

中華民國海關退休人員聯誼會

# 會訊

第九十七期 (季刊)

中華民國103年01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：黃清潯 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)

# 一馬當先



## 重要訊息

1. 海關退休人員新春團拜暨會餐訂於103年2月21日(星期五)假關務署(前關稅總局)副樓4樓舉行，歡迎踴躍「回娘家」(請柬及回帖，詳見本期會訊第15、16版)。
2. 本次會員大會投票改選本會幹事，隨即由幹事會推選下屆中華民國海關退休人員聯誼會會長及副會長，敬請各位會員蒞臨參與投票。
3. 本會會員繳交會費，請劃撥帳號：50219998 戶名：林明彰。
4. 本會聯絡電話：(02) 2371-3282 電傳：(02) 2371-3600

## 關務要聞

### 「海峽號」首航臺北港，基隆關順利完成通關作業

兩岸定期航輪「海峽號」於102年10月9日上午在臺北港舉行首航典禮，基隆關馬關務長幼竹及臺北港辦事處吳簡任稽核立勳蒞臨現場督導。這是該港首度啟動客運服務機制，為兩岸直航開啟新的里程碑。

基隆關表示，每周兩次定期往返行駛於福建平潭及臺北港間之快速客貨輪「海峽號」載客量可達2,800人。本(9)日上午11時30分該輪首次靠泊臺北港北三號碼頭，該關甚為重視，為加速旅客通關，除調派8名行李檢查關員運用X光檢查儀等現代化設備查驗行李外，並出動2組領犬員及緝毒犬協助入境旅客行李檢查，使首航行李檢查通關作業快速完成，並讓旅客留下深刻印象。

基隆關稱，海峽號係客貨兩用之高速輪，此次首航臺北港雖未提供載貨服務，但已積極規劃展開貨物承攬及載送業務。即將啟動之高速輪載貨通關業務，在海關與基隆港務分公司臺北港營運處積極合作下，已陸續完成旅客行李檢查及貨輪通關相關軟硬體設施的準備作業。海關樂見業者多利用此航線拓展業務，以提升臺北港之貨物裝卸量及營運績效。



▲兩岸定期航輪「海峽號」在臺北港舉行首航典禮

### 關務署高雄關會同調查局破獲近20年最大毒品走私案

財政部關務署高雄關會同法務部調查局臺北市調查處，本(10)月11日於高雄港70號碼頭破獲近二十年來最大走私海洛英及K他命毒品案，共計查獲疑似海洛英磚270塊（毛重103公斤）及疑似愷他命240公斤，涉案毒品由海關清點查扣後，全案移交臺北市調查處偵辦。

高雄關指出，該關依據臺北市調查處提供之情資，自本年3月起開始過濾來自東南亞地區上萬只貨櫃艙單資料後，鎖定自越南卡萊港進口冷凍芋頭貨櫃可能匿藏有違禁物品，於本(10)月11日上午派員會同調查處人員開櫃查驗。開櫃檢查結果發現，40呎冷凍貨櫃內裝之冷凍芋頭有不同包裝，其中更有40袋於麻布袋外註記「\*」字，關員拆袋檢視後，查獲匿藏未申報粉末及晶粒塊狀物品，經以毒品測試劑測試結果呈陽性反應，該關並派出緝毒犬隊協助清查貨櫃中是否尚有匿藏之毒品。該批查獲之毒品市價逾新臺



▲高雄關會同法務部調查局臺北市調查處破獲毒品走私案

幣30億元，初估可供國內毒品市場半年的需求量，提供約上千萬人次吸食，為近20年來破獲最大之毒品走私案。

高雄關表示，海關肩負邊境管制、查緝走私之重任，除積極與國內外各情治單位及查緝機關密切聯繫，建立情資互通管道，共同打擊不法外，並加強提升查緝技巧，以貫徹「截毒於關口」之任務，抑制毒品氾濫，維護國人健康。

## 海關徵求緝毒犬幼犬寄養家庭

財政部關務署表示，該署緝毒犬培訓中心兩隻母犬Donna和Nana，分別於本（102）年10月3日及18日，順利產下8隻黃色仔犬和2隻黑色仔犬，幼犬健康情形十分良好，再為海關緝毒犬增添生力軍，因此海關亟需寄養家庭協助照護，並竭誠歡迎民眾擔任幼犬寄養家庭，共同為緝毒工作及維護社會安全盡一份心力。

關務署表示，緝毒犬幼犬的養成過程採用寄養家庭方式，使其從小習慣人類的生活環境，學習與人類相處、互動，將來長成後，能迅速適應各種環境，而大幅提高接受正規緝毒犬訓練的成功率。寄養家庭係指經海關審核通過具特定條件之家庭，義務協助海關依指定方式，讓2個月到1歲之幼犬與其一起居住，並負責照料幼犬及其社會化訓練。所謂社會化訓練，是指帶領幼犬外出至街道、公園、賣場、車站等地，讓幼犬接觸不同的人、事、物、噪音和突發狀況等，增加幼犬對環境的適應力，這樣幼犬未來才可快速適應工作環境。



▲拉布拉多緝毒犬幼犬模樣極為可愛

擔任海關緝毒犬幼犬寄養家庭，須符合下列條件：

- 一、位於桃園以南，雲林以北。
- 二、家中有庭院，可讓幼犬在庭院自由活動。
- 三、庭院四周有高於1.5公尺之圍籬，以防止幼犬逃逸。
- 四、家人喜愛幼犬，並樂意和幼犬互動，每天可帶幼犬出外散步，進行社會化訓練。

