

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health (59)

# RICH 達人 雜誌

www.richgogo.com



## 龍千玉

### 活出自己 我就是名牌

純靜修行特輯  
當下的純然與寧靜

### 頂尖高手

蘇承洲 柳鑒紅 夫妻齊心開創璀璨佳績

游淑卿 客戶最好的財產規劃師

重量級菁英論壇  
壽險界天王巨星 所羅門·希克斯

代謝型態減重 瘦得so easy

人文·空間



2011 11月號 定價60元

# 第七屆永達盃 台北國際輪椅網球公開賽

台灣選手勇奪2金2銀  
為倫敦帕拉運動會鋪路



▲吳宜珊(左一)和呂嘉儀(左三)不敵日韓組合，以亞軍作收

「2011永達盃台北國際輪椅網球公開賽」歷經9月29-10月4日四天激烈爭戰，多重障礙組(Quad)由台灣選手黃子軒獲得金牌，女子單打選手呂嘉儀也奪得一金、女子單打選手吳宜珊奪銀、女子組雙打-吳宜珊、呂嘉儀飲恨奪銀。

「永達盃台北國際輪椅網球公開賽」為中華民國網球協會、台北市輪椅網球推廣協會所主辦，主要贊助單位永達保險經紀人已連續七年支持本活動。「永達盃台北國際輪椅網球公開賽」在今年度更獲得國際網球總會(ITF)肯定，將賽事級數升等為ITF3級賽事，吸引了日本、韓國、泰國、美國等三十多位輪椅網球選手參賽，及世界排名前8強的選手參與。

今年永達盃台北國際輪椅網球公開賽因雨勢，接連兩天賽事轉移至林口台灣體育大學網球場進行，有台灣輪網「黃金女雙」之稱的呂嘉儀、吳宜珊，兩人自2010廣州亞洲帕拉運動會(俗稱殘障亞運)奪下雙打銅牌後，呂嘉儀於本次永達盃獲得女子單打



▲永達保經吳文永董事長(中)頒獎給「2011永達盃台北國際輪椅網球公開賽」女子單打冠軍—呂嘉儀(左)及亞軍—吳宜珊(右)。



▲獲得雙打金牌的真田卓(Takashi\_Sanada)(左)和韓國吳尚昊(Oh\_Sang-Ho)

金牌，吳宜珊則獲得銀牌，兩人組合的雙打雖然僅獲得銀牌，兩人矢志於2012倫敦帕拉運動會奪下冠軍獎座。

■ 台北市輪椅網球推廣協會劉耀台執行副理事長表示：輪椅網球是一項團隊的工程，需要諸如教練、陪練員、行政人員等多方的協助，而這些資源事實上都得依賴企業的贊助支持，才有可能達成，因此更加感謝永達保險經紀人多年來全力支持輪椅網球運動，讓輪椅網球得以持續的發展。

■ 賽事幕後推手永達保經吳文永董事長表示，因為有台北市輪椅網球推廣協會的付出，讓所有的身障朋友從三年前的輪椅網球繁星計畫中，培養出優秀的選手，並進入國際賽事中奪冠，短短時間卻成就非凡，讓所有的贊助企業與有榮焉。吳董更加肯定所有輪網選手的努力，繼續給予選手們支持跟鼓勵。我國身心障礙人口已超過百萬，相當於每三十人就有一人是障礙者，而每一個障礙者背後都是一個有負擔的家庭，身心障礙者透過各種途徑走進社會發揮所長，正是社會之福也是企業的責任。



**修行特輯**

**當下的純然與寧靜**

- P22 楊錦聰 蘇菲旋轉回歸真實自我
- P24 張瑜芳 張詠萱 淨化心靈的慢活蔬食
- P26 藍米克 快樂要在自然裡追尋
- P28 崔玖 花卉定性帶來身心靈平衡

**財 富管理學苑**

頭家開講

- 04 選對保單 人生增額無限大
- 頂尖高手
- 06 蘇承洲、柳鑾紅 夫妻齊心 開創璀璨佳績
- 08 游淑卿 客戶最好的財產規劃師
- 致富指南
- 10 財經補給站

**人 生管理學苑**

封面故事

- 16 龍千玉 活出自己 我就是名牌
- 經營管理
- 30 高仁星 用心讓顧客吃出感動的好滋味
- 32 用愛守候 早產兒未來不是夢
- 心靈點滴
- 46 聾瞎大餐(上)

2011年11月號 第59期

**健 康管理學苑**

休閒生活

- 34 時尚整形教你走在流行尖端
- 健康養身
- 36 代謝型態減重 瘦得 so easy
- 美食部落
- 42 人 · 文空間

**身 心管理學苑**

公益看板

- 01 第七屆永達盃台北國際輪椅網球公開賽
- 03 歲末感恩
- 12 希望 100 · 事事安心

特別報導

- 14 生活小常識
- 40 書訊 & 57 贈書得獎名單
- 48 讀者問卷

發行人：吳文永  
 社長：黃福來  
 協理：李淑媛  
 編輯顧問：黃素英／洪秀珍／葉明達  
 李麗英／羅大海

公關部  
 公關經理：賴依萱  
 編輯部  
 總編輯：羅怡如  
 執行編輯：莊惠旭  
 行政編輯：張鎡鈺  
 設計經理：楊樹山  
 美術設計：余秀萍

總務部  
 總務會計：黃雅琪  
 發行所：非凡事業有限公司  
 地址：台北市中山區中山北路二段79號5樓  
 電話：02-2521-6277、0800-556680  
 傳真：02-2521-0355  
 媒體合作：聯合書報攤、鉅亨網、保險博聞網、Mag V  
 線上雜誌、多讀網、NOW NEWS雜誌櫃  
 帳號：彰化銀行總部分行 51850100781300  
 戶名：非凡事業有限公司  
 印刷：沈氏藝術印刷(股)有限公司

中華郵政台北雜字第1185號執照  
 登記為雜誌交寄

PRINTED WITH SOY INK 本雜誌採用大豆油墨印刷

**讀者互動區**

親愛的讀者，對於我們的內容及活動，如有任何的建議，歡迎用下列方式讓我們知道。

- 電話：0800556680
- 傳真：02-2521-0355
- 信箱：service@richgogo.com



# 歲末感恩

感謝所有捐款人肯定永達社福基金會  
多年來的努力與付出  
歲末之際，永達基金會將致贈精美桌曆  
分送給100年度之捐款人

永達基金會每年的主要經費來源為  
永達保險經紀人全體同仁  
主動捐出每月所得的1%  
以及永達保險經紀人公司的捐款  
除此，我們更慶幸有一群愛心滿滿的永達保戶  
將善款委由永達基金會共同幫助弱勢朋友

永達基金會珍惜  
每一份得來不易的捐款  
不論金額多寡  
我們都由衷謝謝您

未來持續為關懷社會弱勢而努力  
我們邀您一齊實踐善的工程





# 選對保單 人生增額無限大

現代人平均年齡約 80 歲，為自己規劃退休越早越好，透過增額終身壽險的確可以藉由保單增值率的滾存，獲得資產增值的效果。

文／羅怡如 攝影／楊樹山

**究**竟要準備多少的退休金，才能過著安心舒適的晚年生活？以一般上班族退休生活來看，永達保經董事長吳文永認為，儘管在退休後支出項目會減少很多，生活品質也不能太差，最好退休後的所得，仍能維持目前薪資 7 成的水準！

## 保本、安全、增值最重要

若是以退休時每個月費用 5 萬元為例，1 年至少需要 60 萬元，以年利率 3% 來計算，本金至少要達到 2 千萬元才得以維持。以退休後的退休金及個人部份存款來估算仍有缺口，如何來補不足呢？國內超過一半的壽險公司推出增額壽險，在複利增值的狀況下，保障甚至可增加至 20 倍之多，不少消費者都選擇做為個人資產配置及退休規劃。

對退休規劃來說，增額終身壽險的最大特色就是保障。繳費期滿之後，保戶不解約領回，保單的價值就會依照增值利率逐年成長。倘若這段期間，保戶有金錢上的需求就可以採取部份解約的方式，領回部份現金價值。繳費年期也是影響保單價值的重要因素，雖然說繳費年期越短，保費價值的累積速度相對變快，但對於消費者來說，每年的負擔也較吃重。

基於此，吳文永建議，保險經紀人為客戶規劃保單內容及繳費年期時，一定要以消費者的經濟能力來考量。因為規劃退休生活，的確是需



## 貼心提醒

永達有一項領先業界的服務，凡是永達的保戶簽約後，送保單時即贈送理賠訴訟保證書給保戶，並由處主管親自致電給保戶，再次確認權益確認書內容並錄音，再由壽險公司抽樣確認保戶權益是否充份了解，透過多重服務手續，以示對保戶誠意的保障。值得一提的是，永達同仁僅銷售合法保單，若同仁有對保戶服務不週或銷售不合法的境外保單，請利用服務專線：0800-518088 告知。



要持久及帶有壓力的。當然，退休規劃越年輕開始準備越輕鬆，為未來生活打下穩固基礎。

## 不分紅保擔較便宜

增額終身壽險增額方式約可分為單利、複利及倍數增加，一般來說，繳費期滿或保單生效當年度開始增額，至於倍數型則約定在某一保單年度就會給予固定倍數的保額。

增額終身壽險的保單又可區分為分紅保單及不分紅保單，究竟該如何選擇？吳文永認為，不分紅保單的保費較便宜，保單現價高，但沒有分紅；而分紅保單相對保費較高，現金價值低，但有分紅機制。現今面臨歐債及美國二次衰退，長期利率低，保險公司獲利相對不易，可以選擇現價高的不分紅保單。若是未來經濟狀況有所更改，保險公司也有可能因應市場需求，針對保單加以調整，將不分紅更改紅或是透過契約的轉換。

消費者購買增額壽險之前，應充份了解商品內容，並依據個人需求、衡量自己的經濟能力，進而

挑選適合的保單。當然，也可以和自己的保險經紀人討論，讓未來的保障不中斷。

## 老身、老友、老本

台灣社會已趨向高齡化，依據經濟部的統計，儲蓄退休金的人口低於 25%。事實上，面對少子化、高齡化社會，規劃退休預約豐盈優質晚年生活，無論何時都不嫌。

「我總是告訴員工，要抱著退休時，和你的客戶一起去環遊世界的心態來做事！」吳文永認為，未來的退休生活中，「老身（健康）、老本（財富）、老友（朋友）」可是缺一不可。這 3 項條件中，吳文永老本、老友都不少，至於健康方面，儘管忙碌但他還是會利用時間跑步，對他來說，跑步不只鍛鍊身體，也持保持頭腦清晰的好方法。至於退休生活的規劃，吳文永還是一本企業經營的堅持，半強迫自己是需要的，過於方便的投資工具，會讓退休生活變得很不便，利用保單防老的确是退休理財的不錯選擇。🔴

# 蘇承洲 柳鑒紅 天空大小由我揮灑

## 夫妻齊心 開創璀璨佳績

因為有夢，他們攜手共同努力；因為誠懇，他們獲得客戶最大的信任。人生的價值取於自己，對他們來說，保險是不斷突破自我、提升自己能力的事業，夫妻倆胼手胝足，正朝著未來的康莊大道努力前進！

文／莊惠旭 圖片提供／蘇承洲

 經認為「只有找不到工作的人才會去做保險」的北1-1區經理蘇承洲，原本在傳統電子公司工作，很在乎工作權的他，有感於升職加薪都是別人在決定，自己沒有做主的能力，加上當時有朋友引薦，因而踏入了保險業，沒想到一做就是22年，讓他就此找到了自我的價值！

### 與保險結緣 再造自我價值

「保險可以幫助人，給自己自立門戶的機會，並開創屬於自己的一片天空！」加入永達保經短短3個月就榮獲MDRT殊榮的蘇承洲，一改過去對保險的認知，語重心長地說。因為努力使蘇承洲不斷為自己的人生打出漂亮的仗，他認為保險業可快速地、大量地發揮自己的能量，亟需自我價值肯定的他義無反顧地投入。雖然經營之初，蘇承洲沒有很好的業績，然而秉持著「幫助人」的本意，他以「誠」待人，腳踏實地，使得許多大企業家對他抱以相當的信任，加上太太的輔助，才越做越穩，越有信心。



攝影／楊樹山

### 挫敗 轉念 轉折再現

雖然蘇承洲在保險業資歷豐富，成績輝煌，然而他與太太最大的遺憾就是「保險救不了命」！憶起當初他加入保險業沒多久，母親就因病住院，幸好有遠見又孝順的他初入行時就為母親投保，才免去負擔龐大的醫療費用。然而，過沒多久，母親因病過世，使他消沉了好一陣子，不僅對保險業存在的意義感到失望，也因此荒廢了工作，多虧善體人意又賢慧的妻子柳鑒紅一路陪伴著蘇承洲，打理好全家大大小小的事，才讓蘇承洲又重新站起。他相當感謝妻子的付出，夫妻倆一

同走過黑暗期，一路上互相扶持，共同經營事業，終使他們的家又重新挹入新的生命光彩！

### 學習不停歇 謙沖感恩

為了家人，蘇承洲與柳鑿紅努力工作，期望讓家庭有好的生活品質，同時，他們也期望藉由自己的保險專業，提供客戶最好的規劃與最貼心的服務。擁有滿滿學習動力的蘇氏賢伉儷絕不錯過任何可以學習的機會，盡可能參與公司所提供的任何課程，與其他人交流，吸取專業知識並學習好的經驗。提到影響蘇承洲最深的人，莫過於黃素英副總，她「成大事不拘小節，且廣納他人意見，適



