

第108期(季刊)

中華民國海關退休人員聯誼會
<http://club.pllink.com/about.jsp>

會訊

中華民國105年10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、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)2518-2532

中華民國77年6月1日創刊

本會郵政劃撥帳號：50355841

印刷：忠仁印刷文具企業有限公司

電話：(02)2243-5500 (代表號)



2015年8月15日朱昌賢攝於花蓮七星潭

重要訊息

一、預告本會10、11月定期聚餐，請向下列幹事報名

10月27日 首都大飯店1F歐風自助午餐
台北市建國北路2段7號(南京東路交叉口)

11月24日 彩蝶宴江浙餐廳(團圓聚餐)
台北市忠孝東路5段297-1號1F(捷運板南線永春站1號出口右轉)

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

二、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：50355841 戶名：吳隆銓。

三、本會聯絡電話:(02)2518-2532 電傳:(02)2518-2533



會務專欄

海關退休人員聯誼會 105 年第 2 季收支報告表 (105 年 4 月 1 日至 6 月 30 日)

收 入		支 出	
項 目	金 額	項 目	金 額
會 費	現金	107 期會訊印刷費 (900 份)	20,710
收 入	郵政劃撥	107 期會訊寄送費用	2,802
利息	36,393	會費劃撥手續費	255
第四季收入	57,993	第四季支出	23,767
本 季 結 餘	34,226		
上 季 結 存	916,811.00		
本 季 結 存	951,037.00		

- 一、本季結存款：台灣銀行定存 700,000 元；郵局劃撥帳戶 254,421.00 元；現金 -3,384.00 元。
- 二、郵局劃撥帳戶 254,421.00 元 (劃撥帳戶 50219998 結存款：19,030.00 元；劃撥帳戶 50355841 結存款：235,391.00 元)。
- 三、本會收繳會費名單 (延續 107 期會訊，自 105 年 5 月 25 日至 105 年 8 月 24 日止) 如下：
 - (一) 繳永久會員：宋汝堯、陳義馨、闕朝華、郭國實、賴輝哲、董裕昌、劉明珠。
 - (二) 繳 105-7 年：徐仁慈。
 - (三) 繳 105-6 年：陳孝根、吳煌輝。
 - (四) 繳本 105 年會費者：徐文海、李清宗、蔡竣琳、劉少蕙、龔鳴輝、蔡忠銘、鄭美玉、陳淑珍。
- 四、名單如有不清楚之處，請電洽本會：(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：50355841 戶名：吳隆銓。
- 六、本會訊第 106 期第 6 版 聯誼會 104 年第 4 季 (104 年 10 月 1 日至 12 月 31 日) 收支報告表繳本 105 年會費者：王慶輝誤植為王慶華，特此更正。

◎ 徵稿啟事 ◎

- 一、本會發行之會訊刊物屬公開園地，為擴大更多會員參與，竭誠歡迎會員們踴躍投稿以及提供所拍攝相關美景照片，豐富內容。
- 二、本會編輯人員對來稿有權刪改。刊登與否均不退稿亦無稿酬，惟感謝投稿作者之熱誠奉獻與分享。
- 三、投稿請儘量以電腦打字，並以 word 檔 e-mail 至 001774ret@gmail.com 秘書組；惟仍慣用書寫投稿者亦可。
- 四、本會是目前我國所有退休公務人員惟一成立聯誼性質的團體組織，定期發行刊物更屬獨一無二。本會發行「會訊」除寄送會員外，亦寄送海關圖書館及國家圖書館提供閱覽。為一具有歷史性刊物，亟需大家的參與、愛護與支持。
- 五、本刊物撰述委員前總稅務司黃清濤，長期以來愛護、關心退休聯誼會的會務，更且每期提供會訊專欄文稿，本會會長及幹事會所有同仁特致謝忱。敬祝黃委員身體健康，平安快樂！

