

中華民國海關退休人員聯誼會

會訊

第102期 (季刊)

中華民國104年4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 陳奉德
史中美、謝水勝
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)



東石鰲鼓溼地 (本會編輯攝)

重要訊息

- 一、預告本會4、5、6月定期聚餐，請向下列幹事報名
4月23日首都大飯店1F歐風自助午餐 建國北路2段7號(南京東路交叉口)
5月28日兄弟大飯店13F薔薇廳自助午餐 南京東路3段255號(捷運南京復興站口)
6月25日典華旗艦店(經典套餐) 內湖植福路8號(捷運文湖線劍南路站2號出口)
楊東建：(02)2792-3294、0930-605919 林正謀：(02)2357-9411、0952-382765
陳奉德：(02)2518-2532、0928-816015 李滿雄：(02)2518-2532、0922-806894
- 三、本會會員繳交會費每年400元，如一次繳4,000元者為永久會員。
請郵政劃撥 帳號：50219998 戶名：林明彰。
- 四、本會聯絡電話：(02) 2518-2532 電傳：(02) 2518-2533

會務專欄



春節團拜 >> 互道平安 >> 互相關懷 >> 來年再見

海關退休人員在104年3月13日於關務署禮堂舉行春節團拜，最重要的意義就是互道平安、互相關懷、來年再見。

「中華民國海關退休人員聯誼會」已經成立二十餘年，每年都舉辦春節團拜，看到老同事、老朋友都還硬朗健在，大家都興奮不已，恭喜聲此起彼落，大家笑容滿面，相互問候，但願此情此景年復一年，珍重再見。

春節團拜一年一次，聯誼會希望平日大家多連繫，多關懷他人，多投入聯誼會志工服務。清朝龔自珍在「己亥雜詩」所寫下面一首詩，尚可表達服務犧牲的意義。

浩蕩離愁白日斜 吟鞭東指即天涯
落紅不是無情物 化作春泥更護花

讓我們微笑著互相關懷……

- ☆ 幽默有益鬆弛神經，笑聲可以振奮精神。
- ☆ 培養「活著真好」和「感謝人生」的心態，便能好好過日子。
- ☆ 生活不帶批評，喜悅來自接納。
- ☆ 小小的微笑，大大的增進人與人之間的感情。
- ☆ 生活哲理，「做」的比「說」的動聽。
- ☆ 愛有不同的名字，其中一個叫體諒。
- ☆ 隨時隨事，培養自得其樂的性格。
- ☆ 你無法轉變天氣，卻可以轉換心情。
- ☆ 晚安之前，安慰的告訴自己：嗨！你今天表現得不錯！
- ☆ 關懷是一條河流，只要開始流動，就不會止息。

104年中華民國海關退休人員聯誼會 新春團拜暨會員大會

時間：104年3月13日

地點：財政部關務署副樓大禮堂

主席致詞：陳會長順利致詞



■ 拜年：

大家早安！首先在此向大家拜個晚年，敬祝在座各位2015年新春愉快、身體健康、吉祥如意、萬事如意！

■ 海關一家親：

103年10月1日出刊的100期會訊曾經刊載，現在的海關退休人曾經是在職海關人，現在在職的海關人將來會是海關退休人，感謝在職的饒署長、莊副署長、基隆關廖關務長以及關務署多位同仁，今天特地來參加春節團拜，海關一家親，非常感謝他們百忙中撥空，盛情感人，讓我們一起給他們鼓掌感謝。

■ 葡萄成熟時我一定回來：

聯誼會希望退休同仁回來春節團拜，104年1月1日出刊的101期會訊刊登了葡萄成熟時我一定回來這首歌的歌詞，今天居然有一百多位退休同仁從各地回來海關這裡參加春節團拜，可見大家雖然退休了，大家的心還是緊緊扣在一起，仍然一直保持「一日海關、終生海關」的信念，我們為自己保有這個信念而且以最愉快的心情回來參加春節團拜，也請給自己掌聲鼓勵。另外，今天有剛從美國回來參加今天春節團拜的前總稅務司黃清濤先生，他今年90歲高齡，身體保持非常健康，而且每季都在會訊投稿，關心會務，感謝他，請大家也給他鼓掌。



■ 關懷、鮭魚返鄉：

我是在去年2月下旬接任本屆聯誼會會長，本屆聯誼會全體幹事要以關懷為服務的主軸，希望鮭魚返鄉，聯誼會除了繼續辦每月餐會、每季旅遊、生病問安關懷及參加婚喪，並決定從103年4月1日出刊的98期會訊開始，每期會訊印2000本，寄給所有退休人員及海關部分主管及公關單位，雖然印刷費及郵費倍增，卻造成繳會費的人增加，鮭魚確有陸續返鄉，會費結餘從接任時的七十餘萬到目前八十餘萬，我萬分感謝同仁們那麼支持聯誼會，並請繼續熱誠參與及鼓勵。

