

第106期(季刊)

中華民國海關退休人員聯誼會

<http://club.plink.com/about.jsp>

# 會訊

中華民國105年4月1日出刊

發行人：陳順利

副發行人：陳錫霖

撰述委員：黃清濤、沈贊夏、傅仁雄、洪啟清

王恂伯、陶如洋、趙繼祖、劉桂山

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) 2518-2532

中華民國77年6月1日創刊

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) 2226-4367 (代表號)



## 重要訊息

- 預告本會4、6月定期聚餐，請向下列幹事報名  
4月28日首都大飯店2F豫園上海湯包臻膳套餐(精緻午餐原價\$1,188 超值優惠\$500)  
台北市建國北路2段7號(南京東路交叉口)  
6月23日海霸王甲天下餐廳(懷念料理團圓午宴)  
台北市長安西路287號(關務署附近)  
楊東建：(02) 2792-3294、0930-605619 林正謀：(02) 2357-9411、0952-382765  
陳奉德：(02) 2518-2532、0928-816015 李滿雄：(02) 2518-2532、0922-806894
- 本會會員會費每年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。
- 本會聯絡電話：(02) 2518-2532 電傳：(02) 2518-2533

## 會務專欄

### ● 春節團拜特別報導



105年2月26日海關退休人員在關務署大禮堂舉行新春團拜暨會員大會



105年海關退休人員新春團拜後在甲天下餐廳團聚，互道恭喜、祝福平安健康，席開 17 桌，是歷年聚餐人數最多的一次。



## 105 年中華民國海關退休人員聯誼會 新春團拜暨會員大會報導 主席致詞：陳會長順利新春講話

時間：105 年 2 月 26 日

地點：財政部關務署副樓大禮堂



### 一、向大家拜年：

雖然剛才已經在團拜時拜過年了，我還是要借此機會再次向大家拜年，祝福大家新春愉快、身體健康、猴年行大運，海關現職人員升官封侯。

### 二、感謝的話

感謝莊署長、廖副署長、基北中高四位關務長及很多現職同仁今天的出席，也要感謝署長和許多同仁給予很多的贊助；感謝關務署同仁準備的場地、茶水、點心，請大家給予熱烈掌聲表示謝意。感謝各位退休長官、同仁今天踴躍參加，尤其很多高齡長官和歷任總局長、副總局長、署長、副署長也都來了，實在令人感動。去年我們在這裡團拜，很快一年又過去了，有一首歌叫西風的話，歌詞的第一句是：「去年我回來，你們剛穿新棉襖，今年我來看你們，你們變胖又變高」，當然我看你們都沒有變高，只有少數變胖了（包括我在內），不過看起來大家還是那麼年青，那麼有活力，那麼健康，尤其是女性小姐們，更顯得漂亮有氣質，請一起來為我們今天來參加這一年一度的盛會，給自己一個熱烈的掌聲。

### 三、海關是我們大家的老家：

去年春節團拜時我講過「一日海關，終生海關」這句話，今天我要借這個聚會再說一句話，這句話就是「海關是我們大家的老家」。我們都說過去唸書的學校叫母校，可是小學僅有 6 年、國中和高中也不過都是 3 年，大學也只有 4 年，每一個人對母校永遠懷念在心，對同學也有深厚感情。可是我們在海關幾十年，和同事也相處幾十年，在海關的日子遠比在學校多了很多很多年，海關不僅提供我們工作，而且給我們薪資養家活口教養下一代，即使退休了，還是一直得到海關很多的照顧，我們對海關的懷念應該遠比母校為多，對老長官、老同事的感情應該比同學更為深厚。因此我特別以海關是我們大家的老家，來作比喻、來作表達比較貼切。今天我們回來老家看看，一方面是和昔日長官、老同事閒話家常、互道平安；更重要的，我們也知道今天海關在莊署長和他所領導的新團隊努力之下，開創新局，有很好的績效，也深受各界的稱讚，我們退休人員均感與有榮焉，分享這份榮耀。依據統計，海關退休人員已高達 2,680 多人，今天回老家的同仁超過 150 人，明年將是我屆滿會長三年任期，我仍然會舉辦明年春節的聚會，希望明年來參加的同仁超過 200 人以上，好不好？

### 四、珍惜我們相聚時光

小年夜台南地震事件，告訴我們人生無常，所以我們更要珍惜我們所能相聚的時光。另外，我們的創會會長盧海鳴先生不幸於去年 10 月仙逝。盧創會長於民國 77 年設立了海關退休人員聯誼會，當年海關也提供了退休人員休息室，這是我國所有政府機構中成立退休人員聯誼組織的唯一創舉，他過世前 3 個月還寫信給聯誼會，希望聯誼會應該派人接待回老家的退休人員，過去我們有做，但做的不夠好也不夠多，讓他老人家操心，我們還要更努力，才能告慰盧公在天之靈。還有，前會長朱恩烈先生也不幸於今年 1 月仙逝，令人無限感傷。本人借此機會向兩位前輩致以哀悼之意，並感念他們過去對海關、聯誼會的重大貢獻，致上萬分感激及敬佩。

### 五、會務報告（104 年聯誼會會務將由秘書組李滿雄負責報告）

六、最後，再一次祝福大家身體健康、平安快樂。謝謝各位。



退休人員新春團拜後參訪海關博物館留影



祝賀大家健康平安快樂



退休人員新春團拜後在甲天下餐廳聚餐其中的 8 桌，期待明年重相逢。

### 105 年退休聯誼會會員大會會務報告

1. 廣續辦理發行「會訊」季刊(每年 1.4.7.10 月出刊)。
2. 廣續辦理定期聯誼聚餐(每月第 4 個星期四中午)。
3. 廣續辦理退休人員旅遊活動(預計每季辦理一次)。
4. 廣續辦理溫馨關懷行動(賀喜、關懷、探視、追思…)
5. 本會 104 年收支報告(截至 104 年 12 月 31 日止)請見第 6 版。
6. 為鼓勵更多的會員及女性退休同仁加本會活動，已成立吉他社、退聯會 F B 群組、L i n e 旅遊群組、服務組群組、幹事群組，廣邀退休同仁參與。
7. 澳門海關退休人員透過我駐澳門經貿處人員聯繫，計劃今年 3~5 月間來台參觀旅遊，期與本會交流。屆時歡迎兩會共同餐敘聯誼，但費用由雙方參加者各自付擔。