時調整自己」的態度令蘇承洲敬佩不已，亦引以為學習的對象，期望自己有一天能像她一樣成功。因為「有心」，使蘇承洲夫妻的努力大家有目共睹，獲得 100 年 7 月個人組第一名的殊榮，蘇氏夫妻只有滿懷的感恩，謙虛地感謝職場上所有幫助過他們的貴人，更期許自己要越做越好！

### 立定目標 成功在我

加入保險業後，蘇承洲與柳鑿紅對人生有了不同的認知，也重新找到了自己的價值，夫妻倆共同努力，藉由自己對保險業的資深經歷與專業，為客戶做最周全的規劃，同時也不斷圓自己的夢。他們勉勵後進，業務員的路不好走，但是只要付出努力就會有成果；只要有心，就能擁有自己的一片天空，加油，努力為自己揮灑成功的色彩吧！

# 游淑卿 客戶最好的財產規劃師

## 以柔出發 打造優質業務關係



一晃眼，從事保險業務的工作已 17 年，永達保經區經理游淑卿由一個保險門外漢，至今變身為總是站在客戶角度著想，期許自己的服務要做得比理專更好更專業，不斷締造佳績的優秀業務員，也讓人親眼見識到柔性的爆發力！

文／編輯部 攝影／楊樹山 部份圖片提供／游淑卿

**甜**美的笑容，溫柔的談吐是游淑卿給人的第一印象，看似柔弱的她，骨子裡有著十足的衝勁，原本她對保險一無所知，直到朋友介紹去聽課，就此展開她與保險業的良緣，也使她開始不斷追求目標，向上挑戰自己。

### 在壽險界，我要的是什麼定位？

原在安泰保險公司擔任業務員的游淑卿，一待就是 14 年多，直到公司被併購，面臨到職場文化差異的窘境，使她有了認真思考自己去留的問題，意會到「如何穩定地在客戶、公司、自己之間取得一個平衡點，創造三贏的局面」。淑卿常思索，為什麼往往客戶跟她購買保險之後，同時也會向跟別人買保險，是不是自己的經營方式出現有什麼缺失，而不自覺？在一次因緣際會下接觸到永達高手，她才正視到前公司雖有很多的訓練課程，卻沒有人可以帶領她，在敬佩的永達高手號召下、抱著學習的心態下，毅然進入永達，才驚嘆「這就是我要的!!」。淑卿比喻，自己在安泰的日子彷彿是一棟高樓，看似宏偉，地基卻沒有打穩，而永達有眾多的高手指引，高樓紮實屹立，她才更有往前衝的動力！

### 站在客戶立場出發能量更足

說起影響自己最深的人，淑卿特別要感謝「余葡月」協理。淑卿和余葡月感情仿似母女，事業上亦師亦友的栽植。同時也是余葡月教會她「要站在客戶的立場、去了解客戶需要什麼」，讓她學會真正經營保險，應該從客戶的資產面切入，為客戶量身打造適合他的規劃。淑卿說，剛入公司時，余協理從案子的





最初了解、分析到規劃完全輔佐她，並且觀察她與客戶互動的情形，進一步教她如何幫助客戶，一個關懷、一份專業，都讓淑卿深深感動。看似柔弱的淑卿總是有「善於為人著想」的特質，並把「失敗」視為「必然的現象」，每逢遭遇挫折時，有時獨自一人開著車到山上，靜下心來沉澱一下，洗滌惱人的負面情緒，淨化自己的心靈，幫自己加油，重新再出發，「正向轉念」也是支持淑卿面對挑戰時突破困境的最大優勢！

## 家庭事業都兼顧

除了事業全力以赴，表現亮眼，游淑卿亦將家庭生活照顧得無微不至，不管位居哪個位置，她都希望自己能夠將每個的角色詮釋得宜。淑卿體認自己每天的工作時數不多，所以深耕經營客戶，意會到自己的阻力比較多，所以比一般人更聚焦在工作上，更有衝勁；而這也是她想呈給家人看的表現，她要做家人、孩子眼中的第一名模範。同時她也將客戶視為家人朋友，堅持不能讓客戶成為孤兒，所以她永遠不能放棄工作，也因她的認真與執著，強風知勁草的可塑性格，終使她創造出「永達保經 2011 年 6 月份個人組第一名的佳績」！

## 把事情做好，然而一切隨之而來

淑卿希望能幫助客戶有效管理資產，做好保護，

她感傷地說，曾經親眼見證一位經營上市公司的朋友，身價百億就因投資計畫失敗，後來落得窮途潦倒讓三代辛苦經營 47 年的企業。一夕間黯然下市，一個企業生存，首重資產保全，淑卿遺憾當初沒有堅持幫助為朋友規劃資產，因此她告訴自己，



幫助客戶不能間斷，應秉持「柔性出發，把決定權交給客戶」的原則，勇於挑戰困難，堅持做到最好，才能再創無數個第一名，突破自我！

## 高資產人士最愛業務員

私人銀行一直是高資產人士的最愛，但銀行專員基於自身的利益及業績，銷售金融或投資產品給客戶，或是替客戶作財富管理的過程中，卻無法負責盈虧的風險管控。淑卿認為，事實上，高資產人士當前所最需要的是稅務規劃、資產保全及傳承規劃，至於不斷大幅增加投資報酬率，只會擴大風險而已，「看好客戶每一塊錢，是我的責任！」



熱門發燒財經生活相關訊息，都將在財經新聞一一呈現。 整理／編輯部

## 22年後我變最老國

經建會將我國資料加入聯合國與美國人口統計局數據發現，今年台灣人口老化程度排名世界第48；台灣最快在22年後，超越日本成為全球最「老」的國家，較原先預測提前7年。經建會官員表示，目前台灣人口結構還算有活力，「老化指數」僅為百分之69。但台灣生育率太低，導致老化速度飛快。經建會對照數據後發現，在2033年、也就是22年後，台灣將超越日本，成為全球最「老」的國家，屆時台灣的人口老化指數高達百分之251。也就是老年人口將是幼年人口的2.51倍。

### Tips: 老化指數

所謂的「老化指數」是指：老年人口（65歲以上）佔幼年人口（15歲以下）的比率。

## 複利增額壽險 明年保費漲

保險局宣布廢除先前複利增額終身壽險準備金提存可用公司實際投資報酬率計算的函令，即回歸現行2.25%左右的提存利率，從民國101年1月1日起生效，亦即明年壽險公司若再推出複利增額終身壽險，保費必須回歸現行責任準備金公式計算，利率可能回到2~2.5%之間，估計保費將因此貴3~4成以上。

## 買彩券、做公益、積功德

建國100年財政部公益彩券成果展於日前在彰

化縣田尾鄉公路花園怡心園廣場舉行，除邀請到財政部部長李述德、彰化縣縣長卓伯源與台灣彩券公司董事長薛香川一同出席外，也邀請浩角翔起主持成果展記者會，呼籲大家除了要玩得開心外，也要一起「買彩券、做公益、積功德」。政府公益彩券盈餘累計到今年8月底止已創下財政部自民國88年發行公益彩券以來的里程碑，彩券盈餘全數用於全體國民社會福利用途，是協助政府推動各項社會福利政策的重大推手。

## 人身保險商品審查應注意事項部分規定修正

金管會修正「人身保險商品審查應注意事項」部分規定，除第二十六點自中華民國101年1月1日生效外，其餘自即日生效。保險業依據該準則第十五條第一項第一款規定，採核准方式辦理之新保險商品應將下列文件各四份及其光碟乙份送交主管機關，其如為依據勞工退休金條例相關規定辦理之年金保險商品者，需另檢附下列文件及光碟乙份送交行政院勞工委員會。依據該準則第十五條第一項第二款規定，採備查方式辦理之新保險商品應將下列文件各乙份及其光碟乙份送交主管機關指定之機構，前述文件應以雙面列印檢送，前述光碟封面應註明公司名稱、發文日期及發文文號，相關文件及所屬附件應以pdf檔案格式存放，如有另為指定之檔案格式亦需併同檢附，並分別以明確檔案名稱標示。

# 英倫

# 風華時空再現

米其林  
美食饗宴十日

## \*精選酒店\*

【加里東愛丁堡希爾頓酒店】(Caledonian Hilton Edinburgh)

隸屬於奢華著稱的希爾頓國際酒店集團，矗立在愛丁堡最繁華的王子街，歷經108年至今，名家打造優雅古典的設計，從氣派非凡的原木迴旋梯、彷彿水晶牆面的豪華宴會廳、名畫藝術品展示，及蘊含歐風氣質的精品客房，遠眺九百年歷史的愛丁堡城堡，完整重現百年前蘇格蘭貴族的華麗年代！

【倫敦麥達維爾萬豪酒店】(London Marriott Hotel Maida Vale)

坐落於倫敦繁華地帶，隸屬聞名全球知名 Marriot 酒店集團管理的倫敦麥達維爾萬豪酒店，承襲奢華貴氣之風格、融合現代及傳統風情，彷彿置身皇室官邸。建築白茶色相間、酒吧純白天花板融合粉色燈飾、深褐色圓弧傢俱為您打造一場雍容盛宴；酒店再現英倫精緻典雅宛若一座精品城堡矗立街頭！

【瑞丁米底捷斯基千禧酒店】(Millennium Madejski Hotel Reading)

隸屬管理全球超過130家國際星級酒店的 Millennium Hotels Group 旗下，緊鄰瑞丁大學及溫莎古堡，位處人文薈萃地帶呈現超凡品味！圓弧湛藍建築搭以銀白色調突顯尊貴，餐廳酒瓶裝置藝術打造奢華氛圍，客房透明落地窗窺麗夜景盡收眼底，酒店以優雅貴氣彰顯英倫的絕佳風華！

【康文翠希爾頓酒店】(Hilton Coventry Hotel)

隸屬國際知名品牌希爾頓集團旗下的康文翠希爾頓酒店，鄰近地鐵站交通便利；酒店以磚紅色系搭配原木傢俱、蘇格蘭紋典雅裝飾營造純正英倫情調！格紋地毯搭配典雅藕色座椅，品味地道英式佳餚美味，尊爵饗宴就此展開...酒店營造皇家優雅氣息，完美再現希爾頓品牌的璀璨經典！

## \*精選景點\*

【倫敦London】倫敦眼、倫敦塔、聖保羅大教堂、西敏寺(英國威廉王子與凱特王妃舉行婚禮之教堂)。

【愛丁堡Edinburgh】愛丁堡城堡、聖十字王宮、威士忌博物館。

【聖安卓St. Andrews】高爾夫博物館、The Old Course老球場；高球的發源地，被譽為上帝的禮物。

【福爾克Falkirk】The Falkirk Wheel世界第一個旋轉式船舶吊橋，現代「世界七大奇觀」之一。

【史特林Stirling】史特林城堡。

【伯明罕Birmingham】伯明罕教堂。

【牛津Oxford】布倫亨宮、牛津大學、溫莎古堡。

【沃里克Warwick】華威古堡。

【科滋窩Cotswolds】科滋窩丘陵、水上伯頓(BOURTON ON THE WATER)；清澈的河水穿越古典小鎮，河畔樹木與垂柳掩映著鄉村小屋，石橋下線頭鴨悠游其間，優美純樸因而贏得英國小威尼斯的美名。

【英倫時尚購物區】曾榮獲歐洲大型購物中心獎的伯明罕Bullring門牛場購物中心，是歐洲八大購物中心之一，英國一線精品Burberry Factory Outlet一律5折起；「英國金鑽級購物寶地」Bicester比斯特購物城，進駐所有英國皇家奢華品牌，保證大開眼界！

## \*美食饗宴\*

品嚐英式狩獵風格的蘇格蘭野味美食；在悠揚風笛、歡樂舞蹈中品嚐蘇格蘭傳統美味；五星級餐廳名廚特調義大利龍蝦海鮮全餐；特別安排伯明罕JAMIE'S ITALIAN米其林餐廳的在地義大利美味、英國水上伯頓鱒魚鮮味料理、以及著名的地中海式溫莎烤鴨風味餐，朝聖英國最經典百味名饌！

★全程含小費及稅金(無自費行程)

# 138,000元

Ggogo 吉帝旅遊

www.ggogo.com

就是要寵壞您~這顆挑剔的心! TEL:02-77431919

# 希望100·事事安心

永達4年捐贈44台復康巴士  
促進身障者事事安心

## 重度肢障患者 復康巴士達人劉銘 十年來依靠復康巴士上下班

三歲那年的一場高燒，雖然沒有奪走劉銘的生命，卻讓他失去雙腳。如今的他每天上下班仰賴復康巴士，一天至少兩趟，忙碌時更多達四趟，平均每年超過500次的搭乘次數。問他成功預約復康巴士的秘訣？他笑說，每天早上08:59前準備好電腦，利用網路預約復康巴士，意志力和耐心就是答案。



▲永達保經董事長吳文永(二排左三)、永達基金會執行長汪用和(二排左一)，與永達保經陳威琳協理(二排左二)、(二排右起依序)韓孫珍華協理、余葡月協理、林美雲協理、(三排右起依序)田文德特助、李忠約協理、宋木海協理及身障朋友們合影留念。

