



# 青長抱展

會訊

第五十五期

翁文維 題

中華民國一〇八年九月三十日發行

## 內容摘要

特載	頁次
本會舉辦大台北地區 108 年下半年慶生會 .....	2
<b>會務訊息</b>	
第五屆第六次理監事聯席會議紀錄 .....	5
108 年第二次聯絡人會報紀錄 .....	8
本會召開本年會員大會時間及地點預告 .....	9
本期樂捐芳名錄 .....	9
<b>會員來函</b>	
胡黔立、徐顯光、司徒元炎先進 .....	10
<b>關懷慰問</b>	
盧兆英、姚燕銘先進 .....	13
<b>追憶懷念</b>	
林先偉、余致遠先進 .....	14
<b>聯誼活動</b>	
第 20、16 聯絡組聯誼活動 .....	14
<b>養生保健</b>	
因應全球四價流感疫苗供貨延遲，今年公費流感疫苗將延後至 11 月 15 日以後分批接種 .....	15
<b>法令宣導</b>	
健康不健康檢查才知道！近 40 萬人自認沒病健檢驗出血壓高 .....	15
<b>會務捐款及常年會費匯款郵政劃撥專戶 .....</b>	<b>16</b>

## 特 載

### 本會舉辦大台北地區 108 年下半年慶生會

本會 108 年下半年大台北地區慶生會，在 8 月 27 日第五屆第六次理監事聯席會議及 108 年第二次聯絡人會報結束後，於是日中午 12 時在同一地點「頤品飯店」舉行，由張理事長主持，到會的壽星加上出席理監事、聯絡人及協會工作人員共 171 人。調查局呂局長文忠偕同秘書室巫主任勝鴻、喻委員榮台、台北市處劉處長復興及新北市處蔡處長文郎、新店站周主任台維等代表前來祝賀。

慶生會開始，張理事長致詞如下：

呂局長、王名譽理事長、三位副理事長、鄭召集人、兩位駐會顧問、各位局裡同仁、各位壽星先進、各位理監事、聯絡人先進：大家午安、大家好。

首先，我要代表協會向各位壽星先進致上最誠摯的祝福～福如東海、壽比南山、生日快樂、天天幸福！

其次，依例將近期會務概況簡要報告如后：

- 一、本期每週召開工作會報共計 12 次，協會會務正常運作。
- 二、本期新進會員計有 11 人，持續強化協會動能。
- 三、會務經費（108 年 5 月 1 日至 108 年 7 月 31 日止），收入 1,184,648 元，支出 407,631 元，收支相抵結存 777,017 元。
- 四、本期慰問先進住院者 1 人。
- 五、本期參加先進公祭者 1 人。
- 六、本期出刊會訊第 54 期。
- 七、本期各地區聯絡組舉辦聯誼餐會計 4 次。

以上是近期會務概況報告，謹請各位先進瞭解並予支持。

再者，特別感謝呂局長蒞臨帶來祝福，也要感謝局裡對於協會運作發展所給與的支持協助。大家都有一個共識，協會與局裡的關係是相生相成的，互為連結、互為成就，局裡締造工作佳績，退離人員為局喝采同享榮耀，局裡如遭外界誤解攻訐，退離人員誓為後盾堅定面對，調查員進行曲高唱的「勇敢進軍」就是我們共同的信念。

最後，再過兩週就是中秋佳節了，祝福在座各位同仁、先進，平安健康、佳節快樂。謝謝大家。

接著請貴賓調查局呂局長致詞如下：

王名譽理事長、張理事長、三位副理事長、鄭監事會召集人、各位理監事、聯絡人及各位壽星先進，大家午安、大家好：

- 一、這是我第 3 次參加展抱長青聯誼協會的慶生會。每次見到這麼多退離先進共聚一堂，實在令人感到非常高興。首先，我要祝福在座的壽星們福如東海、壽比

南山。

二、其次，我要代表調查局，感謝各位先進長期對局裡的支持與肯定，這種胸懷展抱的氣度，十足展現「一日調查員，終生調查員」的團結精神。

三、個人接任本局局長職務迄今，在各位先進指導、全體同仁努力之下，目前工作推動順利，近期在緝毒、國土保育、國際交流等方面均有良好績效。

在緝毒方面，本局南部地區機動工作站，日前在高雄市大寮區破獲以麻黃草提煉麻黃素之第四級製毒工廠，總計起出麻黃素粉末 854 公克、液態麻黃素約 202.8 公斤，並查扣大批製毒器具及化學物品。目前國內安非他命毒品價格高漲，原料麻黃素取得不易，為此，毒梟把腦筋動到中藥藥材麻黃草上，打算藉此提煉出麻黃素，再製造安非他命，本局掌握執行時效，積極查辦本案並向上溯源，將毒品、金主、製毒師傅及協助小弟，一網打盡，瓦解此不法製毒集團，宣示本局緝毒決心，建構全方位反毒網，營造無毒生活環境。

在國土保育方面，本局於今年 6 月 13 日動員臺北市處等 18 個外勤處站近三百餘名調查人員，同步於北、中、南、東等地查緝違法經營露營區、觀光農場、農地非法使用、非法佔用國有地、濫墾山坡地、破壞水土保持、傾倒有毒廢棄物等案件，搜索涉案業者營業處所 12 處，約談犯罪嫌疑人 105 人，查緝違規面積約 75 萬平方公尺（約 90 個足球場）。

