

中華民國海關退休人員聯誼會

會訊

第九十六期 (季刊)

中華民國102年10月1日出刊

發行人：蔡俊彥

副發行人：劉東海 曾清隆

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

執行編輯：吳隆銓 李滿雄

聯絡處：台北市塔城街13號2樓

電話：(02)2550-5500分機2218

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)2226-4367 (代表號)

重要訊息

1. 本會會員繳交會費，請劃撥帳號：50219998；戶名：林明彰。
2. 本會定期聚餐(每月第四個星期四中午)有意參加者，請向下列幹事報名。

聯絡電話：

楊百祿：(02)2647-1703、0937-527689、林明彰：(02)2966-4983、0953-602579

陳奉德：(02)2371-3282、0928-816015、吳隆銓：(02)2371-3282、0937-506871

李滿雄：(02)2371-3282、0922-806-894

關務要聞

財政部關務署表示，奉財政部核定該署副署長及所屬臺北、臺中關關務長等職務，於102年7月16日（星期二）上午10時整在該署副樓四樓大禮堂，舉行臺北、臺中關關務長聯合交接及該署副署長、新任關務長宣誓儀式，由王署長亮監交，易動名單如下：

- 一、關務署副署長職缺由臺北關關務長陳錫霖陞任。
- 二、臺北關關務長陳錫霖陞任該署副署長後所遺職缺，由臺中關關務長莊水吉調任。
- 三、臺中關關務長莊水吉調任後所遺職缺，由關務署關務資訊組組長謝連吉陞任。

專業謙和 宏觀當責 莊水吉榮調臺北關關務長

任事主動積極，擅長溝通協調，視野宏觀遠矚，領導能力深受長官肯定與同仁愛戴的財政部關務署臺中關關務長莊水吉，於102年7月16日榮調臺北關關務長。

莊關務長於民國65年進關，71年為改革外銷退稅制度，商調財政部關政司服務長達27年，擔任專門委員職務15年，協助制定關務政策和督導關務業務，對海關有非常深厚的情誼，莊關務長一步一腳印從基層做起到機關首長，從制定政策到執行實務，從臺北關稅局二副、一副，到臺北關擔任關務長，關務工作的歷練非常完整。

莊關務長於交接典禮致詞時表示，很高興再次回到臺北關服務，將借重臺中關團隊的工作經驗，營造更優質的工作環境，未來臺北關這個團隊只有人才，要適才適所，沒有派系，要腳踏實地並秉持『依法行政』、『操守廉潔』、『團隊效能』為業界作更多更好的服務，未來的工作願景有三方面作為努力的方向，積極推動創新改革，營造優質工作環境；積極培育人才，增進專業職能；強化溝通協調，提升海關形象。

莊關務長有感於外部環境海關面臨全球化浪潮下，國際商業型態瞬息萬變，新產品不斷推陳出新，為使商民於國際險惡環境中保持競爭力，海關必須以更開放胸襟，大步向前迎頭趕上；另內部環境面臨人才斷層，必需加速培養同仁專業智能與經驗傳承，並執行風險管理，將有限資源發揮最大效能，莊關務長期許自己能為海關承擔更多的責任和挑戰，帶領臺北關同仁繼續提供優質與有效率通關環境，創造營運新契機，繁榮國家經濟，共創徵納雙贏局面。



▲新任臺北關務長交接，由王署長亮監交

關港貿單一窗口 8月19日上線

關港貿單一窗口服務特點	
項目	內容
進出口申辦服務	利用網路辦理通關、簽審及繳費作業
進出口查詢服務	查詢通關簽審申辦流程 查詢關港貿業務資訊 查詢進出口商民統計
跨平台介接服務	跨機關資料即時交換，業者免東奔西跑

資料來源：財政部 製表：林淑慧

▲關港貿單一窗口服務 利多優點

依據工商時報7月19日報導，為增加業者的經貿競爭力，財政部主導的「關港貿單一窗口」，將於8月19日上線運作，以提高進出口通關的效率。官員表示，單一窗口也將與自由經濟示範區連結，將國內供應鏈資訊流整合在一起，預計每年可省下15.8億元的作業成本。

財政部表示，關港貿單一窗口8月上線後，業者可享有跨機關查證貨物通關流程等措施，通關流程不僅可大幅縮短，跨部門機關也將建立資訊交換機制，在貨物查驗、通關流程上更為透明化。

財政部官員表示，為提振經貿競爭力，政府去年啟動關港貿單一窗口計劃，將整合國內與進出口有關的相關部會，建立關港貿單一窗口，以符合聯合國貿易便捷、國際協定規範，加速通關處理流程。

依據財政部關務署的「關港貿單一窗口運作實施辦法」，未來進出口業者的貨品，將由單一窗口完成輸出入許可證申請及通關流程，不須再像過去勤跑不同的業務單位，落實「多用網路、少用馬路」的政策。

官員強調，關港貿單一窗口於8月上線後，將提供業者包括網際網路申辦、網際網路資訊查詢、B2G訊息申辦介接、G2G管理資料交換、N2N跨境資料交換等服務，大幅簡化通關作業流程，預期一年可節省15.8億元進出口處理成本。

配合關港貿單一窗口，財政部也將試辦預報貨物資訊制度，藉由甲地出口國資訊同步回傳至乙地進口國方式，海關可在貨物到港前即掌握報關資料，有助貨物加速通關，更能事先偵測高風險貨物。

為強化通關便捷度，財政部持續整合進出口服務，官員指出，已經實施者包括優質企業認證（AEO）、擴大外銷出口沖退稅範圍、貨物移動安全以電子封條取代傳統封條，以及供循環使用的自用貨免繳保證金、儀器查驗取代部分人工查驗等。

關港貿單一窗口將整合財政部海關通關系統、交通部航港單一窗口服務平台及經濟部便捷貿易網等三大資訊系統，提供更便捷安全的通關、簽審及航港作業服務，達到節省業者通關簽審申辦成本的目標。

本會收支報告

聯誼會102年第二季收支報告表（102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 19,200	94期會訊印刷費	22,508
收 入	郵政劃撥 12,000	94期會訊郵寄費用	4,130
郵局帳戶撥入	50,000	郵局帳戶轉帳	50,000
郵局存款利息	251	郵局帳戶轉帳手續費	30
		史中美、羅鎮源、曹國慶首次參加聚餐	1,500
		支付林明彰第一季聚餐聯絡費	1,500
		致奠花籃一對	1,600
		95期會訊郵費	4,109
		退休聯誼會購郵票	70
		會員劃撥手續費	175
第二季收入	81,451	第二季支出	85,622
本季結餘	-4,171		
上季結存	804,460		
本季結存	800,289		

