

第109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106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、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)



金雞賀歲重要訊息

今年春節團拜聚餐，已繳年費會員/永久會員/榮譽會員比照105年不需另收餐費，請記得報名喔!!!

一、海關退休人員新春團拜訂於106年2月17日(星期五)上午十時於關務署(塔城街13號)副樓4樓禮堂舉行，團拜後聚餐聯誼。歡迎踴躍報名出席；請柬及回帖詳見本期會訊第15/16版。

二、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：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 3 季收支報告表

(105 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	8400		107 期會訊印刷費 (900 份)	20710		
	郵政劃撥	14000		107 期會訊寄送費用	2802		
台銀定存利息 510 元 / 月 (105 年 5 月 -9 月)		2550		會費劃撥手續費	120		
第四季收入		24950		花圈	2400		
本季結餘		-1082		第三季支出	26032		
上季結存		951,037.00					
本季結存		949,955.00					

一、本季結存款：台灣銀行定存 700,000 元；郵局劃撥帳戶 264,246.00 元；現金 -14,291.00 元

二、郵局劃撥帳戶 264,246.00 元 (劃撥帳戶 50219998 結存款：24,180.00 元；劃撥帳戶 50355841；結存款：240,066.00 元)。

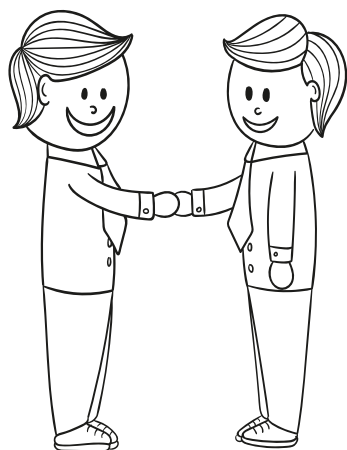
三、本會收繳會費名單 (延續 108 期會訊，自 105 年 8 月 25 日至 105 年 11 月 24 日止) 如下：

(一) 繳永久會員：余谷涌、蔡春標、何鎮威、翁博志、林敏。

(二) 繳本 105 年會費者：謝龍德。

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：50355841 戶名：吳隆銓。



不要斷了彼此的聯繫

本會第 15 屆幹事會自 103 年 2 月改選成立迄今，即將滿三年了，現任會長、副會長、總幹事、各組組長及所有幹事，依章程規定都將重新改選，除獲連選連任者外，也將在下次會員大會 (106 年 2 月 17 日) 時向大家深深一鞠躬，完成階段性任務。

這 3 年來，本屆幹事會所有人員本著回饋與奉獻初衷，為關懷退休同仁相互聯繫與增進情誼而付出。我們深信現有幹事屆期退出聯誼會後，不會斷了彼此的聯繫，將以一個積極參與的會員身份，全力支持新幹事會推動會務，我們更希望所有退休同仁不論你 (妳) 身在何處，也不要斷了彼此的聯繫。

海關退休人員聯誼會第 15 屆幹事會 敬啟

中華民國海關退休人員聯誼會第 15 屆 105 年第一次幹事會議紀錄



日期：105 年 11 月 17 日（星期四）上午十一時整

地點：甲天下餐廳 1F（台北市長安西路 287 號）

出席人員：

蔡俊彥、陳順利、陳錫霖、趙國安、丘欣、林德男、吳立勳、魏文心、鄒偉、謝水勝、劉東海、薛建成、史中美、陳奉德、朱昌賢、李滿雄、楊東建、薛正一、林正謀、黃金源、蔡林中、徐文友、范若蘭、徐遜志、呂學明、劉俐君、林德乾。