最後敬祝大家身體健康，萬事如意。



來賓致詞：關務署饒署長平致詞

各位海關退休前輩新春好！



三陽開泰，新春飛揚，先向各位拜個晚年。非常歡迎大家在新春時節回到海關，與我們相聚、敘舊。這麼多前輩先進的蒞臨，象徵著海關大家庭的團結及向心力。各位過去的貢獻，建立了海關良好的基礎，您們對海關發展的關心，也督促著在職的我們必須兢兢業業，全力以赴。

退休前輩心繫海關，好比一個家庭的長輩關心家庭成員一樣，各位一定非常關心海關的演變，在我接任之初，提出的5大工作方向：第一「塑造一個關員不能貪、不願貪及不敢貪的通關環境」、第二「持續精進安全便捷的通關流程」、第三「創新示範區的關務作業」、第四「促進法規合理化及提升關員服務品質」及第五「加強與各公協會及國內外機關的溝通、協調與合作」，作為本署的努力方向，1年來後輩晚進們努力不懈的辛苦打拼，新出口通關系統於去年12月順利上線，而新進口通關系統、新關務行政系統目前也已完成開發測試，再過2、3個月將逐步上線，那海關自98年開始推動的五大子計畫，即將在今年全部完成。今年更在積極推動多國拆併櫃作業以及承攬業可以傳輸艙單，將可大大提升企業競爭力。加上人事行政方面，各關的編制表也在今年1月報經考試院核備，海關在各位奠定的基礎下，將邁向一個新紀元，希望不負大家的期待。

感謝退休前輩長官過去的努力，希望今後繼續給予我們各方面的支持與鼓勵，讓我們更有信心應付未來的挑戰，讓海關的金字招牌永遠閃亮。

最後，敬祝所有前輩身體健康、吉祥如意，謝謝大家



感謝關務署長官及退休同仁蒞臨參與
聯誼會新春團拜暨會員大會

感謝關務署人事室關員及本會幹事團成員以及徐遜志
擔任司儀的熱誠服務和曾增坤精采的胡琴演奏



中華民國海關退休人員聯誼會 第15屆第2次會員大會會議紀錄

日期：中華民國104年3月13日(星期五)上午十時正

地點：財政部關務署大禮堂

出席人員：(略)

主席：陳順利 記錄：吳隆銓

- 一、主席報告：請見本會訊第3版會長致詞
- 二、來賓致詞：請見本會訊第4版饒署長致詞，另邀請莊副署長、基隆關廖關務長致詞。
- 三、報告事項：秘書組李滿雄組長報告會務。
- 四、討論事項：

提案人：盧海鳴榮譽會員

案由：

1. 建議修正聯誼會章程第三條刪除技工友及非海關離職人員為會友乙案，經大會討論後維持原條文。
2. 建議修正聯誼會章程第五條條文，包括本會置會長之文字修正，增聘幹事會顧問，會長及副會長任期僅能連選得連任一次限制，經大會討論結果同意提案人修正意見。

決議：通過

五、臨時動議：無

六、散會

檢附新修訂中華民國海關退休人員聯誼會章程

中華民國海關退休人員聯誼會章程

中華民國104年3月13日修正

第一條 海關退休人員為加強相互聯繫增進情感，強化互助合作，爰成立「中華民國海關退休人員聯誼會」(以下簡稱本會)。

第二條 本會聯絡通訊地址設於台北市塔城街十三號二樓。

第三條 凡奉准退休之中華民國海關人員均得為本會會員。海關離職同仁、海關「技工及工友」及非海關退離職人士，如熱心支持本會宗旨、會務，捐款予本會者，經幹事會議議決通過，可成為「會友」但無選舉、被選舉及表決權。

第四條 本會活動項目：

聯誼、餐敘、訪問、旅遊、參觀、保健等。

定期發行「會訊」刊物，報導重大關務、本會及會員活動情形。

其他經幹事會認可之事項。

第五條 本會依下列規定組織運作：

本會會員大會票選十五名以上至五十名幹事。

本會置會長一人，綜理會務；副會長一至二人及總幹事一人，輔助會長處理會務。會長、副會長及總幹事均由幹事互相推選之。

本會設幹事會，下設秘書、財務、康樂、總務、服務及資訊等六組，各設「組長」一人，「組員」若干人，由會長指派之。

會長及副會長為無給職，任期三年，連選得連任一次；幹事為無給職，任期三年，連選得連任。

會長於必要時，得聘請會員為幹事會顧問，協助推動會務。

第六條 下列會議應由「會長」依規定定期召開

之。必要時，得召開臨時會議。

會員大會：每年召開一次。

幹事會：每半年召開一次。

第七條 本會會員每年應繳納會費新台幣400元。一次繳納十年會費新台幣4,000元者為永久會員；民國80年2月1日以前退休或年滿80歲者為榮譽會員；永久會員暨榮譽會員免再收取會費。

第八條 本會財務收支，依下列規定辦理：

一、本會活動所需經費，以會費、捐款及其他收入支應。

二、本會經費收支情形：

1.應按日登錄。

2.按季編製報表並刊登於「會訊」。

3.「會費」繳納應建立專戶，並刊登於「會訊」。

第九條 本會得視需要，提經會員大會通過後設立「分會」，辦理「授權項目之活動」。

第十條 本章程由會員大會通過後實施，修正時亦同。

聯誼會 103 年第 4 季收支報告表

(103年10月1日至12月31日)

