



北加州臺灣長輩會
SENIOR TAIWANESE ASSOCIATION
OF NORTHERN CALIFORNIA
STANC.ORG

四十週年

40

特別季刊



FORTY-YEAR
ANNIVERSARY EDITION

JULY 5, 2022

目錄

會長的話/高逞陽-----	3
北加州臺灣長輩會第二十七屆 (2021-2022 年) 會務團隊-----	4
感謝捐款-----	5
長輩會，民主和服務的典範/陳文雄-----	6
日本病院附設卡拉 OK 教室/何啓宗-----	10
王伯松老師與長樂卡拉 OK/李玲珠-----	11
響亮的歌聲 ~ 為長青卡拉 OK 俱樂部鼓掌/洪美雪 -----	12
歡喜做 甘願受/ 曾華容 -----	14
懷念長輩會 / 陳麗都 -----	16
九旬長輩的挑戰/ 陳桂蘭-----	17
十年的回顧與期許/莊麗華-----	19
40 週年感言/謝智惠-----	21
長輩會與我/王淑梅-----	22
十年的愛、永不止息/黃桂華-----	23
智慧分享-----	24
編者寄語 / 陳碧雲-----	26

編輯/陳桂蘭、陳碧雲、高逞陽

封面設計/LEONA CHEN

會長的話

~ 高逞陽 ~

第一次聽到長輩會的名字是 1995 年，當時鄭志道會長的女兒是我鄰居。那時想尊老敬賢，長輩會一定是個很好的團體，但我要符合成為會員的資格，還很遙遠，想不到一晃，二十幾年就過去了，自己不但成為長輩會的會員還接下會長的工作。想來這是長年紀的福利。

2018 年擔任北加州臺灣同鄉聯合會（“聯合會”）會長時，第一次以來賓身分參加長輩會活動，剎那間立刻被這個活潑生動的氛圍所吸引，不敢相信這些載歌載舞的會員，很多都超過七、八十歲了，他們的心境比任何社團的會員都年輕。當下，不假思索，立刻加入長輩會，成為會員。



2021 年接任長輩會會長職務，瞭解本會的歷史，知道長輩會有今天的成就是經過多少前會長和義務參與服務的志工團隊的努力，真正是前人種樹，後人乘涼。享受前人恩惠之餘也希望學習前輩們的精神，努力回饋，可惜天不從人願，碰到新冠肺炎來攪局。這是從未有過的經驗，每次總在辦與不辦實體活動中糾結。每次宣佈不辦

時，相信理事團隊和我一樣失落。但不能拿健康來做賭注，畢竟我們是被列入較高危險群的“長輩”。在這種情況下，一年四次的季刊就顯得更重要了，謝謝秘書陳碧雲總是如期出版季刊。此外，由理監事們組成的關懷電話小組每三個月打一次電話，成為與會員們唯一的直接互動。除了問候，也確認大家平安、健康。謝謝理監事團隊，您們辛苦了。

為了能廣泛和會員們互動，我們成立了長輩會會員 Line 群組，能讓會員即時互傳訊息，也設立了長輩會電子信箱，讓有關長輩會的事務有一個集中的地方，同時感謝 Justin Lee 改善了長輩會網站意見建議管道，意外的驚喜是有住在台灣的人，尋找失聯很久的小學好友，費盡心思仍然找不到，最後透過長輩會網站尋求協助，我們將對方的資料轉送給被尋找的長輩會會員，促成雙方可以快樂聯繫、重逢。

2022 年 1 月 29 日在聯合會主辦的臺美人歷史系列講座，很榮幸請到我們的前榮譽會長陳文雄博士代表長輩會以“祖先唐山過臺灣，現代臺灣移民美國 -- 一個留學生的故事”為題做非常精彩的演講，吸引百餘人上線聆聽，反應真熱烈。在此致上我們深誠的謝意。

2022年1月，新冠肺炎因變種病毒傳染加速，疫情再度嚴峻，聯合會決定發放以募款由臺灣買來的 N95 及一般醫療口罩，免費送給聯合會裏八大社團的鄉親，我們配合將這些口罩發放給會員，希望長輩們可以得到更好的保護。黃桂華前會長一肩攬下北區的發放工作，謝謝您。

本紀念特別季刊承蒙多位前會長，理監事們及多位本會資深會員的惠予賜稿，秘書辛苦編輯，理事陳桂蘭仔細校稿，及年輕菁英 Leona Chen 設計封面，在此一併致謝。要感謝的人太多，不能一一致謝，但最不能忘記的是各位長輩的支持和鼓勵，給予支撐團隊不可或缺的動力，值得喝采。祝我們大家的長輩會 40 歲生日快樂! 繼續茁壯!!

北加州臺灣長輩會第二十七屆 (2021-2022 年) 會務團隊

會長: 高逞陽 (南區理事)

理事: 北區 陳保宗 (常務理事)、林宇哲、戴週娜、劉淑珍

南區 王淑梅 (常務理事)、林浚滄、施英琴、陳桂蘭、
莊麗華、謝智惠

監事: 蔡張淑美 (北區); 李美娜 (南區)

秘書: 陳碧雲

財務: 楊幼雲

顧問: 黃桂華、張祿生、許博榮



感謝捐款

這三個月以來，慷慨捐款包括: 邱俊邦/詹純真 \$3,000 ; 韓仁/高玉麗 \$100。如有任何錯誤，請連絡財務 楊幼雲 (408) 255-4987。

長輩會是非營利組織，您的捐款可以免稅，真誠邀請您支持我們。支票請支付給 STANC，並寄到:

c/o Ms. Yow-Yun Yang
1564 Eddington Place
San Jose, CA 95129

變更新電話

陳保宗 (510) 361-6377

林煖滄 (669) 265-7401



繳納 2022 年年費** (若有任何錯誤或疑問，請電財務楊幼雲 408-255-4987)