## 貴賓關務署莊署長水吉致詞



首先要謝謝陳會長帶領海關退休人員聯誼會推動會務，辦得有聲有色，請大家給他熱烈的掌聲。剛剛陳會長的致詞與期許，我想身為海關人，讓我們大家一起為這個大家庭共同來努力。元宵剛過，大家在這裏互相祝賀新的一年，祝賀大家身體健康，事事如意。

海關的傳承非常重要，去年 12 月 2 日奉行政院派令接任關務署長，感謝上一任的饒署長、周副署長、劉關務長、陳組長、蕭組長留下美好的傳承，他們現在是不到 3 個月的新鮮的退休人員。在座的最資深的是黃總稅務司；而海關有一個很好的傳統，每個人都有 1 個編號，象徵著他的年代，去年我問黃總稅務司的編號是幾號，我是 2378，黃總是 14 號，79 年退休至今近 25 年，再下來最資深的是詹總局長 74 號，趙總局長 84 號，傅總局長很好記是 100 號，鍾總局長 121 號，李總局長 667 號，吳總局長 647 號，饒署長 857 號，感謝歷任總局長的貢獻，經驗傳承一棒接一棒，值得慶幸。

接下來要報告海關經過這幾年前輩們的努力，優質經貿網路整個計劃推動自動化和國際化的方針，第一是主動式和被動式的電子封條，行政院正準備頒發獎狀，很不容易。另外，是海關對外籍旅客退稅，預計在 5 月 1 日開始實施，也是很了不起的突破，這是饒署長領軍下努力促成的。另外 AEO 部分早期有美國、新加坡，最近有大陸試點促談，更完成與韓國簽署相互承認，跟日本，印度也正在進行早日實現指日可待。另外后里的緝毒犬中心，我們增加了緝菸犬，也跟國安局完成了偵爆犬訓練，在今年 1 月 16 日執行了很重要的任務，歸功劉明珠劉關務長的貢獻。

個人特別重視簡政便民，興利除弊，創新改革，追求卓越，以推動關務的行政業務，我們與財政部長官的互動也非常好。其次我們在推動關務的過程當中，本著前輩傳承下來，精進關務管理，行政便捷效能來努力，服務便捷安全廉能，辦理關務業務。

很高興看到很多前輩今天來參加新年團拜，本大樓門面有整理過了，歡迎參觀。也歡迎每年回來參觀海關博物館。

很高興看到很多前輩今天來參加新年團拜，本大樓門面有整理過了，歡迎參觀。也歡迎每年回來參觀海關博物館。

**最後祝大家身體健康，事事如意。我引用網路的比喻；送你 3 個情人**

**第 1 個情人是伴你終生的…健康**

**第 2 個情人是陪你左右的…平安**

**第 3 個情人是讓你永遠留在心中的…快樂**



## 聯誼會 104 年第 4 季 (104 年 10 月 1 日至 12 月 31 日) 收支報告表

收 入		支 出		
項 目	金 額	項 目	金 額	
會費 收入	現金	12,800.00	105 期會訊印刷費 (2200 份)	27,180.00
	郵政劃撥	10,800.00	105 期會訊寄送費用	8,587.00
本會郵局劃撥帳戶匯入現金		40,000.00	郵局撥帳帳戶匯出現金及手續費	40,030.00
利息		375.00	會費劃撥手續費	85.00
第四季 收入		63,975.00	第四季支出	75,882.00
本 季 結 餘		-11,907.00		
上 季 結 存		890,332.00		
本 季 結 存		878,425.00		

一、本季結存款：台灣銀行定存 440,000 元；郵局劃撥帳戶 421,474.00 元；現金 16,951.00 元

二、捐款芳名：( 預定列入聯誼會 105 年第 1 季收支報告表 )

( 一 ) 關務署莊署長帶領 2 位副署長、6 位一級主管及 4 位關務長共捐款 36000 元

( 二 ) 徐遜志贊助幹事會開會午宴、楊甲庚捐款 5000 元、陳順利捐款 5000 元、陳錫霖、周順然、陳奉德、朱昌賢、李滿雄、吳隆銓各捐款 2000 元、顏富賢捐款 500 元。

三、本會收繳會費名單 ( 延續 103 期會訊，自 104 年 11 月 15 日至 105 年 02 月 26 日止 ) 如下：

( 一 ) 繳永久會員：曹銅恩、鄭文樹、周順然、劉博巽、闕朝華、呂學明、郭德發、吳餘源、林碧玉、陳耀堂、卓錦輝、薛正一、饒 平。

( 二 ) 繳 105-7 年：廖水生、王榮林

( 三 ) 繳 105-6 年：呂木林、陳福助、簡福來、許信一。

( 四 ) 繳本 105 年會費者：林慶忠、施能榮、李哲威、游和敏、羅祥聰、楊武峰、陳輝亮、李榮達、曾清隆、柯正雄、洪振雄、鄭守義、王慶華、謝焜炎、曾增坤、黃庚辛、沈育清、卓敬三、蔡榮惠、劉榮治、趙胡小秋、賴正炎、李坤益、李 茂、徐遜志、林德男、洪啓清、高修一、林安一、林振興、林慶同、林文靖、林文川、柯博隆、張良章、陳政彥、許國三、許美惠、陳明富、陳茂廷、張舜欽、郭豐鈴、陳義雄、許玉榮、陳聰敏、黃宏展、曾文勝、傅仁雄、傅中立、曾清煙、游和敏、黃培淵、黃三郎、黃兆海、陳森年、陳梧桐、程明振、陳謙諒、洪信雄、張文良、蔡林中、董慧真、潘玉武、劉連安、張炳本、鍾火成、羅鎮源、蕭世豪、蘇世煌、葉雅極、解履和。

四、名單如有不清楚之處，請電話本會聯絡電話：(02)2518-2532。

五、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。

## ◆ 重要訊息 ◆

本會訊自下期 ( 即第 107 期 105 年 7 月 1 日出刊 ) 起，寄送對象為甫退休一年內會員、榮譽會員、永久會員、已繳年費會員及年滿 80 歲之會員。

說明：

一、本會第 15 屆幹事會自 103 年 2 月接任後，將退休人員之關懷工作列為首要會務 ( 請見第 98 期會訊 )，作法之一是不論會員有無繳交會員會費，普遍寄送會訊予所有退休人員，以主動傳達聯誼會的活動訊息，迄今兩年共有 8 期會訊，顯有達到鮭魚返鄉效應，繳交會費的會員及聯誼會的結餘均有增加 ( 請見第 105 期會訊第 2 版 )。