該署進一步表示，在幼犬寄養期間，犬隻的飼料、飼養用具、醫療及各種預防接種等費用完全由該署緝毒犬培訓中心負擔，寄養家庭不需承擔任何費用。寄養家庭外出旅遊，可將幼犬帶回緝毒犬培訓中心，不需擔心期間幼犬的照料問題。竭誠歡迎喜愛犬隻及對緝毒犬計畫有興趣的民眾報名擔任寄養家庭，相關訊息請至該署網站瀏覽，網址為：<http://web.customs.gov.tw/Dog/DogFamily.aspx>。

## 本會收支報告

### 聯誼會102年第三季收支報告表（102年7月1日至9月30日）

收 入		支 出	
項 目	金 額	項 目	金 額
會 費	現 金	95期會訊印刷費	22,508
收 入	郵政劃撥	會訊郵寄費用	3,766
郵局帳戶撥入		致贈楊明川慰問金	2,000
郵局存款利息		致奠高架花籃一對	1,800
		支付第三季聚餐聯絡費	1,500
		會員劃撥手續費	145
		廖源雄第一次參加退休人員聚餐	500
第三季收入	21,600	第三季支出	32,219
本季結餘	-10,619		
上季結存	800,289		
本季結存	789,670		

一、本季結存款：台灣銀行定存440,000元；郵局劃撥帳戶324,382元，現金25,288元。

二、本會收繳會費名單(自102年7月1日至102年10月31日止)如下：

- (一) 永久會員：石豐雄、施芳明、莊品聰、陳明德。
- (二) 102-104年：王榮林、黃銘章。
- (三) 102-103年：呂恆明。
- (四) 繳本年會費者：徐俊課、梁金柱、陳榮吉。

三、名單如有不清楚之處，請電話本會聯絡電話：(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。

郵政劃撥帳戶：50219998 戶名：林明彰。

## 悼念專欄

【悼念】鄧漢濂先生於2013年5月18日病逝於美國洛杉磯家中，享壽87歲。

## 更正啓事

前(96)期第3版所載繳本年會費者:姚宜承誤植為姚宜家；第10版倒數第16行(Paracas Isles) 誤植為(Raracas Isles)；倒數第14行公頃誤植為公傾；倒數第10、11行其中Camaq誤植為Camag。特此更正，並致歉意。

## 退聯會南部訊息

高雄退休人員於前幾年成立「南部退休人員聯誼會」，每人每年繳交新台幣500元，做為聚餐或旅遊及同仁仙逝送花圈等費用，分財務及旅遊組並有專人負責管理帳冊。南部聯誼地點設於高雄關二樓空出之辦公室，每星期三退休人員在此聚敘聯誼。

# 102年第四季鹿港、溪頭美景之旅二日遊集錦



▲參觀以玻璃藝術興建的媽祖廟【護聖宮】



◀ 大學池前憶當年喜渡蜜月，黃新科兄伉儷情深，令人羨煞。



▲古色古香的【鹿港龍山寺】相傳始建於明永曆二十年，為臺灣最早的佛寺。



▲【溪頭森林遊樂區】寧靜幽美，讓人流連忘返。



▲【妖怪村松林町】充滿日式風格的街景，別具特色。



▲【紫南宮】以出借發財金聲名大噪，創造觀光奇蹟。

## 旅遊感言

■ 此次2日遊順利圓滿，非常感謝每位參與者，也要特別感激張鴻鈞伉儷，為了前來參與2天1夜之聯誼會文康活動及為了見見老同事們，提前遠從花蓮趕抵台北，充分顯示海關人的凝聚力及濃郁情感，感念殊深。

本會活動集錦

退休同仁聚餐會照片



▲11月28日「天仁喫茶趣」聚餐會



▲思考該點養生餐或海陸大餐?



▲退休眾兄弟聚餐合影留念



## 本會活動預告

# 103年 第1季綠世界新竹美食之旅 一日遊

活動舉辦日期	103年03月 03日 ( 星期一 )	
項 目	說 明	
費 用	主辦聯絡人	陳奉德：0928-816015 、 李滿雄：0922-806-894 【本會聯絡電話：(02) 2371-3282】
	住宿	無
	膳食	一午餐、一晚餐【盤石無菜單手做料理餐廳→美食饗宴】
	交通	豪華遊覽車
	保險	旅約責任險每人二百萬元加醫療險20萬元
	其他	門票、其他雜費
費用合計	每人：1,600元	
行程 & 景點 簡介	<p>▲紅毛港紅樹林為新竹縣最珍貴的自然生態教室，它位於新竹縣新豐鄉紅毛河（新豐溪）出海口一帶，分佈面積約有8公頃，紅毛港紅樹林最大的特點即是北台灣地區唯一的“水筆仔”和“海茄苳”兩種紅樹林植物混生的紅樹林。此地有完善觀賞步道設施的紅樹林生態保護區，能夠就近觀察紅樹林潮間帶豐富的生物相。紅毛港位處的新豐鄉原名紅毛，和台北的紅毛城一樣，與荷蘭人來此貿易有關，另一種說法則是三百年前有西班牙船隻擱淺於此故而得名，民國45年7月1日始改稱新豐鄉。</p> <p>▲綠世界生態農場，位於新竹北埔，佔地約七十多公頃，有五大主題公園，天鵝湖、大探奇區、水生植物公園、鳥類生態公園、蝴蝶生態公園；以動物、植物的自然生態，結合休閒、育樂的大規模生態農場。除了五大主題公園，綠世界還規劃出金剛鸚鵡區、可愛動物區、亞馬遜雨林區、空中植物區、有毒物區、美食天地、綠野廣場、景觀廁所、國際會議廳、熱帶風情屋、以及客家古厝文物區...等，38個觀賞區，您可細細品味每個主題公園，盡情享受綠色世界。</p> <p>▲盤石無菜單手作料理餐廳，近幾年台灣風行無菜單手做料理，廚師將食材盤飾結合，使美味料理不孤單，新鮮創意讓吃不僅是味蕾的享受；也昇華成視覺的饗宴，一道道讓人驚豔美學的料理一一呈現在您的眼前。</p>	
出發時間	上午07:30 台北車站東三門 ※請準時集合	
行 程	07:30台北車站東三門 → 08:00經中山高→ 10:00紅毛港 → 12:00午餐→ 13:30綠世界生態農場→ 18:00盤石無菜單手做料理餐廳 → 20:30台北車站東三門 →返回溫暖的家	
攜帶物品：請著輕便服裝、外套、防曬用品(帽子、傘)、雨具、身分證及個人必備物品		

