

## 居家安全講座暨七、八月聯合慶生會

朱娉興

七月二十九日下午二時正，本協會舉辦居家安全講座暨七、八月份會員聯合慶生會。在這炎炎夏天裡，雖然外面艷陽高照，但是會員們熱情洋溢，會場內早就已擠滿來賓，非常熱鬧，大家非常高興，前來歡度這兩個月舉行一次的慶生會。

志工們汗流浹背，忙進忙出佈置會場，準備好吃的點心，擺盤排桌椅，出錢出力，十分辛勞，但是他們是自動自發，很樂意地忙碌著為大家服務，精神可佩。

今天是由張國煒常務理事負責音響，並和呂靜英理事一起主持慶祝會，他們也早早來到會場，佈置好講台，準時開始慶祝會。

理事長李惠英致詞：歡迎各位來賓蒞臨，祝福壽星生日快樂，稱讚大家很會保養，並頒發秘書長聘書予鍾森祥，感謝鍾秘書長十幾年來對本歸僑之貢獻，今後仍然很樂意為歸僑繼續服務。同時也請到骨科專家羅逸帆醫師，為各位演講，希望聽完後，對大家可以達到預防重於治療。

僑務委員會僑民處僑民事務科李

嘉宜科長，帶了助手廖秘書與大家同歡。李科長表示來到協會，感受到大家的熱情，在這炎炎夏天，希望能注意防曬。廖秘書也表示很高興過來和大家認識。

健康安全講座請來永和耕莘醫院骨科羅逸帆醫師演講。講解有關膝節炎及肩關節旋轉肌袖破裂。從解剖、成因、症狀、診斷、治療及預防各層面解說，非常清晰，使在座來賓獲益良多。

許多貴賓紛紛來祝賀，有新北市議員陳錦錠、陳鴻源議員、立法委員林德福的助理黃立人先生、里長候選人侯建榮、連斐璠議員的秘書蔡丁吾先生等都祝福大家身體健康，身心快樂，壽星生日快樂。並讚揚本協會每兩個月舉辦居家安全講座及慶生會，大家藉此機會聊天，唱唱歌，吃家鄉口味的美食，對身心健康有益，心情得以保持快樂。蔡丁吾先生特別叮嚀大家要多喝水。

僑友們對本會都很有情感，愛護本協會，像張淑芬理事，人雖然回印尼去了，仍托人送來二盒千層糕，為壽星慶生。

今天出席的壽星七月份有：楊瑞華、關伯週、吳益民、黃慧雲、郭蘋香、黃

添福、熊英傑、李炎生、陳願竹、潘乃浩、林宸辰、游蓉娣等。八月份的壽星有：程賢傑、呂靜英、游蓉錦、曾玉梅、黃南秀、伍秉強、曾慶銀、張子安、艾好飛、張莉莉等。他們歡歡喜喜來到會場，接受大家給予的祝福，也彼此互相祝福。

壽星快樂時光是摸彩，今天幸運得彩金者如下：七月份有：黃慧雲、吳益民、關伯週、林宸辰等。八月份有：呂靜英、伍秉強、程賢傑、曾慶銀等。每人各得本協會提供的紅包二百元。

得常務理事李生元提供的牙膏禮盒，七月份是游蓉娣。八月份是曾玉梅。得獎非常高興，更高興把得來的彩金捐回本協會，他們是黃慧雲和關伯週兩位將所得彩金二百元捐回本協會。

眾壽星圍著大生日蛋糕合照留念，歡唱生日快樂歌，許願、吹蠟燭、切蛋糕，由楊瑞華前理事長代表許願：願大家身體健康，家庭和樂美滿，年年有今日。

然後由壽星們引領大家拿餐點，一邊享受美食，一邊閒話家常，甚是開心。之後由張國煒常務理事主持餘興節目，開放電腦伴唱機，予與會人員開懷歌唱。

長桌上擺滿的美食，除了十四吋生日蛋糕是陳鴻源議員所贈，本協會提供Gadogado 及Lapis Legis 三盒之外，都是

會員及志工們出錢出力，買來或親手製作的：楊瑞華贈壽桃六十個、張淑芬贈千層糕二盒、李玉梅游蓉娣姑嫂親自做仙草冰一大鍋、劉藹群贈蛋糕二盒、黃慧雲贈葡萄二包、鄧滿華贈炸薯片及卡里卡里各一包，郭俏雯贈葡萄與蕃茄共三包、郭蘋香贈櫻桃二盤、黃添福贈土雞一隻、伍秉強贈壽桃二十個、呂靜英贈起士脆餅二盒、林瑞貞贈炒米粉一大盤、曾玉梅贈 Peel 一大盤、丘國順贈蝦餅十包、劉芬贈芭樂二包。

