理事長出席僑聯總會舉辦
創會七十週年活動暨慶祝華僑節大會

（本刊訊）華僑救國聯合總會 111 年 10 月 12 日上午 9 時，在台北市國軍英雄館舉行慶祝創會七十週年暨第七十屆華僑節，海內外華僑，歸僑團體、會員代表、各歸僑協會理事長、惠州同鄉會理事長及大埔同鄉會黃東祥理事長應邀出席盛會，有近 500 人與會，本會理監事、顧問及會員代表一行 25 員，受邀參加盛會。當日貴賓有馬英九前總統、蔣萬安市長候選人、僑委會呂元榮副委員長、林奕華、溫玉霞、陳以信等立法委員均應邀參加並致詞祝賀。

馬前總統致詞時，舉出各地華僑熱愛中華民國的英勇事蹟為例，慰勉大家為國內政經工作繼續努力。

呂副委員長感謝僑胞支持中華民國，在大會中也致贈賀軸予鄭理事長，感謝僑聯總會長期以來對僑胞的服務及貢獻。

鄭理事長致詞，感謝馬前總統等各位貴賓在百忙中撥冗參加華僑節慶祝大會。今年，欣逢僑聯總會創會七十週年生日，一直以來秉持著創會的精神往前走，擁護中華民國，鄭理事長說，太陽不會說話，但是它給了世界溫暖，當國家或僑胞有需要之際，僑聯總會一定會站出來幫助大家講話。

僑聯 70 歲生日，特別以 LED 檯燈一座贈送每一位貴賓。當日蔣萬安市長候選人到達現場，由鄭致毅理事長親自致贈 LED 可以發出七彩光芒的智慧型檯燈，象徵蔣萬安先生選情一片光明，必定勝選在望！

現場在高呼蔣萬安當選聲中氣氛高潮迭起，參加者都共同祝福蔣萬安高票當選台北市長，為市民全心全力服務。

大埔通訊
第 55 期
發行人：黃東祥
社　長：曾子才
主　編：余鑑昌
發行所：台北市大埔縣同鄉會
地　址：台北市羅斯福路三段一五六號三樓
電　話：（〇二）二三九二—九九六八
傳　真：（〇二）二三九二—九九六八
印　刷：金樽企業有限公司
電　話：（〇二）二三〇五—二一二一

本會重要啟事

【111 年會員會籍調查表】請按時寄回辦理

（本刊訊）本會訂於 112 年 2 月 25 日舉行第 25 屆第 1 次會員大會，為辦理會員會籍調查，有關【111 年會員會籍表】將於 111 年 11 月中旬寄發給會員鄉親，敬請鄉親們配合表內規定時間填妥調查表回寄本會辦理，俾作為寄發開會通知單之憑據，以免會員權益受損。

田家炳先生獎學金申請 12 月 1 日截止

（本刊訊）本會 111 年田家炳先生獎學金，訂於 111 年 11 月 1 日起至 12 月 1 日止接受申請（以郵戳為憑），凡本會會員或其子女符合資格者皆可提出申請（申請表格在第 58 期大埔會刊內，自行影印使用）。表格填寫完成後，請將申請表及 110 學年度上下二學期之成績單（學生最好向學校申請有百分比的成績單，以利審核），與相關證明文件掛號郵寄本會。

地址：台北市中正區羅斯福路 3 段 156 號 3 樓電話；
（02）2392-9968

111 年 12 月 24 日（星期六）舉行第四季慶生會

（本報訊）本會 111 年第四季慶生會訂於 12 月 24 日（星期六）上午 10 時在大埔會館 3 樓會議室舉行，歡迎（10 至 12 月份）出生之壽星報名參加。為便於人數統計，請壽星們先電話報名，以利準備壽星紅包乙個。本會將不再寄發通知。

