

一〇四年一、二月聯合慶生會暨保健講座

朱鐸興

元月二十五日下午二時三十分，本協會舉辦今年的第一個會員慶生會，即元、二月份聯合慶生會暨保健講座。會場內高朋滿座，有壽星、有前來祝賀的來賓，大家都很开心，非常熱鬧，尤其來了十幾位印尼來臺的留學生，更顯得生氣蓬勃。

志工們從上午就開始在會所忙碌著，烹煮佳餚，佈置會場，排好桌椅等，雖然辛苦，但是很樂意為同僑們服務。會場內長桌上擺滿美食佳餚，令人垂涎欲滴。

張忠春理事長感性的致詞：這次應該是任內最後一次以理事長身分主持慶生會，會員大會訂於三月一日舉行，正是理監事改選的日子，明文規定，理事長只能連任一次。未來，無論誰當選，同僑都要給予熱烈的掌聲與支持。本人由衷地感謝各位這六年來的配合、合作及支持，使會務順利進行。

半年就要身邊到，健康幸福不會少，吉祥如意身邊繞，洋洋得意步步高。祝福壽星及所有同僑「健康長壽鴻運照；快樂生活直到老。」

慶生會特別來賓：僑委會僑民科歐宏偉科長、前僑選立委羅世宗夫婦、洪秀柱副院長服務處主任朱永正及秘書葉忠益、陳鴻源議員助理謝夢麟、連斐璠議員助理蔡丁吾及立委林德福。祝福大家身體健康，家庭幸福，壽星生日快樂，協會的會務蒸蒸日上。

歐宏偉科長：代表陳士魁委員長向印尼歸僑全體拜個早年，祝賀大家羊年行大運。祝壽星健康快樂、家庭美滿。

朱永正：洪秀柱副院長除在工作日要出席及主持院會，周末假日也都在忙著與補選有關職務，但她不忘叮嚀本人一定要代表她出席印尼歸僑協會的盛會，祝壽星健康愉快。



僑委會僑民科科長歐宏偉祝壽星健康快樂，家庭美滿

謝夢麟：陳鴻源議員、彭主任都無

法分身，陳議員謝謝各位的支持與愛護，祝印尼歸僑協會羊年喜氣洋洋，諸位壽星壽比南山。

林德福：九合一選舉的結果讓大家覺得沉痛和懊惱。政府在選前所推出的政策都傷及藍營選民及藍營的支持者，造成軍公教人員及家屬的投票率特低，這是敗選的主因。一〇六年的中央級選舉希望不要再犯同樣的錯誤，讓我們一起努力。祝福壽星事事如意、心想事成。

出席的壽星如下：一月份壽星有：

鄒美雲、盧鑑南、鄧滿華、陳良光、黃照均、盧申文、張淑芬、郭永華、李玉梅、賴三娘、李桂文、鍾從眾、董季澄、李蒲珍、梁以石、饒德偉等。二月有：郭奇榮、鍾森祥、張忠春、曾漢陽、曾令超、朱美玲、徐映嫻、鄧晏陽等。他們歡歡喜喜來到會場互相祝福。

今天現金模彩部分，得獎人是：張淑芬、曾令超各得二百元，董季澄、徐映嫻各得四百元，鄒美雲、鄧晏陽各得六百元，郭永華、朱美玲各得八百元。張淑芬、曾令超、董季澄、徐映嫻、鄒

美雲、鄧晏陽、郭永華等七位都將所得獎金捐回本會。

除了本協會所準備的獎金以外，尚有林德福立委所提供的十萬元獎金，分成兩份，每份五百元，幸運抽中者是張忠春與鄧滿華，而張忠春理事長將所中的五百元，捐給本會還加碼一千元，亦做成兩份，每份五百元，由郭奇榮及黃照均幸運中獎，黃照均獎金捐給本會。另抽中新北市議員連斐璠所贈禮物者為李桂文與鍾淼祥。

壽星們圍著生日蛋糕攝影留念、聆聽大家為他們唱的生日快樂歌，以中文、英文及印尼文版本唱出。然後請壽星代表許願及吹蠟燭。之後由張忠春理事長及眾壽星帶領大家享用慶生點心，大家很有秩序的自助餐兩旁取用餐點。這些點心美食都是會員們出錢提供或是自己煮出來的，甚是費心。