- 一、本季結存款：台灣銀行定存440,000元；郵局劃撥帳戶302,927元，現金57,362元。
- 二、本會收繳會費名單（自102年4月1日至102年9月20日止）如下：
 - （一）永久會員：顧勝己、翁鈴江、莊錦聖、曾崑山、黃媛芳。
 - （二）102-106年：葉大勳。
 - （三）繳本年會費者：陳振通、姚宜家、吳培鈺、陳興泰。
- 三、名單如有不清楚之處，請電本會聯絡電話：(02)2371-3282。
- 四、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。

中華民國海關退休人員聯誼會 102年第一次幹事會議會議記錄

日 期：中華民國102年07月08日(星期一)下午二時正

地 點：財政部關務署退休人員聯誼室

出席人員：蔡俊彥、劉東海、曾清隆、林德男、許信一、楊蓉安、郭哲三、張文祥、陳正珠、曾錦魁、林正謀、陳奉德、薛建成、林明彰、李滿雄、吳隆銓

主 席：蔡俊彥 紀 錄：李滿雄

一、主席報告：

- （一）出席人數已過半數，會議開始。感謝大家不辭酷暑參加會議。
- （二）楊明川幹事因病住院(台大醫院新大樓3樓加護病房)，本會奉德幹事於7月1日中午前往探視，本人於7月3日偕曾錦魁、李滿雄幹事前往探視，並致贈慰問金新台幣2,000元，由楊夫人代表接受，楊夫人非常感謝本會關懷之情。
- （三）依本會章程規定，幹事任期二年，明(103)年2月份將屆滿，謝謝各位幹事的協助，方使本會能持續順暢運作。

二、討論事項：

第一案：

提案人：本會財務組

案 由：鑒於永久會員所繳會費，屬遞延資產性質，對其支用必須有所規範，以免寅吃卯糧，使本會財務陷入窘境。爰提案修正本會章程第八條第二項，提請討論。

決 議：原則同意規範較為嚴謹的處理方式，但應考慮方便會計帳目的控管，本案保留至本年第二次幹事會議再續行研議。

第二案：

提案人：本會秘書組

案 由：依本會章程規定，幹事任期二年，明(103)年2月份將屆滿，應在會員大會中改選幹事；並由幹事會相互推選會長及副會長。為未雨綢繆，請及早規劃、推薦熱心服務肯奉獻之適當人選，提請討論。

決 議：照案通過。

第三案：

提案人：本會秘書組

案 由：為因應物價漲勢，本會每月定期聚餐費用，原訂每人新台幣500元，擬酌予提高為每人新台幣700元為限，提請討論。

決 議：照案通過。

悼念專欄

【悼念】楊明川先生於102年7月23日辭世，享壽74歲。

•編按：楊明川先生於仙逝前一個月預感塵緣將盡，勉力於2013年6月底寫下道別辭世信函，惟已顯力不從心，字跡幾難辨識，經其二女公子迎晨整理繕打，她特於8月2日將感謝函並檢附原稿，寄給蔡俊彥會長，茲將來函照登如下：

【蔡會長鈞鑒：

附件為我父親在台大醫院普通病房撰寫給您的信，原本他想再重新謄寫，惟已來不及，故我以電腦重新繕打我父親的手稿(按原稿轉錄於本函後)。

我父親在生前提及您是一位很令他尊敬的長官，很感謝您在我父親生前對他的關懷，並陪伴他最後一程；也感謝您在這段時間對我們全家的支持及幫助，讓我們有力量繼續生活。敬請

鈞安

迎晨敬上 2013年8月2日】

•附件手稿轉錄

【蔡會長鈞鑒：

一、前在海關生涯蒙多方指導及照顧，謹致最大謝意。

二、本(2013)年4月間發現我在五年前肺部已有纖維化，數次住進台大醫院治療，全家總動員日夜不眠不休照料，惟每況愈下，自忖將走至人生盡頭，謹在尚清醒時預作此道別。祝

身體健康 闔家平安

楊明川敬上 2013年6月】

敬悼【勤樸剛毅】楊公明川先生

文/薛正一

7月21日上午11時在台大醫院加護病房3C-2 床上，看到插著多支急救管和送氧機運作在您身上，我心好痛、好痛的注視您微弱的呼吸。楊大嫂吩咐我儘量靠近您耳邊說話，她說您一定會聽見的。是的，明川大哥您一定瞭解我有很多事情要跟您分享的。但此時的我，剛一開口已泣不成聲，淚眼更是一片模糊，說什麼我自己也不記得，但有一點您一定知道，這麼多年一起遊山玩水及做很多有意義事情的弟兄姊妹們，都很尊敬您、愛您、更感謝您無私的付出。

7月23日早上8時，迎晨（您的二女兒）告知您呼吸愈來愈微弱，隔10分鐘，迎晨叫我趕快過去見您最後一面。我到達醫院時，已有多位親友在加護病房前等候。楊大嫂說醫生已正在裡面準備拔管。親友們除了沉痛、哀傷、哭泣外，只有無能為力的送您最後一程。嗚呼哀哉！明川大哥！

明川大哥，您自民國59年1月8日進海關，到94年8月20日退休，您在海關服務、奮鬥了35年7個月又12天。在這漫長的歲月裏，您在工作職場上，一向是事必躬親，不假手他人，凡事務必做到人到、眼到、手到的嚴謹作風，讓長官和同仁非常信任您，尊敬您；也讓商人和報關人對您公正不阿及不囉嗦風格敬畏有加！您是大家的典範，您乘鶴歸去，讓大家有更多的不捨和感念。

退休後，立即加入“海關退休人員聯誼會”幹事的行列，為退休人員所有的活動和刊物，把您的愛心和行動，無私的奉獻給海關退休朋友們。您的走，大家除心痛外，都對您有更深的感謝，明川大哥，請您一路好走！

依然記得大夥兒最後一次與您一起參加3天2夜花蓮知性之旅，是在去年11月，由退休聯誼會會長蔡俊彥兄帶隊、陳奉德兄精心籌劃和安排。我們所到之處，都充滿這些老阿公、老阿媽的笑聲、笑語。記得當期大樂透的彩金有10多億元之多，大夥兒一時興起，每人出資100元，集體合作，以期增加中獎的機會。大家童心未泯，共逐發財夢，

明川大哥，我們也曾經一起快樂過、瘋狂過。

明川大哥，在花蓮市一座日式古廟裡，您和吳明記兄在大廣場中間有一很大的象棋盤上對奕，當大家圍觀時，我特地拍下您右手輕撫著下額思考的場景，真不愧是基隆關象棋社在財政盃大賽常勝軍的“大柱石”和“楊大師”的封號；您特有的沉著、毅力和睿智是弟兄們學習的典範，但今後要向大師請益、只有在夢中了。