111 年 11 月 19 日本會舉行桃竹苗一日遊

（本刊訊）鑒於過去本會與世廣總會、豐順、大埔、惠州等同鄉會聯合舉辦一日遊， 受好評。今年台北市惠州同鄉會訂於 111 年 11 月 19 日（星期六）舉行桃竹苗地區一日遊，並邀請本會合併舉行。【一日遊活動須知】近日寄發鄉親參考，有意參加者，請於 11 月 7 日及 8 日上班時間，逕至本會報名繳費（含旅遊保險新台幣 300 元），預定 2 部車，計 80 名，額滿為止。

本會舉辦有獎徵文比賽

（本報訊）本會第 3 次編輯委員會議決議，舉行有獎徵文比賽，要點如下：

一、目的：鼓勵會員暨在學子弟踴躍投稿，充實本會會刊內容。

二、參加資格：凡是具有本會會員資格及其在學子女（含海外就學者）均可報名參加投稿（截稿日期 111 年 12 月 15 日止）。

參考主體：

1. 大埔同鄉會創會 59 年，分享心路歷程。
2. 領取田家炳先生獎學金，心得分享。

特優獎一名：獎金新台幣 8000 元。
優等獎二名：獎金新台幣 6000 元。
佳作五名：獎金新台幣 2000 元。
得獎作品：將刊登在大埔會刊使用。

參加僑聯【風華 70 光耀全僑】歷史文物圖片展

（本刊訊）華僑救國聯合總會於 111 年 9 月 21 日上午 10 時在會議室舉行【風華 70 光耀全僑歷史文物圖片展】開幕典禮，黃東祥理事長受邀出席致詞表示，僑聯總會走過 70 年，凡走過必留下痕跡，有僑胞的地方，就有僑聯總會的關心協助，不論在僑教或僑務方面都有卓越的貢獻。黃東祥理事長並提到在七年前訪問巴西與巴西僑領座談交流時，就聽到當地僑領對鄭致毅理事長於巴西工作時為僑胞服務奔走的熱誠，不僅愛護僑胞、服務僑社有著巨大的貢獻，尤其在爭取僑胞權益方面，更曾冒著生命危險做到護僑等等的工作，深獲當地僑胞敬重，在巴西僑社歷史中，留下一幅美麗的樂章，是值得讓大家敬佩及學習的典範。

本會會務活動內容及照片

↑ 111 年 9 月 18 日下午理事長率同黃麗鸝、何培才、姜富妹等理、監事、顧問暨會員代表一行 32 人前往景美星靚點花園飯店，出席蔣萬安客家後援會成立大會，會場約有 500 多人參加。

↑ 111 年 10 月 2 日黃理事長受邀前往敘香園餐廳，參加台北市惠州同鄉會重陽節聯誼餐會，耆老貴賓雲集，氣氛溫馨和諧。

↑ 111 年 10 月 24 日上午 10 時，黃東祥理事長率同張海清常務理事、羅大榮、何培才等理事代表隨同世廣總會一行 32 人訪問創會有 74 年歷史的基隆市廣東同鄉會，除接受黃雲龍理事長及理監事熱情接待，中午並招待中餐享用基隆美食。

← 111 年 10 月 25 日本會接待加拿大多倫多梁家基鄉親、余琪玲伉儷返國參加慶典並訪問本會座談茶敘。

從士農工業到百工百業說起～談【斜槓人生】

余鑑昌撰

美國學者 Arthur 和 Roussedu 在 20 世紀末提出「無邊界職涯」工作新模式，觀念傳揚漸成新世代年輕人廣納。近年全球受「新冠疫情」衝擊，人們溝通方式、工作模式、價值標準等深受影響，人們開始思考新思維、新方向，將「靈活」「機動」取代以往的「制式」「刻板」，透過「本身專長」挖掘「其他興趣」整合「所知領域」，借以充實自己視野並強化職場能力，願將以下小心得分享：

