



長抱長青

會訊

第六十七期

翁文維題

中華民國一十四年十二月三十一日發行

恭賀新禧

敬祝

各位先進平安快樂 健康長壽



名譽理事長：王光宇 張濟平
 理事長：汪忠一
 副理事長：洪廷祿 李長明 黃迪熹 萬家佛 劉復興
 駐會顧問：林義杜 崔昇祥
 常務理事：蔡中鈺 柯尊仁 周有義 林玲蘭 陳瑞禾
 理事：陳長武 陳申華 謝潮炎 劉菊生 梁平 秦台生 謝國源 張治平
 司徒元炎 何禮耕 裘力行 陳天佑 孫承一 黃義村 文翰 林昭倫
 王徐勳 曾俊凱 彭家慶 夏紹達 謝宜璋 巫勝鴻

監事會召集人：張裕民
 常務監事：孟惠華 李錨
 監事：謝德瑄 蔣雨春 成漢生 吳軍齡 蔡育德 江永華 李欽明 蕭湘寧
 秘書長：樂勝利 副秘書長：林義煊 陳康生 藍元鳴
 組長：盧兆英 滕則權 郎正宙 姚燕銘 張金臺
 秘書：姜珊珊

一同敬賀

內容摘要

特載	頁次
第七屆第一次會員大會暨理監事改選側記	3
會務訊息	
第七屆第一次會員大會會議紀錄	6
第七屆第一次理、監事聯席會議紀錄	11
115 年重大會議時間及地點預告	14
本期樂捐芳名錄	14
關懷慰問	
周有義、劉增富等先進	14
追憶懷念	
陸薪蓀、宋復民、黃欽明、張乃英、陳炳仁、鞠成惠等先進	14
聯誼活動	
九九重陽敬老活動	15
第 18 聯絡組一日遊活動記要風雨同舟赴彭園	15
第 19、17、30、24 聯絡組聯誼活動	20
養生保健	
預防失智症飲食大公開！	20
法令宣導	
自 115 年 1 月 1 日起，軍公教核心人員應配合各機關（構）學校，辦理 常態化、制度化查核不得在陸設籍、申領持用中共相關身分證件 ...	22
本會網路查詢方式	23
理監事年度捐款、會務捐款及常年會費匯款郵政劃撥專戶	24

第七屆第一次會員大會側記

微風送爽的深秋，展抱長青聯誼協會於10月21日上午11時，假新北市新店區彭園新店會館，舉辦會員暨第七屆理、監事改選大會。工作人員9時許，即到達佈置會場，更多先進老朋友也提早到場，現場氣氛熱烈而莊嚴，充滿久違重逢的笑聲與問候聲，洋溢著濃濃的展抱情。展抱兒女雖已退出公務體系，惟對公共事務，仍具有強烈的關心與責任感。先進們在報到同時，領取理、監事選票，因新任的理事長及理、監事，將帶領本會迎向新的四年，先進們無不慎重圈選心目中的最佳人選，投下神聖的一票。

12時會員大會在張理事長濟平的主持下展開，司儀是陳副秘書長康生。隔壁房間同時進行理監事開票作業，由林副秘書長義煊主持。首先由樂秘書長勝利進行年度工作報告，回顧過去一年協會在各項會員服務、關懷探訪及與各聯絡組聯誼活動上的成果。盧組長兆英報告年度財務收支及相關報表。理事長特別感謝所有會員的支持與熱情參與，讓協會成為退休生活中最溫暖的依靠。



有關理、監事的改選。選舉過程秩序井然，大家雖已退休，卻仍以嚴謹態度對待每一個民主程序。當選結果揭曉後，現場響起熱烈掌聲，恭賀新任的汪理事長忠一與11位監事、33位理事。汪理事長致詞時表示，感謝大家的信任，未來將延續團隊精神，持續推動會員權益保障、加強聯誼活動、促進退休生活多元化，並關懷年長會員的健康與福祉，讓協會成為更多退休同仁的心靈歸屬。



選舉揭曉畢，大家圍坐開始餐敘，話題從當年的公職回憶、聊到現在的健康、旅行與家庭。彷彿時光並未帶走那份熟悉的默契與溫





情，而是沉澱成更深厚的友誼。現場還穿插大家最期待的抽獎，獎項多達 82 個，中獎者自然喜孜孜的上台領獎，未中獎者也報以掌聲，暗自期待下次好運的降臨。

這場改選大會不僅完成了組織的延續，更凝聚了會員間的情誼與向心力。退休雖是人離開了職場，但那份服務社會、關懷他人的初心，仍在每一位會員心中閃亮著。

本次摸彩獎品依然十分豐富。獎品提供者與品項計有：

獎品提供者	品項	數量	得獎者
陳局長白立	三星平板電腦	1	陳康生
	飛利浦氣炸鍋	1	陳秋娥
	奈米水離子吹風機	2	沈谷音、張麗美
	藍芽手臂式血壓計	2	姚燕銘、張同科
	加熱型養生調理機	2	陳申華、陳崇賢
	歐樂 B 電動牙刷	2	黃裕仁、張忠森