主席：陳順利 記錄：李滿雄

一、主席報告：（略）

二、討論事項：

議題甲：本會第 15 屆會長、副會長及幹事任期將於明年 2 月屆滿，為期無縫接軌、順利交接運作，提請討論。

結論：

1、為節省大會選舉幹事時間並期無縫接軌，先予預立下屆幹事名單再報經大會通過、預立名單計 19 位如次：

林德男、吳立勳、魏文心、鄒偉、吳隆銓、徐遜志、劉俐君、楊東建、范若蘭、史中美、

謝水勝、林明彰、呂學明、薛正一、薛建成、林正謀、吳培鈺、林德乾、蔡林中。

2、大會亦得舉薦會員為幹事，交由新任會長聘任。

3、預立幹事名單經大會通過後，隨即成立幹事會（包括會長、副會長、總幹事及各組組長並分派組員）。

議題乙：明年會員大會及春節團拜聚餐舉辦之時間及地點、如何籌辦，提請討論。

結論：

1、日期：擇定 106 年 2 月 17 日（星期五）上午 10 點正式開始。

2、地點：關務署副樓 4 樓禮堂。

3、表演：10 時整請吉他社演奏 3 首名曲，呂學明等演唱 2 首歌曲。

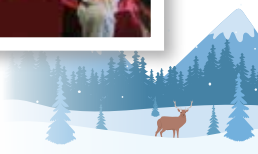
4、程序：10：30 團拜、會務報告、新任幹事名單報請大會通過；10:45 請關務署廖署長致詞；11:00 新卸任會長交接（新任會長致詞並發佈副會長及各組組長及組員名單）；11:20 團體照；12:00 聚餐（長安西路 287 號甲天下餐廳）。

