

彰化縣地政士公會 會刊 第301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		
論因占有而取得不動產所有權之研究	蔣龍山	3
從祭祀公業之規約談清理時之登記方式(下)	鄭竹祐	5
創新管理一		
讀人體接地的基礎理論	蔣龍山	8
健康照護管理一		
談談人體之能量如何快速還原恢復體力	蔣龍山	12

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 301 期會刊摘要：

本 301 期法規專論(一)，論因占有而取得不動產所有權之研究，民法第 769 條規定：「以所有之意思，二十年間和平、繼續占有他人未登記之不動產，得請求登記為所有人。」

又民法第 770 條亦規定：「以所有之意思，十年間和平、繼續占有他人未登記之不動產，而其占有之始為善意並無過失，得請求登記為所有人。」

因此以占有之事實，若要取得所有權，不管是民法第 769 條規定的二十年間或民法第 770 條所規定的十年間，都要和平、繼續占有，並起初要以所有之意思，且占有他人未登記之不動產，及具備要有繼續占有之事實，同時經過二十年或十年間，才能請求登記為所有人。

民法第 770 條，善意占有十年並無過失，亦就是占有開始之善意，就是不知情，「善意並無過失」即是已盡了相當之注意，而確信所占有之不動產為自己所有，而對於他人所有亦不知情且毫無所悉，在這種情形之下，只需占有之事實持續十年，就可以請求登記為所有人，這表示只是有這種請求權之存在而已，故依民法第 758 條之規定，如仍非請求登記，亦不能使之所有權有效也，故我國不動產物權，係採登記要件主義是也。

法規專論(二)，從祭祀公業之規約談清理時之登記方式(下)，是繼上期 300 期，五月份之續集，此期說明在無規約情況下可不可以出售土地？訂立規約時如何決定處分之比例？公業之財產如已全部出售，此時祭祀公業之名稱是否還存在呢？公業財產之出售可否授權管理人一人處分？祭祀公業出售財產時得否採多數決決定？祭祀公業出售財產時，不同意之派下員有沒有優先購買權？派下員之財產權如已出售其他派下員，應如何處理財產分配及登記事宜？假如派下員之財產權如出售予第三人時，應如何處理？又派下員如有死亡，應否先向公所民政課申請變動派下員名冊，始得處分？管理人如死亡，派下員可否召開會議處分土地或由派下員先推選出新管理人，俟變動向公所申請新管理備查之後始可召開會議處分土地？最後最重要的是，祭祀公業出售財產時，應附文件有那些？亦請熟記！

創新管理篇，談人體接地的有關科學基礎理論，讓您先理解科學知識接地之理論架構，大家至少在國中時或初中時，學過理化(物理、化學課)、生物或叫做博物課程，有的甚至讀普通高中自然組(大學考理學院、工學院、農學院、醫學院等類組都要上物理、化學、生物)、高職化工科、化驗科、農產加工製造科、食品加工科及其他工科領域都有學過物理、化學、生物等基礎課程或是專科、大學理、工、農、醫、生化等學科系更有涉及深度，相信多少都能看得懂，故大家能知，必能行，但如果不知亦能行，只要具有要去執行的能力，每個人都能做得到，接地氣是最便宜的健康保健調理方式。

最後健康照護管理篇，是談：人體之能量如何快速還元恢復體力。當然，睡眠品質比吃補更有效，所以當吾人正在極度疲勞狀態時，此時，我們不但不想要吃東西，而是想要好好地補睡一覺，即使只是短短有一、二十分鐘睡眠，卻比吃什麼仙丹妙藥還會更有效、更快速恢復疲勞，這就是所謂能量返原的一種「生命能」現象罷了。

彰化縣地政士公會
會刊編輯委員會 主任委員 蔣龍山 敬啟 105.6.21

會務報導



- 105/05/02 會員陳玉蘭之公公往生告別式，本會除依婚喪禮儀辦法致奠儀金，並由黃理事長敏烝、吳理事泰緯親自前往參加告別式。
- 105/05/03 行文會員 762 賴芳瑜地政士申請加入本會案，業經本會第九屆第一次臨時理事聯席會議審查通過，茲檢附會員證書一份。
- 105/05/04 行文彰化縣政府地政處檢送本會會員出會名冊一份。(234 洪錫恩)
- 105/05/04 行文會員 763 黃楚芸申請加入本會案，業經本會第九屆第五次理事聯席會議審查通過，茲檢附會員證書一份。
- 105/05/05 通知員林區理監事於 105 年 5 月 15 日參加會員吳扶安之母往生告別式。
- 105/05/06 本會就有關地政登記便民服務興革意見拜訪彰化縣鹿港地政事務所。
- 105/05/15 會員吳扶安之母往生告別式，本會除依婚喪禮儀辦法致奠儀金，並由黃理事長敏烝、潘常務理事鐵城親自前往參加告別式。
- 105/05/16 通知全體會員本會訂於 105 年 6 月 2 日與彰化縣政府水利資源處、地政處聯合舉辦「山坡地管理與安全維護教育宣導」教育訓練。
- 105/05/16 通知二林區理監事於 105 年 5 月 19 日參加會員池炫臺之父往生告別式。
- 105/05/17 通知全體會員本會訂於 105 年 6 月 15~18 日舉辦 105 年度會員暨眷屬聯誼旅遊活動，敬請踴躍報名參加。
- 105/05/19 會員池炫臺之父往生告別式，本會除依婚喪禮儀辦法致奠儀金，並由黃理事長敏烝、第六屆理事長洪泰璋、卓理事建中親自前往參加告別式。
- 105/05/25 通知各前理事長、全體理監事於 105 年 5 月 26 日參加彰化縣政府地價科科长陳春木之父往生告別式。
- 105/05/25 行文各前理事長、各理、監事為請自薦或推薦會員參加內政部舉辦之「中華民國第 21 屆地政貢獻獎」選拔活動。
- 105/05/25 行文內政部地政司為使會員對於地權調整法令之瞭解及提昇專業知識暨配合地政士法第 8 條規定辦理地政士專業訓練，敬請遴派講座前來講授「地權調整法令及相關案例研析」專題演講課程。
- 105/05/26 彰化縣政府地價科科长陳春木之父往生告別式，本會由黃理事長敏烝、第六屆理事長洪泰璋、謝常務監事金助、邱常務理事銀堆、潘常務理事鐵城、陳理事仕昌、黃理事炳博、吳理事泰緯、黃理事琦洲、柯監事焜耀、郭監事政育及多位會員前往參加告別式。
- 105/05/30 通知參加 105 年 7 月 8 日桃竹竹苗理監事聯誼會併同社團法人桃園市地政士公會第十一屆葉理事長呂華理監事團隊等會職幹部就職感恩聯誼餐會(依序輪由邱常務理事銀堆、陳監事美單出席)。

