

居家安全講座暨十一月、十二月聯合慶生會

朱娉興

十一月二十九日下午二時本協會舉辦居家安全講座暨十一月、十二月份會員聯合慶生會。會場內早已擠滿來賓，座無虛席，大家高高興興來為壽星祝福，顯得協會的人氣越來越旺盛，更彰顯本協會的向心力，友愛又團結。

何理事長致詞歡迎並謝謝來賓的光臨，祝壽星生日快樂，大家身體健康，幸福美滿。

今天有特別貴賓的到場，就是前總統候選人、立法院副院長洪秀柱的大駕光臨，使蓬輩生輝，一時之間會場內更加熱鬧，大家熱情地簇擁著洪副院長走入會場。洪副院長一如往昔，高貴的風采，精神飽滿，聲調高昂鏗鏘有力。她說：「一走進樓梯是多麼熟悉，人物亦然，這裡有我的中學同學，有我的好朋友，非常親切。當初沒有人要提，我就一手提起來，其實有得有失，如果是選上了才是難做。如果下來選立委，更容易選，但為了本黨同志，所以決定不選立委。如果我們不能贏，一定要保住元

氣。我會義不容辭去幫助本黨候選人站台，由於近年來，本黨沒有人敢出來說話，造成如今的現象。國父說：革命尚未成功，同志仍須努力。我們要給年輕人機會與希望，是本黨同志就要支持，非本黨同志者請給本黨機會。祝賀壽星壽比南山，福如東海。大家身體健康，心想事成。

洪副院長的一席話，讓人覺得非常感動，表現出勇敢堅強，屹立不搖的精神，為黨為國犧牲小我，完成大我。博得全場熱烈的掌聲，副院長還為壽星主持慶生會，和大家一起唱生日快樂歌，多麼溫馨。

前理事長丘亮實表示：當初洪副院長要參選時，第一個先向本協會詢問，我們表示非常支持，也願意幫忙輔選。

新北市印尼歸僑協會理事長楊瑞華，懇請大家支持國民黨候選人，要知道如果沒有國民黨，我們就沒有今天。

今天的保健講座是請資深醫師，譚錦料醫師為我們主講：『糖尿病』。全

世界約有三千多萬人得有糖尿病，臺灣地區也有逐年增加的趨勢，佔十大死亡之一，這是因為人口老化現象，社會、文化、經濟的繁榮而致的文明病，國人不能不重視糖尿病這一問題。當身體內堆積太多醣類，脂肪及蛋白質的代謝異常，造成血液中和尿液的糖份過高，引發糖尿病。糖尿病的症狀有三多，多吃、多喝、多尿，但是體重反而減輕，如果不好好治療，會引起眼睛視力模糊，容易受到感染，傷口不容易好，腳部麻酸，皮膚發癢，甚至於引起心臟、肝臟及腎臟的病變，終而要洗腎。

患有糖尿病者，必須保持好心情，要放輕鬆，不要有壓力，要運動，要減肥，並須持之以恆。詳情請參閱如後，譚錦料醫師所著：「糖尿病」一文。

司儀黃新燕把自己親身體驗分享給大家，她就是聽從醫師的建議，努力運動，運動時心跳達到每分鐘一百三十下以上，她減肥成功，血糖也控制住。

會場來了三位廣播界女主，一位來自印尼中爪哇三寶瓏（Semarang），一位來自印尼蘇門答臘棉蘭（Medan），另一位是來自中國大陸，她們與本會

具有六十年經驗的資深主播，本會張忠春前理事長會晤，相談甚歡。來自Semarang的丁安妮，目前在國立教育廣播電台，主持幸福聯合國節目，榮獲第五十屆廣播金鐘獎，得教育文化節目主持人獎。丁安妮表示：來臺灣已十五年，當初不顧父母的反對來臺灣照顧生病的老先生，沒想到卻嫁給老先生的兒子，婚後學過不少的技能，一路走來如今在廣播界服務。也把來臺灣一路走來的心路歷程，寫出來登在四方報和讀者分享。四方報是在臺灣唯一以印尼、泰國及越南三國語文出版的報紙。

蒞臨指導的貴賓：諮詢委員劉君驥祝福大家健康快樂。並表示於二週前剛做完治療，如果癌細胞已完全被殺光，就準備換肝。我們也祝福他早日康復。

立法委員張慶忠及林德福，新北市議員陳鴻源的服務處主任彭順發等，表揚華僑救國精神。強調國民黨繼續執政，國家才會安定；自馬總統上臺，現在已經有一百五十二個國家可以免簽證，包括美國，只要上網批一下即可。如持兩國論的蔡上臺，現有二十二個邦交國，可能一夕之間全無。並呼籲大家

要努力催票，去年的失敗是有許多人沒有出來投票。祝福大家心想事成，身體健康。

楊瑞華理事長宣佈：現在已開始受理獎學金的申請，凡本會會員之子女、孫子女、外孫子女國中以上，成績優良均可申請。

出席的壽星如下：十一月份有張振盛、譚錦料、何春槐、鄧佩華、陳月輝、田立昌、譚瑞蓮、李麗珍、黃紅綺、郭書才、楊戊香、林清秀、陳玉英等。十二月份有：李華鉅、丘亞榮、張維發、陳彩群、沈芷嫻、羅明志、陳雲珍、童鳳鳴、張國英、朱國莊、蕭美英等。他們歡歡喜喜來到會場，接受大家的祝福，也彼此祝福。

