



青長抱展

會訊

第五十二期

翁文維 題

中華民國一〇八年一月一日發行

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

理事長：張濟平

副理事長：崔昇祥 陳信道 陳志揚 潘鴻謀 洪廷祿

駐會顧問：林義杜 謝時勉

常務理事：蔡中鈺 柯尊仁 吳莉貞 林成東 王興旺

理事：宋海嘯 莊銘 陳良夫 張治平 陳瑞禾 周有義 李長明 柯晴男

陳申華 陳長武 司徒元炎 田方城 謝潮炎 劉菊生 秦台生 嚴夢漢

陳光雄 何禮耕 汪孝先 王徐勳 梁平 陳天佑

監事會召集人：鄭家駒

常務監事：張裕民 李錨

監事：陳光中 吳軍齡 謝德瑄 施展華 馮建章 蔣雨春 顧川 成漢生

秘書長：孫臺生 副秘書長：林義煊 閻鎖琳

組長：王興華 李湘中 盧兆英 劉永新 滕則權

專員：姚燕銘 秘書：胡惠蘭

一同敬賀

內容摘要

特載	頁次
第五屆第二次會員大會側記	3
會務訊息	
第五屆第二次會員大會會議紀錄	5
108 年重大會議時間及地點預告	9
108 年花蓮、台東三日知性之旅訊息	10
本期樂捐芳名錄	10
會員來函	
胡黔立先進	10
九九重陽敬老活動	12
關懷慰問	
王法仁先進	13
追憶懷念	
陳進發先進	14
聯誼活動	
澎湖三日知性之旅	14
參加磐安同心會會員大會活動	18
第 21、26、17、28、19、29 聯絡組	19
養生保健	
國民健康署「每日飲食指南」提倡均衡飲食更健康	22
法令宣導	
秀出健保卡直接免費、這 6 項「健康檢查」政府出錢	23
會務捐款及常年會費匯款郵政劃撥專戶	24



第五屆第二次會員大會側記

本會自成立以來，已邁入第五屆了，這次是本屆第二次會員大會，在協會工作人員認真努力籌備下，大會於本（107）年11月20日上午在新北市新店區頤品大飯店召開。工作人員於上午10時起即抵達會場準備工作，此時已有會員陸續到達。會員大會上午11時正式開始，由張理事長主持介紹蒞會貴賓公教軍警消暨退休人員聯合總會劉總會長盛良、臺北大學陳副校長達新、台北大學校友總會董大法官翔飛、磐安同心會黃理事長磊，接著依會議程序進行，圓滿成功，大會結束後，張理事長邀請貴賓一起合照留念。

在12時許開始餐敘聯誼，首先由主席張理事長致詞：歡迎調查局呂局長蒞臨本會會員大會餐會，深感榮幸。呂局長歷任檢察長、司長、署長等重要職務，學養俱優、歷練完整，現今領導本局，定能傳承展抱精神，為國貢獻，謹代表協會敬祝本局局運昌隆。本會多年以來，承蒙局裡精神上支持、行政上支援，謹此表達謝忱。現在就請調查局大家長呂局長為我們講話。

調查局呂局長文忠致詞：

- 一、今天，非常榮幸能夠受邀參加展抱長青聯誼協會第五屆第二次會員大會的餐會。展抱長青聯誼協會在名譽理事長王先生、理事長張先生、各位副理事長、暨所有理、監事先進們齊心努力、全體會員無私奉獻之下，會務蒸蒸日上，這是國內政府機關退休人員聯誼團體相當具有規模的組織，從今天會場的氣氛，我可以感受到各位先進的向心力與凝聚力，我想此即是展現貴會成立宗旨「胸懷展抱、永遠長青」的最佳驗證，在此祝福貴會會務順利圓滿，會運昌隆興旺。
- 二、其次，看見每一位先進朝氣蓬勃、健健康康參加今天的年度盛會，這真的非常難得，大家共聚一堂，共話家常，實在令人高興與感動。
- 三、展抱是個大家庭，本人自9月20日上任，有幸參與其中成為一分子，甚感與有榮焉。我雖來自檢察系統，但對調查局並不陌生，過去跟許多處站合作辦案，對調查局的專業表現印象深刻。接任局長職務後，我期許自己能夠儘快地融入這個大家庭，為調查局打拼，也希望我們所有退離先進能夠持續給予關心與支持，本人一定會秉持依法行政及行政中立原則，繼續推展工作，為調查局開創更美好的未來。
- 四、另外，11月24日即將舉行各級地方公職人員選舉投票，本局目前最重要工作即是查察賄選專案的推動與執行，從前階段加強反賄選宣導，到目前積極偵辦賄選案件，本局目前已調派203人進駐全國21個地方檢察署，全力支援查察賄選工作，務期任務能圓滿順利，以淨化選風。
- 五、本次會員大會，本局特別提供了8打紅酒，以及10份摸彩品，用來摸彩助興，共襄盛舉。
- 六、最後，敬祝大會圓滿成功，並祝各位先進身體健康，萬事如意！謝謝大家。



接著請王顧問榮周致詞：今天很高興出席展抱大家庭之會員大會，有回家的感覺，看到各位先進熱烈參與並在王名譽理事長、張理事長卓越領導下，各位會員的熱烈支持，才有今天豐富的成長，並祝會務蒸蒸日上，最後祝福大會圓滿成功，各位先進健康幸福快樂。

此次餐會席開37桌，大家相互敬酒、問好，老朋友、老同事聚在一起，話家常，憶往事，場面熱烈、溫馨，調查局呂局長也特別致送適宜先進們飲用的紅酒，大家享用一頓豐盛的午宴。為了便於交談聯誼起見，編排桌次原則：（一）同一聯絡組先進儘量安排在一起。（二）女性先進排在一起，這次參加女性人數較多，不能排在同一桌者，則安排與先生或同一聯絡組同桌。至於菜單方面，頤品大飯店應本會要求，做出符合年長者需求的佳餚。（三）素食者安排在一起。另外多位高齡先進，均親自與會，每位都精神愉快，真是令人欣慰，更是令人感動。

在餐敘過程中，由林副秘書長義煊主持，並開始進行摸彩活動。本次獎品甚為豐盛。贈送及提供摸彩品的有臺北大學李校長承嘉（手工肥皂禮盒2份），臺北大學校友總會謝理事長士滄（世界錶2份）、吳常務理事明富（AQUA烤箱1台）、王常務理事義郎（香菇王食品禮盒2份）、莊常務理事英堯（丸莊醬油20盒）、許理事元國（陶瓷藝品3件）、黃理事裕仁（精明「紅枸杞」3份）、校友總會（精美小圍巾10條、高爾夫球帽5頂），調查局呂局長文忠（平板電腦、電動牙刷、血壓計、吹風機、體脂計、果汁機各1份、茶葉禮盒4份），磐安同心會黃理事長磊（現金3,000元），展雲公司（金門高粱酒禮盒6份、威士忌酒禮盒6份），王顧問榮周（高級洋酒1份），王名譽理事長光宇（家樂福3,000元禮券）、張理事長濟平（家樂福3,000元禮券）、崔副理事長昇祥、陳副理事長信道、陳副理事長志揚、潘副理事長鴻謀、洪副理事長廷祿、鄭監事會召集人家駒（家樂福2,000元禮券各1份）等摸彩品，分別由吳軍齡、熊祺瑀、張政富、秦廣瑞、張啟華、胡為濬、吳鏗毅、陳奕海、方錫榮、呂劍明、蔡中鈺、邱松日、張少文、書國平、張隆裕、李錨、陳光華、李志強、胡巧雲、陳崇賢、李玉珠、成漢生、許克明、丁灌之、徐立仁、徐立功、林秉致、姜志洪、陳順來、胡黔立、巫勝鴻、謝潮炎、盧朝興、李信根、林義杜、謝時勉、林克文、呂夢顯、徐長春、杜正庚、張忠良、何友恢、鄧洛英、蔣永慶、林津治、陳銘木、蔣雨春、林清平、王以力、黃燕、陳水潭、張柏青、林德臺、陳慶隆、陳芳益、張碧心、夏光燦、柯毓英、江永華、李國樑、蔡昌德、張永森、陸政吉、黃郁初、李雲鴻、顧川、鍾燕石、曾春蓮、簡錦江、陳嘉光、柯晴男、丘奕祥、蔣志太、劉菊生、馬至希、練金澆、郭潤天、林昭倫、王興華等先進抽中。領獎的先進都拍照留念歡欣喜悅，未中獎的先進鼓掌道賀，並期待下次聚會時獎落我家。

