

七、八月份慶生會



今天(民國二〇〇年

七月三十一日)是我們印尼歸僑協會為七、八月出生的會員慶生日。上午十點起,志工黃新燕、張淑

芬、游蓉娣、沈惠英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。

慶生會準時於下午二時三十分開始,由理事長張忠春主持,會場上高朋滿座,並有許多貴賓蒞臨為壽星祝福,場面溫馨又熱鬧。

前來道賀的貴賓有:僑務委員會亞太科黃鳳嬌科長、新北市議會副議長辦公室主任彭順發先生、立委林德福辦公室主任黃立人先生、新北市議員連斐璠女士及助理蔡丁吾先生、立委張慶忠先生及助理、新北市議員陳錦錠女士、前永和市市民代表劉君驥等多人。

照慣例,慶生會前三十分鐘先舉行

居家安全講座,本次講座係邀請中英健康諮詢中心宣導部主任王開勇先生演講「黑心食品及肝臟保健」,內容精湛又實用,讓人獲益非淺。

今天出席的壽星有:廖安妹、楊瑞華、關伯週、吳益民、湯蘭芳、黃森雲、謝碧雲、黃慧雲、李玉嬋、黃碧玉、黃添福、曾秀情、李炎生、游蓉娣、程賢傑、徐振亞、張舜香、張財英、呂靜英、饒金樹、游蓉錦、曾玉梅、黃南秀、何守信、伍秉強、劉蓮秀、鍾萍珍、梁彩梅、張子安、呂娥英等三十人。

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謝碧雲二〇〇元(捐回本會)、黃森雲四〇〇元(捐回本會)、吳益民六〇〇元、關伯週八〇〇元(捐回本會)。八月份壽星中獎的計有曾玉梅二〇〇元、張子安四〇〇元(捐回本會)、饒金樹六〇〇元

(捐回本會)、張舜香八〇〇元。

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):陳鴻源(十四吋蛋糕)、楊瑞華(十四吋蛋糕)、何良泉(炒麵)、黃慧雲(Gado-Gado)、黃南秀(印尼千層糕四盒)、呂靜英(壽桃五十個)、游蓉娣與李玉梅(四色冰)、沈惠英(餅干三包)、黃祥元(烤鴨一隻、炸蝦餅十包)、張淑芬(Tempe Goreng六包)、黃森雲(蔥花餅五十個)、張子安(葡萄十斤)、鍾芸蘭(印尼咖啡一包)、曾玉梅(Kuwe Dadar)、張潘友萍(泡菜二盤)、何國鈞(大西瓜一個)、劉蓮秀(六色蛋糕一盒)、黃碧玉(Kuwe Pepe一盤)、張財英(荔枝、蘋果、Sunkis各一包)、鍾萍珍(芭樂一包)、謝碧雲(Kuwe Pepe一盤)、蘇玉英(Kuwe Pepe一盤)。

劉朗琦（涼拌苦瓜）、湯蘭芳（印尼娘惹糕一盒）、黃添福（葡萄二盒）、曾瑞嬌（鳳梨酥一盒）、伍秉強（香檳一瓶、波蜜果汁二盒）、李麗珍（壽桃麻糬三十粒）、李生元（牙膏二份，供抽獎）、郭俏雯（壽司二盒、鳳梨一盒）。

居家安全講座

朱娉興

黑心食品與肝臟保健

自爆發食品被惡意添加塑化劑以來，已引起民眾的恐慌。塑化劑存在環境中許多地方，包括塑膠製品，如塑膠容器、塑膠袋、保鮮膜、泡麵的油包等，而定香劑可能用於有香味的化妝品、保養品、衛浴用品中、製藥用的膜衣、膠囊、懸浮液。

衛生署今天提出「五少五多」減塑撇步，所謂五少即「少塑膠」，少喝市售塑膠杯飲料、少用塑膠袋、塑膠容器、少用保鮮膜微波，少讓兒童在塑膠

拼地板上吃東西、玩耍、睡覺。「少香味」，減少使用香料化妝品等，如香水和香味較強的口紅及香皂等。「少吃加工食品」、「少吃不必要的保健食品或藥品」、「少吃動物脂肪、油脂類、內臟」。