贈禮物者如下：本會常務理事李生元贈牙刷牙膏組禮盒二份，供抽獎用。

感謝資助現金人士如下：黃慧雲贊助一千元、呂靜英贊助一千元。

慶生會後開放電腦伴唱機，提供與會人士開懷歡唱，由常務理事張國煒主持，大家都非常盡興。

## 膝關節炎與肩關節

### 旋轉肌袖破裂

羅逸帆醫師

## 關節炎

膝蓋是由三個骨頭即股骨、脛骨和髌骨關節，及十字韌帶，半月板所組成的。

膝關節發炎的成因有：年輕時受傷、退化、創傷、腫瘤或感染等原因所造成的。

症狀是發燒，無力，疼痛，負重加劇等。

診斷的方法可以憑臨床症狀，電光片，核磁共振檢查，關節鏡檢查等方法做診斷。

治療方法，用止痛藥，玻尿酸，類固醇或自體血小板來治療。以關節鏡做修補。

如有症狀，一定要去做檢查，如果退化很嚴重則必需動手術。最後不得已才做截骨手術，有單一手術，或全膝關節置換手術。

預防的方法是：減重、減少膝蓋負重、護膝、強化股四頭肌。身體要保持輕盈姿態，少吃澱粉類的食物，少走樓梯，運動可以強化股四頭肌，做抬腳動作，做時膝蓋要打直，蹲姿身體微向前傾。

## 肩關節旋轉肌袖破裂

肩關節由肱骨頭、四條旋轉肌、

及肩關節囊所組成。

發病成因是：因為退化，使用過度或吸菸所造成的。

症狀有：無力及疼痛，當手轉向任一方向都會疼痛。

診斷以臨床症狀，超音波檢查，關節鏡檢查，核磁共振等做診斷。超音波檢查比較快速，核磁共振檢查比較費時。

治療方法：用止痛藥、類固醇、自體血小板，以關節鏡清除骨刺，或開放式做修補。

預防方法：避免使用過度。

## 下次慶生會

謹訂於十二月九（星期日）下午二時三十分在本會會所舉行十一月、十二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。

## 慶祝中山母校六十七週年活動記實

朱娉興

### 鱈龍鮮味迎賓客

### 石門勝景享溫馨

光陰似箭，日月如梭，匆匆又過了一年，轉眼母校中山中學已是六十七周年；我們在校校友會，於九月九日這一天，在龍潭為母校舉辦慶祝活動。這是前會長梁源順，在今年春節團拜時就提議：『今年校慶時到龍潭相聚』，此議一出，立刻得到在場校友們的熱烈響應。

於是我把這一件事放在心上，琢磨著如何來著手，如何去安排各項事務。然後我與本屆的幹部，就分工合作，分頭進行；由於我們的副會長郭握榮是住在龍潭，所以訂餐的事就由他來負責，他和夫人何春槐學姐，很熱心地又替我們訂了一兩大巴士；他們的公子郭應全，熱心地為大家精心規劃在餐會後，帶領我們到石門水庫觀賞風景，以及到慈湖謁陵。

今年九月九日校慶日，正好是星期日，理所當然，我們就選在這一天

來慶祝。當我把聚會通知單寄出後，便和總務梁惠芝兩人分別連絡校友，詢問住在大台北地區的校友，是否有空參加聚會，並登記參加的人之身份證號，以及出生年月日，一方面是統計乘車人數，另一方面為辦理保險事務。惠芝很用心地向校友一一打電話，期望大家都能參加這一盛會，一次未聯絡上就打第二通，第三通，直至打通為止，不辭辛勞，不怨其煩，精神可嘉。也因為打電話，她結識了不少校友，在此感謝惠芝的認真為校友服務。

