

高雄市航海協會會訊

第二十期

航海協會理事長：王國勇

航海協會副理事長：劉正義

航海協會總幹事：李三榮

航海協會副總幹事：王清祥

協會網站：www.st.nkmu.edu.tw/main.php?site_id=5

出刊日期：民國 108 年 12 月 24 日

地 址：高雄市旗津區中洲三路 482 號

電 話：07-8100888#25104（郭宜雯同學）

目 錄	頁碼	編撰者
一、協會會務	p. 01	協會
二、高海科大航技系系務工作回顧	p. 06	航技系
三、學術論文與專著	p. 09	航技系&學會
四、旅遊資訊與生活小品	p. 11	航技系學會
五、編後語	p. 22	協會

一、協會會務

1. 理監事會議

- 108.07.06(六)1100，大八大飯店(博愛店)，召開第七屆第 2 次會員大會。
- 108.07.06(六)1200，大八大飯店(博愛店)，召開第七屆第 4 次理監事會議。
- 108.08.16(五)1800，四川小灶，召開第七屆第 4 次常務理監事會議。
- 108.09.27(五)1800，寒軒和平店，召開第七屆第 5 次理監事會議。

2. 108 年度會員旅遊

- 日期：108 年 12 月 08 日(星期日)
- 地點：大崗山超峯寺至大崗山生態園區
- 活動說明：

為凝聚本會會員間之情誼，舉辦 108 年度會員旅遊，本次參加人數共有 100 人(含眷屬)，本活動總支出 53,330 元，參與人員部份負擔 3,600 元。本活動行程由王國勇理事長、余銘輝常務監事、李三榮總幹事及王清祥副總幹事費心安排及規劃。



大崗山超峯寺廟前廣場大合照

3. 本會會員及各界人士捐款芳名錄(統計時間：108年5月至108年12月)

捐款日期	姓名	金額
108.07.06	王清祥 6 仟	6,000 元
108.07.06	吳清亮 1 萬	10,000 元
108.07.06	劉正恩 1 萬	10,000 元
108.07.06	呂萬宗 1 萬	10,000 元
108.07.06	林勝德 3 仟	3,000 元
108.07.06	陳明泰 3 仟	3,000 元
108.07.06	王玉琳 1 萬	10,000 元
108.08.16	王清祥 3 仟	3,000 元
108.09.27	王清祥 1 仟	1,000 元
108.09.27	余清鏞 6 仟	6,000 元
108.09.27	蔡瑞德 1 萬	10,000 元
108.09.27	許保祺 5 仟	5,000 元
108.12.08	呂萬宗 1 萬	10,000 元
108.12.08	王清祥 1 仟 9	1,900 元
108.12.08	劉正恩 1 萬	10,000 元
108.12.08	陳加榮 5 仟	5,000 元

* 依捐款日期排序。

4. 本(108)年度加入新會員名單

洪佳雯、林嘉偉、楊春陵、劉奕韻、鄭良謀、林明和、郭芳昇、曾昭勝、葉品樂、鄭神賜、蔡孟遠、王龍欣、陳琇瑩、張簡伯霖、葉玳鑽、張良芳、鄭登鴻、黃耀南、葉祐廷、喻紫萱、馬帥、李雲文、黃盛菖等 23 位。歡迎以上成員加入本會行列。

