

五、六月份聯合慶生會暨居家安全講座

朱婷興

五月二十六日下午二時，本協會在會所舉辦五、六月份會員聯合慶生會，及居家安全講座。與會來賓甚眾，座無虛席，會場水洩不通，熱鬧非凡，大家都顯得很高興。

志工們從早

上就已經來到會所，忙著準備好吃的印尼食品，有印尼什錦菜 Gado-Gado、甜點冰品多種美食給大家享用，還忙著佈置會場，會後還要清理會場，很是辛苦，但是他們覺得能



為同僑們服務，甚為開心。

理事長張忠春首先祝賀壽星生日快樂，並說明本次慶生會，選在今天五月二十六日舉辦的理由：依往例慶生會是在單月的月底，或是雙月的月初，而本次會選在五月二十六日舉辦慶生會，是因為下週日正逢端午節的前日，唯恐

大家要忙著準備過端午節，無法抽身出席本慶生會，所以才選今天來慶祝。感謝大家的支持，再次聲明慶生會歡迎壽星以及非壽星會員踴躍參加，大家歡聚一起，共襄盛舉。

接著張理

事長宣佈二件事：一、本會將於六月十一日晚上，赴北區老人之家作慰問表演。二、印尼僑生聯誼會會長由現就讀中興大學的王思穎當選。三、世界留台校友會聯誼總會第七屆會員大會暨亞洲留台校友會聯誼會第十七屆年會將於今年八月二十三日在巴里島舉行，欲前往參加者請自行與會議籌委會聯絡



志工忙著擺置各式慶生點心

icai823bali@gmail.com。

今天的居家安全講座，是由張理事長親自演講，題目是『有關老人諸事』。中國人在從前五十歲以上即稱為『老人』，但是現在七十歲都不顯老，有句話說：「人生七十才開始」，一點也不錯，如今因為醫學發達，人人都可以健康長壽，甚至到人瑞。但是在有生之年，要活得有尊嚴，所以要過得開心，不要斤斤計較，保持笑口常開。

人生的軌跡如同太陽，有日出有日落，亦如流水般向東流。在老人面前如要稱讚夕陽無限好時，請在後面接一句：『明天會更好』。也不要說我先走一步，更不能說你先走一步，這是很大的忌諱。

每個人人生出來即為上舞台出來亮相，從襁褓中牙牙學語開始，學習、讀書、研究、工作、修身養性等等都是在努力，扮演好自己的角色。所以到年老的時候，雖然健康上多多少少有退化的現象，記憶力也不好，千萬不要抱怨，只有自己才能判斷個人成敗得失，他人無法看到，換句話說只要自己心理健康，讓自己活的有尊嚴，那麼生命就有意義。

在此告訴各位，人生的祕訣，中年以前不要怕，中年以後就不會怕，所以朋友想想看，還有什麼好計較。當然人

至年老時，一定要顧好四老：老身、老友、老本及老伴。完整的內容請參閱張理事長所著：『有關老人諸事』精彩篇。

聽完張理事長『有關老人諸事』這篇內容豐富又精彩的演講後，

黃增文醫師及陳盛茂醫師表示甚為佩服，亦為大家在保健上獻上良策。

黃增文醫師說：我是腦神經科醫師，歷經數十年醫病的經驗，在門診中也有許多八、九十歲的長者來求診，我都一一聆聽他們的主訴，有什麼煩惱和痛苦，並給予治療。對張理事長今天所講的『有關老人諸事』內容非常豐富，講演又精彩，非常佩服。

陳盛茂牙科醫師告訴大家：不要煩惱，要經常保持愉快開朗，飯後一定要刷牙，才會保持健康，牙齒才會好，牙齒好不好攸關身體的健康。吃東西要



講座結束 點心時間了 鼓掌叫好

細嚼慢嚥，這樣吃進去的東西才會被吸收，變成營養，然後身體就健康。如果咀嚼得不夠，則要多吞口水，因為口水裡含有兩種酵素，可以幫助消化，否則會造成胃酸過多，影響健康。

張理事長介紹蒞臨的貴賓，有永和區諮詢委員劉君驥、僑務委員會僑民事務科科長王怡如、立法院副院長洪秀柱的代表朱永正先生、新北市副議長陳鴻源的辦公室主任彭順發、新北市議員連斐璠及助理蔡丁



