

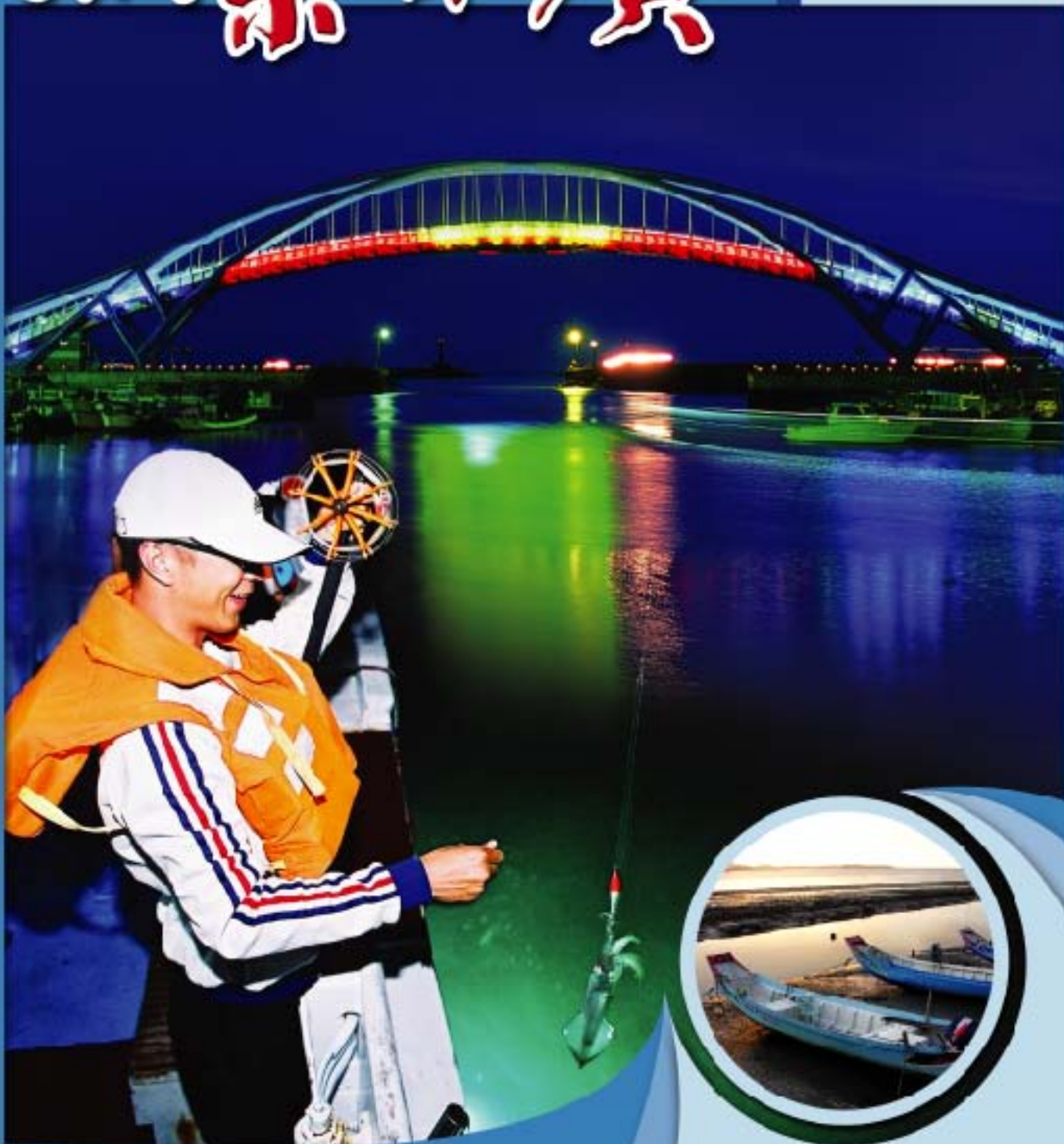
漁業推廣

ISSN 1019-9683

漁民與指導員適用

中華民國96年07月出版

250



鮪魚養殖之現況與展望(1)

宜蘭縣「宜安陸號」漁業巡護(救難)船
正式服役，漁民作業更有保障

專題報導

休閒漁業的地區活性化



行政院農業委員會漁業署

FISHERIES EXTENSION



漁民節的話

產業新秩序，漁業大未來



長期以來，漁業除供應國人動物性蛋白質外，在國民就業、糧食安全、國民外交及外匯賺取上，一直扮演著重要的角色；惟隨著時代及國內外環境的變遷，漁業的本質除了資源利用與經濟表現外，也應對全民有更積極的貢獻；另外也應思索產業新秩序的建立以及維繫產業的永續發展。

近年來由於結構性問題，漁業經營越趨困難，這意味著漁業需突破現狀，使產業及產品更優質精緻。因此，政府在資源永續利用、生態保育與環境保護、食品及作業安全維護等基礎上，需全盤考量臺灣漁業新秩序的重建，積極推動各項重要措施，以調整產業結構。

政府目前刻正推動「遠洋漁業管理及產業重整方案」，落實責任制漁業；並積極清查、調整鮪漁船漁撈能力，強化管理及落實執法能力；在漁業生態保育及資源管理措施方面，採漸進從嚴管制嚴重危害資源或破壞生態之漁業，如魷魷、珊瑚、飛魚卵、鯨鯊等。另依據養殖漁業生產區之生產環境條件，發展「生態養殖」及「無用藥養殖」，減少地下水使用量；並推動養殖水產品上市前監測，積極提昇產品品質，同時實施大宗養殖魚種之放養量申報及預警相關措施，以穩定產銷。此外，藉由推動產銷履歷制度，輔導生產者將生產、運輸、加工到上市的過程透明化，教導消費者如何清楚辨識及安心食用，並進而支持優質漁產品，以建立水產品安全觀念。

近年來國際環保及漁業管理思潮，造成漁業發展受到諸多限制，在關鍵時刻，政府與業者都應該好好思考「漁業可以有大未來？如何重建產業新秩序？」惟有漁民及業者充分自律，願意承擔更多的社會責任，政府方能有效管理及監督，共同配合「把事做對」；未來政府將落實「優質、安全、休閒、生態、漁民福利」施政，使優質的漁業內涵能符合全民的期待。欣逢96年漁民節，個人在此願與各位漁友共同勉勵，並敬祝大家

身體健康、順心如意

行政院農業委員會漁業署

署長 謝大文 謹識

2007年7月



圖／游忠霖（高遠文化）

漁業推廣

FISHERIES EXTENSION

中華民國七十五年十月十五日 創刊



行政院農業委員會漁業署



彩虹橋

橋上閃爍的光芒 藍綠黃紅

水中倒映著的

是漁民朋友萬紫千紅的夢想

封面設計 / 高遠文化 照片提供 / 游忠霖
拍攝地點 / 中壢 永安漁港

封面裡

漁民節的話

產業新秩序，漁業大未來

》文 / 謝大文（漁業署署長）

封底裡

海天遊蹤

摩洛哥（七）菲斯—皮革

染色工場

》文圖 / 黃丁盛

封底

休漁宣導海報

04

漁業要聞

漁業要聞

》編輯室 整理

06

政令宣導

漁政法令宣導

》編輯室 整理

10

專題報導

休閒漁業的地區活性化

》文 / 楊清閔、董雅鳳、李展榮、王維賢

（國立海洋生物博物館）

圖 / 楊志仁（國立海洋生物博物館）



22

漁情報導

鮪魚養殖之現況與展望（1）

》文 / 郭慶老 譯（駐日代表處經濟組副組長）

（譯自 2007.5.10 みなと新聞）

圖 / 高遠文化

24

漁情報導

國際區域性鮪漁業組織的管理方向

—國際漁業管理趨勢之二

》文圖 / 黃向文（漁業署遠洋漁業組科長）

32

推廣天地

日本推動振興漁業及活化漁

村的作法—福岡行之我見

》文圖 / 莊慶達（國立臺灣海洋大學教授）

35

推廣天地

珍愛海洋、擁抱希望
～漁廣的廣播暨海洋生態保育
列車走遍屏東多所國小

》文 / 洪淑昭（臺灣區漁業廣播電臺）

圖 / 李至文（臺灣區漁業廣播電臺）

40

推廣天地

家政班課題—預防醫學是達成
健康老化的重要方法（續）

》文圖 / 陳秀卿（農委會前簡任技正退休）

47

活動報導

夏豔驚奇，頭城我來了！

》文 / 曾珮瑩

圖 / 高遠文化

52

活動報導

牽苦High翻天，淡水休閒漁
業邁向另片天

》文圖 / 蕭堯仁、余明村（淡水區漁會）

56

活動報導

宜蘭縣「宜安陸號」漁業
巡護（救難）船正式服
役，漁民作業更有保障

》文圖 / 吳楊欽（宜蘭縣政府農業局）

58

全民漁業

健康魚食文化全民in起來！

》文 / 董郁新

圖 / 游忠霖

60

產銷分析

臺閩地區96年4月漁產量分析
96年5月主要魚貨批發市場行情分析

》文圖 / 陳淑貞（漁業署技正）

彭子倩（養殖基金會）



發行人：謝大文
總編輯：林永德
編輯委員：王正芳、石聖龍、江英智、沙志一、李國添、邵廣昭、陳添壽、陳世賢、陳國本、陳華民、黃明和、蔡日耀（依姓氏筆畫順序排列）
編輯顧問：胡興華、黃玲珠、余明村
主編：謝明慧、陳旺卿
特約攝影：黃丁盛、游忠霖
執行編輯：江善泰、施珊珊、湯素瑛

發行所：行政院農業委員會漁業署
地址：臺北市中正區潮州街2號
電話：(02) 3343-6095
企劃承製：財團法人臺灣漁業及海洋技術顧問社
地址：臺北市大安區溫州街14號6樓
電話：(02) 2392-0009 (02) 2362-5051
美術：張巧佩、葉佳伶
設計印刷：高遠文化事業有限公司
電話：(02) 2751-7911

展售書局：
【五南文化廣場】臺中市中山路2號
(04) 2226-0330
【國家書坊臺視總店】
臺北市八德路三段10號B1
(02) 2578-1515 ext.643
零售定價：新臺幣80元
版權所有·圖文未經同意不得轉載

行政院農業委員會漁業署 W3網址：<http://www.fa.gov.tw>

漁業署檢舉專用電子信箱：ethic@ms1.fa.gov.tw 漁業署檢舉電話：0800-082594

行政院海岸巡防署海巡服務漁民專線「118」



漁業要聞

漁業要聞

漁業要聞

文／編輯室 整理

漁業署南遷打先鋒，展現政府重視漁業永續發展之決心

漁業署於6月8日表示，行政院日前核定漁業署南遷計畫，並要求漁業署於本（96）年10月底前遷至高雄遠洋漁業開發中心，並掛牌運作；屆時在高雄服務之員工將超過160位，另保留78人成立臺北辦公區，繼續服務北部地區漁民。至於有關員工安置配套措施方面，針對南遷核心人力80人，行政院同意給予每位員工每月房租及生活補助費2萬元，以3年為期。至於員工眷屬之工作若需配合調任及子女就學部分，將由農委會及有關機關盡力協助。



▲漁業署將遷至高雄遠洋漁業開發中心。圖為台北市潮州街現址。（高遠文化 提供）

漁業署說，南遷計畫奉行政院核定後，正進行後續相關規劃及採購工作。至於漁業署北部原租辦公廳舍已與農委會其他單位協調，將原址撥出3樓層轉由林務局農林航空測量所承租，每年將可減省500萬元租金。

漁業署表示，漁業是臺灣重要產業，去年產值達新臺幣859億元，漁民遍布全國各沿海地區，而南部地區（嘉義、臺南、高雄、屏東等地區）更是全臺遠洋及養殖漁業重鎮，產值達新臺幣620億元，佔全國總產值之72%，因此，漁業署南遷足可展現政府重視漁業、促進南北均衡發展之決心，也可提供更直接、迅速、貼近漁民需求之服務。此項政策係在漁業界及政府單位經數年之蘊釀，以及民進黨、國民黨等朝野各黨派南部立法委員一致倡議後所作出之決定。此外，漁業署之基層員工大部分均同意隨署南遷繼續在漁業崗位上盡一己之力。少部分員工因家庭因素確實無法南下者，將安排於漁業署臺北辦公區任職，繼續就近服務北臺灣之漁民朋友。

漁業署漁訓貳號前往大西洋暨印度洋執行公海巡護任務

行政院農業委員會漁業署表示，本（96）年6月5日派遣所屬「漁訓貳號」漁業訓練船赴大西洋暨印度洋執行公海巡護任務，為期183日，海巡署亦派遣4位執法人員隨船執行任務。

漁業署指出，本次漁訓貳號赴大西洋暨印度洋執行巡護任務，係我國繼去年之後第2次派遣漁訓貳號前往巡護，並增加印度洋之巡護工作，其目的在於將我國遠洋漁業管理觸角逐步延伸至我國主要之公海作業漁場，實地監控我國在大西洋暨印度洋之遠洋漁船業者作業動態。另一方面，亦透過實際之登

臨檢查，提高我國遠洋漁業管理效能之深度及廣度，並維護漁區作業秩序及防範漁船發生違規情事。此外，在公海上如目擊他國漁船違規作業，亦會依區域性漁業組織規定舉証提供。

漁業署強調，本次巡護任務與海巡署共同攜手執行，並進一步擴張巡護區域，提升我國管理強度，期能展現我國執行各國際漁業管理組織相關管理措施之決心，並讓各國了解我國在遠洋漁業管理所投入之努力，同時監督我國業者及漁民確實遵守相關規定，以盡我國維護漁業資源永續利用之責任。🌊





政令宣導

文／編輯室 整理

96年度漁產平準基金之平準魚種及其平準價格

行政院農業委員會96年6月7日農授漁字第0961340713號公告

主旨：公告「96年度漁產平準基金之平準魚種及其平準價格」。

依據：漁產平準基金收支保管及運用辦法第7條。

公告事項：

一、96年度漁產平準基金之平準魚種計有：

- (一) 遠洋水產品：魷魚、秋刀魚等2種。
- (二) 沿近海水產品：蝦類（包括劍蝦、大蝦、大頭蝦）、白帶魚、臭肉鯧、鹽小管（乾製品）、丁香魚（乾製品）、鯖、鰹（四破除外）、鰹等8種。
- (三) 養殖水產品：牡蠣、文蛤、吳郭魚、虱目魚、養殖鰻魚、七星鱸、白蝦等7種。

二、96年度列為平準魚種及其平準價格如下：

(一) 遠洋水產品：

- 1. 魷魚：23.3元／公斤（監測標準以高雄魚市場交易價為基準）。
- 2. 秋刀魚：16.7元／公斤（監測標準

以高雄魚市場交易價為基準）。

(二) 沿近海水產品：

1. 海蝦類：

- (1) 劍蝦：大：268元／公斤（50尾／公斤）。中：159元／公斤（70尾／公斤）。小：65元／公斤（85尾／公斤）。
- (2) 大蝦：662元／公斤（7尾／公斤）。
- (3) 大頭蝦：152元／公斤（30尾／公斤）。

2. 白帶魚：大：50元／公斤（4尾／公斤）。中：35元／公斤（12尾／公斤）。小：15元／公斤（22尾／公斤）。

3. 臭肉鯧：19元／公斤。

4. 鹽小管（乾製品）：110元／公斤。

5. 丁香魚（乾製品）：大110元／公斤（6公分以上）。中130元／公斤（4至6公分）。小130元／公斤（4公分以下）。

6. 鯖：16元／公斤。



7. 鰻（四破除外）：15元／公斤。

8. 鰻：不分級45元／公斤。

（三）養殖水產品：

1. 牡蠣：75元／公斤。

2. 文蛤：27元／公斤。

3. 臺灣鯛：31元／公斤。

4. 虱目魚：51元／公斤。

5. 養殖鰻魚：每公斤4尾重者，150元／公斤。每公斤2尾重者，100元／公斤。

6. 七星鱸：65元／公斤。

7. 白蝦：110元／公斤。

農機貸款要點第11點、第12點修正規定

已於中華民國96年6月11日行政院農業委員會農金字第0965080170號令修正

十一、本貸款每戶最高貸款額度為新臺幣二千萬元，畜牧部分為新臺幣三千萬元，並以其購置或投資實際需要金額百分之九十為限。

前項購置或投資設備經農委會另定有最高貸款金額者，不得超過該限制。

十二、本貸款申請期限如下：

（一）購置全新農漁機械或自動化設備部分，申請貸款應在購買之前或其後六十日內為之。但於購買後

六十日內申請者，提出申請時本貸款額度已用罄，借款人應另循其他方式籌措所需資金。購買事實日期之認定以統一發票記載日期、輸入許可證或海關進口證明書核發日為準。

（二）投資改造（改裝）傳統農業設備為自動化設備部分，申請貸款應在有關投資計畫自農委會核定日起六十日內為之，逾期不予受理。

漁船船主進用失業者從事漁船船員獎助要點

一、行政院勞工委員會（以下簡稱本會）為紓緩漁業勞力不足現象，並鼓勵漁船船主進用失業者從事漁船船員，依就業服務法（以下簡稱本法）第二十四條第一項第六款規定訂定本要點。