最近三個月以來沒有收到年費。由於武漢肺炎侵襲，兩年多來，顧及會員的健康，實體活動都停辦，理事會決議免收 2022 年會費。



長輩會，民主和服務的典範

陳文雄 ~ 灣區六度基金會會長
前長輩會榮譽會長



轉眼之間，北加州臺灣長輩會，已成立四十週年。可喜可賀，值得臺灣人的驕傲。長輩會在組織上，社區服務上，財務上，都是臺灣人在美國的一流表現。非常感謝現任和歷任的會長，理監事，幹事和義工，任勞任怨，千辛萬苦，服務鄉親，造福社會。他們熱心公益，只問如何服務長輩，從來不計較個人得失權位，令人感佩。

四十年前幾位同鄉的父母親，不會開車，在家無聊，構想組織長輩會，大家能聚會聊天吃飯，想不到成立之後，由於深合長輩的需求，會員急速增加，一度到達五、六百人，成為灣區最大的臺灣人社團之一。

首先感恩於早期先賢，設定章程，建立民主組織。一九八一年臺灣還是戒嚴時期，一黨專政，正值美麗島事件，施明德被判無期徒刑，姚嘉文、張俊宏、呂秀蓮、陳菊各判十二年徒刑。當時臺灣還是風聲鶴唳，草木皆兵的恐怖時代，長輩會在海外卻已建立民主制度。這看起來是小事，卻有歷史意義。人類幾千年來的進步是從帝王軍閥集權統治制度，以血淚銳變為民主制度。臺灣人民需經過漫長的 70 年才從專政極權變成真正的民主制度。長輩會的民主制度，比臺灣民主化更早廿五年建立。長輩會一路走來，組織內總有不同意見，甚至有時人多口雜，紛爭不和，結果都是依民主制度由理事會或大會，表決或協商，化干戈為玉帛。如果俄羅斯普丁學習長輩會，就不會出兵侵害烏克蘭，殘殺無辜。習近平也不會恐嚇武統臺灣，要併吞南海。長輩會的成立是臺灣人民民主的典範。

四十年來，長輩會對臺灣鄉親的服務，有目共睹，深受社區肯定。其實長輩會的所做所為，雖是區域性，卻俱有全球重大意義。長輩會成立的同時，世界衛生組織已經注意到，全球將來人口老化和少子化的問題，高齡人口的照護資源不足，人口的老化將成世界上的一大挑戰。2015 年該組織提出世界高齡與健康報告，建議具體的高齡健康長照體系及策略。長輩會的活動是此領域的先進具體典範。

例如在臺灣，雖然全民健保做的非常好，高齡人口的照護，仍是一大挑戰。臺灣現在的平均壽命約八十歲左右，而死前的平均不健康時間是 8.8 年（包括慢性病臥床，失能，失智，行動不便）。意即一般人六十五歲退休，健康活了六點二年，即進入不健康的八點八年，和疾病奮戰至去世。這期間可能醫療花費三至四百萬新臺幣。備受生死病痛掙扎的苦楚。

所以全球的挑戰是如何幫助高齡人口，活的老也活的好，追求獨立自主，有充分的體能及智能活動，參加休閒娛樂旅遊活動，鼓勵終生學習，增加社會和朋友連結，提供志願服務機會，提高貢獻價值滿足感。最重要是避免退休的人，無所事事，導致新陳代謝快速衰退，記憶力下降，進入失憶症。每日呷飽飽，睡飽飽，等死。如何縮短死前的八點八年不健康時間，至為重要。

四十年來，長輩會在幫助長輩們實在做了很多。借用廿四屆會長莊麗華的精闢分析，長輩會大概貢獻在：

1. 讓長輩不與社會脫節就不會孤獨

長輩會每年舉辦四次定期大活動：年度大會，母親節，父親節及重陽節敬老大會。每次都有數百人參加，除了午餐尚有唱歌舞蹈娛樂表演。此外還有懇親會，太極拳，卡拉 OK，登山，一日遊，二日遊，書法班，服裝表演，手工藝班等等。長輩們一年四季，都有期待參加活動，和老友歡聚，其樂融融。樂和過日，不知老之將至。

2. 健康長壽首先從心理開始，融入終生學習環境

活到老學到老。長輩會開過英文班，美國歷史班，入籍班，醫療學習班等等。並且社會人士資助數萬美金編輯出版八冊長輩的生活智慧和一冊養生保健專輯。內容豐富睿智，集數百長輩的經驗和智慧。主題包括養生，保健，病魔纏鬥，心理健康，人生哲學，修養，延年祕方，抗癌，三高，失智症，運動，獨居生活，命運，移民，氣，神明，笑淚人生，詩詞，友情，老來從子，銀髮歲月，旅遊，畫作，老與死，童年，臺灣話，養心，財富價值，處世待人，世界和平，留美記，臺灣的國際地位，預防老化，老人摔倒，禪悟，思親，尋幽，奇遇，志工，食療，各種疑難雜症，就醫記，老人智慧，家傳食譜，廚藝，人生百歲不是夢，書法，音樂，心靈故鄉等等。這些書是長輩們在終生學習過程中，操練腦筋，心智回春，充滿活力熱情，記錄下人生寶貴經驗。再過百年之後，必成子孫珍貴的文化寶物。

