
 2013-2014 年 6 屆美國 MDRT 百
 萬圓桌會員
 2006、2008、2010、2012、
 2013-2014 年國際龍獎 IDA 業務
 員組銅龍獎



方玉華 Profile

保險年資：14 年
 得獎紀錄：
 2006-2008、2012-2013 年 5 屆
 美國 MDRT 百萬圓桌會員
 2006-2008、2012-2013 年國際
 龍獎 IDA 業務員組銅龍獎



林佩樺 Profile

保險年資：22 年
 得獎紀錄：
 2004-2006、2013 年 4 屆美國
 MDRT 百萬圓桌會員
 2004-2006、2013 年國際龍獎
 IDA 業務員組銅龍獎

Q 風險天天變，保障也要跟得上，人所面臨的風險有哪些？

A 林佩樺業務區經理（以下簡稱林）：全球面臨的潛在風險，

包括經濟、環境、地緣政治及社會四大面向，政府負債過高、利率環境不確定、經濟成長復甦緩慢、失業率居高不下、糧食危機、嚴重貧富差距，再加上人口老化、出生率低等，這些都是全人類所面臨的問題。避免風險上身，一定要做好自我保護措施，將可避免的風險、成本及損失極小化。

A 方玉華業務區經理（以下簡稱方）：人的生活型態一直在變，

面臨的風險有壽命延長、少子化、房價漲、投資風險高、利率低、不婚多、離婚多、離婚率高、社會福利不足、人情冷、稅賦項目多、課稅查核高、財富傳承難、就業難、非典型就業人口多、失業高、醫療自付額高、責任風險高、道義負擔大……。

人一生總要面臨生老病死殘歷程，基於此，難免會擔心可能發生的風險。事



實上，透過計劃性的財務規劃，同時不推延、有紀律的執行計劃，即可解決上述擔憂。

Q 職場新鮮人、三明治族、屆齡退休族及已退休者，如何因應

長壽風險，規劃不同人生階段的財務需求與保障？

A 張家榕業務區經理（以下簡稱張）：新鮮人能運用的資金有

限，應先做好意外、醫療險的規劃，同時強迫儲蓄。而三明治族則可在不影響目前生活品質的情況下，善用增額終身壽險的特性，透過時間，長期累積保單價值做退休準備，也可以視個人需求檢視醫療（實支實付）和意外險及長期看護險，提供不同人生階段的保障與財務需求。屆齡退休的族群則著重在保本鎖利，以具確定性的工具優先考量。善用保險這項工具，若不幸「走太早」，保險金可以留給家人，作為經濟上的保障；當「活太久」時，也必須有足夠的退休金來保障晚年生活；萬一不幸因疾病或意外導致「走不掉」，且需要旁人

照顧時，可透過長期照護等險種，作為醫療、照護或復健的經濟來源。

A 林：因應長壽風險，提醒家庭

主婦更應為自己的晚年做好規劃。根據內政部資料，二〇一三年國民



林佩樺養老退休規劃 Note

當年任職傳統產業時，就相當認同保險防患未然的觀念，也為自己購買保單，不過大多以保障為主。因認同退休理財觀念投身保險業後，再針對個人退休金的加碼進行保單規劃，不單只是規劃幸福退休養老，也規劃老年醫療成本來源，打造「晚」美生活的安全防護罩。

平均壽命男性為七九·六九歲，女性為八三·二五歲。終年為家庭付出的家庭主婦，她們比另一半長壽，但退休收入來源較不足。建議，進行退休規劃時，應額外加入六至九年作為籌備退休生活年期，拉長時間準備，就能降低因長壽而使退休儲蓄金準備不足的機率。此外，迎接高齡化社會，不妨培養一至二項興趣，讓精神有所寄託。當然，還應該結交實力相當的好友，像我的夢想就是退休之後，和客戶一起出國旅遊，大夥兒透過旅遊開闊視野，培養共同話題，健康地老去。

A 方：不同階段的人生，都可以

透過保險來規避風險。保單具備的優勢包括，保障工作收入、貸款償還、子女教育金、遺族生活保障、事業的延續、稅務規劃。而保單所提供的現金價值，在財務規劃上能做到：應急資金、貸款提早償還、子女教育金、退休規劃、生涯規劃、置產規劃。理財的目標就是管理生活，透過保單規劃不但能預防風險，更能針對生活、醫療、照護，做好「退休金三角」的防護。

Q 因應健保醫療制度的改變（如，DRGs上路），如何建構年老的醫療防護網？

A 張：依據衛福部的統計，二〇一三年前四個月台灣醫療院所收治的病患，平均住院天數為一〇・二天，平均每件住院申請費用為五三二一八元。關於老年的醫療防護，除了現有的住院日額、手術、重大疾病、癌症外，民眾應重新檢視並調整醫療內容，包括住院日額的額度、實支實付、門診手術的醫療險以及重大疾病險等，做好保險補強，為自己規劃最佳的保障。

A 方：DRGs的實施，對患者的影響：1 住院天數下降。2 自費項目增加。3 門診手術機會增加。4 複雜病症，醫院可能拒收（因為有公定價與時間，超過的醫院得吸收）。5 可能病還沒治好，就被趕出院，變人球。6 輕病重治（醫院為了取得較高給付）。基於此，保單規劃應不再是單方面的考量，應著手調整保障和醫療的需

求，以及長期照護的準備。面臨「病太久」、「活太長」的情境調適與保險規劃準備，如何讓退休之後的生活能達到「自我照顧」，是思考的重點。



方玉華養老退休規劃 Note

原本在企業擔任公關，因為不喜歡麻煩別人的個性，民國九〇年轉入保險業前，就主動打電話給保險公司購買保單。之後，轉職保險業，為客戶進行退休規劃時，更透過增額終身壽險為自己存老本。同時，我也為孩子規劃十年期美元保單，儲備人生第一桶金，讓孩子的未來更具競爭力。

Q 如何擁有優質的退休生活？退休究竟要準備多少錢才足夠？

A 方：退休後，到底要準備多少退休金才夠？每個人的標準不一，有人說退休金五百萬，有人說起碼要存七百萬，專家說一千萬，也有媒體說，五年級生現在退休一五〇〇萬才夠。而一〇四人力銀行稱五〇歲退休先存三千萬，在準無息年代更有人認為四二〇〇萬才安心。但重點是，即使錢存滿了，退休後花的也是本金。

退休後住哪裡、想做什麼？以下針對四種等級退休生活建議：

如果退休後只要有穩定棲身之地、不出國玩耍，只想一年一次國內旅遊，對生活要求不多，只看免費展覽，就心滿意足。這種恬靜陽春的退休生活，每個月三萬元即夠。

不過，如果想要像大多數人在退休後到國外旅行，每年到亞洲出國一趟，平時有國產汽車代步，生病了能有足夠資金、安心的醫療品質，過舒適隨意的退休生活，每個月的實際生活費用就得拉到六萬元。



若想擁有優質的退休住處，住在都會地區，又想擁有進口轎車或休旅車，才算圓了退休夢，還要到歐洲來一趟十天、半個月的深度旅遊，這種富裕無虞的生活，退休後每月支出最少需要八萬元。

習慣駕著雙 B 轎車乘風奔馳，坐擁數千萬元的豪宅，和身分地位相當、志同道合的朋友到國外打打高爾夫球、做做 SPA，閒時到五星級飯店喝下午茶，每年到國外親友家住幾個月，甚至環遊世界。這種奢華享樂的退休夢想，每個月可得準備高達十五萬元的生活費。



張家榕養老退休規劃 Note

我個人認為，退休至少要準備一五〇〇萬元以上才夠，但是即使退休時擁有這筆錢，如果每月花五萬，一年支出六十萬，也只夠用二十五年。投身保險業，瞭解透過保單「鎖利」的優勢，因此透過保險為自己規劃退休終身俸，退休後每年有至少有六十萬的生活準備金，而且可以領一輩子，不用擔心長壽風險。同時也購買足夠的長期照護險，讓退休生活更有尊嚴。

想過什麼樣的退休生活，全靠個人規劃，選擇保本穩定的保險商品籌劃基本的退休金，當有剩餘的資金再投資預期有高報酬的商品，這樣不論盈虧如何，都不會影響退休基本生活。

A 張：每個人都希望有退休金，更希望像公教人員有終身俸。對大部分人而言，一次領的退休金，可能因意外的財務風險侵蝕或投資失利，進而影響退休後的生活來源；而月月領的終身俸則可源源不絕每年領，活愈久領愈多。低利率時代，光靠退休金的孳息根本不夠用，懂得挑選適當的理財工

具，為自己訂做一個可以發終身俸的老闆或是一個會孝順一輩子的保險兒子，就能擁有優質無虞的退休生活。

針對長壽風險，除了備妥退休金，我建議還要為自己準備至少三百萬保額的長期看護險（最高理賠三千萬，每月最高六萬殘扶金），萬一發生長看風險時，不致於拖累家人，甚至讓退休金變成外傭瑪莉亞的薪水，更能讓自己過有尊嚴又優質的晚年生活。

A 林：合理的退休所得替代率在七〇%至八〇%，但在目前政府的退休金制度下，勞保退休金加上企業退休金，大概只能提供五成至六成，剩下的缺口，必須靠個人儲蓄理財來補足。我個人覺得，想要擁有優質的退休生活，大概得準備三〇〇〇萬，但還是因人而異。

提醒各位讀者，趁年輕時努力工作，強迫自己存下薪水的二〇%至三〇%，作為退休準備金。在工具的選擇上，不妨透過保本保障穩定報酬的規劃，例如傳統增額終身壽險商品，就能享有退休無虞的生活。



日本專區

超夯日本不漲價
5~6月搶先開賣



絕美福岡古都自由行六天



8999起

時尚東京玩美自由行五天



10999起

東京迪士尼
童話自由行五天



12888起

大阪物語
浪漫自由行六天



12999起

日本環球影城
大阪自由行六天



14999起

幸福東京迪士尼宮崎駿
蘆之湖螃蟹美食五天



23999起

立山黑部雪牆童話合掌村
浪漫賞櫻暖湯六天



35900起

※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。※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。



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

中東明珠 奢華風情之旅

杜拜

八天



非凡星級住宿 此生難忘尊榮盡在杜拜

【極致頂級8星級 億萬奢華宮殿】

Emirates Palace 酋長皇宮

由汶萊皇宮御用設計師以22噸黃金及30億美元，打造出金碧輝煌、氣勢磅礴的皇家宮殿，也是繼帆船飯店後，超越五星評等的頂級酒店！極致奢華的客房、22世紀新穎設備、非凡的寵愛禮遇，引領您進入阿拉伯的貴族風華！

【延續帝國氣派 閃耀迷人魅力】

Atlantis The Palm 亞特蘭提斯酒店

杜拜著名的七星級酒店，位居全球奢華酒店第二！耗資15億美元強力打造，將昔日沉入海底的亞特蘭提斯帝國重現眼前；大坪數豪華客房、7座SPA中心、米其林星級餐廳，獻上超越非凡的住宿禮遇；另有杜拜最大的水上樂園，帶您體驗前所未有的刺激娛樂！

【典藏榮耀5星級 華麗晶鑽美學】

JW Marriott Marquis Hotel Dubai 馬奎斯JW萬豪酒店

2013年全新開幕，耗資18億美元結合皇室尊榮概念傾情打造，秉持世界級最高規格服務、配備奢華設施、占地4000平方公尺的SPA俱樂部，打造無上的度假天堂，為您獻上此生難忘的住宿體驗。

獨一無二 中東探祕 七大世界之最

世界第一法拉利主題樂園、世界最高哈里發塔、世界最大清真寺、世界最大黃金市集、世界最迷人阿聯酋購物城、世界最壯觀Souk Madinat Jumeirah度假城、世界最時尚杜拜購物城。