餐敘在歡樂聲中進行，王名譽理事長、張理事長、王顧問、呂局長、陳副校長、劉總會長、黃理事長等前往逐桌敬酒，向出席會員先進表示問候之意，熱情互動，大家反應熱烈，令人感動。當甜點、水果上桌時，餐會已近尾聲，在與會會員大家互道珍重，相約下次聚會時再把酒言歡後，踏上歸途，也使此次大會劃下一個圓滿句點。（文／編輯組）



王名譽理事長、張理事長與蒞會貴賓合照



陳副校長、呂局長、王名譽理事長、張理事長、王顧問、黃理事長（由左至右）向全體會員先進敬酒

會務訊息

第五屆第二次會員大會會議紀錄

時間：中華民國 107 年 11 月 20 日上午 11 時

地點：新北市新店區北新路三段 207 號 1 樓「頤品大飯店」

出席：張理事長濟平等 398 人（含委託出席 87 人）

主席：張理事長濟平 記錄：李組長湘中

一、大會開始：已達法定人數，主席宣布開會。

二、主席致詞

（一）首先介紹今天蒞會貴賓—台北大學陳副校長達新先生、磐安同心會黃理事長磊先生、公教軍警消暨退休人員聯合總會劉總會長盛良先生。

（二）本人自去（106）年 8 月 29 日到會服務以來，已歷經一年又三個月，期間承蒙王名譽理事長的指導及全體會員先進的支持愛護，會務工作，無論在會員

增長、召開會議、經費收支、發行刊物、聯誼活動、關懷慰問等各個面向，均能平順運作與發展，在此表達個人誠摯的感佩之忱。

- (三) 感謝會員先進從各地前來參加一年一度會員大會，尤其值得一提的是第 18 聯絡組（南投縣）先進們組團攜眷參加，盛情可感。此刻，個人深知肩負的使命與責任，未來將秉持「傳承」與「永續」的信念，追隨各位先進腳步，共同努力，毋負初衷。
- (四) 感謝友會謝理事長、黃理事長、劉總會長的指導與愛護，受益良多。台北大學校友總會謝理事長因另有要務，特別在會前蒞臨致贈本會會務捐款 10 萬元，特別表達謝忱。
- (五) 本週六 11 月 24 日，舉行九合一選舉及公投投票，請各位先進踴躍投票，見證民主，用選票決定自己的明天、決定中華民國的未來。謝謝大家！

三、王名譽理事長致詞

協會在張理事長卓越領導下，各位工作同仁認真負責，積極推展會務，十分辛勞，及在各位會員先進熱誠支持下，使會務得以順利開展，敬表謝意，並祝大會圓滿成功，各位會員先進健康長壽。

四、貴賓致詞

- (一) 公教軍警消暨退休人員聯合總會劉總會長盛良
今天很高興與各位先進共同關心國事，展抱先進在公職任內對國家安全及社會安定有極大的貢獻，非常敬佩，在此希望與貴會攜手共進。
- (二) 台北大學陳副校長達新
今天很榮幸參加此一盛會，貴我兩會結盟迄今已有 13 年，互動密切，調查局對國家安全工作上有很大的貢獻，各位先進均曾參與，且本校許多校友投入調查工作，深感榮耀，希望貴我兩會持續合作，共同推動會務發展。最後敬祝大會圓滿成功，大家身體健康、萬事如意。
- (三) 磐安同心會黃理事長磊
今天出席貴會會員大會，感到非常榮幸，本會 4 年前成立之初，即是在貴會大力協助下，得以順利成立，貴我兩會已結盟為姊妹會，交流密切，貴會在張理事長領導下，會務蒸蒸日上，充滿凝聚力。最後祝大會圓滿成功，大家身體健康、生活愉快。

五、報告事項

- (一) 理事會工作報告 報告人：孫秘書長臺生

1、上次（第五屆第一次）會員大會通過決議案辦理情形：

- (1) 修正本會章程第 16 條條文案，增列選舉及罷免副理事長，以與本條第 3 項職權相當，已報請內政部備查。
- (2) 本會 107 年度工作計畫案，已報請內政部備查，並依規劃進度辦理。
- (3) 本會 105 年度經費決算案，已報請內政部備查。
- (4) 本會 105 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。
- (5) 本會 107 年度經費收支預算案，已報請內政部備查。



2、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，計有麥世斌先進等 52 人。

(2) 會務運作情形：

①人員異動：

甲、理事蔣啟弼先進不幸辭世，依據本會章程第 15 條規定，業經第五屆第四次理監事聯席會議決議，由候補理事陳天佑先進依序遞補為理事，並已報請內政部備查。

乙、本期計有方紹堃、應志文、賴穎平、李伯恆、司徒元炎、成漢生、魏得寶、呂劍明、陳天佑、裘力行等 10 位先進，分別接任第 13、8、2、5、11、12、14、22、10、9 等聯絡組聯絡人，接續服務工作。

②本期召開工作會報 55 次（自 566 次至 620 次），維繫會務順利運作。

③本期召開理、監事聯席會議及聯絡人會報各 3 次，研討會務推展與議決重大事項。

④本會按季出刊「會訊」51 期、一屆一冊「會刊」4 期，留下會務活動珍貴完整紀錄。

⑤聯絡活動狀況：

甲、舉辦慶生會

106 年 11 月 28 日舉辦大台北地區會員 106 年下半年慶生會，參加人數 177 人；107 年 5 月 29 日舉辦大台北地區會員 107 年上半年慶生會，參加人數 174 人；107 年 8 月 28 日舉辦大台北地區會員 107 年下半年慶生會，參加人數 189 人。

乙、各聯絡組活動情形

本期各地區聯絡組舉辦聯誼餐會共 16 次（第 27、26、19、16、18、23、22、20、29、30、21、17、28 等聯絡組，其中第 27、26、16 聯絡組因跨年度各舉辦 2 次）。

丙、關懷慰問

本期慰問在家療養及住院者 13 人（林義煊、黨慧泉、何澤生、林義杜、李式聯、林昭倫、吳莉貞、兵世豪、薛鴻儒、鄭坤國、鄧洛英、孫中岳、鄭萬光等先進）。本期慰問逝世先進家屬或參加公祭者 24 人（翁名譽理事長文維、楊陽明、孫瑞興、謝文華、劉獻評、吳錫爵、王慶祥、謝文仲、黃兆亨、劉若、朱懷江、何清棟、康世瑜、李迺安、蔣啟弼、陳汀生、彭兆慶、潘來儀、林宛堂、林復宏、謝新生、鄒裕勝、顏文一、陳進發等先進）。

⑥舉辦旅遊活動：

106 年 9 月 11 日至 13 日舉辦金廈知性之旅三日遊，由郭顧問秋雄領隊共有 35 位先進（含眷屬）參加。107 年 9 月 11 日至 13 日舉辦澎湖知性之旅三日遊，由張理事長領隊共有 34 位先進（含眷屬）參加。



⑦本期重陽敬老關懷：

106 年重陽節，寄送 45 位 90 歲以上先進敬老賀卡，並探訪剛屆 90 歲之倪 圻、王綺年、吳火坤等 3 位先進。107 年重陽節，寄送 46 位 90 歲以上先進敬老賀卡，並探訪剛屆 90 歲之張愧生、王登景、汪樂山、汪天法、杜正庚、周士傑、鄒 煜等 7 位先進。

