彰化縣地政士公會 會刊 第299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－		
我國民法關於人民「權利之行使」有那些限制	蔣龍山	3
如何判斷農地可否興建農舍(下)	鄭竹祐	5
創新管理－		
各類疾病之菓菜食療方法(續 2)	蔣龍山	12
健康照護管理－		
談接地氣：赤腳與大地連線，隨時隨地連結療癒之源介紹	蔣龍山	16

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 299 期會刊摘要：

本 299 期法規專論(一)，我國民法關於人民「權利之行使」有那些限制，法律賦予人民之權利，不論是在憲法中，或是於民法中，都有詳細的規定。但是人民在行使這些權利的時候，應該有些什麼限制呢？本文就民法所揭櫫的三個條文來加以討論：

一、民法第 72 條規定，法律行為，有背於公序良俗者，無效。譬如說：甲與乙約定，如果乙不娶丙女，則甲將給予乙房屋一棟，像這種約定就是違背公序良俗的一種，這種行為，在法律上根本就是無效的。這即是行使權利，不得違反公序良俗之典型例子。

二、民法第 148 條規定：「權利之行使，不得以損害他人為主要目的。」這就是權利濫用之禁止，此條文就是規定關於權利行使的限制，如權利濫用，結果將發生如下的法律效果：
(一)濫用的權利將不發生任何法律效果。
(二)權利濫用，要負賠償責任。
(三)濫用的權利將被剝奪。

三、民法第 219 條明文規定：「行使權利，履行義務，應依誠實信用方法」，這個條文在民法中就稱之為「誠信原則」，違反誠信原則，也是權利濫用的一種，且如果因此而侵害到別人的權利，尚須負賠償責任。

法規專論(二)：如何判斷農地可否興建農舍(下)，是繼續 298 期未完之內容，地政士同業請繼續留意，以提昇客戶之服務品質。

創新管理，本期續介紹各類疾病之菓菜食療方法(續 2)，本期仍然談述有關日常生活經常碰到的各種難題，祈盼能以平常菓菜食療的方式，也是大家所熟悉的，可以很容易找得到的東西，按時辰去進食服用，將會有意想不到的效果，這是老祖宗給我們留下的所謂：「藥食同源」，各位兄姐好好的利用吧！

最後，健康照護篇：本期談接地氣：打著赤腳走路，走在草地上，走在海灘上，可以隨時隨地連結大地之療癒之源，無形之中可以讓我們身體裡的電位平衡與大地一致，可以讓我們處在最良好的自然療癒機制中，誠心的祝福大家，康健！平安！

彰化縣地政士公會
會刊編輯委員會 主任委員 蔣龍山 謹識 105.4.26

會務報導

105/03/01 通知參加高雄市大高雄地政士公會 105 年 3 月 23 日第九屆第二次會員大會(依序輪由卓理事建中、張理事仲銘出席)。
105/03/01 通知參加屏東縣地政士公會 105 年 3 月 25 日第八屆第三次會員大會暨聯誼晚會(依序輪由黃理事長敏烝、莊理事谷中出席)。
105/03/01 通知全體會員代表本會於 105 年 4 月 1 日假全國麗園大飯店召開第九屆第二次會員代表大會。
105/03/01 通知 104 年度會員及直系親屬就學獎勵受獎人申請會員在職就學獎勵或會員子女就學獎勵，經審查符合申請資格，請出席大會接受表揚。
105/03/01 行文彰化縣政府(地政處)暨本縣各地政事務所、彰化縣地方稅務局、彰化縣地方稅務局員林分局、彰化縣地方稅務局北斗分局、財政部中區國稅局彰化分局、財政部中區國稅局員林稽徵所、財政部中區國稅局北斗稽徵所本會為增進會員代表間以及與業務單位間之互動，進而增進彼此情感，邀請出席於 105 年 4 月 1 日(星期五)下午假全國麗園大飯店舉辦會員代表大會會後聯誼餐會。
105/03/01 本會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。
105/03/02 通知施長卿等 8 人代表本會參加 2015 年第 33 屆地政盃活動競賽，本會訂於第九屆第二次會員代表大會予以表揚以茲獎勵。
105/03/03 通知二林區理監事於 105 年 3 月 13 日參加會員洪諸明、洪允勳之父洪公慶然往生告別式。
105/03/08 通知參加社團法人苗栗縣地政士公會 105 年 3 月 30 日第九屆第三次會員大會暨聯誼餐會(依序輪由林理事宗偉、蔣監事龍山出席)。
105/03/08 社團法人臺東縣地政士公會召開第九屆第二次會員大會暨聯誼餐會，本會由(黃理事長敏烝、黃理事琦洲、柯監事焜耀)出席。
105/03/11 臺南市南瀛地政士公會召開第九屆第一次會員大會，本會由(黃理事長敏烝、謝常務監事金助出席)。
105/03/13 會員洪諸明、洪允勳之父往生告別式，本會除依婚喪禮儀辦法致奠儀金，並由黃理事長敏烝、卓理事建中親自前往參加告別式。
105/03/16 社團法人台南市地政士公會召開第三屆第三次會員大會，本會由(黃理事長敏烝、邱常務理事銀堆、陳監事美單)出席。
105/03/17 通知員林區理監事於 105 年 3 月 27 日參加會員吳寶貴之母吳媽林彩雲往生告別式。
105/03/17 通知全體理監事於 105 年 3 月 22 日假全國麗園大飯店召開本會第 9 屆第 1 次臨時理、監事聯席會議。
105/03/17 嘉義市地政士公會召開第九屆第一次會員大會暨聯誼餐會，本會由(黃理事長敏烝、楊常務理事鈿浚、曹理事芳榮)出席。
105/03/22 本會假全國麗園大飯店召開第 9 屆第 1 次臨時理、監事聯席會議。
105/03/22 行文彰化縣政府地政處地政士賴芳瑜（身分證統一編號 N22268****）業自 105 年 3 月 22 日加入本會為會員。
105/03/23 高雄市大高雄地政士公會召開第九屆第二次會員大會，本會由(黃理事長敏烝)出席。
105/03/24 高雄市地政士公會召開第五屆第二次會員大會，本會由(黃理事長敏烝、潘常務理事鐵城、黃理事炳博)出席。
105/03/25 屏東縣地政士公會召開第八屆第三次會員大會暨聯誼晚會，本會由(黃理事長敏烝)出席。
105/03/26 本會舉辦會員暨眷屬新春聯誼活動。
105/03/27 會員吳寶貴之母往生告別式，本會除依婚喪禮儀辦法致奠儀金，並由黃理事長敏烝親自前往參加告別式。
105/03/30 社團法人苗栗縣地政士公會召開第九屆第三次會員大會暨聯誼餐會，本會由(黃理事長敏烝、蔣監事龍山、陳監事美單)出席。