二、為擲節開支，兼以使用者付費原則，普遍寄送會訊予所有退休人員鼓勵退休人員參與聯誼會活動之作法，已完成階段性任務，爰自第 107 期起，恢復第 14 屆會訊之寄送對象方式，以甫退休一年內會員、榮譽會員、永久會員、已繳年費會員及年滿 80 歲會員為限，前第 100 期、103 期會訊已有明確預告。

三、又為響應政府節能減碳政策，本會於 103 年建置了「中華民國海關退休人員聯誼會」網站 (<http://club.plink.com/about.jsp>)，將來未收到紙本會訊的退休人員，可以自行上網瀏覽最近約 15 期的會訊。操作方法請見第 100 期及 103 期會訊報導。



## 105 年 3 月 3 日林美石磐步道 & 內城鐵牛車一日遊



內城社區位於宜蘭縣員山鄉，鄰近蘭陽溪是一個典型的農村；偏居山谷的內城，遠離塵囂、恬靜宜人，湖光又山色、十足是一個悠閒的鄉野。坐鐵牛車聽在地人講古，台灣農村味十足。



林美石磐步道入口



林美石磐步道位於礁溪高爾夫球場旁，是林務局於 2005 年規劃完成開放的一處森林步道，現已成為熱門的景點。此步道以呈現低海拔森林生態系及「四稜砂岩」石磐景觀為主。



林美石磐步道步道平緩，路線不長，蕨類整類豐富多樣，沿途還有溪流瀑布等景緻，吸引不少遊客前來踏青。在水聲、蟲鳴、鳥叫的天籟曲中，呼吸著大自然最原始的芬多精香氣，讓人心曠神怡。

## 太平山森林遊樂區悠閒歡唱二日遊

105 年 05 月 24、25 日 (星期二、三) ※ 黃道吉日 宜：全家出外旅遊

項目		說明
費用	住宿	英仕山莊
	膳食	1 早餐、2 午餐、2 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	門票、其他雜費
費用合計		兩人一室 / 每人 3500 元
景點介紹	 <p>▲ 呂美麗精雕藝術館 - 呂美麗在三星鄉租地設置「精雕藝術館」，榮獲台灣工藝研究所選為「台灣工藝之家」，為考量永續經營，她與先生莊漢忠在礁溪鄉選地，自力籌建完成一座「呂美麗精雕藝術館」，她將生活藝術化，藝術生活化；精雕細琢中創造生活美學的珍藏品。</p> <p>▲ 深溝淨水場位於宜蘭縣員山鄉為八區第一大場，腹地佔 23 公頃，其中人工設備用地僅佔水源生態園區十分之一，故仍有大片原始涵養林區未經人為破壞，為蘭陽平原區僅存的原始林地，是一籌設水文化館的最佳地點。近年來更規劃取用粗坑溪地面水源補溢地下水之取用，供給宜蘭市、壯圍鄉、員山鄉、礁溪鄉等地民生用水。深溝水源生態園區具備豐富的自然資源，在水文方面，除了深溝給水場位在先人開墾的路線上外，更是宜蘭縣地下水網的主要流域，有充沛的地下水資源可供汲取。在生態則更精彩～</p> <p>▲ 太平山國家森林遊樂區，會看到楓香、樟樹、野桐等亞熱帶雨林植物，往前行至白嶺附近，則有烏心石、福州杉、台灣紅榨槭、紅檜等針闊葉混合林，再往前到太平山一帶，則是珍貴的原始檜木林、鐵杉林、扁柏、柳杉等針葉林，林相十分的豐富與完整。太平山也可觀賞到非常多種的動、植物生態，除了各種季節性鳥類，還有多種侯鳥與台灣稀有種，歡迎愛好大自然的朋友一起來探索太平山之美。</p>	
出發時間	上午 8：00 台北車站東三門 ※ 請準時集合	
行程	<p><b>第一天</b> 台北→經雪山隧道→礁溪呂美麗精雕藝術館，門票換取咖啡或茶乙杯 → 參觀蘇澳海關、蘇澳港→南方澳漁港(午餐)→員山台灣自來水公司第八區管理處 / 深溝水源生態園→英仕山莊→晚餐</p> <p><b>第二天</b> 晨喚→活力早餐→太平山森林遊樂區→見晴步道→園區內午餐→原始森林步道，鐵杉步道→晚餐(毛蟹冒泡)→經雪山隧道→返回溫暖的家</p>	
攜帶物品	1. 請著輕便服裝、攜外套(山上氣溫較低)、換洗衣物、防曬用品(帽子、傘、太陽眼鏡)、雨具、拐杖、身分證及個人必備物品。2. 歡迎自備環保餐具及水杯。	
報名對象	陳奉德 0928-816-015、(02)2518-2531~(32)、徐遜志 0933-092067。	
繳費帳號	請匯入陳奉德之帳號 (台灣企銀營業部帳號:01062669531)	備註 1. 如遇不可抗力因素，得予延期或全額退費。 2. 為利提早匯款旅行社預訂火車票及民宿房間費用，報名前請先繳費(匯款)。

## 預告：海關退休人員聯誼會第3季旅遊活動

\* 悠閒新馬雙國～科技生態雙花園、高塔星加坡、馬來西亞五日遊



## 瘋新馬雙國

濱海灣金沙·  
吉隆坡高塔·  
秘密花園 5 天



## 雙點進出·順暢航程

新加坡、馬來西亞雖然近在咫尺，卻有迥然不同的風情，花一樣的團費，這樣玩賺最大！於布城《秘密花園》，感受優雅、高質的花花世界與綠意盎然的植物區，還有新加坡填海造景、綠色奇蹟《濱海灣花園+金沙娛樂城》，絕對值回票價。



## 手感旅行·DIY泰迪熊與香皂

本行程特別搶先安排，用DIY體驗豐富旅程，全身刺繡的泰迪熊，發揮美感與創意，由您親手為他打扮，縫製美美的服飾；另外還可以親自調配香皂原料，完成一個個可愛造型的香皂，送禮收藏皆宜。

