

春日慶生會暖心登場 同僑歡聚共度美好時光

金翠萍

在春意盎然的三月，印尼歸僑協會於中華民國114年3月16日舉辦了溫馨熱鬧的第一季會員慶生會暨健康養生講座。此次活動不僅是一場為壽星們慶祝生日的歡樂聚會，更是一場結合健康知識、齊聚會所交流與文化情感的溫馨盛會，讓在場每一位會員都收穫滿滿。

同僑情誼長存 慶生聯繫情感

印尼歸僑協會長年來致力於服務會員、促進同僑之間的維繫情感，每一季舉辦的會員慶生會，已成為協會傳統之一。壽星們齊聚一堂，親朋好友齊聲唱起生日快樂歌，氣氛溫馨感人，鼓勵大家多多出席摸彩活動亦是重要環節，讓大家能開開心心度過一天。



活動中，也邀請了獎學金得主因返鄉無法出席會員大會而錯過頒獎典禮的印尼僑生，在此次慶生會中補頒獎學金並公開表揚，象徵對新一代學子的關懷與肯定，讓他們感受到協會的支持。



此外，活動當天許多志工及會員分享自己準備的點心及印尼風味餐點，也有象徵長壽的壽桃，壽星們在抽獎中幾乎人人有獎，現場笑聲連連，長輩們吃得開心、聊得熱絡，共度了一個輕鬆愉快的午後時光。



本次活動另一大亮點，便是邀請來自醫界的特別來賓——夏漢詳醫師，進行一場主題為**「隱形殺手 - 高血壓」**的健康講座。

夏漢詳醫師，畢業於台灣大學醫學院的夏漢詳醫師是一位道地的台灣人，他是從小在印尼成長，後來才回到台灣繼續學業，所以夏醫師不僅精通台灣語言，也能流利使用印尼語，這使他能夠跨越語言和文化的障礙，更好地與來自不同背景的人溝通。

夏醫師雖為台灣醫師，卻有著與協會會員相似的背景。自幼隨父親前往印尼就業，後來返台就讀台灣大學醫學系，說得一口流利印尼語。這樣的成長經歷，使他在現場迅速拉近與會員之間的距離，也讓講座更具親和力與真實感。



一一四年第二季慶生會

謹訂於民國114年5月25日(星期日)
下午二時舉行四月、五月、六月壽
星慶生會。歡迎壽星、家屬、本會
理監事及會員一同參與同歡。

他首先說明了高血壓的定義與危險性：

- 正常血壓應為收縮壓小於120，舒張壓小於80 mmHg；
- 高血壓則定義為收縮壓高於140或舒張壓高於90 mmHg。

被稱為「隱形殺手」的高血壓，往往在無明顯症狀下，已悄悄對人體造成傷害，甚至導致中風、心肌梗塞、腎衰竭等嚴重併發症。夏醫師強調，定期量血壓是預防的第一步，尤其是年過40歲的族群，每3至6個月就應檢查一次。

講座中也介紹了家用血壓計的正確使用方法，並強調生活型態的調整對血壓控制的重要性：

- 少鹽飲食：每日鈉攝取不超過2000毫克
- 規律運動：每週至少150分鐘中強度運動
- 控制體重、戒菸限酒、睡眠充足、減壓放鬆
- 推薦的飲食模式為DASH飲食法（多蔬果、低脂乳品、低油鹽糖）

他以生動的案例，提醒大家不要等到症狀明顯才警覺，「高血壓是可以控制的，只要你願意從今天開始改變生活習慣，就能保護你的心血管健康。」



夏漢詳醫師簡介：

國立臺灣大學醫學系醫學士
中華民國家庭醫學科專科醫師
糖尿病共照網認證醫師
中華民國肥胖專科醫師
IFECTW功能醫學臨床受訓醫師
祥明診所主治醫師
森心林診所主治醫師
晶漾診所主治醫師
麗星診所主治醫師