二、本要點用詞定義如下：

（一）漁船船主：指持有一年以上效期之漁業執照及二十公尺以上漁筏或五噸以上（CT1以上之漁船）之特定漁業漁船者。

（二）失業者：指持有漁船船員手冊且失業期間連續達六個月以上或所持船



員手冊最近六個月未登記受僱於漁船船主者。

三、失業者從事漁船船員前，應符合下列情事之一：

- (一) 向公立就業服務機構辦理求職登記，經審核符合條件發給就業憑證，並於七日內將就業憑證回覆卡檢送原開立之公立就業服務機構。
- (二) 經漁船船主自行招募後並請公立就業服務機構審查同意。

四、失業者依前點第一款規定辦理求職登記，應檢附下列文件：

- (一) 求職登記表。
- (二) 國民身分證正背面影本。
- (三) 船員手冊影本。
- (四) 查詢勞保同意書及無工作證明或切結書正本。

五、進用失業者從事漁船船員前應符合下列情事之一：

- (一) 向公立就業服務機構辦理求才登記後，進用公立就業服務機構推介持有有效期限內就業憑證之失業者。
- (二) 將自行招募預定進用名單報請公立就業服務機構審查同意後一個月內進用。

六、漁船船主依前點第一款規定辦理求才登記，應檢附下列文件：

- (一) 求才登記表。

- (二) 漁業執照影本。

七、漁船船主依第五點第二款規定報請審查時，應檢附下列文件：

- (一) 漁業執照影本。
- (二) 進用失業者從事漁船船員報備名冊正本。
- (三) 第四點第二款至第四款規定之預定進用者相關書件。

八、漁船船主於辦理求才登記或檢送進用名單審查時，提供漁船船員之薪資待遇應符合勞動基準法規定每月基本工資加上新臺幣一萬元以上之合計金額。

九、漁船船主進用第三點規定之失業者，並符合第五點與第八點及下列規定者，由公立就業服務機構核發進用獎助：

- (一) 進用期間連續達三個月，累計出海作業達四十五日以上，每日出海作業時數累計四小時以上，依進用人數每人發給進用獎助新臺幣三萬元整。
- (二) 連續進用滿三個月後，第四個月起，每滿一個月期間，累積出海作業達十五日以上，每日出海作業時數累計四小時以上，依進用人數每人每月發給進用獎助新臺幣一萬元。
- (三) 申領獎助之出海期間，無涉有走私、偷渡、電、毒、炸魚或「涉違規利用優惠漁業動力用油」違規態樣案件。
- (四) 進用之船員需以漁船船主或漁會為投保單位投保勞工保險。

前項進用期間及出海作業時數之計算，係以漁船船員手冊船員職務異動登記



欄及海岸巡防署出海報關之電腦系統紀錄計算之。

同一漁船船主進用同一失業者領取本獎助，合計最長發給十二個月為限。

同一漁船船主領取進用獎助，最多以失業者二人為限。

十、漁船船主進用同一勞工連續滿三個月之日起九十日內，應檢附下列文件，向發給就業憑證或審查同意之公立就業服務機構申領進用獎助：

- (一) 申請表。
- (二) 進用獎助名冊。
- (三) 漁船船主之漁業執照影本。
- (四) 漁船船主申領本津貼之出海作業期間，無涉有走私、偷渡、電、毒、炸魚或「涉違規利用優惠漁業動力用油」違規態樣案件之聲明書影本。
- (五) 海岸巡防署出海報關之電腦系統紀錄影本。
- (六) 由公立就業服務機構發給之就業憑證或審查同意進用之相關證明文件。
- (七) 受進用者之身分證影本、船員手冊影本及隨漁船出海作業證明書。
- (八) 薪資轉帳金融帳戶影本。
- (九) 勞動契約影本。
- (十) 領據。

首次進用期間連續滿三個月後，第四個月起，得依實際進用時間，於連續滿三個月之日起九十日內檢附前項書件提出申領。

漁船船主未檢齊第一項規定文件者，

應於七日內補正；屆期末補正者，視為未申請。

十一、漁船船主有下列情形之一者，不予發給進用獎助：

- (一) 進用漁船船主之配偶、直系血親或三親等內之旁系血親。
- (二) 漁船船主再進用離職後未滿一年之同一失業者，不得以其申請獎助。
- (三) 漁船船主於同一時期已領取政府機關其他同性質之就業促進相關補助或津貼者。
- (四) 漁船船主有不實申領，經查屬實者。
- (五) 漁船船主有規避、妨礙或拒絕公立就業服務機構查核之情事者。
- (六) 違反本要點規定者。

十二、漁船船主有前點第一款至第四款情事之一者，經公立就業服務機構撤銷進用獎助，如有為申請本獎助涉及偽造文書或侵占者，依法移送法辦，並應繳回已領取之進用獎助，且日後不得申請本會相關津貼。經公立就業服務機構書面通知限期繳回，逾期仍未繳回者，依法移送強制執行。

漁船船主有前點第五款情事者，經公立就業服務機構廢止進用獎助，停止發給進用獎助，且日後不得申請本會相關獎助。

十三、本要點所需經費依本法第五十五條第一項之就業安定基金支應。

本要點獎助之發給或停止，得視前項經費額度調整，並公告之。



休閒漁業的地區活性化

—漁村、漁港的觀光轉型—

文／楊清閔、董雅鳳、李展榮、王維賢（國立海洋生物博物館） 圖／楊志仁（國立海洋生物博物館）

一、前言

漁村，以往給人的印象不外乎是老舊及凋零的滄桑感。由於沿海漁業的不振與人口的外流，漁村也漸漸失去了原有的功能性。但是近年來，除了政府致力於「休閒漁業」的漁村、漁港觀光轉型之外，漁獲物產地直銷、賞鯨活動、漁人碼頭的散佈、以及近來盛行的海洋休閒活動的風潮等，讓原本屬於第一類型產業的

漁業與第三類型產業的觀光休閒服務業正式地接軌，也因此活化了整個沿海域的利用。

以觀光來振興傳統漁村及漁港，最重要的是需要保留當地文化及景觀的特色。以漁村及漁港的觀光資源來說，除了當地秀麗的風光與歷史建築物之外，還包括民俗、歌謠、服裝、傳說、故事、廟會、祭典、人物誌、特產品、食物的料理方法等，亦即不僅要保有固有的傳統風情外，還包含在這個地方所孕育出特有的

歷史生活文化。在國民生活水準提高、各地都市化的進展、以及忙碌緊張的現代生活中，渴望沉浸在海洋所帶來的悠閒感及開闊感的海洋休閒風潮也與日俱增。在此種趨勢下，如何活用漁村、漁港地域固有的觀光資源及特有的文化特色，實為振興漁村、漁港，創造地方特色的重要課題。



▲有規劃的利用漁港，當地景色也能煥然一新。

圖1：漁村、漁港轉型以觀光為導向的概念流程圖



二、漁港、漁村的觀光轉型—觀光與漁業的結合

隨著週休二日休憩時間的增加，以及民眾更重視生活品質之下，海洋休閒活動需求也隨之增加是可想而知的。因此，預期會有大量消費者（觀光客）的需求存在。對目前擁有天然觀光資源的漁村及漁港而言，若能事先構思、整合及活用，不僅能改善當地民眾的生活、振興地區的經濟，也能創造出深具特色的新旅遊景點，增加都市與漁村、漁港的交流機會。筆者等人就漁村、漁港之轉型，嘗試著以觀光為導向的流程及概念，舉例如圖1。

以觀光為振興主軸，最重要的就是吸引觀光客的目光，讓觀光客能夠很輕鬆地前來

漁村、漁港，並且促進其利用現有的資源。首先在構思階段，應該先確認主要的目標，再者可利用SWOT分析（強弱機危綜合分析法），用以制定漁村、漁港的觀光轉型及發展方向，進而利用USED技巧來產生解決策略，即善用優勢（Use Strength）→停止劣勢（Stop Weakness）→成就機會（Exploit Opportunity）→抵禦威脅（Defend Threat）。倘若地區欲發展觀光的意願越強烈，不同的意見、觀點、論點等等也會增多；其次在窗口整合方面，分歧的策略及分散的著力點，對漁村、漁港的發展上不僅不是助力，在地區的形象及觀光客的意識上都有可能變成極大之阻力。如圖2所示，當欲

利用資源的各個個體在爭取同一個資源時，利用上為競爭關係，不僅無法有效利用，在掠奪之後，珍貴的資源將不復存在。所以需要將散落在各個漁村、漁港裏不同的力量，整合成一個組織團體，導入所謂的「總有」概念，在此即為複數者共同擁有一個海域的利用權，所屬成員有使用及收益的權利，當成員的資格喪失時權利亦消失，且成員並沒有請求分割之權。為了能有秩序地利用海域資源，所有的利用方式、監控、分配等均遵照團體的規約。另外，對於

圖2：海域利用權的總有概念

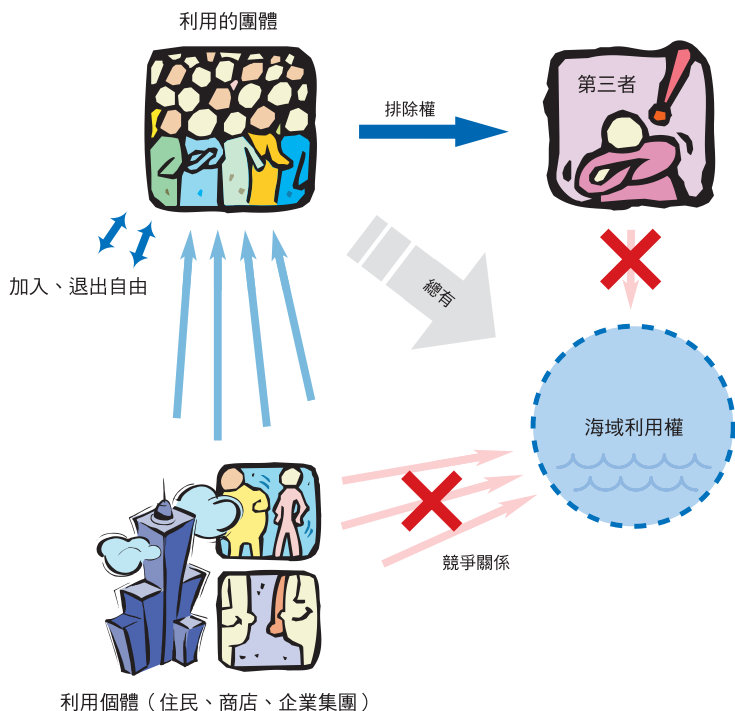


表1：漁村、漁港觀光轉型時，消費者的需求與要求

	需求	要求
當地特產的購買動機	1、旅行的紀念品	地域性強、稀少性強
	2、贈送友人及家屬	地域性強、品質優
	3、自己或家人的嗜好品	品質優
參加漁村、漁港活動的動機	1、當地的食材、傳統的味道	價格透明化、習俗、地域性、稀少性
	2、料理的過程	演出的效果、即效性、知性
	3、漁村生活、作業體驗	親身體驗、知性、記憶深刻
博物館、資料館的動機	1、漁村、漁港及產業文化的介紹	特有的文化風俗、產業、懷舊的、知性
	2、活潑與觸動五感的展示	看得到、聽得到、摸得到、聞得到、吃得到
複合化設施的利用	1、以觀光為主的核心設施	主題式、具娛樂效果
	2、以觀光、休閒為輔的設施	清潔、熱情、自然風光
	3、宿泊、度假村的設施	高級感、稍奢侈的，享受生活的
直販市、假日市的利用	1、種類眾多的魚介貝類直販市	價格透明化、距離近、家族同遊、新鮮且便宜
	2、特色餐廳、限定商品	安全、安心的食材、方便且即時的料理過程
休閒、娛樂的導引	1、浮潛、潛水、風帆船等海洋休閒運動	安全、了解海況、運動的、生態旅遊
	2、海釣、內灣巡遊等服務	安全、知性
	3、沙灘、碼頭的散步	自然風光、輕鬆
祭典與活動的演出	1、當地特殊的祭典與儀式	歷史與文化的參與
	2、地區產業特色的演出	文化、知性、藝術

第三者的利用，則有排除的權力。所以這個利用的組織團體就如同地域發展振興委員會，對內集中發展的力量與集思廣益，對外則是協調與接受援助的窗口。以一個有組織的地區發展的團體來運作，爭取發展社區的補助金與輔導、與學術界的聯繫、以及加強內部實力的交流與有識人士的加入等。

而在方法形成方面，依各漁村、漁港的發展策略而各有不同，而且具體的方法眾多，在實行面上需要考慮到消費者的需要與要求。筆者將消費者之需求與要求，大致區分如表1。在漁村、漁港觀光轉型時，以商品的生命週期來看，也會歷經四個過程，即導入期—成長期—成熟

期—衰退期。在成長、成熟期方面，包括交通便利性的對應、觀光品質上的追求、與旅行業間的配合、觀光情報網絡的形成，以及營造觀光地印象等課題也均是值得深思的部分。本文僅就漁村、漁港觀光轉型的導入期上著墨，對成長、成熟期方面的課題，並未加以討論。

三、他山之石—日本的都市與漁村交流施政方針

在日本的水產白皮書中，平成18年（2006年）的水產施策中有關都市與漁村交流的施政方針，節譯如下：

施政方針在於，為了推動都市與漁村的共

生、交流，謀求都市居民來訪漁村，以及彼此之間交流活動的促進與整理準備等。特別是促進孩子來到漁村參與戶外教學與體驗活動，讓人們能加深對於水產業和漁村的認識與知識增長的機會；而且漁村地區有著豐富的生態、寬闊的環境與濃厚的人情味，對都市居民來說，是非常具有魅力的地區。因此，為了達到交流的推動，應努力營造對都市居民深具魅力的漁村環境。

另外，為能確保娛樂漁業等海洋休閒活動的安全性，應遵守法規與整體適切地利用漁場，以及漁船、遊艇、娛樂漁船等應有秩序地利用漁港等。基於以上各項目標，訂立此施政方針。

（一）促進都市與漁村之間的交流

1. 推動漁村滞在型的休閒娛樂活動（藍色海洋旅遊事業）

- ✦ 謀求都市和漁村的共生與交流，推動藍色海洋旅遊事業，以及建構讓都市居民來訪漁村的機制等三點。建立組織團體與漁業者之間的提攜合作，肩負著都市與漁村交流的人才培育，推動安全管理對策，以及建構與整備相關的交流場所，包括水產品直販施設，參觀、體驗與戶外教學等機能兼具的漁業相關設施等。
- ✦ 推動在漁村的體驗學習，讓孩子透過體驗學習的活動，和大自然裏的遊玩當中，加深對水產業和漁村的理解與認識。調查、選定適合舉辦活動的漁港，



▲專業的潛水導引船，讓遊客更安全地進行海洋休閒活動。

整備其設施及培養漁村體驗活動的指導員人才，並能與學校相關人員合作，進行漁村中長期停留型的體驗學習指南的普及等。

- ✦ 為保護地區極具特色的傳統文化，期許能繼續地繼承與發展等，推動並支援相關傳統文化保存的團體組織，持續地進行在地傳統文化的保存與活用。對孩子提供持續性與計畫性的傳統音樂、鄉土藝能等的體驗學習機會。
- ✦ 為促進經常性地舉行都市和漁村之間的交流活動，研討其促進對策，並蒐集相關的都市與漁村交流的情報，以召開專題研討會的方式，讓民眾增加對都市與漁村交流的理解和關心。並且為讓交流活動能夠圓滿順利地進行，加強各地區的人才派遣制度。
- ✦ 為促進在海邊的自然體驗活動及都市與漁村的共生、交流，應建構良好的自然生態景觀及可供海洋休閒運動的安全海岸。



▲因漁獲物不同，每個漁港所呈現的特有風貌也不相同。

2. 營造具吸引力及開闊感的地區

- ⊕ 建構舒適及知性的環境，營造對民眾具吸引力的地區，進行漁港地區的植物栽種、休憩設施、運動設施及親水設施等的整備。
- ⊕ 作為民眾親近海洋的新據點，考慮漁港、漁村的特有機能，以促進交流活動；並為有利於漁業與海洋性娛樂活動之間的調和發展，應推動漁港・漁村和海岸等地區的建構與整備。
- ⊕ 發展並形成具活力與魅力的地區為導向，以豐富自然的河川為基礎，建構人們之間可相互交流的親水廣場。以適合地區交流的據點，形成海邊廣場為主，

即堤防的緩傾斜化、親水護岸、海邊廣場等的設計與整備。

- ⊕ 為使休憩設施與市鄉鎮的地區振興設施一體化，做「道路的車站」整備，提供駕駛者多樣化休憩服務，並且推動地區資訊的發送，形成合作與交流的據點。
- ⊕ 為振興地區經濟與雇用機會的產出，以地區活性化交流道制度來推動地區的活性化。即高速公路與汽車專用道路等的服務區域、停車場及其週邊地區，營造當地地區的特色，並且推動交通便利之一體化與計劃性的整備。
- ⊕ 推進觀光地區的營造，活用具有魅力的觀光資源。推動多縣市鄉鎮之間的合

作，形成觀光周旅遊路線的計畫並推動道路的整備。

- ⊕為使生產地和消費地之間的運輸便捷，以及有利於觀光交流的促進，推動往機場與港灣等交通要點的道路整備與品質提昇，並且強化現有的機能。
- 為對應複合且一貫運輸的海上定期航線的開設，推動有利於運輸的地點及貿易大樓等的整備。