法規專論

論因占有而取得不動產所有權之研究

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 年獲全國地政士公會聯合會表揚推動會務績優楷模·現職東洋推拿整復館館長·東洋地政士事務所所長

壹、民法第 769 條規定：「以所有之意思，二十年間和平繼續占有他人未登記之不動產，得請求登記為所有人。」本條為規定取得占有他人不動產之時效。凡以「所有之意思」二十年間和平繼續占有他人「未登記」之不動產者，得請求登記為所有人。然而依民法第 758 條規定：「不動產物權，依法律行為而取得、設定、喪失及變更者，非經登記，不生效力。」蓋依民法第 758 條之規定，對於不動產物權，係採登記要件主義，所以，雖然以所有之意思，於二十年間和平繼續占有他人「未登記」之不動產，仍非請求登記，不能使之有效也。

因此以占有之事實，若要取得所有權，就應該符合下列幾項規定：

1. 須有「所有之意思」，及自己之占有此不動產，起初之心念就是要擁有此不動產，作為此不動產之所有人。相反的，如果占有此不動產，是因受人所託，或是代人管理等所有意思以外之意圖，即不能取得所有權。
2. 占有之事實：占有人即對於該不動產有事實上管領力之人。即是占有人對於占有之不動產，可行使各種權利，如使用收益之權。所占領之不動產可即時排除加害人，而取回或請求返還；占有如有被妨害，可請求除去其妨害，占有如有被妨害之虞時，可請求防止其妨害。
3. 所占有之不動產，須為他人未登記之不動產，如該不動產已登記，則該不動產所有人已受法律之保障，即不可只因占有之事實，而取得所有權。
4. 需和平而且繼續占有：即是占有之手段不基於暴力行為，且要繼續不斷之占有行為。因法律規定，當占有人喪失對於物之事實上管領力，則占有消滅。但是若是管領力只是一時不能行使，則占有並不消滅。
5. 須經過二十年：因不動產在社會上、經濟價值上甚高，尚未登記之不動產，其所有權尚未有效成立，政府機關亦不知其所有人到底是誰，則對此不動產利用、管理無法去督導。若允許他人因占有而取得所有權，則可免此不動產荒蕪廢置，因而不致造成社會經濟之浪費，但因不動產價值較高，如果只經短期占有，即快速取得所有權，於理亦不妥，所以法律規定須占有經二十年，始能取得所有權。

貳、民法第 770 條規定：「以所有之意思，十年間和平繼續占有他人未登記之不動產，而其占有之始為善意並無過失，得請求登記為所有人。」

此條之立法理由，按本條亦為規定占有他人未登記之不動產時效，係於占有之始，為善意且無過失，又以所有之意思和平繼續占有他人未登記之不動產者，則其取得之時效不妨略短，即十年間即可登記為所有人，蓋為注重社會公益起見，務使不動產所有權之狀態，得以從速確定。

善意占有十年，即可請求登記為所有人，取得之所有人，如果合於前項規定，即以所有之意思，和平、繼續占有他人未登記之不動產，而占有之初，為善意而無過失。所謂善意，就是不知情的意思，而並不是善良意思或任何好意之義。而所謂無過失之善意占有，即是已盡了相當之注意，例如已向此不動產相關之人打聽過，而確信所占有之不動產為自己所有，而對於他人所有並不知情，毫無所悉。在這種情形下，只需占有之事實持續

十年，即可請求登記為所有人。

參、總而言之，只要自己能證明占有之事實與開始占有之時間，而發生占有事實之性質，又不能推論出自己不是以「所有之意思占有」，且沒有人能證明自己不是以所有之意思占有的話，經過二十年，便可向地政機關申請登記為所有人。如自己還能證明占有之始為善意，且沒有過失，則經過十年就可向地政機關申請登記為所有人。

肆、公有土地之占有與取得所有權

公有土地，除土地法所規定不得私有，如海岸一定限度內之土地、水道湖潭、水源地、名勝古蹟等之外，如果未經土地權利之登記，仍可以占有而取得所有權，而在請求登記為所有人之後，該土地即為私有土地。此時國家可向該人民徵稅，但不可令其補繳地價。

