



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+

2022 年第 2 期季刊

4/5/2022 發行

會長的話

各位長輩平安:

二月份終於下定決心回到久違的台灣。因為淑梅常務理事比我早兩天回台灣，感謝她提供許多資訊，省了我好多事。那是一個全新的體驗，在此與大家分享。

COVID-19 流行期間回台灣，需要注意事項:

1). 上飛機前 48 小時之內核酸檢測 (PCR) 陰性報告, 有一家在 San Jose 機場附近的檢驗站, 準時又可靠, 尤其重要的是保險可以給付, 省下不少花費。2). 填寫入境檢疫資料: 這一步比較複雜, 我沒做對, 最重要是不能在電腦中填寫, 一定要用手機作業, 否則無法照相存入手機, 幸好提早到機場, 服務人員非常有耐性的解說與幫忙, 沒有卡關, 所以早點報到很重要。3). 每人都需要一個台灣手機號碼, 不能共用, 雖然可以在桃園機場購買 SIM 卡, 但如果可以事先準備會較省事。4). 桃園下機後第一件事就是在候機室作 PCR 檢驗, 等大家都坐好了, 工作人員開始唱名, 被唱到名的人井然有序的排隊, 接受採樣, 送檢。從大家都採樣送檢到檢查出來, 花了兩個小時才結束, 之後才能領行李, 搭防疫計程車到各自的防疫旅館。

這一路雖然辛苦、但是我們願意接受, 只有這樣才能確保台灣家人的安全, 過程雖煩瑣, 卻是有服務人員一路協助, 嚴謹的防疫措施, 才有臺灣今天亮眼的防疫成績, 忍不住誇一句「台灣人真有水準」。沒有疫情之前, 我大概一年回台灣一至兩次, 疫情之後已整整兩年半沒有回台灣。這兩年家母健康急轉直下, 如今她老人家已經不認得我了, 真是心痛不已。此時才恍然大悟: 原來, 可以自由來去是多大的幸福, 可是當幸福在我們身邊時, 我們渾然不覺。寄語大家, 珍惜您現擁有的幸福, 幸福真的不是必然的。祝大家 身體健康! 萬事如意!!

~ 高逞陽 敬上 ~

會務報告

2022 年會務行事曆

重要活動時間表	長輩會通訊季刊發放時間表
新年慶祝大會 二月十二日 (因疫情取消)	第一季 元月五日
母親節慶祝大會 五月七日 (因疫情取消)	第二季 四月五日
父親節慶祝大會 八月六日 (暫定)	第三季 七月五日
重陽節慶祝大會 十一月五日 (暫定)	第四季 十月五日

2022 理監事會議日期

1/16/2022	討論及籌劃 2022 年會務
4/10/2022	討論下任理、監事選舉及如何籌劃未來活動
7/17/2022	討論籌備父親節慶祝大會
10/16/2022	討論籌備重陽節慶祝大會

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:

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

感謝捐款

最近三個月以來沒有收到捐款。如有任何錯誤，請連絡財務 楊幼雲 (408) 255-4987。

變更地址和電話

電話號碼更新: 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。有關如何繳納 2022 年會費，有待下次理監事聯席會議討論後決定。



母親節專區

再一個月即是母親節，小編在此先祝天下偉大的母親永遠平安、幸福、快樂!

