

中華民國海關退休人員聯誼會

會訊

第101期 (季刊)

中華民國104年1月1日出刊

發行人：陳順利

副發行人：陳錫霖

撰述委員：黃清淥

盧海鳴

沈贊夏

傅仁雄

王恂伯

陶如洋

趙繼祖

劉桂山

洪啓清

編輯委員：林德男

楊蓉安

曾清隆

陳正珠

陳奉德

史中美

執行編輯：吳隆銓

李滿雄

朱昌賢

聯絡處：台北市塔城街13號2樓

電話：(02)2518-2531/32

中華民國77年6月1日創刊

本期會訊共16版

本會郵政劃撥帳號：50219998

印刷：忠仁印刷文具企業有限公司

電話：(02)2243-5500 (代表號)



深秋楓紅 朱昌賢攝

全體海關退休人員感謝前輩們的辛勞經營，會訊筆路藍縷從第1期邁入第101期，展望未來，我們還有無數的100期要去建造，讓我們承先啟後一起努力吧！

重要訊息

1. 海關退休人員新春團拜訂於104年3月13日(星期五)假關務署(塔城街13號)副樓4樓舉行及團拜後會餐，歡迎踴躍出席(請柬及回帖，詳見本期會訊第15/16版)。
2. 本會會員會費每年400元，如一次繳4,000元者為永久會員。
繳交會費請郵政劃撥帳號：50219998 戶名：林明彰。
3. 本會聯絡電話：(02) 2518-2532 電傳：(02)2518-2533

本會收支報告

聯誼會 103 年第 3 季收支報告表
(103 年 7 月 1 日至 9 月 30 日)

收 入		支 出		
項 目	金 額	項 目	金 額	
會 費 收 入	現 金	37,200.00	100期會訊印刷費(1900份)	31,430.00
	郵政劃撥	51,015.00	100期會訊郵費	7,034.00
		悼念謝東昇花籃	1,200.00	
利 息	284.00	會費劃撥手續費	435.00	
郵政存款匯款	40,000.00	郵政存款匯款	40,030.00	
第三季收入	128,499.00	第三季支出	80,129.00	
本 季 結 餘	48,370.00			
上 季 結 存	809,872.00			
本 季 結 存	858,242.00			

- 一、本季結存款：台灣銀行定存440,000元；郵局劃撥帳戶377,267.00元；現金40,975.00元。
- 二、本會收繳會費名單(延續100期會訊，自103年9月1日至103年11月30日止)如下：
 - (一) 永久會員：張添毅、謝榮敏、吳培鈺、陳振通、林明堂、石武雄、程玉琳。
 - (二) 103-4年：葉玉秀、陳榮吉。
 - (三) 繳本年會費者：卓錦輝。
- 三、本會會費每年400元，如一次繳4,000元者為永久會員。
劃撥帳戶：50219998 戶名：林明彰。
- 四、退休同仁捐款聯誼會，請洽會長陳順利2518-2532. 0928125969 或總幹事陳奉德 2518-2532. 0928-816015。

關務署停止刊印海關退休人員通訊錄

關務署為降低個人資料遭到不法利用之風險，自104年起停止刊印「海關退休人員通訊錄」，本會為能確保會員權益，順利送達會訊，特函請關務署轉知各關人事室，嗣後退休人員名冊如有異動，請即知會本會。其內容如下：中華民國海關退休人員聯誼會函

發文日期：中華民國103年11月28日 發文字號：103退聯會字第002號

主 旨：為本會寄發「海關退休人員聯誼會會訊(季刊)」作業需要，嗣後退休人員名冊如有異動，請即知會本會，請 查照。

說明：

- 一、根據 貴署人事室103年10月7日關人給字第1031000961號函辦理。
- 二、貴署將自104年起停止刊印「海關退休人員通訊錄」，根據會員普遍反應，咸認將大幅限縮退休人員取得聯繫之管道，尤其是年長者，深感不便。
- 三、為利本會寄發「海關退休人員聯誼會會訊(季刊)」作業需要，嗣後退休人員之通訊資料如有異動情事(更名、更改住址、往生及新退休人員等)，請即知會本會。
- 四、檢附「歡迎加入中華民國海關退休人員聯誼會邀請函」，敬請 貴署(關)人事室影印發給新退休人員。

正本：財政部關務署

副本：財政部基隆關、財政部台北關、財政部台中關、財政部高雄關

承先啟後

前輩建造《100》高聳入雲，我們讓《101》發光發亮

感謝盧海鳴創會長及諸多先賢，筭路藍縷以啟聯誼，本會會訊100期25個年頭過去了，這是值得慶賀感恩的輝煌紀錄！也因此才有今天會訊第101期的出刊，海關退休人員聯誼會感謝前輩們的辛勞，從第1期建造到第100期，得使我們在第101期讓它發光發亮。展望未來，我們還有無數的100期要去建造，讓我們一起努力吧！

將滿懷希望 寄託於未來 用滿面笑容 愉快地等待 金色的陽光 要我把頭抬 溫馨的和風 替我把路開

葡萄成熟時 我一定回來！歡迎所有海關退休人員於

104年3月13日星期五上午10時，帶著您的微笑，興高采烈地參加

關務署副樓4樓的「會員大會暨新春團拜餐會」

記得先報名喔！！！！

敬祝全體親愛的會員…新年快樂！身體健康！

妳（你）是社會的資產，是本會的榮耀

海關退休人員人數已接近2000人，而且越來越年輕化，參據某退休人員協會說法，有需要推動新的退休生活文化，提倡不要吃喝玩樂，忘了生命的初衷。不要玩物喪志，忘了高尚的本命。不要停止學習，忘了智慧的成長。不要停止服務，忘了付出的喜樂。退休不是負債，而是社會的資產。