主辦(報名)聯絡人：陳奉德：0928-816-015、李滿雄：0922-806-894

【本會聯絡電話：(02) 2371-3282】

承辦：全聯旅行社 / 劉信宏 手機：0933-721-750 電話：(02) 2568-3272

地址：台北市松江路50號5樓

## 學會轉換你的生活態度

【摘自my blog】

人生如夢，歲月無情，人活著其實是一種心情；窮也好，富也好，得也好，失也好，都是過眼煙雲。記得在一本書裏，我看到這樣的一個故事，看後很受啟發。

一位教師給學生上課時拿出一隻十分精美的咖啡杯，當學生們正在讚美這支咖啡杯的獨特造型時，教師故意裝出失手的樣子，咖啡杯掉在水泥地上摔成碎片，這時學生中不斷發出惋惜聲。

教師指著咖啡杯的碎片說：「你們一定對這只杯子感到惋惜，可是無論你怎樣惋惜也無法使咖啡杯再恢復原形。今後在你們生活中發生了無可挽回的事情時，請記住這隻破碎的咖啡杯。」

這是一堂成功的素質教育課，學生們通過摔碎的咖啡杯懂得了，人在無法改變失敗和不幸的厄運時，要學會接受它、適應它，學會轉換自己低落的情緒。

天有不測風雲，人有旦夕禍福。人活在世上誰都難免要遇上幾次不幸或者難以改變的事情。這個世界上，有些事情是可以抗拒的，也有很多事卻無法抗拒的。

如親人的亡故和各種自然災害，即已成事實，你該如何？只能接受它、適應它。否則，憂鬱、悲傷、焦慮、失眠會接踵而來，最後的結局是，你不能改變這些無法抗拒的事實，而是讓無法抗拒的事實改變了你。

很多人問我：為什麼總感覺到你是快樂的？其實，誰沒有煩惱？誰又可以抗拒各種情緒的困擾？

這個時候，我會把自己陷入短暫閉塞的空間，戴上耳機與天籟之音相吻；會打開音箱，與歌手一起癡醉；會衝一個熱水澡，卸去心靈的疲憊；也會準備一頓豐盛的晚餐，約上幾個朋友大吃一頓；也會來到空曠的田野發自肺腑的吶喊，

把積壓的委屈趁機發泄出來，或者是寫點東西，把一些憤懣體現在字裏行間。這樣做了，心裏會輕鬆很多，再睡個好覺，等天亮時一切都會變的嶄新。

在當今這個壓力越來越大的社會，人很難保持一個良好的心態，適當轉換情緒，改變態度是必不可少。懂得處理好自己的情緒，你才會擁有健康的心態，才有可能創造更美好的生活。

正如伊斯蘭教的《可蘭經》所說：「如果你叫山走過來，山不過來，那你就走過去……。」有一句說得好：「一個人的身體健康是1，而財富、感情、事業，家庭……，都是1後面的0，只有依附於這個1，零的存在才會有意義，如果沒了這個1，那麼一切都將不存在。」

因此人生最重要的就是有一個健康的身體，健康的身體靠什麼來獲得？那就必須有一個快樂的心情，所以，我們要學會釋放壓力，緩解疲勞，改變你的生活態度。

## 一塊震撼世界的墓碑

【摘自my blog】

在倫敦聞名世界的威斯敏斯特大教堂地下室的墓碑林中，有一塊名揚世界的墓碑。其實這只是一塊很普通的墓碑，粗糙的花崗石質地，造型也很一般，同周圍那些質地上乘、做工優良的亨利三世到喬治二世等二十多位英國前國王墓碑，以及牛頓、達爾文、狄更斯等名人的墓碑比較起來，它顯得微不足道，不值一提。並且它沒有姓名，沒有生卒年月，甚至上面連墓主的介紹文字也沒有。但是，就是這樣一塊無名氏墓碑，卻成為名揚全球的著名墓碑。

每一個到過威斯敏斯特大教堂的人，他們可以不去拜謁那些曾經顯赫一世的英國前國王們，可以不去拜謁那諸如狄更斯、達爾文等世界名人們，但他們卻沒有人不來拜謁這一塊普通的墓碑，他們都被這塊墓碑深深地震撼著，準確地說，他們被這塊墓碑上的碑文深深地震撼著。

在這塊墓碑上，刻著這樣的一段話：

When I was young and free and my imagination had no limits, I dreamed of changing the world. As I grew older and wiser, I discovered the world would not change, so I shortened my sights somewhat and decided to change only my country. But it, too, seemed immovable.

