

Responsibility · Intelligence · Confidence · Health (61)

RICH 達人 雜誌

www.richgogo.com



Janet

謝怡芬

活一次就夠的精彩人生

奢華特輯

品味生活的頂級饗宴

頂尖高手 陳世卿

平凡低調 謙卑感恩 以友為尊

2012壬辰年 12生肖紫微運勢解析

善用年終 樂活人生

異國新年美食體驗

減腰享瘦過好年



2012 1&2月號 定價150元

明華園『貓神魔幻劇場』 雲林縣 隆重開演

由中國青年救國團雲林縣團務指導委員會以及財團法人士心文教基金會共同主辦，並由永達社會福利基金會以及永達保險經紀人贊助演出的明華園『貓神魔幻劇場』於100年11月27日在雲林縣斗南田徑場隆重開演，活動場地可容納4萬人，全場座無虛席，不少民眾早在開演前2個小時就在門口排隊，就是希望能夠提早入場選個好位置，近距離欣賞這場難得一見的演出。

結合公益，關懷弱勢

『貓神魔幻劇場』活動除了回饋雲林縣鄉親，也與公益結合，民眾只需攜帶2張11月份發票就能換取一張入場券，活動當

日募集來的發票全數捐給縣內弱勢機構，主辦單位非常貼心的設立了“老人禮遇通道”讓年長者與行動不便的民眾有一個專屬的便道，避免與人群產生推擠。主辦單位特別為永達準備了感謝狀，由許舒博委員親自頒贈。

永達中區胡明徹協理於接受頒贈感謝狀時表示：永達對於弱勢團體的關懷服務未曾停下腳步，永達社福基金會從96年成立開始，幫助過許多弱勢團體，像是復康巴士十年傳愛計畫、舉辦義賣會幫助心智障礙長者以及贊助北中南三地愛傳承演唱會，招待弱勢團體前往觀賞等等活動。始終秉持取之於社會、用之於社會，對於弱勢團體持續給予關懷與鼓勵，幫助更多需要幫



永達志工們熱心的為民眾服務，活動現場還特別準備面紙提供民眾使用！



永達胡明徹協理（左）代表接受許舒博委員（右）頒贈感謝狀



貼心的設立“老人禮遇通道”讓行動不方便者以及年長者備受尊重。



活動會場架設的超豪華舞台以及 4 台超大螢幕就為了讓後排民眾也能看的一清二楚！

助的人，希望藉由這樣有意義的活動，來喚起社會大眾一起用行動來關懷弱勢團體。

『貓神魔幻劇場』成為雲林縣史上最大型的演出活動

這場由明華園戲劇總團主演的『貓神』，是明華園創團八十周年大戲，該戲主角由無敵小生孫翠鳳領銜主演，以宋朝為背景描述主角言驕論白日擔任朝廷要官斷案，晚上又化身貓神斬奸鋤惡的故事，劇情深刻感人，戲劇張力十足!! 舞台場景更是使用失傳四十多年的三層機關佈景，讓演員

們不需靠吊鋼絲，也能在舞台上飛簷走壁，看的場內民眾掌聲連連，也成為雲林縣地區有史以來最大型的歌仔戲活動。

明華園歌仔戲創團至今已有八十二年歷史之久，早期民間重要的生活娛樂不外乎歌仔戲、布袋戲、皮影戲等，但隨著時代變遷，這些傳統藝術文化漸漸沒落，主辦單位希望藉由這類型的藝文活動，激勵年輕一輩找回傳統的本土藝術價值，重新發揚光大，讓台灣特有的文化特色能夠薪火相傳。



奢華特輯

- 20 品味生活的頂級饗宴
- 22 宋木海 旅遊 是活在當下的見證
- 24 體驗極致奢華
- 28 旅遊即良藥 療癒旅遊正夯

財 富管理學苑

頭家開講

- 04 龍騰虎躍 鴻圖大展

祝福

- 05 大顯身手 飛龍在天

頂尖高手

- 06 陳世卿

平凡低調 謙卑感恩 以友為尊

致富指南

- 08 善用年終 樂活人生

分齡規劃 比例重點支配

- 10 財經新聞

- 12 公務人員退休大變革

人 生管理學苑

封面人物

- 16 Janet 謝怡芬 活一次就夠的精彩人生

經營管理

- 32 葉敏生 傳遞愛與夢想 體驗人生極致美好

- 34 鄭濬黎 改變態度 開啟人生的關鍵

- 36 李榮德 創造不可取代的被利用價值

- 38 陳良仲 趙筱溪

立足台灣 實現放眼世界的豪志

- 40 陳重元 切病精湛 問診如親

健 康管理學苑

保健園地

- 42 靈魂之窗的守護者 戴明正

淺談幼童屈光矯正與雷射治療

休閒生活

- 44 享受悠活 life 就到天母舒活

經絡推拿、精緻按摩及指壓一次到位

- 46 6028 美食咖啡館 世外桃源 品味一片美景

美食部落

- 54 異國新年美食體驗

健康養生

- 62 減腰享瘦過好年 告別三高 健康 100

身 心管理學苑

特別報導

- 48 2012 (壬辰年) 12 生肖紫微運勢解析

- 70 你睡得好嗎 選對寢飾睡好眠

公益看板

- 01 明華園「貓神魔幻劇場」雲林縣隆重開演

- 14 RAY 巡迴講座年度回顧

- 19 永達獲優等評鑑

- 30 彰化市立管弦樂團圓夢計劃

- 52 2011「國際身心障礙者日」天使之愛夢想起航

- 76 為早產兒加油 愛心義賣會

- 74 書訊 & 59 期贈書得獎名單

- 80 行事曆



Editor's Note

編輯手記

惜福的心 讓世界更好

送 舊迎新的歲末時刻，也是充滿感恩的時刻。過去這一年，RICH 達人雜誌透過增加頁面提供讀者更充實的內容，誠摯感謝讀者對本刊的愛護和支持！

受到美國二次衰退及歐債風暴的影響，部份專家學者考量全球景氣疑慮加深影響，民眾財富與消費信心恐受波及。此時，在資產配置方面宜以更謹慎保守的態度，而面對少子化、高齡化社會，規劃退休預約豐盈優質晚年生活，無論何時都不嫌晚。

辛苦一整年拿到了年終獎金，不妨先檢視過去一整年自己的花費情形，視項目做調配，藉以節省開支，同時也為自己存下年終獎金。外國人過年吃什麼？透過異國年菜的報導讓您瞧瞧端倪！當然，大魚大肉之餘，提醒您過年期間還是應該作息正常、規律生活，才能避免脂肪囤積，變成小腹婆、大腹翁。此外，睡眠品質的好壞與寢具挑選有很大關聯。而讓人欽羨的頂級旅遊究竟玩些什麼？又帶給人們什麼樣的體會？本期雜誌都有完整的介紹。

歲末北方寒，修煉心中暖。迎接新的一年，RICH 達人雜誌期許以更豐富優質的內容，滿足讀者多面向的需求。祝福您，闔家平安！

RICH 達人雜誌
Responsibility · Intelligence · Confidence · Health

2012年1、2月號 第61期

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：張鈺鈺

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



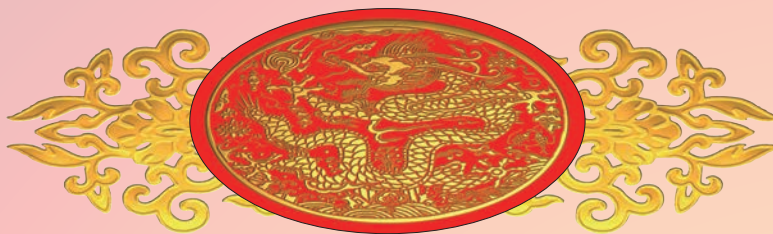
本雜誌採用大豆油墨印刷

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





龍騰虎躍 鴻圖大展



歲末，是全家人團聚的時節！一路走來，感謝各位陪著 RICH 達人雜誌一起成長，因為有您們不斷地督促指正，才能讓我們更臻完美！

過去這一年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，消費者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，將不分紅更改分紅或是透過契約的轉換，將保單加以調整。行有餘力，還是應該盡早做退休規劃。另外，許多大型的保險公司，都有保單校對系統，保戶可以透過校正系統檢視自己的保單是否適當，若有不足趕快依照現狀補足。

展望 2012 年，祝福各位

龍騰躍起青雲路，龍尾展開鴻運圖！





大顯身手 飛龍在天

《RICH 達人雜誌》發行的宗旨為提供最夯的財經生活資訊，掌握最佳理財規劃資訊，瞭解最新的健康資訊及規劃優質的休閒生活，讓讀者們在生活上都以懷抱責任（Responsibility）、增長智慧（Intelligence）、充滿信心（Confidence）且健康（Health）的態度應對，進而成為身心靈豐富的 RICH 達人。

時值歲末，感謝您一年來對 RICH 達人雜誌的愛護，未來更希望您能繼續指正，期望透過不同單元的報導、豐富的面向，提升讀者身心靈的成長，也能成為大家茶餘飯後分享的話題。

「砲聲龍龍新年到，步步高升好徵兆。」

龍年祝您 財源滾滾 大吉大利！



陳世卿

平凡低調 謙卑感恩 以友為尊

回顧資歷，陳世卿獲獎無數、屢創佳績，「細心熱忱」是他的代名詞，「熱情服務」是他的使命；為了回饋朋友與客戶對他的支持與愛護，陳世卿總是想得比客戶多，從不放棄學習的機會，用誠信與正直編織人們幸福的願景。

文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部分圖片提供／陳世卿



採訪永達保險經紀人北四-4A區經理陳世卿的當天，強烈感受到他的親和力，他遞給記者一本2012年的記事本，大小份量適中且內容規劃得宜，甚至將一般人生活所需的農民曆都放了進去，從小細節可見其心思之細膩。不僅如此，陳世卿做事積極，處處為人設想，是一個可以聊、可以交、可以託付的朋友。

服務是我的使命

陳世卿因一場會計師財稅講座，秉著回饋與經營理念的使命感進入永達保經，兼任太平洋文化基金會顧問、高爾夫球隊會長（曾經兩次 hole in one），集文化藝術及運動之特質於一身，無論身居什麼位置，總是稱職地詮釋好自己的角色，一步一腳印紮根，行事穩健。曾多次榮獲全國第一名，並連續榮獲八屆MDRT百萬圓桌會員、3次COT（同年度3倍MDRT）、95年度澳洲（個人組全國第一名）、96年度荷比德（主管組全國第一名）、100年下半年「俄帝風華魅力之旅」競賽個人組全國第一名。陳世卿表示，保險是良善事業，給人希望、幸福與夢想，秉持感恩朋友與客戶多年來的支持，他期望為大家規劃好全生涯的財務安全護網，讓他們的人生更有成就感，達到富足退休、富裕一生、富貴傳承。

向上學習 強化自己

做事積極、負責，從不放棄學習機會的陳世卿平時要求自己多閱讀，不斷參加公司所舉辦的專業課程及自修課程，甚至用心準備錄音機將重點記錄下來，反覆聽誦，增加知識與經驗值，強化最佳價值力。「只有成功的人才放棄的資格，要先成功才能談放棄！」陳世卿在一次因緣際會下認識壽險業銷售巨人「梅第大師」，受到大師的精神感召，他把工作與生活結合，讓工作即生活，生活即樂趣，扛起責任，堅持永不放棄、退而不休的理念。他相當感念永達保經董事長吳文永無私的奉獻，期望追隨吳文永的腳步，學習其「英明睿智、寬宏大量、慈悲喜捨、謙卑圓融」的精神，「以服務代替管理，讓管理成為多餘」。此外，陳世卿非常推崇北四-4A協理韓孫珍華組織調合的能力，有一顆細膩的心且兼具忍耐、寬容、協調、溝通與創新的特質，堅強有力的執行力，是他最佳的師法對象。

細心 給人溫暖

樂於助人的陳世卿，不少人對他的第一印象都是「溫暖」、「謙卑」！因為有一顆細膩的心，他總是能注意到周遭的小細節，為人設想，讓人窩心，他用「專心」、「用心」、「細心」、「貼心」，讓客戶「感心」。問及遇挫時的心理調適，陳世卿笑著說：「我好像沒有什麼受挫的感覺！」除了擁有認真、積極、正向的特質，客戶未成交時，他總是視之為「因緣未具足，只有期待他日有緣再相會」，同時他也會檢討自己是否學得不夠好、講得

不夠明白，沒有依據客戶的需求做最好的溝通。正面的態度、有條理的思考邏輯，讓陳世卿不僅能看到問題本身，還有問題的背後，一旦機會來臨時，他能作好準備，全心全力服務。

增員 傳遞希望

無論是新舊保險業務人員，均應視「組織增員」為自己之重任，藉由平時推廣業務的契機，尋找心目中適合加入保險業的準增員對象，進一步引導他們一同加入保險業，發揮保險業「大愛」的精神，目前所帶領五位高階主管均有此共識。未來，陳世卿除了希望自己永續為朋友、客戶服務，也希望讓更多人了解保險對人生的必要性，對於有意願從事者，陳世卿將給予其正確的管道，為他們培養正確的人生觀，擴大視野、格局，除了壯大組織，也將好觀念推廣給社會大眾，讓福祉永傳，希望無限！

採訪中，陳世卿展現樂觀、豁達及進取的態度，乃在於其心中，謹記一段名言：

「人上人，天外天，強中自有強中手，一山還有一山高。」在浩瀚宇宙中，人類是何其渺小，有什麼好自傲自大的，故要敬天地、敬鬼神、敬父母、敬師長、敬同僚，以萬物為師。🔥





善用年終 樂活人生

分齡規劃 比例重點支配

辛苦工作一年，每年最期待的時刻莫過於發放年終獎金，雖說能領到大筆的費用令人欣慰，然而若未做妥善的規劃及運用，錢財容易泡沫化，甚至連流向都不知。除了養成儲蓄的觀念，更應有為未來做好規劃的投資計畫，方能善用每一分錢！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山

如何讓年終獎金善用最大的價值，做最有效規劃？壽險業者建議應依各年齡層階段做規劃，除了預留每年必備最大宗支出「紅包」及生活所需開銷等支出項目，更應及早進行保障補強及退休計畫。

分年齡層有效規劃

根據永達保險經紀人處經理許雪霞表示，不論年終獎金有多少，首要功課就是先檢視過去一整年自己的花費情形，視項目做調配，藉以節省開支，同時也為自己存下年終獎金。以下分為 3 個年齡層做為探討：



許雪霞 處經理

社會新鮮人

定義：剛領第一份薪水者

獎金分配比例 1：1

社會新鮮人總是懷抱夢想，剛領到第一份薪水時，總會迫不及待開始規劃要買什麼，所以無形中錢很快就花掉，應克制慾望，養成儲蓄的觀念，依 1：1 的比例來善用年終獎金較為適宜。「1」是用來完成自己的夢想，無論是要買車、旅遊，還是做其他的事都行，藉以犒賞自己工作一年的辛苦；另一比例「1」則是用來儲蓄，養成日後習慣，慢慢累積財富。

壯年期

定義：30 歲以上有家庭者

獎金分配比例 1：1：1

台灣目前是低利率、低薪資的時代，此階層平常月薪大多用來支出生活開銷、小孩保母費、教育費等，唯有等領年終獎金才有機會落實財富支配，建議在規劃時，應有長遠的計畫，採 1：1：1 原則。

「1」做家用，包括包紅包等過年開銷；「1」做為小孩教育基金；「1」儲蓄未來，因為此比例金額小，可透過時間累積來複利滾存。「想要有錢，不能單靠薪水，須規劃好每一分錢。」許雪霞語重心長地說，她並建議「壯年期」若想要投資，沒有太多本金，可選擇長期性的商品，藉以累積創造財富。

許雪霞以自身經驗分享，她從 30 歲開始，每年年終與先生各存一個月薪水幫孩子投保儲蓄，做為將來的教育費，10 年下來存了 100 萬，每年還可領 7 萬元的利息。運用保單使用保本鎖利的效果規劃，不僅投資配置穩當，又可獲得最大效益。

中老年期

定義：40 歲以上未退休者

獎金分配比例 1：2

以 1：2 的比例作為規劃。「1」做為「家用」，包括包紅包等過年開銷；「2」則做為退休規劃之用。由於台灣現今面臨高齡化與高通膨時代，僅靠政府與雇主所提撥之退休金不敷退休生活使用，而此年齡層日常收入支出並無減少，甚至會因年齡的關係，雇主提早解雇，而壓縮職涯時間。再則，退休後收入中斷，支出不斷，因此必須提前為退休生活做規劃，珍惜每一分錢，不僅是年終獎金，連平時薪資都應納入計畫。在退休理財領域，帶領部屬為人規劃退休生活深具專業的許雪霞提醒，當錢不夠時，力量微渺，不能從事太多投資，當有收益時，應先累積第一桶金，用第一桶金去賺錢，但是千萬要記住，這一桶金不能有虧損，避免投資失利，負債雪球越滾越大！

結語

人生從約 25 歲開始進入職場工作至 65 歲退休，無論每年能領到的年終有多少，一輩子平均而言可領 40 份年終，然而年終無法終生領，更實質的層面是必須做好理財規劃，善用每一分錢，存好退休金，才能樂在退休！

聰明大富翁小富婆投資法則：保本鎖利

無論從事什麼樣的投資，應先做好保本規劃，從小額開始累積經驗值，建議藉由保單投資儲蓄，可終生鎖利，獲得最大效益！



財經補給站

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 攝影／余秀萍

稅捐行政救濟加計利息 較現行規定公平合理

近年來郵政儲金 1 年期定期儲金固定利率呈下降趨勢，修正將行政救濟加計利息之利率，從「繳納稅款之日」或「原應繳納稅款期間屆滿之日」郵政儲金 1 年期定期儲金固定利率，修正為「依各年度 1 月 1 日」郵政儲金 1 年期定期儲金固定利率，可使稅捐行政救濟加計利息較現行規定公平合理。

宏泰調整保險單借款暨保險費 自動墊繳年利率及決定公式

宏泰自元月 1 日起調整保險單借款暨保險費自動墊繳年利率及決定公式，原則上決定公式為：按

各保險單「主契約之預定利率 + 2.0%」與「台灣銀行、第一銀行及合作金庫三家銀行每月第一個營業日牌告之二年期定儲平均利率 + 2.0%」兩者之值取高者計算，上限為「主契約之預定利率 + 3.5%」，各保單年利率最高不得超過 6.9%。

美好生活指數

日本政府考慮以國民總幸福量 (GNH) 調查國民的幸福度，內容將包含工作滿足感、貧困率、平均壽命和有薪休假日等。對此，經建會指出，國際趨勢已經「不以經濟指標做為國家發展的唯一考量」，目前也正參考「經濟合作與發展組織」(OECD) 的「美好生活指數」，試編台灣的生活指數。



賀 謝宗育經理榮獲保險文馨獎保險組第二名

由「財團法人吳家錄保險文化教育基金會」與「財團法人現代保險教育事務基金會」主辦第 12 屆保險文馨獎全國徵文大賽，永達保險經紀人中六謝宗育經理在 3688 件作品中脫穎而出，獲得保險組第二名之殊榮。文章中分享夫妻如何面對、接受兒子齊齊罹患腦炎的心路歷程，並感謝保險的守護，讓家庭及孩子的未來都沒有後顧之憂。頒獎當天，永達保險經紀人黃福來總經理特地前往現場予以肯定，並期許保險的大愛能夠感動更多人。