明川大哥，另外在花蓮兆豐農場的大模型馬車上耍帥，您還記得嗎？我請您站在馬車上，兩手拉著韁繩的馬上英姿，真是雄心萬丈！而我們兩人同坐在馬車上，我拉著韁繩，您右手搭在我肩上，想像中，我們一起吆喝著駿馬，奔馳在遼闊大草原上，那時的我們多逍遙、多豪爽又多溫馨。但如今憶起此情此景，卻讓我們更心痛和不捨。

明川大哥，您的愛心從不掛在嘴邊，而是只有行動。譬如，您常邀請年高70多歲的姐姐楊素玉女士同行參加海關退休人員團體旅遊，次數多了，大家也稱呼她為楊大姐，多親切、多溫馨。

明川大哥，海關這麼多的同仁在這裡恭送您，心很痛，卻有更多的懷念和不捨，請您好走！請您好走！

弟 薛正一泣叩 2013/08/06

《追憶楊明川先生》

文/本會祕書組幹事 陳奉德

明川兄走了，告別式的當天，景行廳的廳裏廳外擠滿前往送他最後一程的親友及海關老同事，顯然很多人捨不得他走。

每個人的一生都會有很精彩的故事，而我認識明川兄快要40年了，我的感覺是他擇善固執，堅持不佔人便宜，其實都是他自己心甘情願要吃虧的，沒人想佔他便宜。是一位堅毅真誠、暖曖內含光的君子。感覺得出來，他很疼惜關心妻、女，他曾在聯誼會的會訊中介紹(推銷)他大女兒，這也只有他想得出來。他很惜情，當遇有不同意見出現時，他從不爭辯，他會先傾聽，然後說：「我們要尊重人家的立場」

海關退休後，他一直與認識的海關朋友保持聯絡，加入了海關退休人員聯誼會的志工行列，也成為永久會員。言談間，他對海關的愛，始終如一。他樂於服務海關退休朋友，幾乎所有的活動他都參加。包括聚餐、旅遊、幹事會議、新春團拜…等，他會放下手邊的事情特地趕來參加，海關人的活動屢屢見到他參與的身影。

記得有一次，輪到他主辦旅遊，他接手後，就開始徵詢別人意見，他一個人事前自費先到要去的景點勘察了3、4回，他說了一句：「退休同仁，大家都有歲數了，旅遊中不能有任何閃失。」諸如：遊覽車要停在路的那一邊比較不會有風險？台階大約有幾個？多少時間要上洗手間一次；如果走不動，會有另一替代方案。每一項、每一細節他都想得很周全，下載的地圖不夠，還要自己親手畫再加標示，其貼心之規劃，不錯過任何細節，一點一滴，都讓我佩服與感動。

再往前回顧海關30幾年的相處中，了解到明川兄不只對海關的同事有很熱烈的愛；同時也對海關有非常深與非常執著的感情。還記得他曾查驗過一批有揮發性及腐蝕性劇毒的農藥貨品，因為要為海關把關，落實查驗及取樣，結果皮膚與肺部吸入而致受傷，雖然住院了一段時間，之後的歲月，肺部的功能一直都不強健（此事件，當時媒體有披露），我不知道與他這次的罹患肺部感染有無因果關係，但他從不埋怨海關，也沒有要海關出一毛錢。他仍然積極鼓勵他的二女兒考海關，目前在基隆關法務室任職，傳承有後。

住院期間在病床上，腦中想的也都是海關，聯誼會最近一次的幹事會議，他無法參加，竟然還打電話來道歉請假。

最後的生命緊要關頭，他女兒們知道他父親最在意的是這些海關朋友，於是打電話要我們到加護病房見最後一面，見面時，很多人忍不住哭了出來。我在場看到這一幕，內心受到很大的震撼，也感受到原來海關的友情依然是那麼的真，我心中馬上浮起了一個念頭“海關退休人員聯誼會應該可以做些什麼”，隨即與到場的蔡會長討論，並徵詢他二女兒同意後，決定成立治喪委員會，為他辦理相關治喪事宜，助他登上極樂淨土。

「哲人雖已遠，典範在夙昔」，明川大哥！我們都很尊敬你，也值得我們叫你一聲大哥。你好走！到了那個國度，記得不要再做驗關的工作，好嗎？

小弟奉德寫於2013年8月11日燈下



本會活動集錦

退休同仁聚餐會照片



▲6月27日假「菊川日本料理」聚餐



▲7月25日於「西堤牛排」享受西式套餐



▲蔡會長和參與聚餐同仁們合影

102年第二季桃源谷、望龍埤一日遊集錦



▲參與同仁們合影於青山綠水自然美的望龍埤前



碧綠的山嵐，水面如鏡，美得讓錦魁兄伉儷也不禁陶醉情迷



▲登上桃源谷大草原，綠意盈野，景色如畫，真是世外桃源



本會活動預告

102年 第4季鹿港文化古鎮
溪頭美景之旅二日遊

活動名稱	鹿港文化古鎮 VS. 溪頭美景之旅	活動舉辦日期	102年12月3-4日 (星期二、三)
行程 & 景點 簡介	<p>一、上車地點及時間：※請準時集合出發 12月3日(星期二) 07:30台北車站東三門</p> <p>二、行程：</p> <p>▲台灣玻璃館，館內介紹劃分為資訊知性區、工程內裝區、藝術創作區、生活玻璃區、親子體驗等主題區，除了玻璃藝術品外，還有大型的玻璃萬花筒，突破玻璃業傳統的刻板印象，讓人耳目一新，以寓教於樂的方式，讓大眾深入了解這個晶瑩剔透的大千世界(黃金隧道入內須購專用藍白拖一雙50元)。另館邊興建了世界唯一以玻璃藝術為主的玻璃媽祖廟—護聖宮，結合電子科技、生態保育、文化創意藝術，值得您一探究竟。</p> <p>▲鹿港為台灣重要的歷史古鎮之一，當地保留古蹟相當完善，是著名的文化發祥地，值得一遊。</p> <p>▲溪頭森林遊樂區，林相美麗、生態豐富，且遊客眾多。重要景點有：服務中心、大學池、空中走廊、子定亭、植物進化探索園、神木、竹類標本園、竹廬、筠屋、巨石、銀杏林、步道、森林探索...讓您享受遠離塵囂的幽靜。</p> <p>▲妖怪村松林町原規劃為紀念保育山林有功的「松林勝一」而設立的商店街，因其日式風格的街景、房舍、鳥居等佈置，以及各式充滿日本鬼怪的造景，讓松林町又有溪頭妖怪村的別稱。</p> <p>▲位於南投竹山紫南宮因出借發財金而聲名大噪，目前可謂南投最夯的景點；您相信嗎？民國97年紫南宮借出2億元，回收的還願金額竟高達2億8千萬，不僅帶給民眾發財希望，更難能可貴的是回饋鄉里，帶動地方商機，創造觀光奇蹟。</p> <p>第一天 07:30 台北→ 8:00 國道風光→ 11:00 參觀台灣玻璃館 → 12:00 午餐 → 14:00 鹿港古鎮 → 17:00 溪頭 → 18:00 晚餐 → 19:00 妖怪村參觀 → 21:00 入住「明山森林會館」。</p> <p>第二天 06:30 晨喚 → 07:00 活力早餐 → 08:00 溪頭森林遊樂區 → 12:00 午餐 → 14:00 紫南宮 → 15:00 國道風光 → 18:00 香山晚餐 → 溫暖的家。</p>		
	攜帶物品	裝備：1.請著輕便服裝、外套、換洗衣物、防曬用品(帽子、傘、太陽眼鏡)、雨具、登山杖、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。	
名額	40人(預計一部遊覽車)	報名截止日期	即日起額滿為止，報名時請先匯款
費用	每人新台幣3,800元(含1早餐、2午餐、2晚餐、遊覽車、門票、導覽、保險等。) (其中履約責任險每人200萬元加醫療20萬元) ※宿妖怪村明山森林會館精緻二人房(兩大床)	報名資料	報名時，請提供聯絡電話、地址、出生年月日、身分證字號、是否素食。
		報名	請向下列人員報名 領隊：蔡俊彥會長 0968-507-000、(02) 2371-3282 副領隊：陳奉德 0928-816-015、(02)2371-3282 副領隊：林正謀 (02) 2357-9411 吳隆銓 0937-506-871、(02)2371-3282 李滿雄 0922-806-894、(02)2371-3282
繳費帳號	請匯入陳奉德帳號(台灣企銀營業部帳號：01062669531)或親交上列人員。	備註	*煩請攜帶身分證明文件及健保卡。 *歡迎攜眷或邀親朋好友參加。
退費標準	本行程如遇颱風、地震、豪雨等大自然不可抗拒之因素，將予延期或全額退費。		