3. 成為“時尚達人”當義工，活跳跳貢獻服務社會。成為有用，有價值的人，進而編織彩繪的第二人生。

長輩會在北加州大概是臺灣社團活動辦得最多的團體。每次辦活動需要大量的人力資源，很多長輩都急公好義，志願當義工，大家同舟共濟，努力完成任務，這些志工服務，讓長輩覺得自己仍有充沛精力，也受到他人重視和尊重。有些會長及理監事，也從事募款活動。長輩會財務健全，存有長期公積金，大概超過廿萬美金，是灣區財力較好的組織。希望大家努力繼續募款，讓基金達到一百萬美金，以投資所得一部分，每年發放紅利，幫助有利於長輩們的活動。

由於這些活動，長輩們過的有朝氣，有希望，有友伴，也有自信。十年前548個會員調查，七十五歲以上的長輩佔到百分之五十一，八十五歲以上有百分之十五。而且大部分身體勇健，行動自如。長輩會從來不邀功，這些長輩活的老，活的好，活的笑嘻嘻，這是為什麼他們樂於參加長輩會。這是一個長青高壽又是活潑健康的奇異組織。

人生生老病死，起伏上下，成敗興衰，悲歡離合，成住壞空，福禍安危，都是自然的現象。上半生歡樂成長時光多，到了下半生，避免不了衰退，憂慮，消極的處境。

高齡者由於工作的結束、社交圈子縮小，易有離群後的孤獨、寂寞感。加上子女的成長和獨立分居，朋友的逐漸凋零，生離死別的刺激，易陷入孤獨悲觀，憂鬱恐懼，而造成心理上自我封閉、覺得日子無聊、不受關注、嚴重時會有其他生理與心理的疾病出現。問題是年輕人無法體會此種心態，政府也沒有提供足夠資源。在美國或在臺灣都急切需要長輩會這樣的組織來提升高齡人口的退休品質。北歐國家如瑞典，做的較好，他們老年人臥床的時間都較短。提供老年人口足夠的休閒活動，終生學習，志工服務機會，是全球迫切的社會福利議題。長輩會在這方面，對社會有極大的貢獻。

欣喜看到長輩會四十年的成長，不免想到未來。長輩會將來仍有機會發展，但也有挑戰。四十年來，長輩會的急速發展，固然是歷屆會長、理監事、幹事及義工的熱心和能力，也是八零，九零年代許多長輩移民到美國，前仆後繼，熱心投入長輩會。今天的情況已有不同，長輩們逐年年齡增高，陸續凋零，而且新移民越來越少，長輩會要成長，可能會有困難。以前年輕的一代

現在已變成熟齡，他們在美國生根立業，各自參加許多活動和社團，似乎他們參加長輩會的熱情不如他們的父母親。所以長輩會如何拓展新會員，是一個挑戰。希望長輩會，繼續努力，不斷改進服務內容，滿足新舊會員的需求，永續經營，展望百年貢獻社區的理想。



長青卡拉 OK 俱樂部



日本病院附設卡拉 OK 教室

~ 何啓宗 ~

多年前日本醫療法人健身會理事長兼善元台病院院長周東寬先生在院內創設卡拉 OK 教室，由專任講師教導唱歌時的基本腹式呼吸，曾有數十名前來參加的學員是病院內的患者，每星期一次，不僅增加娛樂，同時也有助益於患者的復健。根據調查，曾參加該院卡拉 OK 課程的患者中，很多人有明顯地改善病況。



周東寬曾發表一篇文章：「腹式發聲法」可以防失智、降血壓，讓你變年輕!



以下簡摘他認為唱卡拉 OK 的多點好處，供大家參考，希望能激勵參與我們長輩會卡拉 OK 俱樂部的活動。腹式呼吸是深呼吸讓肚子鼓起後，再慢慢地吐氣讓肚子消下去的呼吸法。呼吸量增加後，新鮮空氣就能貫穿全身。如此一來，就能促進血液循環，提高內臟的運作機能。進行腹式呼吸時，吸入的氧氣會比平常多 1.5 倍。吸入大量空氣會讓血管的收縮與擴張越發活躍，大量增加肺活量，並能促進血液循環、降低血壓。大聲唱歌的基本行為是做大量的腹式呼吸，這就是熱唱卡拉 OK 能促進健康的主要因素。

不只是身體的細胞，腦細胞也會因年長而老化減少，導致記憶力衰退。腦部的血液循環越不好，這現象會越嚴重。因為腦細胞比身體其他細胞需要更多藉由血液運送的氧氣與營養，熱唱卡拉 OK，透過腹式發聲吸入多一點氧氣，就能促進血液循環，也能防止大腦老化。

王伯松老師與長樂卡拉 OK

~ 李玲珠 ~



在灣區長輩中提起王伯松和何秀滿這對夫婦，可說無人不知。我第一次見到他們是在 Fremont 長青學院卡拉 OK 的課程。這是個選修的課，只因為自己喜歡聽音樂，一頭就投入這個課程。從此變成忠實認真的學生，也因而從中學到不少人生的常識和做人處事的知識。



看似簡單的七個音階，經王老師的說明，且說「音樂可以使人產生安定，輕鬆快樂，調節情緒，舒解緊張」。慢慢的悟出其中的奧妙，也使節奏和人體器官引起共鳴，使得身心放鬆。

每當上課時，王老師總是要我們放輕鬆大聲高唱，而老師在上課時間內，總是堅持站立，專注的傾聽學生唱出的每一段音符，那種堅持又敬業的精神讓我們各位學員尊敬又不捨。

這樣在 Fremont 長青學院中，培養了一群愛唱歌的同好，彼此同學中，感情都很融洽，從每週一次變成每週二次。不知何種原因，從此得另找棲所。很幸運的在 San Leandro 灣區的臺灣基督教會，歡迎我們每週使用二次，直到王老師發生車禍。而在 Fremont 伊莉沙白湖邊的老人中心允許我們每週三從十點到三點，持續到現在。

