



# 北加州臺灣長輩會

Senior Taiwanese Association of Northern California

<https://www.stanc.org>

活躍的成年人55+

2024年第2期季刊

4/1/2024發行

♥ H A P P Y ♥  
Mother's Day

敬祝母親節快樂，日日安康!

~~ 會長 陳碧雲 ~~

## 會務報告

### 2024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 二月三日 | 第一季 元月一日     |
| 母親節慶祝大會 五月四日   | 第二季 四月一日     |
| 父親節慶祝大會 八月三日   | 第三季 七月一日     |
| 重陽節慶祝大會 十一月二日  | 第四季 十月一日     |

## 2024理監事會議日期

|            |           |
|------------|-----------|
| 1/21/2024  | 籌劃2024年年會 |
| 4/14/2024  | 籌劃母親節慶祝大會 |
| 7/16/2024  | 籌劃父親節慶祝大會 |
| 10/12/2024 | 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)

鄭昌發/曾淑娟 \$500; 韓仁/高玉麗 \$300; 無名氏 L&L \$300; 賴邦彥/蔡玲婉 \$200; 何啓宗/何春燕 \$100。

### 歡迎新會員

北區: 林敏，何姣誼，洪千雅，張希典，吳俊德，廖萬夫，洪環美，陳百芳，張雅惠，陳光雄，黃春華，董耀和，劉林蓮嬌，李文榮，莊素真。

南區: 王琇幸，江素萍，呂袁麗卿，范盛坤，周惠妮，凌小惠，莊健南，莫潔貞，陳麗華，張塗金，褚明梅，張淑惠，彭勇，江鳳蓮，楊麗卿，詹要好，劉茂生，張明昭，蘇豐臻，王博明。

### 繳納2024年年費

2024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

### 普通會員已繳 2024 年會費

北區: 王寶燦，楊瑤琴，江正吉，陳麗華，江詩怡，艾嘉猷，紀淑卿，吳健民，黃素明，李淑德，李文凱，林木禮，林宇哲，吳佳娟，范良惠，莊惠敏，高文騰，林雅美，林佩樺，葉怡玲，葉漢平，郭安妮，陳月姿，洪美和，黃澄輝，曹玉卿，黃明娥，黃明月，黃桂華，蔡錦治，蔡張淑美，趙冬梅，劉淑珍，賴素蘭，戴國魂，楊美如，戴週娜，謝美惠，羅博明，蔡玲慧。

南區: 丁張秋香, 王淑瓊, 張敦玲, 王淑梅, 王江玉盞, 王哲次, 柯美真, 王魯南, 古美玲, 伍健雄, 許月霞, 何兆竹, 余幸子, 吳文玉, 吳英哲, 吳士嘉, 吳碧琴, 吳楊素琴, 呂叔莊, 宋宜臻, 宋桂梅, 李邱錦蓮, 李美娜, 李莉莎, 李茂雄, 林恭美, 李敏益, 范瓊瓊, 柯富久, 汪 祺, 周珉, 周振鏞, 楊韶華, 林建榮, 林典謨, 林浚滄, 林惠美, 林碧玉, 林麗珍, 林柏春, 林黃萍櫻, 邱成鑑, 宋桂香, 邱東輝, 尤燕玉, 邱震華, 趙乃慧, 宗成, 施英琴, 施純教, 江淑瑾, 洪良孝, 陳美妙, 胡嘉香, 徐民忠, 莊林美好, 高逞陽, 吳碧蕙, 高淑貞, 連瑤東, 許建忠, 郭秉松, 謝敏惠, 陳益仁, 洪綺櫻, 陳春雄, 蘇由美, 陳國弘, 陳國雄, 廖玲美, 陳紹卿, 陳千鳳, 陳明經, 劉文華, 陳碧雲, 陳建光, 許美雲, 陳林福, 陳碧霞, 陳瓊璽, 陳敏華, 黃小玲, 黃世昌, 陳碧美, 黃蘭鑑, 陳淑貞, 黃邦豐, 陳麗華, 黃寶萍, 張陳俗, 張永課, 張方章, 莊麗華, 張敦玲, 董香蘭, 楊克翔, 劉文滿, 楊富次, 江寶珠, 楊清政, 詹俊宏, 黃滿妹, 萬華麗, 廖俊惠, 李紀淳, 廖紀美, 蔡振瑞, 趙久惠, 賴邦彥, 蔡玲婉, 賴庭光, 賴黃瑞敏, 賴佳慧, 賴須慧, 謝隆勝, 謝智惠, 簡光虎, 林淑媛, 簡惠卿, 羅進宗, 蘇松茂, 陳麗珠。



