

一〇二年第四次居家安全講座暨七、八月份聯合慶生會

百餘同僑聚一堂 歡天喜地樂陶陶

【本刊訊】本協會於一〇二年七月二十八日下午二時三十分舉辦居家安全講座，三時起舉行七、八月份慶生會。

上午十點起，志工黃新燕、張婉從、金愛珍、張淑芬、張梅珍、沈惠英、李娥雲等已開始忙著準備工作，他們不但準備慶生會餐點，還為全體工作人員準備午餐。在此同時，會務工作人員則忙於場地清潔、消毒及佈置工作。

到了下午二時三十分，會場已座無虛席，每個人都笑逐顏開，開懷暢談，沉浸在這美好的時光，料理室裡志工們默默的工作，她們總是開開心心地認真做事，井然有序。

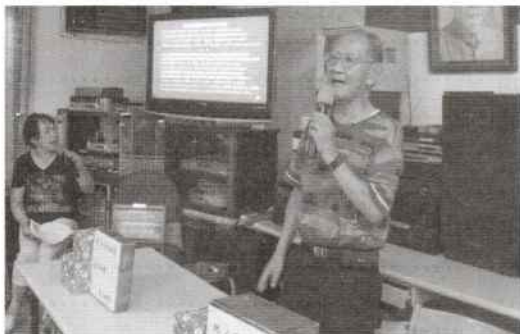
每一次會員聯合慶生會前三十分前必有活動是居家安全講座，今天的居家安全講座是由張忠春理事長主講，他親自錄音編製保健講座電腦簡報，文圖並茂，內容豐富，詳細、生動又有趣。更值得一提的是，講座正式開始前，顯示器影幕上顯示出由印尼國家級作

曲家I smail Marzuki所著的愛國歌曲「Indonesia Pusaka」的歌詞，張理事

長稍作講解後，電腦影幕箭頭浮標點上喇叭圖案即播放出該歌曲優美動聽的背景音樂，這是一首印尼老少同僑耳熟能詳，自小會唱的悅耳歌曲，張理事長暗示主持人黃新燕和康樂組長張國煒帶著在場同僑齊唱，一時間，整個會場充滿著嘹亮的歌唱聲，大家快樂無比。

今天的

居家安全講座題目是「老人忌諱的十個動作」。張理事長道出：在座各位，多數都已達退休年齡，少數較年輕的會員家裡



張理事長教唱印尼愛國歌曲「INDONESIA PUSAKA」

也有老人家必須扶養及照顧，人隨著年齡增加，骨骼變鬆、關節變硬、肌肉變少、心腦血管變脆，一些生活中不經意的小動作可能會變成老人的安全陷阱。在下面的簡報裡，我舉出老年病學、康復及運動方面的專家總結出的十個老人最忌諱的動作：

一、要避免用力排便

老人若用力排便，會導致腹內壓、血壓升高，增加腦出血的風險，此時心臟的負擔也會加大，容易誘發心肌梗塞。如果有便秘症狀，應多吃富含纖維的蔬果，養成按時排便的習慣，或借助藥物排便，切忌過度用力。

二、看報打牌不宜久坐

久坐不動會影響到消化功能，使胃腸蠕動緩慢，還容易誘發消化不良、便秘甚至痔瘡等病症。有些老人喜歡找幾個友人打牌或下棋，當氣溫較低再加上久坐不起，容易導致下肢血液循環迴圈不良，誘發或加重膝關節的退化性病變。因此，老人打牌、看書報、看電視，應每隔四五十分鐘就要站起來走動一會，活動一下膝關節和腰腹部。

三、起床太猛傷血管，確守

「三三三」動作原則

老人起床動作過猛可能造成血壓升高，發生暫時性暈厥甚至腦出血。專家建議：老人醒後，先靜臥三分鐘，慢慢起身在床上靜坐三分鐘，然後放下雙腳，在床邊坐三分鐘後再下床，慢慢活動。

四、狼吞虎嚥，傷心傷胃

老人的消化功能和吞咽功能不如年輕人，吃飯過快，一來不利消化，還容易噎著，對食道造成損傷。二是容易給心臟帶來過大負擔。

五、血壓跟著嗓門升

老人說話聲音每提高一次，就是對身體的一次刺激，此時會伴隨著心跳加快、血壓升高。如果是在和他人發生爭執、情緒激動的場合，血壓波動就會更大。專家建議：老人平時儘量輕聲細語地說話，少與人爭執。

