

万隆 Sumber Sari Sport Club 健身太极组成立 15 周年



李安华主持节目



刘开盛为太极庆典祷告

【本报讯】3月21日，万隆 Sumber Sari Sport Club 健身太极组庆祝成立 15 周年。早上 6:30，晨曦徐徐拉开了帷幕，是一个绚丽多彩的早晨，我们 72 位一律穿上太极组印有 15 周年图案的白色无领衬衫，齐聚在 Imah Djoglo 宽敞的停车场健身，因为有庆典活动，我们仅练习太极八式及十八式两套动作。

15 年来每周两次都是在同样的时间开始锻炼身体，除了太极外还有拍手，甩手，用“竹筷棒”拍打经络穴位，还有示范用轻便的杠铃做简单的提拉，颈部伸展，舌头操等头部动作，毕竟我们多是爷爷奶奶级别了，适可而止，量力而行。

话说庆典活动始于七点钟，就在 Imah Djoglo 举行，因为一些组员还要开店上班，主席的 Sunda 餐厅也要正常营业，选择在早上做简单的庆祝是非常适合我们每个人的时间。

庆典由李安华主持节目，刘开盛带领大家祈祷。过后，邱华伟主席简单致词，都希望大家养成定期锻炼的习惯可以为我们带来健康与快乐。

主席夫妇在老队友陪伴下点燃了生日蛋糕上的蜡烛，大家拍手齐唱生日歌，欢乐与喜悦在每个人

心中荡漾，扇熄过蜡烛，接下来就是我们在 Djoglo 花园的全体大合照。之后就是太极组的早点恭候，主席夫人叶慧慧煮了两大煲还滚烫的鸡粥，非常美味，配了菜脯炒鸡蛋，炒酸菜，炸油条，撒葱花，淋点辣椒汁，垂涎欲滴令人开胃，即简单健康又可口，还有队友带来的润饼 lumpiah 蘸花生酱，魏惠珍也带有两大桶番石榴果汁，我们大快朵颐，尽情享受美食。

娱乐节目也在我们品尝早点的同时上场，后院绿油油的草地上仿佛给大地铺上了碧绿的地毯，周围的树木茂密繁盛，这自然的环境成了我们现成的舞台，由黄凤英舞蹈老师齐备了两组 Line Dance，一组是轻快音乐的舞步，另组可称是阿娜多姿穿 kebaya 的舞蹈，每组十位，学员在老师勤奋指导下都跳得认真又起劲。还有曾风云与张静芳示范的木兰双圈“哪吒探海”，伴着动听的中国民乐，身轻如燕，体态优美。友族 Ennie 女士也独演 Kuda Lumping Sumedang，为我们太极组的庆典活动增添色彩。

为不妨碍各自的工作，太极理事组在时间的安排上以及各项的筹备都拿捏得极有分寸，最得体的是



曾风云与张静芳 示范木兰双圈

把组员们相互捐献的糕点都分装在方盒内，每人都各得一盒，即省了餐饮时间又可带回去品尝到每人带来的各种糕饼 果冻等，真正让我们感受到共同度过了那难忘，热闹，和谐，简单，又不乏快乐和丰富的纪念活动。这就是我们 SSSC 太极组的魅力，庆典也在 8:30 完满结束。

[后记] 邱华伟主席领导下的太极组，走过了漫长路 15 年，近乎有 60 多



六福珠宝·国际演绎

六福集团现时在中国香港、中国澳门、中国内地、马来西亚、柬埔寨、菲律宾、老挝、泰国、美国、加拿大及澳洲拥有逾 3,350 个零售点，集团将进驻于国际市场特色新高机，积极拓展中国及海外市场，以配合本集团「六福珠宝·国际演绎」之企业愿景。



六福六心 宾至如归

集团本着「匠心独运·服务为本，以客为先」的精神，在经营理念上以顾客权益为第一，并秉承集团「六心服务」的宗旨，用「心」了解顾客需要，从「开心接待」、「贴心关怀」、「细心聆听」、「尽心协助」、「信心推介」至最后的「细心跟进」，时刻为顾客提供优质服务。



六福珠宝 LUNFOOK JEWELLERY



MUDIK?

返乡团圆

NO WORRIES

双喜临门

享受经济愉悦的居家度假乐趣

净价 IDR 928,000/间

有效期：2024年4月4-17日

预订电话 021 2977 6800 | WHATSAPP 0817 6796 800
WWW.HIJAKARTAGAJAHMADA.COM

Holiday Inn & Suites

印尼国庆期间 SSSC 的升旗仪式非常隆重，请了士兵教会了大家升旗的各种礼仪，伴随着庄严国歌，向国旗敬礼。黄凤英老师还带领学员挥舞纸国旗齐跳 Hari Merdeka。祝愿印尼祖国繁荣富强，国泰民安。春节期间我们也在东方酒楼聚餐庆祝。

SSSC 主席团也会组织去某地旅游，不久前去 Garut Situ Bagendit 一日游。邱主席好人缘，心胸豁达，做事认真、重视承诺、非常随和。又不乏善于伶俐的理事们，但愿走过 15 年后在他们带领下，让大家更团结取得更加辉煌的成就，加油。

太极学员黄小梅供稿



主席夫妇点燃生日蛋糕的蜡烛



黄凤英老师(左上)与全体舞蹈员



黄凤英老师带领的 Hari Merdeka



理事组赠送礼品给主席夫妇



LD My Home Town



Tari Kuda Lumping Ennie di ultah ke 15 SSSC



SSSC 去老人院捐献爱心