最後還有餘興節目，由張國煒理事主持，開放電腦伴唱機予大家歡唱同樂，大家都盡興而歸。

熱心捐助現金及美食者如下：捐助現金的熱心人士：何良泉贊助一千元、徐映娉贊助一千元、李兆民贊助一千元、李惠英贊助一千元、張淑芬贊助一千元、張振盛贊助五百元、潘乃

浩贊助五百元、陳良光贊助二千元。

李玉梅燒肉二盤、張文煒贈炒麵一大鍋、李玉嬋及游蓉娣姑嫂贈糯米粥一鍋、張忠春贈娘惹糕三盤、李娥雲贈KERUPUK一包、張頌強贈小蕃茄二盒、陳鴻源議員贈十四吋生日蛋糕一個、張月美贈泰式月亮蝦餅三盤、楊瑞華贈壽桃六十個及泡菜二斤、賴三娘贈楓糖葡萄餅乾二盒、呂靜英贈羊年春聯及蓮霧二盤、何國鈞贈棗子五斤、沈惠英贈多穀物蘇打餅乾一盒、曾令超贈鍋貼一百二十個、劉藹群贈壽司四盤、連斐璠贈血壓計二個、鍾從眾贈春捲九十個、董季澄贈KEROKET二十五個、陳月輝贈HUNKWE一大盒、盧鑑南贈乳品四十八個、黃添福贈野酸味棗一包、伍秉強贈港式蘿蔔糕五斤、滷蛋、麻辣花生等、鍾華源贈餅乾三包、郭永華贈蛋捲一盒、林妙珠贈TEMP一盤、吳瑞珠贈



保健講座：張忠春理事長主講「修身養性小智識」

EMPING一包、台科大學生贈雞翅一大盒、郭奮惠贈韓國泡菜一盤、本協會提供印尼千層糕四盒及印尼什錦菜（Gado-gado）。

今天的保健講座是由理事長張忠春主講，題目是：修身養性小智識。內容豐富，都是人人必備的常識，也容易被忽略，相信今天聽了張理事長的演講後，大家會去注意，認真的執行。請閱張理事長著：「修身養性小智識」一文。

壹、習慣篇

一、清晨四個好習慣

第一早上洗澡：早上洗澡是個好習慣，早上洗澡確實有助於促使血液迴圈更加旺盛並且清潔的感覺和浴液的芬芳本身就可以調整心情，使精神更加飽滿。第二去辦大事：早上大便這個好習慣一經養成，你會終身受益，如果還沒這個習慣於也不要著急，要努力去培養，比如多吃高纖維食品，如白菜、白薯等粗糧，並且在早上起來後不管有沒有都去上廁所，久而久之，習慣會成為自然的。第三喝水：醒過來後喝一杯涼水是很好習慣，經過一夜的睡眠，沒有一滴水的攝入，人容易脫水，而一杯涼開水（不是冰水）則是有益的補充；這對

於腸胃也起到了清理作用。

第四慢慢起床：早上儘量不要猛起，這會使血往上沖，造成血壓突然變動，引起頭暈等症狀。比較好的做法是，睜開眼睛後先不起身，躺在床上活動一下四肢和頭部，五分鐘後再起來。如果你有起不來的問題，可以閉著眼做一些伸拉四肢的動作會非常有助於清醒。

二、晚上五個不

第一不喝咖啡：睡前不宜喝咖啡，很多人都知道，含咖啡因食物會刺激神經系統，還具有一定的利尿作用，是導致失眠的常見原因。茶也一樣。

第二不吃辛辣：晚餐吃辛辣食物也是影響睡眠的重要原因。辣椒、大蒜、洋蔥等會造成胃中有灼燒感和消化不良，進而影響睡眠。

第三脹氣不吃：還有些食物在消化過程中會產生較多的氣體，從而產生腹脹感，妨礙正常睡眠，如豆類、大白菜、洋蔥、玉米、香蕉等。

第四不要喝酒：睡前飲酒曾經被很多人認為可以促進睡眠，但最近的研究證明，它雖然可以讓人很快入睡，但是卻讓睡眠狀況一直停留在淺睡期，很難進入深睡期。所以，飲酒的人即使睡的

