



長抱長青

會訊

第六十六期

翁文維題

中華民國一十四年六月三十日發行

內容摘要

特載	頁次
調查局舉辦大臺北地區退離人員春節聯誼餐會紀實	2
會務訊息	
第六屆第七次理監事及聯絡人聯席會議紀錄	3
114 年度重大會議時間及地點預告	7
本期樂捐芳名錄	7
關懷慰問	
周有義、黃經龍等先進	7
追憶懷念	
李保陪、陶廣志、李紹誠、林松年、黃文杰、吳天仁等先進	7
聯誼活動	
第 22、18、16、29、20 聯絡組聯誼活動	8
養生保健	
唱歌好處多	12
法令宣導	
病人自主權利法 108/1/6 幸福上路	15
會訊網路查詢方式	16
理監事年度捐款、會務捐款及常年會費匯款郵政劃撥專戶	16

特 載

調查局舉辦 114 年退離人員春節聯誼餐會紀實

「114 年新北市、臺北市退離人員春節聯誼餐叙」局長講話 1140210

沈夫人、蔡前部長清祥、王前局長榮周、王前局長光宇、葉前局長盛茂、汪前局長忠一、呂前局長文忠、崔前副局長昇祥、陳前副局長志揚、吳前副局長莉貞、黃前副局長迪熹、劉前副局長復興、文前副局長瀚、本局孫副局長、吳副局長、余主任秘書、諮詢業務處凌處長、新北市處何處長、臺北市處徐處長，各位主管、各位同仁，大家新年好！

今年是乙巳蛇年，在歡度農曆春節後，再過 2 天就是元宵節，在元宵前夕，我們以歡欣鼓舞的心情，辦理退離人員餐叙活動，邀請新北市與臺北市 500 多位退離先進熱情參與。

本人首先祝大家「開年大喜，諸事如意；身體健康，幸福美滿」，期望「小龍賜福、萬事如意」；其次，本人代表局裡全體同仁，向各位退離先進表達最誠摯的謝意，感謝大家長期對局裡的關心與支持，特別是許多在各行各業發光發熱的先進協助本局順利推展工作。

這是我第一次主持退離人員聯誼餐叙活動，看到這麼多位先進歡愉又熱情地相聚一堂，如家人圍爐般溫馨與熱絡，由衷感受到本局「淡淡的桂花香，濃濃的人情味」展抱一家情感。

我也要謝謝主辦單位新北市處及協辦單位臺北市處的精心籌辦及相關同仁的辛勞付出，而多位前局長與副局長撥冗共襄盛舉，顯示調查局的凝聚力一如桂花飄香、歷久不衰，這是本局非常值得驕傲的優良傳統。

個人來自基層，歷練過各項業務，在調查局這個大家庭，與各位同仁為維護國家安全、打擊犯罪併肩作戰，除深感榮幸，也時刻提醒自己責任重大。自 113 年 5 月奉命接任局長後，在內、外勤全體同仁共同努力之下，無論在國家安全或防制犯罪各方面，都有很好的工作績效。未來，個人將持續在各位先進奠定良好的基礎上，帶領全體同仁努力打拼，讓本局的金字招牌持續發光發亮。

最後，我要再次祝福大家，在新的一年里，心想事成，身體健康、諸事圓滿、順利平安。謝謝大家！

會務訊息

社團法人中華民國展抱長青聯誼協會 第六屆第七次理監事聯席會議紀錄

時間：中華民國 114 年 05 月 20 日上午 11 時 30 分

地點：新北市新店區北新路三段 207 之 1 號 1 樓彭園新店館

出席：理事應到 33 人，實到 17 人，請假 16 人。

監事應到 11 人，實到 6 人，請假 5 人。

列席：名譽理事長王光宇 聯絡人李欽明等 15 人

主席：理事長張濟平 記錄：郎組長正宙

一、會議開始：理、監事出席已達法定人數，主席宣布開會。

二、主席致詞

王名譽理事長、崔副理事長、李副理事長、洪副理事長、張常務監事、各位理事、各位監事、在座各位聯絡人以及工作會報的同仁，大家好！謝謝各位來參加這次會議並感謝各位一直以來對本會的支持。