四、在國際合作上，2019 年第 22 屆美國聯邦調查局國家學院校友會（FBINAA）亞太區複訓研習營，於 6 月 10 日由本局與美國聯邦調查局共同主辦，總統及部長均親臨致詞。本次研習營共邀請來自亞太地區 20 餘國約 170 多名高階執法官員參加，美國聯邦調查局特別指派助理副局長 Paul Abbate 與會，有助提升臺灣與該等國家友好合作關係，進一步促進區域和平及安全。

五、此外，鑑於中部地區未設置通訊監察現譯工作站，偵辦作業須南北舟車往返，耗損司法資源，影響執行時效性，本局奉核定，於航業調查處現址內興建地上 4 層之「通訊監察處中部辦公室」，總樓地板面積 1,558 平方公尺，總經費新臺幣 4,659 萬餘元，並已於 6 月 5 日啟用。此辦公室屬本局第一棟由「本局建置，友軍共享」之多功能辦公大樓，除提供 49 部即時現譯工作臺予中部地區司法警察、海巡、憲兵等友軍單位使用，可節約司法資源，強化偵辦案件即時資訊之掌握，提升中部司法警察偵辦各類案件之效率。

六、本局於 6 月 28 日正式宣誓啟動 109 年二合一選舉查察工作，本次選舉查察工作範圍、目標均擴大，除傳統賄選案件偵辦，尚包含假訊息及境外資金介選之防制與查緝。由於假訊息的亂象，影響臺灣政經情勢、民生甚鉅，本局於去（107）年 12 月 26 日即成立「影響國安選舉假訊息處理小組」，另為因應此次大選維安任務需求，於本（108）年 8 月 8 日成立「假訊息防制中心」，希能以更明快之查處手段遏止假訊息氾濫，以維護國家安全及選舉之公平公正。

七、祝福我們展抱長青聯誼協會會務推動蒸蒸日上、永續發展，以及在座所有壽星



及各位先進闔家平安、順心愉快、萬事如意，謝謝大家！

最後，由王名譽理事長致詞如下：

- 一、近期，部分媒體對於本局有若干不實偏頗的報導，局裡已經多次對外說明依法行政立場，維護本局聲譽。協會自創會以來，承蒙局裡大力支持協助，我們也將做為局裡的堅強後盾，共同努力。另外，協會先進同仁如有建言或資訊查證事宜，請以電話聯繫秘書室巫主任，局裡樂於服務。祝福在呂局長卓越領導下，局運昌隆，為國貢獻。
- 二、協會在張理事長投入心力經營之下，卓然有成，祝福在張理事長帶領下，會務昌隆、展抱長青。
- 三、最後，祝福壽星先進生日快樂，各位同仁、先進平安健康。

此次餐會實有 171 人與會，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。

最值得一提的是，本次慶生會先由吳莉貞、周碧珠先進帶動大家合唱中英文生日快樂歌祝壽，然後會場再繼續播放生日快樂歌曲，引起在座所有的先進高興熱烈地鼓掌；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，由林副秘書長主持摸彩活動，提供摸彩禮品的有呂局長（ASUS 平板電腦 1 份、飛利浦黑晶爐 1 份、聲寶電烤箱 1 份、茶葉禮盒 2 份）、台北市處劉處長（KAVALAN 威士忌酒 1 份、金門建廠 66 年高粱酒禮盒 1 份）、新北市處蔡處長（雲水人間茶葉禮盒 1 份、包種茶葉禮盒 1 份）、展雲公司（金門高粱酒禮盒 6 份、威士忌洋酒禮盒 6 份）、王名譽理事長（家樂福 3,000 元禮券）、張理事長（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）。經當眾抽獎，分別由李國樑、沈谷音、馮元亨、張承庭、劉榮光、潘隆一、吳清錄、張裕民、徐立功、田方城、柯尊仁、劉明智、姚燕銘、林平峰、謝時勉、李錨、洪秀英、邢志聖、姜志洪、卓孝昌、王湧泉、柯毓英、陳長武、陳天佑、朱金源、郭潤天、林正茂、曾春蓮、蔡育德等先進抽中。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，呂局長、王名譽理事長、張理事長、林顧問、謝顧問、崔副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。當壽桃甜點上桌時，餐會已近尾聲，相約下次聚會時再把酒言歡後，踏上歸途，這次慶生餐會，也在溫馨又愉快的氣氛中，劃下完美的句點。

（文／編輯組）

### 第五屆第六次理監事聯席會議紀錄

時間：中華民國 108 年 8 月 27 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：理事應到 33 人，實到 22 人，請假 11 人。

監事應到 11 人，實到 9 人，請假 2 人。

列席：名譽理事長王光宇、顧問林義杜、顧問謝時勉

聯絡人蕭光渝等 18 人。

主席：理事長張濟平

記錄：秘書組長李湘中

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、三位副理事長、鄭召集人、林顧問、謝顧問、各位理、監事、各位聯絡人、各位工作同仁：感謝大家撥冗出席、列席本次會議。現在就請依照議程進行會議。

三、報告事項

(一) 會務報告：孫秘書長臺生

1、上次理、監事聯席會議決議事項執行情形：

- (1) 審查蔡昌德等 17 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) 本會 107 年度經費決算案，業經審議通過，將提本會第五屆第三次會員大會審查。
- (3) 本會第五屆第五次理監事聯席會議紀錄，已於 108 年 7 月 3 日陳報主管機關內政部備查在案。

