

# 居家安全講座暨五、六月份會員聯合慶生會

朱娉興

六月二日下午二時，本協會舉辦居家安全講座暨五、六月份會員聯合慶生會。會場內高朋滿座，座無虛席，大家開開心心來歡度這兩個月舉辦一次的慶生會，彼此互相關懷，互相祝福，場面溫馨，歡樂無比。

今天特別的是，有同僑伍小湄及郭禮榮伉儷，遠從美國回來，以及何立心由印尼回到台灣，參加這一個盛會，全場為他鼓掌歡迎。

慶生會由理事長李惠英親自主持，她感謝會員們的支持與愛護，並表示昨天在凱道的挺韓活動，讓人振奮，感動的心情至今猶在；在此歡迎遠道來的何力心、伍小湄和郭禮榮三位同僑，一起來慶生，希望大家身體健康，所以今天請了『春昶安養園區』執行長蘇平隴老師，為我們演講有關健康的新知。

## 精彩之居家安全講座

蘇平隴老師今天演講的題目是：「健康照護及護理趨勢」。近年來心血管疾

病，已成為全球死亡的頭號殺手，造成無數家庭的遺憾。因此我們應該著手養身之道：一、養成良好飲食習慣：飲食要均衡、多樣化、少油、少鹽、少糖、且為高熱量飲食。宜多蔬菜、多果、少精緻高糖的飲品、多吃全穀類等高纖維低熱量食物。二、戒菸、不飲酒（適量飲酒）。三、要有規律作息、充足睡眠。四、要做規律運動、維持理想體重。五、預防跌倒、足部受傷。六、千萬叮嚀：若發現身體有不適，盡快就醫，配合醫生吩咐，按時服藥，定期複診。

## 愛心捐贈

捐贈：本協會會員廖淑人，將由丘正歐夫人（丘師母）贈與的五萬元新台幣轉捐本協會。並作說明：此五萬元是由丘師母的侄兒 Tommy 先生交來的，是感謝廖女士對丘師母生前的照顧，經常陪同夫婿郭錦洛上陽明山探望丘師母，並陪師母共進午餐，現把它轉捐給本協會。

會中也提到『重啟用核四電廠』的公投非常重要，以助電力的供應，發展經濟。

## 歡樂慶生

貴賓陳鴻員議員的秘書彭順發、陳錦錠議員、連斐璠議員的秘書蔡丁吾等，都表示很高興來參加慶生會，每次都請專家來演講有關健康的知識，請大家多運動和唱歌，有益身心健康。並祝福永遠健康快樂，祝福壽星生日快樂。

慶生會開始：首先介紹今天的主角：

五月份壽星：陳盛茂、李惠英、張廣昌、蕭玉英、吳耀華、陳盈心、陳光明、梁如優、張仲琪、吳耀乾、黃麗嫦、沈惠英、金愛珍等。

六月份壽星：馮洽宏、陳其新、陳光武、王嘯曼、關伯俊、林瑞真、黃新燕等。他們開開心心地來到會場，接受大家的祝福，也彼此祝福。

壽星們圍著生日蛋糕合照留影，以中文、英文、印尼文三種語文唱出生日

快樂歌；許願：一願國泰民安、二願蔡總統下台、三願大家身體健康。吹蠟燭切蛋糕分給與會人士共享。

隨後由眾壽星引領大家，到長桌兩旁，甚有秩序地取用美食，心中有無限歡欣，老鄉們三五成群坐在一起，一邊享用家鄉口味的美食，一邊閒話家常，非常開心。

幸運抽中彩金、禮品者如下：

得本協會提供彩金，每份新台幣二百元：張廣昌、陳光明、梁如優、黃麗嫦、陳其新、關伯俊、林瑞真及黃新燕。

得本協會副理事李生元提供的牙膏禮盒：蕭玉英、馮洽宏。

會後開放電腦伴唱機，由常務理事張國煒主持，讓大家一展歌喉，盡情歡唱，台下還有人展開舞步，真是開心。

盛會於近黃昏時圓滿結束。每次舉辦的健康講座暨慶生會，都讓與會人員非常開心，有賓至如歸之感，歸功於歷任理事長的領導有方，會員的向心力，大家同心協力，認真做事，尤其志工們任勞任怨，出錢出力，以辦好慶祝會為要。

以下是本協會的志工團隊，每個人都有各自負責的任務，請大家認一認，相識有幾人？也為他們鼓掌加油：

黃新燕、游蓉娣、黃麗嫦、張莉莉、沈惠英、金愛真、郭錦洛、黃金鳳、朱娉興、徐映娉、李玉梅、張梅珍、鄧滿華、張淑芬、李娥雲、廖淑人、沈芷嫻、侯禮安、陳盛茂等。

感謝資助現金及贈送禮品、佳餚人士如下：

資助現金人士：周貴階資助八百元、王嘯曼資助一千元、馮洽宏資助一千元、陳光武資助一千元、郭禮榮及伍小湄伉儷資助二千元、張仲琪資助五千元。

贈送禮盒人士：李生元副理事長贈牙膏禮盒二份。

贈送佳餚美食人士：新北市議員陳鴻源贈十四吋蛋糕一個。李惠英理事長贈鹼粽六十個。周貴階贈炒麵一鍋。常務理事黃慧雲贈葡萄一盤。梁如優贈義美蛋糕三十個。張廣昌理事贈廣東臘味拼盤一盤。李玉梅及游蓉娣贈自煮冰品一大鍋。張華興贈阿聯酋長椰棗二包。鄧滿華贈蕃茄一盤。郭蘋香贈葡萄一盤。呂靜英贈芒果果

凍二盤。陳盈心贈 Ager pandan 一盒。林瑞真贈炒米粉一盤。藍啟興贈蝦味先八包。張頌強贈蔬菜餅乾一包。沈芷嫻理事贈發糕八個。沈惠英贈果凍四十包及 Mangka manis an。楊瑞華名譽理事長贈壽桃三十個。劉藹群監事贈烤雞腿二盒。廖淑人理事贈芋頭糕二盒。鍾華源贈鮮奶油餅乾二包。李綠波贈燒鴨一隻。張美娟及林妙珠贈 Sayur Iodeh 一大碗。本協會提供千層糕及 Gado gado。

☆☆☆☆☆☆

加多加多 (印尼語：Gado-gado) 是一種印尼爪哇島料理，混合生菜、白菜、豆角、炸豆腐、蝦餅、雞蛋、並澆上沙爹醬。

加多加多常被籠統地稱為「印尼沙拉」或「澆花生醬沙拉」，不過，加多加多與西餐中的沙拉有諸多不同點。

加多加多可以像沙拉一樣直接食用，也可以配米飯或用蕉葉包裹的米糕 (Lontong)。(載自：維基百科)

☆☆☆☆☆☆