很多公教人員退休後投入民間公益、生態團體，從事公益服務，不遺餘力。聯誼會歡迎海關退休人員投稿，分享你從事公益服務的歡樂點滴、心靈體會…分享你認真工作的快樂，不知老之將至的恬淡知足、一笑置之的睿智…。(稿件請 email:000529ret@gmail.com)

賀

本會新成立古典吉他社

指導老師 江正富

上課地點：關務署2樓海關退休人員聯誼室

上課時間：中午12：30至13：30

歡迎退休同仁與在職同仁報名參加

報名請電洽陳奉德總幹事

(02)-2518-2532 0928-816015

會員專欄

每月聚餐會(9月24日)報導

美食地點：福君海悅大飯店11樓空中花園享用自助午餐

(台北市重慶北路1段62號)

福君海悅大飯店有12層樓高，內裝古典雅致。退休人員聯誼午餐在第11樓，當天BUFFET山珍海味，菜色齊全，又有花園景觀，健朗笑聲不斷…



▲ 謝水勝、陳茂廷、劉鴻基、楊蓉安 (左起)



▲ 劉成仁、盧炳坤、林德男、薛建成、趙國安 (左起)



▲ 蔡俊彥、陳順利、簡森田、張在明、朱昌賢 (右起)



▲ 吳挺海夫婦、蘇世煌、蘇慶元



▲ 張良章、曹國慶 (左起)

每月聚餐會(10月23日)報導

美食地點：源芳魚翅餐廳(精緻海陸雙套午餐)

松江路235巷7號(捷運行天宮站2號出口)

好的烹調功夫加上好的食材，源芳的佳餚直讓人回味無窮、愛不釋口。源芳供應多樣化的美味魚翅套餐組合，可口魚翅佳餚外，龍蝦亦可選擇清蒸或焗烤方式烹調。此外，師傅會依據季節推出各種拿手菜色，滿足饕客口慾。店裡也提供魚翅及鮑魚的冷凍真空即食包，供消費者外帶，自用送禮兩相宜。



▲ 呂財益、許信一、陳茂廷、林銘瑞、林聰明、(右起)



▲ 陳順利、張廷漢、鍾火成、蔡俊彥、劉鴻基、高修一、黃新科、洪啟清夫婦、陳明富(左起)



▲ 林正謀、薛建成、蔡正雄夫婦、陳森年夫婦(左起)



▲ 張軼徽、余清俊、史中美、石武雄、謝水勝、蔡慶深、劉愛珠(朱昌賢太太)、盧炳坤、林明彰(左起)



▲ 劉桂山夫婦、徐文友(後立)



▲ 吳明德、陳添丁、陳政彥、楊甲庚及千金、林德男、張在明、陳梧桐、曹銅恩、洪信雄(左起)



▲ 張良章、黃新科、陳貴堂、林吉宏、江正富夫婦、林正謀、陳奉德(左起)

會員專欄 每月聚餐會(11月24日)報導

美食地點：典華旗艦店經典午套餐

內湖植福路8號（捷運文湖線劍南路站）

很多同仁都到過內湖的典華旗艦店喝喜酒。的確，這家飯店是尾牙、春酒、婚宴/喜宴的熱門地方。典華雪蛤鮑魚套餐、典華魚翅鮑魚套餐...深得老饕喜愛。我們託旅遊組楊組長東建的努力交涉，以相當於七折的價格享受套餐美食，真的物超所值。謝謝東建兄！



