

居家安全講座暨五、六月份會員聯合慶生會

朱嫻興

本協會於六月三日下午二時，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，有同僑遠從美國回來，伍小湄及郭禮榮伉儷，前幾天剛回到台灣，參加這一個盛會，全場為他鼓掌歡迎。

慶生會由新上任的理事長李惠英主持，她感謝會員們的支持與愛護，事實上身體欠佳，雖然如此，將盡所能負起責任擔起來，盼望大家一起努力與扶持，並多多指教。

今天有同月同日生的壽星，即劉惠芳理事與李惠英理事長，她們同一天生日，一時即成佳話。

居家安全講座，請來八段錦養生運動創始人劉國銳先生，講演『老年人的運動「八段錦」』。講解清晰，並做示範，且與來賓做演練，事關老年人健康問題，大家都認真聽講，並且一起跟著做，成效良好。

僑委會長官僑民處僑民事務科李

嘉宜科長，致詞時表示很高興來到本會，為壽星祝壽，在這大熱天，大家踴躍出席，聽取居家安全講座收益良多，這是一個甚有意義的聚會活動，祝福大家端午節快樂，身體健康。

連斐璠議員的代表蔡丁吾先生，陳鴻源議員的代表，林德福立法委員代表黃主任，本協會好朋友劉君驥先生，新北市議員陳錦錠偕夫婿張慶忠前立委等貴賓紛紛到場祝賀，希望今後協會在李理事長的帶領之下，越來越繁茂，會務蒸蒸日上。祝福壽星生日快樂，福如東海，壽比南山。大家身體健康，祝端午佳節愉快。劉君驥好朋友表示：與我們的互動已歷時十九年，每次的慶生會都舉辦健康講座，非常有意義，剛才接到擔任顧問的聘書很高興，但也有壓力。祝福壽星生日快樂，大家身體健康。

今天與會者尚有『全國印尼僑生聯誼會』新舊任兩位會長的蒞臨，新任會長蘇繼良，原任會長林彩霞，他們表示受邀參加慶生會，非常高興，帶來慶生蛋糕，與大家分享，也祝福大家身體健康，壽星生日快樂。

榮譽理事長張忠春說明學生聯誼

會的起源：自民國四十七年時，僑生留台念書的大學生，成立了聯誼會，一直延續至今，會員已越來越多，對其中有些不懂中文的學生，會先讓他們到林口師大分部，接受中文訓練，然後再考大學。

慶生會開始，眾壽星圍著大蛋糕拍照留念，唱生日快樂歌，許願吹蠟燭。看看有些誰：五月份有陳盛茂、張頌強、黃增文、李惠英、張廣昌、劉惠芳、吳耀華、潘棟良、黃紀良、陳盈心、陳光明、侯禮安、梁如優、吳耀乾、許美明、鄧彩蓮、金愛珍、沈惠英等。六月份有馮洽宏、陳其新、陳光武、關伯俊、郭俏雯、林瑞真、黃新燕、黃麗輝等。

大家非常開心，由理事長李惠英與劉惠芳領頭許願：願大家身體健康，事事如意，國泰民安，中華民國萬歲。然後引領大家，取用點心，享受由同僑買來的、或自己製作的美食，心中感覺非常溫馨分外幸福。

摸獎時刻非常高興，本協會提供每個月有四人的獎金，二個月共有八人可得彩金，每人各得新台幣二百元。常務理事李兆民提供兩份彩金，每份新台幣五百元。陳錦錠議員提供手壓式輕巧拖把組，共兩組。副理事長李生元提供牙膏禮盒，共二份。前理事蘇玉珍提供一份禮盒。鄧滿華提供面膜一盒。

今天出席的壽星非常幸運，人人都中獎。中獎很高興，馮洽宏還把所中的獎金二百元捐回本會所。

本次贊助現金人士如下：郭禮榮贊助美金一百元、郭俏雯贊助一千元、郭錦洛贊助一千元、陳光武贊助一千元、關伯俊贊助五百元。

提供抽獎現金及禮品人士有：常務理事李兆民提供紅包二份，各五百元。新北市議員陳錦錠提供手壓式輕巧拖把組二組。會員鄧滿華提供面膜一盒。副理事長李生元提供牙膏禮盒二份。前理事蘇玉珍提供禮盒一份。

