

慶祝國慶、九九重陽暨九、十月聯合慶生會

朱娉興

十月六日下午二點正，本協會舉辦慶祝國慶、九九重陽暨九、十月聯合慶生會。蒞臨的貴賓以及出席的會員非常踴躍，全場爆滿，座無虛席，大家非常開心地歡度國慶及重陽佳節，為今日的壽星及長者祝福。

國慶慶祝會儀式簡單莊嚴隆重，依照開會程序舉行：與會者全體肅立、唱國歌、向國旗及國父遺像致敬三鞠躬禮。



重陽敬老：介紹與會之八十五歲以上長者：鄒美雲、蔡京娘及魏冰魂等三位前輩，全體為他們鼓掌及祝福。本會尚有多位八十五歲以上的長者，如張笑生、徐振亞、曾瑞嬌、林淑妍、鄺春好、關伯俊、張愷英等前輩。九十歲以上長者有胡珊珊、蘇玉珍、黃麗娜三位前輩。還有百歲的人瑞，黃發丁前輩高齡一百歲、王孝銘前輩高齡九十九歲。雖然他們未克出席，大家都為他們祝福：歲歲平安、健康快樂。

主席李惠英理事長致詞時，先祝福長者前輩及壽星健康快樂，並向大家報告本會會所屋頂防漏修繕情形：目前收到各位理監事的樂捐為八十餘萬元，第一期工程款為七十萬元，但仍需付出第二期粉飾防霉牆壁的經費，以及第三期重鋪會所地磚所需的經費，共需一百二十萬元經費。短缺款項尚希大家來樂捐，非常感謝。

本會會員計有三分之一的會員為八

十歲以上的長者，所以希望後進之士加強宣導，為本會注入新血輪。

會中展出彩虹杯，給大家欣賞，此為本會舞蹈團於九月二十八日，參加永和區由連斐璠議員所舉辦的社團舞蹈成果賽，本會舞蹈團獲得彩虹杯，甚為榮耀，亦值得驕傲，為歸僑爭取光榮，使我們覺得與有榮焉，全場予以熱烈的掌聲。



今天的貴賓有：新北市副議長陳鴻源的代表謝夢麟先生。立法委員林德福的代表黃主任。新北市連斐璠議員的代表蔡丁吾先生。印尼僑領羅世宗伉儷。印尼會友黃錦惠先生，他是本會會員黃金鳳的弟弟。都給予許多鼓勵和祝福。



興、鍾華源、鍾勤華、丘美蓮、田柳昌、丘根元、李娥雲、丘宗強、郭錦洛等。眾壽星圍著大生日蛋糕，合影留念，與全場來賓一起唱『生日快樂』歌，由年長者代表許願：願國運昌隆、願風調雨順、願大家健康快樂。

於是由眾壽星領頭帶大家走向長桌兩旁，取用美食，真是開心，三五成群坐在一起享用。志工將蛋糕切成一塊塊，分給每人一盤品嚐。

今天美點非常豐富，除了新北市副議長陳鴻源贈送的十四吋生日蛋糕以外，都是會員及志工出錢購買，或親自烹煮的，在此感謝他們。以下是今天的美食：

李娥雲贈炒米粉一大鍋。郭俏雯贈鳳梨及葡萄。張淑芬贈千層糕二盒。丘美蓮贈日本紅帽餅乾一盒。丘根元贈奶皇包、芝麻包、饅頭等共四包。

郭奮惠贈 Kwe Pepe 二盤。陳彩群贈甜的黃薑糯米飯一大盤。張頌強贈餅乾一包。黃慧雲贈花生糖及芝麻糖各一

慶生會開始：首先介紹出席的壽星：九月份的壽星有陳卓俊、李和英、鍾芸蘭、張榴珍、林妙珠、胡松珍、郭奮惠、劉文典、黃金鳳等。十月份的壽星有丘亞安、賴舜章、何良泉，張梅珍、張華