⑧參加友會聯誼活動：

本期 106 年 12 月 17 日、107 年 2 月 4 日、107 年 3 月 17 日分別參加磐安同心會、公教軍警消暨退休人員聯合總會、臺北大學校友總會之會員大會活動，觀摩交流，獲益良多

(二) 監事會工作報告 報告人：財務組盧組長兆英
會務經費：(106 年 8 月 1 日至 107 年 10 月 31 日止)

(一) 收入部分

- 1、會費收入 827,000 元
 - 2、捐贈收入(會務) 1,334,784 元
 - 3、捐贈收入(購屋) 103,000 元
 - 4、利息收入 2,898 元
 - 5、上期結存 613,856 元
- 以上各項收入 2,881,538 元

(二) 支出部分

- 1、業務費用 931,991 元
 - ①慶生會 637,551 元
 - ②知性活動 42,956 元(金廈 3 日遊及澎湖 3 日遊)
 - ③慰問長者(重陽節慰問剛屆滿 90 歲王綺年等 9 位先進) 6,174 元
 - ④慰問病患(探視何阿金等 12 位先進慰問品) 9,690 元
 - ⑤召開會員大會 235,620 元
 - 2、辦公費 917,443 元
 - ①紙張文具 10,356 元
 - ②印刷郵電雜支費 907,087 元
 - 3、其他 50,000 元
捐贈友會(臺北大學校友會) 50,000 元
 - 4、提撥基金 20,000 元
- 以上各項支出 1,919,434 元

(三) 收支相抵結存 962,104 元

六、討論提案

第一案：

案由：本會 108 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、108 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 108 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 108 年度經費收支預算案，提請審議。

說明：一、本會 108 年度經費收支預算，經參酌本（107）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 106 年度經費決算案，提請審議。

說明：一、本會 106 年度經費收支預算，均依編列項目執行完畢，並經提第五屆第三次理監事聯席會議審查在案。

二、編製 106 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 106 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 106 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

八、主席結論

（一）本次會議報告事項呈現會務推動情形，也通過四項重要提案，再次感謝各位貴賓、各位先進的參與，使本次大會得以順利圓滿完成。

（二）明年，中華民國 108 年，歲次己亥，生肖屬豬，提前祝福大家諸事順遂、諸事大吉、諸事平安！

九、散會

108 年重大會議時間及地點預告

一、108 年 5 月 28 日（星期二）上午 11 時在新北市新店區頤品大飯店召開第 5 屆第 5 次理監事聯席會議、108 年第一次聯絡人會報及中午 12 時舉辦 108 年上半年大台北地區會員慶生會。

二、108 年 8 月 27 日（星期二）上午 11 時在新北市新店區頤品大飯店召開第 5 屆第 6 次理監事聯席會議、108 年第二次聯絡人會報及中午 12 時舉辦 108 年下半年大台北地區會員慶生會。

三、108 年 11 月 26 日（星期二）上午 11 時在新北市新店區頤品大飯店舉辦第 5 屆第 3 次會員大會。



108 年花蓮、台東三日知性之旅訊息

為了繁榮東部經濟，協會決定於 108 年 5 月上、中旬舉辦花蓮、台東 3 日遊，有意願參加的先進們，可以於協會之群組報名，亦可電話到協會胡秘書 (02-29129010) 或活動組劉組長 (0932-309311) 報名。限額 80 名，截止日期 1 月 31 日，報名相關資料僅寄登記參加先進。行程初定第一天：海上古道、北迴歸線、三仙台，住台東海景渡假飯店。第二天：玉長公路、馬太鞍、吉利潭、慶修院（三級古蹟）住花蓮市區。第三天：太魯閣、布洛灣、天祥，宜蘭晚餐。

（細部行程仍可能略為調整）

本期（107 年 10 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
展抱之友	20,575	汪天法	2,000	范士賢	2,000	張治平	20,000
李開順	1,000	王榮周	50,000	施展華	5,000	曾文能	1,000
謝士滄	100,000	謝德瑄	3,000	何茂泉	3,000	洪廷祿	5,000
陳水潭	1,000	孫臺生	5,000	林義杜	5,000	崔昇祥	5,000
合計人次 16 人		捐款總計：228,575 元		製表：盧兆英 107.12.25			

會員來函

◎第 9 聯絡組胡黔立先進

貴州十二日遊（二）

貴州之行第四天，導遊安排大家遊西江苗寨，談西江苗寨，必先瞭解西江源故事。西江源肇始於遠古世紀涿鹿之戰，當時以蚩尤為首的九黎族部落被打敗，被迫南渡黃河，遷移長江中下游，嗣後又不斷遷徙，最後來到川黔滇西南山區，其中一部經榕江，小舟江翻越雷公山，到達深山密林中的新地，即現在的西江，從此以後苗族祖先帶著族人，帶著新的希望，在這片土地上開墾、耕作，長居了下來，發展成今天全世界最大的苗寨 - 西江千戶苗寨。西江千戶苗寨位於貴州省雷山線東北部，現有住戶 1,432 戶，約 6 千多人口，民族風情濃郁，此地房屋大多為木造吊腳樓，利用楓木搭成，依山勢而建，向兩邊展開，暗紅色的楓木板壁在夕陽照射下一片金黃。

千戶苗寨，四面環山層巒疊翠，一條白水河小溪從雷公坪穿寨而過，將西江苗寨一分為二，梯田依山順勢直連雲天，寨內吊腳樓層層疊疊順山勢而建，又連綿成片，吊腳樓的樓廊間掛滿了黃澄澄的包穀，火紅的乾辣椒，以及花花綠綠的苗族衣飾，將吊腳樓妝點得花團錦簇，美不勝收。房前屋後另有翠竹點綴，吊腳樓多為三層，基座以青石、卵石壘砌，一層豢養牲畜，二層住人，三層為糧倉。居住層有長廊，圍有木欄，並設置長凳，苗家姑娘多在此刺繡，人稱長廊木凳為「美人靠」。客人進入苗寨時，男女老少族民身著傳統民族服裝，臉帶笑容，手執一杯又一杯迎賓米酒（又稱攔路酒）竭誠歡迎你的到來。

此外，走在苗寨古樸的街道上，兩旁的店肆或住家多彩紛呈，詩樣的詞句到處



可見，如「遠方來的朋友，是我們苗寨最尊貴的客人」、「山水畫卷，盡在黔州」、「我在貴陽等你，期待和你再相遇」、「西江綉品滿天下，雷山銀飾響神州」、「一生喜遇百年苗家酒，半世難求千年長桌宴」等。另外，苗族文化的多元性及獨特秀麗的人文景觀也是一大特色，像苗家服飾式樣繁多，色彩艷麗，工藝精湛，加以閃閃發亮的銀飾點綴，更顯雍容華貴，可以說苗人將歷史綉進了色彩斑斕的苗繡裡，因而苗族服飾被譽為「無字史書」和「穿在身上的史書」。苗寨入夜後，家家戶戶點起了燈火，千戶苗寨如同天際星光般閃爍，站在遠處或河流對岸觀看，一片金光閃閃，極為壯觀美麗，遊客人手一機，紛紛獵取鏡頭留存。晚餐時，依苗寨習俗，擺一桌長桌宴，客人入席後，苗家姑娘成群身著花花綠綠的苗族服飾步入，齊聲唱著嘹亮動人的歌聲，將一杯又一杯的迎賓米酒灌入客人口中，就這樣在酒酣耳熱之際，沉醉在歡樂神秘的苗寨世界中。