3. 建構循環型的網絡系統，以支援廣域的交流

- ⊕為能提高物流效率，修正社會與經濟的高成本結構，以提高國際競爭力等，推動原有道路的活用，整備地區高規格道路與幹線道路的一體化。培育地區發展的核心都市圈，促進地區互相間的交流，並強化往機場、港灣的聯絡交通。

- ⊕為讓地區活性化與生活環境的提昇，推動綠地、海邊等的親水與交流據點的整備。

- ⊕為促進交流與地區活性化，克服阻礙於縣市之間相互交流的地形限制，推動縣市與鄉鎮之間大規模的隧道和橋樑的建設。

（二）娛樂漁船漁業的適正化

依據「遊漁船業的適正化關係法」（昭和63年法律第99號），為謀求遊漁船業的適正化，對於遊漁船業者與利用者，推動安全航行，確保利用者的安全，與漁場適當化使用的宣導。

對於遊漁船業者及利用者應遵守的法規與禮節等，充實其指導內容，並推動養成及培育船釣指導員制度，以及宣導保護水產資源和漁場環境等的知識。



▲休閒漁業與傳統漁業也能同時並存。

（三）漁港停放豪華遊艇的對策

為謀求漁船、遊艇與娛樂漁船能有序地使用漁港，推動與周邊水域管理人員之間的合作，將遊艇與娛樂漁船分離收容，確保新的港內水域使用，並且活用既有的港內水域，建構遊艇與娛樂漁船的收容設施。

另外，建立電子系統制度，讓外來的遊艇在利用漁港設施之際，其申請手續能單一窗口化、迅速化、簡便化。

四、漁村、漁港觀光轉型時，扭轉可能遭遇的問題點

（一）對漁民直接的經濟效果小

大體上，在發展觀光轉型之際，漁民全體的收入會呈現明顯成長，且因年輕族群的加入，使得地區呈現年輕化。此為發展漁村、漁港的觀光轉型中的目標之一，讓經濟生活不佳的漁民能重新振興，地區的發展建設也不需過度依靠逐漸縮水的地方補助發展基金。但由經驗法則來思考，散戶群的個別力量絕對低於企業財團，倘若漁村地區觀光發展，經導入期正式進入成長期，則可能會使得原本在地的漁民未受其惠，反而遭受到大財團的剝削利用。再者，假設有極大利益可圖之際，也會壓迫到漁村漁民的原本生活。另外，個人的

直接經營，由於經營計畫的不健全、經驗不足等因素，致營業利益未能達到預期的效果，而對漁民直接的經濟效果不顯著，更加削弱了漁民的生活及生存的空間。此課題所影響的層面尚未正式調查，待日後調查及比較各個轉型的漁村、漁港現況後再行討論。

（二）經營效率良好可帶動周邊產業

經營的效率不振，導致在地居民受雇機會減少，人口外移情形逐漸增加，造成漁村原有機能衰退與高齡化問題更加嚴重。若經營成效良好，不僅雇用機會會增加，周邊的食衣住行育樂等相關產業也會隨之興盛。而營業利益增加與否則取決於觀光客人數的多寡而定，此課題包含了觀光轉型時的活動行銷手法、印象營造與宣傳效果。當觀光客來訪，其參與活動的實際感受與交通、飲食的便捷度、知性與感性的接受度、清潔與安全，以及觀光客下次是



▲美麗的漁港是天然的觀光資源。

否願意再來等，應進行有關消費者滿意度與願付金額意願之調查等。

另一方面，漁村、漁港若太過依賴大企業之觀光業者，一旦企業經營不善而崩解的話，則可能會使得漁村、漁港也隨之崩解。漁村、漁港配合觀光資本，雙方合作時，不能僅依存觀光資本，而需思考確保漁業本身的自立性與平衡點的問題。

（三）需依天氣或季節的營運

鮪魚祭、飛魚祭、烏魚祭、賞鯨豚、落山風等因為有時節的變化，才能造就文化特色豐富的產業。漁業是靠天吃飯的行業，受季節及天候影響頗大。在漁村、漁港觀光轉型之際，欲營造當地產業之特色，最先需考慮到其安全性，再配合季節與天候變化來作業。在不安定的營運環境中，也可以造就出獨一無二的特色產業。



▲秀麗的漁村、漁港風光。

（四）海洋休閒活動與傳統漁民間的分工

如同日本沖繩縣恩納村在漁村觀光轉型之際，海洋休閒活動與傳統漁場的利用問題上，雙方原本是衝突的，但經雙方以協調和解，互利共生的方式，令傳統的漁村轉變為日本人心目中的休閒勝地。在此節錄雙方利用附近海域之方式如下。

海邊的觀光旅館業最有利於遊客在附近的海域從事海洋休閒運動，或者是以圍起來之專屬沙灘，提供旅館觀光客遊樂。遊樂的項目有滑浪風板、獨木舟、玻璃船、內灣巡遊、浮潛等。由於海域景觀是觀光旅館存廢的基礎，旅館業者需徹底清掃海域、維護附近美麗的沙灘，並且需人造海灘及復育珊瑚礁等。而漁民則可提供娛樂漁船及潛水活動

時所需要的船隻與技術指導，也可幫忙維護及清潔海洋，並且擔負起復育珊瑚礁的角色等。觀光旅館業者雇用熟知海況的漁民，可毋需再教導相關海域知識，並可減少時間成本；再者，漁民熟知海域，亦可避開漁業作業的海域，避免與其他漁業發生對立關係，並可帶來雙方互利共生的實質效益。

（五）閒置設施的再利用

過去曾建造出一些不適當的漁港或漁業設施，這些被閒置的設施並未能帶來漁村及漁港的振興，甚至成為治安的死角。若能有效地利用這些閒置的設施，或許能開創出一番新的景象。而再利用這些閒置設施的同時，建議邀請當地有意願開發的義工團體，針對再利用及再開發，集思廣益，先從小地方、較無資金壓力的方面著手，累積經驗與了解消費者的意願，再將規模慢慢擴大，若有成效，再積極的轉型及新建等。而吸引觀光客前來消費並不僅是景色而已，亦應提供當地的特色與服務的感受。

（六）漁民轉型觀光之際的觀念衝突，功能與角色的遽變

漁民轉型觀光最重要的問題點，在於教育漁民從事服務業的態度與方法。基本上，第一產業與第三產業是截然不同的產業形式與理念，在傳統功能與角色遽變的同時，長期的習慣與觀念要在一朝一夕之間更改似乎很困難。



▲當地具特色的新鮮魚獲物，能讓遊客的五感躍動。

從事漁撈時，由船長發號司令，或者幾乎是不顧危險的往前衝的冒險方式，在服務至上的觀光業中並不適用。如同不會暈船的船長很難去理解會暈船遊客的各項需求。休閒漁業需要避免危險海域，時時刻刻留意遊客安全與身體狀況，需要服務的精神及具備緊急應變的能力等。這些都是需要透過再教育，養成正確的觀念，以及實際接觸時的經驗累積，一點一滴地健全人才培育計畫。

（七）獵人→生態環境保育的推手

休閒漁業的發展，不管是海邊的旅館業者或是傳統漁業者，若經營不當，常會被冠上破壞環境及過度利用資源的罪名，令人扼腕。事實上，漁場資源是漁民傳統維持生計的場所，漁民對於生態環境的保育，其重視程度比其他任何利用者而言都有過之而無不及。而海域的生態景觀則是旅館業者的命脈，可透過共同組織的團體，由旅館業者投入適當的海域基金，讓漁民監督旅館業者的排水情形，並配合浮魚礁與種苗放流等資源增殖，以有利於海域永續利用的事項。而海域涵養基金的利用，則可用來維護海域景觀。漁民與觀光旅館業者的利益相符，並且一同致力於海域環境的保護，漸漸地觀光旅館業者與漁民，就會被認同是保育海域的重要推手，事實上，兩者在海域環境的保全上扮演相當重要的角色。

（八）珊瑚礁的保育

珊瑚礁具生物多樣性、環境淨化場、美麗的景觀、教育研究、地球環境變動指標等等多重的功能。對漁民而言，是魚類避敵與繁衍下



▲當地的歷史漁村建物，是特有的文化特色。



▲漁村的作業體驗，能讓遊客對產業有更深的認識。



▲漁港整備後的遊艇停泊，呈現出宛如歐美國家的景色。

一代的重要棲息地。對觀光旅館業者而言，美麗的珊瑚礁就是最大的經營利益所在。潛水首選的地點當然就是珊瑚礁海域。具有珊瑚礁的海域，會帶動人潮前來漁村，亦會帶來餐飲業與服務業的雙重利益，因此，推動珊瑚礁海域的保育合乎所有利用者的利益。

（九）取締非法

削價競爭，短視近利，加上一窩蜂的群起削價，只會使具有特色的休閒觀光事業變得毫無安全感、索然無味及品質的低落。另外，在有利可圖之下，不法的業者也會隨之而起，令好不容易轉型的漁村、漁港蒙上另一層陰影。關於此點，除了要打擊非法、加強取締之外，也要導引不合適的營業手法轉型為合法。另外，利用有組織、有系統、有條理的方式建立出觀光事業的品牌，並利用正式資格的執照及證照，強調安全性與合法性。雖不是即時性的有效，但在口碑與形象的建立確實達到了實質的幫助。

（十）建立觀光勝地的印象

建立觀光勝地的印象，絕對無法一蹴可幾，而是透過觀光客的感受，綜合出一個在腦海中有鮮明畫面的影像。如同提到夏威夷時就會聯想到草裙舞與高級飯店的美麗沙灘，提到墾丁就想到美麗的珊瑚礁與國家公園內的墾丁夜市。說到淡水漁人碼頭就想到渡輪與夕陽等。營造一個觀光地區絕不能短視近利，有什麼利益就去做什麼，而是以眾人之力，運用當地具特色的文化、景觀、生態等，有計畫地打造出觀光勝地的印象。所以首先乃是定義欲發

展觀光的漁村、漁港，其型態為何？要建立起具備什麼樣的特色，才可吸引遊客的印象。再來，資源的內容包括風景、歷史建物、遊玩的設施、種類、休憩宿泊的設備、吃的味覺，以及能讓人放鬆的設計等。選定出適切、極具代表，且可以在腦中成形的具體印象。由此具體印象再加上觀光滯留時間是小範圍定點式，或廣域縣市鄉鎮連合的經營方式等，全部融入觀光勝地印象建立的概念中。所牽涉到的範圍極廣，亦是需要集眾人智慧與堅持下去的理念方能成功。

五、結語

傳統漁村、漁港的功能性，隨著漁業衰退而漸漸式微。如何使其轉變為休閒漁業已成為討論的課題，在找尋方法及導入當中，或許漁業可以與海洋休閒活動及觀光業者相結合，而再創第二春。在全國各地漁村、漁港當中，或

許已存在著許多發展良好的觀光漁村、漁港。其成功的案例應該是漁村、漁港與觀光事業之間實現雙贏的利益。由漁民的立場來說，穩定地供給觀光客對於水產品的需求，用以追求利潤。再者補償金與贊助金的獲得，對漁民生活可能暫時有所幫助，但並非長遠之計。最好是能選擇振興漁村、漁港或者傳統漁場的保育與再造，建立更豐富的生態環境，而成為海域利用的主導者。

而建立海域利用的組織團體，不僅可避免海域使用上衝突的發生，並可以圓滑地利用漁場海域，又可居中扮演漁民、漁村、觀光業者、與政府機關間的潤滑角色。在海域利用權上平衡分配，並酌收海域涵養發展基金，利用基金開發具當地特色的商品，並保護活動場所的海域與生態景觀。另外，基金也可用在珊瑚礁海域的保護與除害、教育休閒漁業的從事人員、確保漁村與漁港的地區發展及提升漁民的生活品質等，實現多贏的局面。🌊



▲維護美麗的沙灘，是發展觀光的重點。

鮪魚養殖之現況與展望 I

文／郭慶老譯自 2007.5.10 みなと新聞 圖／高遠文化事業有限公司

前言

本文係日本MARUHA公司的增養殖事業部草野孝部長於MARUHA漁友會關東支部總會會議後，以「鮪魚養殖之現況與展望」為題所發表的演講。演講內容包括：全球的鮪類漁獲量及漁獲管制、日本及外國的鮪魚蓄養事業、MARUHA的因應策略等。本文為其演講內容之摘要介紹。

全球的鮪類漁獲量

2004年全球主要5種鮪魚（黑鮪、南方黑鮪、大目鮪、黃鰭鮪、長鰭鮪）的漁獲量共計207萬公噸，其中最高者為黃鰭鮪的138萬公噸（佔全體的67%），其次為大目鮪及長鰭鮪。而為養殖對象種類、重要生魚片材料的

黑鮪之漁獲量為4萬4,000公噸、南方黑鮪的漁獲量僅為1萬5,000公噸。

2005年日本國內鮪魚的供給量，包括日本漁獲（主要5魚種）部分23萬公噸及輸入部分30萬公噸，合計53萬公噸，亦即全球生產量中的25%是被日本國內所消費，而其中黑



▲原油高漲導致停業，使漁獲供給量減少。

鮪的消費量，日本亦高居全球的80%左右，且南方黑鮪幾乎100%輸入到日本。因此，可預期今後黑鮪及南方黑鮪漁獲量及養殖生產量的減少，勢必造成對日本供給量的減少。

日本國內的供給量

日本本身的漁獲量加上輸入量的國內供給量（主要4種：黑鮪、南方黑鮪、大目鮪、黃鰭鮪）於2002年達最高峰的51萬公噸後，每年持續微幅下滑，2006年上半年期僅為前一年的90%，即33萬5,000公噸。

供給量減少的原因包括：資源的惡化、原油高漲導致的停業或無作業及海外需求的增加等。其中，各國鮪魚漁獲量的急增及因漁獲量的增加而導致的資源量減少，一年比一年更受到國際熱烈的議論。

資源管理

有關鮪魚資源管理等問題，全球有五大區域性管理組織在負責。去年10月在日本宮崎召開的南方黑鮪保育委員會中，日本遭指責過度捕撈，因此，會議決議將日本的漁獲量配額從今年起的5年間，由2006年的6,065公噸減半到3,000公噸。同時，澳洲的南方黑鮪養殖業也因涉及過度捕撈之疑而被要求履行嚴格監視原魚放養量及鮪魚成長率之義務。隨著監視結果的明朗化，今後澳洲養殖的南方黑鮪生產量恐怕也會減少。

在去年11月召開的ICCAT（大西洋鮪類保育委員會）特別會議中，決議將地中海的黑鮪漁獲量配額，在今後的4年間，由2006年的3萬2,000公噸分階段地削減到2萬5,500公噸，即共計要減少6,500公噸。此外，決定延長地中海大型圍網的禁漁期，黑鮪的禁止捕撈重量由10公斤提升到30公斤，可預期原魚的確保將愈形困難，而地中海養殖黑鮪的減產也勢所難免。

由於上述兩大區域性漁業管理組織決議削減漁獲配額，2010年黑鮪與南方黑鮪的合計供給量，預估將由2006年的6萬公噸減到5萬公噸。因養殖黑鮪的減產，對日本的供給量恐有減少之虞。🐟



▲日本魚市。

國際區域性 鮪漁業組織的管理方向

國際漁業管理趨勢報導之二

文圖／黃向文（漁業署遠洋漁業組科長）

在日本的倡議下，「國際區域性鮪漁業管理組織聯席會議」於2007年1月22至26日在日本神戶召開，與會者包括5個國際區域性鮪漁業組織的代表以及54個相關會員國，非政府組織（NGO）的參與也相當踴躍。會中探討公海漁業管理的原則與方法，對於國際漁業合作發展趨勢訂出多項擘畫，以下就幾項重要議題加以說明，讓我們在了解國際公海漁業管理趨勢的同時，能從更廣泛的角度來思考我們遠洋鮪漁業未來的發展方向。

背景

鮪旗魚類等高度洄游魚種為全球性重要之商業魚種，年產量超過1,000萬公噸，足見其重要性。就資源面而言，目前全球23類主要鮪類中，有6個系群面臨過漁危機，包括東大西洋及地中海黑鮪、南方黑鮪、北大西洋長鰭鮪、太平洋大目鮪、以及地中海長鰭鮪、大西洋正鰹，因此，資源保育勢必成為各國際組織之優先考量點。

鮪魚市場包括日本生魚片市場及全球罐頭市場，過去10年以來，由於新興漁業國家的加入，導致日本生魚片市場產生結構性的變化，加上日本國內人口減少以及需求降低等因素，促使日本力保市場價格以及供應量的穩定，目前面臨的主要問題包括漁撈能力過賸、鮪魚養殖監控不足以及IUU漁業問題。相對的，鮪罐市場遍布全球，呈現較穩定的趨勢，其主要挑戰在於貿易關稅以及配額問題，還有消費者保護、環境保護以及市場通路等問題。

對於高度洄游魚種，係由區域性鮪漁業組織負責保育管理，現行管理鮪類之主要五大國際區域性漁業組織為美洲熱帶鮪類委員會（IATTC）、大西洋鮪類資源保育委員會（ICCAT）、南方黑鮪保育委員會（CCSBT）、印度洋鮪類保育委員會（IOTC）以及中西太平洋漁業委員會（WCPFC）。ICCAT以及IATTC屬於歷史較悠久且會員數較多者，其中ICCAT扮演先驅者的角色，其配額管制魚種數量為各組織中最多者，許多漁船監控措施也由ICCAT率