山，沒有母親的愛高；海，沒有母親的愛深。天，沒有母親的愛廣闊；地，沒有母親的愛包容；太陽，沒有母親的愛溫暖；祝媽媽節快樂！

青春會逝去；愛情會枯萎；友誼的綠葉也會凋零。而一個母親內心的希望比它們都要長久。
~ 奧利弗·溫戴爾·荷馬 ~

慈母手中線，遊子身上衣，臨行密密縫，意恐遲遲歸。誰言寸草心，報得三春暉。
~ 孟郊 ~

寄語母親 ~ 截自讀者文摘 ~

多謝妳教懂我如何從孩子的個性，做好媽媽的本分。 ~ Eric Li ~

感謝媽媽一生慈愛、簡樸、勤勞與敬神的日常風範，深深引導著這 40 年您不在身邊的晴雨歲月，安然堅韌、樂天美好。 ~ Changwei Lee ~

離開 17 年的媽媽能出現在我的夢中。 ~ 陳文玉 ~

跟女兒去露營，然後回想以前跟媽媽一起旅遊的快樂時光！ ~ Chu Mia ~

老年是一生中最好的年紀 ~ 自 Line 轉載 ~

老年就像太陽正升到天頂，恰是光熱最強烈的時候，就像是花朵正開極緻，正是色香最艷的時候。

人到老年，不再有少年的狂妄，青春的浪漫，不會再有童年的笑臉，青春的氣息美麗，卻添增了對人生有更多的感悟和理解。

人到老年才明白，一生一世，無論成功與失敗，歡樂與痛苦，盛衰與榮辱，都會如自然流水，從那裡來還將回到那裡去，這就叫百川歸海，萬物歸一。

人到老年才明白，世事並非黑白分明，黑白之間往往有好多的中間色。孤獨、失意、煩惱、痛苦，都是人生不可缺少的調味品。善待它們，就是善待人生，善待生命。

人到老年才明白，並非人人都能够成功，不是人人都大有作為。但是，每個人都有各自的人生足跡，只要奮鬥過，追求過，得失成敗又算得了什麼？

人到老年才明白，老了自有老了的風景，青春雖然艷麗，但會隨著時間的流逝而褪色。只有青春的心情，才是生命中一道不變的色彩。所以，年老並不等於衰老，而對生活失望、冷漠、厭倦、才是真正的衰老。

人到老年才明白，世上沒有完全合乎男人心意的女人，也沒有完全合乎女人心意的男人，家庭的幸福美滿，關鍵在於彼此的寬容、諒解、感恩、敬重。

人到老年，才有享福的權力，年輕的時候，總想著家業隱固了，等孩子長大了，我們就可以享福了。如今我們真的老了，也是該安心享受孩子們關心和疼愛，讓兒孫繞膝，盡享天倫之樂。這個時候，我們就是家庭的偶像，是家庭的精神維繫，沒有了老人，家庭就失去了一個寶。

人到老年，才更從容不迫。人到老年，沒有了年輕時候的滑頭和闖勁，但考慮問題的週到和細緻，卻絕對勝過年輕人。我們只求在平凡的人世中，享受這屬於自己的那一份順其自然的生活，真正步入自由自在，快樂的人生境界。老年人，經過時間的洗禮，樸實而堅定，成熟而隱重。老年人，經過歲月的加冕，智慧而淡然，清醒而悠閒。

博君一笑

呂小姐：「我要找好一個與我登對的男友。」

婚姻介紹所職員：「呂小姐，我們的電腦認為妳多了一張嘴說話，所以找了一個姓聶的男子配你，他定有足夠的耳朵聽你嘮叨。」

我聽到一位老太太抱怨她這裡酸那裡痛。她的朋友更勝一籌：「我今天早上醒來時，還以為自己死了呢。因為我全身沒有一個地方會酸痛。」

上課時，老師說：「家裡養寵物的小朋友請舉手。」

小明馬上舉手，老師問：「小朋友，你家裡都養了什麼寵物呀？」

小明回答：「我家養了好多隻寵物，我爺爺養了一隻狗，我奶奶養了一隻貓，我媽媽養了一隻松鼠，我養了一隻兔子。這些都不算什麼，我爸爸的寵物最厲害了。」

老師好奇地問：「你爸爸養什麼寵物呢？」

小明回答：「聽媽媽說，爸爸在外面養了一隻狐狸精，我還沒見過呢！我還發現我爸打電話時，總說家裡有母老虎，我總找不著，問爺爺，他只是歎了一口氣說，不只一隻！」全班同學暈倒！



北加州臺灣長輩會(第 28 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。此推薦表請於五月三十日之前寄回至本會會址如下，逾期概不受理。

STANC
91 Kellogg Way
Santa Clara, CA 95051

◎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：_____

分享小知識 -取自讀者文摘

為什麼我們在接電話時說「你好」(Hello)？

過去，電話線會一直保持開放，因此企業可以隨時相互通信，類似於對講機。唯一的問題是讓對方知道你什麼時候想開始對話。湯瑪斯·愛迪生 (Thomas Edison) 建議，當來電者想讓對方知道他們已經準備好說話時，他們應該說 "你好"。

為什麼人類需要睡覺？

研究人員不確定當我們入睡或睡覺時大腦和身體究竟會發生什麼，但我們確實知道睡眠很重要——長期睡眠不足會導致幻覺、精神病、心臟病和免疫系統功能障礙。加州大學柏克萊分校神經科學和心理學教授，也是《為什麼我們需要睡覺》一書的作者 Matthew P. Walker (沃克) 博士說“睡眠是重整大腦和身體健康的最有效方法”，不僅僅是我們人類，包括魚，幾乎所有的脊椎動物都需睡覺。我們的大腦需要休息時間來保持井井有條，尤其是為了加強新的神經連接，讓我們記住所學的東西。沃克說“身體的每一個生理系統，以及大腦的每一個運作，當我們得到足夠睡眠時，都會大大增強，而當我們睡眠不足時，就會明顯受損，睡眠是大自然為永生所做的最大努力。”

為什麼校車是黃色的？

校車的顏色被官方稱為“國家校車亮黃色”，是全美的標準色。早在 1939 年，在洛克菲勒基金會 (Rockefeller Foundation) 資助的一次會議上，來自當時所有 48 個州的交通官員，討論校車安全標準，達成一致決議就包括校車顏色在內。黃色非常明顯，即使在清晨或傍晚的光線下，黃色背景上的黑色字體也易於閱讀。但直到 1974 年，全國所有的校車才都達到了標準。