5. 108 學年度獲得「高雄市航海協會獎學金」名單

* 本獎學金提供給高雄海科大航運技術系學生申請，每名 5,000 元。

編號	學期	學制	年級	姓名
1	108-1 學期	五專	二年級	賴柏安
2	108-1 學期	五專	三年級	張澄明
3	108-1 學期	四技	二年級	唐聖傑

6. 108 年度本會經費結餘：合計 397,634 元

會務經費尚有 271,304 元，航海協會獎學金尚有 11,000 元，春陽獎學金尚有 62,000 元。

108 年度收支明細表如下：統計時間 108 年 1 月至 12 月。

高雄市航海協會 108 年度會務經費收支明細表

日期	品名	收入	支出	結餘	備註
107 年度結餘		377,053		377,053	
108.01.04	郵資		282	376,771	寄理監事開會通知單
108.01.06	花籃		2,000	374,771	鍾金榮先生告別式
108.01.06	理監事會費	9,000		383,771	黃金德、鄭明傑、劉文瑞
108.01.06	琉璃吊橋門票		2,790	380,981	會員一日旅遊
108.01.06	水		230	380,751	會員一日旅遊
108.01.06	捐款	500		381,251	王清祥 5 百
108.01.06	眷屬收費 (實收)	5,700		386,951	會員一日旅遊
108.01.06	餐費		5,000	381,951	旅遊餐費訂金
108.01.06	餐費		36,780	345,171	旅遊餐費尾款
108.01.27	餐費		42,512	302,659	理監事會議暨尾牙
108.01.27	酒		6,300	296,359	理監事會議暨尾牙
108.01.27	L 型資料夾		72	296,287	理監事會議暨尾牙
108.01.27	簽名章		290	295,997	
108.01.27	入會費	300		296,297	李晉東
108.01.27	捐款	64,000		360,297	劉正恩 1 萬、柯松山 1 萬、劉文瑞 3 仟、朱聰明 6 仟、王玉琳 1 萬、吳清亮 2 萬、陳崑旭 2 仟、劉正義 3 仟
108.01.27	理監事會費	18,000		378,297	劉正義、吳怡達、林佳遑、陳明泰、黃振輝、朱冠達
108.02.13	郵資		252	378,045	寄會員兩天一夜旅遊通知單

108.03.01	奠儀		2,000	376,045	呂府陳老夫人仙逝
108.03.16	第七屆理監事 旅遊收入	36,100		412,145	現金+匯款
108.03.16	第七屆理監事 旅遊		114,311	297,834	午晚餐、雜費、住宿費、車費
108.03.16	捐款	105,000		402,834	第七屆理監事旅遊(王國勇 10 萬、林金鐘 5 仟)
108.03.19	郵資		44	402,790	社會局
108.03.22	薪資		3,000	399,790	1、2、3 月薪資
108.04.14	漆彈比賽		6,000	393,790	漆彈比賽
108.04.26	餐費		13,000	380,790	第七屆第三次常務理監事會議
108.04.26	酒一批		2,000	378,790	第七屆第三次常務理監事會議
108.04.26	捐款	73,000		451,790	劉正義 1 萬、林佳滄 3 萬、陳總鎮 6 仟、余銘輝 1 萬、吳清亮 1 萬、鄭家祺 5 仟、王清祥 2 仟
108.04.26	入會費	300		452,090	李鎮鄂
108.04.27	烤肉		6,400	445,690	校友烤肉
108.05.09	入會費	900		446,590	黃熙宇、林侶帆、陳宗慶
108.05.10	薪資		1,000	445,590	4 月薪資
108.05.17	入會費	600		446,190	郭宜雯、許涵甄
108.05.22	郵寄		2,652	443,538	會員大會郵寄
108.05.22	入會費	600		444,138	薛湘樺、李江作
108.06.14	祝賀花籃		1,500	442,638	海事學院正冠
108.06.21	利息	355		442,993	郵局利息 282+銀行利息 73
108.06.22	祝賀花籃		1,500	441,493	高科大畢業
108.07.04	入會費	300		441,793	洪佳雯
108.07.06	入會費	5,100		446,893	林嘉偉、楊春陵、劉奕頡、鄭良諶、林明和、郭芳昇、曾昭勝、葉品樂、鄭神賜、蔡孟遠、王龍欣、陳琇瑩、張簡伯霖、葉玳鑽、張良芳、鄭登鴻、黃耀南
108.07.06	理監事會費	1,500		448,393	鄧家明
108.07.06	捐款	42,000		490,393	王清祥 6 仟、吳清亮 1 萬、劉正恩 1 萬、呂萬宗 1 萬、林勝德 3 仟、陳明泰 3 仟
108.07.06	餐費		111,200	379,193	第七屆第 2 次會員大會暨第 4 次理監事會議
108.07.06	工讀費		2,500	376,693	第七屆第 2 次會員大會暨第 4 次理監事會議
108.07.06	文具		445	376,248	
108.07.06	酒一批		6,000	370,248	
108.07.06	眷屬收費 (實收)	1,600		371,848	第七屆第 2 次會員大會暨第 4 次理監事會議
108.07.16	郵資		140	371,708	
108.08.07	酒一批		3,000	368,708	第七屆第 4 次常務理監事會議