先施行，並逐步拓展到其他組織。相對的，WCPFC歷史雖最短，卻因為有幾個組織在前引領，使得WCPFC的公約規範內容為各組織中最为完整者，有關公海登臨檢查即為一例。

由於各區域管理組織背景及文化不同，使得組織間對於保育決議的步調不一，例如實施公海運搬船觀察員制度，也成為許多公海作業國家關切的焦點。此外，即便各組織有其特性，也都普遍面臨漁撈能力過多、資料缺乏或品質欠佳、漁獲量查核、貿易管制措施、觀察員、公海監控、混獲物種保育等挑戰，也因此，許多國家希望藉由神戶會議，篩選重要議題做為未來優先推動的目標。

重要議題

一、貿易及漁獲追蹤

港口國檢查以及市場國監控的重要性已被普遍接受。目前的爭議點在於應維持現行針對重要保育魚種（如南方黑鮪、黑鮪、大目鮪、劍旗魚）在貿易通關時必須使用統計證明書制度（SD），或者要進一步延伸到漁獲證明書系統（CDS），將監控點擴充到漁船、大盤商至銷售點等所有漁獲流程（從海上到餐桌上，from ocean to table）。加拿大、澳洲、紐西蘭等國認為應推動漁獲證明



▲神戶會議會場。

書系統，日本則對於漁獲證明書系統持保留看法，我國亦認同日本立場，認為漁獲流向應管控，但考量船旗國／市場國／港口國／區域性漁業組織所需負擔的經費以及人力問題，對於全面採行漁獲證明書系統應審慎，特別是針對不耐久存的生鮮產品，應先解決通關程序，以免影響其品質。

二、有關漁船白名單及黑名單

- ➊ 為了掌握漁船動向，目前各組織均建置有「合法作業漁船名單」（通稱白名單）制度，但如何有效整合為癥結所在。有些國家認為應由FAO統籌建立全球性的漁船白名單，但有些國家質疑各組織會員不一、漁船作業區域不一，很難找到適當單位整合相關資訊，遑論必須付出額外的經費與人力，現階段還是維持由各組織自行管理。
- ➋ 至於建立非法作業漁船名單（通稱黑名單），目的在於希望藉此阻擋黑名單漁船在各港口國卸魚或整補，實際上，整合黑名單並非難事，但關鍵在於目前的黑名單所包含漁船資訊有限，無法確實掌握漁船所有者或其動態，而黑名單漁船動輒換名、換旗以規避查緝，對於後續追蹤很難發揮作用。因此，是否能在追查黑名單的漁船過程中找出可追蹤的查核因子，例如漁船的IMO號碼，因為IMO號碼難以隨之變換，才能讓黑名單發揮作用，確實阻絕黑名單漁船從IUU行為中獲益。

三、有關資料蒐集

- ➊ 資料乃科學研究之基礎，其重要性不言而喻。然而，由於遠洋漁船作業機動性高，使得資料蒐集以及查核難度相對增加。各國咸認為應該加強資料的蒐集以及核對，特別是許多開發中國家因為經費以及人力有限，能投入的心力相當有限，因此部分國家建議應該成立基金，協助開發中國家建構資料，包括科學研究人員的訓練等等。
- ➋ 此外，漁船監控系統、觀察員制度、港口檢查也都是可運用來查核資料的重要機制，如果能加上市場國貿易措施（如統計證明書等），對於資料之掌握將能更為精準。



▲遠洋漁船卸貨。（高遠文化 提供）

四、有關轉載監控

- ⊕ 由於遠洋漁船多數在公海作業，為了提高漁獲販售效率，故透過海上運搬船運送漁獲的方式已行之有年，然由於幾年前因為運搬船被查獲協助超捕漁船從事非法漁獲之運銷，使得公海轉載成為眾矢之的，特別是許多從事公海轉載的運搬船多以權宜國籍船舶的方式經營，使得其監控更為複雜。
- ⊕ 各國體認到海上轉載監控的重要性，而港口轉載亦應加強監控，因此，ICCAT率先在2005年通過海上以及港口轉載之監控決議，要求從事鮪延繩釣漁獲運搬之運搬船都必須接受區域性漁業組織派遣之觀察員，全程監控海上轉載行為。之後，IOTC以及IATTC也通過類似的決議，惟執行期間較大西洋晚一到二年，使得三大洋運搬船之觀察員監控機制實施步調不一，大西洋預定於2007年5月開始執行海上運搬船觀察員之派遣，未來，各組織間將設法統一步調，以達全面性監控。

五、控制漁撈能力、漁獲努力量

- ⊕ 相較於前述議題，各國對於此議題則各持己見，分為三個主要集團：
 1. 首先以已開發國家為主，包括歐盟、美國、紐、澳、加、日等，多強調應有所限制，才能有效避免過漁，並應將意外捕獲魚種也列入考量，採用漁獲證明書（Catch Documentation）系

統，並加強對於IUU之處分措施。我國特別表示，為管制漁撈能力，不但建立國內的漁船汰建制度，也管制輸出的漁船必須汰建等量的漁撈能力，始得輸出漁船，以維持全球漁撈能力，並建議各區域性漁業組織及各國應考量建立全球性的標準，才能發揮效用，日本特別呼應我國的作法，認為值得效法。

2. 其次則為墨西哥等國家認為，以現有之配額分配、禁漁區、禁漁期等限制，加上觀察員等監控措施，應該能夠達到管理目的，而漁撈能力應非關鍵，應由各國自行決定管理方式。
3. 第三集團則以南太平洋論壇國家（FFA）為主，不斷強調依據國際法規，沿岸國以及小島國有發展漁業的權利，不應加以限制，甚至各國還應該給予協助。

六、有關意外捕獲物種

- ⊕ 紐澳等多國均認為生態系導向保育措施很重要，各國不應以欠缺資料為由，對於混獲物種之保育措施採取消極態度，而應以預警制的態度面對，甚至應該發展區域性計畫。國際野生動物保護基金會（WWF）特別關心海龜問題，並提醒有些觀察員計畫未及時提供資料。
- ⊕ 在鯊魚方面，有些國家指出，鯊魚是某些漁業的目標魚種而非混獲，應有不同的管理標準，特別是鯊魚種類多達上百種，應該有所區別，至於有國家建議各

組織應該管理以鯊魚為目標魚種的漁業，則被認為此建議已超過區域性鮪漁業組織之權責。有些國家也點出目前規定卸售的鯊魚翅比例不得少於鯊魚卸魚總量的5%的比例尚有商討空間，而鯊魚漁獲量低報的狀況也應該改善。

- 對於此類議題，非政府組織，例如國際鳥盟以及WWF等的發言次數明顯增加，頻頻呼籲各國應該積極採取措施，相對地，開發中國家則顯得較為沈默。

會議成果—聯合行動方針（Course of Action）

- 面臨前述多項議題，與會者列了一份清單，臚列如次，某些國家認為應排定優先順序，然由於不同國家關切點不同，最終僅能同列：

1. 及時有效的改善、分享並公開資料及資源評估模式研究等相關資訊。
2. 視需要制訂公平、透明化的配額分配機制，且須考量新加入者的需求。
3. 管控漁撈努力量或漁撈能力，包括視需要減船，確保與所分配到的漁獲配額等漁撈機會能夠相稱，以促成漁業資源的永續利用，同時必須考量到開發中小島國的權益。
4. 應確保管理措施係基於科學研究之建議，設定適當的復育計畫，包括應採預警制的精神、維持資源於永續的水準。
5. 整合各項監控措施，包括漁船監控系統、觀察員、登檢制度、港口國檢查、市場國管制、加強轉運監控、黑



▲神戶會議主席（中）以及IOTC主席（右）、IOTC秘書長（左）。

鮪養殖監控等，並尋求五組織間的一致性，避免重複，以提高效率。

6. 會員以及非會員都應對IUU行為訂定適當處分以及制裁措施。
7. 強化IUU防制措施，包括認定並量化IUU的貿易以及相關資訊、建立區域組織 / 船旗國 / 港口國 / 市場國 / 沿岸國間的IUU資訊交換系統、強化白名單以及黑名單，有效加強管控國人，包括依據國際相關法規，認定利益相關者並公開相關資訊。
8. 建立並執行漁獲生產履歷制度。
9. 評估各區域性漁業組織之績效。
10. 執行預警制以及生態系漁業管理，包括建立意外混獲之資料蒐集系統、針對不同的生態系統，採用技術來降低對於生態相關物種的影響，特別是對海龜、海鳥及鯊魚等生物。
11. 建立鯊魚漁業的資料蒐集及評估體系。

12. 研究減少捕獲幼齡鮪魚的技術，特別是針對集魚器（FAD）之作業。
13. 對於發展中沿岸國家給予人力資源發展、參與區域性組織科學會議以及年會資源評估，以及履行監控制度之能力建構。
14. 加強科學家及專家間之聯繫，包括就特定議題（例如避免意外捕獲的防避技術等）召開跨組織之研討會，整合各項會議的時間以及提案時機，以避免會議時間的重複，並給予適當的時間因應。

與會者也提出目前各組織應整合之技術性工作包括：1. 貿易追蹤制度，包括發展漁獲履歷系統等；2. 建立全球性的鮪漁業漁船名單，並考量採用如IMO號碼等獨特、不可變換的辨識碼；3. 轉運控制措施；4. 資源評估結果之呈現予以標準化。

總結

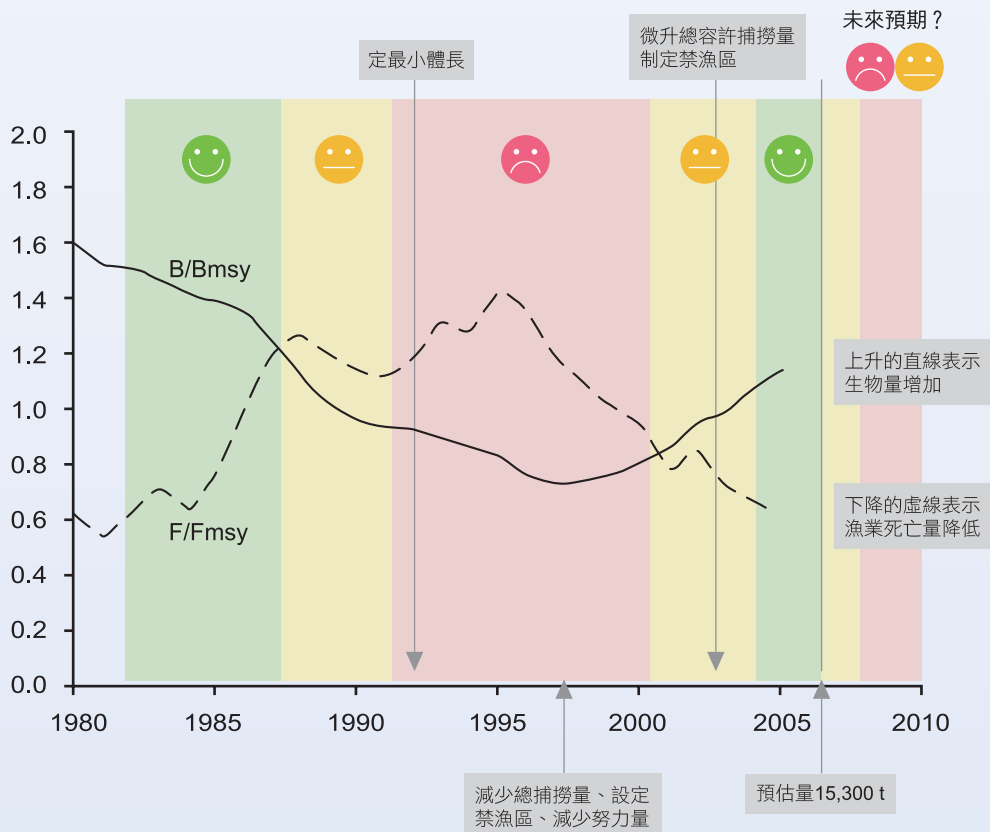
在完成行動方案的同時，各國仍存有不少歧見，例如日本極力想壓縮圍網使用FAD的空間，以保育大目鮪幼魚；歐盟則致力維護圍網的作業空間。傳統漁業國家希望限制漁撈能力，避免過漁；小島國仍力欲發展，並要求協助。此外，美、加、紐西蘭等國認為區域性組織或有功能不彰之處，故應加強其績效評估，但區域性漁業組織的運作已經是在諸多會員決策機制下運作，應該由何種指標來評判？應由誰來公平、透明的評斷區域性漁業組織的績效？以及評估之後是否就能夠有所改善？這些問題都極具挑戰性。

相對的，WWF等保育團體對於本會議成果仍表達不滿，認為本會議並未展現保育之決心，許多漁業國家仍不願積極面對意外捕獲的問題。如何處理前述各項議題，以促成

●大西洋鮪類資源保育委員會制訂之保育管理措施一覽表。

系群	總容許捕撈量	努力量	體長限制	禁漁區	漁具限制	資料回報
西大西洋及地中海黑鮪	✓		✓	✓	✓	✓
東大西洋黑鮪	✓		✓	✓		✓
大目鮪	✓	✓		✓		✓
黑皮旗魚	✓		✓			✓
紅肉旗魚	✓		✓			✓
北劍旗魚	✓		✓			✓
北長鰭鮪	✓	✓				
南劍旗魚	✓		✓			
地中海劍旗魚				✓	✓	
黃鰭鮪		✓				
南長鰭鮪	✓					
地中海長鰭鮪					✓	
鯊魚						✓

▼保育成功的案例—北大西洋劍旗魚



鮪魚資源的永續，將是區域性漁業組織近期的重要目標，也考驗各會員應如何在背景迥異的情況下，達成最佳的解決方案。

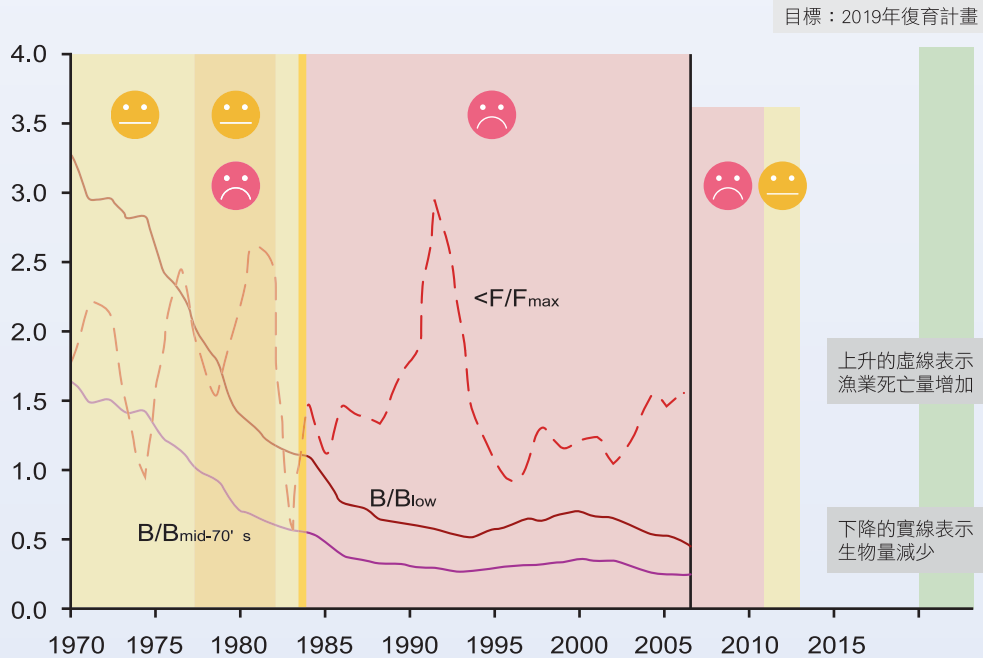
回過頭來，在本次會議討論的諸多議題中，值得我國深思的有以下幾點：

一、漁撈能力之管控：多數國家皆認為管控漁撈能力係屬未來管理重點，應至少維持在現有漁撈能力，使其不得增加，倘有需要必須採取減少漁撈能力之相關措施。就我國而言，除了2006年完成160艘大型鮪延

繩釣漁船減船計畫，建立國內漁船汰建制度之外，並管制輸出的漁船需先汰建等量的漁撈能力，始得輸出漁船，顯示我國現行之管制漁撈能力措施實與國際管理方向一致，惟目前針對小型漁船之管控未臻完善，故應徹底清查，確實掌握小船漁撈能力，俾符合國際社會之管理趨勢。

二、IUU 漁船問題：各國皆認為應加強多項防制IUU 之措施，如港口國措

▼尚待努力—西大西洋黑鮪



施、市場國措施、MCS 措施等，且應對IUU 訂定適當處分及制裁，包括加強管控國人等。為加強管控IUU，我國目前正草擬法案，要求我國人經營外國籍漁船需獲得政府核准，並遵守相關組織保育規定，若有違反者將予嚴懲。此草案與大會討論獲得之共識一致，故應積極推動草案，以符合國際要求。

三、生態系統措施及預警措施：此兩種措施之精神已經涵括於WCPFC 及IATTC 之新公約，此次會議討論也認為此兩種措施為往後應通過採取之養護管理措施，然我國業者對此等概念之認知尚嫌薄弱，故我國應

加強宣導及教育漁民與業者，俾落實此措施之執行。

四、混獲議題：此議題漸受各管理組織重視，與會者也認為今後應採取更適當之管理或避忌措施，減少鮪漁業對其他相關物種之影響。由於我國遠洋鮪漁業作業船數眾多，其對混獲物種的影響也為其他國家所關切，故應對此議題積極回應，並採取必要的管理措施，才能有助於維繫意外混獲物種的資源，且不致影響目標魚種之漁業作業。