全程優質住宿·  
夜夜夢香甜

本行程從新加坡玩到吉隆坡，住宿安排超貼心，玩到哪就住到哪！嚴選新山、馬六甲及吉隆坡的優質飯店，免去拉車之苦，保留充分的時間休憩，睡眠好品質，讓假期更充實，回憶滿載。

## 單車遊花園·泳畔下午茶

感受未來太子城的魅力，騎單車悠遊布城《秘密花園》，輕鬆欣賞「馬來西亞最大型的熱帶植物園」，並特別安排「高空泳畔下午茶」，以360度俯瞰古城，品嚐道地飲食。

\*\*\*105年9月X日~X日(詳細日期：將於下一期會訊中刊登)\*\*\*

\*\*\* 詳細景點介紹、行程、注意事項、攜帶物品等，請洽詢全聯旅行社(劉信宏)

\*\*\* 報名截止日期：105年7月20日

\*\*\* 報名：請向徐遜志報名，手機：00933-092067 或逕向全聯旅行社劉信宏報名，手機：0933721750

※ 辦理新護照：NTD1400元/人【身分證正本、舊護照、2吋彩色照片2張(3個月內護照專用照片\*下巴到頭頂要3.2cm以上-3.6cm以下)、69年次1月1日以後出生者之男性需付退伍令、第一次新辦護照者需先至當地戶政單位辦理人別認證】

團費每人：現金價NTD23000元整(包含司機導遊領隊小費、機票、船票、清潔費、機場稅、門票)；  
不含護照辦理費用及個人所需費用

服務專線：(02)2568-3272 傳真號碼：(02)2568-3172 地址：台北市松江路50號5樓

## 海關專欄

### 自 105 年 1 月 1 日起開始實施海運進口貨物艙單預報新制，有效降低業者營運成本，提升競爭力

海運運輸及承攬業者向海關申報進口貨物艙單自 105 年 1 月 1 日起，因應艙單預報新制，船舶於臺灣本島卸貨者應於船舶抵港前 5 小時完成預報，船舶非於臺灣本島卸貨者則應於抵達前完成預報。因應海運進口貨物艙單預報機制，業者配合建置預報貨物資訊系統 (XML) 後，可享受下列優惠措施：

- 一、進（轉）口艙單申報完成後，海關即核發卸貨准單及特別准單，業者無需再行申請。
- 二、進（轉）口艙單可申報他關區卸存地，海關核發之特別准單即核准至他關區卸存地，業者無需再申報 T1 轉運申請書。
- 三、同關區轉口貨物，得免再申報 T2 轉運申請書。
- 四、預報新制有效支援多國集併櫃 (MCC) 作業。
- 五、運輸業可指定特定承攬業申報分艙單。

上述優惠措施可有效降低業者成本，增加其競爭力。

### 基隆關補充說明自駕車輛進出兩岸旅遊通關規定

基隆關去 (104) 年 8 月 4 日發布之「基隆關設立兩岸進出口車輛自駕旅遊諮詢窗口，歡迎商民多加利用」新聞稿作補充說明，如有台灣掛牌行駛之自用車輛出口至中國大陸自駕旅遊需求，免先行向交通部申請專案核准，惟應向警政署保安警察第三總隊 (下稱保三總隊) 辦理車輛查證相關手續，出境前需自行卸除車輛號牌，並依關稅法施行細則第 45 條規定，辦理進出口報關。

該關表示，臺灣掛牌行駛車輛出口至中國大陸自駕旅遊者，應向保三總隊辦理車輛查證相關手續，並於出境前自行卸除車輛號牌且妥善保管 (待入境後，再行懸掛)，該車輛於出口之翌日起 1 年內或於財政部核定之日期前復運進口時，經海關查明確屬出口時之原車，依關稅法第 53 條及財政部賦稅署 93 年 3 月 4 日台稅二發字第 0930403323 號函示

規定，免徵關稅、營業稅及貨物稅。另應注意倘該車輛離岸價格在美幣 2 萬元以上者，應於出口前申請輸出許可證。

至大陸人士如欲進口自用車輛至臺灣自駕旅遊者，需先行向經濟部國際貿易局申請輸入許可證 (輸入規定 MW0)，自行卸除車牌，並依關稅法施行細則第 43 條規定申報進出口報單及繳納稅款保證金。該車輛如依關稅法第 52 條規定原貨復運出口者，免徵關稅、營業稅及貨物稅，惟需於進口翌日起 6 個月內或財政部核定之日期前復運出口。

### 財政部開放加封被動式電子封條之海運轉口貨櫃 (物) 可跨關區陸路移運，大幅創造 MCC 作業商機

為擴大多國貨櫃 (物) 集併作業 (Multi-Country Cargo Consolidation，以下簡稱 MCC) 利基，財政部新修正「海關管理貨櫃集散站辦法」第 9 條規定，自本 (104) 年 12 月 7 日起，經陸路移運裝船出口之海運轉口貨櫃除經海關派員押運或核准加封主動式電子封條外，開放加封被動式電子封條之 MCC 貨櫃亦可跨關區陸路移運。

### 自 105 年起實施進口酒類一次查驗一次放行

財政部關務署表示，自 105 年 1 月 1 日起，配合政府組織改造，進口酒類查驗管理原由財政部國庫署委託經濟部標準檢驗局辦理之取樣部分，將由海關於查驗貨物時一併辦理。現行進口酒類除海關辦理貨物查驗外，尚需由經濟部標準檢驗局取樣並檢驗合格後，貨物始可放行。海關承接進口酒類取樣業務，將可結合通關查驗及檢驗取樣二項行政程序，日後酒類進口業者將可藉由海關一次的查驗作業，同步完成貨物通關與檢驗取樣，俟國庫署查驗無訛後以電子訊息回復，貨物將可一次放行，關務署呼籲酒類進口業者應以「先報驗、後報關」方式申請查驗，亦即向財政部國庫署申請進口酒類查驗，並經財政部電腦系統核判查驗方式 (受理完成) 後，再向海關報關投單，以減少新制實施的行政作業時間。



## 特別專訪及專欄報導

### 悼念盧公海鳴稅座

同行、同事、同膺新職。下屬、長官、同寓美洲。

黃清濤 寫於 2015 年 12 月歲末

今年（2015）10 月下旬某日，忽接盧公令媛相寧自美來函，驚悉盧稅座已於 10 月 17 日下午 4 時 20 分病逝於美國 Plato 市醫院，24 日在舉行追思禮拜後安葬於在美住處附近之墓園。