2017 年的某一天，王老師因太勞累，在 Fremont 發生嚴重車禍，他還念念不忘我們這批卡拉 OK 的學生們。從此，所有的會務由王老師的夫人何秀滿女士和吳健民先生(團員之一)執行，一切上軌道。2020 年的九月，王老師不幸逝世，遠離他鍾愛的卡拉 OK 學生們，令人惋惜！當時筆者回臺探親，因疫情嚴重，無法回美，不勝扼腕嘆息。

王老師，希望您在天之靈，保佑王夫人身體健康、平安，卡拉 OK 能延續不斷。



響亮的歌聲

為長青卡拉 OK 俱樂部鼓掌

~ 洪美雪 ~



是什麼樣的緣份，讓這麼熱情奕奕的大朋友們聚在這裡，無論是什麼年紀，還是如何不同的生活背景，這麼多年來仍是開開心心地一起大聲歡唱，不論歌喉如何，是否走了音？每位長青卡拉 OK 俱樂部的歌友們，你們永遠是第一名！

記憶中，這個俱樂部已成立很多年了！偶然有一天，我悄悄地走進那湖邊的教室，看到一群忙碌的人們，聆聽主唱者的卡拉OK 演唱，在銀幕和卡拉OK 機器前面，有位濃眉大眼的帥氣先生，他非常認真地數著拍子，並且熱心地指導演唱者，不論是臺灣歌曲，日本歌曲，流行歌曲，他都非常熟悉。最重要的是他的那份熱忱、堅持及多年以來的真誠奉獻，真的是天下無雙，世間少有。這位就是我們的最佳男主角：王伯松老師。當然夫唱婦隨，我們的何秀滿大姐也是忙前忙後地照顧著這一大群歌友們。大家一起唱歌，一起分享美食，偶爾還有郊遊，聚餐，比起朋友，似乎更像家人一般地相處，春夏秋冬，風雨無阻，能不能想像一下，有多少的回憶都一幕幕地記在每位歌友的腦海呢？



2020 年二月開始，由於武漢肺炎疫情的橫行，大家無法相聚一室，兩年多，



大家各自在家清唱！今年，2022 年三月，我們又開始聚會，真是令人振奮的新開始，希望這樣的緣份能不斷地延續下去。



為了慶祝長輩會成立 40 週年，寫下有關長青卡拉 OK 俱樂部的記事，原以為是一件非常容易的事，結果發現自己無法輕易地道盡那些曾經美好的回憶，那些長輩們對我的疼惜，歌友對我的關心，大家一起歡唱的愉悅。



特別感謝王伯松老師的奉獻，想念活潑可愛的許玉雯小姐，唱著江蕙的“博杯“，那份想和人生博鬥的心情; 當蔡媽媽從臺灣來的兒子陪她來唱歌時，她那幸福的眼神; 95 歲的王添福大哥，在生日那天，在眾歌友面前，還能作 10 下伏地挺身! 羅先生/羅太太，何大哥/何太太的夫唱婦隨，吳大哥、Helen 的南洋風情，歌聲演繹，這種種畫面，總是溫暖了我的心。看著每個人都很努力地讓自己過著更充實的生活，美好的每一

天，我真正地要為我們”長青卡拉 OK 俱樂部”大聲鼓掌！



歡迎參加我們長輩會的長青卡拉 OK 俱樂部，聚會地點在 Age Well Center Lake Elizabeth 老人中心，Fremont, CA。有興趣者，請連絡何秀滿 (510) 493-3879 或 蔡張淑美 (510) 921-8234。

歡喜做 甘願受

~ 曾華容 ~

二〇〇六年退休後，兒子怕我在家太無聊，於是買了幾本「數獨」演算題，讓我打發時間。我當它是一種數字遊戲，一玩就上癮，至今依然樂在其中，一天若不做，就像失落什麼似的有點不自在，數獨已成了我生活中的一部分。

話說二〇〇九年，我應邀在社區長輩的懇親會活動中幫忙做腦力訓練的遊戲，以「數獨」為講題。自忖規則簡單，變化無窮，是好玩的遊戲，只需在九宮格裡填一到九的數字，不必演算，但需要一些邏輯的思考及一點竅門，人人都可以玩又兼可訓練腦力，是年長者維持腦力的好方法。

當天來了三十多人，腦力訓練的遊戲排在活動結束前，我準備了三打鉛筆，拷貝多份練習題。當我介紹過數獨遊戲規則，列出各式各樣的範例後，才知道很多人沒玩過，也沒聽說過。我以最簡單的方法加以解說，只教初級的數獨，八十一個格子中只填二十七個數字。為鼓勵大家，答對的人有獎。

大半的長輩們很快就弄清楚了做法，專心做起練習題，有不少人第一次做數獨填字，居然全答對了，很是興奮，但有幾個人仍是一臉茫然，我一再強調這只是一種數字遊戲，不是考試，不要緊張。

時間結束了，有很多人不肯離去，還繼續在做。散會時，有一位坐在最後面的女士，悄聲告訴我：有幾個長輩在嘀咕：「真是的！老遠跑來，把我們當成學生，還要做練習題考我們。」