▲ 陳明富、劉東海、曹銅恩、朱恩烈、劉鴻基、張良章、曹國慶、謝水勝、陳錫霖（左起）



▲ 陳啟寧、曾錦魁、陳奉德、林德男、吳挺海夫婦、王安田、陳仁煥、曾清隆、李滿雄（左起）



▲ 張軼徽、林吉宏、蔡林中、蔡慶深、張在明、劉桂山、林聰明、陳梧桐、簡森田、陳政彥（左起）

第4季(11月12日 / 13日)旅遊活動報導

旅遊地點：惠蓀國家森林遊樂區、九族文化村二日遊



▲103年11月13日退休同仁在九族文化村牌樓前留影
怎麼笑得那麼開懷？到底是那一族的呢？



▲ 禪機仙佛寺的佛說：
「有緣才能相聚，好朋友就要常相聚」



▲在惠蓀林場聽解說員談古說今，唯恐漏掉一句一字。

本會活動預告

東石鰲鼓溼地森林遊樂區

活動舉辦日期		104年1月9日 星期五		※黃道吉日 宜：外出旅遊 歡迎攜伴參加	
項 目		說 明			
費 用	住宿	無			
	膳食	午餐(割稻飯)、晚餐(王功烏魚餐)			
	交通	豪華遊覽車			
	保險	履約責任險每人二百萬元加醫療20萬元			
	其他	其他雜支			
	合計	每人新台幣：1200 元			
行程 & 景 點 簡 介		 <p>▲東石自然生態展示館暨旅客服務中心 東石鄉擁有著名的溼地-鰲鼓溼地，也有著名的「東石八景」及肥美、新鮮的牡蠣，近年來已成為國內著名觀光點。然而，不少遊客到東石鄉後，卻不知如何玩樂；有鑑於此，東石鄉公所特地利用四股國小興建自然生態展示館。展示館內有旅客服務中心、視聽中心等……讓您了解東石的吃喝玩樂。</p> <p>▲鰲鼓濕地森林園區 早期為台灣糖業公司填海造陸從事農漁、牧事業及種植甘蔗的大本營，但由於地層嚴重下陷，海水入侵地下水層，農場逐漸沒落荒廢。由於地勢低窪加上周邊海堤圍繞，大雨過後魚塢及舊有農地形成天然的蓄水池，久而久之因為這些水塘濕地之棲地，越來越多候鳥與留鳥棲身及停留於此，成為現今之鰲鼓濕地森林園區。(請自備望遠鏡賞鳥)，我們聘請了專業導覽來為我們解說園區生態，並了解甚麼是鐵鳥下蛋！！</p>			
出發時間		上午7:10 台北車站 東三門 ※請準時集合出發			
行程		7:10台北→7:35國道風光→11:20東石自然生態展示館暨旅客服務中心→12:00午餐(割稻飯)→13:00鰲鼓濕地森林園區(自備望遠鏡賞鳥)→15:30北返→18:00王功烏魚餐→21:00返回台北			
攜帶物品		請著輕便服裝、外套、換洗衣物、防曬用品(帽子、傘)、雨具、身分證及健保卡個人必備物品。 (自備望遠鏡賞鳥)			
報名		請向下列人員報名： 領隊：陳順利會長0928-125-969、(02)2518-2532 副領隊：陳奉德0928-816-015、(02)2518-2532 副領隊：李滿雄0922-806-894、(02)2518-2532			
繳費帳號		請匯入陳奉德之帳號(台灣企銀營業部帳號：01062669531)或親交上列人員。		備 註	
				*煩請攜帶身份證明文件及健保卡。 *歡迎攜眷或親朋好友參加。 *如遇不可抗拒之因素，將予延期或全額退費。	

◆中部分會103年第四季訊息

台中關退休人員生活拼盤（一）顏富賢

聯誼會。 10月29日秋季聯誼會參訪后里緝毒犬培育中心，聽海關小老弟親切詳細解說，因題材有趣，大家提問踴躍，且知緝毒犬將來更朝向檢疫犬、救難犬、導護犬、其他管制品緝私犬…等多方面發展，是海關將來很可蓬勃發展之業務重點，令我們衷心雀躍。在園區，帶著悠閒的心在廣闊悠閒的環境做悠閒的散步與訴談，大家甚歡！大家甚歡！

許義順。「A菜、番薯葉、大陸妹、胡瓜、…是比較沒農藥的菜…」他母親已97高齡，身體仍硬朗，我母親亦已93高齡亦硬朗，台中關同仁父母高齡者甚多，如以年齡成長理論，我有肖想活到90以上，不知其他人有此企圖否？周清鎮長者身體與精神都不比我們這些老、中年差，常和我們一起去旅遊，有一次大雨中走山坡小徑，不慎小滑，我還趣責旁邊護衛未盡責，害將軍跌倒。

梁溪鈞。「要游泳，每天精神不濟時就去游泳約30分…」他在職時腰已很不好，此次看他反而更健朗；一次在台中科博館遇到賴文宗夫婦，據稱幾乎天天與「愛人」至博館散步，運動量約上班時之5倍，看來身體不硬朗也難；我亦常見楊銘宗陪妻子愛人在台中圓滿劇場散步，可見感情甚篤；許漢章已成養鴨人家，養了6、7千隻鴨，據知收入不比在職差；許顯政在一次偶談中透露去過日月潭38次，聽他講述安平古堡、億載金城…人文典故如數家珍，他這個人就是這樣，做任何事都非常投入，倒應請他專文介紹；陳偉仕退休前在台中市新社區買了一塊山地，不復種果樹，反而多種樹回饋大地，地勢由上往下俯瞰，正對開闊大甲溪，觀之心情自然開闊，我們常趣搶上面備置的一張「南面為王椅」，他專研特殊攝影多年，常舉辦展覽、義賣，卓然有成，對佛學、基督教義亦有甚深研究，兼容並蓄不囿於一教，每次聽他人生與公務開釋，總有硬腦轉軟之感。

閱讀。 閱讀是最廉價、基本的豐富人生工具，大概我們大家均常常看會訊、今日海關、報紙、FB、部落格…有一天到好市多賣場，看見<慈禧>（張戎著，麥田出版社）隨便翻翻，看了裡面正好有述及海關總稅務司赫德，就買下來看。內容真有趣！講到赫德與慈禧同年、赫德曾上書「局外旁觀論」、曾建議發展鐵路與電報等、慈禧竟能讓一個外國人管理中國主要財政來源之一近半世紀、赫德也常幫助中國協調對外關係、慈禧經赫德推薦任命美國傳教士W.A.P.Martin為同文館負責人、赫德回國休假恭親王從同文館選學生與他同行參觀，率領的是滿人60歲的冰椿，是海關低

職文書，竟有如此有趣的事。

我上網查一下：

「斌椿，男，滿族，恆祺的親戚，他曾在山西和江西做過知縣一類的官員。60多歲時已經閑賦在家。經文祥和恆祺介紹，中國海關總稅務司赫德聘請他做文案（秘書）。赫德見中國政府有外派大使領事等，中國發生的許多情況外國政府基本一無所知，任憑本國外交官隨意解釋發揮，就想利用斌椿出使來幫助中國打開外交局面。他也是中國第一個跨出國門的官員，也是最早被英國女王非正式接見的中國官員」。