六、站著穿褲最易摔倒

老人平衡能力差，站著穿褲很容易發生意外，造成骨折。所以，老人穿褲時最好坐在床上或倚靠在固定處。

七、上樓梯寧慢勿快

人上了年紀，不僅肌肉骨骼衰老，神經系統也退化。比如上一個二十公分高的臺階，老人的腳很可能並沒抬那麼高，但負責指揮運動的神經系統會出現

「滯後」，這時就很容易發生摔傷了。專家建議：老人走樓梯，最好側著身子、扶著扶手，等一個腳掌完全著地後再邁另一隻腳。

八、彎腰不能逞能

所有過度彎屈的動作都不適合老人。老人的平衡能力差，關節較硬，肌肉萎縮對關節的保護變少，大幅度彎腰容易造成肌肉牽拉傷和關節錯位。如果彎腰過快、過猛，會導致腦部血壓劇烈變化，誘發腦出血。

九、提重物要量力而行

老人的肌肉和骨骼功能都會減弱，因此在負重的情況下很容易損傷肌肉或造成骨折。所以，不但要在生活中減少負重，比如提重物、搬家具等，在鍛煉時也要量力而行。

十、忽然回頭，警惕暈倒

老人頸動脈血管會變窄、變脆。突然轉脖子會壓迫頸動脈，影響腦供血，導致昏厥。轉脖子時候如果把握不好平衡，也非常容易跌倒。專家提醒：老人擺動頸部的幅度不宜太大。老人平時忌諱猛回頭，比如走在路上，聽到有人在後面叫自己時，一定要慢慢回頭。

七、八月聯合慶生會

三十分鐘的保健講座



完畢之後緊接著是七、八月聯合慶生會，張忠春理事長祝福每位壽星天天快樂，年年好運，一生幸福，家庭美滿。

會中歡迎新任僑務委員會亞太科賴金城科長，他表示本會是一個很重要的歸僑團體，也是僑委會重要的輔導團體。它會努力向上爭取經費，使本會能夠繼續正常運作，以及辦理各種活動，並祝各位壽星生日快樂。

今天前來道賀的貴賓包括永和區諮詢委員劉君驥先生、新北市副議長陳鴻源服務處主任彭順發先生、連斐璠議員的特別助理蔡丁吾先生及立法委員林德福的服務處主任，他們祝福大家身體健康、萬事如意。

今天出席的壽星有：楊瑞華、關伯週、吳益民、丘李順妹，湯蘭芳、黃森雲、黃慧雲、李玉嬋、郭蘋香，楊曼雲、黃添福、李炎生、陳願竹、潘乃

浩、熊英傑、游蓉娣、曾鑫祥、徐振亞、呂靜英、饒金樹、游蓉錦、曾玉梅、伍秉強、鍾萍珍、張子安、廖錦梅、梁彩寶、呂娥英、張莉莉、賴瑞嬌等三十一人。

慶生會的熱烈氣氛在摸彩時刻達到最高點，七月份壽星中獎的計有黃森雲二〇〇元（捐回本會）、郭蘋香四〇〇元（捐回本會）、關伯週六〇〇元（捐回本會）、吳益民八〇〇元（捐回本會）。八月份壽星中獎的計有徐振亞二〇〇元（捐回本會）、曾玉梅四〇〇元、郭平亮六〇〇元（捐回本會）、梁彩寶八〇〇元（捐回本會）。

贊助本次慶生會的同僑有：黃照均出一千元、吳瑞珠出五百元、陳盛茂出一千元、何良泉出一千元、郭平亮出一千元、李兆民出一千元、徐振亞出一千元、張振盛出五百元、潘乃浩出五百元、陳桂珍出二千元、湯蘭芳出一千元、陳其新出一千元、劉君驥出三千元。