由德高望重的譚錦廖醫師代表壽星許願、吹蠟燭，許的是大家同鄉身體健康，國泰民安。

十一月份幸運的壽星是：田立昌得二百元、林清秀得四百元、鄧佩華得六百元、郭書才得八百元、黃紅綺得牙膏禮盒。十二月份幸運的壽星是：張維發得二百元、朱國莊得四百元、羅明志得六百元、李華新得八百元、張幟英得

牙膏禮盒。其中張維發還把所得獎金二百元捐回本協會。

本次慶生會感謝熱心同僑及貴賓資助現金、禮品及點心美食：諮詢委員劉君驥資助新台幣二千元、翁春英資助三千元、李惠英資助一千元、董鳳鳴資助四百元。

張文煒贈炒麵、楊瑞華贈壽桃六十個、陳彩群贈黃薑飯、張頌強贈餅乾二包、李玉梅及游蓉娣贈紅豆湯圓甜湯一大鍋、李華鉅贈壽桃六十個、呂靜英贈Saur Ayam一大鍋、鄭秀粧贈燻雞一隻、陳月輝贈Kwe Lapis一百個、陳玉英贈餅乾二包及雪燒一大包、沈芷嫻贈肉圓五十個、賴三娘贈Perkedai二十六個、何春槐贈Kwe Pepe二大盤、郭奮慧贈Onsot-onsot一大盤、黃紅綺贈燒鴨一隻、黃昭均贈雞肉四盤、丘亞榮贈橘子五斤、郭蘋香贈鍋貼八十個、印尼代表處贈海苔一包及蛋捲一盒、鍾華源贈餅乾三包、郭永華贈蛋捲一盒、沈惠英贈麻辣素雞、李生元贈禮品二份供抽獎用。新北市議員陳鴻源贈十四寸生日蛋糕一個、本協會提供千層糕四盒。

慶生會後還開放電腦伴唱機，予與

會人員歡唱，大家都很盡興。當然要特別感謝本協會志工們，任勞任怨，不辭辛勞，為慶生會製作佳餚，佈置會場，散場後還要處理善後，精神可嘉，令人敬佩。

糖尿病

譚錦料醫師

糖尿病是一種跟隨著人類社會、文化、經濟的繁榮發達，日益增多的文明病。世界各國所面臨人口日漸老化，病情遺留的近親或隔代的出現，目前根據世界衛生組織統計，至少有三千萬人得有糖尿病；臺灣地區患有糖尿病者也有逐年增加的趨勢。

什麼是糖尿病？人類的胰臟中甲細胞分泌胰島素，當人身體內堆積過多醣類，脂肪及蛋白質的代謝異常，造成血液中或尿液中糖份過高，形成食慾正常人卻日漸消瘦，容易疲乏，視力模糊，抵抗力減退，容易受到感染，傷口不容易癒合，腳部麻酸，皮膚瘙癢，且有多：多吃、多喝、多尿。

血糖升高，日久可能危害心臟、血管、眼睛、腎臟及神經。糖尿病末期，會致心臟病、中風、為了肢體傷口潰爛

不癒合，而需要截肢，影響腎臟功能時還要洗腎。

『糖尿病』是中國傳統醫學的消渴，見於「黃帝內經，奇病論。」有類似的病情發生在漢武帝身上。以當時武帝日常生活飲食習慣食物及酗酒常過量，可信之言。

糖尿病的分類：一、胰島素依賴型，又稱第一類型，過去稱為幼年型糖尿病。由於先天的體質，多有遺傳，及後天受到病毒或化學藥物等作用後，經由自家免疫機轉，破壞胰島的β細胞所致。二、第二類型糖尿病，以往稱為成人型糖尿病，由於先天的體質加上環境的原因，如體重肥胖，缺乏運動，職業或家庭的壓力過重導致睡眠不正常，嚴重影響作息時間，而引起自家免疫機轉正常機能，會破壞β細胞的運作，導致胰島素的分泌不足及功能異常。

治療方針：一、促進肝和肌肉肝糖。二、促進細胞吸收和利用血糖。三、促進肌肉中蛋白質合成和脂肪的合成。常用藥物如下：消化蛋白質胰蛋白酶 Trypsin 和胰酶乳白酶 Chymotrypsin，清脂質的脂肪酶，Lipase 消化更細利於人

體吸收。而掌控糖尿病的醣代謝激素 Insulin，甲細胞昇糖素 Glucagon 調節葡萄糖等碳水化合物，擔任肝臟促進肝糖分解葡萄糖，以及促進脂肪分解。

下次慶生會

謹訂於民國一〇五年元月三十一日（星期日）下午二時三十分在本會會所舉行一、二月壽星聯合慶生會，歡迎壽星及家屬，本會理監事前來參加盛會。

銘謝啟事

- 一、旅加拿大大會友范紀武先生捐助美金壹佰元整。
- 二、會員譚瑞蓮捐助新台幣壹仟元。
- 三、會員謝福生捐助新台幣伍佰元、印尼咖啡兩包、三合一咖啡十包。
- 四、會友梁啟宏先生認捐一〇四年度獎學金新台幣陸仟元。
- 五、會員程賢傑先生捐贈福建香茶乙盒。
- 六、本會常務理事李華鉅先生捐助新台幣伍佰元。