## 超時服務 將乘客視如家人的復康駕駛

高搭乘率使得劉銘接觸過各類型的復康駕駛。有一次好不容易預約到復康巴士，劉銘居然睡過頭30分鐘，他心想復康駕駛應該已經離開，無奈的出門，竟發現末班勤務的復康駕駛還等著他，讓劉銘體會到意外的溫馨。也有的復康駕駛處處站在

▼混障綜藝團帶來精彩的歌舞表演。

# 希望100·事事安

永達2011復康巴士捐贈 記者會



主辦單位：永達社會福利基金會

助單位：永達保險經紀人

導單位：內政部

辦單位：臺北市政府、新北市

彰化縣政府、臺南

府、新竹縣政府、臺中市政府

屏東縣政府



身障者的立場設想，讓身障朋友出門無須家人或朋友陪伴，從此可像楚留香一樣「千山我獨行、不必相送」，這般讓人安心的服務也提高了家人的生產力，無形中創造了復康駕駛的價值，更讓身障朋友可以更有尊嚴的來去自如、活出自我。

## 復康車輛不足問題仍待改善

自2008年起永達基金會承諾10年捐車計畫，也帶動許多企業與個人跟進效法。然而，一般身心障礙者如肢體障礙者，聽語障、視障者甚至洗腎病患都會使用到復康巴士，再加上人口老化多病的問題，讓身心障礙人口數逐年攀升，導致車輛不足的狀況更為嚴重。

永達基金會董事長吳文永表示：「除了持續增加復康巴士車輛之外，還需要政府與民間通力合作，如果可以與民間計程車業者合作，政府提供補助的搭配方式，讓肢體行動自如的身障朋友改搭乘計程車，將可更有效面對復康巴士不足的問題。」

## 捐贈復康巴士 是幫助身心障礙者最直接且發揮效益最大的選擇

當企業或個人有資源幫助身心障礙朋友，不妨考慮捐贈復康巴士的方式，也是給予身心障礙者最實質的需求。長期而言，足夠的復康巴士能達成身心障礙者就醫、就學、休閒、娛樂的生活夢想，也能幫助增加就業機會與提高其家人的生產力，將社會資源發揮在最有效的地方。



▲永達保經董事長吳文永(右六)、永達基金會執行長汪用和(右四)、內政部常務次長曾中明(右五)、新竹縣政府副縣長章仁香(右三)、屏東縣社會處處長吳麗雲(右二)、高雄市公共汽車管理處副處長吳福星(右一)、與(左起依序為)臺北市交通局局长鄭佳良、新北市社會局局长李麗圳、桃園縣社會局局长張淑慧、臺中市社會局主任秘書劉宏忠、彰化縣社會處副處長王蘭心、臺南市社會局局长曹愛蘭及身障朋友劉銘(中)共同見證永達復康巴士捐贈儀式。

馬總統曾經呼籲，除了救護車之外更可以多捐贈復康巴士，建國100年永達保經在第四年持續捐贈10部復康巴士，四年來捐車總數達44部，不僅實質提高復康巴士的數量，並關注身障者搭乘的品質，讓搭乘者都能事事安心。

# 生活小常識

## 頭髮保養秘笈

整理／編輯部



不管是長髮還是短髮，最好能一個月修剪一次，髮型才能漂亮，髮質也會比較健康。頭髮嚴重脫落的人，可以在洗頭的水中加少許鹽，可使掉髮情形改善。洗頭的次數因人而異，只要覺得有需要就洗，因為乾淨的頭髮是美髮的第一步。

自己剪瀏海時，掉下來的頭髮會沾在臉上，很難用手抹去，下次在剪瀏海之前，先用爽身粉在臉上，就不會沾髮屑了！

### 護髮 DIY

在美容院護髮不便宜，可以把吃剩的沙拉醬（沙拉油和雞蛋做成）抹在頭髮上，反覆地梳理，再用毛巾包起來，大約半個小時再沖掉，經常如此護髮的話，效果不比美容院差，對於會分叉的頭髮更具療效。

多吃芝麻可以美髮，芝麻中含有大量的維他命E，多吃可使頭髮烏黑亮麗，市面上有沖泡式的芝麻糊，可以直接沖泡或加在牛奶中。

喝剩的啤酒倒掉太可惜了，可以充當潤絲精，在洗髮後使用，頭髮就會變得柔軟而易於梳理。



### 自然保養頭髮

橡皮筋會傷害髮質，綁頭髮時，橡皮筋不要束得太緊，以免傷害髮質。最好不要綁著橡皮筋睡覺，否則頭髮容易斷裂。

洗髮後，儘量讓頭髮自然風乾，因為吹風機的熱風是破壞髮質的第一殺手。大部分的人睡過一覺後，髮型全走了樣，如果在睡前噴點髮膠，再戴上網帽睡覺，第二天仍能有完好的髮型。

另外，可將米糠裝入紗布，放進熱水中供沐浴用，因為米糠所含的蛋白質、脂肪及維他命會使頭髮富有彈性。或者將向日葵的種子曬乾，放入舊絲襪中，吊在水龍頭上用來沐浴，種子中釋出的油脂可使肌膚、頭髮光澤有彈性。✎



保險界的歐巴馬

# 所羅門 · 希克斯

*Solomon Hicks*

完成24次MDRT

完成15次COT

完成12次TOT

締造保德信集團130年來  
無人能及的紀錄

How to Overcome Anything  
& Reach for Everything

永不屈服，萬事必達

壽險界天王巨星所羅門 · 希克斯

將為永達人舉辦之 **白金級尊榮講座**

**11/4** 台北國際會議中心  
(台北市信義路五段1號)  
(五) 14:30~16:30

13:00開放入場、13:30~14:30董事長專題

# 龍千玉

## 活出自己 我就是名牌

有「閩南語歌后」之稱的龍千玉，出道至今在台灣歌壇上締造了「每年都至少發行一張專輯，從未間斷」的記錄，尤其在現在唱片市場低迷的時代，像是一朵永不凋謝的玫瑰，用她的歌聲撫慰人心，並放下身段，以實際的行動付出，為人間帶來溫暖。

文／張鎡鈺 圖片提供／豪記唱片

**龍**千玉小時家境拮据，但靠著爸爸腳踏實地工作，家境開始改善，卻又遭遇父親公司的船在外海沉船，欠下巨債，於是她將養家的責任攬在身上，22歲便開始了她的走唱人生。

### 身兼家庭重擔 無怨無悔

雖然喜歡唱歌，但4年過去，龍千玉開始擔心這樣每天晚歸、不穩定的日子，但因為走唱可以賺比較多錢，為了弟妹及家中生計，她還是硬著頭皮唱下去。直到他遇到豪記唱片的董事長吳東龍，就像是飄流的船隻有了靠岸的安全感，終於有踏實的感覺。1987年一首「不如甬熟識」開啟龍千玉在台語歌壇即將大放異彩的路，但當時電視節目卻仍是以國語歌為主流，打不進電視圈，只好開始在夜市走唱，身兼歌手、主持人還要自己銷售唱片，雖然累人，但唱片的銷量數字會說

話，1988年發行「輸人不輸陣」讓年僅28歲的她初嚐走紅的滋味。2006年「風中的玫瑰」，是龍千玉在歌壇一路打拼的最佳寫照，歌詞所寫「慢慢的開、恬恬的美」唱出了很多堅強女性的心聲，為了家庭犧牲付出，即使再大的辛苦、再多的眼淚，也都默默的承受，「這種不求回報如此偉大的愛令我感動！無論經過多大的風風雨雨，我相信頭頂一片天、腳踏一方土，只要肯認真努力，每個人的頭上都會擁有屬於自己的一片天空。」

### 不論好壞對錯 每個過程都是滋養

雖然當時唱片收入不少，但龍千玉依然省吃儉用，開的也是中古車，「我記得有天演唱完畢，等半天等不到弟弟來接我，走出去一看，原來是因為車子太破舊，警衛不讓他進去…」氣得她隔天就用現金買了一台BMW，「我很感慨，一個人



的價值原來要用外在來衡量…」。然而受到外在環境的影響，龍千玉坦承，她也曾迷失在物質的世界中。龍千玉首創「唱片歌手 MV 在國外取景」，去過的國家包括法國、義大利及日本等。在義大利的時候，因為身旁工作人員的鼓吹，她曾在一間名牌精品店刷卡消費近 7 位數字，「我要離開店的時候，所有的店員還在門口排隊跟我鞠躬，風光極了，但是回到台灣，發現我的卡已經刷爆了！」，「還有一次在泰國參觀珠寶店，我並不想買，但是店員跟我說，你那麼有名，要是沒買旁邊的人一定會笑你，於是我就買了…」回想起這段時光，龍千玉並沒有後悔，因為她認為這是人生的一個「過程」，「過去的經歷是滋潤我們的養分，我們從中學習，才有辦法突破，到達現在的層次。」

### 歌壇公務員

出道至今，每年發行一張專輯從未間斷，為了讓每首歌都有不同的詮釋，龍千玉每個細節都不馬虎，為選出專輯的 10 首新歌，她先將幾百首歌曲都親自聽過、唱過，分析歌詞旋律，再和題詞老師請教，充分地去理解詞義。龍千玉認為，歌唱者對歌曲意境的領會，其實都離不開對生活經驗與對自我內心的理解。唯有不斷積累生活體驗，豐富內心世界，才能感悟作品的魅力，進而傳達感情，引起聽眾的共鳴。

在進錄音室之前，龍千玉還會「禁語」一個月，甚至堅決不吃辛辣等刺激性的食物。她認為，這也是工作內容之一，用最好的準備帶給聽眾她最完美的聲音，稱她是歌壇的「公務員」絕不為過！

### 體悟平凡 放下身段做志工

四年前，龍千玉開始接觸到曼陀羅心靈彩繪，「那是我人生中的一個低潮，回想過去的努力，動機是為了賺錢養家，現在家裡有了錢，弟妹都有自己的一片天空，我反而覺得空虛，覺得人生沒有了



目的。」曼陀羅心靈彩繪是藉由繪畫的方式，表達心靈內在，並從內心深處產生療癒自我心靈的力量。擁有藝人的敏銳度，龍千玉特別容易表達自己內在的情感，雖然一向給人樂觀開朗的印象，但她在繪畫過程中卻常常留下眼淚，「畫畫讓我釋放壓力，更讓我發現內心脆弱和憂鬱的一面，讓我更了解自己，也更能接受自己。」過去絕對不肯錯失任何工作的她，甚至會為了想上課而放棄賺錢的機會，因為她開始了解物質只是外在的，能開心做自己想做的事情卻是千金難換的。

去年，龍千玉的父親辭世，父親的走讓她更體會子欲養而親不在的寫照，尤其是看見媽媽常常以淚洗面，更讓她心生不捨，於是她帶著媽媽一同親近佛法，也到處當義工。「以前我認為當義工就是捐錢或是義唱，沒想到當自己第一次親自蹲在廚房削紅蘿蔔時，我發現自己很渺小，但卻讓我更回歸自己！」龍千玉 2011 年新專輯「卡將啲」日文是媽媽的意思。她特別選在自己的生日，也就是母難日當天發行，用以感謝媽媽用青春歲月拉拔她的辛勞。

## 夢想簡單生活

不同於其他藝人，龍千玉最希望的事情就是「被大家遺忘」。

打開衣櫃，各式各樣的華服、名牌包，她告訴弟妹，「等我退出歌壇後，這些你們想要都拿去，只要留下牛仔裙、牛仔褲給我！」，「外在的物質只是一時的，如果能真正放下，從內而外散發的氣質會讓你不管穿上什麼都是名牌！」想像著未來的自己，身穿舒適的 T 恤牛仔裙，和媽媽一同騎著腳踏車在鄉下田間，兩人相依相偎，簡簡單單卻充實的日子，是最奢侈也是最難得的幸福。❤



## Profile

### 龍千玉

- ◎ 生日：7 月 30 日
- ◎ 籍貫：台灣省基隆市
- ◎ 星座：獅子座
- ◎ 血型：B 型
- ◎ 興趣：遊山玩水、看電影、品嚐美食
- ◎ 最得意之事：首創藝人到歐洲拍攝 MTV
- ◎ 最難忘之事：第一次上電視





# 高雄商務會議中心

Kaohsiung Business Convention Center



## ✿ 掌舵人俱樂部會員招募中 ✿

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

**奢華澳珠**  
威尼斯人太陽劇場  
極品美食四天  
NT. 18,900元

**泰奢華**  
金圓頂美食SPA  
六天  
NT. 25,900元

**馬來西亞**  
奢華海上Villa棕櫚樹  
五天  
NT. 28,500元

**東德柏林**  
布拉格秋之頌  
十天  
NT. 118,000元

**奢華歐風**  
義大利饗宴十天  
NT. 118,000元

**彩虹國度**  
金鑽南非十天  
NT. 118,000元

**夢幻國度**  
瑞士米其林之旅  
十天  
NT. 128,000元

**中東明珠杜拜**  
奢華風情之旅  
八天  
NT. 138,000元

Ggogo 吉帝旅遊

www.ggogo.com

就是要寵壞您~這顆挑剔的心!