法規專論

我國民法關於人民「權利之行使」有那些限制

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

法律賦予人民之權利，不論是在憲法中，或是於民法中，都有詳細的規定。但是人民在行使這些權利的時候，應該有些什麼限制呢？例如說，在民法中依相鄰地之關係，當 A 在 B 地旁邊營造建築物時，B 應該許可 A 使用其地為堆置或作營造其他用途，但如果 A 藉此機會，故意破壞 B 地，雖然依法有權使用，但 A 這種故意的破壞，仍是法律所不被允許的。

近代有學者主張社會連帶關係學說，他們認為在整個社會結構中，人與人的關係密切，人類之進步，貴在互相合作，因此，任何權利之行使，都非絕對的。其意思即是如果個人的權利行使，如果將是會危害社會大眾的利益，將不會被允許。故我國民法特別規定權利行使之限制。關於此點之條文在民法有許多，例如對於惡意之第三人不予保護，如用詐欺行為取得的權利可以被撤銷等等，這些都是屬於權利行使之限制。以下我們就以下三個條文所規定的來加以討論：

一、行使權利，不得違反公序良俗

民法第 72 條規定，法律行為，有背於公序良俗者，無效。究竟什麼行為是有背於公序良俗呢？比如說：甲與乙約定，如果乙不娶丙女，則甲將給予乙房屋一棟。像這種約定就是違背公序良俗的一種。這種法律行為，在法律上根本就是無效。

二、權利濫用之禁止

民法第 148 條規定：「權利之行使，不得以損害他人為主要目的。」這個條文就是規定關於權利行使的限制，最基本的一個條文。同時也是權利濫用的一個抽象的標準。在現代社會上，競爭激烈，個人行使自己的權利，而侵害到他人的權利，有時候在所難免，如果不許個人因將侵害到他人而行使權利，則許多事將停滯不前。但是個人行使權利而不慎侵害到他人，縱可原諒，若專為侵害別人而行使權利，則不可原諒。所以我國民法上規定，權利行使，不得以損害他人為主要目的。

有學者認為：「權利」與「濫用」二詞，根本是互相矛盾的，既曰「濫用」，何來「權利」。如果行使的是「權利」，則不應為「濫用」。所以我們可以看出，在權利濫用的時候，原本被視作是「權利」者，已經剝奪了「權利」的意義。當在發生權利濫用的時候，權利已不被視為作權利，結果將發生如何的法律效果呢？

(一)濫用的權利不發生任何法律效果，等於「白做工」而已

權利的行使本來應該生效的，只是權利人存心不良，以侵害他人為目的，結果連原本權利的行為也被視為是無效了。比如說，甲未得乙之允許，而在乙地上蓋房子，乙有權請求拆除，但是依照現實情況來看，如果甲請求以將房屋買下，乙本來也可以得相同之利益，然而乙為了使甲為難，非要求甲拆除房屋不可，使甲喪失房屋的價值，這是乙的行為是一種權利濫用，因此乙原有的這種權利應不被保障。乙縱使行使之，也不生原本能夠發生的效力。所以「害人之心不可有」，如果你想要藉著行使權利來侵害他人，最後恐怕是白做工，白費心機罷了。

(二)權利濫用之賠償責任

權利濫用的結果，不但其行為無效，甚至很可能因為侵害別人的利益，反而應向對方為

損害賠償的。在我國民法中，例如相鄰地關係中，如果有煤煙、音響、震動、熱源、瓦斯、強光等向鄰地為侵害，鄰地所有人可以請求其過度的侵入，如果有將來侵入過度之慮時，尚可請求預防這種過度的侵害。本來二地相鄰，難免有炊煙、聲響的相侵，輕則還可忍受，如果過於強烈或者毫無收斂之意，鄰地便沒有容忍的義務了，這時他可以請求你除去侵害，正如同法院判決築煙囪的人除去他的煙囪一樣。鄰人因此而受到重大損害，他就可以根據有關侵權行為的規定，來要求你賠償，因為你的行為已經不被視為權利，法律不予保障，自然就是侵權行為了，別人因此受侵害，自得請求賠償。所以最後吃虧倒楣的還是濫用權利的那個人本身，本想害別人，最後結果反而害了自己。

(三)濫用的權利將被剝奪

關於剝奪濫用的權利，例如父母對子女管教的權利。根據民法第 1090 條的規定，父母本有絕對的管教子女的權利，但是有些父母，因為自己的人格不健全，對子女動輒有打罵情事發生，輕者還好，重者將妨害子女心理健全發展，亦將侵害子女的身體自由權。所以法律給予最近親屬或親屬會議一個權利，就是在父母濫用他們的管教權時，可以糾正，如果糾正不聽，就可以請求法院，對這種父母做一個宣告，停止他們親權的一部或全部。

三、誠信原則

民法第 219 條明文規定：「行使權利，履行義務，應依誠實信用方法」這個條文在民法中就稱為誠信原則。人與人之間交往貴在誠懇，商場中多翻雲覆雨，但是真正能做成功的事業，還是要靠著信譽卓著。甚且外國在他們的公司資產目錄中，除了資金、房屋、債權之外，赫然有一項是所謂的「商譽」(Goodwill)，在轉讓公司的時候，這個商譽也還值得若干錢的。在我國，自古就講究「百年老店」、「童叟無欺」，一間店是否經營得好，就完全在於它的招牌是否夠好，賣出的貨物好，價錢亦公道，這家店必定是門庭若市。