5、聚餐：聚餐地點及當天參加聚餐者均按 105 年聚餐方式辦理。

6、募款：陳錫霖副會長。

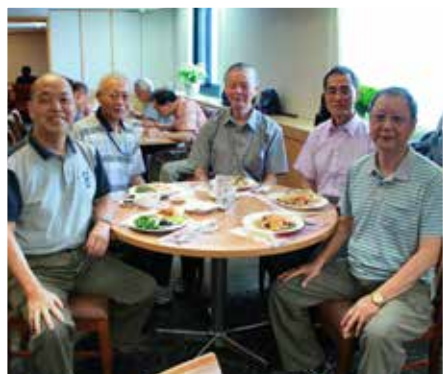
7、總規劃：陳奉德總幹事。

三、散會



會員專欄

壹、105年9月22日兄弟大飯店（台北市南京東路3段255號）13樓薔薇廳享用自助午餐報導



▲ 左起：薛正一、劉博巽、劉鴻基、陳光復、曹國慶



▲ 左起：張廷漢、陳茂廷、許信一、黃新科、張在明



▲ 左起：劉喜松、莊榮昌、陳啟甯、周賢宗、王天佑夫婦



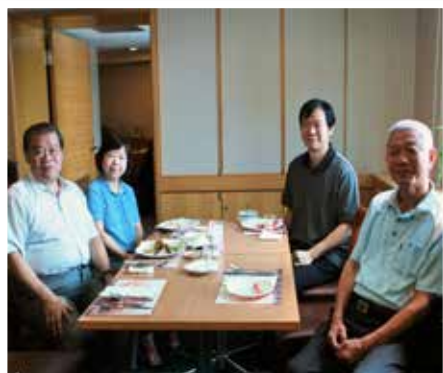
▲ 左起：侯德基、林德男、洪啟清夫婦



▲ 左起：洪振雄、蔡慶深、吳挺海、康彩華、郭玲玲（立者）、徐遜志、陳梧桐



▲ 左起：陳明富、劉桂山、趙國安、曹銅恩、林吉宏、陳政彥



▲ 左起：羅鎮源夫婦及公子、陳國治



▲ 左起：蔡俊彥、林明彰、李滿雄、徐文友、曾錦魁



▲ 左起：薛正一、林慶同



貳、105年10月27日首都大飯店（台北市建國北路2段7號）1樓享用歐風自助午餐報導



▲ 左起：趙國安、薛建成、黃新科、劉博巽、楊東建、曹國慶、吳明德、劉桂山、劉成仁、黃清濤



▲ 左起：張在明、陳茂廷、張廷漢、林聰明、洪振雄、蔡正雄、林德男、謝水勝、蔡俊彥



▲ 左起（前四位）：劉鴻基、陳振通、曹銅恩、蔡林中



▲ 左起：羅鎮源夫婦及公子、張知信



▲ 左起：林明彰、林吉宏、鍾政忠、陳義馨、黃宏展、翁博志、林明堂、曹銅恩



▲ 世界這麼大，人生這麼長，總會有這麼一個人，讓你想要溫柔的對待。——宮崎駿



參、105年11月24日彩蝶宴江浙餐廳（台北市忠孝東路5段297之1號）享用團圓餐報導



▲ 左起：蔡慶深、張良章、陳振通、蔡林中、張廷漢、陳茂廷、謝水勝、李滿雄、蔡俊彥、曹銅恩、張在明



▲ 左起：劉博巽與眷屬、曹國慶、陳光復、吳明德、劉鴻基、薛正一、陳政彥、林吉宏、盧炳坤



▲ 左起：何俊盛、趙國安、薛建成、黃新科、丘欣、侯德基、黃清潯、陳順利、余豐義、劉成仁、范若蘭



▲ 左起：徐遜志、李國成、陳國治、呂學明、蔡正雄夫婦、陳明富、劉桂山、林正謀、王安田



▲ 右起：楊東建、張知信、林聰明



▲ 珍惜今天，珍惜現在，誰知道明天和意外，哪一個先來。——宮崎駿



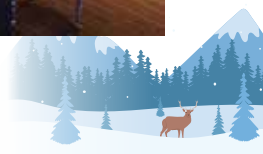
肆、聯誼會中部分會 105 年第 3 季活動訊息報導

台中關退休人員 105 年 9 月 23 日在彰化八卦山天空步道健行，隨後在附近展覽場欣賞免審畫家作品，由海關在職人員之退休太太義工熱情親切的詳細解說，之後在附近餐廳聚餐，作當然必要之流失體力補充。這一天，微汗、微陽、話多、故事多、笑聲多、飯飽、菜豐、適酒、適茶、情濃、、、大歡而散！



伍、聯誼會南部分會 105 年第 3 季活動訊息報導

- 一、高雄關退休人員黃良勇先生於本（105）年 8 月 2 日逝世，享壽 79 歲。告別式於 105 年 8 月 14 日（星期日）中午 12 時於高雄市立殯儀館舉行，公祭場面莊嚴哀傷。
- 二、高雄關退休人員鄭健次先生於本（105）年 9 月 20 日逝世，享壽 73 歲。告別式於 105 年 9 月 27 日（星期二）上午 9 時 30 分於高雄市立殯儀館舉行。公祭場面莊嚴哀傷。
- 三、高雄關退休人員李文鑽先生於本（105）年 10 月 13 日逝世，享壽 68 歲。告別式於 105 年 10 月 17 日（星期一）舉行。公祭場面莊嚴哀傷。
- 四、105 年 10 月 26 日（週三）舉辦退休人員及眷屬聯誼聚餐。地點：「魅麗海鮮百匯」（海霸王集團之「城市商旅」）高雄市鹽埕區大義街 1 號（位於駁二倉庫東邊，可眺望臨海線腳踏車道，原「六國飯店」後方一海關出來過 3 號碼頭，在「高雄港務局」牌樓右轉「必信街」，直行到路尾即至，其前方有「公園路停車場」，可停自用車（停車費 50 元/次）；坐公車可在五福路「華王飯店」前之「大智路口」站下車後穿過公園路就到）。退休人員及眷屬報名非常踴躍，約有 50 多人參加。



陸、105年11月29/30日月世界 vs 紫斑蝶 故鄉茂林二日之旅報導



▲ 多納吊橋位龍頭山上壯觀美麗長 232 公尺



▲ 茂林國家風景區蛇頭山



▲ 田寮月世界的入口處前合影



▲ 田寮月世界屬於惡地地形不適合草木生長



▲ 小而美保存良好的旗山舊火車站



▲ 旗山老街到處可見文化資產歷史建物



柒、【關西美櫻】(106年4月6日至10日)

櫻之百選~紀州名湯 京饌料理 世界文化遺產

5日遊 全聯旅行社股份有限公司劉信宏手機：0933721750



二寧坂 三寧坂

【京都重要傳統建築保存區】

此為清水寺以西，沿清水寺向嵐山方向走，是京都重要的傳統建築保存區。沿路有許多古老的京都建築和民宅。近高台寺賞櫻，經過兩段階梯，第一段是三年，第二段是二年。二者皆是因為建成時代有別，而有不同的稱呼。



取賞櫻深刻體會京都古風，這段步遊是最佳路線，沿途有各種清水燒的古家店、古樸的飲食和紀念品商店，也是一條不錯的購物路線。

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、羽衣之瀧一西田幾多郎~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

團費：45900元/人；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)；導遊、司機小費(建議每天約NT\$ 250元/人) 例如：日本5天團X250=共每人小費：1250元。

報名繳費帳號：即日起接受報名及繳訂金(1萬元)。106年1月20日截止報名
繳費帳號：台灣新光商業銀行(銀行代碼 103)
長安分行(帳號：0611-50-103874-6) 戶名：劉信宏