接知上述噩耗後，我默然哀傷良久。近日聖誕假日中，我又想起某年他自美國德州來我美國加州家中共度 X'mas 節之情景。屈指算來，我與稅座相識、相知達 65 年（1950-2015），互相聯繫不斷，回憶往事，歷歷在目，爰寫此文略記數事以表悼念。

我們兩人皆以本口稅務員考進海關，他來自福州（閩海關），我出自重慶（重慶關），對日抗戰爆發後，先後奉調台灣台北關（即今之基隆關），當時我們已在原關區考上了正式稅務員（Service Clerk），該考試係全國性者，極為嚴格且重要，若未經過此試，日後即不能晉陞幫辦及更高階。我們兩人相識於基隆，但所作業務不同，他在會計室，我於統計處，應是同行而非同事。嗣後多年，各有調動，此乃海關之制度及常態。

1975 年 12 月我們兩人終於有了作同事的機會，因為我們共同奉令調赴當時已改名之基隆關任關區主管及副主管。緣因當時該關受發生了廢鐵案及快單案之影響，業務不振及關員士氣低落，亟待重整。我們二人知此任務艱巨，只有全力以赴。首先解決執勤關員在船上用膳之問題，由關發券再憑券付款與船公司，如此則免除關員在船邊啃便當之窘境。其次為大幅調整進出口辦公室，將進口組遷至 1 號倉庫樓上，設銀行連線，建室內報單輸送帶，全面禁止閑雜人等進入辦公室，擴大報關人員候單廳空間，大幅清理樣品室（薛正一君完成），調整報單室（按年度）等等，耳目一新，頗獲佳評。另盧稅座曾任過高雄關主管稅務司，經驗豐富，設想週到，我則初任關區副主管，追隨左右，獲益良多。

在基隆關以後我被調到台北總署查緝處工作，盧稅座仍任基隆關繼續主政多年。在他後來的位期內卻發生了一件偽報有密告人之緝案，而在總署主審此類案件之單位竟是查緝處。我分析此案：

- 一、基隆關接基隆關調查處移送私貨時對方未附公文（一般案件在公文上即應列是否為密告案件而又未積極催補公文）。
- 二、報總署之重大緝私簡報初為有密告亦未即予更正。原來本案是聽信對方口頭交代而被基隆關下屬某人隱蔽，致造成重大失誤，盧稅座身為主管，自應負其責任。盧稅座在海關遭到停職，另在法院方面也被起訴，經過多年訴訟終獲平息，但身心疲憊及所受打擊可想而知。

1982 年 9 月我奉部令調任高雄關主管稅務司，1984 年 10 月我又奉部令升任副總稅務司，1987 年 7 月 16 日，我再奉部令派我為海關總稅務司，人事之變動造成我反成了盧稅務司之上司，這是當年萬萬想不到的事情。

我有一位老鄉時任紡織界製衣公會理事長，對於海關制度及人事極為欣賞。某次他要我推薦一位海關退休人去他公會任職，我即介紹盧稅座前去，結果雙方合作，對方滿意，乃一快事。

我於 1990 年 7 月退休，次年即依親赴美定居，盧稅座亦在製衣公會退休後去美。我們一在德州，一在加州，不能經常見面。最初當他健康完好時，曾來過加州三次，一次是普遍拜訪同仁，兩次是出席北加州海關退休人員餐會，每次都情深切切，令人感動。嗣後每逢聖誕節日，他都自費主動寄發卡片祝賀，如有失蹤情形，更是追尋到底。再後來他身體漸弱，未再離開德州，曾有過一個計劃即由美出發→台北（回顧海關）→上海（重臨滬江大學）→福州（訪問故鄉）→返美，惜未實現，乃一憾事。晚年在美，我們之間之連繫十分頻繁，以電話談天為家常事，可是後來我耳重聽，他發音也差，遂改為以書信代之。他雖屬高齡（逾九十），仍論事清晰，筆力甚健。今在會訊 103 期中刊出他最後之作品「九五抒懷」中對本會會務仍念茲在茲，建議良多。

他對於海關新制有不少意見，我跟他說吾人已退休多年，不在台北，資料不全，背景不詳，沒有出席會議或座談，難下論斷。有云：「不在其位，不謀其政」是也。不過我相信後進者仍是一個高智慧，高水準，高效率的群體，他們將繼續發揮傳統海關精神於不墜。

盧稅座：您在美多年來虔誠地投入宗教，如今已登天國。祈望您在另一個世界裡，健康喜樂，享受美好的時光。

## 吉力馬札羅山下的美麗雙姝——丹泉石與沙弗萊石

吳隆銓轉載自◎ LUMIN GARDEN 執行長譚鈞元



### 海東青

猛禽名，產於黑龍江與吉林一帶，是體型最大的隼屬鳥類，自古以來被視為珍貴的獵鷹，更是滿州人的圖騰代表，象徵著勇敢與智慧等精神。LUMIN GARDEN 首席設計師李怡萱為此男戒賦予了粗獷渾厚的寬版輪廓，並在戒圈上抽象而細膩地刻出神鷹喙爪，讓力與美的線條得以充分展現。

相較於每年會有一至二萬種新的動植物被發現，礦物的世界似乎顯得緩慢許多，平均每年只有三十到四十種的新發現，其中能作為寶石品種的已是鳳毛麟角，如果還要產量夠大，大到讓市場感受得到它的存在，顏值夠美，美得讓人在心中留下重量，那真是難能可貴。就像彩券行，雖然開出頭彩的機率很小，但開出兩次頭彩的事情還是有的，東非的坦尚尼亞就是這樣一個例子，而故事也都圍繞著非洲的最高峰——吉力馬札羅火山。丹泉石 (Tanzanite) 1967 年，在吉力馬札羅火山西南山腳下有個叫美瑞拉尼 (Merelani) 的地方，一個當地土著某天走著走著，不小心被一顆石頭絆倒，他定神一看，發現這顆石頭不只透明，而且竟然有非比尋常的美麗藍色，這消息飛快地傳到各處，許多人以為是藍寶石出土，一時間大夥爭相湧入想分一杯羹。在非洲做研究的地質學家坎貝爾·布里奇斯博士 (Campbell R. Bridges) 取得樣本之後，將之送交給紐約的 GIA 美國寶石研究院做鑑定，才知道這並非大家所想的藍寶石，而是一顆新品種的藍色黝簾石。當時人們已知的黝簾石都是綠色，而且不透明，頂多拿來雕刻之用，稱不上什麼貴重的寶石，直到這顆藍色透明的晶體出現，扭轉了世界的認知，因此它需要一個好名字讓全世界重新認識。由於產自坦尚尼亞，業者便在該國的英文名稱 Tanzania 之後以 ite 的礦物字尾作結，從此它有了一個富有異國風味的名字 tanzanite，中文譯作「丹泉石」，至今坦尚尼亞仍是全球寶石級丹泉石的唯一產地。