108.08.16	捐款	3,000		371,708	王清祥 3 仟
108.08.16	餐費		13,196	358,512	第七屆第 4 次常務理監事會議
108.09.10	入會費	300		358,812	葉祐廷
108.09.11	郵資		252	358,560	
108.09.11	薪資		4,000	354,560	5、6、7、8 月薪資
108.09.18	郵資		140	354,420	
108.09.24	郵資		36	354,384	
108.09.27	餐費		36,810	317,574	第七屆第 5 次理監事會議
108.09.27	酒一批		1,000	316,574	第七屆第 5 次理監事會議
108.09.27	捐款	22,000		338,574	王清祥 1 仟、余清鏞 6 仟、蔡瑞德 1 萬、許保祺 5 仟
108.09.27	入會費	300		338,874	喻紫萱
108.10.02	贊助活動費		20,000	318,874	補助海旗盃(高科大籃球社)
108.10.02	薪資		1,000	317,874	9 月薪資
108.10.03	郵資		132	317,742	
108.10.03	贊助活動費		20,000	297,742	補助航技系活動費
108.11.14	郵資		2,790	294,952	
108.12.08	入會費	900		295,852	馬帥、李雲文、黃盛菖
108.12.08	捐款	26,900		322,752	呂萬宗 1 萬、王清祥 1 仟 9、劉正恩 1 萬、陳加榮 5 仟
108.12.08	眷屬收費 (實收)	3,600		326,352	會員一日旅遊
108.12.08	餐費		51,070	275,282	會員一日旅遊
108.12.08	水		400	274,882	會員一日旅遊
108.12.08	禮卷		1,500	273,382	會員一日旅遊
108.12.08	紅布條		360	273,022	會員一日旅遊
108.12.10	薪資		2,000	271,022	10.11 月薪資
108.12.10	利息	282		271,304	郵局利息 282
108 年度結餘				271,304	
航海協會獎學金				11,000	
航海協會春陽獎學金				62,000	

※有加底線為獎學金收支部份。

二、高海科大航技系系務工作回顧

- 108.08.01 歡迎蔡育明老師與鄭神賜老師加入本系師資行列。
- 108-1 學期進行國際學術交流活動及接待參訪情形：
 - ◆ 108.07.21~07.31 輪機工程系老師帶領學生(四航三郭宜雯、四航三鄺嘉慧、四航三潘品瑜、四航二張書齊、四航二王靖元、四航二林柏丞、五航四邱毓嬪及輪技系 7 名學生)至大連海事大學育鯤輪實習，平安歸來。
- 108-1 學期為實務教學安排學生校外參訪場次如下：

日期	班級	地點	人數	帶隊老師
108.11.27	四航四、二航四	中鋼運通公司	41	鄭神賜老師

- 108年育英二號學生海上實習共分2梯次執行，期程及帶隊老師如下表：

航次	日期	帶隊老師	班級及人數
307 航次	108.10.05~10.12	鄒明城老師	四航三 50 人 二航四 27 人
309 航次	108.10.25~11.01	徐育彰老師 徐聖飛老師	五航四 50 人

- 108-1 學期開辦融入正規學生實作班：

訓練	基本安全	滅火	救艇	油輪貨物	ARPA	ECDIS	BRM	駛上駛下	合計
班數	1 班	2 班	1 班	2 班	3 班	2 班	2 班	1 班	14 班
人數	28 人	70 人	22 人	44 人	48 人	32 人	31 人	24 人	299 人

- 108-1 學期邀請校外人士蒞校演講場次如下：

日期	時間	題目	演講人	任職單位
108.10.03	1000-1200	航運實務	戴乃聖船長	中鋼運通股份有限公司
108.10.24	1000-1200	散裝船舶租傭經紀人	張瑚淞副理	海瀧船務代理公司
108.10.31	1000-1200	航運新知	賴金池協理	台塑海運股份有限公司
108.11.14	1000-1200	海運勞務市場	董加亭協理	陽明海運股份有限公司
108.11.14	1330-1520	飛上天空的航海人	林偉政機長	長榮航空股份有限公司
108.11.18	1500-1700	航海氣象航路專論	蔣元贊先生	基隆台船 (退休領港)
108.11.21	1000-1200	我選擇另外航海之路	張屏北總經理	地中海航運公司
108.12.02	1530-1730	碼頭經營	吳明順副理	萬海航運股份

日期	時間	題目	演講人	任職單位
				有限公司高雄分公司
108.12.05	1000-1200	船舶安全、應變與法律責任	鄒長維船長	AICON MARINE 公司執行長
108.12.12	1000-1200	液化天然氣貨船介紹	王思遠船長	尼米克船舶管理有限公司