備註：報名人數如不足 20 人，將取消出團。



海關專欄

高雄關查獲大陸香菇及蒜頭共 3,200 公斤

高雄關旗津分關於本(105)年10月24日上午，在高雄港第116號碼頭查獲進口走私香菇及蒜頭乙批，計80箱，毛重約3,200公斤，本案涉及虛報貨名、逃避管制，該關刻正依法核處中。

高雄關邊境攔截仿花崗岩石板材走私香菇絲

關務署高雄關會同內政部警政署保安警察第三總隊第二大隊人員，於本(105)年10月17日，在高雄港79號碼頭破獲貨櫃夾藏走私大陸劣質香菇絲，計240箱，毛重4,320公斤，涉案香菇絲已由海關查扣，以私貨依法論處。市值約新臺幣4~5百萬元。

關務署臺北關緝獲夾藏走私 1 億 3 仟萬元大麻花愷他命



臺北關本(105)年11月9日稱，該關於一批進口貨物中緝獲夾藏走私之第二級毒品大麻花，毛重計26.34公斤及第三級毒品愷他命，毛重計32.36公斤，市價預估約值新臺幣1億3,000萬元，為近年該關空運進口貨物單筆進口貨物夾藏毒品數量最多之案件。

立法院三讀通過關稅法修正案

立法院院會於本(105)年10月(21)日三讀通過「關稅法部分條文修正案」，新增原產地預先審核制度、防範進口人濫用低價免稅規定及海關對於違規情節重大之貨棧或貨櫃集散站業者可逕為較重處分等重要規定，並明定關務案件之執行期間，有利徵納雙方遵行，並符公平正義。

為避免另進口人將貨物化整為零，濫用低價免稅規定，本次關稅法第49條第2項但書增訂「進口次數頻繁」文字，使政府得以排除頻繁進口之貨品適用該免稅規定，以維護租稅公平。至進口次數頻繁之定義，將由財政部另行公告。

為防範貨棧或貨櫃集散站業者，屢屢產生重大違規情節(例如：走私毒品、菸酒掉包)，本次增訂違規情節重大者，海關得逕行停止6個月以下營業或廢止其登記。

又為處理實務累積陳年舊案無法結案之問題，於關稅法第9條第3項明定，關稅、滯納金、滯報費、利息、罰鍰或應追繳之貨價之執行期間。

修正海關緝私案件減免處罰標準第 5 條之 1 及第 6 條規定以疏減訟源

貨物報關如進口時即申請退運或申請三角貿易轉售貨物至第三地，若發生申報錯誤的情形，由於報運之貨物並未進入國內，本次修正增訂第5條之1規定免予處罰；另外，出口貨物向海關報明目的是委外加工而且將於日後復運進口，對於這種出口案件，海關在作業上已有事前防錯措施，即對出口報關資料及貨物加以審驗、留樣，足以減少該批出口貨物在日後進口時造成漏稅或逃避管制情事，所以，如果查獲確有申報錯誤的情形，宜與一般出口虛報案件做相同處理，以貨物離岸價格與原申報價格的差額有無超過新臺幣5萬元決定是否處罰，因而修正第6條規定，以期合理。



專欄報導

制服之意義：

一致性

識別性

紀律性

榮譽性

普遍性

關員穿着制服代表

職業，地位，責任

和尊重。



漫談制服

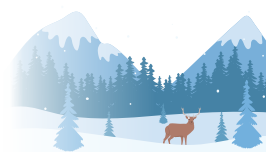
黃清潯

寫於 2016 年 8 月

許多學校及機構都有制服之制度，吾人入學或去就業即應依其規定穿着制服乃天經地義之事。可是台灣社會卻出現了一些怪異的事件及現象。例如（1）高中女校爭取短褲進出校門事件，六年前台南女中首先發難，嗣全省多校響應，但延宕多年，直到今年（2016）七月方告解禁。請問這種事情有這麼難處理嗎？依最近台北市名校北一女（俗稱小綠綠）所召開之校務會議是以 124 票對 1 票通過解禁，顯示此案是獲絕大多數人仕支持的。按長褲、裙子、短褲都是校服，如因天氣、運動、比賽而予以自由搭配穿着，有何不可？（2）今年五月下旬教育部明令學校不得「處罰」學生違反服儀，只可管教。於是教學現場狀況頻頻發生了，如台中市一所高中有人穿着背心到校了，北市某高中有學生穿便服腳下穿藍白拖上學了，高雄某校男生穿裙子上學了，而學校當局竟不能處罰，真是不可思議。八月十八日報載各校困擾，仍需討論凝聚共識云云。

