

居家安全講座暨十一月、十二月份會員聯合慶生會

朱嫻興

十二月一日下午二時三十分，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。賓客盈門，座無虛席，有老會員也有新入會的會員，熱鬧非凡，會場內充滿喜氣洋洋。大家對這兩月舉辦一次的慶生會，越來越感興趣，期盼與老朋友見面，閒話家常，一起享用美食，另一方面又可聽到有關健康的知識，增長見聞，有益於自身的保健。

正如司儀黃新燕說的：無論是新朋友也好，老朋友也好，來到此地，都會感到親切溫馨，甚是窩心。的確大家都很愛護本會，重視這兩個月舉辦一次的慶生會，有人身在國外，仍然心繫慶生會，如張淑芬遠從香港打電話拜託先替她出一份美食，一百個馬蹄條給大家享用。陳妮香從美國回來也帶來米菓給大家品嚐。更難能可貴的是張婉從，兒子出車禍，心急如焚，仍然為慶生會做了八十條芋頭糕，可敬可佩。還有朱國莊熬夜做Karedok，精神可嘉。志工們更是

無話可說，早早來到會所，佈置會場，做佳餚，忙進忙出，忙得不亦樂呼。

道賀的貴賓有：永和區諮詢委員劉君驥先生、新北市副議長陳鴻源辦公室主任彭順發先生、立法委員林德福的助理、中國國民黨中央黨部黃復興黨部書記長韋淪惠中將等。他們也紛紛稱讚同僑們的互助合作，團結精神，忠愛黨國。

今天的居家安全講座是由理事長張忠春親自主講，題目是『食的安全』。講解長庚醫院著名毒物學專家：林杰樑醫師的遺作『健康的吃法』，甚有獨到的精解。林醫師一生致力於抗毒物為志，造福人群，相信大家對他並不陌生。只可惜林醫師自身的健康並不佳，常常要洗腎，在今二〇一三年八月二日，身體不適，到醫院急診就醫，未能挽救他的生命，不幸於八月五日去世，享年五十八歲，是在他極愛的樂曲「滄海一生笑」中過世的。許多人都到令人懷念、偉大的林醫師靈堂祭拜。

理事長張忠春感冒了，咳嗽喉嚨啞，但仍然振作精神主持會議，宣佈幾樣事情：一、有關獎學金部份，今年已在十一月十五日開始接受申請，會員子女大專院校生十五位、高中職五位，印尼僑生大專院校生由一位增加為五位、高中僑生由一位增加為五位。現又開放接受會員第二代的子女來申請，凡是就讀國中以上、學業成績在八十分以上，都可以憑身份證申請，亦即凡是本會會員的子女或孫子女都可以申請獎學金。獎學金金額提高為大學生每位一萬元，高中生每位八千元，國中生每位六千元。二、距離過年尚有整整三十天，本會年會如往常一樣預定在過年後舉行，在元宵節前或後舉辦，俟租到場地而定。三、這一年來新會員不斷增加，可感安慰，但人數還是不夠多，希望同僑們能夠鼓勵新僑，並介紹他們參加本會，加入前可先參加本會的活動，他們在這裡能感到很快，並感受到

你瞧！志工正忙著動手動刀



回家的溫暖。
蛇年將去，馬
年即將來臨先
恭祝大家馬年
順利、馬到成
功。壽星生日
快樂，大家
身體健康、
家庭美滿。



慶生會充滿歡樂氣氛

張理事長在介紹貴賓時，並感謝多年來地方人士對本會的支持，致本會的各大小活動能順利推行。尤其諮詢委員劉君驥在永和區公所，會所之事常常煩勞他幫忙，在此感謝他，祝福他步步高升。新北市副議長辦公室主任彭順發先生，是陳鴻源副議長的得力助手，有黑人的雅號。

彭順發主任表示：只要不出差一定會出席慶生會，有你們正好，大家要團結，現在社會出現亂象，拿鞋子丟總統是不對的，不可這麼做，對小朋友是不良教育，是壞的榜樣，大家口說團結，都比不上歸僑的團結精神。世界金融風暴衝擊臺灣，幸馬總統英明及國民黨的努力已予緩解。國民黨在國會的席次應該再增加，希望來年的選舉要多支持本

黨候選人，請告訴親友支持。祝福壽星生日快樂，大家天天快樂。劉君驥委員也說歸僑的團結是無話可說，而且還願意犧牲奉獻。立法委員林德福的助理也說如果有事可以告訴他，會給予轉達。

新北市理事長李勝文向大家介紹貴賓，中央黃復興黨部書記長韋淪惠中將，從百忙中撥冗蒞臨本會，在場人員予熱烈掌聲，表示歡迎。韋中將致詞時很客氣向大家問好，並說自小對華僑有好感與敬佩，印尼華僑最愛國，及支持黨國。祝大家身體健康、快樂、圓圓滿滿、心想事成。

新北市議員連斐璠的夫婿蔡丁達先生說：感謝對連議員多年來的支持，祝福壽星福如東海、壽比南山、生日快樂。

李勝文理事長表示印尼華僑有幾位偉人，例如印尼華僑的精神領袖馬樹禮秘書長，還有一位國政府在撤守臺灣時，曾影響兩岸戰局的主要將領之一劉峙上將，劉上將伉儷曾在印尼茂物中華學校春風化雨，詳情可參閱本刊第一百三十五期，本會副理事長楊瑞華的大作『劉峙上將幽居茂物歲月』。另一位是革命先烈羅福星，都是印尼華僑之