當時我第一個反應是難過和錯愕，花了心力，只是想讓大家學點東西，沒想到卻換來一些人的抱怨，心情好沉重，回家也不敢提及此事，深怕外子怪我多事自找麻煩。

夜裡居然做了一個夢，依稀記得自己在一片吵雜聲中悄然走出課堂，背後傳來一陣耳語：「把我們當小學生，填數字怎能算遊戲」？醒來覺得有點悵然，當時怎沒想到 BINGO（賓果）好玩、卡拉 OK 能帶動歡樂？

事後檢討，或許我真的錯了，上了年紀的長者來參加活動只是想與老朋友敘舊，並不想傷腦筋學東西；會場雖然以六、七十歲者占大多數，但也有八十

多歲的長者，事前沒仔細考慮到聽講的對象，是我的疏忽，應以趣味性、娛樂性的活動為佳，才能帶動整個活動的樂趣。

雖然只是小部分人的反應，令我好自責，耿耿於懷，多日無法釋然，外子說：「要求自己做到讓每個人都滿意，那是不可能的事。每件事盡力而為，就是做好義工的本職。難過和錯愕打哪處來呢？只要妳覺得有意義又是自己樂意做的事，不要因少數人的耳語，打垮自己的熱誠」。

團體中有時難免會有一些抱怨又何妨，正因有一群努力志願的工作者，才能鼓勵人們積極參與活動，奉獻的人也同樣蒙受其惠。一語驚醒夢中人，茅塞頓開。

二〇二〇，我卸下了十年來默默做了三任幕後秘書職的工作及團契義工，其中有苦也有樂，更學到不少做人做事的經驗及歷練，是金錢也無法買到的，若不是外子一席話，解開了我的心結，我一定仍裹足不前，無法體會服務長者是一件多麼幸福又快樂的事。只求付出，不求回報，才真正體驗證嚴法師：「歡喜做甘願受」的名句。

※本文已於 2022-05-13 02:00 刊登於世界日報家園版



數獨的遊戲目標是以數字填滿 9x9 的網格，讓每一行、每一列和每個 3x3 區域都有 1 到 9 的數字，但不能重複。遊戲開始時，9x9 網格中的某些格子已經填有數字。您的任務就是運用邏輯補上空缺的數字填滿所有格子。

8			9	6		1		
7		1	8		4			
6	3			1		8		
5	2							
			2		6			
							9	2
		5		2			1	6
			3		7	2		5
		4		5	1			8

1								3
		7	2	6			4	8
4			9	3	5			6
	3		4	8			2	
	4	1	6		9		3	
		6					8	9
5	7	8		4				2
			3				7	
2								5

懷念長輩會

~ 陳麗都 ~

我 55 歲就加入長輩會永久會員至今，那時的會長記得是鄭志道，經歷二十多年 12 位會長的領導期間，我也有幸地在四位會長任內當任了八年的理事，從中學習不少，結識很多朋友，自然而然地成為長輩會永遠的志工。



長輩會每年舉辦四場大型活動，早年，每次都有二、三百人參加，規模浩大，我常被分派到招待貴賓的工作，忙進忙出，但也覺得非常開心。插花是我喜愛的專長，所以幫忙插花、佈置、美化會場幾乎都少不了我的蹤跡。很多長輩會會員喜歡做手工藝，也曾多年在南迦南教會開班，教插花及織毛線衣、襪、帽子、手套等，忙碌卻踏實。

長輩會會員很多是臺灣來的傳統阿公、阿媽，見面時，特別有親切感。雖然已算不年輕，但仍活潑十足，會跳舞，也喜歡唱歌，一上台唱歌就忘了自我，常常唱得入神，完全忘記什麼時候歌唱結束該交出麥克風，仍然捨不得離開舞台。當年每年一次的一日遊都坐無空席，偶爾辦遠途旅遊，會員也都非常踴躍報名參加，大家同遊，有說有笑，樂融融，讓人永遠懷念。

二十多年後的今天，時不我予，很多朋友已離開我們，或已不方便出門，尤其是近兩年多，武漢肺炎侵襲，讓大家都得自己關警閉，成為道地的宅男宅女，加上病毒的隨時變種，往往傳播能力變得越來越強，大家誠惶誠恐，何時能再像以前一樣和長輩朋友過自由自在的生活，一起聊天？想起來，就不勝唏噓，無語問蒼天。期待疫情早日結束，我們能再度歡樂相聚！

長輩會是舊金山灣區服務長青臺灣人的最大團體，每位會員都是大家庭中的寶貝份子，值此四十週年生日，誠心祝福長輩會傳承至永遠。



九旬長輩的挑戰

~ 陳桂蘭 ~

記得在長輩會 30 週年的紀念刊上，家父 (陳震基教授) 與我都投了稿，當年自己尚未退休。家父明年就滿百歲，家母也已過世 25 年，而今我已退休九年，我們都是長輩會的會員。

八年前，家父跌倒，動了二次腦部手術，由於家父身體健朗，手術成功，恢復很快，但也從此無法完全自理。那時，我雖然剛退休，但無力獨自照顧父親，弟妹們尚未退休，並且有孫兒女得照顧，也難分身照顧父親，和弟妹商量之後，決定安排父親住進一家令我們都滿意的 Assisted Living Facility (養護中心)。該中心有吃有住又有活動，24 小時也有人輪班照顧，我們特別在家父的房間按裝 NHK 日本電視台，雖然家父聽力一直在退化中，但字幕幫助他看懂所報告的新聞，因而能知天下事，當年他也能看 email 和玩電腦上的遊戲，我們安心、慶幸家父樂意住在該中心，加上離我住家只有三哩路，