收 入		支 出		
項 目	金 額	項 目	金 額	
會 費 收 入	現 金	8,000	101期會訊印刷費(2000份)	31,430
	郵政劃撥	16,800	101期會訊郵費	6,963
利 息	337	101期會訊郵費	40	
康彩華捐款	2,000			
第三季收入	27,137	第三季支出	38,433	
本 季 結 餘	-11,296			
上 季 結 存	858,242			
本 季 結 存	846,946			

一、本季結存款：台灣銀行定存440,000元；郵局劃撥帳戶394,364.00元；現金12,582.00元。

二、本會收繳會費名單

(延續101期會訊，自103年12月1日至104年2月9日止)如下：

(一) 永久會員：陳自助，黃茂森，簡文卿，甘光昭，吳宏彬，朱昌賢，陳國治。

(二) 104-5年：簡福來。

(三) 104-6年：張瓊文。

(四) 繳本104年會費者：黃庚辛，王慶輝，孟昭年，呂木林，鄭守義，柯正雄，張炳本，洪清陽，黃兆海，洪惠華，黃勇夫，鍾垂芳，鄭美玉，陳淑珍，羅鎮源，劉崇治，劉振之，楊武峰。

(五) 名單如有不清楚之處，請電話本會聯絡電話：(02)2518-2532。

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，請洽會長陳順利或總幹事陳奉德。

會員專欄

美食報導：甲天下餐廳

(台北市長安西路287號)

(104年3月13日) 春節團拜後中午聚餐 ☆互道平安 ☆互相關懷 ☆來年再見☆

洛陽紙貴，未能將所有笑容全都 PO 出來，但保證所有退休同仁都是有福氣的啦！



(103年12月25日) 每月聚餐會報導

感恩
借緣
祝福



洪信雄、陳政彥、高修一、劉桂山、陳茂廷、張在明、朱恩烈、李茂、薛建成、(左起)



許信一、徐文友、曹銅恩、曾清隆、謝水勝、陳奉德、陳森年、曹國慶、盧炳坤、吳明德(左起)



蔡正雄夫婦、林吉宏、林德男、簡森田、蔡林中、黃新科(左起)



莊潤松、曾錦魁、陳順利、張良章、林聰明、羅鎮源夫婦、楊東建(左起)

104年第1季(1月9日)旅遊活動報導

旅遊地點：東石鰲鼓溼地森林遊樂區一日遊



東石自然生態展示館前合照

我們看見了黑面琵鷺，我們也看見了鸕鶿
專業導覽陳文賢說：看見鳥世界 聽見鳥聲音
過著鳥生活 住在鳥地方
北堤溼地像夏威夷 西堤溼地像雪梨
南堤溼地像奧地利
男生看了很EASY女生看了青春又美麗
回去感到心曠又神怡 原來我們來過鰲鼓溼地



謝水勝遊罷東石鰲鼓溼地，在臉書上發表：有水就有魚，有魚便有鳥，鳥糞滋養魚兒，人類既可品嚐海鮮，當然也可培養賞鳥情趣……，自然界萬物生生不息，也成就了一片非常有趣生物鏈的美麗畫面，這裡是嘉義東石鰲鼓濕地自然生態園區，讓我們這次的知性之旅見證到「天人合一、自然永續」的啟示。

本會活動預告

台南凡爾賽宮—奇美博物館、都會公園 走馬瀨農場 二日遊

活動舉辦日期		104年 4月15 日～16 日		※黃道吉日 宜：全家出外旅遊	
項 目		說 明			
費 用	住宿	台南家新大飯店			
	膳食	一早餐、二午餐、二晚餐			
	交通	豪華遊覽車			
	保險	履約責任保險每人二百萬元加醫療20萬元			
	其他	其他雜支			
	合計	1. 二人房每人 4200元 2. 65歲以上長者二人房每人3900元			
行程 & 景點 簡介		 <p>▲北門遊客中心 利用北門洗滌鹽工廠舊倉庫整建而成，濱海管理處為活化當地傳統曬鹽產業、結合觀光遊憩需求，以及對地方產業歷史與藝術文化之重視，歷年來除於週邊進行鹽田復育外，特利用北門洗滌鹽工廠舊建物群的一部分，依原有型式整建為遊客中心</p> <p>▲奇美博物館 都會公園，奇美博物館設在台南都會公園內，公園土地由台糖公司提供，由奇美集團旗下奇美基金會獨立斥資25億元打造興建的奇美博物館，由此可看出創辦人許文龍老先生的雄心與壯志及熱愛台灣這塊土地並回饋給鄉里偉大的表現，整個博物館占地約公園的1/4非常廣大遼闊，白色為主的歐式的建築風貌…帶給人無比震撼及感動，讓我們也來領悟這裡的收藏和雄偉以及背後偉大的故事吧！</p> <p>▲走馬瀨農場 位於台南縣大內鄉，位處曾文水庫、珊瑚潭、南橫公路及虎頭埤四大風景區的中心點，農場可供遊憩面積廣達120 公頃，三面環溪，一面依山，在山拱水繞中 自樹一格，成為一個與世隔絕，開闊壯麗的 世外桃源。</p> <p>▲老字號丸莊醬油 創立於1909年，是最悠久的醬油品牌，創始人是莊清臨老先生，西螺地區得天獨後的水質與氣候再加上傳統古法釀製及堅持純釀造黑豆蔭油開啟了醬油世家的王國，今利用停用廠房轉型成為觀光工廠，走一趟您就可以了解百年來台灣的醬油歷史。</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		<p>第一天 台北車站→國道風光→北門旅遊服務中心(鯨豚館.水晶教堂)→午餐→ 台南都會公園→奇美博物館→晚餐(安平國宴小吃)→入住台南</p> <p>第二天 晨喚→活力早餐→走馬瀨農場→午餐→西螺丸莊醬油觀光工廠(DIY)→國道風光→晚餐→台北車站。</p>			
攜帶物品		1. 請著輕便服裝、攜禦寒、換洗衣物、防曬用品(帽子、傘)、雨具、手電筒、身分證及健保卡個人必備物品。 2. 歡迎自備環保餐具及水杯。			
報名		請向下列人員報名: (02)2518-2532 領 隊: 陳順利會長 0928-125-969 副領隊: 陳奉德 0928-816-015 副領隊: 李滿雄 0922-806-894			
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 請攜帶身份證明文件及健保卡。 如遇不可抗力因素，得予延期或全額退費	