水陸雙玩 無上享樂 豪邁驚奇體驗

搭乘驅動車直闖大漠，感受沙漠衝沙冒險快感！洋溢浪漫風情的水上計程車，漫賞絕美河岸風光！杜拜最古老的博物館，穿越回到葡萄牙統治時期，親眼見證就中東帝國的繁華盛況！

級品美饌 完美饗宴 味蕾無限寵愛

頂級精品阿曼尼酒店、酋長皇宮酒店自助珍饈盛宴，主廚精心烹調的佳餚美味帶您徜徉無極限的舌尖幸福之旅；道地黎巴嫩、東方風味，動容滋味無與倫比，為您獻上杜拜最頂級的感官驚喜。

NT\$

(含稅+小費)

135,000

※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

台大醫院竹東分院 東健康中心

王明鉅院長 形塑老而健康的未來

鼓勵藥師、護理師投入老人照護行列；養成民眾做好預防中風、心肌梗塞、癌症的定期聚焦健診習慣。王明鉅院長認為，迎接高齡化社會來臨，就該從醫療人員走入社區主動關懷老人及民眾進行有效健診著手，進而打造老而健康的社會。

文／羅怡如 攝影／楊樹山 部分照片提供／王明鉅（蔡世豪攝影）



回歸健保本質

面對人口老化問題，台大醫院竹東分院王明鉅院長指出，現今每一百個台灣人，就有十二位六十五歲以上老人。年紀愈大，需要健保，但更需要健康。年紀大病痛多，醫療花費相對也高。假設六十五歲以上老人的疾病發生率不變，那光是「老年人口增加」單一因素，每十年健保的總支出就會增加一千億元。

「當然，人口結構之所以會高齡化，跟先進的醫療技術延續人們生命，以及少子化亦息息相關。花錢的人大量增加，工作賺錢與付保費的人卻在大幅減少，使得原本已入不敷出的健保財務問題更是雪上加霜。健保必須拉回『保險』的本質，讓被保險人為自己的『不斷出險』負擔部分責任。」王院長一語道出目前健保的問題。

健保從一九九五年三月一日開辦之

後，到二〇一三年，醫學中心家數增加了四〇%，區域醫院家數也增加了八〇%，但服務較偏遠鄉鎮的地區醫院卻倒了超過二二〇家，超過了三〇%。王院長表示，交通改善，資訊發達之後，原先限制鄉下民眾到都會區醫院就醫的因素全部消失。民眾生病之後，不必再經過任何轉診手續即可到大醫院就醫，也造成了鄉間地區醫院營收大減、不堪一擊，而紛紛倒閉的窘境。

老而健康的社會

想要解決未來二十年面臨的健康醫療照護危機以及改善區域醫院的營運，王明鉅認為，首先該轉換觀念，未來的社會老年人口將更多，惟有保持身體健康，才能避免造成家庭負擔，而醫院存

台灣面臨人口結構的劇變，隨著醫療的進步，已邁入高齡化社會，

需要照顧的族群不斷擴大；另一方面，台灣的生育率逐年下滑，勞動人口逐年下降。這樣的結構變化也正影響醫療人員的數量及工作量，健康醫療的需求變多，但能提供醫療照護服務的人卻愈來愈少。



王明鉅院長 Profile

本身為麻醉科醫師的王明鉅院長畢業於台大醫學系、台大醫學院臨床醫研所博士班畢業、台大EMBA畢業。曾擔任過台大醫院醫務秘書、企劃管理部主任及心血管中心主任與副院長等職，是位學養俱佳且實務管理經驗豐富的領導人。並多次獲得各項優秀獎項，更獲頒兩岸「二〇一二兩岸三地優秀CIO評選活動」前五強傑出CIO殊榮。

在的目的是讓人不生病。健保應該提出誘因，例如，若是一年不使用健保，第二年健保費減少三%等，讓民眾更樂於保持健康。此外，地區醫院應找出新的健康醫療模式，才能夠解決醫療資源城鄉差距繼續惡化的問題。

高齡化社會，老人更多但也要更健康。他認為，想要擁有一個高齡又健康的社會，應朝向健康不生病——多做健康促進與健康管理、生只生小病——鼓勵聚焦式的健檢、小病不變大——做好疾病管理、做好慢性病控制及大病不致命——進行急性醫療，這四個重要的目標之上。為了實現上述目標，王明鉅找企業募款進行實驗性計劃，帶領台大醫院竹東分院認養新竹的一家老人安養中心，鼓勵藥師、護理師、營養師與物理治療師針對院內老人的用藥、慢性病以及讓老人家盡量不要臥床等方式來進行照護，透過主動出擊促進老人家的健康，而不是被動地在醫院等著老人家生病之後再來治療他。本身出生於草屯的王院長，雖然不是新竹人，但他已經在台大醫院竹東分院努力推動健康醫療，當作回饋鄉里的另一種方式。

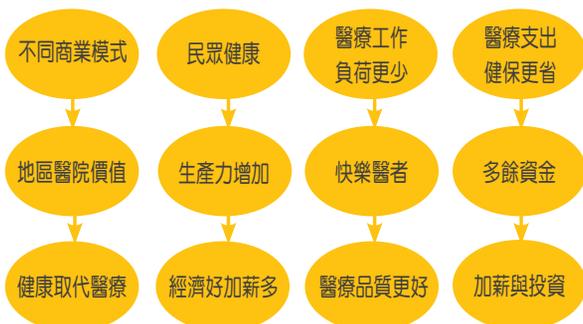
聚焦式健康管理

強化民眾對健康檢查的重視，也是常保健康的方法。但健檢不應是簡單的身高、體重或血糖等，應該以會影響到生命與生活的重大疾病著手。他表示，中風、心臟病及癌症這三種突發的重大疾病，會突然改變一個人的大人生。不論是個人或是有能力提供員工健康檢查福利的企業，不妨將健康檢查內容，聚焦在預防中風、預防心臟病突發以及早期發現癌症的檢查上。但因聚焦性健檢的醫療儀器費用高昂，使得相關健康檢查的費用也居高不下。為了讓更多人能因為最新的醫療科技而受惠，保有健康，台大醫院竹東分院在企業家不計盈虧的善念協助下，規劃設立了台大東健康中心，預計二〇一五年四月落成。他希望透過全面性的推廣，讓更多人將健檢視為每一到二年的固定排程，希望藉由醫療科技進步早期發現這些重病，達到健康的目的。

前英國首相邱吉爾曾說：「我們打造了建築，然後，建築形塑了我們。」王明鉅院長希望透過，對於地區醫院健康照護模式的重新思考以及空間的重新規

劃及改造，建立一個新的健康醫療模式，才能因應台灣未來高齡化與少子化的人口趨勢危機。誠如他所提及的台大東健康中心將聚焦在心肌梗塞、中風的預防與癌症的早期發現這些最重要的疾病健檢。只要將資源針對健康不生病、生只生小病、小病不變大這三項目標來努力，國人產生大病的機會一定會下降；而醫學中心裡面門診人滿為患，急診始終等不到病床的狀況，也必然會有所改善。如果大家能更健康，必然會快乐地進入未來二〇年的高齡化社會。

如果我們更健康



資料提供／王明鉅院長

向日葵美術附設美語補習班

鄭文英 & 卓世明 為您家孩子打造第二個家

愛心、耐心、關心，向日葵補習班創辦人鄭文英及卓世明夫婦，將每個來到向日葵的小朋友都當成他們的孩子，為孩子們打造第二個溫暖的家。文、攝影／洪詩茵



但他們卻絲毫不顯畏懼，加入補教的大戰場。

感謝生命中的貴人

「感謝生命中的貴人！」夫婦倆滿懷感恩地表示，當初在鄭文英

學長的建議下，得知台中大新國小即將建校的消息，加上雙薪家庭日

漸增加，國小安親課輔需求提高，夫婦倆毅然買下大新國小附近的房

子，即便當時的房貸利率高達十％。問他們為何不考慮租房子？他們表

示：「是學長給的建議，補習班申請立案等事前的準備工作繁雜，如

果房子是用租的，就難以避免意外狀況，例如：房東突然調漲房租或

者打算賣掉房子，這些都是損失，買房子就可一勞永逸地避免意外發

生。」

在學長無私的分享下，鄭文英及卓世明的創業之路，起步雖然慌亂，卻是在穩定中求成長，向日葵開幕大約半年後，雖然戰戰兢兢，但夫婦倆確定創業這一步走對了！

打造小孩的第二個家

秉持著將向日葵打造成小孩子的第二個家的念頭，鄭文英及卓世明珍惜每位來到向日葵的小朋友，期望能給予他們最真心、無微不至的呵護。因此在膳食上，特地聘請一位有著丙級烹飪執照的廚房媽媽，專門為小朋友準備餐點。更難能可貴的是：卓世明的父親退休後，在梧棲老家的農田上依季節時令親自栽種無農藥、無化肥的各種新鮮蔬



創業

，往往需要初生之犢不畏虎的勇氣。十八年前，因為對現有的工作感到不足，更因為希望能夠經營夫妻共同的事業，向日葵補習班的創辦人鄭文英及卓世明夫婦，毅然投入補教行業。當時的他們，對於補習班的經營，完全是門外漢，



▲ 閱讀室 / 喜歡讀書的鄭文英，在補習班中設立閱讀室，藏書近兩千本，希望從小培養小孩閱讀的習慣。



▲ 這幅畫作是一位罹患亞斯伯格症小朋友昱傑的作品，畫畫是他最快樂的事。



▲ 每年向日葵補習班都會舉辦夏令營活動。

菜，專門提供給向日葵孩子們享用。另外像五穀米、非基因改造豆腐等也是非常重要的食材，鄭文英表示：「飲食習慣不良，是現代小孩子專注力不足的因素之一，對小孩成長的影響頗大，所以我們堅持讓小孩子吃到熱騰騰、營養價值高的食物，才不致辜負每位家長的交託。」

國小安親補習班最無法避免的，不外乎老師流動率高，導致其對學生學習狀況掌握不佳的問題。對於這一點，卓世明表示，向日葵老師年資幾乎都超過五年，最長年資的甚至有十七年，而這全歸功於夫婦倆對老師的完全信任與交付，以及正確的教育觀念。卓世明指出：

「擔任國小安親課輔老師的門檻並不高，一個好的安親老師不能只論學歷，重點是對小孩是否有耐心、是否願意和小孩長時間相處、會不會主動關心小孩。所以，對於新加入的老師，他們總會細心留意觀察，從老師與小孩互動過程即可見端倪。」

溝通讓教育更暢通

經營國小安親課輔，要面對的挑戰很多，因為他們面對的是人，而每個人都有他們各自的家庭背景、情緒與價值觀，尤其部分小孩發洩情緒的方式，是透過搗蛋、吵架、打架等激烈行為。鄭文英表示，「溝通」是最重要的，不論是對家長或者是小孩，所以他們要求老師必須隨時與家長溝通孩子的狀況，並且討論如何相互配合。而鄭文英也會不時分享一些小文章，以潛移默化的方式與家長溝通教養觀念，在普遍以「成績」掛帥的補教世界裡，他們只希望能略盡棉力，讓家長了解，成績不是絕對，當小孩已付出努力，就不該一味地以成績去評價他。

考量到台灣的教育體制，小孩學習壓力大，向日葵創立時就將「美術」課程考量在內，只要有意願的小孩都可以參加，而且他們也要求老師，在不耽誤進度的情況下，盡量抽出三十分鐘時間，帶小孩到附近公園運動，適當的放鬆有助緩解壓力，對小孩的學習有益而無害。