摸彩結束後是餘興節目的開始，壽星們一起歡欣地和貴賓們合照，享用生日蛋糕及各類美味點心，並一同歡唱卡拉OK。慶生會便在快樂的歌聲中於下

午六時劃下句點。

在此要

感謝志工們的熱心協助，以及會員及貴賓們慷慨的支



左至右：本會理事長張忠春、前任立委丘亮實、僑委會亞太科科長賴金城、前任僑務委員江九宏

持，才能辦出圓滿的慶生會。以下是本次慶生會所收到的禮品（排名不分次序）：新北市副議長陳鴻源（十四吋蛋糕）、副理事長楊瑞華（壽桃六十個）、理事黃增文（印尼千層糕四盒）、張淑芬（龍眼五斤）、李娥雲（炸扁食六十個）、黃慧雲（炒麵）、沈惠英（慶生會摸獎禮四份、糯米糕及芝麻糕各三盤）、張婉從（炸扁食一三〇個）、黃祥元（紅酒二瓶、炸蝦餅及豆餅各四包）、李丁英（櫻桃一盤）、李玉嬋（慶生會摸獎禮二份）、游蓉娣與李玉梅姑嫂（紅豆冰一大鍋）、張子安（鳳梨二個）、呂靜英（珍多一鍋）、梁彩寶（香蕉四十支）、黃紅綺

（荔枝一斤）、賴瑞嬌（Wajid Ketan 四十個、Kue Bugis四十個）、曾玉梅（Kue Dadar一盤）、丘李順妹（炸蝦餅一大包）、朱國莊（黃薑飯一大盤）、陳願竹（Kue Lopis十八個）、郭蘋香（小蕃茄三盒）、張莉莉（黑糖糕一盤）、沈芷嫻（大蕃石榴六個）、劉靄群（鍋貼三十個）、許美明（烤鴨半隻）、湯蘭芳（綠豆糕一盒）、鍾從眾（綜合壽司卷三盒）、李妙珠（Pandan蛋糕一盒）、廖錦梅（巨港炸魚餅一包）、黃添福（烤鴨一盤及 Sambal Terasi一碟）。

印尼歸僑協會二〇二二年 第二次理事聯席會議紀錄

日期：二〇二二年七月十四日十時卅分

地點：本會會議廳

主席：張忠春

列席人員：名譽理事長丘亮實

出席理事：張忠春、何國鈞、楊瑞華、

陳良光、李勝文、何良泉、張國煒、李兆民、胡秉通、郭奇榮、李華鉅、張廣昌、

黃增文、張頌強、呂靜英、伍仙琴、吳強石、伍秉強、徐梅琴、黃慧雲、張淑芬、林庭瑄、鍾森祥、曾澄根。

請假理事：徐振亞、何一滔。

缺席理事：蘇玉珍、劉惠芳、譚錦料。

出席監事：曾光、沈芷嫻、黃添福、朱娉興、鄒應廣、陳其新、劉藹群。

請假監事：翁春英、

缺席監事：羅良才、劉朗琦。

議程：

主席致詞：非常感謝各位理事及監事在這大熱天裡撥冗參加本會今年度第二次理監事聯席會議。承蒙各位的大力支持與合作，以及會務人員的用心及努力，會務都能依照工作計畫順利進行。

會務報告：

壹、自今年元月至七月十日止共有二十一位同僑入會，其中九位僅收下半年會費。本會登記會員至今共四百九十六人，

九十八年至一〇二年止：有三十三人已連續五年未繳會費，

有二十五人已連續四年未繳會費，有九人已連續三年未繳會費，有二十二人已連續二年未繳會費，有三十九人未繳今年會費。以上共一百二十八人。今年有年邁者三人免繳會費、有一人為貧戶，准繳二分之一的二〇二年年會費，惟入會基金全額繳交、有九人因特殊狀況而准繳二分之一的二〇二年年會費，惟入會基金全額繳交。