三、王名譽理事長致詞

理事長、各位副理事長、常務監事、各位理監事、各位聯絡人、各位工作會報的同仁，大家好！歡迎各位來參加第六屆第七次理監事會，待會兒各位在聽到會務工作報告時會發現捐款有不少進帳，這是理事長費盡心力向外界募到款，謝謝他！同時也希望各位理監事每年至少五千元的職務捐一定要捐，如此才能維持本會會務順利運作。預祝這次會議圓滿成功。

四、報告事項

(一) 會務報告：樂秘書長勝利

1、上次理、監事聯席會議決議事項執行情形：

審查章賢哲等 5 位先進申請入會案，均已編列為正式會員參加本會及各聯絡組活動。

2、會務運作情形：113 年 11 月 20 日至 114 年 05 月 20 日

(1)本會於 113 年 11 月 19 日召開第六屆第六次理、監事聯席會議。

(2)第六屆第六次理、監事聯席會議紀錄，已於 113 年 12 月 4 日報主管機關內政部核備。

(3)定期召開工作會報：

本會原則上每週二上午召開工作會報，由張理事長主持，王名譽理事長、林



顧問、謝顧問列席，出席者有崔副理事長、黃副理事長、樂秘書長、陳副秘書長、藍副秘書長及各組組長等，本期計開會 18 次（858 次至 875 次）。會議紀錄另以電郵、郵寄、LINE、三種方式分送陳副理事長志揚、洪副理事長廷祿、李副理事長長明參考。

