

彰化縣地政士公會 會刊 第298期

目 錄	作者/出處	頁
編輯室報告	會刊編輯委員會	1
會務報導	會刊編輯委員會	2
法規專論一		
談民法關於「權利之保護」如何去行使方稱允當	蔣龍山	3
如何判斷農地可否興建農舍(上)	鄭竹祐	6
創新管理一		
各類疾病之菓菜食療方法(續 1)	蔣龍山	11
健康照護管理一		
薑的妙用：自製薑汁汽水及各類飲料薑汁咖啡、牛乳拿鐵	蔣龍山	15

發行：彰化縣地政士公會 理事長 黃敏烝

編輯：會刊編輯委員會

主任委員：蔣龍山

副主任委員：黃琦洲

會址：彰化縣員林市惠明街 278 號

電話：(04)835-2525 傳真：(04)833-7725

網址：<http://www.chcland.org.tw>

編輯室報告

會刊編輯委員會第 298 期會刊摘要：

本 298 期法規專論(一)，談民法關於「權利之保護」如何去行使方稱允當，本期首先介紹權利之意義，簡述權利者，乃是法律上之力：權利者乃可享受特定利益之法律上之力。然而權利大致上可分為公權與私權，但公權不在民法範圍之內，民法所要談的只能以私權為主。私權大致如下的範圍為本期法規專論(一)所要討論的種類：(一)人身權與財產權。(二)支配權、請求權、形成權、確認權、給付權與抗辯權。(三)主權利與從權利。但是權利並不是具體之物，必須行使始能得到利益，因此，不但須得法律的保障，亦須切實予以行使的機會，權利的存在才是完整無缺的。那麼要如何行實權利之保護，才會是不可缺乏而完整呢？當然要知道且要具體主張民法第 149 條的正當防衛，民法第 150 條的緊急避難以及民法第 151 條所謂的自助行為，其他尚可依民法第 152 條規定外，另外民法尚有一些特別的規定，例如依民法第 445 條、第 447 條、民法第 612 條、民法第 791 條、民法第 797 條等條文規定都是現行民法對人民權利之保護，其中皆有詳細與週詳的註解，以上尚請地政士同業時時溫故知新，處處多加留意。

法規專論(二)，如何判斷農地可否興建農舍(上)，本期重點：(一)要看土地之使用分區及類別(二)要看土地之面積(三)須審查農民資格(四)須有完全行為能力之自然人(五)須設籍及取得土地的時間滿兩年(六)須無自用農舍(七)起造人必須是農地所有權人(八)須檢附農業經營計畫書(九)須五年內未取得建照執照(十)有套繪圖管制者，須解除套繪圖管制才可興建。以上須滿足上列所提十點，才能判斷農地是不是能夠興建農舍，這是農業用地興建農舍辦法第三條之一於 104 年 7 月 1 日新發佈的規定，尤其需審查農民資格，這也是地政士同業務須要知道的事。

創新管理：各類疾病之葉菜食療方法(續 1)，這是繼 297 期 105 年 1 月份會刊之後之續集，本期發表日常生活經常遇到的痛苦，如耳鳴、耳痛、眼睛發炎、眼睛痛、眼角膜發炎、臉上長青春痘、扁桃腺發炎、口臭、口內發炎、嘴破、各類感冒、咳嗽、氣喘、肺結核、胃炎、胃漲、胃出血、胃下垂、手腳酸麻、酸痛、食物中毒、喉癌、肝癌、胃癌、子宮癌、肝硬化，以上可以用水菓蔬菜之類做食療，它不是「藥」，並無副作用，亦無負面影響，特供大家參考。

健康照護管理，本期以薑的妙用，可以薑為基礎，自製薑汁汽水、薑汁咖啡、薑汁牛乳拿鐵、生薑紅茶、熱薑汁檸檬水、薑汁熱牛乳、生薑糖漿倒入咖啡與牛乳，就立刻變成黑糖薑汁拿鐵。

本來會使身體變冷的啤酒或咖啡，雖然冷飲，但畢竟摻有薑汁，是有平衡冷熱的作用，且亦有既涼且亦有暖和體質的優點，各位地政士兄姊弟妹們！可以動手做一做，給全家人享受，親子關係亦是一種家庭人倫，享受天倫之樂，亦別有一番樂趣的。

彰化縣地政士公會 主任委員 蔣龍山 謹識 105.4.14
會刊編輯委員會

會務報導



- 105/02/02 行文彰化縣政府地政處、社會處檢送本會第九屆第四次理監事聯席會會議紀錄乙份。
- 105/02/02 通知全體會員本會於 105 年 2 月 25 日假彰化縣地方稅務局員林分局 3 樓禮堂舉辦「新制農舍興建之農民資格及經營計畫書之審查研討」教育講習。
- 105/02/02 通知全體會員為本會於 105 年 3 月 1 日假彰化縣政府第二行政辦公大樓 9 樓會議室與彰化縣政府舉辦『土地登記「同一性」研討』教育訓練。
- 105/02/02 通知參加社團法人臺東縣地政士公會 105 年 3 月 8 日第九屆第二次會員大會暨聯誼餐會(依序輪由黃理事琦洲、柯監事焜耀出席)。
- 105/02/05 通知參加高雄市地政士公會 105 年 3 月 24 日第五屆第二次會員大會(依序輪由潘常務理事鐵城、黃理事炳博出席)。
- 105/02/18 通知參加嘉義市地政士公會 105 年 3 月 17 日第九屆第一次會員大會暨聯誼餐會(依序輪由楊常務理事鈿浚、曹理事芳榮出席)。
- 105/02/19 行文彰化縣政府地政處檢送本會會員出會名冊一份。
- 105/02/22 行文社團法人中華法務會計研究發展協會檢送「光復初期辦理土地登記與公司登記相關法今年表」乙份。
- 105/02/24 通知參加臺南市南瀛地政士公會 105 年 3 月 11 日第九屆第一次會員大會(依序輪由謝常務監事金助、陳理事仕昌出席)。
- 105/02/25 通知全體會員如有於 101 年 10 月 1 日前已蒐集非由當事人提供之個人資料，應於個人資料保護法 104 年 12 月 15 日修正條文施行後，依第 54 條規定完成告知(如符合同法第 9 條第 2 項所列情形之一者，則得免為告知)。
- 105/02/25 通知全體會員本會於 105 年 3 月 26 日舉辦新春聯誼活動。
- 105/02/25 本會假彰化縣地方稅務局員林分局 3 樓禮堂舉辦 105 年度第 2 次會員教育講習。
- 105/02/26 行文王惠美立法委員惠予協助參觀國立故宮博物院南部院區及提供導覽解說。
- 105/02/26 通知參加社團法人台南市地政士公會 105 年 3 月 16 日第三屆第三次會員大會(依序輪由邱常務理事銀堆、陳監事美單出席)。

停下休息的時候不要忘记
別人还在奔跑



法規專論

談民法關於「權利之保護」如何去行使方稱允當

本文作者：蔣龍山 / 本會第八屆理事·現任第九屆監事·大學企業管理系商學士·研究所法律學碩士·2009 年獲彰化縣政府頒發績優地政士·2014 年獲地政士公會全國聯合會表揚推動會務績優楷模·東洋推拿整復館館長·東洋地政士事務所所長