▲現代保險健康理財雜誌發行人林麗銖(左)、永達保險經紀人總經理黃福來(右)、謝宗育經理(中後)與文章主角齊齊(前)。

中國
大陸

保險經紀人 證照考照團

NT **22,500**元

保險經紀人報考資格

- 高中(職)以上畢業

保險經紀人報名費用

- 每人新台幣NT500元

保險經紀人考試報名所需資料

- 最高學歷畢業證書影本2份
- 台胞證影本2份
- 1吋紅底照片3張

包含內容

- 1.台北/香港來回經濟艙機票。
- 2.行程表內列明之當地交通(直通巴、船票...)、住宿、餐食等費用。
- 3.兩地機場稅、燃油附加費、領隊服務小費。
- 4.投保責任險新台幣貳百萬元、醫療險新台幣貳拾萬元整、特別費用險、額外費用險及海外急難救助。

天數	活動內容	早餐	午餐	晚餐	住宿
第 1 天	考前說明/輔導		機上	V	羅湖區 蓬客精品酒店
第 2 天	考試、參觀保險公司	V	V	V	羅湖區 蓬客精品酒店
第 3 天	銀行開戶、自由活動	V	V	V	羅湖區 蓬客精品酒店
第 4 天	領證、參觀經紀公司	V	V	機上	羅湖區 蓬客精品酒店

*費用不含：出國證照費用、考照報名費。



■ 學歷
淡江大學保險系畢業
■ 現任
誠邦企管顧問公司
副總經理

公務人員退休大變革

民國 100 年 1 月 1 日「公務人員退休法」三讀通過並已上路施行，新法對公務人員退休產生革命性變化：過去考上高普考擔任公職的人員，似乎註定可以服務至退休，退休後又有終身俸及生存配偶的半數撫慰金以因應退休生活開支，不敢說是「金飯碗」，或謂「鐵飯碗」也不為過；但新法上路後則有可能變成「玻璃碗」了，公務人員退休可能得要自力救濟，以免落得臨老無依。

文／李傑克

於現行公務人員退休法的框架下，欲領受終身俸可要面臨三道關卡，於過關斬將後終身俸才能落袋為安。

揭開公務員退休面紗

假若有幸服務達到退休條件，退休金也不必然與終身俸劃上等號，除非公務年資超過 15 年始有資格申請終身俸外，否則只能申領一次金（公務年資 15 年以下），且若計算其得申領之終身俸或一次金後會發現，當少了台銀 18% 優存的加持時，除非其俸點夠高且年資夠長，否則實領金額實在無法撐起退休的一片天。

雖說年資夠長者，其應領的一次金或終身俸比較「有感覺」，但年資若長過 25 年的自願退休者（自願退休條件二），即使先行辦理退休，其終身俸却不見得會立刻入戶頭，因為還有月退休金起支年齡 85 法定指標數的限制：須符合公務年資 25 年且年滿 60 歲或公務年資 30 年且年滿 55 歲始得領取終身俸，未達前項條件前只能選擇領取一次金或等（展期）或減額（提早一年領減 4%，至多提早 5 年領減 20%），如此一來無異產生了退休金的

缺口與空窗，若無法自行填補，屆時退休了沒錢，豈不只能在家坐以待斃？

85 無縫接軌

至於公立學校教職員的退休法源係「學校教職員退休條例」，該條例目前亦經行政院會修正通過後送進立法院審議，觀該法修正草案內容，幾乎完全比照「公務人員退休法」，亦採取年資與年齡並重的 85 精神。可想而知，下波修正的對象即是「軍人退休條例」；換言之，未來軍、公、教退休將全採「85 無縫接軌」。

軍、公、教族群因歷史背景所給予的優惠與減免已逐漸被政府收回，甚至民國 101 年軍、公、教的「薪資所得」也將正式納入稅基，於民國 102 年 5 月申報。可想而知，種種變化皆起因於政府財政困難，靠人不如靠自己，軍、公、教朋友應及早建立自我退休意識，先行利用商業保險建構自己的退休金，加上未來有幸領到的政府終身俸，屆時領雙薪退休豈不樂活？機會是留給懂得把握的人，千萬不要讓自己的人生被「公務人員退休法」給牽絆，自己才是人生的主宰，不是嗎？



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

視障歌手 鍾興叡 巡迴講座年度回顧

激勵達人講師 - 鍾興叡 (Ray)100 年起，以永達保險經紀人顧問的身分，分別以「看見生命的奇蹟」、「永抱青春、達響人生」為主題，透過校園巡迴講座的方式，將永達重視生命教育之關懷拓展至全國學子；藉由激勵演講與互動式的身障體驗活動，讓所有參與講座的聽眾，能用更樂觀的態度面對未來挑戰。Ray 沒有受限於先天全盲的窘境，用溫暖的歌聲以及無私奉獻的心，分享自身經驗、分享愛，跨越障礙，勇敢發光，獲得了各大企業、社團以及校園的熱情支持，希望能藉著各單位持續邀約，將這樣有意義的公益講座蔓延至 101 年。預約演講行程，請洽永達社福基金會 02-2521-2019#626 陳先生。

【100 年行程回顧】

- ◎大台北地區：扶輪社、獅子會、牙醫師公會、富邦人壽、蘭雅國中、五峰國中、蘭州國中、福安國中、深坑國小、金甌女中、古亭國中、大豐國小、南港國中、永平國小、北政國中、丹鳳高中、長庚大學。
- ◎台中地區：大墩國中、龍井國中、中山醫學大學
- ◎高雄地區：中崙國中、國際商工、第一科技大學、獅甲國中、鼎金國中
- ◎其他地區：宜蘭 - 復興國中、中華國中、宜蘭國小。苗栗 - 三灣國中。新竹 - 富邦人壽、元培科技大學、北埔國中。彰化 - 彰化市公所、彰泰國中。雲林 - 國稅局、東和國中、建國國中、口湖國小、元長國中。台南 - 下營國中。屏東 - 教育大學。



三灣國中生命教育講座



台中龍井國中教師研習會



阿 Ray 給予深坑國中同樣是視障的學生加油與鼓勵



講師鍾興叡帶領北政國中童學體驗活動

~ 校園回饋分享 ~

激勵達人講師 - 鍾興叡 (Ray) 走遍全台各級學校、企業、社團等，Ray 用他的生命故事來激勵人們努力向上，用他的美妙歌聲來撫慰人們的心靈。雖然一出生雙眼就看不見，但他堅持不放棄，用他”獨一無二”的特殊，活出自己生命的色彩!!

從鍾老師的身上，我看到了希望！那燦爛的笑容令人印象深刻，演講內容非常具有建設性、啟發性，妙語如珠令人收獲良多，讓我知道如何扮演好一個視障兒的媽媽，來協助他學會面對自己的人生進而享受人生。
宜蘭縣視覺障礙專業知能研習會

愛是學會接受與付出，體會生命真的可貴！有人常說「生命的長度是上天決定，生命的寬度是決定在自己手裡」，人要活的精采，生命才能起飛！感謝永達社會福利基金會讓我及與會的師生，有這個機會與鍾興叡老師經歷一場浪漫的人生音樂邂逅以及上了一場寶貴的生命教育課程。鍾興叡老師這個名子及他的音樂...「永」駐心中，「達」響人生！

屏東教育大學 周維婷

身體缺陷並不代表不能成功，從鍾老師身上我感受到奮鬥不懈的精神與追求成功的毅力，可貴的是鍾老師成功了卻不以此為滿足，願意無私的付出去幫助更多的需要幫助的人。由衷的感謝老師，當然更不能忘的是活動的推手 - 永達社會福利基金會。

台中龍井國中 崔彭龍 主任

阿Ray老師的講座相當精采，帶給本校學生一個非常難忘的經驗，希望下次還有機會邀請老師再度與我們分享更多正向的故事喔!(辦場小型演唱會應該也會很贊!)謝謝阿Ray老師!謝謝永達!!

南港高中 輔導室特教組

阿RAY老師的分享非常精彩，帶給本校學生一個難忘的生命經驗，希望下次還有機會邀請老師再與我們分享更多正向的故事喔!(辦場小型演唱會應該也會很贊!)謝謝阿RAY老師!謝謝永達!!
南港高中 輔導室特教組
100-10-0

Janet 謝怡芬

活一次就夠的精彩人生

很難得有這麼與性感沾不上邊的女明星，還能受到這麼多人的喜愛。Janet 謝怡芬以《瘋台灣》節目竄紅，爽朗的性格與笑容，還有對事事都保持好奇的熱情，都是那麼地自然不做作，她相信自己、敢於作夢，自信流露。

文／張鎡鈺 攝影／余秀萍



Janet 謝怡芬出生美國德州，能通英文、國語、台語、西班牙語、法語。畢業於麻省理工學院，主修科學與生物，是合格的急救醫療技術員，擁有跆拳道黑帶資格、5 歲開始學小提琴，還曾受邀到美國白宮表演，如此允文允武極端的專長和興趣，一看就知道 Janet 沒那麼簡單！

結合工作與興趣 活出自信

聽 Janet 說話，破破的中文偶爾穿插輪轉卻帶有美國腔的台語，常常搞不清楚她到底是美國人還是台灣人，其實 Janet 的父母是美國留學生，畢業後留在美國生根。10 年前，Janet 原本只想回到父母的故鄉看一看，所以選擇到台北榮民總醫院實習。期間，朋友帶她到夜店開開眼界，卻意外認識同樣是 ABT(American Born Taiwanese) 的黃立



成，因為欣賞她活潑的肢體語言，黃立成便介紹她模特兒的工作，自此，她踏上了演藝之路。

台灣人對於美的標準，就是要「又瘦又白」，雖然以一身小麥色皮膚自豪，但 Janet 剛入行當模特兒時，曾被嘲笑皮膚太黑，且不斷被經紀公司要求減肥，讓 Janet 一度憂鬱失衡，慢慢看不到真實的自己。於是她放下執著，藉由舞蹈、瑜珈及運動慢慢療癒自己的身心，正在她打算放棄演藝之路，回美國發展前，曾經當過她的英文學生的小 S，把她推薦給名製作人詹仁雄，並建議她參加旅遊節目的面試。多才多藝的 Janet 靠著穩健的口才及豐富的旅遊經歷，獲得主持機會。

特殊的口音及活潑主持方式，讓她逐漸走紅，代



言邀約不斷，成為家喻戶曉的主持人。她總是說，自己很幸運，因為這份工作與她的興趣能完全結合，讓她重新找到在演藝圈的定位及繼續走下去的力量。

省吃儉用 只為旅行

每次 Janet 拿到薪水，第一件事就是「存錢」。從小開始打工的她，深知一分一毫來之不易，所以她很早就養成儲蓄的習慣。她認為累積本錢很重要，也是投資的基礎。

身邊朋友對她的印象，都是「從吃的到穿的，沒有一樣不省」。Janet 不穿名牌，買東西如果超過 3 千元，就嫌貴。Janet 說：「如果高中時可以穿 10 美元的 T 恤、30 美元的牛仔褲，為什麼現在不行？當藝人，收入時高時低，所以用錢必須更有計畫！」她會把每一張發票、每個月的水電費、電話費、信用卡帳單都收得整齊齊的，以控制自己的支出。即使現在身價水漲船高，但她仍然如同剛來台的時候，不管一個月是賺 3 萬元還是賺 30 萬元，每月規定自己把開銷控制在 1 萬元。而存下來的錢，她卻很捨得用來學習和旅行。

旅行是探索人生的方式

對 Janet 來說，旅行不僅是她探索人生的方式，更是努力工作、努力賺錢的動力。雖然主持旅遊節目是這幾年的事，但本身就熱愛旅遊的她，很小的時候就開始了遊歷世界的經驗。她第一次出國旅行是在 9 歲那年，隨著小提琴樂團到歐洲表演。但第

一次由自己規劃、籌錢的旅行，則是在 16 歲那年。當時學校正在招募前往厄瓜多的志工，需要繳納 2000 元美金，但卻可以換得 1 個月的食宿。為此，Janet 半年前就到處打工，當街頭藝人拉小提琴表演、甚至賣餅乾、幫人洗車，最後終於成行這趟單飛之旅，自此她更是上了旅遊的癮。

Janet 認為旅行當中最重要，就是要透過「人」來瞭解當地文化。以前自助旅行都是自己拿著地圖走，只是停留在景點觀光，而現在是透過當地人的帶領及角度，來認識一個新地方，加強了旅遊的深度，可以從這樣的角度認識台灣，Janet 覺得很幸福。主持《瘋台灣》一年多來，台灣都不知道繞了幾圈了，Janet 表示，台北是她最喜歡的城市之一。

「以前聽人家說，大城市的人都很冷漠，但是台北人都很親切，常常只要在路口張望一下，就會有人主動上前問需不需要幫忙。」加上夜市、美食等特殊的地文化，讓即使已經住在台北 10 年的她，還嚷著「還有很多東西還沒玩！」





姓名：謝怡芬 Janet Hsieh
生日：1980年1月20日
國籍：美國、台灣
身高：173cm
星座：水瓶
血型：AB
興趣：登山健行、攝影繪畫、遊山玩水、豢養寵物、吃喝玩樂

Janet's Profile

樂觀自信的女人最美麗


比起許多女人喜歡以節食減肥來維持身材，Janet 覺得運動才是維持青春活力的不二法門。

過去當模特兒時，因為被經紀公司要求節食，讓她覺得壓力很大，逢人就問：「有沒有可以變瘦的方法？」錯誤的減肥方式讓她陷入焦慮，節食出現的補償心態更讓她陷入暴食症的惡性循環，最後還是經由醫生及家人的幫助才走出藍色幽谷，因而她更加珍惜健康。

除了定時運動，生活中她也儘可能不坐公車、計程車，以走路或是腳踏車代步，讓自己隨時隨地都在消耗熱量。她喜歡食用大量蔬果的西式料理，並且以低油的方式烹飪，因為工作關係，必須時常外食，她也會記得要經常補充多種水果和營養補充品，讓自己在忙碌的工作中精神飽滿！

而她最推崇的，一次可以做到健康、美麗的保養祕訣，就是隨時保持「樂觀」的心情！「我覺得能做自己的人最美麗。但要能做自己其實不簡單，要先了解自己才可以。」Janet 強調：「當你什麼事都去嘗試過一遍，很多地方都去走上一遭，最後才會發現自己、了解自己。人只能活一次，所以一定要活得精彩，那麼其實活一次也就夠了！」





永達獲「優等」評鑑

努力邁向下一個肯定



永達社福基金會賴依萱秘書長代表接受由內政部曾中明常務次長頒贈優等獎牌。

內政部舉辦「100 年度全國性暨省級社會福利慈善事業基金會評鑑」，評鑑以 99 年 205 家全國性基金會之營運績效，評鑑項目包含：會務、業務、財務三大類，永達社會福利基金會獲評為「優等」，肯定所有永達同仁的付出與努力。

永達社福基金會自成立以來，秉持「關懷社會上生產力最低且最需要被照顧的人」為宗旨，多年來持續為身心障礙及經濟弱勢家庭提供積極性的協助。透過永達保經及基金會的資源整合，每年捐助金額超過 4,000 萬元，扶助對象包含身心障礙、早產兒、原民部落、罕病患者、肯納症患者、雙老家庭等，以扶植取代救助，從根源改善他們的謀生能力及生活品質。



基金會主要經費收入來自永達公司提撥，以及永達同仁主動捐贈個人每月薪資所得的 1%，贊助弱勢扶助關懷專案，建構希望與善的循環模式，舉凡與政府合作開辦的「青蘋果發展帳戶專案」，幫助低收入戶家庭第二代青年擺脫貧窮的陰影，建立正確的理財觀；以及 97 年開始執行的「復康巴士十年捐助」計畫，四年期間總共捐助 44 輛復康巴士給全台各縣市，緩解身心障礙朋友搭不到復康巴士的窘境，也提高了身心障礙者的乘車比例。

關懷弱勢早已成為永達人重要的工作，永達基金會本次獲得主管機關給予評鑑「優等」的肯定，是每一位同仁每月主動捐出善款與投入公益志願服務努力的成果。展望未來，永達會將社會關懷的紮根計畫做得更深，更具社會價值，進而喚起更多人關注社會上需要幫助的角落。

品味生活的頂級饗宴

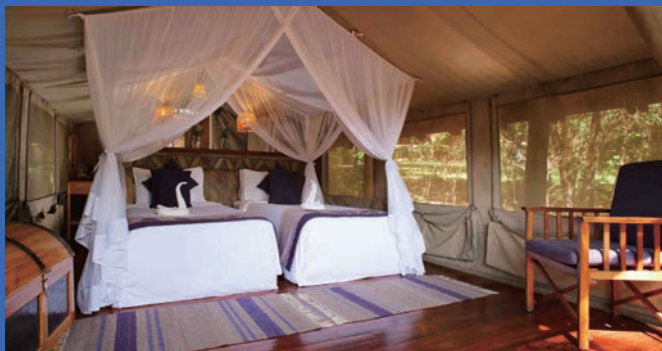
「奢華、頂級」的定義是什麼？七星級旅館、美酒美食、奇山異景等，或許都是高檔的詮釋；然而，將時時不離身的智慧型手機關機、闔上 I-pad 放入背包，不再追逐時間，全然的放鬆踏上行程，不也是種奢侈？永達保經協理宋木海更認為，頂級旅遊的定義還應有「對的人」相隨。然而，不可否認的是，越來越多量身訂製的行程，標榜的是全程「頂級」享受，要給旅客最尊貴的難忘體驗。

統籌／羅怡如 策劃執行／張鎡鈺、莊惠旭

版面構成／楊樹山

圖片提供／宋木海、易遊網、雄獅旅遊、吉帝旅行社







宋木海

旅遊 是活在當下的見證

熱愛旅遊的宋木海，見識廣、格局大，幾乎踏遍世界各洲，他有效做好時間管理，將旅遊與工作結合，提升生活質量的同時也富足人生閱歷。藉由本篇跟著宋木海一起看世界，將讓您對「旅遊」的定義有新的認識

翻開 ipad，細細點開資料夾，一張張照片栩栩如生躍於眼前，永達保經協理宋木海如數家珍般分享他的旅遊回憶，潔白閃耀的雪景、豪華食宿饗宴以及陽光下閃耀的笑容等，歷歷在目，若要細說珍貴的遊記趣事，恐怕三天三夜也說不完…。

頂級旅遊四要素

訪談宋木海時，從談吐、談話內容中，深深可以感覺到他的不凡，他的「不凡」來自於「見多識廣」，格局大，待人謙卑有禮，彷彿是一本厚重的活字典，永遠讓人探討不完，因為他「熱愛旅遊」！無論是公司的獎勵旅遊或是自己參與的團體旅遊，宋木海總是踴躍出席，出國旅遊的次數不勝枚舉，由他來詮釋「旅遊的意義」再適合不過！從民國81年加入保險業起，宋木海參與過無數旅遊，也因為身處保險業，他參加的大多是一般人口中所說的「頂級旅遊」，也就是檔次是一般旅遊行程中較少見且量身訂做者，令不少人羨慕。屏除食宿豪華與絕佳、特別的旅遊景點外，宋木海認為，頂級旅遊的定義還應有「對的人」相隨，（人對了什麼都對了），在共同出遊那幾天彼此從磨合、遷就，到培養出好的默契，一同享受旅遊，提升旅遊的品質，四項因素搭配起來，才能稱得上是「頂級旅遊」。