TEL:02-77431919

### 當下的純然與寧靜

「靜心就是一朵花，一千個花瓣的蓮花，讓它打開，讓它幫助你進入垂直的層面，無頭腦，無時間，而那時你會突然地看見芬芳。」——OSHO

所謂的靜心就是讓你成為一個觀照者，看著情緒來到，感受情緒的影響。

靜心的方式很多，靜坐、瑜珈、舞蹈；每一種方法運用的技巧或許有所不同，然而所有的方法都在引領人們瞭解純然的覺知，並且回歸當下。

統籌／羅怡如 策劃執行／張鏗鈺 攝影／余秀萍

版面構成／楊樹山 部份資料提供／奧修花園 Osho Garden、新圓山診所

部份圖片提供／楊錦聰、張詠萱、藍米克、新圓山診所、Ramon Santos



P 2 8  
崔玖 花卉定性帶來身心靈平衡



P 2 6  
藍米克 快樂要在自然裡追尋



P 2 4  
張瑜芳 張詠萱 淨化心靈的慢活蔬食



P 2 2  
楊錦聰 蘇菲旋轉回歸真實自我



移動是與生俱來的才能，透過動作讓能量流動，靜心便會自然地發生。發源自土耳其的動態靜心「蘇菲旋轉」，讓風潮音樂創辦人楊錦聰學習與內在連結，創造自我的價值！

## 楊錦聰 蘇菲旋轉回歸真實自我



「你」有沒有過這樣的經驗，看著窗外風雨時強時弱，樹葉花草隨風起舞，一時之間你好像忘記了所有的思緒，只專注在暴風雨中的『寧靜』？」對楊錦聰來說，蘇菲旋轉就是擁有如此的魔力讓他回歸自我中心，信任而又保持警覺，成為清醒的醉漢。「你成了能量的漩渦—像是颱風圈在外圍轉動，但是中心點的你卻感受到極大的寧靜。」

### 對音樂的熱愛成就堅持

出生農家，家鄉環境並不好，楊錦聰小時候最快樂的回憶，就是一邊吹著直笛，一邊放牛的畫面。受到小學音樂老師啟蒙，國、高中都加入管樂隊，雖然當時想報考大學音樂系，但為了不辜負長輩的期盼，進入交通大學運輸工程與管理系。「但我大學生涯並不順遂，在屢遭挫折的情況下，唯一支撐下去的信念，就是音樂。」他暗自決定，就算不能成為音樂家，也要從事音樂相關的工作。



風潮唱片成立初期非常艱辛，必須靠父母變賣田產、到處借錢才撐得下去。直至 1990 年代，國人經濟所得提高，開始注重精神層面，當時發行的佛教音樂讓風潮轉虧為盈。自此風潮唱片開始走上坡，陸續發行的心靈、自然等音樂皆大受好評，並成為台灣最大的獨立製片唱片公司。

## 深入旋轉 感受寧靜

當風潮音樂穩定之後，楊錦聰便發覺內在有一股莫名的空虛，「身為老二，我自小就渴望父母的愛，我所有的表現，都是為了得到父母的掌聲，我從沒聽過我內心的聲音。」這股力量引導楊錦聰展開了靈性之旅。2000 年，他在印度初見蘇菲旋轉，便被那股祥和的氛圍所吸引。

「蘇菲旋轉」是一種透過身體動作幫助我們歸於中心的靜心方式，眼睛保持打開，手臂向外伸開且與肩同高，右手掌向上，左手掌向下，以自己為軸開始旋轉。看似浪漫優美，但若是不夠專心，馬上就會失去平衡，覺得噁心想吐。楊錦聰屢試屢敗，直到他前往蘇菲旋轉的發源地土耳其，被當地不認識他的人稱讚：「You are so beautiful！」深深感動了他，他感受到愛是沒有距離、沒有任何期待的，他撕下了外在賦予他的標籤，在旋轉的世界裡他不再是總經理、不在是父母優秀的兒子，而是「自己」，學會釋放自己、釋放恐懼，看見內在最純真的自我。「透過身體不斷的旋轉，讓覺知從『頭腦』掉到『心靈』，與存在再度連結、融入，回到當下，進而成為空。」



## 回歸孩子般的純真 感受能量的流動

一般我們以為「靜心」就是「靜坐」，但對於初學者說，靜坐並不容易，越要自己停止思考，卻越容易讓心境更加混亂。楊錦聰表示，當我們還是嬰兒的時候，頭腦還沒成熟之前，我們的感知來自於「移動」與「觸碰」，這是人的天性。每個小孩的心中都有極大的探詢，然而在成長過程中，在這條路上的某處，外在剝奪了你太多，你試著變成一個「讓別人喜歡的人」，甚至還深信不疑。但是向外的追求是無止境的，只有內在的探索是源源不絕的。

「你有跟你的肝、你的胃跳過舞嗎？這一點都不奇怪，你的器官每天為你辛勤的運作，但你回報他們什麼？你甚至一句話都沒跟他們說過！」改變要由內而外，唯有懂得愛自己、欣賞自己、肯定自己，你才會讓你的工作、家庭及關係產生愛的活水，並流動在你的週遭。

把自己的心當作一朵待開的花苞來照顧，讓自己成唯一一朵美麗又獨特的花。「不要擔心進入這趟旅程，任何的挫折或錯誤都是美麗的，至少你已經走在這條路上！」 

》慢活蔬食義大利 部落格 [tw.myblog.yahoo.com/slowlife-italy](http://tw.myblog.yahoo.com/slowlife-italy)

只要願意聆聽身體提出的抗議，並試著去改善，你的身體會回饋你更多美好的價值。  
透過食物，不光只是獲得基本的生命能量，也學習一種人生哲學與生命態度。

## 張瑜芳 張詠萱 淨化心靈的慢活蔬食



**你** 有多久沒有好好的吃一頓飯了？有多久沒有體會到食物的美好？長期處於忙碌與焦躁中，用 20 年的熬夜、速食、高壓力換來職場上叱吒風雲的時尚雜誌主編張瑜芳、攝影師張詠萱夫妻倆人，最終換得身體病變，水腫、高血壓等疾病伴隨，但到醫院檢查卻仍查不出病因。工作不能集中、甚至連相機快門都按不下去。張瑜芳、張詠萱立刻放下工作，堅持不看西醫、不吃任何營養品，依循阿育吠陀飲食法，只食用有機素食，並進行斷食，學習靜坐與瑜伽，藉由身、心、靈同步鍛鍊讓身體和緩地轉變。收入，當然是減少了，但是要說心靈的豐富程度，他們絕對是頂尖的富人！

### 一頓飯不是由餐桌開始

為了追尋改變生命能量的悅性蔬食食譜，4 年前他們決定踏上慢食之都義大利，在經費限制下，他們不住旅館，採取以「朋友介紹朋友」、「煮飯代替住宿」的方式，從北部的波隆那出發，走到南部外島薩丁尼亞。這趟充滿未知的旅程中，他們走進義大利人的廚房，透過食物傳遞友誼，並深深體悟自我潛能擴展的可能性。過去從事時尚媒體的工作，時尚重鎮義大利絕對不是第一次



去，但這次所去的地方、所碰到的人、所學到的事，和過去完全不同，用心體悟，發現義大利的美妙不只在物質！

過程中，他們遇到不會說英語的老婆婆，卻煮得一手最道地、最傳統的義大利素食餐；也曾為了進城買菜，走路來回 6 小時的路程；也曾在廚房灰頭土臉，跪在地上擦地板，卻還是開心地稱自己是最快樂的灰姑娘！

這趟沒有任何的行程規畫、歷時 70 天的旅程，該帶哪些東西呢？張詠萱回答：「一顆準備好的心！」張詠萱認為，我們在規劃旅行時，總是擔心「旅館訂了沒？」、「要帶多少錢？」、「要去哪些地方？」，但就如同地球在轉，人生的旅途是一直在變，是無法規劃的，只能學習「信任」，「把決定權交給了上天，讓上天做最好的安排。」

## 一頓飯不只由餐桌開始

試想，一個受污染、不潔淨的身體，如何孕育出完整的生命？食物所蘊含的能量，正是影響身體能否平衡的基本。一頓飯要好吃、要健康，做菜的人一定要充滿「愛」，原本只用來提筆的手，開始在水槽下清洗蔬菜、水果，更拿起了刀、鏟，把廚房變成了愛的發生地。

一頓飯不是由餐桌開始，拉長享用一頓飯的時間也拉長了健康快樂與美味。張瑜芳、張詠萱開始從了解食物的特性開始，選擇有機素食，並以最適合、最能保留原味、讓身體完全吸收食物所有的營養及能量的方式處理食材。

雖然在台灣已經有不少有機商店，但是一般人仍然因為有機的東西較貴而未加以考慮，張詠萱則認



為，「我們在規劃未來時，總是想著『存夠多少錢後我就要退休』，當然錢不是不重要，但是你有沒有足夠的健康去享用？飲食是一種價值觀的改變，同樣的一筆錢，你會選擇用來吃有機、健康的食物，還是用來當作老年時住在頭等病房的費用？」

## 善用食物的能量

根據阿育吠陀醫學，食物的能量分成三種：悅性、變性及惰性。悅性力量賦予萬物富有生機快樂和喜悅，變性力量賦予萬物不定善變，惰性力量賦予萬物慵懶怠惰與死亡。多食悅性食物能讓身心健康，充滿感知及自我察覺的力量，讓我們對生活充滿喜悅及感恩。甚至在工作上，以前用 12 分力也許只能做出 5 分的成績，現在用 2 分力也能擁有滿意的成果。

現代人生活忙碌，三餐在外的機會居多，針對外食族的飲食建議，張瑜芳並不會告訴你「記得加點一盤燙蔬菜」或是「選擇較低熱量的義式沙拉醬」等建議，她會建議你每天只要早起半個小時，為自己親手準備一份簡單的早餐與午餐便當，並且細嚼慢嚥，每吃一口都深深感謝食物所帶來的喜悅。透過食物，不光只是獲得基本的生命能量，也學習一種人生哲學與生命態度。❀

## 藍米克

## 快樂要在自然裡追尋

因為奪下花博國際室內花卉競賽整體設計展示項目首獎，設計師藍米克急速竄紅，但很多人不知道，他其實是一個身心靈工作者。靠著與生俱來的直覺，傾聽植物的聲音，並藉著植物的能量，讓人們感受到生命的美好價值。



自小，藍米克就被認為是那種「怪怪的」的小孩，不太會跟人互動，卻會和植物說話，他一直認為，植物們其實是懂得人類訊息的，他們與生俱來安慰、修復的能量。這樣的理念在他遇到專門研究花卉靈覺的崔玟老師後終於證實，所謂身心靈不是一個抽象的感覺，而是能藉由儀器、實踐證實，是一門科學。藉由身的改變，絕對可以影響到心、靈。他將植物視為精神導師，自己則是一個傳遞者，要讓人們回歸自然，與土地連結，淨化最真實、最原始的自己。

## 金錢 + 成功 = 快樂？

身為一個身心靈講師，藍米克知道自己的責任便是為人們找回快樂，但是，什麼是快樂？唸書的時候，父母、老師總是告訴我們，人生就是不斷的累積；工作的時候，主管給的唯一目標就是賺錢，越多越好。「但你有沒有想過，生命並不是一條無止境的線，人生是有止境的，你空空的來、空空的走，那人活著是為什麼？找出生命的核心價值，用更全然的觀點看待人生，快樂才會伴隨而來。一味的『要積極、要正面』的教育，讓我們不習慣接受錯誤，一碰到挫折就再也爬不起來。」

曾經做過業務工作的藍米克非常明白，社會的規範、公司的政策像是一支棒槌，不斷的打扁你，再用鼓勵、獎金幫你充氣，這樣的循環最終會讓人疲憊。因此他對企業文化的推廣非常重視，在許多企業擔任講師的他，總是不斷提醒大家「金錢」不等同於「快樂」，「金錢與快樂的關係很微妙，錢是應付生活所需必要的工具，沒錢不會快樂，但是有錢也不一定快樂。當你已經有錢到一定的程度，多賺十萬元，你還是會覺得不夠，這種狀態就是『虧乏症候群』。這時找回快樂的法門，就是增加生活品質。」這個觀念用在企業也是一樣，我們可以觀察到，有的企業賺了錢，但是員工不快樂，問題連連發生；而有的企業主會開始想要回饋社會，創立基金會、文化中心，試圖用自己的力量回饋員工及社會。

## 自然不是口號 要親身體驗

每一種生物看起來雖然分開，但其實是一個巨大的生命體，互相連結。我們出生的這塊土地，英文



用”mother land”來形容，藍米克認為，要回歸最原始的自己，首先要和我們的土地連結。人類是演化而來的，但是科技的進步讓人類漸漸遠離了生物循環，我們取之於大自然，卻沒有歸還。我們口口聲聲要說環保，但不是每個週末去做生態觀察，或是搭船走藍色公路就是親近自然。想想你有多久沒有走進大自然，用雙腳感受土壤的觸感？用雙手親自環抱每棵樹木、用你的鼻子嗅嗅花朵的芬芳？為何修行人總偏好在深山隱居？因為大自然裡有著無限的寧靜與能量。同樣的，很多人開始練習冥想、靜坐，並且修習靈性課程，但這只是「心靈」層面，別忘記「身」的重要，「身」與「心靈」兩者必須同時趨向平衡。平衡是健康之道，更是快樂之道。