本文參考文獻：

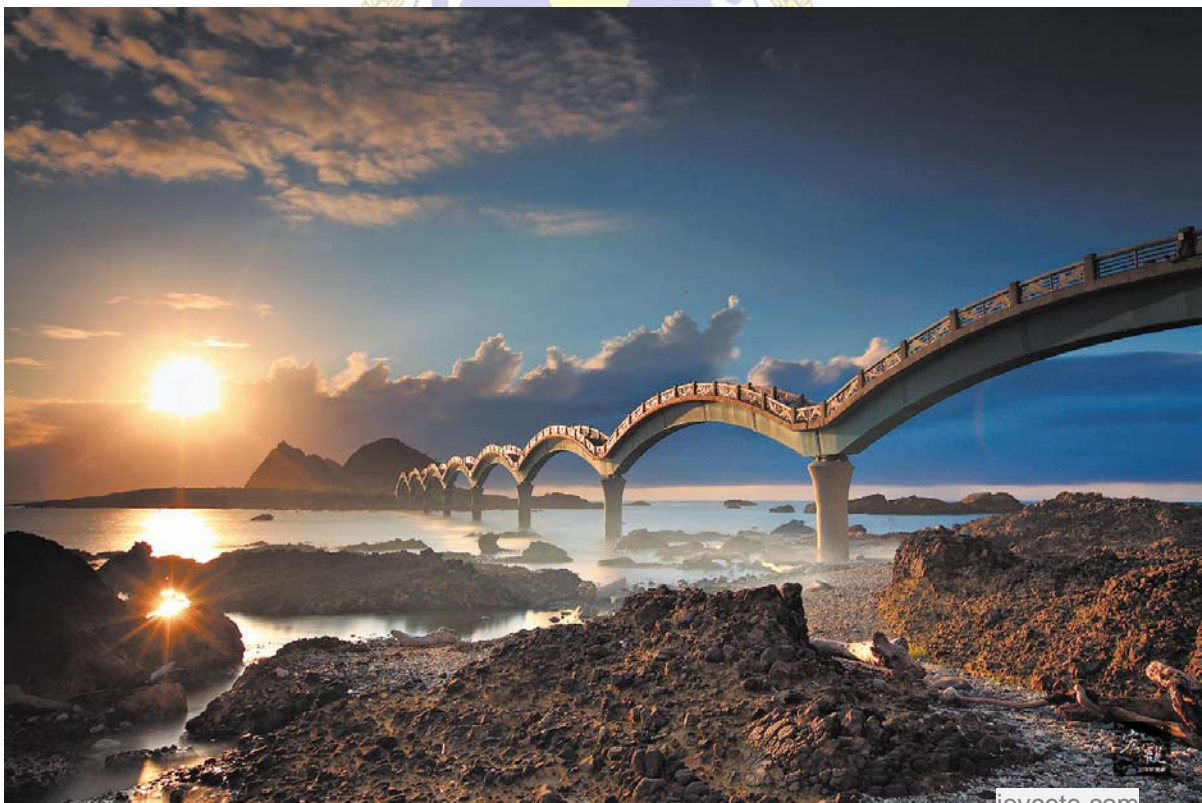
1. 鄭玉波，民法概要，台北：復興書局，民國 69 年 3 月 11 版。
2. 蔡墩銘，李永然，民法彙編，台北：五南圖書出版公司，民國 77 年 5 月五版。
3. 黃茂德，呂榮海，喬美倫，牛湄湄，馬路銘，湯德宗，現代生活法律顧問百科全書，台北：龍江文化事業有限公司，民國 68 年 7 月四版。

老子《道德經》

「天下有道，卻走馬以糞；

天下無道，戎馬生於郊；

禍莫大於不知足，咎莫大於欲得；



從祭祀公業之規約談清理時之登記方式(下)

文/鄭竹祐

15. 無規約之情況下可否出售土地？

【解析】

- (一)無規約之情況下仍可出售土地。按祭祀公業條例雖明定派下全員證明書核發後應於一年內制定規約，然如該公業已不欲繼續運作而欲出售，其實已不須制定規約。
- (二)此時可依土地法第 34-1，以多數決之方式出售土地。

16. 訂立規約時如何決定處分之比例？

【解析】

- (一)訂立規約時，關於財產出售時之比例，列舉如下：
 1. 本公業財產之處分，應得派下員全體之同意。
 2. 本公業財產之處分，應得派下現員 1/2 以上出席，出席人數 1/2 以上之同意行之(或取得派下現員 2/3 以上書面同意辦理)
 3. 本公業財產之處分，應得派下現員 2/3 以上出席，出席人數 3/4 以上之同意行之(或取得派下現員 3/4 以上書面同意辦理)
 4. 本公業財產之處分，授權管理人代理全體派下員行使。
- (二)上列四種情況，以第二種及第三種最常見。決定處分財產之比例高低，應視公業派下員之意願而決定，如欲維持公業之運作，不欲輕易處分財產，應維持高比例，反之，如規約成立後短時間即欲處分土地，可設計為低比例甚至授權管理人一人為之。

17. 公業財產如全部出售，公業是否還存在？

【解析】

- (一)祭祀公業之存在，以有財產為必要，如將公業之所有財產均出售他人而無殘留時，公業即視同解散。
- (二)另公業之財產如變更為派下員分別共有而無消滅公業之意思，此時公業是否仍然存在？性質上此種情況雖僅係登記名義之型態變更，但其實已具有解散之意義，此時公業應已消滅。

18. 公業財產之出售可否授權予管理人一人處分？

【解析】

- (一)規約可授權予管理人一人出售，此時可免檢附個別授權書，逕由管理人與買方訂約。
- (二)此種情形屬高度授權，缺點是疑慮大，容易有糾紛，優點是處分簡易，不須審查大量授權書及計算派下員比例。