王顧問榮周	現金 3000 元	1	藍家瑞
汪顧問忠一	唐寧茶禮盒	10	崔昇祥、姚天賜、張柏青、何寶台、李秋妮、黃華珍、林秉致、陳員光、張隆裕、曾勳亞
	法奇歐橄欖油	10	黃經龍、潘桂華、林世偉、張忠良、李榮章、朱金源、林中輝、夏紹達、周有義、周盛夏、劉禮信
陳顧問國恩	茶葉 6 條	6	蔣佳薰、鄭坤良、吳宗漢、高光智、詹益僖、吳秀麗
	中信兄弟象 T 恤	4	戴月榮、王年陽、陳芳益、莊陳美玉
	中信兄弟象球衣	4	李志強、郭鳳崗、簡錦江、黃昱儒
呂顧問文忠	高級紅酒 6 瓶	3	陳重光、李雲鵬、柯世昌
王名譽理事長光宇	家樂福禮卷 3000 元	2	張玉健、姜珊珊
張理事長濟平	家樂福禮卷 3000 元	2	黃丁世、林成東
崔副理事長昇祥	家樂福禮卷 2000 元	2	蔡東興、韓東明
陳副理事長志揚	家樂福禮卷 2000 元	2	孫台祥、郭潤天
洪副理事長廷祿	家樂福禮卷 2000 元	2	柯毓英、劉嘉陵
李副理事長長明	家樂福禮卷 2000 元	2	許寧佐、劉順進
黃副理事長迪熹	家樂福禮卷 2000 元	2	陳瑞禾、蘇台生
鄭監事會召集人家駒	家樂福禮卷 2000 元	2	李天民、孫承一
臺北市處許處長銘侑	高級威士忌酒	2	謝潮炎、鄧鈺雯
新北市處何處長復生	酒禮盒	2	盧兆英、林國明
國寶集團王徐勳	水果	12	柯尊仁、彭家慶、李欽明、江永華、詹政曇、楊週寧、張福寶、周國成、陳瑞虎、張一民、徐長春、楊繕嶸
磐安王會長偉光	高級洋酒	1	顏正雄
全國公教軍警消聯合總會輔導總會劉會長盛良	紅酒半打	1	陳順來
合 計		82	





會務訊息

社團法人中華民國展抱長青聯誼協會第七屆第一次會員大會紀錄

時間：中華民國 114 年 10 月 21 日上午 11 時

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：張理事長濟平等 348 人（含委託書 71 人）

主席：張理事長濟平 記錄：郎組長正宙

一、大會開始

已達法定人數，主席宣布開會。

二、主席致詞

王名譽理事長、各位會員先進、各位工作會報同仁：大家好！

今天召開本會第七屆第一次會員大會，將會依照內政部人民團體管理法的規定進行選舉第七屆的理、監事，由理事會選出新任理事長，並進行交接。

在此祝本次會議順利進行，謝謝大家。

三、王名譽理事長致詞

張理事長、各位顧問、各位副理事長、監事會召集人、各位理、監事、各位先進，大家好！

今天會議的重要事項是要選出新任的理、監事和理事長，張理事長任期屆滿，

張理事長的工作團隊也圓滿達成任務，在此
祝大會圓滿成功！

祝福大家平安快樂！

四、貴賓調查局吳副局長致詞，

王名譽理事長（光宇）、張理事長（濟平）、王顧問（榮周）、汪顧問（忠一）、呂顧問（文忠）、林顧問（成東）、陳顧問（國恩）、各位理監事、各位先進以及本局同仁，大家午安，大家好！

非常榮幸受邀參加展抱長青聯誼協會第7屆第1次會員大會，今天非常開心看到先進們踴躍出席，協會會務在張理事長主持及各位先進支持下順利推展，也感謝各位先進對局裡的關心與支持。中秋節剛過，天氣也逐漸變得涼爽、早晚溫差加大，在此提醒各位先進多注意保暖與身體保健，並祝福大家福泰安康。

過去一年，局裡業務在各位先進打下的基礎與支持下，持續有亮眼的表現。首先，從新聞報導可以發現，現今詐騙仍然十分猖獗。為了阻絕詐騙行為，本局在打擊境內及跨境詐騙上投入相當大的時間與人力，以瓦解詐騙集團為終極目標。今年5月19日至6月18日，本局執行今年度第3波擴大打詐專案，動員22個外勤處站，一共執行56案、搜索151處、約談286人、羈押28人，破獲機房3座、水房6座，查獲詐欺犯罪金額達新臺幣83億5,700萬餘元，洗錢金額達324億餘元，執行成果豐碩，超越先前13次同步偵辦的規模，彰顯本局阻斷詐騙集團金流、查扣不法所得之成效與努力。

其次，為落實政府「非核家園及綠色能源」施政方針，遏止不肖公務員、民意代表及黑道藉機勒索妨害綠能產業發展，本局自110年即成立「強力打擊妨害綠能產業發展犯罪專案計畫」。為持續加強偵辦妨害綠能產業發展犯罪，本局藉由加強宣導、蒐報不法情資、鼓勵民眾檢舉等方式，迄今已偵破多起重點案件，犯嫌背景包括議長、鄉民代表、政府企業高層等，顯見本局在維護綠能產業發展上扮演重要角色。

再者，本局「中和調查園區辦公大樓」自109年12月30日開工，歷經3年11個多月，已於113年12月26日正式啟用。目前新北市調查處、國安站及北機站已進駐辦公，鑑識科學處也將在今年12月進駐。新園區提供現代化、科技化的辦公環境，未來勢必成為北部地區另一司法重鎮。

