

居家安全講座暨七、八月聯合慶生會

朱嫻興

八月二日下午二時三十分，本協會舉辦居家安全講座暨七、八月份會員聯合慶生會。場面盛大，高朋滿座，座無虛席，幾近水洩不通，滿是喜樂。大家歡歡喜喜，來到會場為壽星們祝壽，及聯誼。

每次舉辦慶生會時，就會讓人想到，忙進忙出的志工們，出錢出力，汗流浹背在廚房準備佳餚，一盤盤擺放整齊又美觀，讓人垂涎欲滴，會後還要處理善後，他們認真又很樂意為大家服務，任勞任怨，功不可沒。

理事



長何國鈞致詞時很感性的說：看到大家熱心捧場，好感動，謝謝大家的

支持與幫忙，祝福各位身體健康，幸福快速。

今天的居家安全講座，請來資深醫師黃增文醫師，為大家講解：『認識糖尿病』。講解深入簡出，使人獲益良多。

糖尿病分為兩種，一是先天性的糖尿病，也就是家族遺傳；另一是後天性的糖尿病，是由於胰臟發炎、腫瘤等等所致。血糖可由抽血檢查測知，有糖尿病者一定要把血糖控制到飯前一四零以下，飯後一六零以下。糖尿病的併發症有：眼睛的病變、微血管病變、大血管病變，腎病變、腸胃病變、神經病變、皮膚病變以及足部病變。在此請患有糖尿病的人，看病不求仙丹，不要看太多的醫師，要固定看專門的醫師，不要吃太多的藥，要定期抽血檢查，養成良好的生活習慣，不要忽略糖尿病所造成的各種病變。由於低血糖比高血糖更不好，所以為了預防低血糖的發生，必須隨身攜帶糖。詳情請閱黃增文醫師所著：『認識糖尿病』一文。



僑務委員會僑民事務科歐宏偉科長：很高興來兩個月一次的慶生會，非常溫馨，轉達陳士魁委員長之意，祝福大家生日快樂。

貴賓們前來祝賀，祝壽星生日快樂，大家身體健康，家庭幸福美滿，也預祝年底大選勝利。

最讓人感覺振奮的是，今天來了一位生力軍，就是國民黨青年團團長林家興，政治大學畢業，擔任洪秀柱競選總部文宣。母親也是早年由印尼泗水回來的同僑。他說：臺灣新世代之看法，國民黨是穩定的，是臺灣之希望，所以要讓國民黨好，臺灣才會好。由於新世代未經歷過從前的苦難時代，這些小孩對有些事並不瞭解，自李、陳兩位總統時期以來，對小孩不斷洗腦，所以希望能

到各處去瞭解青年人。他的語詞堅定，道出新世代人的想法與情況，甚有說服力，是國家的棟樑。

黃復興與黃定國黨部主委何復明：印尼歸僑的團結，由黃增文醫師之演講就可看出歸僑的團結。林家興團長，才二十四歲，年輕有為，演講非常好。觀看民進黨去年利用太陽花，今年又利用課綱為題。所以我們要團結，團結就是力量，不要聽信謠言。以張慶忠立委為例，他在永和地區經營良好，這次選舉一定要團結。

張慶忠立委：大家要凝聚在一起，對抗邪惡，臺灣光復後，獲得華僑的支持與協助經濟的起飛，功不可沒。兩岸貿易要合作並無黑箱作業，民進黨硬是癱瘓立法院，杯葛議會，三個月不審查，反對兩岸經濟發展，所以我們自己要自強。

立院洪秀柱副院長辦公室主任朱永正：謝謝對柱姐的支持，柱姐的聯署書二十萬份一寄出，立即收到寄回。大家一起動起來，並廣傳，用力把動力拉回來。

連斐璠議員的秘書蔡丁吾：祝福大家，並以印尼文道出Terimakasih。會場

來了許多年輕的會員，顯得更有活力。丘亮實前理事長：印尼歸僑全力支持柱姐，並提供場所作後援會。

今天出席的壽星七月份有：楊瑞華、關伯週、吳益民、湯蘭芳、黃森雲、黃慧雲、黃添福、熊英傑、麥漢光、陳願竹、潘乃浩、林宸辰、李順美、游蓉娣等。八月份有：程賢傑、徐振亞、張舜香、呂靜英、游蓉錦、伍秉強、曾慶銀、鍾萍珍、張子安、梁彩寶、艾好飛、呂娥英、張莉莉等。他們高高興興來到會場接受大家的祝福，也互相祝福。

