



2008 Spring Festival Celebration Banquet 2008 春節及理事就職典禮聯歡晚會

2008年2月9號大年初3華人聯誼會將在阿拉摩晏娜大酒店 Hibiscus 芙蓉廳舉辦 2008 年春節及理事就職典禮聯歡晚會，節目包括舞獅、卡拉 OK 點唱、BALL ROOM DANCE, 幸心舞蹈社的精彩表演和抽獎等。獎品包括中華航空公司提供的臺北來回機票一張（限已付 2008 年會費會友享用）歡迎全體會員和親人朋友一起慶祝鼠年到來。祝福大家都有一個健康順利的 2008

HCA Directors 理事名單

主席: 劉裘蒂 前會長: 蔡皚如

會長: 譚雪華 第一副會長: 王月杏 第二副會長: 路惟登

理事:

沈戴佩芳 蔡永強 鐘文漢 蕭定中 王智

李春生 劉邦智 路茜琳 路敏燕 丁瑩

金秀娟 高周倩霞 謝劉韻雅 汪俊裕 王樂伯

張秉懿 曹秀芬 劉美隆



Health Tips 健康第一

每天健康飲食 有五點要記牢

(一)每日攝入碳水化合物 250-350 克，即相當於主食 6-8 兩，可依個人胖瘦情況而增減，如為超重者，應減少主食攝入量。

(二)每日吃三到四份高蛋白食物，每份指：瘦肉 1 兩，或雞蛋 1 個，或豆腐 2 兩，或雞鴨 2 兩，或魚蝦 2 兩。以魚類、豆類蛋白較好。

(三)四句話：有粗有細(粗細糧搭配)；不甜不鹹(廣東型膳食每日攝鹽 6-7 克，上海型 8-9 克，北京型 14-15 克，東北型 18-19 克。以廣東型最佳，上海型次之)；三四五頓(指在總量控制下，分餐次數多，有利於防治糖尿病、高血脂)；七八分飽。

(四)每天吃 500 克新鮮蔬菜及水果，是預防多種疾病的有效措施。當然配餐時可再用適量烹調油、乾果及調味品等。