As I grew into my twilight years, in one last desperate attempt, I settled for changing only my family, those closest to me, but alas, they would have none of it.

And now, as I lie on my deathbed, I suddenly realize:

If I had only changed myself first, then by example I would have changed my family. From their inspiration and encouragement, I would then have been able to better my country, and who knows, I may have even changed the world.

譯文是：

「當我年輕的時候，我的想像力從沒有受到過限制，我夢想改變這個世界。當我成熟以後，我發現我不能改變這個世界，我將目光縮短了些，決定只改變我的國家。

當我進入暮年後，我發現我不能改變我的國家，我的最後願望僅僅是改變一下我的家庭。但是，這也不可能。

當我躺在床上，行將就木時，我突然意識到：如果一開始我僅僅去改變我自己，然後作為一個榜樣，我可能改變我的家庭；在家人的幫助和鼓勵下，我可能為國家做一些事情。然後誰知道呢？我甚至可能改變這個世界。」

據說，許多世界政要和名人看到這塊碑文時都感慨不已。有人說這是一篇人生的教義，有人說這是靈魂的一種自省。

當年輕的曼德拉看到這篇碑文時，頓然有醍醐灌頂之感，聲稱自己從中找到了改變南非甚至整個世界的金鑰匙。回到南非後，這個志向遠大、原本贊同以暴治暴，填平種族歧視鴻溝的黑人青年，一下子改變了自己的思想和處世風格，他從改變自己、改變自己的家庭和親朋好友著手，經歷了幾十年，終於改變了他的國家。

真的，要想撬起世界，它的最佳支點不是地球，不是一個國家、一個民族，也不是別人，而只

能是自己的心靈。要想改變世界，你必須從改變你自己開始；要想撬起世界，你必須把支點選在自己的心靈上。

## 生命的最高境界，即是選對舞台

【摘自生命知識庫】

生命的最高境界，即是選對舞台，走出自己的路，然後盡情發揮獨特的才華與能力。何謂天才，就是放對地方的「人才」；反過來說，你眼中的蠢材，很可能也只是放錯地方的「人才」。

例如：你和一位土著被困在非洲叢林，既無食物，也無水喝，那麼你會把這位土著當作「天才」，因為他懂得各種求生的技巧。

相反地，如果把他帶到辦公室要他使用電腦，那麼情況將會完全不同，你可能會認為他是「白癡」。的確，天生我材必有用。有些科學家連音階都抓不準；有些畫家連一封信都寫不好，可是他們「把自己放對地方」，所以成就非凡。

史蒂芬·史匹柏就是個例子，他因為高中的成績非常差，沒有任何電影科系願意錄取他。相反地，他走進電影工作室，認真學到了他所需的技能。今天，他不但製作了許多評價極高的影片，更成為家喻戶曉的大導演。

畢加索剛出道時原本想當詩人，結果他的詩被極具鑑識能力的絲泰茵夫人評得一文不值，他因而改變初衷。幸好有這位貴婦的提醒，否則這世界不就少了一位大畫家了嗎？

其實，所有人和事物原本都是美好的，只是所屬的地方適不適合而已。如美味的湯汁，滴到襯衫上即變「骯髒」，床第間的甜蜜私語，到了街上即成「髒話」是不是很有趣！

原本含在口中的食物，只要吐出來就變得「噁心」，把它吞下去反而「有營養」。即使是骯髒污穢的垃圾，只要放對地方（例如埋在土裡），也能滋養大地，開出美麗的花朵，長出能夠帶給我們健康的食物。

或許這世上沒有任何一個人或一件東西，是沒用處或卑微的，任何人或物，只要放對了地方，都會成為有用的「可造之材」。

生命的最高境界，即是選對舞台，走出自己的路，然後盡情發揮獨特的才華與能力。

## 海外會員園地

## 徵稿啟事

- 一、本會發行之會訊刊物屬公開園地，為擴大更多會員積極參與，竭誠歡迎會員們踴躍投稿(包括生活點滴)或提供所拍攝美景相片，集思廣益，豐富精實會刊內容。
- 二、鑒於本季刊僅16版，故自103年起將略作變革，請以短文(請勿超過1,800字)投稿；格於經費，來稿經刊出，恕無稿酬，但感謝投稿者之奉獻與分享。
- 三、本刊對來稿有刪改權，刊登與否均不退稿。
- 四、投稿文請儘量以電腦打字，並以word檔 e-mail至 001774ret@gmail.com秘書組；惟仍慣用書寫投稿者亦可。