## 利用花草能量提升正面情緒

減少向外的追求，從周遭開始改變。花草在療癒的面向上，是有其實際的作用，用一些植物綠化空間確實能帶來能量。藍米克建議，試著在工作會議中，在桌上擺上一盆花，藉由植物的和諧氛圍，你會意想不到氣氛的轉變，使衝突減少，更有效率的達成目的！生活環境可以擺放一些連根種植的「活」的植物，植物要開花，一定是在沒有壓力、快樂的環境中，當你看見花朵綻開的同時，你會知道，快樂正芬芳圍繞！

崔玖認為，植物生長在地球不同的地方，因而形成不同的形狀及長相，所以每一株植物都是其特殊的靈性力量，所含定性的能量可以療癒身體的病痛，達到身心靈的平衡。

## 花卉定性帶來身心靈平衡

### 崔玖

「花精治療」是針對人類情緒及心靈的不平衡做診斷

治療的服務，和坊間盛行的「精油療法」完全不同。兩者從植物的使用部位、製作方式、內容成分、作用理論、使用方式到與功效都不同。



### 花朵特性成就身心靈平衡

擁有權威西醫背景的崔玖長年在靈性路上追尋，近幾年全心鑽研「花精治療」，崔玖認為，人類的情緒錯綜複雜，天生遺傳基因的好惡加上後天社會環境的塑造，造就各種不同的心靈特質。而花朵懷藏著鮮活的訊息能量存在於自然界中，其單純的內涵，看其外表就一目了然。向日葵開闊朝陽的綻放姿態，是陽剛的象徵；永遠像是含苞待綻的鬱金香，就是陰性與保守的代表。人與花朵都是天地間的生物體，適應環境的能力都是相通的。花朵別具特性且穩定的能量，可以療癒受創的身體，進而達到身心靈的平衡。

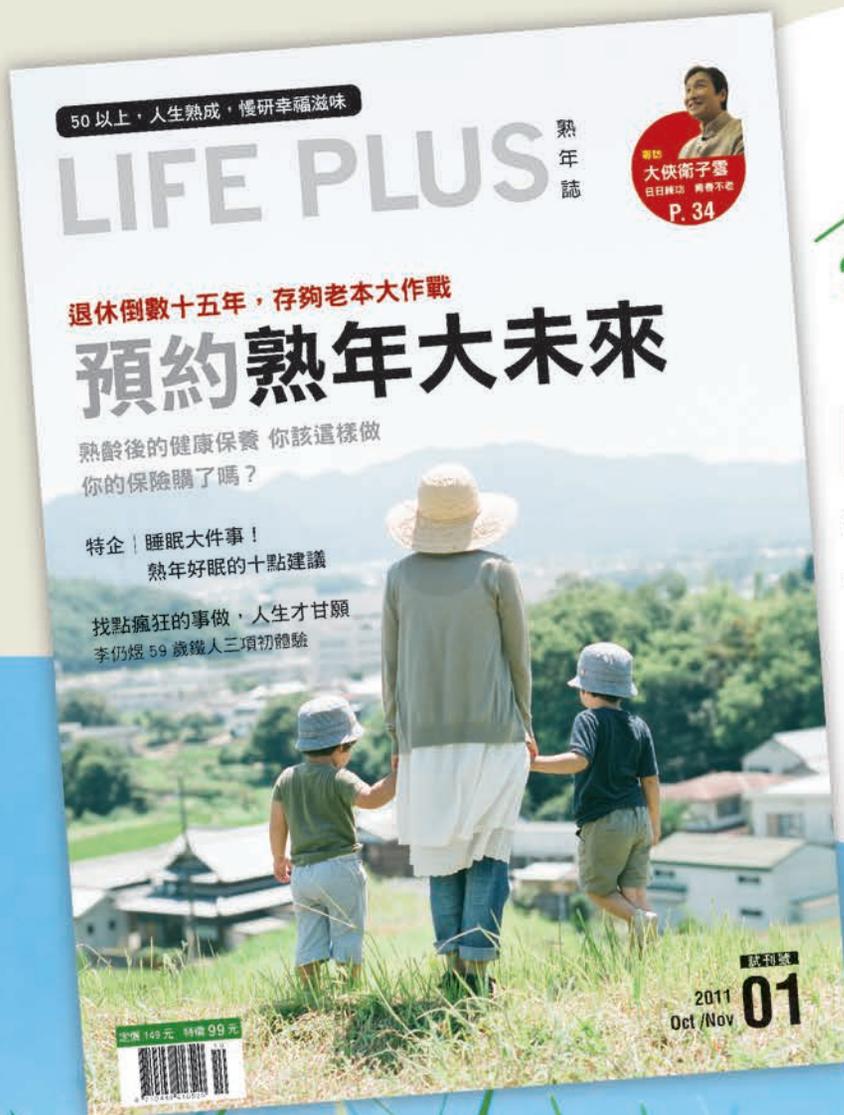
### 以科學為基礎 適性治療

診斷需藉由「皮膚穴位電機能篩檢儀」找出病患體內的不平衡處，再依個人對頻率對不同種類花精的反應，找出適合自己的花精，透過口服的方式，促使大腦平撫不良情緒的刺激反應，並可經由神經內分泌系統，改變體內腺體，促發全身的自癒能力，讓心就會像花朵般地綻放。有了開放的心，就能體會到愛，看待一切事物就會變得單純而可愛，這麼一來身體病痛的消除與心情的愉悅就指日可待了。

「一沙一世界，一花一天堂」這句話正帶出了花朵的奧妙與神奇，以花朵能量為處方，敞開心胸接納自己的情緒，提升意識覺察的能力，達到身體、情緒以及心靈三者彼此以及和整個環境的平衡，重新感受到心靈純淨、祥和的波動能量，可以幫助我們更瞭解自我生命的意義。



# 打好人生下半場，你需要一本全面探討熟齡議題的生活雜誌！



2011年10月  
試刊一號幸福上市

## Life Plus 熟年誌

邀請您與我們一起面對未來，  
看清未來，享受未來！

試刊特價 **99元**

身為上有高堂下有子女的夾心族，熟年（50以上）需要一本量身訂做的專屬雜誌。從健康醫療、投資理財、退休規劃、休閒生活、人際關係、兩代溝通、旅遊移居，全方位與您一同分享熟成人生的幸福滋味！

# 高仁星 高品質麵包把關師傅

即使價格較同行高，被客人說是「黑店」，高仁星仍為了堅持提供高品質的麵包，用最好的成本，因而讓顧客彷彿一吃上癮般，甘心地掏錢購買，他的成功不二法門就是「堅持」二字！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山



**走**進采香西點麵包，店裡除了滿溢麵包香，時有所聞老闆爽朗的笑聲。開業迄今已 30 年，即使面臨附近的麵包坊倒閉無數，它依舊屹立不搖於台北和平東路商圈，問及高仁星是否有什麼過人的行銷戰術，他謙虛地笑著說：「我只是比較好運而已！」其實，老闆親切、平易近人的態度，加上用心與堅持，是采西麵包坊生意興隆的關鍵，許多人一吃成為老主顧，就這樣口耳相傳，打響了麵包坊的好口碑。

## 好運也要好努力

出身於宜蘭純樸鄉村的高仁星，年輕時期就對做麵包有著濃厚的興趣，剛退伍時便從學徒做起，努力學習基本功夫，也練就了專業的好底子，直到 30 歲時，高仁星評估自己的能力，認為時機已然成熟，憑著初生之犢不畏虎的衝勁，僅自備 40



萬就自行創業開店。也許真的如高仁星所言，有上天的眷顧，加上他的好手藝，開店之初，便吸引顧客絡繹不絕地上門，生意時常好到麵包一出爐，沒多久就銷售一空。然而，店裡的生意太好，人手卻不夠，常常讓他分身乏術、疲於奔命，甚至有時一個人當兩個人用，每天工作 10 幾個小時，高仁星仍舊咬著牙關撐下去，直到後來慢慢請到人，狀況才逐漸好轉，也因為他的堅持，才有今天的「采香西點麵包坊」。

### 高品質創造好口碑

問起顧客對采香西點麵包的印象，眾所公認都是「貴」。相較於附近的麵包店，高仁星的麵包價格確實較高，主要是因為他為了堅持要給顧客最好的麵包品質，為此下重本，甚至用鮮奶取代水，自己製作配料後，才交給底下的師父去完成，也難怪雖然被批為黑店，顧客仍然會回籠購買。朋友表示，曾經收到高仁星做的一批麵包，只是因為上頭有一小塊瑕疵，他便堅持不出售，寧可整批下架送朋友，也要堅持把關好品質，讓人親眼見證他的用心！縱使在麵包西點業已經相當專業且資深，高仁星仍告訴自己，要保持不斷學習的精神，隨時精進。有時，他會到其他麵包店購買麵包回來吃，研究其與自己的麵包有什麼不同，學習他人的優勢，改進自己的缺失，尤其是客人的意見，對他而言更是彌足珍貴，太太甚至開玩笑地說，只要逛街逛到一半找不到他，到麵包店去找準沒錯！

### 成功的腳步不停歇

吳寶春的成功，給予麵包西點業的師傅們很大的激勵，問及是否會想像吳寶春一樣成名，高仁星搖搖頭說道，他只是盡力做好自己，期望給顧客最好的、最實在的麵包。不藏私的高仁星，對於後進也不吝指導，他以自身過來人的經驗勉勵想要自行創業的人，凡事起頭難，但是「堅持」是很重要的。每天天未明時，高仁星就進廚房，從基本準備工作開始做起，等到一般上班族上班時，他早已經揮汗淋漓，烘烤出一層又一層的麵包，麵包香正是師傅們辛苦下功夫的象徵，就這樣從清晨忙到天黑，一天工作十幾個小時，對師傅們來說是家常便飯，因此想要成功就要有不畏艱難的刻苦精神，從高

仁星及眾多烘焙師傅身上得到最佳的詮釋！

### 夢想永不止息

事業經營得相當成功，談起理財，高仁星笑著說：「我什麼都不會，單純交給專業又信任的理財專家就對了！」他放心地讓好友永達保經區經理劉高虎為他做好全方位的理財規劃，使他下半輩子沒有後顧之憂。腳踏實地、具有堅毅敬業精神的他，不會因為眼前的成功而貪圖更宏遠的夢，當有一天他不再戀眷那些做麵包的日子時，期望將店交班給底下的師傅們，老實又孝順的他想要帶著老婆回鄉下陪父母、種菜，日子雖然簡單平凡卻又幸福踏實，這也是個令人稱羨的夢想。事業有成，人生無慮，高仁星正是一個成功的企業家最佳的寫照！



# 用心呵護 用愛守候 早產兒未來不是夢

台灣平均每年有近 20 萬個新生兒，其中早產兒的比例達 8%~10%，也就是說每年有接近兩萬多個早產兒，還來不及準備就必須提早面對一段艱難的歷程。尤其在出生率節節下降的台灣，早產兒當更受重視。文／張鎡鈺 攝影／余秀萍 部分圖片提供／早產兒基金會

**早**產兒的定義是指不到 37 週就出生的新生兒，由於出生得太早，許多器官尚未成熟，導致可能發生相關併症如腦室內出血、慢性肺疾病及腸胃壞死等，容易罹患神經動作、心智、語言發展遲緩，影響其日後的學習能力與表現。

## 成立基金會 協助徬徨父母

早產兒基金會董事長，同時也是資深小兒科主治醫師李宏昌表示，民國 84 年之前，台灣還沒進入全民健保的時代，如果家中有早產兒，相關的醫療花費動輒百萬，要「賣房賣地」絕不是開玩笑。為幫助早產兒及其父母度過這段艱難的歷程，馬偕紀念醫院發動民間企業團體於民國 81 年成立「早產兒基金會」，透過各界的捐款協助，提供早產兒及其家庭經濟及醫療上的援助，也推廣正確的觀念與知識，以防早產的發生。

## 宣導觀念 預防早產

全民健保實施後，在醫療上已有相關的經濟補助，早產兒基金會轉型以「預防」及「追蹤」為主要目標。李宏昌提醒，懷孕過程媽媽身體一旦有異狀，就要盡快「安胎」以預防早產，若有專業的安胎機構照顧，有助於降低早產兒發生



(由左至右) 早產兒基金會執行長賴慧珍、董事長李宏昌與志工馮勝賢。

率，所以基金會很早便開始在各大醫院推廣成立「安胎病房」，結合醫院的醫療團隊，及人性化設計的病房，結合身心靈全方位照護，使孕婦安心休養，減少早產的機率。在基金會的推廣下，目前台灣各區共有 52 家合約醫院，提供弱勢早產兒家庭經費補助、醫療諮詢、居家照護等服務，提昇早產兒醫療照顧品質。

針對早產兒的後續照護，基金會與 22 家合約醫院設有「極低體重(小於 1500 公克)追蹤」小組，藉由定期追蹤，了解寶寶出院後的適應及健康狀況，早期診斷出早產兒特有疾病和併發症，以盡快處理，避免錯過黃金治療時期。基金會更提供一系列育嬰知識課程，及「早產兒媽媽經驗諮詢名單」，邀請有同樣經驗的媽媽分享，以減緩徬徨的父母的擔憂，釋放彼此的壓力！