◆南部分會104年第一季訊息

一、海關南部退休人員於104年1月7日在財政部關務署高雄關2樓召開103年第四季南部分會聯誼會。會議結論如下：

(一)103年本會共有會員129位，結餘經費新台幣82,093元。104年會費500元請各會員儘速繳交或透過管道轉交。

(二)第四季舉辦活動有：石岡、后里、大甲一日遊、火機花蓮自由行、小琉球生態一日遊、集集鐵道、日月潭親水步道之旅；另於布穀鳥辦理餐敘乙次。

(三)退休人員孫東生、連金良因身體欠佳，關懷小組前往探視慰問。

二、104年南部分會退休人員春節聚餐訂於3月12日中午於高雄市四維路寒軒國際大飯店2樓，感謝大家熱烈報名參與。

三、南部分會於104年3月16/17日辦理「清境農場梅峰農場賞花行」，梅峰農場為台灣大學農學院附設的山地實驗農場。佔地六百餘公頃，分佈在海拔1700-2700公尺間的山坡地上。年平均溫攝氏15~20度，氣候宜人(梅峰就是「沒風」)，景色優美，充滿浪漫氣息。農場的主要工作項目為各種作物的試驗栽培及研究。目前園區廣植蔬菜、溫室花卉區奇花異卉美不勝收、果樹及天然林，最特別的是農場內植有許多不同品種的梅樹與桃樹，包括21種觀賞用梅，於農場內享用晚餐及夜宿農場會館，晚上享受難得山中清淨空氣。回程時至青青草原進場步道散步(從高坡往低處走)遠眺藍天白雲、青山與綿羊，順道至埔里中台禪寺參觀，快快樂樂渡過二天美好時光。



僑居美、加兩地退休同仁近況

盧海鳴104年1月報導

十多年來筆者在12月中旬就寄發聖誕賀卡給所有僑居美加兩地的退休同仁。去年底，因身體不適無法寄我的賀卡。可是年初收到兩位退休同仁寄來的賀卡，並告知近況，甚為欣慰。茲敘述如後：

- (一) 金亨齡先生住加拿大溫哥華，年齡已過百歲（民國3年出生），承告近況：「弟蒙神佑一切尚能自理，請釋念。」
- (二) 項春廷先生住美國加州舊金山。來函祝：「大家安好。歲數已近九旬，除老體乏善可陳，唯依柱杖仍可漫步。」

本會新成立古典吉他社 104年3月6日正式開課

古典吉他又名西班牙吉他，又名西班牙古典吉他。古典吉他也是尼龍絃吉他之一，古典吉他音樂是世界上最迷人而動聽的吉他音樂。亦屬於彈撥樂器。古典吉他此名稱並不表示其僅限於演奏古典音樂，不同的音樂風格，例如古典音樂，佛朗明哥，爵士音樂等皆可以以古典吉他演奏。

本會新成立古典吉他社，於本（104）年3月6日在關務署2樓海關退休人員聯誼室正式開課。指導老師江正富曾師事林平岡老師、黃修禮老師，並在師大接受英國皇家音樂學院吉他主任Carlos Bonel的指導，教導古典吉他已有20多年的經驗，相信有興趣學習古典吉他的同仁一定可以快樂學習，琴藝精進，可喜可賀！



▲ 上圖前排中為指導老師江正富，右二為聯誼會陳順利會長，右一為關務署蕭學雄組長



海關第一艦德星艦除役 戰績卓著

2015-01-29 14:54:35 聯合晚報



官方場合唯一出現兩國主權象徵共存的紀錄。當時新艦按日本海上保安廳500噸級巡視船規格打造，艦上配備一門40公厘機砲、兩挺12.7公厘機槍、7.62公厘機槍，是我國當年火力最強的緝私艦。