會員創作

樂山樂水到江南(五)

莊鑑銘

(三) 大明寺

古大明寺始建於南北朝，於清初曾改名為法淨寺，位於揚州西北郊，唐高僧鑑真和尚，曾在此住錫傳戒授律，為律宗之祖庭，傳經弘法受徒，施醫濟世。公元七百四十年間應日本之聘，浮海東渡日本弘法傳戒均未能成功，終在公元七百五十三年第六次東渡獲得成功，已雙目失明，惟一燈影，萬里眼中明，仍鏗而不捨，為中日文化交流的先驅，將唐代文化在日本奠定基礎，影響深遠至今猶存。鑑真和尚的博學、毅力，智慧足為楷模。

寺前的九層棲靈塔數里入雲峰，似經修建，極為壯觀，有如高聳至天宮，登臨可出世界，九層摩蒼穹，上窮碧蒼連天柱，下俯聽民情，在虛無縹緲間，有謂「寶塔凌蒼蒼，登攀攬四方，荷花嬌欲語，秋親蕩舟人」。將正殿西側之園林，池塘納入塔景。「銜遠山，吞長江其西南諸峰林壑尤美；送夕陽，迎素月，當春夏之交草木際天」之楹聯同享。芳園四周古木參天，假山重疊造景有致，充分表現出高中寓低，低中寓高之獨特園林，唐朝李白、白居易及歐陽修等名人

詩人均先後登臨塔中賦詩，後人為紀念歐陽修，重修建配合著名的「天下第五泉」遺址，置有清初皇帝御筆碑刻，增添古意亦可說。為日本律宗的祖庭。

四、無錫

無錫位於太湖之濱，惠山之東，運河貫通其中，山清水秀，物產富裕，魚米之鄉。城西映山湖，將惠山與錫山的倒影，映浮水面，連成一體。惠山林壑優美，泉水瑤琮與錫山的寶塔高聳及翠林連成珠聯璧合的情趣。諸多歷史文化古蹟如春申澗，日月池、金蓮池、德松亭更有「松子聲聲打石床」之勝，都是古人留下的聖跡。

(一) 寄暢園

始建於元代，集大成於明，典雅秀麗兼備，古木參天，翠竹簇立，揚自然山水園林藝術傳統，將園借兩山，兩山應一園，融匯成一體；錫山的翠嵐撲面習習而來，惠山的秀壑逶迤而去，山景園林情趣，有異於他處，不同一般。

園區北邊，一泓碧波匯漪，迴廊亭榭，依池岸而砌，一幅美麗圖案，並建七星橋連成一氣，登臨橋上，觀山、賞月、鑑評花荷綠葉成盆，朵朵飄浮，集趣無窮。池西，假山區，古木參天，怪石嵯峨，石材取自太湖石，疊石成壘造景有如天成，著名的八晉澗，溪水聲忽東忽西，時隱時現，聲響如風驚醒萬籟，八音齊奏，越往深處，

聲越清脆，景越奇，猶如陷入八仙陣山中而駐足；寄暢園布局精巧，特色是借景入園，出園更見兩旁古木遮天，翠竹籟立，聽松亭在引人入勝，整體內外取藝自天成之勝。將人工與自然配合到絕妙處。



◎大明寺

南美洲 A、B、C、P 四大國 精華遊（續）

文/ 劉桂山

翌晨（二月廿六日）風和日麗，陽光燦爛，古色古香之木造結構寬潤庭院中，大小二隻身長約一公尺左右之巨型陸龜，分頭趴趴走，夾在人前人後蹣跚爬行，格外引人注目。庭外綠洲湖邊豎立之「女人眼淚」矮牆壁雕，刻繪六面顏色斑駁之圖飾，詮釋此一古老傳說緣由，吸引歐美旅客駐足觀賞。大夥再次悠遊攝錄沙丘、枯木、樹叢、湖光、水色、倒影，交錯之美景後乘車取道泛美公路目標海邊前進。途中路旁大片蘆筍、玉米以及土豆（即馬鈴薯，請參見附圖，祕魯人認為祕魯正是馬鈴薯之原產地），田地皆係抽取地下水灌溉耕種，一年收成一次（註：祕魯出產玉米二千種，馬鈴薯三千種，相當驚人，不同種類不同味道）。當地導遊稱 Ica 省區即以生產蘆筍最為著名。全國飼養雞、牛極多，西部海岸線綿延數千公里，漁產豐富，近已超越並取代日本成為全球最大漁場（日本因濫捕加上震災，漁源縮減）此外國內沙漠部分發現蘊藏地下水，開始發展農業。

亞馬遜河流域總長六千六百多公里，於祕魯境內三千七百公里中，三分之二為熱帶雨林地區，交通不便，皆未開發，並無農、工業，卻有礦產，惟被歐美企業購地開發，前任總統阿南施政失敗，並因貪污被人民推翻。雨林內水果豐富，不噴農藥，蟲害甚多，有一種水果名叫 lima 與首都「利馬」同名，非常好吃，但會拉肚子。國都利馬上空整年雲霧繚繞，阻減紫外線，有利人民居住，尚有一段故事與此相關。原來西班牙探險家方濟·皮薩洛領軍攻佔祕魯後欲建首都，查探何處適合興建，祕魯人皆知利馬上空多霧，不懷好意，故意向西班牙人說可在利馬建都，以為壞的地方給他們住，結果現經科學家