2、會務運作情形：

(1) 新進會員入會情形：

108 年 6 月至 108 年 7 月，經工作會報審查完成入會手續新進會員計有余振中先進等 11 人。

(2) 本期每週召開工作會報計 12 次（自 643 次至 654 次），對於凝聚工作團隊奉獻會務之心力，及維繫推動會務功能於不墜，著有成效。

(3) 聯誼活動狀況：

- ① 108 年 5 月 28 日舉辦大台北地區會員上半年慶生會，參加人數 169 人。
- ② 本期各地區聯絡組舉辦聯誼餐會共 4 次（第 20、16、24、25 等聯絡組），其中第 24、25 聯絡組係併同花東旅遊辦理，另第 16 聯絡組活動並邀請局聯絡人喻委員榮台參與。

(4) 本期出刊會訊 1 期（第 54 期）。

(5) 本期慰問先進住院者 1 人（盧兆英先進）。

(6) 本期參加先進公祭者 1 人（王興華先進）。



(7)聯絡人異動：

第 17 聯絡組聯絡人許克明先進因生涯規劃請辭，由該組周理事有義先進接任聯絡人，接續服務工作。

(8)理事會工作人員遞補案：

- ①本會總務組王組長興華先進不幸於 108 年 6 月 2 日辭世，所遺職務亟待遞補。
- ②經查，王組長於 107 年 4 月因依醫囑休養，總務工作委由姚專員燕銘先進代為處理。
- ③姚專員自 98 年到會服務，已歷 10 年；代為處理總務工作一年五個月期間，任勞任怨，如期如實完成工作。
- ④案經張理事長提名，並經 108 年 7 月 30 日第 651 次工作會報決議，聘任姚燕銘先進擔任第五屆理事會總務組代理組長，聘期自 108 年 7 月 31 日至 110 年 8 月 28 日止。上情，謹提本次理監事聯席會議核備。

(二)經費報告：財務組盧組長兆英

會務經費：(108 年 5 月 1 日至 108 年 7 月 31 日止)

1、收入部分

(1)本期收入 326,273 元

- ①會費收入 183,020 元
- ②會務捐贈收入 142,309 元
- ③利息收入 944 元

(2)上期結存 858,375 元

以上各項收入 1,184,648 元

2、支出部分

(1)業務費用 227,548 元

- ①慶生及聯誼會 205,680 元
- ②知性活動（花東 3 日遊）20,000 元
- ③慰問病患（探視許克明等 2 位先進）1,868 元

(2)辦公費 180,083 元

- ①紙張文具 10,200 元
- ②印刷郵電雜支費 169,883 元

以上各項支出 407,631 元

3、收支相抵結存 777,017 元

四、討論提案

第一案

案由：請審查余振中等 11 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，余振中等 11 位先進均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。

## 第二案

案由：本會會務經費日趨緊縮，亟待會員先進支持，確保會務順利運作及發展案，提請審議。

說明：一、本會會務經費來源，僅永久會員一次會費 10,000 元、一般會員常年會費一年 1,000 元、會務捐款等三大部分。

### 二、目前會務經費運用狀況

(一) 108 年 1 月 15 日第 626 次工作會報，財務組提報 108 年度經費收支預算表，先期執行財務估測。

(二) 108 年 1 月 1 日至 108 年 7 月 31 日止，本年度短絀 15,129 元赤字，殊值警惕。加上 107 年度餘額 792,146 元，現結餘 777,017 元，謹此說明。

(三) 本會寄送會訊之會員人數計 795 人，其中 216 人為永久會員，而須繳交常年會費者 579 人。108 年已經繳交會費人數 333 人，占比 57.5%，尚未繳交會費人數 246 人，占比 42.5%，短收情形偏高。

(四) 截至 6 月底為止，108 年會務捐款計 220,226 元。

### 三、擬處作為

(一) 本會在有限經費下，持續厲行撙節措施。

(二) 本會近期在第 53 期、第 54 期會訊夾附郵政劃撥儲金存款單，敬請會員先進主動匯款會費，該項作法持續辦理。

(三) 召開聯絡人會報時，財務組提供各聯絡組相關繳費清單，敬請聯絡人先進於聯繫會員時，得便婉予提醒說明，提升繳費比率，充實會務經費。

(四) 敬請各位理事、監事同仁先進，依據往例酌情惠予挹注會務捐款，共體時艱並起示範作用，俾使會務經費不虞匱乏，順利運作及推展會務工作。

決議：照案通過。

### 五、臨時動議：無

### 六、王名譽理事長提示

會中，張理事長在提案討論時，特別強調協會經費出現赤字是一個警訊，盧組長也補充說明 5 至 7 月份經費短絀 81358 元，值得重視。根據資料顯示，尚未繳交常年會費者占比 42.5%，請各聯絡人先進積極提醒會員及時辦理。會務捐款部分亦不如預期，請各理監事先進依照往例每年捐助一定額度款項，作為會務經費基本支柱，而維持會務運作發展，是我們理監事先進同仁的責任與義務，切盼大家慷慨解囊，共度難關。