有幸搭乘德星艦

陳順利 寫於104年2月

民國89年1月28日行政院掛牌成立「海岸巡防署」，所有的大型緝私艦均為海關所移撥，包括以王前總稅務司樹德命名的「德星艦」在內。德星艦成軍37年來在海上屢次偵獲重大毒品走私案，被稱為「海關第一艦」，早年私梟海上通聯行話代號更管它叫「大白鯊」。於去年12月完成最後一航次巡護勤務後，將在後天舉行除役典禮，讓大白鯊走入歷史。

■日隱密造船 避中共監控

這艘「名艦」背景有台、日斷交後特殊的外交典故，當年的火力武裝更甚今日海巡艦艇。民國63年海關準備汰換艦艇，希望建造600噸級的大型巡緝艦，但當時國內船廠沒有建造實績，所以開國際標，由日本旭光船舶株式會社得標。但我國在民國61年已與日本斷交，為了避開中共監控，日方選擇獲日本海上保安廳認證、但偏遠隱密的東九州臼杵造船所來興建。

■下水典禮掛我國旗

當年德星艦在日本舉行命名下水典禮，日方特例准掛我國國旗與日本國旗，艦艏還懸掛了海關的機關旗，日方不但稱我「中華民國」，台日雙方官警也齊唱兩國國歌，成為台日斷交後，

民國75年秋，代理總稅務司黃清潯先生為慰問澎湖漁翁島及日斗嶼燈塔管理人員及視察海上查緝，率范元健先生（時任總署人（二）室主任）及本人（時任總署秘書處機要組組長）陪同，並邀請中視記者李明珠小姐及助理、攝影師三人隨行採訪。

首日六人搭機至澎湖，下午即至漁翁島燈塔慰問管理人員、瞭解工作情形並贈送電視機一台。次日約9時，六人至馬公港搭乘德星艦，艦上升總稅務司旗，在駛往日斗嶼間，有台中關潯星艦護航，在艦上，艦長林茂興先生一再向黃總稅務司報告該艦海上查緝之輝煌戰果，有海關第一艦之美名，黃總稅務司當場讚許有加。約10時餘，艦抵日斗嶼外海換小艇登岸，隨即至燈塔慰問管理人員、瞭解工作情形並贈送電視機一台。至下午1時許，再登回德星艦開往高雄港。德星艦在回航高雄港間，一再搜尋查緝目標，希望有所斬獲，可惜一路無結果。晚間，六人在艦上用餐，享受林艦長拿手炒飯，迨至9時多，德星艦抵港，當時高雄關稅務司詹德和先生率員在碼頭迎接黃總稅務司上岸。

以上是我有幸搭乘德星艦的經過，見報導德星艦功成身退，不勝感慨，特撰本文以為紀念。

特別專訪及專欄報導

銀髮族的運動處方

萬芳醫院骨科主治醫師 林心奮

各種筋骨痠痛與關節無力可說是退休族的一大困擾，好不容易從制式的上班生活中解脫，想要到處走走看看卻發現身體怎麼不聽使喚，走沒多遠便感覺氣喘吁吁力不從心。事實上，中年之後身體機能的自然衰退雖有影響，另一因素則是長期缺乏適當的運動訓練！

身體各大關節與肌肉平常承擔的壓力與體重直接相關，以一側膝蓋為例，一般步行約需承受3倍體重，跑步及上下樓梯約為6倍體重，蹲跪與跳躍有時可高達12倍體重的壓力；要應付如此大的壓力，除了關節軟骨之外，還需要其他附屬的構造才能正常運作。例如說關節液具有潤滑的效果以及供應軟骨營養，韌帶與肌腱提供穩定性使關節在正確的角度運作，肌肉系統負責收縮作功使肢體產生動作；每跨出一步，都需要各零件互相配合才能達成。

每一個正常的關節原本都能夠承受數倍於體重的壓力，但是人體的機能是用進廢退，若缺乏適當的刺激，各系統功能便會漸漸衰退，長期下來導致關節液潤滑不足，韌帶穩定性不足，肌肉動作協調不佳等等，造成壓力分布不均勻，使得軟骨磨損破裂，韌帶拉傷發炎，最終產生疼痛不適等症狀。

因此減少各種筋骨關節痠痛的原則可歸納出以下三個方向：

- 一、**維持標準體重**：體重過重會大幅增加關節的壓力。此外搬運或背負重物也應當儘量減少或避免。
- 二、**避免蹲跪跳躍**：打理家務時不宜長時間以蹲跪姿勢進行，競技性的球類運動需要量力而為。
- 三、**規律運動訓練**：慢跑、快走、肌力訓練、室內腳踏車、水中運動等都是好的運動項目。很多人也會問到底要運動到什麼程度才夠，根據美國運動醫學會的建議簡述如下：