(4) 關懷慰問：

本期參加先進公祭或慰問家屬者 5 人（李保陪、陶廣志、李紹誠、林松年、黃文杰等先進）

(5) 規劃舉辦旅遊活動：

114 年 5 月 27 日至 6 月 2 日舉辦旅遊活動 7 日遊。

114 年 9 月 2 日至 9 月 11 日舉辦旅遊活動 10 日遊。

(6) 舉辦聯誼活動：

本期各地區聯絡組舉辦聯誼餐會共 6 次（第 21、22、18、16、29、20 組辦理）。

(7) 出刊「會訊」：第 66 期會訊訂於 114 年 6 月 30 日出刊。

(8) 聯絡人異動情形：

① 第 28 聯絡組聯絡人陳炳仁先進，因身體健康因素請辭，此職務由該組李榮章先進接任聯絡人。

② 第 16 聯絡組聯絡人史攸南先進，因生涯規劃請辭，此職務由該組李欽明先進接任聯絡人。

(二) 經費報告：財務組盧組長兆英

會務經費：（113 年 11 月 1 日至 114 年 4 月 30 日止）

1、收入部分

(1) 會費收入 277,000 元

(2) 會務捐贈收入 801,418 元

(3) 利息收入 5,409 元

(4) 上期結存 701,922 元

以上各項收入 1,785,749 元

2、支出部分

(1) 業務費用 386,875 元

① 慶生及聯誼會 107,915 元

② 召開會員大會 278,960 元

(2) 辦公費 270,698 元

① 紙張文具 1,210 元

②印刷郵電雜支費 269,488 元

(3)提撥基金 10,000 元

以上各項支出 667,573 元

3、收支相抵結存 1,118,176 元

以上報告經主席徵詢，無疑異准予備查。

(三) 主席補充說明：

上次理監聯席會議曾向各位報告，本會經費餘額短絀約四十萬元，不久之前本人找到賴姓友人，今年初向他募得四十萬元現金挹注，使會務運作不致拮据，謝謝！

五、討論提案

第一案

案由：請審查溫月梅等 14 位先進申請入會案，提請審議。

說明：經本會工作會報初步審查，溫月梅等 14 位先進填送入會申請書及繳納會費，符合本會章程第 16 條規定，請同意加入本會為會員

六、臨時動議：無。

七、主席結論：

誠摯感謝各位理監事出席今天的會議，也謝各位一直以來對會務的支持，謝謝大家！

八、散會

社團法人中華民國展抱長青聯誼協會 114 年聯絡人會報紀錄

時間：中華民國 114 年 05 月 20 日上午 11 時 50 分

地點：新北市新店區北新路三段 207 之 1 號 1 樓彭園新店館

一、會議開始：出席已達法定人數，宣布開會。

二、主席致詞

誠摯感謝各位聯絡人遠道而來出席今天的聯絡人會報，也非常謝謝各位聯絡人平日聯繫會員的辛勞，謝謝大家！

三、王名譽理事長致詞

理事長、各位副理事長、常務監事、各位理監事、各位聯絡人、各位工作會報的同仁，大家好！我們的聯絡人制度是在所有民間團體裡是僅有的，我們把會員分成 30 個聯絡組，各設 1 位聯絡人。今年已有 6 個組辦了聯誼活動，各位聯絡人辛苦一下，希望還沒有辦的也趕緊辦，讓各聯絡組都聯誼活動的機會。祝各位聯絡人



身體健康，繼續奮鬥，會議圓滿成功。

四、報告事項

(一) 會務報告：樂秘書長勝利

- 1、本期經介紹推薦溫月梅等先進 14 人申請入會，請各位聯絡人、各位會員先進繼續透過各種不同聯誼機會，持續邀請退離人員入會，共同促進會務發展與茁壯。
- 2、本期計有 6 個聯絡組舉辦聯誼活動（包括第 21、22、18、16、29、20 組），對凝聚向心展現情誼具有良好成效，並對主辦聯絡人先進之辛勞用心，本會活動組特致感佩之忱。
- 3、聯絡人異動情形：
 - ①第 28 聯絡組聯絡人陳炳仁先進，因身體健康因素請辭此職務，由該組李榮章先進接任聯絡人。
 - ②第 16 聯絡組聯絡人史攸南先進，因生涯規劃請辭此職務，由該組李欽明先進接任聯絡人。
- 4、請各聯絡人先進得便提醒會員繳納本（114）年度常年會費，本會財務組另將提供相關名單備參。

(二) 聯絡人工作報告：無。

五、臨時動議：無。

六、主席結論

個人非常感激與敬佩各位聯絡人！希望各位聯絡人在外見到尚未入會的老同事，能積極爭取他們入會，以壯大本會力量，謝謝大家！



114 年重大會議時間及地點預告

一、114 年 10 月 21 日 (星期二) 上午 10 時在新北市彭園新店館召開第 7 屆第 1 次會員大會 (理監事改選) 及第 7 屆第 1 次理監事會議。請有意願參與理事或監事選舉之先進，於 9 月 30 日前致電協會登錄。02-29129010 (09:00-12:00)

二、114 年 10 月 21 日 (星期二) 上午 12 時，舉辦大台北地區會員慶生會。

本期 (114 年 1 月至 6 月) 會員樂捐芳名錄 (依捐款時序排列)

姓名	樂捐數	姓名	樂捐數	姓名	樂捐數	姓名	樂捐數
展抱之友	27,918	馮元亨	2,000	方河明	500	汪天法	2,000
張治平	15,000	汪忠一	50,000	何啟東	1,000	曹國慶	5,000
蔣志太	2,000	黃思文	1,000	展抱之友	400,000	陳志峯	10,000
崔昇祥	5,000	孫臺生	5,000	林義杜	6,000	司徒元炎	5,000
韓東明	1,000	梁平	5,000	詹政曇	1,000	柯尊仁	10,000
王光宇	5,000	李長明	5,000	黃迪熹	20,000	蔣雨春	5,000
謝潮炎	5,000	萬家佛	5,000	林昭倫	5,000	蔡中鈺	5,000
陳光雄	3,000	洪廷祿	2,000	許武雄	2,000		
合計人次 31		捐款總計：616,418 元		製表：盧兆英 114.06.17			

關懷慰問

◎第 17 聯絡組周有義 (編輯組)

◎第 29 聯絡組黃經龍 (編輯組)

追憶懷念

◎第 6 聯絡組李保陪 (聯絡人 / 蔡育德)

李先進於 113 年 12 月 22 日往生

◎第 4 聯絡組陶廣志 (聯絡人 / 蘇中山)