敬祝今天三個會議圓滿成功，各位先進平安健康快樂。

### 七、主席結論

(一) 本次會議討論提案有關充實會務經費事宜，籲請會員先進惠予支持挹注，



以期經費不虞匱乏，確保會務順利運作及發展。上述提案實有不得不提的難處，衷心企盼大家能夠理解，共體時艱全力協助。

(二) 關於理事會工作人員總務組代理組長聘任案，感謝聯席會議的同意核備，俾利會務運作。

(三) 再過兩週就是中秋佳節了，敬祝大家平安健康、佳節快樂！

八、散會

## 108 年第二次聯絡人會報紀錄

時間：中華民國 108 年 8 月 27 日上午 11 時 30 分

地點：新北市新店區北新路三段 207 號 1 樓頤品大飯店

出席：聯絡人應到 30 人，實到 18 人，請假 12 人。

列席：名譽理事長王光宇、顧問林義杜、顧問謝時勉  
理事 22 人、監事 9 人。

主席：理事長張濟平

記錄：秘書組長李湘中

一、會議開始

出席人員已達法定人數，主席宣布開會。

二、主席致詞

王名譽理事長、三位副理事長、鄭召集人、林顧問、謝顧問、各位聯絡人、各位理、監事、各位工作同仁：感謝各位聯絡人自各地前來參加會議。現在請依議程進行會議。

三、報告事項

(一) 會務報告：孫秘書長臺生

1. 本期經介紹推薦余振中等先進 11 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. 第 11 組聯絡人司徒元炎先進、第 6 組聯絡人蔡育德先進本期均填送聯繫表，內容詳實，達成相互關懷、增進情誼之目的，特此報告。
3. 本期計有 4 個地區聯絡組舉辦聯誼活動，對凝聚向心、展現情誼具有良好成效，對主辦聯絡人先進之辛勞用心，本會活動組特致感佩之忱。尚未辦理年度聯誼活動之地區聯絡組，請持續推動辦理。
4. 請各聯絡人先進得便提醒會員繳納本（108）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：（5-8 分鐘）

第 11 聯絡組司徒聯絡人元炎

本人於 106 年 12 月受命承接林昭倫聯絡人的工作，當時組裡有會員 22 位，這 1 年 8 個月以來，先後有 2 位先進逝世，一位新近加入，目前成員是 21 位，男士 20 位，女士 1 位，年紀最長者 89 歲，最年輕者 62 歲，平均年齡為 72 歲。本組成員多住在台北市或新北市，所以我們聯絡方式



採打電話、手機傳Line或協會辦理餐會時面敘等方式進行。碰到特殊狀況，均採鍥而不捨方式為之，例如在失聯狀況之龔群先進，我數度以電話聯繫未果，再到其住家洽詢大樓警衛亦未果，均是空手而回，原本應可報待聯結案，但心中不安，決定再試一次。上星期由以往晚上前往改為白天前往，從大樓資深警衛及左右鄰居洽詢瞭解，終於找到龔群夫人的手機。經通聯方知龔先進已失智且不良於行，龔夫人對協會如此關懷甚是感動，表示萬分謝意，惟述說龔先進不宜見客，也婉謝告知現住何地，願意以電話聯繫。從此案例，由於本人鍥而不捨終於找到答案，對聯絡人職務而言一分努力終得一分收穫，甚是欣慰，願與大家共勉。所以，爾後處理任何會務事務，本人都將盡力而為，不負會裡所託。

在某次演講會中聽到幾句話：人生有三件事一定要投資，一是健康，二是資財，三是人際關係。擔任聯絡人工作，我覺得是一件很棒的人生投資，因為我們的成員都是菁英分子，同質性高，各有豐富的人生經歷，在互動中增廣見聞，得以廣結善緣，充滿樂趣，諸如與多位先進的交談中，獲得寶貴的人生經驗，謹提出分享。（內容從略）

最後一定要講的，退休後我在協會找到一個很棒的家，讓我感到溫暖，當然，我知道那是各位工作同仁一棒接一棒默默的貢獻，使得協會有活力，我們有依靠。本人分享一句人生體驗「你不作決定，就被別人決定」，我以擔任聯絡人服務工作為榮，謝謝大家。

四、臨時動議：無

五、主席結論

- (一) 協會在各市縣地區建置 30 個聯絡組，這就是支撐整個協會的基本架構，而聯絡人先進在第一線承擔義務工作，是協會服務的起點，也是會員聯繫的核心，對於大家的辛勤奉獻，個人謹記在心，敬致感佩之忱。
- (二) 司徒聯絡人元炎先進的工作報告，細數服務工作內容的心路歷程，體現「施比受有福」的真諦，懷抱熱誠的胸懷，無私的付出，這是一篇至情至性的工作報告，帶給我們很多啟發及正向的力量，敬表感佩。

六、散會

(拍攝團體照後舉行台北市、新北市地區會員 108 年下半年慶生會)

## 本會召開本年會員大會時間及地點預告

◆ 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。

## 本期 (108 年 7 月至 9 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
田方城	5,000	展雲公司	9,075	展抱之友	31,614	謝潮炎	5,000
張治平	20,000	劉永新	20,000	展雲公司	9,075	范士賢	3,000



吳芳親	100,000	林義杜	5,000	潘鴻謀	10,000	姚燕銘	5,000
王光宇	10,000	劉永新	5,000	林成東	5,000	王興旺	5,000
賴穎平	1,000	施展華	5,000	李 錨	5,000	張裕民	5,000
周有義	5,000	陳天佑	1,000	柯晴男	5,000	滕則權	2,000
陳志揚	10,000	孫臺生	5,000	潘鴻謀	5,000	崔昇祥	15,000
李開順	2,000						
合計人次 29 人		捐款總計：313,764 元		製表：盧兆英 108.09.24			

