

居家安全講座暨九、十月份慶生會

朱鏞興

九月二十九日下午二時三十分，本協會在會所舉辦居家安全講座暨九、十月份會員聯合慶生會。同僑踴躍參與，大家非常高興，早早來到會場歡聚。許多貴賓前來道賀，新北市副議長陳鴻源辦公室主任彭順發先生、

新北市議員連斐璠的助理蔡丁吾先生、永和區諮詢委員劉君驥先生、新北市陳議員錦錠、林德福立委的助理等，祝福壽星生日快樂，大家萬事如意，身體健康。

勞苦功高的志工們，早上就已來到會所，分工合作，佈置會場，在廚房裡做好吃的食品，分盤擺放，忙進忙出，汗流浹背，出錢出力，毫無怨言，高高興興的做，精神可佩。主持人黃新燕以熟練的經驗，掌控會場，使得氣氛熱鬧起來。會後還開放電腦伴唱機作娛樂節目，由康樂組長張國煒給大家服務，使大家非常盡興。

居家安全講座請來的是亞太健康管理教育中心的講師主講，題目是：「心肌梗塞的徵兆與治療」，內容豐富，演講生動，並解答所提有關健康上的問題，與會同僑全神貫注。



理事長張忠春主持會

議：歡迎貴賓們的蒞臨，謝謝同僑的踴躍參加，可見大家對本協會的愛護及支持。祝福壽星壽比南山、福如東海。大家身體健康，家庭幸福美滿。首先介紹今天請來的保健主講人，係為亞太健康管理教育中心的講師張秋芳女士演講。

再來是宣佈國慶慶典之一由僑委會與新北市政府聯合舉辦的『華人光點在全球』二〇一三年華人金僑獎頒獎典禮，將華人光點在全球的事蹟製作成微电影，故事非常感人，且甚有意義。十月六日下午三點至五點在板橋新北市政府多功能集會堂舉行，請大家踴躍參

加。集會堂的場地很大，可容納非常多的人，本協會還有一些入場券，歡迎來索取，不過沒有人場券也可入場，下午一點半就開放入場。

再者說明本屆理事長任期將於一〇四年二月屆滿，本人年事已高，也已做了兩屆，按內政部規定不能再連任。希望有新人來接班，有新的作風與新的希望，趁現在還有一年多的時間，大家好好想一下，物色一個很好的人選。

眾多壽星出席慶生會場：曾令澄、鍾芸蘭、何春桂、張鳳仙、張榴珍、胡松珍、郭奮惠、吳瑞珠、房愛莉等是九月份的壽星。張堯香、丘亞安、譚信友、賴莽章、何良泉、張梅珍、黃麗娜、張華興、鍾華源、張婉從、鍾勤華、謝淑麗、黃麗娟、田柳昌、梁潤清、李娥雲等是十月份的壽星。他們歡歡喜喜來到會場，接受大家的祝福。

會中由何良泉及張梅珍兩位壽星代表吹蠟燭及許願：願國泰民安，大家身體健康，家庭幸福美滿。

今天幸運得獎金者，九月份是：何春桂得二百元、張鳳仙得四百元、吳瑞珠得六百元（捐回協會）、曾令澄得八百元（捐回協會）。十月份是：田柳

昌得二百元（另加三百元共五百元捐回協會）、鍾勤華得四百元（捐回協會）、何良泉得六百元（捐回協會）、梁潤清得八百元（捐回協會）。他們非常高興，是有運氣的人。

捐贈贊助金及佳餚的人士如下：
何良泉捐一千元、劉忠尚捐一千元、吳強石捐一千元、曾令澄捐一千元、古天聲捐一千元、徐振亞捐三百元、周貴階捐一千元、陳良光捐一千元、張振盛捐五百元、潘乃浩捐五百元、曾令超捐一千元、劉君驥捐三千元。

沈惠英贈Masjketan之麻糕二盤及作摸彩用禮品四份、張淑芬贈芝麻包子三十六個、呂娥雲贈春捲四十個、李玉梅與游蓉娣贈紅豆薏仁冰一鍋、劉藹群贈烤鴨腿四支、鄧滿華贈Hunkwe一大盤、陳鴻源副議長贈十四吋生日蛋糕一個、吳瑞珠贈Keripik Sambel一盤、郭奮惠贈廣式油飯一大盤、房愛莉贈椰漿糯米粥一鍋、謝發生贈蝦餅一包、朱國莊贈Nasi-uduk一大盤及Asinan一大盤、楊瑞華贈壽桃六十個、賴舜章贈千層糕四盒、何春桂贈Risot八十個、呂靜英贈葡萄二盤、許美明贈鍋貼三十個、張錫珍贈葡萄一盤、丘亞安贈蘋果八個、梁潤

清贈Martabak special四盤、黃麗娜與黃麗娟贈小蛋糕五十個、鍾勤華贈十四吋生日蛋糕一個、張婉從贈沙爹一百串、胡松珍贈柳丁五斤、林妙珠贈菠蘿蜜二盤、黃紅綺贈蕃茄二盒、陳郁菁與林雅玲贈香蕉三串、鄭秀粧贈米粿二包、還有協會提供炒麵一大鍋和Gado-Gado四大盤。