生命中的醍醐味

鄭文英笑言，愈頑皮的小孩愈會回來找他們敘舊，因為接觸相處的機會多。曾經有一個小孩，父母離婚，是由阿公阿嬤照顧，這個小孩又皮又不專注，讓他們非常頭痛，因為不忍阿公阿嬤這麼辛苦，對這小孩更是恨鐵不成鋼，常常將這小孩留下來課後輔導。一次補習班舉辦抽獎活動，他們還特意巧心安排，讓這小孩的姊姊抽到腳踏車，因為他們希望能讓最需要的人擁有。

曾經，逛菜市場的時候，一個陌生的年輕大帥哥，騎著摩托車在鄭文英面前停下，笑容滿滿地對她說：「圓長好！」原來就是當年那位調皮的小男生！至今難忘那時的感動與開心，對他們夫婦來說，每個小孩都是一個故事、一場際遇、一段感情，豐富了他們的人生，是他們生命中的醍醐味。

女性最堅強的醫療後盾

王威鈞婦產科給「妳」最專業溫柔的婦科醫療服務

座落於永和福和路上的王威鈞婦產科，成立十餘年來，一直致力於落實社區醫院的樞紐角色，給予女性最即時、安心、體貼的醫療服務。文／洪詩茵 攝影／楊樹山



王威鈞 醫師 Profile

經歷：

- 中華民國婦產科專科醫師
- 前台北市立婦幼醫院主治醫師
- 衛生署優生保健專科醫師
- 超音波醫學會會員
- 週產期醫學會會員

行醫感受生命喜悅

回想當年，王醫師表示，選擇走上醫生這一行，是因為當年母親血癌病逝，而母親病逝的主因，源起於鄉下醫療資源不足。那時的他，想法非常單純，認為當醫生可以幫忙家族鄰里，當家中親友生病時，他可以及時提供醫療協助。

後來，醫學院畢業實習的時候，在大醫院婦產科產房，實際感受到接生那一刻的喜悅與感動，體會到迎接一個新生命降臨的成就感，王醫師才毅然決然選擇了婦產科。

於婦幼醫院任職五年，升上主治醫師後，王醫師選擇轉戰社區型婦產科醫院，因為能力強，當時醫院內所有醫療

及管理流程，幾乎都是由他架構完成。問王醫師為何最後選擇自行開立婦產科診所？他指出：「那時候，每個月平均都要接生五十多名嬰兒，每天二十四小時隨時準備待命，完全沒有屬於自己的時間，身心承受極大壓力。三十多歲的時候，處於體力高峰期，還能適應，但連續過了十二年這樣的日子，我發覺自己必須要改變了！」

專業體貼贏得信任

行醫二十餘載、接生過上萬名嬰兒的王威鈞婦產科院長王威鈞醫師，以溫文爾雅的氣質、體貼細微的舉止及溫暖柔和的話語，打破婦科疾病醫療上，男性醫師相對弱勢的既定現象，甚至贏得眾多女病患的喜愛，超越性別的藩籬，讓女病患願意相信，並將自己的疾病交託給王醫師。

於婦幼醫院任職五年，升上主治醫師後，王醫師選擇轉戰社區型婦產科醫院，因為能力強，當時醫院內所有醫療

及專業體貼贏得信任。為了爭取更多與家人相處的時間，不再過著沒日沒夜的生活，王醫師決定開一家不以接生為主要服務，也不需要值班，而以婦科疾病醫療為主的社區型診所。有感於除了接生以外，多數婦女對於婦科疾病仍以選擇女性醫師優先，王醫師以無微不至的貼心服務及醫療專業贏得信任，「專業是最重要的！創業那



王醫師與診所護士感情和睦，人員流動率極低。

教空間。他說：「治療最重要的是交談及教育，看診時的對談時間往往不足，所以我特別開闢衛教空間，由護士透過交談向病患進行衛教。」

個專屬的衛
病患打造一
王醫師更為
療新知之外，
倦地追求醫
檢，孜孜不
婦科疾病篩
供全面性的
此，除了提
醫療服務。因
專業貼心的

► 王威鈞醫師擁有「遠絡醫學」治療指導師資格。



時，我閉關三個月，學習自己架設診所網站，除了線上掛號，更免費提供線上醫療諮詢，無形中贏得許多病患信任。」

除了無形的網路諮詢服務外，有形的服務更是打造口碑的重要依據。對於每位來就診的病患，王醫師的心法是，與自己同齡的，視為女友；比自己年紀大的，視為阿姨；比自己小的，則視為女兒，致力於提供最



特別打造專屬的獨立衛教空間。

何謂遠絡醫學？

遠絡醫學簡單來說是一門中醫與西醫、現代與傳統結合的醫學，是一種「控制循環流動」的醫學，包括：血液、淋巴及組織液，合稱「體流」。如果更深入來說，遠絡醫學是能量醫學。遠絡醫學在技法上屬於非侵入性治療，是利用穴位按壓或雷射針灸的方式，讓身體共振的能量重新分布，促進其彼此間平衡，進而改善疼痛或其他疾病。遠絡治療並非讓身體重新適應新的身體架構，而是漸漸修正經絡能量、頻率，使組織慢慢修復成原樣，回復到出生時的架構。

對於婦產科門診最常見的陰道發炎，王醫師提醒，熬夜、壓力大、疲累、頻繁或不乾淨的性行為、潮濕悶熱的環境等不良生活習慣都是誘發陰道發炎的重要因子。一般案例，只要就醫，大約一週時間即可治癒；但有些反覆感染發作的案例，就需要多花一些時間了解病因，再針對病因

未來展望遠絡醫學

對於婦產科門診最常見的陰道發炎，王醫師提醒，熬夜、壓

陰道發炎衛教小常識

- 保持陰部通風乾燥，少穿緊身褲、褲襪。
- 勿沖洗陰道，避免破壞陰道正常酸性環境（PH值 4.1-4.9）。
- 從事乾淨性行為，最好使用保險套。
- 減少外陰部刺激，少用鹼性沐浴乳及肥皂等
- 生活規律、避免熬夜，設法紓解壓力。
- 避免油炸辛辣食物及易引發過敏之食物。

實，遠絡治療的確對婦科疾病的治療有助益，也讓王醫師更堅持投入。身為婦產科醫師，王醫師對少子化現象感受深刻，加上現行健保醫療制度不利五大科醫師，據統計婦產科醫師的平均年齡已是各科別醫師中最高者。有鑑於此，除了透過保險提早保障自己的退休生活之外，修習佛法、現年五十一歲的王醫師，仍舊不忘當初行醫的初衷，希望能在五十五歲退休，開設遠絡醫學診所，收費採自由樂捐的形式，以救己救人，散發正面能量的人治療。

搭配衛教進行改善。而三年前開始學習「遠絡醫學」的王醫師，對於窮盡各種治療方式仍反覆發作的陰道炎，則嘗試搭配「遠絡醫學」進行治療，匯集一〇一年七月至今的十三個案例，全部治癒，結果證

Happy Women 日韓服飾店 服務優先

王麗娟、王慧娟 打造快樂女人

「Happy Women 日韓服飾店」期望每個進來的客人，都能體會到無比尊榮的服務，買到物超所值、風格獨特的服飾，煥然一新，成為一個快樂女人。文、攝影／洪詩茵

創立於二〇一二年
八月的「Happy

Women 日韓服飾店」，座落於台中市南屯區大墩五街的寂靜住宅巷弄中，是由王麗娟、王慧娟兩姐妹共同創立，潔白明亮的店面櫥窗、高敞明亮的寬闊空間，在令人驚異於這兩姊妹特立獨行的行銷思維。

姊妹同心 其利斷金

從服飾精品到夜市擺攤，姊姊王麗娟擁有十七年豐富的經驗，深黯流行趨勢及造型搭配訣竅；而妹妹王慧娟的本業則是護士，條理分明



姐姐王麗娟（左）、妹妹王慧娟（右）。妹妹身上穿著 Happy Women 獨家引進的品牌「原子小金剛」帽T，極受客人喜愛。

且細心。專長不同的兩姊妹為何會興起共同創業的念頭？王麗娟表示，雖是夜市擺攤，但她卻堅持走中高價位路線，從頭到腳為客人打造全新形象，這樣的堅持讓她贏得九成老客人的支持，許多老客人單次消費幾乎都達萬元以上，也讓她察覺客人經營與服務

王麗娟及王慧娟姊妹各司其職，一個負責客人的服裝搭配，一個負責櫥窗模特兒的服裝搭配。以成為每位客人的造型設計師為目標，王麗娟將客人當成 Happy Women 的行動模特兒，透過循序漸進的方式，教育客人服裝搭配的觀念。最初三次，她會以客人

的重要性，穩定的店面才能提供客人最優質的服務。也曾對開店感到遲疑、害怕，王麗娟感謝妹妹王慧娟的全力支持，讓她有勇氣去執行。王慧娟卻說：「我是因為感動於姊姊對客人的那份『心』，才毅然決心跟隨。」



◆ 服裝搭配小叮嚀 ◆

瘦不代表好看，瘦只是指標，
時尚不等於瘦。

的喜好為優先，建立信任感之後，再慢慢打破客人的習慣或喜好，帶給客人全新的形象。擅長櫥窗模特兒服裝搭配的王慧娟，則以韓國時尚融入台灣元素，打造既擁有流行元素又能被台灣人接受的品味，吸引過路客的目光。

Happy Women 初期八

▶ 今年流行有章魚風感覺的袖子及對比風格，此件上衣袖子上的透明薄紗微添性感，裙子以對比顏色增加視覺強度，時尚華麗又不老氣。



◀ 以毛衣搭配運動款緊身褲，外罩蕾絲，混搭平凡與獨特兩種元素，再加上今年流行的鉚釘設計風的帽子，呈現出對比又協調的獨特形象。

成都是老客人，在口碑宣傳下，現在老客人與新客人的比例是五比五，銷貨速度快，從不舉辦過季拍賣，平均一個半月就得飛到韓國批貨，也藉此吸收潮流新知。回想起第一次到韓國批貨，扛著數十斤的衣服，夜晚遊蕩在人煙稀少的街頭，語言不通、找不到旅館……，姊妹倆感謝義務陪她們出國扛貨及回台後幫她們開箱上架的 Happy Women 團隊：尤憶翠、沈卉好、簡月惠、王大帝、張曉安、范范等，好友的仗義相助，是支持她們繼續前進的堅強後盾。

珍惜客人 服務優先

「服務」是 Happy Women 的中心精神。曾經，妹妹王慧娟走進一家服飾店，要求試穿某件衣服，卻因店員的輕蔑態度，備受傷害，王麗娟對妹妹遭遇深感不平，也愈加堅定兩人想開一家「不以貌取人」的店之念頭。俠女性格的王麗娟指出：「我不能接受不公義的事情，對於客人，不論貧富，我一視同仁。曾經有位婦人走進店內看衣服，看起來就像很一般的家庭主婦，因為抱著小孩，只能用一隻手挑

撿衣服，我趨前幫忙將衣服攤開讓這位婦人看，她總共看了十多件衣服，最後竟然全部都買，她跟我說：『因為都沒人要賣衣服給我。』我當場流下眼淚，也更堅定自己的信念！」

王慧娟則指出，她最感動的是，姐姐對退換貨服務的寬闊胸襟，不僅接受全額退款，更概括承受非人為因素造成的瑕疵，只要客人有不滿意之處，優先退錢，亦可換貨。王麗娟表示：「選擇在僻靜巷弄開店，就是為了更專精於客人服務，如果來往過客太多，會侵蝕我服務客人的時間，而且退換貨服務會讓衣服壞損率提高，選在僻靜地區反而有利。至於寬敞的店面是為了提供客人休憩的空間，方便全家出遊的家庭。」