## 深刻體悟 馮勝賢積極參與公益

中華職棒兄弟象隊教練馮勝賢，在職棒生涯中已完成無數次的漂亮成績，其中「100 次盜壘成功的紀錄」更是他人生非常重要的里程碑。

馮勝賢本身也是早產兒，出生時有嚴重的肢體障礙，必須穿鐵鞋矯正，「剛脫掉鐵鞋的時候，常常擔心一跨出去就會跌倒，所以我不管到哪裡都是用爬的。」他在 5 歲以後，才真正開始學習走路，幼時即體會身體不便的感受，馮勝賢當時便立志要幫助跟他一樣的人。

受到早產兒基金會執行長賴惠珍的邀請，馮勝賢成為早產兒基金會的志工。「我曾經想過我並沒有好到可以去鼓勵人，加上每次在義賣的前置工作非常緊湊，我也有過沮喪的時候，但有一天我走在路上，有個人突然跑過來跟我說：『謝謝你，給了我們希望！』，他是一位早產兒的爸

爸。」自此馮勝賢了解到自己的責任，帶著球員的使命感，加入志工進入第八年，已為基金會募得千萬元，藉自己的拋磚引玉帶起社會對早產兒的重視。



李宏昌表示，透過適當的發展，早產兒成年以後大部份可以自立自足，融入社會，並且與一般的孩子沒有不同。「小小的迷你嬰兒，一出生就開始為了生存而奮鬥，每度過一分鐘對他來說都是一個挑戰，這樣的孩子長大之後，她一定會比一般人更勇敢！」看到馮勝賢的成就，以及透過早產兒基金會的努力，我們知道早產兒的未來，充滿著希望！

## 早產的高危險群

早產發生的原因，目前僅有 50% 可以探知其相關因素，大致可由以下幾個方面來分析：

生活行為	孕前狀況	懷孕期間
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 營養狀況不良</li> <li>● 抽煙、喝酒</li> <li>● 使用藥物成癮</li> <li>● 工作過度勞累</li> <li>● 衛生習慣不良</li> <li>● 情緒焦躁不安</li> <li>● 貧血</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 懷孕年齡小於 18 歲或大於 40 歲</li> <li>● 未婚懷孕</li> <li>● 孕前體重不足</li> <li>● 懷孕間隔太密</li> <li>● 曾發生過早產、早發陣痛</li> <li>● 曾發生妊娠早期 ~ 中期流產</li> <li>● 曾患腎盂、腎炎</li> <li>● 前胎有子宮頸閉鎖不全之現象</li> <li>● 曾有不良的產科病史</li> <li>● 子宮曾接受過手術〈如人工流產等〉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 感染、發燒</li> <li>● 尿道感染、感冒</li> <li>● 妊娠毒血症、高血壓</li> <li>● 多胞胎</li> <li>● 前置胎盤</li> <li>● 胎盤早期剝離</li> <li>● 早期破水</li> <li>● 羊水過多或過少</li> <li>● 子宮有畸型</li> <li>● 妊娠 12 週後曾出血</li> <li>● 腹部手術</li> <li>● 身體或情緒方面有創傷</li> <li>● 胎兒染色體異常或先天性畸型</li> </ul>

資料提供 / 早產兒基金會

# 時尚整形教你走在流行尖端

## 創新技術 打造優質個性化自我

走入亞立山大時尚整形診所，在這裡您可以擁有輕鬆自在的專屬私密空間，盡情卸下平時武裝的角色，享受最優質的服務，得以重新整裝面對生活，充滿活力且更有自信地迎接更多挑戰！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山



**位**於台北東區精華地段的亞立山大時尚整形診所，開業至今已 10 年，從早期 29 坪大的醫美診所，由亞立山大醫學整形集團執行長及形體美學院院長鄭孝威夫婦胼手胝足，口碑越做越好，進而擴大營業，搬遷至現在 200 多坪的店面。堅持「誠信」、「專業服務」的亞立山大診所，秉持顧客至上為原則，來到這裡，您可以享受最優質的服務！

### 艱辛草創 以誠待患

「耗資不斐的全新法式裝潢，360 度圓形環繞流暢動線」是每一位走進亞立山大的顧客印象最深刻之處。談起當初開業的經過，鄭孝威笑著說：「別看我們現在規模龐大，當初創業時也是很冒險、艱困！」原是長庚醫院整形外科主治醫師的鄭孝威，有豐富專業的美容經歷及國外學習經驗，有遠見的他當時看好美容整形是未來潮流趨勢，衷心地期望

自己能為更多人服務，毅然決定出走大醫院開立診所。僅自備

20 萬就開設診所，開業之初甚至連儀器都是租借而來，但是鄭孝威與太太以「誠」對待每一位上門的顧客，有的病人做完手術要在診所過夜，他甚至打地鋪陪顧客，兼具專業與用心使他終於在美容整形領域打出自己的一片天。

### 堅持專業 服務用心

擁有 589 個服務項目的「亞立山大」時尚整形診所，命名來自於希望走出診所的每個顧客都能充滿自信。時下美容整形技術一日千里，不斷有新的技





亞立山大時尚整形診所哪裡找？

地址：台北市忠孝東路四段 107 號 3 樓之 1

電話：02-27317028

術及科技研發出來，為了提供每一個上門的顧客有別於其他診所的服務，亞立山大追求創新與卓越的技術，要求診所內的每一位醫師每年必須出國進修 2 ~ 3 次，帶回最新的國外資訊及技術，診所內並使用網路視訊科技進一步為所有世界各地的華人服務。除了秉持專業與誠信，亞立山大尤其注重小細節，從體驗中獲得成功，讓顧客安心且放心，不僅創造每一個人完美的外表，內在更訂做一個適合的自己，由外漂亮到內！

## 整形前停看聽

現今有越來越多人瘋迷微整形，然而許多人選擇整形診所大多都是憑口碑，容易造成錯誤的判斷導致醫療糾紛，究竟該如何選擇合適的整形診所？鄭孝威建議，選擇時應貨比三家，多聽取有經驗的人士建議，不要衝動決定。整形是藝術，做出來的成

果應符合整體性，要多與專業醫師討論保持理智而非堅持己見，且要選擇有口碑者，了解醫師的背景、使用的材料及儀器，多做功課才能避免遺憾產生！



## 什麼是微整形

所謂「微整形」是以微巧的開刀方式，將五官、臉型、胸型做微調，改善皺紋、肌膚老化、胸部下垂等問題，相較於傳統整形手術，較不疼痛、不腫脹且手術時間短、恢復快、效果顯著，因此令時下許多愛美人士所崇尚，也是未來的美容主流。

## 回饋社會 展望未來

縱使亞立山大已是頂尖的整形診所，仍不斷堅持提供最優質的整形美容技術給愛美者，用感恩的心去回饋社會，當初鄭孝威將國外技術帶回台灣，現在他期望將台灣的技术帶出世界，提升品牌性，結合台灣品牌技術與大陸市場，為全世界服務！

# 代謝型態減重 瘦得 so easy

## 減重 3 步驟

了解體質 吃對食物 0 復胖

維持眼前體態不變，甚至「復胖」是許多需要減重者一生的夢魘，為什麼問題會反覆發生？關鍵就在於細胞吃錯營養。只要依照個人代謝體質，讓細胞「吃對食物、吃好食物」，身體自然能瘦得健康且永不復胖。 文／莊惠旭 插畫／張鎰鈺

有些人為了愛美而減肥，有些人則是為了健康而減肥，不管目的為何，只要瘦身有成，能減去過多的體重，健康就會有所改善，也會讓人增加自信心。其實美不美是個人主觀的認定，至於是否過於肥胖卻有客觀的認定標準，所以要瘦，必須瘦得健康，才對身體有幫助。

### 什麼人需要減重？

有些人明明看起來身形纖瘦，卻仍舊在減重，究竟什麼樣的人才真正地需要？很多人習慣將自己最理想的「最瘦體重」設定為減重目標，期望回到最瘦的自己，就算要減到 10 幾、20 幾公斤也再所不惜。不過資深營養師袁毓瑩表示，設定合理的減重目標可以讓人持續且有效地減重，不過首先必須了解身體的組成定義與相互關係。

「身體組成定義」有以下幾項參考標準：「身體質量指數」（BMI）、「體脂率」（BF）以及「腰圍」。

!! 我要更  
STRONG!!



透過「身體質量指數」，可以了解體重的控制狀況；藉由「體脂率」，可以了解身體脂肪的囤積情形；而從「腰圍」，可以評估罹患心血管疾病的危險程度。想要減重者，應衡量自己的「身體質量指數」（BMI）、「體脂率」（BF）以及「腰圍」值是否都處於理想狀態，再進一步決定是否需要減重。

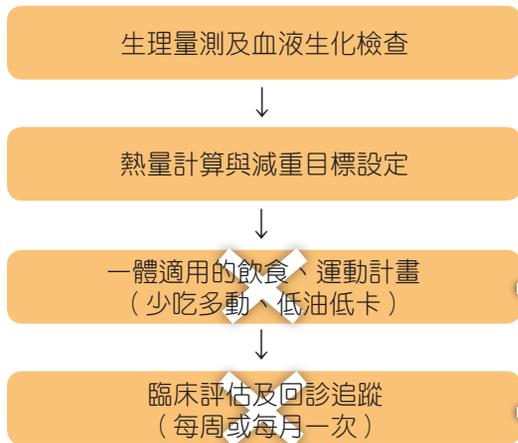
## 減重須要了解自己體質

從針灸、健身、使用器材到控制飲食等，坊間充斥著許多減重方式，對有些人來說成效顯著，不過也有人始終不見效，有時雖然短暫地瘦下來，沒多久卻又復胖了。袁毓瑩表示，這都是因為不瞭解自己的身體情形，只要清楚自己的身體狀況，用對方法，就能有效瘦下來，並能控制體重永不復胖，因此她提出「代謝型態減重方式」。

「代謝型態減重」（metabolic type）是從美國翻譯過來的，藉由檢測分析每個人的代謝型態，引導人們如何用對方式減重。舉例而言，有的人提倡吃蛋白質或吃素減肥，但是同樣的方法不見得適用每個人，透過工具檢測知道自己的體質狀況，再去評估是否適合這樣的減肥飲食方式，吃對食物、用對方法，就能有效減重。袁毓瑩進一步說明，需要減重的人通常細胞代謝嚴重失去平衡，就好像車子沒有油會跑不動，細胞失衡身體自然代謝不正常，因此除非知道細胞需要什麼，給予對的方式，減重個體就能回歸自己。「代謝型態減重」是調整體質與減重一次到位，讓身體吃對食物，細胞運作正常，慢慢減下來，所以比較不會復胖。

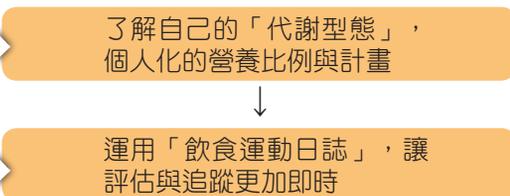


### 傳統減重模式



### 代謝型態減重模式

現今減重模式應再借助「代謝型態檢測」來了解個人體質，唯有如此，才能訂定真正屬於個人需求的營養素比例及飲食計畫。



▲（附註一：代謝型態減重模式示意圖）資料來源：代謝型態減重全書／袁毓瑩、王淳、劉大敷、張益堯

## 減重不一定要控制飲食

許多人對於減重有個既定印象，認為要減重就應該「少吃多動」，不過根據倡導代謝型態減重的袁毓瑩說，適合他人的減重食譜未必適合自己，每個人都是獨立的個體，對食物營養的需求會視個人「基因」與「體質」

而有異，不同的體質需要不同的食物，許多人盲目跟著「人人適用」的減重飲食原則攝取食物，結果導致生理數值異常，形成代謝症候群，造成這種情況主要是因為「吃錯食物，供給細胞錯誤燃料」。因此，民眾應該藉機好好檢視自己的飲食生活型態，觀察是否吃對適合自己體質的食物，針對個人體質，打造專屬自己的飲食計畫。

## 什麼是代謝症候群？

當身體代謝出了問題，可能會變成代謝症候群。代謝症候群不是一種疾病，而是疾病發生之前的症狀，它是健康的警訊，與腦血管疾病、心臟病、糖尿病、腎病變、高血壓等疾病有著密切的關係。根據研究指出，有代謝症候群的人死亡率是沒有代謝症候群的 2.5 倍，而國人的十大死因中，與代謝症候群相關者就占了五項。若能有效預防、降低代謝症候群的發生，便能降低上述疾病的發生率。



## 做對適合的代謝型態運動

除了飲食外，減重者都知道要配合運動才能瘦身，不過您真的做對運動了嗎？每個人的體質狀況不一樣，運動教練劉大敷以自己的例子說明，他愛從事跑馬拉松、鐵人三項、騎自行車等運動，有人說運動後應補充碳水化合物，他曾經跟著做，結果後來發現，體能恢復狀況非常不好，經由代謝型態檢測後，發現自己屬於「混合型」，他開始嘗試調整，果然身體較不易痠痛。劉大敷解釋，就代謝型態來說，運動是好的，但是會「破壞」身體，讓身體出現痠痛等情形，如果飲食不正確，會讓運動走向負面狀態，反覆惡性循環，久了就會發現從肌肉到關節都會出現狀況。

代謝型態減重運動是視個人情形做設定，設定每個人肌肉模式、年齡差異、過去運動的數值等，所以每個人會有適合的、不同強度的運動，以及適合運動的時間，白天還是晚上運動。劉大敷進一步說明，代謝型態減重方向會針對單一型態運動，應了解身體需要什麼，先調整好才可以面對所有狀況。現在坊間有很多運動模式，如健身、瑜珈等，所有的運動都可以做，但是要回到最單純、找到適合個人的運動，視自己的身體狀況再做選擇比較適當。

