

雅加达济锦善社德教会向史默鲁火山灾民援助物资



【本报讯】2021年12月4日，在东爪哇 Lumajang 史默鲁火山 (Gunung Semeru) 爆发，在当地政府和社区组织继为受火山喷发影响的居民提供人道援助。

援助其中之一是来自印尼雅加达济锦善社德教会 (YEMI) 在 MNC 关注、印尼佛教徒代表协会 (Walubi)、泗水济缘善社德教会和王府堂的支持下，共同分享社会福利服务，一起关注史默鲁火山爆发火山受害灾民捐助物资，援助口号为“印尼坚强、印尼成长”。

12月9日，通过这项



志愿者准备启程



载满援助物资的卡车

社会福利援助活动，志愿者们以500袋大米(每袋5公斤)、500包方便面和500箱矿泉水向史默鲁火山喷发受影响的居民分发了援助物资。参加援助活动志愿者包括：莫泰国 (Eko Selamat)、洪清贤 (Budi Angkasa)、王府堂的 Arif Prosojo, 此外还有李福安、莫明

春 (Amin)、林庆文 (Eddy Bun) 我们共同关心的一种形式，以帮助东爪哇 Lumajang 县区的兄弟姐妹，他们在2021年12月4日星期六遭受了 Semeru 火山喷

发的影响。”

他补充说，“他们分发的援助物资，是来自各热心人士捐助者筹款的结果。因此，我们感谢参与帮助我们在 Lumajang 的兄弟姐妹的捐助者。”

许国照希望这项援助对火山爆发影响的 Lumajang 居民有裨益。

YEMI 与辅导主席伍瑞章博士 (DR. Eddie Kusuma SH.MH) 从不厌倦为社区民众造福的社会活动，不仅是接种疫苗，还有其他一些服务，例如提供义肢、援助灾民和定期举行献血活动。 苏吉利/哈金报道

江夏堂黄氏宗亲会黄庆吉传授自创 AW 3S 体操



黄庆吉老师在作示范动作



出席当天锻炼的队员合影



蒋基山、黄庆吉老师、黄国栋

【本报讯】2021年12月12日(星期日)下午15时，雅加达江夏堂黄氏宗亲会顾问、印尼第一活力激励讲师、AW 3S 体操创始人黄庆吉，在江夏堂黄氏宗亲会教授 3S 体操新操式。热爱健康的宗亲或运动员，都来到会所大礼堂，进行操练。当日，巧逢黄庆吉老师67岁生日，雅加达江夏堂黄氏宗亲会秘书长黄国栋、体操队团长蒋基山及黄庆吉夫人及团员等20多位队出席及并为他举行简朴的生日庆祝活动。

黄庆吉是印尼有第一号称有活力力的激励大师，时常出外受邀请讲解奋斗生活、鼓励和唤醒观众增强信心、积极乐观的讲座会。最后黄庆吉激励师也传授 AW 健康活力、开心 (Sehat, Semangat, Senang “3S”) 体操。

黄庆吉他能创造这套体操的缘起，在于他时常出门的活动中，遇到脚部关节不灵活的现象。黄庆吉老师是个羽



切生日蛋糕



操练情景

毛球爱好者，虽不时受到膝盖骨疼痛的困扰，但一直无损其热情。大约在2013年，这个积病终于还是影响了他的生活和工作，当时坐着痛站着也痛，去医院拍过X光片，找过四、五位医生诊断，均说他的膝盖骨摩擦得薄，需要动手术。他不相信医生的说法，后来去国外治疗，包括新加坡和马来西亚，外国医生也这样说必须施行手术。

这时，他在家练习武术招式的时间内配合音乐声继续练功，感到轻松有趣，放松心情，调整状态，殊不知 AW 3S 体操的出现是无心插柳成荫，结果竟不医而自愈了，连之前帮他治疗过的医生也感到莫名其妙。