幸運的壽星是：七月份得本會提供的獎金：林良辰得二百元、黃添福得四百元、黃慧雲得六百元、熊英傑得八百元。關伯週得本會理事李兆民提供的五百元。八月份得本會提供的獎金者是：黃森雲得二百元、張子安得四百元、伍秉強得六百元、徐振亞得八百元。張舜香得李兆民理事提供的獎金五百元。

得獎的心情很高興，還把所得獎金捐回本協會：黃添福與張子安將所得獎金四百元捐回本協會、黃慧雲將所得六百元捐回協會、伍秉強將所得六百元

加上四百元共一千元捐回協會、熊英傑和徐振亞都將所得八百元，再加上二百元共一千元捐回協會、關伯週將所得五百元捐回協會。

眾壽星圍著生日蛋糕，開心地與大家一起唱生日快樂歌，由楊瑞華理事長代表吹蠟燭與許願，願國泰民安，大家健康快樂，大選勝利。然後引領大家取用點心，秩序井然，大家坐在一起，開開心心享用美味的家鄉點心，一邊閒話家常，真是快樂。



之後還開放電腦伴唱機，予與會人員歡唱，還有人伴舞，大家都很盡興。熱心捐助本次慶生會人士者如下：魏贈現金的是：何良泉贊助一千元、李兆民贊助一千元，分成二袋，每袋五百元做為抽獎用。湯蘭芳贊助現金一千元、徐振亞贊助一千元、張振盛贊助五百元、曾慶銀贊助一千元。

熱心提供美食的人士：魏麗羨贈

Nasi Kuning 及 Telor Bali。鄧滿華贈核桃蔓越梅糕一盤。郭奮蕙贈小餅乾一盒。湯蘭芳贈一盤Kwe pepe。吳瑞珠贈餅乾一包。李綠波贈蝦餅二罐、Opak一盒。林宸辰贈葉燕糕。李順美贈蘋果十個。張舜香贈桂圓一把。鄭秀粧贈白切雞一隻。黃紅綺贈餅乾二包。李生元贈牙膏二份作抽獎用。梁彩寶贈鳳梨酥二盒。屈秀芳贈 Kerupuk kendal 一大包。黃南秀贈芝麻球四十個。黃慧雲贈炒麵。黃紀良贈施華寇染髮霜四盒，作抽獎用。杜義凱、劉法忠贈中國國民黨新北市永和區黨部玻璃水壺三個，作抽獎用。曾廣平贈洋酒一瓶，紅酒一瓶。呂靜英贈櫻桃二盤。張淑芬贈饅頭五十個。楊瑞華贈壽桃六十個，及休閒中心招待券二張，作抽獎用。陳玉英贈冬粉四包。張子安贈餅乾二包，黃添福贈雞一隻。張梅珍贈煎芋頭丸二盤。李玉梅、李玉嬋、游蓉娣贈冰品一大鍋。曾玉梅贈包子二十個，綠豆糕一盤。李勝文贈 Nasi Tumpeng 一盤。朱國莊贈 Nasi nduk 一盤。陳美蓉贈 Tempe、wile 各一盤。鍾從眾贈小獅子頭丸四十粒。陳玉芝贈 Nasi Kuning 一盤。林妙珠贈沙拉一盒。本協會提供千層糕四盒。

認識糖尿病

黃增文醫師

何謂糖尿病？糖尿病是由於患者體內的胰島素分泌不足或作用不良，不能將吸收的糖份有效的轉化為我們日常生活所需的熱量，過多的糖份積聚在血液中，使血糖增高、腎臟的負荷增加，並經由尿液排出，故稱為糖尿病。

