



北加州臺灣長輩會

Senior Taiwanese Association of Northern California

<http://www.stanc.org>

活躍的成年人55+

2023年第2期季刊

4/1/2023發行



敬祝母親節快樂，日日安康!

~~ 會長 陳碧雲 ~~

會務報告

2023年會務行事曆

| 重要活動時間表 | 長輩會通訊季刊出版時間表 |
|----------------|--------------|
| 新年慶祝大會暨年會 二月四日 | 第一季 元月五日 |
| 母親節慶祝大會 五月六日 | 第二季 四月五日 |
| 父親節慶祝大會 八月五日 | 第三季 七月五日 |
| 重陽節慶祝大會 十一月四日 | 第四季 十月五日 |

2023理監事會議日期

| | |
|------------|-----------|
| 1/14/2023 | 籌劃2023年年會 |
| 4/16/2023 | 籌劃母親節慶祝大會 |
| 7/16/2023 | 籌劃父親節慶祝大會 |
| 10/15/2023 | 籌劃重陽節慶祝大會 |

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:

STANC
c/o Mr. Stanley Lin
31377 Wheelon Ave.
Hayward, CA 94544

感謝捐款 (如有任何錯誤，請連絡財務林宇哲 510-468-5716)

陳文雄 前榮譽會長 \$10,000; 張碌生/簡雅如 \$300; 謝智惠 \$300; 張靜 \$200; 韓仁/高玉麗 \$150; 江雲霞 \$30。

歡迎新會員

北區: 陳麗華，李文凱，末吉美也子，林木禮，莊君英，馬素臻，林佩樺，葉怡玲，葉漢平，游芳慧，顏慶生，張孟貞，江詩怡。

南區: 呂叔莊，王淑瓊，王家宏，張敦玲，王雪榴，李文瑋，李敏益，范瓊瓊，周珉，林美好，林曼珠，林黃萍櫻，宗成，高淑貞，連瑤東，郭益祥，李麗芳，陳春雄，蘇由美，陳國弘，黃世昌，陳碧美，黃寶萍，董香蘭，楊克翔，劉文滿，詹威蓮，蔡振瑞，劉憶堂，賴邦彥，蔡玲婉，賴庭光，賴黃瑞敏，謝隆勝，簡光虎，簡惠卿，羅進宗，王正雄，吳士嘉，林觀莉。

繳納2023年年費

2023年年費目前維持每人\$30。未付本年度會費者，支票請支付給STANC，並寄到:

STANC
c/o Mr. Stanley Lin
31377 Wheelon Ave.
Hayward, CA 94544

致哀

長輩會2023年1月以來痛失南區會員楊呂桂 (1/16/2023)，北區會員劉周儉 (2/12/2023) 及黃遠明 (3/5/2023)。敬請家屬節哀。

2023年春節及年會慶祝活動

陳國雄 隨筆

三年 Covid-19封閉了這個世界，今年 2 月 4 日長輩會以新春團聚的方式揭開序幕，實在令人感到興奮，一早九點多工作人員就已到達會場展開預備工作，而許多鄉親也已迫不及待的陸續到來，當我打開大門看到迎面而來的鄉親們帶著笑容邁著輕鬆的步伐走進會場的一刻，那種感覺真好，感謝上蒼，我們長輩會所有的人都安全的挺過了這疫情。

當司儀黃桂華報告今天有一百九十餘位會員出席時大家都感到欣慰，因為在此刻疫情尚未完全結束時仍能這麼多人到來，真要為我們長輩們的熱情與勇氣鼓掌。陳碧雲會長致詞時首先祝大家新年快樂，她表示她唯一的希望是能夠讓各位鄉親們繼續的歡樂相聚一起，過著健康快樂的生活，我們應該互相鼓勵、支持，用愛心來關懷咱的親戚朋友和咱的社團，長輩會是大家的，需要你我共同努力來照顧，請大家給咱的團隊更多的鼓勵和掌聲，我們會做得更好，真是語重心長。我們知道會長是留學哈佛的博士，經過數十年職場的歷練，退休後仍然致力於社區服務，尤其是我們臺灣人社團，更是盡心盡力，確實令人感佩。