7. 108-1 學期召開相關會議：

開會日期	會議名稱
108 年 9 月 11 日	108-1 學期第 1 次系務會議
108 年 9 月 11 日	108-1 學期第 1 次系學生職場實習會議
108 年 9 月 17 日	108-1 學期第 1 次教師評審委員會
108 年 10 月 22 日	108-1 學期第 1 次系課程會議
108 年 11 月 19 日	108-1 學期第 2 次系務會議
108 年 12 月 10 日	108-1 學期第 2 次系課程會議
108 年 12 月 20 日	108-1 學期第 2 次教師評審委員會
108 年 12 月 25 日	108-1 學期第 3 次系務會議

8. 108 年度本系學生考取交通部航海人員測驗考試之名單。

舉辦單位	次數	總人數	及格人數	比率	名單
交通部	第一次	67	13	19.4%	喬茱薔 陳子博 孔繁軒 楊旻桓 李名仁 歐嘉玲 陳奕鴻 黃臣延 盧至恒 馬苑寧 許堯源 龔士翔 劉宏倫
交通部	第二次	44	22	50%	林怡馨 林佩璇 曾玟靜 李 明 戚瑋宣 徐廣圻 陳以諾 孫暉翔 楊沛珍 鄭為遠 張朝復 涂易瑜 吳旻憲 洪榮佑 馮郁軒 吳佩芸 陳琇瑩 翁浥迪 蔡定志 陳彥均 葉志鵬 許心茹
交通部	第三次	60	25	41.6%	許至賦 曹家豪 吳哲瑋 黃信鈞 陳道賢 楊智雄 陳冠恩 劉奕韻 黃熙宇 洪佳琦 張博堯 陳冠丞 楊政達 葉重宏 吳宛蓉 陳柏霖 張宇鈞 胡榮發 楊崇杰 顏碩慧 蔡承叡 黃昶豪 許釗華 陳致恩 陳語謙

三、學術論文與專著

電子海圖航路計畫之研究 A Study On ECDIS Route Planing

Author(s) :

謝宗翰 Hsieh, Tsung-Han, 國立海洋大學航運技術研究所

Abstract :

電子、通訊、資訊科技與觀念的進步使現代船舶航儀趨向自動化、管理作業趨向電腦化，在整體的發展上更明顯有著整合的大趨勢。然而以往於紙製海圖上以人工處理航海資訊的方式，卻一直沒有具體的改進。隨著船舶航儀資訊整合系統的演進，以數位化之「電子海圖」替代傳統紙製海圖以成為航海現代化的革命性關鍵。所謂「替代」，除了必須能與紙製海圖同等便利而可靠地表達海圖資訊之外，應能減輕航海工作負擔，使航海

人員以更為方便與省時的方法執行目前與紙製海圖上執行的所有航海例行工作，以節省人力、減低人為疏失、提高航行安全與效率。

人為疏失可說是海難發生的最重要肇因，其比率甚至可達 85%。本研究將航路計畫的程序電腦化，結合電子海圖與全球衛星定位系統，其目的即在於有效減低人為疏失之機率，增進航行安全與效率。

在航程計畫的評估與計畫方面，本系統提供簡便之視窗介面供航海員選擇航法、設計各轉向點，在電子海圖上顯示分析航程計畫，並考慮燃油消耗等成本以提供航速建議。此外，對於航程所需之航海書刊表（如：航行指南、燈表、港口指引、等）。本研究設計以多媒體超本文之電子形式提供線上查詢顯示，亦可與網際網路相連取得航傳佈告等更新資訊。

在導航方面或航程計畫的執行與航行校核階段，本研究將 GPS 所得的船位資訊及時顯示在電子海圖上，進而根據輸入之船舶特性與限制（如：安全水深、迴旋圈限制、偏行範圍限制、等），判斷此點船為周圍可能存在之危險，而給予適當的警告。對於船舶所經過的各個航路點、船舶本身的特性與系統所發出之警告等，本系統都可將其詳細而完整的記錄下來，並有重播的功能可供事後檢討。本系統不僅能夠簡化傳統紙上作業的航程計畫，而且能夠監視船舶航行安全，對於船舶的航跡，也有詳細而完整的記錄，當能時值提升海上航行安全。

Historically, the inherent technology embodied by the paper chart and the data processing techniques used with information, i.e. crude hand tools and a human being, have not kept pace with technological leaps in vessel construction and instrumentation.

No major benefit in terms of overall vessel safety and efficiency has been obtained from chart technology until recent years with the advent of digital marine cartographic data coupled with GPS satellite technology.