貴州之行第七天下午，導遊安排大家遊「時光貴州小鎮-清鎮」事前講好在小鎮停留約1個多小時，5點整在原地集合；時光貴州小鎮，據旅遊小冊上記載：「是一個集旅遊、度假、休閒、娛樂於一體生態文化旅遊小鎮，也是貴陽市打造的城西休閒旅遊主題商業街區」。小鎮說大不大，說小也不小，有許多曲折小巷，上上下下下的，走在其中，確有一種優雅慢活之休閒氛圍，因本團隊友大半是夫婦兩人結伴同行，或是多年相識好友，隊伍散開後各自在小鎮閒逛，東看看、西瞧瞧，遇到自己喜歡之文物或認為好看之景點，拿起相機或手機獵取鏡頭，自得其樂，我則獨自一人在小巷間優哉漫步，感覺兩旁街道店肆古樸典雅，具有在地獨特之人文丰采，並透著一股濃濃中國式風情，在古鎮漫步穿梭中，也一併享受著這午后難得的寧靜休閒時光，走著踱著，眼看集合時間快到，隊友們此時一個都不見踪影，我快速移動著腳步，卻像迷宮似的，又像撞了邪，怎麼走都到不了原先集合地點，看錶，集合時間已過，我瞥見路口有一穿制服之義警，乃快步上前詢問出口處所在位置？他告訴我有兩條近路可達，我選擇其中之一急走，卻走到了一片稻田正中央，我好氣又好笑，再蕙回尋另一條路，終於走到了大馬路口，不遠處看見遊覽車正停靠在路邊，有隊友眼尖看見我急忙向我招手，我快步奔回，發現領隊及另一隊友搜尋無功折返，突見我已迷途知返，都鬆了一口氣，我看看錶，足足耽擱了近20分鐘。上車後，我向大家鞠躬致歉，也跟導遊領隊說聲對不起，重新坐上位置後，我一直在思索這次為什麼會突然失魂似的迷了路，以前從沒有發生過，或許是年紀大了，思路退化了，如果有伴侶家人在一旁同行，互相照應，情況也許會好些。總之，出來旅遊，一不小心，不但小孩容易走失，上了年紀之老人一旦意識失察一樣會迷途走失，以後務必要格外戒慎小心才是。其次，我想到我是該考慮準備一支手機備用了，這才是保平安最佳最萬全之策。之前不用手機，是因為我耳朵背，聽力不好，小時候曾患中耳炎，開過刀，手機響了聽不見，有手機等於沒有手機，但現今社會，幾乎人手一機，君不見捷運車上人人都低著頭在撥弄手機，手機似寶物般片刻不離手，相較之下我倒成了社會上之異類稀有動物。

早先，大兒子曾多次要買手機送我，都被我一口回絕，如今出了糗，這麼大個人，還會迷路走失，有多丟人，當時如有一支手機在手，快速聯絡領隊，也不致耽誤大家既定之行程，讓大家空等，我想手機對現代人來說還是必須的，至於聽力不好，慢慢適應克服吧。



九九重陽敬老活動

九九重陽敬老活動是協會每年例行的重要活動，協會對今年屆滿90歲高齡之先進們，派員進行逐一探望，並對90歲以上的先進們寄送賀卡；經統計今年90歲以上的先進有46位；重陽節是10月17日，閻副秘書長於九月下旬就請局裡代為設計好賀卡，於經工作會報同意後，即分別寄送46位先進家中表達祝福。

今年屆滿90歲先進計有大台北地區張愧生、汪天法、汪樂山、杜正庚、王登景、兵士豪及劉增富等7位，南投周士傑及高雄鄒煜各1位。兵士豪及劉增富2位先進表示婉謝探望，但目前身體狀況良好，兵先進曾於九月參加協會旅遊，劉先進常自搭公車到附近市場。周士傑及鄒煜2位先進，委請聯絡人去住家探望。大台北地區的張愧生等5位先進，在工作會報中討論後，由王名譽理事長、張理事長偕同孫秘書長及活動組劉組長等4位於10月16日攜帶禮品依聯絡好的時間分別前往家中探望。

◎第6聯絡組王登景先進

107年10月16日上午9時20分左右，王名譽理事長、張理事長、孫秘書長、劉組長等一行4人搭乘局裡支援的車抵達王先進新北市新店區竹林路家，王先進已在樓下等候，在熱情的招呼中引領下進到客廳，茶几上已備好茶點。同時來了兩位前後任理事長，直呼不敢當，並表示榮幸。王先進耳聰目明，講話聲音宏亮，和王名譽理事長早年就在三張犁招待所一同辦過案，說到過往高興的滔滔不絕。王先進談及三年前曾得過大腸腫瘤，並接受過化療，近年來每每要由大兒子開車到員林拿中藥吃以保養腸道。因為還有行程要走，向王先進表示祝福後離開。

◎第1聯絡組杜正庚先進

杜先進家住台北市羅斯福路五段，我們於上午10時15分抵達，進到客廳相互問安後坐下，茶几上已備好茶點，杜先進並親自泡上茶水歡迎我們。杜先進身體狀況良好，臉色光滑紅潤，完全沒有老人斑，並大談他的養生之道。言道「活動，活著就是要動」，講述他看電視時就一定會全身扭動，並雙手乾搓洗臉，梳頭。經歷過古寧頭戰役並獲頒勳章；一生行事，做部下像部下，做長官像長官，且總是遇到貴人。杜先進表示他一生中妻賢子孝，孫子上進，家中收藏著不少藝術品，是他心中寶貝。在逗留半小時後告辭。

◎第2聯絡組汪樂山先進

上午11時10分左右，我們抵達汪先進於台北市敦化南路一段住家中，彼此熱情寒暄後在客廳入座。在相互交談中得知，汪先進進局時，葉肇祥及汪榮康先進是他輔導員，與謝顧問時勉早年就認識，但於進局3年後就在沈先生推薦下進入金融單位任職，先在中央銀行5年，中興票券20年，接著到兆豐銀行到退休。汪先進雖屆90高齡，但仍耳聰目明，說話條理分明，子女長年在國外，汪先進住家寬敞舒適，生活平順。

◎第14聯絡組汪天法先進

汪先進住在台北市遼寧街，我們於下午1時15分抵達，坐電梯上到4樓，汪



先進高興的迎進客廳坐下，茶几上已備好茶點。汪先進是老台北縣站三峽據點，民國 88 年退休，有 1 子 2 女，各有良好職業，汪夫人還幫大家拍照，說明要給小女兒看。汪先進現在除了膝關節不適、腰酸背痛外，還有多年的血壓高，其他方面一切良好。目前生活規律，早起到公園走路，上午 8 時去做復健，下午 1 時半去里長辦公室上音樂課，唱唱卡拉 OK；也關心時事，談論到九合一選舉，分析的非常精闢；記憶力特好，對所經歷過的往事述說的條理分明。大家逗留約 30 分鐘後告辭。

◎第 15 聯絡組張愧生先進

張先進家住台北市北投區公館路，我們於下午 2 時半抵達樓下，經過管理員聯繫後進到張前副局長家，張夫人迎進客廳，向已坐在桌旁沙發的張先進問安。張前副局長這幾年曾經小中風，說話及行動有些困難，整個探訪過程都是夫人與大家互動；王名譽理事長首先向張先進佻儷表達感謝捐款協會 30 萬元，幫助協會解決會所購屋貸款；談及張先進起居，夫人表示，近幾年來又特別請到外勞照顧，也提到張先進喜歡吃「鼎泰豐」，尤其是清燉牛肉湯；夫人今天特別準備了好多水果請大家享用，張先進也靜靜的吃著愛吃的水果，且注意聽著看著我們談話，且曾一度插話「好好犒賞」，讓我們體會他理解大家的來訪，令人感動不已。在張府坐了超過半小時，張夫人幫大家拍下合照留念後，向主人告辭。（以上，文／活動組）

◎第 18 聯絡組周士傑先進

107 年 10 月 30 日（星期二）聯絡人梁平先進代表協會前往台中市潭子區探望甫滿 90 高齡的周先進，一點半左右到達周府，周先進夫婦早已在家門迎接。說明來意後並奉上協會致贈的精美水果禮盒，看到滿桌自煮的菜餚及切好的水果點心，感受到滿滿的待客熱情。周先進喜好唱歌、旅遊、攝影錄影，並拿出家人出遊和子孫的活動合影照片給我們欣賞。隨後打開家中卡拉 OK，與我們一同歡唱，看到周先進和夫人的逗趣互動，也讓我們看到了他們賢佻儷相處和諧之道，和老來相伴、相知相惜之真情。下午 5 點多才依依不捨的告別離開。（文／聯絡人梁平）