時間很長，醒來後仍會有疲乏的感覺。

第五不吃油膩：油膩的食物吃了後會加重腸、胃、肝、膽和胰的工作負擔，刺激神經中樞，讓它一直處於工作狀態，也會導致失眠。

貳、飲食篇

一、飲料的選擇

綠茶：含茶多酚，抗癌能力在所有飲料中排第一，含氟，固齒，牙齒好，胃口就好。（不想喝，嗽口也行）含茶甘寧，提高血管韌性。

紅葡萄酒：含逆轉醇，抗衰老。抗氧化劑，常喝葡萄酒的人不得心臟病。降血壓、降血脂。葡萄酒（每天）50,100毫升；白酒5,10毫升；啤酒300毫升。

優酪乳：維持細菌平衡，也就是好的細菌繼續長，不好的滾蛋。

骨頭湯：含琿膠，延年益壽。

二、食

亞洲金字塔：

穀：老玉米、蕎麥、薯類、小米

豆：大豆、豆腐、（豆漿）

菜：胡蘿蔔、南瓜、蕃茄、大蒜。

※蕃茄素要加溫才能出來。蕃茄炒

雞蛋、蕃茄雞蛋湯是極品。

※大蒜是抗癌之王。但大蒜本身不

抗癌，大蒜素才抗癌。大蒜素一加溫就會跑了。大蒜正確吃法：切成一片一片的薄片放在空氣裡15分鐘，跟氧氣結合後才會產生大蒜素。

動物：豬<羊<雞<魚<蝦（越好的在越後面排列）。

魚和蝦的吃法：吃魚和蝦要連頭帶尾。小魚小蝦的頭和腹是最有營養的。要吃全魚全蝦，所以，買魚也不是買越大的就越好。

牛肉的問題較多，少吃為妙：一、瘋牛病；二、口蹄疫；三、不良膽固醇

參、運動篇

有氧運動

一、早上別鍛鍊。黃帝內經說：「沒太陽不鍛鍊。」早上，人的基礎血壓高，基礎體溫高，腎上腺素比傍晚高四倍。早上的樹木裡全是二氧化碳，要等到太陽出來，日光和葉綠素反映才能產生氧氣。

二、老年人起床。不要猛起。有的人騰的就起來，一下子心肌梗塞死了。要慢慢起，先動動胳膊動動腿，再按摩一下心臟，坐一兩分鐘再起來。這樣子

沒一個得心臟病的。

三、睡覺時間。晚上十點到十點半分睡覺是最好的。因為十點到十點半（一到一個半小時），人才能進入深睡眠，晚十二點至三點是深睡眠的黃金時間。

肆、心態篇

心理狀態是健康的基石

- 一、不生氣——避免生氣的五種方法：躲避、轉移、釋放、昇華、控制。
- 二、笑（只有人類才有的功能）——常笑：無皺紋、無便秘笑能醫百病；偏頭痛、後背痛。
- 三、哭——願意哭 命長壽、想哭就哭不能強忍。
- 四、氣——不要生氣 生氣不超五分鐘。

下次慶生會

謹訂於民國一〇四年三月二十九日（星期日）下午二時在本會會所舉行三、四月壽星慶生會暨居家安全講座，歡迎壽星及家屬、本會理監事及會員前來參加盛會。

入會時未填出生資料的這兩個月份出生之會員，亦請前來出席為盼。

歡迎二十四位同僑加入本會

自民國一〇二年底至一〇四年三月又有楊戊香等二十四位同僑加入本會，給老會員莫大的鼓舞，新會員名單如下：

- 一、楊戊香，女，廣東梅縣，現居住於桃園縣蘆竹鄉福祿一街。
- 二、鄧晏陽，女，廣東，現居住於台北市信義區松仁路。
- 三、丘國順，男，廣東梅縣，現居住於台北市永和區中正路。
- 四、魏冰魂，男，福建福清，現居住於台北市信義區信義路。
- 五、郭書才，男，海南文昌，現居住於新北市林口區麗園一街。
- 六、劉瑩，女，廣東，現居住於台北市文山區萬寧街。
- 七、王孝銘，女，福建，現居住於新北市板橋區南雅西路。
- 八、劉貞緣，女，福建福州，現居住於台北市文山區萬美街。
- 九、洪淑美，女，福建，現居住於新北市中和區光華街。
- 十、葉小玲，女，印尼，現居住於新北市樹林區中山路。
- 十一、陳麗羨，女，福建，現居住於新北市板橋區文聖街。
- 十二、林清秀，女，廣東梅縣，現居住於新北市中和區保健路。
- 十三、曾春霞，女，廣東，現居住於基隆市樂利三街。
- 十四、李偉政，男，現任台北市中山醫院院長。
- 十五、艾好飛，女，現居住於新北市汐止區汐萬路。
- 十六、賴玉泉，女，廣東，現居住於新北市新莊區立信三街。
- 十七、蘇安妮，女，現居住於新北市土城區裕民路。
- 十八、許萬榮，男，福建詔安，現居住於新北市林口區文化三路。
- 十九、羅保安，男，廣東梅縣，現居住於台中市文心路。
- 二十、林光輝，男，福建安溪，現居住於新北市永和區竹林路。
- 廿一、林宸辰，女，廣東梅縣，現居住於新北市板橋區國泰街。
- 廿二、余芝蘭，女，福建，現居宜蘭市中山路。
- 廿三、劉文典，男，福建，現居台北市中山區吉林路。
- 廿四、楊蘆鳳麟，女，新北市新莊區民安西路。