## 免費換冰箱

文/黃清潯寫於美國

我一生不買獎券，因為中獎太難，我沒有這個運氣，何必去操這份心？發票拿了帶回家，放入一個大玻璃罐裡，由小兒去處理，也沒有聽他說兌過什麼大獎。

我不是教友，平日不去教會聚所，原因是對教的內涵了解不夠深入，不想去勉強附會，因此我也從未獲過教會的賞賜。以誠待人，以正處事，是我的標竿及信念。

想不到進入晚年，在美國生活中竟發生了一件近乎中獎的事，有人替我換了一個嶄新的冰箱，不單免費，還幫我把那龐大的舊冰箱搬走，這是怎麼回事？容我一記。

前年2011年9月中旬，此間之管理瓦斯及電力公司人員(簡稱PG&E)突訪我家(事先未有預約)，我見他穿著制服，出示證件，乃予以接待及談話。話題當然不離能源問題，一般家庭的能源就是瓦斯和電力了。他很仔細地勘察我家各房之燈形、燈泡、燈管等等，似乎在考慮一些事情。最後在離開我家時，他竟去測量我家的冰箱，我有些愕然，但不疑有它。想不到一件奇特的事就此發生了，他說：「你家冰箱要換掉，已經20年了」。我說：「沒有壞為什麼要換？它是美國名牌『惠而浦』(Whirlpool)」耶。他回說：「這種型號太耗電，要換」。又說：「放心！

換全新的，大小顏色隨你選。」隨即離去。

內子自老人中心回來，告訴她此事，她說：「有這事？」我又電問大兒，他說：「來美求學就業幾十年了，未聞過有這種事」。全家遂在半信半疑中等待。時光匆匆而去，10月中對方來電說希望約好時間，新冰箱就要送來我家了。一切在順利進行中，PG&E履行諾言，如今一台嶄新的冰箱矗立在我家的廚房裡，仍是大型的「惠而浦」(Whirlpool)。

就在更換冰箱的同時，PG&E免費更換了我家的三個燈座(廚房、家庭間、書房)及燈管，我發現照明是差了一些，但影響不大，可是近來兩個月的電費卻大幅下降了。

事件以後，我予以分析研究，發現在全球高呼節省能源聲中，美國有一個「節省能源協助方案」(ENERGY SAVE ASSISTANCE PROGRAM)，由瓦電公司(PG&E)主導，深入每個家庭，澈底達到節能之目標。為我家免費換冰箱，或燈座乃是一個明顯之例子。再從另一個角度觀之，在韓國冰箱大舉傾銷美國之際，協助本國(指美國)製冰箱生產業，未嘗不是一箭雙鵰之計呢。

## 遠離塵囂 接近大自然

文/劉明洲寫於美國

在美期間，力行三不政策：一不開車，二不學英語，三不拿美國護照。平日除上教會、逛超市、騎車、爬山健身及含飴弄孫，研究各項經典外，每日一遊快樂似神仙。此次回台，極力推薦每日一遊運動。三五知己結伴同行，前往陽明山一日遊，就有十次之多、烏來燕子湖、內洞森林遊樂區及坪林風景區，更是樂此不疲，令人流連忘返，其間負離子、芬多精及山水風光，則冠全台。下次嚮往大陸一日生活圈的旅遊方式，可以遊歷更多的人文景觀及自然景觀。

## 持盈保泰 心存感恩

此次回台，為兒子主持婚禮曾發表一份祝賀詞一愛的祝福。其中提到：「天下父母心對子女一生最大的期待就是健康、平安、幸福和快樂。相對而言，為人父母的我們這一代要為子孫積福著想，更應持盈保泰。」借用馬英九先生的一句話：「從感恩出發、從謙卑做起。」讓我們共同去圓退休生涯的美夢。

敬祝大家

身體健康 萬事如意 平安快樂

## 改變世界的五位猶太人

【摘自空大書香園地】

- 第一位是摩西，他說一切都是法律。  
 第二位是耶穌，他說一切都是苦難。  
 第三位是馬克思，他說一切都是資本。  
 第四位是佛洛伊德，他說一切都是性。  
 第五位是愛因斯坦，他說一切都是相對的。

猶太人最有名的10句話，每一句都值得細細品味。

- 1.一杯清水因滴入一滴污水而變污濁，一杯污水卻不會因一滴清水的存在而變清澈。
- 2.這世上有三樣東西是別人搶不走的：一是吃進胃裏的食物，二是藏在心中的夢想，三是讀進大腦的書。
- 3.馬在鬆軟的土地上易失蹄，人在甜言蜜語中易摔跤。
- 4.世界沒有悲劇和喜劇之分，如果你能從悲劇中走出來，那就是喜劇；如果你沉緬於喜劇之中，那它就是悲劇。
- 5.如果不讀書，行萬里路也不過是個郵差。
- 6.當你的鄰居在深夜兩點彈鋼琴時，你別氣惱，你可以在四點鐘時叫醒他，並告訴他你很欣賞他的演奏。
- 7.如果你只是等待，發生的事情只會是你變老了。
- 8.真正的朋友不是在一起有聊不完的話，而是即使不說一句話也不覺得尷尬。
- 9.時間是治療心靈創傷的大師，但絕不是解決問題的高手。
- 10.寧願做過了後悔，也不要錯過了後悔。

## 人，切不可把自己看得過重

【摘自my blog】

一只駱駝辛辛苦苦穿過了沙漠，一只蒼蠅趴在駱駝背上一點力氣也不花也過來了。蒼蠅譏笑說：“駱駝，謝謝你辛苦把我駝過來。再見！”駱駝看了一眼蒼蠅說：“你在我身上時我根本就不知道，你走了也

沒必要跟我打招呼，你根本就沒有什麼重量，你別把自己看太重，你以為你是誰。”