制服一詞英文為 UNIFORM，所涵蓋之意義有（1）一致性，要求整齊劃一。（2）識別性，代表自己及團體之身份。（3）紀律性，硬性規定，不得違反。（4）榮譽性，對自身、老師、長官、團體表示尊重。（5）普遍性，尤其對弱勢家庭成員，不必每日為換衣而煩惱。

美國是世界上自由民主的典範，學校對制服也是有規定的。據瞭解，美國公立高中沒有制服，也無教官，但訂有服裝儀容規則，十分詳細。私立高中要求穿着制服上學則是常態。美國高中生在開學時會收到一份手冊，所有重要規則詳列其中，學生必須簽名接受並繳回。嗣後若有違反而情況嚴重者，則可拒絕其繼續求學，飭其回家，此種處分可謂十分嚴厲了。





海關歷史悠久，當年英人治理海關時即有制服之規定。由於工作關係，內勤不穿，外勤及海事人員皆發給並定時再發。筆者一生屬內勤人員，未配發過制服，但依記憶對海關制服之印象是（1）昔時布料向英國採購，質佳色不變，銅扣、肩章皆屬高級品。（2）有海關裁縫專店，量身訂做，十分挺拔。（3）值勤前統一檢查（含皮鞋），如不符規定及觀瞻（應整潔、亮麗），將遭聲斥，重者在 C/R（年終考績）中註記。註記類似記點，會影響升遷，以上就是海關之處分。

政府遷台以後，海關制服制度並無改變。迨 1971 年 7 月，海關人事實施職資並立，內外勤融通的人事制度。原內勤人員調任外勤工作後，由關發給制服，但並不普遍。

在台灣海關工作這幾十年中，我曾先後在許多海關單位服務過，當關員集合的場合裡，我看到外勤人員穿着整齊的制服，戴着潔白的制帽，而另一部分內勤人員的穿着卻是五顏六色，極不統一。我在想海關可以說是一支財稅的團隊，比照三軍，憲警，交通人員在值勤時都穿制服又有何不可？尤其是近年來新進關員已內外不分了。

很巧，這機會終於來到。1989 年間，財稅專家郭婉容女士接任財政部長。按往例，我將率總署單位主管及各關稅務司（當時為關長）在總署向新部長作海關簡報。但這次我改變了方式，恭請部長安排時間分赴基隆關、台北關、台中關、高雄關視察暨聽取簡報，俾能更深入瞭解海關情況，部長欣然同意。經過此次全省視察後，郭部長對海關表現相當滿意，另囑我還要辦兩件事，一為她看到各地海關皆有不錯之辦公大樓，只有基隆關顯得陳舊，囑洽有關方面另覓新地籌建大樓。二為海關制服非常神氣，全體關員都應穿着。以上二事，前者因涉及甚廣，我退休在即，只好交待後任去辦了。但後者全體關員都應穿着制服一事正合我之想法，遂交待會計及總務單位去做，當年因無預算，次年即達成目標，全體關員都穿上制服了，氣象一新。

退休後次年我即定居美國，偶返台探親並回訪各關，見內勤人員又不穿制服了，心頗納悶。經探悉因預算被裁減，自 1997 年起不再編列內勤關員制服預算，於是這事有了變化。

海關制服制度之演變令我有些感想：（1）關員全體穿着制服上班是代表職業，地位，責任，尊重，應屬正辦。（2）台灣紡織品物美價廉，制服費用不會太高，對此正當預算不應消除。（3）制服如裁製合身，質料上乘，必然外表亮麗，更生榮譽。（4）如海關當局自動放棄，走回老路，那就另當別論，可是卻辜負了當年郭部長的期望和美意了。



先消炎後止痛，對嗎？

朱昌賢轉載自和信醫院雙週刊第 304 期

最近，在廣告上面常常提到的一個「觀念」，而且被宣稱為是止痛藥的「新觀念」：「先消炎後止痛」，好像告訴我們，如果要達到止痛的效果，必須要先消炎。真的是這樣嗎？



我想首先向大家澄清消炎跟止痛的關係，身體正常痛覺傳達的路徑如下：當我們的手受傷，就會有疼痛的訊號從手經由感覺神經傳到脊椎，然後再經由神經傳到大腦；要等到疼痛的訊號傳到大腦的時候才會發覺有疼痛。所以如果要止痛，我們必須在這個路徑當中把疼痛的訊號截斷，絕大部分止痛藥的作用位置在這個中間路徑當中的脊椎部位。

