

居家安全講座暨五、六月聯合慶生會

朱嫻興

五月二十九日下午二時，本協會舉辦居家安全講座暨五、六月份會員聯合慶生會。雖然已是炎炎的夏天，同僑非常熱心，頂著大太陽，很早就來到會場，開開心心互相道喜，場面溫馨感人。

志工們汗流浹背，在這炎熱的天氣裡，忙進忙出，準備著慶生用物及食物，非常辛勞，但是他們很樂意，任勞任怨不辭勞苦，精神可嘉。

理事長何國鈞致詞時，感謝大家在這麼熱的天氣，踴躍參加這二個月一次的慶生會，使本會更顯生



氣蓬勃。

今天請來一

位越南歸僑沈馨仙藥師，現為世界越棉寮華人團體聯合總會台北分會會長、長庚紀念醫院藥劑科組長。為大家講解「銀髮族的用藥安全、飲食營養及退化性關節炎之保健」，這是切身問題，聽來非常受用。尤其沈藥師給大家在會前會後做個測驗，更加有效果。題目是五個是非題：一、中藥或是民間偏方無副作用。二、老年人使用鎮靜劑效果非常持久，若需使用時，劑量應比一般人降低一半的量開始。三、銀髮族的飲食攝取量：女性不應低於1400大卡，男性不應低於1700大卡。四、每日飲食指南的六種類別當中，以蔬菜類占最大份，全穀根莖類占最小



份。五、玉米、南瓜屬於六種類別當中的蔬菜類。（答案是第二、三題是對的，其餘都是錯的。）

此外還引述地

中海一帶的人，為什麼高血壓、心臟病的發生率低，是因為其日常飲食的關係，他們的飲食是每日五蔬果，三低原則：低鹽、低糖、低油，所以就吃出健康來。又老年人吸收不太好，所吃的食物應以煮、蒸為主。詳細內容請參閱沈藥師所著：「銀髮族的用藥安全、飲食營養及退化性關節炎之保健」一文如後。

有許多貴賓前來道賀：新北市議員陳錦錠、中國國民黨主席洪秀柱的助理朱永正主任，穿著繡有「柱」字的背心，希望大家別忘記「柱姐」。僑委會長官楊容清小姐、連斐璠議員的特助蔡



丁吾先生等，祝福壽星生日快樂，大家健康、萬事如意。還給予許多鼓勵，並祝協會會務蒸蒸日上。

諮詢委員劉君驥雖然沒有來，但是他早已把贊助金二千元送來本協會，並祝大家身體健康萬事如意。

副理事長李勝文宣佈一則好消息：二零五年新台北市新住民二代培力昂揚計畫培訓暨甄選實施計畫。目的：一、培養新住民二代文化認識，具備跨國文化理解的優勢。二、增進新住民二代職涯認知，培育接軌國際的經貿人才。三、拓展本市學生之國際視野，提升我國青年國際競合力。由新北市政府教育局主辦。參與對象是新北市二零四學年度公立五至十一年級學生。辦理日期 二零五年七月五日至七月六日。詳情請向李副理事長處詢問。



享用慶生點心

出席的壽星，五月份壽星：

張頌強、李惠英、張廣昌、蕭玉英、劉惠芳、黃紀良、陳盈心、侯禮安、陳鎮南、張仲琪、鄭秀粧、鄧彩蓮、陳利香、許美明等。六月份的壽星：馮洽宏、陳其新、鄧克平、蔡京娘、黃新雲、賴妙城、陳光武、曾廣平、黃婉群、許月美、郭俏雯、林瑞真、王嘯曼、沈惠英、金愛珍、黃新燕、謝亞娥等。他們高高興興來到會場，接受大家的祝福，也互相祝福。

幸運的壽星五月份壽星：陳鎮南、許美明、鄭秀粧及蕭玉英四位得本協會提供的紅包，各得新台幣三百元。李惠英得李生元提供的牙膏禮盒。六月份壽星：黃紀良、蔡京娘、林瑞真及許月美四位得本協會提供的紅包，各得新台幣三百元。鄧克平得李生元提供的牙膏禮盒。還有張仲琪得洪秀柱主席提供的紀念杯。