陶先進於 114 年 2 月 10 日往生

◎第 13 聯絡組李紹誠 (聯絡人 / 方紹堃)

李先進於 114 年 3 月往生

◎第 22 聯絡組林松年 (聯絡人 / 呂劍明)

林先進於 114 年 4 月 4 日往生

◎第 29 聯絡組黃文杰 (聯絡人 / 黃經龍)

黃先進於 114 年 4 月往生

◎第 9 聯絡組吳天仁 (編輯組)

吳先進於 114 年 6 月 12 日往生



聯誼活動

◎第 22 聯絡組聯誼活動

去年 11 月中旬，慈母仙逝守孝閉門追思，謝絕所有公開活動，於今年週年祭日後，在各學長的關切期待中，趕在甲辰年底舉辦本組聯誼活動，經與協會密切的聯繫，擇定在台南市東區崇善路「銀座日本料理」餐廳，辦理本組 113 年度聯誼餐敘，共有 24 人出席參與。

當日，協會理事長張先生偕同陳副秘書長康生，及盧組長兆英、郎組長正宙、張組長金臺等一行五人，專程南下蒞會聯誼。同時，邀請台南市處黃處長建華帶領張副處長漢明、謝主任黨明與郭主任姜余，及張科長正忠等與會，黃處長親至高鐵站接張先生等一行，並提供 2006 年份金門高粱醇酒，共襄盛舉。

本次餐會，本組學長計有 14 人參加，出席率高達七成，為近年來最佳出席率，充分展現珍惜「展抱山莊」情懷。席中，第 3 期學長林松年以多年鑽研的養生之道，提供經驗予大家參考，甚獲好評！其他學長們則互相關懷退休後生活狀況，張先生更是逐一敬酒親切問候，現場氣氛融洽熱絡。此外，餐廳提供精緻可口的健康美食，及親切週到的服務，受大伙讚賞，咸認物超所值！

餐會在張先生祝福大家「平安、健康、聖誕快樂，期待下次再相會」聲中，於下午 2 時 30 分圓滿結束。內子受耳石不平衡暈眩之困，今年無法參加餐敘，依舊購買了本地名產「長生蜂蜜蛋糕」，致送每人乙份伴手禮，希望「把歡喜快樂帶回家」與家人分享！（文 / 聯絡人呂劍明）

◎第 18 聯絡組聯誼活動：

本組 114 年度聚餐聯誼活動，於 4 月 24 日星期四上午在南投縣草屯鎮「雙喜婚宴廣場餐廳」舉行。10 點 40 分左右副聯絡人陳員光先進和夫人抵達會場幫忙招呼接待，是時本組榮譽財務長胡巧雲先進自駕帶著三位先進到達會場，提前到場的幾





位先進集聚於入口寒喧；巧雲財務長、吳秀麗先進和陳員光先進夫人忙著收費和簽到作業服務。先進們陸續抵達會場，許久未見的期待，大家一邊報到一邊話家常，氣氛非常熱絡。

協會樂秘書長、陳副秘書長康生、財務組盧兆英組長、活動組張金臺組長一行四人一早搭乘高鐵趕來參加。高齡 82 的洪副理事長由家人駕車從彰化護送來參加，南投縣調查站羅主任、莊副主任、秘書余奕佐全程參加，特別感謝羅主任親自前往高鐵臺中站迎接協會長官至會場。本組目前繳費會員計 35 人，今天有 3 人因事請假，其中史禮智和陳俊男二位先進雖因家中有事，但仍專程趕來會場繳交會費，未用餐先行即離開，讓我們佩服他們對本組的向心力，連同蔣佳薰先進、簡錦江先進、黃昱儒先進、陳員光先進 4 位陪同參加的寶眷共計 36 人參加，席開五桌。