包。沈惠英贈榴槿糖一包。

張榴珍贈日本巧克力餅乾。李勝文贈高粱酒一瓶。李和英贈葡萄一盤。李綠波贈蠶豆二包。李玉梅和游蓉娣贈親自煮的糯米甜湯一大鍋。

李惠英贈 Kelupon、Kwe pepe、以及 Dadar 等各七盒。丘亞安贈蘋果十個。鍾華源贈餅乾二包。呂靜英贈葡萄二盤。廖淑人贈白糖紅糖糕二包。

黃興華贈泰國小點心四盒。楊瑞華贈壽桃三十個。李紹玲贈雞腿二盒。鍾勤華贈十二吋生日蛋糕一個。蔡京娘贈粉粿一大盤。

林妙珠贈 Sambel goreng 一大盤。林燕莉贈 Goreng bawan 一盤。張梅珍贈炸芋頭丸子。



感謝贊助現金人士如下：

印尼僑領羅世宗先生贊助美金一千元。印尼會友黃錦惠先生贊助新台幣二千元。會員賴彝章先生贊助新台幣一千元。副理事長李勝文先生贊助新台幣一千元。志工郭錦洛先生贊助新台幣一千元。會員張華興先生贊助新台幣一千元。

感謝李兆民前副理事長贊助新台幣一千元，分裝二個紅包袋，每袋新台幣五百元，作為抽獎用。

感謝李生元副理事長提供牙膏禮盒二份，作為抽獎用。

慶生會圓滿結束，在此感謝辛苦勞心勞力，忙前忙後的志工團員，也感謝郭錦洛前輩，不辭辛勞地為本協會『印尼僑聲』雜誌多年來的校稿作業，致每期得以如期出刊。

慶生會後開放電腦伴唱機，由副理事長張國煒主持，予與會來賓開懷展現歌喉。也有人在台下跳舞助興。大家都非常盡興。



保健講座

今天的保健講座由亞太健康管理教育中心的張老師主講。分成兩部：現場討論及書面發給大家閱讀。



現場討論：『談老人最容易失誤的地方』。

一、當人飲食不慎噎傷食道阻礙處置方式，應用哈姆立克法。有些食物對老年人來講，容易噎到，例如：湯圓、水餃等，食用時必須小心。

二、寒冷的冬天，尤其清晨時的溫度特別冷，使血管收縮，容易造成心肌梗塞，應注意保暖。

三、老年人起床時，要先在床上活動一下肢體，側身慢慢地起來。

四、時常注意是否有三高的問題。

五、浴室內應置放防滑墊，並裝夜燈，以防跌倒。

時下的年輕人，工作久坐，容易造成下半身的血液不通，應做肢體活動，疏通血管。工作壓力大，應做適當的舒壓方式。避免菸酒過量，時時注意健康。

書面資料：『小朋友與老人的營養』、

『關節炎』、『膝蓋問題』

什麼食物可以讓骨骼和牙齒健康？

小朋友需要不同類的食物來維持健康，記得要補充足夠下列食物：

一、牛奶、起司、優酪乳、大豆等含有豐富鈣質的食物，可以讓小朋友的骨骼及牙齒健康。

二、早餐添加穀類、奶油、魚類是補充維他命D的好選擇。陽光也是維他命D的主要來源，但是不要在中午時間曬太陽。

三、肉類（特別是瘦肉）及魚是鐵質的來源。蔬菜、豆類、穀類也含有鐵質的成分。很多小朋友攝取的鐵太少，需要加強。

四、一個星期要吃兩份的油性魚類，因為魚是蛋白質、維他命及礦物質的來源，它們的飽和脂肪酸含量很少。油性的魚，例如沙丁魚、鯖魚、鮭魚，含有Omega-3 脂肪酸。

五、水果（柑橘屬水果）番茄、馬鈴薯都有很多維他命C，維他命C可以幫助鐵的吸收。

六、牛奶、奶油、蔬菜、紅蘿蔔等都含有維他命A。

在飲料方面，包裝的果汁雖然很方便。糖分卻相當高，甜的飲料會傷害牙齒，特別是用瓶口啜飲的，最好是在用餐時才喝果汁，兩餐中間可以喝水或牛奶。

如果在兩餐中間吃甜及黏的食物會造成蛀牙。其他零食像蛋糕、餅乾、巧克力，含高糖及飽和脂肪，他們的維他命及礦物質也偏低，應盡量少吃。

小朋友鹽分的建議攝取量：四、六歲每天三克。七、十歲每天五克。十一歲以上每天六克。

老人家應該怎麼吃？

一、含有豐富纖維及澱粉的食物：高纖維的食物可以預防便秘，也可以減少腸子常見的疾病，來源包括燕麥、豆類、豌豆、水果、蔬菜等。澱粉類食物包括麵包、米、穀類、馬鈴薯，它們屬於低脂肪食物，而且是其他重要營養素的來源，包括蛋白質、維他命、礦物質。