(一) 伸展運動：每週2次，每次10-15分

鐘。將肌肉群展延至緊繃但不疼痛維持10-30秒，每一部分重複3-4次，各大肌肉群輪流進行。

(二) 肌力運動：每週2次，每次10-15分鐘。選擇適當之阻力，每個肌力訓練動作重複8-10次之後有疲勞感，各大肌肉群輪流進行。

(三) 有氧運動：每週5次中強度有氧運動，每次至少30分鐘。

有氧運動應選擇快走或游泳等各大肌肉群交替使用反覆進行之運動。中強度需達到儲備心跳率的40-60%區間，儲備心跳率可以在運動中心諮詢後實際量測或是用年齡估計（ $220 - \text{年齡} - \text{休息心跳率}$ ），以70歲健康成人且休息心跳率為70下/分為例，中強度運動需達到100-120下/分。

運動訓練的效果是可以累積的，剛開始應以中低強度，多次數的練習入手，循序漸進，量力而為，才不會造成運動傷害，從未進行運動訓練的人應從10分鐘中強度有氧運動開始，再逐步增加運動時間，約在6-8週後再達到建議之運動強度及時間。

不論是否退化性關節炎的人，都可進行溫和的運動訓練，重點在於運動方式與強度的適當調配，運動能增加氧氣和營養物質在關節滲透，促進組織再生。運動也能減輕體重，減少關節的壓力與磨損，延緩退化性關節炎的惡化，是治療關節痠痛的最佳處方。



林心奮醫師 簡介

學歷：台北醫學大學醫學院醫學系
 專業學會經歷：中華民國骨科醫學會專科醫師
 中華民國骨質疏鬆症學會專科醫師
 現任：台北市立萬芳醫院骨科主治醫師
 專長：骨折微創手術、骨癒合不良、骨關節感染、骨質疏鬆症、退化性關節炎、足踝病變、拇趾外翻、足底筋膜炎。

本文作者林心奮醫師是海關退休同仁林正謀之公子。正謀先生目前擔任退休聯誼會的幹事，熱心會務且樂於助人一如往昔。

世間之美

黃清偉 寫於2014年10月于美國

我寫過不少美食的文章，現在想寫一些世間上其他之美，本文我想談的是美景、美文、美歌、美人。

一、**美景**。世界上美景很多，有者吾人旅遊去過，有些可由書籍，圖片及各種媒體上欣賞。大體而言，可分兩大類，即天然與人工，其給人之美感，各有千秋。天然風景名山百川，湖泊瀑布，草原落日，冰山雪地，幾乎無一不美。人工方面如廟宇教堂，歷史古蹟，雄偉建築，著名學府，也予人以莊嚴之美。不過四季更迭，歲月滄桑，不管是天然或人工之風景，必須仍要依賴人力之開拓及維護，而注重其整潔更為首要。今年（2014）台北市行天宮自8月26日起撤去香爐及供桌，不准燒香也不接受供品（據說一天要丟掉上百個小米糕），相信今後行天宮煙霧裊裊供品滿桌的畫面將不復見，應該可以達到整潔的場面，大家用手敬拜，用心敬神即可。閱此資訊後使筆者想起某年赴大陸作江南遊，在無錫見到著名大佛，佛腳下端燭液湍流，一片髒亂，大大地破壞了莊嚴的氣氛。不知現況如何？

二、**美文**。文學含小說，散文，詩詞，遊記等等。古代經典文學，其價值各方早有評斷，在此不表。近代文學有如雨後春筍，書店琳瑯滿目，印刷精美，內容如何？見仁見智，未睹全貌，無法置言。唯對於每日視為精神食糧之報紙的文章，這些可以統稱之美文，雖短小而精幹，值得細讀珍藏。但筆者對於新詩卻有點意見，即常有不解其意之困，俗說看不懂也。此種經驗經常發生。試列一首新詩如次：

寂莫：我發動了寂莫 但是 不知道 它要帶我到哪裡……

有一位目前居美的女作家說新詩的最大問題是莫名其妙。筆者頓拙，對新詩也難以接受，盼看官有以指教為禱。

三、**美歌**。上帝造人，賦予極高之智慧，以幾個簡單之音符，音樂家就能編之以曲，配之以詞，而匯之成歌。雄壯之歌聲使人振奮，抒情之歌聲讓人陶醉，許多名歌傳之千古，膾炙人口，在此無法一一列舉，只有統稱美歌

了。不過時代在變，過去的美歌須經千錘百煉，唱者需經專業訓練，始克有成。近代所謂歌星似係多自速成班出身，參加所謂歌唱大賽或綜藝節目亮相之後，即由新人變唱將而歌星，進而發表專集，於是卡帶大賣，名利雙收，難怪年青一代放下書本，熱衷此道了。再由新歌內容觀之，有者似在說話，有者拚命喊叫，有者莫名其妙，不知所云。試舉一例如次