然而，發炎最主要發生在我們受傷的部位，受傷的部位可能有破皮或出血，當局部有些傷害發生的時候，我們身體會有防護的機制—發炎—就會啟動。發炎是我們身體正常的機制，身體發炎的時候，就會有些發炎物質分泌出來，譬如前列腺素就會分泌在傷口的周圍（還有其他分泌物）。

前列腺素的一個作用是加強疼痛訊號接受器的敏感度，這是為什麼在受傷的時候會特別感覺到痛，因為發炎物質讓我們疼痛接受器的敏感度提高。只要有一點點受傷的訊號，發炎物質就會把疼痛感放大，使大量訊號往上傳到大腦。

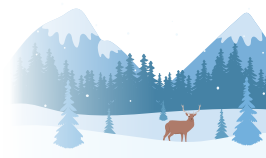
並不是所有疼痛的訊號都是有害的，有很多訊號會告訴我們，我們可能要避免去碰觸什麼東西，這是正面的訊息，就像我們可以躲避一些傷害。但是有一些訊號告訴我們，這個是傷害性的訊號，讓我們知道說，我們可能需要休息，我們是否應立即做什麼處理。對於疼痛的認知跟感受，都在大腦做解釋。

所以標題說要「先消炎才能止痛」，聽起來好像消炎是把止痛的訊號給減少了！從上述疼痛與發炎的位置來看，似乎很合理。的確，如果局部的發炎可以控制的話，讓「前列腺素」的量可以下降，是可以減少止痛的訊號的敏感度，可能進而減少疼痛訊號被送往脊椎與大腦的量。

所以「先消炎才能夠止痛」，這是正確的嗎？當然這個答案是錯的，因為不需要消炎就可以達到止痛，如果有止痛藥可以作用在路徑當中的位置，把疼痛的訊號截斷，不需要消炎，它就可以止痛。例如嗎啡就是一個這樣的藥品，嗎啡完全沒有消炎的作用，但是它是所有止痛藥品中最強效的。

正確的觀念是：發炎與止痛是身體個別獨立的反應；發炎的控制是在受傷的部位，止痛的位置在中樞神經，尤其要進到大腦之前，它們可以單獨存在，而發炎會讓疼痛的訊號加強，所以在局部受傷或發炎之處進行一些降低發炎的處理，可以讓痛的感覺降低很多，譬如說在急性受傷的時候，冰敷可以達到一個很好的止痛效果，它是一種物理性作用，不需要服藥就可以減少疼痛。

有些藥品可以作用在兩個部位（例如，阿斯匹靈等抗發炎止痛劑），它們可以消炎同時也可以止痛。可能會跟發炎有關的疼痛，如開刀、拔牙都造成傷口疼痛，有傷口就可能引起發炎反應；年紀



較長時，發生的慢性骨關節炎這也是一種發炎反應，它是軟骨慢慢磨損後，硬骨互相磨損引起的發炎與疼痛。在這些發炎的狀況下，可以選擇一個藥物，同時達到消炎與止痛，二個加乘在一起，可以達到更好的效果。

「乙醯胺酚」是一個止痛藥學名，它最常見的商品名是「普拿疼」，即使在發炎的情況下，也有止痛的作用，只是它對於發炎的狀況無法達到明顯的療效。所以一個有慢性骨關節炎的人，如果服用「乙醯胺酚」(即常見的「普拿疼」)劑可以產生止痛作用，但是對於發炎則沒有太大幫助；或是女性有月經的不適，可能與身體產生的前列腺素有關係，「普拿疼」或「乙醯胺酚」可以止痛，而有些人使用抗發炎止痛劑，可能達到更好的效果。

在副作用方面，抗發炎止痛劑通常比較多。它們對腸胃道會有刺激，所以許多人服用抗發炎止痛劑有胃腸會不舒服的症狀，建議要隨餐服用，這樣可以減少副作用的產生；長期服用，尤其高量使用者，可能引起胃潰瘍，因此長期使用抗發炎止痛劑，一定要由醫師來把關。「乙醯胺酚」在腸胃道方面的副作用非常少，是安全性相當高的止痛藥。