除了一般韓國服飾，Happy Women 也少量引進一些設計師創意品牌服飾，增加 Happy Women 的獨特豐富性，藉此測試其品質及市場接受度，增加穩定的貨源，壓低成本，以開放加盟為遠景預做準備。但姊妹倆也表示，服務仍然是他們最重視的一環，惟有服務品質能到位，她們才會考慮開放加盟。

職場加分學 做個有禮的人

起居生活、職場工作中，只有合乎節度的言行舉止，才能讓人行禮如儀。透過朱玉鳳的提醒，將正規禮儀概念內化為日常生活中的態度，並熟練與運用，讓您在職場或社交場合更受重視。

文／羅怡如 攝影／楊樹山 部分圖片資料提供／商周出版《禮貌，你做對了嗎？》 示範／朱玉鳳、陳孟權

商務拜訪，如何遞名片、介紹自己，才能令人印象深刻？陪主管外出，乘車時該怎麼坐？禮儀這件事看似簡單，其實其中有不少「眉角」。稍不留意失了禮，輕者貽笑大方，重者失了人格。若能將禮儀內化為良好習慣的一

部分，不但可以增加職場競爭力，也能讓自己充滿自信。

孔夫子曾對兒子伯魚說：「不學禮，無以立。」知禮才能明禮。曾擔任外交部禮賓司司長朱玉鳳認為，禮儀注重知與行，搭配涵養及進退合宜的態度，就是一位有禮的人。

近年來國人出國旅遊的機會大增，出國前，對於各國禮俗不妨多所瞭解。朱玉鳳指出，國際禮俗必須兼顧入境問俗，一來不會產生冒犯，更可避免因不瞭解而觸及當地法律。此外，因為有些文化禮俗僅限於特定地區，如碰鼻禮等，雖不屬於通用的行禮禮儀，如計劃前往當地，亦應注意合宜的行禮表達，做到入境隨禮，也讓旅途更具趣味。

此外，與外國人或任何不熟識的人交談時，也要留意一些禁忌話題。朱玉鳳舉了一個自己也常犯的錯誤，她說：我們常會讚美對方所穿的衣服、皮包很漂亮，總會附帶問哪裡買的？多少錢？但因為對方可能是在 online 過季店或 99 特價的狀況下購買，這樣的問話對外國人來說，是唐突且不禮貌的，應該要特別留意。

為了讓禮儀更融入生活，以下針對面試、乘車、宴客及小費，提供相關的禮儀建議：

職場篇



面試或拜訪客戶時，給人的第一印象很重要。資訊的發達，年輕人面試、拜訪時，對於外表穿著、打扮都會留意，甚至連面試或交談的話題都經過訓練及演練。朱玉鳳提醒，氣味是一般人較少留意的細節，有些人是因為吃了蔥蒜或是因趕路汗流浹背，異味會飄向考官，因此要設法排除這些味道。口腔味道可以利用口香糖、口含錠或漱口水來改善；汗味排除可事先擦上制汗劑，或



是將汗液擦拭後，微噴清香古龍水。

西裝扣子學問大

西裝分為雙排扣及單排扣，雙排扣一般有四顆至六顆扣子，切記要扣好鈕扣，無論坐或站均不得鬆開；單排扣是

最普遍的西裝樣式，有一顆至四顆鈕扣不等的型式，無論有幾顆鈕扣，最下方的一顆都是不扣的。



乘車篇



乘車、開車、搭乘大眾交通工具或是與長輩、主管同行等禮儀表現，不僅顯示個人修養，也能展現進退得宜的舉止。朱玉鳳指出，和長輩、上司同行，應該走在他們的左後方，距離不宜過近或太遠，是保護也是尊重。與長官一同搭乘公務車（計程車），讓長官坐後座，秘書、下屬坐前座。

她進一步指出，至於乘車座位，應以開車者的身分來安排。當開車者是主人時，尊位在主人右邊（即前座）（圖

一）；若開車者是司機，則尊位在司機右後方，司機右方的座位為較小位（圖二）。

乘坐巴士時，如是滿額乘坐，以末排左方為小位，依序坐滿後，再移前一排的左方坐起，如此安排至右方（圖三）。其主要考量是，方便長官、長輩最後進入車廂，最先下車。

圖三

乘坐巴士



圖二

乘坐轎車



圖一

乘坐轎車



三人行

兩男一女及兩女一男同行時，男女該如何走法？朱玉鳳表示，兩男一女同行，女要走在兩男之間，給予保護；兩女一男同行，男要走在兩女的外側，靠近馬路的一邊。這兩種行進禮儀，都是尊重女性的象徵。

宴客篇



做為一個好主人，從邀請、排位子、備菜餚、列酒單、迎賓，一直到結束送客，都要合乎禮，才能賓至如歸。

宴客時，東方人喜歡安排代表圓融、圓滿的圓桌，西方人則方桌、長桌、圓桌、馬蹄形桌都可。朱玉鳳表示，安排席次的三大原則：1、夫妻分坐；2、男女分坐；3、華人洋人分坐。三大要訣：1、主人先定位；2、主賓定位；3、陪賓依「尊右原則」排序入坐。

她進一步指出，主人位置通常在最靠近房間的入口，便於他們起身迎送客人。如果是中式座席，則可以男女主人坐一起，無需男女分座。男女主賓在男女主人的對面。其他男女陪賓依序從男女主賓的右、左排序，如扇形狀。



西餐餐具排法

西餐
餐具基
本排法，
右手邊
放刀、
左手邊
放叉，
水杯在
右前方、
麵包碟
在左方。
酒杯在
餐刀的
上方。

至於馬蹄形桌子，其長條主桌最中間的位置，留給主人及主賓。其餘賓客就依尊右原則，由裡而外，先右裡、再左裡；然後右外、左外，再循序移下一列。

小費篇



在歐美給小費是天經地義的事，尤其美國更是如此，搭計程車給小費、叫速食給小費、到旅館送行李到房間給小費、叫餐到房間一定要給小費。旅遊在外，給小費的標準雖然莫衷一是，但諸多狀況仍是必須支付的。雖然小費沒有公定價，但朱玉鳳以其自身經驗及參考相關資料，將小費的行情匯整成表，提供讀者參考。

各國餐廳給小費的參考

| 國家 | 給小費比例 | 備註 |
|--------|---------|---------------------------|
| 美國 | 15%~20% | 未包括在帳單內 |
| 英國 | 10%~12% | 通常包括在帳單內 |
| 法國 | 12%~15% | 通常包括在帳單內 |
| 德國 | 10%~15% | 通常包括在帳單內，仍可給小錢 |
| 義大利 | 10% | 幾乎每項服務都期待給小費 |
| 日本 | 10%~20% | 通常包括在帳單內，無需給小錢 |
| 香港 | 10%~15% | 幾乎每項服務都期待給小費 |
| 馬來西亞 | 10% | 提行李及旅館房間內叫餐服務，其餘少見 |
| 印尼 | 10% | 通常包括在帳單內，仍可給小錢 |
| 菲律賓 | 10% | 幾乎每項服務都期待給小費 |
| 墨西哥 | 10% | 幾乎每項服務都期待給小費 |
| 沙烏地阿拉伯 | 10% | 通常包括在帳單內，如有特別服務項目，宜多給 10% |

資料來源：Tipping.org、朱玉鳳



朱玉鳳 Profile

出生於澎湖縣馬公市，東海大學第 19 屆外文系畢業，擁有美國舊金山大學經濟學系及社會學系碩士學歷。曾任外交部經貿司副司長、駐美國堪薩斯辦事處處長、駐聖文森國大使館大使、外交部禮賓司司長、外交部常務次長、以及希臘代表處代表；更曾獲選為 93 年公務人員傑出貢獻獎。目前從事國際禮儀認證傳授，協助認證取得證書，提升職場競爭力。《禮貌，你做對了嗎？》一書作者。

人際互動禮儀示範

講電話



電話禮儀應該表現積極、正面、溫馨的情緒與態度，同時要顧慮自己說話時是否打擾別人。尤其在大辦公室裡因為人多、電話多，即使有小隔間，仍然聽得到對方話語，控制音量及通話時間就成了基本的禮貌。

遞名片



遞名片時，雙手奉上且眼睛要看著對方，面帶微笑。接到名片後，一定要禮貌性看一下名片上的名銜，甚至可以念一下名字，並請對方確認是否有誤。這種方式，可避免發音錯誤，又可讓對方留下深刻印象。



握手禮



正確的握手禮應該是，雙方伸出右手，姆指張開，手掌虎口相握。力道要適中，不宜過重讓人不適。可輕微上下搖一下，另一手自然下垂，不要放在身後，且眼睛要看著對方，略帶微笑。



擁抱禮



這種方式多盛行在歐洲、中東、中南美洲、俄國等，用於男性或女性之間均可。擁抱禮的行禮方式是，彼此見面時即張開雙手，右手搭在對方左肩上方或左臂上方，左手環抱對方背後，右手還可輕拍對方的背部。



親頰禮



親頰禮只是禮貌性的做做樣子，再伴隨嘴唇在對方耳際發出輕輕的「啵」聲。千萬別真的親吻對方，胸部也不可緊貼對方，尤其對女性更要尊重，以免產生誤會。親頰禮的次數依當地的禮俗，但不論幾次都是從彼此右臉頰開始。❶



林昆三：台灣首位廈門銀行行長

禪修突破自我 再創人生高峰

修行，不是單純地讓身體健康而已，更重要的，是讓身心靈向上提升。當靈性層次提升了，自然就會有好的機緣出現，工作自然不用煩惱。□述／林昆三 整理／高毓露 編輯／陳淑芬 攝影／顏志倫

一〇〇八年年底，廈門銀行與富邦

（香港）銀行（台灣富邦金控控

股子公司）戰略合作，首開兩岸三地金融業合作之先河。而首位肩負廈門銀行行長要職的人，就是來自台灣的高階主管林昆三。他於二〇一二年榮獲廈門經濟十大風雲人物，也在第四屆海峽論壇的兩岸金融論壇中發表演說，並與中國大陸中央政治局常委、全國政協主席賈慶林進行商談交流。

其實，林昆三早年在台北銀行（後併入富邦銀行）任職時，就已經是公司裡的傳奇人物。一般銀行升等一級需要五年，他在短短五年之內一路從「科長、襄理、副理、經理」連升四級，更創下十個月內升到經理的輝煌紀錄。台北銀行與富邦銀行的整併過程中，依然不斷升官。一位毫無背景、從基層做起的鄉下青年，一路挺升至兩岸金融交流最前線的廈門，成為操盤總資產超過人民幣

七百億元的銀行行長。

大生命力禪法 自我突破病苦

出身於雲林麥寮的林昆三，從小下田務農，長期彎腰工作造成脊椎受傷，當年仗著年輕力壯，並不以為意；直到進入社會後，才發現身體愈來愈差，不但時常感冒，甚至連打個哈欠都會閃到腰；後導致脊椎纖維化，哪怕只是坐個十五分鐘，尾椎就會痛到無法起身，常常都是「坐立難安」。

接受長達七年半的物理治療，病情並無好轉。在同事的引薦下，抱著姑且一試的心情，開始追隨禪宗第八十五代宗師悟覺妙天禪師禪修。前半年每天只花五分鐘禪定，並沒有什麼特別感應。

直到有一次，他見到了上師悟覺妙天禪師，讓他見證到禪師所傳「印心禪法」的大生命力，「以往從醫院復健完回家，頂多只能緩解一個小時，隨即又開始疼

痛。當天，師父只是輕輕撫摸我的脊椎，就彷彿有股能量將我受傷的地方包覆起來，接下來的三天，這個困擾我多年的痼疾竟然不再疼痛，一直到第四天，才又慢慢開始疼痛。」

「原來，禪修真的可以治療自己的身體！」親身經歷了這個奇蹟後，便決定每天早晚精進禪定一小時，「開始認真禪定後，脊椎的疼痛就開始好轉，不僅不用再上醫院復健，也不必進行更進一步的手術治療，現在我還可以每個禮拜打高爾夫球呢！」

