

# 居家安全講座暨三、四月份聯合慶生會

朱娉興

三月三十一日下午二點三十分，本協會舉辦居家安全講座暨三、四月份會員聯合慶生會。來賓踴躍，會場熱鬧滾滾，座無虛席，場面溫馨，大家十分開心，來聽取有關自身的健康知識，也為過生日的同僑慶生。

居家安全講座，是請郭文傑講師主講：『健康飲食三原則：衛生、均衡、適量』。郭文傑講師是台灣安全教育協會主任講師。內容刊於後之健康講座一文。

新北市議員陳鴻源、連斐璠、立法委員林德福、國民黨前主席洪秀柱等都來慶賀，並分析當前時事，道出他們為老百姓曾經做過的事情，如新建運動中心，兒童遊樂場所，解決了淹水的問題等等。

林德福委員強調，做任何事都要有原則，要以經國先生為標竿，要下鄉瞭解民間疾苦。

洪秀柱前主席表示身體欠佳，手部肌腱沾黏，家中兄長生病，所以不再出來競選。國民黨要有活水的注入，希望



能讓年輕人出來為社會國家出點力；兩岸要坐下來談，九二共識要提升，共同謀求兩岸人民的和平共存。祝福壽星生日快樂，希望國家會更好。

幾位後起之秀也來與大家同歡，他們是金瑞龍、李旨揚和張智倫，他們將參加初選，把理想帶入國會，施展長才，為國家

大家多注意天氣的變化，祝福壽星生日快樂，身體健康。

理事長李惠英致詞：這是第三次辦慶生會，看到大家健康康康，快快樂樂地，感到非常高興，祝福大家身體健康，壽星生日快樂。

今天出席的壽星：

三月份壽星有：黃仁華、鄒應廣，胡珊珊、何國鈞、張國煒、李紹玲、郭握祥、葉治平、劉煥中、黃興華、朱娉興、屈秀芳、李生元、謝金珍、葉秀瓊、梁源順、鄧素蓉等。

四月份壽星有：廖淑人、徐梅琴、何金純、謝福生、李勝文、鄧堯喜、李偉雄、藍啟興、劉芬、黃路露等。

眾壽星高高興興來到會場，接受大家的祝福，也互相的祝福。

興奮時刻來臨：幸運得獎的人有：

得本協會提供的紅包，每人得二百元，三月份得是：謝金珍、梁源順、鄧素蓉及何國鈞。四月份得的是：謝福生、李偉雄、何金純及劉芬。

得常務理事李生元提供的禮品，每

出力。

僑委會廖秘書表示：第一次來參加慶生會，非常高興，時下天氣不穩，請

人得一份牙膏禮盒：郭握祥及廖淑人。得常務理事張國煒提供的紅包，每人得二百元：屈秀芳、胡珊珊、徐梅琴、黃路露。

得會員黃興華提供的獎：李紹玲得皮包一個，黃興華得Vita straw一條。

大家圍著生日蛋糕，照相留影，唱生日快樂歌，許願吹蠟燭，由洪秀柱前主席領頭許願：願二零二零年藍天再現。林德福委員許願：願國泰民安，風調雨順。名譽理事長何國鈞許願：願大家健康快樂。

之後由壽星引領眾人，甚有秩序地走向長桌兩旁，取用美食。三五成群聚在一起，一邊享受喜愛的家鄉美食，一邊閒話家常，很是開心。

感謝贊助現金人士如下：李偉雄贊助一千元、李勝文贊助一千元、黃興華贊助一千元、徐梅琴將所得紅包二百元捐回。

感謝贈送美食人士：

陳鴻源議員贈十四吋蛋糕一個。何國鈞贈炒麵一大鍋。李惠英及李紹玲合贈雞絲糯米糍六十個。郭俏文贈蕃茄二盤、鳳梨一個及雞一盤。李玉梅和游蓉娣合贈自煮的紫糯米甜湯一鍋。郭蘋香

贈鍋貼七盒。陳彩群贈黃薑糯米飯、綠豆糕各一盤。葉秀瓊贈番茄及芭樂各一盤。黃興華贈娘惹糕五盒。李桂文贈Goreng singkong 及Keroket各一盤。何金純贈咖啡奶茶十二個。郭握祥贈鳳梨二個及蕃茄一盤。吳立富和吳立芳合贈起士捲夾心餅。謝金珍贈自己炸好的蝦餅一大包。藍啟興贈蘋果八個。楊瑞華贈壽桃三十個。劉芬贈餅乾三盒。黃慧雲贈橘子二盤。屈秀芳贈金桔一盤。徐梅琴贈海蜆皮一盤。本協會提供千層糕四盒。

感謝提供抽獎現金、禮盒人士：張國煒提供四個紅包，每個二百元，共八百元。李生元提供牙膏禮盒共二份。黃興華提供皮包及Vita straw。

感謝志工一早來到會場，佈置會場，製作美食，分盤擺桌，尤其廚房裡溫度很高，陳彩群大姐，和張太太兩人在裡面炒麵，要出手勁每每弄得滿身大汗，十分辛苦，讓人佩服，當我們吃炒麵時要想到她們倆。總之志工群工作辛勞，但她們都任勞任怨，精神可嘉。

慶生會後開放電腦伴唱機，讓大家開懷歡唱。大家盡興而歸。

## 慶生會公告欄

## 銘謝啟事

## 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。



# 居家安全講座暨3、4月份聯合慶生會圖片集錦



# 居家安全講座

## 【養生之道】

養生為防疾病的發生，如此可以讓人減少去醫院的次數，也減少醫療費用。

人體到老年時，各器官都會衰退，所以年齡越大，要吃精緻飲食，就是說要養生。但是養生不一定要花錢，平常不要吃隔夜飯，更不能吃隔夜飯。所以要講就衛生，要攝取足夠的營養，即飲食要均衡，還要注意攝取適當的量，勿過量也不要不足。

以下介紹人體的三大養生穴道：合

谷穴、內關穴、足三里穴。

一、合谷穴位於手的虎口處，掌管肺部，如果按下去會痛，則表示有問題。每天輕揉左右手虎口處的穴道，對健康有幫助。

二、內關穴是在手腕下一指幅之處，掌管心臟，尤其對高血壓、心悸很有幫助，每天可以輕輕地按兩邊手腕的穴道，或以手

刀來輕敲，有益於症狀的改善。

三、足三里穴位於膝下外緣四指幅處，掌管消化系統，每天輕按左右兩邊的穴道，有助消化與排便。

## 【預防失智】

預防失智的方法：有四個動作可以每天做。

一是左右手的五個手指互敲，由慢逐漸變快。

二是每天將左右兩手指交叉二十下。

三是將左右手的手指，以拇指為主，分別點擊食指、中指、無名指及小指。

四是兩手握拳，從小指開始將手指一一打開，然後再合起來。

每天要練習腹式呼吸，練習五分鐘。做法：以手按著腹部，以鼻吸氣，從口呼氣。