既然發炎跟止痛是二件事，發炎一定會痛嗎？是的，發炎一定會痛，因為發炎就是四個東西：「紅」、「腫」、「熱」、「痛」，發炎一定會引起發紅，為什麼「發紅」，因為局部的血液集中在發炎部位；為什麼血液要集中過來呢？因為可能需要有很多的免疫細胞，例如白血球過來就可以清除外來的細菌；「腫」就是會有些水份累積，因為微血管擴張，有些水份會進來；至於「熱」就可以加速反應，讓我們免疫反應會很快，而「痛」，這是發炎的主要徵兆之一，告訴大腦發炎的部位。

有民眾到社區藥局會說：「老闆！給我『消炎藥』。」他說的「消炎藥」指的是殺菌用的抗生素，其實這是錯誤的稱號，也是一個錯誤的概念。抗生素跟抗發炎、止痛劑是不一樣的藥品。但是在某方面而言，你說抗生素可不可以消炎，可以！因為他把外來有害的細菌清除了以後，局部的感染就會慢慢消除，慢慢發炎也會受到控制，也可以消炎；在感染發生時，若要立即達到止痛，單靠抗生素是沒有效的。我們建議，抗生素就稱它為抗生素，不要再稱為消炎藥，因為有可能你跟醫師講我吃消炎藥，醫師會搞不清你講的是抗生素還是抗發炎止痛劑。所以請大家用正確名字來稱呼抗生素，至於抗發炎止痛劑，你可以講具抗發炎的止痛藥，我們專業人員就可以立即區分。

我們的結論是：發炎和疼痛在症狀控制的角度而言，是兩個獨立存在的症狀，止痛及消炎可以不必互相連結在一起，有藥品可以同時降發炎又止痛，如抗發炎止痛劑；有藥品可以單獨降發炎而不止痛，例如抗生素；也有可以止痛但是不會降發炎的藥品，就如「乙醯胺酚」。不必一定要「先消炎才能夠止痛」。



不能預知明天 但求利用今天
不知生命的長 但求生活的寬
～願大家一切平安～

葡萄糖胺無助強骨

朱昌賢轉載自和信醫院雙週刊第 308 期

如果您是要用「葡萄糖胺」類似的產品來做骨質疏鬆的補強，或骨質流失的預防的話，這是完全沒有用處、完全沒有效果的。

大家常常看到在電視上面有這方面的廣告，最早，有一個非常大的廠的廣告，他的商品名稱就告訴你，這個健康食品可以「維持骨頭的力量」；現在也出現一些的廣告，影片上說，吃了他們的健康食品，可以讓你蹲下去站起來非常快速，完全沒有痛苦；另有廣告的現場在運動中心，有兩對夫婦比較誰的關節比較勇壯，誰在跑步機上跑得比較快比較有力，也有一些「葡萄糖胺+鈣」的健康食品，還特別強調「葡萄糖胺」用喝的吸收更好。這些到底對健康有沒有意義呢？

「葡萄糖胺」跟我們身體裏面的軟骨成份有些相似，所以一般宣稱「葡萄糖胺」可能可以補充軟骨，或是讓磨損的軟骨恢復，還會減緩「慢性骨關節炎」的進展。但，很遺憾地，根據目前最新的研究，這些宣稱，基本上都沒有看到真正的療效，換言之，就是「葡萄糖胺」並不能補充軟骨的成份，吃的「葡萄糖胺」並不會讓你的軟骨長得更多。

至於它對於「退化性關節炎」是否有減緩的可能性？目前也看不到，在臨床試驗上面，它跟所謂的安慰劑結果是一樣的。在信賴度高的研究上，目前看到比較明顯的是它可以止痛，特別是在比較高度嚴重度的骨關節炎，使用「葡萄糖胺」可以減少疼痛的感受，這是目前在實證醫學上面僅有的正面結果。不過，有一些研究說，「葡萄糖胺」在疼痛的減輕上可能跟安慰劑也沒有太大的差別。目前我們建議，如果「葡萄糖胺」可以達到比較明顯的止痛效果的話，那應該是「葡萄糖胺」裡的硫酸鹽，目前是比较好的證據。

「葡萄糖胺」可以「維持骨頭的力量」嗎？，我們剛已經談到，「葡萄糖胺」最主要是來減緩慢性的關節發炎所引起的疼痛，所以它跟骨頭的能力、力量、骨質的維持，可以說完全沒有關係，所以如果您希望使用「葡萄糖胺」來減緩或減少因為骨質的流失而發生骨折的可能性的話，目前是絕對沒有這樣的證據，未來應該也沒有人會做這樣的研究，因為「葡萄糖胺」本身就沒有這樣的功能，所以這商品名稱會造成錯誤的聯想，請各位特別注意。如果您是要用「葡萄糖胺」類似的產品來做骨質疏鬆的補強，或骨質流失的預防的話，這是完全沒有用處、完全沒有效果的。