糖尿病的診斷標準：一、有典型症狀加上任何時間血糖超過 200mg/dl。

二、超過一次以上空腹

腹血糖超過 126mg/dl。

三、七十五公克葡萄糖

水試驗兩小時及中間血

糖超過 200mg/dl。



由聯合國創的代表示
糖尿病的藍色圓圈

糖尿病的症狀有那些？多吃、多喝、多尿、口乾、體重減輕、疲倦、頭暈。但有些病人沒有症狀。

糖尿病對健康的影響：十大死因排行第五位；糖尿病患者的死亡原因有：心臟血管疾病、腎病變、腦中風、感染、等等。

糖尿病慢性併發症：微小血管病變、眼病變、大血管病變、腎病變、腸

胃病變、神經病變、皮膚病變、足部病變。

糖尿病

視網膜病

變：糖尿病

人中約有百

分之四十有

視網膜病

變。剛發現

的非胰島素依賴型病患，有近五分之一

已有視網膜病變。

大血管病變：糖尿病患發生高血壓、冠狀動脈疾病乃至於中風的危險性要比非糖尿病人高出兩倍以上，在歐美，四十歲以上的糖尿病患，約有百分之三十至百分之五十死於冠狀動脈疾病，也因此糖尿病被當做是心臟血管疾病的重要危險因子。

糖尿病腎病變：大約有五分之一至四分之一的尿毒症病患是因為嚴重糖尿病腎病變引起，在新診斷的非胰島素依賴型的病人中有百分之十三至四十一已有第三期腎病變。十年後這些人有百分之十五至四十會惡化至第四期腎病變。



糖尿病自主神經病變：異常出汗、喪失低血糖警覺。猝死。腸胃蠕動障礙。胃麻痺、腹瀉及便秘。膀胱排空障礙、尿液滯留。姿態性低血壓。水腫。非外傷性截肢：足部問題常常是糖尿病患住院的主要原因，在沒有外傷卻需要截肢的病人中，百分之五十以上是糖尿病患。造成足部病變的三大因素，分別是下肢血管病變、神經病變與局部感染。

糖尿病治療的三大要素：飲食控制（控制體重）。藥物治療。規律運動。

糖尿病七守則自我控制
ABCDEFGHI·A1C<7%糖化血色素低於7%·G定期腎病變檢查·BP<130/80mmHg血壓低於130/80mmHg·Foot做好足部照護·LDL-C<100mg/dl低密度脂蛋白膽固醇低於100mg/dl·Eye定期眼底檢查·Drug遵照醫囑按時服藥。

另一個重要的目標是：【戒煙】

酒精：原則上糖尿病人應避免喝酒，過量酒精會引起低血糖，過量酒精會引起高脂血症、胰臟炎、肝病等疾病。酒精含有熱量，會造成肥胖。

通告：

謹訂於民國一〇四年十月四日星期日下午二時三十分在本會禮堂舉行慶祝中華民國一〇四年國慶暨、九月壽星慶生會。

敬請本會理監事、壽星暨會員踴躍參加為盼。

銘謝啟事

- 一、會員曾瑞嬌捐贈麻將牌一副
- 二、會員游蓉錦捐贈A4印影紙十包（五千張）。
- 三、李勝文副理事長捐贈白米十二公斤、沙拉油六公斤。
- 四、印尼椰嘉達中山中學留台校友會捐助新台幣一千元整。
- 五、臺師大邱炫煌教授捐助新台幣一千元整。
- 六、理事張廣昌捐贈香皂半打。
- 七、陳良光副理事長捐贈「黃飛紅」麻辣花生二包。
- 八、理事伍秉強認捐104年度獎學金新台幣伍仟元整。
- 九、會友鍾春文捐助新台幣一千元。

稿約

本刊園地公開，為服務印尼歸僑刊物，也為海內外印尼華人及歸僑之溝通橋樑。本刊歡迎下列文稿：

- 一、印尼重要僑社及本會新聞。
 - 二、中印政府有關僑社所頒布法令及消息。
 - 三、本會活動。
 - 四、印尼消息（政治、經濟、社會、教育、僑情等）。
 - 五、有關印尼及僑社問題或具歷史性文章。
 - 六、會員消息及活動。對有特殊性、新聞性或有突出表現會員及歸僑的專訪報導、會員婚喪喜慶等。每則以二、三百字為原則，可登照片。紀念性文章字數不限。
 - 七、輕鬆小品，如散文、詩歌、遊記（以到印尼旅遊為優先）、回憶錄、雜文隨筆或學生習作等文稿。
 - 八、醫藥保健知識。
- 本刊對來稿有增刪修改之權。稿件刊用後本刊將致薄酬。來稿請以電子檔傳送至本會電子信箱：
103@ms52.hinet.net
- 本會會址：23449 新北市永和區永亨路二、四、六號七樓。
電話：(011) 2933-1525
傳真：(011) 2933-8973