英國文學家蕭伯納一日閑著無事同一個不認識的小女孩子玩耍談天，黃昏來臨時蕭伯納對小女孩說，回去告訴你媽媽，說是蕭伯納先生和你玩了一下午，沒想到小女孩子馬上就回敬了一句：你也回去告訴你媽媽，就說瑪麗和你玩了一下午。後來，蕭伯納對他人講，「人，切不可把自己看得過重。」

著名表演藝術家英若誠曾講過一個故事。他生長在一個大家庭中，每次吃飯都是幾十個人坐在大餐廳中一起吃，有次他突發奇想決定跟大家開個玩笑，吃飯前他把自己藏在飯廳內一個不被注意的櫃子中，想等到大家遍尋不著時再跳出來。尷尬的是大家絲毫沒有注意到他的缺席，酒足飯飽大家離去，他才焉焉地走出來吃了些殘湯剩菜。從那以後他就告訴自己：永遠不要把自己看得太重要，否則就會大失所望。

蘇東坡年輕的時候是個傲氣十足的人。一日在田間小路上行走，忽然和一個村姑狹路相逢。村姑挑著一擔泥，兩個互不相讓。最後村姑提出她出一上聯，若蘇東坡能對上下聯她就甘心讓路。

村姑的上聯是：一擔重泥擋子路。

蘇東坡一聽這個上聯可生了得，一時竟想不出下聯。兩邊在水田裡插秧的農夫大聲笑。

情急之下蘇東坡竟然大聲回應：兩旁夫子笑顏回。

然後，蘇東坡脫下鞋襪為村姑讓了路。

事實上一個人的輕與重，貴與賤決不是自己能訂下標準的。平靜謙和，不事張揚才能是最重的分量。

北京大學開學的日子，一個新生攔住了一個看門的大爺讓他照顧一下箱子。

第二天才發現這個看門的大爺竟然是北京大學副校長，著名學者季羨林。這位學貫中西的學者竟然能夠如此看輕自己，也許正是他成為當代學人榜樣的原因之一。

不把自己看得太重其實是種修養，是種風度，是種高尚的境界，是種達觀的處世姿態，也是心態上的一種成熟，是心志上的一種淡泊。用這種心態做人可以使自己更健康，更大度；用這種心態做事可以使生活更輕鬆，更踏實；用這種心態處世可以使社會更和諧。記得，別把自己看的太重！

## 誤解的懊悔

【摘自my blog】

一個男孩，要高中畢業了，他想要一輛新車，作為畢業禮物，而他的父親也不厭其煩地帶他，跑了很多家車行。

畢業典禮完了，一家人回到家中。他心中期望著，他家門會停著那輛，他最喜歡的新車。沒想到，一回到家，什麼徵象也沒有，只見他爸爸笑咪咪地，從書房裡捧出一本燙金的『聖經』來，對他說：「兒子啊，老爸真高興你畢業了！」當時，一股幾乎是來自地獄裡的怒氣，充塞了這個兒子。

他沒想到，自己所敬愛的父親，會是如此「無聊又無恥的混帳東西」。他二話不說，掉轉了頭，就往外走。一走，就走了三十幾年。在他父親的喪禮上，這個兒子，終於回來了。他看著那個「混帳老頭」下了喪，扶著傷心的母親，回到了家中；當他走進他昔日的房間裡。他看他兒時所有的一切，都沒有變，只是，在他的書桌上，躺著一本『聖經』，那本令他徹底失望的「畢業禮物」。

這時，他對「爸爸」的情緒，是複雜的，但往日的怒火，畢竟已消殆了許多。他坐下來，開始翻著他三十多年前拒絕的「禮物」，看到聖經的內頁，有著父親的筆跡：「給我心愛的兒子—湯米，願你如鷹展翅上騰，奔跑卻不睏倦，行走卻不疲乏。」他又翻過一頁，展現在他面前的，是一張發黃了的支票，那票額，正是當初他看中的一部車子的價錢，而那日期，正是他高中畢業的日期。湯米的驚訝，是難以用文字形容的，他的悔意，也是無法用任何行為來減輕的。只是，當時那份年輕的愚思，使他失去了一生最寶貴的『父子親情』，而最奇怪的是，漫長的三十年中，他從來沒有想過「自己的判斷，可能是錯誤的」，失望的憤怒使他相信了一個從地獄來的致命謊言，那個愛他十八年的父親，便在一夜之間，在他心裡變成一個可怕的惡魔，衝擊他的心胸。

湯米不是唯一陷在這種陷阱中的人。我們每一個人的一生，有多少次，是因為一個小小的「誤

解」，而鑄成了一生無法彌補的大錯呢？因為，我們心中不健康的想法，實在太容易產生各種「小小」的「誤解」；但是，每一個誤解可能造成的後果，卻是難以挽回的。

## 賈伯斯的臨終遺言

【摘自網路文章】

作為一個世界500強公司的總裁，我曾經叱吒商界，無往不勝，在別人眼裡，我的人生當然是成功的典範。但是除了工作，我的樂趣並不多，到後來，財富於我已經變成一種習慣的事實，正如我肥胖的身體——都是多餘的東西組成。