研究發現因為多霧反而長期隔絕紫外線光害，對居民健康相當有益，不受其害，讓西班牙賣力建造一個美麗又有魅力城市（公元一五三五年），因禍得福。利馬，印第安語意謂「會說話神像」，嗣後被稱為「諸王之城」，處處充滿殖民地風情。（參見附圖）

祕魯全國二千八百萬人口，利馬則有一千多萬人，華人在此約廿五萬，為全國之最，他處甚少。政府實施周薪，民眾觀念新，多數人晚上花天酒地，上酒館、舞廳、夜總會，夜夜笙歌達旦，快樂逍遙。購物喜用貸款或賒帳，入不敷出。公家機關一周上班五天半，全國最低工資月薪五五〇索爾（Sol），但一天工作十六小時，無加班費，一年卻有十四個月月薪（加薪二個月）。各行各業皆有小費習俗，對外國人（包括華人）收費差別待遇，例如住宅、商店、辦公室等租金本國人月租費收索爾，外國人則收美金，而美金與索爾匯率之價差則為一比三。



巴拉卡斯群島（Raracas Isles）現已劃為自然保護區，其面積並擴增至卅三萬平方公里，海平面卅一萬七千公頃，餘為陸地，棲息一千五百種動植物。為爭主權，祕國曾與智利在此交戰，而西班牙軍隊入侵南美時即由此處上岸，乃一兵家必爭之戰略要地。景點 Pacha Camag（Pacha 即「天地」，Camag 即「創造者」之意）遺址原有六層樓高瞭望塔矗立於印加大道上，作為援救漁民海難並監視海上入侵船隻之用，另有印加文化之前所遺留高聳之太陽神廟，現均成毀墟。一五三四年西班牙風聞印加帝國產金，指派二百人先遣部隊由方濟·皮薩洛帶隊登陸後即經此印加大道直搗帝國心臟「庫斯科」征服並擄獲印加國王，本欲勒索滿屋黃金，惟收到鉅量黃金及各種飾品後卻背信殺害國王，原有一千五百萬人口之印加帝國就此一蹶不振，衰落滅亡。（後文再敘帝國興衰）

觀念專欄

《樂觀與悲觀》

【本文蒙黃河先生慨允轉載】

我剛從海軍官校畢業，有幸遇到一位個性樂觀的艦長，有一天他告訴我：「快樂的人到哪裡都快樂，而且他會讓身旁的人一起快樂起來。」當時我並不這麼認為，之後認真地觀察身邊的人，包含此刻回想我所有的朋友，越來越感覺這句話的正確性。

這難免讓我好奇：那些經常快樂的人，是他們的人生比較順遂、運氣比較好、擁有的比較多，所以讓他們格外快樂嗎？但經過多年的冷靜觀察，我發現這想法是錯誤的。沒有誰擁有的比較多，上帝是公平的。雖未必「絕對」公平，但大致公平。

不認同嗎？請冷靜、理智地思考一個問題：擁有哪些條件，人生才是幸福美滿？依我活到今天五十三年多的經驗，幸福人生應該包含以下五個條件，它們的優先順序分別是：

- 一、健康。
- 二、感情：包含親情、友情，以及愛情。
- 三、受人尊重的感覺。
- 四、財富。
- 五、時間。

至於排列的優先順序，不同的人可能有不同的認知。例如身無分文的窮人，肯定會把財富排在很前面。而即使同一個人，在人生的不同階段，也會有不同的想法。好比說身體健康的年輕人，不會感覺健康有多麼重要；可是，等到他年紀大了，經歷各種病痛的折磨，則有全然不同的感受。不管怎麼樣，幸福人生是由許多條件所組成。沒有一個人能夠「全好」，也沒有一個人可能「全不好」。

家家都有一本難唸的經，我近身觀察過許多令人羨慕的成功者，深深如此感覺。例如我所有朋友裡面，日子過得最不快樂的，是最有錢的那一位！為什麼？

因為他的包袱重、壓力大，煩惱的事情比我多了太多太多。至於他所擁有的財富，只是讓他花錢的時候「無所匱乏」，想吃什麼就吃什麼、想買什麼就買什麼。然而，當財富多到這個地步，也就失去了它所能帶來的快樂。

大人物有大人物的煩惱，小人物有小人物的煩

惱；富人有富人的煩惱，窮人有窮人的煩惱；忙有忙的煩惱，閒有閒的煩惱。既然大家都不圓滿是「半杯水」，為什麼有的人看起來很快樂，有的人卻始終愁眉苦臉？它的道理不深，關鍵在下面這一張相片：



▲樂觀或悲觀取決於眼光看杯子的哪個部分？

每個人擁有的都是半杯水。眼睛「盯」著哪裡看，就決定了你的心情。有些人始終看杯子滿的、事情好的一面。有些人始終看杯子空的、事情壞的一面。例如被愛人拋棄。樂觀的人即使原本深愛著對方，從被拋棄的那一刻開始，會立刻改變看對方的角度，以前專看對方的優點，從此只想著對方的缺點。可是悲觀的人就從截然不同的角度去思考「同一件事情」，哎唷，完了，他那麼有錢，又風趣幽默，何時才可能找到那麼好的對象！每個人必然有他的缺點，也一定有他的優點。當你必須和某人分手，切記，從此再也不要看他優點。反之，如果你即將和某人結婚，從此就再也不要看他缺點。

樂觀的人總為別人想，不管遇到什麼事，都不會往牛角尖鑽，也就能經常保持愉快的心情。悲觀的人大事小事都往壞的方面鑽，心情如何會好？樂觀的人珍惜自己所擁有的，看淡自己已失去的。悲觀的人一旦失去了什麼，便日日夜夜思念擁有的那段日子，淨想著那「失去」的有多好；而面對抓在手上的，卻不懂得珍惜。

這是一個公平的世界，人人擁有的都是半杯水。眼睛盯著哪裡看，就決定了你的心情！所謂：個性決定命運，不就是這個意思？



我們要以能在海關退休為榮

文/盧海鳴寫於美國

民國77年3月，本會創立，筆者被推選擔任首屆會長。當時，海關退休同仁為數不多，就有會員建議：為結合力量，以利會務發展，應放寬會員資格為「現已退休之退職人員均得為本會會員」。案經第一屆第四次幹事會議討論，決議予以保留。其後，復有會員在78年會員大會提議修改本會簡則，放寬會員資格，俾可容納一般離職關員。案經大會決議，交幹事會研討後，提報下次大會。第一屆第八次幹事會議討論此案時，各幹事充分發表意見，幹事王樹德先生及候補幹事林善聰先生都認為，我們退休同仁畢生服務海關，辛勞畢至，能夠做到退休，非常不容易，應是榮譽，受人敬重，加入本會就是榮譽的表徵，不宜容納一般離職關員入會。其他幹事都表示贊同上述意見。爰通過結論「維持簡則規定不變，加入本會者限於退休同仁」。經提報79年會員大會決議「洽悉」。