備註：本會議各項結果可參見
<http://www.tuna-org.org/>

日本推動振興漁業及 活化漁村的作法

—福岡行之我見

文圖／莊慶達（國立臺灣海洋大學教授）

春假期間，藉由拜訪姐妹校九州大學之便，在九州大學教授的陪同之下，順道拜訪福岡市漁業協同組合姪浜支所。姪浜漁協位於都市型的漁村社區，當地漁產業隨著福岡市的經濟發展逐漸衰落，漁村的年輕人口也紛紛轉業或轉型經營。根據協同組合的工作人員指出，目前該漁協僅剩67戶漁家會員，為了延續當地漁業的持續經營，協同組合在政府的協助下，逐步改建漁村社區及強化漁業推廣工作。時至今日，在活化漁村社區及振興漁業方面已有顯著的成效。



拜訪當日雖然是星期六例假日，但漁協員工仍敬業的為漁民朋友們服務。此時，座落在漁港邊的漁村活動中心充滿了婦女交談的笑聲及小孩朗讀的聲音，原來是漁村婦女正努力學習製作當地特產—海帶加工製品，二樓則正在教授漁村青少年英文會話，其學習精神相當令人感佩。漁協人員向我們介紹目前該協同組合的發展概況並指出，自從漁村社區改建之後，漁村富麗的景象已逐漸開花結果，年輕人已有漸漸「回流」的跡象。透過漁村活動中心所安排的各類漁事、家政及四健學習，不但改善當地的漁業經濟條件與收入，也厚植青少年對漁產業的期待與向心力。

之後，我們一行人一起走訪漁村社區，參訪中發現漁港周邊非常乾淨、漁村社區呈現出相當富麗的景象，身處其境，感受到村民彼此相處融洽，也相當滿意政府推動活化漁村及振興漁業的各項措施。一位當地會講英語的年青漁民告訴我們，從事漁業不再是傳統“四D”產業（Danger危險、Difficulty辛苦、Dirty骯髒、Distance離家遠）的刻板印象，而是一項“四A”（Accountability負責、Accomplishment成就、Ambition抱負、Attraction吸引）的職業選擇，而漁業推廣工作則一直被視為轉變觀念的重要關鍵因素。

根據漁協表示，近年來，日本振興漁業、活化漁村的漁村建設焦點，已逐漸朝向



▲漁業協同組合指導漁村婦女製作海苔加工品。



▲漁業推廣工作人員在漁村活動中心前合影。



▲漁民在漁港邊進行作業後的整理工作。



▲政府與協同組合協助改建的漁村社區住宅外貌。

結合科技與休閒的方向發展，日本政府每年投注在漁業建設與福利的經費約為漁業產值的20%左右，由於政府在財政上適時伸出援手，加上來自學術界推廣教授的技術指導，當地漁業已能發展出新的事業，如二級產業的加工製品及三級產業的休閒漁業，不僅成為當地的重要經濟來源，也提供都市民眾觀光遊憩的機會。漁協人員進一步指出，每年到離福岡市15分鐘船程的「能古島」之遊客，也會順道到此漁村一遊，同時採購該協會的新鮮魚貨及漁產加工製品，對於提升當地漁村經濟有一定的助益。

反觀臺灣，近年來由於政府財政拮据，對漁業的建設與福利也相對縮水，以2006年度中央政府總預算為例，全年有關海洋產業科技發展、教育、研究與文化的歲出金額約675億元，僅佔總預算的4.3%，相

對於與海洋相關之產業，如漁業、海洋科技、海洋教育、海洋事務等產業所延伸的產值而言，顯然政府應提升追求此等產業發展上所需的預算。再以2006年漁業署的預算為例，漁業署總預算大約在60億元，僅佔該產業產值的6%左右，2005年更低至47億元。事實上，以長期觀點而言，漁業推廣工作有助於提升漁民知識與技術，輔導漁民妥善規劃資源利用、提升漁業經營管理水準，進而改善漁民生活素質與漁村經濟條件，讓其對政府所擬訂的漁業政策由「無知」的漠不關心，到「知」的支持與配合。然就財務議題而言，如果發展海洋被視為國家的重要施政政策之一，那漁業推廣這項向下紮根、向上生根的工作，就必須要有足夠的預算來挹注這項事業，否則，政策的立意就無法落實。🌊

珍愛海洋 擁抱希望



漁廣的「廣播暨海洋生態保育列車」走遍屏東多所國小

文／洪淑昭（臺灣區漁業廣播電臺） 圖／李至文（臺灣區漁業廣播電臺）

漁廣的「海洋生態保育列車」又出發囉!! 為了增進小朋友對海洋生態的認識，從小就培養愛護海洋的觀念，臺灣區漁業廣播電臺針對臨海等資源較為缺乏的國小，自4月份開始舉辦一系列「珍愛海洋、擁抱希望」～廣播暨海洋生態保育的宣導課程。此次漁廣生態列車走遍屏東縣各個海岸，與臨海的8所國小（包含離島琉球鄉全德國小在內）的小朋友共度知性與歡笑的美好時光。

海洋教育刻不容緩

根據歐美一項研究報告指出，因為海洋污染與人類過度捕撈，致全球近三分之一的海洋魚類已經枯竭，科學家預測在40年後，將有九成以上的魚種瀕臨滅種的危機。臺灣學者也表示，臺灣海岸受到嚴重的破壞，造成無數的生物無棲身處所甚至死亡，像在屏東經常可看到背著垃圾的寄居蟹。海洋生物專家林勝吉就指出，由於海洋受到污染，寄居蟹找不到適當的貝類，只得屈居於人類丟在海邊的寶特瓶蓋或燈泡裏。中興大學吳聲海副教授解剖赤蠵龜的腸胃發現，裏面處處塞滿了塑膠垃圾，他甚至懷疑造成西海岸海洋動物擱淺頻繁的主因是堆積在海岸的垃圾所造成。

面對海洋環境遭受到前所未有的破壞，讓人不得不驚覺海洋生態教育已到了刻不容緩的地步，而身為傳播媒體的一份子～臺灣區漁業廣播電臺，除了藉由廣播的力量，在空中不斷傳達海洋生態保育的重要性之外，並且規劃了一系列「廣播暨海洋生態保育」校園深耕的活動，以聲音、圖片、兒童廣播劇等面對面的方式，讓這群未來守護海洋的小尖兵們，瞭解海洋生態保育的重要。

漁廣的「珍愛海洋、擁抱希望」～廣播暨海洋生態保育宣導活動，在屏東縣的全德、東興、水利、大光、水泉、佳冬、枋寮及東港等八所國小舉辦，不論是離島琉球鄉還是屏東縣的國小，每個小朋友在宣導課程裏都聚精會神的聆聽，深入瞭解

保育類海洋生物的生態，也發表未來守護海洋生態的決心。琉球鄉全德國小六年乙班潘心怡同學就說：「海洋是我們大家的，我長大之後一定要好好保護這片美麗的海洋。」小朋友對於漁廣走入校園進行海洋保育宣導教育，都覺得相當有趣也覺得很有意義，他們都希望有機會的話，能到電臺來看看錄音室裏的叔叔、阿姨們，也想看看神奇的電波是如何將聲音傳送到收音機裏。

童趣中激發守護海洋的熱情

宣導課程內容豐富精采，先從神奇的無線電波談起，讓小朋友認識廣播傳遞聲音的原理，瞭解廣播無遠弗屆、即時快速的特



▲大光國小校長蘇國興親自參與課程活動。

性；而對於聲音的傳達所引發的無限想像，每個小朋友也都展現了高度的興趣與好奇，他們覺得電波能將聲音傳達到海上，讓出海捕魚的爸爸即時瞭解到天氣海象的變化實在是太神奇了。

由於小朋友都愛聽故事，所以在宣導課程裏安排了漁廣自製兒童節目－「漁夢探險號」，化身為「飛魚阿姨」的我，藉著廣播劇聲音的引導，帶領著所有的小朋友探索美麗的海底水晶宮。「什麼？！曼波魚一次產卵有三億個！」「哦！鯨魚原來是哺乳動物啊」「水母和海參之所以沒有骨頭，真的是因為貪吃的海龍王所變成的嗎？」小朋友對廣播劇裏的每個生物角色

都充滿了好奇，甚至有小朋友問我：「飛魚阿姨妳真的到海底去探險嗎？可不可以和妳一起坐漁夢探險號去探險呢？」漁廣的兒童節目之所以會取名為「漁夢探險號」，就是因為與臺語裏的「漁網」、「漁夢」、「希望」都是同音，而「漁夢」探險號，表現的就是「希望」與歡笑，透過生動、有趣的「童話」方式，讓小朋友瞭解海洋的美麗與奧妙，進而疼惜海洋。在廣播教學的課程裏，我們從每個學校小朋友的反應中得知，「漁夢探險號」的確帶給孩子們無限的想像與快樂。

看圖辨魚可是這些漁家子弟最拿手的項目了，像是屏東縣琉球鄉全德國小的同學



▲實施海洋生態保育課程。



▲大光國小校長蘇國興頒贈感謝狀給漁廣。



▲水利國小陳國民校長(中)與漁廣同仁合照。

們，每天看魚吃魚，對魚的名稱精通得很，每當投影機投射出各類魚的圖片時，小朋友都興奮得爭相搶答：「我知道！這是“黑甕串”！」「這是魷仔魚！煮魷仔魚粥最好吃」。然而，小朋友對於這些魚類的生態及目前所遭遇的危機卻都是一知半解，就如全德國小六年乙班田淑雲同學就說：「平常只覺得這些魚很好吃，沒想到有這麼多魚已經瀕臨滅種的危機，迫切需要人們的保護與復育。」在最後的心得分享裏，小朋友對於大海迫在眉睫的危機，展現了無比的憂心與關切，對於保護海洋資源也都表示了自已的看法與守護海洋資源的決心。

對於漁廣深入校園的廣播教學，屏東縣林邊鄉水利國小陳國民校長表示：「這是很有意義的活動，可幫助小朋友認識海洋生態保育的重要」；全德國小湯明寶老師對我們特地搭船前來宣導，深深感受到漁廣的用心，他說：「琉球鄉是離島，資源不如本島來得多，漁廣讓孩子瞭解海洋生態的知識，也明白海洋保育的重要，這是很有意義的活動。」對於我們的教學，許多學校的老師也提供了許多寶貴的意



▲水泉國小同學覺得海洋生態極需保護。



▲水泉國小教務主任謝豐旭覺得漁廣此行教學很有意義。

見供我們參考。除了已舉辦的高雄市、屏東縣的國小之外，未來漁廣的海洋生態保育列車，將馬不停蹄地走進向其他縣市的漁村國小，也歡迎有興趣的學校與臺灣區漁業廣播電臺連繫，可儘速安排前往宣導。

漁廣深耕海洋教育，成就漁業未來夢想

不僅是臺灣，「魚源枯竭」已是世界各國共同面臨的問題，環境的劇烈改變、海洋環境的污染與過度撈捕等問題，造成現今漁業面臨到前所未有的挑戰。為重拾臺灣漁業未來的希望，讓我們的下一代能

貼近海洋、愛護海洋，進而瞭解海洋生物的生態，漁廣的「珍愛海洋、擁抱希望」～廣播暨海洋生態保育宣導活動，將持續深入校園，與我們的下一代面對面，讓他們瞭解到未來海洋生態環境需要他們的維護與愛惜。

發展漁業除了是撒下「漁網」外，更應該是播下「希望」。在未來，漁廣期望能藉著廣播及海洋教育的深耕，培養孩子們熱愛海洋、善用海洋，同時擁有海洋國際觀的下一代，再造臺灣未來「漁」業的美麗「夢」想。🐟



▲漁廣主持人與東興國小得獎同學合影。



家政班課題——

預防醫學是達成 健康老化的重要方法（續）

文圖／陳秀卿（農委會前簡任技正）

老化所衍生的問題可以延緩嗎？

答案是肯定的，健康老化是可能的，雖老化或進入高齡，但仍健康，不會蒼老、或被疾病纏身而無法安享晚年。前文敘述疾病與老化為健康衰退之一體兩面，除了得自父母基因遺傳外，高齡者之負面現象如衰老、老殘等主要是疾病所造成，並非全然是生物性老化的必然現象，如能維護健康，老化所造成的變化並不太多。而要達到健康老化（**Healthy Ageing**）的目標，需認識老化及預防或減緩其可能衍生的問題，以及積極防治慢性疾病。

因生活方式各有不同，每個人老化所產生的變化差異相當大，如吸煙、運動、營養及情緒等均會影響老化的過程。換言之，良好的生活品質可能延緩老化，而老化並不等於疾病，只是較易罹患疾病。大部分老化可能衍生的問題是可以預防的，據研究發現，很多老化的現象是源自未建立與力行健康的生活方式與預防疾病。

在亞洲生產力中心（**APO**）辦理之高齡者研討會中，日本專家提出的專題報告指出，80－90%之高齡者是健康的。長壽又健康是全人類追求的目標，最重要的是養成良好的生活習慣。日本作家齊藤描述，日本政界領導人物過了七、八十歲仍然非常健壯者比比皆是，主要係因從事政治事業，其責任與壓力頗大，為克服困難必須經得起考驗及挑戰、發揮創造性思考，而競選時又必須經常走訪選民、大聲演說，因能造福選民有成就感。接受挑戰，鍛鍊身心，老化所衍生的問題是可以延緩的。

老人醫學教授布特勒稱，以往認為人只要年齡到達或進入一個階段，其智力必然開始退化，但這並不一定正確，智力之增進與衰退，與生活方式及生活品質有極密切關係，不斷學習可繼續增長智力，且經驗與智慧累積愈多，使思考、洞察力與判斷力日增，此即結晶型智慧。研究指出，教育程度較高的老人罹患老人失智症之比例較低。

聯合國世界衛生組織指出，與健康有關的因素與其所佔之比率為：遺傳基因（佔25%）、外在環境（佔19%）、醫療服務（佔10%）及生活方式（佔46%）等，防治疾病需要不斷充實預防醫學知識及力行健康生活習慣。因之，延緩老化要由建立並力行健康生活習慣做起。

美國史諾坦教授為了解衰老的問題，特研究修女的生活型態，因修女們生活背景大致相同，如飲食、生活環境、教育背景、傳教義、不結婚、不抽煙、不喝酒等，發現有些修女活到100歲仍然健康且健談，但也有不到70歲就已經有腦中風、失智症、骨質疏鬆症、乳癌等疾病，進一步分析發現，有些是基因的問題，但詳加追查發現，運動、個性及人際網路會影響其生活品質與壽命，例如，感情上，有朋友與家屬之支持者壓力較低，也較長壽；而孤獨自處、得不到關懷者壽命較短。史諾坦教授又發現，有飼養寵物者活得較快樂；又由修女寫的日記發現，思考密度低者，在老年時得失智症者較多，該研究亦發現，修女進修獲得學位者得失智症者相當低。

以下介紹老化理論－自由基及相關的重要文獻：

由於老化的進行及慢性疾病都與自由基有關，因此需要認識自由基及如何抗自由基？

一、自由基是什麼？

自由基即過氧化物，帶有未配對電子，為不穩定的化學結構、很活躍，自由基也有好的，但大部分有毒，為破壞性很強的分子。自由基會促使基因突變而產生癌細胞、造成細胞

死亡、血管內壁受傷害、腦中風、心肌梗塞、老化等現象。空氣污染、吸煙、老化、激烈運動以及紫外線等均會引發自由基。

未老先衰大半是自由基作祟、氧化壓力是各種慢性疾病與老化的開端、慢性疾病都亦是自由基在作祟、自由基對腦神經會造成傷害、自由基含量愈高壽命愈短、腦中風是氧化自由基的迫害所引起、紫外線會引發自由基、傷害皮膚，以上是摘自自由基專家林天送博士所著『自由基大革命一生老病死的秘密』部分章之標題。

二、如何抗自由基？

（一）研究顯示，體內有充分抗氧化劑－抗氧化酶、抗氧化物即可以抗自由基，製造抗氧化酶需要充分營養素，包括微量元素如硒等在海產、蔥、蒜中含量豐富，或抗氧化物即維生素A、C與E。又由於多元不飽和脂肪酸在高溫時會產生自由基，需審慎用烹調用油，減少油炸食物等。而最好的抗氧化劑是來自食物。

（二）吃七分飽可以減少自由基傷害

研究證實，人在輕微飢餓狀況下可促進大腦、神經組織、內分泌與免疫系統等之功能，增強抵抗力而延年益壽，亦可刺激生長激素有助於發育。長期保持輕微飢餓，但仍維持均衡營養狀況下強化身體機能，比終日飽食者壽命延長20－30%，WHO研究指出，70%以上的長壽者有節制飲食的習慣，從不暴飲暴食。

（三）高量鐵質是老化的催促劑

中年以後鐵質是老化的催促劑，細胞黏膜裏含高量鐵質可能加速老化，引發疾病。鐵質



▲紅黃色蔬果是抗自由基食物。(高遠文化 提供)

是製造血紅素的基本原料，若缺乏會造成缺鐵性貧血，孩童和青春期的女性常缺鐵，尤以女孩因月經流失大量鐵質，因此需攝取富含鐵質食物或服用鐵劑，胃潰瘍、痔瘡患者如有較多出血現象亦然。

