

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

# RICH 達人

2015.06  
No. 98



財經論壇

## 新獨居時代 用保險打造幸福人生

成功達陣

白淑儀 從「心」出發的服務

金牌服務

陳翟 撰寫不一樣的人生劇本

經營管理

林耀明 化阻力為動力 迎接人生轉捩點

周逸庭 全心推廣優質品牌

游能鴻 堅持走「治未病」的路

## 盛竹如 永遠不老的電視人



人生有永達·萬事都騰達

世界很大。大到我們一輩子走不完  
世界很小。小到用愛就能將彼此串起來

## 「大手牽小手·愛關懷」活動 永達志工招募中

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

### 104年北區7月探訪行程

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

日期	地區	人數	探訪時間 & 單位
7月15日(三)	新北 萬里區	10	【10:00-11:30】萬里仁愛之家（新北市萬里區玉田路61號仁愛樓）
		10	【14:30-16:00】萬里仁愛之家（新北市萬里區玉田路61號大禮堂）

※探訪行程採每季公告。

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

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

※志工報名截止日為每場次活動前7天，報名表傳真至 (02)2521-4047 或 e-mail 至 [cybil.hsu@mail.everprobks.com.tw](mailto:cybil.hsu@mail.everprobks.com.tw) 徐小姐收，務必來電確認 (02)2521-2019#628。



# P.16 新獨居時代 用保險打造幸福人生



林惠萍 業務處經理



蔣品茵 籌備業務處經理



洪秀燕 業務區經理

## 特輯企劃 財經論壇

大時代變遷，少子化、長壽、不婚族、頂客族...，讓獨居現象愈見蓬勃。面對隨時可能來襲的獨居生活，老後的經濟問題絕對是未來最大隱憂，獨居族該如何確保老後生活？讓林惠萍、蔣品茵、洪秀燕三位保險專家，提供大家最適切的建議。

### RICH Wealth

#### 財富管理學苑

- 03 勇者無懼
- 04 陳翟 撰寫不一樣的人生劇本
- 06 白淑儀 從「心」出發的服務
- 08 財經 & 生活補給站



### RICH Life

#### 身心管理學苑

- 10 盛竹如 永遠不老的電視人
- 13 親子共讀樂趣多
- 24 林耀明 化阻力為動力 迎接人生轉捩點
- 26 周逸庭 全心推廣優質品牌
- 32 禪修讓人生更幸福
- 48 書訊 & 96 期贈書得獎名單



### RICH Health

#### 健康管理學苑

- 28 游能鴻 堅持走「治未病」的路
- 34 池宗憲 建立品茗自主性 優游茶世界
- 38 健康快遞
- 42 用對方法 飲食更安心
- 43 拒絕 3C 傷害 確保耳聰目明



### RICH Love

#### 人生管理學苑

- 14 永達人的善最有溫度 大手牽小手 志工探訪
- 30 永達輪椅網球星光班  
身障者不宅在家 躍向光明的未來
- 40 休閒便利貼



# WORLD



## Editor's Note

### 編輯手記

### 長期照護 要備齊



《長期照顧服務法》終於在立法院三讀通過，長照服務發展基金由原本本院版九〇億，擴充到至少一二〇億。長照制度確定了法源，面對高齡社會來臨，未來需要生活及醫事長期照顧者，不論本人或家屬都可透過長照機構聘僱受訓的長照人員或外籍看護，預估約有二百萬人將因此受惠。未來長照制度的基金來源，包括政府預算、菸捐、捐贈收入、基金孳息收入及其他收入等五項目，實施二年後再進行檢討。

台灣自一九九三年來已進入高齡化社會(Ageing)，截至二〇一三年底，六十五歲以上者二六九萬四四〇六人，占總人口數一一·五三%，預計於二〇一八年六十五歲以上人口占總人口數的比率將超過一四%，成為高齡(age)社會，二〇二五年此比率將再超過二〇%，成為超高齡(super-age)社會。因應人口高齡化之趨勢，提醒讀者及早規劃退休生活，並透過高齡化社會照顧、安養之商業保險商品，作為規劃老年經濟來源與醫療照護。

上班族長時間使用電腦、3C產品已成為共同的現象，在不能改變現狀的情況下，如何保養聽力、視力成為重要的課題。台灣預防保健協會理事長趙順榮表

# RICH 達人

2015年6月號 第98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／葉明全

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/ 盛竹如

封面攝影/ 楊樹山

RICH 達人 2015 JUN 2

# 勇者無懼

檢驗一個人，最好是在他身處逆境、環境不順遂時，他對應的態度，如承認錯誤、勇於檢討、虛心耐諫、慚愧而不氣餒、自責而不感傷、悔恨而不喪志。文／高志斌

## 宋

人有言：觀玉觀其碎，碎則有聲；看人看其敗，敗則有氣。講的就是這個道理，在古玩市場中，玉是最容易造假的，唯獨玉碎之時，聲音最能代表玉的品質。同理可證，千秋氣節，也往往是在國破家亡之時才能顯現出來。最要不得的心態是，文過飾非，嫁禍他人。

人的脆弱與勇氣，往往取決於一念

程，就能步步到位。立定價值，也可能無時無刻受到外力的牽引或打擊，讓身心俱疲、萬念俱灰。

## 逆境激發意志

在殘酷激烈競逐之中，遭逢挫折或失敗，應該是司空見慣的事情，重點是面對此人生的暗夜時刻，如何替自己點

亮一盞明燈，猶為

重要。猶太

人有句名

言說：

瞎子點

燈，無

非就是

要證明

自身的「存

在」。「存在」

的意義在於承受現實所加諸於己身的橫逆，而毫無妥協。如此就能明白，面對困難，原來是開啟成功的一把金鑰匙。因為敢於挑戰的人，就如同戰國策趙世

家所說：狹路相逢，勇者勝！決心一旦提點到「必勝」的心境，就會如秋風掃落葉一般，為英雄見證，而圓滿靈魂深處對成功的渴望與慾求。

「你能行，是因為相信你行」。生命中我們無法對「神」所給予的劇本妄加揣測。人們對於明天即將要發生的「意外」無從度量，也無法核算出自己能承受多大的失敗，和抵抗得住因失敗而衍生出的壓力和背離。但綜觀古今，人在逆境中往往能激發出超凡的意志，和難以想像的智慧。它鍛鍊你的膽識，給予成長的人格，並給生命的缺陷帶來完美的「可能」。

讓我們對明天充滿想像，它不只會榮耀我們彼此的生命，更使我們與失敗擦身而過。人生的路程中，必然會有恐懼的事情發生，但我們勇往直前，毫不迴避。希臘哲學家說：完美的肉體屬於接近神明的品質，那是一種高貴的單純，毫不怯弱的英勇，是天賦予勇者的壯麗。



## 高志斌 Profile

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



# 夢想不設限

# 陳翟 撰寫不一樣的人生劇本

保險業是人服務人，重視「以客為尊」的核心價值。在保險這條路上，陳翟一步一腳印，不僅開創事業第二春，更憑著「服務思維」，藉由個人行銷滿足客戶需求，也透過發展組織，協助處夥伴成就自我。文、攝影／羅怡如 部分照片提供／陳翟業務處經理

**俄**國大文學家列夫·尼古拉耶維奇·托爾斯泰說過：「人生的價值，並不是用時間，而是用深度去衡量的。」早已擁有「從心所欲不逾矩」的永達保經業務處經理陳翟，也是客戶及夥伴口中的「羽佳」，從不把保險服務當成一份工作，而是展現熱情及使命感的人生舞台。

## 公文式行銷 推廣保險

台大法律系畢業的陳翟原本是公務員，在公家單位擔任國際標案合約審核的工作，三〇年的公僕生涯讓她靜極思動，不做轉變就跳不出既有窠臼，於是她決定提早十年退休。離開公職的她，也開始思考第二專長。在友人的介紹下，她接觸保險業，發覺這個行業可以和她的專業結合，決定透過保險業開啟職涯第二春。一路走來，她愈做愈歡喜，在保險經紀人的舞台上，活出精彩人生。

法律人的思維，習慣將複雜的事情簡單化、重點化及邏輯化，她也以同樣方式思考保險經營。初入保險業的陳翟，毫無人脈，思索之後她決定從團險切入。考量到企業的運作習慣及法治觀念，唯有以專業公信心力才能取信於人，她擬定「業務公務化、公務業務化」的

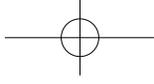


陳翟 Profile

現任：永達保經業務處經理  
保險資歷：永達保險資歷 10 年  
成功座右銘：凡事盡心盡力  
得獎經歷：  
● 2005 ~ 2008、2010 ~ 2012、2015 年  
8 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員  
● 2005 ~ 2008、2010 ~ 2012、2015 年  
8 屆 IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

行銷模式。所謂「業務公務化」，就是運用公務系統公文流程，以公文專案推廣團險，由保險公司出具公文，將專案內容做條列陳述並行文給企業，針對單一商品進行團體行銷，此時就能與企業不啻 Man 有接觸。之後，再透過「公務





金牌服務

RICH Wealth



業務化」，針對有其他保險需求的員工，提供個別服務規劃。

### 服務思維創造價值

二〇〇四年在韓孫珍華籌備業務副總引領下進入永達保經，她以盡職守本分、按部就班的心法，搭配專業的技法，完成八屆MOTY。她非常感謝永達提供業務代表最好的平台，使得行銷、增員可以並進，而不致顧此失彼。這些年來，在珍華籌備業務副總不斷的鼓勵與勸勉下，讓她可以堅持走下去。對於有心發展保險事業的人，她認為，選對平台、找出自我定位，人生的價值就會截然不同。你選擇怎樣的道路，將決定你擁有怎樣的人生。陳翟的成功行銷訣竅為何？其實就是以「服務思維」，打造個人價值。

永遠想得比客戶快一步，在不打擾客戶又能達到雙贏的情況下，陳翟從對客戶的同理心出發，滿足客戶需求。就是這樣的一念心，每當有新法令頒布時，她

就會以法律專業角度，配合即時資訊，針對客戶可能面臨的問題，加以分析並提供建議。她認為，競爭激烈的時代，能夠即時解決客戶的問題，就能彰顯業務代表的服務價值。而專業就是提升競爭力不二法門，專業的加值服務，更能提升保險經紀人的價值及產值。

### 付出力量給需要的人

學習永無止境，堅持行銷與組織發展同步的陳翟，依然定期參加理財、財經講座，匯整資訊、勤做筆記，不只分享給客戶，也分享給同仁。她鼓勵業務代表要隨時充實自

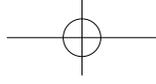
己，對於理財相關資訊的吸收，也要與時俱進。當然，人生閱歷豐富的她，也是處夥伴心靈導師，她的人生哲學是正向看待人事物、以美感看人生。人生沒有所有權，只有使用權，能夠付出力量給需要的人，做了之後得到歡喜，就是人生最大的收穫。活到老、活出人生價值，陳翟滿懷感恩地表示，人生有限，本當盡心盡忠於職業，使命達成任務。未來，期望與處夥伴們一起努力、追求成長，創造佳績！



### 服務心法

- 敏銳觀察客戶需求
- 隨時展現同理心
- 抱持正面心態





敬業、關懷、同理

## 白淑儀 從「心」出發的服務

白淑儀的身上有一種「敬業」特質，特別展現在她深耕專業、服務同仁的態度上。這種敬業的結果，不只代表客戶認同她的服務而產生信任關係，對體系成員來說，敬業也是一種工作志氣，知道自己還可以做得更好，讓服務更貼近需求。

文／羅怡如 攝影／楊樹山

到不適合的商品。

五年前，白淑儀在外商公司擔任會計的工作，當時她的收入、福利都相當不錯。但因為外商的假日與台灣不同，常發生除夕還在加班的情形，再加上外商公司難免遇上合併的危機意識，她有了改變的念頭。從接觸到認同保險，白淑儀只有一個念頭，就是從同理心出發，重視客戶權益，不讓他們買

## 家人關係看服務熱忱

專業的教育訓練、優質的平台，以及陳月碧資深業務協理的帶領，從事保險業初期，永達保經業務協理白淑儀個人行銷做得有聲有色，在她連續三年獲得MORI時，林明堂業務副總開啟她組織發展的觀念，以平台吸引人才，以人才服務平台，讓優秀的業務代表透過優質平台，獲得學習成長的資源，進而達到目標。從行銷到發展組織，白淑儀始終遵循吳文永董事長「以服務代替管理」的理念，透過關心、專業養成及教

育訓練，成為業務代表全力衝刺的有力後盾。

保險業是經營人的事業，白淑儀如何挑選志同道合的夥伴？她表示，從行銷、態度及能力來談，應具備此三種能力。「當他坐在我面前時，我會不會和他買東西？」這就是行銷力；是否有企圖心、進取心，講的就是態度；至於能力就是專業度，也是學習力，要靠平常累積。此外，與對方談話時，她會了解對方的家庭成員關係，特別是和家人相處狀況，她認為，如果自身父母及家人的關係不夠緊密，怎會對客戶視如己親。

## 教育及訓練並進

要成為一位傑出的業務代表，要懂得以客戶的需求為導向。白淑儀以自身





為例，當初接觸保險業時，雖知道要重視客戶需求，卻不懂得如何溝通，只知道將商品介紹給客戶就了事，像是碰運氣，如果剛好是客戶需要就成交。進永遠經過專業養成教育，才瞭解以需求為導向的行銷模式，才能真正符合客戶所需，業務代表更能將心比心，找出最符



合客戶的商品，如此才能雙贏。

關於體系同仁的教育訓練，白淑儀採教育及訓練並進的模式，要求業務代表針對客戶問卷進行分析，從客戶需求發想，透過開門五句話，製作客戶需求分析表，再藉由彼此交流分享，參考複製其他人的經驗值，建構服務網絡。服務技法與專業養成必須相輔相乘，隨時接收外間的資訊，掌握財經的脈動及法規的變化，匯整提供給客戶，這也是服務客戶的重要環節。

### 小成就靠個人

### 大成就靠團隊

在行銷或組織發展的過程中，不見得是一路順遂。白淑儀建議，透過拜訪已成交的客戶，協助自己走過低落的情緒。她表示，人生的道路上，愛你的人一定比傷害你的人多。客戶第一時間內不認同未接受，只是因為不瞭解，學習聽懂客戶說的話，也要說客戶聽得懂的話，用初心作為經營保險事業的動力。

白淑儀認為能有今日的組織發展，她感謝有一群認真負責的事業夥伴，有他們對體系的信任與支持，讓她擁有多能量，更能以「關懷心」服務體系的

每一位業務代表，協助他們激發潛能、自我實現，在保險事業的舞台上都能發光發熱。



### 白淑儀 Profile

現任：永達保經業務協理  
 保險資歷：15年  
 成功座右銘：堅持做該做的事，做到喜歡；落實訓練，建立優質平台。

#### 得獎經歷：

- 2004、2006、2010年  
美國 MDRT 百萬圓桌會員
- 2004、2010、2012、2013、2015年  
IDA 國際華人龍獎主管組銅龍獎
- 2004、2006、2010年  
IDA 國際華人龍獎個人組銅龍獎

# 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

### 發展亞太理財中心 搶攻陸客商機

金管會主委曾銘宗日前提出未來金融發展政策，鎖定發展亞太理財中心，發展大陸觀光客來台理財商機。亞太理財中心可以辦理的業務很多，像是可以賣人民幣商品、目標可贖回遠期契約(FOR)、衍生性金融商品、投資型保單等，陸客理財商機龐大。

曾銘宗舉例，陸客二〇一三年赴香港狂掃保單，買了一五〇億元港幣保單，光上半年就追平前一年全年的保費，現在香港新保單有一八%賣給大陸，可見陸客理財商機相當龐大。大陸民眾有許多資產在手上，不見得是追求高報酬，但希望資產能放在安全隱密的地方，放在台灣比放在香港安全。而台灣的投資型保單、健康險都相當有優勢，且國際金融業務分行(OBC)、國際證券業務分公司(OSC)及國際保險業務分公司(OIC)也可以賣人民幣計價商品或衍生性商品，如目標可贖回遠期外匯契約(TRE)。