當今工商社會中，每個人都要與人交易，如果必須在交易中提心吊膽，那就失去了交易的目的。所以現在社會上一般交易都是非常誠實的，但也不免有少數敗類份子，例如建屋偷工減料，賣貨規格不齊，如果有這類情形時，法律均有加以保護受害者的必要，為了揭櫫此誠實信用的原則，所以特別有一個法條用來保護和說明。事實上不只限於交易時的信用，如果有巧取利益之心而危害他人之情況，法院亦可以據此條文，作一個衡平的判決。比如說，甲向乙定作一件物品，稍有瑕疵，甲有權利解除這個契約，然而乙表示很快就可以補修完備，而且將不會影響這件物品的價值，但甲卻執意不肯，而使乙因解除契約而蒙受了很大的損失，這時甲的行為就算是有背於誠信原則了。違反誠信原則，等於也是權利濫用的一種，它的效力與權利濫用是一樣的。首先，它不生原本權利行使所應生的效力，其次如果因此而侵害到別人的權利，尚須予以賠償。

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(下)

文/鄭竹祐

十、有套繪管制者須解除套繪才可興建

(一)所謂套繪管制，係指建管單位將已興建農舍之農地予以著色套繪管制，以防止重複申請興建農舍之措施而言。

(二)套繪管制之措施，尚包含建管單位在核發建照後，應製作清冊囑託地政事務所辦理註記管制事宜，格式如下：

市　　縣（市）　　鄉（鎮、市、區）農舍管制註記清冊

農舍起造人		農舍門牌	農舍坐落地號		提供興建之地號		建造執照	使用執照	農業發展條例修正前(後)取得土地(請勾選)		興建種類（請勾選）	
姓名	身分證字號		鄉鎮市區/段/小段/地號	面積（平方公尺）	鄉鎮市區/段/小段/地號	面積（平方公尺）	字　號 核發日期	字　號 核發日期	前	後	個別興建	集村興建
							年　月　日	年　月　日				
							年　月　日	年　月　日				
							年　月　日	年　月　日				

承辦人　　科（課）長　　局（處）長

年　月　日

(三)地政機關配合農業用地興建農舍辦法第十二條規定辦理註記整理表

（內政部102/10/30內授中辦地字第1026652059號令、103/04/10內授中辦地字第1036650717號令）

取得時點	標示部	代碼	資料內容	登錄內容
農發修正前	基地坐落之地號[i]	9P	未經解除套繪管制不得辦理分割	
		AT	已興建農舍，使用執照核發日期：	００年００月００日
	提供興建之地號[ii]	9P	未經解除套繪管制不得辦理分割	
		AR	已提供興建農舍，基地坐落：	○○鄉（鎮、市、區）○○段（小段）○○地號
		AX	已提供興建集村農舍，基地坐落：	○○鄉（鎮、市、區）○○段（小段）○○地號

農發修正後	基地坐落之地號	9P	未經解除套繪管制不得辦理分割	
		AW	已興建農舍，建照執照核發日期：	００年００月００日
		9L	農業發展條例民國 89 年修正後取得農地興建農舍，使用執照核發日期：	００年００月００日
	提供興建之地號	9P	未經解除套繪管制不得辦理分割	
		AX	已提供興建集村農舍，基地坐落：	○○鄉（鎮、市、區）○○段（小段）○○地號
	農舍之建號	9L	農業發展條例民國 89 年修正後取得農地興建農舍，使用執照核發日期：	００年００月００日

【範例 1】

土地登記第二類謄本(地號全部)----範例(農發修正前之坐落地)
溪湖鎮大竹段 0100-0000 地號

列印時間:民國 102 年 11 月 28 日 08 時 00 分 頁次:000001
溪湖地政事務所 主任：000 本案係依照分層負責規定授權承辦人員核發
溪謄字第 005709 號 列印人員：000
資料管轄機關：彰化縣溪湖地政事務所 謄本核發機關：彰化縣溪湖地政事務所

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 土地標示部 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
登記日期：民國 066 年 06 月 25 日 登記原因：分割
地　　目：田 等　　則：05 面　　積：＊＊＊＊2600.00 平方公尺
使用分區：特定農業區 使用地類別：農牧用地
地上建物：７６８建號
民國 100 年 01 月 公告土地現值：＊＊＊1,200 元/平方公尺
其他登記事項：重測前：汴頭段阿狂厝小段 84 號
因分割增加：１００－１地號
權狀註記事項：大竹段７６８建號之建築基地，地號為大竹段１００、１０
０－１地號
未經解除套繪不得分割
已興建農舍：建造執照核發日期：６９年８月３日

【範例 2】

土地登記第二類謄本(地號全部)----範例(農發修正前提供地)
溪湖鎮大竹段 0100-0001 地號

列印時間:民國 102 年 11 月 28 日 08 時 00 分 頁次:000001
溪湖地政事務所 主任：000 本案係依照分層負責規定授權承辦人員核發
溪謄字第 005709 號 列印人員：000
資料管轄機關：彰化縣溪湖地政事務所 謄本核發機關：彰化縣溪湖地政事務所

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 土地標示部 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
登記日期：民國 099 年 06 月 25 日 登記原因：分割
地　　目：田 等　　則：05 面　　積：＊＊＊＊2600.00 平方公尺

使用分區：特定農業區 使用地類別：農牧用地
民國 100 年 01 月 公告土地現值：＊＊＊1,200 元/平方公尺
其他登記事項：分割自：１００地號
未經解除套繪不得辦理分割
權狀註記事項：大竹段７６８建號之建築基地，地號為大竹段１００、１００－１地號
已提供興建農舍，基地坐落：大竹段１００地號

【範例 3】

土地登記第二類謄本(地號全部)----範例(農發修正後取得興建之坐落地)
溪湖鎮大竹段 0100-0000 地號

列印時間:民國 102 年 11 月 28 日 08 時 00 分 頁次:000001
溪湖地政事務所 主任：000 本案係依照分層負責規定授權承辦人員核發
溪謄字第 005709 號 列印人員：000
資料管轄機關：彰化縣溪湖地政事務所 謄本核發機關：彰化縣溪湖地政事務所

