

慈濟在齋戒月分享人間愛心



Batu Ceper 02
小軍分區指揮官洛哈尼



Mekarsari 警察局副
局長蘇約多



Mekarsari 村長洛雅尼



Tan Lin Nio 夫人=Mak Dede
養生廟創辦理事會



雅加達西區 He Qi 慈濟團隊合影



Sx. Yunus 代表慈濟印尼

【本報訊】為了迎回 1443 H 年/陽曆 2022 年開齋節，在位於 Daan Mogot 街珍卡連鎮與其周邊的 He Qi Barat I 的慈濟，於周一(17/4)在丹格朗鎮 Rawa Kucing 村的養生廟分發 2,300 份愛心礼包，內含 10 公斤大米、10 包大愛即食面、1 升 Filma 食用油。

根據調查取得的数据分發領券後，慈濟向 6 個坊組的 33 個鄰組分發 2,300 份愛心礼包給有需求的人，到場出席的人物有 Batu Ceper 02 軍小分區指揮官洛哈尼 (Rohani)、警察局副局長蘇約多 (Suyoto)、Mekarsari 村長洛雅尼 (Royani)、養生廟創辦理事會 Tan Lin Nio 夫人/Mama Dede 等等，在履行衛生規程的情況下分發愛心礼包。



象徵性地遞交愛心礼包



履行衛生規程分發愛心礼包

時間從印尼西部時間 08:00 開始直到結束。來自慈濟的志工由 Sx Junus 帶領，陪伴者其中有 Sx Robert、Sj Medina、Sj Christine、Sx 梁國瑞、Sx 梁德明、Sx 袁滿安、Sj Jessica、Sj Nilawati、Sx Burianto 和其他 50 名慈濟志工。

慈濟希望這些援助品給居民帶來好處，協助居民減輕長期受疫情影響的生活負擔。

(BAM/HAN)

泗水 SINAR 印尼東岳太極拳協會 搬遷 Ciputra World 新場所

【本報泗水訊】SINAR 印尼東岳太極拳協會 (ADYTI) 已正式遷至泗水 Ciputra World 新訓練場。4 月 9 日啟用的慶祝活動十分熱鬧，ADYTI 東爪哇管理委員會及成員出席。

ADYTI SINAR 主席蘇茜 (Susi Tambunan)，副主席王聲漢 (Yohan WA)，楊瑞娘和秘書 Morin 出席。

蘇茜主席表示，她的團隊之前曾在 Suko manunggal 練習過。她說：“我感謝各方，為實現這個新的訓練場，希望今後更加完美。”

她說：“目前 ADYTI SINAR 有 50 名成員。每周二、周四和周六早上從 05.30 - 07.00 WIB 開始努力練習。”

她指出：“希望這個新的場所，更先進、更健康、我



翁梅麗移交書本予蘇茜主席



吳天成移交捐款予蘇茜主席



東爪哇 ADYTI 與 ADYTI SINAR 理事在慶祝新場所活動合影



在新場所 Ciputra World 前鍛煉東岳太極拳

們可以更積極地練習，並增加會員數量。祝在新場所繼續努力鍛煉。”

同時，太極老師吳天成表示祝賀。他說：“希望所有鍛煉的人都能利用這良好的設施，更加勤奮鍛煉。”

他補充說：“太極拳是一項適合所有人的運動。每個人都正在變老，都需要鍛煉。太極拳最適合，因為它用心，調節呼吸，釋放體內能量。太極拳是一種鍛煉心智敏感性的武術，所以它不”不會很快變老。太極拳是一種很好的文化。”