19. 祭祀公業出售財產時得否多數決決定？

【解析】

- (一)祭祀公業出售財產時可否多數決決定，應視有無規約，分述如下：
 1. 有規約者，依規約之規定辦理。可設計依比例同意出售，全體同意出售，授權管理人出售等方式。
 2. 無規約者，可依土地法 34-1 規定多數決出售
- (二)規約之訂立，可多數決辦理，因此，有可能發生一種情況，即有部分派下員不同意之情況下，被強制制定規約，再被強制出售。

20. 祭祀公業出售財產時價金如何處理？

【解析】

祭祀業出售財產時，價金之處理視區分為全體派下員同意或係多數決決定出售而不同，分述如下：

- (一)全體同意，此時價金之分配非登記機關應審查之範圍，由當事人自行處理。
- (二)多數決出售，原則上應提出不同意人之受領證明或提存書，除非申請人切結價金留供修繕祖祠使用不予分配，至受領或補償之「數額」多寡，則非登記機關審查範圍。

21. 祭祀公業出售財產時不同意之派下員有無優購權？

【解析】

- (一)不同意之派下員係屬共同共有人之一，故仍有土地法 34-1 之優先購買權。
- (二)理論上共有人之優購權屬債權效力，如同意之共有人切結優購權人確已放棄即可申辦，然祭祀公業之土地處分如未通知優購權人即作上述之切結，其實已有偽造文書之嫌，甚為不妥。

22. 公業財產出售之價款，與房份之關係為何？

【解析】

房份即為派下權之權利比例，係共同共有關係下之隱藏持分，財產出售後，當然應轉換為出售價款之受領比例。

23. 派下員之財產權已出售其他派下員，應如何處理財產分配及登記事宜？

【解析】

- (一)派下員個別之財產權，如已私下出售予其他派下員，法律上稱之為讓渡。此時，在申報派下全員證明書時，可檢附讓渡書，讓渡人之印鑑證明，同時在派下員名冊之備考欄註記讓渡事宜。
- (二)在辦理分別共有時，登記機關即可依該註記直接登予受讓人所有，惟此時因屬所有權之移轉，應申報繳納增值稅。

24. 承上，如出售予第三人，應如何處理？

【解析】

- (一)派下員個別之財產權，如係私下出售予其他第三人，應如何處理過戶事宜，則應區分為二種情形：
 1. 有規約：如於規約內明定已出售予第三人之處理方法時，可依規約辦理，惟此時不能辦理「共有型態變更」或「共有物分割」，理論上應辦理買賣。此時辦理方式及文件很特殊；節要如下：
 - (1)登記原因為買賣，但不附買賣契約。
 - (2)檢附規約佐證，規約須寫到已出賣何人，應辦理移轉。
 - (3)須報增值稅。
 - (4)直接以一件買賣辦理，無須先辦理分別共有或個別所有至派下員名下再會同買方辦移轉。
 2. 無規約：應先訂規約，依前點方式辦理。
- (二)通常之情況下，係部分派下員將財產權出售，而部分未出售，筆者認為，此時應先訂規約，再連件向登記機關申請：
 1. 分別共有：登記持分予未出售之派下員名下。
 2. 買賣：登記持分予買得財產權之買方名下。

25. 派下員如有死亡，應否先向公所申請變動派下員名冊始得處分？

【解析】

- (一)派下員死亡後，理論上應由管理人、派下員或利害關係人申請變動備查再依新的派下員名冊為標準辦理財產處分事宜。
- (二)有疑慮者在於，祭祀公業財產之處分可多數決處理，如死亡之派下員係屬不同意共有人之一，是否應為其辦理變動備查？筆者認仍有必要，理由在於派下權之審認，仍應經過公所審查、備查之程序始得確認，不能直接以戶籍謄本判斷。

26. 管理人在祭祀公業之地位為何？管理人死亡，派下員可否召開會議處分土地？

【解析】

- (一)管理人為祭祀公業之代表人，除對公業財產有管理權外，理論上對外應代表公業，因此，管理人應尚生存始為適格。
- (二)管理人如已死亡，對外即無代表人，因此，不得由派下員召開會議處分土地，而應由派下員先推選新管理人，俟變動備查始可召開會議。

27. 祭祀公業出售財產時應附文件為何？

【解析】

祭祀公業出售財產時之應附文件，說明如下：

1. 登記申請書
2. 買賣契約書
3. 派下全員證明書
4. 所有權狀
5. 規約(無則免附，可依土 34-1 辦理)
6. 同意出售之派下員授權書
7. 同意出售之派下員印鑑證明
8. 同意出售之派下員身分證影本
9. 增值稅單
10. 買方身分證影本
11. 不同意共有人之受領證明或提存書(如切結出售價款留供修繕祖祠使用不予分配者，免附)
12. 不同意共有人之印鑑證明(出具受領證明時使用)
13. 不同意共有人之身分證影本(出具受領證明時使用)
14. 登記申請書備註欄應切結
 - (1)優先購買權人確已放棄優先購買權，如有不實願負法律責任(針對不同意之共有人)
 - (2)確依土地法 34-1 第 1 項至第 3 項規定辦理(多數決出售時切結)
 - (3)受領之對價或補償數額如有錯誤，由義務人自行負責

子曰：「當仁，不讓於師。」



創新管理

讀人體接地的基礎理論

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 年獲地政士全國聯合會薦選推展會務績優楷模·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、麻等痛症之疑難雜症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·東洋推拿整復館館長