長輩會近期痛失兩位會員，北區蘇永勝 (12/25/2023) 及南區陳震基 (1/17/2024)。敬請家屬節哀，保重。陳震基教授享年 101 歲，是本會 30 多年的會員，他當年身體健朗時也是長期服務的義工。



## 2024年春節及年會慶祝活動



這次春節暨年會，我們精心策劃的節目包括專題演講，道地的臺灣味午餐及餘興節目，與新朋舊友相聚一堂，同享午餐，大家都非常興奮、開心。廖俊惠醫師專題演講，分享他臨床照顧長者的經驗，如何維護健康，內容精彩，給長輩們切身有益的溫心提醒及建議，與會者受益良多。餘興節目豐富，蓋括舞蹈表演，臺語、日語、華語曲目的歌唱，及帶動適合長者舒展筋骨的運動。餘興節目當中穿插抽獎超過 60 件的現金紅包或來賓，理監事及會員們捐贈的禮物並有春聯及月曆將喜氣帶回家。慶祝大會結束，會長發紅包，前會長發臺灣僑務委員會贈送迎接龍年的福袋，帶來臺灣總統蔡英文及副總統賴清德滿滿的祝福，人人開心、意猶未盡地離開。



本季刊及更多活動錄影，相片可上本會網站 [WWW.STANC.ORG](http://WWW.STANC.ORG) 欣賞。

**請注意:** 此季刊除了第七頁有參加母親節報名表外，第八頁有下屆理監事推薦表。

## 感謝2024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，許博榮 禮物 6 件，張敦玲 紅包\$100，徐民忠 紅包\$100，婦女會北加州分會 紅包\$60，黃小玲 紅包\$60，陳碧雲 紅包\$60，北加州臺灣同鄉聯合會 紅包\$50，陳麗都 紅包\$50，林浚滄 禮物卡\$50，陳淑貞 紅包\$40，劉淑珍 紅包\$20，王淑梅 禮物 10 件，謝智惠 禮物 4 件，張淑美 禮物 2 件，高玉麗 禮物 1 件，施英琴 禮物 1 件，簡玉里 多功能剪刀 33 支。



## 📢 駐舊金山辦事處調整領務櫃檯服務時間公告

臺灣駐舊金山辦事處為提昇服務品質，自本（2024）年 3 月 8 日（星期五）起領務櫃檯服務時間調整為週一至週四 9:00-13:00，週五為製作證照及文件日，全天不收件及領件。本處同仁將利用每週五全心投入製作證照及文件，以加速申請之流程。

有關申請護照、簽證及文件證明，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](mailto:sfo@boca.gov.tw) 或致電：415-362-7681 洽詢。

## 親愛的爸媽

~~ 陳桂蘭 ~~

在母親節來臨前，除了懷念媽媽，還弔念爸爸。爸媽都是 1987 年加入長輩會會員，而我當時入會年齡未到，每逢長輩會活動，只充當司機，除了載爸媽，還可以再載送兩位長輩，如今，那些長輩，都離我們而去，而爸爸算是當年我認識的長輩中壽命最長的一位，他也於今年一月，離我們而去，享年 101 歲。

27 年前，母親 70 歲，因肺腺癌過世，媽媽發現肺腺癌時已經是第四期，接受了 21 次的放射線治療，仍然無法挽回她的生命。當年母親最後在家接受安寧療護 (Hospice)，保險公司送來了醫療床舖、氧氣筒，護理人員也每天按時到家看護，除了導尿，也給母親需要的擦澡等。當時護士並且要我們為母親尋找殯儀館和墓地，我們瞭解母親的時日已經不多。可喜母親還可以在家跟我們共進餐點，喝她最喜歡的 7 UP 和吃冰淇淋，我們就遵從指示，照顧媽媽，直到有一天的晚上，媽媽安祥地走了。我們就在護理人員的指示下，處理了母親的後事。