體重下降不算成功，能夠持之以恆維持下去才是真正成功，只要減重者了解自己的身體代謝型態，跟著吃正確、適合自己的飲食、做對的運動，就能具備持續健康減重的能力，擺脫肥胖惡夢將不是遙不可及的事！🔥

## 代謝型態三大類型

依代謝型態身體檢測可分為三種類型：

1. 蛋白質型（肉食型）：適合較高比例的蛋白質飲食。
2. 混合型（雜食型）：須要確保蛋白質與碳水化合物的均衡飲食。
3. 碳水化合物型（草食型）：適合較高比例的醣類飲食。



# 吃對食物 吃好食物 培養享「瘦」的能力

停滯、復胖是減重者一生夢魘，問題之所以存在，是因為細胞吃錯營養。只要依照個人代謝體質，讓細胞吃對及好的食物，身體自然擁有享「瘦」的能力。資料提供／商周出版

◎ 書名：代謝型態減重全書

◎ 作者：袁毓瑩、王淳、劉大敷、張益堯

◎ 出版：商周出版

◎ 內容介紹：

眾多研究資料顯示，造成肥胖主因，是因為吃錯適合自己的食物，讓細胞處於飢餓或不滿足狀態所致。如同汽車需要「汽油」，全身六十兆細胞需要來自「對的食物」所提供的營養作為燃料，



才能運作正常和發揮最大效益。

只要細胞代謝正常，身體各個組織器官便能得到良好營

養與能量，讓生理系

統正常運作，身體自然不會經常處在飢餓或不滿足中，就能維持在窈窕體態。《代謝型態減重全書》突破了一般減重書籍僅關注於營養學與飲食的缺憾，全方位採納符合個人體質的代謝型態飲食調整，運動習慣的建立，也從動機行為的改變技巧切入，把減重這個龐然沉重的目標，拆解成簡單愉快的小事。

## 隨書附贈《代謝型態減重全書練習本》

行為的改變其實就是每天一點一滴的行動所累積而成！所以，在閱讀《代謝型態減重全書》的同時，請務必搭配練習本進行演練。只要你確實完成各章節的練習，就可以將書裡的方法及觀念運用得淋漓盡致、發揮其最大效果。（贈書相關訊息見 P48）



剪下截角可享優惠

## 泰Yummi 好康券

11/30日前

憑截角點套餐

免費兌換泰式奶茶一杯 (原價\$50)



注意事項:

1. 每券限兌換一次，不得影印
2. 本券不得與其他優惠併用，亦不可兌換/折底現金
3. 泰Yummi保有調整優惠之權利

ADD: 台北市民生東路3段113巷7弄8號1樓

TEL: (02) 2712-8350

## 57期贈書名單

- 台北市 / 黃景惠
- 台南市 / 林義雄
- 桃園市 / 徐子凡
- 新北市 / 吳學謙、曾秀娥



1. 報到、更衣



2. 抽血檢查



3. 尿液檢查



4. 超音波檢查



5. 胃鏡、直腸鏡檢查



6. 上腸胃道攝影



7. X光檢查



8. 營養餐點



9. 一般檢查



10. 心電圖檢查



11. 肺功能檢查



12. 骨質密度檢查



13. 視力檢查



14. 內科檢查



16. 營養諮詢



15. 醫師總評

檢查時間4-6小時  
完成檢查  
二週內寄發報告

# 美式半天 全身健康檢查

## 三人行 18000

- |                   |                          |                     |
|-------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. 一般檢查           | 16. 甲狀腺功能檢查TSH           | 30. 婦科超音波(子宮、卵巢)    |
| 2. 尿液常規全套檢查       | 17. 副甲狀腺機能檢查             | 31. 攝護腺超音波(男性)      |
| 3. 血液常規全套檢查       | 18. 胰臟功能檢查               | 32. 靜止心電圖           |
| 4. 肝功能全套檢查        | 19. 電解質檢查                | 33. 肺功能             |
| 5. 膽功能全套檢查        | 20. 心肌梗塞檢查CPK、LDH        | 34. 上腸胃道攝影或胃鏡檢查     |
| 6. 酒精性肝炎檢查        | 21. B型肝炎表面抗原             | 35. 直腸鏡檢查(約15-20cm) |
| 7. 腎功能檢查          | 22. B型肝炎表面抗體或e抗原         | 36. 糞便潛血檢查          |
| 8. 尿酸(痛風)檢查       | 23. C型肝炎篩檢               | 37. 骨質密度檢查(腰椎)      |
| 9. 三酸甘油酯          | 24. 性病(梅毒、愛滋病)           | 38. 眼壓檢查            |
| 10. 總膽固醇檢查        | 25. 癌症篩檢(肝癌、腸癌)          | 39. 聽力檢查            |
| 11. 高、低密度脂蛋白膽固醇   | 26. 胸部X光                 | 40. 體脂肪檢測           |
| 12. 總膽固醇/高密度膽固醇比值 | 27. 腹部X光                 | 41. 內科醫師檢查          |
| 13. 低密度/高密度膽固醇比值  | 28. 腰椎X光                 | 42. 醫師總評            |
| 14. 飯前血糖 AC       | 29. 腹部超音波<br>(肝、膽、腎、胰、脾) | 43. 綜合諮詢            |
| 15. 飯後血糖 PC       |                          | 44. 醫學美容諮詢與服務       |



## 人 · 文空間

在這裡，提神的不是咖啡，  
而是伴隨著的一抹知性與文藝。  
在城市中尋找一個放鬆的角落，闢出一方寧靜。

文／張鎡鈺 攝影／余秀萍

## 閑隅茶酒館 T. Loafer 城市中尋找一個放鬆的角落



■ 電話：0937-817-612 ■ 地址：台北市金山南路二段 141 巷 20 號



A



B

**A** 熱帶雨林阿拉比卡咖啡 90 元／與熱帶雨林部落合作，以不破環境的方式種植咖啡豆，並採公平交易的方式增加部落收入。

**B** 秋季限定蘇打飲料 160 元／加入桂花、柚子等秋天素材，每一口都是微醺的甜美幸福！

**C** 角落擺放著幾位手工創作者的作品，老闆的植物染作品也在店內販售。這裡不只是一個放鬆的角落，也是一個讓創作者發聲的地方。



今年 2 月才開幕的閑隅茶酒館，藏在閑靜住宅區的巷弄內，一扇扇舊木窗拼組而成的牆面、輕輕點綴幾盆綠色植物，樸質無華卻鮮亮了平靜的巷弄。推開門，濃濃的復古風味裝潢，大約只能容納 10 個人的座位。老闆年僅 26 歲，致力於文創事業，成為網路上流傳推薦的知名店家他也很意外。他說，也許就是這樣樸質，讓人更能沉思、發想並回歸寧靜。

店內提供簡單的茶、咖啡及點心、還有任你看的書籍與不間斷的音樂，窗外的綠蔭與空氣，免費，但能否成醉其中，端看你怎麼感受。在這裡，各個角落都充滿驚奇，每一隅都是一處情趣。



C

## 典藏咖啡館 ARTCO DE CAFE



(A)



- 電話：(02)2542-9871
- 地址：台北市長安東路一段 8-1 號（長安店）



以雜誌出版起家的《典藏》自 1992 年成立以來，對藝術理念的推廣不遺餘力，為了讓藝術與生活結合，2006 年時將台北長安東路一棟老舊的五層樓建築，換裝成新穎別具特色的「ARTCO DE CAFE 典藏咖啡館」，並在台北市有 4 家分店，每間店的裝潢皆以黑色為基調，紅、

橘鑲嵌的主視覺與鋼鐵質感的巧搭，呈現前衛極簡的神秘格調，富有英倫小館融合東方風情之興味。

才推開門就感受到兩層樓高裝置藝術的震撼，ARTCO 意指 Art&Connection，館內展示當代國際知名藝術作品。想像這裡是你家客廳，端著一杯咖啡近距離的欣賞經典作品：蔡國強爆破系列《胎動》、朱銘《太極系列》、草間彌生《檸檬汁》等。此外，除了定期舉辦藝文講座外，每個週末在 5 樓的空中花園固定舉辦的不插電現場音樂會可以让你更放鬆心靈，搭配新鮮多樣的餐點，度過一個個小小奢華的周末夜晚！

(B)



- (A) 典藏牛肉麵 180 元／雖然在咖啡館中出現牛肉麵很奇怪，但極受歡迎！
- (B) 綜合手工餅乾／有巧克力、起司胡椒、芝麻三種口味，120 元套餐含 80 元飲料。亦是最佳伴手禮。
- (C) 香蕉巧克力蛋糕 80 元（前）／純手工製作，濃郁的巧克力蛋糕夾層新鮮香蕉內餡，讓人露出幸福微笑。抹茶寒天果凍 70 元（中）／充滿濃厚日式風味，不甜不膩，口味滑順。紅蘿蔔鳳梨蘋果汁 80 元（後）／現點鮮榨，有新鮮蔬果顆粒與纖維。



(C)



■ 電話：(02)2523-3645 ■ 地址：台北市中山北路二段 48 巷 10 號



## 跳舞咖啡館

從綠蔭圍繞的台北中山北路轉進四十八巷內，映入眼簾的「蔡瑞月舞蹈研究社」與「跳舞咖啡廳」，是一處幽靜的藝術舞蹈空間，近年來連續舉辦的多場藝術活動深入社區，不僅勾起了當地老一輩居民的歷史記憶，同時以特殊的巷道文化帶動了現代都會的藝文風氣。

「蔡瑞月舞蹈研究社」原為建造於 1920 年的日式建築，為台灣現代舞之母蔡瑞月自日本學成歸國後所成立，充滿舞蹈、音樂、戲劇、人文，是過去不少藝文人士到訪的藝文沙龍，1999 更被指定古蹟，但同年卻遭祝融之災。2003 年重建後仍保留歷史的樣貌，現在依然做為舞蹈教學、舞蹈劇場的練習及演出場地。

重新整建後，場地再度開放，新建的跳舞咖啡廳，以鐵製及各類藝術品妝點空間，戶外露天座位更是充滿異國風情，給忙碌的台北人一個放鬆的祕密花園角落。❶

A 大久丸沙拉 160 元／大久丸為 1946 年為蔡瑞月返台時所搭乘的輪船名，為紀念這回憶，便將家鄉出名的旗魚丸命名為大久丸，佐以大份生菜。冰水果茶 170 元／以蘋果、奇異果、柳橙等新鮮水果鮮釀的冰水果茶，清爽微酸。

B 華爾茲烤雞排 180 元／金黃酥脆的外皮點綴淡淡迷迭香味，讓人食慾大開。





## 皇室血統 · 獨一無二

「麗石燈飾」特別引進享譽全球的西班牙LEDS-C4雪花石燈，傳承自西班牙百年工藝的精鑲打造，展現古典歐洲皇室的璀璨風華。每一盞LEDS-C4雪花石燈皆是以純銅及天然雪花石，經手工精雕細琢而成，獨特作工更將珍貴天然雪花石的雍容尊貴展現無遺；不僅重現皇室風采，更適用於現代的精緻生活空間，其耀眼光芒更是全球各大博物館、五星級飯店等知名景點、藝術空間的最珍貴聚焦。



## 聾瞎大餐（上）

### Ray 小檔案

學歷：中國文化大學西洋音樂系畢業

經歷：伊甸基金會、喜樂四重奏、屏東基督教醫院合唱團指揮老師、新竹少年觀護所音樂治療師、生之歌合唱團、勵志演講團副團長、中廣節目主持人、現為中央廣播電台主持人

文／鍾興叡 (Ray)

就讀啟明學校時曾聽學長姊閒聊盲人與聾人相處的點滴，有時候聾人用手語在說盲人的壞話，有時候盲人用粗話罵聾人。當時除了覺得好笑之外，還覺得有點麻煩，心裡滴咕著「千萬不要讓我遇到」....。上大學後，也曾碰到過幾位聾人朋友，但那時我用「盲用電腦」（註一）和他們溝通，也沒感覺到有什麼太大的麻煩之處。

進了職場後，身邊的同事不是盲人，也沒直接遇到和聾人朋友相處的機會。就在兩年前，還記得是小年夜的前一天，我按照往常上班的路線從台電大樓捷運站出站，由捷運站的志工協助我叫計程車到公司上班。上了車後，我”輕聲細語”的和司機說要去的地址就放心的戴上耳機聽有聲書充實自己，這是我每天的習慣，在知識爆炸的時代多聽些東西，才不會和社會脫節。

車子剛往前開沒多久，司機拿了一本摸起來像記事本的小冊子和一枝筆給我，我心裡想「拿紙筆給盲人要幹麻？」，緊接著我發現車子開的方

向和我平常走的路線不太一樣，基於過去被騙過的經驗告訴我“司機要繞路?!”，於是，我加重了口氣和音量說「司機！我要到 XXX 路 XXX 號！」，他沒有理我，我以為他沒聽清楚，於是我就用更大的音量喊著說「司機！我要到 XXX 路 XXX 號！」，他，還是沉默著。