五年連升四級 屢創銀行奇蹟

投入銀行工作四十多年，前十七年只升了三級。自從跟隨悟覺妙天禪師、開悟禪修以後，彷彿搭乘直升機似地五年內連升四級，當年四十多歲的林昆三，成為公司最年輕的經理。

他時時謹遵妙天禪師所開示的「生

活是為了修行，工作是為了度眾。」隨時注意保持心的清淨，以期能夠以智慧待人處事，確實地把修行理念運用在工作與生活當中。有一次，他獲派到高雄赴任第一間分行的經理，「我在短短二個小時內，便決定要前往這個陌生的城市，同時也展開我生命中另一個階段的自我超越。」



林昆三（左二）於百忙中，依然取得台灣大學 EMBA 及中國南開大學博士學位。

他也發了大願心，積極六度萬行。每天除了忙於銀行業務，同時還身兼高雄禪室的負責人，籌辦「印心禪法啟發智慧發表會」、「敬師教孝親子園遊會」，不遺餘力弘揚禪宗正法。並且，他只花了半年的時間，就完成了原本一年才能

達成的目標業績量。禪修，不但讓他工作、家庭順利圓滿，還可以接引有緣人親近印心佛法，修己及人，成就大智慧。

修習禪宗正法 人生益處無窮

提到修行，很多人都會說：「我為了生活、工作，忙得不得了，哪裡還有時間？」或是「現在景氣不好，我顧自己的肚子都來不及了，怎麼還顧得到佛祖。」親身見證禪修益處的林昆三說：「愈是如此，就愈要盡早禪修。」

修行，不是單純地讓身體健康而已，更重要的，是讓身心靈向上提升。「當靈性層次提升了，自然就會有好的機緣出現。『禪』是萬物的真理，是至真至善至美的自在與圓滿，當我們把修行擺第一，工作自然不用煩惱，因為我們用禪的智慧來做事，也會以圓滿心來待人，這就是『福慧雙修』。」

面對職場詭譎多變的環境、複雜人際關係，「禪修」是讓林昆三得以保持身心靈安定、同時可以更專注於工作的良方。「生活就是修行的道場，透過每天早晚的禪定，我每天都像新生兒一樣，充滿年輕的活力，除了自我超越，也更

有智慧去接受各種挑戰。」

修行之後，心會變得很柔軟，不論與人交談或做事，都可以用不同的角度去處理，讓周圍的人覺得很自在、很安心。「最不可思議的是，命運也會隨之改變，因為修行讓靈性層次提升了，會自然應化出不同的因緣，讓人生更加圓滿成功！」

林昆三 Profile

現任：財團法人釋迦牟尼佛教世基金會執行長

經歷：廈門銀行行長
台灣禪宗佛教會理事長
台北富邦銀行公庫部副總經理
台北銀行企業金融部資深協理
台北銀行財務部經理
台北銀行高雄分行經理

學歷：中國南開大學博士
台灣大學 EMBA 碩士
淡江大學學士



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」

耳溫槍快速又便利 看清說明正確使用

最近的氣溫就像溜滑梯，日夜溫差大且潮濕多雨，有許多傳染病蠢蠢欲動，一不小心就很容易發燒感冒，此時快速又便利的耳溫槍，就是測量體溫的好幫手。民眾購買紅外線耳溫槍產品時，請選擇已取得衛生



生福利部核

發的醫療器材許可證，並且包裝標示完整（包括廠商名稱、地址、品名、許可證字號、批號、製造日期等資訊）的產品。使

用前務必詳細閱讀產品說明書，充分了解醫療器材的效能、性能或適應症及注意事項。在測量體溫前，最好先清潔耳溫槍（以原廠所建議的方式清潔）及耳道內異物或耳垢。

一般說來，耳溫槍的探頭需插入外耳道入口，並對準耳朵內的鼓膜，由於人的耳道為彎曲狀，在量測前可將耳朵輕輕向上提起再向後拉，耳溫槍也較容易對準目標，才能得到準確的溫度。要注意的是，使用耳溫槍一段時間後，請依原廠建議的校正週期或使用

次數送回原廠校正。食藥署提醒，耳溫槍量測的溫度值僅供參考，不能作為判斷發燒或就診的唯一依據，如果身體感覺任何不舒服，一定要立即到各醫療院所求診，以免延誤治療。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四八二期）

協助者操作之爬梯機 改列第一等級醫材

您是否曾有過被幾層階梯困住無法行走的經驗呢？台灣將於一〇七年進入高齡社會，如果住在沒有電梯的老舊公寓，上下樓可能成為長輩們生活中最大的挑戰。食藥署已於一〇三年九月二十二日修正「醫療器材管理辦法」，將「由協助者操作之爬梯機」由第二等級（中風險）調降為第一等級（低風險）管理，簡化產品審查流程之後，可讓老人家及行動不便者有更多選擇，克服建築上的障礙，解決行動不便的生活難題。

食藥署考量到爬梯機是由協助者操作，風險程度應小於行動不便者自行操作，所以將「由協助者操作之爬梯機」由第二等級（中風險）調降為第一等級（低風險）管理。但是在爬梯機產品上市前，仍應符合電性安全標準（如：IEC60601-1）及效能安全相關標準的規範要求（如：ISO 7176-28）。

民眾選購醫療器材產品時，別忘了要【認證照，看說明】。【認證照】證明產品包裝上是否有刊載衛生福利部核准的「醫療器材許可證字號」，並至領有衛生局核發「藥商許可執照」的合法店家購買。（本

文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四八三期)



深海魚種多 誤食恐中毒

日前國內有民眾購買俗稱「土赤海」的魚，自行烹煮成味增魚湯食用後，陸續出現下痢、嘔吐、口喉麻痺感、心跳徐緩及呼吸困難等症狀，經過DNA物種鑑別，確認是誤食易累積毒素的深海大型魚類「雙斑笛鯛(Lutjanus bohar)」而引發中毒。雙斑笛鯛又稱白斑笛鯛、海豚哥、紅魚曹、花臉等，是一種深海大型魚類。一般小型魚類攝食到有毒素類時，毒素會開始累積在體內，再經由大魚吃小魚的食物鏈

蓄積，所以魚體愈大，累積的毒素就會愈高。

深海大型魚類的毒素遍布全身(尤其以魚皮、內臟及魚卵的含量較高)，主要毒素類型是脂溶性的雪卡毒(ciguatera, CTX)，這種毒素穩定性高，無法以高溫加熱或烹煮破壞，誤食時會出現口腔和四肢麻痺、嘔吐、腹瀉、眩暈等腸胃及神經系統症狀，嚴重時出現心跳徐緩及呼吸困難等病狀。

光是從魚體外觀、氣味或肉質判斷，無法明確分辨是否含有毒素，食藥署提醒，避免食用來路不明的魚類；食用大型海魚時應先試吃一、兩口，如果舌頭感覺異味或有麻痺感，請立即停止食用。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四八四期)

雙斑笛鯛 (Lutjanus bohar)



@圖片來源：台灣魚類資料庫

認識蒸氣滅菌鍋

我們的生活環境中存在著許多肉眼無法看見的病菌，在醫療院所中，需與病患傷口接觸及可重複使用的醫療器材(例如：手術時使用的器具或病人使用過的醫療物品)，在使用前都要徹底殺菌，降低病患遭到感染的風險。

蒸氣滅菌是診所或醫院最常使用的滅菌方法，使用蒸氣滅菌鍋時，應詳細閱讀原廠使用說明書，依據滅菌種類選擇適當的溫度、壓力及時間等操作模式，確保滅菌鍋可以徹底滅菌，避免不良的滅菌過程，讓病患遭病菌交叉感染而引發其他併發症。醫護人員在操作蒸氣滅菌鍋時，要注意開機後滅菌艙會快速升溫，應避免灼傷；滅菌完成後，也應確認壓力錶及溫度錶顯示已降壓及冷卻下降後才可以開啟。蒸氣滅菌鍋應由專人管理，正確指導、定期清潔、檢查及保養，才可以延長使用年限，確保操作者的安全。

醫療院所在選購蒸氣滅菌鍋時，應充分了解所需產品的規格及適用的滅菌種類，並認明是衛生福利部核准的產品。(本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四八五期)

毒物專家的生活排毒提案

生活中接觸毒物的來源各式各樣，不良的生活習慣更是人們與毒為伍的重要因素。其實，只要掌握基本原則，即可降低毒害、遠離毒物，迎向健康生活。

文／洪詩茵 部分圖片提供／譚敦慈

隨著科技的進步，人們食、衣、住、行中，接觸毒物的來源各式各

樣，如何在有毒環境中健康生活？已故毒物專家林杰樑的太太、林口長庚醫院毒物實驗室諮詢師譚敦慈，特別分享她個人的生活排毒方案，作為大眾參考。

她表示，化妝品、塑膠用品及日常生活清潔劑等等，生活中接觸性的毒物來源雖然多，但她個人使用少，最需要避免的仍舊是吃進去的毒物。因此在「食」的部分，譚敦慈特別用心，從採買、處理、烹調等各方面詳細分享她個人的排毒秘訣。

食

採買訣竅——當季盛產

在食材的採買上，譚敦慈建議以「當



季盛產」為採買原則，只要是當季盛產的在地食材都是相對安全的選擇，盡量

不要選擇特別稀有的食材，也不要選擇漂洋過海而來的食材，因為增加食物里程並不環保，而且擔心經過長途運送過程，需要用較多的方法去保存。她更分享林家每週的食物搭配原則，每天都是有魚、有肉、有蛋、有菜，牛肉控制在每週一次，相同菜色不會連續出現兩次以上，以均衡、常變化為主要原則。

譚敦慈更特別指出，魚類的挑選，因大型魚易有重金屬殘留，盡量不要採買大型魚；至於蛋類，林家什麼蛋都吃，但是堅持只吃新鮮的蛋，不吃皮蛋、鹹蛋等加工的蛋，為了分散風險，更不採買固定品牌的蛋。

處理訣竅——流動清水

譚敦慈提醒，不論什麼食材，在烹調之前一定要確實清洗乾淨。尤其是容易有農藥殘留的蔬菜、水果，因農藥只能

透過清洗與烹煮去除，無法透過飲食排毒，而其清洗原則如下：

- 空心菜等葉菜類的蔬菜，需去除損傷的外葉及蒂頭，呈現一葉一葉的形態。

- 高麗菜類等葉菜層層包覆的蔬菜，吃多少切多少，盡量採大面積切除，一定要去除外葉，切除蒂頭，接著將菜葉一片片剝鬆。

- 青椒、番茄、茄子、小黃瓜等顆、條狀蔬果，先保持其完整，過程中最好以軟毛刷清洗。

- 可以同時多樣青菜一同清洗，第一次先將所有蔬菜放進一個大水盆，以大水清洗二至三次（清洗留下的水可用作澆花等其他用途）。

- 再以流動小量的清水慢慢沖洗。

- 青椒、番茄、茄子、小黃瓜等顆、條類蔬果，去除蒂頭與籽後，需再清洗一次。



專訪 林口長庚醫院毒物實驗室諮詢師 譚敦慈老師

● 切記在食材下鍋前要盡量保持其完整性，食材下鍋前才進行切菜的動作即可，以避免水溶性營養素的流失。

烹調訣竅——低溫少油

至於烹調的方式上，譚敦慈認為，以蒸、煮、燙、滷這幾種烹調方式為最佳，盡量避免油炸、煙燻。依據美國國家衛生研究所及心臟學會建議，油脂、糖、鹽的攝取愈少愈好，從兩歲開始就應該降低總油脂量的攝取，每人每天只需要兩湯匙的油脂就足夠人體所需。所以，譚敦慈會控制自己與小孩的油脂攝取量