曾銘宗認為，「台灣發展亞太理財中心是有商機的，不是隨便講講的。」他說，銀行國際金融業務分行(OBU)已經採負面表列的方式開放，並且對於證券商國際業務(OSU)也已經開放外幣有價證券及衍生性商品等業務，目前金管會正積極向央行爭取OSC業務範圍共計六項，近期也將會有好消息，五項可望達成共識。

### 鼓勵儲蓄老本 應有稅負誘因

據保險局委託台灣綜合研究院研究，因應老年化社會

的保單，建議政策仍是應用稅負誘因，鼓勵民眾早期開始儲蓄退休金，以因應長壽風險及減少未來國家社會福利的支出。

據報告顯示，國內的公教人員因為有公教人員保險及公務人員撫卹制度，因此退休後的所得替代率有七七~九二%，但一般勞工卻只有三七%左右(勞退年金後可拉高到四〇%以上)，但若勞工願意每年花一・九二萬元儲存退休金，以每年報酬率三%假設，二五歲開始存，到六五歲時可增加所得替代率二二%，加上原有的勞退及勞保，即可有六成以上的所得替代。

報告建議，政府應以政策鼓勵民眾早期提存，如每年給予定額所得稅扣除額，無論是用遞延課稅，或由保險公司業務增加後的營業稅、營所稅來支應，國庫減收稅款金額並不大，但後續國家的社會福利支付會顯著減少。如美國有推動四〇—K等制度，即是以遞延課稅及搭配相關適合年金、賦益權的規定，鼓勵員工自提退休金準備，建議政府可參考相關國家的規定，讓民眾儘早準備因應長壽風險。

### 一般責任保險與傷害保險的差異

民眾常利用休假期間至遊樂場遊玩，為保障消費者權益，一般來說，遊樂場業者會代遊客投保傷害保險，保險費則內含於門票中，另業者為移轉本身或其受雇人經營業務行為或營業處所設施不良造成第三人損害之風險，亦多依規定投保公共意外責任保險。金管會提醒消

費者，一般責任保險與傷害保險之承保範圍及理賠處理均有不同，金管會為使消費者瞭解二者的差異，特別提醒說明如下：

一、保險標的：責任保險之保險標的為賠償責任，包括第三人之體傷或財損；傷害保險之保險標的為被保險人之生命和身體。

二、承保範圍：所謂責任保險指「責任保險人於被保險人對於第三人，依法應負賠償責任，而受賠償之請求時，負賠償之責」之保險契約；傷害保險指「傷害保險人於被保險人遭受意外傷害及其所致殘廢或死亡時，負給付保險金額之責」之保險契約，前項「意外傷害」，指非由疾病引起之外來突發事故所致者。

三、被保險人：一般責任保險係以事故發生時「應負賠償責任之人」為被保險人；傷害保險則以意外事故發生時受有體傷之人為被保險人。

四、保險理賠之要件：一般責任保險須具備三要件，即「須為被保險人對於第三人之賠償責任」、「須為被保險人依法應負之賠償責任」及「須被保險人受賠償請求」；傷害保險則以被保險人之身體遭受意外傷害及其所致殘廢或死亡為要件。

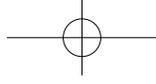
五、理賠給付之處理：一般責任保險為填補被保險人依法應負賠償責任之損失，例如，民法上被保險人對於第三人之侵權行為所致之賠償責任，其給付之處理是於保險事故發生後，經過和解、調解、判決或

仲裁等過程，確定被保險人應負之責任損失時，在保險金額的範圍內，依實際損失金額給付保險金，責任保險所定的保險金額，僅為保險人保險給付之最高限額，若責任保險之保險金額不足以賠付，超過保險金額之部分，仍須由侵權行為人自行負擔；至於傷害保險給付的內容通常包括死亡保險金、殘廢保險金及醫療保險金等三項，保險事故發生後，由保險人依約定之保險金額作為死亡或殘廢保險金之計算依據並據以給付，另依實際支付之醫療費用或依日額方式給付醫療保險金。

### 💰 勞保年金給付提高

由於消費者物價指數(CPI)年增率累計漲幅已超過五%，勞保局表示，自五月起針對民國九九年度請領勞保年金給付的退休勞工，調高年金給付金額，這次調幅為五·四五%，預計有五·五萬多人受惠，平均每入每月可多領七·七五元。

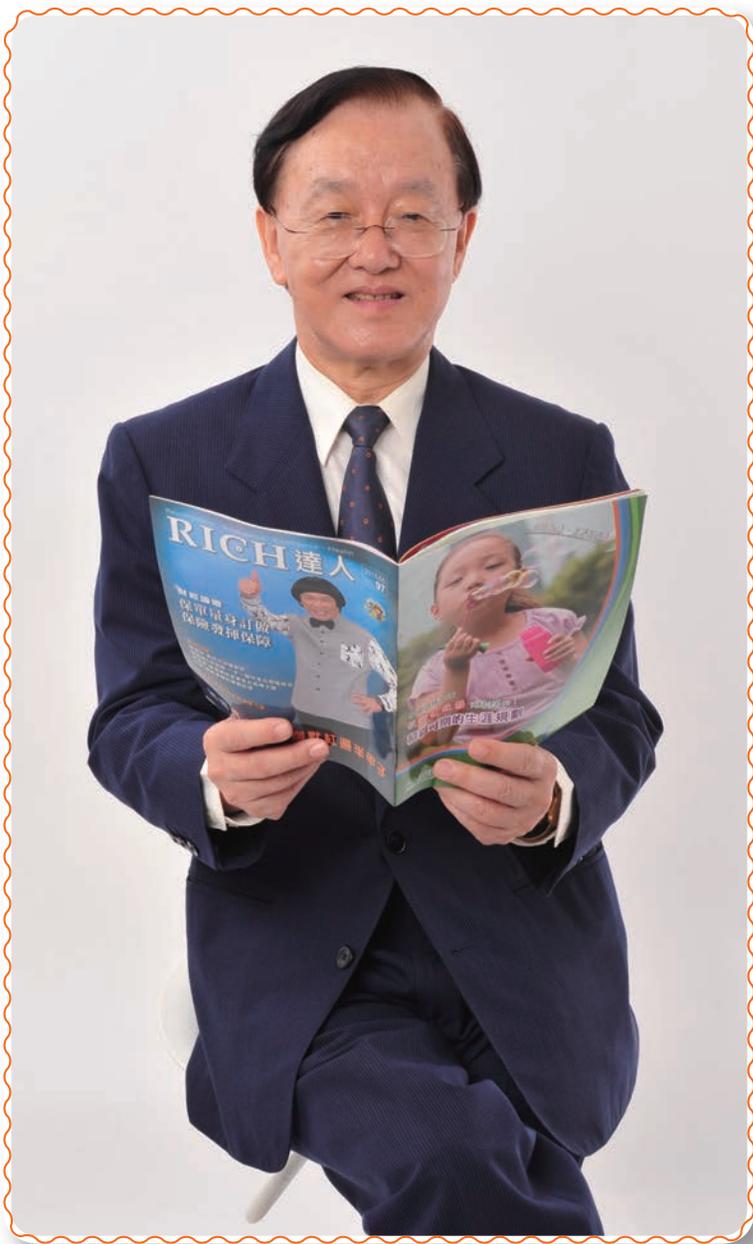
勞保局不會發函通知各個請領民眾，但為使民眾在年金款項入帳刷存摺時，可以清楚辨識年金給付已調整的訊息，今年五月的年金款項在六月底會以一筆金額入帳，屆時民眾刷存摺時，會發現有二筆入帳紀錄。一筆為原領金額，存摺摘要會顯示原領訊息（老年年金為「勞保老年」，失能年金為「勞保失能」，遺屬年金為「勞保遺屬」）；另外一筆則為調高五·四五%所增加的金額，存摺摘要會顯示「物價調整」。



讓我們繼續看下去

# 盛竹如 永遠不老的電視人

獨特的類戲劇主持風格，搭配經典台詞，離開主播台許久的盛竹如，以其沉穩的語調，形成一股盛竹如炫風，更讓他再度成為深植人心的人物。整理／羅怡如 攝影／楊樹山



## 曾

是台視新聞主播的典型代表人物——盛竹如，當年因崇尚新聞自由得罪執政當局，一度遭下達禁播令。離

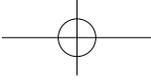
開主播台後轉而策劃《強棒出擊》節目並擔任主持人，《五花八門》單元為他開啟另一片天，之後又藉著類戲劇的獨

特旁白掀起熱潮。不設限的他，更參與戲劇、電影、歌唱及舞台劇的演出，甚至還參與外景節目，不言退休的他，儼然是個全方位電視人。

### 熱愛新聞工作

半甲子的演藝生涯，盛竹如與電視台有著緊密相連的關係。七十五歲的盛竹如，從一九六四年考進台灣電視公司當記者開始，不是在螢光幕前播新聞、主持節目，就是在幕後策劃、製作節目，歷經記者、主播、綜藝節目主持人、製作人、電視台節目部經理、體育及類戲劇節目旁白，曾創下多項收視佳績並帶動收視風潮。

盛竹如對新聞一直有興趣，當年考大學時，因為台大沒新聞系，只好選擇「了解，但興趣不高」的政治系。回想當年，他表示，在台大唸政治系時，也在軍中電台兼差，可以領伙食費，以學



生來講薪水不錯，加上清寒獎學金及家教所得，無形中減輕家裡負擔。畢業時他也考取了留學者，因為放心不下母親一人在台灣，猶豫而裹足不前。退伍後他先進中國時報，後來台視招考電視記者，很幸運在一千多人中被錄取了，進去四天後就上新聞台播報。

但因果敢直言的個性，讓他的主播生涯軋然停止，卻開啟了另一條更寬廣多元的電視道路。離開主播台後，他主持了非新聞性節目「強棒出擊」，之後又主持了電視上首創的類戲劇節目「台灣變色龍」，打開了一片新天地，也讓他更愛電視工作。

### 轉型路更寬

總是西裝、眼鏡裝扮的盛竹如，他那既標準又字正腔圓的語調，辨識度極高，螢幕上只要有他，總讓人想要繼續

看下去。尤其他曾擔任多部膾炙人口「類戲劇」旁白，風靡一時。近年來更成為綜藝節目的寵兒，一路走來在電視界獨領風騷，是不折不扣的「電視人」。

盛竹如自我要求極高，做任何事，他只是不斷在想，如何把工作做好。在新聞圈、在電視界，他也曾遭遇許多的挫折與打擊。

因為工作不能停頓下來，他要求自己已經得起打擊、經得起挫折。過去，他曾經認為，可能要永遠從事新聞工作了，但沒料到電視工作是多樣也是多變的。於是，當他無法繼續擔任電視新聞主播之後，就慢慢轉型，策劃節目也主持節目，因為這樣，他更加瞭解電視的幕前與幕後。

### 個人頂上一片天

在一九八〇年代，盛竹如可以說是

如日中天的主播，問他，優秀主播的條件？他認為，首先，要樹立自己的權威感，這不是做出來的。每次報導的新聞都是正確、有意義的，就能獲得觀眾的認同。自己要體會主播的工作是相當了不起的，自然會獲得觀眾信任。

受到年輕人認同的「盛大哥」，曾為偶像團體「自由發揮」拍攝MV，讓他擁有更多年輕粉絲。他很喜歡和年輕人在一起，感受那種速度節拍，讓他變得更年輕積極，他從不為自己設下框架限制，願意嘗試各種可能。他說：「年輕人是極為重要的，你要瞭解年輕人的想法、年輕人的語言。我關心年輕人，也愛年輕人，我希望永遠與年輕人一起向前邁進，永遠努力、永遠在工作，朝向陽光！我是全方位的電視人，個人頂上一片天，只要好好努力下去，你的人生不會白過！」

## 生性節儉

老來暴紅的盛竹如，成為各大節目和活動的新寵。目前他慎選通告，刻意開高價，希望以價制量。盛竹如生性節儉，收入頗豐的他，對於家人（如全家旅行、吃大餐）卻很捨得，至於其他花費能省則省，鞋子不穿到破不會換，衣服穿到鬆緊帶都沒彈性，還捨不得丟。盛太太王瑾瑜常一次幫他買六件新襯衫，他總是只拆二件，直到襯衫領子破了，才會再拆新的。

問起他的理財之道，他坦言自己根本不懂理財，只習慣把錢存在銀行，多年來幾度認同理財專員的勸說「錢要靈活運用」，股市、基金都是理專說好就買，但幾次操作下平均慘賠五〇%，也擾亂他的投資意願，現在他再也不敢接觸不熟悉的投資了。盛竹如笑稱自己談到數字頭就痛了，而且他實在是一個很怕麻煩的人，相較起來，他比較喜歡買房子及現金落袋為安的感覺。他認為，買房就像存錢，選房子的條件「地段」及「空間」相當重要。用現金買預售屋是他強迫自己存錢的主要模式，靠著「以房養房」是他目前最主要的理財方式。

## 不老的精神及毅力

今年年初他完成在七十五歲前制霸日本的夢想，挑戰有「日本最後祕境」美名的沖繩西表島，前進原始叢林。雖然沒有登山經驗，盛竹如表示，自己平時都有在拉筋、做柔軟操，面對右懸崖、左山壁的絕境，他仍以一雙招牌皮鞋翻山越嶺，途中數度重摔在地，甚至險落山谷，他仍淡定堅持：「骨頭沒斷就不怕！」

數年前，他發現自己有膽結石，後來開刀把膽拿掉，現在是無膽之人，食慾變少了，一天只吃一餐，必備「辣椒和酒」。他笑談人生最高享受就是「每餐有高粱」配「一口辣椒一口飯」。不過他的酒量並不好，曾三次醉倒路邊，一次被鄰居夫婦送回



祝 Rich 達人  
讀者 心想事成  
財源滾滾  
盛竹如

## 盛竹如 Profile

籍貫湖南長沙市，生於西安市，為台灣首位具有主播職位的記者、著名新聞主播、台灣電視公司元老級人物、電視節目製作人及節目主持人，父親為中華民國陸軍將軍盛文。盛竹如的語調緩慢而沉穩、不愠不火，務求咬字清楚、口齒清晰，可視為台灣戒嚴時期新聞主播的典型。解嚴之後，社會風氣開放，電視主播為求活潑與親和力，語調日漸口語化，而盛竹如維持的傳統字正腔圓語調反而形成了獨樹一格的特色，使他成功轉型，以類戲劇為首，陸續獲邀許多重視口白的節目，在今日的主播圈繼續佔有一席之地。其中主持類戲劇節目中，以台詞「李組長眉頭一皺，發覺案情不單純。」及「究竟是命運的糾葛，還是冥冥之中自有安排，讓我們繼續看下去……」成為經典名句，至今仍流行。著有，百戰百盛：盛竹如一路長紅的成功智慧。

家、一次被計程車司機送派出所、一次是被路人送到飯店睡大廳。這些年來，盛竹如不懼職場數度起落，以沉著的智慧和正直的態度，勇敢面對高低起伏而逆境轉勝。盛竹如很感恩，他表示，這一路走來機運很好，本來想做這個（新聞主播），後來有了那個（主持節目、類戲劇），這個（新聞主播）就不做了，反而是更好的選擇。不設限的生活 EQ 和豐富的演藝經歷，讓他的生活更多元多彩。人生八〇才開始，對於未來，他仍會以不老電視人的精神和毅力，迎接每一段發生。



# 親子共讀樂趣多



與幼兒溝通若缺乏言語互動，容易造成孩子因言語刺激不足，學說話就比同齡的孩子緩慢。

建議家長應該多與孩子說話互動，平常可念故事書或與孩子一同閱讀繪本，

一方面拉近親子感情，對孩子的語言刺激效果也會更好。

整理／公關部

「白天上班已經累翻了，沒時間再陪孩子玩了。現在有很多益智的 APP，可以刺激腦部發展，你看他玩得多起勁。」為了避免小孩吵鬧，不少家長以 3 C 保姆來養小孩，殊不知，讓孩子多沉迷一分鐘玩手機、平板，他們與真實世界就少了一分鐘的接觸；不僅傷害眼睛，也會增加未來孩子因網路成癮而引發親子戰爭的問題。