慈禧一書甚有趣，其中赫德與冰椿之事蹟，我的轉述無法達其況味，很可自己買來看。

感傷。 曾珍贊於9月末，匆匆與我們告別，上一次換肝順利，我們祝福他有後福，沒想到還是匆匆告別。曾兄做事非常細心謹慎，以前台中關要接台北關保稅工廠業務，他就是當時簡正男課長率隊參訪重要成員，後來業務無縫接軌，居功甚偉。亦善於書法，我就曾在檔案室看過他用毛筆寫的新聞稿，可算很有特色之文物。為人口才便給，但謙遜有禮，極得人緣。他走過海關，留下鮮明色彩，雖已告別，身形聲音舉措仍留在大家心中，感傷不盡！不盡感傷！

南部分會103年第四季訊息

- 一、花蓮市區：松園別館等13個景點，市區北方七星潭、白楊步道、文山溫泉等11個景點及市區南方的雲山水自然生態農莊、鯉魚潭、池南國家森林遊樂區等7個景點，以及兩鐵自行車道。
- 二、103年11月12日(週三)在高雄市苓雅區和平一路144巷3號布穀鳥咖啡館餐廳舉辦103年度下半年會員及眷屬聯誼餐會。
- 三、103年11月27日辦理小琉球當天來回自助旅行，「有始有終理財系列」兒童理財面面觀。
- 四、103年8月21及22日辦理花蓮金針花六十石山二日遊。



特別專訪及專欄報導

期盼退休同仁硬朗長壽 優活當下

陳茂廷 寫於 2014年11月

壹、引言 珍惜當下

一、退休生涯是人生的黃金歲月

感謝詹前總局長德和當年明智之舉，完成海關人員之銓敘，關員退休享有一般公務員月退之權利，同仁之退休生活，可免於承受生活上之壓力，優活當下，充分享受人生之黃金歲月。

二、健康的定義

- (一) 依據權威機構WHO的健康定義憲章：「所謂健康」是指在身體、精神、社會各方面的完全良好狀態（wellbeing），並非不生病或虛弱而已。
- (二) 依上述標準，一般民眾，都未符合完全健康之定義，頂多是處在「亞健康」的領域，但也不必洩氣，銀髮族追求的應該是「硬朗的健康」。

三、「平均壽命」與「健康壽命」

- (一) 平均壽命：依據2013年的統計，台灣居民，男性是76.7歲，女性是83.3歲。
- (二) 健康壽命：指平均壽命減除臥床狀態之壽命。換言之，就是生活無需他人照護，自己可以完全自理，每天可以到處趴趴走啦！
- (三) 台灣居民的健康壽命，根據目前的情況，國人平均臥床期間，包括須插管及使用呼吸器者在內，長達7年之久。因此，男性之健康壽命僅剩69.7歲而已，女性則較高，可達76.3歲。男性同胞請多多加油，珍惜生命！

四、認識台灣銀髮族的健康狀況

- (一) 依據台大醫院老人醫學部詹鼎正主任之經驗分析，65歲以上之銀髮族，平均都患有三種以上之慢性病，才會造成赴天國之前，有七

年之臥床狀態，因此銀髮同胞要莊敬自強，努力經營健康管理，養成良好的生活習慣，避免長期臥床。

- (二) 在台灣50歲以上之國民，至少有五分之一的人口約138萬人，蛋白質攝取不足。蛋白質是構成細胞的重要成份。人體中的肌肉、骨骼、大腦組織之建構，人的免疫系統及代謝，都需要有充足的蛋白質才能達成。攝取不足時，經常會提前發生失智、骨鬆、肌肉流失等症狀，銀髮族不可不知。

貳、良好的生活習慣造就硬朗的身體

一、健康長壽有三要素

- 第一是遺傳基因：這是首要因素，由先天決定，後天沒有選擇及逃避之餘地。
- 第二是意外事故：家中之衛浴室、廚房及客廳是最會發生意外事故之場所。另交通事故也經常會有意外傷害死亡之案件，影響壽命。
- 第三為生活習慣。

- (一) 良好的生活習慣關係一個人是否健康長壽，不易生病或被感染傳染病。

1. 三快的好習慣

- (1) 走路要快：展現旺盛的生命力，挺腰、挺胸，大步跨出，腳跟先著地（減少膝蓋磨損），充滿精神，保有青春的活力。
- (2) 入眠要快：保持每天有6小時以上的睡眠時間，讓全身恢復活力，充分的休息及提升免疫力。
- (3) 排便要快：養成定時排便的好習慣，儘量出清排泄物，避免便秘上身。

2. 三慢的好習慣

- (1) 吃飯要慢：細嚼慢嚥，一方面運動臉部肌肉關節，刺激大腦神經避免失智，另一方面可運動牙齦，讓唾液分泌更多，以更多的酵素減低腸、胃、膽、胰臟之負擔，避免血糖突然升高危害血管，同時可避免發生便秘。

(2)講話要慢：禍從口出是老生常談，經過大腦思考後慢慢的說出，可免於出口傷人及造口業，亦可平息紛爭及不必要之誤會。

(3)心跳要慢：長壽之龜鶴心跳均慢，也可使心臟之壽命及使用年限延長，故能長壽健康。

3. 均衡飲食的好習慣

- (1)少油、少鹽、少糖及少調味料之原則。
- (2)儘可能吃當季、當令、當地之新鮮蔬果。
- (3)蔬菜的顏色至少有五種以上（紅、白、黑、綠、黃、紫等）之新鮮貨。
- (4)每日魚或肉1至2份，但蔬菜要7份。
- (5)米麵、澱粉類與菜、肉之份量為1比6。
- (6)烹調方式以水煮或蒸煮為主，避免油炸或燒烤。