◎第 20 聯絡組鄒煜先進

107 年 10 月 12 日偕同副聯絡人王松江先進，前往鎮區鄭和南路鄒先進住家拜訪，並致贈重陽節禮品，鄒先進對協會的關懷至表感謝。（文／聯絡人陳信道）

關懷慰問

◎第 18 聯絡組王法仁先進

107 年 10 月 30 日星期二上午 11 時，本人偕同副聯絡人胡巧雲先進，一同前往台中市太平區長安醫院，探視手術住院的 90 高齡王先進，並代表協會致贈水果禮盒表示慰問。王先進躺在病床上，略顯清瘦但精神尚佳，看到我們進門，叫得出我們兩位名字，還想要起身坐起，趕緊勸阻王先進躺好。陪侍在旁的王先進夫人表示，他早於年初 2~3 月間就在家跌倒二次，8 月份第三次摔倒，造成髌骨骨折住院進行手術。10 月 26 日又因肺炎發燒住院急診，檢查後確認為腸阻塞造成。王先進臥病四天，不能進食，只能依賴點滴灌食來補充營養，調養後身體情況已略有起色，但也出現輕微失智現象。（文／聯絡人梁平）



追憶懷念

◎第5聯絡組陳進發先進

本組陳進發先進因癌病過世，已於今（107）年10月6日在台北市立第二殯儀館舉行告別式，當日有協會王名譽理事長光宇、潘副理事長鴻謀、盧組長兆英等先進代表、沈師母徐露女士、監察院前秘書長陳豐義、台北市處戴秘書長杰偕同處理同仁代表及陳先進親友故舊等前往致祭，場面莊嚴肅穆。

陳先進曾長期擔任沈前局長座車駕駛，並隨赴黨部工作，歸建後在台北市處退休。先進為人熱心負責，處事忠誠盡職很得長官及同事的信賴和愛護，尤其事母至孝，退休後盡心盡力照顧年邁母親，然天不從人願，竟先老母而去，令人不勝唏噓。（文／聯絡人李伯恆）

聯誼活動

澎湖三日知性之旅

9月11日上午9點30分，參加協會澎湖三日遊的先進及寶眷們32人齊集台北松山機場遠東航空櫃檯，準備搭乘10點25分飛機飛往澎湖馬公，進行3天的知性之旅。在「華鵬旅行社」林經理語嫻及先進們的配合下，領發機票及行裏託運順利完成，並收到林經理為大家準備好的早點一份（不在經費預算內），設想週道；另呂劍明夫婦自行搭乘立榮航空提早由台南飛往馬公，在機場與大家會合。

回顧11年前，王名譽理事長要我充任活動組長，那年首次辦理知性之旅，陽明山中山樓，北海一日遊，那次是由特約的富X旅行社規劃，第二年再辦關仔嶺二日遊時，因富X旅行社報價，個人認為高了些，所以找了朋友開的「永龍旅行社」，認識了導遊林經理，後來知道那次是代班，她自己所屬「華鵬旅行社」，第三年就找她代為規劃苗栗「南庄」一日遊，有120人參加，此後到前年馬祖，去年金廈，林經理已是大家的好朋友了，今年澎湖遊交給她辦是最好的選擇。原來希望有40名報名，訂了40個機位，但只有32位搭機，成行率僅8成，肯定要扣錢的，但華鵬的最後報價看不到有扣錢的部分，林經理不說我也只能不提。此行協會約要多支出了遊覽車及導遊、司機的6個名額經費，也不便再每人加收分攤，由於可能有機會申請領到交通部銀髮族每人5百多元的補助，所以活動組直接先活用了那筆款項，一半用來加菜及備酒，剩下的略為充補要多支付的部分，其他不足的金額由協會支出，對此次澎湖三日遊務需做到吃好，第一天晚餐及第二天晚餐每桌加菜2千、1千元，並由協會提供存酒，4瓶高粱2瓶威士忌歡飲小酌；住好，電話澎湖組李開順先進，獲得允諾將住宿澎程飯店之房間升等，以期大家玩得高興滿意。

飛機抵達馬公，會合了臺南提前抵達的2位先進，在澎湖導遊「阿富」的引導下，將行李放到飯店大廳，再上遊覽車到餐廳用了第一頓海鮮餐，接著走既定的旅遊行程，首先到「澎湖國家風景區管理處」聽取導遊阿富條理分明的解說了澎湖的人文地理景點，接著搭船前往「菜園海洋牧場」，「星光海洋牧場」。菜園為澎湖最大牡蠣養殖區，每年產值上千噸，為澎湖帶來很大的收益。船停靠星光海洋牧場平台，早有工作人員準備好炭火及牡蠣，阿富告訴大家，已提供本團4個桌面，工作人員也說明了要如何烤到好吃的牡蠣，另準備有海鮮粥及素食的海菜湯及烤物材料，牡蠣不限量享用。平台周邊是美麗的碧海藍天，平台上則是初次體會手烤新鮮牡蠣的情境，普遍的露出



快樂喜悅的表情，享用過牡蠣及粥，平台四周有著清靜的海面，喜歡趴趴走的不免相互留下難得一見的美好回憶，有先進說像是歐洲地中海般美景。



在星光海洋牧場大啖新鮮牡蠣之後，船回到馬公，遊覽車載大家開往下個行程，澎湖有名的摩西分海景點——奎壁山海岸。澎湖赤嶼至奎壁山海岸的潮間帶，在海水漲潮時，整個淹沒在海水中，當退潮時就會裸露出一條玄武岩步道，遊客們可以腳踏黑色石塊步道，前進約 500 公尺走近奎壁山。當我們抵達時，海水已整個大退潮，海底裸露出很寬的黑色走道延伸到赤嶼，幾乎看不到海水淹到步道，驚奇的造物美景呈現眼前，站在岸上觀賞，彷彿「摩西出埃及」時用法杖所劈開的紅海步道，光看這景緻就不可思議的迷人；大家歡喜的走過步道向前，不時的用手機拍下來留念，導遊林經理便自然的當上了最佳攝影師，留給大家最美好的影像。



時近傍晚，晚餐訂在每年協會和澎湖組聯誼的「龍星餐廳」，很巧，旅行社也剛好選訂到此家海鮮餐很棒的地點，也預先通知將原訂餐價錢每桌由 3,000 元提高到 5,000 元，希望大家能品嚐到好味道的新鮮海產。同時，協會與澎湖組先進們也在龍星進行每年一次的聯誼活動。遊覽車先送大家回澎程飯店，依分配好的房號，將行李放到房間，略為梳洗後，上車前往龍星共進晚餐，席間大家盛讚好吃，再配上高粱酒及威士忌酒，某些能喝得先進在不覺中喝到有些微醺，回到飯店，精力好的就到免稅店買些禮品，也有幾位逛逛馬公街道後才回到飯店休息，升等的房間真的寬敞舒適，相信



每位先進都會感覺很棒。

第二天的行程比較多，早早的用過飯店的多樣精緻的早餐，前往南海遊客中心搭船，巡航桶盤島海域及重要景點七美及望安二嶼。簡介上記載，桶盤嶼是最典型的玄武岩方山地貌，四周環繞壯觀的柱狀玄武岩，是澎湖最具代表性的地質景觀，在船近該海域時，導遊阿富特別要船放慢速度，以便大家遠遠眺望。船在海上破浪前往七美約6、70分鐘抵達，搭上遊覽車展開七美之旅。七美的景點很多，包括七美人塚、石獅、石龍、鱷魚、雙心石滬、小台灣等地形地物，除了在石獅、小台灣及雙心石滬停留時間較久外，餘皆略為停留，但也都夠大家用手機拍下來留下深刻印象。七美人塚是個淒美的傳說，讓人想起四百多年前住民們在此抵禦外侮，七位女子堅貞守潔的情操，多年後塚外長出7棵樹。石獅、鱷魚是大自然的作品，石龍、雙心石滬及小台灣則是見證澎湖漁民傳統捕撈的智慧，更是漁村活生生的大地工藝品，由於雙心石滬造型獨特，被賦予「戀人心相印，愛情恆久遠」的寓意，因此成為七美嶼上最具人氣的景點。

