

今天是五都選舉的第二天，我們印尼歸僑協會爲十一月、十二月出生的會員慶祝生日。下午二時三十分由司

儀黃新燕敬請壽星和貴賓到前面座位。今天的壽星有：譚錦料、何春槐、劉藹群、鄧佩華、陳梅英、孫佳益、陳月輝、陳文忠、林嘉和、譚瑞蓮、李麗珍、葉乙妮、李華新、李華鉅、李藹璉、李藹玲、陳彩群、沈芷嫻、張文煒、黃祥元、陳雲珍、童鳳鳴等。由理事長張忠春主講「老人居家安全講座」開始了我們的慶生活動。

黃新燕介紹與邀請貴賓上台講演，報告禮品及贈送人。由康樂組長張國煒帶動歡唱中、印尼、英文生日快樂歌曲，點燃蠟燭，許願國泰民安、身心健康、家庭和樂。吹熄蠟燭，分享生日蛋糕，同享各色各樣的點心及壽桃壽麵熱湯和印尼飲品。嘗罷美食，開始隨歌婆婆起舞，也有三五成群談論昨天的五都選舉，或閒話家常，或和久違了的老朋友敘舊。義工

們熱忱地在廚房裡準備餐飲，餐後整理刺品，清理用具，打掃場所，垃圾分類……等等。活動一直到晚上七時才圓滿結束。

今天的義工有：黃新燕、游蓉娣、沈惠英、張梅珍、張婉從、李碧仙、李碧倫、呂靜英等。他們不但準備慶生會餐點，還爲全體工作人員準備午餐。本會所有理監事及工作人員都是無給職，熱心爲會員服務。

老人居家安全講座：

張理事長說：根據衛生署資料顯示，「事故傷害」是台灣地區六十五歲以上老人死因的第七位，其中又以「跌倒」爲第二大原因。在台老年人的跌倒率，一百人中有十至二十人；其中三分之一的人會再次跌倒。老年人爲什麼容易跌倒？因爲老年人健康逐漸衰弱，肌力、肌耐力、彈性、柔軟度、平衡感及反應速度變差，所以容易跌倒。老年人跌倒後，往往身體健康比以前更差，更容易跌倒。也有一些老年人因爲害怕再跌倒，乾脆減少活動，反而退化的更快。老年人不但

容易跌倒，還容易造成嚴重的傷害。

因爲老年人多數有骨骼疏鬆症，或反應老化、減退，所以輕微的跌倒，就可能造成嚴重傷害。例如骨折、顱內出血，甚至死亡。又例如由沙發椅站起來、沒有站穩、跌坐回沙發上，就可能造成骨盆斷裂。容易造成跌倒的居家環境：例如地毯地墊沒有固定，地板光滑，室內光線太亮或太暗，衛浴設備太高或太低，沒有扶手，地上雜物或電線等絆腳物。其他原因：疾病↓關節炎、認知障礙、暈眩、中風病史。藥物↓鎮靜劑、安眠藥、肌肉鬆弛劑、降血壓藥、降血糖藥、利尿劑、瀉劑、抗心律不整藥、巴金森氏症治療劑等。居家環境中，老年人容易跌倒的地方：浴室、臥室、客廳、樓梯與走道。改善方法：在照明、扶手、浴室、傢俱、樓梯、臥室等做適當的改善及選擇。

慶生會主席致詞：

張忠春理事長說：各位壽星，長官，來賓，會員，大家好！祝福各位

壽星生日快樂，身心健康。今天是今年最後一次慶生會，來賓沒有往常多，我了解昨天大家都很辛苦，今天想在家休息。不管人多人少，祝福大家「身體健康」。

一、特別來賓：今天的特別來賓是由印尼專程回來投票的陳汝鴻先生和夫人鍾云蘭女士。他們是民國四十年代的留學生，先生讀台大、夫人讀師大。愛國不輸陣，精神可貴。另一對戴文豪先生和鄭麗玉女士，是康樂組長張國煒的好朋友，印尼錫江高中同學。五十年前，離開母校，各奔前程。他們去香港，國煒來台，今日有緣重逢，恍如隔世。

林嘉和今天十二點多鐘就來到會所，帶來他在臺灣種植的 *salam*，告訴我們 *salam* 樹有公樹只開花；母樹的花會結果葉子有香味是煮印尼菜常用香料。林嘉和五十年前由西爪哇茂物回臺灣，那時是年少的初中學生。臺大園藝系畢業，在臺北市政府圓山公園工程管理處上班，現已退休。