To date, the full potential of this new medium has yet to be exploited. In replacing paper charts with electronic ones, a convenient and time-saving way needs to be developed for mariners to perform all navigational routines, so that the safety and efficiency in navigation can be obtained. Besides, in transitioning from paper to electronic charts, many long established traditions need to be re-investigated.

四、旅遊資訊與生活小品

中文名稱	馬尼拉	所屬地區	菲律賓
外文名稱	Manila	內部交通	租車、計程車、輕軌、輪渡、公共汽車、吉普尼、三輪機車
匯率兌換	1 新台幣=1.64 比索 1 比索 = 0.60976 新台幣		
機票	從台灣出發往返馬尼拉的最低價機票只需 TWD 2,236 起		
簽證	網路上可申請最多 30 天簽證 高雄可至馬尼拉經濟文化辦事處—高雄分處辦最多 60 天簽證 (80761 高雄市三民區民族一路 80 號 9 樓之 2)		
最佳旅遊時間	每年 11 月-次年 2 月，溫度舒適、氣候宜人		
必逛景點	黎剎公園、椰子宮、馬尼拉灣、馬尼拉大教堂、唐人街、塔爾湖		
伴手禮	果乾、貝殼手工藝品、椰子油、刺繡、籃子、木雕、糕點		
必吃美食	牛骨湯、肝醬烤乳豬、Adobo、Pancit、Halo-halo、烤豬腿		
行前準備	隨身行李：護照、證件正本影本、證件大頭照 電子機票 錢 信用卡 電子類產品：手機 平板電腦 相機 記憶卡 轉接頭 充電線 行動店源 電子秤 盥洗用具：沐浴乳 洗髮乳 臉部身體保養品 牙膏 換洗衣物：個人衣物 大衣 外套 個人藥物：因當地交通易堵塞，看醫生並不方便		

路線推薦

黎剎公園

黎剎公園位於市中心羅哈斯海濱大道旁，中央豎立著領導菲律賓獨立運動的英雄荷西·黎剎的銅像。東邊的人工池內放置著菲律賓最早試做成的菲律賓群島模型，可以看到菲律賓 7107 個島嶼的具體位置。公園內環境清幽，海風襲人，綠化面積很大，是人們休憩、散步的好去處。

 開放時間：05：00-21：00。

 門票信息：免費。

 地理位置：Roxas Blvd Malate Manila1000 Metro Manila Philippines.

 交通方式：搭乘輕軌 LRT 至 United Nations Avenue Station 站。



馬尼拉灣

在馬尼拉城市喧囂的背後，有一處清新浪漫的景點隱匿在城市的中心，它就是馬尼拉灣，北自伯西奇河的入海口，南至馬尼拉國際機場，全長 28 公里。寬約 50 米的濱海大道一側是人行道和綠化帶，迎風搖曳的椰樹、綠茸茸的草地以及色彩繽紛的各種花卉與平靜的馬尼拉海灣相輝映，景色十分秀麗。傍晚時分，夕陽的余輝映照著海濱搖弋的椰樹，翡翠碧綠的海水在落日下漸染成閃亮的金黃色，遙遠的天邊飄著幾朵嫣紅的浮雲，令人心曠神怡！

 開放時間：全天。

 門票信息：免費。

 地理位置：Manila Bay · Manila.

 交通方式：至 Sun Cruises 買船票暢遊馬尼拉灣。



克里磯多島

克里磯多島 (Corregidor Island) 是位於馬尼拉以西的一個小島，為紀念美、菲軍隊在第二次世界大戰中以少數部隊抗擊人數眾多的日本軍隊的紀念地。面積大約為 5 平方公里，島上有太平洋戰爭紀念碑，和平戰爭紀念博物館，天主教堂，軍用機場，軍用碼頭和美軍修建的馬林塔隧道等遺留的軍用設施。

 開放時間：全天。

 門票信息：免費。

 地理位置：Corregidor Island, Manila, Luzon, Philippines.