媽媽的愛有多少斤 一二三四五六七
媽媽 飯有多少斤 柴米醬醋油

四、**美人**。大陸99歲文愛沙大師說先秦有七子，六子應是孔子、孟子、荀子、莊子、墨子、老子吧，第七子乃美人西施。西施美在內心，越王臥薪嚐膽，固可敬，而西施忍辱負重，尤可貴，故應稱美人。以上是文大師從另一角度去審美，有其觀點。但一般而論，美人之條件應有三項條件，第一是外形，環肥燕瘦，各有所喜，但若視為美人，則必須符合各部位之標準比例，包含臉部、身高、體重、三圍、手足、牙齒、皮膚等等。當然這有遺傳基因因素存在。第二是風度，此與家庭、教育、職業有關，可是這些可以在後天學習及培養的。第三是穿著與打扮，俗曰「人要衣裳，佛要金裝」，愛美是女人的天性，但適當的配色及飾物搭配，其身份、時間、場合。天候息息相關，不可忽視。常見有人在旅行中穿著高跟鞋，在大海波濤邊仍穿一襲旗袍，白天外出珠光寶氣，寒流日貂皮大衣下配以露趾涼鞋，另一著名影星，以新鮮牛肉作成外衣，這些能算是美嗎？

附言：筆者在101期所撰「一個即席詠詩揮豪的人」蕪文，有下列數點應予修正：一、題目之豪應為毫。二、因取材來源不同，內容第3行改正為「魏王曹操與卞夫人育有四子，即曹丕，曹彰，曹植，曹熊。曹操死後太子曹芳繼承為魏王，又篡位當上皇帝。…以上錯誤係由退休同仁楊蓉安君指出又予以查證，謹請讀者鑒諒並向楊君致謝。



樂在吉他

江正富

感謝，103年10月23日(四)陳會長在餐會上——向大家介紹我和我太太。總署已成立茶藝社，為了讓聯誼多元化，陳會長極力推薦，何不再成立吉他社，陳奉德總幹事認為要儘早成立，謝謝大家長-陳會長及奉德兄的熱心幫忙。

你知道嗎？義大利小提琴家帕加尼尼(N. Paganini)旅行是帶著一把吉他，而不是小提琴。歌曲之王舒伯特(F. Schubert)曾說吉他是相當卓越的樂器。浪漫印象派的德布西(Debussy)亦說吉他是最美的樂器。從兩位大師的見解，我們不難發現，吉他所具有的時代意義——自由隨性、優美悅耳，將會為人類所熱愛，西班牙盲人作曲家羅德利哥(J. Rodrigo)(1901-1999)，曾寫一首阿蘭惠斯吉他協奏曲(Concicerto De Aranjuez for Guitar and Orchestra)轟動古今。難怪，世界上有許多人把吉他當作人生最大的伴侶。

在21世紀，吉他已由西歌維亞(Segovia)提升到燦爛奪目的境界。事實上，吉他是所有樂器中，擁有最多愛好者的樂器。因為吉他是人性化的樂器，音色甜美，合聲豐富。可以獨奏、合奏，也可以用來伴奏，難怪貝多芬曾說吉他是小型樂團。

1994年，有一天，基隆下班時在交通車遇上同事黃少玲，談到她大學曾參加吉他社團，沒有好好的學習。希望在我們基隆關成立吉他社，在她熱心的幫忙下，終於在1995年7月成立了海關古典吉他社，近30人報名參加，是利用每星期三中午的時間，在四樓第二會議室中上課，大家學習得很快樂，也覺得很有成就感。

學習吉他並不困難，只要有良師的指導，並配合合適的教材輔助，在短時間內即可達到以音樂陶冶身心的目的。

目前上課採取日本YAMAHA Classic Guitar Course VOL 1~4做為輔助的教材，簡單有趣、學習愉快，並且以A. Carlevaro 作為基本練習的教材，卡雷巴洛是烏拉圭著名的吉他演奏家、教育家，及作曲家，是當今最傑出的吉他藝術家之一，與H. Villa-lovoa及 A. Segovia齊名之大師。

2000年成立新班，在局本部海港大樓3F轉角會議室上課。有一天，張朝欽局長在門外看我們上課，在下課時問我：「江老師，我可以學習嗎？」我說：「當然可以！只要您對吉他有興趣，加上耐心，必可以愉快的學習成功。」他即刻表示要參加，買了一把古典吉他。局長態度積極，練習的很不錯，連他自己都感到愉快，並與各參與同仁和樂融融。

我曾師事林平岡老師、黃修禮老師，並在師

大接受英國皇家音樂學院吉他主任Carlos Bonel的指導，受益良多。

雖然教導古典吉已有20多年的經驗，有一些心得，希望能和大家互相研究，盡我一點力量。個人對吉他學習的看法，覺得音樂性重於技巧性，清晰平實重於速度，當然，甜美的音色是努力追求的目標。

無論在職或退休人員，能大家來學習吉他，並使它成為生活中一件愉快的事，感謝大家，Joy with Guitar, Let's go.