此外，本局同仁除了在工作崗位上有良好表現外，在工作之餘也培養了卓越的體能。今年9月間，本局壘球隊參加「2025第23屆總統盃全國慢速壘球錦標賽」，在隊員努力奮戰下，最終勇奪司法組冠軍，並將前往總統府與總統合影，為本局增添光彩。

最後，本次餐會，局裡提供8打紅酒及摸彩品10份，共襄盛舉。祝福展抱長青聯誼協會會務蒸蒸日上、永續發展，在座所有貴賓及各位先進平安健康、萬事如意，謝謝大家！



五、報告事項

理事會工作報告

報告人：樂秘書長勝利

(一) 上次(第六屆第四次)會員大會通過決議案辦理情形：

1. 本會 114 年度工作計畫案，業經參酌以往各年度工作計畫事項編製完成，並報請主管機關內政部備查。
2. 本會 114 年度經費收支預算案，已報請內政部備查。
3. 本會 112 年度經費收支決算案，已報請內政部備查。
4. 本會 112 年度現金出納表、資產負債表、基金收支表、財產目錄案，已報請內政部備查。

(二) 會務報告：

1. 新進會員入會情形：

本期經工作會報審查完成入會手續新進會員，計有溫月梅先進等 21 人。(如附件一)

2. 會務運作情形：

(1) 人員異動：

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。

(2) 定期召開工作會報：

本期召開工作會報 35 次(自 858 次至 892 次)，維繫會務順利運作。

(3) 召開理監事聯席等會議：

本期召開理、監事聯席會議及聯絡人會報各 1 次，研討有關會務推展事宜。

(4) 出刊「會訊」、「會刊」：

第 6 期會刊於 10 月 21 日出刊。第 67 期會訊將於 12 月 31 日出刊。

3. 聯絡活動狀況：

(1) 各聯絡組活動狀況

本期各地區聯絡組舉辦慶生及聯誼餐會共 8 次(第 22、18、16、29、20、17、30、24 等 8 個聯絡組辦理)。

(2) 關懷慰問

① 本期慰問患病先進 2 人(周有義、黃經龍等先進)。

② 本期參加先進公祭或慰問家屬者 11 人(陸薪蓀、李保陪、陶廣志、李紹誠、林松年、黃文杰、吳天仁、宋復民、黃欽明、張乃英、陳炳仁等先進)。

4. 本期重陽敬老關懷：

重陽節敬老，係以 90 歲以上先進為對象，共寄送蔣志太等 32 位先進賀卡致意，另向剛滿 90 歲陳文昭、蔣永慶、李國斌、賴健一等 4 位先進個別致電

祝賀。

監事會工作報告

報告人：財務組盧組長兆英

會務經費：（113 年 11 月 1 日至 114 年 09 月 30 日止）

（一）收入部分

1. 會費收入 376,000 元
2. 會務捐贈收入 1,069,571 元
3. 利息收入 11,822 元
4. 上期結存 701,922 元
5. 以上各項收入 2,159,315 元

（二）支出部分

1. 業務費用 531,715 元
 - (1)慶生會 204,355 元
 - (2)召開會員大會 278,960 元
 - (3)召開理監事會 48,400 元
 2. 辦公費 537,125 元
 - (1)紙張文具 1,210 元
 - (2)印刷郵電雜支費 535,915 元
 3. 提撥基金 10,000 元
- 以上各項支出 1,078,840 元

（三）收支相抵結存 1,080,475 元

六、討論提案

第一案：

案由：本會 115 年度工作計畫案，提請審議。

說明：

- 一、依本會章程第 14 條規定，會員大會有議決年度工作計畫之職權。
- 二、115 年度工作項目分會務及業務二項，業經參酌以往各年度工作事項編製完成。
- 三、通過後作為 115 年度會務推動之依據，並報請主管機關內政部備查。

決議：照案通過

第二案：

案由：本會 115 年度經費收支預算案，提請審議。

說明：

- 一、本會 115 年度經費收支預算，經參酌本（114）年度預算編製完成。
- 二、通過後作為新年度預算執行之依據，並報請主管機關內政部備查。

決議：照案通過



第三案：

案由：本會 113 年度經費決算案，提請審議。

說明：

- 一、本會 113 年度經費收支預算，均依編列項目執行完畢，並經提第六屆第五次理監事聯席會議審查在案。
- 二、編製 113 年度經費收支決算表，提本次大會審議通過後，報請主管機關內政部備查。

決議：照案通過

第四案：

案由：本會 113 年度現金出納表、資產負債表、基金收支表、財產目錄案，提請審議。

說明：

- 一、本會 113 年度現金出納表、資產負債表、基金收支表、財產目錄，業經編製完成。
- 二、通過後報請主管機關內政部備查。

決議：照案通過

七、臨時動議：無

八、主席結論

九、選舉第六屆理事、監事

(一) 主席推舉選務人員，徵詢意見：

選務組組長：林義煊

選務組副組長：黃裕仁、郎正宙

唱票員：鄧鈺雯、丁牧群、黃華珍、林國明、陳瑞虎、曾碧華

計票員：黃裕仁、張孝琪、阮屏華、王姿婷、李碧凌、李秋妮

監票員：陳瑞禾、李伯恆

總監票：張裕民

(二) 宣讀「第七屆理、監事選舉注意事項」

(三) 投票、計票：發出票 348 張，收回票 348 張（理、監事票相同），無效票理事票 8 張，監事票 3 張。

(四) 宣布選舉結果

1. 理事當選名單：（由選務組組長林義煊唱名）

汪忠一、黃廸熹、萬家佛、劉復興、洪廷祿、李長明、蔡中鈺、柯尊仁、周有義、林玲蘭、陳瑞禾、黃義村、文翰、孫承一、張治平、司徒元炎、陳申華、陳長武、王徐勳、劉菊生、秦台生、梁平、謝潮炎、何禮耕、林昭倫、陳天佑、彭家慶、曾俊凱、夏紹達、謝宜璋、謝國源、裘力行、巫勝鴻等 33 位。