眾壽星圍著大生日蛋糕合影，唱生日快樂歌，吹蠟燭許願，今天是由三位資深前輩許願，李惠英願大家身體健康。張廣昌願中華民國萬歲。黃新燕願大家身體健康、萬事如意。

長桌上擺滿豐盛的美食佳餚，令人垂涎欲滴。

除了本協會提供的四盒千層糕及炒麵、陳鴻源議員贈的十四吋蛋糕以外，都是會員及志工們出錢出力提供的：楊

瑞華贈壽桃六十個、李玉梅游蓉娣姑嫂贈仙草四果冰一大鍋、張廣昌贈SAKURA花生牛雜糖一包、大連漁村小點心、筍素肉捲各一包。李娥雲贈Tempe Goreng一盤。曾廣平贈法國葡萄酒一瓶。賴妙城贈葡萄一籃。沈惠英贈Rujak和Kolek Pisang各一盤。鄧彩蓮贈Lemper一百二十個。蔡京娘贈西瓜十五斤。李紹玲贈烤雞腿一盤。黃琬群贈蜂蜜蛋糕三盒。呂靜英贈蘋果二盤。鄭秀粧贈烤雞一隻。劉惠芳贈自製客家料理，冬菜滷雞翅五十隻。賴三娘贈Asinan一包。何春蒜贈Lapispepe一盒。李惠英贈Lemper四十個。劉藹群贈烤雞腿四隻。陳利香贈Wajit一盤。蕭玉英



主持人黃新燕報告

贈Hunkwe一盤。陳盈心贈無子葡萄及涼拌小黃瓜。賴瑞嬌贈藍莓乾二包。李和英贈旺旺及銀雪各一包。楊戊香贈蝦餅二包。林瑞真贈椰漿飯一鍋。郭俏雯贈鳳梨一盒。鄒美雲贈起士蛋糕二條。

感謝中央黨部贈紀念杯子一個做抽獎用；李生元贈高露潔牙膏禮盒二份做抽獎用。

感謝贊助新台幣現金人士：黃增文捐助一千元、李兆民捐助一千元、諮詢委員捐助二千元、賴妙城捐助一千元、張頌強捐助一千元、王嘯曼捐助一千元、何良泉捐助一千元、陳光武捐助一千元、謝亞娥捐助一千元、馮洽宏捐助一千元、潘乃浩捐助五百元、張振盛捐助五百元、徐振亞捐助五百元。

慶生會後開放電腦伴唱機，予與會人員歡唱，由常務理事張國煒主持，也有人伴舞，大家都非常盡興。

會員來鴻：

大家午安！會所於今日下午舉行之慶生會，本人因家中臨時有事，不克前來參加，特函告知。順頌大會順利圓滿！大家健康快樂！

會員彭姘媿敬上

健康講座

沈馨仙藥師

銀髮族的用藥安全、飲食營養及退化性關節炎之保健。

壹、銀髮族的用藥安全

一、老化現象（生理）

①視力、聽力、記憶力均退化。②藥品的吸收、分布、代謝、排泄均改變。③生理的平衡、代償的功能退化、較難調節血糖、酸鹼值、血壓、心跳、體溫等。④協調功能退化、反應遲鈍、易跌倒、骨折、頻尿、尿失禁等。

二、老化現象（外觀）

①覺得每天通勤上下班、購物很辛苦。②跟同年紀的人同行走路時，老是被超越。③爬樓梯就喘氣。④覺得缺乏活力或體力。⑤待在家裡休息時，經常都是躺著。⑥笑容變少了。⑦髮質粗糙或分岔，白髮變多。⑧髮絲變細，髮量不再豐盈。⑨臉部或頸部出現皺紋。⑩肌膚不再滋潤亮澤。⑪手指甲出現紋路。⑫指甲不再是粉紅色。⑬出現雙下