提供點心人士如下：新北市議員陳鴻源贈十四吋生日蛋糕一個。全國印尼僑生聯誼會會長蘇繼良贈蛋糕一個。蕭玉英贈洋菜二盒。楊瑞華贈壽桃六十個。張廣昌贈廣式臘味拼盤一大盤（烤鴨、叉燒、燒肉、香腸）。理事長李惠英贈雞絲糯米糰六十個。張淑芬贈鍋貼六十六個。黃俊榮贈炒麵。呂靜英贈荔枝二盤。郭俏雯贈鳳梨二份、蕃茄二盒。廖淑人贈地瓜糕及南瓜糕二包。潘棟良贈 KUE LIDAH KUCING 及 SIMPING 一包。李和英贈巧菲斯二包。丘國順贈黃金泡菜二盤。梁如優贈蜂蜜蛋糕三盒。林瑞真贈 NASI UDUK 一盤。沈惠英贈蘇打餅乾二大包。陳盛茂贈 KARE BIHUN 五盒。鄧彩蓮贈 RUJAK SINGAWANG KALIMANTAN BARAT

二大盤。黃婉群贈蜂蜜蛋糕二盒。陳盈心贈兩盒點心。劉惠芳贈印尼式炒豆芽。李綠波贈桂圓糕及咖哩雞一大鍋，馮洽宏贈香蕉二大箱。鄒美雲贈鳳梨酥一盒。

慶生會結束後，開放電腦伴唱機，讓與會來賓盡情歡唱，大家也在歡樂聲中一一道別，期待下次的聚會。

居家安全講座

主題：老年人的運動『八段錦』

主講人：劉國銳

強調老人運動應以安全、簡單、方法正確、緩慢深呼吸為重點。

一段錦：兩手托天理三焦。二段錦：左右開弓四射鵬。三段錦：調理脾胃單舉手。四段錦：五勞七傷往後瞧。五段錦：搖頭擺尾去心火。六段錦：背後七顛百病法。七段錦：攢拳怒目掙氣力。八段錦：兩手攀足固腎腰。

『衰老』是生命中不可違背的定律，唯有知其『兆因』者，享受減緩『衰老』之福！現代老人皆因缺少適當的『老人運動』又不懂衰老的『兆因』，導致身體日衰，慢性疾病纏身，就醫吃藥與輪椅

相伴，等候天命，老人失去健康最可憐！

筆者自 1990 年起，勤習『八段錦』，以自身為實驗多年，領悟衰老的『兆因』，雖屆齡八十尚算老而彌堅，偶而搖搖筆桿，授課分享學習心得，衰老的慢也活得健康。因為『八段錦養生運動』有著超越多種運動的功効，非時下一般有氧或拉筋運動可比。2017 年台灣將正式進入老人國，直至目前為止，政府尚無專屬的老人運動項目，中國大陸早於十年前稱『養生運動』為「第二醫學」，並以『八段錦』為範本，通令全民運動，降低社會醫療成本。筆者亦鼓勵全國老人家以『八段錦』養生運動『養護自己』！

老年人缺少了『老人運動』，導致體質變弱、積久成疾，如筋骨萎縮、僵硬，關節欠靈活，軟度不見了，身高降低了，呼吸變快，口乾舌燥，有氣無力，容易生病和跌倒，失智症悄悄的到來。然而，欲使老人老得健康，活得快樂，減少疾病，降低社會成本，良方上策唯循循善誘老人習練『八段錦養生運動』，不但無運動傷害，外可練全身十二塊大小關節和脊椎，伸展屈曲折疊開合增強筋骨柔軟度，關節靈活度及肌肉耐力。內練鼻吸口呼，腹式逆呼吸增強吸氧量達至肺葉的下端，肺活量與自愈力必可提昇，加速新陳代謝功能，慢性病會自然而癒。《外練治內病》筆者近二十年教學心得