翁梅麗、吳天成給予祝賀並代表東爪哇東岳太極拳贈予、吳天成也捐助款項予 ADYTI SINAR 由蘇茜主席代收。

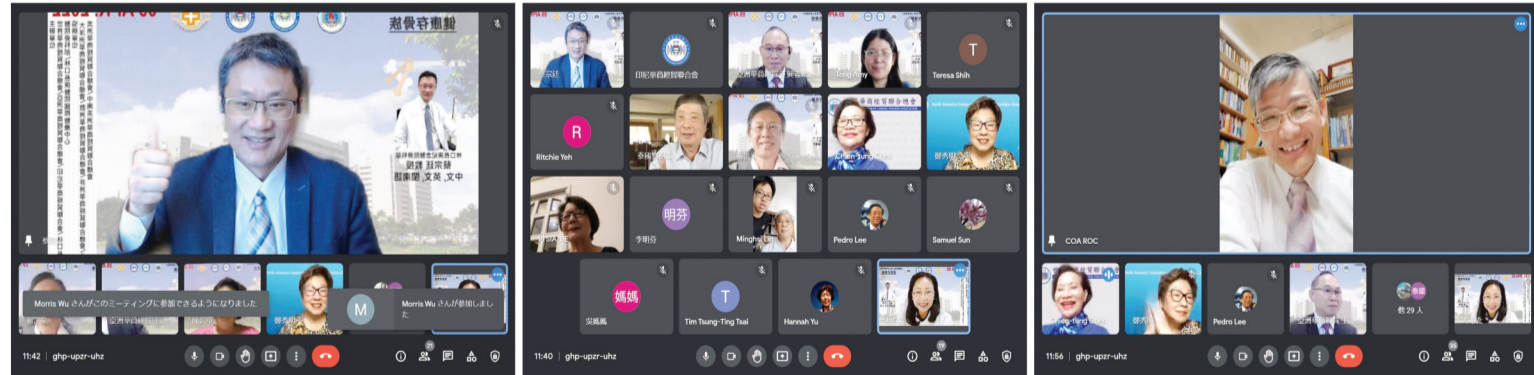
@Nto tze/HKJ

世界華商經貿 16 國家 20 城市 超過 130 人上線 [OBJ] 關心健康

【本報訊】2022年4月9日亞洲華商經貿聯合總會、世界華商經貿聯合總會及印尼華商經貿聯合會，聯合主辦線上健康講座《健康存骨族》，邀請長庚醫院蔡宗廷教授主講，130多位世界各地僑領及貴賓參與線上視頻講座。農發董事長洪忠修博士致詞時特別強調蔡宗廷教授現職長庚大學醫學系專任教授，林口長庚醫院骨科關節研究中心主任，骨科部脊椎科主治醫師。這次的講座主題非常切合現代人最經常面對的健康領域，為我們大家最關注的健康議題帶來新知，非常高興今天健康講座邀請到我國的骨科部脊椎科權威台灣林口長庚醫院蔡宗廷教授，帶大家一起來認識現在非常熱門的骨科，脊椎科醫學領域，相信在今天蔡教授的分享之後，我們會對這個常見的病症有更深的了解，也一起迎向更健康的人生。最後再次感謝華商經貿聯合會團隊的用心安排，造福全世界的華人。

亞洲華商經貿聯合總會王興義總會長致詞時表示，華商經貿聯合會的成員主要是來自於歷年回台參加委會各類經貿研習課程的人員，大家結業回到僑居地之後也依然維護著深厚的情誼，各地的會務活動也非常活躍，例如亞洲華商經貿聯合會就時常舉辦各類經貿研習課程，產學論壇，健康講座等等，成效深獲各界的肯定，華商經貿聯合會長期以來團結各地的華商朋友介紹配合台灣政府推動各項政策。台灣的醫療水準名列世界前茅，在疫情期間我們突破時空的限制，邀請最頂尖的長庚醫院權威醫師為我們全世界的華商朋友提供最重要的健康醫療資訊，讓大家可以強身防疫，希望大家能夠平安健康地度過這次疫情。這是2021年以來第七場華商經貿和長庚醫院聯合舉辦的健康講座，我們持續舉辦醫療健康講座，主要是提醒大家預防重於治療，真的要治療的時候，如何找到好的醫師，優質的醫院，合理的費用，即時及精準治療，這是我們華商經貿的服務項目之一，我要感謝這次活動的籌備主委李玉香輔導總會長，陳逸凡醫療專家執行長，大川佳那資訊長以及所有的服務團隊，他們是這個活動幕後最大的功臣。