二、五都選舉：昨日投票的結果，雖然不滿意，但是還可以接受。

這次選舉印尼歸僑協會出了很多力，也看到朱立倫打選戰打得非常辛苦。原定要催出一百萬票，後來提高到一百一拾萬票，競選總部預估得非常精準。我們東跑西跑，只希望藍營當選。很安慰，我們支持的人都當選。這次選舉林德福立法委員出錢出力，非常可貴。

三、槍擊事件：相信大家都很關心連勝文的槍擊事件，廿六日下午因為有很多事情要處理，辦完事情，時間已經很晚，就近參加陳鴻源在永和國小的造勢晚會。七點多鐘時，會場人數不多。我坐在中排。約八點十七分，趁旗隊由舞台右邊上來，放鞭炮，這時連勝文站在一排人的中間，因為司儀給麥克風請他先講話，連勝文向前一步。就在這剎那兇嫌衝上台來，連勝文就中槍了。一時大家亂成一團，有人喊叫救護車，有人喊叫警察。約八點三十分，兩輛救護車到達案發現場，將傷者送到醫院。

四、祈望：以前參加輔選工作都是跟著領導者做，這次第一次當領導人，有非常深刻的感受。感覺許多人幫了忙就想出頭，出名。深切祈望每個人都能抱著「幫忙把事情做對、做好，做了不必出頭、也不必出名」的心態。在這裡看到當一個領導人的辛苦，看到朱立倫的艱苦。

來賓致詞：

◎游科長致詞。僑務委員會亞太

科游凱全科長說：主席說今天是今年最後一次慶生會，祝福大家生日快樂，身體健康。今天也是我最後一次代表僑委會亞太科參加你們的慶生會。因為明年一月，我被外派到菲律賓，祝福大家，後會有期。這時候黃新燕有感而發，希望下一位科長也和游科長一樣愛護我們，參加我們每一次的慶生會。也有人高呼我們組團去菲律賓找游科長！

◎林德福立委的助理黃立人：今

天因為林立委陪朱立倫市長去謝票，所以我參加你們的慶生會。各位鄉親，祝福大家想甚麼，就有甚麼。朱

立倫慎重交代向大家致萬分的謝意。大家爲中國國民黨全力輔選，我會把大家的情義向朱立倫表達。

民進黨說民調顯示蔡英文贏朱立倫，其實不然。根據我們自己的民調，我們會贏，贏七、八萬票。再三感謝大家。朱立倫承諾會一步一步認真的做。

說起連勝文，他不是含著金湯匙的公子，他做任何事情都努力力行。最後再次祝福大家身體健康。

◎陳一之專員致詞：永和市公所專員向大家問好，祝福身體健康。他說昨日選舉大勝，大家都覺得很高興同時也覺得責任重大，十二月二十五日開始，「市公所」改爲「區公所」。

◎蔡丁吾前市代表：首先祝福壽星們生日快樂。在這裡傳授大家「心肌梗塞急救黃金十秒時間」。心肌梗塞，只有自己最先感覺，別人不知道，也來不及告訴別人。不論是坐著或站著，感覺胸悶，立刻深呼吸，用力咳，有些舒緩才休息，叫救護車。如果旁邊有人，也會看到你有心臟病發作。

保養方法：擴胸。手腳與肩同寬，合掌，雙手左右伸展一面哈氣，用力拍手。早晚各做一、二十次。

◎彭順花主任：陳鴻源辦公室彭順花主任說，各位鄉親，祝福大家想甚麼有甚麼。向大家深深一鞠躬，謝謝大家。今年永和贏三席，還不能太高興，後年我們還有總統大選，也是一場硬仗。

說到連勝文槍擊案，陳鴻源與兇嫌林正偉並不認識，如何可能有土地糾紛？

◎劉君驥市代表：大家午安，大家好！祝福大家快樂，健康！希望大家團結合作。

◎張慶忠立委：首先恭祝壽星們生日快樂，身體健康。說到選舉，打選戰，散發黑函，往往最後是自己人打自己人。國民黨由地方到中央有些該說的話不敢說。例如中南部洗腎的人特別多，爲什麼？中央政府不敢說，任由地下電台在中南部騙錢，賣假藥傷害百姓身體，還抹黑國民黨。有很多事情須要上面一聲令下，大家