在每天兩湯匙或以下的量。此外，「不吃生食」也是非常重要的飲食原則，包括生菜沙拉、太陽蛋、溫泉蛋等等都不建議食用。

蔬菜

為了符合少油的健康原則，蔬菜的料理方式，譚敦慈會以半煮炒取代一般大火熱炒的烹調方式，先在炒鍋內倒入大約二分之一湯匙的油（選擇植物油），

接著將蔥、蒜等辛香調料及青菜放進鍋中，倒入一至兩碗清水，此時才開火，烹煮的過程以「開蓋」為原則，才能在過程中讓農藥蒸發，等滾了再加入食鹽、味精等調料，拌一拌之後，將青菜撈起，湯汁不要，這樣的烹煮過程可減少農藥及硝酸鹽的攝取。

魚、肉類

肉類料理，譚敦慈則堅持「全熟」的烹調原則。以滷肉來說，在正式料理之前，會先以清水煮燙過，去掉油脂與血水，因本身不愛吃肥肉，加上動物油脂對健康也無益，會以剪刀將肥肉剪掉，滷煮時，加入蔥、薑、蒜可減少氧化膽固醇產生。至於年節時常常收到的年禮「臘肉」，譚敦慈特別說明，為了避免產生肉毒桿菌，臘肉

各油脂最適合烹調法

烹調過程中必會使用到的油脂，對健康的影響極大，在使用上絕不可輕忽。除了必須堅守少油原則；還要堅持不使用調和、氫化及精製油；購買油品更要採取多品牌、小包裝、多種油的原則，依據烹調方式的不同，準備各種冒煙點的油品，避免烹調方式錯誤造成的傷害。



| 各種未精緻油脂 | 冒煙點 | 適合的烹飪法 |
|---------|-------|--------------|
| 葵花油 | 107°C | 涼拌、水炒 |
| 亞麻仁油 | 107°C | 涼拌、水炒 |
| 菜籽油 | 107°C | 涼拌、水炒 |
| 大豆油 | 160°C | 涼拌、水炒、中火炒 |
| 冷壓橄欖油 | 160°C | 涼拌、水炒、中火炒 |
| 花生油 | 160°C | 涼拌、水炒、中火炒 |
| 芝麻油 | 177°C | 涼拌、水炒、中火炒 |
| 奶油 | 177°C | 水炒、中火炒 |
| 酥油 | 182°C | 反式脂肪酸，不建議食用 |
| 豬油 | 182°C | 水炒、中火炒 |
| 葡萄籽油 | 216°C | 涼拌、水炒、中火炒、煎炸 |
| 椰子油 | 232°C | 水炒、中火炒、煎炸 |
| 苦茶油 | 252°C | 涼拌、水炒、中火炒、煎炸 |

之製作一定要添加亞硝酸鹽，所以臘肉的處理必須特別用心。除了必須先用水煮過，並且刷洗乾淨之外，烹調的時候一定要加入大蒜、青菜拌炒，吃完臘肉之後，最好再吃柑橘類的水果解毒。而魚類料理，則以清蒸方式為最佳，若想做煎魚料理，建議以半煮煎的方式進行烹調，先在鍋中放入一湯匙油（選擇冒煙點高的油），接著放入蔥、薑、蒜，再將魚置放其上，倒入半碗水，此時才開火，煮到水收乾即可。

圖表來源／林杰樑醫師 FB 網站

譚敦慈強調，除了上述食物挑選、處理及烹調原則之外，大家還必須擁有一個正確的觀念，沒有單一食物可以帶來健康。飲食均衡是健康最重要的基本原則，盡量多吃可看到原貌的食物，尤其是水果，千萬不要榨成果汁，對罹患高血壓、心臟病的患者，風險特別高。她補充說明：「咀嚼很重要，對老人來說，可以預防老人癡呆症；對小孩來說，則可以增加其專注力。」

外食訣竅——多變不湯

對於無法「自煮」的外食族，譚敦慈也提出一些建議：

- 切忌一直吃同一家食物，每天變換吃不同家的食物，分散風險。
- 吃湯不吃乾，在不喝湯的原則下，湯麵比乾麵好，把握吃肉、吃麵、不喝湯的原則，可減少油脂熱量及鈉之攝取，也可降低攝入有毒物質的機會，因為外食店家大多使用美耐皿容器盛裝食物，而熱湯會讓容器中的有毒物質釋出。
- 一定要攝取蔬菜，尤其以燙青菜為最佳（拌鹽或醬油，不淋肉燥），因

蔬菜不僅可預防有毒物質，也可預防脂肪肝。

- 少吃油炸類料理。

- 自備餐具，減少餐具汙染。

衣

洗衣訣竅——分類清洗

在穿與生活用度上，譚敦慈也不吝嗇地與大家分享她的生活排毒方案。首先，對於「穿」的部分，新衣買回家一定要先清洗過再穿；盡量不選擇有很多圖案的衣服，尤其是小孩子穿的衣服，因為這些塗料容易含有重金屬成分，小孩還是以穿人家的舊衣最好。譚敦慈以自己為例，她的衣服幾乎清一色都是素色類。

對於衣服的清洗，譚敦慈也有她個人一套原則，以避免洗衣過程中的汙染。

- 白衣與深色衣、花衣分開洗。

- 內衣與襪子分開洗。
- 襪子洗前，一定要先泡過漂白水，再和衣服一起洗。

洗好的衣服不可在室內晾曬，因擔心釋放洗衣精殘留的化學物質，而且也易因濕度太高造成黴菌的孳生。

- 衣服於戶外晾曬時，一定要有遮蔽物，以預防落塵之汙染。

● 衣服在戶外晾曬的時間，以一天為原則，不可超過二十四小時，以避免戶外之落塵汙染。

- 濕冷天氣，衣服收進來仍帶有濕氣時，選擇一個空間，將衣服攤開，並將除濕機打開，去除衣服上的濕氣。

多品牌分散風險

至於女人每天都會用到的化妝品及保養品，當中難免含有一些化學物質，譚敦慈表示，她的保養品與化妝品元素都非常簡單，保養品絕不超過三樣，大多都是選擇醫院販售的醫療保養品，且會輪流使用，沒有品牌忠誠度，分散風險。尤其洗臉也只用一般用來洗澡的肥皂，非常簡單。而化妝品同樣不超過三





樣，眼線筆、眉筆、口紅（護唇膏），早上出門使用一次後，就不再補妝，盡量減少使用的量。

就連牙膏的使用，譚敦慈也是堅持各品牌輪流使用，不會特別選用藥用級牙膏，反而選用一般牙膏，最重要的原則，就是選用沒有味道的牙膏，這個原則可以應用到生活中所有用品之挑選。

至於牙刷，譚敦慈則建議不必買太好的，因為需要常常替換，使用的時間以不超過一個月為原則。

住

清水洗淨最有效

生活環境方面，譚敦慈堅持每天拖地、洗浴室，而且不使用清潔用品，只以清水拖地。她解釋：「以前小孩子還小，吃東西的時候，地板容易有菜屑、油脂殘留，那時我會以稀釋過的洗碗精，用抹布擦拭有油脂殘留的地方，但



小孩長大之後，以清水拖地就已足夠。

即便是桌椅、窗戶等傢具設備之擦拭，同樣也是以清水擦拭，再以乾布擦過即可。」而浴室的最高原則就是乾燥，每天當家人全部洗完澡之後，譚敦慈就會將浴室擦洗乾淨，洗澡使用的毛巾也是當天使用、當天清洗，以避免黴菌汙染。

行

洗手、擦臉避傳染

在行的部分，譚敦慈表示，只要去過公共場所、搭乘過公共交通工具，回家就一定要洗手、擦臉，擦臉是因為空氣中的懸浮微粒容易殘留在臉部，造成肺部傷害。尤其在流感等傳染病盛行的季節，最好避免去人多的地方，或者是密閉不通風的場所。配戴口罩的時候，要確保口罩完整包覆住口、鼻及下巴。搭



電梯的時候，則要確實遵守不講話或少說話的原則，因電梯屬於密閉空間，容易造成飛沫感染。



健康的生活來自均衡、天然的飲食，以及健康的生

活習慣。譚敦慈強調，不抽煙、不喝酒、多吃原型食物、少吃加工精緻食物、減少高溫烹調、多運動、多喝水，但盡量不要喝瓶裝水，減少寶特瓶帶來的環保傷害。這些都是很簡單的原則，譚敦慈說，她自己就堅持每天晚上快走六公里，雖然知易行難，但只要每天去做，將它變成習慣，就會變得很

Easy!

譚敦慈一天的食

早餐：水煮蛋、蒸饅頭

中餐：鮭魚炒飯、煮青菜湯

晚餐：蒸鯖魚、水煮毛豆、燙花菜



休閒便利貼

整理／公關部

提供最貼近您需求的休閒生活資訊

旅遊·美食·活動一把抓



二〇一五平溪天燈節

時間：三月五日

「平溪天燈節」開創許多輝煌歷史，除享有「北天燈、南蜂炮」的盛譽，更曾獲得 Discovery 票選為世界第二大夜間節慶嘉年華，藉由天燈祈福許願與淨化心靈的意涵，向世界行銷台灣。

今年「平溪天燈節」於新北市菁桐國小展開，每年元宵節，現場除了安排年節應景的民俗表演、猜燈謎及民俗大街等活動，天燈祈福依舊是活動主軸。天燈燃起、希望再起，祈福的希望火光盞盞，將山城夜空點綴得格外璀璨。絢麗夢幻的視覺享受，超越了文化的隔閡，每到元宵期間，平溪當地總是湧入大量國內外遊客，看著盞盞天燈冉冉上升，藉由施放天燈向上天祈求一年的新希望，是許多台灣人記憶中的美好經驗，也是幸福與夢想的開端，象徵著對生命與希望的美好憧憬。



二〇一五燈會台中飛揚

時間：即日起至三月十五日

「二〇一五台灣燈會」將於台中市舉辦，在美國 Discovery 頻道推薦下，台灣燈會已經成為國際化的節慶活動，每年皆吸引國內外眾多遊客參觀。今年燈會總面積達

三十五萬平方公尺，共設三個展區，分別為烏日高鐵特定區、台中公園及豐原等三大燈會場地，象徵「三羊開泰」。

其中烏日高鐵燈區設有產業科技燈區、歡樂燈區、觀光特色燈區、樂農花博燈區、美食文化燈區、低碳永續燈區等十大主題燈區；台中公園燈區則重新翻整二〇〇三年羊年主燈，並且結合湖心亭特色，打造獨特在地風格；豐原燈區則結合當地糕餅產業及商圈，展現其糕餅故鄉的特色。三大燈會皆鄰近高鐵台中站、台鐵新烏日站、台中站及豐原站等交通位置，除規劃南北轉運站、周邊接駁停車場等，並配合加開班次，以火車串連三大燈區，歡迎國內外民眾到台中賞燈。



襪娃娃 D.K. 體驗趣

時間：常態性開辦

面對產業結構與市場的轉變，台灣許多傳統產業皆面臨衰敗的危機，位於彰化的勝鴻基能觀光襪廠「襪仔王」，在全球化趨勢的推動下，拒絕像部分產業選擇出走，反而毅然於二〇一一年轉型成觀光工廠，搖身一變為教學示範的襪子工廠，從原料的挑選到織襪機的操作，設計打樣、選紗、編織、縫製、定型、包裝，讓參觀