2. 候補理事名單：（由選務組組長林義煊唱名）

陳國清、邱志達、王偉鈞、汪仁成、林中輝、張初達、蔡坤良、葉長青、劉

宗南、王北齊、陳晉業等 11 位。

3. 監事當選名單：（由選務組組長林義煊唱名）

張裕民、孟惠華、李錨、成漢生、蔣雨春、蔡育德、李欽明、吳軍齡、蕭湘寧、謝德瑄、江永華等 11 位。

4 候補監事名單：（由選務組組長林義煊唱名）

葉仁成、李宏錦、黃經龍等 3 位。

十、散會

社團法人中華民國展抱長青聯誼協會 第七屆第一次理監事聯席會議紀錄

時間：中華民國 114 年 10 月 21 日上午 12 時 30 分

地點：新北市新店區北新路三段 219 號 2 樓「彭園新店館」

出席：理事當選人、監事當選人

主席：張濟平先生 記錄：郎正宙

第一階段：預備會議

一、主席致詞：略

二、介紹新任理、監事（由樂秘書長勝利介紹）

三、推舉選務人員及報告選舉注意事項：（由林副秘書長義煊報告）

（一）推舉選務人員：略

（二）報告選舉注意事項：略

（三）投、開票：略

（四）主席徵詢：無異議通過。

四、選舉常務理事、理事長、副理事長、常務監事、監事會召集人

五、宣布選舉結果：

（一）常務理事選舉：

汪忠一、黃迪熹、萬家佛、劉復興、洪廷祿、李長明、蔡中鈺、柯尊仁、周有義、林玲蘭、陳瑞禾等 11 位任常務理事。

（二）理事長選舉：由汪忠一當選理事長。

（三）副理事長選舉：

由黃迪熹、洪廷祿、李長明、萬家佛、劉復興等五位當選副理事長。

（四）常務監事選舉：

張裕民、孟惠華、李錨等 3 位任常務監事。

（五）監事會召集人選舉：張裕民獲推舉為召集人。

六、移交：由第六屆理事長張濟平



第七屆全體理監事開票作業





第七屆全體理監事合影



張理事長濟平卸任感言



王名譽理事長光宇監交



汪理事長忠一就任致詞

先生將印信移交給第七屆理事長汪忠一先生，由王名譽理事長光宇先生監交。

第二階段：正式會議

一、主席致詞：

謝謝各位熱心出任理、監事，這是只有付出的工作，請各位多多支持，謝謝大家！

二、討論提案：

第一案：

案由：請追認本會現有會員人數 674 位案。

說明：業經第六屆理、監事授權工作小組審核登記會員 1,339 人審查審定實際會員 674 人。

決議：照案通過

第二案：

案由：敦聘王光宇先進、張濟平先進為本會「名譽理事長」。

決議：照案通過

第三案：

案由：聘請王福林、林義杜、謝時勉、崔昇祥、陳志揚、潘鴻謀、莫天虎等七位先進擔任第七屆顧問，請討論。

決議：照案通過

第四案：

案由：聘請王榮周、陳國恩、呂文忠、林成東、嚴夢漢等五位先進擔任第七屆顧問，請討論。

決議：照案通過

第五案：

案由：擬聘任樂勝利等人員擔任本會工作人員案，提請審議。

說明：

- 一、依本會章程設置之工作人員，任期隨上（六）屆理事會屆滿。第七屆理事會已成立，應重行聘任。
- 二、謹提第七屆理事會工作人員名冊一份，爾後如有異動授權理事長依實際需要酌情辦理。

職別	姓名	性別	經歷
秘書長	樂勝利	男	處長、研究委員
副秘書長	林義煊	男	主任秘書、區長
副秘書長	陳康生	男	處長
副秘書長	藍元鳴	男	處長、研究委員
總務組長	姚燕銘	男	警衛組隊員
秘書組長	郎正宙	男	駐區督察
財務組長	盧兆英	男	專門委員
活動組長	張金臺	男	調查專員
聯絡組長	滕則權	男	簡任督察
秘書	姜珊珊	女	書記

決議：照案通過

第六案：

案由：請審查陳仰丞等 7 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，陳仰丞等 7 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。

決議：照案通過

第七案：

案由：請本屆新任理、監事提供私章和身分證影本，俾便辦理社團法人登記，提請討論。

說明：

- 一、本會每屆新任理、監事選出後，必須重新辦理社團法人登記。
- 二、請每位新任理、監事提供私章和身分證影本，以便向台北地方法院公證處辦理社團法人登記。

決議：照案通過

三、臨時動議：無



- 四、主席結論
- 五、散會。

115 年重大會議時間及地點預告

- 一、115 年 5 月 20 日 (星期二) 上午 11 時在新北市彭園新店會館召開第 7 屆第 2 次理監事聯席會議。
- 二、115 年 10 月 21 日 (星期二) 上午 10 時 30 分在新北市彭園新店會館召開第 7 屆第 2 次會員大會、第 7 屆第 3 次理監事聯席會議、聯絡人會議暨大台北地區慶生會。