才能做。

你們如果有事情需要幫忙，不論大事小事，我都會爲大家服務。

◎歸僑的心聲：華僑多數不認輸，勇敢，才會離鄉背井，漂洋過海。在海外受盡異族的排斥和欺壓，所以華僑無條件熱忱愛國，期盼祖國強大。一九六零年代，痛心中共暴政，另一方面，東南亞動輒排華時，華僑繞了海外一圈，毅然回到祖國唯有的自由地——台灣。那時的台灣需要華僑的財力；國民黨政府爲長遠打算，也利用美國金援，努力培育海外青年學生。在美國的同胞和華僑有同樣的特質，「勇敢、不認輸」，離鄉背井，漂洋過海，由中國大陸來到台灣。歸僑會痛心國民黨政府的腐敗，對李登輝前總統的猖狂黑金，處心積慮地腐爛國民黨尤其痛恨。及至陳水扁前總統的新僑老僑政策、貪贓枉法，傷透了歸僑和華僑的心。和所有的百姓一樣，歸僑覺悟，我們想要安和樂利的生活，必須勇於感恩、勇於表達是非、關心政治、監督政治人物

的行爲，辨識媒體人、名嘴、政治人物等炒弄事件的是非曲直。

慶生會禮物簡介：一、本會提供千層糕及志工們製作的 Cardo-Cardo。

二、何良泉現金一千元。三、李惠英現金一千元。四、張淑芬炒麵。五、楊瑞華壽桃六十個。六、李華鉅魚丸湯一大鍋。七、呂靜英蝦餅兩盒、鳳梨酥兩盒。八、張黃甘印尼 NASTAR 糕兩盒。九、李紹玲水煮花生兩斤。十、黃祥元鳳梨酥六十個。十一、徐俊平珍多冰飲一大鍋。十二、張婉從偕女兒碧仙、碧倫自製三明治一百二十個。十三、陳鴻源副議長十四寸蛋糕一個。十四、李玉梅三杯雞翅兩盤。十五、許萬娘 KERUPUK / KEMPLING 各一包。十六、陳月輝 LEMPER 八十個。十七、鍾芸蘭各種口味的酥餅四包。十八、陳汝鴻咖啡粉一包。十九、何春槐 KUE PERPE 兩盒。二十、洪一平永和市長十吋生日蛋糕兩個。廿一、李兆民現金一千元。廿二、戴文豪鄭麗玉現金兩千元。廿三、劉君驥市民代表現金三千元。廿四、沈芷嫻肉丸子

八十個。廿五、陳彩群 KEJIAN UNIT 兩盒。廿六、陳梅英洛神花蜜餞。廿七、陳良光棗泥酥一盒老婆餅一盒。廿八、張玉蓮橘子十斤。

抽獎助興：本會爲了助興，設計了壽星抽現金獎節目，十一、十二月壽星各有四個獎，金額不多，大家高興。大家爲得獎人歡呼，得獎人高高舉起票根，向前衝去領獎。領了獎又興高采烈地把獎金捐獻回本會，又一陣歡呼鼓掌。沈芷嫻抽到最高金額八百元，加兩百湊足一千，捐贈我會。掌聲中司儀黃新燕及張忠春理事長說，非常謝謝大家對本會的愛護。

得獎壽星計有：十一月份，譚錦料二百元，陳月輝四百元，陳文忠六百元，鄧佩華八百元。十二月份，李藹璉二百元，陳雲珍四百元，張文煒六百元，沈芷嫻八百元。八位壽星都把獎金捐回本會。

慶生會活動在歡樂氣氛中圓滿結束。

(李紹玲二〇一〇一二二一寫於板橋市)

僑務委員會 2011 年「輔導僑商創業學程」預訂辦理時間表 (全程以中文教學)

班 別	研習日期	課 程 內 容 簡 介
1.西式糕點製作班	3月7日至3月18日	實作學習適合在海外創業之各式西式糕點製作
2.傳統麵食製作班	3月21日至4月1日	實作學習適合在海外創業之各式傳統中式麵食及麵點製作
3.養生素食製作班	5月30日至6月10日	實作學習適合在海外創業之各式中式素菜養生料理
4.台灣小吃製作班	8月8日至8月19日	實作學習適合在海外創業之各式台灣小吃
5.中式糕餅製作班	8月22日至9月2日	實作學習適合在海外創業之各式中式糕餅製作

報名資格：海外僑胞有意學習實作技術並在僑居地創業者，以 25 歲以上非在學者爲原則。

中華民國僑務委員會：台北市徐州路 5 號 3、15、16、17 樓

電話：886-2-2327-2600 · 傳真：886-2-2356-6367

E-Mail：ocacinfo@mail.ocac.gov.tw