## 會員來函

### ◎第 9 聯絡組胡黔立先進

#### 長江一號郵輪十三日遊（二）

在繼續介紹旅遊景點之前，先來談一下船上之伙食，也就是民生問題，吃什麼？其實像我這樣快近八十歲之年紀，平常在家裡吃的簡單，雖然我也重口味，也常挑食，但大致上來說，一日三餐都還算正常。例如晨起，在赴公園作適度之運動或漫步後，我會到就近之早餐店叫一碗鹹豆漿，外加燒餅油條一套，就吃得有滋有味。午、晚餐，內人如果願意下廚「洗手作羹湯」，事實上她手藝很棒，我倆老就在家裡慢慢享受佳餚美食；否則到外面隨意買兩個便當就解決了一餐。這次出來旅遊，登上郵輪，看見船上之伙食，一日三餐大都採自助餐方式（有時晚餐也會吃整桌套餐），近十道各式南北不同口味之菜色，號稱「老饕佳餚」分別整齊排列在一長桌兩端，客人上桌用餐時，每人端一白色空盤子從兩邊排隊，逐一挑選各自喜歡之食物，飯後還供應水果甜點，另午、晚餐每桌固定擺放兩瓶酒，一瓶可口可樂。面對美食，我看同桌隊友，每次盤子端進端出，都堆得滿滿的，我看著，心想還真能吃呀！入境隨俗，我也有樣學樣，既來之，美食當前，就吃吧。誰知，個人體質本不一樣，人家正當中、壯年，多吃多喝自然無妨，自己已是上了年歲之老人，禁不起這樣吃喝折騰，果然，沒幾天終於吃壞了肚子，上吐下瀉，苦不堪言。有一次登廬山遊覽，由於車道曲折，七轉八轉的上了山，整個人感覺暈眩不已，下了車於參觀走動途中，我獨自一人坐在公園旁歇息，一陣反胃，我趕緊跑到公園草叢間，又開始大吐特吐，領隊及大陸女導遊，遠遠望見，嚇壞了趕緊跑過來照護，遞水給我漱口，忙送紙巾擦拭。待下山，重新坐上車，我本來獨自一人坐於後座，領隊黃女士見狀忙招手說：你趕緊坐到前面來，方便照顧，大陸導遊也忙遞給我空塑膠袋備用。在吃壞肚子腸胃不適這段期間，除一面節制飲食外，船上大陸醫生曾開給我幾付藥，吃下後，情況一直未見改善，同桌之吳醫師說：「我這裡帶有一些藥，你先拿去吃吃看」，我取過藥服下後，病情逐漸好轉，台灣醫術醫藥之進步一向有口皆碑，後來別隊也有長者隊友患了同樣症狀，也是吃壞了肚子，跑來找吳醫師，吳醫師忙問我拿給我的藥吃完了沒？我說還存有很多，隨即將沒吃完的藥全數退還給吳醫師，吳醫師再轉交給對方，對方隊友服下藥後同樣立竿見影，馬上見效，第二天晚上用餐時，該長者隊友夫婦特跑來我們這桌向吳醫師鞠躬致謝。在這附帶一提的，在船上凡看病或是由船上專業攝影師，沿途隨機所拍攝之個人或團體照片，在離船前如

有購買，均須憑收據一次結清付訖。

10月29日，第三天下午大家上岸參觀知名景點白帝城；白帝城位於重慶奉節縣瞿塘峽口的長江北岸，奉節東白帝山上，為三峽最著名的景點之一。白帝城原名子陽城，西漢末年由割據蜀地的公孫述所建，相傳在他的大殿前有一口深井，井中常有白煙升空冒出，公孫述說這是「白龍出井」，於是他便自稱為「白帝」，白帝城也因此得名。此地也是觀賞「夔門天下雄」的最佳地點，當天我們遊覽白帝城時，特別選在天下第一門「夔門」兩醒紅大字旁排隊，由旅行社隨行專業攝影師，依序幫大家拍攝近距離照片打卡留念。白帝城也稱詩鄉，這裡瑰麗的自然景緻風光，眾多的文物古蹟吸引著歷代無數文人墨客來此遊歷觀賞，唐代的李白、杜甫、白居易、陸游、劉禹錫等都曾先後駐足親臨白帝城，並寫下許多動人不朽的詩篇傳諸後世，近者如清代傅作楫所寫「白帝城」：「瞿塘峽口彩雲間，白帝城南不可攀，西控巴渝收萬壑，東連荆楚壓群山」。惟其中最著名的一首當推李白的「朝發白帝城」：「朝辭白帝彩雲間，千里江陵一日還，兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山」，這首膾炙人口人人耳熟能詳的詩篇早已傳誦千古。我站在山形渾圓之山坡上，望著遠處滔滔江水，江風悠悠，十月之重慶現已是深秋了，黃葉已經落盡，陽光正輕柔地灑在山坡上、草地上，我仰起頭，遠處只有依稀的白雲。

接下來連續兩天行程，算是此行重中之重大戲即將上場，船過瞿塘峽、巫峽、西陵峽，及船過三峽大壩、葛洲壩等鉅大水利工程，兩天皆在船上佇立靜候渡過。瞿塘峽、巫峽、西陵峽，是萬里長江三段峽谷的總稱。旅人到此，莫不引頸企盼，能以親眼目睹，觀賞這段壯麗山水為傲，因此在船上指定時間內，大家早早就擠在二至五樓前艙之甲板上選好位置靜靜等待，而且人人手中都握有一整套精良之攝影器材，好隨時拍攝下這段如詩如畫的長江山水圖，我雖然也不例外同樣期待，但我手上只有一台普通相機，連可任意自拍之隨身手機都沒有，因此在現場我算是船上最悠閒輕鬆之人，各樓層甲板隨我逛，不像大家擠成一堆拼命搶拍鏡頭什麼似的，惟在遇到江面上山氣氤氳，美麗風光之瞬間，我也會目不轉睛地盡情欣賞。有時站在甲板上，看著四面層峰疊巒，微風輕拂，江面靜悄悄的，偶一抬頭，只見那淡淡的雲翳，如一縷輕紗正緩緩掠過，美極了。