五多是指「多洗手」，尤其在吃東西前，洗掉手上所沾的塑化劑；「多喝白開水」，以取代塑膠瓶裝飲料；「多吃天然蔬果」，因為蔬果可以加速塑化劑代謝；「多運動」和「讓寶寶喝母乳」，避免使用安撫奶嘴。

塑化劑、蔬菜水果農藥、養殖業抗生素、瘦肉精、空氣污染、水資源污染等，污染無其不有，無處不在，要長保身體健康根本方法唯有加強、維護、提升身體新陳代謝、排毒功能，強化肝、心、腎的功能。

肝臟的新陳代謝與健康息息相關，而其新陳代謝之狀況，可由頭髮指甲看端倪。頭髮與指甲就是時間記錄器，記錄著人體的新陳代謝。它們沒有神經，不會表現疼痛感，卻是人體內重要的化學系統記錄器。頭髮對頭部有緩衝撞擊的保護作用，可以保濕保溫，像天線一樣，可以加強對溫度的感應，也可記

錄身體的營養及飲食狀況，透過檢驗頭髮，可以檢查出是否被下毒或使用禁藥。人的頭髮之所以會從黑變白，是因為人逐漸老化之後，造血功能衰弱導致紅血球降低，因此頭髮品質變得不佳，無法染上好的顏色，也漸漸變得稀疏，這代表肝臟的營養化學改變了，新陳代謝率沒有那麼年輕與旺盛。

指甲會反應身體的健康狀況，如果有貧血，從指甲血色一看就得知；此外，若經歷生小孩、開刀或生大病的情形，指甲上會產生一個比較深的直紋，比如三個月、六個月直紋會長到那裡，如同記錄身體哪個時間有這些狀況。所以不能輕忽頭髮及指甲的健康，它是反應肝臟化學系統的重要指標，肝臟化學一亂掉，體質就會跟著亂，事實上皮膚病、疲勞、免疫系統衰弱等問題產生，都跟肝臟化學有關。

肝臟新陳代謝不好者不易擺脫昨日的陰影，一直纏繞在不好的事情上，不易產生新觀念。容易生氣的人，會妨害肝臟的運轉，所以一個人每天都想著不好的往事，其肝必有新陳代謝的問題。一個人若頭髮比他人烏黑茂盛，指甲紅潤，不只身體健康，看起來也比較年

輕；肝的新陳代謝與人類的思想有關聯，順暢者處在正面的情緒中；肝的氣化會影響人體對外界溫差的反應，氣化好會增強免疫系統，較能抵抗疾病的侵襲。因此要健康一定要保護肝臟，作息一定要正常，才能達到深度睡眠，肝的新陳代謝、營養轉化才會優良。

心臟的保健：每當季節轉換時，心血管疾病者就必須多加小心，因為稍不注意就有可能因此喪命。除了由飲食改變來調整體內『低密度脂蛋白膽固醇』，可降低血管阻塞的機率；重要的是身體任何疾病都不能憑感覺，定期檢查才能發現提早治療。

腎臟的保健：人體有兩個腎臟，其部位是在腰部兩側後面，約十二至十三公分左右，比自己的拳頭大一點，每個腎係有一百萬個腎絲球即很細的微血管所組成，平均每分鐘會有一千二百〇〇的血液通過，腎臟負責過濾和清理身體的毒素與廢物、淨化血液，就像濾水器的濾心，一旦功能無法正常運作，則毒素和廢物無法被排出，嚴重者就會形成尿毒症，那就要洗腎了。而腎功能出問題時沒有明顯的症狀，等到症狀明顯時已來不及了，急性腎衰竭就是由慢性腎臟