這其中也有些校友是自動打電話來報名的，我們當然更希望，住在大台北以外的校友也能來參加盛會，一起為母校慶祝校慶，場面會更加盛大與熱鬧，為母校增添光輝。

終於來到校慶的日子，一早天空飄著細雨，我在群組裡發出訊息，告訴大家慶祝會照常舉行，請大家按時在預定的地點上車。有些校友，因為居住的地方不方便出門，也有因身體不適，打電話來告知不能參加。我提早半個鐘頭來到集合上車的地方，未

想不少校友已經坐在車上，他們好興奮起個大早，早早出發來到集合之處。

之後校友陸續地到來，車上坐滿了貴賓、校友和眷屬，歡歡喜喜出發，前往目的地龍潭。我請前會長梁源順當車掌，前會長鍾華珍協助總務梁惠芝在車上收會費，免得一到龍潭，大家擠在一起向郭副會長繳會費，會讓郭副會長措手不及，也好讓大家可以直接入座。在此感謝梁源順前會長，及鍾華珍前會長的幫忙。

當我們到達目的地龍潭，車子停在全家鱈龍餐廳大門口，副會長郭握榮與何春槐伉儷偕公子郭應全、廖世承學長、黃天賜老師的女公子黃安因與夫婿等，已在門口列隊歡迎大家的來臨，讓我們非常感動，心中感到有無限的溫馨。我們依序下車，未幾賴瑛老師也來到餐廳，他老人家是由其女公子和護理師陪同，由台中包一部車北上；大家忙著和賴老師一起合照，餐廳裡一時顯得十分熱鬧，大家开开心心地聚在一起，非常熱鬧，歡樂無比。

丘師母黃瑞環老師，因行動不方便，不宜遠行，因此不能與我們相聚在龍潭，黃老師還特地要我向大家致意，也祝福校慶慶祝會成功圓滿，

祝福大家身體健康，事事如意。我們也祝福丘師母健康康，一切順利，吉祥如意，平安快樂。有空我們會到陽明山向師母請安。

我們坐滿四桌，而郭副會長的公子沒有人座，他一直忙著招呼大家，不時到廚房監督。首先我們請賴瑛老師和其女公子、護理師等，以及貴賓中華民國印尼歸僑協會理事李兆民入上座，由顧問何國鈞學長和夫人張莉莉、何春槐學姐、前會長鍾華珍、總務長梁惠芝、曾光學長等陪同。

貴賓席中有：中華民國印尼歸僑協會前理事長張忠春與夫人沈惠英、前新北市印尼歸僑協會理事長楊瑞華、印尼歸僑協會秘書長鍾淼祥、監事陳其新，黃天賜老師的兩位女公子，黃安囡、黃安娜等，由張廣昌學長、中山媳婦呂靜英和我一起陪同。第三桌席上有：前會長胡秉通、前副會長郭錦洛與夫人廖淑人、前會長梁源順和夫人劉玉華、前財務長張華興、陳修德學長與夫人林良惠、顧問李紹玲學姐、楊清昭學姐、副會長郭握榮等。第四桌席上有：郭裕源學長與夫人周川菊、鄒榮昌學長、廖世承學長、黃安囡夫婿、黃穆錚學長與夫人熊桂香、梁淞基學長、湯潮德學長與夫人李素妮等。

郭副會長特地買來三大罐的葡萄酒，給大家助興，席間大家互相交談，把酒言歡，彼此祝福，免不了又要談起往事，甚為盡興，笑聲此起彼落，歡樂氣氛充滿會場。

郭公子應全宣佈他今天為大家計劃的行程，在盡情享受龍潭的風味餐後，帶大家到石門水庫欣賞風景，《原本想要帶大家坐船遊湖，因為下雨，只好作罷》，以及到慈湖謁陵。

淑人大嫂忙著為大家照相，捕捉各種有趣並值得紀念的畫面，事後還把它製作成一套影集，傳到群組裡給大家欣賞，讓人忍不住一再的把它打開翻閱，非常珍貴，讓人回味無窮，觀後心中有無限的喜悅和感激；感謝淑人大嫂。

我們飽餐之後，隨著郭公子應全的響導，坐車前去遊覽風景及謁陵。天上仍然吹著微風、飄著細雨，車子先是把我們帶到石門水庫，大家在水庫周圍漫步，欣賞細雨濛濛中的景色，甚有朦朧美之感；水庫的水位已加高，想要看看水位刻度已增多高，但是天色暗暗的看不清楚。

