

# 一一一年春季慶生會暨健康講座

朱娉興

三月十三日下午二時，本協會舉辦春季慶生會，為一月、二月及三月份生日的會員和志工慶生。來賓踴躍，大家開開心心來到會場，見面相互道喜，閒話家常、滿場歡喜樂融融。

由於疫情的關係，本協會已經兩年沒有舉辦慶生會了，今天顯得格外溫馨又熱鬧。

每次集會防疫措施不可少，活動全程戴口罩、噴酒精、實名登記、測量體溫，沒有發燒才能進場參與活動，場內是禁食，所以餐點改由會後發給與會者。

除了慶生會，健康講座特別邀請營養專家丁品瑄老師，為大家說明「油脂對身體的重要」，以往大家認知是要「少油」，原來身體是需要好的油脂，(詳細內容寫於後請參閱)。丁老師不僅帶來健康的概念，也帶來小禮物與大家開心互動。

理事長李惠英致詞時表示：「這兩年由於新冠病毒的肆虐，

為了避免因群聚影響到大家的健康，所以停辦了協會的一些活動也包括慶生會在內，現在疫情較為緩和，協會活動恢復正常舉辦，這次的慶生會是為一、二、三月的



壽星慶生，首先祝福壽星們生日快樂、身體健康平安。今年開始協會的一些活動會邀請印尼僑生一同參與，除了彼此間有更多的連結與互動，今年我們將成立青年團為協會及僑生提供更多元的服務，所以要廣徵志工，期望會員子女也能多多參與，為協會注入更多新血，讓協會更加有活力，能為同僑舉辦更多的活動。」

之後介紹來參加慶生會的學生代表，分別為印尼僑生聯誼會會長楊小廣及幹部林芝廷、謝宛學兩位同學，全場隨即響起熱烈的掌聲來歡迎同學的參與，華僑中學的幾位同學也加入志工行列，與同僑的互動更加熱絡。

## 貴賓的祝福

新北市議員陳錦錠、副議長陳鴻源的秘書謝夢麟先生、立法委員林德福的秘書、連斐璠議員的蔡定達主任等均到場致意，不僅稱讚本協會的會務營運績效良好，慶生會上不忘獻上祝福，祝大家



身體健康，家庭幸福美滿，祝福壽星年年有今日歲歲有今朝。

這次特別開心的是本季壽星胡珊珊大姐及林庭瑄老師也出現在慶生會場，壽星們歡歡喜喜地接受大家的祝福，也互相祝福；圍



著生日蛋糕，唱生日快樂歌、許願、合照，新北市副議長陳鴻源提供日蛋糕為大家祝壽，由壽星代表

也是協會的名譽理事長張忠春來帶著大家一同許願：一願國泰民安、二願大家身體健康萬壽無疆、三願疫情早日結束。

每次抽獎活動都會將現場氣氛炒熱到最高點，感謝陳錦錠議員贈送的省力拖把、連斐璠議員贈送的蒸煮養生鍋、林德福立法委員贈送高級茶葉，為活動製造熱鬧氛圍。

熱心的會員們也會捐贈各式禮物共襄盛舉，名譽理事長何國鈞帶頭捐贈



大家源電鍋一只、常務理事張國煒加贈五個紅包，會員黃興華加贈兩個紅包並贊助會所新臺幣一千元、常務監事鍾淼祥贊助

助會所新臺幣一千元、會員張榴珍贈送咖啡機及儲物罐各一個、會員沈惠英贈送咖啡杯一組、陳

其新常務監事贈送玻璃碗一只、丘國順將抽到的省力拖把贈送給



本協會。感謝熱心會員們的贊助，這也是每次活動順利圓滿的重要因素。

這次協會也提供蛋糕、糕點給所有與會者以及提供現金紅包給大家

抽獎，也為鼓勵同學多多參與協會活動，理事長加贈紅包給參與活動的幾位學生代表們。

## 健康講座

「油脂對身體的重要」

主講人：丁品瑄老師

在大部分人的觀念裡，油脂不僅熱量高、容易胖，有礙心血管健康，且是高血脂的主因，並常和許多現代人慢性病劃上等號；但有時你又聽說橄欖油有益心血管健



康，魚油的 DHA 對大腦和眼睛健康很好……

沒錯！油脂是屬於身體重要營養素之一。如果你平日很注重



營養保健的話，你應該知道我們日常所吃的食物分為六大類食物，而油脂就是其中的一類；是飽和脂肪或不飽和脂肪

肪，Omega-3 脂肪酸或 Omega-6 脂肪酸對身體都很重要，但因現代人飲食已有過多的飽和脂肪和 Omega-6 脂肪酸了，所以需要多攝取不飽和脂肪和 Omega-3 脂肪酸來維持身體的平衡與健康。

但由於現今國人飲食習慣改變，又因為工作關係外食人口居多，要達到飲食均衡實在不容易，如果攝入過多的 Omega 6 會導致腦部於功能逐漸退化、記憶力不

好、心臟血管功能衰退、免疫力開始下降以及肌肉及膝關節疼痛等現象產生。

如何達到油脂平衡呢？深海的魚及藻類都含有豐富的 Omega-3 專家建議一周吃二至三次深海



魚來攝取足夠的 Omega-3。但怎樣算是平衡呢？根據 WHO 公佈 Omega-3 與 Omega-6 的黃金比例是一比三，如果每周無法吃足夠的深海魚就需要補充好的魚油

來補充身體的不足來達到平衡。

由於我們的細胞膜是雙層油脂所構成，好的魚油可以讓細胞通透，這樣營養可以被吸收而身體的毒素可以正常代謝。甚麼是好的魚油呢？好的魚油需要是來自深海四百公尺以下中小型魚避

免過多重金屬、是用蒸煮方式萃取的、用初榨橄欖多酚包裹避免魚油氧化而失去營養、添加維生素 D 及來照顛骨骼及牙齒、添加維生素 E 能抗氧化，這樣就可以使血管變得有柔軟彈性，還能促進鈣質吸收，記憶力增強，對眼睛、牙齒、肌肉及心臟等的功能良好。

李理事長以自身經驗來說明，幾年前因中風而致身體狀況欠佳，體力很差，記憶力也不好，因緣際會有人建議她，吃這款平衡油，一段時間後發現身體漸漸好轉，除了體力較好之外，記憶力也好，心情好，做事很有勁，現在已經沒有吃任何藥物了。

### 夏季慶生會

謹訂於民國二十二年六月十二日（星期日）下午二時在本會所舉行「四月、五月、六月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。