做好時間管理妥善分配行程

許多人鎮日如陀螺般忙碌著，時常分身乏術，更遑論為自己安排一場徹底放鬆身心靈的旅遊行程。不少人好奇，身處主管位階，要處理的事情、責任總是比別人多一份，宋木海為什麼依舊能夠悠閒地遨遊世界各地？宋木海笑著說：「時間管理很重要！」時間管理是宋木海的強項，他運用「第二象限管理」原則將自己的時間分配得宜、事情處理得有條不紊。所謂的「第二象限管理」原則，重點就是平常做「重要不緊急的事」，包括人脈經營與學習成長，一旦做好這兩件事，就能有效分配時間。一般而言，時間越緊湊的人，所需做的事切割越細，時間管理會做得越好，生活越充實！

享受旅行的撇步

旅行，是許多人所憧憬的，卻因為礙於時間與金錢的關係，很多人無法說走就走，甚至即使出國還在處理公事。對宋木海而言，旅遊是生活的一部分，可以幫助自己釋放壓力，突破平時的框架，藉由時空的轉換，盡情享受在旅遊的當下，達到身心靈的昇華。

每次出國旅遊，宋木海除了輕裝簡便外，他甚至連機位都要要求坐商務艙，講求食衣住行各方面的

完美，不洽談公事，讓自己拋開惱人的煩事，完全放鬆，全心全意體驗旅行的美好。「旅行，是身心靈的結合；是活在當下的見證」宋木海說。他並鼓勵大家，將工作與旅行結合，趁年輕還有體力時，每年至少規劃出國1~2次，尤其是困難度越高、需要體力的地方，如南北極、西藏等，越早完成越好，否則等將來有錢有閒時，反而因沒體力無法前往就相當遺憾了！

旅行 遇見全新的自己

由於有一顆細膩的心，每一次旅遊，宋木海總能捕捉到別人所沒有的鏡頭，同時在那當下發現新的自我。宋木海喜愛大自然的文化遺址勝於人工造景，在一邊拍攝加拿大落磯山脈、瑞士阿爾卑斯山等鬼斧奇工的美景之時，宋木海時常感嘆自己的渺小，領略到謙卑學習的重要，也因此加深他修行心靈層面的決心，充實自己，讓生活更加踏實。「行萬里路，勝讀萬卷書」閱歷豐富的宋木海，對於許多國家的歷史地理朗朗上口，藉由每次的旅遊充電也讓自己更有動力往前衝，其認真的態度，用心感受周遭美好的精神值得許多人效法。不妨放下手邊的工作，跟著這位優質生活家的腳步，打開心去看世界吧！

DREAMS COME TRUE

體驗極致奢華

「頂級旅遊」一般非以總價來定義，因為頂級是無上限的，對於金字塔頂端人士，想要追求的是一種特殊、別人少有相同經驗的旅遊方式。



德國法蘭克福

對於「頂級旅遊」的基本定義，有人開玩笑地說：就是你付不起的旅遊！但是面對 M 型化的客層分布下，低價競爭已不再吸引人，許多旅遊業者皆表示，雖然消費市場不景氣，但單價較高的頂級旅遊市場，卻未出現報名人數減少的情況。

市面上推出的頂級旅遊行程，多是以主題性來區

分，像是頂級環遊世界、頂級鐵道、頂級郵輪、頂級渡假酒店等。團體人數大多以 20 人，甚至 10 人以下為主，可見消費者不只對於行程的要求，對品質與服務也極為重視。

易遊網執行董事游金章表示，頂級旅遊不只是探險，更是享受，獲得的回憶，絕對可以當作藝術品來珍藏。從交通工具的搭乘，就開始享受頂級。一般頂級旅遊多選擇頭等或商務艙；入住的酒店，也是業界公認最高級的；餐點方面，除了食材新鮮高檔，餐廳的環境景觀也是重點；行程安排參訪的景點更是要舉世聞名（當然，行程一定會安排用最高檔的方式前往，如私人小飛機、直昇機）。有時更結合各國一年一度的千載盛會，如特殊慶典或國際賽事，讓旅行更能與市場區別！



巴西嘉年華



新加坡航空 A380 豪華套房雙人床

頂級環遊世界

讀了「環遊世界 80 天」後，「環遊世界」鐵定是每個人的終極夢想！引領環遊世界風潮的易遊網自 2005 年起推出《環遊世界》行程，踏及大洋洲、南北美洲、歐洲及中東等國家。近來更鎖定金字塔頂端客層，主打頂級「世界之最」，除全程入住世界最頂級的酒店，如四季、麗池酒店，更將旅館結合當地景觀如透明玻璃穹頂，可躺在床上觀賞色彩變幻北極光的 Kakslautanen 玻璃屋旅館等。更與全球最大客機、擁有機艙套房的新加坡航空 A380 結合，享受比頭等艙更頂級的設備與服務。

旅遊路線嚴選各大洲精華景點，包括：澳洲大堡礁、南美亞馬遜叢林探險、印加失落之城馬丘比丘、埃及金字塔、尼羅河古文明、印度泰姬瑪哈陵等。更安排北極破冰船、哈士奇犬雪橇、雪上摩托車、加長型禮車夜遊雪梨、亞馬遜河釣食人魚、杜拜沙漠衝沙等體驗，以及參與一年一度巴西嘉年華會。

頂級鐵道之旅

雄獅旅遊近來推出數個以鐵道為主要交通工具的行程，除了可以更悠閒、更平穩的享受沿途風光，同時享受車廂內五星級旅館的配置、24 小時的貼身服務、名廚料理的精緻午晚餐等，都是一種不一樣的旅遊體驗。

1854 年至 1896 年，歐洲興起一股鐵路旅遊熱潮，東方快車在這樣的背景下產生，成為當時歐洲貴族的最愛。《亞洲東方快車泰馬新 6 日》所搭乘之亞洲東方快車 (E&O) 行駛穿越馬來半島，從曼谷



亞洲東方快車餐車內部

開始興經馬來西亞到新加坡結束，全程共 2030 公里。3 國政府都為這列豪華快車修改法規，調整其他火車時刻表，以便讓它可以在白天時間經過最佳風景區。

五星級的豪華配置車廂，每個車廂均配置一位專屬服務人員提供 24 小時隨車服務。其中觀景車廂採用開放的空間設計，在火車行駛中，如果想吹吹風、欣賞風景，這裡是最佳地點。

車廂內精心設計的餐飲融合歐洲與東南亞特色，妙用馬泰新當地食材，創造出嶄新的菜色。早上 8 點，端坐在舒適的沙發上，看著窗外變換異國美景，享用銀製餐盤盛裝的香味四溢的咖啡及溫熱麵包，東方快車愉快的旅程開始了！



亞洲東方快車 (E&O) 行駛於水牛稻田間

還有一種比較「豪放」的鐵道行程《南非鐵道・體驗世界頂級 10 日》，搭乘世界排名前十的非洲之傲 Rovos Rail 奢華列車，珍藏級木製車廂只能搭載 72 人，並擁有自豪的私家火車站、候車室與月台。需時 48 小時的列車從開普敦出發，薩比薩比私人野生動物保護區為終點，1600 公里的旅程，穿越連綿的群山和壯麗的美景，令人難以置信。

住宿於非洲最古老、最大的私人保護區薩比薩比私人野生動物保護區的薩比薩比營地酒店，此保護區是非洲大陸上為數不多具有原始氣息的地區之一，酒店與保護區間未設置防護圍欄，野生動物在營地中自由走動，給予遊客新奇體驗。清晨的獵遊 Safari 可更近距離與野生動物接觸，「Safari」是指用眼睛獵視，用相機拍照，而非用槍獵殺。搭乘高效越野車穿梭千變萬化的野生動物棲息地，感受野生動物的生活環境和狀態。



亞特蘭提斯酒店

頂級飯店之旅

「杜拜」這座以奢華馳名的城市，玩樂的方式、奢華的程度，絕對超乎你的想像！吉帝旅行社的杜拜行程，網羅全球最高的杜拜塔、世界排名第三的阿部達比大清真寺等，更安排「非一般」的沙漠衝沙，搭乘悍馬車刺激的奔馳。行程搭配「七星級」亞特蘭提斯酒店、「八星級」酋長皇宮，從住宿開始就是絕頂的享受！

名列世界第二奢華酒店的亞特蘭提斯酒店，有夢幻的人造島嶼、大型人工湖等，客房還有海底牆，在房內可以直接觀賞神祕的海底世界！

八星級的酋長皇宮，是由曾經幫汶萊國王設計皇宮的鑽石級設計師打造，屋頂使用純金與施華洛世奇



亞特蘭提斯酒店內全世界最大的水族箱



澳洲雪梨



亞馬遜熱帶雨林



頂級 AMA 河輪 · Amalyra 天琴號

水晶裝飾，貴氣不在話下！酋長皇宮更把客人當成「皇室貴族」服務，每位客人有 6 位侍者專人服務、隨傳隨到。入住酋長皇宮就好像在杜拜有一棟自己的豪宅，完全 COPY 阿拉伯國王式的頂級度假！

頂級郵輪之旅

自古以來乘船遊河是歐洲貴族蔚為風尚的社交活動，演變至今，頂級河輪不但是尊貴奢華的象徵，更是一種時尚潮流的新興旅遊。

易遊網推出的《歐洲雙頂級遊輪之旅 24 天》首先搭乘頂級 SILVERSEA 銀海郵輪遊歷歐洲最美地中海、愛琴海國家，再乘坐歐洲最佳頂級 AMA 河輪 Amalyra 天琴號遊覽多瑙河沿岸德國、匈牙利等 4 國，Amalyra 天琴號擁有河輪少見的尊貴法式陽台房，每日舉辦主題晚宴及表演，餐點飲品皆為精選，24 小時 360 度的戶外開放陽台，可從日到夜觀賞最美歐景，從上船的那一刻起，就立即感受到耳目一新的河輪體驗。搭配頂級飯店及米其林推薦餐宴，用最奢華的方式玩歐洲。

如果還嫌不夠刺激，日前在台北國際旅展引起騷動的《亞馬遜·頂級郵輪 SEADREAM 探險 29 天》絕對能滿足想要冒險的慾望。搭乘被評選為世界最佳小型郵輪的 SEADREAM 海夢郵輪及世界最佳東

方快車 Orient Express 造訪神秘的亞馬遜河流域，一窺雨林珍稀動植物生態，深入土著部落，體驗雨林健行、亞馬遜河垂釣、游泳，尋訪南美洲世界文化遺產等前所未有的難忘經驗。

頂級旅遊代表的不是外在感官的短暫聲色之娛，旅遊所傳遞的不只是尊貴的享受，藉由造訪及體驗另人難忘的震懾與歡喜，豐富的生命閱歷，才是一種真實的奢華，這才是頂級旅遊真正要帶傳遞的意義與思考。

選擇要注意 頂級再加分

吉帝旅行社葉敏生董事長提醒，在選擇行程之餘，也要問清楚許多小細節，以免花了大錢還滿肚子氣！

● 班機時間

旅遊行程最關鍵的因素在於班機時間。一般旅客喜歡搭程早班，但 8 點的班機 4 點就要起床，反而讓自己過度疲憊。其實內行人多會選擇 10 點左右的班機。

● 選行程 也要選領隊

旅程之中，如果有具應變能力、專業知識與主動關懷的領隊，可以讓旅遊更加順暢。像是旅途中若碰上壞天氣或大排長龍的狀況，專業的領隊應要有適時調整行程的彈性，以免遊客大減玩興；以上海世博為例，當許多旅客頂著 45 度的高溫揮汗排隊，吉帝的貴賓正在餐廳享用下午茶，下午才入館，參觀的展館也比別人多，更享受到世博夜晚的璀璨。

● 當地季節美食 更醉人

旅行的美好，除了動人風光，就是要品嚐當地季節美食。若是 5 天的團體，9 個正餐，108 道菜色都不能重複。連上菜的先後順序也要講究層次感、立體感、精緻感，才能呈現出頂級旅遊的品質！

RELAX YOURSELF

旅遊即良藥 療癒旅遊正夯

頂級旅遊的方式很多種，從躺在沙灘什麼都不做到徜徉知名勝地，或是體驗叢林，都帶來了不同的喜悅歡愉。但工作壓力大的你，不妨試試正興起的療癒之旅，恢復身心靈狀態，也重新找回工作的動力。

日新月異的科技，會讓人類的生活更加輕鬆？但屢聞過勞死的新聞一樁接一樁，現代人工作壓力事實上更大了！即使有帶薪年假，也因為金融危機的陰霾，或是擔心「地球沒我轉不下去」的顧慮，無法起身旅行。

研究發現，連續在壓力下工作超過兩個月未休假，會使人變得焦慮易怒，並引發免疫系統降低、失眠等不適現象。專家建議，長時間工作者，平均每 62 天應放鬆度假一次，時間不一定要長，即使只是 2-3 天的時間，但「確實」的放鬆，是恢復精神和腦力的最好方法。

結合旅遊與身心放鬆的療癒之旅正夯，不僅是異國體驗，同時在頂級環境中深度放鬆。且為了防止某些工作狂們在旅途中緊盯手機或筆電不放，許多酒店也推出「手機鎖定」服務及「不插電」的渡假模式。

銀髮族養生之旅 健康玩樂的雙贏目標

近幾年吹起了「養生、有機」風潮，全球不分男女老幼，養生成為新生活運動！吉帝旅遊推出同業少見的《頂級養生旅遊 12 日》，考量氣候、交通以及銀髮族的體力與習慣，選擇廣東開平、佛山、惠州等景色優美、四季氣候舒適的地點；把天數加長，每日只走一個景點，除了有充裕的時間深度觀光，也減少舟車勞頓；飲食嚴選當地特產的自然食



康萊德酒店 The SPA 水療

材，從「早餐吃得好」開始一天的元氣！此外，每日自由活動時間也特別安排多種紓緩身心的娛樂活動，包括養生太極拳教學、修身養性的冥想禪坐，以及銀髮族最喜歡的各種棋藝。住宿酒店的品質更是嚴格把關，要求酒店有中醫保健師與護士駐點，以提供保健諮詢、中式養生療法教學及養生按摩。



康萊德酒店 Vue Lounge



康萊德酒店室外水療



康萊德酒店中國印象泳池

三亞海棠灣 康萊德度假酒店

近來因明星世紀婚禮而爆紅的三亞海棠灣康萊德度假酒店，因為擁有潔白無垠的沙灘、燦爛的陽光、清澈的海水，被譽為「東方夏威夷」，雄獅旅遊應景推出《東方夏威夷·專寵康萊德5日》行程。

康萊德度假酒店坐落在綠意盎然的花園內，寬敞的套房和幽靜的別墅、私人泳池，形成了最終的豪華度假飯店。擁有全中國最豪華的SPA，從30分鐘足部按摩到全日的身體療法，專業訓練的治療師提供全方位的個性化療程，可選擇在室內或室外進行。

若還無法滿足，不如出海享受自然的靜謐！可由專屬船長或自行駕駛豪華帆船、遊艇，不論是海釣或體驗浮潛，享受悠遊多采多姿海洋生物的魚水之歡，追尋珊瑚礁的美麗國度。🌺

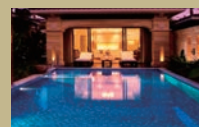


康萊德酒店 Ocean View Pool Villa

更多資訊，請參考

吉帝旅行社 www.Ggogo.com

康萊德度假酒店 www.conrad.com.cn/Sanya



彰化市立管弦樂團圓夢計劃

100年啟動

「聽·耶誕的幸福樂章」 音樂會



慈生仁愛院院生在舞台上賣力的演出。

彰化市立管弦樂團 CCO 策劃執行的「少年磐石」希望工程，100 年度音樂盛會 - 「聽·耶誕的幸福樂章」經由永達保險經紀人公司贊助，於 12/3 的彰化演藝廳圓滿落幕，彰化縣私立慈生仁愛院的身心障礙朋友認真的演出，獲得民眾熱烈迴響，院生們展露滿足的笑容，默默期盼著下一次演出的到來。

自 98 年啟動的「少年磐石」希望工程是由彰化市立管弦樂團合唱指揮莊敏仁博士、行政總監張心戎、創意總監黃美雅及肢體指導陳友馨負責教學，目的是幫助喜愛音樂的身心障礙朋友，構築一個快樂的

音樂園地，為他們創造一個演出的舞台。自 97 年「天空之海 - 芬佳耳音樂會」，永達為彰化市立管弦樂團的演出開啟了第一扇窗，100 年看到樂團老師們與彰化市公所在身心障礙朋友身上付出的經營與成果，往後的七年永達將持續贊助「少年磐石」希望工程，讓這份關懷與愛持續點燃。

「聽·耶誕的幸福樂章」音樂會開場由永達保經董事長特助田文德代表頒贈捐贈支票，並由彰化市市長邱建富代表受贈，彰化縣政府機要秘書黃君韜也到場為所有演出人員加油打氣。上半場演出由市立兒童管弦樂團、長笛室內樂、慈生合唱團、

兒童合唱團等，共同演出天父的花園、聖誕鈴聲等七首合唱曲目；下半場由市立青少年管弦樂團與說書人陳友馨、黃盟傑爵士鋼琴三重奏，共同演出「一個不能沒有禮物的日子」音樂劇場。

彰化市立管弦樂團與慈生合唱團二度攜手合作，以「聽·耶誕的幸福樂章」純真的歌聲加上溫暖的故事，讓現場觀眾在寒冷的夜晚擁有無限溫暖與感動。彰化市市長邱建富表示，看見院生們樂在音樂學習與進步成長，藉由音樂將愛擴展，也看見這些身心障礙朋友們開始對未來擁有夢

想，讓這份夢想的延續最要感謝的是永達保險經紀人公司吳董事長的支持，以及永達彰化地區徐秀玲經理對彰化市公所及身障朋友的協助與關心，讓他感到無比的欣慰與感動。

永達保經特助田文德表示，彰化市立管弦樂團推動「少年磐石」希望工程，培養很多身心障礙朋友在音樂上的才華而且也找到了自信，像這樣有意義的關懷計畫，需要長期持續舉辦，網羅更多善心的企業及民眾共同來支持。



(二排左起)彰化市市長邱建富、永達保經總經理黃福來、彰化市立管弦樂團諮詢委員洪采伶、永達保經徐秀玲經理與慈生仁愛院院生們於記者會上大合唱。



永達保經特助田文德(左二)代表捐贈贊助支票予彰化市市長邱建富(右二)



12月3日「聽·耶誕的幸福樂章」音樂會活動，戶外同步轉播提供彰化市民觀賞。

葉敏生

傳遞愛與夢想 體驗人生極致美好

一個從小期盼走遍世界、嚐盡各國美食的生活家，為了圓自己的夢、也成就他人的希望；創立了旅行社！在夢想無限接續中，傳播更多快樂與感動，賦予「旅行」更有價值的意義！

文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部分圖片提供／吉帝旅行社

憶起與旅行社的結緣契機，吉帝旅行社董事長葉敏生以爽朗的笑聲做為開端，娓娓道來故事，時空彷彿倒回 14 歲那一年，他是某家旅行社的小弟，從做雜事開始與旅行業結緣，而後正式進入旅行社當導遊，進而開創專屬於自己的旅行社。

廣結善緣 造福傳愛

秉持「就是要寵壞您」的經營理念，滿足每一個旅客挑剔的心，吉帝旅行社在台灣深耕 20 幾年，始終在競爭激烈的旅行業中屹立不搖，堅持服務品質與用心是坊間好口碑的來由。因為愛旅行，葉敏生深諳所有旅行家想要捕捉的感動與美好，他期盼藉由吉帝旅行社「廣結善緣，造福眾人」就是讓每一位貴賓在旅程中感受最極致的美好，結下善的因緣、成就好的緣分，把愛傳出去，10 多年前，曾經有一對客戶，夫妻本來要離婚，期望藉由最後一次旅行為兩個孩子留下美好回憶。然而，在經歷一趟美好的旅行後，他們找回許多美好的回憶與價值，決定不離婚了，當下帶給葉敏生強烈的震撼與感動！