2005 年，美國電氣工程師羅傑·艾普懷特(Roger Applewhite)發表的研究成果，證實了以下兩項重要事實：

- 一、人體接地時，電子會由大地流入人體，也可以從人體流向大地。這個效果可以讓身體維持與大地相同的電位。
- 二、人體接地，可以大幅減少環境電磁場在人體內造成的交流電。

要介紹這項重要研究，解釋人體接地背後的基本物理，以及人體為何傳導大地充沛能量的天然導電體，就得使用電機專業辭彙，但這裡會盡量用最簡單方法來闡釋。

艾普懷特(Applewhite)是專為高科技業與電子業設計靜電放電系統的專家。他的研究發表於期刊「歐洲生物學與生物電磁學」(European Biology and Bioelectromagnetics)其中紀錄了一名受試者身上在接地與未接地時的電位測量結果。接地的方法則是在受試者身上各部位連接電極貼片，或是躺在接地床墊上。透過示波器測量線路上的電阻有一端下降了，這提供充分的證據，證明人體和地球會在接地時交換電子。

研究使用的特製高阻抗系統，分別測量在接地與未接地情況下，六十赫茲電磁場在人體內所製造的電位大小(單位為伏特)。不管是利用電極貼片或是接地床墊，接地都能將環境造成的電位降低至少七成(70%)。因此光從這項研究，我們就可以看出，與大地連接，不但能提供有益的電子，同時也能隔絕環境中的電場，避免體內產生干擾生理的電位。

近年來，針對人體暴露在人為電磁場下，對健康的影響，學界與媒體有不少討論。因為大眾對這個議題深感興趣，所以接下來要來討論接地與這個議題(電磁場)的關係。

我們全都身處在看不到的、摸不到的人為電磁場中，在家裡、在辦公室、在戶外，電磁場無所不在，這主要是由電力輸送網路所造成。在北美，電力網會製造電盪頻率六十赫茲的電磁場。就算沒有接上電器，牆壁裡的電線也會製造電磁場，至於他們對人體會造成什麼影響，則視電磁場的強度，以及因人因地而異。人體在沒有接地的情況下，電子與其他帶電原子會與緊鄰的電磁場互相作用，造成不自然的干擾。但在接地時，大地的電子就能保護人體，阻絕這類干擾。

有些人特別敏感，會被環境電磁場嚴重影響。這種「電磁波過敏」無法用任何已知機制來解釋，因為根據現有的理論，電磁波要達到對人體產生影響的門檻，強度至少都得再強上五十倍。但是我們相信，「電磁波過敏」是的確存在的現象，而且可能與壓力過高，以及與大地失去連結有關。有人曾經遇到一個電磁波過敏極度嚴重，甚至無法正常生活的案例。在我們看來，沒有接地的人體猶如漂浮在隨機出現的環境電能暴風中，其運作就像風中的落葉般搖擺不定。

前面已提到的艾普懷特(Applewhite)的研究顯示，身體直接與大地連結時，就可以不受電污染的影響。該研究確認了基本物理學早已接受的現象，一般人不知道的是，當你床邊放著檯燈、鬧鐘、收音機時，就算機器處於關閉狀態，來自電線的電場仍然會影響你的身體。在實驗裡，根據伏特計測量的結果，未接地前，寢室中的受試者身上平均電位值約為 3.3 伏特。但當受試者睡在接地床墊時，身上電位大幅下降，平均為 0.007 伏特。

表：接地前、接地後，受試者躺在床上，身上受電場影響所攜帶的電位值表

受試者	身體接地前(未睡在接地床墊時)	身體接地中(已睡在接地墊時)
1	3.94 伏特	0.003 伏特
2	1.47 伏特	0.001 伏特
3	2.70 伏特	0.004 伏特
4	1.20 伏特	0.002 伏特
5	2.70 伏特	0.005 伏特
6	1.67 伏特	0.005 伏特
7	5.95 伏特	0.008 伏特
8	3.94 伏特	0.008 伏特
9	3.75 伏特	0.010 伏特
10	2.30 伏特	0.009 伏特
11	5.98 伏特	0.020 伏特
12	3.64 伏特	0.006 伏特
平均值	3.27 伏特	0.007 伏特

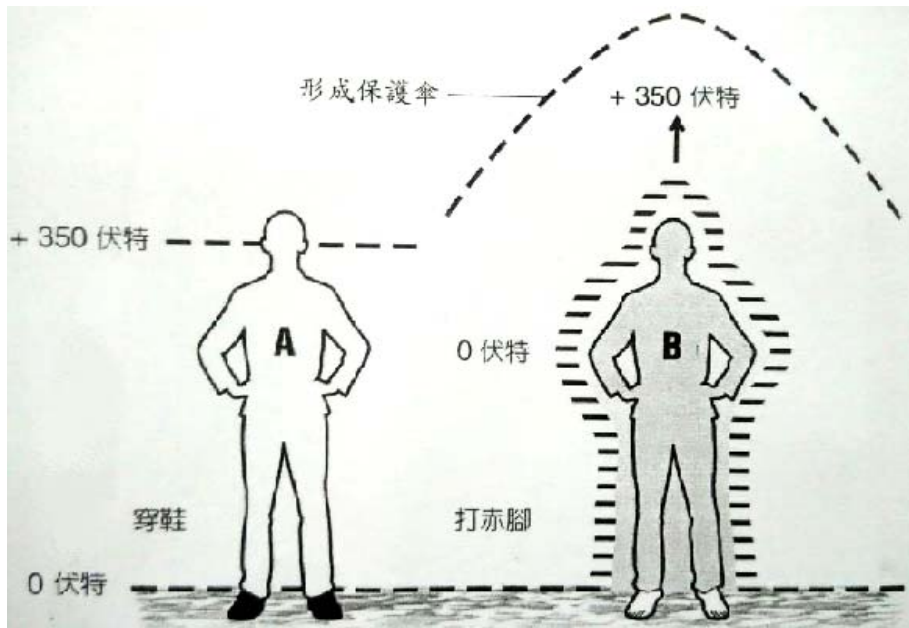
資料來源：史帝夫·辛納屈醫師(Stephen T. Sinatra)、克林特·歐伯(Clinton Ober)、馬丁·祖克(Martin Zucker)等人著。王亦穹譯，接地氣，地平線文化，台北，2015 年 8 月出版，頁 103。