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊ 土地標示部 ＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
登記日期：民國 099 年 06 月 25 日 登記原因：分割
地 目：田 等 則：05 面 積：＊＊＊＊2600.00 平方公尺
使用分區：特定農業區 使用地類別：農牧用地
地上建物：７６８建號
民國 100 年 01 月 公告土地現值：＊＊＊1,200 元/平方公尺
其他登記事項：重測前：汴頭段阿狂厝小段 84 號
因分割增加：１００－１地號
未經解除套繪不得分割
農業發展條例民國 89 年修正後取得農地興建農舍，使照核發日期：１０３年１月８日
已興建農舍：建造執照核發日期：１０１年８月３日
權狀註記事項：大竹段７６８建號之建築基地，地號為大竹段１００地號

(三)重點在於，有管制註記者代表有提供興建農舍，原則上不得重複興建，但早期有以配地提供面積興建農舍者，倘符合規定，則多餘之配地可申請解除套繪，即可再興建農舍，因此，頗有研究之價值。

十一、農舍用地面積及農業經營面積符合 1：9 比例

(一)農舍用地面積不得超過農業用地面積百分之十，扣除後之百分之九十為農業經營用地面積，因此有 1：9 比例之說。

(二)重點在於，該百分之九十之農業經營用地面積必須為完整之坵塊，且必須作農業生產，因此，必須注意以下幾點：

1. 如欲興建圍牆，必須在百分之十農舍用地面積內，且須申請雜項工作物。
2. 有農用證明並不一定可申請興建農舍，因興建農舍時之農業經營用地面積部分必須作農業生產使用，如果休耕，雖有農用證明，亦僅得於移轉時不課徵增值稅，卻不可興建農舍。
3. 假山假水並非農用。
4. 鋪設草皮並非農用。
5. 農舍進出通路必須在農舍用地面積內

(三)以上之事項，於農業生產經營計畫書中之配置圖，即應有所交待。

十二、應不違反最大基層建築面積及總樓地板面積之限制

(一)非都市土地、都市土地、國家公園土地申請興建農舍，其基層建築面積及總樓地板，甚至樓高各不相同，興建時應予注意。

(二)茲整理臚列如下：

非都市土地興建個別農舍規定

最大基層建築面積（農舍用地面積）	總樓地板面積	樓層數及建築物高度	法令依據
不得超過 330 平方公尺	不得超過 495 平方公尺	不得超過 3 層樓並不得超過 10.5 公尺	實施區域計畫地區建築管理辦法第 5 條

非都市土地農業用地興建農舍，其**農舍用地面積**不得超過該農業用地面積 10%，且不得超過最大基層建築面積 330 平方公尺

都市土地興建個別農舍規定

區位	最大基層建築面積（農舍用地面積）	總樓地板面積	樓層數及建築物高度	法令依據
省轄市、縣市	不得超過申請興建農舍之該宗農業用地面積 10%	不得超過 660 平方公尺	不得超過 4 層或 14 公尺	都市計畫法臺灣省施行細則第 29 條
臺北市	建蔽率不得超過 10%，**且不得超過 165 平方公尺**		**10.5 公尺以下之 3 層樓**	臺北市土地使用分區管制自治條例第 72 條
新北市	不得超過申請興建農舍之該宗農業用地面積 10%	不得超過 660 平方公尺	不得超過 4 層樓並不得超過 14 公尺	都市計畫法新北市施行細則第 30 條
臺中市	不得超過申請興建農舍之該宗農業用地面積 10%	不得超過 660 平方公尺	高度不得超過 4 層或 14 公尺	都市計畫法臺中市施行自治條例第 37 條
臺南市	建築面積不得超過申請興建農舍之該宗農業用地面積 10%。**最大基層建築面積不得超過 165 平方公尺**	不得超過 660 平方公尺	農舍之高度不得超過 4 層或 14 公尺	都市計畫法臺南市施行細則第 27 條
高雄市	建築面積不得超過興建農舍之該宗農業用地面積 10%	不得超過 660 平方公尺	**高度不得超過 3 層 10.5 公尺**	都市計畫法高雄市施行細則第 18 條附表 1

國家公園土地興建個別農舍規定

區位	最大基層建築面積（農舍用地面積）	總樓地板面積	樓層數及建築物高度	法令依據
墾丁	最大基層建築面積不得超過 330 平方公尺	不得超過 495 平方公尺	不得超過 3 層樓或 10.5 公尺，**農舍申請建築地下一層樓，地上層建築不得超過 2 層樓或 7 公尺**	墾丁國家公園計畫保護利用管制原則第 29 點
玉山	最大基層建築面積不得超過 330 平方公尺	不得超過 495 平方公尺	不得超過 3 層樓或簷高 10 公尺，**地下層以開挖 1 層或 4 公尺為限**	玉山國家公園計畫保護利用管制原則第 7 點
陽明山	**最大基層建築面積不得超過 165 平方公尺**	不得超過 495 平方公尺	不得超過 3 層樓並不得超過 10.5 公尺	陽明山國家公園計畫保護利用管制原則第 25 點、第 26 點
太魯閣	最大基層建築面積不得超過 330 平方公尺	不得超過 495 平方公尺	不得超過 7 公尺，**地下層不得超過 4 公尺**	太魯閣國家公園計畫保護利用管制原則第 7 點
雪霸	最大基層建築面積不得超過 330 平方公尺	不得超過 495 平方公尺	不得超過 3 層樓或簷高 10 公尺	雪霸國家公園計畫保護利用管制原則第 6 點、第 10 點
金門	**最大基層建築面積不得超過 165 平方公尺**	**不得超過 350 平方公尺**	不得超過 3 層樓或簷高 10.5 公尺	金門國家公園計畫保護利用管制原則第 6 條

東沙、台江、壽山、南方四島無規定

附件一、新修正申請興建農舍之申請人資格條件審查表(範本)

○○直轄市、縣(市)申請興建農舍之申請人資格條件審查表(範本)

