



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 1 期季刊

1/5/2022 發行

會長的話

各位長輩們平安:

瞭解大家期待相聚的渴望，但想到 Omicron 變種病毒的可怕，還是不敢造次。經過理事們多方考量，為了大家的安全，決定不舉辦實體年會。接任會長一年了，一次實體活動都沒辦，雖非不得已，我仍然覺得非常遺憾，希望疫情早日過去，趕快恢復往日正常的生活。

歲末年終，迎來了聖誕節、新年及春節，古云：每逢佳節倍思親。由於疫情，相信很多人和我一樣很久沒有回台灣了，非常想念台灣的家人，有些長輩，雖然親人在美國，但若不在附近，也都小心謹慎，不敢隨便旅遊。因此也減少了與子女或孫子女相聚的機會。幸虧科技進步，藉由網路，有很多視訊的方法，稍減思念之苦。然而最重要的是，不論遠近，希望大家都是平安健康的！

有一件很开心的事要向長輩們宣佈，由北加州台灣同鄉聯合會主辦的「灣區台美人歷史系列講座」，一月份由長輩會負責，很榮幸請到我們的前名譽會長陳文雄博士將於 1 月 29 日下午 4-6 點演說我們非常熟悉而親切的講題「一個留學生的故事」，相信會激起大家的共鳴，也擁有我們共同的回憶。屆時會送出 email 通知連結的方法，希望大家不要錯過。請儘速將您的電子郵件地址送至長輩會 168stanc@gmail.com 以便連絡。

最後祝福長輩們 佳節快樂、闔家平安!

新春如意!!

~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 (暫定)	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	討論母親節慶祝大會
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

黃節子 \$200

變更地址和電話

廖啓榮/廖林齡 1930 Veteran Avenue, Los Angeles, CA 90025 (424-248-0411)

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)

這三個月以來沒收到會費。如何繳納 2022 年會費，有待下次理監事聯席會議討論後決定。



兩年的武漢肺炎 (COVID-19)

AXIOS Virtuals Dec5 2021 報導

兩年多前，2019 年 12 月 8 日，中國武漢發現了首例神秘的新型呼吸道疾病。後來被確定為 COVID-19 的疾病症狀。

現在，變種的 Omicron 加深了人們對冠狀病毒大流行會持續多久的擔憂。

大局：自第一起病例以來，已有超過 500 萬人死亡。地球上的大多數人都經歷過某種形式的封鎖。全球 54% 的人口至少接種過一次疫苗，但接種次數分佈不均。

我們對這種疾病以及如何治療它有了更多的了解，但還沒有結束。

以下是過去兩年全球大流行的歷程：

2020 年 2 月 23 日：意大利成為中國以外第一個實施封鎖的國家。歐洲的大部分地區以及後來的世界都將效仿。

2020 年 3 月 11 日：世界衛生組織宣布大流行。已記錄了 4,616 人死亡。

2020 年 4 月：根據聯合國教科文組織的數據，學校停課，影響了全球 82% 的學生。

2020 年 9 月 28 日：全球死亡人數超過 100 萬，其中美國和巴西的死亡人數最多。

2020 年 12 月：FDA 於 12 月 11 日批准輝瑞疫苗緊急使用，隨後 12 月 18 日批准 Moderna 疫苗。

2021 年 3 月 24 日：在 Delta 變種的推動下，隨著殘酷的第二波爆發，印度暫停了疫苗出口。印度將成為全球大流行的中心。

2021 年 7 月上旬：在春季急劇下降之後，美國和歐盟的病例數再次開始上升，未接種疫苗的受災最嚴重。

2021 年 7 月 29 日：以色列宣布將開始進行加強注射，這在大多數富裕國家開始了一種趨勢。

2021 年 11 月 1 日：全球官方死亡人數達到 500 萬。

2021 年 11 月 5 日：全球一半的人口至少打過一次針。

2021 年 11 月 25 日：南非報告了 Omicron 變種。

人生緣何沒朋友，只因未讀蘇東坡

文摘自網路

如果讓你選擇一個古時的詩人一起旅行，你會選擇誰？

余光中說，他不會找李白一起，李白狂傲，不負責任；他也不會找杜甫，杜甫很喪，一生太苦；他說要找就找蘇東坡，他是一個能讓一切變得有趣的人。

蘇東坡一身才氣傍酒肉，超然與現實集一身。他能寫出，「不識廬山真面目，只緣身在此山中」的空明玄理；也能寫出「人有悲歡離合，月有陰晴圓缺，此事古難全。但願人長久，千里共嬋娟。」的人情世味。