倫敦帝國學院、華盛頓大學環境與職業健康科學系，也證實這樣的結論。在一份 2007 年的報告中，他們發現人們若是長時間暴露在室內電場中，就會提高發炎、壓力及患退化性疾病的風險，而且氧氣吸收量與活動量也會減少。「過去一世紀以來，人類暴露其間的電磁場環境已經劇烈改變，跟自然環境的差距極大。」「特別是人類越來越遠離有益的自然電磁場(指地氣負電位場)，而人工合成物質卻可能攜帶大量電荷，造成人體暴露在不適當的強烈電場下。許多人身邊的微環境電磁場，早已嚴重改變了。」

接地有保護傘的作用：

艾普懷特(Applewhite)的研究顯示，接地對環境電場有屏蔽作用。我們可以把接地想像成一把保護傘。首先讓我們看看地球表面的電流性質，還有地球能量如何影響我們的生理。諾貝爾物理獎得主理查·費曼(Richard Feynman)教授，曾經在他 1960 年代經典的物理學講座中，描述地球微妙能量。我們前面已經提過，地球表面有充沛的電子，所以地球表面帶的是負電。如果你在某個晴天站在戶外，腳上穿著鞋子，或是站在某種絕緣的表面上(像如羊毛或是塑料地板)，以身高 175 公分來說，那麼從你的頭頂到大地之間，會有約 350 伏特的電位差。記住，地面的電壓約 0 伏特。你或許會這樣問：「如果我從頭到腳有 350 伏特的電位差，為什麼出門時沒有感覺到電擊呢？」答案：因為空氣是極差的導電體，幾乎沒有電流在其中流動。如果你光著腳站在戶外，你就是處於接地狀態。你全身都和大地以電流相連。你的身體是不是導電體，你的皮膚和大地形成了連續的帶電表面，不存在電位差。如果你處於接地狀態，空氣中的帶電區域會被向上推，而遠離你的頭部。跟大地直接接觸的物體，不管是人，是狗，甚至是一棵樹，都會帶有這樣保護傘(如下圖示)，這些物體基本上，就是處於地球天然電場的保護傘下。如果在家裡或辦公室，你也用床墊之類的工具與大地相連，一樣可以得到這種保護。

圖：接地前(穿著鞋時)與接地後(脫下鞋打赤腳時)之保護傘作用圖



資料來源：克林特·歐伯(Clinton Ober) / 史帝夫·辛納屈(Stephen T. Sinatra) / 馬丁·祖克(Martin Zucker)等著，王亦穹譯，接地氣，台北：地平線文化，2015年八月出版，頁105。

接地會在人體引發獨特的電流反應：

2003年，電生理學家蓋頓·夏維爾與森一仁在加州人文科學院研究了接地對神經系統運作的影響。有58名健康的成人參與了隨機的雙盲實驗，內容包括一系列大腦與肌肉反應的複雜測量。在每次測量中，受試者都會在腳底粘上電極貼片，然後坐在躺椅上放鬆。貼片連接在一條通往門外的導線上，有一半受試者實際進行接地(即把他們的導線與接地棒相連)，以製造在戶外赤腳坐著或站立的效果。另一半的受試者則未接地，他們雖然也貼上電極貼片，但是連到門外的導線並未連接到接地棒上。實驗人員會測量受試者的反應兩次，第一次在未接地前，以所得結果當基線，然後再為受試者接地或「假裝接地」半小時，測量得到的數據。

假裝接地的一組，就是研究人員口中的控制組。設置控制組的目的，是為了確認所記錄的數據確實來自接地影響，而非只是因為受試者在舒服的椅子上坐下放鬆而已。這次隨機試驗採雙盲方式進行，也就是說不管是受試者或研究人員，都不知道那一組真正接地，而那一組只是假裝接地。雙盲研究是許多領域的重要研究工具，只有在記錄下實驗數據之後，研究者不會知道受試者屬於那一組，並進行分析比較。

腦電圖會紀錄從頭皮上量到的大腦電流訊號，數據若是不正常，可能代表測量對象有癲癇或痙攣；肌電圖則測量肌肉細胞產生的電流。在這次實驗中，受試者在頸部兩端厚實的斜方肌粘上貼片連接到肌電圖儀器。

腦電圖和肌電圖儀器讀到的數據顯示，就算只接地半小時，也會大幅影響大腦與肌肉的電流活動。事實上，光是在開始接地那一霎那間(約兩秒內)驚人的變化就出現了。在腦部，左腦所有頻率的電流活動都迅速下降了，而左腦正是掌管思考的部位。由此似乎可以看出接地有助於穩定雜亂的思緒。而在肌肉活動上，接地造成以下兩項耐人尋味的結果：