炎被忽略而造成的。

國人腎臟病人人口居高不下，其重要原因就是亂吃藥及保健食品，增加腎臟的負擔，腎臟的保養很簡單，在飲食上要秉持三少：少糖、少鹽、少油，三多：多吃蔬菜、纖維、常喝水。在生活習慣上要四不一沒有：不熬夜、不憋尿、不隨便服來路不明的藥物、不菸酒，避免鮪魚肚、過度肥胖、體脂肪過高，因為比較容易得到糖尿病，而糖尿病又是引發尿毒症的主要原因之一。

腎臟功能是否正常的自我檢查法：一、不名原因單側或兩側的腰酸背痛，如非因坐姿不良或運動傷害造成的神經痛時，可能是腎臟病的初期症狀，不可忽視。二、從尿液來看：一日量一千至一千五百〇，次數四至八回，尿量及次數太多或太少都不正常，尿液顏色像啤酒一樣清澈淡黃色，無泡沫，如發現泡泡先不要緊張，劇烈運動後、情緒激動及吃完大餐後會有這種現象，先不要沖掉，等過二至三分鐘後再看，泡泡是否消失，如沒消失就是所謂的尿蛋白，腎功能出問題了。三、注意視力變化：看近物吃力嗎？來做個簡單的試驗，先把眼睛緊閉五秒後突然睜開看是否有類似

飛蚊症的症狀產生，如有而本身眼睛又沒問題，就要注意腎功能了。四、水腫：可從臉看眼部周圍小細紋、腹部是否有腹水、小腿是否凹陷，如有浮腫則腎臟可能有中度受損，要特別注意。

是否常有疲倦、渾身無力、臉色不佳、暗沉或發黑，這是體內毒素排不出去所造成的，尤其嘴唇發黑加上有水腫現象，腎功能可能只有正常的百分之十，務必趕快就醫。

印尼歸僑協會第九次 理事會議記錄

地點：本會會議廳

時間：民國一〇〇〇年八月二十八日

（星期日）上午十時三十分至十二時。

出席人員：張忠春、何國鈞、楊瑞華、陳良光、何良泉、李勝文、胡秉通、郭奇榮、黃增文、張國煒、李兆民、李華鉅、徐振亞、譚錦料、徐梅琴、呂靜英、張廣昌、張頌強、林庭瑄、黃慧雲、鍾森祥、伍仙琴、張頌強、翁春英。

列席人員：陳渭成、丘亮實、李惠英、請假人員：吳強石、曾澄根、沈芷嫻。缺席人員：蘇玉珍、伍秉強、梁根。

主席：張忠春

副主席：李勝文

紀錄：鍾森祥。

議程：

壹、主席致詞：(略)

貳、報告事項：

一、工作報告：

(一) 至民國二〇〇年七月三十一日止，本會登記會員人數共四百六十五人(不包含四年以上未繳會費者)，繳費人數共三百三十四人。

(二) 七、八月份生日會員慶生會已於七月三十一日舉行。

(三) 七月二十九日參加印尼代表處有關主管就職典禮。

(四) 本會歌舞團應邀參加①印尼六十六週年國慶晚宴②經濟部國貿局慶祝建國百週年慶在台中世貿展覽館演出(八月二十日)③台北市信義區公所基層藝文人口政策信義廣場演出(九月三日)④新

北市永和區佛朗明歌團體歌舞觀摩賽(九月十一日)⑤永和區敬老義剪義燙義診義賣愛心園遊會(九月十一日)等活動。

(五) 新北市政府訂於今年十月十六日在板橋車站前廣場舉辦「新北市政府一〇〇年印尼文化嘉年華活動」，以印尼勞工、印尼僑民、印尼配偶及台灣民眾為對象，由台灣廣播電台承辦，邀請本會為本活動協辦單位並提供印尼歌舞表演與印尼文物展。本活動攸關本會榮譽，請新北市印僑協會理事長李勝文先生全力配合，並敬請康樂組長張國煒跟有關單位密切連繫。