會員專欄

壹、105 年 6 月 23 日 於海霸王甲天下餐廳 (台北市長安西路 287 號) 享用懷念料理團圓午餐報導



▲ 右起蔡正雄夫婦、洪振雄 (立者)、林德男、李國成、徐遜志、蔡俊彥、陳順利 (立者) 葉雅極、王安田



▲ 右起林吉宏、陳政彥與楊甲庚 (立者)、劉鴻基、薛正一、蔡林中、陳啟甯與莊榮昌 (立者)、王天佑



▲ 右起陳奉德、呂學明、謝水勝、尹哲輝、羅鎮源、李滿雄、陳國治、楊東建、曹銅恩



▲ 右起張在明、徐文友 (立者)、林聰明、劉桂山與眷屬、張廷漢、陳茂廷、趙國安、陳梧桐



▲ 右起劉成仁、薛建成、黃新科、林振興、劉博巽父女、鍾傳野、吳明德、陳光復



▲ 一舉一動，都是承諾，會被另一個人看在眼裡，記在心上的。——宮崎駿《懸崖上的金魚姬》



貳、105年7月28日 上海鄉村仁愛店（台北市仁愛路1段17號）享用香蟹魚翅鮑魚套餐報導



▲ 右起張良章、侯德基、葉雅極、楊期駿、謝水勝（立者）、劉成仁、張在明、黃清潯、陳順利、吳愛國、李茂、徐文友



▲ 右起陳森年、許美惠、張廷漢、陳政彥（立者）、陳茂廷、楊東建（立者）、蔡俊彥、薛正一、劉鴻基、楊甲庚、陳振通



▲ 左起羅鎮源、蔡林中、林振興、劉博巽父女、黃宏展、羅鎮源眷屬親友（4位）



▲ 右起曹銅恩、李滿雄（立者）、陳光復、曹國慶、吳明德、林正謀、莊榮昌、王天佑夫婦



▲ 右起陳添丁、郭哲三、薛建成、盧炳坤、洪振雄、蔡正雄夫婦、陳明富、翁博志



▲ 多年後再回想年少時的迷茫和執著，或許原因都不記得了。青春就是讓你張揚地笑，也給你莫名的痛。——宮崎駿《虞美人盛開的山坡》

參、105年8月25日 立德飯店（國父紀念館B1）享用超值美食自助午餐報導



▲ 右起趙國安、徐遜志、楊東建、陳光復、吳明德、曾錦魁、陳國治、劉東海



▲ 右起陳會長順利、盧炳坤、李滿雄、陳明富、張廷漢、陳茂廷、蔡俊彥



▲ 右起曹國慶、張良章、蔡林中、林德男



▲ 右起陳啟甯、張在明、蔡慶深、林聰明、鍾政忠、高修一、薛正一、曹銅恩



▲ 羅鎮源及眷屬



▲ 左起楊甲庚、唐銘讚、林安一、洪振雄（立者）、陳政彥、林吉宏、陳振通、劉鴻基



▲ 左起陳聰明、莊榮昌、劉博巽父女、陳義馨、巨建業、劉桂山、徐文友



肆、105年9月6~10日 悠閒新加坡、馬來西亞雙國五日遊報導



博物館



荷蘭紅屋



皇宮



獨立廣場



濱海灣公園



伍、南部分會 105年6-9月會員活動訊息報導

- 一、105年6月21日~23日(星期二、三、四)舉辦退休人員武陵農場、福壽山農場旅遊活動：
 - (一)6月21日(星期二):07:00出發, 國道風光--午餐--合歡山(松雪樓)--武陵農場--飯店享用晚餐--夜間音樂會、夜間觀星。
 - (二)6月22日(星期三):武陵農場早餐--園區生態導覽活動(約1.5~2小時)或可自由活動健行(雪山登山口、桃山瀑布、櫻花鉤吻鮭魚)--武陵農場午餐--下午前往福壽山農場。
 - (三)6月23日(星期四):福壽山農場--0800 園區導覽活動約1.5小時或自由活動一天池--午餐--梨山採果樂(蜜李)自費--國道風光--晚餐--高雄市。
- 二、105年8月19日(星期五)辦理德文觀望山及神山瀑布(玩山、喝咖啡及泡茶)一日遊活動, 本活動退休人員自行開車, 參加人員非常踴躍。