申請人姓名		土地座落	鄉(鎮、市、區)		地段地號		持分面積/土地總面積			申請日期	年　月　日
審查單位	審　查　項　目				申　請　人　檢　具　證　明　文　件			法令依據	審查意見	審查人	備　註
農業單位會同專家學者	一、申請人是否為農民				□農民健康保險被保險人 (申請人應檢附向勞保局各地辦事處取得農民興建資格申請日前30日內核發之投保證明) □全民健康保險第三類被保險人 (申請人應檢附向健保署各地辦事處取得農民興建資格申請日前30日內核發之投保證明) □檢附農業生產相關佐證資料 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：_____。)		本辦法第3條之1			(一)依申請人提出身分或條件類別，擇其對應之審查項目。 (二)申請人所提出條件類別為檢附農業生產相關佐證資料者，應注意下列事項： 1、應先由直轄市、縣(市)主管機關會同專家、學者會勘後認定。 2、申請人應檢附左列1至7相關佐證資料之一，且為申請日往前至少2年內每年之資料。
農業單位	二、是否年滿20歲或未滿20歲已結婚者？				申請人戶籍謄本。			本辦法第2條第1項第1款			依本辦法第3條規定申請興建農舍者，本項免審。
農業單位	三、申請人之戶籍所在地及其農業用地，是否在同一直轄市、縣(市)內，且其土地取得及戶籍登記均滿2年者？(但參加興建集村農舍建築物坐落之農業用地，不受土地取得應滿2年之限制。)				(一)申請人戶籍謄本。 (二)擬申請興建農舍之農業用地最近3個月內土地登記謄本。(受理單位如能申請網路電子謄本者，免予檢附)			本辦法第2條第1項第2款			依本辦法第3條規定申請興建農舍者，本項免審。
農業單位	四、申請興建農舍之該筆農業用地面積是否大於0.25公頃？(但參加				土地登記謄本(同第三項(二))			本辦法第2條第1項第3款			依本辦法第3條規定申請興建農舍者，本項免審。

	集村興建農舍及於離島地區興建農舍，不在此限。）					
建管單位 農業單位	五、申請人是否無自用農舍？	（一）稅捐稽徵單位開具申請人之房屋財產歸戶查詢清單。 （二）前揭申請人房屋財產歸戶查詢清單之所有房屋使用執照影本。 （三）申請人切結無自用農舍文件(如附件)。	本辦法第 2 條第 1 項第 4 款			（一）實施建築管理前農業用地上有房屋而無法提供使用執照影本者，請建築物所有權人先辦理『建築物第一次登記』或補辦建築物『使用執照』，並於建物所有權狀或建築物使用執照用途欄註明用途，以釐清是否為『農舍』。 （二）農業單位得會同建管單位查明申請人是否無自用農舍。
	五之一、申請人是否已領有個別農舍或集村農舍建造執照(如領有個別農舍或集村農舍建造執照者，視為已有自用農舍。）		本辦法第 2 條第 1 項第 4 款			
建管單位 農業單位	六、申請人是否為該農業用地之所有權人，該農業用地是否未經申請興建農舍？	（一）土地登記謄本(同第三項(二)) （二）申請人切結該筆農業用地未曾興建農舍或提供申請興建農舍面積使用之文件(如附件)。	本辦法第 2 條第 1 項第 5 款			農業單位得會同建管單位查明申請人之農業用地未曾申請農舍。
農業單位	七、是否確供農業使用與不影響農業生產環境及農村發展	經營計畫書	本辦法第 2 條第 1 項第 5 款及第 2 項			（一）經營計畫書內容涉及農業經營現況、農業用地整體配置、放流水排水計畫等及其他事項，得由農業單位邀集環境保護、建築管理、地政、都市計畫、水利等單位組成審查小組審查。 （二）直轄市、縣(市)政府得自訂經營計畫書之審查形式。
地政單位 農業單位	八、申請人是否為農業發展條例中華民國 89 年 1 月 28 日修正施行前取得之農業用地，且有下列情形	（一）農業用地被徵收或讓售之證明文件。 （二）土地登記謄本(同第三項(二))	本辦法第 4 條第 1 項			（一）申請人如為農業發展條例修正施行後取得之農業用地，被徵收或協議價購讓售者，

	之一者？ （一）依法被徵收之農業用地。（但經核准全部或部分發給抵價地者，不適用之） （二）依法為得徵收之土地，經土地所有權人自願以協議價購方式讓售與需地機關。		本辦法第 4 條第 1 項			不適用本項。 （二）依本辦法第 4 條第 1 項規定申請興建農舍者，仍須審查本辦法第 3 條至第 6 條規定事項。
	八之一、第八點之土地是否自完成徵收所有權登記後 30 日起或完成讓售移轉登記之日起 3 年內，於同一直轄市、縣（市）內取得之農業用地並提出申請者？		本辦法第 4 條第 2 項			申請面積不得超過原被徵收或讓售土地之面積。
	八之二、第八點之土地是否屬本辦法 92 年 1 月 3 日修正施行後至 102 年 7 月 1 日修正施行前，已於公告徵收或完成讓售移轉登記之日起 1 年內，於同一直轄市、縣（市）內重新購置之農業用地並提出申請者？		本辦法第 4 條第 3 項			本項審查如屬「是」者，得自 102 年 7 月 1 日本辦法修正施行後 2 年內申請興建農舍。
農業單位 都計單位	九、申請興建農舍之農業用地，是否位屬不得申請興建農舍之區位？	（一）土地登記謄本（同第三項（二）） （二）如屬都市計畫範圍者，應檢附使用分區證明。	本辦法第 5 條			
建管單位	十、申請興建農舍之申請人 5 年內是否曾取得農舍建造執照？（且無建造執照已撤銷或失效或所興建農舍因天然災害致全倒、或自行拆除、或滅失等情形之一者。）	（一）以營建署農舍資料查詢系統查詢。 （二）申請人切結文件（如附件）。	本辦法第 6 條			
核　　定	□符合 □不符合，理由說明： 其他：					
承辦人		課（科）長		副局（處）長		局（處）長	

附註：1. 本辦法係指農業用地興建農舍辦法。
2. 各直轄市、縣（市）政府得自行調整業務分工及審查項目。

創新管理

各類疾病之菓菜食療方法(續 2)

