

# 十一、十二月份慶生會暨居家安全講座

朱鐸興

民國一〇五年十一月二十七日下午二時，本協會舉辦十一、十二月份會員聯合慶生會暨居家安全講座，場面熱鬧，來賓踴躍，氣氛溫馨，大家非常高興來到會場，與老鄉相聚分外歡喜，話匣子一打開，就有說不完的話，天南地北無話不說，樂在此時。

理事長何國鈞致詞：歡迎各位佳賓蒞臨，使會場增添光輝，溫馨又感人，更感謝各位志工的幫忙，各司職責，任勞任怨，盡心盡力；在此歡迎遠道來的貴賓：陳嘉利及鄧蘭雲伉儷，他們是新北市歸僑協會理事長楊瑞華，及夫人呂娥英的自小學至大學的同學，他們遠從新加坡來與大家同歡。祝大家身體健康，事事如意，壽星生日快樂。

接著何理事長宣佈幾項協會會員光榮



事蹟：譚錦料醫師榮獲兩項獎狀，一是由社團法人新北市醫師公會所頒發的感謝狀，以『博施濟眾』表達對譚錦料醫師三十多年來對社會的供獻。另一獎狀是新店區醫師公會所頒發的，表揚譚醫師從事醫療工作三十年以上，以『崇高形象、熱誠服務、成績優良』表彰譚醫師的醫德。這是譚醫師的榮耀，也是本協會的光榮。

再就是本協會的歌唱及舞蹈團應邀赴澳門表演，載譽而歸，是團員們的榮耀，也是本協會的光榮。這是日前本協會收到澳門歸僑總會來函，邀請本會參加該會舉辦的大會，本會由李惠英前理事長領隊，並由張國煒常務理事帶領表演二個節目，甚獲好評。

張國煒常務理事敘述此行成果：本次澳門歸僑總會召開盛大會議，邀請全球華僑共襄盛舉，出席者眾，一切安排與招待得很好，本協會提供二個節目，甚獲好評，非常榮耀。錄製了影碟，容後播放給大家欣賞。



僑委會  
僑民處秘書  
范代展，是  
第一次參加  
本協會舉辦  
的慶生會，  
顯得很高  
興，祝福壽  
星『壽比南  
山，福如東  
海』。

本會好  
朋友劉君驥  
先生，解釋  
因為聯絡地  
址變動，所以上次沒接到邀請函而沒有  
參加慶生會；謝謝大家的關心，希望大  
家團結愛國，使之力量強大。

新北市陳錦錠議員，林德福立委都  
祝福壽星生日快樂，大家身體健康，鼓  
勵大家繼續努力。

今天特別請到新北市議員連斐璠的  
特助，蔡丁吾先生主講健康講座，題目  
是『心肌梗塞之體驗』。告訴大家對自  
己的身體狀況要敏銳一點，要知道基

本的醫學常識，有病一定要到醫院做檢查。蔡先生在幾年前就發現有心肌梗塞的現象，醫生說要做手術放支架，由於所需費用很高，要先存夠錢才付得起醫藥費，〈蔡先生太客氣了〉，醫生就建議並教導做運動的方法，所以就每日規律地做運動，從不間斷，四年下來，再去做檢查，果然獲得改善，由於是親身體驗，講得很生動又清晰，獲得全場來賓熱烈掌聲。



今天接受大家祝福的壽星，十一月份的壽星：張振盛、譚錦料、何春槐、劉藹群、鄧佩華、陳梅英、孫佳益、田立昌、陳文忠、譚瑞蓮、黃紅綺、楊戊香、郭書才、林清秀、曾春霞等。十二

月份壽星：丘亞榮、李藹玲、陳彩群、沈芷嫻、張文煒、羅明志、陳雲珍、張颯英、朱國莊、蕭美英、李麗珍、劉謀坤等很高興來到會場，接受大家的祝福。

眾壽星圍著生日蛋糕合照留念、高歌生日快樂，許願吹蠟燭，由年長的譚錦料醫師起頭許願：願大家身體健康，事事如意，心想事成。

幸運的壽星如下：得本協會提供的獎金者，十一月份得有：曾春霞、田立昌、陳梅英及鄧佩華。十二月份有：李麗珍、沈芷嫻、丘亞榮及陳彩群。每人各得新台幣三百元。

得李生元理事提供的牙膏禮盒者，十一月份的是楊戊香；十二月份的是朱國莊。

桌上擺滿了好吃又可口的點心，除了十四吋生日蛋糕是新北市議員陳鴻源贈送的，Cardo cardo炒麵及四盒千層糕是本協會提供的之外，都是本協會會員、志工們出錢買來，或親自烹飪的，吃在口裡，甚是享受又窩心。請看以下令人垂涎欲滴的美食：