105年7月10日海關退休人員聯誼會舉辦基隆關網球聯隊與新店區陽光隊友誼賽



陸、預告 | 05 年第 4 季旅遊活動訊息

月世界 vs 紫斑蝶的故鄉茂林二日之旅

105 年 11 月 29 日~30 日 (星期二 / 三)		黃道吉日 歡迎攜伴參加
項 目	說 明	
費 用	住宿	花鄉渡假會館
	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	其他雜費	
費用合計	二人房每人 3500 元 (每車以 40 人為基礎報價)	
景 點 介 紹	 <p>▲田寮月世界 位於田寮鄉崇德與古亭兩村之間，以「惡地」的地形景觀聞名，由於此地因地殼「回春作用」，雨水與河水在質地軟弱、色呈青灰且略含鹽質的泥岩區強烈侵蝕，而成的荒涼崎嶇之地形。</p> <p>▲旗山老街 範圍以旗山火車站為起點，包括了復興街、中山路、華中街一帶，仿歐洲巴洛克建築風格的洋樓、土埆厝茅屋、閩南式三合院及四合院房舍、石拱回廊街屋、中國式建築的古厝都是老街獨特的地標，來到這裡的您，肯定會感受到時代的變遷的深刻體驗。</p> <p>▲茂林國家風景區 位於台灣高雄市與屏東縣交界處。轄區南北狹長，地處中央山脈尾端西斜面山麓，荖濃溪、濁口溪、隘寮溪穿流其中，雕琢出獨特的環流丘地形。加上魯凱族的傳統民風，營造出豐富的自然景觀與原住民文化。茂林也有著著名的紫斑蝶遷徙。1991 年 11 月底台灣省旅遊局正式成立茂林風景區管理所，1999 年 7 月 1 日，茂林國家風景區正式成立，2001 年 10 月時從原先茂林區擴大範圍至今高雄市桃源區、六龜區及屏東縣三地門鄉、霧台鄉及瑪家鄉等 6 個鄉鎮，使得茂林風景區漸漸成為南台灣的旅遊勝地。</p>	
	出發時間	上午 7: 20 台北車站東三門 ※請準時集合出發
行 程	第一天 台北→國道風光→午餐→田寮月世界→旗山老街→晚餐→入住花鄉渡假會館→卡拉 OK	
	第二天 晨喚→活力早餐→茂林國家風景區→午餐→北返→晚餐→國道風光→溫暖的家	
攜帶物品	請著輕便服裝、攜禦寒、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。2.歡迎自備環保餐具及水杯。	
報名	請向陳奉德報名 (電話 0928-816-015、2518-2531)	
繳費帳號	請匯入陳奉德之帳號 台灣企銀營業部 01062669531	1、如遇不可抗力因素，得予延期或全額退費 2、如時間允許得視狀況增加景點

柒、預告 | 06 年第 1 季旅遊活動訊息

【關西美櫻】櫻之百選~紀州名湯 京饌料理 世界文化遺產 5 日遊



行程要點 出發日期：106 年 3 月 31 日

第 1 天	台北(桃園國際機場)/大阪(關西海上空港)一紀三井寺・賞春櫻(清淨水、楊柳水、吉祥水)一紀州南部溫泉 (TPE/KIX GE602 08:40~12:20) 住宿: KISHU MINABE ROYAL HOTEL(紀州南部皇家溫泉酒店) 或同級
第 2 天	日本賞櫻百選・醍醐寺(花之醍醐~三寶苑、五重塔)一世界文化遺產~清水寺・清水舞台~產寧土反步道~購物・賞櫻~(清水舞台、地主神社、羽衣之瀧 0-西田幾多郎~哲學之道・賞櫻(關雪櫻) 住宿: OKURA HOTEL KOBE(神戶大倉飯店) 或同級
第 3 天	日本賞櫻百選・嵐山渡月橋一浪漫龜岡列車(嵐山~龜岡・沿途賞櫻、保津川峽谷美景(~野宮神社~孟宗竹林步道 或 天龍寺庭苑(染井吉野櫻、枝垂櫻)~日本賞櫻百選・京都世界遺產~金閣寺一平安神宮(入內苑參觀 枝垂櫻) 住宿: YUMOTO SAKAKI HOTEL(湯元 榊原館) 或同級
第 4 天	奈良梅花鹿公園(八重櫻、山櫻)、東大寺(垂柳櫻)一大阪堀江川(大川)遊船(大阪城・中之島巡禮，船行 60 分鐘)一大阪城(垂櫻、吉野櫻)一免稅店一大阪造幣局櫻花道路開放時期，則加贈參觀一道頓堀、心齋橋自由散策 住宿: 大阪 PLAZA 或大阪 GARDEN PALACE 或同級
第 5 天	大阪自由活動(美國村、歐洲村、梅田鬧區)一大阪(關西空港)/台北(溫暖的家) KIX/TPE GE601 13:00~14:40
<p>團費：暫報 45900 元/人(實際團費價格以實際出團前為準)※日本賞櫻期間國內旅客及外國旅客出遊人數眾多，飯店供不應求，飯店相對的價格偏高；另外日圓匯率一直在變動，導致現在尚無法估出正確金額；導遊、司機小費 (建議每天約 NT\$ 300 元/人) 例如:日本 5 天團 X300=共每人小費:1500 元。</p>	
報名繳費帳號	106 年 1 月 2 日起接受報名及繳訂金 (1 萬元)。 繳費帳號請詳下期會訊。