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

一、消化不良菓菜奇方：

病因：患有此症之人大多是小孩，小孩不能控制飲食，常常吃過多的糖果、餅乾、青果，以致消化器官過度繁忙，而致消化不良。此症良方吃下無副作用。

藥方：(1)梅子茶半碗(用梅子裡面的種子)。在下午二點喝下。

作法：梅干三十粒剝去外皮，再將梅子下鍋放下一碗半水，滾十分鐘就好，摻下些白糖。

(2)梅干一粒，梅干有很多種，有甜的，有摻甘草的，有鹹的，吃下有摻甘草的比較有效，其次是鹹的。在晚上九點吃下。

說明：以上二方，按時配合使用。

二、胃潰瘍秘方：

病因：患有此症的人，大多是夏天時喝過多的冰水、涼水、及冰涼水果所引起。如果連續在夏天吃過量的冷凍物有五年時，胃的機能就有退化的現象，以致血氣不通，淤積於胃部，而成胃潰瘍。一般人上午十一點至下午四點之內，吃下冰、涼水、冷凍水果，在適當的分量下，不會傷到身體各部門。若是在血氣不旺的時辰吃下冰果，則百害無益，有些患上癌症之人，可能吃到冰涼之物所造成。

治療胃潰瘍第一步必須先找醫師診斷，醫師確定是胃潰瘍時，蔬菓祕方可與西醫配合治療。

藥方：(1)木瓜八分之一粒(即一粒木瓜分成八片，吃下一片就可以)在上午十點吃下。

(2)荔枝汁三湯匙左右(普通市面上所出售的罐頭就可以)，在下午二點吃下。

(3)櫻桃一粒、櫻桃汁一湯匙(罐頭裝就可以)，在晚上九點吃下。

說明：以上三方，按時配合使用，連續服用十天，功效神奇。

三、十二指腸潰瘍秘方：

病因：患有此症之人大多暴飲暴食，有時又飢餓過度，以致傷到十二指腸壁，此症醫法須與西醫合作，致力才更迅速。以下三種秘方要同時使用。

藥方：(1)櫻桃一粒、櫻桃汁一匙，在上午十點吃下。

(2)木瓜八分之一粒(一粒木瓜分成八片，吃下一片就可以)在下午二點吃下。

(3)荔枝一粒、荔枝汁一湯匙(可用罐頭裝的)。在晚上九點吃下。

說明：以上三方按時配合使用，連續十天，功效靈驗。

四、常坐辦公室人員的胃腸病方：

病因：人們每天坐辦公室，久坐之人，其血氣常會累積於腹部，故長患有胃悶、胃痛、消化不良、便秘等症狀，以下三種秘方，同時使用。

藥方：(1)楊桃半粒，渣不可吞下，在上午十點吃下。

(2)梅干二粒，在下午二點吃下。

(3)香菇三朵，以花生油炒紅蘿蔔半條，加些香菜，在晚上九點吃下。

說明：以上三方按時配合使用，連續服用五天。此方常坐辦公桌的人可以半個月吃一次，每一次都需要連服五天，這是保胃健腸之良方。

五、一般有損害胃腸之青菓：

天地造物，養群生，生存天地間之植物，物質繁多，品質各異，各有作用，有些酸素、維生素、抗生素過多之青果，有時可取用做特效藥方，有時也會傷到體內細胞的組織，所以吃青果也要慎重選擇。

(1)李子：每到剛上市之李子，不可多吃。要吃李子，需注意不可在下午三點以後吃，否則會傷胃腸，胃腸壁會被其成分割薄。若是用在中午則可當消炎處方。用之得法，則百益無害，最好吃李子加上蜂蜜才無副作用。

(2)檸檬：檸檬不宜多吃，吃下過多的檸檬，胃腸之壁會日漸薄弱，以致引起胃出血，十二指腸出血之憂。檸檬治療肥胖之症，的確有效，可是每個星期只可用一次，持之有恆，許多過旁的人都苗條了許多，皆說檸檬真妙。

六、慢性盲腸炎秘方：

病因：普通患上盲腸炎之症，大多來自因果，重的必須開刀，輕的例如慢性盲腸炎，可以不開刀，用藥物治療，其發病期間必須「發願行善」，當病癒以後，行善來補前世之過，這樣吃下秘方非常有靈驗。以下三種秘方同時使用。

藥方：(1)梅干一粒，在上午十點吃下。
(2)楊桃半粒，沾些甘草粉，渣不可吞下，在下午二點吃下。
(3)甘草茶半碗，在晚上九點喝下。

作法：甘草三十片，下鍋放下一碗半水，煎到一碗左右，摻些鹽、白糖。連續服用五天可治癒。

七、成人上吐下瀉秘方：

藥方：高麗菜、梅子(梅子內種子)五粒，柑皮半個。

作法：高麗菜搗碎取汁約半碗左右，然後放下梅子五粒，柑皮用滾熱水溫熱，一服見效。此方吃下有副作用，可能傷到心臟，上吐下瀉之病好之後會感覺心臟無力，身體疲倦。吃下此方五個鐘頭以後，須再服用人參十片、龍眼干二十粒，放在杯子用熱水沖下，五分鐘以後可以服用。

八、治下痢良方：

藥方：(1)蕃石榴二個，越成熟越好，去子，然後加一些冷開水，用果汁機壓汁飲用，功效神速。
(2)木瓜一個，切成四片，吃一片就可，過多無效，治下痢有奇效。但老年人不可以用。

九、膀胱發炎驗方：

藥方：梅干五粒，檸檬半個切片，楊桃二粒切片，下鍋放下二碗半水煎至一碗左右，摻些白糖。

時間：下午五點服下，連續服用五天，此方無副作用，其功效神奇。

十、尿道發炎驗方：

藥方：梅干二粒，在下午五點先含一粒，其次再含一粒，連續服用三天，其功效神奇靈驗。

十一、胖人減肥良方：

病因：大部分肥胖的人，體內脂肪也多，過多的脂肪會阻礙血液之通行，而增加了心臟的壓力，故而過份肥胖的人常患有心臟病。

秘方：用「檸檬」，但是檸檬之用法也須用得當才能生效。若是用法不當，也會傷害內臟。檸檬如掃把，可掃除體內障礙物，但是用法不當時，會傷及胃腸，十二指腸，最近經常看到胃出血，十二指腸出血，可能常吃到有害健康之化學食物，

或檸檬冰所造成。

藥方：檸檬一個，切片，下鍋放下三碗水，待滾後十分鐘，摻下白糖。(檸檬子不可拿掉)

