

好鎖其投



相關報導



健康小常識



生活小品

請同業前輩若有任何值得大家警惕注意的事，值得助人的及助人保健，凡是有關善化人生的事，敬請踴躍投稿，供大家投稿，若各位會友有任何獲得專利、獲獎、報導、產業資訊等任何想跟大家分享的訊息，歡迎提供完整的文案！謝謝！（協會保有是否選用及選擇性刪修的權利）請一律提供 word 檔，寄到 lat@lat.org.tw



相關報導

防竊鎖鏽蝕難開 女學生抬車求助



記者郭政隆／嘉義報導

嘉義市一名就讀某高中的女學生，日前抬著腳踏車到後湖派出所求救，原來是腳踏車在經歷了下雨天後，防竊用的鎖頭生鏽而打不開，讓上學快來不及的徐姓女同學心急如焚，所幸員警反應靈敏，以潤滑油清除鎖頭髒污，順利排除大鎖鎖死的困境，解決女學生無法上學的窘境。

後湖派出所所長洪茂發表示，徐姓女同學自己抬著上鎖的腳踏車前來後湖派出所請求協助，經了解後查知，這名 16 歲的徐姓女同學家住雲林縣斗南鎮，因每天搭火車至嘉義市再騎乘腳踏車上學，所以將腳踏車停放在台鐵嘉北車站旁，然因連日下雨致腳踏車的鎖頭遭鏽蝕無法開啟，在大費周章嘗試各種方法均無效，無奈之餘只好抬著腳踏車上學，因抬著經過忠孝路旁剛好有派出所，所以請求警方協助。

洪茂發指出，該所員警黃昭銘及陳坤助見狀立即輪番嘗試打開上鎖的生鏽鎖頭，卻又無法開啟，員警靈機一動，想到擦拭槍枝用的潤滑油可讓鎖頭滋潤與排除髒污，果然經過潤滑的鎖頭一經鑰匙插入後就立即完成開鎖動作，進而順利完成了解鎖任務，同時也讓原本失意的女同學隨即轉變心情，愉快的趕上學去。

轉載自 今日新聞網 2012 年 07 月 19 號

機車鑰匙超萬能 啟動「小發財」開著走



一把機車鑰匙，居然能啟動小貨車！台北市一名慣竊，利用一把機車鑰匙，連偷了 7 台貨車，還開偷來的車去行竊，害這些車主不只損失愛車，也被警方調查；機車鑰匙怎麼可以啟動貨車？警方表示，超過 10 年的貨車，鎖頭老舊鬆動，很容易就被打開，車齡大約 15 年的國產轎車，也有相同問題，呼籲車主小心。民眾：「這是一把機車的鑰匙。」

手上的這把機車鑰匙，竟然能打開小貨車車門，還能發動車子。受害車主：「發

動了喔，同樣你的鑰匙都能打開、都能發動。」嫌犯：「這是我以前一台 50C.C. 的鑰匙。」

台北市警方逮捕一名高齡 65 歲的慣竊，他也愛偷老舊的車款，用一把小 50 的機車鑰匙，就能偷遍大台北地區的小發財，最後再去工地搬運建材變賣，小發財沒油，就隨便丟棄。但你相信機車鑰匙能發動小貨車嗎？試試看，機車鑰匙跟小貨車的車鑰匙，長短差不多，插進鑰匙孔，一轉。內湖分局潭美派出所長薛博文：「主要是說車齡可能比較老舊，超過 15 年的話，鎖頭會比較鬆動。」

鎖匠和警方說，貨車老舊、鎖頭也跟著鬆動，所以用機車鑰匙能轉開門，尤其是鑰匙比較短的車，都有危險；警方依照辦案經驗提醒，大概 10 年左右的小貨車，和車齡 15 年左右的國產轎車，都要小心被偷。薛博文：「加裝方向盤鎖的話，歹徒就不想下手，因為會增加行竊的時間。」

小偷怕麻煩，懶得解開這麼多防盜裝置，所以車齡老舊的車子，可以換新的鎖頭，或是多鎖幾個方向盤鎖、排檔鎖，車主不能怕麻煩。

載自 TVBS 新聞 2012 年 09 月 06 號

懸賞開鎖達人 期解日治保險箱祕密



記者郭政隆／嘉義報導

菸酒公賣局嘉義分局建物本體於民國 89 年公告為市定古蹟，並於移交嘉義市文化局管理後，工人在整修時意外發現日治時期遺留的一只保險箱古物，為求能解開 70 餘年前保險箱的祕密，文化局曾僱請二位鎖匠來開鎖，但卻徒勞無