者得以一窺襪子的專業製程，毫無保留地傳承產業知識。

除此之外，襪仔王更開辦OK教室，請來OK手作達人，教導如何做出專屬於自己的襪子娃娃。OK課程分為簡易襪仔娃、進階襪仔娃、專業襪仔娃三種，可依據能力挑選課程，OK過程輕鬆有趣，最後還能帶著可愛襪仔娃回家，吸引許多大小朋友踴躍嘗試。從教學到玩樂，襪仔王將傳統產業透過觀光導入創新，傳承企業永續經營的精神及服務。



波隆納世界插畫大展

時間：即日起至四月六日

波隆納插畫原作展自一九六七年起，由知名的波隆納兒童書展所策劃舉辦。提供世界各地的插畫藝術家，一個獨一無二的發表平台，也成為每年插畫趨勢的指標。全世界的插畫藝術家們，皆將入選波隆納插畫原作展，視為最高榮譽！

睽違十五年，「讓想像飛躍，波隆納世界插畫大展」第一次由波隆納書展主辦單位，正式授權台灣地區展出。這次台北站的展出，由四位評審看過來

自十九個國家、三一九〇位作者，總計多達一五九五〇件的報名作品後，選出了七十五位風格迥異、創意無限的入選者，其中更有兩位台灣創作者入選獲獎，總計三八〇件精華展品，將一次完整呈現給台灣觀眾，展覽將於中正紀念堂介石、瑞元廳展出，歡迎大家一同來感受全世界創作者的創意及熱情。



海綿寶寶遊比奇堡特展

時間：即日起至五月十日

一九九九年海綿寶寶開播以來，即造成一股海綿寶寶風潮，這部卡通集合了成人的幽默與兒童的純真，深受全球大、小朋友的喜愛，更被全球媒體讚譽為最有魅力的卡通。

二〇一五年，最可愛、最酷的海綿寶寶神奇海底世界將來到台灣，首度呈現動畫實體場景，讓人彷彿置身海底城市。為了讓大家真實體驗海綿寶寶的比奇堡，特別經典打造動畫中的八大場景，包括比奇堡巴士、奇幻水母田、貝殼街、泡芙阿姨的駕訓班、嘆嘆堡、珊迪的樹屋、海之霸以及舉世聞名的蟹堡王餐廳等等。

歡迎大小朋友一同前進中正紀念堂中

正藝廊，來到海綿寶寶的比奇堡，隨處可見的海綿寶寶角色、豐富的視覺饗宴、奇妙的海底世界，宛如踏進海綿寶寶的真實世界，帶著大家一起3D翻比奇堡。



草間彌生亞洲巡迴展

時間：高雄站 | 即日起至五月十七日

台中站 | 六月六日至八月三十日

日本重量級藝術家草間彌生在台首次個展「夢我所夢：草間彌生亞洲巡迴展」，巡迴展自二〇一三年始於韓國大邱，之後在上海、首爾皆締造口碑，而今年則來到台灣，將於高雄、台中兩地登場，高雄展出地點為高雄市立美術館，台中展出地點為國立台灣美術館。草間彌生對南瓜抱持著特殊的情感，其京都學習繪畫時，就經常畫南瓜，並從畫南瓜得到強大的精神安定感。她描繪的南瓜細緻而生動，參觀者無不在觀賞的第一刻就愛上了這圓嘟嘟、療癒人心的創作！

此次展覽涵蓋草間彌生橫跨六十年的創作與新作，是台灣草間彌生空前個展。

長立旅遊
品質保證

澎湖好好玩

美味的海鮮、和煦的陽光、璀璨的星空

澎湖歡樂燦爛的花火節~等您來喲!

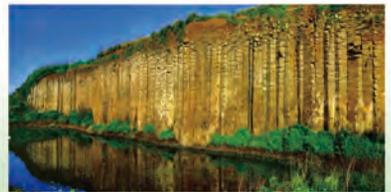
澎湖花火節3天2夜自由行6,200元起

包含：台灣各地機場至馬公機場來回機票、澎湖飯店2晚住宿、活力早餐、馬公機場至飯店來回接送機、200萬旅行社責任險+10萬醫療



精心為您安排規劃
網友票選TOP行程：

- TOP1 雙心石滬、花宅走透透(七美島+望安島)
- TOP2 北海飆水好黑皮(吉貝島水上活動)
- TOP3 東海踏浪尋寶(水上活動+潮間帶活動)
- TOP4 後起之秀-南方四島(探訪藍洞之美)



長立旅行社
Ever Lead Travel Service Co.

代理國內航空，台灣各地機場至澎湖一手機位

澎湖機+酒任意行及各項行程安排

代售嘉義布袋港至澎湖來回船票

超過20年控團經驗，為您量身訂作規劃團體行程

台北總公司 TEL：(02)2567-2001 FAX：(02)2567-2646 台北市南京東路2段11號10樓
澎湖分公司 TEL：(06)926-0296 FAX：(06)926-2112 澎湖縣馬公市中正路6號

交觀甲 7082 品保協會會員北 1693

偶像、煙火超吸睛 「環雲聚虎」三校聯合晚會

由環球科技大學、雲林科技大學以及虎尾科技大學三校合辦的「環雲聚虎」三校聯合晚會，已經連續舉辦十二年，每年皆吸引上萬名青少年參與，成為雲林縣具備傳承意義的大型活動，提供雲林縣青少年一個正當的休閒活動，倡導健康的娛樂生活。

三校聯合晚會是雲林縣大專院校一年一度的聯合晚會，活動內容星光雲集，卡司及規模媲美跨年演唱會。演出陣容由可愛教主楊丞琳



可愛教主楊丞琳。

琳打頭陣帶來新歌組曲，緊接著吳克群、卓文萱、八三夭樂團、葉秉樞（中國好

聲音）、王詩安：等人一連串精彩演出，主持人則由張兆志及「C」擔任，皆為青少年最熱愛的明星，為演唱會帶來一波



百變天后卓文萱。

又一波的高潮。

在雲林縣民眾一整年的引頸期盼下，晚會的最後高潮，

於夜間九點絢爛登場，主辦單位特別邀請主導國慶煙火的知名廠商設計施放，全場超過二千顆高空煙火，璀璨耀眼，照亮虎尾夜空。

由於雲林縣鮮少有大型活動舉辦

，為提倡青少年從事正當休閒活動，主辦單位連續三年邀請永達保經贊助這場規模媲美都會區演唱會的三校聯合晚會。結合三大院校及社區資源，加入公益宣導影片，透過偶像藝人表演及宣導，呼籲節約能源、愛地球，支持反暴力、反煙毒。

期望藉由多元化的活動安排，喚醒青少年助人為樂的情懷，提升自我道德，尋回青少年健康活動與自我肯定。



由左至右，主持人LULU、中國好聲音葉秉樞、張兆志。

2014年12月 RICH 達人月刊年終有禮！讀者意見問卷調查活動 中獎名單

得獎者

洪○勤、張○端、王○芬



頭獎 3名

吉帝旅行社旅遊抵用券 價值 10,000 元

【旅遊券可於「吉帝旅行社」旅遊費用抵用，若持券人之旅遊費用超過 10,000 元，需自行補足差額；若不足 10,000 元，不另開立抵用券退還餘額，亦不得要求現金退費（更多詳細內容，請見抵用券上明列之使用說明）。】



得獎者

郭○品、唐○慶、陳○鴻、林○煌、許○剛、俞○煌、邱○珠、池○卿、李○興、陳○才



壹獎 10名

安綺整形外科美容券（美白導入乙次、果酸換膚乙次、彩衝光乙次）價值 9,300 元



得獎者

陳○楹、陳○志、牛○宇、許○寧、莊○藜、蘇○儀



貳獎 6名

長立旅行社旅遊抵用券 價值 4,000 元

【旅遊券可於「長立旅行社」旅遊費用抵用，若持券人之旅遊費用超過 4,000 元，需自行補足差額；若不足 4,000 元，不另開立抵用券退還餘額，亦不得要求現金退費（更多詳細內容，請見抵用券上明列之使用說明）。】



參獎 10名

現代保險月刊 +LiFE 季刊一年份 (自 2015 年 4 月~2016 年 3 月) 價值 2,700 元

得獎者

李○燕、賴○欽、洪○資、林○葵、張○忠、黃○漢、
輝○鋼鐵(股)公司、黃○惠、莊○毅、勞○玉



特別獎 50名

華斯達克廣場商品抵用券

得獎者

許○、張○麟、潘○玲、呂○珍、盧○雪、陳○錦、
張○雅、沈○雀、葉○琳、陳○林、侯○雯、范○榕、
謝○和、曹○金、許○如、高○紅、劉○琪、李○貞、
張○月、葉○君、鄒○凡、王○薇、申○瓊、羅○麗、
林○雪、蔡○杏、郭○汝、吳○禎、余○義、蘇○斌、蘇○瑄、藍○佑、黃○慶、葉○芬、陳○靜、富○天、李○英、劉○珍、李○嘉、孫○裡、王○蔓、
李○樺、林○月、何○愛、楊○華、楊○荏、江○文、黃○綾、周○生、周○月

| 樓層 | 櫃位 | 使用說明 |
|----|-----------|--------------------------------|
| 1F | 非常茶飲 | 100元抵用券兌換之杯茶飲 200元抵用券兌換兩杯茶飲 |
| 1F | Centella | 抵用金額為消費金額之50% |
| 3F | 農林抵用券兌換專品 | 抵用金額為消費金額之50% |
| 6F | 華斯達克精品 | 抵用金額為消費金額之50% |

注意事項:

- 商品抵用券於茶飲店使用時，限一張抵用券兌換之杯茶飲。
- 除另有規定外，商品抵用券以一點兌換新台幣一元之等值商品。
- 商品抵用券之抵用金額，其上限為消費金額之半數(含)。
- 商品抵用券不得請求兌換現金或等值之有價證券。
- 商品抵用券恕不找零或換發餘額點券。
- 商品抵用券之使用期限為發行後兩年，屆期未使用即喪失使用權利。
- 商品抵用券恕不辦理掛失或補發。
- 此商品抵用券恕不與農林抵用券合併使用。