財政部關務署舉行署長交接宣誓典禮



財政部關務署舉行卸任署長莊水吉、新任署長廖超祥交接暨宣誓典禮，由財政部吳常務次長自心主持

財政部關務署於本（105）年7月18日上午9時30分假該署禮堂舉行卸任、新任署長交接暨宣誓典禮，由財政部吳常務次長自心主持，新任署長由副署長廖超祥升任。各簽審機關代表、報關商業同業公會等公協會、關貿網路公司及日本交流協會等來賓出席，共襄盛舉。

廖署長致詞時提出「落實選用預留，培育人才」、「運用大智移雲科技，創新關務」、「積極推動單一窗口2.0」、「推動邊境整合管理」、「深化國際合作，同步接軌世界」等5大願景作為海關未來努力的方向，將帶領海關同仁共同打拼，打造海關新氣象。

廖署長期盼各機關及業界給予海關支持及指教，他將全力以赴，帶領海關團隊朝著「服務、便捷、安全、廉能」之目標，為商民提供更優質的服務，達成海關任務並完成被賦予的使命。

關務署於7月22日上午舉行基隆關、臺中關及高雄關關務長聯合交接暨該署副署長、新任關務長宣誓典禮。

關務署副署長職缺由高雄關關務長謝連吉陞任。

基隆關關務長宋汝堯退休後所遺職缺，由臺中關關務長陳瑜朗調任。

臺中關關務長陳瑜朗調任後所遺職缺，由關務署主任秘書陳依財陞任。

高雄關關務長謝連吉陞任關務署副署長後所遺職缺，由基隆關副關務長楊崇悟陞任。

基隆關查獲大量走私香菇

基隆關表示，日前在無密報下，於本（105）年7月24日查獲麒麟（GODSPEED）輪自中國大陸廈門載運之1只40呎貨櫃，申報貨名為TEA TABLE（茶几），夾藏走私未申報之大陸乾香菇重量約6,000公斤，市值約新臺幣1,200萬元，該批私貨已依海關緝私條例沒入。該關強調將持續對來自高風險地區貨物加強查緝。



新任署長廖超祥

學歷

中國文化大學
應用化學研究所碩士

主要經歷

基隆關稅局主任秘書
關稅總局徵課處處長
高雄關副關務長
基隆關關務長
關務署副署長

高雄關查獲進口貨櫃匿藏走私大陸香菇、火腿及壓縮機



105年6月27日高雄關查緝關員經過濾艙單，發現來自香港申報貨名為置物櫃及炒鍋一只40呎進口貨櫃甚為可疑，即予以全程監控，俟其進儲到貨棧後即執行查緝，經逐一敲開牢固之木箱，查獲內匿藏未申報之走私乾香菇1,633公斤、乾香菇絲9,824公斤、火腿3,358公斤及車用冷媒壓縮機53只等，估計市價約值新臺幣1千萬元，全部依法查扣，並移送檢調機關繼續追查幕後私梟。

本（105）年8月23日高雄關查緝關員過濾艙單，又再發現來自香港，申報貨名為LED FIBER MODULES之2只20呎進口貨櫃，甚為可疑，即

鎖定於該批貨物移儲前開櫃查核，經開櫃檢視結果，貨櫃內匿藏乾香菇約3,635公斤、香菇絲約5,382公斤，豬腳筋約1,000公斤及火腿約2,040公斤，市價估約新臺幣1,000萬元，來貨核與艙單及運送契約文件所載不符，依法全部予以查扣，並移送相關單位追究後續法律責任。