然而一般健康成人或更年期以後的女性，如額外補鐵可能產生健康危機，因鐵質在體內血液與肝臟囤積，會產生自由基攻擊細胞，加速老化。鐵質會促使LDL即壞的膽固醇轉變為有毒，破壞動脈，引發中風與心肌梗塞，且血液中鐵質含量愈高，罹患癌症的機率也愈大，研究發現罹患癌症的機率高出5倍。喜歡吃紅肉者較易發生直腸癌，係因紅肉富含鐵質之故。動物性食物如紅肉、蛋黃、肝臟、豬血、貝類等富含鐵質，且易為人體吸收；另植物性食物

如海帶、紫菜、海苔、芝麻、黃豆、高鐵穀類早餐、堅果及綠色蔬菜含鐵質亦多，但較不易被人體吸收；又定期捐血可以排掉部分鐵質。

（四）抗老化之維生素B6、B12及葉酸：

近年來，醫學界證實維生素B6、B12及葉酸是可以抗老的營養素，維生素B6可提昇免疫力，並可減少同半胱氨酸—危害心臟血管疾病的物質。血液中B6不足，同半胱氨酸增高，會損傷動脈，引發心臟血管疾病、中風；雞、鴨、肉、魚、綠葉青菜及水果含B6，但煮熟與氧化會造成B6的損失；維生素B12不足會出現神經系統病變、記憶力下降、惡性貧血，甚至失智等，簡言之，維生素B12可預防腦部老化、失智的發生及惡性貧血。維生素B12主要來源為肉類、內臟類、乳酪等動物性食品，葉酸在綠葉青菜、桔汁、豆類等含量較多。

同半胱氨酸被認為是血管疾病的另一標記，30年前，同半胱氨酸與心血管疾病之關係即被劃上關係，但最近才受到醫學界的重視。同半胱氨酸是蛋氨酸（為蛋白質之組成物）代謝過程產生的一種對細胞有毒的中間代謝物。有足夠的維生素B12、B6及葉酸時，同半胱氨酸就會轉變為無害的化學物，否則血漿中同半胱氨酸濃度升高，會傷害血管，最後導致血管硬化，增加中風或心臟病致死的可能；同半胱氨酸同時對眼睛、中樞神經系統也有傷害。

（五）防高血壓與腦血管疾病之飲食

93年度，針對602名農村失能者照護現況調查顯示，造成失能之主要原因為腦血管疾病，即中風，而腦血管疾病之主要原因是高血壓，兩者是造成血管性失智的主要原因。在此



▲含鐵豐富的紅肉在中年以後要減少攝取量。（高遠文化提供）

再談高血壓與腦血管疾病，長期以來調查發現，國人鈉（來自鹽、味精、醬油、加工食品等）之攝取量約為需要量之2倍，而鈉攝取過多與高血壓有關。美國心肺血學會委由美國6個醫學中心進行研究，將各種公認可以降血壓的飲食因素全都包容在一種飲食，這種飲食稱DASH，即低脂肪（來自脂肪之熱能占26%）之飲食、8至10份蔬果及2－3份低脂或無脂奶製品，結果降血壓效果最好。因此專家建議防高血壓與腦血管疾病需：少吃鹽、減肥、運動、少喝酒及吃DASH飲食。

最近英國研究人員經歷13年研究發現，每天吃五份以上蔬果可大幅降低腦血管疾病，效果最好；研究人員表示，維生素B6、B12、葉酸、鉀、纖維與抗氧化物都可降低腦血管疾病危險。該研究指出，攝取充分蔬果可減少其他心臟血管疾病的發生。英國癌症研究中心報告亦指出，兒童愛吃魚、肉的習慣遺傳自父母，但吃蔬果與甜點則是後天培養的，自幼培養吃蔬果，不吃或少吃甜點是良好的飲食習慣。

三、2005年美國飲食指南

前已詳述，慢性疾病及潛在慢性疾病，如癌症、心、血管疾病、糖尿病、肥胖症、高血脂症、骨質疏鬆症、痛風及關節炎等為國人常患之病症，且心、血管疾病已年輕化，根據臺大醫院調查，1974至1993年的心肌梗塞死亡率增加兩倍多，且30至40歲的男性死亡率明顯增加。長期以來，美國曾經歷上述問題，該國之經驗或可供參考。美國農業部和健康與服務部所發表之「2005年美國飲食指南」（按其規定5年調整一次），全長71頁，該指南依照不同之生活方式製成12個金字塔，該等金字塔之製作及實踐指南之相關知識費時4年，耗資240萬美元才完成，該金字塔之網站為www.mypyramid.gov，有興趣的讀者可搜尋參考。梁文薈教授已將該飲食指南要點發表在健康世界雜誌，茲扼要摘錄如下：

美國有三分之二的人口體重過重或肥胖，指南要點著重於維持體重，預防肥胖，及預防慢性病，如第二型糖尿病、高血脂、心血管疾病、高血壓、腦血管疾病、痛風、關節炎及部分癌症，以下之指南要點係針對一般成人所作成：

- 1.營養素與熱能均衡：飲食要供給足夠營養素，但不能攝取過多熱量。
- 2.維持理想體重：熱量攝取與消耗需平衡，體重上升要慢慢減少食量及增加消耗，別無他法。
- 3.注重運動：要維持理想體重與預防慢性



▲「健康飲食金字塔」建議多吃全穀類食物預防慢性疾病。(高遠文化 提供)

疾病，適量的運動是必須的。

4. 注意蔬果攝取量。
5. 注意豆類攝取量。
6. 注意全穀類食品之攝取。
7. 注意乳類食品之攝取。
8. 注意脂肪攝取量與種類。
9. 注意碳水化合物的種類。
10. 少吃鈉，多吃鉀。
11. 酒類 – 如要飲酒要適可而止。
12. 注意食物安全。

對於上述指南要點，以下會有更詳細之敘述。

四、「健康飲食金字塔」(Healthy Eating Pyramid)

在2003年，哈佛大學“公共健康學院”的沃爾特·威萊特博士設計之「健康飲食金字塔」(Healthy Eating Pyramid)概念，他說，美國農業部在1992年頒布了“食物指南金字塔”，希望借此指導美國人科學健康的飲食。但10幾年過

去了，美國人腰圍又粗了一圈。根據上述，梁文薈所譯「2005年美國飲食指南」，報導該國三分之二的人口體重過重或肥胖，糖尿病、高血壓、心臟病等“富貴病”的發病率也在不斷上升，許多人對“食物指南金字塔”的權威性提出了質疑。

沃爾特·威萊特博士設計了一套新的健康飲食指南：「健康飲食金字塔」(Healthy Eating Pyramid)概念，對“舊塔”提出了質疑，並做了大幅修改。哈佛大學公共健康學院的韋利博士及其同事指出新的飲食模式，與1992年美國農業部公布的「食物金字塔」(Food Pyramid)，更能預防罹患慢性病，包括心血管疾病和癌症。

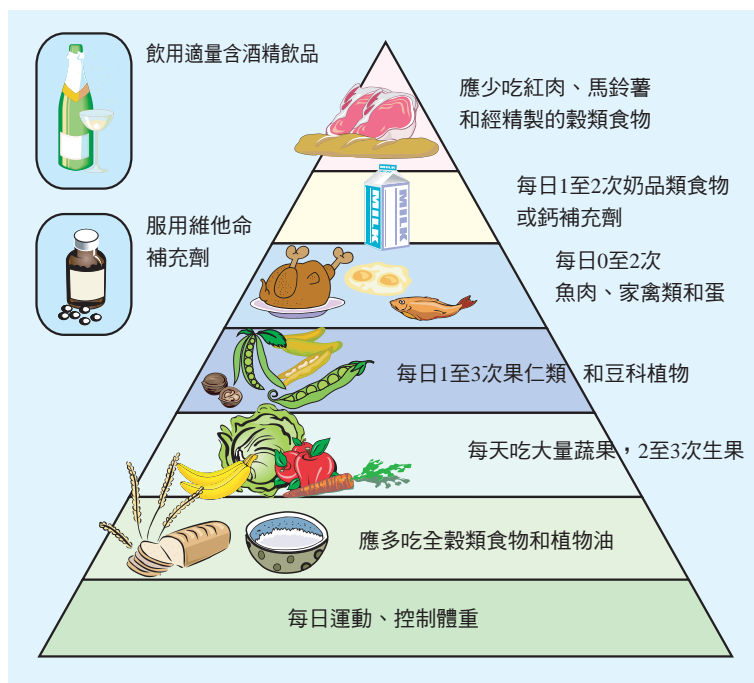
傳統的「食物金字塔」並沒有區分不同的脂肪或肉類，「食物金字塔」亦建議人們大量進食碳水化合物，有些專家卻指出，這些食物便是導致肥胖的元兇。

韋利博士指出，若能跟從新的飲食建議，加上保持理想體重和每日作適量運動，能有效地減少罹患慢性病的機會，如糖尿病、冠狀動脈硬化心臟病。韋利博士做了一項飲食調查，發現跟從新的飲食建議的男性和女性，患上慢性病的機會分別減少20%和11%，而跟從舊的飲食建議的男性和女性，卻只分別減少11%和3%。

附圖為傳統的「食物金字塔」與「健康飲食金字塔」。「健康飲食金字塔」最重要的是保持理想體重和每日進行適量運動。

該「健康飲食金字塔」建議：

◆減少進食紅肉，馬鈴薯和精製的穀類食



▲「健康飲食金字塔」。

物如白麵包等。

- ◆每日進食1至2次奶及奶品類食物。
- ◆每日進食1至3次果仁類及豆科植物。
- ◆每日進食肉、魚、家禽與蛋0至2次。
- ◆減少進食飽和脂肪，應由不飽和脂肪如植物油代替。
- ◆多進食全穀類食物、蔬菜和生果。
- ◆必要時補充維生素製劑。
- ◆適量飲用含酒精類飲品。

四、規律運動

哈佛大學“公共健康學院”的沃爾特·威萊特博士設計之「健康飲食金字塔」(Healthy Eating Pyramid)概念，最重要的是保持理想體重和每日作適量運動。每星期至少有3至4次的

運動，每次的運動量以走路為例，每次需要8,000至10,000步，劇烈運動會帶來關節、自由基的傷害，因此對不再成長者而言，散步、走路、健走與伸展操是很好的運動。

研究指出，每週至少運動3次與不運動者相較，可以減少1/3失智症之發生。保持理想體重與運動，增加消耗熱能的唯一方法是增加運動。試驗證實，減肥如能節食加上運動效果最佳；運動的另一好處是，減輕的體重不再回升；專家建議每天最好有30分鐘的運動，要預防體重過重最好要有30分

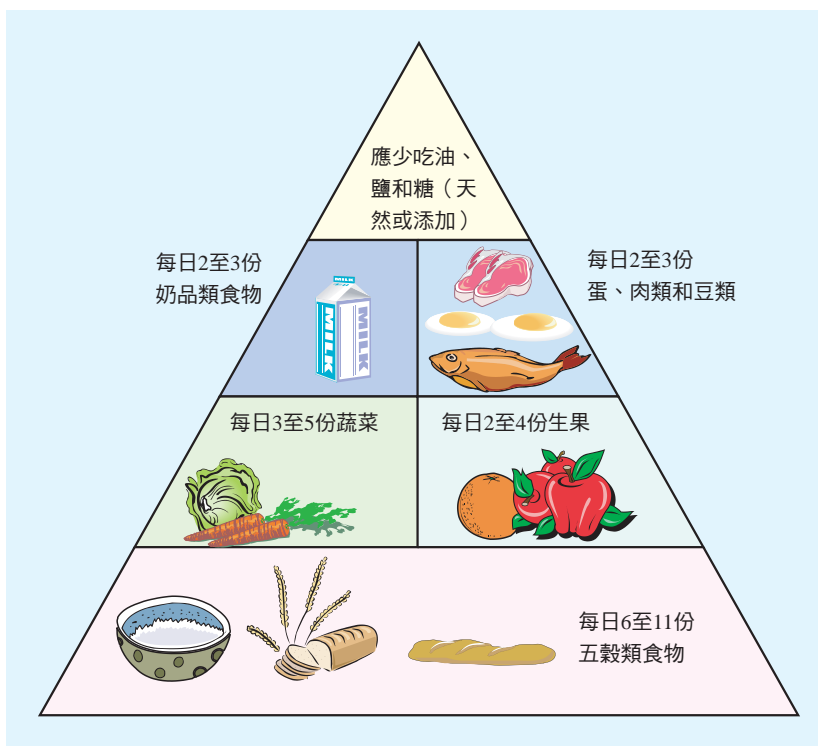
鐘至60分鐘之運動，要預防體重回升要有60分鐘以上的運動。

五、維持理想體重

國際定BMI（身體質量數）= 體重（公斤）/【身高（公尺）】²=22為理想體重，+20%以上



▲健康飲食金字塔建議中，最重要的是每天運動維持理想體重。



▲傳統的「食物金字塔」。

為肥胖，10% - 20%間為體重過輕，一20%為消瘦。出生後人體的脂肪細胞數目不斷增加，增加最多的時期為懷孕末期3個月、出生至一個月，青春期成年後脂肪細胞數目不會增加，也不會減少，但肥胖使脂肪細胞變大；健康男性體脂肪量佔15% - 20%，女性體脂肪量佔20% - 27%。男性體脂肪量超過25%，女性體脂肪量佔30%即屬過胖，罹患癌、心血管疾病的機率增加。

六、攝取過多脂肪的問題

過去國人男女平均攝取脂肪佔34%（與美國人平均攝取量一樣），其中又以20 - 24歲之女性與25 - 34歲的男性佔38%最嚴重。脂肪攝

取量過多，易導致肥胖、心血管疾病、糖尿病、子宮頸癌、乳癌、攝護腺癌及降低免疫功能。

附件一、家政班班員健康老化行為改善評核指標可供讀者自我評估之參考。

參考資料：

- 1.丁淑敏，1995，中老年人的保健4，健康世界雜誌發行。
- 2.林天送，1998，自由基大革命－生老病死的秘密，健康世界叢書。
- 3.梁文薈，2005，2005年

美國飲食指南，健康世界雜誌新版235期。

- 4.藍青，2006，運動與健康，健康世界雜誌新版242期。

- 5.哈佛大學「健康飲食金字塔」網站。

附件一

改善飲食習慣，如少肉多蔬、攝取均衡飲食，只吃七分飽、晚餐宵夜－少肉少油、少鹽（鈉），最好減少宵夜習慣、定期做健康檢查、增加運動次數、接近理想體重、增加活力、減少就醫及吃藥次數，改善血壓、膽固醇、尿酸、睡眠等。

針對感染性疾病：減少感冒次數、醫療費用、服用抗生素等及清潔環境等。

夏豔驚奇 頭城我來了！

文／曾珮瑩 圖／游忠霖（高遠文化）



徐徐夏風，吹起狂放的夢。在全臺灣最神秘的龜山朝日映照之下，宜蘭縣頭城的魅力逐漸嶄露。「2007年頭城海洋文化觀光季－夏豔驚奇」從6月2日至7月8日期間於烏石港及港澳沙灘正式展開。

遇見龜山八大奇景

烏石港的夏天，總是熱鬧非凡，擠滿了想

體驗和鯨豚共飆的大小朋友，而排隊登船的遊客，興奮的表情就寫在臉上。筆者此行準備登上有著八大奇景的龜山島，航行時不斷自海面躍起的飛魚，閃著銀色的光芒，輕易地吸引遊客的目光；沿途解說員詳盡的介紹，讓筆者對龜山島八大奇景的由來印象深刻，其中最開心的是幸運看到了海底溫泉，那是一種油彩也調和不住的藍，透過水氣的光線，深藍海水和淡



▲美景如畫的鳶鷺湖。

藍溫泉湧上流的結合，竟是一見就難以忘懷的美。

島上風光明媚，一對鳶鷺將波平如鏡的龜尾湖畫出一道優雅的水痕，在暑氣直線上升的當下，頓時有股說不出的清涼。沿著環湖步道

望去，遠遠看到「島孤人不孤」的立碑，可想而知早期駐守在此的軍人有多麼辛勞！在這個軍事和自然生態奇異結合的龜山島，島上獨特的風貌可不輸八大奇景！

相遇・等待・執著



▲夏豔驚奇系列活動在鎮長陳秀暖、鎮民代表大會主席賴茂盛和立委林建榮敲鑼後正式開幕。

此行最期待的，莫過於觀賞吳楊欽先生所展出的「神龜護蘭陽・旭日展風華」龜山島攝影展。一個人願意用20餘年的光陰，來守候一塊土地，記錄它的點點滴滴、它的每一種美麗，再也沒有什麼比這樣的付出更浪漫了！攝影展於頭城區漁會展出。自走進頭城區漁會大門起，一整排的神龜列隊歡迎，時而戴帽，時而擺尾，還經常和朝陽



▲龜山島八景之一－海底溫泉湧上流。



▲吳楊欽先生為參觀民眾解說龜山八大奇景。

互動，產生不可思議的迷人風采，實不愧為蘭陽八景之首。走進閱覽室才發現，還有更多更多的龜山島，我不禁啞然了，這就是20餘年，7千多個日子所累積的歷史風華。龜山島的能量，龜山島的喜樂哀愁，在吳楊欽先生的堅持下表露無遺！