功，文化局 10 日下午召開記者會，懸賞一萬元，期盼能找到開鎖達人，為大家解開保險箱所藏的謎團。

嘉義市文化局副局長房靖如表示，日治時期為謀充裕財政收入，台灣總督府指定鴉片、食鹽、樟腦、菸草、酒類等列為公營專賣，其中，菸草專賣始於 1905 年，酒類專賣始於 1922 年；當年民營的大正製酒株式會社嘉義工廠被總督府徵購，改為公營專賣，並設有專賣局台南分局嘉義派出所，掌理菸酒的生產與販賣；1924 年嘉義派出所升格為專賣局嘉義支局，至 1936 年興建嘉義支局新廳舍(即現今古蹟本體)，1938 年落成啟用。

房靖如指出，民國 89 年菸酒公賣局嘉義分局建物本體公告為市定古蹟，並委由中原大學老師薛琴主持調查研究，而修復工程由漢光建築事務所規劃，潤昶營造公司承包，自民國 99 年 2 月開工，100 年 12 月竣工，修復工程期間，工人於入口一樓中央樓梯間發現一只日治時期的保險箱，正面有「東京大倉製」字樣，以及商標圖樣，上沿漆寫「什-20-14-11」之編碼，保險箱重約 300 公斤，尺寸約高 105 公分、寬 61 公分、板厚 0.5 公分，呈墨綠色，因已上鎖，箱內保存之物件不明。

經初步研判，該保險箱或為 1938 年專賣局嘉義支局時期的物件，根據當時組織表顯示，在支局長下設有總務、製腦、菸草耕作，製酒工場等四個系，其中的總務系，下轄庶務掛、會計掛、物品掛、取締掛、營業掛、營繕掛等六個單位，留存的保險箱研判總務系所有，箱內不知是否遺留某些物件，或有可能留有會計掛、營繕掛或營業掛之相關文書檔案，謎題需等待開鎖後才能揭曉。

轉載自今日新聞網 2012 年 09 月 10 號

政府回心轉意 愛情鎖征服巴黎



（法新社巴黎 20 日電）有句話說：「民不與官鬥」。不過原本讓巴黎市政府皺眉、鎖在橫跨塞納河橋墩的「愛情鎖」，卻改變了這個說法，讓巴黎市政府回心轉意。

巴黎市政府發言人史蒂凡（Damien Steffan）說：「就讓這種現象繼續這樣吧，以仁善之心看待，對我們來說不成問題。」

在橋邊欄杆、圍欄或任何公共固定物上掛鎖宣示對彼此生死不渝戀情，起源其實不確定。不過許多人認為，這與義大利作家菲德里柯·穆恰（Federico Moccia）2006 年的小說「愛是如此孩子氣」（Ho Voglia di Te）有關。

在書中，一對戀人把名字刻在鎖上，把鎖掛在北羅馬的米爾維奧橋（Ponte Milvio）的街燈，再把鑰匙丟進泰伯河（River Tiber）。這個風潮 4 年前在巴黎興起。一開始巴黎市當局不能接受這種行為，他們比較關切「保存古蹟」，而不是討情侶歡心。

兩年前 1 名市政府官員說：「最終總是會拆鎖。」結果大概 10 天後，橫跨塞納河的藝術橋（Pont des Arts）上數百個愛情鎖就神祕消失，只剩下數十個零星掛著。不過市政單位立即否認拆鎖。當時 1 名發言人說：「市政府員工與一切無關。」，暗指可能是其他人手腳比市政府快。自那時起，愛情鎖又開始大量出現，只要能掛鎖的橋，通通看得見愛情鎖的蹤影。

史蒂凡告訴法新社：「民眾喜歡，然後就會告訴其他人。這樣就是在宣傳巴黎。」至於愛情鎖靈不靈驗的問題，一位巴黎婦女透露說，她在換了伴侶之後，已掛了第 2 個鎖。（譯者：中央社蕭倩芸）