丹泉石顏色最為迷人之處，不僅在於藍中帶靛的濃郁色彩，還有那強烈的多向色性 (pleochroism)，也就是同一顆寶石從不同角度欣賞，會明顯看到不同的顏色，呈現出幻惑多變的特殊風貌，因此在觀賞優質的丹泉石時，往往會覺得它特別深邃，想將之看個清楚，卻似乎被施了魔法，怎麼也看不明白。



### 蜂鳥來兮

蜂鳥是花叢間的小精靈，牠們的體型小巧，但飛行的本事高超，能夠快速振翅懸於空中，更可以恣意向後飛翔。此款戒指捕捉了蜂鳥振翅飛行的瞬間，並將動感凝縮於珠寶之中；數百顆小巧亮麗的鑽石與剛玉，在嚴格分選尺寸與顏色後，以顯微鏡緻密鋪排鑲嵌，細膩詮釋大自然裡那動人的生命力。

沙弗萊石 (Tsavorite) 無巧不成書，一樣的 1967，一樣的坦尚尼亞，一樣的吉力馬札羅火山西南山腳，一樣的布里奇斯博士，在科莫洛 (Komolo) 村子附近挖到了綠色的鈣鋁榴石礦脈。雖然這裡出產的鈣鋁榴石有的具有青翠的草綠色，有的更具有罕見的大晶體，但這裡也是危機四伏的野性之地，不僅有兇猛的犀牛棲息於此，不時於礦坑洞口留下察看的足跡，更有會吸血的采采蠅在附近出沒，能夠間接將錐蟲傳染給宿主引發致命的昏睡病。不過真正讓布里奇斯博士轉移陣地的不是毒蟲猛獸，新礦被坦尚尼亞政府收歸國有之後，他移師到肯亞，在吉力馬札羅火山的東南方繼續他的尋寶之旅。皇天不負苦心人，1970 年底他在沙弗國家公園 (Tsavo National Park) 邊境一帶找到了相似的地質結構，並建立了採礦的新基地，而這漂亮的綠色寶石也就用沙弗國家公園的名字命名，英文稱作 tsavorite，中文譯作「沙弗萊石」，亦有人叫「隨我來」。

沙弗萊石在歸類上，屬於柘榴石家族裡鈣鋁榴石的綠色品種，由鈳致色，因先天內含物少，所以晶體多半透明純淨，拋磨之後無需加熱或浸油處理即有悅目的外觀，唯一缺點就是沙弗萊石的結晶顆粒普遍較小，要能見到三克拉以上非常不容易，屬收藏級別。過去人們所熟知的綠色透明寶石非祖母綠莫屬，然祖母綠最被詬病的地方在於內含物較多，一般來說晶體不會很清澈乾淨，而沙弗萊石的出現正好給了潔癖的消費者一個嶄新的選擇，因此近年來身價扶搖直上，國際拍賣會上也常見到它那美麗的身影。

「花若盛開，蝴蝶自來；人若精彩，天自安排。」石頭，又何嘗不是如此？

#### 結語

丹泉石與沙弗萊石在地底下歷經漫長的歲月結晶，在同個年份、同個國度被世人發現，無非是個令人驚喜的巧合，然而它們各自在國際市場上廣受歡迎，卻絕非短暫的偶然，或單靠人為的炒作就會有的結果，兩者的普遍特色都是顏色飽和而討喜，體質清透而明亮，其實，那也正是寶石之美的一般性通則。

#### 步搖新韻

步搖是古代婦女的髮飾，因其造型具有流蘇或垂珠，在行走時會隨著步伐搖曳而得名。步搖是身份的象徵，早期僅有皇太后和皇后得以佩戴，一直到唐代才普及於民間。LUMIN GARDEN 首席設計師李怡萱在傳統的髮飾中得到啟發，保留了流蘇和垂珠的線條，並進一步將之運用在套鍊之中，以古典而不守舊的設計，重新演繹這源於帝王之家的美麗首飾。



## 悼 念

朱恩烈先生於 105 年 1 月 18 日仙逝 享壽 76 歲

孫建治先生於 105 年 1 月 31 日仙逝 享壽 74 歲

丁德航先生於 105 年 2 月 25 日仙逝 享壽 90 歲

林耀宗先生於 105 年 2 月 26 日仙逝 享壽 80 歲

張玉琛先生於 105 年 3 月 5 日仙逝 享壽 74 歲



## 令人敬佩喜愛的朱恩烈局長

曾瑞育 / 寫於 105 年 1 月 31 日

朱局長年少時就滿頭白髮，我們都稱他朱老。

朱老外表嚴肅，內心卻慈悲如菩薩。與他共事過的、做過他屬下的，個個都敬佩他。

據轉述朱老是因心肌梗塞辭世的。但家屬婉拒退聯會協助治喪，亦未舉辦告別式，無法送朱老最後一程，實乃憾事。

朱局長恩烈出生於民國 29 年 5 月 5 日，於 105 年 1 月 18 日逝世，享壽 76 歲，民國 53 年進海關服務，94 年 7 月 16 日年滿退休，服務海關 41 年，服務單位遍及關務署（前關稅總局）、台中關、台北關及基隆關，服務期間成績優異，除考績多為甲等外，記功嘉獎無數。於關務署（前關稅總局）人事室服務期間，適逢海關人事制度法制化，為了維護同仁權益，研擬財政部關稅總局組織條例及各關稅局組織通則，同時積極與相關單位溝通協調，爭取到使海關同仁不因人事制度法制化而權益受影響，因而使現在退休關員都能支領月退休金，使退休關員均能無憂安享餘年。