二、財務報告：

資產：(一) 土地：二百〇一萬二千

(二) 房屋及建築：三百一十八

萬八千元(三) 銀行定期存款：

三百五十二元(四) 郵局存款：

一十九萬六千六百一十四元

(五) 華南銀行活存：四十二萬

一千七百一十一元(六) 花旗銀行活存：一元(七) 現金二萬五千八百七十五元。

合計：九百三十六萬四千二百零一元。負債、基金暨餘絀：(一) 購屋基金：五百二十萬元(二) 鄒梅廣獎學基金：七十萬元(三) 邱佛英獎學基金：一百萬元(四) 溫華征獎學基金：一百萬元(五) 馮新蘭獎學基金五十二萬元(六) 印尼蘇東中學校友會獎學基金：三十萬元。(七) 修繕準備金：一十萬九千五百四十八元(八) 前期累計：三十四萬一百零三元(九) 本期結餘：一十九萬四千五百五十元(十) 本期累計：五十三萬四千六百五十三元。

合計：九百三十六萬四千二百零一元。

收入：(一) 會費及入會基金：四十萬

零一千六元(二) 樂捐：一十六

萬四千二百八十七元(三) 補

助：九萬二千元(四) 利息：一

萬五千七百四十七元(五) 獎學

金認捐：八萬三千元(六) 其

他：五萬二千五百元。

合計：八十萬九千一百三十四元。

支出：(一)人事費八萬八千九百

元(二)辦公費一十六萬

三千四百九十九元(三)業務費

二十七萬二千一百八十五元、

(四)九十九年度獎學金九萬

元。

合計：六十一萬四千五百八十四元

參、討論事項：

案由一：本會本屆理事、監事任期

將於民國一〇一年二月底屆滿，照規定

應於民國一〇一年會員大會時改選，如

何產生下一屆理、監事候選人，提請討

論。

說明：(一)本屆理事、監事、

本屆所聘任之名譽理事長及顧問等職之

任期將於民國一〇一年二月底屆滿，屆

時皆應辦理總辭。(二)下一屆理、監

事候選人之產生採「自由報名」及「三

人以上推薦」方式。(三)下一屆理、

監事選舉時間訂為民國一〇一年會員大

會時舉行。

決議：本屆理事、監事為當然候

選人，再自會員名單中選出較年輕並熱

心參與會務之會員於改選籌備會議中選

出若干名為下一屆理監事為候選人。

案由二：中印尼文經協會邀請本會

以團體會員名義入會，並期望能以團體

會員名義加入會本會。

說明：中印尼文經協會歡迎本會

以團體會員名義加入該會，並期望中印

尼文經協會亦能以團體會員名義加入本

會。

決議：因不符合本會組織章程規

定，本案不宜執行。

肆、臨時動議：

提案一：印華百人慶賀團將來台參

加建國百年系列活動，本會應視狀況積

極參與。(陳渭成提案)

決議：通過。

提案二：本會財務收入與支出相抵

尚有結餘，可使用為舉辦會員旅遊之經

費。(徐振亞提案)

決議：不宜辦理。(本會往年係

利用本區縣議員熱心捐出之部分地方建

設經費作為補助本會舉辦會員自強活動

所需之部分經費，部分由參加者分擔，

不足部分再由本會提撥。

目前，縣市議員所享有的地方建設

經費隨台北縣改制為新北市而取消。

另，本會會所已六年未整修、粉刷，牆

壁與天花板有多處脫落，屋頂漏水等，

必須強修。又，明年會員大會所需費用仍應由本屆支付，故本屆結餘款不宜充作會員自強活動之用。(伍、散會(午餐))



華僑救國聯合總會訂於今年十月三日上午十時假台北市國軍英雄館(台北市中正區長沙街一段二十號)舉行民國一〇〇年華僑節慶祝大會活動，敬請本會會員踴躍參加為盼。

依慣例，因邀馬總統蒞臨致詞，人

員出入於上午

九時三十分起

實施管制，出

席同僑請於十

月三日上午九

時三十分前穿

著整齊服裝到

達會場為要。