壹、權利概說

權利之意義，權利者，乃享受特定利益之法律上之力。茲析述之如下：

- 一、權利者法律上之力也：權利是一種力量，可是與一般所謂實力有所不同。實力乃個人之腕力，權利乃法律上之力，而法律上之力，受法律之支持與保護。人們可依此力量可以支配標的物，亦可以支配他人。
- 二、權利者乃可以享受特定利益之法律上之力也：法律上之力，乃權利之效力問題，至於權利之內容如何，亦就是其標的如何？不外乎可以享受特定利益而已。而此地所謂利益是指日常生活利益而言，例如衣、食、住、行之物質利益，及生命、身體、自由、名譽、貞操、婚姻、親屬等的精神利益等均包括在內。此等利益，我們人民必須享受，否則生活不能得到完美與圓滿。所以法律乃賦予人民以權利，俾能享受之。但是一個權利，只能有一個標的，這就是所謂的特定利益。
由上所述，我們知道權利係由「特定利益」與「法律上之力」兩個要件所構成。而此兩要件係來自各種權利之抽象內容而得，因之所謂「特定利益」，當然因權利之種類而有所不同；而所謂「法律上之力」，亦當然因權利之種類之不同而有所不同，茲另述如下講述。

貳、權利之種類

權利種類很多，首先應分為公權與私權，但公權不在民法範圍之內，所以下面所要談的，就以私權為主：

- 一、人身權與財產權：這是以權利要件中之「特定利益」為區別標準而分類，亦就是以權利之標的為標準所為之分類。所謂人身權乃與權利主體之人格、身分有不可分離關係之權利。可再分為：(一)人格權：諸如，生命權、身體權、健康權、自由權、姓名權、名譽權等均是；(二)身分權：如親權、子權、家長權、家屬權等均是。所謂財產權，可再分為債權、物權、準物權(如礦業權)，及無體財產權(如著作權、專利權、商標權、營業秘密、積體電路佈局)四種。前兩種規定於民法；後兩種規定於民法之特別法(如著作權法、專利法、商標法、營業秘密法、積體電路佈局法)。
- 二、支配權、請求權、形成權、確認權、給付權與抗辯權：
此係以權利要件中之「法律上之力」為區別標準所為之分類，亦就是以權利之效力為標準之分類。所謂支配權，亦稱管轄權，乃權利人得直接支配其標的，而具有排他性格之權利也。如物權、準物權、無體財產權，及親屬權之一大部分屬之。所謂請求權，乃要求他人為特定行為(作為或不作為)之權利。此種權利不能直接支配其標的，須有他人(義務人)行為之介入始可達其目的，如債權屬之。但請求權不以由債權所發生者為限，例如物權、人格權、身分權等亦均可發生請求權，如物上請求權(參閱民法§767 條)，人格權之侵害除去請求權(民法§18 條)及夫妻同居請求權(民法§1001 條)等均是。所謂形成權，乃依自己之單獨行為，使自己或與他人共同之法律關係發生變動之權利也。此種權利行使之效果，有在乎發生法律關係者，如一般之承認權(民法§115 條、民法§170 條第 1 項)；有在乎變更法律關係者，如選擇權(民法§208 條)；有在乎消滅法律關係者，如撤銷權(民法§114 條)、抵銷權(民法§334 條)，解除權(民法§254 條)等均是。所謂抗辯權乃對抗請求權之權利。其作用在乎防禦，而不在乎攻擊，必待他人行使請求權，才能與之對抗，否則其作用，原則上並不顯現，因而亦不能因時效而消滅，是謂抗辯權之永久性。

三、主權利與從權利：

權利除上述之兩大分類外，尚有主權利與從權利之分，此係以兩種權利之關係為區別標準，所為之分類。所謂主權利即得獨立存在之權利。如所有權、債權等是；所謂從權利乃從屬於主權利之權利，如抵押權、地役權等是。前者從屬於債權，後者從屬於需役地之所有權。從權利既為從屬權利之權利，故應與主權利同其命運。

不論是憲法上或民法上，對人民權利的保障很多，事實上，現代國家所訂的法律，就是用來保障這個國家的人民。然而法律的保障一定要白紙黑字才算數，你若不知道主張，這也是枉然，權利的主張亦必須向法院為之，權利如受到侵害時，其在空間與時間上是有距離的，即在受侵害之當時，即能請求除去侵害殆不可能，那麼如果侵害權利是緊急而重大，或者權利若不及時，即將失去機會，這時人民是不是可以有自衛行為(正當防衛行為或緊急避難行為)或自助行為呢？在為行為之後，又將會產生怎麼樣的效力呢？

在遠古時候，人與人的衝突糾紛是直接採取「以牙還牙」、「以眼還眼」的報復手段，且一旦受到了侵害向來都是採取「自立救濟」的方式。等待國家組成，始將此種制裁的權利收而為一，不論誰侵害了誰，都是由國家來排解爭端或予以懲處，而禁止私人的自力救濟。惟有在國家法律無法保護或來不及保護的狀態下，才能特別允許人民的自力救濟。

諸如這種自立救濟，包括自衛行為與自助行為。自衛行為乃是在自己權利受到侵害，若不加自衛則後果將不堪收拾之時，這時國家法律才能允許個人為防衛他人侵害的行為。另外自助行為，則是在自己的權利若不及時行使，則將行之無處，進而喪失之時，國家法律允許個人不依公權力之介入而自己行使。

權利非具體之物，必須行使始能得到利益，所以不但須得法律的保障，亦須切實予以行使的機會，權利的存在才算是完整的，否則對權利之保護將會是缺乏而不完整的。

一、正當防衛

民法第 149 條規定：「對於現時不法之侵害，為防衛自己或他人之權利所為之行為，不負損害賠償責任。」正當防衛乃是針對「現時」「不法」之侵害。那麼什麼叫做現時？什麼叫做不法？此地讓我們來分別討論列舉：

現時：譬如說，在別人毆打你的時候，你可以為防衛行為，但是如果是侵害還未臨到，僅想先下手為強，或者侵害已經過去，而你仍圖謀報復，這些都變不算是正當防衛。所以防衛行為，一定是要在侵害之中，方可行使。

不法：所謂不法，只須在外部看去是不法就可以了，在內部則不論侵害你的人，是不是有其他因素，比方說，醉漢打人，在內部實在是因為他喝醉了，但是沒有一個人有義務莫名其妙的被人毆打，所以這種行為是可以看作被侵害而自己可以予以自我防衛的。那麼也有被侵害是「合法」的嗎？有的，比方說警察抓小偷，這種行為雖然警察帶有侵害行為的色彩，卻因為警察的權利是由國家法律所賦予的，所以是「合法的侵害」，這時犯人就不可假藉正當防衛的名義抵抗拒捕。

在有了現時不法的侵害之後，你要有怎樣的條件才能行使正當防衛呢？答案必須是為了防衛自己或他人的權利。所以不論是你自己被侵害或他人被侵害而予以拔刀相助，也不論是那一種權利被侵害，你都可以加以防衛。而這種防衛，如果造成了對方或是他人的利益受損，你也不必負任何賠償責任。但有一點是必須知道的，就是你的防衛不能過當。比方說，家裡來了小偷，當你的發現後，他拿起刀來威脅你，剛好你學了柔道，兩三下便把他制服了，可是你得要小心，你的防衛行為應該到此就可以了，如果你不甘心，還要揍這個小偷一頓時，你的防衛行為就算是過當了，此時，這個小偷受傷住院，還要你賠償醫藥費呢，所以說國家制定的法律對於每個人權利的保護，都講求平等。

二、緊急避難

民法第 150 條規定：「因避免自己或他人生命、身體、自由或財產上急迫之危險所為之行為，不負損害賠償之責。但以避免危險所必要並未逾越危險所能致之損害程度者為限。」，由以上法條我們不難看出，緊急避難要比正當防衛複雜得多了，首先要成立緊急避難，就必須具備比正當防衛更多的條件。讓我們把這二者不同的地方列舉如下來說明。