賴處長及莊主任分別上台更是表示肯定與讚揚長輩會長期以來為臺灣人社團的奉獻及對臺灣政府的支持，並給予長輩們溫心的祝福，還主動特別走向幾位最年長者的座位虛寒問暖，展現高度的民主風範，確實佩服。

今天專題演講請來李敏益醫師為我們談談長者保健，李醫師以日常生活中我們常忽略的細節，點出簡易但又有效的保健方法，讓我印象深刻的有四：1. 天冷時要即時加衣保暖，千萬不要逞強，2. 每活動一小時，不管渴不渴都必需喝杯溫水避免血液濃稠，3. 多運動強化腳部肌肉，保持筋骨靈活避免摔跤，4. 醒鼻涕時得張著口。非常簡單，但確能保命，真是上了一課。



飯後的餘興節目更是多彩，首先登場的是玉兔迎春，它是由彭樂雲女士編纂以輕歌漫舞呈現兔年迎新的歡愉，還有梅花三人舞更將新春的氣氛帶向高潮，另由長輩會卡拉OK隊成員高歌兩曲，愛拼才會贏更是激昂，有老當益壯的氣勢，讓我這歌唱白痴都想加入團

隊了。熱愛音樂的三位，有陳團景與葉敏忠的獨唱，蔡明欽的吉他彈唱，帶來我們的臺灣老歌，給我們鄉親一種親切又溫馨的回憶，令人沈醉。

當天的壓軸是頒發最尊崇獎給在場的 95 歲以上的長者: 98 歲的吳寶女士及王添福先生，96 歲的江雲霞女士。他們的健康與活力讓我們羨慕，也為他們恭喜。可惜的是剛過一百歲生日的陳震基教授，99 歲的李汪彩，98 歲的李陳穎英及 97 歲的廖鐘毓不克參加，真有餘珠之憾，希望下次慶祝母親節時能看到他們的風采。大會在二點圓滿結束，長輩會就像一個大家庭，會員們有如在臺灣回家過年的日子，既熱鬧又溫馨。期盼著以後我們每次的活動，長輩們都會像今天一樣踴躍而快樂地到來，享受著家人般的溫暖。

回想在籌備此活動期間，我有機會短暫參與研討會，深切體會到與會理監事成員都那麼專業與熱心，每一個細節都反覆探討，顯示出他們在學識與經歷都有傲人的過去，而最難得的是大家都能放下，願意為社團盡力，沒有私心，不求回報，但願為社會亦為下一代而付出，所以討論的範圍擴及各層面。更有人注意到本會邁入 42 週年，其規章已有修改的必要。經討論決議成立委員會研議，但有人提議要找回過去參與制訂或修改章程的人士研討，這點確有值得商榷。畢竟法律規章是為規範每一時期不同的人、事、物的行為準則，隨著時代推移，環境變遷，現在與會人士的智慧當可制定出適合的規章，今天大會的成功，大家的努力就是最好的證明，借用陳會長的話：路要向前走，相信長輩會走的是康莊大道，長輩會更將是長長久久，作為我們臺灣在美遊子一個美麗的家。

感謝2023年春節及年會抽獎禮品捐贈

經文處處長 賴銘琪 禮物 1 件，文教中心主任 莊雅淑 禮物 1 件，林典謨 紅包\$100，吳寶秀 紅包\$100，莊麗華 紅包\$100，黃桂華 紅包\$100，黃小玲 紅包\$60，高逞陽 紅包 \$60，陳碧雲 紅包\$60，陳麗都 紅包\$50，陳淑貞 紅包\$20，劉淑珍 禮物 1 件，高玉麗 禮物 1 件，徐民忠 茶葉 2 罐，張淑美 禮物 2 件，謝智惠 禮物 1 件，張美卿 禮物 1 件。也感謝張美卿，莊麗華及謝智惠補足當天贈送與會者口罩的缺額。

本季刊及更多活動相片，影片可上本會網站 WWW.STANC.ORG 欣賞。

動動腦袋、猜猜謎

臺灣地名知多少?