所感，人之所以『衰老』皆是被自己的呼吸與心肺這兩個系統與不當的運動所害，強調老人的健康靠運動，適當的『老人運動』成為全民運動，造福台灣每一位老人。

『八段錦養生運動』根據體育運動醫學、中醫經絡氣血、西醫心肺循環原理，如：外練肢體關節屈伸、摺疊俯仰、搖擺脊椎……等，內練呼吸吐納，採清排濁，輕鬆自然調和五臟六腑功能，帶動全身十大系統，如：呼吸系統、消化系統、神經系統、內分泌系統、生殖系統等。年長者、身障者皆可隨興運動，青少年發育等大人，男女老少皆宜。駝背、五十肩自然矯正，增強柔軟度，無須針藥，自然而癒！尤對老年人失智、跌倒、衰老，身心靈平衡協調預防有效。如漢朝華陀曰：動諸肢節、筋骨、臟腑則穀氣消經絡通，氣血暢流，病不得生，譬如戶樞不朽，流水不腐。

『八段錦』是最古早的體育運動療疾之法，抗老防衰養生的始祖，由八個簡單招式組成，以動、靜、鬆、緊結合體內臟腑與體外肢節行功，雙腳定步站立或坐椅上、地上、床上，二六時中隨興所欲（子午時禁）。朝暮十分鐘，規律運動，持之有恆，效果看得見。

吐納鬆身·健康久久

人之衰老、疾病，皆因不懂「吐納

鬆身」長年累月筋骨僵硬、萎縮，俗稱「倒縮」，慢性病纏身。

黃帝內經：百病皆生於氣，氣治百病。筋長一寸，壽延十年。老中醫曰：氣長命長、氣強體健、氣弱體衰、氣短易喘、氣絕命亡。我二十年研究探索，找到真諦『吐納、鬆身、練氣歸根』。應用於八段錦養生運動，且無運動傷害。外練：肢節筋骨、肌力、柔軟度。內練：三焦、氣沉丹田，在運動中同時達到：練氣、用氣、儲存氣的功效之外，尚可疏通經絡、氣血、平衡陰陽、增進柔軟度、祛除疾病，比吃藥安全。重點在「鼻吸口呼」。

王延年老師在內功心法中強調「呼吸運動與吐納」的重要性，運動不懂吐納鬆身，對健康沒有幫助，若欲保健養生、健康久久，請從吐納鬆身，練氣歸根開始，文中若有出錯，尚請指教！

下次慶生會

謹訂於十月七日（星期日）下午二時三十分在本會會所舉行九、十月壽星慶生會及居家安全講座，歡迎壽星及家屬、本會理監事及會員前來參加盛會。

稿約

本刊園地公開，為服務印尼歸僑刊物，也為海內外印尼華人及歸僑之溝通橋樑。本刊歡迎下列文稿：

一、印尼重要僑社及本會新聞。
二、中印政府有關僑社所頒布法令及消息。

三、本會活動。
四、印尼消息（政治、經濟、社會、教育、僑情等）。

五、有關印尼及僑社問題或具歷史性文章。

六、會員消息及活動。對有特殊性、新聞性或有突出表現會員及歸僑的專訪報導、會員婚喪喜慶等。每則二、三百字為原則，可登照片、紀念性文字數不限。

七、輕鬆小品，如散文、詩歌、遊記（以到印尼旅遊為優先）、回憶錄、雜文隨筆或學生習作等文稿。

八、醫藥保健知識。
本刊對來稿有增刪修改之權。稿件刊用後本刊將致薄酬。

來稿請以電子檔傳送本會電子信箱：loca@ms52.hinet.net

本會會址：23419 新北市永和區永亨路二號、四號、六號七樓。

電話：（〇二）二九二三 一五二五
傳真：（〇二）二九二三 八九七三