他创立 AW 3S 凭着自身的功夫底子和硬朗体魄，他试着找了几种健身操，主要是针对腿脚的运动。

随后他整理和修改后，为了造福社会大众，让大家有健康的身体，活力、开心的心情，轻松自在的脚步，达到健身操运动的境界，发明自创的健身操式。以 A.W. S3 为名称。A

W. 是黄庆吉老师的简称。是健康、活力、开心 (Sehat, Semangat, Senang “3S”)。这招式救了很多，原本要动手术的患者，学了这 AW3S 套操，都受到意想不到的效果。

他说，中年人或老年人骨骼开始老化或疏松症，若勤劳锻炼这套 Aw 3S 体操，能推迟骨骼老化，甚至能有起修复或减轻关节间的疼痛甚至痊愈。

他指出，2019年在爪哇 Diponegoro 大学曾有位大学生以 AW3S 作为硕士论文体裁，找外人验证，练这套操的效

在这疫情大流行时期，要有积极的乐观态度，经常锻炼身体才能提高身体的免疫功能。虽然打了新冠疫苗，除了遵照健康卫生规则；勤洗手、戴口罩外。锻炼身体提高免疫功能是重中之重。

蒋基山表示，Aw 3S 体操，在雅加达有16个锻炼点，在这里锻炼的队友，在疫情大流行前是近百多人，由于受疫情影响，人数也减少了许多。他说，“今也感谢热心队友带来庆祝黄老师生日的食品及其他，祝福黄老师寿比南山，福如东海，为印尼人民的健康及建立积极的乐观继续做出贡献。”

黄国栋表示，将于2022年1月9日(星期五)下午15时，在江夏堂黄氏宗亲会会所进行 AW 3S 体操，活动遵照卫生规则。若有意参加者，我们无任欢迎，更欢迎黄氏宗亲们踊跃参加活动，锻炼身体，增加健康体质。

本报记者明光报道/摄影

苏北华裔妇女姐妹会关爱孤儿分发圣诞礼品

【本报讯】在圣诞节和新年将临期间，苏北印尼华裔妇女姐妹会 (Persaudaraan Wanita Tionghoa Indonesia) 简称 (PERWANTI)，主席黄瑞琴 (Sukawati Ngaserin)，筹委会主席许丽晶 (Surina Kasim)，秘书陈春析 (Nelly Tan)，财务钟伟宏 (Wieny)，各部主任李美蓉

(Lie Mei Yong)，邱兰英 (Suryani Fortunata)，许樱桃 (Kang Meri)，张明珍 (Lisa Tio)，邓宝珍 (Dewey)，满月碗 (Farida Pandana)，何娜莉 (Hotnauli Manik)，张美华 (Hartiniwati)，徐金丽 (Tio Kim Lie) 等陪同下，于2021年12月10日(周五)，在民礼 7.5 公路。Psr II/ Pendidikan Kel.Lalang, Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak “Bait Allah” 举行圣诞节和新年庆祝会。

黄瑞琴主席和所有为筹备工作发挥积极合作的委员会成员表示感谢，同时也感谢苏北和棉兰印华百家姓协会及会员们，也感谢所有愿意传

递爱心的捐助者，最后也感谢 “Bait Allah” 孤儿院院长和新接待我们到来的管理人员及所有支持我们的人，让此次活动能够顺利进行，希望这简单的活动，能给大家愉快善举，并为孤儿们带来快乐。

筹委会主席许丽晶称，感谢黄瑞琴主席和会员们的

信任，使筹委工作从筹备到活动举行期间辛勤提供帮助，今天社会服务活动，旨在为孤儿们送一份爱与关怀，再加上与孤儿们一起进餐，虽然他们无父无母，也让他们感受到世间还有温馨关怀，今天所赠送的物品计有盒饭、白米、米粉、椅子、圣诞礼物、文具、牛奶及饼干零食等。愿大家的善举得到全能上帝的祝福和恩典，我们希望每个人都健康快乐，通过遵守卫生防疫规定，来保持健康，对姐妹会和孤儿们将要庆祝圣诞节和元旦新年，我祝你们圣诞快乐！2022年新年蒙恩！ (国强报导)