(一)正當防衛，只要受侵害，就可以對之採取正當防衛，但是要成立緊急避難，則必須專門針對侵害人的生命權、身體權、自由權及財產權的時候，才可以為避難行為。如果只是姓名權、名譽、信用等受到侵害的時候，則不可以為避難行為。

(二)在正當防衛的時候，如果有其他方法可行，但你只願選擇此一方法，仍然可以成立正當防衛，比方說有人來侵襲，可以將其制服，亦可大聲呼救，而你將其制服，仍成立正當防衛。但是在緊急避難中，你則必須在「必要」的情況下，也就是沒有其他方法的情況下才可以為之。所以要成立緊急避難比成立正當防衛要難得多了。為什麼緊急避難較難成立呢？因為正當防衛上僅能對不法侵害，而緊急避難卻能對付任何侵害，比方說惡犬襲人，這並非不法行為，而是普通侵害，這種侵害發生的機會是非常多的，為了避免人隨意主張，所以定的標準稍為高些，當你或別人遭遇生命的、身體的、自由的或財產的侵害的時候，如果你對侵害者加以反抗或為了防止侵害而傷害了第三者，都不必負賠償的責任，因為你也是迫不得已！不過反過來說，如果你可以使用別的方法來避難或者

是避難太過頭了，卻仍然要負責的。舉例說，為了避免自己財產上的損失，而使他人喪命，又如你為了維護自己少量的財產而使別人喪失大筆金錢，也未免太自私了，像這種情形，法律還是不被保護的，你還是要賠錢的。最後一點非常重要，就是如果你之所以受侵害，是咎由自取的話，比方說，你自己前去挑逗惡犬，致惡犬兇性大發，向你猛撲，這時你卻躲在另一路人身後，致使那個路人被惡犬咬傷，因這件傷害都是因你引起的，你雖然倖免於難，卻是難以推卸責任的，故最後你還是逃不掉損賠之責任。

三、自助行為

民法第 151 條規定：「為保護自己權利，對於他人之自由或財產，施以拘束、押收或毀損者，不負損害賠償之責，但以不及受官署援助，並非於其時為之，則請求權不得實行或其實行有困難者為限。」

自助行為，本來就是一種古老的對抗侵害的方法，比如說，李四偷了你的牛，你去把它再牽回來，若李四不肯讓你把牛牽回來，也許你會跟李四打一架，看誰打贏了，那條牛就歸誰所有。但是現在是法治社會，一切都必須依循法律來謀求解決，你丟了牛，懷疑是李四偷的，你就必須有證據，再請求法院解決。所以自助行為，現在已不被允許了。因為只有這樣，國家才能維持社會秩序。

但是，有些事情發生伊時，來不及請求法院保護，或者等到請到法院的保護之時，權利就已經喪失了。在這樣很特殊的情況下，法律就特別例外地允許人民自己來行使權利，不過在這些情況下，法律還是會有些相當的限制。茲分述如下：

- (一)必須為了自己的權利，所謂「自助行為」，就是不包括他人(別人)的權利受侵害時。不過，就民法第 151 條之條文而觀，顯然係限於請求權受到侵害時，才可以自力救濟，如果是傷害到了其他的權利，或者是強制執行法上所不得強制執行的權利，則根據它們自身的性質，根本也不可能用自助的方法來補救。比如說，你與某女子訂了婚，但對方遲遲不肯履行婚約來與你結婚，這時，你是沒有權利用強硬的手段來行使權利的，因為事實上，這種權利，就是告到法院，也無法強制執行，更何況你用自力救濟之自助行為來解決，更是行不通的，不被允許的。
- (二)必須是在時機緊迫不及請求公權力救濟的時候。法治的原則，就是只要能用法律解決，就儘量用法律解決，所以自助行為純粹是在時機緊迫的時候才能行使。不過這種時機緊迫，還必須來不及請求公權力救濟時。若雖時機緊迫，但仍來得及請求警察或其他方面的幫助，最好還是請求公權力來解決。比方說某人欠債，即欲出國一走了之，此時恰被債主在機場撞見而將其扭住，此時，乃不及請求公權力救濟，所以自助行為被允許。
- (三)必須依合法的方法來行使，那麼何謂合法的方法呢？根據民法第 151 條規定：1. 對於人的自由，是施以拘束。2. 對於他人的財產(動產)是施以押收或毀損。但不得超過這個限度。例如：飯店對於吃霸王而不付錢食客，可以加以拘束，再扭送法辦，但是不可以把他打傷。又比如說，動產如果可以用收押的方法就能達到目的時，不得將其毀損。

雖然作了自助行為，但是並非就此完了，依照民法第 152 條的規定：「依前條之規定，拘束他人自由或押收他人財產者，須即時要向官署聲請援助。前項聲請被駁回或其聲請遲延者，行為人應負損害賠償責任。」根據這個條文，就是說，當你把不付錢的食客拉住以後，一定要把他馬上送到警局，或者你扣留人家的財產後，一定也要馬上去請求警察機關來解決，絕對不可以就此了事。因為法律的允許個人為自助行為，完全是在不得已的情況下暫時為之，最後還是要由公權力來解決的。而且當你聲請援助，而被官署駁回的時候，表示你所為的這種自立救濟是沒有必要或者是無中生有的，這時候，你還得負賠償對方的責任。又如說，不馬上請求官署援助，而繼續扣留對方或繼續扣留對方的財物以資洩憤，也要負賠償責任的。

在民法中，除了第 152 條的規定外，另外還有一些特別的規定，例如依民法第 445 條、第 447 條之規定，不動產的出租人，在遇到承租人不付租金時，可以留置承租人在該不動產上之物。又如依民法第 612 條規定，如果住旅館而不付房錢，旅店老板可以扣留房客的行李。又依民法第 791 條規定，比方說，別人的牛跑到你的田裡吃秧苗，你有權利扣留這頭牛，直到對方賠償你秧苗損失。又依民法第 797 條規定，鄰院的樹枝伸到你家，整天敲打你的屋頂，或樹枝葉子掉落在你屋頂排水系統阻塞通路，致使你的屋頂漏水，你有權利請鄰居的樹枝主人刈除而無效之後，你可以自行刈除，這些條文，都是針對個別特殊的情況而允許人民有自助的行為，就是法律對人民權利之保護有其週到的註解。

本文參考文獻

1. 鄭玉波，民法概要，台北：復興書局，民國 69 年 3 月 11 版。
2. 呂榮海、喬美倫、牛湄湄、馬路銘、湯德宗等，現代生活法律顧問百科全書，台北：龍江文化事業有限公司，民國 68 年 7 月 13 日四版。
3. 鄭淑屏、尤英夫、張志興，法律顧問百科全書，台北：陽明書局，民國 81 年出版。

如何判斷農地可否興建農舍(上)

文/鄭竹祐

一、看土地之使用分區及類別

- (一)農舍之興建，並非每一種農業用地均得申請，基於土地資源之保護，有三種情形之農地不得興建農舍：
1. 非都市土地工業區或河川區
 2. 非都市土地森林區養殖用地
 3. 各種分區之水利用地、生態保護用地、國土保安用地或林業用地
- (二)易言之，得申請興建農舍者，列舉如下：
1. 特定農業區-農牧用地
 2. 一般農業區-農牧用地
 3. 一般農業區-養殖用地
 4. 特定專用區-農牧用地
 5. 山坡地保育區-農牧用地
 6. 國家公園區-農牧用地
 7. 都市計畫農業區
 8. 都市計畫保護區