上面這段敘述給我們一個啟示，讓我們知道自己在海關退休是光榮的事。但是，海關必須先有榮譽，我們才有光榮。

我國海關工作的高效率，不特蜚聲國內，而且揚名國際。財政部關務署署長王昭明先生曾言：過去海關在英人主持之下，關務制度、機構、人事各方面，都有極為卓越的成就，堪為政府機構的典範；希望我國公務機關都能像海關之公正、執行公務嚴謹、高效率。這可以說是代表大多數國人對海關的看法。又民國44年至46年間，筆者擔任前台北關駐台北郵局支所主任期間，美國軍郵局駐台代表曾來支所拜會，言談間他提及，中國海關工作的高效率，他們都知道，表示欽佩。這可以看出我國海關的聲譽，也獲得國際人士的認知。

可是，由於情況的變遷，關員管理沒有從前那麼嚴格，而待遇不佳，海關難免受到外面壞風氣的影響。民國80年2月，海關總稅務司署改稱關稅總局，海關組織及人事制度法制化後，使過去可因需要機動調整的優點，轉變成僵硬無法變通的鐵板。今(102)年1月關稅總局改稱關務署，與關政司合併，調整內部組織，將處改為組，設立六個組及六個室，「組」的名稱較前「處」的名稱大有不同，

對管理及效率方面有無負面影響，尚待觀察。好在，首任署長王亮先生在揭牌典禮致詞中，表示他會盡力維護海關榮譽，也是大家共同的榮譽。所以為了維持並增強海關榮譽，我們宜給予支持，必要時也可以提出建言。

最後，筆者謹建議王署長和我們退休同仁詳細閱讀，財政部李前部長國鼎先生在民國60年6月1日寫給海關同仁的信連同他對財稅人員訓練所關務專修班和關務乙班學員的講詞(全文見第52期會訊)，盼望共同為創造海關光輝的新業績而努力。這封信的日期雖然距今已有40多年，但他的講詞親切感人，對海關的期許，在今天還適用。講詞中也提到要共同維護海關的榮譽，最後並希望大家爭取事業的成功，提高團體的榮譽。

閱「英文必讀字彙」有感

文/黃清得寫於美國

去年(2012)買了「英文必讀字彙8000」這本書，目的有二：一是想了解這8000字是那些？二是看才疏的我究竟能知多少？但是郵購寄來以後，我翻了一翻，放置書架上了。因為它沒有故事，沒有情節，沒有色彩，沒有人物，沒有畫面，沒有句子(一般字典尚有片語及造句)，感到枯燥，無味。換言之，就在像背字典，實在缺少那種一氣看完之吸引力。

但是書既買了，也應該讀完，今年我帶著忍耐的心情完成了。由於最近報載兩則消息，茲綜合起來略抒小感如次。

- 一、在這8000字當中，對我而言，約有70%是相識的，10%曾經讀過，今見之有重溫作用，10%有同義字可用，10%則是新字了(含專業名詞)。年紀大了，記憶力衰退，新字也不容易記住，當年早晨在教室外背誦生字的時代早已過去，如今我偶而還會查閱字典，但能一一記住者幾稀矣。
- 二、在這本書的序言中談到，學習英文的首要條件，就是字彙要記得夠多。

以我在美國多年生活而論，在聽、說、讀、寫四方面來說，說與寫較易，因為主動在我，必要時我可以換字予以解釋，聽則有些困惑，由於對方口音較重或用字較深，不過彼此可以慢慢溝通。讀是

最難了，因為不認識這個字，一切都免談了，只有求助於字典之一途。

三、綜上所述，學習英文時須增加字彙是非常必要的，可是背記生字是一件枯燥又辛苦的事，何況記憶力還會隨著年齡消退。所以趁年輕時要努力以赴。美國在這一方面是極重視而有獎勵的。有一個電視節目叫「Wheel on Fortune」是拼字競賽，參加者根據主持人提示去拼出螢光幕上的字彙，最先搶答而正確者即可去轉動大輪盤，上有不同之獎金數額，有時累積起來也相當可觀，我見過獲得一部汽車大獎者。另一電視節目叫「史克立普全國拼字比賽」(Scripps National Spelling Bee)，已有87年歷史，這項比賽似以青少年為對象，程度較高，題目更難，我對於參賽者之功力由衷敬佩，能拼出那麼多罕見之字真不容易，最近主辦當局宣佈，今年之比賽除了要求能拼出罕見的字彙外，還要知道其字義，顯然難度更高，據告這是要鼓勵參與者增進拼字能力，並擴展對英語的認識云云。

四、今年4月27日台灣馬英九總統在「臉書」談及台灣競爭力有三惑，其中第二惑是孩子英文比人差。學者跟著分析，因為英文不如人，而求職之企圖心也弱。又說台灣年輕人生活在安逸的環境，第一志願是開咖啡館，或找錢多、事少、離家近的工作，不少人甚至會問「學英文要幹嘛」？筆者觀看台灣電視，很少學術講座，也不見有上述學術比賽，多的是新聞大事不播，藝人拼命搞笑，名嘴胡扯瞎鬧，最後我只有把電視關掉。

五、說起字彙，不禁令我想起英文中最長的字，在我求學時代，那個字是EXTRATERRITORIALITY(治外法權)，雖然19個字母，但很好記，迄今不忘。可是幾十年過去了，現在那個字最長呢？據我最近之查考，已有重大改變。按牛津Oxford字典顯示有許多字都超過了上述的19個字母了，最長者竟含有45個字母，這個字是PNEUMONULTRAMICROSCOPIC-SILICOVOLCANOCONIOSIS(按是一種肺病)，至我們熟知的DNA(Deoxyribo Nucleic Acids)也有21個字母，DNA是用第1第10第17個字

母簡寫而合成的。以上長字並不在本書內容之內但饒有趣味，特輯出供君參考及一聚。

*敬覆海外會員黃清濤先生 2013/07/10 來函

- 一、查第95期會訊第8版刊載大作「樹的故事」乙文，其中倒數第3行「民族性」誤鍵為「民主性」；第3段首行「2月」二字係因轉檔誤加，謬誤之處，承蒙指正，尚望海涵，特致歉意與謝忱。
- 二、至所稱「免費換冰箱」投稿文已寄出，未見刊出乙節，經查本會迄今仍未收到該函稿，請補寄或以word檔 e-mail至 001774ret@gmail.com秘書組，謝謝。