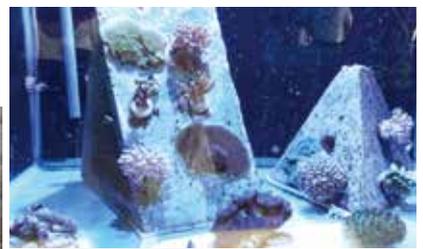


離開七美，船行約半小時抵達望安嶼，它是澎湖縣第四大島，舊名八罩，是澎湖著名的文石產區也是台灣僅存最穩定的綠蠵龜上岸產卵的點，島上的地形和海岸線蜿蜒，島上有不小的草原。餐廳沒幾家具規模的，菜色幾乎清一色的海鮮，唯一每餐都會吃到的就是澎湖絲瓜炒蛋。一塊岩石上看似有一大大的腳印，當地人取名為仙跡岩，傳說是呂洞賓一腳踏在望安，另腳踏在花嶼崖上，因突然肚子痛，拉下褲子方便留下的。望安鄉中社村花宅古厝聚落，屋子的外牆是用眾多的玄武岩及「砵石」砌壘而成，整條巷長有1公里多，大家均非常感興趣並頻頻拍照留下記憶。接著遊覽車前往澎湖望安綠蠵龜觀光保育中心，館內陳列綠蠵龜的生態環境介紹，在門口拍下團體照後，前往鎖港漁港觀看漁民補漁網及漁撈販售。路的另一邊有紫薇大帝的雄偉寺廟，值得入內一觀。



上了車，到碼頭的路上，鎖港石敢當座落在鎮上，是澎湖最大一座，著名的鎮風塔有鎮邪止煞功用；搭船回到馬公市區，趕下個行程 -- 澎湖縣水產種苗繁殖中心，在那看了簡報，實際觀賞了魚苗、海膽、海星、海參、珊瑚的復育工程，上了珍貴的一課。拍過團體照，上車前往風櫃洞，聽導遊阿富解說如何經海水侵蝕成空洞，遇漲潮時會鼓風噴出水柱的奇景。

第三天的行程皆安排在馬公市區巡禮，陸續陳述。四眼井，特殊的水井口，四口井是古早人的取水智慧，旁有石塊介紹由來。「天后宮」——有四百年的歷史，現為國家一級的古蹟，



最早的媽祖廟，大家虔誠的膜拜行禮，廟內設有功德箱，自由捐款以表示敬意。廟前一顆百年古樹非常茂盛，也是一個好納涼區，不少先進拍照留念。走過中央古街——澎湖四百年歷史的最早街道，係經濟文化的發源地。接著去參觀眷村 --



篤行十村文化園區，參觀張雨生及潘安邦早年住過的眷村，整理保存的很僻靜，房間簡單乾淨，最受歡迎的是外婆及外孫的牆頭塑像，是參觀者合影最好留念景點。「通梁榕樹」-- 台灣十大奇木之一，近四百年樹齡，由一根樹根繁衍眾多的支幹，有如巨大的傘，生命力太強了！建在最裏面的寺廟顯得不起眼了。導遊林經理提供大家嚐到該地特有的仙人掌冰。緊臨榕樹旁的就是主要地標「澎湖跨海大橋」-- 白沙和西嶼連接之交通樞紐；除拍下團體照外，每人也皆各自取角度留下紀念。「大菓葉柱狀玄武岩」-- 澎湖本島最美的玄武岩，能近距離觀看實屬難能可貴，當然不免多拍幾張了。接著參觀「二崁聚落保護區」-- 也多係硧石建築，日據時期因中藥材貿易興旺的傳統閩式建築群，但大多留有早期祖先致富的招牌及寓意很深且有趣的詞句，令人看完弄懂後留下深刻的印象。最後來到「赤崁漁鄉」丁香魚加工廠買回台伴手禮，每位先進



大包小包的提上飛機，返回溫暖的家，結束了精采的澎湖三日遊。



活動組辦理這次三日遊，感謝王名譽理事長的鼓勵，張理事長的充分授權，在經辦的食、住及經費上完全站在如何讓參加先進們感覺吃好住好及玩的不虛此行，事後收到太多的感謝，活動組也謝謝大家的大力支持參加此次三日遊，也感謝本協會工作組的盧組長及辛苦的胡秘書，謝謝你們大家。（文／活動組）

參加磐安同心會會員大會活動

中華民國磐安同心會於 107 年 11 月 17 日早上 10 時，在台北市國軍英雄館舉行第二屆第二次會員大會，會議由黃磊理事長主持，黃理事長在致詞中，除問候與會兩百多名會員外，另特別指出政府年金改革時，並未考慮到情報機關軍文並用的特殊情況，以致造成情報單位退休人員退休軍文有別，同工不同酬，對政府違反公平正義的顛預作法，表示不滿及遺憾。

大會與會貴賓，除邀請與本會互為團體會員「展抱長青聯誼協會」、「忠義同



志會」及「清風之友會」等友會人員出席外，另前國安會秘書長丁渝洲上將、前海巡署王進旺署長，也以會員身分與會。「展抱長青聯誼協會」張濟平理事長應邀致詞時，除祝福本會會運昌隆，大會成功外，同時呼籲大家在今年九合一選舉，踴躍投票，見證民主，用選票決定自己的明天，決定中華民國的未來。

大會秘書處也特別安排永嘉律師事務所李漢中律師，就有關軍公教退休俸法律訴訟議題，進行專題演講，獲得熱烈迴響。大會最後在大家齊唱愛國歌曲中，圓滿結束。（文／磐安同心會秘書長郭克勇）

◎第 21 聯絡組聯誼活動

本組於 107 年 9 月 20 日（星期四）中午 12 時，假桃園市中壢區中山路「錦家御宴餐廳」舉行中秋佳節聯誼活動。感謝協會張理事長、潘副理事長、活動組劉組長、財務組盧組長及局本部樂委員等，於百忙中撥冗蒞臨指導，讓第 21 聯絡組增添無上光彩。

當天是調查局局長交接的日子，因本組聯誼活動在一個月前即排定，張理事長與潘副理事長為參加本組的聯誼餐敘，特地向調查局告假，未前往參加局長的交接典禮，他們的蒞臨讓在場的先進們都感動不已。另本局桃園市處劉處長復興，因不便告假，故一早赴局本部參加局長交接典禮後，未留下用餐即迅速趕回桃園參與本組的聯誼活動，此舉可謂「真情流露，點滴在心頭」、「一日調查員，終身調查員」最好的情感寫照。

此次中秋餐敘，本組吳火坤、丁灌之 2 位先進因年紀較長不便出門，張富雄先進臨時因事趕赴苗栗，劉青雷、甘運來、謝德輜、殷葛亮、陳志峰、鄧文法 6 位先進，或有要務或因工作關係不克前來，另張守強、孫台祥、夏化祥等 3 位先進出國觀光。

聯誼餐會首先由張理事長報告協會運作詳情：（一）107 年 8 月 28 日上午 11 時在新北市新店區頤品大飯店召開第 5 屆第 4 次理監事聯席會議暨 107 年第 2 次聯絡人會報。（二）此次理監事會議中有先進表示，爾後若要進行行政訴訟，同樣也是退休公務員的配偶，可否一起參加協會委任之律師辦理訴訟，協會將一併予以協助。（三）各位先進若有任何問題，均可打電話至協會詢問，除假日外，協會每天上午都有人值班。（四）個人雖不曾在桃園地區服務過，但服役時是在中壢龍岡地區，當時「錦家」餐廳的牛肉料理即頗具知名度，今早即是從淡水搭捷運轉乘火車到中壢，感覺非常親切與興奮。這是一篇感性溫暖的報告，每位先進均洗耳恭聽，並深深感受到協會對退離人員的關心與照顧，大家給張理事長熱烈掌聲。接續由調查班第一期的歐憲瑜先進代表本聯絡組報告，渠表示已經 80 歲了，目前已無所求，只希望能夠身體健康、自己走路、自己吃飯洗澡，其他的都不重要。這個餐會除可凝聚退休人員的感情外，亦可瞭解大家的身體狀況及生活情形，爾後只要還可以行動，一定都會來參加聯誼餐會，這一席話獲得與會先進的共鳴與掌聲。