轉載自中央社新聞網 2012 年 08 月 12 號



長壽的真相：有效 9 法

美國有一本暢銷書 ” The Blue Zone: Lessons For Living Longer From the People

Who' ve Lived the Longest ”，出版於 2008 年 3 月，作者是 Dan Buettner 。這本書在台灣有中文版， “ 藍色寶地：解開長壽真相，延續美好人生 ” ；翻譯者是田霏，由如何出版社在 2010 年 5 月出版。The Blue Zone 這本書裡描述了 4 個世界上人瑞最多、最長壽的地區，和當地老人的生活習慣。這 4 個地區分別是義大利的薩丁尼亞島 (Sardinia, Italy)、日本的沖繩島 (Okinawa, Japan)、美國加州的洛馬林達市 (Loma Linda, California USA)、和哥斯大黎加的尼柯亞半島 (Nicoya Peninsula, Costa Rica)。作者也根據人瑞的生活方式，整理出我們可以學習的 9 個生活原則，他稱之為 ” Power 9 ” (“ 有效 9 ”)。

Dan Buettner 生於 1960 年，年輕時曾經締造了 3 項長途自行車旅行的金氏世界紀錄，分別以自行車旅行橫跨了南北美洲、歐亞大陸、和非洲。最長距離的那一次，是在 1987 年從阿拉斯加到阿根廷，共 25000 公里。

在 2000 年，世界衛生組織公佈說，日本沖繩島是世界健康人瑞最多的地區，引起了國際對長壽區的興趣。美國的 National Institute on Aging 機構、國家地理雜誌 (National Geographic) 和喜愛旅行冒險的 Dan Buettner 合作，在世界各地訪問、發掘長壽區。Dan Buettner 在 2005 年根據他採訪的結果，在國家地理雜誌發表了題目為 The Secrets of Living Longer 的封面故事。文章說，薩丁尼亞島、沖繩島、洛馬林達市 (有高密度的安息日會教徒)、尼柯亞半島這 4 個長壽區，其人瑞的密度高，中年時期的死亡率低。這些地區的老人，其平均壽命大約比美國多 10 年，心血管疾病罹患率是美國的 1/6，主要癌症是美國的 1/5，而糖尿病患者幾乎是找不到。

Dan Buettner 團隊，整理出來的 “ 有效 9 ” 人瑞生活原則，又可以被分成四大類主題，分別是關於身體活動、生活觀、飲食和人際關係。這四大類優良生活習慣，都經由一再的臨床研究證明，會增長壽命。以下介紹這四大類和 “ 有效 9 ” ：

一、自然地活動 (Move Naturally ，可以增壽 4 年)

1. 活動就對了 (Just Move)

人瑞區的老人他們不會去舉重、跑馬拉松或去健身房，但是他們的生活環境讓他們必須經常做身體的活動。他們走路去買東西、拜訪朋友、上教堂或寺廟、爬樓梯、做田野的工作。

我們可以跟他們學習把遛狗、庭院栽植、做家事變成日常生活的一部份，少使用那些電動的工具。

二、正確的生活觀 (Right Outlook ，增壽 4 年)

2. 有當下的目標 (Purpose Now)

沖繩島的老人講究每天起床就要有一個 ikigai (日語，意思是生活目的)。那個目的可以很簡單但是充滿積極性：要起來照料子孫，或做某些家事、嗜好。每天有一個生活目標，頭腦會比較靈敏、積極、也會活得比較久。

生活有目標，對老年人是很重要的。尤其是退休了，子女又都已成家，會懷疑“我今天還能做什麼呢？”

我們要能夠知道自己的能力 and 興趣，在每天的生活裡，活出熱情與價值。

3. 能放鬆解壓 (Down Shift)

人瑞區的老人各自有他們解除壓力的方法，沖繩島老人每天祭拜他們的祖先，洛馬林達的安息日會教徒每天在固定時間禱告，薩丁尼亞人會喝 1-2 杯紅酒享受快樂時光。

所以我們也應該找到適合自己解除壓力的方法，因為壓力會帶來身體的發炎反應，有害健康。

三、明智的飲食 (Eat Wisely，增壽 8 年)

4. 只吃八分飽 (80% Rule)

沖繩島老人吃飯前會跟自己說 Hara hachi bu (日語，意思是肚子八分足) 然後才開始吃飯，提醒自己在八分飽的時候就停止用餐。這樣少吃了 20% 熱量，就是沖繩老人沒有胖子的原因。

人瑞區的老人各有他們的方法來控制食量，他們的碗盤比較小，也不會把煮好的食物全部放在餐桌上。大部分的老人注重早餐，而晚餐吃得比較少也比較早。他們不在電視機前面吃飯，而是跟家人分享三餐。

以上這些都是我們可以向他們學習的地方。很多人有一個錯誤的觀念，誤以為能靠著比別人吃得豐盛而得到健康。

5. 植物為主食 (Plant Slant)