我爸爸就是大家都尊稱的陳教授，他也曾經當過長輩會的理監事，當年身體健朗時，長輩會有任何的活動，他都會不為人後，充當義工。九年多前因從床舖跌下，碰到床

頭櫃，腦部受傷瘀血，接受兩次的腦部手術後，住進 24 小時有人照顧的療養院 (Assisted Living)。起初的幾年，仍然可以帶他參加長輩會和長青學院的活動，也有教會的朋友每星期日來帶他去教會。直到 COVID-19 的發生，整個生活次序亂了，種種禁忌，不准進去探望和外出，造成溝通上的困難，的確帶給我們很大的困擾。

近年來 COVID-19 疫情減緩，允許親友探望，我們也盡可能去看爸爸，但沒停留太久，他就說他累了，要躺下來，吩咐我們回家。直到今年的一月，爸爸因為高齡，器官衰退，漸漸無法進食，整天閉著眼睛，療養院因而要求家庭醫生簽名申請安寧療護，安寧療護人員很快地就來療養院訪談，可算是條理有序，瞭解實況後，馬上停掉所有原本吃的七種治療藥物，僅以棉花棒擦嘴，供給可能的水份及減少疼痛的藥物，社工耐心地跟家屬溝通，我們欣然接受他們給爸爸的照顧。感謝碧雲會長，在這段女兒、弟弟及妹妹都不能在身邊，而我最需要支持的時候，住在我家幾天，陪我去探望父親，增加我面對事實的勇氣。

幾天後，一月十七日凌晨三點，爸爸安祥地在療養院辭世。朋友們都說，爸爸能夠如此長壽，兒孫滿堂，倍受兒女們孝順地照顧及陪伴，非常有福氣，應該可以寬心，感謝大家的關懷和安慰。

爸爸生前是喜歡熱鬧的人，經由碧雲會長 email 通知爸爸追思會的消息，當日連親友有近 200 人參加，送走了一位長輩會很資深也最長壽的會員，期待更多年青的年長者加入長輩會的行列。

### ～ 臺灣傳來的好消息 ～

歷時六年整修的「國立歷史博物館」2024 年 2 月 21 日重新開館營運。

地址：臺北市中正區南海路 49 號 (建國中學對面)

門票：

@全票 80 元 (2/21~5/17 半價優惠 40 元)

@年滿 65 歲平日免費 (例假日半價 40 元)

開放時間：

週二至週日, 10~18 時 (例假日照常開放)

當日順便遊植物園，參觀臺灣藝術教育館，附近午餐，咖啡歇歇，可渡過美好的一天。

## 2024 年母親節慶祝活動報名回條

時間: 2024 年 5 月 4 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

節目: 漫談母親\*\*, 午餐, 舞蹈, 帶動跳, 歌唱🎵, 抽獎

\*\* 由會員的兒子/女兒 (談母親), 媳婦 (談婆婆), 女婿 (談岳母), 或孫子女漫談他們和祖母的

互動關係及趣事, 先報名者優先採用 \*\*

\*\* 請供給主講者姓名與會員的關係, 每家總共時間不超過 7 分鐘 \*\*

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。

2024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 |
| 漫談主講者姓名及關係 |         | 每家漫談不超過 7 分鐘    |         |
| 餘興表演者姓名    | 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2024年 4月 20 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

網路報名: www.stanc.org

報名截止: 4/20/2024

**\*\*注意\*\*** 請自備飲水或飲水瓶

欲參加實體長輩會慶祝活動者, 必備條件: 活動當天無與呼吸系統相關症狀。

北加州臺灣長輩會 (第 29 屆) 理監事候選人推薦表

南、北區由會員各自分別推選理監事人選，候選人必須是本會會員至少一年以上，且熱心肯參與服務，並具有投票權者；被推薦的候選人務必經本人同意。此推薦表必須由推薦人親自填寫，簽名，並由推薦人親自於五月三十日之前 (以郵戳日期為準) 寄回本會會址如下，逾期概不受理。

Senior Taiwanese Association of Northern California  
1715 Morocco Drive, San Jose, CA 95125

◎北區：

☆理事以推選 4 名為限：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

☆監事只推選 1 名為限：\_\_\_\_\_。

北區推薦人姓名：\_\_\_\_\_ 簽字：\_\_\_\_\_

\*\*\*\*\*

◎南區：

☆理事以推選 7 名為限：\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、  
\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。

☆監事只推選 1 名為限：\_\_\_\_\_。

南區推薦人姓名：\_\_\_\_\_ 簽字：\_\_\_\_\_