此刻，在病床上，我頻繁地回憶起我自己的一生，發現曾經讓我感到無限得意的所有社會名譽和財富，在即將到來的死亡面前已全部變得暗淡無光，毫無意義了。

我也在深夜裡多次反問自己，如果我生前的一切被死亡重新估價後，已經失去了價值，那麼我現在最想要的是什麼，即我一生的金錢和名譽都沒能給我的是什麼？有沒有？

黑暗中，我看著那些金屬檢測儀器發出的幽綠的光和吱吱的聲響，似乎感到死神溫熱的呼吸正向我靠攏。

現在我明白了，人的一生只要有夠用的財富，就該去追求其他與財富無關的，應該是更重要的東西，也許是感情，也許是藝術，也許只是一個兒時的夢想。

無休止的追求財富只會讓人變得貪婪和無趣，變成一個變態的怪物——正如我一生的寫照。

上帝造人時，給我們以豐富的感官，是為了讓我們去感受他預設在所有人心底的愛，而不是財富帶來的虛幻。

我生前贏得的所有財富我都無法帶走，能帶走的只有記憶中沉澱下來的純真的感動以及和物質無關的愛和情感，它們無法否認也不會自己消失，它們才是人生真正的財富。

## 中年壓力大 老年失智風險增2成

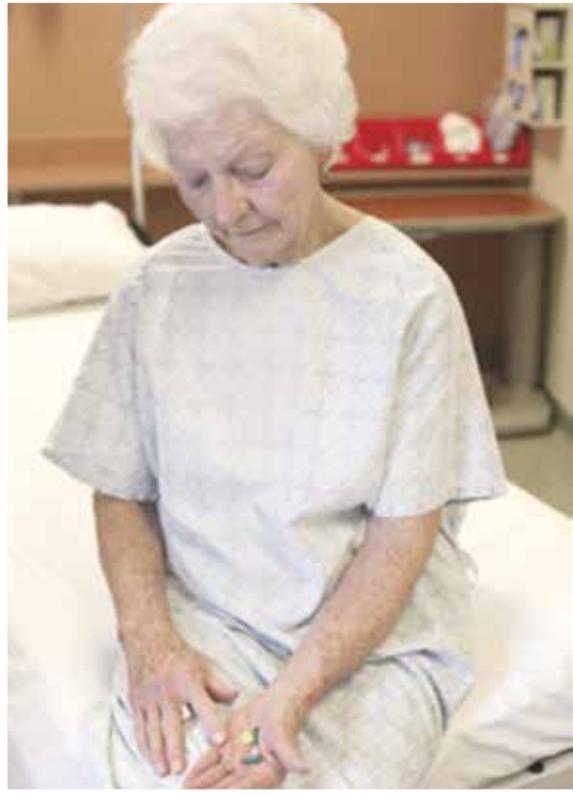
【摘自中時健康】

當過往的記憶一點一滴流失，才剛發生過的事情，就通通都記不得，甚至連吃過晚餐、洗過澡了沒，還有回家的路怎麼走，全都想不起來。這些失智症患者的典型症狀，令人心生不捨，同時也擔心自己和家人，將來有一天會進入這樣的情境中。

為了避免失智症上身，許多人採取了如打麻將、多動腦或是天天運動等方法來預防。但現在根據新的研究顯示，中年時若是壓力過大，老年失智的風險就會增加許多，這項研究發表於《英國醫學雜誌》（British Medical Journal，BMJ）上。

這項研究耗時近40年，研究一開始找了800位出生於1908至1930年間的女性。之後分別在她們30多歲、40多歲和50多歲去評估她們的生活與精神狀況。研究人員會針對以下問題進行評估，如婚姻狀況、生病與否、家人有沒有酗酒或失業的問題，同時也詢問過去5年來，上述的情形是否會影響睡眠狀況，或是感到恐懼和壓力。

在1968年的那一次測驗當中，每4名受調者中，就有1名承受至少1項以上的壓力，其中2成3的女性則承受2項壓力。而每5個人當中就有1人在過去



5年間經歷3項壓力狀況，約1成5的受調者則經歷4項以上的壓力狀況。研究追蹤發現，自1968到2006年間，有近2成的女性罹患失智症或失憶症，而800

人當中有104人則是罹患了阿茲海默症。

研究同時發現罹患失智症和壓力有正相關，如果在中壯年時承受較大的壓力，罹患阿茲海默症的風險會增加約2成，而所有種類的失智症罹患風險也會增加1成5。

人生中，承受壓力在所難免，除了多多動腦、運動外，還要學習紓解壓力，才能避免失智症上身。

## 幽默小品

### 動手術

有三個外科醫生在手術房外，彼此討論比較喜歡動哪些類型病人的手術。

華特醫生說：「我喜歡圖書館員，他們的器官都按字母順序排序。」

醫生佛蘭克林回答說：「我喜歡數學家，因為他們的器官都有編號。」

最後，張醫生回答：「我寧願律師，他們沒胆、沒心、沒腦、沒骨，而且頭尾可以顛倒使用。」

## 促進血液循環雙嬌！

### 黑芝麻糊+黑糖薑茶

【摘自華人健康網】

「我怎麼腳這麼麻！走不動？」隨著冷氣團報到，氣溫下降，許多老人家末梢血液循環也跟著變差，容易引起手腳發麻的症狀，嚴重還會影響日常生活。專家表示，要改善末梢血液循環不佳的問題，其實並不難，只要在日常多吃黑芝麻、黑糖薑茶等食物，就能達到改善的效果。

中山醫學大學營養學系王進崑教授表示，造成老人手腳發麻、腿軟的原因，除了受到天氣變化的影響外，與老人生理機能退化、心血管阻塞、血栓等因素，也脫離不了關係。血液在體內流通不順，造成末梢血液循環不佳，血液無法順利流到人體四肢，才會引起手腳發麻、無力的狀況發生。



