

# 居家安全講座暨三、四月份聯合慶生會

朱嫻興

三月二十九日下午二時三十分，本協會舉辦居家安全講座暨三、四月份，會員聯合慶生會，賓客雲集，非常熱鬧，大家都非常開心。

這是本協會開春以來第一次舉辦的慶生會，下午二時，來賓已擠滿會場，先練習唱兩首早年的印尼歌謠：Rayuan Pulau Kelapa 以及 Ole-ole Bandung。兩首旋律非常好聽，使人沉醉的歌謠。由張忠春理事長帶領唱，張理事長還一面解釋歌詞的意思及來由。

慶生會之前先有保健講座由張理事長主講，題目：『鞋子帶你走更長遠的路』，內容豐富精彩。原本是請康寧衛教部人員來演講，前天打電話來說因抽不出空，臨時由張忠春理事長找資料作電腦簡報並親自錄音。茲簡錄如下：

鞋子對人的腳很重要，要穿對鞋子才能保護腳，尤其是能保護腳踝，才能帶你走更遠的路。所以要挑適合自己腳型的鞋子。如扁平足、高弓足等。可以自我檢視自己是屬於何型足？由看鞋底或從背後來看，如從背後看到較多的足

部大拇趾部分，表示重心靠外，屬於高弓足。

一般來講，買鞋不一定要買好看的鞋子，穿著舒適最重要。先辨別真皮或是假皮，真皮有毛孔而假皮則無。完全平底的鞋不好，穿了會使腳踝受傷。後跟不要太軟，太軟支撐力不夠。後跟要有彈性，內側要有支撐。穿上鞋，鞋子前頭離大腳趾應有一至一點五公分，腳寬處應符合鞋的最寬處，腳踝處是否太高或太低。買回來要在家先穿著走走，至少要穿上半個小時，即可知合不合腳，如果不合腳，根據消保法一週之內可以退貨。

不同腳型選鞋的重點是：扁平足者要選鞋墊較硬的鞋；高弓足者要選鞋墊較軟、有彈性、厚底的鞋。

鞋子的保養法：鞋子穿過後，脫下來置放於陰涼處，鞋面擦乾淨後擦上鞋油，待乾後再收起來。不要一直穿這一雙鞋，要以兩三雙鞋替換著穿。

如上所述，鞋子可以帶你走更長遠的路。詳細內容請參閱張忠春理事長所

寫的『鞋子帶你走更長遠的路』一文。

慶生會由貴賓們致詞揭開序幕，有張慶忠立法委員偕陳錦錠議員伉儷、立法院洪秀柱副院長辦公室朱永正主任，及秘書葉忠義秘書長、僑委會僑民事務科歐宏偉科長、陳鴻源議員的秘書謝夢麟、連斐璠議員的秘書蔡丁吾、立法委員林德福等。一致肯定歸僑的愛國心，稱讚本協會的團結精神，凝聚力強，以及會場的歡樂氣氛。

張忠春理事長強調歸僑忠黨愛國之心，絕無二心，不會東倒西倒，政府勿擔心，可以信任。並表示我們慶生會，雖說是小型活動，但是場面盛大，每次都有許多貴賓蒞臨，甚為光榮。

立法院洪秀柱副院長辦公室朱永正主任：很喜歡來參加貴會兩月一次的慶生會，在協會大家庭中得到歡樂，在座尚有九十五歲高齡的壽星，尤其聽張理事長所講的保健知識，受益良多，今天知道如何選鞋穿及如何保養鞋子，回去一定會照著做。希望印尼歸僑大家庭中的每一成員都快樂。

陳鴻源議員之秘書謝夢麟：祝福各位生日快樂，身體健康。張慶忠立委：祝福大家長壽健康平安，感謝大家支持內人陳錦錠當選議員。歸僑每當在國家遇到困難時，必會鼎力支持。國民黨執政只會做，不會講，就以健保為例，財力出現問題民進黨執政時任由其將倒，現在立法院已想办法解困。連斐璠議員的秘書蔡丁吾：貴協會的向心力越來越好，記得十幾年來參加慶生會，參加的人很少，這幾年來參加的人越來越多，都顯得很開心。最好每月辦一次，祝福各位健康快樂。林德福立委：貴會忠黨愛國無庸置疑，明年初的總統與立法委員選舉，關係到我們的未來，反對黨的政策搖擺不定，不可信任。所以要團結，喚起支持者一定要支持國民黨，國家才能安定。