張文煒贈炒米粉一鍋、李華鉅贈壽



桃六十個、楊瑞華贈壽桃六十個、劉藹群贈雞腿四隻、呂靜英贈炸肉丸一盤、沈芷嫻贈峇里蛋二盤、李綠波贈自己炸的蝦餅一桶、鄭秀粧贈烤鴨一

隻、黃紅綺贈烤雞一隻、楊戊香贈迷你蝦餅三包、陳彩群贈黃薑飯一大盤、何春槐贈Kwe pepe一盒、丘亞榮贈蘋果十個、張梅珍贈自製煎芋丸二盤、郭蘋香贈葡萄二盤、朱國莊贈Escudoi一大鍋、張美娟贈涼麵二盤、陳梅英贈焦糖烤餅二包、陳莉香贈炸餛飩一盤、甘莉珍贈蛋糕二條及餅乾一包、鍾華源贈奶油起士餅乾二包、郭握祥贈鳳梨三顆及豆干二包、郭永華贈葡萄一包及蘋果二包。

本會理事李生元提供二份牙膏禮

盒，供抽獎用。

感謝資助現金的好朋友劉君驥先生資助新台幣三千元、本會會員譚錦料醫師資助新台幣三千元、張振盛先生資助新台幣五百元。

慶生會後開放電腦伴唱機，由常務理事張國煒主持，予來賓盡情且開懷展現美好的歌聲，散會時大家盡興而歸。

## 心肌梗塞之體驗

蔡丁吾

心肌梗塞一旦發作一分鐘就能毀掉一家人，故不能不慎重，有病必須看醫生，做檢查並予治療。

心肌梗塞發作時，左臂、頸部、下頷骨以至於肩胛骨等處，會感覺到痛，還有頭痛冒冷汗，還會暈倒。這是因為血管壁內擠壓的結果，而致出血，形成血栓。平時應有徵兆，所以應該提高警覺，發作時除了自救，他人很難救之。其搶救時間為黃金十分鐘，做心肺復甦術。

預防心肌梗塞的方法，除了要隨身攜帶舌下含片（硝酸甘油）以外，就是

平常要做運動，運動的方法很多，要持之以恆，但要量力而為，不能勉強。

運動能使冠狀動脈的血管變粗，口徑變大，血管壁更有彈性，由於血管的口徑變大，使一些原先出現的粥樣般塊狀物，容易流通，故發生梗塞的可能性降低。



在此介紹簡

易運動法：一種是站著，先深呼吸，然後咳嗽，反覆的做。另一種是螞蟻上樹法，作法是：面對牆壁，雙手舉起沿著牆壁爬高，一直爬到手所能舉到的最高處。此種運動能使狹小的血管擴大。平時要走路，走路可以促進血液循環，有益健康。

蔡先生親生體驗，自從得病後，每天必做以上二種運動，從不間斷，四年後再去覆查，病已經獲得改善。至今仍繼續做運動。

以下介紹有益健康可清理血管的蔬菜：

白色、綠色花椰菜：能抗氧化，是

血管清理劑。花生、青江菜、胡蘿蔔、茄子：可增強血管的彈性。蕃茄、大蒜可以防止血栓。冬瓜可以預防動脈硬化。海帶可以防止血栓，平常要吃，但不要太多。芥藍菜可以軟化血管，玉米可以軟化動脈血管。黑木耳可以排毒，金針花、紅棗、洋蔥可以抗動脈硬化。蓮藕、青蔥為膳食纖維。

吃飽飯後勿喝冰水或冷水，要喝溫開水。

人的生活猶如一面鏡子，你哭他哭，你笑他笑。用笑來美化心靈，美化世界。人不一定長得漂亮，但要活得漂亮。想要瘦，每天早上起床，空腹時用手掌以順時鐘揉肚子一百下，揉熱後把手掌按著肚子，可以燃燒脂肪。這也是親身的體驗。

## 下次慶生會

下次慶生會訂於一〇六年元月二十二日（星期日）下午二時三十分在本會會所舉行，歡迎一、二月壽星、理監事及會員踴躍參加。