• 黑糖富含大量的礦物質及錳、鋅、鎂等微量元素，可以改善血管硬化。

## 血液循環不佳 身體狀況多

人體末梢血管是負責輸送人體中的營養、氧氣到各個器官的主要管道之一。因此，末梢血液循環如果發生異常，會造成人體器官營養缺乏，或是缺氧的情形，進而引起手腳發麻、冰冷、腿軟、暈眩、耳鳴、視力模糊、嘔吐等症狀，對於身體機能開始退化的中老年人來說，更是危險。因此，如何促進血液循環，對於中老年人是非常重要的健康議題。

### 黑芝麻含木酚素 促進血液循環

為了避免老人血液循環不佳，造成腳麻走不動的情況一再發生，建議中老年人可以在飲食上多攝取促進血液循環的食物，例如黑芝麻就是不錯的選擇。黑芝麻含有木酚素成份，能夠促進人體的血液循環，抑制超氧陰離子的形成，幫助血管恢復彈性，對於預防體內老化、抑制高血壓、心血管疾病、調節脂肪酸代謝、降低膽固醇，都有很好的效果。

建議老人可以將炒過的黑芝麻磨成粉狀，加入低脂奶粉、熱水一起沖泡，變成黑芝麻糊食用。不但，能夠經由炒熟的動作，促進黑芝麻木酚素釋放的量。而且加入牛奶也可以增加鈣質的攝取。或是，選擇與黃豆一起打成黑芝麻豆奶，也是不錯的食用方式。

### 黑糖薑茶薑醇 暖身補充電解質

另外，有血液循環不佳問題的長輩，還可以選擇飲用黑糖薑茶來改善。生薑中的植物醇成份薑醇，屬

## 請 柬

- 一、謹訂於民國 103年2月21日（星期五）上午10時假關務署（前關稅總局）副樓四樓禮堂，舉辦本會春節團拜暨會員大會，會後並移駕至甲天下餐廳（地址：台北市長安西路 287號）歡樂聚餐。
- 二、本會為維持數十年來之美好傳統與溫馨，續辦『團拜與聚餐』事宜，感謝關務署提供禮堂，讓活動能順利舉行，特致謝忱。
- 三、特別感謝所有海關退休人員共襄盛舉、鼎力支持。

恭祝 新春吉慶 馬年行大運

恭請 大駕光臨

中華民國海關退休人員聯誼會 會長：蔡俊彥

副會長：劉東海、曾清隆

暨各組幹事 敬邀

於酚類化合物，具有抗血小板凝集與抗發炎的作用，可以預防血栓的發生，對於促進血液循環有一定的效果。

至於黑糖富含大量的礦物質及錳、鋅、鎂等微量元素，對於改善血管硬化有很好的效果。其中的礦物質、電解質成份，也有助於改善手腳發麻的症狀。因此，冬天天氣轉涼，長輩不妨可以喝一些黑糖薑茶來暖身，改善血液循環不佳帶來的不適。

### 【專家小叮嚀】：

黑芝麻糊、黑糖薑茶，都是針對血液循環不佳的老人額外補充的營養，建議一天食用一次，約1杯、1碗的份量就足夠，不宜過度攝取。只要透過日常飲食均衡、每周運動3次，每次30分鐘、保持良好的作息、注意保暖，就能預防末梢血液循環不良，避免手腳發麻的情形產生。

### 營養價值

中醫認為，芝麻味甘、性平，有補血、潤腸、通乳、養發等功效，適於治療身體虛弱、頭髮早白、貧血、大便燥結、頭暈耳鳴等症狀。黑芝麻糊的效用更勝鮮奶，食得多皮膚會滑溜、少皺紋，還會令膚色紅潤白淨。更可以治便秘。利用節食來減肥的人，由於

其營養的攝取量不夠，皮膚會變得乾燥、粗糙。而芝麻中含有防止人體發胖的物質蛋黃素、膽鹼、肌糖，因此芝麻吃多了也不會發胖。在節食減肥的同時，若配合芝麻的食用，粗糙的皮膚可獲得改善。

營養價值高，醣的含量及熱量卻比一般白糖低，加上其獨特的香味，終於讓「黑糖一出誰與爭鋒！」黑糖是一種未經提煉的純糖，含有豐富的鈣鐵、核黃素、尼克酸及錳、鋅、鎂等微量元素，經過研究證實，黑糖具有改善血管硬化的作用，且其中含有黑色物質能阻止血清中的中性脂肪及胰島素的含量上升，因此黑糖具有防止肥胖及改善動脈硬化的功能。



• 芝麻糊

• 黑糖薑茶

## -----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

※出席聚餐退休人員每人酌收餐費新台幣400元整（已繳年會會員酌收餐費新台幣200元；年滿80歲以上免費），請於報到時繳交。

※出席回帖請於103年2月14日前，儘速以下列方式回復參加與否，俾利籌辦事宜，感謝您的合作與支持。

（一）傳真：（02）2371-3600

（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：楊百祿：(02)2647-1703 曾清隆：(02)2363-4035

許信一：(02)2706-7638 林明彰：(02)2966-4983

張文祥：0933-017-466 吳隆銓：0937-506-871

陳奉德：(02)2371-3282、0928-816015

李滿雄：(02)2371-3282、0922-806-894