顧客的每一個讚美、肯定，都是葉敏生前進的最大動力，他說，旅行業是一種造福的行業，如果能藉由公司微小的力量，讓每一個賓客在旅程中盡情感受極致的美好，讓旅遊的歡樂值回票價，就是他開創旅行社最大的價值。

真心服務 走入人心

個性外向的葉敏生因為從小嚮往旅行，加上擁有科班出身的專業，白手起家創立了吉帝旅行社。他認為「人脈就是錢脈」，本著造福人群的心，竭





盡心力完成顧客的使命，視客人如己親，讓他們感受到真誠，老顧客就會不斷回流，甚至介紹許多新客人進來。創業的過程難免會遭逢不順遂，對此，樂觀的葉敏生表示，創業沒有捷徑，必須一步一腳印，努力耕耘。他笑著說，抱持「廣結善緣」的精神，快樂地服務顧客，困難往往迎刃而解，何來挫敗之有？

此外，不少喜愛旅遊、資金不是很充裕的年輕朋友，剛開始只能選擇近距離的香港、澳門等地區，隨著年齡、資金的增加，慢慢有能力拓展到更遠的地方旅遊，對顧客來說是一種人生的成長，相等於吉帝旅行社而言也跟著茁壯！

獎勵旅遊創造雙贏

許多公司藉由獎勵旅遊的方式，重新詮釋旅遊的意義，讓旅遊不再只是花錢消費的行為，亦能成為努力工作的動力。葉敏生以永達保險經紀人為例，從每一次貼心入微的獎勵旅遊，可以看出董事長吳文永對員工的愛與重視，而永達每次尊榮旅遊後，公司上下總是士氣高昂，業績飆漲，如此創造勞資雙贏的工作模式相當值得稱許！

葉敏生認為，每一位員工都是公司重要的一份

子，公司應該像一個家，讓大家願意投入更多的熱忱與真心，一旦樂在工作，就能將更多的快樂傳遞給顧客，「唯有快樂的員工，才有快樂的顧客。」因此，「愛心」與「關懷」是葉敏生給員工最大的歸屬感！

快樂旅遊 質重於量

吉帝旅行社相當重視顧客的反應，堅持每一個細節，講究地方文化的細節差異，品嚐當地特色風味菜；嚴選市區酒店，非市中心或鄰近景點的酒店不住，除了嚴格把關食宿品質外，更是注重氣候的變化，搭配行程的安排，加強團體行的悠閒，自由行的深度，這樣用心、精心的安排希望顧客能用從容不迫的心去享受旅行的美好，而非為了趕行程，須縮減睡眠或參觀景點的時間。「旅遊的品質指標再簡單不過，客人快樂，就是品質好；客人不快樂，就是品質不好。」葉敏生說。

適逢年節時期，許多人都有規劃出遊的打算，不過，葉敏生建議，為了有一個更愜意的旅遊行程，還是盡量平日排休去玩，避免過節出遊，花更多的錢，但旅遊品質卻大打折扣！❗



鄭濬黎 改變態度 開啟人生的關鍵

一個孝順、滿懷抱負的年輕人，為了延續家業，選擇放棄自己的夢想，走入公司，從基層做起，一肩扛起所有責任。他的理想遠大，見解獨到，在他的身上，我們看見由企業家第二代所引領的新世代，未來將無限可期！ 文／莊惠旭 攝影／楊樹山

親切的笑容、謙卑有禮的態度是隆太生技食品有限公司經理鄭濬黎給人的第一印象，他不認為自己是人家口中的「小開」，僅專心做好份內的事，不停創新學習。曾經為了研發「麻辣粉」，鄭濬黎將自己關在研發室裡一整天，不斷試吃，

縱使嗆辣使得他不停打噴嚏、流淚，鄭濬黎仍舊克服困難，研發成功。回想起這段往事，鄭濬黎至今依舊印象深刻，一邊描述著，一邊搖頭苦笑。

老字號 高品質

翻開「隆太生技食品有限公司」一張張的DM，商品種類多元，囊括各式湯品添加物（如鮮雞晶、大骨粉）、營養餐包、纖體飲品、泡沫奶製品及各式原料、香料、果凍等製品，琳瑯滿目，均是追求健康的現代人所必備，為了大眾的需求，目前正積極研發無味精之食品調味聖品，提供消費者更多健康新選擇。隆太生技食品有限公司的前身是「隆太食品香料有限公司」，由鄭濬黎之父創於西元1991年，多年致力於研發各類食品加工製造與調配的工作，至2009年11月，由專業老字號的美食生產工廠，正式轉型為以研發各種符合大眾需求的美食口味「OEM代工生產」及「ODM客製化研發製造」公司，其講求誠信、技術專業與講究真材實料的經營特質，在美食加工界享譽盛名。

目標、態度是致勝關鍵

見證父親從過去在大陸投資，遭人倒錢，卻意志堅定地重新站起，而後回台開了工廠與香料公司至轉型為生技食品公司，鄭濬黎深知自己身為



家中獨子，肩負重任，毅然決定放棄原本想走的音樂之路，與父親學習專業技術，準備未來接班。態度的轉變使他從父母眼中的小男孩躍身為有責任感的男人，雖然初接觸時，因為技術層面太高，使他面臨到不少難題，甚至有客人拿樣品來指定他要調配出一樣的成品。秉持堅持的個性與誠信的原則，鄭濬黎逼自己在短時間內必須熟記所有原料，一一嚐試、調配，就是要「做到好」！從小看著父親經營事業，鄭濬黎多少也體會到白手起家的不易，一間公司從無到有的甘苦他深知熟略，「創業必須有人脈，才能廣結善緣，將商機拓展出去，且一定要抱持夢想、有動機，才会有目標去實行！」鄭濬黎說。

堅守誠信 良正經營

年紀輕輕便將接管公司，除了具備良好的態度，鄭濬黎亦深具專業技術，領導風範不輸父親。他對於商品的製作非常講究，堅持提供最高品質的商品，連小細節、完整性及穩定度都十分要求。鄭濬黎說：「拿出專業態度，用心去做，投入工作；無論是廠商或消費者都要用熱心積極去服務，才能以『誠』服人，永續經營！」

之前出現黑心食品事件，使得人心惶惶，危機處



理考驗著鄭濬黎的智慧。

曾經有一批貨要送往

大陸，被臨時喊

停，損失很大，

同時還要面對民

眾的質疑，鄭

濬黎堅持態度，

提出檢驗合格的

證據，聲明所有商

品合乎標準，讓大

家放心，才逐漸解除危機。正義

感十足的鄭濬黎表示，不法黑心商人如此作風，不僅影響自己，也危害整個食品業，讓國家走入國際化更為困難，實在不該！



拓展商品 建構未來藍圖

不少民眾曾反應，隆太生技出產的食品品質佳、有助身體健康，可惜就是市面上無法購買。鄭濬黎表示，目前隆太生技主要投資在大陸一間專售台灣食品的商店，台灣並沒有通路，台中地區的民眾想要購買，公司還能親自送達，而外縣市民眾只能到公司購買或貨運送達，這也是隆太生技必須改善之處。未來鄭濬黎預備在台灣北、中、南部找經銷商代售理，不僅價格能讓民眾負擔得起，也提供最高品質的商品，讓大家吃得健康又安心，進而將公司形象拓展到人們心中。面對未來的嚴峻考驗，鄭濬黎已做好準備，將全力衝刺！

隆太生技食品有限公司哪裡找？

■ 電話：(04)2359-8709

■ 地址：台中市南屯區工業 20 路 11 號

李榮德 創造不可取代的被利用價值

「學歷」也許是一個進入社會的門檻，但透過崑維科技有限公司董事長李榮德的經驗，只要透過努力，每一個人都有出頭天的機會。 文／編輯部 攝影／余秀萍

崑維科技股份有限公司是全球印表機大廠 HP(惠普科技) 在台灣最完整的授權專業維修商，服務據點遍及全台，提供大、小型印表機、繪圖機、NB、PC、PDA 等商品的維護服務。

初次見面的董事長李榮德和夫人陳錦鳳態度親切，實在很難想像當李榮德也曾有段桀驁不馴的年少輕狂。學歷不高的他，卻在周圍比比皆是的

高學歷同事中脫穎而出，願意自我精進，不斷學習，至今成為掌管企業的董事長！



來者不拒的「小蜜蜂」

受到環境的影響，過去李榮德一向我行我素，為朋友出頭、打架可是家常便飯。直到高中，受到當時的女朋友、也是現在的妻子陳錦鳳的影響，他逐漸修正自己。就在一句肺腑之言：「妳的一生我不能承諾什麼，但絕對不會讓妳為金錢苦惱！」兩人決定攜手共度一生，李榮德從此一肩扛起養家的責任與承諾。

退伍隔天，李榮德就找到了 HP 的巡迴服務車的行銷工作，雖然非常善於結交朋友，但面對同事幾乎是台、清、交大等各校學歷，李榮德學歷、薪水無法相比，讓他開始封閉自己。但在老闆的鼓勵下，他開始積極拓展人際關係，慢慢打進這個圈子，更因深感不足而重回校園取得專科學歷。積極熱心的李榮德，從不計較自己做得比別人多，在同事間有個「小蜜蜂」的綽號，「因為我總是轉不停、勤作工！」在服務全省 HP 的客戶和同仁相處期間，無形中亦累積強而有力的人脈，更是往後的基本動力。

己找客戶。」這點醒了李榮德，他開始聯絡過去認識、現在分散在各企業、曾經互助過的同事、朋友將認識的公司廠商介紹給他。讓他在短時間內轉虧為盈，公司也慢慢穩定、擴點，以服務更多的消費族群。

李榮德秉持「成為 HP 不可被取代的廠商」為原則，除了要求品質，還要做到「今日事、今日畢」，讓他成功獲得客戶信賴，所接案件服務品質甚至超越 HP 原廠，讓 HP 指定崑維科技股份有限公司為全台唯一授權之專業維修商，也因有共同努力的同仁，年年被 HP 頒予最佳服務品質獎的肯定。

重實務經驗 學歷只是工具

從工作到創業，雖然有起有落，但李榮德不忘初衷、始終保持熱情態度將他的事業領往一條康莊大道。問到李榮德會不會後悔當初沒有認真唸書、考上大學？雖已貴為董事長，但他卻毫不猶豫地說：「當然會！我絕對希望能獲得更多知識！」也許這份「不足」的心態，讓他總是謙卑學習，一直保持對知識的渴望。李榮德說，他很愛閱讀經營、管理方面的書籍，圖書館裡每一本相關的書，他都讀到透徹、還做了一本本的筆記，若是讀到讓他感觸很深的篇章，他還會用電腦打下來，跟員工分享，希望藉由他的蛻變和努力過程，送給年輕人一個成功的借鏡，「只要勇於付出，每個人絕對都有一片天的機會！」



將人脈變錢脈

後來 HP 擴大發展，將許多部門裁撤並委外經營，李榮德的部門也是其政策下的單位。不忍同仁頓失工作，他率領同仁承攬 HP 物流，剛開始只拿到一個小部門的運送業務，經營慘澹，他心想，要怎麼樣才能創造其「不可取代性」？於是他訓練員工不僅要負責運送，更要會「安裝」，因而受到許多青睞，最後幾乎將所有 HP 的業務都包了下來，業績扶搖直升，經濟逐漸寬裕。但安逸的日子久了，他開始擔心：「這就是我要的嗎？我要做物流一輩子嗎？」正好當時 HP 公司正需要訓練一批維修人才，李榮德花了半年時間苦學，通過困難的認證後，決定創業成立「崑維科技股份有限公司」，承攬 HP 的維護業務。

創業過程並不如想像中順利，當時 HP 維修工作幾乎都是由原廠包辦，自己根本接不到工作，第一個月營業額只有 2 萬元，薪水付不出來，扣掉水電、房租、稅額等支出還虧了 20 多萬。他找上 HP 老闆，老闆基於公司立場，只告訴他：「你必須自



陳良仲 趙筱溪

立足台灣 實現放眼世界的豪志

就算你不喝咖啡，你也一定聽過「麝香貓咖啡」的大名！引領「麝香貓咖啡」風潮的就是良健貿易有限公司。靠著陳良仲、趙筱溪夫婦的「慧眼」，良健貿易有限公司自1973年創立以來，總是與時俱進，走在最前端！ 文／張鑑鈺 攝影／余秀萍

1973年的台灣，貿易尚屬萌芽階段，經濟、通訊方面都尚未起步，沒有驚人的毅力，很難面對受限的貿易環境。

創業維艱 跟隨時代脈動

當時台灣普遍學歷較低，陳良仲與趙筱溪畢業於國防醫學院及中興大學企管系，靠著流利的英文，他們獲得非常多的業務委託，出口業務橫跨印尼、美國、澳洲、阿拉伯。

1974年蔣經國十大建設的推動，台灣經濟教育水準提升，會說英文的人多了，許多廠商為減少中間抽成，紛紛撤回委託。面對

此情形，陳良仲明白，若不跟隨時代脈動，只有淘汰一途。他積極轉型，1978年以「投資海外、根留台灣」的理念，前往印尼投資。他們更在電腦還未普及之前，在印尼開設電腦補習班(WIDYALOKA)，極盛之時

分校多達50間。

在1989年以台商投資名義成立了UNITED CARBON(UCI)椰子殼活性炭工廠，源自他們對環境的關心。在印尼，椰子製品為主食，但剩餘的椰子殼不易腐爛，椰子殼積水更造

成蚊蟲、瘧疾傳播。陳良仲、趙筱溪兩人分別收集資料，發現椰子殼是製造高品質活性炭的最佳材料，一看見機會就不放過，他們在印尼設立活性炭工廠，大量收購椰子殼，不但製造當地工作機會，更幫助改善鄉間環境衛生。UCI商品更以自創廠牌UNICARB以三角貿易的方式，外銷到歐、日、台等先進國家。優異品質深受國際活性炭界的肯定，1996年更榮獲當時印尼總統蘇哈托將軍頒發之「最佳生產力工廠」獎牌，表彰其對印尼國家貢獻。

訂定目標 並努力不懈的追求

即使事業經營成功，但他們的身上卻沒有一絲驕傲。貴為董事長，陳良仲每天早上在工廠大門



迎接員工，下班時更是一一道別說「謝謝」。他認為：「沒有這些員工，工廠無法轉運，在人生地不熟的國家，有幸與這些人結緣，是自己的福氣！」

其實在創立良健貿易之前，陳良仲擔任公職將近 10 年，轉行貿易，他沒有半點遲疑。他說：「我比人家晚 10 年起步，就要花 10 倍的力量追回來！」夫妻兩人白手起家、從無到有，「訂定目標很重要，如果你知道你要什麼，就會去努力！」靠著陳良仲的好口條與社交能力，與一直扮演著最有力的後勤支援和輔佐的趙筱溪，兩人一主外一主內合作無間，打下無人能夠取代的江山。

學習放下 永續經營

因為工作因素，陳良仲、趙筱溪夫妻兩人多數時間分隔兩地，兒子又在美國念書，重視家庭的陳良仲，不只一次面臨是否捨棄經營近 23 年的印尼工廠的內心掙扎。一次機緣下，一隻貓突然闖入家中，在門口留下「排泄物」，夫妻兩人看見「排泄物」中一顆顆的東西很奇怪，一問之下才知道這是「麝香貓」，一顆顆的東西是貓胃裡無法消化的咖啡豆。

純正的「麝香貓」尾端有一香囊，與台灣大家所熟悉的果子狸或白鼻心完全不同。咖啡豆在貓胃裡發酵後，會降低咖啡的苦澀，並且產生「麝香」味道，經過清洗、烘培，就成了擁有特殊香氣的「麝香貓咖啡」。真正的「麝香貓咖啡」香氣迷人，但由於「麝香貓」繁殖或養皆不易，因此咖啡產量

少，特別昂貴。

看準台灣人對咖啡的喜好及對品質日益要求，陳良仲、趙筱溪便毅然轉讓印尼的活性炭工廠，積極開發咖啡產品，並分別在印尼和台灣註冊「貓香咖啡 Deli Star」為商標，並已在印尼正式獲得工商業部和環境部核准之生產執照，可合法飼養麝香貓供作生產之需。

至今不到半年，在沒有積極推廣的情況下，仍成功打入咖啡通路競爭。在全台灣有 132 家的連鎖店的「紅景天養生御品集團」將於 2012 年開幕的「啡夢事咖啡旗艦店」中，販售「Deli Star 貓香咖啡」，可見得其備受肯定的口碑。

一樣抱持「永續經營」的概念，如今他們將事業漸漸交棒給在美國學成歸國的兒子陳奕帆，並總是諄諄勉勵：「機會來了要去把握，像是打籃球一樣，拿到球不要立即丟棄，要想辦法投籃得分！」成功之道沒有別的，一步一腳印，堅持就會成功！



哪裡喝得到麝香貓咖啡

- 網址：www.coffeemusang.com
- 電話：(02)2593-0312

陳重元 切病精湛 問診如親

開業甫 3 年餘，位於高雄醫學大學附設醫院對面的晶品診所，不僅是專業的糖尿病、甲狀腺等專科診所，同時也是地方上有口碑的「好鄰居」，病患與醫師之間跨越冷漠的醫學圍籬，情感彷彿家人般，為杏林一大美事。 文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部分圖片提供／晶品診所

「醫生，我肚子痛，你幫我開後門，我直接從後門進診所看病好嗎？」一名老婦問道。走入晶品診所，時而可聞醫師與病患閒聊式地問診，所長陳重元耐心地傾聽病患的需求，由醫師與病患之間的互動，深深可見地方居民對晶品診所的信賴，民眾上診所彷彿入自家廚房般自在，晶品診所徹底落實「醫療守護者」的角色，贏得病患十足的信任。

創業維艱 以誠服人

晶品診所創於民國 97 年，專研內分泌新陳代謝醫學的所長陳重元，原任職於高雄民生醫院，因有



除了院長陳重元，夫人林沁儀亦有護理背景，共同提供民眾專業服務。

感於國內新陳代謝專科及個案跨專業整體性照護大多僅設於大醫院內，民眾若有相關醫療問題，不易找到諮詢對象；再加上糖尿病需長期照護，病患若想得到專科性的治療，易受限於公家醫院的制度問題，如用藥劑量有限、候診掛號、排隊檢查不易且需長時間等待，對病患來說是一大困擾。隨著高齡化趨勢，新陳代謝科等專科疾病（如糖尿病及三高）和肥胖病患數量逐漸攀升，陳重元決定離開大醫院，走入地方，提供病患最優質的照護。

守護糖尿病的好厝邊

剛開業之時，陳重元旋即面臨因之前任職的民生醫院離診所有段距離，過去的人脈大多因為年紀過大，無法隻身前往診所看病；且診所看起來頗具規模，居民誤以為看診所費不貲；再加上為了提供病患專業的問診諮詢，診所特別聘請專職的營養師，耗費成本高，導致一整天下來，可能只有一個病人，仍要支出龐大開銷的窘境。談起這段過往，樂觀的陳重元夫婦微笑地分享著，秉持正面態度的他們，以專業的技術、視病猶親的熱忱證明給居民看。此外，診所不定時會舉辦社區活動，逐漸建立起民眾的印象。「我甚至還去發傳單呢！」陳重元笑著說。因為專業與用心，許多年長的病患視陳重元如己出般疼愛，不僅看