 交通方式：在馬里韋萊斯碼頭 (MARIVELES ports) 租船前往。

椰子宮

椰子宮是菲律賓最著名的結婚勝地，背倚風景優美的馬尼拉灣，由七個富麗堂皇的套房構成。椰子宮六角形的褐色房頂是用椰子板製成，共使用了 2000 多棵樹齡在 70 年以上的椰樹。粗大的支柱是用椰樹幹製作而成，牆壁則是用椰子毛殼的纖維混合水泥製成的。椰子宮的大門鑲嵌著由 4000 塊椰殼片組成的幾何形圖案。宮中設置的許多形態各異、造型優美的台燈、吊燈。餐廳內有一張長 11 米的餐桌，鑲嵌著 4.7 萬塊不同形狀的椰殼片。宮內還有用椰子樹各部分做成的地毯、家具和各式工藝品等，琳琅滿目，美不勝收。

 開放時間：9：00-16：00。

 門票信息：100 比索。

 地理位置：乘輕軌 LRT 至 1 Gil Puyat Station 站。

 交通方式：Eduardo A. Makabenta, Manila.



塔爾火山

塔爾火山是世界上最底的活火山，位於馬尼拉 50 公里處，也是一個十分奇特的火山，在它的火山口湖中，有一個小火山，就像袋鼠媽媽的育兒袋中還有一只活潑可愛的小袋鼠一樣。火山頂上的火山口有 25 公里長，15 公里寬，面積約 300 平方公里，山口中積聚了很多水，形成了一個火山口湖，叫「塔爾湖」，湖水碧波粼粼，景色非常迷人。

 開放時間：全天。

 門票信息：免費。

 地理位置：Taal volacno · Philippines.

 交通方式：可租車前往。



聖地牙哥堡

聖地牙哥堡位於王城西北部，1571 年開始修建，直到 1591 年後才完成。城堡式王城最古老的攻勢之一，成為西班牙人在馬尼拉的主要防禦地，但卻在二次大戰中被毀壞，經過重建後現在成為公園，漫步其中，宛如走在西班牙古城，令人有時空錯亂的感覺。

 開放時間：08：00-21：00。

 門票信息：75 比索。

 地理位置：王城區馬尼拉馬尼拉大都會。

 交通方式：乘輕軌 LRT 至 United Nations Avenue Station 站。



五、生活小品

殘茶葉的妙用	用殘茶葉擦洗木、竹桌椅，可使之更為光潔；鋪灑在潮濕處，能夠去潮；殘茶葉曬乾後，還可以裝入枕套充當枕芯，清涼柔軟。
巧用花露水	洗頭或洗澡時，在水中滴 5 到 6 滴花露水，能起到很好的清涼除菌、祛癬止癢的效果。
羊毛衫不掉毛的竅門	用半盆涼水溶解一小匙澱粉，把羊毛衫浸透後拿出來，不要擰，瀝淨水後放在溶有少量洗衣粉的水中浸泡數分鐘後漂淨。
巧治失眠	可用熱水加醋洗腳，睡前不要喝濃茶、咖啡，不要多講話，少用大腦。
巧治汗腳	每天用淡鹽水泡腳。
喝酸奶	可緩解酒後煩躁，酸奶能夠保護胃粘膜、延緩酒精吸收，並且含鈣豐富，對緩解酒後煩躁尤其有效。
早餐	多吃西紅柿、檸檬酸等酸性蔬菜和水果，有益於養肝。
巧洗白衣服	白色衣褲洗後易泛黃，可取一盆清水，滴上兩三滴藍墨水，將洗過的衣褲浸泡一刻鐘，不必擰乾，就放在太陽底下曬，即可潔白乾淨。
巧戴手鐲	手較大的 MM 戴手鐲比較困難，應在手上戴一個塑料袋，再戴手鐲就比較容易了，也不會把手弄疼了，取下也是用同樣的方法。
治療咳嗽	治療咳嗽、特別是乾咳，晚上睡覺前，用純芝麻香油煎雞蛋，油放稍多些，什麼調味品都不要放，趁熱吃了幾睡覺，連吃幾天效果明顯。
健腎妙招	多吃木耳、香菇等黑色食物可滋陰補腎，減少腎臟內多餘積水；天天吃個栗子適用於腎虛腰酸，雙腿無力。
熱水泡雙手可治偏頭痛	把雙手浸入熱水中，水量以漫過手腕為宜，並不斷地加熱水，以保持水溫。半小時後痛感即可減輕，甚至完全消失。
防酒醉小妙招	假期飯局多，飲酒時多吃點豆腐類菜餚。因為豆腐含有一種能解酒的氨基酸，食後能促使酒精盡快通過尿液排出，可有效減少酒醉機率。
消除衣服油跡小竅門	用餐時，如果衣服不慎被油跡污染，可用新鮮麵包輕輕摩擦，油跡即可消除。
牛奶不可與茶同飲	茶葉會阻礙牛奶中鈣離子的吸收，削弱牛奶本身固有的營養成份。
漱口能按摩大腦	連續漱口十分鐘，可引起神經中樞系統興奮，這種複雜的變化是一種非凡的大腦按摩，能對大腦起到良好的保健作用哦。
吃青菜要喝湯	許多人愛吃青菜缺不愛喝湯，事實上，燒菜時，大多數營養成份以溶解在湯裡。比如小白菜炒好後，70%的維生素 C 溶解在菜湯裡。
巧洗鐵鍋油垢	炒菜鍋用久了，鍋上積存的油垢很難清除掉，如果將新鮮的梨皮放在