本會自今年元月一日至六月三十日止之經費收入（入會基金、常年會費、會員服務、同僑樂捐、有關單位補助、利息收入、其他收入）共新台幣七十萬六千九百六十四元。

本會自今年元月一日至六月三十日止之經費支出（人事費、辦公費、業務費、獎學金等）共新台幣五十萬四千四百九十三元。

同期結餘為新台幣二十萬二千四百七十一元。

資 產		負債、基金及餘絀	
現金	6,715	購屋基金	5,200,000
華南銀行存款	239,797	鄒梅廣獎學基金	700,000
郵局存款	323,702	丘佛英獎學基金	1,000,000
銀行定存	5,490,558	溫華征獎學基金	1,000,000
土地	2,012,000	馮新蘭獎學基金	520,000
房屋及建築	3,188,000	蘇東校友會獎學基金	300,000
		梁世楨李麗英獎學金準備金	1,970,558
		準備金	367,743
		本期累計結餘	202,471
合 計	11,260,772	合 計	11,260,772

貳、中國國民黨歸僑聯誼會於六月二十九日（星期六）假本會會議廳舉辦第十屆歸僑杯方城之戰邀請賽。

參、本會七、八月聯合慶生會訂於七月二十八日（日）下午二時三十分舉行。

肆、本會於六月二十九日購置窗型冷氣機一台（淘舊換新）。

伍、張國煒常務理事認捐今年度獎學金新台幣壹萬元。

陸、為強化歸僑社團運作暨凝聚共

識，「中國國民黨」訂於一〇二年八月三十一日（六）至九月一日（日）假台北市劍潭海外青年活動中心（台北市中山北路四段十六號）實施第三期歸僑社團幹部研討會，敬請本會理監事及年輕會員踴躍報名，有意參加者請向祕書處張頌強先生索取推薦表（報名表），一〇二年七月三十日前填妥交回，以便即時完成報名手續。

柴、屏東縣印尼歸國華僑協會共四十二人由理事長黃運土率領訂於本月二十九日（星期一）十一時至十二時前來本會參訪交流。捌、何一滔理事捐贈兩籃芒果分送出席理監事。

討論事項：

案由：為實行本會章程之規定，節省郵費及文具等開支，凡至今連續三年以上未繳會費之會員，即日起暫停其會籍，提請討論。

說明：依本會章程第十二條規定：「連續二年未繳會費者得暫停其會籍，俟補繳後再予恢

復」。

決議：通過；連續三年以上（含三年）未繳會費者暫停其會籍，俟補繳後再予恢復，並將名單公佈於本會佈告欄。

臨時動議：

（一）敬請本會人員不隨意發佈有關本會一些不正確的訊息，造成同僑之誤解及會務人員之困擾。諸如：本會提供印尼出生證明書、辦理印尼語文件翻譯、協助推薦印尼語通譯人員、代辦印尼幫傭之申請案、協助解決法律問題等業務。本會絕無辦理上述業務，特此敬告。

散會

（二）建議舉辦會員旅遊活動。

僑務委員會 新任、卸任 委員長交接

【本刊訊】僑務委員會八月一日舉行新任、卸任委員長交接典禮，在政務委員羅瑩雪監交下，新任委員長陳士魁從原任委員長吳英毅手中接下印信，正式就任。陳士魁委員長隨後赴蒙藏委員會，將擔任政務委員時所兼任的福建省主席職務交給羅政務委員。僑務委員會也在七月三十一日舉辦歡送茶會，感謝原任委員長吳英毅及副委員長任弘弘五年多來的辛勞。

INDONESIA PUSAKA

C 4/4 Moderato

Ismail Marzuki

5 1 | 3 . 1 5 1 3 6 | 5 . 3 0 1 1 | 1 . 7 1 7
In-do-ne sia tanah a-ir be-ta pusa -ka abadi
1 3 | 2 . 0 5 1 | 3 . 1 5 1 7 7 | 6 . 4 0
nan ja-ya in-do-ne-sia se-jak dulu ka-la
2 7 | 1 . 5 4 5 4 7 | 1 . 0 5 5 | 5 . 6 5 4
te-tap di - pu-ja-pu-ja bang-sa di-sa-na tempat la-
2 7 | 5 . 0 3 3 | 3 . 4 3 2 1 7 | 6 . 0
hir be-ta di - bu - ai di - be - sar - kan bun - da
6 7 | 1 . 7 1 2 3 4 | 6 . 5 5 1 | 3 . 5
Tempat ber-lindung di ha-ri tu - a Tempat a-akhir
4 5 4 7 | 1 . 0 |
me-nu-tup ma-ta