二、含有豐富鐵質的食物：最好的來源是瘦肉，而沙丁魚、雞蛋、麵包、蔬菜、穀類也有。

三、含有豐富維他命C的食物及飲料：水果、蔬菜、番茄、胡椒、馬鈴薯是維生素C的來源，而且在我們吃含有鐵質食物時，可以加水果或果汁來增加鐵質的吸收。

四、含有豐富的葉酸食物：蔬菜、糙米、麵包、穀類是很好的來源。

五、含有豐富鈣質的食物：骨質疏松是老人常見的問題，好的骨質密度可以減少骨折的發生機率，多喝牛奶、吃乳酪、沙丁魚等。

六、含有豐富維他命D的食物：要有健康的骨骼就要有維他命D。一般是從陽光得來的，但是魚、蛋及麵包也有。

七、少吃含有豐富鉀的營養食品，除非醫生交代，因為年紀愈大，腎功能愈沒有辦法排除鉀。

八、減少鹽分的攝取：每天可攝取2.5克的鈉或者6公克的鹽。我們所吃的食物有些本身已含有鹽分，所以在煮菜時可以少放鹽，在桌上也不要擺鹽罐。

注意！！鯊魚、旗魚小朋友最好不要吃？

魚是蛋白質、維他命及礦物質的來源，所以小朋友一星期至少要吃二份油性魚類，但是鯊魚和旗魚最好不要吃，因為這些魚容易遭到重金屬的汙染而含有水銀，可能會影響小朋友的神經系統。

關節炎

會有那些狀況？

定義：一般指的是關節因為關節滑液膜發炎，造成關節紅、腫、熱、痛等現象。

臨床表現：會因為各種疾病而有不同的表現。但急性期共通的特色是關節局部的「紅、腫、熱、痛」。長期下來，可能造成關節的破壞、變形。

造成原因：引起關節炎的原因很多，最常見的包括退化性關節炎、類風濕性關節炎、痛風、僵直性脊椎炎等。

結果：若沒有得到適當的治療和處理，短期所帶來的傷害可能是局部的關節疼痛或感染。長期而言，可能導致天

氣改變前或改變期間會引起關節疼痛、關節柔軟度變差及無力感，甚至是局部關節的退化、變形，進而使活動受到限制。

要怎樣預防才好？

一、保持理想的體重。體重過重會造成關節多餘的負擔，引發關節的不適。

二、養成每天適度運動的好習慣，因為運動可以增加關節滑液的流動，加強肌肉、肌腱等支持的結構，增強關節囊的韌性，強化骨骼，增加體能。

三、避免長時間維持同一個姿勢（例如久站或久坐）。一般建議的時間是30分鐘到45分鐘起身活動一下筋骨，利用15到20分鐘的時間做一做各個關節舒展的柔軟體操，以避免肌肉僵硬疲勞。

