

印尼歸僑協會第三季慶生會 暨健康講座圓滿舉行

金翠萍

2024年9月22日，印尼歸僑協會於台北舉辦了第三季慶生會暨健康講座，這場活動特別為協會內的61位壽星慶祝生日，同時也為協會的長者們安排了一場以「神奇的外泌體」為主題的健康講座。此次活動除了讓會員們享受了溫馨的慶生活動，也提供了關於外泌體的最新健康資訊，讓大家從中獲益良多。

壽星齊聚 共度歡樂時光

協會的慶生會一直以來都是會員們一年中最期待的活動之一。這次的第三季慶生會吸引了61位壽星參與，他們不僅為彼此送上祝福，還各自帶來了一道家鄉風味的菜餚與大家分享，讓整場活動洋溢著濃濃的親情與美食的香氣。每位壽星在慶生會中都感受到來自協會與朋友的溫暖，無論是美食還是笑聲，都讓壽星們度過了充滿歡樂的午後。

活動現場擺滿了色香味俱全的佳餚，從印尼的傳統料理到台灣的家常菜，每一道菜都蘊含著參與者的心意。大家一邊品嚐，一邊交流彼此的生活與回憶，這種文化與情感的分享讓整個慶生會更具意義。協會長者們雖然年歲漸長，但他們的精神氣十足，活動氣氛也因此充滿活力與愉悅。



健康講座：了解神奇的外泌體

除了慶生會的美食與溫馨氛圍外，此次活動還特別安排了一場健康講座，講座的主題是「神奇的外泌體」。隨著年齡的增長，協會長者們對於健康的關注日益增加，這場講座特別針對外泌體這一先進的生物技術進行了深入介紹，幫助長者們了解這種細胞外的小型顆粒如何對健康產生影響。

外泌體在近年來成為醫學界的研究熱點，講師以淺顯易懂的方式，向長者們講解了外泌體在細胞間傳遞訊息的重要角色，以及它們在疾病治療和抗老化領域的潛力。講座內容豐富生動，許多會員對此表現出極大的興趣，並在會後向講師提出了關於外泌體應用於實際生活中的問題。

對於協會中的長者來說，這次健康講座不僅是一場知識的饗宴，更是幫助他們更好地了解如何通過現代醫學科技，提升自身健康與生活品質。講座後，許多會員表示受益良多，對於外泌體的神奇作用有了更多認識，未來也將更加注重健康管理。



傳遞愛與關懷，促進協會凝聚力

此次第三季慶生會不僅是一場壽星們的慶祝活動，也是印尼歸僑協會推動會員間情感交流的重要平台。協會一直致力於關懷會員的身心健康，尤其對年長會員的健康照顧尤為重視。透過這次活動，協會不僅表達了對壽星們的祝福，更以健康講座的形式，讓大家在慶祝的同時也能學習到寶貴的健康知識。

這樣的活動不僅凝聚了協會內部的向心力，也讓每位參加者都感受到彼此間的支持與關懷。特別是對於年長的會員來說，能夠在這樣的活動中獲得關愛與健康指導，無疑是一種情感與實際需求上的雙重滿足。



展望未來，健康與愛同行

印尼歸僑協會未來將繼續舉辦類似的活動，讓更多會員不僅能在協會中找到歸屬感，還能獲得更多健康相關的知識與幫助。協會始終秉持著關愛、互助的理念，特別重視會員們的身心健康，未來也將結合更多專業資源，舉辦更加多元化的健康講座與交流活動。

此次第三季慶生會暨健康講座的圓滿結束，再次證明了協會活動的重要性。它不僅讓大家度過了一個溫馨、充滿美食與歡笑的午後，也為會員們帶來了實用的健康知識，讓大家在歡慶生日的同時，對自身健康有了更深入的了解。期待協會未來繼續舉辦更多這樣有意義的活動，讓愛與健康陪伴每一位會員前行。