瞿塘峽，西起白帝城，東至大溪鎮，全長8千米，自夔門而下，瞿塘兩岸的山峰陡峭如壁，拔地而起，把滔滔的長江水逼成一條細帶，蜿蜒於深谷之中，峽中江寬只有1至2百米，枯水期最窄處僅50米，兩岸主峯高達1千至1千5百米，仰望高空，峰接天關，雲天一線，俯視江面，激流洶湧，驚濤拍岸，難怪古人目睹此景象會發出「峽雨濛濛竟日閒，扁舟直落畫圖間，縱將萬管玲瓏筆，難寫瞿塘兩岸山」的讚嘆。

巫峽，因巫山而得名，西起重慶市巫山縣的大寧河口，東止湖北省巴東縣的官渡口，全長45公里，巫峽迂迴曲折，峽長谷深，群峰競秀，它以幽深秀麗著稱，乘船過巫峽，忽而大山橫前，似前去無路，忽而峰回水轉別有天。此外來去無踪的巫山雲雨，也為它增添了許多神秘的色彩；時而峰在雲中，時而雲在峰中，雲遮霧繞，時隱時現，煞似神女，「除卻巫山不是雲」，充滿了詩情畫意。

西陵峽，從湖北省秭歸縣的香溪口起，到宜昌的南津關止，全長約67公里，



是三峽中最後一段最長的一個峽，西陵峽以灘多流急著稱，以「險」馳名，船行峽中，只見礁石林立，暗礁密佈，船道迂迴曲折；惟兩岸依然群峰競秀，風光依舊。

看完了上述這一大段描寫三峽風光之文字，與實際站立在郵輪上所看到的景緻大不相同，雖然三峽兩岸高峰夾峙，峽谷深邃，重巖疊嶂，江水依然清澈，但自三峽建壩後，整個江面像灘多流急，激流洶湧等這些字眼畫面，好像驚險刺激少了許多，郵輪平穩的航行在視野壯闊，風波不擾不驚的江面上。另外像李白詩中所描繪的「兩岸猿聲啼不住」，此行我好像就沒有聽過一聲猿鳴。有人說：三峽奇特的山，是水描畫出來的；三峽秀麗的水，是山裝飾出來的。但無論如何，對於第一次坐上郵輪，第一次遊歷嚮往已久的長江三峽，我都按耐不住要伸出大拇指大大地按一個「讚」字。好像在船行途中，有人曾指給我，那就是「神女峰」，我微仰起頭，什麼景物也沒看見，遠處只覺朦朧一片，山在虛無飄渺間，或許「神女」就隱身其間。

至於三峽大壩與葛洲壩工程都稱得上是當今世界上數一數二的水利樞紐工程，有著防洪、發電、通航、旅遊等巨大的綜合效益。我們站在郵輪甲板上，聽解說員述說：萬噸級船隊通過雙線五級船閘，需耗時 160 分鐘，如需快速通過大壩的客輪，則可透過垂直升船機完成，垂直升船機就像一座大型水上電梯，一次可通過一條 3 千噸的客貨輪船在 30 分鐘內實現一次快速升降，其最大升降高度為 113 米，我在現場聽解說員講解後，對這些深奧之專業工程技術，仍似懂非懂，霧煞煞。在船上我來回行走在甲板上用眼睛細細觀察，發覺我們這艘郵輪在過大壩時，兩邊船身幾乎是緊貼著船閘壁牆緩緩前行一點空隙都沒有，我不斷彎腰低頭俯望，感覺很奇妙不可思議，此時大家也忙不迭地拿起攝影機不斷搶拍鏡頭，一股熱絡勁兒，我卻在一旁慢慢觀察體會，也讓我看到了中國人在高端技術上的突破用心與智慧。

## ◎第 20 聯絡組徐顯光先進

### 「話團結」有感～自我省思

大家團結掛口頭，見解不合難追求。習性未改無數秋，沒人道破夢寐久。  
排斥異己搶鋒頭，巴結爭寵戲碼舊。不敢當面論原由，老是背後批他咎。  
心量狹小非本有，執著分別陷牢囚。格物致知非作秀，改過懺悔免辱羞。  
是非人我毒藥酒，雜念放下得自救。淨善無偽真誠留，萬眾一心得天佑。

2019 年歲次己亥徐較瘦顯光書於望西坊

## ◎第 11 聯絡組司徒元炎先進

### 聯絡人工作的心路歷程

本人接任聯絡人工作 1 年 8 個月以來，與先進們的交流互動，獲益良多，特別是他們一步一步走過來的生命進程，十分勵志，也具有啟發性，值得提出分享。

林昭倫先進退休後就被社區選任主委，他用心堅定地推動低碳社區的工作接連獲得新北市環保局的銀鵝獎與金熊獎，社區名號打響後，房價上揚，住戶要付的電費反而下降了。此外，昭倫先進又出錢出力在社區招募音樂同好組成樂團，除定期練唱，還經常到養老院、育幼院義演，廣獲好評。什麼動力讓昭倫先進願意忍著病痛仍要追求「好了」還要「更好」呢？他直白的告訴我：「是抗癌讓我無懼，深信