有趣的衛教活動讓病友從遊戲中學習選擇食物、控制飲食。

陳重元醫師帶領病友一起做坐姿運動。

診時與其說心事，更主動推廣診所；還有人為診所看風水、提出建議，晶品診所現在儼然是地方的大家庭，除了看診更建立居民間的濃厚情誼。

目前晶品診所一共有 2 位醫師、2 位衛教師、1 位營養師、1 位護理師及 2 位藥師。由衛教師提供專業的護理內容及一對一個人化專業諮詢，加強糖尿病患者日常生活中的自我照顧；營養師提供營養衛教、個人化飲食計劃設計及諮詢等，除了優秀人員提供優質化的服務，診所內更有專業的設備及器材，包括免散瞳眼底攝影、甲狀腺針刺細胞學檢查及甲狀腺超音波等，另為高雄醫學大學附設醫院醫療群診所，提供民眾周全性、協調性與持續性的服務，是民眾最佳的家庭醫師。

最佳健康促進機構


為全方位守護社區居民的健康，晶品診所定期舉辦糖尿病衛教活動，透過簡易衛教諮詢及闖關遊戲等，寓教於樂，從中指導病患自我照顧要領，協助其及家屬做好長期抗戰的心理調適，培養積極的人生觀。陳重元特別強調，由於生活習慣（熬

夜、無運動習慣）及西化飲食的關係，糖尿病不再是老年人的專利，許多年輕人經由參加診所所舉辦的衛教活動才發現自己有糖尿病，由診所協助調整，慢慢減輕體重，看到病患的笑容，是陳

重元最大的欣慰。

專業的軟硬體設備、醫學中心級的醫療品質照顧，使得晶品診所時常獲獎，今年更通過「糖尿病健康促進機構」資格認證，各項評比項目均高分通過，陳重元除了感激居民對診所的信任與愛戴，更期許將來要為民眾做更多的服務。未來，診所預計再添一名醫學中心級的主任醫師，提供居民更專業的醫術照護，且為了節省候診時間，預計將來早上將加開一診。

藥物不間斷、量血壓健康迎新年

適逢年節期間，為照護糖尿病患者安心過好年，陳重元提醒，雖逢假日，患者仍不可間斷服用藥物，即便是感冒也不能停；要注意飲食控制，定期測血糖、量血壓，並要做好保暖的工作，避免因天冷導致血壓升高，且要記得適度運動，每天檢查足部有無傷口及異物，才能過個快樂又健康的新年！



晶品診所哪裡找？

- 電話：(07)322-2517、(07)313-5713
- 地址：高雄市三民區十全一路 223 號
- 網址：<http://www.wecaredm223.com.tw>
- 主治：糖尿病、甲狀腺、高血脂、高血壓、一般內科、戒菸、感冒。



靈魂之窗的守護者 戴明正

淺談幼童屈光矯正與雷射治療

眼睛是靈魂之窗，更是重要的學習器官，如何做好視力保健是每個人都關心的課題。及早發現視力障礙進行治療，避免留下永久性之缺陷。 文／張鎡鈺 攝影／楊樹山

就目前的統計資料，國小三、四年級約有 30% 學生近視，五、六年級則增加為 60-70%，而且高度近視的學生逐年增加。擅長小兒屈光矯正及近視雷射手術的台北三軍總醫院眼科部主任醫師戴明正提醒，對於眼球尚未發育完全的幼兒，需盡早控制近視度數，才能有效防範高度近視所引發的後遺症。



度數穩定前： 注意是否為假性近視

一般小兒近視的原因，分為先天因素，如遺傳、染色體異變；後天因素最常見的就是因太早過度使用眼睛，如長時間盯著電視、電腦螢幕，或不良閱讀姿勢、燈光照明不足引起。

嬰兒出生後，眼部視機能便迅速發育，直至 18 歲漸趨穩定，若近視發生年紀越小，加深速度則越快，變為高度近視的機會越高。因此近視防治應從幼童時期開始。

在政府衛教宣導下，視力檢查是小學必做的定期篩檢項目，許多家長聽到孩子在學校視力篩檢有問題，就急著帶著小孩到眼鏡行配眼鏡。戴明正醫師提醒，國小前若近視度數沒超過 50，有可能是假性近視，目前科學已證實透過「散瞳劑」放鬆眼部肌肉，確實可有效治療假性近視，如果此時去配眼鏡，就會變成真近視。但若是使用散瞳劑後沒有改善，才考慮戴眼鏡。

雖然眼鏡不是度數加深的原因，但許多父母仍不希望孩子太早戴眼鏡，戴明正醫師建議，近視度數 400 度左右的幼童，可考慮「角膜塑形片」。「角膜塑形片」用法上很類似隱形眼鏡，原理是利用鏡片來壓平角膜上皮細胞，改變影像聚焦，

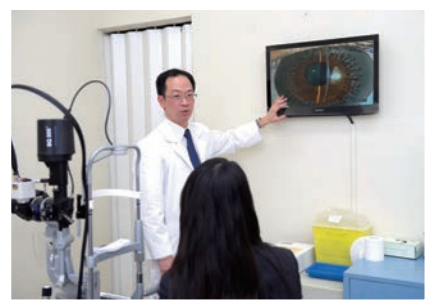
避免度數繼續加深。但使用上須小心注意鏡片的安全及清潔保養。

幼童常見眼部問題除了近視外，常見的還有斜視與弱視。斜視意指眼位不正，像是鬥雞眼等狀況，但由於外觀明顯可見，容易被察覺，但若沒即時處理，便會造成弱視，且無法透過眼鏡或角膜塑形片矯正。戴明正醫師呼籲，如有發現任何眼睛無法對焦之情形，千萬不要以為「長大以後自然會好」，過了9歲治癒機會就非常低。

度數穩定後： 可考慮雷射近視手術

國內雷射近視手術發展已臻成熟，對於台灣廣大的近視族群而言，雷射近視手術儼然是最炙手可熱的話題。過了18歲，近視度數穩定之後，很多人會開始考慮近視雷射手術。

一般常見雷射手術分為PRK(雷射屈光角膜切削術)與LASIK(雷射原角磨鑲術)兩種，前者適合低近視度數(約800度以內)、後者則適



合800度以上的人。兩者都是依照近視度數計算角膜切削程度，但最主要差別LASIK會先沿著眼

球切割一層皮瓣後再進行角膜切削，完成後再將皮瓣蓋起來，傷口較小、較無疼痛感，恢復期較快，隔天就可以回到工作崗位。相較於恢復期要2-3週的PRK，LASIK似乎比較好，但並非人人都適合LASIK，因為LASIK對術後外傷或外力碰撞的耐受力較差，必須注意安全，運動員、警察等工作上容易有較大動作的人則不建議。本身也戴著眼鏡的戴明正醫生說：「很多病患好奇，為什麼我自己反而沒做近視手術？」他解釋，手術雖然方便，但不是必需品，只有實際上需要時，才是有意義而有幫助的！

雷射手術只是矯正屈光不正的方法之一，受術者的體質也是影響手術滿意度的因素，不論使用任何藥物或施作任何手術前，患者應經過專業醫生諮詢，充分了解手術的優、缺點及可能的後遺症，並且配合日常的保健工作，才能得到控制近視的好方法。🔴



▲戴明正醫師與夫人吳雪紅，夫人同為三軍總醫院開刀房護士，兩人互相體諒醫療人員的壓力和辛苦，在工作上互補。



享受悠活 life 就到天母舒活

經絡推拿、精緻按摩及指壓一次到位

走入天母舒活足體養生會館，從精心打造的硬體設備，到人員的貼心服務，隨處可見洋溢著溫馨。來到這裡，每一個人都享有獨特的尊榮，在輕柔按壓的撫觸中，可盡情釋放惱人的壓力，活絡身體每一個細胞…。 文／莊惠旭 攝影／楊樹山 部分圖片提供／天母舒活足體養生會館

循著巷弄，在幽靜的社區裡，佇立著一間身體的加油站「天母舒活足體養生會館」，不僅為繁忙的都市人找到一隅跳脫喧囂的寧靜，輕鬆溫馨的氛圍也為人解套壓力，讓人彷彿回到森林般清新自在。

Start 舒活緣起

擅長設計的店長陳鼎元，是位首席室內設計師，專精於傳遞生活空間美好的他，成就許多成名的代表作，包括台北一品苑、正生婦幼醫院 VIP 病房、新竹迎曦飯店等，始終為人規劃幸福的他，有感於「養生」對人體健康的重要性，因而決定與太太涂芷綾開設足體養生會館。

秉持著貼心服務、優質室內設計空間的經營理念，使得陳鼎元夫妻所開設的足體養生會館創出好口碑，目前為止已經有健康會館、復興會館、

京華會館以及天母舒活等 4 家分店，其中「天母舒活足體養生會館」是旗艦店。陳鼎元表示，4 間足體養生會館均遵循



左：陳鼎元 右：涂芷綾

「以客為尊」的觀念，輔以純熟專業的技術、熱情的服務與開朗的微笑來為光臨的顧客服務，就是要讓所有客人能徹底放鬆！

About 會館介紹

特別選於充滿異國風情的天母地區巷弄中開設養生會館，主要目的就是希望提供來客寧靜、放鬆的環境，在舒適的空間擁有自我隱私地盡情享受。在空間規劃上，陳鼎元以豐富的經驗與專業，針對店內不同的空間屬性為顧客量身打造充滿品味及溫馨的空間設計，甚至連洗手間壁面都以名牌



格紋設計，吻合天母時尚、頂級的特色。陳鼎元說，在設計與執行的過程中，確實花了不少時間，然而也因為有他的巧思，為養生會館加分不少！

寬敞明亮的空間、輕鬆自在的氛圍是天母舒活足體養生會館給人的第一印象，在裝潢設計上隨處可見陳鼎元的巧思與細心。整間養生會館主題以人性為基礎，搭配暖色系色調。一樓寬敞的腳底按摩區，每個座位貼心設計可調整式 SPA 座椅，讓人彷彿置身於飛機頭等艙，泡腳盆貼心放置座位底下，輔以薰衣草精油粉按摩，服務人員貼心遞上一壺由名中醫特調之養生茶，清新、樂活的享受，可謂生活最佳詮釋！而全館一共有 6 間 VIP 獨立包廂，其中一間另附設淋浴間，使顧客能充分享有隱私，盡情享受，回歸自我！

Enjoy 高規格服務

除了極佳的視覺饗宴，為了使每位顧客賓至如歸，享有總統級待遇，天母舒活足體養生會館相當重視員工教育訓練，每一位員工至少培訓一年，才

能上場服務，而每一家足體養生會館分店也必定等所有員工都到位，才會開下一家分店。此外，天母舒活足體養生會館每半月會測試員工技術，讓資歷較淺的員工多與資深的師傅交流，藉以加強技術，待其精進純熟，給客人更頂級的服務！

足體按摩好處多多

許多人都有「足體按摩能促進身體健康」的認知，但大多是約略的概念，懸掛在天母舒活足體養生會館牆上的宗旨，貼心為顧客說明了足體按摩的實質好處：人的雙腳與人體各個器官有著非常緊密的聯繫，連接人體五臟六腑的 12 條經絡中有 6 條匯於腳上，並於腳上的 66 個穴位相貫通，也就是說，雙腳是經絡最密集的地方，有許多反射區直接與各臟器相聯繫；而且足底的穴位及神經系統敏感度均高於身體的其他部位，因而足部有「第二心臟」之稱，藉由足體按摩能使身體逐步改善健康。

剪下截角可享優惠



好康大放送

為回饋 RICH 達人雜誌讀者，即日起至 2012 年 1 月 31 日止，凡光臨天母舒活足體養生會館，憑此券可享消費滿 600 元以上即加送 10 分鐘按摩之優惠。

- 預約專線：(02) 2873-6363
- 地址：台北市天玉街 38 巷 7-1 號
- 營業時間：11:00 ~ 24:00



6028 美食咖啡館

世外桃源 品味一片美景



6028 位於桃園龍潭鄉，若不是自行開車，得輾轉客運或計程車才能抵達。當你感受到人煙越來越少，以為快迷路的時候，就會在一處可以遠眺美景的地方，看見以一朵黑線勾勒出的蓮花，這裡就是 6028。文／張鎡鈺 攝影／余秀萍

■ 電話：(03)489-6028 ■ 地址：桃園縣龍潭鄉三水村 6 鄰 28 號

走進 6028 美食咖啡館，你會很驚訝原來建築也可以和自然融合的如此完美。

如果你問員工，老闆在哪？員工會指著廚房裡那個穿著圍裙、正揮汗著揉麵糰，身形嬌小的江翠玲。

為承襲家中沒落的製茶本業，江翠玲與家中 5 位兄弟姐妹積極轉型，過去共同經營的「大江屋」餐廳以茶入菜，成功擷獲客人的胃。為延續對這土地之情感，全家人再次共同打造了一處風格獨具的

6028 咖啡美食館。

6028 咖啡美食館座落龍潭三水村，佔地廣大、空間寬敞，本區土地與農委會水土保持局合作，沒有大量的開發或破壞，餐廳從建材開始都必須遵守綠建築守則以維護水土環境，內部裝潢則邀請名設計師規劃，簡單不失高雅。刻意拉大每張桌子間的距離，也特別訂製加大尺寸的桌椅，給客人一個舒服的用餐環境，更聘請五星級飯店廚師設計菜單，

選用優質、當天採買的食材，連麵包都是手工現烤。翻開菜單，意外地發現「高貴不貴」！江翠玲表示，父親從小的家訓就是教他們要懂得感恩回饋，生於斯、長於斯，因為是自己的土地，沒有昂貴的房租負擔，當然也透過價格來回饋給消費者。



吃完飯後，也別急著走，走出戶外，還有一大片的園藝造景庭院，以及讓親子可以同樂的白沙堆，與游著鯉魚的小池塘。延伸過去的層疊山峰，香草植物伴著微風徐徐，讓空氣中充滿清香，還有那分不輕是雲還是霧的浪漫。

6028 離城不遠，卻徹底遠離塵囂。來到這裡，美食配上藍天白雲、綠山翠谷，釋放城市的煩悶，享受難得的愜意閒情！🍷



- A 呈現嫩綠色的青醬雞腿飯是以新鮮九層塔製成，搭配金黃酥脆外皮的雞腿，大口滿足！
- B 金黃色的西班牙海鮮燴飯非常引人食慾，米粒軟而不爛，海鮮配料十足，口感令人驚艷！
- C 6028 的咖啡採用義大利著名的 illy 咖啡，以 100% 頂級阿拉比咖啡豆製成。可搭配蛋糕套餐。
- D 麵包是江翠玲親手揉製、烘烤的，外脆內軟，配上鮭魚、蕃茄丁、檸檬汁及香料非常開胃！
- E 江翠玲不只是一個經營者，手工製作的麵包、牛軋糖、鳳梨酥，都是極受好評的伴手禮！





2012年(壬辰年)

12 生肖紫微運勢解析

2012年將會是怎樣的一年？是否真如電影所說：世紀末日即將來臨？2012年，命理專家蔡上機以生肖紫微預測2012年整體趨勢和個人運勢，為自己開運補運，打造全新好運勢！摘錄自／春光出版《2012年開運大預言之祥龍獻瑞》



鼠

職場糾紛多，但桃花旺盛的一年

- 總運** 肖鼠人今年得加強積極度，才能鞏固既有地位與權力，以及獲得貴人扶持。出門在外，需小心突發的意外事故；此外，人緣雖不錯，但也需提防應變不及的挫敗。房地產部分，小心受人牽連，尤其需注意文書、契約、證件等麻煩。
- 財運** 財運不佳，甚至可能為了賺錢累出病來，或發生災厄之事。應特別留意身體狀況，免得影響健康之外，也會錯失進財的機會。不過，若是從事醫療保健的工作，則可增益財運。已婚者，配偶會干預財務狀況，今年也易有被配偶牽連耗財的機會，甚至為了金錢而產生摩擦。
- 事業** 今年職場上是非糾紛太多，可說是職場災難年，需小心官司糾紛。職場上的大小事，只要曝光、高調、張揚，就易遭逢挫折、阻逆、是非。保守、低調、默默進行，才有機會免去不利的災禍。總之，檯面下協商會比檯面上做事更順利許多；房屋土地買賣、介紹有利可圖，但應小心違法、違規的問題。此外，若想拓展事業、進行投資，投入的金錢恐一去不回頭。



牛

安定守成，不可強出頭的一年

- 總運** 這是一個守成、安定、謹守份際、不可強出頭的一年。人脈與財運好壞有極大關係，開店、自營商、貿易，或從事業務性質、需與人群客戶接觸的工作，今年將有不錯的發展。今年應避免參加喪事，居家更需注意水、火、電的意外；與同儕相處或與人之間的合作，先是順利，後易產生障礙或不和的狀況。
- 財運** 財運受限，單靠一己之力的成績有限，倍感辛苦，應拓展人際以增進財運。對於有價文件、證券、契約、支票等等，須小心出錯所引來的破財問題。
- 事業** 本年也是一個不宜投資的年度，投資多少就虧損多少，小心投資契約中恐埋有破財的伏筆。工作上任勞任怨，卻只有犧牲奉獻而沒有共享成果的份。今年是為人作嫁的一年，不宜當家作主或自行創業。今年亦應避免參加喪禮，恐對職場好運有影響。運勢不佳，若從事房地產投資、買賣，恐將造成損失。



虎

馬不停蹄、公關及業務大躍進的一年

- 總運** 人際公關的名聲上漲，外務增多，朋友增加，同時也帶來不少商機和進財機會。今年內心總有往外跑的念頭，在家中待不住，將影響一貫的生活步調。人緣雖好，但也要注意可能的不合衝突，小心鬧上警察局或引發官非訴訟。
- 財運** 今年處理財務的能力並不好，分析、規劃上容易出問題，尤其不宜投資，否則失利更多；幫他人工作、規劃，反倒能順利許多。今年會為錢耗盡心力、勞碌奔波，也可能有財務麻煩或金錢糾紛，運氣不佳時還可能犯官司。
- 事業** 今年不宜創業或擴展，以力求安定為上策。幫人賺錢，間接也是為自己獲利，自己當家作主需負責成敗，絕不是好事。職場上應扮演個軍師、籌畫、幕僚或專業技術者的角色，為老闆謀略獻計亦可獲取相對紅利、獎金或酬勞。



兔

站上舞台，積極表現的一年

- 總運** 這是大刀闊斧、開疆闢土的一年。勇於站上舞台，站在第一線帶頭衝刺，表現積極，許多新的計畫都可在今年看到成績。
切勿鑽牛角尖、顧忌過多，若是心胸不夠開展，只會讓自己綁手綁腳，白白浪費大好運勢。總之，今年是日夜操勞、燃燒精神體力，以換取理想的成就的一年。此外關於有價證券、契約、文書，要小心出錯。
- 財運** 財運水到渠成，有機會進大財。企業主、經商者大發利市；領薪階級是投資獲利很好的一年。今年是理財投資上相當有心得和好成績的一年。
父母可能是經濟上的負擔，或者會介入、干預自己的財務，讓肖兔人相當困擾。
- 事業** 事業運大躍進，今年是創業、擴展、升官的最佳時機，亦是大有表現、有利可圖的一年。經商也有機會大發利市，讓自己名望大為提升；考試可金榜題名；工作可獲取晉升的一年。不過職場上易與同儕、部屬起衝突，甚至可能排除異己，或被同事搞到工作不穩。上班族可得到老闆的重用，為公司帶來更好的收益，不過今年老闆會頻出難題，尤其是負責財務工作的肖兔人，可能忙到天昏地暗。