請 柬

- 一、謹訂於106年2月17日（星期五）上午十時於財政部關務署副樓4樓禮堂舉辦海關退休人員春節團拜暨106年會員大會；會後請移駕至甲天下餐廳（台北市長安西路287號）聚餐聯誼。
 - 二、聯誼會每年辦理春節團拜，同時向退休人員致意問候，備感溫馨之際，感謝關務署提供禮堂場所與服務，特致謝忱。
 - 三、感謝所有海關退休人員鼎力支持，共襄盛舉。
- 敬祝

新春吉慶 金雞納福

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

後來有些產品會強調「葡萄糖胺＋鈣」，我想原因就是大家慢慢知道，「葡萄糖胺」跟骨頭的強度是完全無關的，所以商人非常聰明，他們就把鈣加進去，所以當你說「葡萄糖胺」你這產品跟骨質流失以及骨頭力量無關，他會說我們有加鈣在裏面。

「葡萄糖胺＋鈣」有沒有什麼特殊意義呢？其實在鈣的吸收方面，如果有骨質流失的狀況的話，我們的建議元素鈣的量，每一天要超過 1000 毫克，一顆 200 毫克的碳酸鈣一天需要吃 5 顆以上。那麼「葡萄糖胺＋鈣」有沒有辦法補充到這麼多的鈣呢？我是存疑的，即使你同時吃到足夠的鈣，你可能額外吃太多的「葡萄糖胺」，你需不需要那麼多的「葡萄糖胺」呢？

當你想要吸收鈣來達到增加骨頭的力量，或是減少骨質的流失的目的，但是你同時又會吸收到過多的「葡萄糖胺」，這就是「葡萄糖胺＋鈣」的問題。另外也有商品廣告賣「喝的葡萄糖胺」，基本上用喝的跟吃錠劑的差異就在他的吸收速度，我們知道我們服用「葡萄糖胺」能夠達到止痛效果，但大約要服用兩三個禮拜效果才會出現，所以，長期服用才是「葡萄糖胺」最重要服用的方法，至於它被人體吸收快、慢的速度，其實跟達到止痛效果基本上沒有相關。另「喝的葡萄糖胺」其實比你錠劑的「葡萄糖胺」來得貴的多，你需要額外花這樣的費用嗎？這也是你必需要考慮，

基本上，「維持你骨頭力量」這樣的商品名稱是一個誤導，它不會增加你骨頭力量，頂多在骨關節炎止痛上面可以達到一定的效果，但是骨關節要非常嚴重，這樣疼痛的止痛才會比較明顯，「葡萄糖胺加鈣」的話，你不但得不到鈣足夠的量，反而會吃下相當高量、不必要的「葡萄糖胺」。「葡萄糖胺」這個產品基本上沒有太多的毒性，但是在某一些人，像有糖尿病的人來服用這個藥品的話，可能要注意一下會不會影響血糖的變化。

基本上這個藥物或食品是相當安全，只是大家在考慮，如果你希望達到一定效果的時候，可能你必需要考慮你自己的花費跟它可以達到的效果，如果我們真的有「慢性骨關節炎」，應該在生活上面注意什麼事情呢？請不要像廣告上面提到，快速地蹲下、站起來，請你「蹲下慢慢的起來」；也不要跟某些廣告一樣，大量劇烈運動來表示你吃的「葡萄糖胺」很有效，另外也不要再在運動中心跑步機上跑太久。慢性骨關節炎的病人非常需要保護，在骨關節炎比較嚴重時，有人會去置換人工關節，就更要小心保護人工關節的使用，在日常生活要特別注意。

----- 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

※ 出席參加聚餐人員已繳年會（含永久會員）者，及年滿 80 歲以上榮譽會員，均無需加收餐費；尚未繳交年費者，請於報到時繳交。

※ 出席回帖至遲請於 106 年 2 月 13 日（星期一）前，以下列方式回復報名參加，俾便籌備。

（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：02-25182532 或陳奉德 0928-816015、李滿雄 0922-806894、

吳隆銓 0937-506871 朱昌賢 0935-210943、楊東建 0930-605619