退休歲月仍然大有可為，所以盡情享受付出。」

穆椿聯先進熱愛旅行，15年前退休後，更是樂此不疲，並堅持單身旅行，他的足跡早已遍及大陸、越南、緬甸、印度各地。我曾詢及「這個年代還作單身旅行，出外大小事樣樣自己來，不累嗎？」他的回應「行萬里路就是不要老年癡呆，就是要自我鍛鍊。」

馬鴻業先進是調查班第一期輔導員，也是我在訓練所服務時的老長官，聯繫時，他偶爾會聊到一些局裡的陳年往事。記得，曾轉述沈前局長之岳先生對他與李式聯先進所談的一段話，讓他印象深刻，終生受益。大意略為，晉見請示領導統御之方，沈先生訓示帶領部屬碰到極少數消極抵制或有失控言行時，就當眼前是個瘋子。

沈先生以通俗談諧的話語，教導我們不要被困難阻礙，去做該做的事。

另外，近期我曾在本組群組向大家請益「在人生的下半場您可願意提供一句勵己勵人的真心話，一起分享」，謹摘錄如次：

潘桂華先進：面對餘生的開始，快丟掉過去的包袱，想做什麼去做就對了。

陳思健先進：勿以善小而不為，勿以惡小而為之，人生就是積小勝為大勝。

宋海嘯先進：謀定後動，稍安勿躁。

李敬法先進：修行不是端坐和念咒，而是「如何面對每一個你遇見的人」，以及「如何處理針對你而來的惡言」。

鄭幼民先進：好話多說是慈悲，壞話少說是智慧。

馮元亨先進：短暫即是永恆，至美不必在多在久。

柴宜生先進：忘記過去，感恩惜福，努力當下。

劉永新先進：外站的熱忱，是志工們推展協會地區聯絡組活動的助力。

（按：永新先進於96年即投入協會服務工作）。

各位先進的留言，令人深思感動，也讓我們體認到從職場轉身，再次擁有一個相互扶持關懷的團體，是多麼重要珍惜。心有所感，拉雜寫來，試以古唐詩「莫道桑榆晚，微霞尚滿天」作結，願與諸君共勵共勉！

## 關懷慰問

### ◎第10聯絡組盧兆英先進

本組盧先進因疝氣手術後發炎且發燒，住進新店耕莘醫院，本（108）年7月30日（星期二）上午協會工作會報結束後，王名譽理事長、張理事長偕同潘副理事長、孫秘書長、閻副秘書長、胡秘書及本人前往探望，並致送營養品、水果各乙份。談話中除關心病況外，並祝早日康復。盧先進非常感謝協會的關心及慰問。

（文／聯絡人陳天佑）

### ◎第8聯絡組姚燕銘先進

本會總務組姚代理組長燕銘先進於本（108）年8月15日凌晨2時，不慎在浴廁跌倒，手腳多處挫傷，所幸尚未直接撞擊頭部。經前往新店慈濟醫院初步診治，再赴榮總進行電腦斷層掃描等檢查，並未住院，居家服藥休養。

孫秘書長代表協會攜帶營養品禮盒於8月21日上午前往姚府探望，轉達王名



譽理事長、張理事長關懷慰問之意，姚先進伉儷至為感謝。（謹按：應聯絡人志文先進因有要務待理，不克連袂同行，惟即時以電話慰問。在此期間，應聯絡人多次致電，可謂關懷備至。）（文／編輯組）

## 追憶懷念

### ◎第 10 聯絡組林先偉先進

林先進於今年 3 月發現胰臟癌，但檢查出來已是末期，雖在台大化療，惟癌細胞已移轉，本（108）年 8 月 10 日上午辭世，享年 73 歲。

林先進係調查班 13 期結業，曾在國內安全調查處負責政情業務，歷任駐多明尼加法務秘書、屏東縣站主任、台南縣站主任、秘書室主任、保防處處長等職務，平日待人謙和，處事圓融，懋績卓著，深獲長官肯定及同仁愛戴，對林先進的離世感到不捨。告別式於 8 月 28 日上午在台北市立第二殯儀館舉行，王前局長光宇、葉前局長盛茂、吳前局長瑛、張理事長濟平、王前局長福林、呂局長文忠等分別致祭，另各界人士前來致祭者眾，奠禮儀程，肅穆隆重，此次退休先進及現職同仁前來致祭約 4 百餘人，場面備極哀榮。林先進家屬對協會關懷，深致感謝。

（文／聯絡人陳天佑）

### ◎第 20 聯絡組余致遠先進

本組余致遠先進因大腸癌不幸於本（108）年 9 月 5 日辭世，享年 73 歲。

余先進係調查班第 15 期結業，曾任職高雄市處擔任據點工作，用心經營轄區，績效良好，甚獲長官肯定與同儕稱許。後因生涯規劃轉任高雄市立大同醫院行政秘書，直至屆齡退休。

余先進罹病期間本人曾於 8 月 14 日代表協會前往醫院探視。後於 9 月 16 日余先進告別式時，亦前往參加，協會並致送高花一對，其家屬深表感謝。

（文／聯絡人喬台生）

## 聯誼活動

### ◎第 20 聯絡組聯誼活動

本組於本（108）年 6 月 21 日中午，在高雄市自強二路「海寶國際大飯店」舉行餐敘聯誼，席開六桌。

協會由張理事長偕同潘副理事長、盧兆英和劉永新兩位組長，特別搭高鐵南下與會；高雄市處則由謝宜璋副處長偕黃建華、連震宗兩位站主任參加，並提供高粱酒及紅酒助興，大夥備感溫馨。