海關實施空運進出口貨物艙單預報新制 請業者多加配合

自105年7月1日起空運運輸及承攬業者向海關申報進、出口貨物艙單重大變革措施：飛機航程大於4小時者，應於飛機抵達本國機場前2小時完成申報；航程小於或等於4小時者，應於飛機抵達本國機場前完成申報；出口艙單應於飛機起飛出境前完成申報。透過上項預報艙單機制，海關可於貨物抵達我國通商口岸前，預先進行風險篩選，期能減少對合法貨物於抵港後之查核時間以加速通關，並將有限資源集中於高風險貨物之查緝，除可促進合法貿易之通關便捷外，並可有效確保國課及維護國家安全，達成安全與便捷之雙重目標。

105年7月1日起出口裝船清表（N5262）應於出口船舶結關前完成傳輸

關務署公告自105年7月1日起至同年12月31日止之寬限期內，運輸工具負責人或運輸工具所屬運輸業者申報出口裝船清表（N5262）應於出口船舶結關前完成傳輸；其得以出口貨物艙單替代，亦即在寬限期內得採EDI及XML雙軌傳輸，惟傳輸時限已由結關後48小時內提前至結關前。高雄關表示，預報貨物資訊系統提供快速便捷的通關服務，運用在通關作業方面，以預報出口裝船清表取代艙單申報、規劃網際網路線上申辦結關作業，簡化申辦手續；同時結合單一窗口提供貨物通關動態，舉凡貨物進儲、收單、放行、結關、航（機）離港等資訊，業者透過一次查詢即可掌握貨物運送狀態；可利用關港貿單一窗口進行查詢，確認海關已接收出口裝船清表等相關資料。

海關積極研擬跨境電子商務貨物通關制度

基隆關表示，鑒於近年來無實體店面的電子商務商機蓬勃發展以及相關業者陳情建議，行政院順應商情與民意，組成電子商務產業發展指導小組，進行跨部會協調、資源整合及法規調適，以加速提升我國電子商務產業競爭力。財政部關務署並於本（105）年5月成立專案小組，積極研擬跨境電子商務貨物通關制度，並以整體規劃、同步推動、分段實施為推動策略。

基隆關說明，跨境電子商務貨物通關制度，係以源頭管理、電子商務通關服務平臺、清表通關自動彙總及簡易通關優惠措施為核心架構，藉由相關業者提供之商流、金流及物流等資料上傳電子商務通關服務平臺，達成交易及價格真實性後，海關將大幅簡化通關流程。



晚年，找個好吃地 …

黃清潯寫於 105 年 5 月 11 日

住在美國時，看過一篇文章，作者說在老年退休以後，最好能找一個能滿足你吃的地方住下來。話雖簡單，但加以思索，倒頗有些哲理。想想人之一生經出生、成長、求學、工作等階段，最後不就是像一小河中之沙粒靜靜流去。人到了晚年時期，生活的要素漸漸起了淡化的作用。例如成套的西裝束之高閣，領帶掛輪不再轉動。客廳裡難有貴賓和朋友出現，至於那輛陪伴多年的座車也不再奔波，逐漸的安靜於車庫。可是有一件事是少不了的，那就是吃。為了生存，為了健康，除了日常三餐以外，似更應追求食物的品味，作為一生最後的樂事。

張幸先生在美「世界日報」發表一篇散文，文名「食天下於一城」，此城是指紐約。他寫道他們在該城遍吃眾多餐館，如美國牛排館，義大利、法國、波蘭、俄國、烏茲別克斯坦、土耳其、葉門、印度、多明尼加、墨西哥、越南、泰國、印尼、日本、韓國餐館及中國各地名菜等等。從他的大作中我真羨慕他們有食祿之福，並且體會到他們是真正的美食家，廣吃、懂吃，品吃，有地吃。

值得一提的是他們去過紐約最有名的牛排店皮特 - 盧戈 (Peter Luger)，它聲名顯赫到需要提前 1 個月預訂。張幸先生他們慕名而去了，傳說中的皮特 - 盧戈牛排「入口即化」，但作者評為「可以下嚥」而已。由此可見有些並非那麼出色，不需被宣傳所迷惑了。

對於華人而言，在晚年，找個什麼地方可以兼顧到吃呢？香港是一個不錯的地方，但太過粵化，我覺得台北倒是一個理想之都，何以言之呢？

一、人口多元 --- 由於長期移民，政府遷台，發展經濟，推廣觀光的關係，台灣人口已漸趨國際化，台北更是政治、經濟、文化之中心。為滿足各地人口的胃，各地各色的餐館逐漸興起，而本來就很著名的中國菜更是大顯身手。因此吾人用餐之選擇極為廣泛。