Note：參加古典吉他社的同仁 請向陳奉德
總幹事報名

電話：(02)-2518-2532 0928-816015

回憶海關退休後應邀參加財政部 稅制改革軼事

徐文友2015年1月

一、前言

筆者在海關退休前，約於民國80年至90年間，利用公務空閒或星期假日，在經濟日報、工商時報、民眾日報投稿，撰述歐美貿易市場及東南亞市場大陸市場方面之論述並獲報社約聘為專欄作家，積年累月發表作品約有一百餘篇。俟民國90年退休後，除日常生活作息時間外，常利用空閒時間，致力於研究財政稅務法規，及博覽稅務特刊，日久累積寫作經驗，獲稅務旬刊社約聘為稅務顧問，論述財政稅務專論多年，創造財經寫作生涯之登峰境界。

二、退休後參加財政部稅制改革過程

筆者應邀參加財政部稅改已有數年，茲可分兩階段時間，簡略陳述如下：

(一) 第1階段時間約在民國94年9月間，起因於十多年來政府稅收大幅減少，導致財政收支失衡，國內民間投資衰退，政府稅收大量流失，造成國內社會分配不均問題，主因現行減稅制過於浮濫所致，政府乃成立賦稅改革委會(賦改會)，邀請專家學者及民間企業團體參與檢討對現行稅制提出改革方案，94年9月間筆者經稅務專家學者推薦實際參加賦改會，主要檢討現行稅制20項改革議題，包括(1)調降營業所得稅制，(2)調高綜合

所得稅扣免稅制，(3) 促進產業升級租稅減免落日條例，(4) 土地增值稅及地價稅制，(5) 貨物稅制，(6) 遺產稅、贈與稅制…等案，上項稅制改革議題，經分組專題討論3天，由學者專家發表意見，供財政部稅制改革參考。會後筆者整理討論稅制資料，研究結果，撰述「現行稅制之檢討與改革」報告，呈報財政部李部長核閱，並承蒙部長回函嘉勉，甚感欣慰。本報告經財政部錄案，本文中論述「所得稅制方面」及「促進產業升級租稅減免條例方面」，提出多項稅制改革具體建議事項，事後財政部證實已獲致賦改會採納實施，同時亦於稅務旬刊社發表刊載。

(二) 第2階段時間約在民國103至104年10月間，起因於103年上半年，適逢國內雙北市都會區房價高漲，因少數大財團圍地圍房及投機客炒房，造成貧富懸殊差距，且中產階級年輕上班族(22k)無力購屋置產，亦造成嚴重社會問題。政府鑑於此，財政部於民國104年舉辦「房地合一實價課稅制」研討會，期盼抑制高房價，今年課徵土地稅及房價稅，以穩定房價。在此時刻財政部邀請財稅專家學者及民間團體代表共同參加研討議題，以求解決社會高房價課稅問題，筆者亦應邀參加盛會，檢討會結束後，筆者乃整理檢討稅制資料，撰寫「房地合一實價課稅制度之探討」之研究報告，呈報財政部張部長核閱，並於104年11月27日蒙獲財政部張部長回函稱，筆者撰寫之研究報告已納入下期稅制改革研討會中討論供參考。

三、關於筆者論述「房地合一實價課稅制度」之探討專文，主要綱目內容簡略扼要列舉說明如下：

- (一) 前言
- (二) 檢討國內房價高漲原因
- (三) 房地合一實價課稅制度應採不動產與綜合所得稅分離課稅之理由
- (四) 實施房地合一實價課稅制，財政部應採取之稅制改革措施
- (五) 房地合一實價課稅之計算房屋成本方式
- (六) 房地合一課徵稅制參考韓國長期減徵

優惠分級制

- (七) 建議七項財政部稅制改革因應配套措施
- (八) 結論

- 1、對個人及法人處分資產之資本利得按實價課稅，至稅率方面採取累進稅率課徵，適用稅率為5%至45%，以達公平正義課徵原則。
- 2、不動產交易採用房地合一按實價課徵所得稅，為財政部之既定政策，至不動產資本利得先採分離課稅或併入綜合所得課稅，兩者各有利弊，但筆者認為併入綜合所得稅合併課徵較符合量能課稅原則。況且房地合一按實價課稅較能課徵高所得者，富人稅，可杜絕逃漏稅。而低所得者之自用住宅可享有免稅。

四、依據新聞報導，實施房地合一實價課稅制，依據財政部賦稅署估計，政府每年可增加庫收三千億元，可彌補財政收入不足，解決政府之財政困境。財政部計劃提財政健全方案(包括房地合一實價課稅方案)，於104年12月送行政院審核，再移送立法院審議，經三讀通過後，預計於105年正式實施。

五、結語：

筆者自海關退休後，大部分時光致力於鑽研稅務專業知識及稅務論述。回憶於民國94年、104年兩度應邀參加財政部主辦之稅制改革座談會，盛會中筆者提出多項稅制改革方案，其中數項稅改具體建議事項，已蒙獲財政部採納實施，並撰寫「現行稅制檢討與改革」及「房地合一實價課稅制度之探討」兩篇研究報告，承蒙李部長及張部長回函鼓勵，深感榮幸。

六、感言

筆者參加海關退休聯誼會已告屆十餘年，每年每月參加聚餐會，同仁共聚一堂暢談家常，談笑風中傾吐彼此生活近況，深深體會退休生活是人生黃金歲月，有助益於晚年健康長壽。筆者近期經過同仁鼓勵，撰述回憶海關退休之軼事短文，希望會訊季刊予報導訊息，不勝感激。筆者才疏學淺，拙文疏漏之處，尚祈長官見諒指正。

預告第103期專欄報導

發現台灣之美系列 / 悠遊紅茶之鄉
中部分會許顯政 撰