四個人瑞區的老人們，都是以當地的植物為主食，豆類是他們最大的蛋白質來源，每週只偶而吃 1-2 次肉。

薩丁尼亞人和洛馬林達安息日會教徒都喜歡吃堅果，每天吃一把當零食，薩丁尼亞人會喝羊奶和吃奶酪，但是這些羊是吃草長大的，不是飼料羊。

我們可以跟他們學習多吃新鮮植物，少吃肉類或加工過的食物。

6. 紅酒時刻 (Wine@5)

薩丁尼亞人喜歡喝當地的紅葡萄酒，他們的紅酒具有很高的類黃酮濃度，有助於保持血管健康。他們在下午 5 點工作完之後的快樂時光 (Happy Hour) 和朋友們喝 1-2 杯，一起放鬆、減輕壓力。

我們可以學習他們的紅酒時刻，但記得不要超過 2 杯。

四、人際關係 (Connect，增壽 4 年)

7. 歸屬感 (Belong)

在作者訪問到的 263 位人瑞裡，只有 5 位不屬於任何宗教團體。他們說，宗教團體讓他們有歸屬感。

安息日會教會是一個緊密的宗教團體，教會鼓勵教徒過著有節制的生活。每週安息日時要休息，和家人、上帝、朋友、大自然相處，能紓解壓力，增強人際網絡。

有醫學報導說，每月參加 4 次以上宗教活動者，平均增壽 4 年以上。

8. 親人至上 (Loved Ones First)

差不多所有的人瑞區老人，都說家庭是最重要的。

這些地區的家庭，常常是幾代同堂，或住得很近；大家努力創造一個和睦的關係，老人照顧後代，後代也願意照顧老人的晚年。

人瑞似乎都很討人喜歡，但是他們年輕時可不一定如此，似乎是過了 80 歲且有了老人的智慧之後，他們知道只有討人喜歡才會有人樂於陪伴他們。

我們要把家庭共處的時間當作是很重要的事，要創造聚餐、年節、旅遊等定期相處的時間。

9. 好的社交圈 (Right Tribe)

沖繩島的老人會創造、參與一個 moai (日語，是幾個好朋友組成一個結盟互助、一直到老死的小團體)，是他們的生活重心之一。

在人瑞周圍的人，似乎也都生活得很健康，也許是他們本來就一起生在一個重視健康的家庭，或是因為他們喜歡物以類聚。

美國大型長期臨床 Framingham Study 發現，抽菸、肥胖、快樂、孤獨等，都是可以藉著社交圈傳染的。

所以我們應該儘量結交正確的朋友，可以讓我們增壽幾年。女性比男性長壽的原因之一，可能是因為她們有比較強的社交網絡。

Dan Buettner 說，這 “有效 9” 原則，並不是他自己隨便想想就發明的，而是從無數地採訪所得到的資料彙整出來後，再參照許多長期嚴謹的臨床文獻，所得到的結論。這 9 項原則都不難達成，也不花錢；其中他覺得特別有趣的一項是，只要學人瑞日常多活動，並不必要刻意去健身房。

探訪人瑞區之後，Dan Buettner 不停地寫文章、成立社團、到處演說，也在自身生活習慣上有多方面的改變。他說，他找到了很多自己喜歡的活動，他每星期做園藝、和子女玩樂；他上市場的時候不再買肉，而且他又回復定期上教堂。他的網站有一個明尼蘇達大學合作者所設計的長壽問卷測驗；他說，根據該測驗預測，他可以活到 99 歲。



汽車省油秘笈 9 招



為了讓車主省油，提供保養及上路前省油九招，供車主參考。

- 1 · 經常清潔或換新空氣濾清器。
- 2 · 定期維護燃燒系統（化油器或燃油噴射器），火星塞經常清潔、定期更換。
- 3 · 按時換機油及機油濾清器，減少引擎內部摩擦。
- 4 · 選用適當油料，否則易造成引擎損害，也增加耗油量。
- 5 · 油箱蓋應鎖緊，油不要加太滿，以免油料溢出。
- 6 · 輪胎應保持適當胎壓，胎壓不足將較耗油；胎壓過高則會降低輪胎抓地力，且易爆胎。
- 7 · 非必要東西勿堆置車內，減少車內裝飾，以免增加車輛負載。
- 8 · 引擎發動後至起步之間儘量縮短，最好不要超過三分鐘。
- 9 · 經常注意引擎散熱系統，使引擎保持正常溫度，以免汽缸耗損。

行車平安有保障定期保養不可忘