最後由桃園市處劉處長進行簡短報告，渠表示一早到局本部參加局長交接典禮，但今天也是桃園市處的處務會議，這是二個月前即排定的時間，為了參加協會第 21 聯絡組的中秋聯誼活動，特地趕回來，處務會議也請副處長主持，目的就是能夠盡地主之誼。希望先進們能與處裡保持聯繫，遇有任何問題均可找當地據點協



助解決，並祝各位先進身體健康、中秋佳節愉快！。

今天的餐敘聯誼共席開3桌，在豐盛的佳餚美酒當前，大家杯觥交錯、把酒言歡，並輪流向張理事長、潘副理事長、劉處長等一行人敬酒，可謂氣氛熱絡、感覺良好。張理事長、潘副理事長及劉處長等，亦逐桌向每位先進敬酒。本人為讓所有的先進都能夠叫得出名字，特別製作名牌讓每位先進掛上，因此拉近彼此間的距離。餐會在酒酣耳熱、歡愉氣氛下接近尾聲，下午二時二十分正式圓滿結束。本人特地準備蛋黃酥禮盒，贈送予每位先進當作伴手禮，並祝福大家身體健康，期待再相會！（文／聯絡人江永華）

◎第26 聯絡組聯誼活動

107年10月31日適逢光輝十月末，本組以群組方式通知會友來寒舍聚會慶賀一下我們熱愛的國家，並紀念蔣公誕辰日，寒舍門口日前已繫綁三面小國旗，電線桿上豎起一面鮮豔美麗國旗，在空中飄揚著呢。

這是臨時召集聯誼，當天早上天氣因玉兔颱風外環氣流影響又風又雨恐影響下午之聯誼會，乃致電陳秀榮等先進請問怎麼辦？陳先進回說：展抱山莊出來的兒女們怕什麼風雨？聽那義氣凜然之決心，管他什麼風雨因而決定準時召開聯誼會，幸好天佑展抱兄弟，聯誼時天公作美是一個不風不雨之暖和陰天。

下午五時聯誼會正式開始，有陳秀榮夫妻、徐火土、郭仁忠、孔聯運、李寶樹等先進參與。另郭芝生先進仍因健康診療無法參加（但常年會費皆繳），大夥一致關心希望郭先進早日康復。

餐敘是內人以海苔手捲為主，搭配其他簡單菜餚，大家邊用餐邊聊談，首先對11月20日會員大會徵詢各先進是否參加，由於路程遠僅由本人代表了。餐敘中大夥天南地北地聊，大家所談者莫過以健康為主，如心血管疾病、大腸癌，尤其心血管疾病是目前常見發生最多例子，年長者於冬天或天冷時最易突發而不及急救情形，因此要特別注意預防。

最後談及今年九合一之選舉，大家一致認為要共同努力加油發揮正向力量，翻轉臺灣，餐敘於晚上八時歡欣圓滿結束。（文／聯絡人溫明正）

◎第17 聯絡組聯誼活動

本組107年度慶生聯誼聚餐活動，經妥善計畫安排業於11月1日中午12時，在台中市北區興進路「大北京餐廳」舉行。

當天協會張理事長、崔副理事長、潘副理事長、劉組長、盧組長專程從台北市搭高鐵趕來參加，台中市處單處長專程前往高鐵烏日站，迎接協會長官們，謹在此致上感謝。

本組有會員60名，除了出國旅行及因事未能出席者外，共有會員及眷屬30人參加。蒞臨貴賓有王前局長福林先生，台中市處單處長、二位副處長、秘書長、站主任、航業調查處汪處長、副處長、中部機動站賴主任、彰化縣站王主任、魏副主任、台中市政府政風處張處長、許副處長等。

首先恭請張理事長致詞，說明協會會員人數持續成長，這是展現展抱精神，永遠團結在一起的表現，並提示11月24日九合一選舉，請大家踴躍投票，見證民主，



並感謝本局各調查處、站，全力支持協會各項活動。

餐會於 12 時 30 分正式展開，席開 6 桌，該餐廳準備豐盛菜餚，有豬腳麵線、石斑魚、海參、地瓜葉等，大家非常高興用餐，並交換養生之道，互道家庭生活美滿，身體健康，幸福快樂。張理事長帶領幹部們逐桌敬酒，大家非常高興，並回敬各位長官們。慶生餐會重點活動，就是邀請長者吳良淦先進及張理事長、王前局長、調查處處長，共同切生日大蛋糕，拍團體照，單處長有模有樣擔任指揮，帶領大家合唱生日快樂歌二遍，場面活絡熱烈。此次活動有部分會員順便繳交年費，盧組長敬業精神，令大家欽佩。慶生聯誼餐會於下午 2 時 30 分圓滿結束，大家互道珍重，期待再相會。（文／聯絡人許克明）

◎第 28 聯絡組聯誼活動

本組今（107）年的聯誼活動於 11 月 15 日中午假金門縣金城鎮「東門餐廳」舉辦。出席人員計有聯絡人陳炳仁、會員李榮章、張水團、王水通。福建處鄭處長、史督察、陳秘書長、康科長、李沃地及來賓金酒公司董事長呂瑞泰、金門縣議會副議長謝東龍、金門縣政府政風處長陳治平等入。

聯絡人報告：本組現有會員 5 位，李金土先進因身體狀況不佳請假，4 位出席。金門這幾年來年年進步。今天首次見到張理事長，感覺好年輕，崔副理事長是老長官了，潘副理事長是以前擔任第二處長時就認識的，歡迎今天能來蒞臨指導，真的很高興。

張理事長向在座的貴賓及福建處學長們問好後致詞表示：今天見到陳聯絡人炳公及組裡先進都健康，很是高興，我是去年八月接下理事長，今天與崔副理事長、潘副理事長、活動組劉組長來到金門聯誼，見到了各位對協會的熱情支持，謝謝大家。簡單報告幾點，一、每周二上午開工作會報，討論會務。二、11 月 20 日召開會員大會。三、11 月 24 日舉行九合一選舉，大家一定要投票，投下心中支持的候選人。祝大家健康平安快樂！

今天席開一大桌，菜色豐盛，酒是最好喝的高粱酒，場面真的熱鬧，聯誼餐會在歡樂中圓滿結束；下午又安排去金門酒廠參觀，看了簡報，喝了樣品酒，結束後轉往特產店品茶後，前往機場搭乘下午 4 點半立榮航空班機返回松山機場。

（文／活動組）

◎第 19 聯絡組聯誼活動

本組聯誼活動於本（107）年 12 月 5 日中午在嘉義市南京路「鐵馬道海鮮餐廳」舉行。協會張理事長、崔副理事長、潘副理事長、活動組劉組長專程南下蒞臨指導；嘉義縣站洪主任德昌、嘉義市站宋主任樂怡、雲林縣站李主任華君、嘉義市政府政風處葉處長鴻儀亦應邀與會，三位站主任並攜高貴名酒助興；另雲林縣站王督察大明、嘉義市站李副主任清峰也參與盛會。本組 17 位先進，除三位先進（黨慧泉先進因髖關節手術失敗導致行動遲緩，洪式超先進先天淚管狹窄易阻塞治療不易，導致青光眼，行動受限，張勝憲先進早有行程安排）無法與會外，餘均出席盛會。