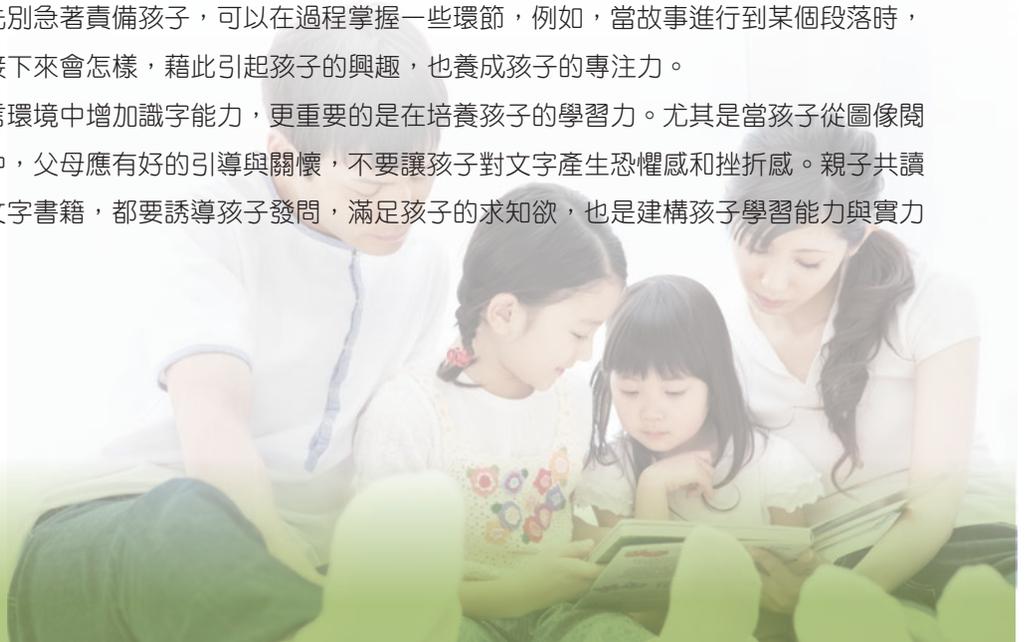
美國小兒科學會（American Academy of Pediatrics）呼籲父母應多陪孩子閱讀，並建議醫師向家長提倡陪幼兒閱讀的重要性，希望能從孩子出生起持續到幼稚園。陪幼兒閱讀能激發大腦發育成最佳模式，以及在兒童成長的關鍵時期強化親子關係，而這段期間建立的語言、讀寫能力與社交情緒能力會持續終身。該學會指出，家長通常不會拿書給嬰兒看，但書中的黑白圖案或鮮豔的色彩都能吸引嬰兒的目光。研究也發現，父母若較少讀書給小孩聽，孩子的字彙能力較差、知識也較不足夠，孩子就學後容易出現明顯的學習弱勢。

學會指出，二歲以下幼童應該盡量不要接觸各種電子螢幕，最好的學習時機是在接觸他人或玩玩具時的非結構式互動遊戲。家長應學習如何在與孩子相處時，進行更多親密的深層對話，親子閱讀是很不錯的方法，將家裡的童書搬出來，念故事給孩子聽，然後再和他天馬行空的編故事，提升孩子想像創意能力，家人間的關係更緊密。

## 鼓勵孩子發問

一開始進行親子閱讀時，家長最好是逐字逐句朗讀。在孩子尚未養成閱讀習慣時，念故事書的過程中，有些孩子可能會心不在焉，先別急著責備孩子，可以在過程掌握一些環節，例如，當故事進行到某個段落時，停頓一下，讓孩子猜一猜接下來會怎樣，藉此引起孩子的興趣，也養成孩子的專注力。

透過閱讀能讓幼兒在語言環境中增加識字能力，更重要的是在培養孩子的學習力。尤其是當孩子從圖像閱讀進階到文字閱讀的過程中，父母應有好的引導與關懷，不要讓孩子對文字產生恐懼感和挫折感。親子共讀時，不論是閱讀繪本或是文字書籍，都要誘導孩子發問，滿足孩子的求知欲，也是建構孩子學習能力與實力的好機會。📖



# 永達人的善最有溫度

## 大手牽小手

## 萬里仁愛之家志工探訪

## 鴻瑋處

每位長者的背後都有著精彩的故事：

四月二十九日，「大手牽小手。愛關懷」志工探訪活動，永達志工來到新北市的萬里仁愛之家，熱情陪伴六十五歲以上的老寶貝們。

萬里仁愛之家的長者們，期待著永達與台灣優質生命協會共四十五位志工的探訪，陪伴七十多位長者觀賞協會安排的節目表演，藝人志工們紀麗如、林沖、林松義、石中玉、陳凱倫、王秀如、陳麗卿等，帶來一連串的精彩表演，活動高潮林沖大哥所表演的鑽石組曲，現場的老人家們跟著手舞足蹈，彷彿回到年輕時。做每件事情都很用心和投入的鴻瑋經理說：永達每年除了捐善款做公益，我們也要身體力行參與志工探訪，我們的善意感染在場的老人家，看到

他們這麼開心，與志工們聊天話當年，

發現每位長者的背後都有著精彩的故事。

這次永達志工只有我和另一位經理參加過志工探訪活動，其他都是第一次參與。一位新夥伴與我們分享，長者們最

需要的是陪伴，這次的探訪提醒我

，不管再怎麼忙，多留點時間陪爸媽，吃個飯、聊個天，分享一天好玩的事情，讓老人家一同參與生活中的點點滴滴。這麼有意義的活動，要多找一些同事一同參與，看見長輩們開心的笑容，深感施比受更有福。

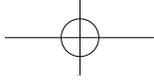
牽著手可以感覺到溫度和牽引，永達人的善最有溫度，歡迎所有的永達人一起參與「大手牽小手。志工探訪」活動。



大手牽小手。愛關懷鴻瑋處志工們



長輩們開心的一同合影。



# 永達志工 將滿滿的幸福味送至八里樂山教養院



永達志工與樂山院生合影留念



永達保經魏明月(右)捐贈20萬給樂山教養院，由蔡叔妙教保主任(左)頒贈感謝狀。

在母親節前的志工日，永達保經一行四十人在魏明月處經理的帶領之下，來到位於八里的私立樂山園社會福利慈善事業基金會附設樂山教養院（簡稱樂山教養院）擔任活動志工，除了準備愛心小餅乾、飲料、好玩的團康遊戲，更邀請了雞蛋糕攤商將設備移到現場製作，讓院生們在充滿雞蛋糕香味與歡笑聲中，度過了開心的一個上午。

樂山教養院目前院內共有一百三十二位身心障礙院生，大多來自經濟較困難的弱勢家庭，如單親、隔代教養或低收入戶，甚至是棄嬰，院生們多數患有重症智能障礙及肢體、視覺、語言等多重障礙。這些院生鮮少有與外界接觸的機會，對平凡不過的逛夜市、攤販購物經驗，他們全都未曾經歷過，因此，樂山教養院與永達特別設計以兌換券去換取雞蛋糕的初體驗，讓院生參與其中，

看著麵糊倒入烤盤中，膨脹、翻面、及香味四溢的期待，這些類購物經驗與嗅覺等等的外在刺激，都是能協助院生們融入人群的生活訓練。

魏明月處經理於活動當日捐贈二十萬元給樂山教養院，讓院生得以有相關經費持續接受音樂治療課程。樂山教保主任蔡叔妙表示，感謝永達的愛心，志工們無私的關懷院生，孩子們在兌換券購物的初體驗與蛋糕香氣瀰漫的氛圍下，情緒更加愉悅，連幾位不太與外人互動的院生，也開心地哼著團康活動姊姊教的歌曲。

大部分的永達志工是首次到樂山參訪，從一開始的陌生到透過團康活動拉近了彼此的距離，一個個單純而可愛的笑容，讓志工們更懂得尊重生命與惜福感恩。



# 新獨居時代 用保險打造幸福人生

大時代變遷，少子化、長壽、不婚族、頂客族…，讓獨居現象愈見蓬勃。面對隨時可能來襲的獨居生活，老後的經濟問題絕對是未來最大隱憂，獨居族該如何確保老後生活？讓林惠萍、蔣品茵、洪秀燕三位保險理財專家，提供大家最適切的建議。

企劃、執行、攝影／洪詩茵、楊樹山



### 蔣品茵 Profile

現任：永達保經籌備業務處經理  
 保險年資：14 年  
 得獎紀錄：  
 2005、2013 ~ 2015 年  
 4 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員  
 2005、2013 ~ 2015 年  
 4 屆國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎



### 洪秀燕 Profile

現任：永達保經業務區經理  
 保險年資：15 年  
 得獎紀錄：  
 2002、2005 ~ 2006、2010 ~  
 2011 年  
 5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員  
 2002、2005 ~ 2006、2010 ~  
 2011 年  
 5 屆國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎



### 林惠萍 Profile

現任：永達保經業務處經理  
 保險年資：18 年  
 得獎紀錄：  
 2005 ~ 2006、2008、2014 ~  
 2015 年  
 5 屆美國 MDRT 百萬圓桌會員  
 2000、2005 ~ 2006、2008、  
 2014 ~ 2015 年  
 6 屆國際龍獎 IDA 個人組銅龍獎

當養兒不再能防老，媒體又報導政府四大基金（公務人員退撫基金、勞保基金、勞退基金與郵政儲金）未來恐有面臨破產危機，加上通貨膨脹現象，對你而言，不論獨居是否為現在進行式，老後的經濟問題已是迫在眉睫，由不得再隨意拋諸腦後。不想成為新聞中的孤苦獨居老人，進行退休規劃，將「一個人」的風險囊括在內，為你的未來多架構一張防護傘。

**根** 據主計處統計資料顯示，二〇一四年台灣戶籍登記為「單獨生活戶」有二百六十一萬七二九戶，佔全國總戶數的三一·一四%；而一九九七年「單獨生活戶」則佔全國總戶數的二一·一八%，顯見獨居族的比例正逐年攀升，全台已有將近三分之一的人獨居。其他國家，諸如：北歐各國、英國、法國、日本等，也都有三〇%以上的獨居比率；而獨居風氣最甚的歐美國家中，瑞典的獨居戶更高達四七%，其首都斯德哥爾摩被封為「全球獨居首府」，近六成住宅都只有一個人住。顯見獨居時代正式來臨，新經濟模式及老後議題逐漸浮上檯面，成為大眾最關注的問題。



業務代表：林惠萍

### 幸福獨居保險規劃 範例 1

我有一位女性客戶，今年 47 歲，離婚之後賣了夫妻共同的不動產，扣除負債，大約剩 300 萬元。她告訴我想拿這筆錢買房子或做生意，我就問她，300 萬元想買什麼地段的房子、做甚麼生意？這筆錢是妳未來的保障，妳應該讓這筆錢好好增值才對。最後，透過溝通，讓客戶認同退休規劃，她希望未來至少要有 1000 萬的退休金，所以除了幫她做醫療、長照規劃外，並規劃了 120 萬的躉繳，加上 10 年期年繳 30 萬的增額終身壽險，未來 4 年的保費，可由躉繳的部分轉入，現在同時開始儲備第 6 年以後的部分，這樣就不會有壓力。

**Q** 獨居族的風險？退休規劃怎麼做？

**A** 林惠萍業務處經理（以下簡稱林）：人生有三種錢要準

備——醫療、退休、長期照護，這三種錢對獨居的人來說，絕對缺一不可。長壽及少子化社會現象助長，獨居早已是未來趨勢，在風險尚未敲門前，就應該先把「錢」妥善準備好。一個人擁有怎樣的後生活，完全取決於自己。年輕時候，就知道先規劃好老後會用到的「錢」，就可以自己決定生活方式，不論選擇住到養老村，或者請人照顧自己，全隨個人喜好。

退休規劃應該有短中長期的計劃，為自己創造非工資收入，作為退休金來源。建議先設定一個目標，再隨著年齡的增加逐步達成，但要記得，退休金來源必須具備保本及隨時間複利增值的特性，才能有效對抗通膨風險，例如：增額終身壽險。有些年輕人會說要先買房子，但在薪水有限的狀況下買房子，薪水會全部被卡在房貸上，資金運用率低，自然無法備齊人生必備的三種錢，因為這三種錢愈年輕準備愈便宜，如果在四〇歲到六〇歲再來置產，這個階段累積的資產比較多，可做大筆的投資。錢的使用順序可以造就不同的後果，可以讓自己的財富更為靈活。

**A** 洪秀燕業務區經理（以下簡稱洪）：人生一定要有本三：靈

活運用生活費、可獲利的投資工具、有錢可以花。因此，退休後一定要有一筆花不完的錢，要有一輩子都有錢自動流進來的機制，老了才可以不用煩惱。而想要做到一輩子都有錢自動流進來，保險是最好的工具，另一半、小孩都有可能離開，只有保險才會一輩子對你不離不棄。

**A** 蔣品茵籌備業務處經理（以下簡稱蔣）：獨居已是全世界未

來的趨勢，尤其台灣已邁入高齡化社會，更是不可輕忽這個問題，生活在這塊土地上的人們，要懂得順勢而為，面對社會的變遷、未來的風險，應該做出怎樣的回應。大家必須體認，現在賺的錢，不僅要能支應現在的生活，更要能應付未來的生活。現在賺的錢除了拿來養父母、養子女、養自己之外，萬萬不可忽略還要養未來可以養自己的「兒子」，這個「兒子」就是未來會源源不絕供應我們生活費用的「退休帳戶」。由此可見，資產配置的重要性，必須先

\$

圍比較大，比較符合長期照護需求。

準較明確，因其認殘不認病，囊括的範圍比較大，比較符合長期照護需求。

的錢對獨居族來說最為重要，因為退休金的多少，我們可以自己選擇，生活過好或過差畢竟取決於自己，但長期照護的支出就不是我們自己能夠掌控的，一個意外就可能侵蝕我們預先規劃的退休金。

A

林：上述醫療、退休、長期照護這三種錢中，又以長期照護

Q

不同年齡層的人，如何透過保險規劃規避獨居風險？

依據個人可承受的風險做審慎評估，再針對目前的收入做資金運用的分配。

A

洪：想要避免獨居風險，首先一定要做好醫療及長看的規劃，面對未來可能侵蝕退休金的危險因子，用保險的防火牆做好資產保全，不讓退休金變成看護金。

二〇到三〇歲剛出社會階段，支付不了太高額的保費，可以考慮規劃定期壽險，附加實支實付醫療及定期看護險，

## 幸福獨居保險規劃 範例 2

我有一位女性獨居客戶，今年已經 70 歲了，在她老公還未過世的時候，我就一直叮嚀她一定要買醫療險，幸好她有聽進我的叮嚀，在保險金的支援下，往後就不怕醫療費用拖垮生活，讓這位客戶非常感恩。考量到獨居的風險，今年我又幫這位客戶規劃了 100 萬元的長看險，以及 300 萬元的類全委保單，讓她得以享有每月 5 萬元（包含客戶原本的勞保、勞退、老人年金）的終身俸，未來更有保障。



業務代表：洪秀燕

部分定期壽險還可轉換終身險，且以當時購買定期險的年齡計算。若資金充裕，建議規劃增額終身壽險，透過時間複利累積資金做主約；附約以終身殘扶險作為風險來臨時的保護機制。

邁入三〇歲，經濟能力提升，建議一定要購買增額終身壽險，透過複利滾存，儲備未來的退休金，享有時間優勢；邁入五〇歲，已進入一定要做退休規劃以及資產保全的階段，除了醫療保障之外，可以做十年或十五年的增額終身壽險或還本型保險規劃，可透過滿期後部分解約或還本給付，讓錢在未來可以自動流進自己的帳戶，享有終身俸；邁入六〇歲以後，在退休金的準備上，可以購買六年期的增額終身壽險、還本型保險，或者買躉繳保單，視自己的資金狀況做規劃。