龍

好事多磨，事倍功半的一年

- 總運** 是非、口舌、災難頻傳的一年，好事多磨、一波三折，更有許多無預警、潛藏的阻礙。尤其是跟金錢、有關係的事情最是不順利。
談好的合作、企畫案，都有可能臨時告吹；一向關係友好的人，也可能臨時生變；職場上的貴人都有可能變成不滿自己的人。今年唯有低調再低調，如鴨子划水般默默努力，方可免去一些災禍不順之事。光芒越大、越高調，只會招來阻礙和失敗。
- 財運** 財運不佳，雖然很努力卻始終無法改善財運。投資風險大，小心像肉包子打狗般一去不回。有錢擺口袋裡最安全，總之是不宜投資的一年。
把錢花在異性身上尤其不可靠，務必把持住，謹慎判別對方企圖，以免人財兩失。兄弟姊妹是最好的利益支持者，有機會為自己帶來金錢財運或物質上的好處。
- 事業** 職場運勢相當不順利，常有做白工的感覺，理想、抱負無法施展，甚至失去表現的舞台。職場上的計畫不宜貿然躁進，人際關係失利，沒有貴人扶持，可說是較孤立無援的一年。
從事房地產工作的肖龍人，今年特別無力；職場上的不順，很容易影響家庭互動與氣氛，導致夫妻不睦，形成一連串的惡性循環鏈。



蛇

任勞任怨，責任重大的一年

- 總運** 許多任務及責任自動落到你的肩上，忙不完的大小事，今年總在扮演中間人的角色，吃力不討好，兩面不是人。人際關係中有隱藏的進財機會，廣結善緣，意料之外的好運就從這裡而來。
今年可能受到兄弟姊妹的牽連，或是互動不良，甚至可能干擾到自己的發展；而父母對自己的財運則有助旺之力。
- 財運** 財運、投資運不錯，仔細研究投資標的，將有利可圖。不過房地產投資運勢卻不佳，買賣房屋可能失利；今年加薪或獎勵的機會很高，宜加強正職表現。
- 事業** 今年事業宜守成，不宜擴展。職場勢單運薄，利益空間有限；官運亦不佳，難有晉升機會。此外，欲藉考試求取證照、晉升者，機會不高。



馬

福禍雙至，偏財大於正財的一年

- 總運** 這是屬於大愛的一年，今年特別有機會關懷弱勢、佈施、扶弱濟老。許多事情看似順利，但做起來卻是困難重重；又或者好事剛至，隨即伴隨著壞事甚至禍事。今年應多佈施、拜拜，或可沖淡厄運。
- 人緣桃花不錯，在外名聲頗受好評，但難免需多花時間參與活動；今年感情較難順心如意，人際關係上也要小心爭風吃醋的麻煩事。
- 財運** 個人投資運勢不錯，尤其是不動產，但若是房地產相關工作的肖馬人，非個人投資，恐就沒那麼幸運了。今年若將資金投入創業、擴業、拓點，投下去的金額恐將全軍覆沒。
- 父母或老闆上司有幫自己增強財運、賦予權力的機會，但不屬於升官、升遷的正式職位；今年也可能受老闆的賞識而加薪或給予其它的利益，但亦需付出相對的代價。
- 事業** 事業運不佳，必須加強開源節流，謹慎監督可能造成虧損的環節。創業、轉投資或增資，都是不利的舉動。升遷運亦不佳，今年要小心因工作而招來的訴訟問題，務必謹慎、明哲保身為上策。
- 唯從事業務、客戶服務、櫃員，店面門市、貿易性質工作的肖馬人財運較好；但如對外擴展事業或拓點，恐皆失利。



羊

創造亮麗成績的黃金年度

- 總運** 今年是肖羊人的積富之年，運勢大幅進展，堪稱創造黃金歲月的一年。積極表現專業可得到賞識，此外，如報考司法官、醫師從業、領袖代表、政治公眾，或是企業主、投資投信等商場人士，將是發光發熱，表現最亮眼的機會年。
- 唯需注意信用過度擴張的問題，以免適得其反，恐有吃上官司的麻煩。今年雖是大刀闊斧的積極創造年，仍要一步一腳印，切忌妄想一步登天，才能趨吉避凶、登峰造極。
- 財運** 賺錢能量相當強，有勇有謀，很能掌握最佳契機。尤其是房地產等投資更是有利可圖，但貪念過多或投機取巧，反可能失利。
- 事業** 職場大有斬獲，對創業者、企業主來說更是有利可圖的一年。今年若要兼顧工作和唸書考試，恐怕分身乏術，造成差之毫釐、失之千里的「落榜頭」。



猴

奔波忙碌，多勞有功的一年

- 總運** 今年是像陀螺般忙得團團轉的一年，凡事不是辛勞奔波始得成果，不然就是一波三折。其實不妨放寬心靜觀其變，謀定而後動，將可排除許多意外的阻逆與波折。
- 在奔波忙碌之餘，不妨隨時找機會慰勞自己，也算是苦中作樂，為自己充電的好方法。本年也是容易給兄弟姊妹帶來壓力、麻煩的一年；而同事朋友則可望為自己帶來利益。
- 財運** 這是一個財運災難年，有嚴重破財之虞，特別要小心金錢糾紛，或是被詐騙、勒索，或被設圈套騙財的情事發生。
- 本年亦不宜投資，越保守越平安。有關金錢、財務、利益，絕對不可太過招搖，務必低調一點，才能避免因錢而生的禍事。若可多捐款、救濟貧困苦難之人，也是轉化破財的開運法門。
- 事業** 工作上有所加薪、獲取績效、紅利、獎金的機會。工作上有一定水準的表現，但額外投資的部份恐就得失利破財了。
- 人脈就是錢脈，對提升業績很有幫助。可惜今年官運略顯不足，恐與升遷擦肩而過；職場上如出現桃花，將是損財耗財的開始，爛桃花的機率很大，可能會讓你花不少錢。



應踏出框架，嘗試改變的一年

- 總運** 今年運勢似乎旺不太起來，小利小得尚有，大利大得相當困難。不妨試著改變思維，改變環境，走出原有框架，並拓展人際關係。
- 如果目前正處於低潮期，可考慮更換環境，或換新跑道，這都是開創新局、主動創造機會的好辦法。如果堅守守舊，恐難有作為。
- 財運** 為了賺錢整日奔波辛勞，但相對也會給自己不錯的物質享受。今年須小心與金錢利益有關的契約或文書出錯；此外，對外投資也可能造成虧損。今年在身體健康、戀愛兩部分有較多花費，請多留意，並應避免參加喪禮。
- 事業** 今年的工作運勢是守成有餘，繼續堅守崗位，堪稱優秀的輔政副手。由於不踰越權責也不功高震主，頗懂得老二哲學，因此職場運勢平穩無礙。此外，若與兄弟姊妹共事的肖雞人，今年應特別注意摩擦不和的可能。



是非多，但有貴人扶持的一年

- 總運** 艱辛勞苦的一年，每一分收穫都需付出代價，不過也不會忘記慰勞自己。今年人際關係易有障礙，口舌、是非多，小心被陷害、拖累。千萬勿因此氣餒，好壞是一體兩面，人事雖有糾紛，但人脈亦有助於業務拓展，與朋友合作牟利仍是最佳的策略。
- 財運** 今年不宜放款或借貸，小心有金錢的糾紛，或損失應有利益。有關金錢、投資，應見好就收入袋為安，以免得夜長夢多。今年宜購屋，可強迫儲蓄避免無謂支出；若要賣屋，應當機立斷，以免拖則生變，或遭破壞，功敗垂成。
- 事業** 職場上有貴人扶持，尚有利益可得，但因個人做事方式及風格緣故，常給自己帶來不必要的麻煩。今年從事企畫設計，幕僚幕後的專業人士，工作相對較順利；門市、業務、買賣工作者，要有心理準備迎接「奧客」、客戶找砸。



運勢轉強，心靈愉悅的一年

- 總運** 運勢走強，具有創造力、領導力的一年。今年可望規劃更具效益的成果，但由於鑽牛角尖或三心兩意，易自我束縛、綁手綁腳，導致無法展現最佳創造能量。總體來說，今年是忙碌卻心靈愉悅的一年，此外，應注意朋友和同事可能趁機侵占你的利益。
- 財運** 賺錢能量相當強，有勇有謀，很能掌握最佳契機。尤其是房地產等投資更是有利可圖，但貪念過多或投機取巧，反可能失利。
- 兄弟姊妹今年有幫旺財運的助力；父母、老闆也可給與意見或名聲上的推助，但同時也會干預牽制。今年有置產或獲得家產的機會；已婚者今年在子女身上花費較多，人際公關上也較損財。
- 事業** 不宜轉換跑道、外派，或太大的環境變化，亦須避免投入資金拓展事業。職場上則需小心有價證券、文書契約的過失或出錯，恐招來損耗。此外，為同事、部屬的付出卻無回報，反而有扯後腿的疑慮。 ❗

2011「國際身心障礙者日」 天使之愛 夢想啟航



永達保經張惠貞協理(右)代表永達接受唐氏症基金會董事長林正俠(左)致贈感謝狀



永達志工各個笑容滿面參與活動現場接待，讓與會的來賓備感溫馨



王彩樺與唐寶寶們合跳「保庇」

每年的12月3日為「國際身心障礙者日」(International Day of Disabled Persons)，透過這一天，鼓勵社會大眾一同來討論身心障礙問題，宣導屬於身心障礙者的權益和措施，唐氏症基金會於「國際身心障礙者日」前夕11月27日舉辦「天使之愛 夢想啟航」活動，希望透過唐寶寶及其他身障天使的演出，讓社會大眾看見身心障礙者藝術才華，並給予這一群被時間遺忘的天使更多的關懷與支持。

永達今年贊助唐氏症基金會舉辦「天使之愛 夢想啟航」的活動，由永達志工們前來參與接待服務的工作，每一位臉上掛滿笑容都為著期盼透過展演讓所有身障天使、唐寶寶家庭在歲末之際有歡樂溫馨、溫暖的感覺，更希望社會大眾能了解身障者有許多潛能可以發揮。

活動由唐寶寶最愛的保庇天后王彩樺主持，逗趣活潑的風格讓在場所有來賓都笑聲連連，唐寶寶們特別與彩樺姐姐合跳「保庇」，熟悉的節奏讓在座多位唐寶寶們都不禁的起身舞動同歡。

另外，在音樂及舞蹈領域中擁有特殊潛能的「唐寶寶」，更展現苦練多時的打擊音樂才華，以多項樂器合奏經典台灣民謠「望春風」，展現小天使們的音感與節奏感；曾獲全國心智障礙才藝大賽舞蹈冠軍的唐寶寶蕭力心，也展現精湛的舞蹈表演。

此次，永達保經張惠貞協理代表永達接受唐氏症基金會董事長林正俠致贈感謝狀，林董事長表示：感謝愛心企業的支持，讓社會大眾看見身障天使及唐寶寶奮力向前的不倒精神，希望透過「國際身心障礙者日」，讓更多人給予唐寶寶們更多的關懷與支持，傳遞愛與分享的力量。



零件優惠



高檔愛車 = 高檔維修費嗎? ❌

高檔愛車 ➡ 享優惠零件價格 ✅

加入會員 ➡ 享超值零件價格 ✅✅✅

匯川讓你省很大!

[雙B車系節費方案A]

入會年繳8000元, 享優惠購買金額上限**15000**元整。
詳細內容及其他方案請洽客服專線。

[國產六大車系節費方案A]

入會年繳3000元, 享優惠購買金額上限**5000**元整。
詳細內容及其他方案請洽客服專線。

[其他車系節費方案]

詳細內容及其他方案請洽客服專線。



中區服務 (04) **2265-0646**
台中市南區文心南路913號

北區服務 (03) **326-0227**

北區服務 北區會員專屬維修中心
籌備規劃中 · 敬請期待

味蕾環遊世界

異國新年美食體驗

除夕團圓夜，除了傳統中式圍爐宴之外，愈來愈多人選擇異國餐廳闔家共享美饌，渡過另一種風情氣氛的團圓夜！台灣有美食之都之稱，巷弄間大大小小的異國餐廳林立，時逢過年，讓我們看看不同的國家在過年時都吃些什麼？

文／張鎡鈺 攝影／余秀萍

部分圖片提供／YU SUSHI、Ramon Santos





日本真鯛新年餐 吉祥賀歲

相對於我們春節時候的張燈結綵，日本的過年呈現出一種溫暖沉澱的感覺。日本過新年是國曆正月初1，除了各地會有許多節慶外，機關與公司行號也會放假約一星期之久。

新曆元旦這一天，象徵全家團圓、除舊布新、迎福納喜的時刻，而第一件要做的事，就是去「初詣」，也就是元旦參拜，到神社和寺院祈福，保佑一年平安。而他們的年菜，也從年前開始準備，自初一吃到初三，最盛大的就是元旦中午那天的團圓飯，而「鯛魚」是不可少的食物！鯛魚因為價格不便宜，在日本只要遇到喜慶場合，有鯛魚的出現，氣氛就不同起來。「鯛魚」是日本人眼中的吉利魚，因為發音和日文的「恭喜」音相似，肉質又鮮美，非常受到日本人歡迎。吃鯛魚時，若是在鯛魚內部找到一片與鯛魚外型相仿的骨頭，稱為「鯛之鯛」，更是喜上加喜的幸運！

A 帆立貝酪梨塔／鮮甜柔嫩的帆立貝佐豐潤滑口的酪梨，搭配清爽微帶酸味的檸檬醬油及芥末、魚子醬、蘿蔔嬰、紫蘇花等，口感豐富。**B** 香煎鮭魚。**C** 賀年新春生魚片／精選牡丹蝦、鮪魚、比目魚、鰻魚等當日新鮮魚獲，讓您品嚐時令生魚片的甘甜。**D** 酥炸明蝦天婦羅。**E** 鵝肝松露茶碗蒸／選以鵝肝、松露等頂級食材加入軟嫩香濃、入口即化茶碗蒸。**F** 開運真鯛涮涮鍋。

YU SUSHI

以傳統日本料理為深厚基礎融入創新美式風格的現代日本料理「YU SUSHI 餐廳」，採用本地漁獲及農產，堅持食物無味精、無色素、無防腐劑、無人工添加物。

■ 電話：(02) 2835-5969 ■ 地址：台北市中山北路六段 88 號 B1
■ 網址：www.ambassadorhotel.com.tw

印度排燈節 甜點沁新年

印度曆的第7個月，也就是每年10月底到11月底之間，是印度教新年，俗稱「排燈節 Diwali」，印度新年共5天，第四天為元旦。這一天家家戶戶，張燈結綵，所有家庭成員會齊聚一堂，一起吃團圓飯、放煙火、點油燈，迎接吉祥天女，象徵光明趕走黑暗。

在印度人的用餐觀念中，印度人喜歡邀請人共餐，吃東西時要大家一起分享，獨食是小氣而不禮貌的行為；他們習慣使用右手抓飯吃，因為左手被視為是不潔的，用手抓飯並不代表落後，而是一種文化習慣；此外，牛肉與豬肉是非常禁忌的，因為牛在印度是神聖的，而豬被視為是穢穢的。

印度的新年美食，基本上比平時更多、更豐盛，有的地方習慣以素食祭拜，有的地區則會特別以雞、羊料理以犒賞自己一年的辛勞。而最重要的，



也是每逢重要慶典都不可或缺的，便是「甜點」。不同於西方甜點以麵粉與奶油為主原料，印度甜點多以小麥粉、鮮奶或奶粉為主要製作原料，並且加入大量砂糖。吃不習慣的人也許會覺得太甜，但其中濃郁的奶香味，有時讓人一吃上癮、愛不釋手！



Tandoor Indian Restaurant 坦都印度餐廳

坦都印度餐廳在台灣經營超過二十多，印度籍主廚懷著對家鄉美食的熱愛，讓人在台灣就能品嚐印度幾千年飲食文化的精華。堅持道地印度口味，店內近半成都是印度籍客人，更是政商界招待印度貴賓的首選。

■ 電話：(02)2509-9853 ■ 地址：台北市中山區合江街73巷10號
■ 網址：www.tandoor.com.tw

A 由於印度料理口味較重，印度人習慣在飯後嚼食小茴香，有時與冰糖一起食用，有的還會加上一層糖衣，主要是讓人口氣清新、並且幫助消化。

B (由上至下) 印度甜球 Rasgullas / 以奶粉、糖為主要原料搓製而成，經過發酵後會產生濃郁的乳酪香味。 Soan Papdi / 以酥油、小荳蔻、開心果和杏仁做成，口感有點像台灣的花生酥，入口即化，一吃上癮！ 玫瑰甜球 Gulab Jamun / 將印度甜球炸成玫瑰色後，浸泡在糖水中，為印度道地的甜點。



- C 蒜味烤餅／將烤餅撕裂一小塊後，當做湯匙舀起香料醬或蔬菜配著吃。
- D 印度奶油雞片／用優格醃漬的雞胸肉加入綜合咖哩香料中燉煮而成。
- E 薑黃飯／有「印度番紅花」之稱的薑黃，不但可提升免疫，繽紛色彩讓人食慾大開！
- F 炸物拼盤／咖哩角、什錦蔬菜、菠菜起司小點等包裹面衣的炸物，在印度是朋友間聊天時會搭配的小點心或主餐前的開胃菜。
- G 坦都炭烤雞腿／在印度語中，坦都是「烤窯」的意思，醃漬入味的雞腿在燒烤的過程中發出極為誘人的香氣，咀嚼中嚐得到優格酸香，細嫩多汁。
- H 乾式香辛羊肉／將切塊的羊肉以多種香料燉煮入味之後，再與洋蔥、薑、大蒜、番茄等辛香蔬菜一起拌炒收乾。
- I 白汁扁豆／印度道地家常菜，煮至軟爛的扁豆與蔬菜，加上香氣濃郁的香辛料。

瑞典 豐盛饗宴 精緻美食

在台灣，聖誕節多半屬於情侶，但是在瑞典，聖誕節的地位等同於中國人的農曆新年，是全家團聚的日子！家家戶戶的窗口，都會點上燭臺燈或是星星燈，在這個黑夜大於白天的國家，這些燈幾乎整天不熄滅，每扇窗都是一幅溫暖！

瑞典的聖誕節以 12 月 13 日的「露西亞節 Santa Lucia」，正式揭開序幕。露西亞是瑞典的光明守護神，在這一天，家中的女性會身穿白色的傳統禮袍，頭戴皇冠，上面點 7 支蠟燭，裝扮成聖露西亞小姐，為家人演唱一首聖詩祈福。而隔年 1 月 13 日是假期的結束，那天，全家人會圍在聖誕樹旁邊跳舞，吃光樹上的糖果後，便會把聖誕樹移走。



在過去，物資缺乏的時代，平日餐桌上的食物既不讓人興奮，也無法飽足，所以很多人不得不餓著肚子上床，聖誕假期是一年一度大肆慶祝、大吃大喝的日子，儘管現在瑞典已十分進步，聖誕節依然是瑞典人享用豐盛饗宴的慶祝時刻，他們仍舊喜歡在盤子上擺上各式各樣的食物，但卻不失精緻。餐點分為冷盤（前菜）、熱盤（主菜），看似簡單，其實每一道都要花上 2、3 個小時製作，所以瑞典媽媽們在除夕（聖誕夜）的早上就必須早起床開始準備，以迎接這個全家人最重要的夜晚！❗