首先由張理事長致詞，並稱自己是高雄前金國中畢業，也算高雄人，舉杯祝大家永遠健康快樂，繼由本人簡單介紹各分組副聯絡人後展開餐敘。席間各位先進互相敬酒並熱烈交談，有些先進難得一年見一次面，更把握機會互留電話。承蒙張理事長及潘副理事長分別逐桌敬酒，並與各位先進話家常，大夥歡喜融洽。天下沒有不散的筵席，最後在互道珍重再見下結束這場餐敘。（文／聯絡人喬台生）

## ◎第 16 聯絡組聯誼活動

本組於本（108）年 6 月 27 日中午假新竹市卡爾登飯店舉辦聯誼餐會，18 位成員出席，承蒙協會張理事長、潘副理事長、劉組長、盧組長及局本部喻委員榮台蒞臨指導，另邀請新竹市站主任謝發瑞、新竹縣站主任翁維藝、苗栗縣站主任吳宗杰共襄盛舉，26 位展抱家庭成員齊聚一堂，席開 2 桌，氣氛熱鬧滾滾，溫馨感人。張理事長致詞表示協會運作順遂，感謝會員支持，並祝福大家身體健康，平安喜樂，家庭幸福美滿。本人亦提出報告，將持續作好服務及橋樑工作，預期再邀 2 至 3 位新進會員入會。

餐會在歡樂聲中劃下句點，期待來年再相聚。（文／聯絡人史攸南）

## 養生保健

### 因應全球四價流感疫苗供貨延遲 今年公費流感疫苗將延後至 11 月 15 日以後分批接種

為提供國民更周全的保護力，今（108）年公費流感疫苗順應全球流感疫苗供應及使用趨勢，全面採用四價流感疫苗，疾管署雖已提前於今年 5 月完成約 600 萬劑四價流感疫苗的採購作業，惟配合疫苗廠供貨時程，今年流感疫苗接種對象將採分批接種，開打時程分別為：11 月 15 日起為國小至高中學生及醫事人員；12 月 8 日起為 65 歲以上長者及學齡前幼兒；109 年 1 月 1 日起為其他公費對象。

為因應此疫苗延遲供貨的可能影響，疾管署於今年 6 月召開衛生福利部傳染病防治諮詢會流感防治組、預防接種組聯席會議，專家建議在疫苗供應無法滿足全部對象同時開打的狀況下，為阻斷病毒於社區傳播，降低高危險族群感染風險減少其併發重症或死亡，今年度公費流感疫苗應由高傳播族群優先接種，接種順序為學生及醫事人員、65 歲以上長者及學齡前幼兒、其他公費對象，故依據目前廠商提供最新供貨時程及數量推估，今年公費流感疫苗開打時程將延後至 11 月 15 日以後，且採接種對象分批開打。

疾管署強調，符合公費接種的民眾，在尚未接種疫苗時，記得落實手部衛生及咳嗽禮節，保持良好個人衛生習慣，以降低感染的風險，並於開打後儘速完成接種，保護自己及家人的健康。（文／摘自衛生福利部疾病管制署網站）

## 法令宣導

### 健康不健康檢查才知道！近 40 萬人自認沒病健檢驗出血壓高

慢性病早期常沒有症狀或症狀輕微，導致民眾容易輕忽疾病的發展，且因自覺健康或忙於工作與家務，而不願安排時間做健康檢查。然而，依據 106 年成人預防保健服務資料顯示，40 歲以上自述無三高、心臟病及腦中風等病史之民眾，在接受成人健康檢查後，新發現有高血壓、高血糖、血脂異常者分別有 39.2 萬人（21.3%）、



16.2 萬人 (8.8%)、47.5 萬人 (25.8%)，顯示接受健康檢查能在沒有臨床症狀前，早期發現慢性病的風險因子，才能及早了解並減少有害健康的生活型態；若經檢查確定罹病，則可以及早接受治療及追蹤，延緩疾病進展。國民健康署呼籲民眾要及早利用成人健康檢查，發現問題、及早處理。

## 不健檢原因「不需要」、「沒空」

國民健康署王英偉署長表示，自我感覺健康狀況良好是不準確的，定期健檢檢視個人身體狀況，才是正確的健康管理。成人預防保健服務是參考國際醫學實證及專業組織的建議，選擇造成慢性病 (含心血管疾病及肝、腎臟病) 最關鍵的風險因子，為國人量身打造最具有健康效益的檢查項目，包括健康行為 (吸菸、喝酒、嚼檳榔及規律運動習慣) 及家族疾病史調查、身體檢查 (含血壓、腰圍量測及 BMI 計算等)、血液生化及尿蛋白檢查，以及健康諮詢 (含衛教戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動及健康飲食等)，可有效針對國人常見六項健康問題 (血壓、血糖、血脂、腎功能、肝功能及健康體重) 進行評估。健檢花費時間不多，但及早介入，能減少未來疾病就醫所耗費的時間與金錢。

## 全國 6 千多家院所提供服務年滿 40 歲民眾可多加利用

目前全國有 6 千多家醫療院所提供成人預防保健服務，醫療院所名單可上國民健康署網站查詢【連結路徑：首頁 > 健康主題 > 預防保健項下之公費健檢 > 成人預防保健 > 提供服務院所查詢】，國民健康署提醒符合資格民眾多加利用，並請事先向院所洽詢服務時間及掛號費用。

(文／摘自衛生福利部國民健康署網站)

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