大家好開心地在微風細雨中散步，享受這難得一起出遊的時光，三五成群走著走著，不時停下來拍照，真是快樂。

遊罷石門水庫，然後車子開到慈湖，我們在此走了一圈，照相留念。走到陵寢之處，玻璃門關著，院外有衛兵站崗，所以我們不能進去行禮，只好在院外排隊站好，向蔣公靈柩行三鞠躬禮，並照相留念。感慨時事的环境遷，也讓人更懷念兩蔣時代的那些日子，我們一起打拼過，一起努力奮鬥，也一起見證中華民國的茁壯，成為亞洲的四小龍之首；那時全世界都知道，台灣錢淹腳目，我們不管走到世界那個角落，都受到當地人的尊敬與羨慕。彼一時也，此一時也，奈何！

既然來到了龍潭，當然要採購龍潭的特產，作為伴手禮，於是來到了名產店，選購名產，然後滿足地上車，啟程回台北。

今天過了一個很特別的校慶慶祝活動，我是作夢也沒想到，會被選為會長，我戰戰兢兢地從華珍手裡接過這一職，祈能盡一己之力，為校友服務。更想不到，我竟然帶了一車子耄耋之年的大哥大姐，冒著風雨出遊，來到了龍潭享受風味餐，在風雨中漫步，欣賞風景，到慈湖謁陵，喚起不少回憶，一幕幕映入眼簾。然後帶著伴手禮，載著滿滿的歡樂回到台北，好滿足啊！這是多麼不一樣的為中山

母校，慶祝六十七週年校慶聚會。

在此感謝郭握榮副會長偕夫人何春槐、公子郭應全，為我們安排車輛、餐廳、遊覽、謁陵等等。應全還把幾張照片、印在一張A4紙上，旁邊還有郭副會長提的對聯：『鱗龍鮮味迎賓客、石門勝景享溫馨』。發給大家人手一張，作為紀念，好珍貴。

感謝總務長梁惠芝在會前細心聯絡校友，登記資料，以及收會費。前會長梁源順做車掌點人數，前會長鍾華珍幫忙收會費，淑人大嫂為大家拍照，並製作成集，發揮中山精神，因為有大家的幫忙，才能圓滿完成母校慶的慶祝活動。

中華民國二〇七年十月十九日

寫於台北

李白預言待驗

馬弓

李白乃千古著名詩仙，無意間借酒寫下「綠煙滅盡」等詩文，後人「見獵心喜」、視綠如鬼魅，不除之而後快，是可以想像的。

綠方與其反擊，莫若自省。細算全面掌權以來，人事安插、內外施為、意

識治國、民粹優先、文非飾過、前後矛盾、去中媚寇、斷史忘祖……李白預言詩似遠又近、似虛若實。以科學實證法，有賴短時間驗證。

「綠煙滅盡」四字，不得不讓人聯想到古智者李淳風、袁天罡的「推背圖」，或劉伯溫燒餅歌，後人用它推測人事、國運。

老李已有詩仙之稱，是否兼差客串預言家，凡屬預言雖都有待驗證，但另有一句話「不中亦不遠矣」似也可列入考慮。

尚話·笑話

馬弓

(字形字音雷同的有趣聯想)

在「民主進步」時代，如何回到明朝的東廠？(情治特務機構)怨我愚笨，百思不得其解，有智者提醒我，他說，明與民，不是差不多讀法嗎？在下才豁然開朗，自怪學識差矣。

今世有人以「東廠」自居，可見，錦衣衛幽靈蠢蠢欲動，果然是上「天」有「欽」命，果然是知法妄法者，前有學長如此，有樣學樣而已，只怪您少見多怪，真無趣。

此外，堂堂大法官、某些監委、一大票立委、中選會、眾行政官署主管無不清一色，誰怕誰？訟棍怎料到陰溝裡翻船？

前有「哈哈」部長，續有拔人竟自拔部長，後有治水破功者，有人已中箭落馬。未來只能靠選票送個大教訓，讓那些愛「練尚話」尚人，真心省悟笑(尚)話真不好笑。

### 本會辦公時間

星期二、星期三、星期五、星期六、星期日，上午十時至下午五時。  
星期一、星期四及國定例假日休息。

### 銘謝啟事說明

上期(第10期)銘謝啟事：九、吳翠莉女士捐助……。  
吳翠莉為吳耀華、吳耀乾之姪女。  
特此說明