餐會首先由與會先進熱烈鼓掌歡迎協會張理事長等貴賓出席指導；張理事長致詞表示「非常高興參加第 19 組聯誼餐會，預祝各位新年快樂、身體健康、萬事如



意」。

餐會於熱烈氣氛中進行，與會者均酒酣耳熱，約下午2時圓滿結束，大家均期待來年再相會。(文／聯絡人顧川)

◎第29聯絡組聯誼活動

今(107)年12月15日中午，第29聯絡組於台南市新營區「民雄海鮮餐廳」舉辦今年第二次聯誼餐會。張理事長偕同崔副理事長、潘副理事長、盧組長及劉組長搭乘高鐵南下參加；台南市處秦處長、林科長及新營站王主任、姜副主任等應邀出席。

盧聯絡人首先致詞表示：歡迎協會長官及調查處貴賓們出席參加本組聯誼餐會，也感謝本組先進及台中3位同學先進共同出席參與今日歡宴。今天席開3桌幾乎坐滿，此間餐廳是新營最好的一家店，本組每年都來聚餐，今天準備了金門高粱酒，希望大家能盡興。

理事長向大家問好後簡單致詞表示：感謝盧聯絡人的熱情邀請及前往新店參加協會召開的會員大會，九合一選舉也順利完成了，接下來就是新的一年，藉此機會，祝福大家在新的一年里平安健康快樂。接著兩位副理事長及秦處長也向大家問好，並同時祝福大家新的一年健康平安快樂！餐會在大家愉快歡笑聲中享用美食好酒，約下午2時許圓滿結束。(文／活動組)

養生保健

國民健康署「每日飲食指南」提倡均衡飲食更健康

為培養民眾建立正確的健康飲食觀念，國民健康署參考國際飲食指標趨勢、我國國民飲食攝取狀況及凝聚各界共識後，檢討修正100年公布之「每日飲食指南」等文件，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之107年最新版「每日飲食指南」等各項以均衡飲食為目的之健康飲食建議。

蔬菜水果吃太少 蛋白質澱粉常過量 國人飲食型態普遍未達均衡飲食

依據國民健康署2013-2016國民營養健康狀況變遷調查結果，我國19~64歲成人每日平均乳品攝取不足1.5杯高達99.8%，堅果種子不足1份的為91%，蔬菜攝取量不足3份為86%，水果攝取量不足2份亦為86%。另外，以每日需求熱量2000大卡之六大類飲食建議量估算，我國19~64歲成人每日平均豆魚蛋肉攝取超過建議攝取量6份有53%、全穀雜糧攝取超過建議攝取量3碗有49%、油脂類超過建議攝取量5茶匙的有39%，顯示國人在攝取六大類食物有極高的比例未達到均衡飲食。

國民健康署指出均衡飲食為維持健康的基礎，「均衡飲食」為每日由飲食中獲得身體所需且足量的各種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡。「六大類」食物包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂及堅果種子類，每類食物提供不同的營養素，因此每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。飲食不均衡則可能導致營養不良，包括營養素缺乏、過多或不均衡而導致體重過輕、過重、肥胖、慢性病等健康問題。據世界衛生組織(WHO)估計，水果及蔬菜攝取不足，



造成全球約 14% 胃腸道癌症死亡，11% 缺血性心臟病死亡及 9% 中風死亡，而攝取足量的蔬菜及水果，可以預防如心臟疾病、癌症、糖尿病和肥胖等慢性疾病。

協助民眾培養均衡且適量的飲食型態，國民健康署除公布 107 年最新版之「每日飲食指南」，也同時公布「國民飲食指標」及嬰兒期、幼兒期、1-2 年級學童期、3-6 年級學童期、青春期、男士、女士、孕產期、更年期與老年期等 10 個生命期營養建議，發展出符合國人營養需求現況及國際飲食指標趨勢之各項健康飲食建議。國民健康署也關心素食者之營養狀況，亦同時更新「素食飲食指南」等內容。

每日飲食指南教您均衡飲食 讓您「體重沒煩惱 精神百倍佳 健康跟著來」

107 年最新版「每日飲食指南」強調『均衡飲食』的意義，並教導民眾實際作法，修正重點包括：

1. 「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」：

改用「雜糧」的名稱取代「根莖」，讓民眾對於「全穀雜糧類」能有更廣泛的認知，全穀雜糧類除了民眾熟悉的穀類，如稻米、大麥、玉米等，還包括根莖類的薯類，食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等。

2. 調整「蛋」在蛋白質食物來源的順序，由「豆 > 魚 > 肉 > 蛋類」修正為「豆 > 魚 > 蛋 > 肉類」：

蛋白質食物類的選擇時，為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物應有其優先順序，原該類別為「豆魚肉蛋類」，表示建議選擇的優先順序為豆類、魚類與海鮮、禽肉、畜肉、蛋類，但近年研究顯示蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，加上蛋所含的營養豐富，故建議選擇的優先順序修正為「豆魚蛋肉類」。

3. 不再強調乳品需選用低脂或脫脂為佳的說法，將「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」：

過去低脂乳品被認為有減少脂肪攝取之好處，但近年來許多研究發現，並不會因為攝取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取 1.5-2 杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康。

國民健康署提醒國人宜遵守「每日飲食指南」之建議，養成正確的均衡飲食習慣，確保身體健康，維持理想體重，精神奕奕度過每一天。各項飲食建議及相關訊息，可於國民健康署網站 / 健康主題 / 健康生活 / 國民營養 / 相關出版品

(<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=170>) 查詢及下載。

法令宣導

秀出健保卡直接免費、這 6 項「健康檢查」政府出錢

近年國人健康意識抬頭，除了勤練運動、重視飲食，各式健康檢查也成了大多數民眾的保養習慣，但就怕健康檢查要花一大筆錢嗎？國民健康署公布，為了確保國人健康，只要「持健保卡」就能免費進行健康檢查，針對特定族群提供成人預防



保健服務與 4 項癌症篩檢。

人人都有繳納健保，除了一般看病、開刀補助外，其實健保還有「健檢服務」，只要符合條件者，都可以善用健保資源，針對這 6 項健檢項目定期接受檢查，健康多一份保障：

1. 口腔黏膜檢查：凡在 30 歲以上、有嚼檳榔（含已戒）或吸菸習慣的民眾，以及 18 歲以上有嚼檳榔（含已戒）原住民，每 2 年可免費篩檢 1 次。民眾可至健保特約具牙科、耳鼻喉科專科或其他經衛福部核可醫院之醫療場所進行檢查。
2. 子宮頸抹片檢查：只要年滿 30 歲以上的女性民眾，都能享有，每 3 年 1 次免費篩檢，民眾可以到健保特約婦產科、家醫專科之醫療院所進行檢查。
3. 成人預防保健服務：40 至 64 歲的民眾，每 3 年可免費檢查一次，若是 35 歲以上的小兒麻痺患者、55 歲以上原住民或是 65 歲以上年長者，則是能每年免費健檢一次，只要到健保特約醫療院所就能進行檢查。
4. 乳房攝影檢查：45 至 69 歲女性，每 2 年可免費進行 1 次乳房攝影檢查；40 至 44 歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，也能享有免費檢查，民眾可到通過乳房 X 光攝影檢查認證之醫療院所進行檢查。
5. BC 型肝炎篩檢：舉凡民國 55 年以後出生的民眾，都能享有終身 1 次的免費健檢，民眾可至健保特約醫療院所進行檢查。
6. 定量免疫法糞便潛血檢查：年滿 50 至 74 歲的民眾，可享每 2 年 1 次免費健檢，只要到健保特約醫療院所就可以進行。

（文／摘自 TVBS 新聞網）

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

（已繳永久會費及 108 年會費者，請勿再劃撥會費）

會址：新北市新店區北新路 3 段 82 號 9 樓之 1

電話：02-29129010 傳真：02-29180452

◎本會訊如有污損、缺頁，請退還「**新北市新店郵局第 7—34 號信箱**」，將另行補寄；如無法投遞，亦請退回上址。

胸懷展抱  永遠長青