榮耀。

十一月份出席的壽星：張振盛、何春槐、劉藹群、鄧佩華、孫佳益、陳月輝、田立昌、陳文忠、林嘉和、李麗珍、黃紅綺等。十二月份壽星：李華新、李華鉅、丘亞榮、翁春英、陳彩群、沈芷嫻、連珍玉、朱國莊、蕭美英等。歡歡喜喜接受大家的祝福。其中翁春英之女也來到會場，向母親獻花，非常溫馨。我們以中文、英文及印尼文三種語文唱出生日快樂歌，祝福每位壽星生日快樂。由翁春英與李華新代表許願吹蠟燭。

本次慶生會的幸福者是：李麗珍與李華新各得二百元、鄧佩華與沈芷嫻各得四百元、孫佳益與陳彩群各得六百元、何春槐與丘亞榮各得八百元。他們都很愛護本協會，都將所得獎金全數捐回本協會。

捐贈贊助金及佳餚的人士如下：何良泉捐一千元、李兆民捐一千元、鍾芸蘭捐三百元、諮詢委員劉君驥捐三千元。張淑芬贈馬蹄條一百個、張婉從贈芋頭糕八十個、陳妮香贈日本米糰一包、李娥雲贈豆腐丸子三十五粒、沈惠英贈抽獎用禮品四份（WAITTI盤）、

張頌強贈蛋糕二條、鄧滿華贈蓮子酥一包、游蓉娣、李玉梅、李玉輝三位共

贈芋頭西米露一大鍋、李華鉅贈韓式酸辣鍋貼一百二十個、李華新贈油飯五斤、丘亞榮贈葡萄六串、陳鴻源副議長贈十四吋生日蛋糕一個、林嘉和贈KERUPUK四包及DAUN SALAM十六

包、楊瑞華贈炒米粉八斤、呂靜英贈蘋果二盤、翁春英贈文慶雞二只及葡萄酒二瓶、孫佳益贈橘子二包、黃添福贈柳丁一包、張國煒贈巧克力一盒、朱國莊贈KEREDOK一大盤、沈芷嫻贈BALI蛋四十個、劉藹群贈炒麵一大盤、陳月輝贈LEMPER一百個、鄭秀粧贈仙貝二包、李綠波贈KKRODOK UDANG一罐及KKRODOK TEMPE一罐、蘇美英贈橘子一袋、黃紅綺贈米粿一包、陳光武贈金門高樑一瓶、陳彩群贈黃薑糯米飯一盤、何春槐贈LAPIS LEGIT一盒、本協會提供LAPIS LEGIT四盒及炒麵。



美酒加咖啡 一杯再一杯

慶生會後開放電腦伴唱機，讓大家開懷歡唱，大家

都很盡興。慶生會進行順利圓滿，感謝全體志工的辛勞，互助合作。

居家安全講座： 食的安全

著名的毒物學專家林杰樑醫師的遺作：『健康的吃法』共有以下十點：

一、吃好油，不吃壞油，而非少吃油，世上最好的油是苦茶油。氫化油、精製油都不好。二、不吃醃漬過的食物。三、要吃小魚，大約是巴掌大的魚較好。吃海魚，無毒的魚。不吃大魚，因為大魚是吃小魚及海洋中的生物。每人一週約需四兩。四、要吃水煮或清蒸的食物。不要用微波爐熱或煮食物，經過實驗，用微波爐熱過的食物會產生對身體有害的毒物。五、釀製的醬油必須經過檢驗無發霉的才能吃。六、臺灣是海島型氣候，空氣比較濕，食物容易發霉，所以食物要放進冰箱以保鮮。五穀類容易發霉，例如四神湯內的薏仁會發霉等等。七、要吃當季容易生長的蔬菜，無農藥及蟲卵，生吃比較好，或煮三十秒即可。根莖類蔬菜要在颱風前

買，因為颱風期間農民常為了搶收，而施許多農藥。豆芽是放生長激素孵出來的，所以吃自己種的比較安全。八、飲水要用逆滲透飲水機製的水。九、烹調食物不用味精，不要用大骨頭熬湯，不吃內臟，因為毒物或重金屬是堆積在內臟裡，會發綠。十、要多喝水，可以排毒。

司儀黃新燕向大家介紹健康的吃法：記得三、五、九、二、一吃法。三天三餐，五是每隔五小時吃一餐，九是晚上九點後不吃東西，二是一天喝水二千西西，一是一天吃一個蘋果。

銘謝啟動

- 一、會員李錦元先生捐贈西雅圖極品咖啡乙箱（一百包）。
- 二、會員侯禮安先生樂捐新台幣陸佰元。
- 三、同僑趙麗英女士樂捐新台幣貳仟元。
- 四、李勝文理事長捐贈白米十二公斤、食油六公斤、米酒一瓶、醬油二瓶及沙糖五斤。
- 五、本會監事羅良才捐贈消毒水二瓶。
- 六、本會監事朱煒興捐贈茶葉一批。
- 七、旅港同僑溫民征先生樂捐港幣貳仟元。