除此之外，如果經濟還算寬裕，有風險承受力，手上又有一筆閒置資金，比起將錢放在銀行收取低微的利息，我個人建議可以做「類全委保單」的規劃，只要放一筆錢進保單，之後就可以按月支領配息（資產撥回）。目前推出的類全委保單，大多連結多元資產配置，且有專家代操，風險較一般投資型保單

低。不過，類全委保單有首期保費限制，以某保險公司類全委保單為例，最低為三〇萬元，其費用包括：一次性支

### 何謂類全委保單？

即投資型保單，由壽險業發行，委由專人代操的類全委保單。其最大特色就是資產撥回率（即配息率），投資人可坐等配息落袋。但必須注意，「配息」會影響到投資人本金，若基金績效好，淨值能維持在 10 元以上，代表投資人已賺了配息，本金自然沒有虧損，但若基金績效差，固定支領的配息就會從本金扣除，侵蝕到投資人的本金。

付的前置費用（三%或以下）、二九九萬元以下的保單才需繳交的行政管理費（一〇〇元/月）以及投資標的相關費用。

因為認同這個產品，又無須綁約，所以我為我的家人做了一〇〇〇萬元保

費類全委保單的規劃，若年化報酬率達七、八%，每月將可領六萬多元，等於一年可領到七十多萬元的配息（資產撥回），實非銀行定存所能辦到。

## A

蔣：二〇～三〇歲階段，大多對未來沒有太深刻的風險意識，經濟能力也不高，若有保險，大多是父母做的規劃，或者才剛開始做保險方面的規劃。這個年齡層的人，必須先檢視本身的醫療保障是否足夠，如果不足，就要先補足，接著才談退休生活費的規劃。

那麼，退休生活費究竟該準備多少才足夠？這問題因人而異，應先問自己希望幾歲退休、每月有多少養老金。再來計算究竟該準備多少養老金，因為年紀輕，可以將時間複利的優勢考慮進去，做長年期的增額型保險規劃。

四〇～五〇歲階段，經濟上已有一定基礎，可由總量做評估，先問自己退休想要有多少退休金才夠，再以此金額反推，來做退休保險規劃。如果已稍有年紀，建議做十年期的增額型保險規劃；五〇歲以上，已失去時間上的優勢，可從資產重置的角度來做規劃。

## Q

不同狀況的獨居族（離婚、伴侶過世、單身、喜歡獨居），保險怎麼買？

## A

林：現代人結婚速度快，離婚速度更快，所以，保險規劃一定要各自獨立，以避免未來糾紛。舉例來說，一對夫妻，如果太太的保單原本是先生負擔，離婚後，若是先生為要保人，主約又是有現金價值的儲蓄險，如果先生要解約拿回資產，那太太勢必得重新規劃保險，投保年齡就必須重新計算，極不划算。所以我會建議，醫療險不要與有儲蓄性質的保險放在一起，只要附加在簡單的終身壽險下面即可，以降低未來風險。

## A

蔣：不論獨居的背景因素為何，只要掌握一個重點原則即可，每年都必須進行保單健檢。個人經濟狀況、家庭狀況或政府法令的變動，都會對保單規劃的適切性產生影響，透過保單檢視，依據當下的狀況適時調整保單狀態，這也是保險經紀人必須為客戶做到的服務。例如：一對夫婦離婚，如果保單的受益人是小孩，而小孩又未



成年，就會產生糾紛，因此必須適時做保單關係人的檢視與調整，以避免糾紛的發生。

**A** 洪：不論因為甚麼原因而獨居生活，人老了以後面對的不外

長壽、疾病、失能三大風險，獨居族只能自己照顧自己，更加不能忽略這三大風險。面對長壽風險，要建立終身俸的機制，可複利滾存的增額終身壽險是最好的選擇；面對疾病風險，要做好醫療險的規劃；面對失能風險，則必須有長期看護的規劃。只要做好上述三大風險的防護傘，不論是因何原因而獨居，都可以擁有安心無慮的老後生活。

**Q** 若臨老才面對獨居生活，如何調整自己的保險規劃？

**A** 洪：如果臨老才陷入獨居處境，年輕時又沒有充分地做好退休規劃，可以檢視自己的保單，看看有沒有可以轉換的空間。依據政府之前提出的「保單活化」政策，舊有的壽險可以轉換為長期看護險、醫療險或年金

險，壽險公司可以減少舊保單高預定利率的包袱，保戶則可以將原本身故後才能領到的保險金，用來支應未來可能面對的醫療或長看需求，對臨老才陷入獨居狀況、又有經濟問題的人來說，可說是應急的最好選擇。

### 幸福獨居保險規劃 範例 3

我的客戶很多都是不婚或蘇活族，男、女都有，大都介於 35 歲到 50 歲之間，他們認同退休規劃的必要性，但對生活的需求卻也有一定底線，大多都希望每年都要出國旅遊、不影響生活品質等等。不婚族最重要的前提是不影響家人，因此我為這些客戶做退休規劃，醫療及長看險是必備項目。退休金的部分，我會以最基礎的每月 2 萬元為目標為客戶做規劃，以他們現在的需求為優先，不足的部分，再透過循序漸進的方式，提醒他們補足，最終還是以完善他們的退休規劃為目標。



業務代表：蔣品茵

**A** 蔣：近年來，政府針對老化社會的問題，提出許多補救的政策或方案，包括保單活化、保險金選擇權，以及生存保險金給付時間縮短。關於上述政策，雖然是政府的美意，但卻不可貿然行之，還是要依據自己的狀況

做評估。以保單活化來說，雖說是將原本身故才能領取的保險金，轉換為可照顧老後生活的醫療、長看或年金險，但是，以前買的保單預定利率一定比現在高，保單轉換後，卻是以現在的預定利率做計算，就保單之預定利率而言，其實受益的反而是保險公司。

除非是已經到了山窮水盡的狀況，不建議輕易做保單轉換。如果臨老才陷入獨居生活，應該先檢視自己的保險規劃及資產狀況，在能力所及的範圍內，建議一定要買長看險，目前長看險的保費仍舊有去有回，也可將其當成是另一張儲蓄險。行有餘力，還可以規劃六年期增額保險，畢竟目前銀行定存利率低又不確定，但購買增額保單，不僅鎖利，還可以複利增值。



# 日本專區

樂遊日本 心動出發  
今夏最夯新玩法



### 時尚東京玩美自由行五天



**10999**起

### 東京八景島海島樂園 自由行五天



**12500**起

### 東京迪士尼 童話自由行五天



**12999**起

### 東京哆啦A夢博物館 新橫濱拉麵博物館自遊行五天



**13500**起

### 大阪物語 浪漫自由行六天



**11999**起

### 日本環球影城 大阪自由行六天



**13999**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。※費用不包含兩地機場稅、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

# 澳門水舞間五星文華東方 醉愛美饌奢華之旅三天

## 吉帝好友獨家好禮

1. 澳門早去晚回機票乙張。
2. 澳門五星文華東方酒店三天兩夜住宿。
3. 澳門新濠天地水舞間C區門票乙張，世界級的華麗匯演將為您獻上非凡的視覺饗宴。
4. 每房獻上醉人紅酒一瓶，醇郁酒香為夜更添浪漫。
5. 銀河美食廣場餐券風味餐一份（指定餐廳任選享用－大哥燒味、嫩煮義、榮式燒雞、學記麵、帕莎）。
6. 澳門銀河渡假城品嚐逍遙賞甜點下午茶一客（享飲品亭－陳皮紅豆沙或芝麻綠茶凍，手工工夫茶－桂花釀茶或翠玉綠茶）。
7. 咀香園餅家小禮物一份及9折購物優惠。
8. 每房贈送澳門旅遊指南、澳門地圖手冊各一份。（送完為止）
9. 投保個人全程旅遊意外責任險200萬、醫療險20萬，還保有特別費用險、額外費用險、海外緊急救難。

《贈送之內容，為本公司套裝行程，貴賓可選擇不參加，但放棄其一，視同全部放棄，不可退費》



憑達人雜誌  
寵愛升等  
新濠天地「水舞間」  
A區門票一張  
(價值\$3920元)

寵愛價

12500起

出團日期：7/1.7/5.7/8.7/12.7/19

※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。



2013/14港旅局頒發香港會議及獎勵旅遊挑戰賽 全台灣**冠軍**

2012港旅局頒發香港會議暨獎勵旅遊 全台灣總人數競賽**第一名**

2004~2013年度 國泰港龍航空香港線團體銷售業績**第一名**

2014澳門旅遊局 論區行賞成效卓越獎

2013澳旅局頒發台灣市場推廣拍暗叫絕 **成效卓越獎**

2013澳門銀河渡假城 **優秀夥伴獎+優秀表現獎**

2012~2013澳門水舞間夢想合作夥伴

Ggogo 吉帝旅遊

www.Ggogo.com  
就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919

## 卜列仕精密股份有限公司

## 林耀明 化阻力為動力 迎接人生轉捩點

卜列仕精密股份有限公司創立於一九九七年，專長於光學、3C、電子精密零件之沖壓模具及沖壓加工，二〇〇〇年並成立CNC模具雕刻部門，致力於開發高品質產品，並提升生產效率。文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／林耀明

人生最大的一道關卡。

**創**業對卜列仕精密執行董事林耀明先生來說，是人生的偶然。因為堅持做到最好，化阻力為動力，讓他面對機會得以隨時待命。創業，因此水到渠成。

## 從失業到創業的轉捩點

從來沒想過創業，卻在四十六歲碰到



林耀明出身自台灣佳能（Canon），

退伍後就到台灣佳能機械加工部門服務，一做二十三年，如果沒有任何意外，應該就會在台灣佳能退休了！身為部門負責人，一九九七年林耀明接到公司指令，必須在一九九七年六月底前將部門工作全部外放，等同於部門裁撤，

「當時公司決定把我的部門負責的工作全部交由兩家協力廠商執行，一切結束，我也勢必會被調派到其他部門，那時真的非常徬徨，這等於叫我一切重來，真的非常惶恐。」

所幸，當時公司選定的兩家協力廠商，對於完全接下他所負責之部門的業務，並沒有把握，在與兩家協力廠商交涉的過程中，他突然福至心靈，便向這兩家協力廠商說：「如果你們沒有全部

接手的把握，不如撥出部分業務給我

吧！」這就是卜列仕的開始，當時林耀明帶了兩名部屬，跟著他一起創業，又另外請了一位品管，公司最初的規模僅為四人小公司。問他為何敢就這樣創業？林耀明反問：「工作是熟悉的、業務是現成的，為何不敢開始？」

## 永遠為「機會」做好準備

機會永遠是給準備好的人，林耀明之所以敢，是因為他早就準備好了！他坦言，一九八四年，公司將沖壓部門併入他的機械加工部門，沖壓部門的產量非常巨大，而且還常常與模具維修部門起衝突，當時，他對內要面對沖壓部門員工的不認同，對外又要花費大把時間精神協調糾紛，真的非常痛苦。

為了徹底解決問題，林耀明知道，

如何將一間四人小公司拉拔到如今規模？林耀明說：「踏實誠信，滿足客戶需求。製造業是另外一種型態的服務

### 新廠落成 展望未來遠景

最好，當你準備好了，機會就不會從手中溜走。

可能創業。把工作上的阻力與挑戰，變成成長的動力，這是自己能掌控的，碰到問題就去解決問題，並且把事情做到最好，當你準備好了，機會就不會從手中溜走。



CNC 部門雕刻產品，軸承模具、易開罐瓶蓋模具、寶特瓶瓶蓋模具、手機殼模具（左上至右下）。



自從數位相機盛行後，相關精密零件製作，以左側非金屬材為大宗。

必須有所改變，他向部門成員表示，只有將維修業務一併承接，從沖壓加工到模具維修完整統合，才能解決所有衝突。原本部門成員對於工作的增加並不樂意，但林耀明對他們說：「我們的工作層次一定要

業，必須力求在品質及交期符合客戶期待。因此，從設計階段就應該和客戶充分溝通，了解客戶的需求，從使用材料到製程，如何降低成本。長久經營，自然可建立與客戶之間的信任感，在專業上，彼此互相激盪成長。」

提升！」而面對沖壓部門成員的情緒，林耀明則透過研讀沖壓與沖床相關資料，增進自己在該領域的專業知識，進而為他們解決問題，藉此贏得了認同。林耀明直言，如果沒有這段磨合的過程，他不可能完整這塊專業領域的知識，也就不

今年五月十五日，卜列仕新廠落成，建坪達六〇〇坪的工廠，總共有三個樓層，室內空間寬敞明亮，室外有廣場、有綠地、還有菜園，廠房環境舒適宜人。林耀明對員工極好，每年員工旅遊，並提撥公司營利作為員工職福金，為了留住人才，更願意釋出股份，給予員工歸屬感。新廠才落成，農家子弟出身的他就直呼，明年就打算退休了，希望慢慢交棒給年輕人，而他則想回歸田園生活，自在地種樹。他說：「我希望讓年輕人去做、去闖，只有放手，才會壓縮他們成長的空間。」

新廠落成代表一個新的里程碑，也代表卜列仕的成長。林耀明指出，未來，希望致力於人力資源的開發，培訓員工能力、提升專業技術、招攬專業人才，同時，引進更多專業精密設備，為公司創造更大優勢。



林耀明今年已經 64 歲，看起來卻像正值 50 歲壯年，而且還有一項非常時髦的嗜好，那就是「騎重機」。他笑著說，他從 32 歲就迷上重型機車，目前收藏兩台重機，一台是美國哈雷（1450 CC）、一台是英國凱旋牌（900 CC），閒暇時，常常相約三五同好一起到台三線、埔里、日月潭及水里等地騎車，追求的不是快，而是那種休閒愜意。



靜后國際 開運展好運

## 周逸庭 全心推廣優質品牌

靜后國際有限公司行銷台灣的專業級保養品，提供消費者優質的頂級保養品及居家美容儀器，協助經銷商提升店鋪質量，藉由優質產品及完善售後服務，培養忠誠客戶。  
文／羅怡如 圖片提供／靜后國際



RICH 達人 2015 JUN 26

一開始的念頭，只是單純的將好產品介紹給更多人使用，協助更多人改善肌膚的問題，根本沒想到以後會怎麼樣發展。」靜后國際最夯的產品

「Look < 能量琉璃霜，於二〇一一年開始推廣，周逸庭跳脫傳統的銷售思維，大膽將原本屬於封閉式小眾市場的美容院線高單價商品，以其特有的網路行銷方式推廣，目前已成為該公司最暢銷的商品之一。

### 開運粉底一見傾心

對於經營美容保養事業，周逸庭表示，其實是無心插柳。愛美的周逸庭喜歡嘗試各種新的事物，尤其重視臉部五



官妝容。有一回她到美容師那兒進行開運繡眉，美容師介紹一款「Look < 開運

粉底。凡產品必先試用的她，先是被開運兩字吸引，接著聽到睡覺也能擦的粉底，就想試試它的神奇效果，使用一段時間後，發現氣色真的變好了，皮膚也更細緻，而且卸妝後意外發現皮膚光澤度增加了，加上產品研發者葉瑋雯老師

對品質的堅持，更提升了她要將此產品介紹給更多人的動力。

談起開運粉底產生的背景，她指出，當年，Look < 品牌研發者葉瑋雯老師有一天下班回家，看到女兒把她的彩妝品都塗在臉上，她花了半個小時為她卸妝，卻發現女兒的肌膚因為化學彩妝品而紅腫受損。身為台灣商家的一份子，葉老師費時四年，尋遍國際上及台灣各種優良原料，以投身美容界三〇年專業所累積的經驗，加上高標準品質管理的精心調配，Look < 彩妝保養品系列終於誕生。