朱局長於台中關服務期間積極推動提高服務品質，88 年曾榮獲財政部核定個別績效優等，另外積極推動 ISO-9002 認證工作亦圓滿達成任務，又於台北關服務期間積極推動工作簡化、簡併表報、績效卓著，並鼓勵同仁提供興革意見報告成效優異均獲敘獎，也於基隆關服務期間處理欠稅案件績效優異，推動提高服務品質，獲財政部評列為優等並獲敘獎，參加第三屆機關檔案管理評比榮獲金檔獎。

個人與朱局長曾於關稅總局人事室共事 7 年，深刻感受到他是個溫文儒雅的好長官，待人誠懇、實事求是、廣納意見及全力以赴的處事風格，讓部屬佩服不已外，並善於充分授權，讓部屬肯為他效命。記得民國 74 年本人調人事室第三科擔任科長，辦理待遇及福利業務，發現關務人員之專業加給及主管加給自 59 年核定至 74 年已經 15 年未調整，而其他機關已調整好幾次，關務人員之主管加給及專業加給顯然偏低，當時朱局長為人事室副主任，經向其報告後，他立刻向當時人事室史主任元杉報告並指示陳報財政部核轉行政院人事行政局建議調整，並授權本人前往人事行政局溝通協調，不久關務人員之主管加給及專業加給均獲得大幅度之調整。朱副主任於見到待遇調整函後，立刻鼓勵本人表示做得很好，並告訴本人，類似案件均可授權比照辦理。因而，本人陸續研編訂定海關艦艇員工海上職務加給（出海每日支領 NT\$1,100）支給標準、海關艦艇員工加班費支給標準，海關燈塔員工各項加給（東台、離島、僻地）支給標準……等等，均獲核准，並獲准與爾後與其他機關同時調整。自那時起海關各項待遇終於能與其他機關同時調整，由這個案例得以見證海關待遇福利制度之建立端賴朱局長之鼎力支持。另外本人拜訪退休人員時，發現早期退休人員吳阿財先生生活困難，經向朱副主任報告後，立刻授權本人向社會局協助申請低收入戶，使吳君晚年獲得有關單位之救助，安享餘年。由這個案例可以見證朱局長不只關懷現職員工、更關心生活困難之退休人員，一得知退休人員亡故，必定指示本人前往慰問，並進一步了解是否需協助辦理後事。

朱局長服務海關 41 年，不但關心服務商民，時時致力於推動簡政便民，提升服務品質，成效卓著嘉惠商民，同時關心服務海關同仁，積極推動人事制度法制化，確保關員各項權益，功在國家及全民，績著功高，今而遽然辭世，同仁莫不同感震悼與哀榮，萬般懷念不捨之餘，他的德業、風範必將由後進同仁共同永續傳承，發揚光大！

## 長官舊事絮語 台中關退休人員顏富賢

久違了，滯留美國一段時間，此次回台較久，趁機再動動筆，自己預先防範失智。該談什事？藍綠難融、黑白混淆、媒體不時喧吐經濟困頓、青壯年失業、薪酸、恐龍法官、虐童虐動物虐環境虐胃腸虐呼吸器官、虐炒房炒地，虐、、、再虐、、、，負面怒海濤濤，正面涓涓細流，怎堪消受？人生正事、真事當然該敘，但此時純談長官舊事可能較宜？

陳錫霖長官調升台北關時曾宴請我們，我因跟長官還算熟就說：來台中關的局長任期均很短，我們很累耶，須迅速摸熟每個長官個性，還好我們還適應得不錯。劉明珠副局長還笑罵我：不要亂講話。我又說長官的個性與我有二相近，很像二個龍子，一個喜歡負重，一個是饕餮，只是我工作上有點不自量力，胃口也一向很好，但喝酒則沒得比。與長官多接觸者一定會佩服陳長官對業務的嫻熟，但他說話的本土豪爽一如喝酒，私下、公開都偶爾：賣ㄟㄌˇX.... 只會.....，亦可見其真性情之一面。（台中關任局長長官：最長是周清鎮 5 年多，次長是蔡星平 4 年多，2 年以上為丁求己、詹德和、趙國安、朱恩烈、詹昭鑾、1 年以上為王蘭文、陳諒奇、陶如洋、游朝順、鄭守義、林清和、謝連吉、1 年以下為萬居財、簡良機、林慶同、饒平、王亮、廖敏夫（代理局長）、王亮、馬幼竹、陳錫霖、莊水吉，曾清煙為 6 個月、蔡秋吉 5 個多月、宋汝堯 4 個半月（任期最短）。

陳鴻贏長官，第一次海運通關自動化文件組召集人，饒平長官、鍾梁發、簡森田、林上根、我是旗下小嘍囉，他曾說小學時很吃虧，光寫姓名就輸多了，我算算，乖乖！比我筆劃還多，饒長官不能改姓，父母倒能體恤幻兒，取名「平」，簡單又有意思（廣東省饒平縣得名於饒永不瘠平永不亂），相較丁求己長官的全名仍「贏」陳長官的「贏」。長官也曾說過落花生是因為開花後細枝鑽入土裏結果而名之，我聽後頗為驚訝，後來上網也確有類似說法，因此特請教種有落花生同事曰：少數鑽入且殼未成熟較軟，主要還是地下根所產。此事尚未確定，有興趣同仁請續查証。長官也說過重慶南路書店的柱子他不無貢獻。

同樣喜歡出書的有林清和長官（好像蔡星平、葉曼福、劉桂山、陳順利 等長官也有論著出版），林長官也喜歡生產特刊，台中關 34 週年就有出特刊，他認為台中關獲得金檔獎、行政院服務品質獎極不容易（我認為以後要再得不知何年）當然該留下特殊紀錄，我奉命當執行編輯並負責邀稿，結果產出特大巨嬰 --A4 版計 273 頁。此處借機向好幾位長官寫序謝謝，特別要提詹德和長官談到台中關列二等關的始末，有時歷史的霧沒人特別提很難釐清，詹長官該序甚有價值。林長官後來調升高關，又生產另一巨嬰 66 周年特刊 296 頁，凡走過必留下巨嬰。