	鍋裡加水煮一會兒，油垢就很容易清除了。
燒菜要加醋	燒葷菜時，在加了酒後再加點醋，菜就會變得香噴噴的。燒豆芽之類的素菜時，適當加點醋，味道好營養也好，因為醋對維生素有保護作用。
如何使用新砂鍋	新買的砂鍋第一次使用時，最好用來熬粥，或者用它煮一煮濃淘米水，以堵塞砂鍋的微小孔隙，防止滲水。
皮鞋霉斑祛除法	皮鞋放久了有霉斑時，可用軟布蘸酒精加水（1：1）溶液擦拭，然後放在通風處晾乾。對有霉斑的皮包也可用此法處理。
午睡後要慢起並喝水	午睡後要慢慢站起，再喝一杯水，以補充血容量，稀釋血液粘稠度。不要馬上從事複雜或危險的工作，因剛睡起時人容易精神恍惚。
電扇不宜久吹	電風扇吹得過久破壞出汗的均衡狀態，使人感到頭痛、頭昏、腿酸手軟、全身不適，嚴重者還會引發其它疾病，尤其是老年人和兒童更應該注意。
治療咳嗽的好方法	治療咳嗽（尤其是乾咳），晚上睡覺前，用純芝麻香油煎雞蛋，油放稍多點，什麼調料都不要放，吃了就睡覺，連吃幾天就不咳嗽了。
風油精的妙用	在水中加入數滴風油精，洗浴後渾身清涼舒爽，還有防治痱子、防蚊蟲叮咬、祛除汗臭的作用。
治療偏頭痛	把雙手浸在熱水中，水量也浸過手腕為宜，並不斷地加入熱水，以保持水溫。半小時後痛感即可減輕，甚至完全消失。
芥末水可降血壓	將 80 克芥末面放在洗腳盆內，加半盆水攪勻，用水煮開，稍涼後用來洗腳，每天早晚一次，血壓即可下降。
用電吹風治療肩周炎	用電吹風以適當距離對準肩周炎患者的肩部吹 10 分鐘，每天兩次，三周可愈。若在患者肩部擦上藥酒再吹，效果更佳。
牙膏治療傷	皮膚小面積擦傷會導致局部腫脹，可在傷口處塗些牙膏，不僅具有止痛、止血、減輕腫脹的功效，還有防治傷口化膿的作用。
桃可預防便秘	核桃不僅含鐵量較高，同時還含有蛋白質、糖、鈣。果膠，特別適合貧血的人食用，而桃中所含的果膠能促進腸胃蠕動，所有具有預防便秘的作用。
常吃荔枝好處多	荔枝的維生素 C 含量特別高，對人體的免疫力大有好處，還具有美白護膚的作用（楊貴妃最愛吃荔枝），荔枝還具有補腦健身、開胃健脾的作用，特別適合產婦和老少體弱人群。
飲食不可過鹹	飲食過鹹可引起胃炎、胃癌的發生，食入過量的鹽，會對胃黏膜造成直接損害。硝酸鹽與食物中的胺結合成亞硝酸胺，有極強的致癌性。
運動後應補水	運動時喝可樂及茶飲料開導致身體脫水造成牙齒和骨骼的損壞，還會