經常可以探望，即時送些他想要吃的零食及想用的物品。轉眼，如今已進入第八個年頭。

在疫情發生前，我們經常探望父親，每三個月有定期的驗血檢查和看醫生，偶爾參加長青學院的活動，必定帶他參加長輩會每年固定的四次活動，還有親朋不時的探訪，最要感謝的是教會的朋友林先生每星期日都會帶他上教堂，生活算是相當有規律。另外，也很感激蘇朝鴻先生的友情，經常傳寄 email 給家父，有日文、有中文，可惜近一年多來，父親已經不會使用 email，只能付印出來給他看。

2020 年 1 月，武漢肺炎爆發後不久，養護中心的看護和員工進進出出，家父因而染疫確診，所幸在隔離 10 天後，得以康復，解疫。之後，該中心按照政府衛生局的指示接種疫苗，直到最近已經注射第四針，家父也已渡過疫情難關。

2020 年 3 月 21 日是疫情發生後，我最後一次進去房間探望家父，從此養護中心拒絕訪客，幾個月後，也只能在門外，隔著玻璃大門，互相看望，或寫

字條溝通。父親目明，頭腦清晰，行動有些不便，可惜聽力逐漸退化，無法瞭解電話中的談話，又不能時常見面以筆代言，造成現在和他溝通的種種困難。

這二年半來的武漢肺炎，把我們的生活搞亂了，隨著疫情的變化，有時帶口罩、測體溫，可以在庭院跟家父會面，有時可以從後門進到他的房間，有時要有測試陰性報告和體溫正常，才能進去。但有時又因養護中心有人感染，再度拒絕訪客，這兩年多的期間，家父無法外出，也沒有訪客言談的對象，可以想像他的無奈，我們同樣感到非常不捨。

每天期待疫情趕快過去，但是每天的疫情報告，都讓我們不敢有如此的渴望，怕的是遙遙無期。今年的父親節即將來臨，但目前疫情仍然嚴峻，不能實體舉行長輩會父親節慶祝大會。此生此世碰到如此的大災難，真是無語問蒼天。但願疫情趕快過去，才能重享天倫之樂。

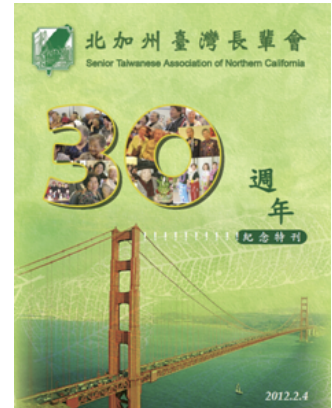


十年的回顧與期許

~ 莊麗華 ~



長輩會在 2012 年的年初出版了 30 週年紀念特刊，其中除了本會的簡介外並由陳柳江前故會長，詳盡敘述了早期長輩會的軼事。該週年紀念特刊相當成功的出版，初創時期的艱辛路程，風風雨雨的化解，後期的平順，全概括在內。近 30 篇懷舊追憶的心聲，及理監事、義工、會友的感言皆訴諸於文，外加百餘張精彩的照片，讓人愛不釋手，回味無窮。若有興趣瞭解長輩會創立的初心、成長的過程及對社區的貢獻，歡迎至本會網站 stanc.org 的「書籍專欄」內參閱這週年紀念特刊。期待長輩會能永續經營及持續茁壯，源遠流長。



不容易又一個十年了，讓我們先倒帶回顧過去的精彩足跡。長輩會自 2007 起在前故會長鄭志道先生的帶領下，團隊有了祥和的氛圍。緊接著會長陳秋月、李明珠持續堅守職務奠定良好的典範。在最近這十年又分別由會長陳柳江、莊麗華、林典謨、黃桂華及現任高逞陽，帶領團隊及義工敬業的服務且有很好的共識。這期間曾修改章程及選舉辦法以配合實務的需要。本會定期發行的長輩會通訊也在 2013 年尾獲得美國郵政事務機關的批准，使用非營利性標準郵件的價格郵寄。本會歷年發行的刊物在 2014 年全部捐贈予「臺美史料中心」作為展覽和收藏之用；希望臺美族能在歷史文物的紀錄上有所貢獻。

本會網站自 2010 年創設後，感謝在志工 Justin 費心經營下長期穩定地運行。網頁內容的更新，除了已發行的刊物及影片隨時可調閱觀賞和重溫外，並建立灣區社團首創的影像會員錄。本會各次活動的精彩相片及影片，皆由志工 Justin 和 Tony 攜手細心錄製及編輯。大會活動的內容和程序豐富多彩、靈活多樣。慣例邀請各方面的專家演講、各式不同領域的知識分享。除了結婚週年紀念、旗袍秀、時裝秀、懇親會、健康生活講座、一日遊等等，綜藝表演更常贏得熱烈的掌聲。長輩們臉上的歡笑，讓我們深感無比欣慰，籌



辦活動的辛勞也被沖淡。長輩們的生活能更增添豐富的色彩，開心快樂的過每個日子，這是我們努力的目標及衷心的期盼。

感謝前故會長鄭志道先生；他深知長輩會能走得更長遠，健全的財務至關重要。在 2007 年任內結合理監事，制定公積金條款，並暫設公積金特別存款金額為十三萬元。自此之後歸功於歷任各會長及團隊們經營有方，加上多位熱心的捐款，尤其陳文雄名譽會長加倍提升對本會的贊助，長輩會的存款日積月累，儲存餘額成倍數的增加。公積金特別帳戶的開設也於 2017 年 6 月正式完成。理監事會議亦獲得共識，將這繁重且層面深遠的工作交由最近兩任前會長及現任會長共同管理。