我心中開始感到不爽快和酸楚，一種不被重視的情緒突然湧上心頭。

這讓我想起過去不愉快的經驗，以前也曾在大雨中拿著導盲杖（註二），撐著雨傘，一隻手在雨中漫無目的的亂揮，卻沒有一台計程車願意停下來的情況，那時真的覺得很孤單「難道我有錢可以坐車，給你錢賺也都不願意嗎？」。（待續）

註一：盲用電腦系統，指盲人使用的電腦。盲人可透過在一般電腦上安裝螢幕閱讀軟體 (screen reader)，將電腦顯示的文字透過語音合成系統 (text to speech engine) 將之閱讀出來。或配合點字顯示機 (refreshable braille display) 即時顯示相應的點字。我就是使用這樣的電腦，還可以和大家 MSN 和收發郵件都沒有問題！

註二：盲人隻身在路上行走時必須使用的引導手杖，幫助盲者探索路上的障礙。

## 11 月份節目快訊

- 11 月 3 日 國健局兩性教育講師、校園團契輔導 朱惠慈  
教養關鍵期 Part1-- 支持者、引導者、規範者的  
角色扮演。
- 11 月 10 日 私立惠明盲校校長 賴弘毅 -- 愛在角落。
- 11 月 17 日 理理外外單元 - 邀請理財達人與聽友分享如何成  
為金錢的好管家。
- 11 月 24 日 揚生生化科技研發總監 林君穎 -- 上班族常見的  
「頭痛」問題。

短波撥出時間：每週四 下午 11：15-12：00

短波收聽方式：請參考網址 [http://www.rti.org.tw/radio/Program/listen\\_shortwave.aspx](http://www.rti.org.tw/radio/Program/listen_shortwave.aspx)

中央廣播電台線上收聽網址：[http://www.rti.org.tw/radio/Program/Program\\_ProgramContent.aspx?ProgId=685&LangId=1](http://www.rti.org.tw/radio/Program/Program_ProgramContent.aspx?ProgId=685&LangId=1)

※ 建議聽友採用網路線上收聽。

※ 看見我 聽見你所有節目將保留 45 天收聽期，請參考下表

日期	節目內容	可收聽日期
10/06	4U 人際教育學院 江緯辰 Michael 老師 - 男女大不同	10/06~11/19
10/13	台灣優質生命協會秘書長 紀寶如 - 生命因愛而動聽	10/13~11/26
10/20	永達保險經紀人協理 李秋蓮 - 老年化與少子化的理財因應之道	10/20~12/03
10/27	揚生生化科技研發總監 林君穎 - 認識心血管疾病。	10/27~12/11



## 節目小檔案

中央廣播電台以「來自台灣的聲音」作為台呼，以十三種語言代表國家對全球廣播。詳實的報導台灣的民主歷程、藝術人文、社會風貌、文化風俗及各項建設，把台灣的聲音傳揚到世界各地。

「看見我 聽見你」節目主持人 - 鍾興叡 (Ray)，堪稱亞洲第一也是唯一能說能唱、多面向的激勵達人，沒有受限於先天全盲的窘境，Ray 突破自我，不斷充實自己。累積十年現場演唱演說實戰經驗，足跡曾遍及 20 多個國家。每場演唱演說都精彩絕倫、台上台下一片熱絡，絕無冷場，加上 Ray 天性幽默、健康又熱心公益的形象，廣為社團、扶輪社及各大企業、校園熱情邀約的激勵講師，同時擔任永達基金會的公益大使。

## 「讀者意見」調查問卷

親愛的讀者，您好！

RICH 達人雜誌五周年了，感謝您長期對的支持與愛護，為了讓內容更符合您的需求，請填寫以下問卷以傳真方式給我們，期待您寶貴的意見做為參考改進的依據。謝謝！

### 1. 您對 RICH 達人雜誌各方面的表現

	很好	好	普通	差	很差
1、封面設計	<input type="checkbox"/>				
2、主題規劃	<input type="checkbox"/>				
3、內容	<input type="checkbox"/>				
4、文章品質	<input type="checkbox"/>				
5、整體評價	<input type="checkbox"/>				

### 2. 您最喜愛 RICH 達人雜誌哪些單元？（可複選）

- 頭家開講  經營管理  封面人物  
 特輯企劃  致富指南  健康養身  
 休閒達人  美食部落  公益看板  
 行事曆  藝文看板  廣告

### 3. 承上題，您喜愛的原因是？

- 內容實用  版面編排吸引人  文章的內容剛好  
 適合分享給親朋好友  其他 \_\_\_\_\_

### 4. 您不喜歡哪個單元？

- 頭家開講  經營管理  封面人物  
 特輯企劃  致富指南  健康養身  
 休閒達人  美食部落  公益看板  
 行事曆  藝文看板  廣告

### 5. 承上題，您不喜歡的理由？

- 文章內容過於艱澀不易讀  版面編排不吸引人  
 不富資訊性  其他 \_\_\_\_\_

### 6. 您對 RICH 達人雜誌增加主題特別報導的整體印象？

- 很好  好  普通  不滿意  很差

### 7. 您的年齡層是？

- 25 歲以下  26-30 歲  31-35 歲  
 36-40 歲  41-45 歲  46-50 歲  
 51-55 歲  56-60 歲  61-65 歲  
 66-70 歲  71 歲 以上

### 8. 您希望 RICH 達人雜誌增加什麼單元？

- 生活美學  休閒娛樂  藝文表演  
 電影資訊  文學寫作  財經企管  
 流行時尚  平面設計  醫療保健  
 3C 情報  科學新知  其他 \_\_\_\_\_

### 9. RICH 達人曾陸續舉辦徵文、繪畫比賽，您是否支持類似活動持續推廣舉行？

- 非常支持，請繼續舉辦  支持  普通  
 不支持  非常不支持

### 10. 其他建議，敬請不吝賜教！

意見欄： \_\_\_\_\_

凡是填妥本回函傳真至 02-25210355，並清楚填妥基本資料，於 11 月 30 日前回傳，即有機會獲得施華洛世奇水晶手鍊一條（限量 50 條）！亦可參加商周／啟示出版《代謝型態減重全書》的贈書抽獎，請務必確實填寫資料，以便利抽獎作業！

■ 姓名：\_\_\_\_\_ ■ 手機：\_\_\_\_\_ ■ 生日：\_\_\_\_\_

■ E-mail：\_\_\_\_\_（願意接受 RICH 達人雜誌、生活網不定期電子報、EDM 等相關資訊）

■ 住址：□□□ \_\_\_\_\_



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		<b>01</b> 十月初六 世博臺北館-11月1日 (臺北市政府)  宜：嫁娶、祭祀、開市、交易、立券	<b>02</b> 十月初七 南區 《致富理財講座》 林秀俐 19:00-21:00 [台北戲棚]傳統藝術表演 (財)華公亮文教基金會  宜：嫁娶、祭祀、祈福、動土、破土	<b>03</b> 十月初八 中區 《如何為財富缺損設下保全機制》陳嘉慶 14:00-16:00 義大利葛瑪蘭銅管五重奏(文生音樂藝術(股)公司)  宜：祭祀、祈福、出行、移徙、納財	<b>04</b> 十月初九 北區： 《永不屈服，萬事必達》 羅羅門·希克斯 13:30-16:50 台灣古典音樂協會-羅格斯鋼琴三重奏之夜(社) 台灣古典音樂協會  宜：祭祀、開光、出行、解除、拆卸	<b>05</b> 十月初十 北區： 《理財講座》黃素英 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》王明仁 10:00-12:00 《財經講座》劉湘淳、王榮祥 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:10-11:30 《理財講座》陳艾妮 10:00-12:00 《財經講座》陳月碧 10:00-12:00 《理財講座》林美雲 10:00-12:00 《名人講座》高志斌 12:30-15:00 中區 《保戶講座》陳嘉慶 13:30-17:30  宜：納采、訂盟、會友、冠笄、安葬
<b>06</b> 十月十一  宜：解除、祭祀、喬遷	<b>07</b> 十月十二 美國紐斯德三重奏-探戈回憶(騰橋文化創意有限公司)  宜：破土、啟鑽、安葬、除服、成服	<b>08</b> 十月十三 2011 豐田慈善古典音樂會-瓦思科與潘蜜拉(MINA 牛耳藝術)  宜：祭祀、訂盟、動土、移徙、會友	<b>09</b> 十月十四 中區 《有效開發客戶-問卷行銷》 曹曉宜-蔡名爵 14:00-16:30 南區 《投資贏家策略》 嚴雷民 14:00-16:00  宜：祭祀、訂盟、嫁娶、安床、安葬	<b>10</b> 十月十五 2011 金嗓金曲演唱會-周藍萍時代經典回想曲(華風文化)  宜：祭祀、解除、破屋、壞垣	<b>11</b> 十月十六 法蘭西戲劇院《誰真的愛我?》(國立中正文化中心)  宜：祭祀、祈福、訂盟、移徙、安葬	<b>12</b> 十月十七 北區： 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 《財經講座》簡玉梅、朱家棟 10:00-11:30 《財經講座》宋木海 10:10-11:30 《財經講座》王文進 10:00-12:00 《理財講座》白淑儀 10:00-12:00 中區 《租稅講座》李傑克 14:15-16:15  宜：祭祀、訂盟、交易、立券、納財
<b>13</b> 十月十八 鋼琴玩家長-邁可森 2011 鋼琴演奏會  宜：沐浴、掃舍	<b>14</b> 十月十九 國慶音樂會-金曲夜未眠 (行政院文化建設委員會)  宜：納采、納財、出行、上官、祭祀	<b>15</b> 十月二十 南區 《掌握趨勢 創造商機》 鄭綜銘 14:00-16:00 南區 《如何掌握看險業的六桶金》 李世傑 14:00-16:00 【音樂·愛·生命】—新世界 (台北市市民交響樂團)  宜：祈福、出行、訂盟、破土、安葬	<b>16</b> 十月廿一 中區 《預約財富理財講座》 賴黛琪 14:00-16:00 南區 《如何掌握看險業的六桶金》 李世傑 14:00-16:00 【音樂·愛·生命】—新世界 (台北市市民交響樂團)  宜：祭祀、沐浴、出行、冠笄、認養	<b>17</b> 十月廿二 2011 儂人神鼓《時間之外》(優表演藝術劇團)  宜：祭祀、祈福、訂盟、嫁娶、移徙	<b>18</b> 十月廿三 南區 《掌握趨勢 創造商機》 鄭綜銘 14:00-16:00 柏林愛樂交響樂團-開幕之夜(MINA 牛耳藝術)  宜：上官、納財、安床、設帳	<b>19</b> 十月廿四 北區： 《理財講座》李國豪 10:00-11:30 《公債看利率講座》陳有天 10:00-12:00 《財經講座》張自強、王明仁 10:00-12:00 《理財講座》林秋滿 10:00-12:00 《理財講座》王文進 10:00-12:00 《理財講座》韓孫珍華 10:00-12:00 《風水講座》林俊寬 12:30-15:00 中區 《讓你聰明變有錢》劉星輝 13:30 南區 《金融財經講座》謝甲輝 10:00-12:00  宜：開市、交易、立券、納財、移徙
<b>20</b> 十月廿五 中區 《三國演義之曹操-用人之智》 高志斌 14:00-16:00 南區 《稅務規劃講座》 林隆昌 14:00-17:00  宜：嫁娶、祭祀、出行、入宅、安床	<b>21</b> 十月廿六 萊斯特 單簧管演奏會(新象環境文創)  宜：解除、拆卸、修造、安床、安葬	<b>22</b> 十月廿七 百人曼陀林樂團音樂派對 (台北曼陀林樂團)  宜：破屋、壞垣	<b>23</b> 十月廿八 中區 《從公債看利率的理財商機》 潘沛生 14:00-16:00  宜：嫁娶、祭祀、出行、交易、立券	<b>24</b> 十月廿九 朱宗慶打擊樂團 百人木琴 (財團法人擊樂文教基金會)  宜：祭祀、祈福、解除、會友、安葬	<b>25</b> 十一月初一 2011 百老匯音樂劇 ANYTHING GOES 海上情緣 (大國翼星大國文化)  宜：祭祀、沐浴、結綑、除服、成服	<b>26</b> 十一月初二 北區： 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 《財經講座》張惠貞、黃文貴 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:10-11:30 《財經講座》王文進 10:00-12:00 《理財講座》林美雲 10:00-12:00 《名人講座》高志斌 13:30-15:30  宜：解除
<b>27</b> 十一月初三 北區： 《財稅講座》 秋運體系 13:30-17:00 中區 《毛澤東的戰爭藝術》 高志斌 14:00-16:00 南區 《保戶回饋講座》 魏榮權 14:00-16:00  宜：安床、祭祀、補垣、破土、啟鑽	<b>28</b> 十一月初四 福爾摩沙 100 年系列音樂會 III (福爾摩沙合唱團)  宜：祭祀、沐浴	<b>29</b> 十一月初五  宜：嫁娶、出行、解除、入宅、移徙	<b>30</b> 十一月初六 中區 《贏家策略-從投資看退休理財》 曹曉宜 14:00-16:00 南區 《致富理財講座》 張貞芬 14:00-16:00  宜：開光、裁衣、安門、會友、理髮			

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

正確資訊請以各區服務中心為準，其它活動聯絡方式請電洽：0800-556680

人生有永達·萬事都騰達

# 精彩可期的生涯規劃

享受退休生活從永達保經開始!



 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