4. 營造好眠（易入睡及深度睡眠）之習慣

- (1)茶與咖啡：最好在中午以前享用，也儘可能避免喝太濃之老人茶；另咖啡以1至2杯為限。
- (2)麻辣鍋及過分刺激之食物，宜避免。
- (3)晚餐要在七點以前完成，並以清淡七分飽為原則。
- (4)睡前養成洗澡、泡腳之習慣。
- (5)睡前關掉所有3C產品，免受干擾。

5. 勤洗手之習慣

- (1)飲食前洗手。
- (2)如廁後洗手。
- (3)進廚房準備三餐前洗手。
- (4)外出回家後，第一件事就是洗手，避免把外面的病菌帶回家裡。

6. 每日至少喝2000cc開水或溫開水之習慣。

7. 每星期出門運動三次以上之習慣。

8. 大陸砂塵暴侵襲台灣期間，減少外出之習慣。

9. 流感高峰期間，出門戴口罩之習慣，避免被感染。

(二) 不良的生活習慣

1. 人類50%的疾病是由不良的生活習慣所造成的。

2. 美國疾病控制中心C.D.C.在今年（2014

年）再次提醒的不良生活習慣如下：

- (1)攝取過多的鹽（鈉）
- (2)抽菸
- (3)飲過多的酒。
- (4)攝取過多的脂肪。
- (5)攝取過多的熱量。

參、本人保健與養生的原則

一、每日外出活動的原則

每日出門把握B.M.W的三原則，即搭Bus乘捷運Metro及走路Walk，用以符合眾所樂道的「要活就要動」的金玉良言。

二、每週至少保有五天以上出門運動的原則

夏天清晨每週至少保持五次以上「快步走」的習慣，退休後十年內維持每次快步走運動約4至6公里，每公里約耗時10至11分鐘。75歲以後，則減至4公里左右。至於冬季，則改在下午黃昏時出門運動，以免受寒。十年持續快步走的運動，讓我的血壓始終能保有青年時期的正常水平，免除高血壓的困擾。

三、打坐

可以練成「腹式呼吸」，並達成內臟之運動，也能讓血液中的含氧量增加，利於健身。

四、飲食的原則

(一) 三餐定食定量：

1、時間：早餐8點以前；午餐12至12時半左右；晚餐18至18時半在右。

2、定量：65歲以後，每餐以八分飽為原則；75歲以後則減至七分飽為原則。

(二) 不吃零食及宵夜。

(三) 以新鮮之食物為原則，不吃加工食品。

(四) 烹調以水煮或蒸煮方式為之。

(五) 避免吃進會產生自由基（老化）傷害健康之食品。

(六) 堅持不食用易致癌之油炸、燒烤食物及醃漬物。這個原則已奉行多年，因此目前之食安問題毒油事件，可免於沾上身啦！

(七) 蛋糕、甜點列為拒絕往來戶，當你知道「糖是癌細胞的糖菓」時，會不會繼續大快朵頤呢？

五、安心安全的食安問題

這是知難行難，只能莊敬自強，自求多福，趨吉避毒吧！

- (一) 米：最好選購花東地區，無工業污染之產地；富里、玉里、關山、池上等為妙。
- (二) 油：只選購玻璃小瓶裝的為原則，我家用的是台灣產苦茶油或山茶油。至於塑膠瓶裝的任何油品均拒絕。苦茶油與橄欖油雷同，且不遑多讓，均屬優良之不飽和脂肪酸，為細胞所需。另亞麻仁油，富含OMEGA 3為身體必須之不飽和脂肪酸，我買它來喝，因為長壽的人，血液中OMEGA 3含量較一般人為高。
- (三) 醬油：選用有機黑豆純釀造，玻璃小瓶裝的，偏好傳統方式純釀造的廠牌。
- (四) 肉類：選用有品牌且冷凍之肉類為原則；至於傳統市場之溫體豬肉，請在早上八點以前選購，以保有新鮮為原則。
- (五) 魚類：依食物鏈之原則觀察，大魚吃小魚，其體內累積之汞及重金屬含量，體型越大者越多，故少吃為宜。依據專家建議，以吃小魚為原則，且以深海中（低溫水域）之沙丁、秋刀魚及鯖魚等富含OMEGA 3（DHA & EPA）為首選。本人原則上不吃養殖之淡水魚，因其可能以密集養殖及投藥之方式養殖。
- (六) 蔬果：每天必吃的有大蒜、紅蘿蔔、蕃茄、洋蔥、黑木耳、綠色花椰菜、綠色葉菜類1至3種；水果以芭樂、木瓜、香蕉等主選1至3種。
- (七) 茶：原則上優先考慮東方美人茶，因為它沒有農藥之顧慮。
- (八) 咖啡：目前盛行喝咖啡，有益身體，可以擴張微血管，對末端之血液循環有益，並可使

大腦分泌多巴胺及血清素（即所謂之腦內嗎啡）令人心情愉悅。

六、蔬果農藥之對策

- (一) 建議買回來之蔬果，儘可能不要立即食用，先置於通風處1至2天，讓殘留農藥分解、揮發。
- (二) 依據專家建議，殘留在蔬果上之農藥，可以使用食用級小蘇打浸泡後去除。