長輩會是以關懷老人，尊敬長輩，服務長輩為榮，並以提供一個溫馨快樂的銀髮族樂園為期許。記得劉瑞義牧師蒞臨本會演講時，曾鼓勵我們要『贏在終點線』。本人自從 2003 年加入長輩會至今已近 20 個年頭，這期間曾擔任志工、財務、秘書、理事及會長等不同的職務。希望在人生的後階段，點燃心中的火苗，留下美好的印象，享受在長輩會所做的事工。在此也特別感謝大家，長期對我的支持、陪伴與鼓勵。最後不論您想為慶祝長輩會 40 週年鼓掌祝賀，也請別忘記給一路陪伴長輩會的自己一聲喝采，讓我們一同迎向新的開始。



40 週年感言

~ 謝智惠 ~

與長輩會的結緣起源于我的母親 - 謝阿鳳女士（人稱謝媽媽），她是長輩會的元老會員之一，那時候我還在上班，只有每當長輩會有活動時我就會接送她老人家去參加（那時還在 Sunnyvale 的文教中心），每次要參加活動的幾天前她就開始忙碌的做點心，食物準備到時拿去分享好友，我送她到文教中心時，總有朋友圍上來打招呼陪她進去，然後下午時間到了再去接她，有時早到了我會進去找她，看她專心的看著台上的演講或是表演節目，臉上掛著笑容，所有在場的長輩也都面帶笑容很開心的享受那一刻的美好時光，那時的我只覺得心裏很感動很溫暖，有這樣一個關心長輩，熱心服務的團隊，給那些平日很少有機會出來走動的長輩們齊聚一堂，藉此與不常見面的好友們聊聊天話家常，中午大家一起吃便當，下午有表演節目，快樂的渡過一天。我母親就常在我來接她時把她幾乎沒吃（只吃幾口）的便當要我帶回家，說太豐盛了吃不完，有時還有點心，或是節日長輩會準備的小禮物，讓每個長輩都滿載而歸。



當知道文教中心要搬來 Milpitas 時，母親很高興的說，以後就不用我老遠的接送了，遺憾的是搬來後母親再也沒機會參加活動了，她是 2017 年過世的，為了懷念母親在世時對長輩會的關懷與熱愛，所以我決定加入長輩會繼續她老人家的心願。

加入長輩會的兩年多，因為疫情的關係，活動停止，但是在我毫不知情也無準備的情況下被推選出來擔任理事，當時我曾跟麗華姐說，我沒經驗，什麼都不知道，如何擔當此職？她安慰我說當了就有經驗了，各位前輩都是經驗豐富的老將，我是剛起步的幼兒生，尤其是因為疫情，停辦所有的活動，所以也沒有機會為長輩們服務，希望我能再有機會為這個美好的團隊盡一點小小微薄之力，讓長輩會能持續下去、50 年、60 年、70 年、...100 年永遠永遠。感恩所有前輩，所有義工不遺餘力貢獻自己的時間力量來服務長輩們，謝謝你們🙏

走筆至此，特別懷念母親，真希望她老人家還健在，我可以陪伴她來參加長輩會的活動，我一定會坐下來陪伴她一同渡過這美好的一天。

長輩會與我

~ 王淑梅 ~



14歲那年我移民美國，至今已經50年了，中文忘了大半，寫文章對我而言是一件又難又辛苦的事，但憑著我與長輩會十來年的感情，在它四十週年的紀念刊上，無論如何，一定要寫出來。

2011年我與母親同年加入長輩會。想當年，長輩會一年四次的聚會，家母絕不缺席，2011年我也才五十出頭，不能加入會員。但家母每次興緻勃勃，看她那麼開心和投入，為了接送母親和與她同樂。我就成了贊助會員和最年輕的義工(如果有錯誤請包涵)。

入會之後，隨著年齡增加，不久也成為理事團隊，舉凡協助辦理報到，發放便當及點心，抽獎，表演節目，唱歌，跳舞，服裝秀等，我都樂於參與，而且樂此不疲，就這樣開心地服務長輩們，這些年來，擔任多年理事職務，尤其進入理事團隊，瞭解更多，對長輩會的感情更深。

在此特別感謝Justin每年都會幫長輩們照相，還一一分送，至今我已有十幾張了，張張都是我美好的回憶，張張都值得珍藏。

如今，家母已經於2020年回天家，始料未及，何等傷心。回想過去的日子，每次參加長輩會的活動，總讓我有著回娘家的興奮和溫暖，這也是長輩會最吸引我的地方。相信長輩們和我一樣期待實體活動到來，可惜疫情一直不停歇，二年多來，加上此次父親節也將停辦，已經停辦十次活動，實在是因為為了長輩們的健康，不敢冒險舉辦。所以在北加州臺灣長輩四十歲生日時，讓我們一起許願，祈求新冠肺炎疫情早些過去，讓我們回到原來的正常生活。



十年的愛、永不止息

~ 黃桂華 ~

親愛的長輩會，不經意間您已 40 了。在我心中，您像一朵永不凋謝的花朵，如此有活力，笑臉迎人，雖然春風吹過，雨水灌淋，陽光照射，您風采依舊溫暖明亮。

2022 長輩會 40 週年，是個值得紀念的日子，近半百的歲月裡，許多的美好記憶，精彩表演，可口美食，笑語樂聲，充滿了這個大家庭。每一次的相聚，就是一個精彩的故事，長輩會將 40 年的精彩故事串連起來，記載在我們的網站裡（www.stanc.org），歡迎大家隨時光臨欣賞，尋找回憶。