時間：中午飯後喝一碗，其餘時間不可以應用，一禮拜只能服用一次，如果體胖之人，每禮拜服用一次，對肥胖身體有很大幫助。

十二、貧血患者秘方：

病因：普通人每日操勞，若是不注意飲食，營養失調，容易患上貧血，貧血之人容易招百病，故而每日適當的休息，營養的調劑是非常重要。

藥方：(1)楊桃一粒沾蜂蜜，在下午四點左右吃下。楊桃含有多量的鐵質，故而此時吃下能補血。

(2)荔枝二十粒，在下午四點左右吃下。渣不可吞下，渣不吞下才能夠補血，古人造字藏真機，荔字細看兩個十字，三個力，正是蒼天慈悲，製造出此種精華品真有力，外皮是紅色，青紅色的也有，也是代表力壯補血之用。

(3)龍眼三十粒，在下午四點左右吃下，渣不可吞下才有效。龍眼樹站在山上觀千里，故而龍眼進入體中，也能管到體內各大小部門骨旁筋傷處。但是上午十點左右必先飲下龍眼種子茶。

(4)龍眼種子茶，在上午十點左右飲下。

作法：龍眼種子三十粒，加兩碗水置於鍋內，滾後五分鐘就好，摻些白糖，服下可清肝火。龍眼在下午四點左右才能生效，又無副作用。許多人不知吃法，往往吃下龍眼後肝火上升，以致引起不良後果。吃素色的人，龍眼是最好的補品。

(5)甘蔗一尺左右，在下午四點左右吃下，可以補血。但是補血的部份，是在甘蔗頭兩尺左右部分那段才能夠補血之用，中部以下部份，不能生效。

以上五種菓類是天地精造的四季補品，平時常用也能解除疲勞，貧血的人可連續服用十天，功效神奇。

十三、手、腳酸痛妙方：

病因：人們每日靠著雙手操勞，過份疲勞積病因，治療雙手之藥方是櫻桃。

藥方：櫻桃五粒(櫻桃可用罐頭裝的)，在下午二點吃下，連續服用五天。

十四、國中、高中學生升學，課業繁重，常感筋骨酸痛之菓蔬秘方：

(一)先須先清除肝火：常用功至深夜，日積月累，肝火上升。

上午十點吃下葡萄干二十粒，睡前吃下楊桃一粒沾蜂蜜，葡萄干與楊桃，連續服用五天，肝火大致都可以清除。

(二)須進補腦之食品，以素類較能吸收。

補腦之藥方：

(1)白木耳煮湯，摻些白糖。睡前吃一碗，連續服用五天，可以彌補用腦過度。

(2)皇帝豆(又名菜豆)十五粒，糙米半碗，兩者一同下鍋煮成粥，摻些白糖，睡前吃一碗，連續服用五天，對於補腦有奇特之效。

(三)直接治療筋骨酸痛

藥方：楊桃一碗，下午五點吃下一碗，晚上十時再服下一碗。

作法：楊桃三粒，切橫片，下鍋放下三碗水，煎到剩下二碗左右，此時先服用一碗，晚上十點再服下另一碗(再熱後再喝)，連續服用十天，功效如神。

十五、便秘良方：

藥方：(1)蕃薯半條切塊，香菇三朵切絲，香菜二十棵，用花生油炒之，可加鹽、味素。此方可口又靈驗。

時間：定在早晨未吃飯之前吃下，連續服用五天。

(2)香蕉二枚，沾些甘草粉。

時間：定在下午兩點左右服用，連續服用五天，功效如神。

(3)楊桃三粒切片，葡萄干三十粒，甘草三十片，下鍋放下三碗水左右，煎至一碗左右，加些白糖。

時間：定在晚上十點服用，連續服用五天，其功效如神。

注意：三種藥方任人選用，但不可在一天之內，三種藥方同時使用。

十六、外痔、內痔奇方(兩種秘方，任由選用)：

藥方：(1)割鼻草洗淨切碎，用花生油炒之，用文火炒二十分鐘才可吃，此方吃下，不可吃任何東西。

用法：飯後兩點才可服用，服用此方經過兩點鐘才可以吃飯。

注意：割鼻草，要炒花生油，不可摻鹽及任何東西，並忌吃蔥。

(2)每天吃葡萄干三十粒，還要多運動。

時間：定在下午四點，連續服用一個月可根治。

十七、治發燒良方(兩種秘方，任由選用)：

藥方：(1)梨子一個，洗淨切開，不可去皮，切成薄片，慢慢吃，與皮一起吃下，吃越慢越好。

說明：梨子大都出產在寒冷地方，故皮是涼性的，有退燒功用。吃梨子時不可壓汁，壓汁無效，因為壓汁以後，梨子成份會失掉。

(2)水筍(筊白筍)兩條，切成薄片，不可加任何東西，一片一片慢慢吃，此方功效神速。

說明：水筍生長在水中，水中出產之物可退燒。

十八、小兒腸炎秘方：

病因：小兒患上胃腸炎，其因大都感冒所引起，因胎兒在母體中時，母親吃下過量的柑子、梨子、鳳梨，此三種青菓皆能間接傷到胎兒的胃腸，以致孩子出生以後，胃腸較無抵抗力，或孩子吃下不潔之物也會引起腸胃炎。

藥方：(1)柑子(橘子的種子三十粒)，下鍋放下一碗半水，煎至一碗左右，加些鹽、白糖，一次喝下二匙，半點鐘服用一次，直到那一碗柑子茶喝完為止，其功效神奇。

(2)梨子外皮，普通大小梨子皆可，只削下外皮，煎茶飲就可以。

作法：梨子大的一個，小的三個，取其皮，下鍋放下一碗半的水，煎到一碗左右，加些鹽、白糖，一次喝二匙，半點鐘服用一次，一碗服用完為止，功效神速。

(3)蘋果一個，本省出產的為佳。蘋果一個切成四塊，裡面的種子不可取掉，下鍋放下一碗半的水，煎剩一碗左右，加些鹽、白糖，一次服用二匙，半點鐘服用一次，用完為止，其功效真靈驗。