緊接著，舞台下宜蘭高商的儀隊展開一連串精采的火辣演出，熱情如同炙熱的豔陽一般，整齊劃一的隊伍、鏗鏘有力的踏步聲以及精湛操槍的英姿，立即吸引了眾人的目光。烈日下，即使已揮汗如雨，隊伍仍無絲毫的鬆懈，讓表演劃下美麗的句點，贏得如雷的掌聲！隨後眾人將目光聚焦在舞台上，由頭城鎮陳秀暖鎮長、鎮代會賴茂盛主席及林建榮立委共同敲鑼，正式揭開活動的序幕。

南墾丁・北頭城 勢必會成！

陳秀暖鎮長在致詞時明確的指出，未來將



▲宜蘭高商儀隊精湛的迎賓表演。

努力朝著「南墾丁・北頭城」的目標前進，使頭城成為觀光大鎮，發展更臻完善的陸海空休閒設施。雪山隧道開通後，距離臺北只需45分鐘的車程，這種優勢帶動整個頭城鎮的休閒產業，令嚮往大自然的朋友們，不論是農村生活，或是海洋的探索，包括衝浪、賞鯨，都可以在頭城輕易的體驗到。

鎮長接著表示，頭城鎮除了發展觀光，在文化方面也逐漸受到重視。南陽博物館工程正



▲吳楊欽先生獲頒大賞獎殊榮。



▲用甲殼類拼湊而成的裝飾，費時二個月。圖由左至右為頭城鎮陳鎮長、郭老闆、頭城區漁會黃理事長。

如期進行，繼宜蘭傳統藝術中心之後，是最令人期待的文化保存；和平老街更是宜蘭唯一碩果僅存的老街，文化意義重大。早期頭城詩人喜歡歌頌沿岸美麗的地質地形，因此未來南陽博物館連接和平老街的旅遊路線，將深具頭城在地文化特色。頭城得天獨厚之處還不只如此，再如竹安河口賞鳥、釣魚，及周邊的自行車步道等，都是體驗生態的最佳場所，來到頭城，保證陸海空通通精采！為期1個多月的頭城海洋文化觀光季活動還包括花燈大展、海上長泳、全國飛行傘邀請賽、人體彩繪秀、比基尼夏夜派對、休旅車展及音樂大賞等熱鬧節目，要讓遊客今夏HIGH翻天。



▲口感獨特的野生小龍蝦。

味蕾留戀的新鮮滋味

夏豔驚奇的地方不只是龜山島，也不僅是休閒娛樂，還有頭城的海鮮！得梗枋漁港的地利之便，使得這兒的海鮮特別鮮美，筆者來到梗枋著名的海鮮餐廳，其料理技術出乎意料之外的精緻獨特，聽說身兼大廚的老闆，在30年前即前往香港學習料理海鮮的烹飪技巧，一道道令人食指大動的菜色有：紅蟳粉絲煲、野生小龍蝦、金棗魚片……，其中紅蟳粉絲煲，加入薑片、黑胡椒及蔥的調味，口味濃郁卻清新，各大節目都爭相品嚐報導，已成為來此必點的菜餚；野生小龍蝦口感特Q，加上起司與Martell藍帶干邑混和入味，忍不住一口接一口，絕對是梗枋漁港的「上好味」！



▲梗枋漁港現撈的新鮮魚肉。

筆者一行人在餐後繼續前往下一個目的地



▲不需調味，肉質即十分鮮甜的白蝦。

—頭城區漁會黃靖夫理事長的府上。黃理事長家中養殖的白蝦，僅以熱水川燙，不需要加任何調味料，口味即非常鮮甜，這是由於黃理事長秉持著「養蝦先養水」的原則，水質是影響蝦隻品質的最直接因素，黃理事長嘗試了許多來源不同的水，進而改變養殖池水的分子團，讓

養殖過程不需添加抗生素，並從中慢慢測試水質對蝦隻肉質的影響，養出最健康的白蝦。頭城的海鮮果然不同凡響，不論是海裡游的，池中養的，一入口中都充滿著香香甜甜的好滋味！

夜晚幸福到天明

美好的頭城之旅，要在這天夜晚結束了。夜宿在頭城濱海的民宿，感受到頭城人的幸福，打開窗戶即是一片汪洋大海和永恆佇立的龜山島。如果願意做個早起有蟲吃的鳥兒，即可在窗邊望見自海平面緩緩升起的旭日，伴隨著龜山島的雲彩，這將會是駐留在心中最美的一幕，將片刻化為永恆！🌊

▼烏石港已成功轉型為休閒漁港。



牽罟High翻天

淡水休閒漁業邁向另片天

文圖／蕭堯仁、余明村（淡水區漁會）

活動報導



96年5月27日是我們團隊以及參與休閒漁業體驗活動的遊客所共同期待的日子，因為這次行程不僅有一般的漁業體驗活動，還安排有「倚繩分魚」－傳統的牽罟活動。當日陽光燦爛，萬里無雲，大夥早上先從淡水渡船頭乘坐遊艇至漁人碼頭，沿途觀賞淡水與八里兩岸的風景，左望觀音、右眺大屯、前俯太平洋、後尋關渡橋。隨後在漁人碼頭的漁會大樓二樓漁

民活動中心親手製作傳統魚漿、淡水魚丸及魚板，並品嚐自己所做的美味成品。午後到三芝參觀著名景點名人館，隨後就是大家所殷切期盼的牽罟時間。一到白沙灣，大家就忍不住腳踏細沙，享受著海風與海水的洗禮。

豔陽下，漁民忙著拉網佈線，戰戰兢兢的準備讓遊客參加牽罟活動。漁民跟我們大夥說，今天吹西南風，而且目前才接近下午4點，



▲眾人期待豐收的心情隨著漁網的拉進而高漲。

若能等到傍晚6點左右牽罟，漁獲應該會比較多。話雖如此，但當漁民將漁網置好，大夥一起開始拉時，期待漁獲豐收的心情隨著漁網的拉進而越來越High。當漁網越拉越近時，周圍許多遊客也開始圍觀與幫忙，大家眼神都凝視最後漁網上的魚會有多少。就在整網上岸的一瞬間，滿滿的魚出現在大夥面前時，參加活動的遊客以及圍觀的民眾紛紛露出驚訝無比的眼神，同時興奮與歡喜的心情全寫在臉上。此刻，舉辦此次活動的我們團隊感受到無比的欣慰，雖然整天活動非常辛苦，但看到這些遊客們帶著滿滿的「獵物」回家，小孩們也滿載著美好的漁業體驗回憶，相信推動休閒漁業活動

再辛苦，也是值得的。

臺灣自80年代漁政單位順應休閒風潮推廣休閒漁業後，臺灣各地也希望發展休閒漁業能



▲漁獲大豐收，漁民樂淘淘。



▲連大人也喜歡的牽罟體驗。



▲淡水海域生態十分多元。

繁榮漁村經濟，增加漁民之收入。惟因各地自然資源、環境景觀、交通便利、硬體建設以及人員素質迥異，發展的情況各有不同，如具硬體建設、交通便利與環境景觀的淡水漁人碼頭與彰化王功的漁火節、具自然資源的頭城賞鯨與龜山島以及花蓮、澎湖、小琉球等地；有明顯的特色外，其他地方的發展較不明顯。然而並非具有上述優勢就能發展休閒漁業，以淡水的藍色公路為例，淡水漁人碼頭常年經營的娛樂漁船在92年至93年的高峰期曾經達到近40艘，然受漁人碼頭遊園人數的下降，市場逐年萎縮，至目前僅剩7艘常年經營的娛樂漁船。探究其原因，除了娛樂漁船受限船型、噸數以及人員素質專業知識不足外，另與交通部所開放的交通船經營業者競爭，所行駛的路線與娛樂漁船重疊性高，導致很難做到市場切割與差異化，且在交通船固定每趟約50元的交通費用下（淡水老街—淡水漁人碼頭），使得娛樂漁船喪失價格優勢，而讓淡水娛樂漁船市場遭致大幅萎縮。因此，今日休閒漁業的發展，除了先天環境條件外，仍需戰戰兢兢尋找事業發展的核

心以及利基，培養與訓練優質的團隊，朝對自己所處市場有利的方向去努力。

淡水區漁會於90年代初期，隨著漁人碼頭的發展與政府推動休閒漁業之政策，即積極發展休閒漁業，從93年起開始培養導覽解說人員，提供淡水漁人碼頭的導覽服務。94年則致力於淡水、八里、三芝等地的休閒觀光資源的整合，蒐集淡水地區的歷史與漁業文化相關資料，並開始試辦與規劃休閒漁業一日遊的活動。95年開始，為進一步扮演在地資源整合者的角色以及提供遊客更高品質的服務，我們在漁人碼頭園區內設立常態性的遊客服務中心，提供全年無休的大淡水地區旅遊景點、行程規劃、套裝行程以及訂房購票等服務。此外我們也開始每月固定提供一般遊客不同的休閒農漁業體驗一日遊行程。同時為了讓遊客能體驗漁業文化，我們團隊也設計淡水魚丸DIY活動，除了在漁人碼頭定期舉辦外，也深入校園，展開鄰近學校的魚丸DIY教學巡迴課程，並積極開發其他不同的漁業文化體驗活動。

96年初，我們彙整淡水具有文化與地方特

色之資料，印製「吻魚遊淡水－淡水休閒旅遊口袋書」，寄發給各機關單位，俾推廣淡水休閒農漁業活動。除此之外，為提昇服務能力與形象，我們將原本的漁人碼頭遊客服務中心改變為淡水旅遊服務中心，期盼能更落實大淡水地區的休閒農漁業體驗活動、文化深度旅遊、行程規劃以及套裝行程的推廣。96年4月22日，我們結合臺北縣政府所提供的空間與美國穀物協會的資源，於木棧道下，整合漁人碼頭的交通船售票中心與淡水旅遊服務中心，配合世界地球日活動揭幕，營造出一個嶄新的服務空間，希望藉此能提昇服務品質與漁人碼頭的形象。

展望今年度，我們除了持續提供旅遊諮詢以及每月固定休閒農漁體驗行程外，希望能架構淡水休閒漁業旅遊網，透過旅遊網整合在地的休閒事業經營者，如飯店、交通、休閒農

場、餐飲業者等，將大淡水地區旅遊資訊、優惠資訊、休閒農漁體驗行程等；藉由網站傳遞給遊客。此外我們也計畫今年暑假在漁人碼頭木棧道末端成立漁業文化館，希望將淡水漁業文化與歷史，以及團隊所開發的各式各樣漁業體驗DIY活動，能透過此漁業文化館展現出來，除了能搭配定期一日遊行程外，也希望帶給來漁人碼頭遊玩的民眾，感受淡水漁業文化的美，進而朝整合者的角色來發展休閒漁業，而牽罟漁業是我們今年發展休閒漁業的重頭戲之一，有興趣的民眾歡迎透過淡水區漁會網站www.ts-fa.org.tw查詢，每月休閒農漁體驗活動行程，淡水旅遊服務中心（淡水區漁會）服務專線02-2805-8028 電子信箱fishietour@gmail.com。🐟

▼大夥參觀三芝名人文物館。



宜蘭縣

「宜安陸號」漁業巡護（救難）船 正式服役，漁民作業更有保障

文圖／吳楊欽（宜蘭縣政府農業局）

宜蘭縣新救難船「宜安陸號」於2007年5月19日在增福造船廠舉行祈安儀式及下水典禮，邀請陳水扁總統親臨主祭，並由宜蘭縣呂國華縣長及蘇澳區漁會陳建忠理事長等貴賓陪祭。「宜安陸號」是宜蘭縣第一艘官方打造的漁業巡護（救難）船，由行政院農業委員會漁業署補助所需造船費用95%、宜蘭縣政府自籌5%之款項配合，並由蘇澳

▼「宜安陸號」漁業巡護（救難）船。





▲陳總統主祭、呂縣長（右）及陳理事長（左）陪祭。



▲宜蘭縣呂縣長夫人擲瓶。

鎮增福造船廠以新臺幣2仟8佰多萬元得標建造而成，船體為FRP材質，船長30公尺、寬7.5公尺、吃水深3.5公尺、總噸位170噸、1,000匹馬力。其油艙容量為63立方公尺，拖帶航速5節、經濟航速9節、最大航速12節、續航力可達6,500浬。

當地民眾聽說要舉行新船下水典禮，想像一般新漁船下水時，將有丟包子等吉祥物品以祈求豐收之習俗，紛拿著雨傘或紙盒，要來搶包子、麻糬、糖果等，結果卻空手而歸。主要係因宜安陸號是政府的漁業巡護兼救難船，下水典禮係為祈求四方平安，著重於簡單隆重的儀式，不祈求常出救難任務，因而與地方習俗不同，爰省略丟包子之習俗。另漁民在海上作業均希望作業滿載並平安歸來，討海人當然不希望該船時常出海執行救難任務。

蘇澳區漁會陳建忠理事長表示，船齡達17年的「蘭陽1號」原是走私沒入的船隻，由於設備老舊，經常於執行救難任務時，自身亦發生故



▲宜安陸號滑動下水作業人員。

障，失去原有救援功能，反而需要仰賴其他漁船之救助，且船名諧音聽起來又好像是「懶洋洋號」，確實是到了除役的時候；而新救難漁船取名為「宜安陸號」，則表示平安、幸運之意。新的救難巡護船下水後，將來不只救援宜蘭縣籍的漁船，各地漁船在海上作業如果發生故障或遇難，若有需要，「宜安陸號」都會前往支援，讓漁民在海上捕魚作業更有保障。🌊

健康魚食文化

全民 *in* 起來！

文／董郁新 圖／游忠霖（高遠文化）

多吃魚沒事，沒事多吃魚

魚類的蛋白質含量約15~24%，提供人體豐富的蛋白質來源，而這些蛋白質大約有87~98%會被人體吸收，為最優質之動物蛋白質；此外，魚類的脂肪含量比一般肉類來得少，而國外的醫學研究專家亦認為，多吃魚，不但可以預防心臟血管方面的疾病，還可以降低膽固醇等益處。我們也經常聽人家說，「吃魚會變聰明！」，聽起來會不會太誇大了點呢？實際上這種說法可是一點都不假，因為魚類所含的DHA，在人體內主要是存在腦部、視網膜和神經中，也就是說，DHA可維持視網膜功能正常，對人腦發育及智能發展也有極大的助益，同時還是神經系統成長不可或缺的養分。在此次的講演中，主講人謝大文署長還提到在芬蘭一項驚人的研究發現，一週吃不到一次魚的人，罹患輕微憂鬱症的比例，比經常吃魚的人來得高，因為魚肉中之EPA及DHA可以消除憂慮，預防精神分裂症。吃魚的好處真是不勝枚舉！

而如何讓民眾能夠安心食用漁產品，以及

如何讓珍貴的海洋資源永續下去，就是此次謝大文署長在「全民漁業教室」想與大家一同分享的主題。

臺灣漁業之功能與角色

謝大文署長在講演中指出，優質性動物蛋白質之永續供應，對臺灣社會可能扮演之積極角色，完全取決於我們要讓臺灣未來的漁業成為何種型態的產業。臺灣已步入高齡社會，而且高齡人口的比例仍在不斷的提高，而其他年齡層之健康也一再引起大眾的關注，長壽而不健康已是愈來愈多國人的寫照。而漁產品是一



▲此次講演，謝署長特別強調推動魚食文化的重要性。

種健康食品，日本與北歐國家之人民之所以能夠長壽又健康，跟其飲食習慣偏好食用漁產品有絕對的關係。當前國人醫療資源龐大的支出，讓我們深感欲改善國人體質迎向健康生活，除了養成運動休閒習慣之外，調整正確的飲食習慣才是最根本的方法。因此提倡正確的魚食文化，鼓勵國人多食用營養、健康、安全的漁產品，實是臺灣漁業真正的目標所在。

為了讓民眾能安心食用漁產品，漁業從業人應勇敢的給予國人負責任的承諾。從漁獲捕撈上岸到加工運輸，直至消費者享用的那一刻，保持水產品的新鮮與品質，是業者無可推卸的責任。海洋漁業的經營者更應該體認到，作業漁場與漁業資源係屬公有財，必須在全民同意的規範條件下才能採捕利用；相對未來漁民也應面對民眾對漁獲品質與新鮮度的監督，惟有做好保鮮，讓民眾安心食用，才可說是盡到生產者的責任。

推動生態漁業 永續海洋資源

臺灣在發展漁業的同時，謝署長特別指出以下幾項原則：

- (一) 確保水產品之安定供給
- (二) 確保國人食用水產品之衛生與安全
- (三) 建構效率且安全的漁業經營
- (四) 建設舒適雅致的漁村社區

(五) 確保漁民作業安全

(六) 深植漁業文化及普及水產教育

綜觀以上各項重點，除了積極推動魚食文化及注重生產品質外，如何保育漁業資源，使海洋資源永續發展，也是漁業政策重要的一環，為確保國內漁業能夠永續發展並符合全民的期待，未來漁業發展方向應朝以下幾項努力：

一、發展優質漁業

以資源之永續利用為主，強調政府對全民的承諾，發展優質漁業。

二、推動生態漁業

強調配合國際漁業管理趨勢，保育沿近海漁業資源，並配合國土復育計畫，使養殖漁業合理化。

三、符合全民期待

業者必須用心經營，承擔社會責任，並扭轉弱勢的社會現象，使產業及產品符合社會期待。

最後，謝署長提出一個有趣又非常有道理的論點。他指出，不只人需要吃魚，魚也必須吃魚，過度濫捕就會直接影響整個海洋生態，進而間接造成人類所需營養來源的不均衡，因此不但要吃得巧，還要吃得恰恰好！質量兼顧才是新世紀全民魚食文化共同的美麗遠景！🐟