肆、對食物、食品、西葯、預防疾病與保健之淺見

一、生活習慣病

日本在十多年前把慢性病定名為生活習慣病（包括癌症在內），其原因是由不良的生活習慣與不良之作息型態所致。

二、食物是最好的藥物

這是現代西醫之父所說。至於各種類之西藥，雖有其一定之療效，對各種疾病及疼痛有緩解症狀之效果，但有其一定之副作用存在。

三、致癌的主要原因

目前已知的有遺傳因素、病毒和細菌、紫外線、輻射、部分食品和加工食品添加物（吃進肚子裏的），以及部分化學物質等等。所以「要抗癌」，飲食是非常重要的關鍵。

四、加工食品與癌症之四大原因

- (一) 攝取過多的鹽分，造成礦物質失衡。
- (二) 檸檬酸失衡，原因是維生素B群不足所致。
- (三) 產生過多的自由基。
- (四) 攝取過多的動物性脂肪和蛋白質。

五、所謂的「健康食品」

- (一) 美國食品藥物管理局，對維他命等製劑一律稱Supplement Facts，亦即補充劑。補充從食物攝取不足之營養素（含礦物質等）補助食品而已。
- (二) 人類所需營養應從均衡之飲食中攝取，才是

正辦。

(三) 有人迷失在「健康食品」中，每天吞一大把，用以預防疾病或防癌，頗堪玩味！

六、預防勝於治療

銀髮族對於下列疫苗要施打，以策安全：

- (一) 流感疫苗：每年定期施打。
- (二) 肺炎疫苗：最好打13價的鏈球菌疫苗，但要自費。免費的是由王永慶董事長所捐贈，但其所能預防涵蓋之範圍，不如13價的疫苗。
- (三) 帶狀疱疹疫苗：今年（2014）起在台灣才有施打的機會，要價6000元。
- (四) 破傷風疫苗：防老人跌倒致破傷風。

七、有限度，即適度不過分之健康檢查

這是銀髮族所必需的，對健康檢查項目之內容，驗血、尿液糞便檢驗報告中之內容數據有基本認識。這些雖有涉及醫學之專業領域，但對銀髮族而言，確有其必要性，可購買醫藥書籍自修，以便能有初步的瞭解與認知。

伍、結語

曾經有人對「幸福」定義為「心靈上的平靜與滿足」，但其前提是要擁有硬朗健康的身體，隨時調整自己的心情，常保精神上的年輕，成功老化。

（本文係響應黃前總稅務司清潯之邀稿下筆，謹提出前述各項退休生活中的經驗，願與各同仁分享，衷心期盼退休同仁均能保有硬朗健康的身體，可以自在的遨遊四海，享受優活長壽的生命。拋磚引玉，敬請指教。）

■ 《天下雜誌》 男性更年期

2002年，男性更年期的發現者，來自一家公關媒體顧問公司，中年男性成了藥商覬覦的新市場。所有的定義、篩檢，都是藥廠發明的。人本來就會老化，荷爾蒙自然變少。但因此將老年人身體的不舒服，都歸因到缺少荷爾蒙，將導致錯誤的醫療。

一個即席詠詩揮豪的人

黃清潯2014年8月

春秋戰國時代，三國鼎立。魏國曹操位於北方，蜀國劉備立於四川，孫權則在江南。北魏霸主曹操有四子，即曹丕、曹植、曹叡和曹熊。曹操死後長子曹丕繼承為魏王，又篡位當上皇帝。其弟曹植自幼聰慧，後來才華出眾，當時是詩人，文學家，又精通治國、理家，深諳朝中政事，在朝中很有威信，造成曹丕之嫉妒及怨恨，更怕有朝一日篡位稱帝，曹丕將何以堪。遂擬斬草除根，以免日後夜長夢多。某次曹丕假控曹植為造反之主謀，擬定其罪，曹植求情，謂我對君主都會忠貞不二，你我骨肉相連，何必苦苦相逼？曹丕不好推辭，乃命曹植在七步之內，脫口成詩，否則休怪我要大義滅親了。曹植遵之，果然走到第六步時即作出一首膾炙人口的詩，詩曰：煮豆燃豆箕，豆在釜中泣，本是同根生，相煎何太急？細讀此詩，都能押仄韻，其中有悲情，有痛苦，有怨恨，有斥責。更特殊者能在七步內完成，顯示曹植確是才華橫溢。難怪此一好詩能流傳千古了。

由於閱讀此一名詩，使我想起個人所經歷過的一段往事。2004年5月27日我去江西九江尋根，它是我的出生地，九江簡稱潯，乃取之為名。廬山風景秀麗，氣候宜人，大門有壁聯曰「匡廬奇秀催人游，誠迎天下四方客」。信焉。下山前一日，吾人訪人民大會堂，步出後見廣場有出售紀念品及為遊客攝影者甚眾，忽有長者與我攀談，告以能以我之姓名立即詠詩還能書出成品，如僅書於帋上，索費每件人民幣十元，若書上卷軸則為人民幣三十元。我見價格公道又很好奇，遂允之。結果他約以一、二分鐘時間立即書出。

曰：黃公興登匡廬台，清風竹影天地開，潯陽故里尋舊夢，樂觀盛世豪氣來。

此詩除以筆者姓名襄入外，還能述出我當時之心境，頗令我激賞，而更難得的是能在片刻之間完成，能不佩服？隨後筆者同行諸人一一試作成功，足見該人才思敏捷，手腦靈活，不凡也。事後有人告訴我大陸此類人才不少，儘管如此，我仍是欣賞他們。因印象深刻，爰為之記。