本期 (114 年 7 月至 12 月) 會員會務樂捐芳名錄 (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
林義杜	6,000	張濟平	10,000	展抱之友	22,153	張治平	15,000
周有義	5,000	嚴夢漢	5,000	林義杜	10,000	張濟平	10,000
潘鴻謀	10,000	謝時勉	6,000	黃協進	1,000	馮元亨	3,000
王徐勳	10,000	王榮周	20,000	陳國恩	60,000	陳國富	2,000
洪廷祿	6,000	謝德瑄	5,000	黃迪熹	10,000	鍾志清	2,000
吳芳親	120,000	李 錨	5,000	張裕民	5,000	蔣雨春	5,000
蔡中鈺	5,000	萬家佛	5,000	林玲蘭	20,000	張初達	2,000
陳志揚	20,000	胡黔立	3,000	林津治	3,000	陳崇賢	500
蔣佳薰	500	簡錦江	500	陳員光	500	黃昱儒	500
韓東明	500	展抱之友	72,500	陳玉坤	300,000	汪忠一	100,000
崔昇祥	5,000	方河明	1,000	成漢生	5,000	劉復興	5,000
合計人次 44 人		捐款總計：902,653 元			製表：盧兆英 114.12.9		

關懷慰問

- ◎第 17 聯絡組周有義先進 (編輯組)
- ◎第 4 聯絡組劉增富先進 (編輯組)

追憶懷念

- ◎第 5 聯絡組陸薪蓀先進
陸先進於 113 年 4 月 7 日往生。(編輯組)
- ◎第 2 聯絡組宋復民先進
宋先進於 114 年 2 月 1 日往生。(編輯組)

◎第 20 聯絡組張乃英先進

張先進於 114 年 6 月 27 日往生。(編輯組)

◎第 28 聯絡組陳炳仁先進

陳先進於 114 年 8 月 25 日往生。(編輯組)

◎第 9 聯絡組鞠成惠先進

鞠先進於 114 年 10 月 24 日往生。(編輯組)

九九重陽敬老活動

重陽節敬老活動是本協會每年的重點活動，今(114)年的重陽節是 10 月 29 日，9 月下旬協會工作組已開始準備，並依照往例，如期製作完成敬老祝賀卡，在節前寄送 32 份到先進們住家。今年屆齡 90 歲先進計有：陳文昭、蔣永慶、李國斌、賴健一 4 位先進，經以電話聯絡，均婉謝探視。

◎第 18 聯絡組風雨同舟赴彭園暨一日遊活動記要

10 月 20 日大家都會懷著憂鬱的心情，因為北部風雨交加，大家深怕活動會被迫取消或改期。

這個時候在本組「Line」群組裡，大家接到聯絡人即時通知：

「各位先進、各位夫人：明天雖然大雨，備好傘具雨衣，我們依然手前行！會員大會沒有改期，我們也準時前往，途中行程或有少許改變，但不會影響大家久違重逢的喜悅！感謝您對我們的支持，也感謝籌備活動先進們的辛勞與付出！珍惜這得來不易的一日旅遊！向籌備活動的先進們致上我們最誠摯的敬意與感謝！明天車上見！」

我們這一組伙伴分散在南投縣、台中市、彰化縣，遊覽車也從中興新村、霧峰、中清交流道三處接駁參加活動的先進，副聯絡人在出發前幾天，就已經將活動行程與參觀景點的詳細資料寄給大家參考。一路上風雨交加，高速公路的路上交通也受到嚴重的影響，多個出口路段阻塞嚴重，為免耽誤大會報到時間，我們直赴新店會場趕路。幸好我們及時趕到會場。



到了會場看到滿場與會的人我算了一下有 30 桌，我們 18 聯絡組被分配在 25、26、27 等三桌，大家依序就座，見到久未見到的前輩先進，大家熱情的交流問候，在大會進行中，同時享受著美味佳餚。大會圓滿結束，開始摸彩抽獎，此時幸運之神正悄悄降臨這 25、26、27 三桌。當司儀宣佈品落在這三桌時大家的表情顯得非常高興熱烈鼓掌。算一算我們這組有 16 位先進被抽中得獎。這是歷年來最高的中獎紀錄，以前最高的記錄是 11 位。

回程天氣還是風雨不斷，原先預期參觀景點也只能放棄了。

今天雖然是風雨出遊、少了景點參觀，大家還是收穫滿滿，最難能可貴的是，久違相見的溫馨問候，抵銷了天候不佳的遺憾與不安，最重要的是大家都能平平安安回到溫暖的家。期待明年再相會。（18 聯絡組張柏青）

◎第 19 聯絡組聯誼活動

本 114 年度聚餐聯誼活動於 6 月 24 日星期二中午 12:00 在嘉義市“鐵馬道餐廳”舉辦，席開三桌。

協會張理事長濟平率李副理事長長明、樂秘書長勝利、陳副秘書長康生、盧財務組長兆英、張活動組長金台及局本部聯絡組沈研究委員逸宏等人蒞臨指導，嘉義縣調查站謝主任檔明、嘉義市調查站魏主任男烜、雲林縣調查站鍾主任達振、李督察淑嫻、廖督察建勳及三個站副主任、站秘書與會，並贊助洋酒及高粱助興。