11:30 首先由聯絡人報告今天參加和請假人數、並簡述發給每位先進的養生資料內容，再一一介紹邀請的貴賓及陪同參加的四位先進夫人，表達熱烈歡迎。

秘書長及協會組員和南投縣調查站新派任的羅主任等貴賓於 11:50 到場，大夥鼓掌歡迎。在掌聲問候笑聲中入座。首先恭請樂秘書長致詞，樂秘書長表示，張理事長日前搭乘捷運不慎摔傷無法前來，特別指派秘書長代表向本組先進致意。續請南投縣調查站羅主任致詞表示，非常願意本著母鴨帶小鴨的精神，全力支持本組的活動。接著陳副秘書長特別稱讚 18 聯絡組先進踴躍參與本組活動和協會活動的熱情、財務組盧組長表示本組收繳會費的效率令人敬佩，於餐前特別安排請精通氣功養身的何啟東先進，帶領大家練習一套簡易手指養生操。



12:10 餐會開始，大夥開始相互敬酒，氣氛熱烈。洪副理事長、樂秘書長、陳副秘書長及組長逐桌敬酒，活動組長張組長現場忙著拍照攝影。正副聯絡人也逐桌敬茶表示感謝。宴席結束後全體參加人員大合照留影，



聚餐於下午 13：50 結束；樂秘書長和陳副秘書長和大夥一一握手話別，大家相約年底 10 月 21 日一同北上參加協會會員大會。

在此特別感謝協會洪副理事長、樂秘書長、陳副秘書長、盧組長、張組長遠道前來參加，更特別感謝南投縣調查站派車接送協會長官，謝謝每一位前來參加的先進，因為你們的熱情參與，才讓本組活動更增溫馨熱情，也祝福在家養病的先進早日康復，期待 10 月 21 日台北會員大會時大夥能相攜聚首同歡！（文/聯絡人梁平）



◎第 16 聯絡組聯誼活動

本組於 4 月 29 日星期二中午在新竹市「卡爾登飯店」舉行久違的聯誼餐敘活動，張理事長親率沈逸宏研究委員、樂勝利秘書長、陳康生及藍元鳴二位副秘書長、郎正宙、盧兆英及張金臺等三位組長與會，新竹市、縣及苗栗縣站主任均撥冗參加，協會竹、竹苗地區聯絡組先進計 20 人到場共襄盛舉。

理事長致詞：請已邁入銀髮族各位先進大家多多注意身體健康，除了重飲食保健之外，更需多參與聚會活動。餐會活動中，互相敘舊、暢飲高粱，氣氛熱絡，欲罷不能，在依依不捨中，相約年底 10 月 21 日一同出席協會會員大會，台北再聚首！（文/聯絡人李欽明）



◎第 29 聯絡組聯誼活動

因受新冠肺炎疫情的拖累，延宕一年的本組聯誼，於今（114）年 5 月 8 日星期四中午在臺南市新營區「海宴餐廳」舉辦聯誼活動，協會張理事長率樂秘書長、陳副秘書長康生、盧組長兆英及張組長金臺一行五人及李副理事長長明與會，本人與臺南市調查處高處長趨車前往高鐵嘉義站迎接。



聯絡人首先報告本組現況，多位成員年事已高，腿腳不良於行屬待聯狀態，去年迄今已有三位先進仙逝（黃文杰、李水田及林義久先進），現僅有七人，去年加上疫情又不穩定因素，故停辦聯誼活動一次，今天參加聯誼餐會有五位先進，其中要特別感謝專程由屏東北上參加聯誼的徐武雄先進，同時亦邀請臺南市調查處高處長、秘書長、新營調查站王主任及副主任等人參加，感謝出席的貴賓贈送多瓶赤焰高粱酒及威士忌美酒助興。有感人員凋零，今年特別邀約剛榮退的林海龍學長參加餐會，將促其儘早申請入會。

理事長致詞：這三、四年因疫情影響，展抱長青協會各聯絡組暫停的聯誼活動，目前已恢復舉辦，期盼藉由本組召集聯誼聚會，增加眾先進們會面相互問安敘舊機會，本組在黃聯絡人精心推展下，抱持「淡淡桂花香濃濃人情味」的情感，積極擴展會員，讓我們感受到展抱一家兄弟同心，在此祝福每位先進身心安康閤家幸福。