巴、下腹部和手臂肌肉鬆垮。⑭下半身肥胖。

三、生理機能衰退造成的用藥問題

①胃腸道功能變差。②腎功能退化（鎂、鉀、腎毒性藥物、經腎排除脂藥物）③肝臟代謝能力變差（肝毒性藥品、經肝排除之藥品）④血液恆定機能不足。⑤身體脂肪比例增加。⑥腦組織退化。⑦營養攝取不足。

四、老年人應小心的藥品

①鎮定劑②抗組織胺（如感冒藥）。③副交感神經抑制劑（如胃腸藥）。

五、老年人用藥常見的問題

①重複給藥。②忘記吃藥。③吃錯藥。④吃錯時間。

六、造成老年人用藥問題

①同時有多種慢性病藥；用藥複雜。②同時服用多位醫師處方藥品。③作息時間與服藥時間無法配合。④自行購買中草藥、偏方。

七、避免不良反應及提高療效的方法

①將自己身體狀況和目前的用藥告知醫師。②避免使用來路不明、成份不明、標示不清的藥品。③讓藥

師幫你建立完整的用藥紀錄。④留意常用的不良反應。

貳、退化性關節炎

一、退化性關節炎的預防

①適度的運動。②控制體重。③保護關節。

二、退化性關節炎……好發部位

①手關節。②膝關節。③髖關節。

三、退化性關節炎的治疗

①藥物治療。〈非類固醇抗發炎止痛藥、口服、藥膏。軟骨保護劑〉
②物理治療〈復健〉。③人工關節置換手術。

參、銀髮族每日飲食指南

一、水果類2-3.5份。二、蔬菜類3-4份。三、全穀根莖類2-3.5份。四、豆魚肉蛋類4-6份。五、低脂乳品類1.5杯〈1杯=240cc〉。六、油脂與堅果種子類：油脂3-5茶匙及堅果種子類1份。

銀髮族健康飲食：

一份主食類〈每口2-3.5碗〉

蛋白質8克，脂質1克，碳水化合物

60克，熱量280大卡＝白飯1碗＝饅頭1個＝稀飯、麵條〈冬粉、米粉〉2碗＝吐司2片＝地瓜〈馬鈴薯、玉米粒、芋頭、紅豆、綠豆、南瓜、山藥、蓮子、菱角〉1碗＝麥片2湯匙＝蘇打餅乾6片

一份水果〈每口2-3.5份〉

蛋白質1克，脂質1克，碳水化合物15克，熱量60大卡＝小蘋果1個＝葡萄8-10顆＝香蕉12根＝芭樂12個＝木瓜14個＝李子4個＝芒果14個＝水梨12個＝奇異果1個＝小楊桃1個＝草莓5顆＝龍眼12顆＝荔枝5顆＝櫻桃9顆＝山竹5個＝白柚13個＝橘子1個＝小柳丁1個＝小水蜜桃1個＝西瓜1碗

一份蔬菜〈每口3-4份〉

蛋白質1克，脂質1克，碳水化合物5克，熱量25大卡
每份＝二分之一碗熟青菜〈收縮率高的蔬菜〉＝二分之一碗熟青菜〈收縮率低的蔬菜〉

一份油脂〈每口3-5茶匙〉

蛋白質1克，脂質5克，碳水化合物

1克，熱量45大卡＝植物油1茶匙＝沙拉醬2茶匙＝鹹花生醬2茶匙＝植物油1茶匙＝花生十顆＝腰果5顆

一份奶類〈每日1.5杯〉

蛋白質8克，脂質4克，碳水化合物12克，熱量120大卡
低脂鮮奶1盒〈240cc〉、低脂奶粉3湯匙平

銀髮族一日飲食建議量表

六十五歲以上生活活動強度低：男性需1700大卡、女性需1400大卡。
生活活動強度稍低：男性需1950大卡、女性需1600大卡。
生活活動強度適度：男性需2250大卡、女性需1800大卡。

下次慶生會

謹訂於民國一〇五年七月三十一日
在本會會所舉行居家安全講座暨七、八月壽星聯合慶生會，敬請壽星及家屬、本會理監事及會員踴躍參加為荷。

特此通告

印尼歸僑協會 敬啟