1. 處於高度緊張狀態的受試者，肌肉的緊繃程度下降了(兩邊的肌肉都一樣)，而肌肉完全或幾乎不緊繃的受試者，接地後肌肉緊繃程度卻增加了。該結果顯示，接地會恢復肌肉正常的緊張狀態。這項發現也呼應了先前的研究，也就是接地能夠恢復與壓力程度相關的荷爾蒙，也就是皮質醇的正常濃度。
2. 在真正接地受試者身上，測量到非常明顯且週期極長的震盪現象(依受試者而定，震盪週期約為20至40秒)，過去的生理學實驗中，從未觀察到這種震盪現象。

我們知道，身體各部位都是靠電流來運作，肌肉亦不例外。當神經衝動，會命令肌肉纖

維收縮，而這種收縮自然會製造需流與微型的機械性振動，這兩種現象，都會在皮膚表面製造出電位的震盪變化，這就是肌電圖儀器所測量的電子「噪音」。能夠測量到震盪(一種緩慢的振動)，代表肌肉收縮時產生的電流變得更一致。要比喻的話，平常肌肉收縮，就像是步伐整齊劃一的軍隊行進。軍隊的動作當然比隨機的群眾更一致。所以從肌電圖的變化，可以推論接地讓肌肉活動更一致，更有效率。

有運動員接地的案例，他們自述接地後的運動的成績表現更好。接地若是如運動員真能強化肌肉功能，其能受益的不光是運動員，也包括上了年紀，肌肉失去力量的老年人。在老人生活中加入接地活動，很可能讓肌肉的使用年限變得更久。除了上述結果之外，本次實驗也提供了額外證據，證明接地不但能減壓，還能將神經系統從壓力引起的交感神經興奮模式，調整成比較和緩的副交感神經抑制模式，這份研究的結果，於 2006 年發表於「歐洲生物學與生物電磁學」期刊。

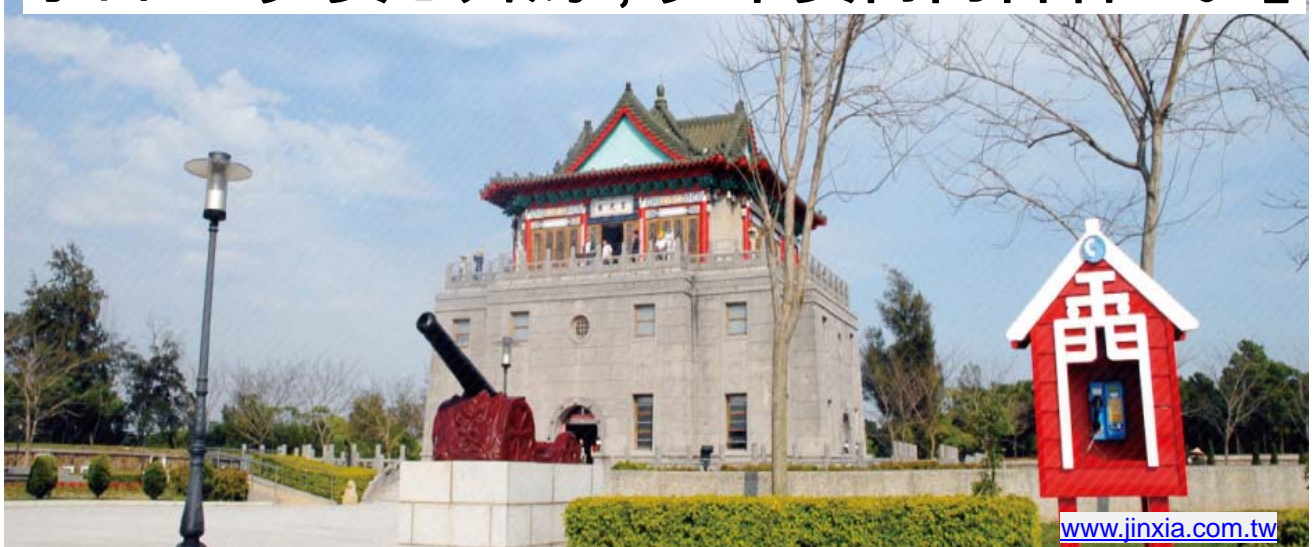
接地後對身體調理與保健之心得：人體接地後，會「活化」身體的主要經絡，當人赤腳走路時，足跟前方會與大地相接。在傳統中國醫學中這個腳底部位有一個很重要的穴道～湧泉穴。這個穴位是吸收地氣，也就是地球能量的主要入口，而且還是從腳底往上連接至身體的足太陽膀胱經。足太陽膀胱經(背部脊椎兩旁之俞穴)是連接體內許多重要器官及部位的通道包括肺俞、心俞、肝俞、膽俞、脾俞、胃俞、腎俞、大腸俞、小腸俞、膀胱俞等心肺呼吸系統(心臟、氣管、食道、胸膛)、消化系統(胃、脾、肝、胰、膽、小腸、十二指腸)、泌尿系統(腎上腺、盲腸、腎臟、輸尿管、大腸)、生殖系統(輸尿管、卵巢、輸卵管、子宮、輸精管、生殖器、下腰、膝、坐骨神經)以及背部中央經脈穴位。所謂新病求之俞，感冒伊始，都是由背部之俞穴進入。