40 年來，藉著各界熱心人士，經文處，灣區文教中心的協助與捐款陪伴長輩會一起成長，也是歷屆會長充滿挑戰及使命感的動力。文教中心一直以



來提供長輩們一個舒適相聚的環境，在此獻上最深的謝意。同時要感謝歷屆的理事、同工，為我們解決每次相聚的柴米油鹽等問題，個中的酸甜苦辣，苦也笑，樂也笑，四十年不變，同心的，無私的服務我們灣區的長輩們，再次感謝您們風風雨雨永相挺的精神。

因疫情，最後一次的聚會是 2020 的春節活動，近三年來，減去許多大家相聚的機會，像是難以回到舊日的常態，但我依然期盼，在舊常態與新生活中能找到一個適當的類型，有標準有規劃的方式，讓長輩們更放心，安心的聚會暢談。

最後，敬祝大家平安 喜樂 健康 百毒不侵。

智慧分享



再煩也要想通，分享這八句話 ~ 摘自 Line ~

1. 愛 ~~

不是尋找一個完美的人，而是學會用完美的眼光，欣賞一個不完美的人；

2. 專一 ~~

不是一輩子只喜歡一個人，是喜歡一個人的時候要一心一意；

3. 道歉 ~~

並不是意味著你是錯的，它只是意味著我更珍惜我們之間的關係；

4. 高雅 ~~

不是名牌裝扮出來的，是心情的呈現；

5. 氣質 ~~

不是地位隨之而有的，是胸懷的外衣；

6. 魅力 ~~

不是權財堆砌出來的，是才智的內涵；

7. 淡定 ~~

不是表面偽裝出來的，是閱歷的沉澱；

8. 原諒 ~~

有時候，我願意原諒一個人，並不是真的願意原諒你，而是不願意失去你。

(六十歲後的你，再也不要再用健康去換取身外之物，因為此時，你用金錢已未必能買到健康。)

你要愉快地活著，雖然家家都有一本難念的經，你不要再和別人比名利地位、兒孫如何有出息……等等，而要比誰活得更愉快、健康、長壽！

你無力改變的事，就不必太操心，因為操心也無用，反而影響了自己的健康。

幸福靠自己努力創造，快樂要千方百計去尋找，只要心境好，每天想愉快的事，做愉快的事，自己找樂趣，就能天天都過得高興。

人生如賽場，上半場按學歷、權力、職位、業績、薪金比上升；下半場以血壓、血脂、血糖、尿酸、膽固醇比下降。

上半場順勢而為，聽命；下半場事在人為，認命！

因此，要上下兼顧，兩場都要贏。

因此，注意以下事宜:

沒病也要體檢，不渴也要喝水，再煩也要想通，有理也要讓人，有權也要低調，不疲勞也要休息，不富也要知足，再忙也要鍛鍊!



~本特別季刊投稿文章不代表長輩會意見或立場~

長輩會 ~ 四十年傳承，百年展望

編者寄語

~ 陳碧雲 ~

北加州臺灣長輩會自 1981 年成立以來，已邁入四十而不惑之齡。過去四十年來，承蒙歷屆會長帶領的理、監事、志工團隊通力合作，辛苦經營，不懈努力，得以將長輩會組織化地管理，成為灣區最大的臺美人社團之一。

長輩會的宗旨在於謀求會員福利，溝通同鄉及各族群間社會之感情並貢獻社會，造福人群。本會部分財源來自會費，其他則靠不少關愛本會的善心人士長期捐助支持。承蒙前名譽會長陳文雄博士的慷慨資助，多年來出版了八輯長輩的生活智慧，長輩身體保健專輯，三十週年紀念刊，同時也設置了世界級的網站 www.stanc.org 得以讓長輩會的會務、會員錄 (Who's Who)、專輯、季刊



及其他種種資訊，讓讀者一目了然。尤其近十餘年來，幸虧有網路達人 Justin Lee 熱心、無償地服務，隨時改進、更新我們的網站，期待會員多多利用並加以推廣，讓大眾廣泛認識長輩會，激勵更多人加入成為我們的一員。

本會會員年齡層逐漸老化，由於考量出遊的安全，已經多年不辦室外活動或旅遊。自從 2020 年一月武漢肺炎 Covid-19 的侵襲、流行傳染全球化，此病毒對年長者傷害更是嚴重，造成人心惶惶，兩年多來所有實體活動都停擺，幸好，借用進步的科技、網路，許多活動也能以視訊參與，但因武肺是突擊性地爆發，無法超前佈署、事先開課講解、練習，許多長者不知如何利用視訊，是一大憾事。

緬懷過去長輩會的茁壯成長及 40 年來的傳承，確實不易，我們必須集思廣益，展望如何發展至百年。當務之急是鼓勵較年輕的鄉親們加入會員或贊助會員，也逐漸年輕化服務團隊。本會財務隱定，於 2017 年，將大部分的總資金正式開設一個“公積金”帳號，希望能妥善管理，並且有效地利用於助益提升年輕臺美人後裔的發展。此外，本會也可考慮如何與當地的美國老人服務中心及臺灣的老人服務中心交流、聯結，希望我們能從中學習如何改善，合併東、西方文化，帶領並鼓勵我們的會員多利用當地美國老人中心的資源，也多參與他們舉辦的例行活動，讓我們的長輩會能與時代並進，永續發展，邁向未來，寫下長輩會輝煌的百年歷史。

****請注意****

當前新冠肺炎疫情，尚未能讓我們完全無顧慮地舉辦活動，為顧及大家的健康，理事會決議不舉行八月的父親節慶祝大會，期待十一月能和長輩們見面、相聚，一起慶祝重陽節敬老。謹在此先敬祝各位父親節快樂，日日平安。也請大家繼續保重玉體康健!