一、從前士、農、工、商：

古代農耕社會交通不足、生活單純、資訊封閉，一般平民百姓求知、務農、從藝、經商均有侷限性，在養成不易條件中，謀一技求終生之福是重要觀念，也形成祕技不外傳的意識。

歷代我國對“士、農、工、商”的印象：學子「士」人，科考前以“懸樑刺股”、“映雪囊螢”的精神努力，經“一番寒澈骨”的磨練，歷十年寒窗無人問的煎熬，取得科舉功名出將入相，立功、立德、立言後，完成光宗耀祖的宿願；莊稼務「農」，日出而作日落而息，“春種一粒粟，秋收萬顆子”，耕作時節為春耕、夏耘、秋收、冬藏，希望年年五穀豐登；「工」求技揚，《尚書泰誓下》“作奇技淫巧，以 婦人“，古之士人常認工匠之藝乃“雕蟲小技”，惟現今工匠精神”被寫入中國政府工作報告，“匠”意義上不但是技術精煉的手工從業者，並包括了從事藝術創作者，“匠心獨運”有新認識；「商」道傷道，自古“無商不尖”所以讓利，然而商人互通有無，逢低買進、遇高賣出是商業判斷的合理行為，但囤積居奇、聯合壟斷拉高物價影響民生，使人誤認為“無奸不商”，即商人者，乃商人行商買賣成了傷人之道。

古人對“士、農、工、商”在地位上的認定：以士為首，以農次之，工、商再次之。故而，古諺有云“萬般皆下品，惟有讀書高”；”民以食為天“，為求穩定的糧食來源，我國以農立國幾千年；工匠附庸在服務士人、農民百姓的行業，其地位並不高；商業行為則在唐宋之後有長足發展，到了北宋“交子”更是世界最早的紙幣，商人地位逐漸提高。

總之，在封閉的傳統社會中，人們在“士、農、工、商”職場上選擇，取決於成長背景外，人們業別決定的幾乎從一而終。因此，「萬貫家財，不如一技在身」俗語，是人人都能朗朗上口的金玉良言，此外，對自己從事的工作轉業可能性也非常小。

二、現代百工百業：

「百工」，在古代負責營建製造工官名稱，此由《考工記．總序》“國有六職，百工與居一焉“可得而知，以後成為各種手工業的總稱，也由《論語．子張》“百工居肆，以成其事”足見；「三百六十行」，大約明代中葉將三十六行擴大到三百六十行（與農民曆三百六十天有關，清代《清稗類鈔．農商類》對此也有記載，從而，由百工推衍到三百六十行，相當於現代的各行各業。

依中華民國職業標準分類（九十九年 5 月修訂），製定目的利於與國際接軌，以聯合國國際職業標準分類為基本架構，並兼顧我國國情，分十大類：第 1 大類「民意代表、主管及經理人員」，2 大類「專業人員」，第 3 大類「技術員及助理專業人員」，第 4 大類「事務支援人員」，第 5 大類「服務及銷售工作人員」，第 6 大類「農、林、漁、牧業生產人員」，第 7 大類「技藝有關工作人員」，第 8 大類「機械設備操作及組裝人員」，第 9 大類「基層技術工及勞力工」，第 10 大類「軍人」，依 10 大類最後分成 380 細類，比古往三百六十還多。

學習重心以“興趣”為本，選擇行業以”專業“為基，態度上須“擊石乃有火，不擊元無煙”去發揮。惟，古有“萬般皆下品惟有讀書高”，今有，“舊四師、新三師”（註）的賺錢觀念，此乃功利、現實使然。吾人在 380 細類選擇了自己的業別，不論基於興趣或現實，後天的努力非常重要，借由努力使興趣成樂趣、沒趣變有趣，