僑委會僑民事務科歐宏偉科長：祝福壽星生日快樂，福如東海，壽比南山。並轉達陳士魁委員長之意：印尼歸僑協會對僑委會的協助很大，在僑生政策中，多鼓勵優秀的僑生留在臺灣，幫助建設臺灣，對新住民的服務，印尼歸僑協會是最好的平臺。今年是臺灣光復七十週年，由國史館、教育部等單位幫

行政院製作一系列文宣，自四月份之後陸續展開活動，其中亦有華僑與抗戰史實。再祝福各位身體健康，萬事如意。

此外還有日本來賓到訪，他們是京都大學中央圖書館副教授北村由美、奈良大學社會學部教授芹澤知廣、大阪產業大學教養部副教授中谷潤子、滋賀縣立大學人間文化部助理教授橫田祥子等四位。他們是為其研究計劃：『二戰後印尼華僑華人之再度移民研究』來到本協會作訪問。

今天出席的壽星三月份有：林庭瑄、何國鈞、張國煒、朱娉興、李生元、古天聲、梁源順、溫文堅、鄧素蓉等。四月份有：陳金葉、謝福生、李勝文、鄧堯喜、藍啟興、王孝銘、鄧文華等。他們高高興興來到會場接受大家的祝福。

壽星們開心的圍著生日蛋糕攝影留念，聆聽眾人齊唱的生日快樂歌，由高齡九十五歲的王孝銘老太太許願、吹蠟燭，許的是大家身體健康，萬事如意，國泰民安。然後引領大家取用美食，一面享受美食，一面閒話家常。

今天也跟著常一樣，協會提撥四千元做為壽星摸彩之獎品，幸運得獎人

是：

屈秀芳得二百元加碼成一千元捐給協會、鄧應廣得四百元加碼成一千元捐給協會、林庭瑄得六百元全數捐回協會、鄧素榮得八百元、王孝銘得二百元加碼成七百元捐給協會、謝福生得四百元全數捐回協會、藍啟興得六百元、陳金葉得八百元全數捐回協會。

熱心捐助現金者如下：何良泉贊助一千元、張振盛贊助五百元、潘乃浩贊助五百元、李勝文贊助一千元、古天聲贊助一千元、連斐璠議員贈兩個血壓計做為壽星摸彩之獎品。

熱心提供美食者如下：翁春英贈壽桃一百二十個、張淑芬贈小蕃茄三盒、游蓉娣、李玉梅、李玉嬋贈芋頭細米露冰品一大鍋、沈惠英贈果凍十盤、黃金鳳贈鳳梨二個、陳鴻源議員贈十四吋蛋糕一個、協會贈印尼千層糕四盒及炒麵、林庭瑄贈鍋貼六十個、陳月輝贈Hunkwe二盤、鄧滿華贈Kuwe Singkong、余其蘭贈鳳梨二個、郭奮惠贈蕃石榴四個、吳瑞珠贈小蕃茄二盒、楊瑞華贈炒米粉八斤、郭蘋香贈鍋貼六十個、鄭秀粧贈煎餅六包及巧克力糖一包、黃煥英（旅美同僑）贈棗子一

盒、陳金葉贈蜂蜜蛋糕四盒、張月美贈Hunkwe一大盤、鄧素榮贈豆乾豬腳一盤、呂靜英贈造型花一盆、洪秀柱立法院副院長贈健康醋四瓶、郭握祥贈鳳梨及小蕃茄各二盒。

## 鞋子帶你走更長遠的路

生活就是活動，最主要是身體的運動，快走是一種動作方式自然而又健康的運動方法。雖然運動強度不如跑步，但是快速步行一小時也可以消耗大約三百卡的熱量。人體的構造本來就是為步行而設計的。看看我們的祖先，他們為了尋求更好的生活，不也是靠著他們的腳走出來的嗎？

對大多數希望保持良好心肺耐力水準的人來說，快走應該是首先可以考慮採用的運動，尤其是老年人，如果最近以來都沒有適當的運動時，步行是最好的。主要是因為步行的運動負荷對多數人而言都不會太重，還可以防止身體機能的衰退。