二、看土地之面積

- (一)興建農舍之農地面積，應以農業發展條例 89 年 1 月 28 日修正為準，所有權取得之時間於修正前取得及修正後取得之規定不同，分述如下：
1. 修正前取得
 - (1)得依實施區域計畫地區建築管理辦法及都市計畫法台灣省施行細則等規定辦理，面積未達 0.25 公頃亦可興建農舍，然因農舍最低興建面積為 45 m²，理論上如只興建一層，那麼農地至少應有 450 m²。
 - (2)取得之原因原則上沒有影響，亦即為，不管係買賣、贈與、交換、共有物分割、拍賣、繼承等原因，均可興建。
 2. 修正後取得
 - (1)依農業用地興建農舍辦法規定，原則上須 0.25 公頃以上始得興建農舍。
 - (2)重測前有 0.25 公頃以上，因重測而未達 0.25 公頃者亦不可興建農舍。
 - (3)較特別者為共有物分割取得有保護條款，倘係修正前共有，修正後分割為單獨所者，仍得依修正前之規定興建，亦即為，面積未達 0.25 公頃亦可興建。
 - (4)繼承之農地如在修正後者，亦需有 0.25 公頃以上始得興建，此點較易讓人誤解，以為繼承行為可繼承被繼承人之權利，如果被繼承人取得時間在修正前，繼承未達到 0.25 公頃之土地亦可興建農舍，實屬誤會。
- (二)判斷所有權之取得時間，應以登記謄本上之「登記日期」為準，民國 89 年 1 月 28 日(不含當日)以前者適用修正前規定，民國 89 年 1 月 28 日(含當日)以後者適用修正後規定。
- (三)如果登記原因為「共有物分割」，登記日期在「修正後」者，為判斷是否為修正前共有，應申請異動索引，確定修正前之持分於何時取得，始得決定是否可適用修正前之保護規定。(即未達 0.25 公頃亦可興建)

三、須審查農民資格

- (一)農民資格之要求，原本在農業用地興建農舍辦法中即有規定，但一直以來並未落實審查機制，此部分之實施，係農業用地興建農舍辦法第 3 條之 1 於 104 年 7 月 1 日發佈後才有的規定，且此規定，無論係修正前或修正後取得之農地，欲興建時均需符合農民資格，應予注意。
- (二)農民之資格，係指有下列三種情形之一：
1. 農保被保險人：應檢附興建農舍前 30 日內核發之投保證明。
 2. 全民健保第 3 類被保險人：指農會、漁會、水利會會員，應檢附興建農舍前 30 日內健保署核發之投保證明。
 3. 有農業生產相關佐證資料者，如下：
 - (1)領取農業天然災害救助之證明文件。
 - (2)領取調整耕作制度活化農地計畫轉(契)作補貼之證明文件(※不含休耕給付)。
 - (3)繳售公糧稻穀之證明文件。
 - (4)接受農政相關補助計畫之證明文件(※不含人力培訓類)。

- (5)銷售自產農產品相關證明文件或單據：最低額度以每 0.1 公頃農產品銷售每年新臺幣 30,600 元為基數，再依申請農業用地之面積倍數比例調整。
- (6)農產品通過有機、產銷履歷或優良農產品驗證，或取得產地證明標章等有效期間內之證明文件。
- (7)其他從事農業生產事實之證明文件

(三)應注意者在於，如係檢附生產相關佐證資料者，應由縣市政府審查小組核實審查，至少以申請日為標準往前回溯 2 年之每年資料。因此，現行規定趨向嚴格，如有地主取得土地及設籍滿 2 年，但並非農保或健保第三類，亦從未耕作，無法提出生產佐證資料，恐亦無法申請興建農舍。

四、須有完全行為能力之自然人

- (一)此部分應以戶籍謄本為準，包含年滿 20 歲及未滿 20 歲已結婚者。
- (二)易言之，未成年人及法人不得申請起造農舍，重點在於，那麼起造完成後可否移轉予未成年人及法人？前者目前無限制，應可移轉予未成年人；後者則不予受理，不得移轉予法人。

五、須設籍及取得土地滿 2 年

- (一)此部分之規定，僅限制修正後取得之農地，至修正前取得之農地，則無須依本規定辦理。亦即為，修正後取得之農地，除須取得土地滿 2 年外，亦需設籍滿 2 年，如申請起造時未設籍於土地所在之同一直轄市或縣市，此種情形當然無法興建農舍。
- (二)審查時當事人應檢附最近 3 個月內之土地登記謄本及戶籍謄本，憑以審核。

六、須無自用農舍

- (一)無自用農舍之審查，於起造時及承受時均有適用，因農舍為農業經營不可分離之一部分，因此，一人僅得有一間農舍。
- (二)此部分於落實審查時，應檢附三種文件供參：
1. 稅捐機關開立之財產歸戶清單：
此部分在指稅務局核發之全國財產歸戶清冊，目的在審查清冊內有無建物，此建物是否為農舍。
 2. 前揭建物之使用執照影本：
因清冊內之建物僅顯示門牌，並未註明建物用途，因此需有使用執照證明。重點在於，如係建管無使照之未保存建物，應如何處理？原則上應請申請人補辦建物保存或補發使執照以確認建物用途，來判斷是否為農舍。但筆者認為，建管前無使照之未保存建物究竟可否稱為農舍，其實有討論空間，主要在於要求先辦保存登記或補發使用執照，未免過於嚴苛，且成本過高，因此，不如將該無使照之未保存建物先移轉他人，辦理納稅義務人變更，此時，起造人即無此門牌之建物，無須證明是否為農舍，不是方便許多。
 3. 切結書格式，參考如下：

切 結 書 (範本)

本人迄至切結日止確無自用農舍，且未領有個別農舍或集村農舍建造執照，自切結日起往前五年內亦未曾取得農舍建造執照，且擬申請興建農舍之該筆農業用地，未曾申請興建農舍或提供申請興建農舍計算面積使用，如有不實者，願依「農業用地興建農舍辦法」第十三條「起造人提出申請興建農舍之資料不實者，直轄市、縣(市)主管機關應撤銷其核定，並由主管建築機關撤銷其建築許可。經撤銷建築許可案件，其建築物依相關土地使用管制及建築法規定。」及承擔其他相關一切法律責任，特立此切結為憑。

立切結書人： (簽章)

國民身分證統一編號：

住址：

中 華 民 國 年 月 日

(二)前述第二款之使用執照影本，如係已保存之建物，則可以登記謄本來代替(有用途欄可審查)，自係當然法理。

七、起造人必須是農地所有權人

- (一)應附土地登記謄本與戶籍謄本供審查小組核對。
- (二)早期曾有以配偶或直系親屬起造之規定，惟目前已不適用，因此，無論為修正前、後取得之農地，均須為地主本身始可興建農舍。

八、須檢附農業經營計畫書

- (一)農業經營計畫書之審查，主要法源在農業用地興建農舍辦法第 2 條，即農舍之興建必須確供農業使用並不得影響農業生產環境及農村發展，因此，農委會於 104.9.4 制定生產計畫書格式供各直轄市、縣市政府參考。
- (二)原則上農委會版之計畫書內容包含：1. 興建農舍之需求 2. 既有農業經營現況及規模 3. 產銷計畫 4. 農舍用地與農業經營用地之整體配置及對農業環境之影響 5. 放流水、排水計畫等 5 大項，但此只是參考，各縣市政府得依地區特性增訂其特殊要求事項。
- (三)茲檢附農業生產計畫書格式及實際範例如下：