二、交通方便 --- 城小車多，大眾捷運系統發達，進出餐館便捷。即使雇車，也花費不多。

三、小型餐店特多 --- 各個地區中早點店，麵飯館，西點麵包，鍋貼包子水餃極為普遍。夜市眾多，更是特色。

四、除魚翅、海參、燕窩因其成本高致價格高昂外，一般筵席之價格，尚算公道。

五、小費 --- 一般小店沒有小費，酒席加服務費一成，不需另外付費。

綜上，對退休老人而言，台北是我們的第一或第二故鄉，也是我們成長的地方，更是我們晚年能找到好吃的城市。深盼國泰民安，大家共享並珍惜這項福份。不過很遺憾的是近幾年來台灣食安事件頻傳，是為不幸。希望商家正派經營，不要作損人健康之事，檢察單位更要加把勁，讓我們來共同維護這個美食之都。

最後我想到我們海關退休人員聯誼會主辦之每月餐會就是符合本文之涵意。群體的吃是要事先選擇及安排的。當我們在享受經濟又實惠之美味時，請不要忘記經辦人員之辛勞，謝謝他們。



人生整理與身心健康

朱昌賢寫於 105 年 9 月 1 日

壹、遠離塵蟎

一、塵蟎是一種 8 隻腳的微小的蛛形綱節肢動物，長 170 - 500 微米，寬 250 - 322 微米，肉眼是幾乎看不到的，它腳底有吸盤，會牢牢吸附在家具上，特別是棉被、地毯、床鋪、枕頭、窗簾、絨毛玩具等。最喜歡生長在溫暖潮濕的環境中，適合生長的溫度為 22 - 26°C、濕度為 70 - 80%，以人類或動物（貓、狗）脫落的皮屑、毛髮維生，以台灣為例，室內溫度平均約 15-30°C，相對溼度約 60 - 85%，利於塵蟎生長。

二、根據康健雜誌 207 期所載台灣大學昆蟲學系名譽教授徐爾烈的調查，台灣 75% 的住家充斥著塵蟎，室內每公克灰塵平均隱藏著 2000-1 萬隻塵蟎，易引發氣喘，過敏性鼻炎、過敏性結膜炎、蕁麻疹與異位性皮膚炎等症狀。因此建議把散落各處的書本、衣物、家具整理乾淨，徹底清除夾縫、角落堆積的灰塵毛屑，儘量保持家居乾爽，就能減少絕大部分的過敏原，降低觸發過敏的機會。



貳、零囤積，先學會捨得

感覺家裏客廳、臥室、廚房的抽屜老是滿的，儲物間也不夠大了嗎？是需要「整理」的時候了。康健雜誌第 207 期「人生整理術」告訴我們：「整理不是收納整齊，而是學會捨棄。」丟的是物品，整理的是人生，整理對了，身心都健康。但是也要知道，捨是溫柔說再見，不是強迫，在拋下過去往前進的正面思考背後，不要留下強人所難的壓力與遺憾。

在人生不同階段，整理的藝術，哪些該丟、該留，康健雜誌提供以下建議：

25-30 歲

跟幼稚的自己說再見

留：值得持續珍藏的 3 項兒時物品、互動的職場人際關係。

捨：兒時收藏的海報、卡通圖案用品、無益的人際關係。

30-40 歲

各自捨棄 互相包容

留：耐玩的玩具、陪伴孩子成長、和婆家、娘家的關係。

捨：夫妻倆婚前各自的雜物、因虧欠而亂買的玩具。



40-50 歲

換屋 不是換大空間來堆積

留：符合空間的生活型態。

捨：想要但不需要的東西。

50-60 歲

老前整理 清爽面對下半生

留：長輩遺物只留最有意義的就好。

捨：孩子成年離家後留下的物品。

60 歲以上

留下真正必要之物 舒適方便為優先

留：愛與現金、新的嗜好。

捨：過多的收藏、過大的房子。



糖，少來！

轉載自和信醫院第 306 期雙週刊

壹、癌細胞真的喜歡吃『糖』？

癌細胞並不是真的喜歡吃糖，而是在食用過度的碳水化合物（例：高 GI 值的食物或精製糖）時，會使得血糖快速飆升而導致的體內的一連串作用。我們可以做到的是改變飲食內容與增加運動量來減緩血糖上升速度，進而間接降低腫瘤惡化風險。