### 見證式行銷粉絲支持

對網路經營一直有著高敏感度的周逸庭，決定藉由無國界的網路行銷模式，推廣 Look < 彩妝保養品。起初，很



多人都認為，網路保養品單價不高才能賣得動，高單價的「Look Ya 能量琉璃霜無知名度，怎麼可能引起消費者注意。但周逸庭堅信，好的商品自己會說話，「Lucky Ya

開運粉底透過修飾五官與臉型的彩妝開運技法，讓消費者享受美麗同時旺氣造運，更重要的是卸妝後帶來的美麗驚喜。周逸庭利用粉絲頁慢慢經營，逐步累積出一群固定粉絲。「一開始支持我們的動力，其實不是賺多少錢，而是粉絲的回饋分享。

愛用者的見證式分享，不只經營出好的口碑，也培養出固定支持的死忠族群。「周逸庭感謝所有的愛用者。

隨著經銷商及服務版圖的擴大，周逸庭也在二〇一四年成立靜后國際有限公司。公司名稱有個小典故，原來周逸庭的先生是宜蘭人，而「很好」的宜蘭腔台語發音就是「勁賀」，「靜后」於焉誕生。目前熱賣商品包括「Look Ya 開運彩妝保養品系列」、「Face 脈衝美妍面

膜（居家光療）、SALVADO 醫美級原液系列、ENZYME 絲絨精華、Vitality 法侖抗敏冰鑽面膜等，服務範圍也從台灣本土的經銷商、美容沙龍，擴張到中國、香港、澳門等區域。

### 靜靜推廣美麗

既然網路無國界，諮詢服務也應即時。周逸庭指出，提供線上美容諮詢服務，會要求消費者同步提供照片，針對客人的肌膚問題提供專業美容對策。她也透過時下最多人使用的「Line」及微信設立社群，隨時解決經銷商及終端顧客的各式問題。顧客的使用需求，也成為她開發新商品的依據。周逸庭深知，客戶們永遠都會期待，讓自己更完美的產品出現。「每一樣新開發的產品必定要親身使用過，家人也都能安心使用，才能推薦給廣大支持者。」是靜后國際有限公司的宗旨，周逸庭更秉持這原則努力把關。

秉持老一哲學的周逸庭，並不急著成立自己的品牌，反而想找出更多台灣的優質保養品，將其推廣到華人世界，也歡迎認同理念的網路經營者，想創業的

小資女一起來推廣台灣的優質產品。對她來說，看到顧客的皮膚愈來愈好，愈來愈有自信，就是最大的成就。❀

### 開運妝 提升好人氣

正向的色彩能量與修正外在形象，能改變個人心境，並改變給予他人的印象。當內在和外在外呈現正向能量，就能達到開運的效果，甚至補強個人的能量，呈現好氣色、帶來好運氣。周逸庭表示，使用開運底妝搭配全能修護冰棒，強化肌膚水潤感；體溫口紅組可用來當成腮紅，展現元氣好感妝。此外，使用適量能量琉璃霜遮瑕搭配3D 微整形亮光棒打亮T字部位、臥蠶、太陽穴等，營造明亮光澤肌，五官立現，人緣魅力指數瞬間提升。



## 黃耆中醫暨皇耆養生會館

## 游能鴻堅持走「治未病」的路

黃耆中醫創辦人游能鴻院長行醫近二十載，一直朝著「治未病」的方向努力，期盼透過中醫全人角度的治療方式，治療未來可能發生的疾病，落實預防醫學，追求全人健康。

文、攝影／洪詩茵



RICH 達人 2015 JUN 28

或之須經讓有跟、後療必二，此地釋、診行都十測，據解、門進前，行檢師有患、互動，當病患到養生部門進行療養時，理療師也可以知道哪個穴位與經脈需要調理。



【WOLF 體外震波治療】醫耆中醫最近購入的儀器，可治療肘、肩關節肌腱炎、足底筋膜炎等慢性肌腱炎及筋骨慢性疼痛。



## 黃

耆中醫以東漢醫聖張仲景的「上以療君親之疾，下以救貧賤之厄，中以保身長全以養其生」為創院宗旨。走進黃耆中醫，宛如進入五星級足體按摩養生會館，高達五層樓的建築，分別設有掛號區、候診區、針灸區、足湯區、按摩區、醫美區等，更有數間<可>室提供獨享的空間，滿足病患各種需求。

## 波折重重的創業路

黃耆中醫創辦人游能鴻，對中醫的興趣萌芽於大學時代義診的針灸經驗，這份濃厚的興趣，讓他毅然在獲得醫藥學系的學位後，又考取了中醫學系，一頭栽入「望聞問切」的世界。游能鴻創立中醫診所的過程波折重重，從桃園到高雄，從傳統到創新，



游能鴻感謝妻子多年來在後勤行政事務的用心協助，才讓黃耆中醫有今日成績。

保祥中醫、濟世中醫、到現在的黃耆中醫，總是在他將診所的業務量提升到一個高度的時候，挫折就迎面襲來，父母的勸阻、股東理念的不合、診所鄰居的異議等等，讓游能鴻每每只能選擇退出，重新再來！因為他認

為，醫療人員是站在服務病患的最前線，應該看重醫療人員的專業付出，而且醫病之間原本就該以療效為導向，而非利益。基本價值觀的不同，讓他看到未來的爭執點，而毅然決定放手。

## 分享交流 追求成長

在這段波折重重的過程中，因為追求的目標始終不變，讓游能鴻能夠一直勇往直前，不斷學習開發更為全面性的中醫治療方式。曾經在北京中醫藥大學研究歷代中醫治療各家特色及專長，得北京五小老魯兆麟博士導師的教導；也曾與妻子一同前往日本福島市進行交流，分享他個人研發的「藥王湯」，指導當地溫泉業者將藥王包與溫泉融合，而游能鴻並藉此深



足浴區



初次看診的病患，有機會體驗 3D 核磁共振健檢。



凡來此，定會先奉上一杯養肝茶，更備有藥膳蛋可購買品嚐。

入考察交流，研發出一套溫泉礦石療法。

日本之行回台後，游能鴻深刻體認，日本溫泉地區業者非常著重溫泉對關節、慢性病、婦女病等病症的療效，致力結合觀光與養生。因此，他也曾建議台灣溫泉業者向日本溫泉業者看齊，因為不見任何進展，他就決定自己來做。在黃耆中醫遷至林森路時期，游能鴻就曾花費八、九〇萬元架設一個鍋爐，以溫泉水、麥飯石、石英、檜木為媒介，再以熱氣薰蒸達到治療的效果。雖然最後因為理念不合，黃耆中醫遷至如今的文武三街，溫泉礦石療法也因設備上有難度而暫時停擺，但游能鴻卻未曾放棄，他說，現在要放慢腳步，不突出設備，一步一步來。

### 建立中醫治療 SOP 流程

游能鴻一直想建立中醫治療的一套 SOP 標準流程，以達到「治未病」的理想。但他也知道，中醫門診以「望聞問切」為主，難以建立科學上的一致性，因此他一直在尋找讓中醫治療可以建立標準化流程的方法。十年前，他找到一

台儀器「3D-NUS 磁振掃描儀」，藉由進行 3D 核磁共振，透過共振的頻譜原理，可提前預測細胞未來的衰退。為此，他不惜花費三六〇萬元買下儀器，更特地前往中國大陸進行臨床研究。

藉由 3D 核磁共振檢查，偵測出細胞未來的狀況，中醫師再據此開立醫療方、養生方、健身方，讓病患從治病、養生、到健身一氣呵成，將疾病從源頭根除，這一整套系統流程就是游能鴻建立的中醫治療標準 SOP 流程。他說，不怕病人愈來愈少，只希望能藉此達到全人健康的理想。

### 望成醫界一味良藥

為了貫徹「治未病」的理念，游能鴻在桃園開立診所期間，每週六皆固定舉辦醫學講座，教導大眾醫學常識、藥草辨別及 D<sub>3</sub> 的養生方法；後來更開辦醫學氣功班，至今已累積學員一千多人；到高雄創立黃耆中醫之後，還特別成立中醫養生讀書會，親自授課。所有課程全都是免費參與，用心令人動容。未來，游能鴻夢想能買一塊地，以養生村為模式，提供藥王湯足浴 & 全身浴

及溫泉礦石療法，病患可以來看診、也可以來住，規劃一個可以讓他們「Love Spa」的養生場所。

黃耆，生用固表，無汗能發，有汗能止；灸用補中，益元氣，溫三焦，壯脾胃；久服輕身延年長生不老。游能鴻期許黃耆中醫能如「黃耆」一般，成為台灣中醫界的一味良藥。

### 游能鴻 Profile

#### 職稱

- 黃耆醫療聯盟總院長
- 皇芝生物科技負責人
- 皇耆生物科技負責人
- 中醫藥研究發展基金會副總幹事
- 台灣膏方醫學會常務監事
- 台灣中醫學會理事

#### 學經歷

- 中國中醫科學院博士
- 北京中醫藥大學博士
- 中國醫藥大學醫學士及藥學士
- 世界中醫藥委員會信息醫學會理事





永達輪椅網球星光班歷年成績

屆次	總人數	成為常態性運動者	進入全國排名	進入世界排名
第一屆	18人	12人	3人	1人
第二屆	14人	8人	2人	-
第三屆	21人	18人	1人	-
第四屆	17人	17人	1人	-
第五屆	17人	17人	-	-
第六屆	32人	訓練中	-	-

# 永達輪椅網球星光班 身障者不宅在家，躍向光明的未來

為鼓勵身心障礙朋友們透過運動重拾信心，永達保經長期推廣輪椅網球活動，身障朋友需要多運動，運動可幫助增加體力與活力、改善身體功能與復健、突破障礙建立自信心，以及可以建立良好的的人際關係等。

永達星光輪網常態性訓練班，全年度各地訓練站的運作，目前已有高雄、台南、台北各一班（自九十七年起至今已舉辦六屆）。參加過短期訓練肢體殘障朋友雖多，但因無法自行對打，終究無法成為常態性運動人口，星光班計畫是針對無運動經驗的殘障者，加以一至二年的長期訓練，使之能完全自行對打並成為常態性運動人口。而從第六屆起



認識輪椅網球，從基本動作開始

緊緊捉住每次練球的機會

八位脊髓損傷的身障朋友首次參加星光班，認真聽呂教練的上課教學

## 2015永達盃輪椅網球活動時程

活動	時間	地點
永達輪椅網球星光班	持續舉辦	台北、台南、高雄
永達YONEX盃全國青少年網球錦標賽(B-6) 高雄	104年05月30日-06月05日	高雄橋頭網球場 高雄仕隆國小
永達盃高雄全國輪椅網球排名賽	104年06月27日-06年28日	高雄橋頭網球場
永達盃台北國際輪椅網球公開賽	104年09月17日-09月20日(暫訂)	台北天母網球場
廣島和平盃國際輪椅網球公開賽	104年09月17日-09月20日(暫訂)	日本廣島

星光班與楊梅脊髓潛能發展中心合作，成為該中心生活重建課程之一，每二星期至大直美堤班上課一次。

台北輪椅網球推廣協會總幹事陳國嘉說，輪椅網球參與的身障者，大致上可以分為四類，分別是肢障、小兒麻痺、截肢、脊髓損傷。許多脊髓傷者是罕見疾病，但有時是一時沒注意從樓梯上摔下、或是運動、車禍造成的，而導致下半身癱瘓，多數身障者無法接受自己的不完全，足不出戶一度封閉自己。而許多身障者雖知道本身缺乏運動，卻不得其門而入。

感謝永達長期贊助輪椅網球運動、成立星光班，讓更多人知道輪椅網球的訊息，提供他們運動的管道，除了有助於健康狀況的改善，提升生活的品質，更重要的是減少憂鬱或怨懟等負面情緒的產生，在心理層面加強自信，讓身障者找到生命前進的力量！

# 【禪修見證】 禪修讓人更幸福

當我專注名色脈輪時，看到紫色光從一個圓點慢慢變大，然後變成一條銀河系在旋轉。再繼續專注無始脈輪時，銀河系瞬間變成綠色閃電。此時我順著心跳去專注明心脈輪，這綠色閃電又變成金黃色，而且整個人也隨著心跳一起震動…… 圖、文／許美娟

**禪** 修帶給我不可思議的感受，是這三個多月來的心情寫照；而伴隨禪修帶來源源不絕的驚喜，更是當初在接觸印心佛法時，根本沒有預期會得到的意外收穫。

回想起第一次接觸禪定，是在淑君師姐的接引下，全家參加了慈航禪修會館舉辦的半日禪活動。老實說，當時我和先生是抱著想讓兩個孩子學習專注的心態才參加的；因為我看到淑君師姐把她的兩個寶貝教得很好，所以引發我想如法炮製的念頭，期待禪定也能為我帶來神奇的力量。

經過三個多月的上課，兩個孩子真的進步了：兒子繼昇從每次上課動來動去、拿著禪修證敲敲打打，到現在已愈坐愈穩定。我要非常感謝慈航禪修會館的負責人洋蓮師姐，她以棒棒



糖獎勵繼昇，讓他知道，原來自己很認真禪定，是會受到肯定的。這段時間以來，繼昇愈來愈懂事，從動不動就愛生氣、沒耐性，到現在能和人溝通，甚至會以幽默表達意見，他的種種表現讓我覺得，我的孩子真的長大了。至於女兒卉妍，在面對人際互動時，也能慢慢分辨出什麼該幫、什麼該勸，而不再只是盲從。現在我的兩個孩子雖然都還在進步當中，但是我想，只要繼續給予他們正面的力量，陪伴他們一起成長，將來他們就會發現，禪修這條路是我們作父母，送給他們最棒的人生禮物。

剛開始要報名禪修講座時，我想到自己每個月幾乎有半個月的時間都在海外工作，一方面擔心會跟不上，一方面也覺得，小孩有先生陪著學習就夠了，所以想偷懶就沒報名。記得在去年五月的

某一天，淑君師姐和玉燕師姐陪我聊了一個小時，當時與其說是她們要說服我報名禪修講座，還不如說是想要度化我更來得貼切。我知道那一小時改變了我的一生，因為我終於報名了。而當時師姐對我說：「妳不要擔心上不了課，只要妳每次來上課時，都很用心聽妙天師父開示，一定會感覺不一樣。也許妳報名以後，就可以不用再出差了。」我當下聽了，心中充滿懷疑：「這怎麼可能啊？」

沒想到上課後，第一件神奇的事情發生了，從六月起，公司派給我另一份工作，竟然可以不用出差，我立刻想起師姐當天對我說的話，心中不禁嘖嘖稱奇！

另一次神奇經驗是在某天禪定時，我一如往昔地調整呼吸、專注名色脈輪。因為師父說過，名色脈輪是我們和父母的因緣，所以我每次禪定，都一定會先專注名色脈輪，感恩父母。可是這次不一樣，當我專注名色脈輪時，竟看到紫色的光，從一個圓點慢慢變大，接著就像一條銀河系一直旋轉著。

我再繼續專注無始脈輪，師父說這裡是我們的前世因果，要經常清淨。此

時，原本紫色的銀河系，瞬間變成綠色的閃電，並慢慢散開。接著我愈來愈清楚地感受到自己的心跳，我順著這個感覺去專注明心脈輪，綠色的光又變成金黃色，忽明忽暗。而伴隨著心跳愈來愈明顯，我覺得整個人都跟著心跳一起震動。下坐後，除了覺得手很靈活之外，雙腿已麻到動彈不得，但令我驚訝的是，禪定當中的我並不覺得腿很痠麻；原來，當真正一心專注的時候，是不會感受到腿麻的。這次我坐了四〇分鐘。