張理事長在餐會中致詞表示：感謝各位先進熱情參與盛會，協會會務正



常運作，每星期都有會報，這幾年都有辦旅遊活動，今年舉辦到大陸旅遊，爾後還會再繼續辦理，盼望各位先進踴躍參與。

餐會中大家互相敬酒、閒話家常。席間聯絡人謝國源並表演“電子琴彈奏”，自娛娛人，氣氛達到最高潮。酒足飯飽後，大家都期待明年再相會。

(文/聯絡人謝國源)

◎第 17 聯絡組聯誼活動

本組於 114 年 8 月 14 日在台中市北區興進路 215 號大北京餐廳舉辦本年度餐敘聯誼，席開四桌。

感謝協會張理事長、王顧問、洪副理事長、樂秘書長、陳副秘書長、盧組長、郎組長、張組長等人參與盛會並提供佳餚。也感謝台中處黃維和副處長、台中市站李子貞主任、航業調查處李文義處長、吳志賢督察、彰化縣站曾至宏副主任、何明彥秘書等貴賓參與並提供金門陳高、洋酒、紅酒同樂展現展抱一家濃濃的人情。席間張理事長、王前局長帶領各幹部逐桌敬酒問候各先進，氣氛熱絡融洽，期盼明年再度歡聚。

我於 114 年 5 月 8 日因近 80 歲騎機車因恍神出車禍摔傷致肋骨骨折 8 根、血胸及肺挫傷，5 月 9 日在國軍台中總醫院開刀治療。在治療期間特別感謝洪副理事長特別致贈對骨骼折傷的保健品一箱 24 罐，也感謝協會的慰問品，加以我平日有運動習慣，最近一兩年都有做崔介忱老先生（2022 年往生活到 112 歲）的”床上保健功夫”，開刀後約一個半月就可行動自如。至 8 月 5 日複診時照 X 光主治大夫告知已 OK 半年後再追蹤，經此意外事故後以後要更小心謹慎。(文/聯絡人周有義)



◎第 30 聯絡組聯誼活動

因受新冠疫情等因的拖累，睽違一年多的本組聯誼餐會，經陳副秘長康生積極策劃及聯絡人密集的聯繫邀約，於九月廿五日（星期四）下午六時，假澎湖馬公市福朋喜來登酒店三樓西嶼廳舉辦 114 年度聯誼餐會。協會張理事長、樂勝利秘書長、陳康生副秘書長及張金臺組長一行四人，搭乘下午班機抵達馬公機場，調查站林山峻主任驅車前往迎接，此次特邀明年 1 月 16 日屆退的澎湖地方法院政風室主任鄭柴龍與會，預約明年退休即申請入會，並邀請澎湖縣政府政風處長陳螢松、澎湖縣調查站林山峻主任、吳督察芳親、易副主任繼湘及轄區及經常聯繫的 3 位調查官學長共同參與。

當日下午六時餐會開始，在張理事長謙讓下，先由聯絡人洪武博開場致詞，向久未謀面的先進問安，並一一介紹及報告組務發展及困境等情形，感謝協會長官不辭辛勞蒞臨指導，並感謝林主任的協助在澎湖最高檔的餐廳訂席，展現展抱濃濃的人情味。接著請張理事長致詞，理事長首先以敬禮，向大家問好，次介紹協會會務運作狀況，並言今年即將卸任，任期內數次來澎湖參與本組聯誼活動，感謝大家一路熱情參與相挺，感性的家常話，平易近人的風範讓人倍感溫馨，並鼓勵先進繼續熱情參與活動，讓會務運作更圓滿順暢，祝福大家身體健康、家庭幸福美滿。



本次餐敘係在五星級的酒店，享用生猛海鮮，又有林主任提供的美酒，展顯「淡淡的桂花香、濃濃的人情味」的展抱真情。今年九月份甫入會的蕭慧宜先進說，今天的餐敘氣氛超嗨，很少能看到職場退休後的聚會有如此熱烈的場景，真感動！

會餐中張理事及協會長官逐一向每位會員先進敬酒，威士忌、金門高粱一口下肚，豪情萬丈，氣氛驟升，先進們也相互敬酒，酒酣耳熱，充分展現血濃於水的展抱精神，陳螢松處長告訴本人，今晚美食佳餚把酒言歡這種熱絡氛圍，也只有展抱兒女才能營造形塑如此真誠坦蕩的胸懷。餐敘賓主盡歡在約二個半小時，在互道平安健康聲中結束，大夥兒留下美好溫馨難忘回憶，期待下次再聚首。

(文 / 聯絡人洪武博)

◎第 24 聯絡組聯誼活動

在緊接著今年國慶連續假期後的 10 月 13 日中午，宜蘭地區的第 24 聯絡組迎來了令人振奮不已的聯誼餐敘活動。理事長張濟平先生親率樂勝利秘書長、陳康生副秘書長、張金臺組長以及局本部沈逸宏研究委員，不辭辛勞遠道前來慰勉在地退休及在職同仁。



餐會假宜蘭市得意樓餐廳舉行，事前張金臺組長費心聯繫協調，宜蘭縣調查站王重陽主任也與同仁全力配合辦理，使得餐會得以順利舉行。



本次聚會退休同仁出席十分踴躍，計有孫燕謀、吳肇璋、陳少文、袁興夏、譚昌皓、鄭貞財及黃義村等多位學長，宜蘭縣政府政風處林六山處長也撥冗參加，調查站王主任、林俊宏駐區督察、兩位副主任及相關協力同仁亦共襄盛舉。