『醣』與『糖』？



在解釋糖是否為助長癌細胞的甜蜜毒藥時，首先我們必須先分清楚的是『醣』與『糖』的差別。『醣』也是俗稱的碳水化合物，泛指各種在消化分解後可以產生糖的食物（例：全穀根莖類 / 蔬菜類 / 水果類）。以結構來做舉例的話，又可分為多醣（澱粉 / 膳食纖維）、寡醣（果寡醣、麥芽寡醣、異麥芽寡醣、半乳糖寡醣）、雙醣（蔗糖、乳糖、麥芽糖）、單醣（葡萄糖、果糖、半乳糖）。

不是所有的醣類在人體都能被分解吸收，寡醣及膳食纖維即無法被人體的腸道消化運用，但可以促進腸道蠕動，如同腸道的清潔工。除此之外，因為可以被腸道中的細菌分解發酵，而成為培養腸道好菌的益生質。不同結構的醣類在吸收速度上也有快有慢，而最快的就是單醣（葡萄糖、果糖、半乳糖）。

所謂的『糖』，簡單來說就是單醣和雙醣的總稱，單醣也是體內消化吸收速度最快的。飲食中常見的『糖』為：二砂糖、黑糖、紅糖、白糖、冰糖等，這些糖其實都是從「蔗糖」精製而來的（根據加工精製程度的不同）。現今市面上亦有人工合成的高果糖玉米糖漿，常添加於市售飲料中，對於食品廠商來說相比蔗糖之下，高果糖玉米糖漿甜度更高但成本卻更低。但必須注意的是果糖代謝幾乎完全靠肝臟負責，吃太多果糖除會對肝臟造成負擔，也與形成尿酸，造成痛風，腎結石有關。

食物的升糖指數（Glycemic index, GI）高低取決於食物在消化水解後所產生的單醣被吸收的狀況（造成血糖上升速度快慢的數值）。以膳食纖維來說，其 GI 值就是 0。高 GI 值的食物，容易使血糖快速上升，而與糖尿病或體內發炎現象有關。單醣或雙醣類（例：精緻糖）因為消化時間短，GI 值較高。但要強調的是低 GI 值食物不完全等同於低熱量食物，這是必須要注意的。

低 GI 值的食物，通常含有較高纖維含量，如：大部份的蔬菜及未精緻全穀類。

高 GI 值的食物，如：白米 / 糯米 / 麵包 / 地瓜 / 芋頭 / 馬鈴薯 / 果汁 / 甜點 / 糕餅 / 飲料。

癌細胞真的喜歡吃『糖』？



目前在此類文章中，最常被轉載的就是國家衛生研究院電子報第 555 期『癌症可能是一種新陳代謝疾病，解開癌細胞代謝機制』，此篇文章的研究結果為：『有別於正常細胞以有氧呼吸途徑產生能量，癌細胞僅以少量的葡萄糖進行有氧代謝途徑，其餘大部分的葡萄糖都進行糖解作用，變成乳酸，從而促使腫瘤生長。在氧氣充分之下，絕大部分的葡萄糖通過 PKM2 酵素的轉化會成為能量與二氧化碳。但是當致癌因子 JMJD5 酵素出現後，會與 PKM2 酵素結合，轉化為腫瘤形態之 PKM2 酵素，讓細胞產生乳酸，使得 PKM2 酵素失去守門人的功能，形同將門關上。這一作用改變了癌細胞的新陳代謝途徑，結果堆積在門外糖解作用的中間代謝分子正好有利於癌細胞增生所需之原料，如氨基酸、核酸及脂質，這就是為什麼過多葡萄糖的攝取會促進腫瘤生長的原因。』

這樣的結果要與『癌細胞喜歡吃糖』這個標題連結在一起，似乎過於片面。我們可以從 Klement 與 Kammerer（2011）的文獻整理及 Emond 等人（2014）所發表的文章來得到解釋：