說明：以上三種藥方，任人選用。

十九、強壯小孩心臟秘方：

藥方：櫻桃是天地精造補血、補氣之藥方，世人不知採用，它可以用來強壯心臟之藥，小孩服用消化不良之藥以後，必須要服用櫻桃十粒，這樣身體才能健壯。

二十、小孩上吐下瀉秘方：

藥方：高麗菜選葉子較厚的為佳，洗淨搗碎取菜汁，大約半碗左右，加些鹽、白糖，一服見效，此方無副作用。

二十一、小孩腸胃消化不良秘方：

藥方：楊桃三粒搗碎，取下楊桃汁，楊桃汁放在碗中，摻下三粒梅子(梅干內種子)，浸泡一點鐘左右，就可以服用。此方非常靈驗，一服見效，只可用一次，此方有副作用，故不可多用，它的副作用是會微傷到心臟，用後三點鐘後，須要服用上方強壯心臟之秘方。

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

談接地氣：赤腳與大地連線，隨時隨地連結療癒之源介紹

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

自從人類穿上膠底鞋子，住進樓房水泥叢林中，人類就與自然電位脫鉤，變成了自由的製造者；接地氣可以讓人類身體裡的電位平衡與大地一致，可以處在最良好的自然療癒機制中。

接地氣，可以消除自由基：大地即是最佳的天然抗氧化劑

大地是天然的消炎劑，發炎與氧化是致病的原因，而慢性發炎是動脈病變的主因，會導致血流受阻，妨礙養份與氧氣輸送至心臟與大腦，導致心臟病與中風。所以發炎與抗氧化劑(消除自由基)是近代醫學常想要去克服的問題。我們為了解決以上的問題並尋求答案，即是地球本身就是這個星球上最大的電子捐贈者，這代表著什麼意義呢？我們只要想像一下，有一群隱形強大的游離電子部隊，從地球表面騁馳而來，抵達你體內各處，以優勢武力將那些導致發炎的自由基一掃而空，消除因缺乏接地而產生的電子不足症狀，使身體開始復原。

身體的發炎、病痛，都只是缺乏電子的徵兆，只是程度不同罷了，而解決之道近在眼前，就是你身處其上的大地。

接地會「活化」身體的主要經絡，當你赤腳走路時，足跟前方(最靠近前腳掌處)會與大地相接。在傳統中國醫學中，這個部位有個重要的穴道～湧泉穴。這個穴道是吸收地氣，也就是地球能量的主要入口，而且還往上連接至身體的足太陽膀胱經。足太陽膀胱經是連接體內許多重要器官及部位的通道，包括肝臟、橫隔膜、心臟、膀胱、大腦，以及背部的中央經脈穴位。

據電生理學研究專家學者找來五十八位受試者，分別做接地與未接地時監控他們的生理狀態半小時。受試者腳底湧泉穴貼有電極貼片，以模擬赤腳在戶外走路的狀態。研究人員為每位受試者接地，然後測量他們身上二十幾個穴位，詳細記錄下其電磁變化。發現接地後的數據顯示，受試者體內發炎反應減少，內臟也得到活化。這些結果就是接地可以減輕發炎與內臟的壓力，還能促進副交感神經的活動(安眠)。

該研究顯示地球電子可以透過「高速公路」，也就是體內高度導電，負責調節水分的經脈(包括腎臟與膀胱)進入人體。而湧泉穴(腎臟井穴)與足太陽膀胱經這條「幹道」還連結了身體諸多部位與器官。

爭取打赤腳的機會，脫下鞋子，在天氣許可時，赤腳走進後院，海灘、公園草坪，甚至是任何地面可以安全行走的開闊空間。要給自己接地，你除了光腳走路外，當然也可以直接坐在地上，坐在草坪上，或是坐在椅子，把雙腳好好擺在地上，可以一邊看書，聽音樂，或單純放空自己。你的雙腳若是有毛病或太過嬌嫩，可找張舒服的椅子坐下來，讓光腳直接接觸大地。如果想將接地效果拉到最高，可以把土壤或草地噴濕，提高導電性。把雙腳好好放在地面上，在原地坐上三十～四十分鐘。事實上，不只是腳，只要你身上的任何部位，像是手掌、手臂或腿部接觸到地面，都能接收到來自腳下大地的能量。

如果可以的話，最好每天接地二～三次，你投入的時間越多，得到的好處就越大，當你的健康狀況越是不理想，接地的頻率與時間就越應該增加。就算只花半個小時左右，你也會感受到的明顯的身體變化。

在海水中行走或游泳是繼休閒又能接地的好活動。鹹水富含礦物質，具有高度導電性，導電比淡水高出數百倍。導電性強弱取決於水中礦物質的濃度，所以湖水沒有海水那麼導電，游泳池裡的水又比湖水更差。小孩子玩耍用的塑膠泳池無法用來接地，因為絕緣的塑膠隔開了水與地面。

只要你覺得那裡不舒服，不管是因為什麼理由，都不妨脫下鞋子、襪子接觸大地幾分鐘，看看會發生什麼事。當然了，如果你生了病，就該去看醫生，但如果是一般的疼痛、消化、呼吸系統不適，或是肌肉痠痛等毛病，那麼接地是收效最快速的方法。當你接觸地面的那瞬間，你真的可以感覺到疼痛開始從你體內流出。

除了打赤腳，接地氣，還可以從多種室內接地系統，包括接地床墊、接地床單、接地睡袋、接地貼片(類似電極貼片)，作為在戶外打赤腳的替代品，供那些聽到接地好處的人使用。這類產品利用銅製導線連接到插入地面的接地棒或是直接連接至家裡的接地插座，或自來水管、瓦斯管上，或蒸汽暖爐管上，可以在睡眠(床上)、工作室或在家裡放鬆時使用。

以上這類產品本身不具療效，純粹只是傳導電流，讓身體處在室內或無法在外打赤腳時也能接收到大地的能量。真正具備神奇療效的是大地，這些工具只是重現赤腳接觸地面，或是直接躺在地上睡覺的效果，並不是在通電後又執行了什麼特殊功能。在我們認識裡，它們只是把你連接到大地的延長線而已。只要有這些工具的任何一樣，你的身體電位馬上就能降臨到跟地球電位一致。

本文參考文獻

作者：克林特・歐伯(Clinton Ober)/史帝夫・辛納屈(Stephen T. Sinatra)/馬丁・祖克(Martin Zucker)
譯者：王亦穹，接地氣～大地是最好的醫生，修護體內抗氧化系統，對抗自由基，台北：地平線文化，漫遊者文化事業股份有限公司出版，大雁文化事業股份有限公司發行，2015 年 8 月。