● 彰化縣興建農舍經營計畫書 (範例)

彰化縣興建農舍經營計畫書 (範例)

申請人姓名 000

土地座落 00 鄉鎮 00 市區

地段地號 000 段 000 小段 0000 地號

申請日期 000 年 00 月 00 日

一、興建農舍之需求

- 1、農業經營規模現況與居住需求之合理性、必要性，包含：申請人現有自住住宅與申請興建農業用地之遠近、申請人名下現有住宅數目。
- 2、申請興建農業用地與既有聚落之遠近距離。
- 3、興建農舍對該筆農業用地之農業經營使用功能。

二、既有農業經營現況及規模

- 1、經營現況：過去 2 年內經營實績及現況情形並檢附照片。
- 2、經營規模：如農產物種類、經營面積、產量、銷售情形、農業設施(項目、數量、面積及使用現況)、農機具(名稱及數量)。

三、產銷計畫 (生產及銷售規劃)

- 1、農業經營現況：說明過去二年內農業經營實際成效及現況情形並檢附近三個月內照片(照片需有日期)。
- 2、農業經營規模：目前農產物種類、經營種植面積、產量、農業設施(項目、數量、面積及使用狀況)、現有農機具(名稱及數量)。

四、農舍用地與農業經營用地之整體配置，並敘明對農業環境之影響

- 1、農舍用地與農業經營用地之相對應位置：以地籍圖為底圖繪製，圖上應標註土地周邊聯外道路、基地內及聯外排水、如有填土者，其填土範圍等。
- 2、農舍用地應矩形配置於農地之地界線側及臨接道路，不得影響農業經營用地之完整性。但屬特殊地形者，不在此限。
- 3、農舍用地規劃：停車空間、農舍基地連至聯外道路之通路、圍牆、汗水池…等與農舍相關之附屬設施均應納入農舍用地。(農舍用地面積不得超過該筆農地 10%，且最大不得超過 330 平方公尺)。
- 4、對農業環境的影響：敘明如日照遮蔽對農作影響，填土、排水…等，對環境之影響。

五、農舍放流水排水計畫

- 1、應敘明放流水的排放方式，包含排放型式(如箱涵、管涵、明溝、暗溝或其他)以及排放說明(排入道路側溝、灌排溝渠、區域排水、天然坑溝…，有無取得同意許可或搭排許可)。
- 2、如鄰近未有可供排水之側溝、灌排溝渠、區域排水或天然坑溝者，則不符合農業用地興建農舍辦法第 9 條有關放流水應排入排水溝渠之規定。為避免基地內生活廢污

水造成鄰近農田污染，生活廢汙水排放應檢附下列二種方式之一核准證明文件辦理：

(1)廢汙水如需排入農業專屬灌排水系統，應檢附農田水利會同意排放證明函文；如需排放至本縣區域排水內，應檢附本府水利資源處同意排放證明函文。

(2)如需排入道路側溝，應檢附道路側溝管理單位同意函文。

3、如應取得同意排放證明許可或同意搭排許可文件而未檢附者，經審查通過核發興建農舍農民資格證明時，需註記於證明文件，於建築執照核發前併附審查。

六、其他

自行補充說明

七、本人充分瞭解上述經營計畫內容及農舍法令相關規定，並遵守法令規定，日後如有違規情事，願負法律責任。

切結人：（簽章）

附註：本經營計畫書應檢附1 式4 份，核定後1 份檢還申請人，1 份副知建管單位作為後續建築執照審查之依據，1 份留農業單位，1 份歸檔。

● 彰化縣興建農舍經營計畫書—實例

彰化縣興建農舍經營計畫書

申請人姓名：略

土地座落：略

土地地號：略

申請日期：略

一、興建農舍之需求

1. 申請人 000 持有之農地目前僅有彰化縣溪湖鎮 00 地段 00 地號土地 1 筆，編定為一般農業區農牧用地，面積有 3100 平方公尺。

2. 因申請人本身目前並無自有住宅，係居住於本人之父所持有之房屋，故本次興建農舍之需求，主要是供農餘居住使用，另尚為存放農機具、農藥、肥料並有計畫設置稻米乾燥機 1 座。

二、既有農業經營現況及規模

1. 經營現況；

過去 2 年種植稻米現況情形照片(略)

2. 經營規模：

目前種植水稻，面積有 3100 平方公尺，年產量約有 6000 公斤，均交由碾米廠產銷。目前農業設施有資材室 1 座，面積約 5 平方公尺，存放肥料及農藥等，農機具有動力噴霧機 1 台，小型翻土機 1 台，鋤頭 2 支，鐮刀 2 支。

三、產銷計劃

1. 每年種植二期水稻

2. 生產週期：第一期約 2 月~6 月，第二期約 7 月~11 月

3. 預估產量：約 6000 公斤

4. 行銷通路：均交由碾米廠收購，不自行產銷。

四、農舍用地與農業經營用地之整體配置及對農業環境之影響

1. 農舍用地與農業經營用地之整體配置：如附圖

2. 申請之基地於農舍興建後，因日照遮蔽之農地部分有可能欠收，預估減少產量約每年 200 公斤，另農舍部分所產生之生活廢水先通過污水處理設施，再接暗管排放至道路側溝，對週遭環境不會污染。

五、農舍放、流水計畫

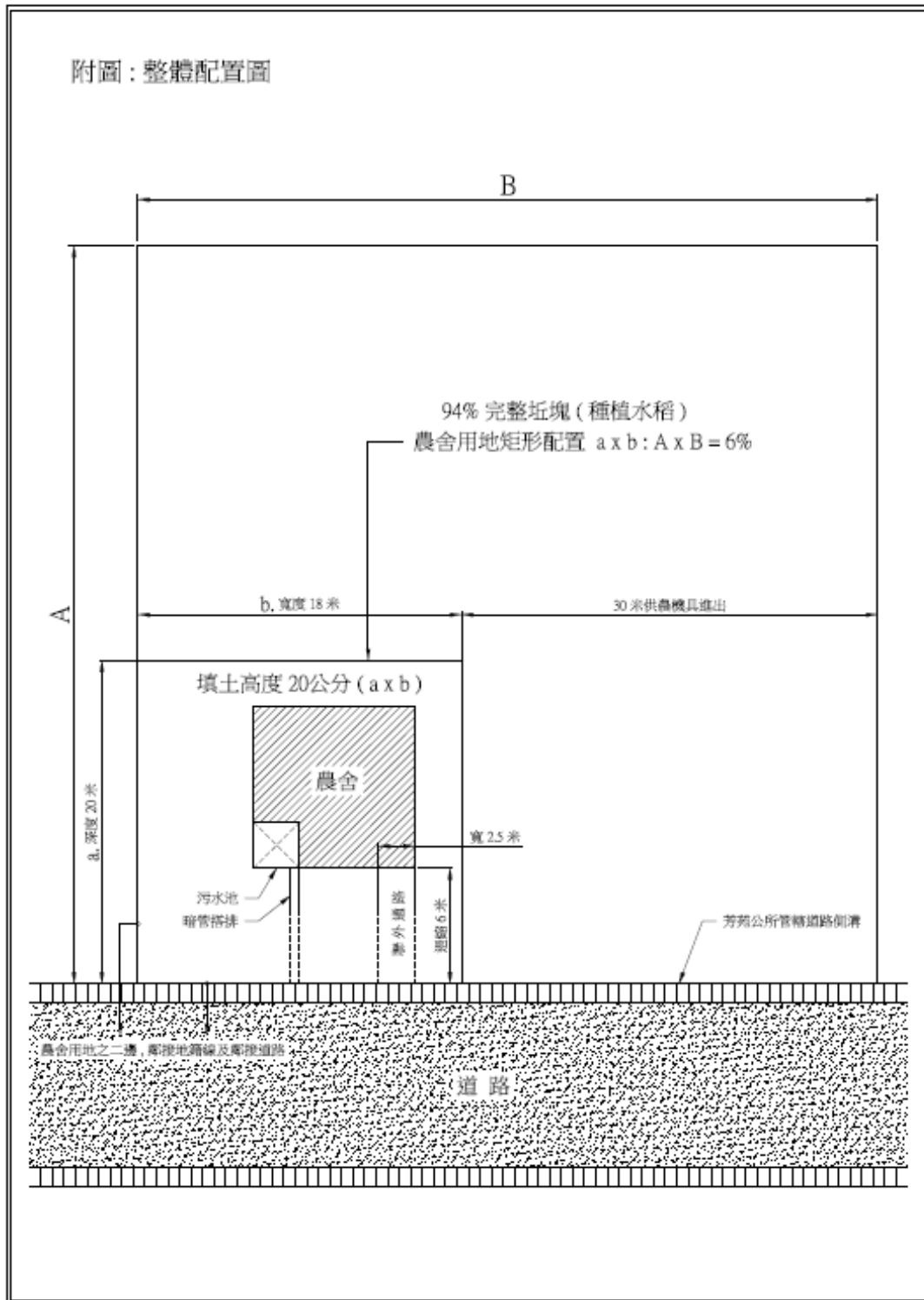
本農舍申請之基地，臨接彰化縣芳苑鄉公所所管轄之道路側溝，預計於申請建築執照前申請取得搭排許可文件。