- 1.不愁吃穿 2.推三阻四 3.地層下陷 4.雙火雙水 5.開張大吉 6.風光明媚 7.被蚊子咬
- 8.雨後春筍 9.海水退潮 10.森林之王 11.世界和平 12.成績優良 13.一身無恙
- 14.不良少年 15.樂善好施 16.飲水思源 17.樹高避天 18.四季如春 19.身懷六甲
- 20.農夫在插秧 21.天昏地暗 22.沃野千里 23.朦朧山岳 24.還我河山 25.豐年吉兆

謎題答案，請見第 6 頁

智能僑務「i 僑卡」走遍全球享優惠

僑委會「i 僑卡」是一張全球適用的虛擬卡，提供海外僑胞享有回臺購物、買伴手禮、健康檢查專案優惠，以及全美甚至全世界「i 僑卡」特約商店購物優惠，目前全球海內外有 4,000 家特約商店，讓海外僑胞在返台探親、過年，或在全球各地旅遊時均可派上用場，「i 僑卡」也是全新的客服卡及虛擬數位卡，讓僑委會作為跨境便民服務新管道，提升政府對僑民的數位服務，未來將納入僑委會智能客服體系，提供一站式諮詢服務，即時傳遞精準服務訊息。

金山灣區僑教中心主任莊雅淑表示，為提供海外僑胞更便捷精準的服務，僑委會自 2017 年國慶期間發行僑胞卡迄今，已發出超過 10 萬張僑胞卡，為提供僑胞更切合需要的精準服務，爰推動僑胞卡升級規劃「i 僑卡」，海外僑胞持「i 僑卡」可在國內或海外特約商店消費，享有折扣服務，僑委會推動「國際醫療」也邀集「i 僑卡」特約醫療機構提供「全球僑胞國際醫療服務手冊」，彙整各家醫療院所特色、國際醫療服務案例及資源，提供各院單一聯繫服務窗口，以利僑胞跨境諮詢及專屬專案價，她也表示「i 僑卡」不僅在臺灣使用，在全球各地更有許多「i 僑卡」特約商店加入優惠，以北加州來說就有 28 家特約商店，範圍涵蓋食衣住行育樂，如「萬巒豬腳」「金麥麵包」「金展汽車」等知名店家均有加入，鼓勵僑胞踴躍來申請。

【🔥快速線上 i 僑卡申辦！】

舊的僑胞卡已於 2022 年 12 月 31 日效期截止，請還沒辦 i 僑卡的僑胞朋友，儘快申請新的「i 僑卡」（虛擬卡），如果是「第一代僑胞卡卡友」也不用擔心，僑委會正陸續以電郵寄發通知中，點選其中連結即可辦理。

「i 僑卡」線上快速申請📄：<https://icard.taiwan-world.net/tw/register>。
(記得點選金山灣區，以利金山灣區僑教中心快速協助您線上審核及發卡喔!)

【🔥快速線上查詢 i 僑卡特約店優惠好康】「i 僑卡」特約店全球有 4000 多家，涵蓋食衣住行育樂，如美食、醫美健檢、機票折扣等，持卡僑胞朋友可以透過「i 僑卡」，在特約店家購物時獲得優惠與額外服務，您會喜歡我們提供給您的選擇。「i 僑卡」特約商店可參考：<https://icard.taiwan-world.net/tw/store>

如您有任何疑問，請接洽灣區僑教中心 (408) 747-0394。

好消息!

舊金山經文處 2023 年 4 月 3 日起全面開放櫃台親辦

~ 摘自世界日報 3/2/2023 新聞報導 ~

配合美國新冠疫情減緩，舊金山經濟文化辦事處將自 4 月 3 日起全面開放領務大廳，僑胞不須事先上網預約，可將事先填妥的表格及應備的文件，直接帶到二樓領務大廳櫃台親辦護照、簽證、文件證明含授權書等業務，依照抵達領務大廳時，取得的號碼條先後順序（first come, first serve）受理。領務櫃台開放時間為每周一至周五（聯邦假日除外）上午 9 時至下午 1 時。礙於領務人力仍有限，領務大廳將在下午 1 時準時關閉，逾時民眾可另擇期來處洽辦，或利用郵寄申辦。