對於選擇行業，以自己選項的「自我」定位所生利益為考量，是天經地義的事。然而「自我為中心」訊息不足時，不能自行腦補，用自己腦裡既存內容去合理化所認知的事並賦予意義，否則易生“以偏概全”的情形。換言之，我們對自己選擇的行業，可以將所學充分在舞台展現，但不忘時時交流、檢討改進，若一昧”年少輕狂“自狂，走入象牙塔“自以為是”時，他人卻不認為你是。因此在自己行業專的同時，也要瞭解橫向聯繫及互補效應。這是“入行”前行中變“樂趣”自我肯定，成為百工百業重要螺絲。

三、斜槓人生有廣度：

人，朝自己的目標直行，在固定工作崗位上發揮，除了少數人終生浸淫而樂此不疲，一般人經年累月會有彈性疲乏現象，當疲態漸露則生活愈見空洞，動力欠缺推動力，思維、行為將機械化而僵化。

以前士、農、工、商，現在 380 細類百工百業，出發起始必須專心一致構建自己的專長，爾後才能談其他。否則，一開始沒有“中心基礎”就先來”斜槓人生“，易生“鼯鼠五技而窮”或不務正業的困境。因此，追求自我實現「無邊界職涯」新思維，須以興趣尋求多元經驗，之後由歲月沉澱、經驗累積中發現自己想要的方式生活，以筆者經驗為例：

（一）高中時期懞懂中對文史哲產生興趣，但考慮到畢業就職，於是選擇與文史哲沾到邊的法律系，認為以法律專長，進可從政、退可從商、再退仍可研究文史哲，自投身律師後，長年淹沒在案件堆中，訓練出理性、邏輯思維，人情相對轉淡熱情也逐漸消減。

（二）執業接受各類型案件，二十四、五年前接到野生動物保育法關於象牙雕件的案，由案件中瞭解到陸象、海象、長毛象、牙角…區別，隨後因喝茶而知茶也知壺，把玩玉石知壽山石、和田玉、翡翠…等，同時也買了些，於是逐漸踏入文玩小小收藏的行列。

（三）執業之餘閒來琢磨文玩十五、六年，產生興趣復加以解讀、歸類再閱讀相關知識後多方交流，一定程度貫通後，豁然發現已經具備文玩「第二專長」，於是產生對玉石、紫砂茶壺、壽山石等標的，從歷史面、材質面、工藝面、市場面、心理面、收藏面等進行系統寫作。

（四）先由玉石開始彙整、訂條目並寫了近 150 頁，發現只是將各作者整理，毫無創意可言。於是沉思如何文創出文字、詩詞、故事？如何結合其他？

（五）領悟到法律隨時代不斷修正，耳順之年後難以跟進。反之，文玩「第二專長」又進階“藝文創作”的文創，陸續以不同文體（一主題可達 20 種，例如五絕、七絕、五律、七律、宋詞、元曲、對聯、俳句、截句、新詩…），並完十大主題例如百玉、百茶、百花、百獸、百景、百羽（100 首羽球動作詩）…等。

（六）本業「法律」，斜槓出文玩「鑑識」及詩文「創作」，也斜槓與「書法、繪畫、音樂、工藝、舞蹈…」的「縱橫結合」，而法律則著墨對其他作家權益保護的智慧財產權。

以上，筆者讀歷史、接現代、看未來，體會出適合自己的斜槓人生。起點定了從業法律的方向，執業中咀嚼消化不同新知成為自己的元素，當啟動斜槓走向 廣道途，以往偏執少了，眼界開了、心胸大了、世界更大了，縱橫通暢後”多巴胺“播散出活躍的神精傳遞質，不就是浴火鳳凰再見春天。由狹隘走向廣闊，由單元走向多元，由自我走向有你，…當「薛西佛斯」看到石頭滾落的快樂時，沈沉於“無拘在有拘中”、“視野在深闊中”，快吐～笑傲四海江湖、高歌崇山峻嶺，不知老之將至，此不亦快哉！