六、其他：無。

七、本人充分瞭解上述經營計畫內容及農舍法令相關規定，並遵守法令規定，日後如有違規

切結人：_____ 簽章

附註：本經營計畫書應檢附 1 式 4 份，核定後 1 份檢還申請人，1 份副知建管單位作為後續建築執照審查之依據，1 份留農業單位，1 份歸檔。



九、須 5 年內未取得建造執照

- (一)此舉係為防範地主短期的頻繁興建農舍，藉興建別墅型之農舍而獲利，因此，二次建照核發之間，不得少於 5 年，規定於農業用地興建農舍辦法。
- (二)此部分之審查，實務上應由建管單位透過內政部營建署建置之農舍資料查詢系統來審核。

創 新 管 理

各類疾病之菓菜食療方法(續 1)

本文作者：蔣龍山 / 本會第八屆理事·現任第九屆監事·大學企業管理系商學士·研究所法律學碩士·國立中國醫藥研究所推拿氣功班第一期·中藥班第六期結業·2009 年獲彰化縣績優地政士·2014 年榮獲地政士公會全國聯合會薦選為推展會務績優楷模·2012 年獲頒國家傑出整復師·曾發表人體 14 經脈與推拿整復之創新手法應用論文各一篇·專攻調理運動傷害及各種痠、抽、脹、麻等痛症之疑難雜項之推拿整復與保健累積計有三十年以上經驗·現職東洋地政士事務所所長·東洋推拿整復館館長

一、耳鳴、耳痛菓菜藥方

藥方：甘蔗兩尺多長(宜選甘蔗中段較佳)，沾一些甘草粉。
時間：約略在上午十一時吃。

二、眼睛發炎、眼睛痛、角膜發炎菓菜驗方

藥方：葡萄汁
時間：上午十點服一小碗；晚上十點再服一小碗。連續服用三天，其效良好。

三、臉上青春痘之戰鬥菓菜治療法

藥方：檸檬一個，葡萄乾二十粒，甘蔗一尺多之長度(切斷分成四段)，甘草十片，以上一起下鍋，放入四碗水，煎煮剩下一碗。
時間：中午一點左右服用，連續服用三天之後，青春痘可會漸漸消去。

四、扁桃腺發炎菓菜秘方(以下三種，任選一種)

- A. 藥方：李子五粒，每粒切成數片，放入碗中加入蜂蜜，十分鐘後服用。
時間：中午一點服用。
- B. 藥方：桃子一粒切成數片，放入碗中加些蜂蜜，二十分鐘後取用。
時間：中午一點服用。
注意：三十歲以下不可用此方。
- C. 藥方：西瓜切小塊放在大碗中，加些蜂蜜，三十分鐘以後服。
時間：中午一點吃下。
注意：此方六十歲以上不可用此方。

五、口臭、口內發炎、嘴破菓菜驗方

藥方：甘草三十片，蘋菓一粒切成四片，香菜二十棵，下鍋放下二碗水，煎至剩下一碗左右，待藥汁放涼後加些蜂蜜服用。
注意：必須等待藥汁涼後才可加蜂蜜，否則無效。

六、春季季節感冒菓菜良方(以下 A、B、C、D 四種藥方都是春天感冒方)

- A. 學生感冒
藥方：香蕉皮一枚，龍眼干二十粒，龍眼子二十粒(壓碎)，一起下鍋放三碗水，滾十分鐘後加些白糖，一次服用一碗，一服見效。
- B. 感冒時有喉嚨痛、肺部、頭部痛，尤其演講過多、過久傷力氣，例如老師教學感冒時常患有以上之痛楚：
藥方：檸檬五片，龍眼子二十粒，龍眼干二十粒，下鍋放三碗水，滾後十分鐘，再加些白糖，一次服用一碗，一服就見效果。
- C. 經常久坐椅子上之人，成年之人因久坐使體內血液受阻，尤其是腹部、臀部，感冒更不舒服：
藥方(一)：桃仁五粒，龍眼子十粒，荔枝子十粒，三者都要壓碎，一同下鍋放三碗水，滾十分鐘，再加些白糖，一次服用一碗，一服見效。
藥方(二)：香蕉皮三枚，柑皮一個，甘蔗約五寸長(半台尺長切斷)，每段再切成四片，下鍋放下四碗水，滾十分鐘後加些白糖，一次服用一碗，一服見效。
- D. 住在都市城區，夜生活，經常晚睡，常晚上十二點之後才要去睡覺，頭部常感不舒服，如再遇有風寒感冒，肝火易上升，頭部更覺酸痛不已：
藥方(一)：甘蔗一尺之長，在上午十一時吃下。
藥方(二)：木瓜四分之一粒，在下午四點吃下。
藥方(三)：葡萄干泡茶，睡前喝下一杯。

七、孕婦感冒菓菜秘方：

藥方(一)：甘蔗頭五寸長，約五個，每個要切成四片，香菜十棵，兩者一起下鍋，放下兩碗水，煎到剩下一碗左右，一服立刻見效。

藥方(二)：甘蔗頭五寸長，五個，紅蘿蔔三條切橫片，兩者一起下鍋，放下三碗水，煎剩下一碗水，一服見效。

藥方(三)：甘蔗頭五寸長，三個，蘆筍(白蘆筍)二十支，兩者一同下鍋，放下三碗水，煎剩下一碗水左右，一服見效。

藥方(四)：紅蘿蔔一條切片，香蕉皮三枚，蘋果一個切成四塊(要挖掉蘋果裡面的種子，因各種水果內的種子會傷到胎兒)，三者一同下鍋，放下三碗水，煎到剩下一碗水，一服見效。