任何方式的運動，如果腳、踝關節以及膝蓋經常必須承受相當大的衝擊力量時，都很可能會給運動者帶來一些毛病。當衝擊力量愈大時，下肢，尤其

是腳和下腿部位受傷的機會就愈多。因此，從事這一類的運動，最重要的就是鞋子。

## 如何挑鞋

完全平底未必好

※完全平底的鞋反而不符合人體工學腳踝肌腱（阿基里斯腱）在鞋子完全沒有高度的情況下，反而會被拉緊，走久了容易痠痛。

※理想平底鞋跟要有二分之一公分的高度，腳踝肌腱才會處於最舒適狀態。

鞋底要軟對位置

※理想走路鞋的鞋底可彎曲，彎曲點在前三分之一處，因為腳底後三分之二為足底筋膜，鞋子後三分之二如果過軟，就無法提供足夠支撐。

※鞋尖朝下彎壓，如果整個鞋底都可隨意彎曲，就表示過軟，戶外走久會使大拇趾骨處痠痛，這種軟鞋只能在室內走動。

後護跟不要太軟

※用拇指和食指夾壓後護跟，要稍有硬度，才能提供腳跟及腳踝一定支撐。※太軟的後跟支撐度不夠，造成腳跟不當施力，容易痠痛和形成蘿蔔腿。

後跟要有彈性

※走路每跨出一步，就有體重的0.7至1.5倍重量落在腳底，反作用回衝到足踝關節、膝關節，甚至會影響頸椎，嚴重可能造成膝關節衰退、腰或肩頸痠痛，為減低衝擊，鞋底一定要有彈性軟墊，才能避震，用手指按壓鞋墊測試軟度，要感覺略有彈性才行。

內側最好有支撐

※按壓鞋子內側中後方，要加軟墊或硬襯支撐，因為人走路時腳掌並非直直踏，而是腳跟先著地後，稍微往內旋轉再回正，因此腳內側需要更好的支撐，不然走久小腿肌肉及前面的脛骨會痠痛。

自我檢測腳型

※選鞋可不是看尺寸、挑外型就好，而是要按照每個人腳型情況來挑選，才能真正選到適合且無害身體健康的好鞋，一般來說，腳型除了正常型，還

有沒有或足弓不明顯的扁平足，以及足弓過高的高弓足，如何知道自己屬於哪一種腳型，不妨來自我檢測一下吧！

◎原地踏步數十下後，停下腳步請人幫忙從後方觀察。

◎從後方直視，如看到較多的足部大拇趾部分，表示重心靠外，屬於高弓足。

### 扁平足的鞋

無論是完全沒有足弓的「結構性」扁平足，或是只有些微足弓的「功能性」扁平足，這類人走路時內旋角度過大，造成膝關節較鬆，腿部肌肉韌帶相對要承受較大負荷，因此要選擇鞋墊較硬，底較薄的款式，才能提供足部較多穩定性，醫師也不建議挑選較軟的氣墊鞋，乍穿可能很舒服，但走不久，且腳會痠痛。

### 高弓足的鞋

高弓足的人走路會異常外旋，因為沒有內旋來減緩衝擊力，造成膝關節較硬，壓力較大，選鞋應以軟墊、彈性厚底為主，才能減緩衝擊力量。

### 合不合腳

《鞋前端》：腳跟完全抵住鞋後跟後，

以手指按壓鞋前端，至少

要保留一到一·五公分的距離，這是要預留前進時

腳會往前移動的空間。

《腳寬》：腳的最寬處要剛好符合鞋子的最寬處。

《腳背》：腳背太低，行進時腳容易移位，不舒服也不利足部

健康，太緊也會不舒適，

如果鞋子大小剛好，但因你的腳背過瘦，可再前端

加鞋墊。

《踝關節》：確認踝關節處的鞋緣是否太高或太低，剛好才不容易磨腳。

### 在家走走看

店內再怎麼用力

試穿，還是無法確定實際上路後會不會有

問題，所以買回家

後，穿著在家裡活動

半天，就會知道這雙

鞋到底適不適合，只要不穿出門，依消保法七天內憑發票都可

退換。

### 正確穿鞋方式

將腳跟完全抵住鞋後跟，然後將鞋帶拉起綁好，鬆緊度以舒適，而且腳在鞋內不容易移位為原則，這樣，鞋子才會完全包覆、保護、並支撐足部，走起來較舒適健康。

### 走路鞋的基本保養

不要一鞋穿到底，再好的鞋都耐不住天天穿，最好幾雙鞋換穿，讓鞋有足夠時間透氣、皮革休息。

脫下後不要立刻放入鞋櫃，先放在陰涼處透風，如果被雨淋濕受潮，也不要吹風機吹乾或曝曬於陽光下，以免皮革受損，可塞些報紙陰乾，之後擦上些鞋油，補充鞋面流失的油分，減少鞋面起皺。

真皮材質最好在

初次穿前，先噴上一層防水護膜，較有規模的鞋店或生活用品店都有賣。

世界衛生組織

(WHO)之研究指

出，人一生約會走四十萬二千公里，等於繞地球赤道五周，為了走更長遠的路，絕對要選一雙好的走路鞋。