臺閩地區96年4月漁產量分析

文圖／陳淑貞（漁業署技正）

臺閩地區96年4月漁業總生產量為159,225公噸，較去年同月的132,300公噸增加26,955公噸（+20.4%），其中臺灣地區生產量為132,182公噸，金馬地區生產量為182公噸。生產量變動情形，就漁業種類來看，遠洋漁業、海面養殖漁業及內陸養殖業為增產，遠洋漁業產量116,758公噸，較去年同月增產26,006公噸（+28.7%）；海面養殖產量3,676公噸，較去年同月增產431公噸（+13.3%）；內陸養殖產量24,017公噸，較去年同月增產2,068公噸（+9.4%）；近海漁業、沿岸漁業則為減產，近海漁業產量10,460公噸，較去年同月減產1,368公噸（-11.6%）；沿岸漁業產量4,332公噸，較去年同月減產184公噸（-4.1%）；內陸漁撈業產量則與去年同月相同。

註：遠洋漁業國外基地漁獲量，係由本署遠洋業組提供96年4月漁獲量速報資料予納入統計，其實際生產量，將一併於年底依實際情形調整之。

一、漁業種類別生產情形

（一）遠洋漁業

96年4月遠洋漁業卸魚量116,758公噸，較去年同月增加26,006公噸（+28.7%）。增產部分，依序為魷釣漁業，卸魚量62,329公噸，較去年同月增加

27,817公噸（+80.6%）；單船拖網漁業，卸魚量10,543公噸，較去年同月增加2,575公噸（+309.4%）；秋刀魚火誘網漁業，卸魚量687公噸，去年同月則無產量；雙船拖網漁業，卸魚量為2,187公噸，較去年同月增加647公噸（+42.0%）；減產部分，鮪延繩釣漁業，卸魚量20,749公噸，較去年同月減少6,713公噸（-24.4%）；鯉鮪圍網漁業，卸魚量18,088公噸，較去年同月減少5,108公噸（-22.0%）。

（二）近海漁業

96年4月近海漁業產量10,460公噸，較去年同月減產1,368公噸（-11.6%）。增產部分，依序為巾著網漁業，產量256公噸，較去年同月增加213公噸（+495.3%）；火誘網漁業，產量1,958公噸，較去年同月增產207公噸（+11.8%）；一支釣漁業，產量296公噸，較去年同月增產200公噸（+208.3%）。減產部分，依序為中小型拖網漁業，產量3,149公噸，較去年同月減產535公噸（-14.5%）；鯖鱈圍網漁業，產量823公噸，較去年同月減產367公噸（-30.8%）；鯛及雜魚延繩釣漁業，產量560公噸，較去年同月減產286公噸（-33.8%）；鮪延繩釣漁業，產量2,348公噸，較去年同月減產138公噸（-5.6%）；曳繩釣漁業，產量12公噸，較去年同月減產124公噸（-91.2%），其餘漁業產量增減變化不大。

（三）沿岸漁業

96年4月沿岸漁業產量4,332公噸，較去年同月減產184公噸（-4.1%）。增產部分，一支釣漁業產量364公噸，較去年同月增產44公噸（+13.8%）；減產部分，以刺網漁業減產最多，產量1,293公噸，較去年同月減產175公噸（-11.9%）；其次為火誘網漁業，產量592公噸，較去年同月減產60公噸（-9.2%），其餘漁業產量增減變化不大。

（四）海面養殖

96年4月海面養殖產量3,676公噸，較去年同月增產431公噸（+13.3%）。其中淺海養殖產量為3,390公噸，較去年同月增產457公噸（+15.6%）；箱網養殖產量為255公噸，較去年同月減產29公噸（-10.2%）；其他海面養殖，產量31公噸，較去年同月增產3公噸（+10.7%）。

（五）內陸漁撈

96年4月內陸漁撈產量12公噸，與去年同月相同。其中全為水庫漁撈業產量，河川漁撈業則無產量。

（六）內陸養殖

96年4月內陸養殖產量24,017公噸，較去年同月增產2,068公噸（+9.4%）。其中鹹水魚塢養殖產量為11,113公噸，較去年同月增產420公噸（+3.9%）；淡水魚塢養殖產量12,545公噸，較去年同月增產1,737公噸（+16.1%）；其他內陸養殖產量360

公噸，較去年同月減產88公噸（-19.6%）。

二、累計漁業種類別生產情形

96年度截至4月底止，臺閩地區漁業生產量累計為483,867公噸，較去年同期增加18,327公噸（+3.9%）。其中遠洋漁業、近海漁業、沿岸漁業、海面養殖漁業、內陸漁撈漁業及內陸養殖漁業皆為增產。茲分述其概況如下：遠洋漁業累計卸魚量311,466公噸，總計較去年同期增產4,666公噸（+1.5%），其中以魷釣漁業卸魚量之累計量增加最為顯著；近海漁業累計產量51,116公噸，較去年同期增產6,424公噸（+14.4%），其中以火誘網漁業累計產量增加較為顯著；沿岸漁業累計產量18,096公噸，較去年同期增產1,599公噸（+9.7%），其中以定置網、火誘網、刺網累計產量增加最為顯著；海面養殖業累計產量13,514公噸，較去年同期增產1,577公噸（+13.2%）；內陸漁撈業累計產量75公噸，較去年同期增產30公噸（+66.7%）；內陸養殖業累計產量89,600公噸，較去年同期增產4,032公噸（+4.7%），其中鹹水魚塢及淡水魚塢養殖累計產量皆為增產。

三、縣市別單月生產情形

臺閩地區96年4月各縣市漁業生產情形，增產者計有13個縣市，減產者有9縣市。增產縣市以嘉義縣居首，其餘依序為雲林縣、花蓮縣、高雄市、臺南縣、屏東縣、臺東縣、基隆市、高雄縣、連江縣、臺中縣、澎湖縣及南投縣；減產縣市則以

宜蘭縣減產最多，其餘依序為臺南市、新竹市、桃園縣、臺北縣、苗栗縣、彰化縣、新竹縣及金門縣。

（一）增產方面

嘉義縣產量為5,162公噸，主要受海面養殖之淺海養殖、內陸養殖之淡水魚塭產量增加影響，總計增產964公噸（+23.0%），增產最多。雲林縣產量5,670公噸，主因海面養殖之淺海養殖產量增加影響，總產量較去年同月增產870公噸（+18.1%）。增產排名第二。花蓮縣產量953公噸，主因內陸養殖之淡水魚塭產量

增加影響，總產量較去年同月增產280公噸（+41.6%），增產排名第三。

（二）減產方面

宜蘭縣總產量6,104公噸，主要受近海漁業之中小型拖網、鮪延繩釣產量減少影響，總計減產725公噸（-10.6%），減產最多。臺南市產量為789公噸，主要受海面養殖之淺海養殖產量減少影響，總計減產485公噸（-38.1%），減產排名第二。新竹市產量為869公噸，主要受近海漁業之中小型拖網、刺網產量減少影響，總計減產202公噸（-18.9%），減產排名第三。



漁業種類	96年4月	95年4月
遠洋漁業	116,758	90,752
近海漁業	10,460	11,828
沿岸漁業	4,332	4,515
海面養殖	3,676	3,245
內陸漁撈	12	12
內陸養殖	7,339	21,949



漁業種類	96年1-4月	95年1-4月
遠洋漁業	311,466	306,800
近海漁業	51,116	44,692
沿岸漁業	18,096	16,497
海面養殖	13,514	11,938
內陸漁撈	75	45
內陸養殖	89,600	85,569

96年5月主要魚貨批發市場行情分析

文圖／彭子倩（養殖基金會）

一、96年5月市況

本月海況穩定，鯖鯮鯧等魚貨增加，致整體供應量為42,692公噸，較96年4月份及去年同期供應量增加56.1%及21.1%。在價格方面，因高價冰藏黑鮪魚等魚貨量產，使整體平均價格維持61.8元/公斤，較96年4月份小漲1%，較去年同期下跌3.5%；生產地魚市場平均價為53.9元/公斤，較96年4月份上漲9%，但較去年同期下跌7%；消費地魚市場平均價為82.7元/公斤，與96年4月魚價維持相同，較去年同期上漲9%。各主要魚市場供需情形如附表。

二、單項魚貨分析

1.吳郭魚：整體市場供應量993.1公噸，較96年4月及去年同期增加9%及3%；平均價為38.2元/公

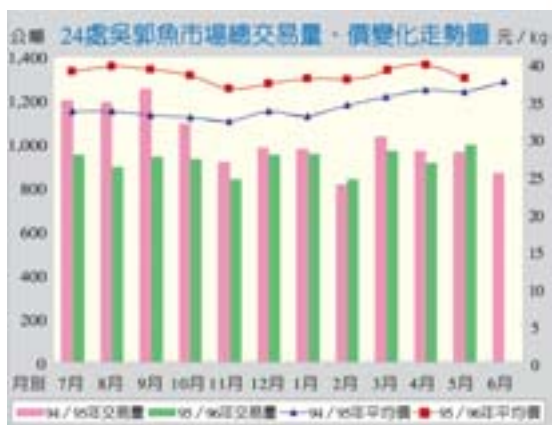
斤，較96年4月下跌4%，較去年同期上漲5%。

2.虱目魚：去年因產量過剩，而減少魚苗放養量，使5月份整體市場供應量為878.7公噸，較96年4月增加2%，但較去年同期減少較28%；因產量穩定、價格回昇，平均價為63.1元/公斤，較96年4月及去年同期上漲16%及41%。

3.黑鮪魚：5月份為漁汛期，整體市場供應量714.8公噸，較去年同期增加24.9%；平均價為568.1元/公斤，因需求暢旺僅較去年同期下跌1.3%。

三、未來趨勢

96年6月屬梅雨季節，天候變化仍不穩定，沿海冰藏魚供應量視海況而定。6月份因逢端午佳節，預估平均魚價稍漲。☁️



24處主要魚貨批發市場96年5月總平均價格及交易量變動表

總行情		13處消費地	11處生產地	養殖魚	冰藏(鯖鰹)除外	冷凍魚	鯖鰹	其他及蝦貝類
平均價	本期	82.7	53.9	60.4	114.0	34.5	18.3	43.5
	前期	82.6	49.6	57.4	88.7	36.8	19.6	56.1
	漲跌率	0%	9%	5%	29%	-6%	-7%	-22%
	去年同期	75.7	57.8	53.1	103.7	32.0	20.9	45.9
	漲跌率	9%	-7%	14%	10%	8%	-12%	-5%
交易量	本期	11,548	31,144	3,739	12,818	15,301	6,796	4,038
	前期	10,071	17,995	3,505	10,782	8,301	2,988	2,490
	增減率	15%	73%	7%	19%	84%	127%	62%
	去年同期	12,296	22,964	3,939	12,321	10,312	3,438	3,462
	增減率	-6%	36%	-5%	4%	48%	98%	17%

主要魚貨批發市場單項大宗產品96年5月總平均價格及交易量變動表

產品別		吳郭魚			虱目魚			白鯧			肉魚			魷魚(凍)
市場別		全部	台北	台中	全部	嘉義	岡山	全部	台北	台中	全部	台北	台中	高雄
平均價	本期	38.2	37.4	42.2	63.1	65.7	59.9	222.6	195.6	305.3	99.9	103.7	103.4	15.1
	前期	39.9	40.3	44.5	54.6	59.3	52.5	243.3	239.6	264.1	106.7	103.0	109.6	15.0
	漲跌率	-4%	-7%	-5%	16%	11%	14%	-9%	-18%	16%	-6%	1%	-6%	1%
	去年同期	36.3	36.9	39.8	44.7	44.8	50.2	233.2	253.3	254.2	74.9	81.3	79.3	18.5
	漲跌率	5%	1%	6%	41%	47%	19%	-5%	-23%	20%	33%	28%	30%	-18%
交易量	本期	993.1	162.7	192.7	878.7	126.4	134.4	109.4	41.8	14.3	513.9	127.5	114.4	2,025.0
	前期	914.8	130.6	149.1	865.7	129.0	138.0	142.0	44.6	22.6	413.7	102.2	88.2	186.5
	增減率	9%	25%	29%	2%	-2%	-3%	-23%	-6%	-37%	24%	25%	30%	986%
	去年同期	965.1	121.4	186.3	1,223.5	228.0	171.5	164.7	50.6	28.5	646.8	134.6	142.4	537.9
	增減率	3%	34%	3%	-28%	-45%	-22%	-34%	-17%	-50%	-21%	-5%	-20%	276%

備註：1.表中本期係指96年5月，前期係指96年4月，去年同期係指95年5月。

2.資料來源：農產品行情資訊系統96年6月7日 24處魚貨行情報導站交易資料。

3.單位：元/公斤，噸。



海天遊蹤

摩洛哥 (七) 菲斯—皮革染色工場

文圖／黃丁盛

皮革染坊是菲斯風格獨具的傳統行業，這種高污染的手工業在全球早已絕跡，在菲斯卻仍受到高度的重視。為了一睹這座世界僅存的手工皮革染坊，各國遊客忍受薰天的皮革惡臭前來參觀，也造就了周遭皮革飾品店林立。



▲屋頂上晾曬皮革。

▼傳統手工皮革染坊。



獎勵

▶ 生生不息、漁業永續 ◀

休漁

※請漁民朋友務必保存漁船(筏)進出港紀錄

◆96年度「自願性休漁獎勵金」申請要點

- 資格(申請休漁獎勵金之漁船主須符合下列條件):
 - (一)漁船經農委會登記,持有漁業執照者。
 - (二)95年1月1日起至95年12月31日止,累積出港作業達30日以上且無可歸咎停港100日以上之漁船。
 - (三)本報相關專題報導不執行完畢。
 - (四)未受停港或罰鍰之漁船(如有停港紀錄,須於申請時檢附說明書)。
 - (五)95年1月1日至95年12月31日止,漁船主須向漁業委員會或漁業委員會指定之漁船主登記處,繳納「自願性休漁獎勵金」。
- 申請期限:自95年1月1日起至95年12月31日止。
- 繳納獎勵金及方式:
 - (一)漁船主須向漁業委員會或漁業委員會指定之漁船主登記處,繳納「自願性休漁獎勵金」。
 - (二)繳納文件包括申請書、漁業執照、漁船主登記證、漁船主登記紀錄、自願性休漁獎勵金繳納證明書等。

休漁天數	休漁期間	自願性休漁獎勵金(元/天)
1天	1天	8,000
2天	2天	16,000
3天	3天	24,000
4天	4天	32,000
5天	5天	40,000
6天	6天	48,000
7天	7天	56,000
8天	8天	64,000
9天	9天	72,000
10天	10天	80,000
11天	11天	88,000
12天	12天	96,000
13天	13天	104,000
14天	14天	112,000
15天	15天	120,000
16天	16天	128,000
17天	17天	136,000
18天	18天	144,000
19天	19天	152,000
20天	20天	160,000
21天	21天	168,000
22天	22天	176,000
23天	23天	184,000
24天	24天	192,000
25天	25天	200,000
26天	26天	208,000
27天	27天	216,000
28天	28天	224,000
29天	29天	232,000
30天	30天	240,000
31天	31天	248,000
32天	32天	256,000
33天	33天	264,000
34天	34天	272,000
35天	35天	280,000
36天	36天	288,000
37天	37天	296,000
38天	38天	304,000
39天	39天	312,000
40天	40天	320,000
41天	41天	328,000
42天	42天	336,000
43天	43天	344,000
44天	44天	352,000
45天	45天	360,000
46天	46天	368,000
47天	47天	376,000
48天	48天	384,000
49天	49天	392,000
50天	50天	400,000
51天	51天	408,000
52天	52天	416,000
53天	53天	424,000
54天	54天	432,000
55天	55天	440,000
56天	56天	448,000
57天	57天	456,000
58天	58天	464,000
59天	59天	472,000
60天	60天	480,000
61天	61天	488,000
62天	62天	496,000
63天	63天	504,000
64天	64天	512,000
65天	65天	520,000
66天	66天	528,000
67天	67天	536,000
68天	68天	544,000
69天	69天	552,000
70天	70天	560,000
71天	71天	568,000
72天	72天	576,000
73天	73天	584,000
74天	74天	592,000
75天	75天	600,000
76天	76天	608,000
77天	77天	616,000
78天	78天	624,000
79天	79天	632,000
80天	80天	640,000
81天	81天	648,000
82天	82天	656,000
83天	83天	664,000
84天	84天	672,000
85天	85天	680,000
86天	86天	688,000
87天	87天	696,000
88天	88天	704,000
89天	89天	712,000
90天	90天	720,000
91天	91天	728,000
92天	92天	736,000
93天	93天	744,000
94天	94天	752,000
95天	95天	760,000
96天	96天	768,000
97天	97天	776,000
98天	98天	784,000
99天	99天	792,000
100天	100天	800,000

備註: 1. 漁船主須於休漁期間,每日向漁業委員會或漁業委員會指定之漁船主登記處,繳納「自願性休漁獎勵金」。
2. 申請人須於申請時,繳納「自願性休漁獎勵金」。



行政院農業委員會漁業署

臺灣郵政臺北誌第489號執照登記為雜誌交寄

GPN: 2007500008 定價: 新台幣80元

ISSN 10199683



9 771019 968001