餐會在張理事長幽默風趣及



豪邁爽朗的笑聲帶領下，氣氛極為熱烈歡暢，席間共同回憶起以往在局裡服務時的美好時光與難忘的點點滴滴。

宜蘭地區幅員不大，在籍退休同仁人數有限，但畢竟都是展抱兒女出身，那份發自內心的親切與認同感是永難抹滅的，參加餐會同仁都有意猶未盡之感。會後張理事長親自贈送每位退休學長一件展抱長青會涼感衫，全體出席同仁也在餐廳前合影留念，並互道身體健康、吉祥如意，期待下次再相聚！（文 / 聯絡人黃義村）

養生保健

預防失智症的飲食

50 歲過後，腦力開始下滑，嚴重時可能變成失智症根據《2011~2012 年台灣失智症盛行率調查》顯示，65 歲以上人口中約有 18.8% 為輕度認知障礙患者，而失智症患者則有 8%，相當於每 12 位長者中約有 1 位是失智症患者。失智症是緩慢進行、目前仍無法治癒的疾病，此種疾病雖然致死率不高，但會嚴重影響生活品質、增加家庭壓力和經濟負擔。

失智症大致分為神經退化性及血管性二類，神經退化性失智症以阿茲海默症最常見，另因腦中風或慢性腦血管病變，造成腦部血液循環不良，導致腦細胞死亡造成智力減退的血管性失智症，是造成失智症的第二大原因。

導致失智症的因素有很多，其中包含高血壓、心臟病、糖尿病、中風、憂鬱症病史、酗酒、睡眠障礙、營養素缺乏等（如維生素 B6、B12、葉酸），以上許多因素都與營養攝取有關，因此良好的飲食習慣及補充足夠的營養是預防失智的重要關鍵。許多研究證實「地中海飲食」為能夠預防失智的飲食方式，本篇文章將分享地中海飲食的特色與實踐方式。

顏色	蔬菜	植化素
紅	番茄、紅椒	茄紅素、辣椒紅素、鞣花酸
橙	胡蘿蔔	類胡蘿蔔素
黃	黃椒、黃豆芽	類黃酮素、葉黃素、玉米黃素、檸檬黃素等
綠	深綠色蔬菜	葉綠素、葉黃素、類胡蘿蔔素、兒茶素、異硫氰酸酯等
黑	黑木耳	多醣體
白	洋蔥、大蒜	大蒜素、有機硫化物、槲皮素等
紫	紫高麗菜、紫洋蔥	花青素、酚酸類、白藜蘆醇等

圖片來源：董氏基金會《大專校院推動攝食足量蔬菜教學資源參考手冊（107.09）》

預防失智症的飲食型態—地中海飲食

執行地中海飲食的十個小撇步連續五年被評選為「整體最佳飲食」的地中海飲食有許多優點，如：預防失智症、減少代謝症候群發生率、保護心血管、降低癌症發生率、減少焦慮、憂鬱症狀等。

下列將地中海飲食的特色歸納成十原則

- 一、主食以全穀類為主：用未精製全穀雜糧（糙米、藜麥、南瓜、紅豆、全麥麵包等）取代精製澱粉（白飯、吐司等），建議佔每天主食的 1/3 以上。全穀雜糧含有高膳食纖維、屬低 GI 食物，且含有豐富的維生素（B1、B2、B6、E 等）和礦物質（鎂、鉀等），有助神經健康、穩定血糖、預防高血壓等優點。
- 二、攝取大量蔬菜水果：每餐至少要 2 份蔬菜、1 份水果。盤子上的顏色越多越好，代表富含各類的植化素（多酚類、黃酮類等），植化素為強力的抗氧化劑，能預防神經元受到自由基損害，如下圖所示；蔬菜中的維生素（C、E、B6、葉酸等）有助神經健康；此外還富含膳食纖維、礦物質，以上皆有助於預防失智症、慢性病、癌症的發生。
- 三、攝取好油：以橄欖油為主要的烹調用油，其單元不飽和脂肪酸高，能夠降低壞膽固醇（LDL），在台灣可使用苦茶油、芥花油、花生油取代。避免豬油、棕櫚油、含反式脂肪（人造奶油、酥油）的食品。每天 1 份無調味堅果（約一湯匙），其富含 Omega-3 不飽和脂肪酸、維生素（E、K 等）、礦物質（鉀、鎂、鋅、硒等），能預防腦神經細胞氧化，也具有保護心血管功效。
- 四、用辛香料取代鹽烹調時鼓勵使用蔥、薑、蒜、洋蔥、九層塔、香菜、辣椒、八角、迷迭香等調味，以減少鹽巴的使用量，也富含豐富的抗氧化物，有益身體健康。
- 五、每天 2 份乳品類：乳品類為鈣質與蛋白質的重要來源，有助於骨骼與肌肉生長，每天應攝取 2 份乳品類（每份約 240ml 鮮奶）。除了鮮奶、牛奶外，也可選擇無糖優酪乳、優格等發酵乳品，有助維持腸道菌相健康。
- 六、喝足夠的水每天喝足 1500-2000ml 的水，有助於代謝廢物、維持體內水分平衡。除了水也可以選擇無糖花草茶。
- 七、蛋白質以魚貝海鮮、豆類為主，適量攝取雞蛋、禽肉，少吃紅肉：每週至少吃 2 次魚貝海鮮，其飽和脂肪酸含量低，其中深海魚類（如：鯖魚、秋刀魚、鮭魚、白帶魚等）富含 Omega-3 脂肪酸（DHA、EPA），DHA 為組成腦神經細胞的成分之一，而 EPA 能預防血管堵塞，能夠抗氧化、抗發炎，降低阿茲海默症的風險。每週至少吃 2 次豆類 / 豆製品。黃豆、毛豆、黑豆及其製品為優質蛋白質，其中的卵磷脂能夠維持腦細胞正常運作，此外不含膽固醇、低飽和脂肪、含植物固醇，能預防心血管疾病。雞蛋、禽肉皆為優質蛋白質，可適量攝取。紅肉（牛、羊、豬）飽和脂肪較高，應減少攝取。
- 八、盡量避免加工肉品、油炸食物、甜點、零食、含糖飲料：加工肉品（香腸、培根、火鍋餃類）飽和脂肪高、高鈉、多食品添加物。油炸食物，容易在體內產生自由基，造成腦部組織細胞的傷害。精緻糕點、零食、含糖飲料，大