電生理學研究，夏維爾博士與森博士找來同樣五十八位受試者，分別在接地與未接地時，監控他們的生理狀態半小時。受試者腳底部湧泉穴貼有電極貼片，以模擬赤腳在戶外走路的狀態。將每位受試者從湧泉穴拉線接地，然後測量他們身上 20 幾個穴位，詳細紀錄下其電磁變化。發現受試者體內發炎反應減少，內臟也得到活化，還能促進副交感神經之活動(抑制作用)，並可使地球電子透過體內高度導電，調節水分的經脈(腎臟與膀胱)進入人體。而腎臟系之湧泉穴與足太陽膀胱經這條足少陰腎經與足太陽膀胱經之「大幹道」還連結了身體諸多部位與器官。這項研究於 2007 年發表於「微能量與能量醫學」(Subtle Energy and Energy Medicine)期刊。

本文參考文獻：

克林特·歐伯(Clinton Ober) / 史帝夫·辛納屈(Stephen T. Sinatra) / 馬丁·祖克(Martin Zucker)等作者，譯者：王亦穹，接地氣～大地是最好醫生，修護體內抗氧化系統，對抗自由基，台北：地平線文化，2015 年八月出版。

子曰：「見賢思齊焉；見不賢而內自省也。」



健康照護管理

談談人體之能量如何快速還原恢復體力

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會務推展績優楷模·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、麻等痛症之推拿整復累積計有三十年以上之經驗·現職東洋地政士事務所所長·東洋推拿整復館館長

我們知道愛因斯坦的相對論，光子的能量 = 光子的質量 × 光子光速的平方，用下列公式來表述： $E=mc^2$ ，誠然此公式發表至今已近百年了，一般人只知道使用於科學之計算來加以應用，但不知道這公式之含義與我們日常生活有關。此公式中有兩個意義：其一為光子的能量等於它的質量乘以光速的平方，如前所述。其二是：如果某種物質其速度要比光的速度還要快的話，這個物質不但會散發熱能，反而其能量會還原。

當人體之運動過度，科學家或者醫生們會認為是體內能量消耗太多，必須補充食物營養，但是當我們真正在疲勞狀態之時，我們不但不想要吃東西，而是像要好好的睡一覺。有時候即使是短短的一、二十分鐘睡眠，卻比吃了什麼仙丹補藥還會更有效、更快速恢復疲勞，這是什麼原因呢？其實這就是能量還原的一種生理現象。

或者大家會懷疑，當我們睡覺入眠後，感覺什麼都不知道，睡都睡得死死的，連動也不動，其能量還原怎麼會跑的比光速還要快呢？那麼快就會將疲勞快速恢復？是的，人體固然沒有辦法跑的比光子還快，但人們確有比光速還要快的東西～即是人類身體中(腦部)的意念。

因人在清醒之時，容易受到五官的影響，而致使我們的意念紛亂，阻塞了我們能量還原的路徑，睡眠就是讓我們的五官減少作用，而還給我們意念一個清靜，當意念清淨了，其能量自然會還原，很快速的恢復我們健康的體能。

睡眠是我們能量還原的方法之一，但為什麼有人睡了之後，還不會恢復體力，有人越睡越睡不飽，有的人睡得頭昏腦脹，這些都是睡眠品質低落，我們稱之為病態睡眠。

首先說人為什麼要有睡眠，因人的能量來源基本上有二種：一種是供我們生理運作的「化學能」，稱之為「生理能」(也叫熱能)，另一種是與我們人體生理沒有直接關係，也不發熱，但卻能指揮「生理能」的「生命能」，食物能供應的只是「生理能」，無法補充「生命能」。所以人類必須利用睡眠來恢復吾人的「生命能」。

「生命能」在吾人之人體中，就是我們的「管家」，他能讓外來的侵略者，不至於侵害到我們，並且能使以侵入的匪徒乖乖的離開而去，當人體的生命能減少到只能維持個人生命的安全限度時，「真我」便關閉五官的行為就叫做睡眠。

人的「生命能」取之於自然中的偉大動力，在我們意念快於光速時，它便開始充電～能量還原。在我們生命能充電到足以供應正常生活的能量時，「真我」便又打開五官，讓我們再面對這個五光十色的花花世界。假如人們老是惦掛著某事某物，那麼五官就無法關閉，造成了我們的失眠症。有的即是睡眠了，可是潛在意念還是在活動。那麼，「生命能」仍就無法還原，當然體力也就無法恢復。有些人執念太深，造成「生命能」無法指揮「生理能」，就是有充分的生命能，他仍舊不想清醒，有些人生理上有障礙，「生命能」要指揮「生理能」時，生理上卻排斥他，造成半清醒狀態，所以人就覺得昏昏沉沉。

能量還原的方法除了睡眠外，其實最好的方法就是「入定」。睡眠時我們或多或少意念上還繼續在發生，而「入定」卻是進入完全沒有意念狀態。所以能達到「入定」狀態時，它的能量還原效率要比睡眠高出很多。「入定」並不是每一個人都容易達到，它必須經過「理禪」的過程。很多人拿不住禪坐的要領，擺個姿勢，眼睛一閉，就認為是在打坐了。有的人猛力的運氣，卻不知道氣運的越猛，離禪越遠。有的人盤坐，腳都麻了，顧腳麻都唯恐不及，那裡還會有心坐禪。有些人生理有障礙，氣一走便會顫抖，顫抖是一種氣衝，對人體非常不好，不要傷身已經就不錯了，那裡還能「入定」。所以，「理禪」必須從兩方面進行：一、要排除生理障礙。二、淨靜意念雜執。如此，生理上順暢，氣才可以運用自如。意念沒有圭礙，「生命能」才可以順利還原。

本文參考文獻：社團法人中華民國氣能學會氣功基礎班課程(bv6、bv7期)講義，陳銘堂著，台中：自版，民國 80 年 4 月初稿。