【Milo Milo 迷路 · 麋鹿】

Milo Milo 迷路 · 麋鹿餐廳，來自瑞典的帥哥主廚愛上了台灣女孩，決定留在在台北，還開了間歐式小酒館分享家鄉的美食。店內擁有北歐風情的特殊設計，美味的歐式家常餐點，悠閒的早午餐，彷彿讓人感覺置身在歐洲般的愜意。店內有簡約的北歐設計沙發區，也有像是小酒館般的夜店氛圍，想體驗北歐式的新年氣氛，不用飛到斯德哥爾摩，快到 Milo Milo 來吧！

- 電話：(02)2740-3066
- 地址：台北市光復南路 308 巷 42 號 1 樓
- 網址：www.milomilo.com.tw



- A** 黑麥麵包／由瑞典麵包師傅製作的黑麥麵包，加入多種穀物，香味四溢有嚼勁，建議佐前菜冷盤食用。
- B** 冷盤（前菜）／包含需要長時間製作傳統瑞典火腿、自家燻製的鮭魚、火雞肉片、沙拉米、豬腳凍、蛋黃醬蝦仁、四種台灣人喜歡的精選起士，以及呈現甜蜜紫粉色的甜菜根沙拉。
- C** 熱盤（主菜）／包含各式肉類，香腸、豬肋排、瑞典牛肉丸，佐以傳統烤洋芋、紅苜蓿與豆泥 (brown beans)。傳統烤洋芋軟度介於炸薯條與馬鈴薯泥之間，再灑上細麵包粉屑，口感特殊。
- D** 餐前熱飲 Glögg 是以加熱的紅酒混合香料製成，可含酒精或不含，放入杏仁多了口感和香氣。
- E** 薑餅及手工太妃糖可增加身體熱量，暖上心頭。
- （套餐包含餐前熱飲、前菜、主菜、甜點、飲料，每人 800 元）



雜誌力量大
影響久久久

任選2刊 獨享999元



知識就是力量～培根～

知識是幫助你飛上天的翅膀～莎士比亞～

閱讀時，我願在每一個美好思想的面前停留～愛默生～

閱讀使我變成了一個幸福的人，使我的生活變成輕鬆而舒適的詩。～高爾基～

讓知識帶領你，步上階梯，接近美好的生活。

根據調查，在日常生活接觸的所有媒體，
即使以片刻寫意姿態閱覽雜誌，都是最專注，也最享受的時光

2011/12/13~2012/2/6 便利訂閱最簡單

訂購地點：

- 全家便利商店（設有FamiPort機台店舖）
- 萊爾富便利商店（設有Life-ET機台店舖）
- OK超商訂購（OK-GO機台與店舖）

活動說明：

- 任選2本雜誌（各6期）只要999元，部分雜誌期數非6期者，標示於該雜誌名稱後方。
- 可選購雜誌共174本，包含紙本雜誌101本與電子雜誌73本。

詳細活動內容查詢：

台北市雜誌商業同業公會 <http://www.magazine.org.tw>

全家便利商店 <http://www.family.com.tw> 客服專線：0800-071-999

萊爾富便利商店 <http://www.hilife.com.tw/> 客服專線：0800-022-118

OK超商 <http://www.okmart.com.tw/> 客服專線：0800-212-683

Pubu電子書城 <http://www.pubu.com.tw/> 客服專線：02-2392-9775 分機9

指導單位



主辦單位



台北市雜誌商業同業公會
MAGAZINE BUSINESS ASSOCIATION OF TAIPEI

FamilyMart



減腰享瘦過好年

告別三高 健康 100



年節時期，親友歡聚一堂，除了必備滿桌珍饈美食，一邊看電視，嗑零食更是再自然不過之事。若再加上沒有養成正常作息、勤加運動，很容易變成小腹婆、大腹翁，更甚者會影響身體健康，因此「瘦腰」是勢在必行的事！ 文／莊惠旭

50歲的陳太太看起來瘦瘦的，體重測量數值正常，只是長年的小腹相當困擾她，健康檢查結果被評有「輕度肥胖」，讓她相當詫異：「我胖嗎？」

肥胖評判標準

一般來說，人們對肥胖的既定認知取決於視覺第一印象，「看起來」體型大、壯壯的就是「胖」。然而，這僅是「肥胖」的狹隘定義。根據蕭敦仁

診所、台灣肥胖醫學會常務理事醫師蕭敦仁表示，判斷肥胖與否需視兩種數值「BMI 值」與「全身體脂率」，而真正對身體健康有危害的是「囤積在軀幹的脂肪」。

BMI & 體脂率

您可能不知道，身體質量指數也會影響壽命的長短！BMI 偏高或偏低的民眾，壽命平均而言都比 BMI 介於 22 ~ 25 之間的民眾來得短，也較容

易得到疾病。根據許多研究報告指出，過高的 BMI 將使某些特定疾病的風險大幅提高。例如高血壓、心臟血管疾病、關節炎、女性不孕症等。身體質量指數與健康息息相關，BMI 愈高，身體質量指數只要超過 24，與肥胖相關疾病的危險因素開始增加，罹患疾病的機率愈高。

BMI 值 = 體重 (kg) / 身高 (m²)

成人的體重分級與標準	
分級	身體質量指數
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
過重	24 ≤ BMI < 27
輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
重度肥胖	BMI ≥ 35

資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制

全身體脂率

女性的身體脂肪公式

參數 a = 腰圍 - 公分 (腰部的周長) × 0.74

參數 b = (總體重 - 公斤 × 0.082) + 34.89

身體脂肪總重量 - 公斤 = a - b

身體脂肪百分比 = (身體脂肪總重量 ÷ 體重) × 100%

男性的身體脂肪公式

參數 a = 腰圍 - 公分 × 0.74

參數 b = (體重 - 公斤 × 0.082) + 44.74

身體脂肪總重量 - 公斤 = a - b

體脂率 (身體脂肪百分比) = (身體脂肪總重量 ÷ 體重) × 100%

* 體脂率計算範例

例如，一名 65 公斤的婦女，具有 23% 的體脂肪，目標是減少 10 公斤。最初身體脂肪 = 65 公斤 × 23% = 15 公斤 (14.95 四捨五入)；身體非脂肪組成重量 (骨頭、器官、血液…) = 65 公斤 - 15 公斤 = 50 公斤；目標體重 = 65 公斤 - 10 公斤 = 55 公斤。

由以上例子得知，此婦女想要減少 10 公斤的目標是不實際也不健康。這名 55 公斤體重的婦女，身體質量為 50 公斤，想要減肥到 55 公斤，於是只剩 5 公斤的脂肪；佔身體的 9% (體脂率)，過低的脂肪率 (低於 10%) 對身體是有害的。





題，可能導致「代謝症候群」上身！

正確測量腰圍方式分三步驟：

- (1) 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。

對此婦女比較好的目標是體脂率從 23% 降到 18%，計算方式如下：

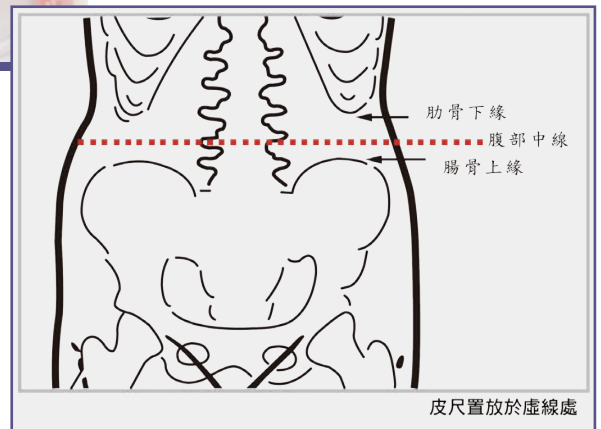
體脂肪 = 65 公斤 × 18% = 12 公斤 (11.7 四捨五入)
目標體重 = 身體質量 + 體脂肪 = 50 公斤 + 12 公斤 = 62 公斤。

如此，此婦女不但從 65 公斤減到 62 公斤，而且減到健康的體脂率 18%。

因此，減重者要注意，如果減超過 3 公斤以上，就會開始減到身體的質量，所以減重也要考慮體脂肪才對，「減重、減脂、不要減健康」才是減重最適原則。

腰圍粗大當心健康亮紅燈

過年在家，許多人容易放鬆，大啖美食之餘又輕忽運動，不知不覺容易養成小腹。判斷肥胖與否，除了依據 BMI 質與全身體脂率外，還有「腰圍」數值。蕭敦仁指出，有一種族群體重測量出來的數據都正常，肚子卻看起來很大，稱為「中央型肥胖」，如果女性腰圍超過 80 公分（約 31 吋）；男性超過 90 公分（約 35 吋），就是「中央型肥胖」。「中央型肥胖者」脂肪主要囤積在腹部，這是身體的一種警訊，若再不注意「腰瘦」的問



- (2) 皮尺繞過腰部，調整皮尺高度在左右兩側腸骨上緣（側腰骨盆上端骨頭）、肋骨下緣的中間點，並讓皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
- (3) 在吐氣結束時，量取腰圍。

依據國民健康局資料指出，脂肪依照堆積的部位不同，大致可分為「內臟脂肪」及「皮下脂肪」兩種，而每個人在胚胎期便決定了兩者比例的不同，因此也造就每個人體態與代謝程度不一的情況。「內臟脂肪」最容易觀察的表徵便是腰圍大小，內臟脂肪過多會導致腹部肥胖（也就是腰圍過粗），而且內臟脂肪活性大，會釋出游離脂肪酸，流入肝臟導致胰島素阻抗，就會增加罹患糖尿病和其他各種代謝性疾病的機會。

代謝症候群

依據調查推估，國內約有 290 萬人已達到代謝症候群標準，代謝症候群常是糖尿病、心血管疾病及中風發出的警訊，腹部肥胖和血壓高、飯前血糖高、三酸甘油酯高、高密度膽固醇偏低等，並列為「代謝症候群」的診斷標準，民眾若上述 5 項有 3 項或超過 3 項以上異常，即屬「代謝症候群」（附表一）。

依據衛生署國民健康局 96 年委託執行之「高血壓、高血糖、高血脂追蹤調查研究」結果，20 歲以上國人代謝症候群盛行率為 19.7%（男性

20.3%，女性 19.3%），平均每 5 人就有 1 人有代謝症候群之問題，且隨年齡增加而有上升的趨勢。有代謝症候群的民眾，其未來罹患「糖尿病」、「高血壓」、「高血脂症」及「心臟病及腦中風」的機率，分別為一般人的 6 倍、4 倍、3 倍及 2 倍。

因此，國民健康局特別提醒民眾，千萬別忽略簡單易測的量腰圍動作！除了腹部肥胖的問題外，民眾如果平常缺乏運動、吸菸、嚼食檳榔、少攝食蔬菜及有疾病家族史（如糖尿病、高血壓與心血管疾病）等，就有較高的代謝症候群罹患機率。

附表一 代謝症候群 5 大警戒數字

危險因子	異常值
腹部肥胖	男性腰圍 ≥ 90 cm (35.5 吋)
	女性腰圍 ≥ 80 cm (31.5 吋)
血壓上升	收縮壓 ≥ 130 mmHg
	舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇過低	男性 < 40 mg/dl
	女性 < 50 mg/dl
空腹血糖值上升	≥ 100 mg/dl
三酸甘油酯上升	≥ 150 mg/dl

資料來源：行政院衛生署國民健康局

註：以上 5 個危險因子中，若包含 3 項或以上者，即認定為代謝症候群；有任 1 項者則為代謝症候群高危險群。



減腰 GO & FIGHT

許多人都想減肥、瘦腰圍，蕭敦仁指出，減肥易瘦的地方是內臟脂肪及肚子部份，或許減肥初期肚子會瘦，但是必須少原本體重的5~10%才會對健康有益。他提出減肥還是應以「運動531原則」（一個禮拜5次、每次30分鐘、心跳110下每周150分鐘的有氧運動）為主，快走即可，如果成效還是不滿意，再用無氧運動，如仰臥起坐，藉以雕塑局部肌肉，有力就會瘦。

飲食方面，建議營養素攝取原則：主食類佔55~65%；蛋白質15~20%；脂肪25~30%。所食食物熱量可比維持目前體重所需少500卡。每一口咬20下再吞，吃到7、8分飽就不要再進食；避免精緻烹調，可用清蒸、水煮、滷等烹調方式取代煎、炒、炸，並以白肉取代紅肉；多吃青菜、水果。

蕭敦仁建議，年節因為有溫度

（天氣）和節慶（過年）效益，飲食上應先做好規劃，9天27餐按表操課，每一餐在哪吃？吃什麼？外食或在家吃？都要先規劃好，以免沒有計劃隨意吃導致失控，體重上升！

除此之外，還要天天量體重、牢記腰圍警訊，隨時瞭解及提醒自己，並養成規律生活，作息、睡眠正常，才能保持健康，避免增加肥胖的危險！



Don't

減重迷思

1. 抽脂可瘦

抽脂只是抽掉皮下脂肪，治標不治本，真正影響健康的是內臟的脂肪，因此減肥應先減內臟脂肪部分。

2. 靠運動即可

不要以為光靠運動就能減重，應以飲食控制為主，運動為輔，運動只是維持體型的重要觀念。

健康 10000 雙人行

活動時間：101/1/1~101/3/31

- ◆ 體檢時間限週一至週五
- ◆ 請先以電話預約檢查時間
- ◆ 素食者請先告知
- ◆ 受檢前一天晚上12點後開始禁食、禁水
- ◆ 女性請避開生理期 (前後5天)

健康雙人行 A 專案(1人) 5000：

一般檢查 · 尿液常規全套檢查 · 血液常規全套檢查 · 肝功能全套檢查
膽功能全套檢查 · 痛風(尿酸-UA)檢查 · 酒精性肝炎檢查 · 飯前血糖(AC)
總膽固醇檢查(T-CHO) · 三酸甘油脂(TG) · 高/低密度脂蛋白膽固醇
心肌梗塞&肌肉病變(CPK、LDH) · 甲狀腺/副甲狀腺功能檢查(T4、Ca、P)
B型肝炎表面抗原(HBsAg) · B型肝炎表面抗體(HBsAb)
B型肝炎e抗原(HBeAg) · C型肝炎篩檢(Anti-HCV) · 肝癌(AFP)
腸癌(CEA) · 胰臟癌(CA199) · (女)乳癌(CA153) · (女)卵巢癌(CA125)
(男)前列腺癌(PSA) · (男)肺癌(NSE) · 類風濕關節炎檢查(RA)
C反應蛋白(CRP) · 胸部X光攝影 · 腹部X光攝影 · 腰椎X光攝影
腹部超音波：肝、膽、腎、胰、脾 · (女)子宮、卵巢超音波
(男)攝護腺超音波 · 動脈硬化儀檢測 · 靜止心電圖檢查(EKG)
骨質密度檢查(腰椎) · 體脂肪檢測 · 內科醫師問診 · 身體質量指數(BMI)

B 專案(1人) 8000：

頸動脈超音波(男) · 乳房超音波(女) · 骨質密度檢查(雙股骨)
碳13呼氣胃幽門螺旋桿菌檢查 · 胃癌(CA72-4) · 肺癌(CYFRA21-1)
泌尿生殖系癌(β -HCG) · 鼻咽癌(EBV-IgA) · 心血管危險因子檢查(4項)



101 年 1 月份節目快訊



1 月 05 日 國健局兩性教育講師、校園團契輔導 朱惠慈
教養關鍵期 Part3—如何建立良好的親子溝通關係。

1 月 12 日 心靈勵志作家 魏菜卿
人生沒有如果，這才是人生。

1 月 19 日 理理外外單元
劉湘淳處經理—新的一年該如何檢視調整家人的保障內容呢？

1 月 26 日 揚生生化科技研發總監 林君穎
兒童常見之腸胃問題的預防與治療。

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

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

※ 看見我 聽見你所有節目將保留 45 天收聽期，請參考下表

※ 建議聽友採用網路線上收聽。

日期	節目內容	可收聽日期
12/01	國健局兩性教育講師、校園團契輔導 朱惠慈 - 教養關鍵期 Part2—支持者、引導者、規範者的角色扮演。	12/1~1/14
12/08	私立惠明盲校校長 賴弘毅 - 愛在角落『下』- 惠明的盲者之歌。	12/8~1/22
12/15	理理外外單元 - 李湘菁協理 - 簡單理財畫出你的人生財富地圖。	12/15~1/28
12/22	揚生生化科技研發總監 林君穎 - 上班族之職場養生—手足冰冷與生理痛。	12/22~2/5
12/29	心靈音樂廳特別單元 - 介紹各類風格的聖誕音樂與慶祝新年的歌曲。	12/29~2/11

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、上台台下一片熱絡，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。





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。

你 睡得好嗎

選好寢飾睡好眠

一項醫學調查顯示，睡眠品質與罹患感冒的比例有關，而在被窩中熟睡程度無法超過 92% 的人，感冒現象比例大幅提高，比良好睡眠品質的人多出 5.5 倍。

文／羅怡如 圖片提供／寬庭、IKEA、KUAN'S SPACE、HOLA、FRETTE



根據美國賓州匹茲堡卡內基米爾大學日前公佈研究顯示，每天睡眠少於 7 小時的人容易感冒，比率比睡滿 8 小時以上高 3 成。

過去研究大多著重睡眠不足與抵抗力降低的因果關係，但並無研究睡眠品質是罹患感冒等疾病的誘因。專家認為兩者的關聯主要是因睡眠受打擾會影響人體組織胺、發炎前細胞激素及附著分子正常比例，易使病毒在體內患發引起感冒。

現代人因為緊張壓力、諸事繁忙等因素，都可能出现失眠現象，加上寢具若挑選不當，也可能影響睡眠品質。

枕頭篇

勤保養安心睡

枕頭太高或太低，會讓頸部過於前傾或後仰，加重頸椎負擔。一般來說，枕頭要選堅實而不硬，有支撐但不會睡了不舒服的。一般市售枕頭的材質約略可區分為以下幾種：

1、羽絨枕

羽絨枕特色是非常蓬鬆柔軟，排濕、透氣佳。商品上常標示有「10/90」或「30/70」等數字，前者通常是指「羽絨」，後者則為「羽毛的含量」，羽絨多的較柔軟，羽毛多則較有彈性。

清潔建議：由於羽絨遇水會結球，建議每隔 2 星期採日曬消毒讓羽絨更蓬鬆。髒污處可將浸泡過冷洗精的毛巾擰乾輕壓，再放至通風處陰乾。

2、記憶枕

通常以泡棉為材質，由於泡棉能感應頭部溫度與重量，利用溫感效應下陷調整，因此能完全貼



合、支撐頭頸曲線。選購時可試壓回復力，回復原狀時間較短較佳。

清潔建議：因記憶枕不能清洗，平時最好加鋪毛巾或枕套，同時避免高溫日曬。

3、合成纖維枕

具備柔軟、彈性適中、易於清洗、壽命長且物美價廉的特色，使得合成纖維枕普遍受到喜愛。因品項眾多，消費者選購時應以有品牌或口碑佳為依據。

清潔建議：弄髒時可用洗衣機洗，用弱轉速可避免扯斷纖維，洗和脫水不可超過 5 分鐘。

4、乳膠枕

乳膠具有柔軟及彈性度佳的特色，能提供頭頸良好的支撐，加上透氣性佳，落枕、有過敏體質或支氣管問題的人都適合選用。

清潔建議：每隔 2 個禮拜拿到通風處通風，乳膠易因高溫氧化變粉狀需避免高溫曝曬，有髒污時可用濕毛巾按壓處理。

堅實而不硬的枕頭

每個人對於枕頭都有個人喜好，但是要以能夠完善撐頸部為主。寢庭建議，考量個人慣常睡姿，偏好仰睡者，中高度枕頭支撐頭頸部，讓上背部與脊

椎呈水平狀態，放鬆身體；愛側睡者，適合高一點的枕頭，讓頭頸與中後段脊椎保持直線；趴睡的人較適合低枕，能減輕趴睡時頸部肌肉壓力。此外，個人睡眠習慣也必須留意，像是容易出汗，可選擇透氣的乳膠或合成纖維。