每個局長注意的焦點不同。陶如洋長官做事很嚴謹，大事後必檢討優缺點，記得一次郭婉容部長蒞臨台中關，事後他提醒我部長前的花擺得太高致遮掩了部長的臉，但語氣和暖；他很重視勞役公平，覺得我任事務股長很辛苦，就調任我任保稅業務股長。蔡秋吉長官很能鼓勵及體恤關員，金檔獎初審前例假日，我們準備一些前置作業，他沒回高雄，帶一些慰勞品來陪我們。王亮長官特重環境清潔整齊，一樓電梯前大理石舊、顯得髒、死氣沉沉，招商整修後果然光彩多了，他很不喜關員桌上擺放東西，我心裡想不要太雜亂就好，死不死，不久我們一次組團到喬山健身器材公司標竿學習，他們職員桌上卻都沒擺各類文件，一定有其道理（前一陣子，報載一些研究顯示某些名人桌子較亂，創造力較高，又是另外一說）；王長官因緣際會與梧棲某一音樂社團混得很熟（北部來的長官都覺得王長官個性大轉變）間接促成後來台中關與梧棲藝文團體有較密切接觸，對後來台中關得金檔獎及行政院服務品質獎有莫大助益。莊水吉長官也特重辦公環境，就任後把一樓服務台改造得很藝文柔軟，其他空間也大肆改善；我對長官的最大感受是溫柔仁慈，某次打年終考績某關員考成我評為乙等且打得很低，他問我既已打乙等是否不要打那麼低（我回：大量公文延遲影響本單位及本局公文績效）、他將少數久任七等關員濟扶至八等、對關員的指正總先聽聽其聲音且語氣和緩、也喜訓練有潛質關員的表達

能力，常在主管會議時順便選幾位做專題簡報。

三網情深。很多長官玩網都玩得很高興，在台中關玩羽球的長官有趙老大；玩網球的長官有陳諒奇、趙老大，陶如洋、劉桂山、馬幼竹；玩桌球的長官有陳順利、彭木統、陳錫霖、陳栢生。順利、木統長官球技在台中關大有精進，但林煥文富野人長官之缺點就是球桌上不喜歡鼓勵人，不知陳長官尚打否？陳生長官第一次打我的顆粒拍小輸我（我當時隔了好幾年復打沒多久）第二次視破我不會攻擊的弱點，殺得我片甲不留，真想練好我的缺點再與他較量。趙老大還常來台中打球，我們常說我們對他下一種藥，他不得不來。趙老大來台中時向不准我們付旅館費、有時打完球我載他，他會墊一條大毛巾在椅子（怕汗水沾溼），應為值得一記之風格。... 有時我在想如有人發起海關退休人員球賽，豈不有意思？

各有所長可當首長。能任各局正、副首長自有其能耐，但梧棲雖是小地方，卻頗有靈氣，來此任職者多多少少能沾點幸運，歷任首長後來任海關大家長的長官有詹德和、趙老大、傅仁雄（台中關副局長）、萬居財、簡良機、王亮、饒平、莊水吉；當副總的長官有游朝順、陳順利（台中關副局長）、陳錫霖、馬幼竹。

酒事好幾籬筐。酒如好好喝、斟酌喝，人生會光彩得多。依萬居財長官觀點：不會喝酒不會辦事。雖不全中亦不遠矣！萬長官很不滿意我倒啤酒，又慢又不穩，每次都他自己操刀，他任副總時有一次要到彰化應立委說明會先到台中關聚餐，會後我邀他乾脆到我家住，一上他座車我就後悔未在辦公室先解放一下，一直忍著啤酒尿，途中實在沒辦法，只好請司機放我在路旁隱蔽處就地解決，萬長官心裡一定滴咕：這傢伙……；

回到我家我問明天幾點出門，他說：X 時，我問會否太晚？他回：我才不讓立委呼之即來揮之即去，他行事風格可見一斑；陶如洋長官說他在北部喝酒加總起來沒在台中喝得多，碰到港區一些首長如港務局長沈霖實在該喝；一次見林清和長官臉紅紅，他說為了某案子被楊委員灌了好幾杯，真是人在江湖酒不由己；蔡秋吉長官喝酒很猛，常常臉很紅，我心裡常常替他擔心，但他是真人必露相，並無出糗過；趙老大最是豪飲，我沒遇見過他喝醉，但曾聽說要扶他上租的二樓宿舍住處爬樓梯大費周章之情形；劉桂山長官最是神勇，他說比較起北部保稅廠尾牙請客還算小 CASE；劉明珠長官聽說是女中豪傑，只是我與她只聚過餐一次，何況我喝酒很自量力，對太大咖從不敢自找麻煩；饒平長官我幾乎敢與他稱兄道弟，他好像很節制，酒量難測，倒是有一次餐費，我說應可從事務費支應，他還是堅持由其特別費支應，另我任台中關事務、總務、會計職務多年，首長例不介入採購事務，我認為應特別一提，這應是與外界認知差距很大的吧；周清鎮長官喝酒剎車很靈，有一次旅遊晚餐，我們一位朋友喝酒後暫離太太一段時間，第二天他就請張嘉弘長官以後負責管制每位參加人員喝酒量，我笑笑：請公費局推銷員管制喝酒有點難吧？事實上，喝酒斟酌喝、酌增酌減喝確較好，斟與酌均是酒器，合在一起很有意涵（尤其台語叫人做事要卡斟酌耶，就指要注意、小心，如說你給我卡斟酌ㄉ世，就是嗆聲你給我注意的威脅），前一陣子，簡錦河員外問趙老大酒量現在如何，老大答：退多了，此事他台大同學周長官一定會說：酌減當然好。好吧！大家下次喝酒請酌減之……

## 紐約時報：健康飲食的簡單原則

## 許多營養飲食建議 仍有不少爭議

### ◆ 儘量吃未經加工的食物

1. 儘量從多樣未經加工的食物攝取多數所需的營養。
- 1b. 少吃輕度加工的食品。
- 1c. 高度加工的食品更要少吃。

### ◆ 儘量吃家裡煮的食物

2. 儘量吃家裡煮的食物，並且是依據上述原則準備的食物。

### ◆ 適度使用鹽和食油，不要害怕！

3. 依據食物的需要使用鹽、脂肪，包括奶油及食油。
4. 當你必須外食時，選擇依據以上烹飪原則的餐廳。

### ◆ 一點兒酒、咖啡無妨的

5. 盡量喝水，但是一點兒酒、咖啡和其他飲料是無妨的。
6. 不只酒有卡路里，其他飲品也不例外）。

### ◆ 多與你關心的人進餐

7. 多與其他人，特別是你關心的人進餐。