雖然我才入門不久，可是每當我看到新進的師兄姐對於禪坐是既愛又怕，不知道自己到底有沒有做到專注時，都很想對他們說：

「當你忘了呼吸，也忘了盤腿的痠麻，就是做到專注了。」入門後，周遭的朋友問我：「禪修到底有什麼好處？」我都曾告訴她們：「禪修帶給我的不只好處，還有力量。」

禪修在我工作遇到困難時，帶給我勇往直前

的力量；每天中午利用午休時間禪定，把上午忙忙碌碌的心安定下來，準備接受下午的挑戰。我發現，我不再把工作的情緒和煩惱帶回家，下班後也不再感覺那麼累，原來「放鬆」真的很簡單。如今，每週六和家人及好友到慈航禪修會館上課，成為我們之間最緊密的連結，而彼此分享禪修的心得與驚喜，更是茶餘飯後的話題。有了家人及好友的相互支持，禪修這條路讓我覺得，人生真的很幸福。（本文摘自禪天下雜誌第一二二期）

## 許美娟 Profile

年齡：42歲

現職：精密機械工程公司行政主管

2014年4月開始修行印心佛法





專訪台灣茶學專家 池宗憲老師

# 建立品茗自主性 優游茶世界

毒茶風暴、氣候失常、茶葉欠收……面對種種考驗，台灣茶學專家池宗憲老師建議廣大的愛茶人，應建立品茗的自主性，才能不受市場影響，享有悠然自得的生活「茶」美學。文、攝影／洪詩茵 部分圖片提供／Tea Park 茶人雅興

## 茶

，是中國淵源流長的文化，

《神農本草經》記載：「神

農嗜百草，日遇七十二毒，得茶

而解之。」古代以「柴米油鹽醬

醋茶」形容百姓日常生活必需，

「茶」亦包含其中，足見，從古

至今，茶一直是中國人生活必

需。茶聖陸羽撰寫《茶經》後，

則將中國茶文化推到一個高點，

與茶相關的詩、詞、畫等創作愈

見蓬勃發展。關於茶葉的栽種、

製作、沖泡以及品茗等，更被認

為是一門高深的學問，雖然近代

罐裝茶及現搖茶飲料的推出，讓

茶變得平易近人許多，但若論真

正的品茶，一般人卻還是懵懵懂

懂，甚者人云亦云，只知喝，卻

不知如何品、如何買。

一般而言，春、冬兩季所產的茶品質

較好，此時正是採買及品飲春茶最好的

時機。然則，今年四月初傳出春茶欠收

的消息，南投諸多茶區皆因霜害受損，

茶葉採買更顯困難。有鑑於此，茶達人

Tea Park 池宗憲老師，特地提出一套

「品茗的自主性」理論，希望透過這套

理論，拉近大眾與品茶的距離，也提供

大家一套適用於所有茶品的品茶學，不

論產地、季節、氣候如何變遷，不論在

哪裡買茶，只要掌握這套理論，自然得

以買好茶、品好茶。

### 從感官出發 建立品茗自主性

記者天性中尋根刨底的特性，讓喜歡

茶的池宗憲，從不跟風，總是堅持親自

嘗試，並且追根究底，也因此才能將興

趣發揚光大，甚至以興趣為業。他提



## 舌頭上的風味



一、舌頭（嘗味）  
人的舌頭有其味蕾分區，特定的部位

出，品茶與買茶密切相關，想學會怎麼買茶，就得先學會怎麼品茶，建立品茗的自主性，而不是聽人家說甚麼茶好就買甚麼茶，這就叫聽茶。  
所謂品茗的自主性可以說是有一套從品茶到買茶的系統，只要學會這套系統，不論到哪裡都能買茶。這套系統從科學理論出發，落實於每位品茗者親身體驗的切身感受，從感受味道的舌頭、品嗅香氣的鼻子，到以舌頭與鼻子這兩大感官為出發點親自喝茶，循著整套系統切實執行，自然可以慢慢建立自己品茗的自主性。

對特定味覺特別敏銳，舌尖對應甜味、舌兩側對應酸味、舌背則對應苦澀味，這是經過科學分析得出的理論，也是學習品茶最基本的知識。

## 二、鼻子（聞香）

鼻子可聞味道來源和味道種類，根據美國研究指出，人類的鼻子至少能分辨一兆種氣味，香味是種非常細微的感受，要按照次第慢慢增加自己對香味的敏銳度，建立屬於自己的香味感官之旅。舉例來說，如果茶葉連泡都沒泡，就散發出濃厚的香氣，就代表這款茶葉有問題，可能有添加其他成分，大家必須藉由親身體驗慢慢學習、感受。

## 三、喝茶（體驗）

認識品茗自主性的基礎，接下來就是「喝」了！喝茶要把握一個原則，一定要使用「評比杯」試茶，沒有「評比杯」，一般的「蓋杯」也可以，因為「評比杯」不會修飾茶的味道，它會完全全展現一泡茶最真實的風味，這也是專業茶評鑑比賽皆使用「評比杯」試茶的原因。



「評比杯」一式三件，能毫不修飾地呈現茶最真實的滋味。

「評比杯」一式三件，包含一個有耳蓋杯、一個碗形茶杯、一支湯匙，沖泡的時候，取三公克的茶葉、一五〇°C的熱水，一同放置於蓋杯中浸泡三至五分鐘時間不等，接著將茶湯倒在碗型茶杯中，將浸泡過茶湯的湯匙背面放至鼻端嗅聞茶湯香氣，細細感受茶香的層次；接著就可以開始試飲茶湯，以舌尖感受甜味、舌側感受酸味、舌背感受苦澀味，慢慢品出茶湯的味道。



### 客觀評比 架構自己的品茶學

池宗憲表示，在系統化自主性品茗的引導下，大眾可以藉由一次次試茶的過程中，舌頭與鼻子的真實體驗，慢慢建立自己感官的自主性，訓練自己對於茶的香氣、味道的敏感度，將茶的香、醇有層次地分辨出來，以感官記憶每泡茶的风味，長期積累下來的成果就是屬於自己的一套品茶學。台灣的茶人很多，程度不一，別人推薦甚麼茶好就跟著說好，如果碰到不對的人，推薦了不對的茶葉，只會讓自己混淆而已，不如開一道門，自己去找答案，得出來的東西就是屬於自己的。

不過，池宗憲也強調，所謂品茗的自主性，並非隨自己喜歡就好，而是在相對客觀的條件下，比較出來的結論。所以，拿來比較的品項，基本條件應該是相同的，例如：茶葉品種、產地、季節皆相同的品項，透過上述自主性品茗系統，試喝對照之下，得出來的結論就是答案。

### 不同茶器 茶湯滋味大不同

學會自主性品茗系統之後，還必須了

解會影響茶湯味道的關鍵因素——品器。池宗憲指出，泡茶、喝茶的品器，形狀及材質皆不盡相同，而其對茶湯風味的三大影響元素，不外乎形制、燒結（溫度）及釉藥（顏色），不論是沖泡的茶器或品飲的茶杯，都會影響茶的味道。



同一泡茶分別盛放在不同茶杯中，竟呈現出三種不同的風味

現場，池宗憲特地端出三款不同的茶杯，將同一泡茶倒在三款茶杯中提供試飲，讓人親自體驗，試飲三杯茶的間隔，還須以溫開水微微清洗口腔，洗去

前一杯茶的味道。試喝的結果，同一泡茶竟然呈現出三種不同的香氣與味道，A款茶杯的茶湯喝起來甜味較甚，B款茶杯的茶湯強化了茶香味，C款茶杯則讓茶湯的苦澀味愈加明顯。

飲茶的容器會影響茶的風味，沖泡茶的容器同樣也會影響茶的風味。為了再次印證上述理論，池宗憲特地拿出他請日本工藝大師代為製作的「銀鑲金壺」，這款茶壺是他研究茶器多年的終極設計，可以完美地提升茶湯的香氣與味道。

現場，池宗憲以同一泡茶，將稍早以蓋杯沖泡的茶葉取出，放在「銀鑲金壺」中，同樣加入熱水沖泡三至五分



池宗憲親自設計，純銀打造，以黃金包覆茶壺外層，從材質到形制，打造可完美修飾茶湯風味的一款茶壺。



◀今年四月池宗憲受邀到美國賓州大學進行為期四天的《宜興茗壺》專題演講，與會學員除了學到茶器對茶湯的深遠影響之外，更親身體驗了一場品茗的感官之旅。

鐘，再將茶湯倒在碗形評比杯中，舉起湯匙一聞，雖然是第二泡茶，茶香卻濃郁地撲面襲來，香氣提升了不只一個層次；接著，將茶湯倒在之前用來試飲的三款茶杯中，並逐一試喝，原本的苦澀味完全不見了，讓人驚訝於茶器對於茶湯風味的影響之甚。而池宗憲也無私分享箇中祕密，只見他拿起「銀鑲金壺」的壺蓋，秀出高而圓的壺蓋內側，驟見壺蓋內裡滿布細細密密的小水珠，他說，這就是茶湯好喝的祕密，這樣的設計可以讓香味更為集中。

### 架構 CP 值最高的品茶美學

從建立品茗的自主性，再到認知茶器對茶湯風味的影響力。池宗憲要告訴大家，買茶之前，一定要先瞭解這兩大關鍵因素，買茶的時候，要請茶行老闆以評比杯讓你試茶，在相對客觀的條件下選購茶品，千萬不要讓茶行老闆以茶器掩蓋茶的真實味道。

由上述原則反推，選購茶器的時候，也要記得秉持相同的客觀條件。選購茶壺的時候，要以同一泡茶為基本條件，再使用不同的茶壺沖泡，透過自主性品茗系統，體驗並判斷哪一款茶壺泡出來的茶湯比較好喝，比較之下，好壺自然得以凸顯出來；選購茶杯的時候也一

樣，變數只有茶杯，茶壺及茶葉等客觀條件都需一致，才能找到好茶杯。

池宗憲總結說明，最佳的品茗享受應該是，買茶的時候，藉由品茗的自主性，自己分辨味道，喝到茶最真實、不經修飾的味道，並在對比之下，找到比較優質的茶葉；將茶葉買回家之後，自然應該好好地享受一番，首先，以茶壺沖泡絕對比杯泡好，接下來，還要找對茶器，挑選能夠將茶湯味道去蕪存菁的茶器泡茶、喝茶，將原本價值兩千元的茶葉，喝出五、六千元的 CP 值，這才是真正的生活「茶」美學，也是他希望帶給大家的品茗樂趣。☘

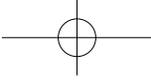


### 池宗憲 Profile

- 1957 年生於台北市
- 輔仁大學傳播系畢業、銘傳大學 EMBA 畢業、國立台灣大學新聞研究所畢業
- 現為茶人雅興電子報總編輯，曾任人間福報新聞總監、大成報編輯部總編輯、聯合報專欄組記者、聯合月刊主編、自立晚報記者及組長

#### 出版作品：

《珍錫茗緣》、《陳年茶運》、《銀器掇香》《尋味中國茶》、《爐鈔興味》、《茶裝甘醇》、《池宗憲的紅茶驚宴》、《藏茶生金》、《池宗憲的普洱米其林》、《池宗憲 de Oolong 茶饌》、《茶杯·美的開始》、《茶壺·樂活知己》、《茶席·曼荼羅》、《杭州·龍井》、《我的烏龍茶》、《喫茶趣 - 如何買壺與品茗 (修訂版)》、《走進中國茶的世界》、《選好壺，泡好茶》、《一杯茶的生活哲學》、《烏龍茶》、《貴德街史 (精)》、《普洱茶》、《包種茶》、《我的第一本泡茶專書》、《武夷茶：叫你味蕾跳舞》、《鐵觀音：兩岸安溪、木柵茶區大搜茶》、《台灣茶街》、《想茶·茶想》、《喫茶趣：如何買壺與品茗》、《珍藏寶典 3：經典茶器》、《收藏實用手冊》、《福爾摩沙藏寶圖》等…



# 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」

## 保留外皮檢測 確知蔬果農藥殘留量

為了確保消費者的飲食安全，食藥署定期針對市售蔬果進行抽樣檢驗，並將檢驗結果公布於網站。對於經常被去皮食用的柑橘、檸檬、香蕉和鳳梨等水果，在進行農藥殘留檢驗時，還是要保留外皮，連果肉一起送驗才可以。

蔬果農藥檢驗時的取樣部位與農藥殘留容許量標準的制定有關，並將民眾可能接觸到的風險因子列入考量，以柑橘、檸檬等水果是否該去皮取樣而言，雖然民眾攝食果皮的機會非常低，但還是有接觸及食入的可能性，例如食用陳皮，飲用檸檬水果茶、香蕉奶昔、鳳梨汁等，所以檢驗時對蔬果的取樣部位還是會「保留外皮」。其他農產品取樣部位相關資訊，請參考行政院農業委員會公布的「農藥殘留量試驗各類作物樣品前處理之取樣部位」最新規定。

食藥署建議，民眾選購蔬果準備食用之前，要先以清水沖洗蔬菜根部，並將根部摘除，再以水浸泡十至二十分鐘，換水清洗一到三次；帶皮水果則是以清水沖洗後，再去皮食用；至於花草茶飲料，最好把第一泡茶水倒掉，藉此去除殘留的農藥。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五〇一期）

## 購買食品三撇步 輕鬆選、清楚看、仔細查

想喝果汁卻經常買到放了太多添加物的「飲料」，想買餅乾解饞又怕吃下太多防腐劑該怎麼辦？從二〇一四年六月十九日開始，我國就規定食品中所使用的食品添加物都必須個別標示完整的名稱，不可以用功能性名稱（如：調

味劑、乳化劑等）代替，讓消費者可以清楚地瞭解產品成分，食藥署提供三個選購食物小撇步，帮助大家更容易看懂食品標示：

● **輕鬆選**：食品內容物的標示要依含量由高至低分別標示。所以，排序愈前面的內容物，表示在食品中含量愈多，吃進去的量愈多，民眾可從標示資訊輕鬆選購需要的食品。

● **清楚看**：加工食品除了主要原料，如：麵粉、牛奶、雞蛋、鹽、奶油外，還會添加「食品添加物」，來提升產品的外觀、口感或質地等品質，提高產品的附加價值，這些食品添加物都必需個別清楚標示在外包裝上，提供民眾完整的資訊。

● **仔細查**：民眾在成分標示上看到的許多化學名稱，就是「食品添加物」的名稱。由於食品添加物的名稱非常多，為了讓民眾瞭解添加的目的，對於大家較關切的甜味劑、防腐劑及抗氧化劑等，應同時標示其功能性名稱。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第五〇一期）

## 定期檢查預防骨鬆

人體造骨功能會隨著年齡增長而減退，年紀大的長輩，就越容易發生骨質疏鬆的狀況。隨著人口邁入高齡化，骨質疏鬆症已是僅次於心血管疾病的第二大流行病，當您發現自己出現變矮、駝背、骨質減少、容易骨折等特徵時就要注意了。目前醫學界並沒有有效且安全的方法，幫助已

## 骨質密度檢查

骨質狀況	T 值
正常	$T \geq -1$
骨質不足	$-1 \geq T \geq -2.5$
骨質疏鬆	$T < -2.5$
嚴重骨質疏鬆	$T < -2.5$ ，且發生過一個以上骨質疏鬆相關性骨折

疏鬆的骨骼恢復原狀，只有適量運動、均衡飲食，並定期追蹤檢查骨質密度，累積足夠的骨本，才能有效預防骨質流失。

骨質密度檢查是利用定量分析的方式判斷骨質是否有異常，了解自己的骨質密度，提早預防。醫療器材管理辦法中所列的「D1170 骨密度分析儀」及「P1180 超音波骨密度計」是利用 X 射線、伽瑪射線或超音波測量骨頭密度及骨質狀態，來評估患者整體骨骼健康狀態及骨折風險程度，屬於醫療器材，廠商應申請查驗登記，經食藥署核發醫療器材許可證後，才可以上市。

骨質密度檢測結果以 T 值來表示骨質狀況（詳如上表），骨質不足的患者可增加攝取鈣質食物、適度運動及曬太陽；骨質疏鬆者應養成正確的飲食和運動習慣，減緩骨質流失的速度，並避免跌倒或外力撞擊而骨折。對於嚴重骨質疏鬆者，除了定期檢查骨密度之外，可與醫生討論，看是否需使用藥物治療，千萬不要擅自推斷檢測結果，以免錯失治療良機。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四九九期）