本會編輯部敬啟

退休同仁生活近況篇

文/ 劉明洲寫於美國

大家平安！弟去國12年，心中抱著「相見不如懷念」的初衷，在美國過著自由自在的生活。

回顧歷時30年的海關生涯，特別珍惜著退稅組同仁的情誼。此次首度回台，近鄉情怯之餘，更加期待著「相見就在今朝」。首會退稅組退休同仁、再加上外圍軍團、娘子軍團及散兵部隊，包括同期進關同仁、嘉中在海關校友、中師在海關校友，及登門造訪的有毛志偉先生，沈贊夏先生（耳聰目明，健康狀況佳，夫妻鶼鶼情深，子女都很孝順），陳旭南先生(育有三子一女，二子經商有成，一子當醫生，一女定居美國，身心健康、老運甚佳)，李秉權先生(原計劃今年遷居北京，日前跌跤骨折，康復後在家療養，還說我越來越好命)，王麗波先生(海關辭職後，在美進修企管博士，回國經商，住豪宅，事業有成，老當益壯)，又跟章富兄、振旺兄見過李阿伯(李衍昂先生)的最後一面，享嵩壽93歲，福壽雙全。合計超過50人，臨別依依，互道珍重再見。

聯誼會6月29日聚餐時，因撞期之故，未便參加，否則還可以見到更多的人。三五知己好友如能定期聚餐，輪流作東、粗茶淡飯、把酒言歡，大夥兒在一起閒話家常及養生保健，這是人生最快樂的一件事。



美國公佈決定人類壽命6大因素

【摘自2012.10.11生命時報】

延年益壽離不開健康飲食和積極運動，基因、信仰和結婚也會影響到壽命，除此之外，影響壽命的因素還有不少。美國心理學教授霍華德·弗裡德曼和萊斯利·馬丁經過二十年的研究，從研究物件多如牛毛的生活習慣中總結出一些影響壽命的決定性因素，併同發表新著《長壽工程》。該書列出了「長壽關鍵要素排行榜」。

第一名：人際關係

研究表明，人際關係的重要性遠遠超乎想像。人際關係可能比水果蔬菜、經常鍛煉和定期體檢更加重要。哈佛大學醫學院一項對268名男性進行跟蹤調查發現，一個人生活中真正重要的就是和別人的關係。研究還發現，常與朋友小聚適度飲酒者比滴酒不沾者更長壽。

第二名：性格特徵

弗裡德曼在研究中發現，在性格方面，百歲老人至少有三大共同點：

- 一、生活態度積極，大多數性格外向、樂觀隨和，笑對生活，廣泛社交。這些老人善於公開宣洩自己的情緒。
- 二、責任心強。責任心是直接關係到長壽、婚姻幸福和賺大錢的一大重要性格特徵。無論是孩提時代的責任心還是成年期的責任心，都是長壽的最好指標。責任心越強，越有益長壽。
- 三、積極看待衰老。研究發現，對衰老持積極態度的老人壽命延長7.5年。

第三名：職業生涯

工作對長壽的重要性大大超過人們的想像。失業、工作不穩定及工資過低都會殃及健康。與同事及上司的關係是否融洽也會明顯影響健康狀況。偶爾拍點馬屁有益健康。事業成功有助於長壽。乏味的工作會增加心臟病風險。據研究，人們臨死前最後悔的事就是過勞工作，既迫害健康又未得到應有的回報。反之，如果真正熱愛自己所從事的有意義的工作，勤奮努力反而有益長壽。

第四名：生活細節

一些生活小習慣直接關係到是否能夠長壽。保證足夠睡眠和美滿和諧的夫妻生活；不拖欠債務；與人為善，多點寬容。另外，保持年輕的心態也有助長

壽。研究發現，看上去更年輕的人更長壽。目前是否擁有年輕的心態和行為，決定30年後是否會早亡。

第五名：戒除不良習慣

很多人認為，戒除抽煙和酗酒等生活習慣是一件非常痛苦的事情。然而多項研究發現，長命百歲與快樂生活具有很大的交集，在很大程度上「相互重疊」。因此，為了提高生活品質和延年益壽，應該積極改變不良生活習慣。

第六名：與健康者為伍

近朱者赤，近墨者黑。經常與誰在一起也關係到是否能長壽。弗裡德曼表示，群體特種決定個人生活類型，朋友的生活習慣會直接影響你的生活習慣。要想健康，就應該經常和生活方式健康的人交往。

偉大的騙局

【摘自網路文章】

美國一個小鎮上發生了一起銀行搶劫案，搶劫犯沒能搶到錢，卻被保安困在銀行裏，他抓住一個五歲的小男孩，要求警方準備五十萬美金和一輛車，否則開槍殺人。

談判專家尼爾森趕到了，談判未果後，他只好儘量拖延時間，讓狙擊手各就各位。眼看綁匪就要撕票，狙擊手扣動扳機，綁匪應聲倒地，小男孩頓時給濺了一身血，嚇得號啕大哭。尼爾森趕緊抱起小男孩。

此刻，外面的媒體蜂擁而至，卻聽尼爾森高呼一聲：「演習到此結束！」小男孩這才止住哭，問媽媽是不是真的。媽媽含著淚點頭說是，一邊的員警也上來安慰小男孩，說他表現得非常好，應該獲得獎章。

第二天，鎮上的媒體集體失聲，對搶劫案隻字不提，所有的人都心照不宣地選擇保護小男孩的幼小心靈。

多年後，一個中年人找到了尼爾森，提起這件事，問他當初怎麼會喊出這樣一句話。

尼爾森笑說：「槍響的時候，我在想，這孩子可能一輩子都走不出這件事留下的心理陰影，但當我走近他的瞬間，上帝給了我一個啟示，讓我說出了『演習結束』這句話。」

這時，來人緊緊擁抱著老尼爾森，半天才開口說：「我整整被瞞了30年，前不久，媽媽才告訴我真相。謝謝，謝謝尼爾森叔叔，是你讓我擁有了一個健康的人生。」

尼爾森眨了眨眼，笑著說：「你不用謝我，如果要謝，就謝那次欺騙過你的所有人吧！」

聽完這個故事，我們的媒體是不是應該反思一下？放下功利，成就美麗！」

保健資訊

退休同仁曾錦魁先生
談「特效急救法」

文/ 曾錦魁

假如有一天在你身邊突然有人發生腦溢血中風、食物噎在喉嚨(隨時會噎死)、心臟已停止跳動、足踝扭傷、閃腰等情況，如何加以急救及化解？

我曾錦魁從事中醫研究已數十年，並於1984年在美國加州考取了美國針灸醫師執照累積了不少經驗，今特提供吾退休同仁倘遭遇上述現象即可發揮自救救人之無上功德。

一、突然發生腦溢血中風：當一個人臉紅脖子粗有高血壓歷史、喝酒、生氣、或上大號用力時突然倒地不起，即有發生腦溢血中風之可能，當時立即在其十指指頭靠近指甲處給予放血，在家中有任何針如縫衣針以酒精或在火上燒給予消毒，如在餐廳可就近利用牙籤同樣放血，經如此處理，此人原來之腦高壓會迅速變成腦低壓，再緊急送往就近之醫院急救。如此則原來可能會造成死亡、或半身不遂之不幸事件，可化解於無形，成就無上功德。其不可思議之效果，在於其人發生腦溢血時腦部極度疼痛，全身注意力高度集中，全身血液高速流往頭部，故當十指指頭靠近指甲部份被刺時，由於十指連心，全身注意力立即完全集中十指，而腦部之血液立即奔向十指，腦部溢出之少量血液，腦組織能自然吸收。