會餐開始後在理事長帶領協會長官逐一敬酒下，威士忌對上了赤焰高粱，你乾杯，我跟隨，兄弟感情一口悶，大夥暢懷興高彩烈相互敬酒，酒酣耳熱氣氛熱烈，理事長在大眾吆喝下，二盅『深水炸彈』獲得滿堂喝采，餐後推出點著蠟燭大蛋糕，掌聲中請 86 歲許大遜先進和陳森榮和許武雄等三位，在眾人高唱生日快樂歌聲中，共同切蛋糕，氣氛嗨到高點，理事長祝福先進們福壽久久松柏長青。

餐會約二個半小時，在賓主盡歡，互道平安健康中圓滿結束，大夥留下一個美好難忘的回憶。（文 / 聯絡人黃經龍）





◎第 20 聯絡組聯誼活動

本組 114 年度聚餐聯誼活動，於 5 月 23 日星期五中午，在高雄市鹽埕區「福容大飯店」舉辦聯誼餐會，席開 4 桌。

協會張理事長濟平率李副理事長長明、柯理事尊仁、樂秘書長勝利、陳副秘書長康生等人特別南下指導；高雄市調查處連處長率陳、張二位副處長、左秘書長與會，並贊助紅酒及高粱助興。

張理事長致詞表示：感謝各位先進不畏艷陽熱情參與盛會，協會會務仍照常運作，每週都開會，疫後這二年都舉辦旅遊活動。並計劃爾後每年都舉辦旅遊活動。

餐會中，先進互相敬酒、閒話家常、談笑風生、氣氛融洽，酒足飯飽後，大家都期待明年再相會。（文 / 聯絡人 喬台生）

養生保健

醫學專家證實—唱歌好處多

唱歌不僅是能促進情誼的消遣活動，研究證實真的具有降低壓力荷爾蒙的功效，還對蛀牙、失智都有預防效果！日本醫學博士、淑德大學教授高橋多喜子表示，唱歌對於健康有許多正面的影響，對於維持以及改善認知機能很有幫助。人這一輩子，一定要好好照顧自己，除了身體健康，什麼都不是你的。

1、燃燒中性脂肪

福田院長指出，想要減肥，一定得先燃燒脂肪，這是眾人皆知的原理，而當體內開始燃燒脂肪時，最先燃燒的便是中性脂肪，而唱歌正好可以助其燃燒，幫助你

變成纖瘦美人，再加上載歌載舞的效果，唱完一首歌，所減掉的脂肪相當可觀。福田醫院曾經做過一個實驗，找來三位女性分別唱五首歌曲，每人的曲目都一樣，在唱完之後測量她們體內的中性脂肪值，結果三人的中性脂肪值全部降低了，其中二人更降低了一半。



2、唱一首歌如跑一百公尺

根據「卡拉OK健康法」一書指出，通常歌手在開演唱會之際都會體重驟降，完全是因為在開演唱會期間，日夜勤練歌藝之故，福田院長說如果唱歌的方法正確，充分利用身體各部分的肌肉和內臟，可以從而消耗大量體能，也就是說如同做了運動一樣。為了證明，福田院長特別測量了一個人在唱完一首歌後的氧氣消耗量，以及跑完一百公尺後的氧氣消耗量，發現兩者的效果相當，換言之，兩者的卡路里消耗量亦大致相同，所以唱了一首歌就等於跑了一百公尺，這對於想減肥但又不喜歡運動的人來說，實在是一大喜訊。

3. 利用腹肌收肚

唱歌時，基本呼吸方法便是腹式呼吸法、腹部的肌肉得到充分利用，促進新陳代謝，同時也可結實腹部的肌肉。另外，使用腹式呼吸法的時候，橫隔膜的活動可以調節空氣的吸入和呼出量，肺容量增加，脂肪分解時所需的氧氣便能充分地吸收，有助脂肪的燃燒。脂肪燃燒唱歌法的唱歌，不是用喉嚨大喊大叫，如此不但達不到瘦身效果，還會損及喉嚨，形成息肉，造成反效果。不妨練習福田院長教大家的「脂肪燃燒唱歌法」，減肥兼唱歌，說不定有朝一日就可以變成最苗條的歌唱家！