多高油、高鹽、高糖且低營養價值。以上飲食會促進氧化壓力並導致發炎，而影響到腦神經元的正常功能，進而使大腦不健康，認知功能也較差，應盡量避免。

九、適量飲酒、茶無飲酒習慣者，不需刻意飲酒；有飲酒習慣者可選擇紅酒，但需適量，男性每日不超過2個酒精當量，女性則不宜超過1個酒精當量（1當量的紅酒約150毫升）。無飲酒習慣者，若是想從紅酒中攝取多酚類等抗氧化物，可藉由喝茶替代，但應避免下午後喝茶，以防咖啡因干擾睡眠。

十、每天規律運動、多社交活動、保持愉快的心情、適當休息每天至少30分鐘的運動，多與他人互動，皆有能延緩大腦退化，詳細請見《大腦凍齡有三動：活動、運動、互動》。遵循以上10個基本原則，即使身處在台灣，選擇在地多樣化的食材，也可以輕鬆執行地中海飲食！

結語要預防失智症「吃、動、睡」皆是關鍵，在「吃」的方面可藉由遵循地中海飲食的十個原則，來預防失智症的發生，同時也要避免傷害腦力的食物。此外每天規律運動、多社交活動、適當休息也是維持腦力重要的一環，讓我們從現在開始改變，跟失智症說不！（資料來源董氏基金會食品營養專區）

法令宣導

大陸委員會於104年8月18日表示，依現行兩岸條例第9條之1規定，國人若取得中國大陸人民身分，將喪失台灣人民身分，更無從擔任志願軍職及公教人員。為落實依法行政，政府推動常態化、制度化查核，明確各機關（構）學校核心人員，不得在陸設籍、申領持用中共相關身分證件，預防違法任職或有人員存在不符法律任用規定之情況。相關工作已於近日函請有關機關配合推動及宣導，並將於明年（115）年1月1日正式施行，屆時軍公教核心人員有初任、調任者，須配合查核作業，不配合查核者，將依任用法令、契約，依法不辦理銓審作業、不得簽訂聘用契約、續聘或改聘作業等相關方式處置。

陸委會說明，鑒於公務體系龐大、用人態樣繁多，且任用人員法令依據不同，常態化、制度化查核將採循序漸進、逐步推動之方式辦理；初期仍以軍公教核心人員為查核對象（詳所附範圍表），不會及於全體人員。國營事業、公股民營及公設（股）財團法人，暫以該職務為需報院、主管部會或地方政府核派（定）之官派人員，且屬代表政府出任該職務之代表人及經理人，才須納入查核。教育人員則以各級公立學校依教育人員任用條例等法令進用之21類專任人員為限。

陸委會指出，為落實常態化、制度化查核，自即日起至本（114）年年底止，請各機關（構）學校協助配合進行宣導，並檢討修正相關用人法令、契約及相關資訊系統、書表文件等資料；陸委會將邀集人事總處、銓敘部、教育部等機關於全國辦

理宣導說明會，協助各機關（構）學校推動宣導，確保各機關（構）學校所用人員均符合法律規定。

陸委會強調，中共近年為了推行統戰，不惜破壞兩岸長久以來各自堅持的兩岸單一身分制度，允許我國人赴陸領用中共相關身分證件時，保留台灣身分證，不僅混淆我國人對國家的認同，破壞我方法律規定，更對我國家安全造成巨大危害。政府期盼受查核之相關軍公教人員積極配合政府相關作業，為維護國家安全貢獻一分心力，並提升人民對公務體系的信賴。

陸委會新聞稿編號第 056 號新聞聯絡人：吳先生電話：23975589 分機 7003

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
手機車版



展抱長青協會官方 Line 群組的連結及 QRcord：

協會活動相關訊息將在此群組公告週知，不論是否會員的展抱先進，都歡迎加入，共襄盛舉。

群組的 Line 連結：

<https://line.me/R/ti/g/kyyFvDg6N9>

群組的 QRCode：



理監事年度捐款、會務捐款及常年會費匯款郵政劃撥專戶

1. 郵政劃撥專戶帳號：19879569

2. 郵局轉帳帳號：03114810599889（註明匯款人姓名及匯款末 5 碼）

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。

胸懷展抱  永遠長青