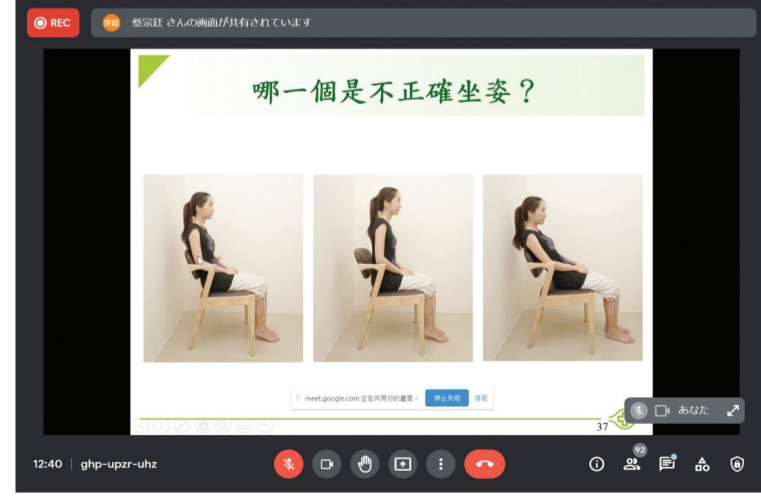
籌備主任委員李玉香輔導總會長致詞時表示，感謝長庚醫院持續安排各個醫療領域最權威的醫師，為我們全世界的華商朋友介紹最新的醫學新知，預防之道，如何檢測，如何治療，為我們全世界的



華商朋友的健康把關。

印尼華商經貿聯合會 馮新笑會長致詞時表示，感謝這次活動的籌備及服務團隊，希望今天的活動圓滿成功，大家收穫滿滿。

線上演講會貴賓雲集，世界華商經貿聯合總會林基成總會長，杜兆明監事長，亞洲台灣商



會聯合總會劉樹添名譽總會長，台農發董事長洪忠修博士，林信慧僑務委員，世界華商經貿聯合總會李志俊名譽總會長，吳毓華名譽總會長，吳陸野名譽總會長，黃正男名譽總會長，北美洲華商經貿聯合總會鄭秀明總會長，中南美洲華商經貿聯合會

陳碧華總會長，大洋洲華商經貿聯合總會總會長，紐西蘭華商經貿聯合會李明芬會長，芝加哥華商經貿協會石鴻珍會長，日本華商經貿聯合會陳慶仰會長，馬來西亞華商經貿聯合會江鈞仲會長以及加拿大多倫多華商經貿聯合會葛華琳會長，北科大學森貴教授，泰國挽那扶輪社吳順國社長.....

在演講中蔡教授讓我們了解什麼是骨質疏鬆症，背痛的原因，如何保護我們的脊椎，脊椎常見的疾病與手術，如何及早發現，精準診斷及治療。

讓我們知道如何預防骨質疏鬆症以及治療方法，均衡飲食，並增加鈣質與蛋白質來源，適當接受日照，適當的運動可增加骨質密度和強健肌肉，降低跌倒和骨折風險，保持適當體重，不熬夜，不抽菸，節制飲酒及咖啡因攝取，並且教導大家預防骨質疏鬆症，如何吃及正確的補充保健品。預防骨質疏鬆症的運動原則，浴室防跌的技巧及方法。

根據統計，有80%的人一生中曾經歷過下背痛的症狀，如椎間盤突出，椎間盤老化，減少下背拉傷，平日多做核心運動訓練。

腰酸背痛主要的原因，過度負重，使力不當，外力撞擊，姿勢不良，所以要有良好的姿勢，適當的運動，要選擇床鋪軟硬適中，服貼脊椎正常曲線。

避免腰部扭傷的正確身體應用力學，檢視日常生活，拾舉物品，站立姿勢，走路姿勢，坐姿，駕車坐姿，睡姿及床等。

脊椎常見的疾病：肌肉韌帶拉傷，退化性關節炎，椎間盤突出，骨質疏鬆，壓迫性骨折，椎骨滑脫，感染與腫瘤。

若持續性背痛，神經症狀，合併發燒，體重減輕，要看專科醫師。什麼情況需要開刀？機能喪失，下肢無力，大小便失禁，劇痛，藥物治療無效超過6個星期，嚴重脊椎病變，椎管狹窄，椎骨滑脫，骨折，腫瘤及細菌感染。

結論：骨質疏鬆症是常見的問題，要提早存骨本，下背痛常與脊椎病變有關，良好的姿勢以適當的運動可預防下背痛，下肢無力或疼痛超過6星期要看專科醫師，發燒及體重減輕不可輕忽。

蔡教授在一個小時的演講及30分鐘的問答，知無不言，言無不盡，讓我們了解了如何預防發現，精準診斷及治療骨質疏鬆症下背痛及脊椎相關的病症，受益良多。