二、食物噎在喉嚨：大部份中老年人喜歡吃軟性食物，一旦噎在食道，若無法立即急救，幾乎大多在送醫院途中往生，其急救法如下：施術者站於患者背後，右手五指握拳拇指輕放食指側面安置於患者肚臍處，而左手抱右手拳頭，此時施術者上身前傾兩手內扣用力往上推往心窩處，不停由肚臍處推往心窩處直至噎在喉嚨的食物吐出為止，其原理有如灌氣於自行車之車胎的同樣效果。

三、心臟已停止跳動：當發現患者已無脈搏、心臟停止跳動時，若不立即進行急救，送往醫院最

好的結果也是腦死。

急救法如下：施術者站於患者背後，以右手中指觸於患者背後大椎穴(頭彎下時頸椎最高處)而掌根貼於脊椎左側此處即為施術之位置，然後右手握拳以加速力道搥向施術之位置，連續三次以上，一般施以三次患者的心臟即開始跳動，立即送往醫院治療。此亦是無上功德。

四、足踝扭傷：當行走發生足踝扭傷時，若不懂得化解法，按一般正統療法將費時甚久，始能痊癒。尤其是參加國內或國外旅遊，一旦發生足踝扭傷，導致無法行走，更是難過，大煞風景。

特效法如下：若右腳踝扭傷，施術處在左手拇指第一節與第二節交叉處；若左腳踝扭傷施術處在右手拇指第一節與第二節交叉處，以施術者或患者本身之拇指指甲掐於交叉處，同時扭動受傷之腳踝或走路，即能減輕甚至痊癒。

五、閃腰：當發生閃腰時如不懂得特效化解法，依照常規治療曠日費時，亦不完全能康復。

特效法如下：若閃到右腰，在左手第二指與第三指之間的骨縫處及在左手第四指與第五指之間的骨縫處；若閃到左腰在右手第二指與第三指之間的骨縫處及右手第四指與第五指之間的骨縫處，以指甲同時掐於兩處骨縫處，並同時扭動受傷之腰，即能迅速減輕甚至痊癒。

男人不「斷電」必吃5種黃金食物

【摘自 2013.8.16 華人健康網】

男女壽命大不同，一般來說，女性比男性較長壽，有人認為這與男性身為一家之主過度勞動、沒有時間進行健康管理，比較缺乏健康意識等因素有關，不同年齡層的男性所面對的疾病風險也不同，所以男性需要的營養食物，跟女性比較也有差異。男性享受健康「不斷電」，就從以下5種黃金食物開始！

【鋅】代表食物：南瓜子、豆類

鋅是男性的「性福泉源」，此種微礦物質，近幾年來爆紅。營養師趙函穎表示，鋅是體內抗氧化酵素的重要成份，可強化血球細胞活性，並具有抗

氧化、抗癌、促進生育力。

哪一些食物中含鋅量較高包括南瓜子、牛奶、豆類、小麥胚芽、豬肉、肝臟、蛋，以及海鮮類的牡蠣、蝦子等，都是含鋅量較高的食物。

【番茄紅素】代表食物：番茄、胡蘿蔔

番茄中的番茄紅素是類胡蘿蔔素的一種，其抗氧化能力是胡蘿蔔素的3.2倍、維生素E的100倍。研究顯示，對於保護前列腺、提高精子質量有幫助。

哪一些食物中含番茄紅素較高近年的研究證實，番茄紅素不僅分佈在番茄中，還存在於西瓜、柿子、桃、木瓜、芒果、葡萄、柑橘、茶葉、蘿蔔、胡蘿蔔等的根部。

【Omega3】代表食物：深海魚類、堅果、亞麻籽

Omega-3屬於不飽和脂肪酸，常見於深海魚類和某些植物中，Omega-3脂肪酸已被科學家發現具有避免視力衰退、減輕更年期的不適，預防癌症、失智症、憂鬱症，減少心血管疾病發作風險等諸多益處。

哪一些食物中含有豐富的Omega-3富含Omega-3的食物包括亞麻仁子、核桃、芥花油，以及深海魚油，都能夠維持身體的正常運行。

【B群】代表食物：糙米、胚芽米

男性疲倦時，可補充充電營養素維生素B群，此外，B群也可以對抗壓力，維生素B群包括：B₁、B₂、B₆、B₁₂與葉酸等，可以維護神經系統的穩定、增加能量代謝，是男性不可或缺的營養素，尤其是男性進入更年期之後，常感覺精神不濟、性慾逐漸

降低，或者勃起不完全等情況，也適合補充B群。

哪一些食物中含有豐富的B群包括全穀類的食物如全麥麵包、糙米、胚芽米等，都有豐富的維生素B群。而且全麥麵包是複合性碳水化合物，可以緩慢釋放能量，具有鎮定作用，緩解緊張與壓力。

【Q10】代表食物：花生、鮭魚

Q10能激發男性的能量！輔酶Q10是一種存在於多種生物體內的脂溶性天然維生素類物質。可以幫助人體細胞獲取能量，激發男性能量釋放，進而充滿活力。Q10也是細胞自身產生的天然抗氧化劑。研究證明，輔酶Q10能增強人體免疫力功能和對抗癌症、帕金森氏症，以及可以讓血液變稀，預防心臟疾病。

哪一些食物中含有豐富的Q10肉類、堅果類或蔬菜種子等食物都含有Q10，例如：堅果類如花生、胡桃、腰果，還有大豆，以及海鮮如鯖魚、沙丁魚、鮭魚，甚至動物類如牛、雞肉也有。

【營養師小叮嚀】：

營養師趙函穎提醒，男人常是一家之主，也是勞動力較大的人，如果生活作息與飲食習慣因工作而受影響，可能導致過度勞累與營養失衡，必需從日常營養先補充能量，並讓飲食更多元均衡。以上5種黃金營養素，必需經常補給，才能成為健康不斷電的「好命男」。



▲堅果類中之核桃含有Omega3