一般來說，「回」字形小枕頭，可以使嬰兒正好睡在枕的中央凹陷中，頸部則枕在邊緣的隆起上，可穩定嬰兒的睡眠姿勢。學生可以使用蕎麥皮的枕頭，選擇透氣性較好的枕頭，幫助吸收夜間的出汗。成年人宜選擇透氣性良好的枕頭；老年人應選擇承托頸部效果佳的枕頭。習慣於低枕的人，可以選擇記憶枕。身體比較健康的人，可以選擇乳膠枕，夏季還可以選擇水枕、藤枕等。

枕頭的適宜高度以躺下後脖子下方和枕頭沒有空隙為主，民眾可拿尺或直接靠牆站立，測量脖子內凹處到牆面的水平距離即知道大約需要幾公分高的枕頭。至於枕頭要多厚、多硬、多軟或什麼材質，則端看每個人的喜好和習慣。

寢具篇

寢具也能為睡眠加分

造成睡眠品質不好的原因很多，寢具的品質往往是影響睡眠的很大原因，一個頂級材質、質感好的純棉寢具，是可以改善睡眠品質的。購買寢具時，必定考量到材質、款式是否喜歡，更深度的挑選紗織數及寢具的織法與舒適度。除此之外，若怕熱或易流汗體質，建議選擇輕薄透氣的華爾紗或散熱涼爽的亞麻材質。可依照不同季節、色彩選擇適合的寢具花色，例如粉色有助於讓心情更平靜放鬆，綠色或藍色系有助於沉澱一日浮躁、疲憊及緊繃的




精神，解放壓力幫助入睡，夏季選擇淡色讓心情清爽，冬季選擇深色巧克力暖色系，提高空間的色溫而不感到寒冷。

除了寢具之外，選對正確的被胎亦能為睡眠加分，例如羽絨被極輕的優點，讓身體無負擔享受睡眠，而在寒冷冬季易引起過敏而造成淺眠的消費者，則建議選擇蠶絲被，具抗過敏且擁有自動調節溫度優點。❶



保潔墊加強防護

為了維護床墊的清潔，避免床墊受到汗漬、髒污或女性生理期的影響弄髒或變黃，使用「保潔墊」能夠延長床墊壽命，也能增加床墊柔軟與彈性，更加保暖舒適，依照更換床單頻率換洗。



妳知道 妳也有可能 生早產兒嗎？

預防早產 醫、多、戰 幸福美滿一度讚



醫

定期至醫院產檢

小兒科權威醫師 黃富源



多

懷孕期間多休息

知名主播 李晶玉



戰

戰勝不良生活習慣

跆拳道國手 楊淑君



走過20年
用愛守護早產兒的未來

財團法人台灣

早產兒基金會 

免費服務專線：0800-00-3595 (生我救我)

行政諮詢專線：(02) 2511-1608

衛教諮詢專線：(02) 2523-0908

郵政劃撥帳號：15754193

【書訊】

整理／羅怡如

圖片提供／馥林文化、啟示出版、台視文化、春光出版、商周出版



隨心所寓／梅德琳·威克漢

所有的情節都圍繞著倫敦郊區的一棟雅緻住宅和屋裡來來去去的人。這棟房子的開價原是為了築夢和轉換心境，卻交織了一段關於外遇、貪婪和謊言的故事，終於，當故事準備畫下尾聲的時候，他們才發現，原來有些謊言離「家」這麼近。



神秘禮物／泰德·蓋普

一只老舊的皮箱，封存了無數徬徨與絕望的故事。在這個對自己、對周遭的人，甚至對上帝都失去信心的時代，有一群苦苦掙扎求生的小人物，有一個神秘人物的善舉，他們共同寫下這首以生命和人性對抗的凱旋曲。



不吃不覺：葉兩傳吃遍美食看世界／葉兩傳

本書藉由作者的成長脈絡，逐一拼湊出他的味覺版圖，從中指引讀者一條具國際視野的飲食路線，以寬廣的心胸看待國際飲食文化，以虛心的態度檢視本土的飲食現況，更期望將台灣小吃推向國際舞台。



終於還是要道別／凱倫·李布萊希

作者在突然之間失去了兩個最愛的人，一位是罹癌的母親，一位是摯愛的丈夫。細細回味那些時刻，以及過去一起生活的故事。她將回憶的相框擦得閃閃發亮，但事實上，相框以外的故事－丈夫的死，才是最教人無法理解的事。



改變人生的持續術／古川武士

習慣能否持久，靠的不是意志力或耐力，而是有沒有掌握持續下去的訣竅與原則！本書將教你學會以「習慣化」的力量（「持續力」的習慣），貫徹執行所有事的方法。

59 期贈書名單 ■ 新北市／高錦滿 ■ 桃園市／劉謙和 ■ 嘉義市／黃素智
* 讀者問卷得獎名單將公佈於 3 月號雜誌

RICH 達人雜誌為回饋讀者長期支持，特別準備 3 本馥林文化出版《隨心所寓》要送給您！

只要填妥下列資料，並在 2 月 29 日前傳真至 (02)2521-0355，就有機會獲得。

洽詢電話：02-2521-6277#302（請務必確實填寫下列資料，以便利抽獎作業）

姓名：_____ 生日：_____年_____月_____日

郵寄地址： _____

聯絡電話：_____ E-mail：_____





白毛台 小木屋鮭魚葡萄

喝牛奶．雞蛋．優酪乳．海草精長大的鮭魚葡萄

送禮自用兩相宜 歡迎過年上山採購葡萄

另有彭媽媽手工製作
牛軋糖、鳳梨酥、南棗核桃糕



歡迎來電預訂

2 公斤禮盒 500 元
3 公斤禮盒 500 元，
還有 16 斤量販價盒裝，歡迎來電洽詢。

電話：04-2594-3929

手機：0919-29-8140 彭先生
0910-24-6995 彭太太

地址：426 台中縣新社鄉福興村 43 號（大林國小隔壁）

網址：www.grape1968.com



永達保經發揮 實質行動力 偕同體壇眾球星 讓早產兒生命充滿希望



永達保險經紀人公司 2011 年 12 月再度與早產兒義賣會活動發起人職棒教練馮勝賢，共同號召體育界的球星們發起「體壇心齊力・讓生命更棒」為早產兒加油愛心義賣會系列活動，由 2011 年 12 月 3 日「鐵鞋的翅膀」講座開啟活動序幕。

「鐵鞋的翅膀」講座由職棒教練兄弟象隊馮勝賢主講，在高雄商務會議中心舉行，當天來賓共有 241 位，聽著馮教練講述自己是早產兒的成長過程，憑藉堅強的毅力、克服先天體質的缺憾，達到現在的成就，讓現場來賓感動萬分，本場講座收入全數併入此次義賣會的捐贈。

您、我的支持 讓巴掌仙子的生命更棒

每年台灣約有近 20 萬名新生兒，其中早



「鐵鞋的翅膀」講座於高雄商務會議中心舉行，永達保經李麗英副總（右）張貞芬經理（左）一同出席。

產兒的比例是 8%~10% (約近 2 萬名)，包含極低體重的早產兒 (出生體重小於 1500 公克)，這些提早抵達人間的巴掌仙子及家庭，需要面對一段艱難的成長歷程。目前



2011 體壇心齊力 讓生命更棒

為早產兒加油 愛心義賣會

醫療技術讓早產兒存活率可達約 95%，但早產兒成長遲緩的問題極為普遍，醫療與復健因而造成早產兒家庭沉重的負擔。

此次義賣活動獲得體育界明星王建民、陳偉殷、王貞治、彭政閔、林智勝、王勝偉、周思齊、高志綱、郭泓志、張正偉、黃仕豪、陳江和、曾雅妮、林哲瑄、羅嘉仁、蔣智賢、楊淑君等人慷慨捐出個人最具代表的物品提供義賣，以及獲得各界如：中華航空、華國飯店、帝諾錶、大魯閣、超越文創教育基金會等的支持，希望讓社會大眾更加了解早產兒的預防及出生後需要的療育過程。

早產兒出生後由於多重器官不成熟，較易發生因早產所帶來的合併症，是屬於神經動作發展及心智評估異常的高危險群，致病率與死亡率都特別高，需要接受複雜的照顧與長期的追蹤。早產兒家庭要面對醫療費用的經濟壓力、出院後更面臨突發狀況的處理及成長階段的學習適應等照護困境。

巴掌仙子小一路，出生時才 840 公克，出生後脫水使得他在一週內的體重不升反降至 700 公克。今年已經三歲的他，透過

活潑的“小一路”應眾人的要求，連續吟唱兩首唐詩，讓來賓見證經過照護早產兒也可以如同一般孩童健康成長。



六個月、一歲、一歲半、兩歲的四次追蹤檢查評估，早產兒基金會提供的經濟支援、居家照護及追蹤服務等協助，他們一家雖然走來一路驚險但也一路平安。

記者會現場安排了一棵象徵早產兒充滿生命力的樹，藉由主辦單位、與會來賓及體壇球星將愛心宣示卡貼上愛心樹，期盼早產兒展現更棒的生命力。

永達以實質行動力 為早產兒的生命燃起希望

今年永達再度在大高雄地區舉辦「體壇心齊力・讓生命更棒」為早產兒加油愛心義賣活動，前行政院長蘇貞昌、高雄市長





永達保險經紀人舉辦「體壇心齊力·讓生命更棒義賣會」，已突破歷年的捐款總數捐贈給財團法人早產兒基金會。

陳菊、立法委員邱議瑩皆熱情參與出席盛會，旅外球星王建民、羅嘉仁、蔣智賢、林哲瑄與眾多球星也現身義賣現場，為早產兒加油義賣活動創造更大影響力。

永達保險經紀人暨永達基金會董事長吳文永表示，雖然早產兒基金會有 52 家合約醫院共同推展服務，但是部分地區在預防早產的觀念以及療育復建的資源仍很缺乏，希望義賣活動不僅為早產兒籌募醫療基金，更希望宣導早產防治及早期療育的觀念，讓早產議題獲得社會大眾的支持與重視。

本次義賣收入將全數捐贈財團法人台灣



永達保經吳文永董事長以 20 萬元最高得標王建民國民隊簽名球衣，吳董事長再捐出，現場來賓再以 18 萬元標得，共標得 38 萬元為當日最高得標金額。

早產兒基金會，運用於「極低體重早產兒追蹤檢查醫療補助基金」，協助早產兒家庭減輕醫療負擔。

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
01 十二月初八 宜：祭祀、開光、理髮、安床、作灶	02 十二月初九 2012新逸藝術華人樂壇的成就 - 推薦篇 - Octava Piano Duo 音樂之旅-從古典到現代(新逸藝術) 宜：祭祀、祈福、拆卸、動土、置產	03 十二月初十 宜：沐浴、冠笄、塞穴、裁衣、修造	04 十二月十一 中區 《理財講座》 賴黛琪 14:00-16:00 宜：交易、祭祀、除服、安葬、修墳	05 十二月十二 宜：嫁娶、訂盟、祭祀、交易、立券	06 十二月十三 夏漢小提琴獨奏會-巴哈無伴奏特別演出 (MINA牛耳藝術) 宜：訂盟、移徙、安葬、納財、交易	07 十二月十四 北區： 《稅經財經講座》簡玉梅、朱家棟 10:00-11:30 《理財講座》黃素英 10:00-12:00 《財經講座》元家雄 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:00-12:00 《財經講座》王文進 10:00-12:00 《理財講座》韓孫珍華 10:00-12:00 《從夫妻財產制談元配与小三的財富PK賽》蘇家宏 14:00-17:00 中區 《財經講座》許銀秀、胡順發 10:00-11:45 《企業主所得申報及稅務風險因應講座》林隆昌 14:00-17:00 南區 《從大環境看美元價值》余明昌 10:00-12:00 宜：嫁娶、訂盟、安葬、祭祀、會友
08 十二月十五 中區 《毛澤東的戰爭藝術》高志斌 14:00-16:00 宜：祭祀、動土、交易、求財、納采	09 十二月十六 北區： 《2012開運密碼》魏榮權 19:00-21:00 宜：會友、納采、祭祀、嫁娶、移徙	10 十二月十七 宜：祭祀、會友、出行、訂盟、嫁娶	11 十二月十八 中區 《贏家策略》曹聰宜 14:00-16:00 宜：解除、破屋、壞垣	12 十二月十九 台北新劇團[歲暖小封箱]京劇((財)華公亮文教基金會) 宜：出行、訂盟、納采、嫁娶、安葬	13 十二月二十 2012戀戀故鄉情-閩客原住民族謠 (高雄藝術家合唱團) 宜：除服、成服、啟墳、安葬、立碑	14 十二月廿一 北區： 《信託講座》李國豪 10:00-11:30 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 《財經講座》呂泰成 10:00-12:00 《龍年理財新趨勢講座》黃文貴 10:00-12:00 宜：祭祀、祈福、除服、嫁娶、納財
15 十二月廿二 宜：祭祀、祈福、訂盟、開市、立券	16 十二月廿三 蘇珊薇格2012台北演唱會(台北國際晶華(余光)) 宜：祭祀、祈福、合帳、安葬、交易	17 十二月廿四 中區 《財經講座》劉秋英、林桂興 10:00-11:45 宜：解除、掃舍、祭祀、馴畜	18 十二月廿五 宜：開市、交易、立券、移徙、安葬	19 十二月廿六 宜：開市、交易、立券、納財、嫁娶	20 十二月廿七 [台灣搖滾紀事]脫拉庫_TOLAKU(若谷(股)公司) 宜：解除	21 十二月廿八 宜：嫁娶、祭祀、祈福、動土、會友
22 十二月廿九 宜：嫁娶、祭祀、祈福、移徙、動土	23 一月初一 宜：破屋、壞垣	24 一月初二 宜：嫁娶、開市、交易、立券、移徙	25 一月初三 宜：祭祀、破土、安葬、修墳、立碑	26 一月初四 宜：祭祀、解除、	27 一月初五 宜：交易、立券、納財、移徙、祈福	28 一月初六 宜：安床、交易、立券、安葬、除服
29 一月初七 宜：祭祀、解除、畜祠、馴畜、針灸	30 一月初八 宜：訂盟、交易、立券、納財、安葬	31 一月初九 宜：嫁娶、安葬、開市、交易、立券				

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

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			01 一月初十 宜：解除	02 一月十一 宜：嫁娶、祭祀、入宅、移徙、動土	03 一月十二 宜：嫁娶、訂盟、移徙、祭祀、出行	04 一月十三 北區 《稅務財經講座》秀珍團隊 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》秀珍團隊 10:00-12:00 《財經講座》王文進 10:00-12:00 中區 《財經講座》劉玉娟、官里俊 10:00-11:30 《理財講座》黃昱喬 13:30 宜：祭祀、訂盟、合帳、嫁娶、移徙
05 一月十四 宜：求醫、破屋	06 一月十五 宜：祈福、嫁娶、安葬、出行、納財	07 一月十六 宜：取漁、除服、破土、安葬	08 一月十七 中區 《有效開發客戶-問卷行銷》曹聰宜、蔡名蔚 14:00-16:30 吳庭毓與台大交響(台大交響樂團)	09 一月十八 中區 《創業說明會》許彥致 19:00	10 一月十九 傾聽·香水·情人節音樂會(南藝音樂)	11 一月二十 北區 《理財講座》李國豪 10:00-11:30 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 《名人講座》高志斌 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:00-12:00 《龍年理財新趨勢講座》秀珍團隊 10:00-12:00 《財經講座》秀珍團隊 10:00-12:00 《財經講座》陳月碧 10:00-12:00 《理財講座》韓孫珍華 10:00-12:00 中區 《財經講座》吳如華、蒲祚生 10:00-11:30 《理財講座》劉玉娟 13:30 南區 《金融財經講座》謝甲輝、陸大同 10:00-12:00 宜：安床、交易、立券、納財、安葬
12 一月廿一 宜：嫁娶、出行、祭祀、交易、立券	13 一月廿二 福智讚頌音樂會(財團法人福智文教基金會)	14 一月廿三 宜：作灶、解除	15 一月廿四 中區 《預約財富理財講座》胡順發 14:00-16:00 風采(小巨人絲竹樂團)	16 一月廿五 中區 《創業說明會》葉惠生 19:00 上帝羔羊 2012 台北演唱會·閃靈友情演出(馬雅音樂)	17 一月廿六 中區 《買保險最具有說服力的關鍵理由》陳嘉慶 14:00-16:00 莎翁經典傳奇劇《暴風雨》(國立中正文化中心)	18 一月廿七 北區 《從公債看利率講座》陳宥天 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》秀珍團隊 10:00-12:00 《財經講座》秀珍團隊 10:00-12:00 《財經講座》王文進 10:00-12:00 《理財講座》白淑儀 10:00-12:00 中區 《財經講座》劉玉娟、胡順發 10:00-11:30 《財經講座》潘美觀、林桂興 10:00-11:30 《保戶講座》陳嘉慶 13:20-17:30 《理財講座》陳偉奇 13:30 南區 《透視兩岸財經趨勢》許雪霞 10:00-12:00 宜：安床、交易、立券、納財、安葬
19 一月廿八 宜：結婚、除服、成服、安葬、破土	20 一月廿九 韋瓦第聖母悼歌-台灣巴洛克樂團(中國文化大學藝術學院)	21 一月三十 鋼琴貴公子史岱費爾德鋼琴獨奏會(蘭博藝術)	22 二月初一 中區 《從公債看利率的理財商機》林桂興 14:00-16:00 阮的音樂悠的歌(行政院文化建設委員會)	23 二月初二 中區 《鑽石商機》胡明微 13:30 爽朗的玩笑(國立台灣交響樂團)	24 二月初三 人力飛行劇團《台北爸爸·紐約媽媽》	25 二月初四 北區 《信託講座》李國豪 10:00-11:30 《理財講座》李湘菁 10:00-12:00 《財經講座》宋木海 10:00-12:00 《保險公司安全性講座》秀珍團隊 10:00-12:00 《財經講座》秀珍團隊 10:00-12:00 《財經講座》王文進 10:00-12:00 《理財講座》韓孫珍華 10:00-12:00 《名人講座》高志斌 14:00-16:00 中區 《財經講座》許銀秀、蒲祚生 10:00-11:30 《理財講座》葉惠生 13:30 南區 《致富理財講座》鄭天程 10:00-12:00 宜：祭祀、祈福、出行、動土、移徙
26 二月初五 宜：無	27 二月初六 人聲天王-巴比·麥菲林秀	28 二月初七 哈丁與巴伐利亞廣播交響樂團(國立中正文化中心)	29 二月初八 中區 《贏家策略-從投資看退休理財》蒲祚生 14:00-16:00 南區 《如何掌握壽險業的六桶金》李世傑 14:00-16:00 宜：求醫、破屋、壞垣			

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!