為什麼我們生日要吃蛋糕？

沒有人抱怨這個傳統，但你不是一直想知道我們為什麼要這樣做嗎？古埃及人實際上被認為是“發明”了生日慶祝活動。他們認為，當法老被加冕為神時，這代表了他們作為神的“誕生”，需要慶祝這一天。古希臘人借鑒了這一傳統，並認為加上甜食會更好。他們製作了月亮形狀的餡餅來紀念月亮女神阿爾忒彌斯 (Artemis)，並添加點燃的蠟燭使蛋糕像月亮一樣閃耀。那就是我們從那裡得到生日蠟燭的地方。由於製作蛋糕的原料非常昂貴，這種傳統直到工業革命前後才流行起來，因為那時原料開始變得更加豐富。

為什麼麵食有這麼多種形狀？

根據 NPR All Things Considered 對 Caz Hildebrand (希爾德布蘭德) 和 Jacob Kenedy (肯尼迪) 進行的採訪，他們在研究 2010 年出版的《意大利麵的幾何形狀》一書時，確定意大利麵形狀有 1,200 多種名稱。有些來自工業，例如 eliche 是螺釘，而 fusilli 是紡錘。然後 strozzapreti 是陌生人的牧師，可能早期常常用這種麵食招待牧師，因為它們太好吃了，所以牧師會嘗試吃太多而哽住，甚至窒息。根據肯尼迪和希爾德布蘭德的說法，不同的形狀用於不同的食譜，效果會更好。勺形麵條最適合搭配塊狀醬汁（它們可以抓住大塊）；扭曲的意大利麵條適合稀薄的醬汁；據英國廣播公司美食頻道報導，長而類似意大利麵條最適合搭配奶油或油性醬汁。

為什麼交通信號燈是綠色、黃色和紅色？

紅色有最簡單的解釋：根據 Thrillist 的說法，紅色是可見光光譜中所有顏色中波長最長的，因此，它比其他顏色更容易從遠處看到。早在汽車上路之前，鐵路系統就使用紅色作為停車信號。火車最初使用白光表示“出發”，但工程師可能很難將它與星星和其他燈籠的光區分開來，所以綠色取代了它。黃色是停車標誌的最初選擇，因為它在晚上比紅色更容易看到，但隨著反光塗料、路燈和車頭燈的普及，標誌變成了紅色。黃色是第二容易從遠處看到的顏色，因此它被添加為交通信號燈中的“警告”信號。

為什麼我們要把結婚戒指戴在無名指上？

在左手無名指上戴結婚戒指的傳統可以追溯到古埃及。埃及人將結婚戒指視為永恆的象徵，並相信從無名指一直延伸到心臟有一條“微妙的神經”。我們現在知道心臟是輸送血液的器官，但當時他們認為它是我們情緒的中心。古希臘人和羅馬人遵循類似的傳統，將戴結婚戒指於左手無名指的習俗傳給了我們。

為什麼松鼠會互相追逐？

根據 Live Science 的說法，當他們在樹上和你的院子和甲板上瘋狂衝刺時，他們可能正在製定他們的等級制度。賓夕法尼亞州，威爾克斯大學的松鼠專家邁克爾斯蒂爾 (Michael Steele) 認為，美國最常見的東部灰松鼠並沒有任何要侵佔領域的傾向，但喜歡讓每個人都知道誰是老大。毫不奇怪，就像小狗一樣，小松鼠也喜歡互相追逐玩樂。

為什麼舊報紙會變黃？

如果您曾經在祖父母家看到舊報紙堆積如山，可能已經注意到它們最終會變黃。當報紙暴露在空氣和陽光下時，由於氧化的化學過程會導致它們吸收更多的陽光從白色變黃。

****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，理事會決議不舉行五月的母親節慶祝大會，期待八月的父親節能和長輩們一起見面、相聚*。謹在此先敬祝各位母親節快樂，日日平安。也請大家繼續保重玉體康健!

* 父親節是否舉辦實體慶祝，將取決於以下條件:

大會將嚴謹執行防疫措施，參與活動者必須符合以下三要件; 否則恕不准進入或停留在會場。

1.攜帶並提示證明至少打過一次加強劑 (booster) 疫苗; 2.體溫不超標; 3.全程戴口罩。

另外考量: i) 至少 100 人有意願參加; ii) 除必要會務外，沒其他節目，給大家多點時間聊天; iii) 活動不超過 2 小時; iv) 自備飲水，不現場吃飯，大會準備便當讓大家帶回家。

基於以上考量，請大家提供您們希望將來參加實體活動的意願或其他建議至: 電話連絡理、監事或 Email: 168stanc@gmail.com , chengykao@yahoo.com 或 tsai4344@gmail.com.