佳冬駕車一日遊記

楊德輝撰

5月15日(週四)中華民國海關退休人員聯誼會台灣南部分會一行6台車共23人，上午直接從文化中心出發，先到南州的7-11與廖局長敏夫會合後，南行未到水底寮前，在一個叫「石光見」的地方，右轉進入縣道，穿過「石光見」，至佳冬鬧區右轉即可見蕭家古厝前的泮月池，9點抵達時，戴分局長國憲早已先從打鐵抵達多時，全程由屏縣六堆觀光協會理事長葉正洋先生導覽解說，報到後先享用極香的冰咖啡及熱咖啡，因為正值非假日且又是本聯誼會兩位羅先生的親戚，解說特別詳盡，讓大夥對古厝建築有非常深入的瞭解，如：兩頭獅子是「事事平安」，左牆高於右牆、左為龍右為虎、門聯要從左邊先唸，公廳的下方要安「土地龍神」為客家特色---與閩南人的開基石相同意思---等、還有祖先告示、規定應提供弟子自6歲入學到大陸甚至日本東京唸書學費金額極為詳盡---這是早期的學貸，學而有成就要回饋給祠堂，讓祠堂再給錢讓下一代唸書，比目前銀行的學貸更有激勵性。其後參觀古厝各處，還在廚房燒材火的大爐灶邊DIY客家的芋粄。時間到了中午，外面大榕樹下早已擺滿豐富的客家風味餐，有：酸菜大腸、花生豆腐、客家小炒、排骨湯，都是社區媽媽下廚做的。用完餐後，在榕樹蔭下喝冰涼的仙草綠豆湯，有一種說不出、很奇怪又親切的「客感」油然而生。

下午一點半開始騎腳踏車參觀張家商樓、文學步道、楊氏祠堂、左營伯公土地廟、楊家關西堂、兩處的羅家大宅亦即兩位羅先生的祖厝，大夥方得以更深入得知客家大厝的營建規制，羅家大房位於蕭家古厝右後方，為五進五堂式，面積較蕭家大，正身為五堂亦較蕭家的三堂為大，惜年久失修，後人積極申請整理中。主堂正後方有一壟四方隆起的草坡，坡前有用五行石(金木水火土)五石塊代表的「化胎」，代表正堂的後面有靠山，極有風水學的意義，象徵匯聚龍脈在此，再流向公廳的下方的土地龍神，庇佑後代子孫繁榮昌盛，是客家人重視風水的最佳見證之一。此與新竹北埔客家庄正相互映照。四房的則在稍遠的大路邊，亦即為兩位羅先生的祖厝，堂屋兩側建有很大的涼亭，側邊與廂房都按輩份羅列居住，主屋(長子)裡還有抵台十四代祖先的相片與名字，整理得極乾淨，極具教化意義。騎車繞完景點回到古厝，享用自己DIY的芋粄及白頭翁粄(艾草粄)後，開始回程時順道在南州糖廠享

用酵母冰後始返回高雄。此為聯誼會第一次舉辦類似活動，融合地方特色、增進同仁情誼，為下次安排更遠的旅程提供良好的基礎。

佳冬是由應州(廣東)四縣其中的蕉嶺(其他為梅縣、五華、興寧、平遠)而來，有「前、後、左、右、中、前鋒」等稱為「六堆」，佳冬屬於左堆。有三處三級古蹟：蕭家古厝、左柵門、楊氏宗祠。左柵門(亦稱褒忠樓)，取左右門聯的前一個字而成：褒雍粵城、忠著閩邦。極有涵意，一方面向閩南人示好，一方面又追述祖先的廣東。門上有銃眼，也是歷史某一個時點上的場景。

客家有「伙房」或「夥房」，應以「伙房」為正確，是「共食、共火」之意，大家族都在同一個廚房進出，所以門檻都被踩得凹下去。農田是地主、大租、小租、墾田逐步發展下來，最終發展出「嚕」，就是總帳房，專管土地承租的事，也會照顧族人的生活，大家都是持分，且有祖先的書面告示，子孫都不敢隨便分家或亂來。佳冬現存還存有西柵門與北柵門兩處舊城門。因為沒有公路開通過該處，加以有家族長者囑咐，且有祠堂建置，所以保存的古蹟很多，值得一遊。

客家五花：夜合花、含笑、桂花、七里香、玉蘭。現在則有：北油桐，南夜合的比較詞。

三省堂(曾)與五桂堂(涂)合起來稱：三五堂一由蕭家女嫁給曾 兩姓共祠為一堂號、西河堂(林)、清河堂(張)、豫章堂(羅)、隴西堂(李)，關西堂(楊)，應是近代自費整建，顏色整體一致，傳達的美感體驗較多，坐在大門口長凳上閒坐，微風徐來，感覺跟鹿港的龍山寺沒有不同。後有花園。聽說佳冬路邊的「蕭家板條」很有名，「石光見」黃昏市場的羊肉極好吃。

楊氏宗祠星期六、日才會開放參觀，從大門深鎖的鐵欄杆望進去，屋角的翹脊、交趾燒、苦力撐住的斗拱，以及太極兩儀池，頗有可觀，也全台罕見。

張家商樓是一間小而美的街屋，仍保有整套的護龍、正門、大廳及庭院，一個具體而微的客家小宅院。再過去文學步道則有很多的客家看板詩，是喜好客語的人不應錯過的好所在，如果有人吟唱，定能享受詩中鏗鏘的音韻。