回函感恩禮 500名

紅酒保鮮酒瓶蓋



得獎者

廖○民、梁○同、楊○蘭、王○華、鄭○捷、陳○育、高○娜、鄧○鳳、林○珠、李○宜、邱○森、張○麟、方○文、方○心、郭○銘、陳○俐、袁○瑛、
陳○娟、朱○填、吳○珠、陳○昀、吳○芳、李○信、卓○佑、高○芬、潘○圓、潘○玲、高○慶、黃○杰、呂○珍、陳○錦、楊○霖、葉○蘭、陳○雯、
宋○芸、朱○珍、盧○學、陳○靜、楊○榮、蔡○穎、楊○皓、陳○鈞、宋○令、柯○霞、楊○達、洪○勤、賴○航、陳○怡、李○宇、葉○萍、李○靜、
簡○毅、楊○明、王○書、黃○樑、葉○雯、葉○恩、劉○貞、郭○品、盧○雪、謝○宜、施○宗、張○柱、張○宗、郭○宇、黃○玟、李○旌、
楊○榮、唐○慶、袁○娟、陳○鴻、李○燕、許○盛、石○筠、許○瑋、周○華、李○寬、薛○治、沈○雀、謝○敏、卓○豪、陳○竹、王○玉、劉○豪、
李○葵、李○蘭、吳○達、林○宏、金○恬、陳○寧、徐○真、楊○決、劉○芬、趙○翊、趙○慈、林○娥、吳○錫、林○安、郭○明、柴○瑛、郭○豪、
林○賢、馬○蓉、陳○如、李○綸、葉○蓮、朱○琴、吳○龍、黃○秀、高○珊、潘○玲、蘇○勝、黃○昌、莊○翔、林○萍、吳○崑、陳○和、郭○萱、
郭○佑、吳○慧、林○昌、黃○實、葉○琳、蕭○庭、王○智、郭○珠、鄭○美、吳○芳、張○琪、邱○宗、溫○蓮、涂○蘭、廖○宏、廖○婷、廖○鈞、
陳○英、侯○雯、許○鈞、范○正、劉○玲、徐○純、林○婷、邱○慧、張○端、侯○敏、胡○瑋、顏○峯、徐○真、莊○樺、鄭○霞、高○娥、魯○敏、
杜○福、曾○成、李○彬、王○正、劉○成、林○信、劉○佑、蘇○豪、魏○華、許○剛、倪○騰、潘○成、鄧○桂、徐○倪、唐○美、
俞○凌、王○芬、張○亮、俞○欣、翁○芳、翁○玲、張○棟、曹○坤、俞○煌、曹○金、陳○平、邱○瑩、謝○和、黃○詔、高○紅、李○明、
劉○文、李○貞、張○程、王○梨、簡○瑩、張○芳、張○文、張○月、葉○君、謝○月、王○玲、蔡○楠、張○娟、張○華、莊○昇、李○容、
張○雲、李○蘭、李○勤、張○足、吳○樺、宋○怡、陳○麒、吳○哲、曾○儀、周○鴻、謝○芸、洪○云、郭○俊、黃○修、嚴○雯、林○惠、
黃○親、陳○苓、洪○君、洪○明、許○興、江○祥、許○、賴○南、謝○宏、王○韻、江○文、王○忠、林○慧、李○玉、申○琪、許○鳴、張○美、
謝○華、李○真、賴○蓉、賴○霖、賴○欽、賴○松、張○瑜、張○毅、洪○如、劉○心、楊○郎、許○田、周○月、何○文、羅○麗、黃○寬、謝○仁、
謝○慧、林○雪、陳○雲、張○雲、賴○辰、陳○有、張○秋、羅○芬、高○祥、黃○涵、王○珍、陳○通、邱○美、林○禪、彭○騰、吳○女、
吳○禎、陳○芬、洪○資、計○心、陳○、陳○鐘、王○章、朱○美、汪○朋、陳○儀、李○香、胡○麗、黃○蓉、吳○香、余○樺、余○義、陳○琴、
王○俊、肅○文、陳○勤、呂○娟、邱○雲、林○婷、張○昌、張○忠、邱○真、姜○威、姜○婷、邱○娟、葉○心、張○昌、林○偉、余○儀、李○德、
林○枝、李○明、李○穎、曾○雄、曾○穗、蔡○菊、蔡○安、蔡○喬、蔡○安、曾○男、陳○睿、蔡○宏、林○欣、李○心、林○健、馮○花、
許○婷、馮○龍、黃○惠、洪○裕、蘇○瑤、黃○萱、藍○佑、蘇○瑄、蘇○斌、黃○圓、黃○珠、謝○松、劉○成、王○聯、宋○勤、蘇○花、黃○婷、
吳○、黃○協、黃○漢、黃○慶、邱○幸、李○宏、楊○琴、徐○賢、李○宇、葉○芬、蕭○淑、黃○松、張○慧、陳○靜、林○貞、張○嬌、雷○天、
林○卿、牛○宇、楊○翰、朱○明、邱○林、林○才、李○冠、周○冠、周○羣、劉○珍、劉○真、劉○珍、李○英、劉○松、劉○松、黃○惠、
劉○芬、黃○敏、歐○樺、杜○怡、蔡○家、呂○娥、蔡○漳、李○興、蔡○佑、吳○興、康○恩、康○、吳○松、黃○惠、王○蔓、
林○忠、輝○鋼鐵(股)公司、劉○葵、林○慧、沈○相、沈○紅、沈○慈、沈○昌、聶○華、王○華、蔡○欽、王○芬、郭○芳、江○英、李○柳、
王○緣、林○潔、張○美、謝○敏、陳○才、賴○相、陳○伶、蘇○豪、許○恩、王○勝、王○娟、王○泰、申○台、林○月、簡○卿、林○○、
許○綺、許○耀、伍○榮、王○芳、力○男、蔣○麒、徐○荏、賴○利、張○嘉、何○佳、周○端、李○上、郭○鳳、陳○妹、胡○良、古○珍、
何○娟、葉○琦、何○瑩、劉○怡、黃○雲、黃○慧、連○玲、連○、莊○禮、陳○凱、邱○珠、楊○荏、楊○超、賴○達、郭○珍、賴○廷、
陳○君、賴○心、賴○純、黃○鈴、劉○弘、吳○櫻、連○玲、江○文、黃○綾、陳○凱、陳○君、屈○敏、許○福、許○華、郭○基、林○○、
董○光、楊○華、林○弘、羅○彬、羅○茹、周○怡、吳○栓、周○月、周○惠、周○生、周○利、蔡○庭、周○雲、周○婷、李○萱、莊○葵、方○慧、
龔○璇、潘○珍、蘇○儀、賴○彥、陳○洲、許○昀、勞○玉、賴○萍

* 注意事項:

1. 除了「現代保險月刊 +LiFE 季刊一年份」將由廠商直接寄送給中獎者之外，其餘獎項皆由各級業務代表親自轉送予中獎者，若業務代表因特殊狀況無法親送，再由主辦單位寄出贈品予中獎者。2. 依稅法規定，年度所得獎項金額(價值)累計達1,000元以上者，贈品價值將併入中獎者個人綜合所得稅申報，主辦單位將於翌年依法開立扣繳憑單予中獎者。上述得獎名單中，頭獎、壹獎、貳獎、參獎之中獎者，領獎時需檢附身分證影本，並填寫簽收回條，以利日後扣繳憑單之寄送。

【書訊】

書籍資料提供／商周文化、平安文化、柿子文化、時報出版、九韻文化



《揉揉手的驚人療效》／彭溫雅

不受時間地點的限制，只要按摩雙手，便能調節全身的機能，促進血液循環！不同的穴點有不同的按摩手法，幫助我們更正確的刺激到正確穴點：「按法」，使用拇指指腹，在穴位上有節奏的上下垂直按壓。「揉法」，以大拇指指腹揉按或摩擦特定穴點，以一定的方向揉動。「推法」，以拇指指腹單向推壓，同時力道須深及肌肉。從現在開始，開會時、等車時、發呆時、通勤時，揉揉手，就可啟動自癒力，不再一身疲勞病痛！



《顧好子宮，女人才美麗》／若杉友子

作者藉由這本書來告訴大家食養的好處。所謂的「食養」即是以食物來達到養身效果。只要吃對食物，就可以暖活子宮、提高體溫，改善各種婦科症狀！書中所提及的概念包含：一、食物的陰陽概念。二、一菜一湯飲食法。三、攝取足夠鹽分。四、多吃米飯、野菜，不吃蛋奶肉類及糖類。五、茄科植物、菌菇類、水果及黃豆製品會讓身體變冷。



《魔鬼的叢林》／厄普頓·辛克萊

作者厄普頓受周刊邀請創作《魔鬼的叢林》，原是為了反映勞工剝削的慘況，揭發社會福利的缺失、惡劣的工作和生存環境、官僚和資方的腐敗，以及工人們眼裡深深的絕望……，卻誤打誤撞擊中了社會大眾的胃，引發一連串的食安風暴和改革呼聲。相較於書中描述百年前美國芝加哥屠場的黑心加工肉品，台灣正值食安風暴的漩渦而不知道何去何從？這本書揭露了無情商人的貪婪和庶民的無奈，也告訴我們美國人促成食品藥物管理局（FDA）的選擇。



《帶著兩隻大象翻越阿爾卑斯山》／蓋爾哈特·馮·卡普夫

在旅程中對話，從步行中凝聚家的感情。作者和他的妻子帶著兩個八歲和十歲的兒子一起長途跋涉，翻越阿爾卑斯山，這個決定對於這個小家庭而言，是一項非比尋常的挑戰。許多人都夢想著，在一生當中，能有一次親自徒步翻越阿爾卑斯山，抵達地中海海岸。然而，一般有孩童的父母真的沒辦法全家出動，從頭到尾走完這趟長達五五四公里的健行路線？

九三期贈書得獎名單：桃園市／董○元、台中市／陳○宥

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備九韻文化《攻無不克：沒人可救你，除非你主宰你自己！西點軍校的哲學課》及平安文化《顧好子宮，女人才美麗》要送給您！填妥下列資料，在三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 一月十一 宜：祭祀、祈福、納采、嫁娶、開市 | 02 一月十二 宜：祭祀、齋醮、成除服、安葬 | 03 一月十三 宜：納采、會友、立券、安葬 | 04 一月十四 宜：立券、交易、出行、齋醮 | 05 一月十五 宜：祭祀、祈福、開光、會友 | 06 驚蟄 宜：開市、立券、交易、祭祀、開光 | 07 一月十七 中區《全球即時財經講座》曹驗宜 10:00-11:45 宜：祭祀、安葬 |
| 08 一月十八 宜：祭祀、訂盟、開光、會友、安門 | 09 一月十九 宜：祭祀、開光、出火、謝土、拆卸 | 10 二月二十 宜：破屋、壞垣 | 11 一月廿一 中區《從債市看房市》陳宥天 14:00-16:00 宜：祭祀、出行、立券、交易、開市 | 12 一月廿二 南區《預約成功講座》吳文永 14:00-16:00 宜：開市、立券、交易、入宅、掛匾 | 13 一月廿三 宜：理髮 | 14 一月廿四 北區《財經講座》金餘國 10:00-12:00 《從債市看房市講座》陳宥天 10:00-12:00 《VIP講座 財富管理稅務講座》李傑克 13:00-17:00 桃園《不動產稅務講座》郭宏仁 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》陳翠芳、劉志偉 10:00-11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：嫁娶、祭祀、祈福、入宅、移徙 |
| 15 一月廿五 宜：立券、交易、拆卸、納畜 | 16 一月廿六 宜：祭祀、出行、會友、交易 | 17 一月廿七 宜：解除 | 18 一月廿八 北區《十分鐘觀人術》林玫伶 14:00-16:00 宜：開市、立券、交易、開光、起基 | 19 一月廿九 宜：祭祀 | 20 二月初一 宜：祭祀、祈福、開光、掛匾、安門 | 21 春分 北區《財經講座》葉雅惠 10:00-12:00 《理財講座》崔鴻璋 10:00-12:00 《理財講座》張惠真 10:00-12:00 《信託講座》李國豪 10:00-12:00 《理財講座》邱雅倫 10:00-12:00 《保戶講座》李傑克 13:30-17:00 中區《全球即時財經講座》劉秋英、賴黛琪 10:00-11:45 宜：祭祀、開光、出火、謝土 |
| 22 二月初三 宜：破屋、壞垣 | 23 二月初四 宜：安葬、立碑 | 24 二月初五 宜：祭祀、祈福、開光、立碑、沐浴 | 25 二月初六 北區《預約財富講座》陳威琳 14:00-16:00 中區《問卷開發下午茶》蔡名爵 14:00-16:00 宜：栽種、理髮 | 26 二月初七 北區《信託講座》羅友三 14:00-16:00 宜：祭祀、祈福、移徙、入宅、修造 | 27 二月初八 宜：立券、交易、安葬、破土 | 28 二月初九 北區《財經講座》王文進 10:00-12:00 《資產保全講座》林文鵬 10:00-12:00 《財經講座》林顯祥 10:00-12:00 中區《全球即時財經講座》劉上菲、蒲祥生 10:00-11:45 宜：祭祀、出行、會友、立券、交易 |
| 29 二月初十 宜：祭祀、沐浴、解除 | 30 二月十一 宜：開市、立券、交易、會友 | 31 二月十二 宜：祭祀 | | | | |

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！