四、保持均衡的飲食。尤其是患有痛風或高尿酸的病人，要避免含有高量普林的飲食（如動物內臟、海鮮、豆類食品及酒類等）。

我該怎樣照護自己？

一、當關節只有疼痛現象而無紅腫時，可用熱敷的方式，每次 20 至 30 分鐘，一天 2 至 3 次。

二、當關節有紅腫現象時，每一至 2 小時冰敷 10 至 15 分鐘。冰敷可以改善發炎和疼痛的情況。

三、當關節出現紅、腫、熱、痛的現象時，讓患部適度的休息，避免承擔重物。

四、早晨起床後有關節僵硬的現象時，可洗個溫水澡來舒緩關節。

五、平日運動的方式和強度需要向醫生諮詢。不同的關節炎有不同的運動方式。原則上應選擇對關節低衝擊性的運動，例如游泳、騎腳踏車等。

六、要選擇底部有良好氣墊的鞋子。

什麼時候需要找醫生？

一、除了出現關節紅、腫、熱、痛的情況外，還併有發燒或出疹的時候。

二、當身體多處關節都發生疼痛或紅腫現象。

三、當關節持續疼痛伴隨手腳無力時。

四、在服用治療關節炎的藥物期間，發生解黑便、嘔吐、頭暈等疑似藥物不良作用的症狀時。

五、當自我照護無效時。

關節炎患者運動的建議：

一、增強肌力的運動：以坐姿交互抱腿或平躺交互抬腿。

二、有氧的、增強心肺功能的運動。

三、運動的幅度：一手扶桌面，另一手撐腰，把撐腰同側的腳向外展，兩腳交換做。兩手扶著椅背，做彎腰伸展動作。

膝蓋問題會有那些狀況？

膝蓋是支撐人體的重要構造，讓我們可以自由的彎曲或伸展腳，藉由膝蓋的功能，使我們可以站、走、跑、跳，還有轉彎。

形成膝蓋的結構包括了骨頭、軟骨、肌肉、韌帶及肌腱。這些構造幫助我們的膝蓋執行它的功能。所以，上述任何一個部份出了問題，都可能導致膝蓋功能受到影響。

造成我們膝蓋出現問題的原因包括了：

一、突然急性外力造成的受傷：

這是膝蓋最常見的問題，通常是因為一個直接的外力衝擊膝蓋、不正常的扭轉到膝蓋關節，或者是跌倒而傷害到膝蓋，包括肌肉韌帶扭傷、半月軟骨或韌帶的撕裂傷、關節脫臼及骨折等。這些可能會造成下肢或膝蓋的酸、麻、刺痛、無力的現象，甚至造成行動上的不便。

二、過度使用：

這也是常見的膝蓋問題，長時間過度的使用膝蓋，包含爬樓梯、爬山、慢跑、騎腳踏車、跳躍的動作等，都可能因為膝蓋的過度使用而造成關節發炎、肌腱發炎或是滑液囊發炎。

三、其他問題：

像是痛風、風濕熱、貝克氏囊腫、蜂窩性組織炎或是感染性關節炎，都有可能影響到膝蓋。

要怎麼預防才好？

一、在運動之前，確實做好熱身的工作，包含了伸展我們大腿前面和後面的肌肉，慢慢增加運動的強度及量。

二、減輕體重可以減少膝蓋的負擔。

三、水中有氧運動可以減輕膝蓋負擔，也可以幫助強化肌肉。

四、選擇適當並合腳的鞋子，避免不正確的走路姿勢影響到膝蓋關節。

五、長時間久坐的時候（例如久坐辦公桌、長途的飛機、火車、客運汽車等），站起來前先用膝蓋暖身活動。

我該怎麼照護自己？

一、除了意外傷害所導致的膝蓋問題無法預防之外，其他的膝蓋問題我們可以利用其他方法來保護。

二、針對退化性關節炎的病人，盡量避免爬山、走樓梯等會增加膝蓋負擔的運動。

三、輕微的扭傷可以在急性期（發生一天之內）給予膝蓋關節冰敷，兩天之後改用熱敷。在不知道受傷狀況下最好不要按摩，避免造成更嚴重的膝蓋損傷。並請注意在膝蓋痛風發作的急性期，不可以冰敷。

什麼時候需要找醫生？

一、當膝蓋的外觀變形，或是腫痛到無法行走的時候，有可能是骨折或是肌腱韌帶受傷。

二、除了膝蓋以外，還有其他關節疼痛的時候，可能要考慮風濕免疫的問題（例如風濕性關節炎）。

三、在關節活動後，發出奇怪聲響合併疼痛的時候，可能懷疑關節構造的
問題。

四、除了膝蓋疼痛，還合併有發燒的情形，可能要考慮到其他感染或是免疫的問題。

五、當自我照護無效，疼痛一直持續的時候。（文／朱娉興）

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