為節省等候時間及提高服務品質，提醒僑胞抵達領務櫃台前，務必事先下載並填妥相關表格，備齊所需文件、回郵信封與正確數額的規費（可使用現金、cashier's check 或 money order 支付，抬頭請寫：TECO）。恕不找零亦不接受個人支票與信用卡，來經文處親辦的申請案件，如因缺件無法當天補齊，將無法收件，感謝僑胞的配合與諒解。

各類領務表格、填寫說明、應備文件及注意事項等，請參考本處網站：

<https://www.roc-taiwan.org/ussfo>。僑胞如有疑問，可電郵：sfo@boca.gov.tw 或致電：415-362-7681 洽詢。

經文處表示，雖然疫情高峰已過，但領務量與疫情前相較仍增加逾 5 成，人力不足下累積案件較多，發照時間延長，請民眾體諒，目前晶片護照工作天約 8 至 10 周、非晶片護照約 5 至 6 周，簽證、文件證明包括授權書及入國證明書約兩周，以上時間是自承辦人拆件後且相關文件齊備開始計算。經文處未來將隨時檢視人力負荷問題，研擬恢復南灣行動領務的可行性。

謎題答案: 1.金山 2.七堵 3.深坑 4.淡水 5.新店 6.景美 7.艋舺 8.新竹 9.汐止 10.泰山 11.大同 12.學甲 13.永康 14.太保 15.善化 16.知本 17.雲林 18.恆春 19.大肚 20.田中 21.烏日 22.豐原 23.霧峰 24.光復 25.瑞穗.

2023 年母親節慶祝活動

報名回條

時間: 2023 年 5 月 6 日 上午 10:00 至下午 2:00 (上午 9:30 開始報到)

地點: 南灣華僑文教中心 100 S. Milpitas Blvd., Milpitas, CA 95035

北區:

南區:

請填上參加會員的姓名並註明隨行的非會員人數及葷食、素食便當總數，以準備供應午餐的份數。2023 年度會費 每人\$30，便當免費。非會員酌收便當費 \$15。

| 參加會員姓名 | 隨行非會員 | 葷食 | 素食 |
|--------|---------|--------------------|---------|
| | _____ 人 | _____ 份 | _____ 份 |
| | _____ 人 | _____ 份 | _____ 份 |
| 表演會員姓名 | 表演項目 | 表演時間 (總共不超過7分鐘) | |
| | | | |
| | | | |

注意 請撕下此單頁，填寫、折疊後放入信封，貼上郵票，再寄至:

Senior Taiwanese Association of Northern California

北加州臺灣長輩會

c/o Dr. Pam Tsai

1715 Morocco Dr., San Jose, CA 95125

****請務必將報名回條於2023年 4 月 25 日前寄出 (以郵戳日期為準)****

電話報名

北區理監事: 黃桂華 (510) 709-7107, 蔡張淑美 (510) 921-8234, 林宇哲 (510) 468-5716, 劉淑珍 (510) 770-9432, 戴週娜 (510) 579-8383。

南區理監事: 陳麗都 (408) 623-5024, 謝智惠 (408) 818-0834, 莊麗華 (408) 997-0192, 黃小玲 (408) 464-0966, 張美卿 (408) 888-5052, 徐民忠 (858) 361-4956, 陳淑貞 (408) 476-5472, 陳碧雲 (510) 356-0529。

Email報名: 168STANC@gmail.com

報名截止: 4/25/2023。

****請注意**** 欲參加實體長輩會2023年母親節慶祝大會者，必須同意必備條件: 活動當天無與呼吸系統相關症狀。並請自備飲水。

Tik Tok 抖音

美國及加拿大於今年三月初公布，禁止在政府的設備上使用 Tik Tok，因為人們越來越擔憂對視頻共享應用程序的隱私和網路安全的問題。實施部分或全面禁止政府的設備使用 TIK TOK 的國家和區包括 英國，美國、加拿大、臺灣、印度、歐盟、阿富汗、巴基斯坦、北利時、丹麥和紐西蘭。



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。