	造成體內鈣質流失，造成牙齒和骨骼的損壞。運動後應多補充水分、電解質和糖分。
夏季飲食應清淡	夏季人體胃酸分泌減少，加上飲水較多，沖淡胃酸，導致機體消化功能減弱，飲食應清淡一些。多吃氣味清淡、營養豐富的食品，忌食油膩、煎炸的食品。
治療腳氣小竅門	米醋一斤，用來浸泡或浸洗腳氣，每日兩次，每次約一小時，消炎殺菌，可治療腳氣，簡單見效快輕者 4 天根治。
臉上祛斑法	杏仁用水泡後去皮，搗爛成泥狀，加一個蛋清調勻，每晚睡前敷在斑處，次日用白酒洗去，直至斑退。
黃瓜美容法	要睡覺的時候，拿小黃瓜切薄置臉上過幾分鐘拿下來，由於皮膚吸收了天然瓜果中的營養成分，一個月後你的臉就會變得白嫩細膩。
巧除室內怪味	室內通風不暢時，經常有碳酸怪味，在燈泡上上滴幾滴香水或花露水，待遇熱後慢慢散發出香味，室內就清香撲鼻了。
已黏死的貼紙，用吹風機去除	對於家中幼兒隨便東張西貼的貼紙，有一個簡單去除的訣竅。首先用吹風機把貼紙吹熱，當面的黏膠溶化之後，再慢慢地撕下。這種方式不但可以去除地乾乾淨淨，而且不會留下任何貼過的痕跡。
白金製品要用肥皂水洗	想必很多人持有如結婚戒指之類的白金製品。當您一戴久之後，不知不覺之中會發現上面滿灰塵並且還會有色澤暗沉的現象。這種情況時，不妨自行使用肥皂水來洗看看。首先，使用軟毛的牙刷加以仔細刷過，再用溫水清洗乾淨。然後使用乾布擦乾，最後再用麻布磨過，即可恢復白金原有的美麗光澤。
原子筆的污點 可以用醋去除	當衣服一不小心沾到原子筆水時，先別懊惱，立刻用醋來處理。只要將少量的醋倒在衣服筆跡上，上下來回搓揉，就可以輕易地將痕跡去除。但是，若不把握時效趕快處理的話，等時間一久，原子筆的污點一定著，就難以抹去。
防止果汁溢出的搬運法	裝在杯中的果汁放在托盤上運送的時候，若果汁倒的很滿時，很容易就會溢出。此時，只在杯中插入一支湯匙的話，不可思議的，果汁不會溢出了。這是因為果汁一搖晃，便會在湯匙周遭產生漩渦。因此其搖晃會被覺亂而抑止顛簸擴大的緣故。
透明指甲油	塗在鈕扣縫線上，可防止縫線脫落。塗在手錶的鏡面，可防止刮痕。如果沒塗好，鏡面會有波紋，故貴重的表可以保鮮膜代替。塗在銀製裝飾品表面，就不會硫化變黑。塗在陶瓷器粗糙的底部，可防止將桌面刮花。
嬰兒油	頭髮沾到口香糖時，以化妝棉沾嬰兒油搓揉，便可輕易去除。

安全別針	在皮包內側別上安全別針，便成為簡單的筆掛，再也不必找半天了。
洗髮精	不喜歡的洗髮精別丟掉，它和衣領清潔劑功效差不多。怎麼洗也洗不乾淨的白襪子，不妨也交給洗髮精。
汽球	布質帽子洗後晾乾時容易變形，吹個汽球將帽子戴好再晾就行了。
小型重物	如果懶得熨衣服，在晾乾時將一些稍有重量的小東西夾在衣服的下擺，將可減少用熨斗的機率。
洋芋片空筒	放入長筒靴中，可保持靴筒筆直無摺痕。
過期的乳液、保養品	自己不敢用了，不妨拿來保養皮件。
膠水空瓶	用完的膠水空瓶清洗乾淨，裝入漂白水，局部清洗衣物時不沾玉手。
OK繃	貼在衣服的內側，戴別針時可防止別針的重量將衣服拉出一個洞。
牛奶	浸泡發黑的銀器，能幫助去污。
吸管	裁取適當長度，將項鍊穿過再扣好，可防止打結。
牙膏	以乾布沾潔粒子牙膏擦拭，可將金屬製品細縫中的污垢擦乾淨。

六、會訊編後語

會訊編輯工作最大的瓶頸是缺乏系友，會員的動態資料，例如系友，會員的升遷、開公司、開店、娶媳婦、嫁女兒、考上研究所、獲得更高學位等相關訊息，雖然本會刊無法代替喜帖，但也能讓其他系友，會員沾些喜氣。希望各位系友及會友能一本愛護航技系及航海協會的初衷，不吝告知。

所有資訊請以電子郵件郵寄至王國勇理事長信箱(universal@seed.net.tw)，李三榮總幹事(rongen0985525@yahoo.com.tw)或郵局郵件寄至高科大航技系郭宜雯同學(高雄市旗津區中洲三路 482 號，1051231110@nkust.edu.tw)。如有其他建議，也請告知，謝謝大家的支持。