## 認識人體器官保存庫

近年來人體器官捐贈逐漸受重視及推廣，而依據人體器官移植條例，為了恢復人體器官的功能或挽救生命，醫生可以依法從大體或他人的器官施行移植手術，為了妥善保存摘取的器官，作為移植使用，設置人體器官保存庫來保存。台灣的器官捐贈者應以無償捐贈方式提供移植的器官，所以器官組織本身是不能買賣的。或許大家會感到好奇，心、肝、肺、腎、胰臟等人體重要器官，都有移植時間急迫性，否則將失去功能，為什麼還需要保存？其實人體器官移植條例中所稱的器官，還包括組織及細胞。

由於目前技術及器官捐贈有限，所以並沒有保存心、肝、腎等重大器官，現今我國人體器官保存庫保存物的類別包括：硬骨、軟骨、肌腱、韌帶、血管、心瓣膜、皮膚、眼角膜、鞏膜、羊膜、骨髓、臍帶血、周邊血液幹細胞、骨粉等。在進入合格保存庫之前，所有捐贈的器官都需要經過嚴格的檢驗，包含捐贈者合適性、病原體篩檢等，每個人體器官保存庫都有醫學主管及品質主管，分別負責保存物的審查及品質管控，以保護受贈者不會因移植而感染傳染病，合格的保存庫每三年都要定期接受食藥署查核。而這些通過檢驗的保存物，只能用在已確定醫療效能及安全性的常規醫療中。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第四九七期）



▲圖片來源：財團法人器官捐贈移植登錄中心



## 休閒便利貼



## 旅遊·美食·活動一把抓

整理／公關部

提供最貼近您需求的休閒生活資訊



## 綠色飯店進駐台北大直

時間：七月開幕

以「全台最大國際級會展觀光飯店」為定位的萬豪酒店，將於今年七月在台北大直基隆河畔開幕，結合共構飯店式住宅、會展中心、商場及公園綠地，打造媲美日本東京六本木的優質品味生活聚落，致力朝「All in One」目標邁進。萬豪酒店全區基地面積七六三三坪，六〇%以綠地覆蓋，包括六種喬木以及十種不同的灌木，形成獨特的城市綠洲。其酒店主體大量運用結構性玻璃，讓陽光透進建築物；三二〇間典雅舒適的客房，讓住客在室內便能遠眺山景或一〇一大樓。以國際複合生活城市綠洲之姿，萬豪酒店的進駐，將使台北大直更耀眼。



## 金山新開幕美顏溫泉

時間：五月開幕

近日於金山新開幕的「陽明山出霧溫泉」，座落於陽金公路六公里處，因順著河谷地勢而建，展現出壯麗及飄渺層疊的如畫景致。陽明山出霧溫泉以木頭、石材等自然元素作為建築基調，讓人在室內也如同置身戶外般適然。其溫

泉擁有全台罕見的弱鹼性硫磺泉，含有大量礦物質，有助養顏美容，強調「原湯冷泡」，搭配攝氏三〇度與五十五度兩種不同的出水溫度，即使是炎熱的夏季，也可盡情享受。

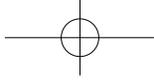
兩間餐廳，「草山食堂」溫暖呈現阿嬤的味道，以家常菜、鄉土菜、在地野菜等台灣味為主軸，提供單點吃到飽的服務；「出霧書房」以書房為設計概念，優雅地以奉一杯茶為首，由主廚依據時令變化，端出一道道令人驚豔的無菜單料理。從溫泉風呂到餐飲美饌，提供來訪旅客最細緻的享受。



## 天才達文西真跡登台

時間：即日起至九月二十日

達文西，一個高深莫測又神祕無比的名字。他是科學家，也是藝術家；他是個天才，也是個鬼才。他的藝術作品無人能及，他對後世的影響更是深遠不可估量。「真相達文西·天才之作」特展，將假華山一九一四文化創意產業園區舉辦，史無前例地引進五十五幅真跡畫作，從文藝復興時期一路貫穿至二〇世紀。作品內容包括：法國羅浮宮多次收購未果的畫作《亨利二世畫像》和《法



蘭西斯二世國王畫像》等多幅珍藏，以及市價已超過二億歐元、義大利官方藝術研究團隊，經歷二年科學研究鑑定的反覆驗證，在二〇一一年證明確實出自達文西本人親筆所畫的《達文西自畫像》。無疑是不容錯過的一次展覽。



### 龍洞四季灣遊艇嘉年華

時間：即日起至八月十四日

「二〇一五龍洞四季灣遊艇嘉年華」系列活動日前正式啟航，採主題式呈現龍洞四季灣之美。東北角龍洞四季灣耀眼景緻，結合上福氣龍帶你旋風颯遊艇，戲海遊龍，成為今年遊艇嘉年華最大亮點。

今年龍洞四季灣遊艇嘉年華特別與龍洞四季灣飯店合作，發售「幸福雙人優惠套票」帶領旅客體驗四季灣的浪漫、熱情、優質玩樂天堂，盡情徜徉在海洋美妙中。為期三週的系列活動驚彩可期，民眾在龍洞四季灣園區可享受五感體驗遊艇嘉年華活動，海泳池、浮潛池戲水體驗、遊艇出海等，現場更有好康優惠放送，還可體驗園區內各項設施，

園區內無障礙動線設施完善，也歡迎行動不便的朋友們共襄盛舉，保證精彩。



### 體驗木工DIY樂趣

時間：即日起至二〇一六年底

一踏進位於台中市南區的老樹根魔法木工坊，浸淫在濃郁的木頭香氣中，賞玩著琳瑯滿目的木製玩具及實用質樸的木作小物，就彷彿進入一座木頭樂園。木工坊前身為「老樹根實業公司」，成立於一九九〇年，開發各種原木的戶外遊具及景觀設施，因應大環境變遷，於二〇〇五年在政府的輔導下，變身為融合藝術、文創、教育及觀光等內涵的木頭觀光工廠。

園內設有DIY手動館、樂活木工館、木頭鳥咖啡館、木藝驚奇館、木偶體驗館，並有家鄉的土埆厝三合院、獨角仙小棧及阿嬤的菜園等。木工DIY教室除了保留老舊工廠原貌外，更增添手感體驗特色，提供三百多種DIY木器，讓人可以自己動手做實用性的收納盒、相框或玩具車，彩繪上獨特的色彩，滿足每個人的想像創意。



### 繽紛熱氣球台東升空

時間：即日起至八月九日

「二〇一五台灣國際熱氣球嘉年華」於台東盛大登場，從第一屆至今，熱氣球的觀光魅力為當地創造極大經濟產值，也為台灣創造更加多元的國際旅遊環境。嘉年華活動內容包括熱氣球自由飛行表演、熱氣球繫留體驗、熱氣球自由飛空中遊覽、光雕音樂會、熱氣球Skyline體驗等，希望讓遊客留下滿滿美麗的回憶。

今年備受矚目的光雕音樂會共將舉辦七場，時間及場次如下：六月二十七日（六）鹿野高台、七月四日（六）成功鎮—成功商水、七月十一日（六）太麻里鄉—太麻里曙光園區、七月十八日（六）台東市區、七月二十五日（六）成功鎮—成功商水、八月一日（六）太麻里鄉—太麻里曙光園區、八月九日（日）鹿野高台。

其中，七月十一日及八月一日太麻里場次光雕音樂會，因配合迎曙光，時間為清晨四點至六點，其餘場次時間皆為晚間六點半到八點。

# 用對方法 飲食更安心

整理／公關部

**屢**屢出現食安問題，讓大家驚惶不安。長庚毒物科實驗室團隊針對海帶的挑選、減少微量輻射傷害及加速排毒，提供建議。

## 海帶的處理

日前發生有些不肖商人為了加速軟化海帶及處理雜質，使用了硫酸鋁及工業級碳酸氫鉀進行加工。建議大家挑選海帶應注意下列幾項：

- 1、不買聞得到藥水味的產品。
  - 2、不買摸起來太光滑、有脆度的產品。
  - 3、不買看起來太厚、顏色太綠的產品。
  - 4、買回來的產品先燙過再烹調，或自行買乾海帶泡水。
- 自己泡海帶的方法如下：
- 1、先浸泡鹽水一至二小時，再以清水洗滌即可。
  - 2、用最後一次的洗米水浸泡，因擔心前幾次洗米水有蟲卵或其他雜質殘留。
  - 3、先蒸一下再泡清水。
  - 4、煮時加少許的白醋可減少腥味。

## 避免輻射傷害

輻射在環境中無所不在，游離輻射引起疾病並沒有所謂的安全劑量。每人每年在非必要情況下不要超過一毫西弗。基於安全起見，建議大家多吃天然食物，少吃加工食品，選擇本土當季盛產蔬果更安全。儘量不要抽菸，因為每天抽一包菸持續一年，如同暴露在十毫西弗的輻射劑量下。

減少微量輻射傷害的方法：

- 1、可吃些高鈣、高鉀食物減少傷害，高鈣食物如：黑芝麻（敲碎或咬碎效果佳）、小魚乾、蝦皮、芥藍菜、莧菜等；高鉀食物如香蕉、釋迦、奇異果、蕃茄、木瓜、青菜等。補充鈣、鉀應分布在三餐攝取效果佳（不要集中在一餐）；而慢性腎衰竭、洗腎病人及限鉀離子需配合醫療，不要自行補充。

- 2、每天曬十五分鐘太陽，有助於鈣質吸收。
- 3、高鈣、高鐵食物不要一起吃。
- 4、咖啡、茶、碳酸飲料不要過量，以免阻礙鈣吸收。

- 5、高草酸的蔬菜建議汆燙一下，去除草酸再吃會讓鈣吸收更好。如：菠菜、花椰菜、竹筍。

## 加速排毒法

針對添加於食品調味料及藥品中當賦形劑的違法碳酸鈣、碳酸鎂問題，民眾不要過分擔心，只要腎臟功能正常，都會排出體外。

- 提供下列加速排除的方法：
- 1、多喝水（最好每天排六至七次尿或是排出尿液顏色清澈）。
  - 2、多吃新鮮豆類及全穀類，如：燕麥、蕎麥、糙米飯。
  - 3、多吃綠色蔬菜，如：空心菜、A菜、菠菜。
  - 4、避毒最好的方法就是吃原形食物，少吃加工品。
  - 5、可以採用天然辛香料，如：蔥、薑、蒜、辣椒、香菜、九層塔、馬告或是整粒胡椒、花椒取代調味粉。
  - 6、均衡飲食，健康生活。減少生病機會，也會減少服用藥物的機會。



# 拒絕 3C 傷害 確保耳聰目明

長期緊盯電腦螢幕、開燈看手機，或是走路戴耳機聽音樂，都容易造成視力受損及聽力傷害。建議民眾，減少對智慧型裝置的依賴，尤其不宜在黑暗處使用 3C 產品。使用平板、電腦、電視、手機，宜三〇分鐘休息十分鐘。

整理／羅怡如 攝影／楊樹山 模特兒／陳詩佩  
專業諮詢／台灣預防保健協會理事長趙順榮藥師、長庚大學醫療機電所副教授余仁方博士



## 過度使用 傷害視網膜黃斑部

現代人已離不開電視、電腦和手機，甚至沒日沒夜的使用 3C 產品，造成眼睛疲勞、視力模糊、近視加深、眼睛乾澀、脹痛、飛蚊症等問題。更讓人恐懼的是一「眼睛的疾病是不可逆的！」就好比嚴重白內障病患只能置換人工水晶體，罹患黃斑部病變者只能減緩惡化的程度。台灣預防保健協會理事長趙順榮藥師指出，手機、平板、電腦，或電視之所以易對視力造成傷害，是由於每天使用的螢幕，存在波長短且能量強的藍光，長時間接觸可能造成眼睛疲勞與睡眠失調，還可能傷害視網膜黃斑部（註），造成不可回復的傷害。

他進一步表示，過量的藍光會造成眼睛傷害，藍光會穿透水晶體、玻璃體直達黃斑部與視網膜，對眼睛造成光線傷

害。此外，當藍光進入眼睛會產生大量的自由基，傷害視網膜的不飽和脂肪酸。過量藍光傷害的初期，眼睛對光線較敏感，有刺痛、畏光等徵兆。此時若未即時改善過量藍光傷害，使黃斑部發炎、水腫，黃斑區一旦形成隱結，當隱結破裂時，會產生出血現象，將造成中央視力缺損。簡而言之，過量藍光可能引起白內障，甚至造成黃斑部病變。

註、黃斑部就像是相機底片的感光中樞，位於視網膜的中心點，視網膜功能就像相機的底片，接收影像的形狀、顏色、光線，黃斑部病變與遺傳、外傷、年齡、糖尿病、血管硬化等都有關係。

## 使用時間過長 傷眼罪魁禍首

隨著媒體與專業人士的宣導，多數民眾已認知到藍光對眼睛的傷害，基於此，也有廠商推出濾藍光的電腦螢幕，

## 眼睛篇

眼睛老化已是全球性的健康問題，隨著 3C 產品的普及，長時間使用智慧型手機、平板電腦已是常態，不僅是「開燈看手機」，甚至連「走路盯著手機不放」，都埋下了眼睛損傷的伏筆。

連手機軟體也推出可濾除七〇%藍光的APP。趙藥師建議，將濾光值調到三〇%就可達到效果，若是過度濾藍光，不僅使螢幕顏色失真，長時間下來，容易導致近視加深，對眼睛反而是負擔。一般而言，人的水晶體即能過濾光線中三〇%至五〇%的藍光，且人體還是需要適量的藍光維持視覺與心理的運作。適度的藍光，使物體顏色及視野變得更明亮，使人心情較為愉悅；反之，倘若過



### 護眼小叮嚀

長時間使用電腦及智慧型手機、平板電腦的族群：

- 可考慮將通訊軟體下載至電腦再操作，或使用觸控筆，避免直接接觸手機電磁波的機率。
- 盡量不要在黑暗處使用3C產品。
- 每30至50分鐘休息、喝水，將目光移到心愛的物品或綠色植物上，或將視線落在距離較遠的景物，以看近、看遠的方式調節睫狀肌，讓眼睛稍微休息，至少讓視線暫時離開電腦。
- 熱敷、按摩眼睛周圍，促進眼球血液循環，幫助眼睛放鬆休息。
- 外出配戴太陽眼鏡，防止紫外線及藍光傷害。
- 上廁所看書或玩手機，致使排便時間延長，容易造成肛門充血，引發痔瘡。
- 平常應適量攝取綠色蔬菜、黃色水果，內含很豐富的葉黃素及玉米黃素。

濾太多藍光，容易令人心情變得低落、焦慮，甚至有憂鬱的情緒產生。

實際上螢幕所釋出的藍光是很微弱的，最傷眼睛的元兇應是螢幕過亮、長時間使用或是夜晚接觸太多3C產品。趙順榮指出，若夜晚接觸太多3C產品所散發的藍光，體內「褪黑激素」的分泌量就會相對減少，進而影響睡眠品質。

### 優質眼部保健食品

依據美國國家衛生研究院(NIH)所進行ARDS = 老化相關眼疾研究第二階段(Age-Related Eye Disease Study 2)，

發現眼睛內的黃斑色素——葉黃素與玉米黃素的比列即是以黃金比例一〇：二存在。美國AREDS = 臨床研究也發現，對於那些很難改變生活習慣的族群，由營養補充品中補充葉黃素及玉米黃素是一個不錯的選擇。