凡對客家文化、建築、詩歌、料理有興的人都不妨來此尋幽探勝，必能一償宿願。尤其是它就在佳冬火車站右邊不到100公尺遠，星期假日坐火車即可到達。

捨不得告別謝東昇兄 ~~~

我了解每個人的一生都有說不完的故事，但感人的故事就特別值得珍惜。就在8月25日下午，突然接到李君實兄來電說：「東昇兄病危，我正要趕去台大醫院加護病房。」我愣了一下，馬上想到，要先聯絡他的一些海關好友，如謝榮敏兄、吳明記兄、薛正一兄…等，並發電子郵件給海關休人員聯誼會的一些成員，結果電話都回覆已經趕到了台大醫院，身為聯誼會總幹事的我直覺這其中一定會有感人的事情要發生。

告別式是9月14日(星期日)，參加的海關退休人員有60幾人，加上現職的海關同事，合計一百多人，除自行開車外，謝榮敏兄與吳國龍兄自掏腰包，包了兩部遊覽車，分別從基隆及台北出發到台中市立殯儀館，乙車我負責招呼，途中，大家輪流發言，述說與東昇兄相處的種種，每一件事都讓人很感動，陳華梅說：「在機動隊時，有一次她請假，沒吃到謝冠良同事家的很有名的早餐，無心說出感到很遺憾，沒想到過了幾天，謝東昇居然一大早就騎車去永和排隊買早餐，送到辦公室給屬下享用，讓她終身感念。」說到眼淚都快掉下來。說著說著，全車的人彷彿都陶醉在曾被東昇兄照顧的氣氛中。

我雖然未與東昇兄共事過，但那一刻我才回憶起，他在機動隊的任內，也從未找過我們驗貨

員的麻煩，很有同理心的一個人。

告別式的場景，佈置得高雅潔淨，很美，給人很溫馨的感覺，就像他的生前為人，很灑脫、很潔淨，很為別人想。

公祭前，播放了他生前最愛的一首歌，「寄語白雲」，歌詞中有一段…

「…雖然是註定要分離，偏偏想見你一面，明知道海誓山盟已過去，只有默默懷念著你…」。

最後，我感覺到因為很多退休人員與退休聯誼會的關懷與參與，讓他的家人感到很溫馨。

二〇一四年九月十五日星期一 陳奉德筆記

■ 悼念

趙正雲先生於103年10月14日仙逝享壽80歲

李憲雄先生於103年10月14日仙逝享壽71歲

謝玲珍女士於103年10月19日仙逝享壽65歲

吳福得先生於103年11月19日仙逝享壽88歲

請 柬

- 一、謹訂於民國104年3月13日(星期五)上午十時假關務署副樓4樓禮堂，舉辦本會春節團拜暨會員大會，會後請移駕至甲天下餐廳(台北市長安西路287號)歡樂聚餐。
- 二、本會為維持數十年來之美好傳統與溫馨，續辦『團拜與聚餐』事宜，感謝關務署提供禮堂，讓活動能順利舉行，特致謝忱。
- 三、感謝所有海關退休人員共襄盛舉，鼎力支持。

恭祝 新春吉慶 洋洋得意

恭請 大駕光臨

中華民國海關退休人員聯誼會會長 陳順利

副會長 陳錫霖

暨全體幹事敬邀

《康健雜誌》

搞不定荷爾蒙 健康免談

荷爾蒙分泌系統以及神經傳導物質（neurotransmitters），是身體交響樂團的總指揮，掌管身體所有事，除了讓身體所有系統如腎臟、腸胃、脂肪、神經系統、生殖系統相互合作外，它還有一個偉大的任務，就是每分每秒都讓身體在混亂的世界裡維持平衡。身體裡其實有超過80種荷爾蒙，其中8個關鍵荷爾蒙左右了我們日常生活：首先介紹胰島素。胰島素代謝食物最重要的功能是，當你吃過食物，尤其是精製的澱粉後，胰島素就要出動降低血液中的葡萄糖濃度。但許多人一早醒來，拿起麵包囫圇吞棗，讓沉睡八小時的胰島素瞬間爆發飆升。太高的血糖濃度，不僅會引起糖尿病，還會讓你的身體不斷釋出超過你需要的胰島素，也就是胰島素

阻抗。日本東京都老人綜合研究所研究部長白澤卓二蒐集日本2000多名沒有失智、依舊活躍的百歲人瑞，分析他們的生活型態與飲食習慣，他發現，這些人瑞沒人得糖尿病，吃日式早餐的人就喝味噌湯，吃西式早餐的人就在全麥麵包上抹納豆與芝麻醬之類黏糊的東西，這些食物能壓制荷爾蒙上升，胰島素是身體最容易老化物質，要健康的長壽就要「珍惜胰島素」。

預告第102期專欄報導

1. 銀髮族的運動處方 萬芳醫院
骨科主治醫師 林心奮撰
2. 樂在吉他 江正富撰

----- 參加會員大會回帖 -----

本人 _____ 先生/女士

- 將親自出席海關退休人員聯誼會春節團拜暨會員大會
 參加聚餐 素食 葷食
 不參加聚餐

※出席聚餐退休人員每人酌收餐費新台幣400元（已繳年會會員酌收餐費新台幣200元；年滿80歲以上免費），請於報到時繳交。

※出席回帖請於104年3月5日前，儘速以下列方式回復參加與否，俾利籌辦事宜。

（一）傳真：（02）2518-2533

（二）郵寄：中華民國海關退休人員聯誼會地址：台北市大同區塔城街13號

（三）電話：陳奉德25182532、0928-816015、李滿雄25182532、0922-806894、吳隆銓25182532、0937-506871、朱昌賢25182532、0935-210943、曾清隆23634035、0933-153001、楊東建27923294、0930-605619。