保健講座：

心肌梗塞的徵兆與治療

慶生會之前按例先舉辦居家安全講座，今天亞太健康管理教育中心的張秋芳講師所講的題目是：「心肌梗塞的徵兆與治療」，生動的演講，豐富的內容，並解答來賓所提出的健康上的問題，與會聽眾全神貫注。



張秋芳 講師

現今國人每十人中，就約有三人有心肌梗塞，而且發作的年齡層也越來越往下掉，也有發生在年輕人與小孩，這表示國人的營養太好。心肌梗塞是有徵兆的，所以平時要注意自己的身體健康狀況。

心肌梗塞典型的徵兆為：一、胸

悶，氣好像上不來。二、心律不整。三、指尖、腳尖發麻，是為末梢神經受堵。

常聽說有人突然心臟病發作而死亡，其實並非事發突然，而是平時有徵兆未能發覺，未能及時就醫所致。心肌梗塞是心臟的血管堵住了所造成的，就像腦部血管堵住了，就會造成中風。

心肌梗塞將發作之徵兆是：一、胸口感覺如針刺。二、頭暈目眩。三、口乾舌燥。四、上臂、肩膀疼痛（或左或右），有的背部酸痛。五、胃痛。

心肌梗塞的預防：一、坐著把手伸出，手掌心面向臉部，做抓握的動作，做二、三百下，可利用看電視的時候做。二、挫指尖，可刺激末梢神經促進血液循環。

何謂三高，即高血壓、高血脂、高血醣。這些都是吃出來的，飲食不正常，營養不平衡，口味重，吃太甜、太油及太鹹。所以要改善飲食習慣：一、要忌口。二、飲食要清淡，勿吃得太鹹、太油、太甜。三、要運動，要選擇運動場所，不要在馬路邊，或空氣污濁的地方做，那樣會吸進許多污濁的空氣，實得其反。所以要到有新鮮空氣的

地方去運動，例如學校、公園、郊外或山上做運動，那樣才能呼吸到新鮮空氣，也就是吸到氧氣，對身體才有幫助。四、要喝白開水，一天要喝大約二千西西的白開水。五、注意情緒管理，不要衝動，容易發脾氣的人，細胞會受損而導致血壓高起來。要生氣時可以宗教信仰，來做禱告或念阿彌陀佛。也不要悶氣，悶悶不樂的人容易導致憂鬱症甚至於躁鬱症。

要怎麼吃才健康？首先分清楚什麼是紅肉？什麼是白肉？凡是草食性動物的肉是屬於紅肉，如牛、羊、鹿、兔、駝鳥等其肉的血色素較多，所以稱為紅肉。凡是雜食動物的肉屬白肉，如豬、雞、鴨、鵝、魚類等屬之。四十五歲以上者，一週最多可吃紅肉二次，魚類是深海魚較好，如雪魚、秋刀魚、鮭魚、鮪魚等。

心肌梗塞急救法：剛發作的狀態，一、當看到人抓住胸口、臉色發白、冒汗，趕快給他舌下含片，叫他咳嗽，喝溫開水，如果這些都不會做的人，就要把他從後面抱起來，搖一搖，喝溫開水，叫救護車送醫院。二、對心跳停止者，做心肺復甦術，壓胸口三十次，對

口吹二次氣。

現今科學進步，已經發明了一種極為簡便的電擊器，英文簡稱A.E.D. (Automated External Defibrillator)，俗稱傻瓜電擊，有二個電極片，使用時一片貼在鎖骨下方，一片貼在肋骨下方，其按鍵分有成人模式及小孩模式。當有需要用上時，貼好電極片後，按鍵一開，電擊器立即自動檢測心電圖，如還有心跳就不會發電，如檢測到沒有心跳才會發電，然後在胸口壓三十下，對口吹二次氣，做五次循環，檢視病人有無意識，如無意識再重做，如有意識則停做。此種電擊器現各捷運站及公共場所都有放置，以備需要的人使用。

另外還有小桶裝的高壓氧，許多人家裡都有備用，除了可以作急救之用外，亦可用作養生，晨昏時各次吸五口，可改善百分之十身體的狀況。

更正啟事

本刊第一四七期第四頁上欄第十三行「郭平亮六：」與第十七行「郭平亮出：」更正為「鄧平亮六：」「鄧平亮出：」，特此致歉，補正。

下次慶生會

本會十一、十二月生日聯合慶生會暨居家安全講座訂於十二月一日(星期日)下午二時三十分起在本會禮堂舉行。歡迎壽星、本會理監事及會員前來參加盛會。

銘謝啟事

- 一、旅美同僑徐乃星樂捐美金壹佰元。
- 二、會員曾慶銀樂捐新台幣陸佰元。
- 三、方甘棠先生樂捐新台幣叁仟元。
- 四、會員陳桂珍樂捐新台幣陸仟元。
- 五、會員潘棟良樂捐新台幣肆百元。
- 六、印尼爪哇西區同鄉聯誼會樂捐新台幣貳仟元。
- 七、李理事長勝文捐贈白米十二公斤、食油六公斤。
- 八、黃理事慧雲捐贈印尼竹琴A、B調各三支共六支。
- 九、會員陳盈心捐贈A、B、C、D、E、F、G調印尼竹琴各三支，共二十一支。