A、腹式呼吸法練習

「腹式呼吸法」是唱歌的基本技巧，相當容易練習，在家也可DIY：首先仰臥在地上或床上，在腹部放上一至二公斤重的物件，如書或電話簿，維持這樣的姿勢唱一首歌，切記要看見腹部一上一下的起伏著，確保你是用腹式呼吸，每日練習一次，慢慢就會熟能生巧。

B、正確唱歌姿勢

唱歌的時候，能站不要坐，雙腿要分開與肩同寬，身體保持平衡，並記得使用「腹式呼吸法」，想像自己是歌曲的主人翁，投入忘情地唱，能夠做到這點將會大大提高瘦身的效果。另外有一點要特別注意，唱歌的時候不要喝啤酒或狼吞虎嚥，



要喝的話不如點熱茶或澎大海。

- ▲好不容易輪到你，切記一定要站立。
- ▲腿分開與肩同寬，要站得穩。
- ▲聽到前奏時，嘗試忘記現實生活，陶醉在音樂之中。
- ▲一手拿著麥克風，一手按著腹部，使用「腹式呼吸法」。
- ▲如果能夠配合舞蹈，效果更棒。

4、一曲可耗 20 卡路里

唱歌減肥，除了方法要正確之外，歌曲的選擇亦十分重要。日本就有一家公司，製造了一部「卡路里卡拉 OK」的機器，可以計算唱歌時所消耗的卡路里，該公司表示，這部機器可以透過從麥克風所接收的訊息如：聲量的大小、發聲的時間、拍子的快慢... 等因素計算出唱歌的人所消耗的熱量。從計算中得知，平均每一首歌能夠消耗五至二十卡路里，因人而異，就算是同一個人唱一首歌兩次也會有不同的結果，而當然歌曲時間長，節奏快是較佳的選擇。

5、改善便秘及皮膚狀況

如果你有慢性便秘的煩惱，不如多唱歌，據說可以舒緩導致便秘的壓力，使支配大腸蠕動的自律神經活躍、另外，唱歌時利用腹式呼吸法鍛鍊腹肌，亦可以刺激大腸的蠕動。

6、月月安

月經週期紊亂，部分原因是因為壓力導致荷爾蒙失調，如果能放寬心胸，利用想像力進入歌曲的意境之中，促進女性荷爾蒙之分泌，可改善生理不順的問題。

7、神經三溫暖

唱歌時，人會變得緊張，但當唱完一首歌後，唱歌的人會隨即放鬆下來，這樣一鬆一緊的循環，可以刺激因壓力而變得混亂的自律神經，紓解身心。

期待各位先進都能在歡唱中，延年益壽，松柏長青。



病人自主權利法 108/1/6 幸福上路

病人自主權利法

108/1/6 幸福上路

二等親

二等親請參照民法規範，需至少一位一起參與「預立醫療照護諮商」。

也可指定

醫療委任代理人

當意識昏迷或無法清楚表達意願時，代理人可表達我的醫療意願

預立醫療照護諮商

二等親至少一位、醫療委任代理人（若有指定）一起到醫院討論《病人自主權利法》賦予我什麼權利。

預立醫療決定

意識清楚時事先簽署，當五種臨床條件發生時，請大家尊重我的決定。

五種臨床條件

末期病人、不可逆轉昏迷、永久植物人、極重度失智、政府公告的重症疾病。



會訊網路查詢方式

電腦版：<https://www.mjib.gov.tw>

首頁 / 為民服務 / 退休人員專區 / 展抱長青聯誼協會服務專區

手機版



理監事年度捐款、會務捐款及常年會費匯款郵政劃撥專戶
 帳號：19879569
 戶名：社團法人中華民國展抱長青聯誼協會
 會址：新北市新店區北新路 3 段 82 號 9 樓之 1
 電話：02-29129010(09:00-12:00) 傳真：02-29180452

◎本會訊如有污損、缺頁，請退還「**新北市新店區北新路 3 段 82 號 9 樓之 1**」，將另行補寄；如無法投遞，亦請退回上址。