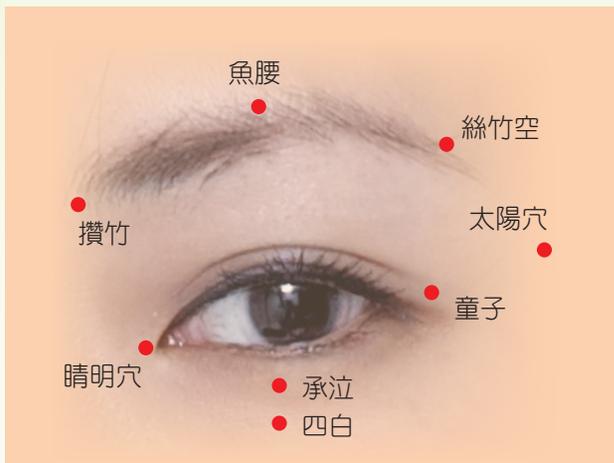
避免3C產品對眼睛的傷害，惟有提升眼睛的抗氧化力、改變用眼習慣以及均衡飲食，才是保護靈魂之窗的當前對策。趙藥師表示，醫學研究證明葉黃素、玉米黃素，可以提升眼睛抵抗紫外線的能力，防止黃斑部病變或延緩白內障的發生，平常可適量攝取綠色蔬菜、黃色水果，如：甘藍菜、菠菜、花椰菜、

### 眼睛沒症狀 不代表沒問題

「3C 傷眼？使用時間才是關鍵」，雖然人體研究證明食用葉黃素可預防光線對眼睛的傷害，但趙藥師建議，預防眼疾還是要由調整生活習慣開始，避免過度使用眼睛，並適當休息、熱敷、按摩眼睛周圍，多攝取天然蔬果，外出配戴太陽眼鏡等。若眼睛有任何不適，應立即洽專業眼科醫師確認治療。

豌豆、玉米、蕃茄、紅蘿蔔、綠豆、柳橙、開心果、杏仁、桃子、蘋果、奇異果、蛋等就含有葉黃素，當然，也可以適時選擇好的保健產品。

他也提醒，並非所有葉黃素配方護眼保健食品都安全有效，挑選時要留意不應含有β-胡蘿蔔素配方，更能增進葉黃素配方補給品的安全性與功效。根據英國及美國醫學期刊研究發現，服用高劑量的β-胡蘿蔔素與吸煙、酗酒者罹患肺癌的風險有顯著關聯。選購時，可留意葉黃素與玉米黃素是否為黃金比例一〇：二專利配方，添加魚油及B群，並通過「定量檢測」及「SGS」國家品質標章」認證，達到預防保健之實質意義。



### 眼睛按摩操

先洗淨臉部及雙手，之後可用熱毛巾熱敷5～10分鐘促進血液循環，可搭配適當的眼霜幫助潤滑。眼眶周圍有許多穴道，包括攢竹、魚腰、絲竹空、童子、承泣、四白、睛明穴及太陽穴等等，適度的按壓、刺激這些穴位，也可達到明目效果。

### 趙順榮 Profile

#### 現任

- TAPHC 灣預防保健協會理事長
- 新北市藥師公會常務理事
- 新北市西藥代理商業同業公會理事
- TPADA OTC 市場發展委員會主委
- 花蓮縣藥師公會顧問
- 新北市藥劑生公會顧問
- 榮獲中華民國十大卓越成就傑出企業

- King Net 國家網路醫院藥師
- 華人健康網藥師
- 普登集團董事長

#### 著作

- 《家庭預防醫學保健指南—趙藥師健康小叮嚀》



## 聽力篇

世界衛生組織（WHO）發布研究報告指出，全球有約十一億青少年正受到個人視聽裝置、智慧型手機和娛樂場所噪音超標的威脅，由此造成的聽力受損可能會給他們的身心健康、教育和就業帶來不良影響。世衛組織建議，視聽裝置的使用時間，每天不宜超過一小時。



這項研究發現，在十二歲到三十五歲的人群中，將近五〇%的人在個人視聽設備時音量超標，四〇%的人在娛樂場所噪音超標的情況下，停留時間過長。世衛組織估計，全球目前大約有三億六千萬人因為各種原因，聽力中度或重度殘疾，其中一半的人原本可以避免。

## 隨時留意音量控制

世衛組織認定，在一百分貝的環境中停留十五分鐘、使用個人音樂裝置或

智慧型手機的播放音量太高、或是在八十五分貝的環境中停留八小時，就可能對聽力造成暫時或永久性損害。

擁有公私場所噪音狀況檢查或鑑定人員合格證書的長庚大學醫療機電所副教授余仁方表示，聽力受損非常不易自覺，很多聽損患者都得等「代誌大條了」才發現，此時聽力卻再也回不來了。人耳能接受的音量必須低於八十五分貝，暴露於八十五分貝音量的環境下超過八小時，就會造成永久性的聽力損傷，而且每增加五分貝，可暴露的時間就縮減一半，所以戴耳機聽音樂時，音量務必控制在八十五分貝以下。

假如你不想年紀輕輕就成為「話都聽不清楚」的微重聽一族，或已發現聽力衰退、不想聽力繼續惡化，就要確實做好聽力保健。平時，養成保護聽力的好習慣，就能有效預防噪音的傷害。

## 養成護耳好習慣

許多人習慣使用耳機、玩音樂，究竟該如何挑選才能保護耳朵？余博士指出，挑選耳機最簡單的方法就是試戴看看，感覺一下是否可以確實隔離外界聲音，隔離的效果愈好，聆聽時愈不會受

外界聲音影響，即使音量不大，也可以聽得很清晰，就可以避免因為聽不見耳機中的音樂，而在不知不覺中愈開愈大聲了。

## 小常識：聲音清晰度

所謂聲音的清晰度，就是人耳可確實接收、聽清楚的聲音。通常「收聽的聲音」音量必須高於「環境的聲音」至少 10 分貝，若要完全清晰則必須高 20 分貝，所以如果要控制收聽音在 80 分貝以下，環境噪音就不可超過 60 分貝。然而，人車行走的馬路，通勤的公車、捷運內，環境音量至少都有 80 分貝，甚至校園的蟬鳴聲音量就高達 70 分貝。換句話說，在這些地方戴耳機，收聽的音量就可能接近甚至超過 100 分貝，這樣恐怖的音量，聽力怎麼可能不受損？



他建議連續聽一小時就該拔下耳機，讓耳朵休息。不要在吵雜的環境下使用耳機外，也不要因為周遭環境改變，而調整耳機的音量。尤其在吵雜的環

境中，耳機的音樂聲音相對變得很小，讓人無法聽得清楚，聆聽者往往不由自主地把聲音轉大，聽力就會漸漸受損。最好將耳機的音量固定在安全值內（最大音量如果是十，應控制在二到五之間，且每三〇分鐘應休息五到十分鐘），不任意調整，從音量根源管制，就可以輕鬆而有效的保護聽力。若是身處噪音無法控制的環境，如：營建工地、演唱會等，此時，就必須善用聽力保護用具如：耳塞，來降低噪音抵達耳膜時的音波強度。

### 耳機比一比

**單耳藍牙耳機：**汽機車族常配戴藍牙耳機，長久在吵雜的環境，易造成單邊聽力受損。嚴重會造成辨位上的誤判，造成自身危險。

**耳道式耳機：**耳道式像耳塞一樣距耳膜最近，在音量與時間加乘作用，對聽力傷害較大。

**耳罩式耳機：**把整個耳朵都包覆起來的「耳罩式耳機」，正確使用情況下對聽力影響較小，缺點是體積較大。



### 定期檢測聽力

想要保護聽力，請務必避開任何會導致耳痛的聲音，如果環境的聲音已經讓耳內有微微刺痛的感覺，請立刻搗住耳朵盡速離開現場。余博士表示，若是在不得已的情況下，無法使用耳塞，只能搗住耳朵的話，那麼，搗住耳朵的方法也有訣竅，光是用手掌罩住耳朵或是直接壓住耳廓都是不對的，衛生紙塞入耳朵更是完全無效，將手指直接塞入耳道才是比較有效果的方法。

聽力與視力相同，每年都應該定期檢測，確保聽力無損。當然，也可善用科技，目前有檢測聽力的APP可供下載，網路上也有聽力檢測問卷，民眾不妨自我檢測，有問題找聽力師檢查，及早發現，避免聽力受損。

## 余仁方 Profile

### 經歷

- 美國耳鼻喉科暨頭頸部醫學會 (American Academy of Otolaryngology-Head and Neck) 科學會士 (Scientific fellow) (現任)
- 美國耳鼻喉科暨頭頸部醫學會 (American Academy of Otolaryngology-Head and Neck) 國際耳鼻喉科委員會委員 (International Otolaryngology Committee) (現任)
- 長庚大學醫療機電所副教授

### 證照

- 教育部環境教育人員認證
- 行政院環保署公私場所噪音狀況檢查或鑑定人員合格證書
- 台灣醫學工程師證照

### 著作

- 《別讓噪音謀殺你的聽力：第一本台灣人的耳朵健康保護書》



## 【書訊】

書籍資料提供／大寫出版、時報出版、商周出版、馬可孛羅文化



《人才管理大戰略》／鄭晉昌

國內人力管理界知名的資深學者鄭晉昌教授，以本書提出一套完整的「人才管理」戰略循環，讓還未開始建立一套標準人才管理流程的企業，可以參照建構，也是當前台灣企業界最需要的一本關鍵著作。本書將說明：靠著新近的研究及心理技術發展的借助，許多人才管理與成效的因素已被解構出來，也得以讓許多國際級全球企業，設計出自家公司內部更具持續性的人才系統。



《大數據時代的致勝決策》／克里斯多夫·蘇達克

二〇二〇年前，巨量資料將成為全球業界廝殺最激烈的戰場，然而許多中小企業或傳統產業，似乎仍難以在這波資訊巨浪中著手改革。企業領袖在新世界必須依循才能成功的六個必要條件：一、一切行動化、二、流程數位化、三、業務社群化、四、資訊治理自動化、五、探動大內容、六、投入雲端，管理者必須將這些商業機會注入企業決策之中，才能在這樣變化多端的雲端上致勝。



《台北蝸居夢想家》／Anderson

本書尋訪在台北租屋、工作的三〇位年輕人，這些年輕人，離鄉背井、來到台北這座充滿機會的城市。住的是頂樓加蓋鐵皮屋，房租永遠不含水電費，撿街邊廢棄的二手桌椅，自己動手組裝勉強還能運轉的冷氣機。但他們為的是心中還有個夢想，因此甘之如飴。他們每天都在金錢與夢想的天秤上，機會與命運的抉擇間，等待台北替他們圓夢，而心中那首夢想的恰恰，旋律從未停歇。



《料理好「科學」》／杉田浩一

去除鹹魚的鹽分時，為何用鹽水比較好？為什麼微波加熱的地瓜不甜？所有你想知道關於烹調上的「為什麼」以及料理上的撇步，在這本書中，通通都找得到！作者認為，本書是以科學的觀點，來檢視烹調上出現的各種「訣竅」。所有的問題都是以周遭覺得「為什麼？」的事作為思考的出發點。雖然就算了解「為什麼？」的理由後，廚藝未必會突飛猛進。但，已經有一定程度的人，思考「為什麼？」對精進與提升烹調這門工夫，將會有無限的幫助。

九六期贈書得獎名單：台中市／黃○娟、高雄市／劉○卿、宋○蓮

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備大寫出版的《人才管理大戰略》、《面對壓力的態度，決定你的工作高度！》、《投資國際的第一本金融市場圖解書》三本書要送給您！填妥下列資料，在六月三十日前傳真至 (02)2521-4047，就有機會獲得。（請務必確實填寫下列資料，以便利抽獎作業）

我同意 RICH 達人月刊為贈書抽獎，使用下列資料！

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

地址： \_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ E-mail：\_\_\_\_\_

（贈書抽獎結束後，個人資料將進行銷毀，不另做它用，以保障個人權益。）



RICH 達人 2015 JUN 48

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	01 四月十五 宜：祭祀、沐浴、掃舍宇、安葬	02 四月十六 南區《財富人生講座》李麗英 14:00-16:00 宜：祭祀、祈福、開光、移徙、入宅	03 四月十七 宜：嫁娶、訂盟、納采、會友、動土	04 四月十八 宜：祭祀、解除、沐浴、破屋、壞垣	05 四月十九 宜：沐浴	06 芒種 北區《財經講座》劉訓焯 10:00-12:00 《從債市看房市》陳有天 10:00-12:00 《財經講座》李國豪 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》李新星 10:00-12:00 《保戶講座》莊楊鑾 10:00-12:00 中區《即時財經講座》余松坤、林佩瑜 10:00-11:45 《全球即時財經講座》陳翠芳、劉志偉 10:00-11:45 宜：祭祀、開廟
07 四月廿一 宜：開市、立券、交易、納財、破土	08 四月廿二 宜：祭祀	09 四月廿三 南區《預約成功講座》吳文永 14:00-16:00 宜：解除、祭祀	10 四月廿四 北區《十分鐘觀人術》林佳儀 14:00-16:00 桃園《大手牽小手、愛關懷活動》龍潭啟智教養院 10:00-11:30、佳安老人長期照顧中心 14:00-15:30 中區《理財講座》陸大同 14:00-16:00 宜：起基、安門、喬遷、築堤	11 四月廿五 宜：祭祀	12 四月廿六 中區《大手牽小手、愛關懷活動》台中市立仁愛之家 14:30-16:00 宜：立券、納財、祭祀、祈福、出行	13 四月廿七 北區《財經講座》魏明月 10:00-12:00 《理財講座》崔鴻輝 10:00-12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》李傑克 13:30-17:00 《三富人生理財講座》張惠貞 10:00-12:00 《VIP講座財富管理稅務講座》林隆昌 13:30-17:00 《理財講座》張美惠 10:00-12:00 桃園《財稅一點通講座》褚世銘 10:00-12:00 中區《即時財經講座》王金菊、許荻致 10:00-11:45 《全球即時財經講座》劉上菲、蒲祥生 10:00-11:45 南區《關注全球經濟發展趨勢》謝甲輝 10:00-12:00 宜：出行、移徙、入宅、開市、納財
14 四月廿八 北區《企業主保戶講座》陳嘉慶 13:30-18:00 宜：祭祀、理髮、沐浴、掃舍宇	15 四月廿九 宜：交易、納財、立券、掛匾、嫁娶	16 五月初一 宜：祭祀、沐浴	17 五月初二 宜：祭祀、破屋、壞垣	18 五月初三 北區《信託講座》羅友三 14:00-16:00 宜：祭祀、開光、齋醮、塑繪	19 五月初四 宜：開市、立券、交易、掛匾、修造	20 端午節 宜：祭祀
21 五月初六 宜：訂盟、納采、開光、出行、拆卸	22 夏至 宜：安門、納財、出火、裁衣、合帳	23 五月初八 宜：出行	24 五月初九 中區《贏家策略》曹聰 宜 14:00-16:00 宜：立券、交易、納財、嫁娶、移徙	25 五月初十 北區《與成功有約》陳有天、王智賢 14:00-16:00 宜：開市、祭祀、祈福、出火、謝土	26 五月十一 宜：理髮、沐浴	27 五月十二 北區《財經講座》李國豪 10:00-12:00 《資產保全》林文騰 10:00-12:00 《名人講座》高志斌 14:00-16:00 《財經講座》林顯祥 10:00-12:00 中區《即時財經講座》劉玉娟、林良穎 10:00-11:45 《全球即時財經講座》曹聰 宜 10:00-11:45 南區《永達盃高雄全國輪椅網球排名賽》高雄橋頭網球場 宜：納采、嫁娶、祭祀、祈福、立券
28 五月十三 南區《永達盃高雄全國輪椅網球排名賽》高雄橋頭網球場 宜：祭祀、安香、出火、安門、拆卸	29 五月十四 宜：祭祀、沐浴	30 五月十五 宜：祭祀、開光、合帳、齋醮				

理財講座正確資訊請以各區服務中心為準，  
講座內容請洽您的保單服務人員；本行事曆  
僅提供資訊，購票仍須與主辦單位洽詢。

活動洽詢 >> 北區服務中心：(02) 8596-1678  
中區服務中心：(04) 2319-2988  
南區服務中心：(07) 970-0320



人生有永達·萬事都騰達



享受退休生活

從**永達服務**規劃開始!

**精彩可期的生涯規劃**

 **永達保險經紀人**  
EVERPRO [www.everprobks.com.tw](http://www.everprobks.com.tw)

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