僑委會僑民事務科科長王怡如



王科長怡如與林立委德福

吾先生等，都給大家鼓勵，並祝福壽星生日快樂。理事長祝賀壽星生日快樂，身體健康，還詼諧的說請多用老本。以下是貴賓們的致詞：

永和區諮詢委員劉君驥向大家道午安，祝長官及好朋友們生日快樂。僑委

會僑民事務科王怡如科長表示：看到會場中座無虛席，很感動，可見印尼歸僑協會的親和力，希望各個歸僑協會都和印尼歸僑協會一樣，祝貴協會發展蓬勃。立法院副院長洪秀柱的代表朱永正先生：洪副院長很注重環保，托我帶來小小的禮物給壽星，就是很實用的環保袋，請笑納，祝各位長青快樂。



印尼歸僑協會青年團

張理事長也祝福洪副院長。

陳鴻源副議長辦公室主任彭順發說：感謝張理事長的邀請，大家好，很開心來參加協會的慶生會，祝福壽星心想事成，我會盡力為各位服務。新北市連斐璠議員的助理蔡丁吾先生表示認識張理事長已有十多年，但是印尼話至今也只會說：Terimakasih Sama-sama而已。又以閩南語道出，人生七十才開始，八十滿街跑，九十健康沒問題，活到一百更沒問題，用臺語講才有押韻。

今天出席的壽星：五月份的壽星是：陳盛茂、張頌強、黃增文、郭奇章、李惠英、張廣昌、蕭玉英、劉惠芳、黃紀良、侯禮安、吳景順、梁如優、陳鎮南、楊勵生、鄭敏麗、吳耀乾、黃麗霞、鄭秀粧、許美明、沈惠英、金愛珍、黃麗嫦等。六月份的壽星：馮洽宏、陳其新、鄧克平、丘亮實、蔡京娘、黃新雲、陳光武、關伯俊、曾廣平、黃婉群、郭俏雯、賴玉泉、黃新燕等。他們很高興來到會場，接受大家的祝福。其中有幾位是志工：沈惠英、金愛珍、黃麗嫦及黃新燕等，他們接受祝福也為大家服務。

我們以中文、英文及印尼文，三種語言唱出生日快樂歌，祝福壽星，由德

高望重的丘亮

實前理事長，

許願吹蠟燭，

願國泰民安，

風調雨順，今

年選舉國民黨

大獲全勝，陳

副議長、連議

員、張立委、

林立委、陳議

員等獲得連



孫輩娃娃群

今天得獎金者有：五月份的是劉惠芳得二百元、張廣昌得四百元、楊勵生得六百元、侯禮安得八百元。六月份的是賴玉泉得二百元、陳其新得四百元、黃婉群得六百元、陳光武得八百元。

他們得獎很開心，更愛護本協會把所得獎金捐回協會：劉惠芳及賴玉泉都將所得獎金二百元捐回本會、侯禮安將所得八百元捐回本會、陳其新將所得四百元加上六百元共一千元捐回本會、陳光武將所得八百元加上二百元共一千元捐回本會。

熱心捐贈現金及用品佳餚予本次慶生會的人士如下：黃增文捐一千元、李惠英捐一千元、丘亮實捐一千元、陳盛茂捐一千元、陳光武捐一千元、何良泉捐一千元、吳景順捐二千元、劉君驥捐三千元、無名氏捐二百元。楊瑞華贈炒米粉一大鍋、張淑芬贈玉荷包二把、張廣昌贈炒麵一大鍋、黃祥元贈烤鴨一只紅酒二瓶及蝦餅八包、陳鴻源副議長贈十四吋生日蛋糕一個、呂娥雲贈青菜餅一盤、黃秀瓊贈芭樂三個、張頌強贈鳳梨二個、湯蘭芳贈印尼惹惹糕一盤、黃婉群贈糖果二包及起司蛋糕一條、黃紅綺贈旺旺蛋卷三包、鄭秀粧贈鍋貼一百個、梁如優贈壽桃四十個、李丁英贈蓮霧一籃、賴三娘贈Asinan Jambur一

盤、郭奇章贈金門高粱酒二瓶、呂靜英贈葡萄二盤、劉惠芳贈巴厘蛋四十個、郭俏雯贈鳳梨一個及蕃茄一盒旺旺仙貝一包、馮洽宏贈荔枝十斤、蔡京娘贈Lemper二盤、蕭玉英贈蜂蜜蛋糕二條、黃麗霞贈鳳梨三個、張潘友萍贈鴨肉一盤、立法院副院長洪秀柱贈環保袋三十個及健康醋二盒。

會後開放電腦伴唱機，讓與會來賓開懷歡唱，亦有人在旁伴舞，非常盡興，慶生會在歡樂中結束，圓滿成功。



四位高齡壽星合力切生日蛋糕