當吃進高 GI 值的食物時，在消化水解後會使得血糖快速飆升，此時會刺激胰臟 B-細胞分泌胰島素進而調解血糖。過多的胰島素會促進類胰島素生長因子（Insulin-like growth factor 1, IGF-1）的合成，當胰島素過度分泌及 IGF-1 合成增加時會刺激癌細胞增生與抑制癌細胞凋亡，因而促進腫瘤惡化。

減緩血糖上升 降低腫瘤惡化風險

總結以上，癌細胞並不是真的喜歡吃糖，而是在食用過度的碳水化合物（例：高 GI 值的食物或精製糖）時，會使得血糖快速飆升而導致的體內的一連串作用。我們可以做到的是改變飲食內容與增加運動量來減緩血糖上升速度，進而間接降低腫瘤惡化風險。

- (1) 改變飲食內容：多攝取膳食纖維含量高的食物（例：蔬菜 / 以糙米等未精緻全穀類取代白米）及降低精緻糖類攝取（例：市售飲料 / 果汁 / 甜點 / 糕餅）。用水果代替果汁，減低糖類攝取。
- (2) 增加運動量：運動可以增加胰島素敏感性與改善胰島素阻抗，同時也降低了 IGF-1 的合成。除改善飲食內容外，適度運動量的搭配也是需要注意的。



貳、認識含糖飲料， 並勇敢地說不 !!



當街頭正是烈日當頭時，隨處可見人手一杯冰涼的飲料，一口冷飲灌下，好不透心涼。但大家喝的最多的，並不是健康的白開水，而是一杯又一杯的含糖罐裝飲料與手搖飲料。這一口甜蜜爽口喝下，你知道喝下了多少健康的危機嗎？！

根據民國 102 至 103 年的「國民健康狀況變遷調查」結果顯示，有 89.9% 的國中生、85.3% 的高中生，每週至少喝一次含糖飲料；其中，國中生平均每週喝超過 6 次、高中生平均每週喝將近 8 次，19-64 歲成年人每週喝超過 7 次，顯示出國人過度依賴甜飲的現況。

含糖飲料，泛指加工過程額外添加糖至原料內，提升原本的含糖量。一般多被添加使用的糖份來源有高果糖玉米糖漿、蔗糖兩種。

1. 蔗糖—以甘蔗為原料，經過濃縮、結晶、分蜜製造成不同的黑糖、白砂糖，與進一步精緻而成的精緻特砂與精緻二砂等。
2. 高果糖玉米糖漿—玉米果糖、果糖。由基因改造的玉米，將其中部分澱份的葡萄糖轉化成果糖，成為一種葡萄糖和果糖的混和糖漿。由於其原料取得容易，成本低廉，加上甜度高、溶解度好，而逐漸取代原本的蔗糖。

兩者的基本組成，皆是由糖類最小分子，單糖—葡萄糖與果糖組成。許多動物研究指出，過量攝取果糖會增加血液三酸甘油脂，同時也會刺激飢餓激素分泌，增加進食量、抑制體內的微量元素鉻，增加胰島素抗性，導致肥胖、第二型糖尿病、血脂異常等。另外，美國臨床醫學期刊的研究發現，以高果糖餵食的動物較沒有餵食的，肝臟的損害程度居然超過一倍。

總結以上，這兩種糖份添加物會增加代謝症候群及心血管疾病，甚至是痛風、腎臟病、肝臟疾病，加速身體老化，更有可能罹患癌症的風險。因此世界衛生組織（WHO）建議，這種添加的糖份，應該低於攝取總熱量的 5% 內。根據建議，以 60 公斤成人、輕度工作者為例，每日所需熱量約 1800 大卡，每日糖份熱量不超過攝取總熱量 5% 計算，相當於不超過 90 大卡、22.5 公克的糖，約 4 至 5 顆方糖。以一些常見的飲料作為舉例：運動飲料（340 毫升）5 顆方糖、稀釋果汁（500ml）10 顆方糖、可樂飲料（600ml）13 顆方糖，連可以調整甜度的手搖杯，半糖還有 16 顆方糖、三分糖還有 11 顆方糖的含量，遠遠超出所建議的量。不要以為減糖就可以放心的喝。

含糖飲料帶來這麼多不好的影響，但以前喝了這麼多，是否開始擔心自己的健康呢？一切都還來的及，從現在開始我們該把手邊的含糖飲料放下，以無糖飲料，最好是白開水，作為解渴的好選擇，才是開始健康的不二法門。