解暑養生，一定要多喝茶

潤知春先生 撰稿

面對如何養生解暑，我們每一個人應該都有著自己應對的方法：一個大西瓜，一鍋綠豆粥，一杯冰奶茶，花樣百出的瓶裝飲料，滿目琳琅的甜品都可以治癒我們的燥熱。但與諸多飲料甜品相比，其實更推薦大家可以嘗試一個更健康、便捷的解暑方法，那就是喝茶解暑。

為什麼天氣炎熱要多喝茶呢？

茶葉是不含添加劑的天然飲料

在茶葉的製作過程中沒有加入任何添加劑，它的色、香、味的形成只與原料品質和製作機理有關。而其它許多飲料，為了改善其感官性，增加色香味，在製造過程中往往需要添加諸如色素、香精、糖精等化學物質，有時還要根據飲料的不同作用適當加進興奮劑、麻醉劑或防腐劑。

我國目前使用的食品添加劑已多達二百餘種。有關專家建議，少喝含有化學添加劑成分的飲料，多喝天然飲料，而茶葉就是一種較理想的天然飲料。飲茶具有散熱降溫、生津止渴的作用

酷暑之際，飲茶的降溫止渴作用遠遠勝過一般飲料，這是由於茶葉中的多種有效成分所起的綜合作用的結果。茶湯裡的咖啡鹼對人體控制下視丘的體溫中樞的調節起著重要影響，同時茶中的芳香物質本身就是一種清涼劑，它們在揮發過程中能從人體皮膚毛孔裡驅走一定的熱量。夏天喝熱茶 (當然不是燙茶) 散熱降溫效果最好。茶中的咖啡鹼還有利尿作用。

飲茶可以預防胃、腸消化道疾病

尤其炎熱的夏天，飲食稍不注意衛生，細菌便會大量繁殖，夏天是消化道疾病的多發季節。科學研究表明，茶葉具有抗菌、殺菌、改善腸道微生物結構的功能，飲茶既可以抑制有害細菌的生長，又可以促使有益細菌增殖，提高腸道的免疫能力。

飲茶可以補充鉀鹽和水分

氣溫高時，人們流汗較多，體內大量的鉀鹽會隨著汗水的排出而丟失。茶葉是含鉀食物，科研人員用原子吸收光譜法測定出紅茶茶湯中鉀的平均浸出量為每克茶湯 24.1 毫克，綠茶為 10.7 毫克。夏天通過飲茶可以補充鉀鹽，有助於保持人體內的細胞內外正常滲透壓和酸堿平衡，維持人體正常的生理代謝活動，這是夏天好出汗為什麼宜飲茶的重要原因。

飲茶可以補充鉀鹽和水分氣溫高，人們流汗較多，體內大量的鉀鹽會隨著汗水的排出而丟失。茶葉是含鉀食物，科研人員用原子吸收光譜法測定出紅茶茶湯中鉀的平均浸出量為每克茶湯 24.1 毫克，綠茶為 10.7 毫克。夏天通過飲茶可以補充鉀鹽，有助於保持人體內的細胞內外正常滲透壓和酸堿平衡，維持人體正常的生理代謝活動，這是夏天好出汗為什麼宜飲茶的重要原因。

“茶”字拆開來，可變成幾個數字，草字頭是二十，中間人是八，木字拆開是八十，三者相加是 108，人活到 108 歲稱為“茶壽。”陳院士告訴記者，我國成年人喝茶比例為 45%，有人喜歡其味道，有人為了養生，但具體茶分幾種，有哪些保健功效，知道的人卻不多。

根據制茶工藝不同，可將茶分為綠茶、紅茶、黑茶、烏龍茶、白茶和黃茶。我國綠茶消費量第一，紅茶第二；但從世界範圍來看，紅茶消費量最高。具體到每個地區對茶的消費又各具特色，比如江浙喝綠茶多，雲南、內蒙古、新疆維吾爾自治區喝黑茶多。目前確定的茶葉功效有 4 個方面，不同茶，具體功效也不同。