八、咳嗽菓菜秘方：**(一)春天時節秘方**

藥方：楊桃，柑皮，梅子，三者煎茶飲。

作法：楊桃二粒切橫片，柑皮一個，梅子五粒，下鍋放下三碗水煎剩下二碗水加些白糖。上午十一點喝下一碗，下午兩點，再熱一熱後喝下另一碗，這樣連續服用三天，功效神速。

(二)夏天時節秘方

藥方：楊桃三粒切橫片，下鍋放三碗水，煎到剩下二碗左右，加些白糖，上午十一點喝一碗，下午兩點再喝一碗，連續服用三天，功效良好。

(三)秋冬時節秘方

藥方：柑皮一個，甘蔗頭五寸長三個，切片，龍眼干二十粒，三者一同下鍋放下三碗水，煎到剩下二碗左右時，加些鹽巴，上午十一點喝一碗，下午兩點再喝一碗，連續服用三天，功效神速。

(四)冬天時節之秘方

藥方：甘蔗頭五寸長三個，切片，葡萄干三十粒，楊桃一粒切橫片，三者一同下鍋放下三碗水，煎成二碗左右，上午十一點喝下一碗，下午兩點再喝下碗(要再熱一下)連續服用三天，功效神奇。

九、氣喘菓菜妙方：**(一)少年人之妙方：**

藥方：檸檬半個切片，楊桃三粒切片，香菇三朵，下鍋後放入三碗水，煎至一碗左右，摻些白糖服用(於下午三點服用)連續服用三天就好。

(二)中年人之妙方

藥方：人參五片，龍眼干二十粒，金桔子干五粒，下鍋放下一碗半的水，用溫火慢慢煎，待滾沸後保持五分鐘就可服用，其功效神速。

(三)老年人之妙方

藥方：人參五片，金桔干二粒，香菇三朵，下鍋用文火煎，三碗水煎至一碗水左右去服用。

十、肺結核菓菜驗方：

藥方：(一)鍋仔菜二十棵，洗淨下鍋放下三碗水，煎至一碗，摻些鹽巴，下午十點半服下，連續服用五天。

藥方：(二)服用五天之後，再用香菇五朵，洗淨下鍋，放一碗半水，煎至一碗左右，摻些鹽巴，於上午十點半服下，連續服用五天。

藥方：(三)五天之後，再用金針十支，香菇五朵切絲，香菜五棵，紅蘿蔔半條切絲，炒花生油，可摻些鹽巴、味素，於上午十點半吃下，連續服用十天，其功效如神。

作法：花生油先下鍋，將香菇炒熟，放在碗中待用，然後用溫火炒紅蘿蔔，不可以加水，以防止水分蒸發，營養散掉。一直炒到軟且熟才再放下香菇、金針(金針須先泡水)，最後再放下香菜、鹽巴少許，此藥方香味甚佳，平常亦可當菜餚佐餐使用。

十一、胃炎菓菜良方：

相關病因：普通患有胃炎之人，大都與肝部有關連，治療之前，宜先降肝火後再治胃炎，所謂「治胃先治肝」，用肝木剋胃土，故治胃炎之前要先降肝火，其意在此。

藥方 1：楊桃半粒，沾些甘草粉、鹽、糖，於上午十點吃下，渣不可吞下。

藥方 2：五寸長甘蔗(取中段甘蔗)，於下午兩點吃下。

藥方 3：木瓜四分之一片，沾些甘草粉，於晚上九點吃下。

以上三種水菓，要按時服用，連續服用五天就好，忌吃魚類、豆類、薑類。

十二、胃痛、胃漲(胃脹)菓菜良方：

藥方 1：甘草十片，楊桃一粒切片，下鍋放下一碗半的水，煎茶至一碗左右，上午十點喝下半碗即可。

藥方 2：梅子一粒，下午兩點吃下。

藥方 3：木瓜四分之一粒(木瓜不可選太大的)，晚上九點吃下。

以上三種水菓，按時配合使用，忌吃花生、肉類。

十三、胃出血菓菜良方：

藥方 1：未成熟木瓜(如鵝蛋大的木瓜)洗淨後搗汁約半碗加一點白糖，於下午兩點吃下。

藥方 2：將高麗菜洗乾淨，搗汁約有半碗量(一般吃白飯的碗)加些蜂蜜於晚上九點吃下。

以上兩水菓按時配合使用，連續服用十天，十天後休息五天，五天後再續服十天，就可根治。

十四、胃下垂菓菜驗方：

藥方 1：西洋參粉(即俗稱粉光)一小匙，用開水於下午兩點服下。

藥方 2：用糙米半碗先泡水，六個鐘頭左右，然後用果汁機打攪成糙米汁，將香菇三朵切成小絲下鍋，放下一些水，煮熟以後倒入糙米汁攪拌成糊狀，加些白糖、鹽，於晚上九點先吃下半碗就可以(不可吃太多)，連續服用二十天，以上兩方，按時配合使用。

十五、手腳酸、麻菓菜食療方：

藥方：人參五片，甘草五片，龍眼干二十粒，泡熱開水一碗，待出味後服用。手部酸麻：於下午兩點服用，連續服用五天。腳步酸麻於下午五點服用，連續服用五天，效果神奇。

十六、雙手酸痛菓實療方：

藥方：櫻桃五粒(亦可用罐頭裝的櫻桃)在下午二點吃下，連續服用五天。

十七、治癢菓菜良方：(以下兩種菓菜療方，任選使用)

適應症：香港腳、濕疹、無名癢、水蟲咬傷之癢，任何癢症都可以。

藥方 1：摘芋葉一葉(在中午時間摘取)直接擦在患部。

註：因早晨、傍晚芋葉帶有水份，水份會失去攻毒效能，所以必須要在中午摘取芋葉。

藥方 2：枇杷葉三葉，亦是要中午去摘取，摘後直接擦於患部。

十八、食物中毒菓菜秘方：

藥方 1：香菇十朵，洗淨下鍋放下二碗水，煎到剩下一碗水左右，一服就見效。

藥方 2：桃子五粒切五痕左右，下鍋放下二碗水，煎到剩下一碗左右，加些白糖，一服就見效。

藥方 3：新鮮的荔枝種子二十粒，每粒切成二塊，下鍋放下二碗水，煎到剩下一碗左右，摻加些白糖，一服見效。

注意：以上任何一方，任選服用，但孕婦皆不可以使用，一定要注意。

十九、喉癌菓菜秘方：

藥方 1：白肉豆根五兩，洗淨下鍋，放下十碗水，滾後改用溫火，再煮一點鐘就可喝，一天喝兩次。約上午十一點喝一次(因此時辰血液循環至喉間，此時喝下才有效。晚上十一點半左右喝一次，此時血液循環也是到了喉間，此時喝下效力才能增強，每次喝一碗)。

藥方 2：葡萄根五兩，洗淨下鍋，放入八碗水，煮滾以後改用溫火，四十分鐘後就可喝，其喝的時間如藥方 1 相同，即上午十一點左右喝一碗，晚上十一點半左右再喝一碗。

藥方 3：龍眼根五兩，煮法與藥方 1 相同，喝藥時間也相同。

二十、肝癌之菓菜秘方：

病因：此病是日月勞苦，積勞成疾，一般勞動者、商人交際應酬，酒喝太多，又熬夜，晚睡，日夜顛倒，較易得此病。

藥方：白肉豆根八兩，人參二錢，下鍋放十一碗水，煮沸滾後改用溫火煮四十分鐘後就可喝。

喝的時間：夏天上午九點喝一次，晚上九點喝一次。冬天上午九點半喝一次，晚上十點半喝一次。因冬天血液循環比較慢，故冬天慢半小時較佳，此喝法時間是照血液循環之理來配置，才能奏效。

二十一、胃癌之藥菜療方：

病因：此病是日月勞碌，延遲用飯時間太久，食不定時，飢餓過度，而不感覺餓，致營養不足，易得此病。
藥方：白肉豆仁十兩去磨粉，麵粉半碗，配白肉豆粉，用一碗半之水下鍋煮熟就可以吃。
時間：在上午八點左右吃下(於服用這個藥方以前三點鐘不可以吃下任何東西，效力才能收效)，到了晚上八點左右再吃第二次。
註：每次服後要躺在床上不要動，效果才會好。

二十二、子宮癌藥菜療法方：

病因：中年婦女，多勞苦，又無營養之補充，或因經常頻率繁複墮胎，又房欲過度，損害子宮也會成癌症，以下舉五種水菓菜療方，任由選用。
藥方 1：馬鈴薯半台斤，不可削皮，洗淨壓汁每天吃五次，每次喝一碗。
時間：上午八點半，上午十點半，下午一點半，下午四點半，各喝一次，睡前再喝一次。
藥方 2：雞屎藤半台斤，洗淨壓汁喝，每天吃五次，一次喝一碗，時間同。
藥方 3：金針菜半台斤，洗淨壓汁喝，每天吃五次，每次喝一碗，時間同。
藥方 4：未成熟木瓜(像鴨蛋大小)半台斤，洗淨壓汁喝，每天吃五次，每次一碗，時間同。
藥方 5：未成熟鳳梨(像碗一般大小)，皮削掉，煮滾十五分就可喝，一次煮一個，下鍋放二碗水，煮滾十五分就可喝，用大火(烈火)去煮較好，每天吃五次，時間同。

二十三、肝硬化蔬菜秘方：

病因：人類因職業關係，工廠輪班或日夜不停做工加班，夜班尤甚，長此以往，該休息時間，身體不能休息，夜間該是身體五臟六腑休息時間，因輪夜班致使身體變壞，經年累月，晚間十一點～一點是膽經，一點～三點是肝經，三點～五點是肺經之運轉循環時辰，這三個時辰不睡覺，造成膽火、肝火、肺火不斷上升，致使肝硬化，能量不能返原是造成此疾病之最大因素，賺了錢，而同時毀了身體健康，真划不來呢！茲分成以下四種造成肝硬化的不同原因，而有不同的蔬菜治法：

- (一)晚睡或晚上十一點～一點；一點～三點；三點～五點，若遲睡之人，到了清晨三點時血液沒有力量循環到肝部，日積月累肝火積高而成了肝硬化：
藥方：葡萄干三十粒，於上午十點鐘吃下，在服用葡萄干以前先喝下半杯汽水，汽水服用後再吃下三十粒葡萄干。晚上十點吃下一瓶硫克肝口服液，兩者連續服用十天之後就有奇特的功效。
- (二)因為不如意之事如排山倒海而來，致常心事重重，悶悶不樂，或受外來刺激而無法安眠所引起肝硬化：
藥方 1：木瓜二分之一粒，沾些蜂蜜，於上午十點吃下。
藥方 2：蘆筍汁一碗泡些蜂蜜，於晚上十點吃下。
以上兩者連續服用十天，功效神奇。
- (三)因為遇到某件事，悲傷過度，流出大量的眼淚所引起的肝硬化：
藥方 1：新鮮的葡萄三十粒，於上午十點吃下，渣不要吞下，若無新鮮葡萄時，亦可用葡萄罐頭取代(只能喝葡萄果汁，粒子不可吃下)。
藥方 2：梅子干茶泡蜂蜜，在晚上十點吃下，作法：將梅干十五粒泡熱水後，剝去外皮，剩下沒種子下鍋放下三碗水，煎到剩下一碗左右，待涼之後，摻些蜂蜜去喝。
以上二方，按時配合使用，連續服用十天，當會有奇特功效。
- (四)是因為好酒成性，酒精吸到肺部，此種肝硬化很難治療，患此病因的，每天睡到半夜會感到強烈的口渴，必須要起來喝杯冷開水，才會感到舒服，此酒精成癮，而造成酒精性肝硬化：
藥方 1：用烏龍茶兩碗泡蜂蜜(待烏龍茶涼後，才能摻加蜂蜜)，於上午十點喝下。
藥方 2：硫克肝口服液一瓶，於下午四點喝下。
藥方 3：葡萄汁一碗(用葡萄罐頭即可)，於晚上十點喝下。
以上三個方藥按序配合服用，連續服用十五天，有意想不到的效果。

本文參考文獻：各類民俗傳統療法及各家民俗技藝雜誌相關典籍記載。

健康照護管理

薑的妙用：自製薑汁汽水及各類飲料薑汁咖啡、牛乳拿鐵

本文作者：蔣龍山 / 本會第八屆理事·現任第九屆監事·大學企業管理系商學士·研究所法律學碩士·國立中國醫藥研究所推拿氣功班第一期·中藥班第六期結業·榮獲 2009 年彰化縣績優地政士·2014 年獲地政士公會全國聯合會薦選為推展會務績優楷模·2012 年獲頒國家傑出整復師·曾發表人體 14 經脈與推拿整復之創新手法應用論文各一篇·專攻調理運動傷害及各種痠、抽、脹、麻等雜症之推拿整復累積計有三十年以上之經驗·東洋地政士事務所所長·東洋推拿整復館館長

壹、先製作黑糖生薑糖漿

配方：生薑 400 公克、黑糖 400 公克、檸檬之 200c.c.、肉桂 10 公克、小肉荳蔻 12 粒、丁香 12 粒、黑胡椒 20 粒、水約 600c.c.

步驟：一、生薑洗淨，連皮一起切成薄片(切斷生薑纖維)。

二、切成薄片之生薑放入鍋中，加入黑糖後靜置一個晚上(over night)。

三、因為生薑在鍋中已經生出水，直接再加水，並倒入辛香料後加熱。

四、經滾沸騰之後，改為小火，再繼續煮約 20 分鐘。

五、煮好之後加入檸檬汁，再次煮滾後，就可以過篩，將液體放涼。

六、放涼後倒入有蓋子的容器，放入冷凍庫冷凍，保存約一個月。

這樣就完成生薑糖漿之成品

然後以 3 倍的碳酸水將生薑糖漿稀釋，這樣就變成薑汁汽水。

味道：有黑糖的苦味，有生薑的辣味，還有碳酸水的口味，最後可以把啤酒加進去在這個薑汁汽水裡，嚐飲看看！好喝！太好喝極了！

貳、將生薑糖漿再續調配出各種式樣的生薑飲料

一、把生薑糖漿加入紅茶，就變成生薑紅茶。

二、倒入熱水於生薑糖漿裡變成熱薑汁檸檬水。

三、把生薑糖漿倒入熱牛奶裡就變成薑汁熱牛乳。

四、如生薑糖漿倒入咖啡與牛乳就立刻變成黑糖薑汁拿鐵。

參、結果本來會使身體變冷的啤酒或咖啡也能讓你安心的喝了，雖然冷飲，但畢竟還是生薑飲料呢！有平衡冷熱的作用，且亦有既涼且亦暖和體質的好處。

真正的朋友，
在你獲得成功的時候，
為你高興，而不捧場。
在你遇到不幸或悲傷的時候，
會給你及時的支持和鼓勵。
在你有缺點可能犯錯誤的時候，
會給你正確的批評和幫助。
我們應該這樣要求自己的朋友，
這樣的友誼才是真正可貴的。

——高爾基