蘇東坡一生，掙扎在得到與失去中。22 歲失去母親，30 歲失去妻子，31 歲失去父親，42 歲遭遇烏台詩案，45 歲起不停被貶謫，49 歲兒子夭折，50 歲又被召回京師，60 歲又被貶謫，終於在 66 歲，走到了他生命的盡頭。

這一生，他看淡了世事，知道一生不過是「也無風雨也無晴」，難得的是「人間有味是清歡」。在他彌留之際，方丈維琳跟他說：「這個時候，你快想一下西方極樂世界吧。」蘇東坡笑了一笑：「著力即差。」意思是說，這事無需刻意去想，順其自然就好。面對人生蘇東坡是如此，面對朋友，他更是這般：他的君子之交其淡如水，他的敵友之交互敬互重，他的患難之交知恩圖報，他的酒肉之交真性情也。莫愁前路無知己，交友當學蘇東坡。

玩玩數字（解答在第七頁）

1.) 只用加法將 8 個 8 變成 1000

2.) $9-3 \div 1/3+1=?$

『夫』字怎麼寫？

~ 有趣的短故事 ~

乾隆皇帝到江南巡視，見一農夫扛著鋤頭，就故意跟身邊的宰相張玉書開玩笑：「這是什麼人？」張回答說：「他是個農夫。」

乾隆又問：「農夫的『夫』字怎麼寫？」張順口答道：「就是二橫一撇一捺，轎夫之夫，孔夫子之夫，夫妻之夫，匹夫之夫都是這麼寫。」

不料乾隆聽後搖頭說：「你這個宰相，連這個夫字的寫法也辨別不清。」

乾隆皇帝說：「農夫是刨土之人，上寫土字，下加人字；轎夫肩上扛竿，先寫人字，再加二根竹竿；孔老夫子上通天文，下曉地理，這個夫字寫個天字出頭；夫妻是兩個人，先寫二字，後加人字；匹夫是指大丈夫，這個字先寫個大字，加一橫便是。用法不同，寫法有別，不能混為一談啊。」

嗯！真有意思，真的有學問！難怪他當皇帝.....

老化長壽 ~ 本文源自慈濟 ~

人生身體無恙步入老年，是可遇不可求的福氣。這個福份是自然自在的衰老過程和平安生活形式造就的。

長壽，被嚮往；養生，被推崇；百歲，被期望。一生被名利所折磨、奔波的人們，退休後又開始忙於琢磨如何長壽？！

於是，又開始折騰起自身來了！於是，高人全出來了！專家說，學者說，醫生說，算命說，禪師說...講動的，講靜的，講吃素的，講拍手的，講泡腳的，講打拳的，講氣功的，講爬山的，講戒酒的...聽來聽去，彷彿是越活越不會活了？

試問一下，這些說教者，他們自己長壽嗎？長壽的條件，天好，地好，人也好。如此奢侈，您能自主嗎？長壽的要素，遺傳，習慣，性格，心態。如此複雜，您能優選嗎？

老年的退化，應該視為生命正常，何必當做病變？天天測血壓，量體重，經常驗血，測血脂，量血糖，形成負擔，為此食寢不安，反生大患。

抗衰老？衰老豈能抗，天下哪有長生不老的妙藥靈丹？

真善美，第一是真，有真才有善與美。素面朝天是自信的美；薄施粉黛是自尊的美。敬畏生命！過度的治療，得到的是無尊嚴無意義的生命。

人生苦短。半百是短，百歲還是短。天地悠悠，你我皆是過客。人生來去，不過是幸運和遺憾的往復，不外是美好和煩惱的轉換。過去的，感恩；未來的，祈禱。

其實，人生能屬於可以自主的東西很有限。老年之福，不由主觀的設計、策劃安排。老來之福，在於隨遇而安，及時行樂。

一切的一切，人情事故恰到好處最好，缺了不可，過了便錯。生命是品質與數量的統合。品質第一，數量並不是生命的唯一追求。數大不一定是美。

長壽的前題是能自理，少麻煩他人。優雅地老去，那是文化的境界；體面地老去，那是物化的支撐。二者的內涵的充實太講究了。還是心平氣和，從容地慢慢老去。過你喜歡的生活，喜歡你過的生活。很難給生命增加時間，但可給時間增加生命！盼平平安安，快快樂樂，過一天就是賺到一天。

貓咪英文字母

送給喜愛貓咪的鄉親

日本知名書法家東宮拓實日前在自己的 YouTube 頻道「日本書法家 巧匠」分享一部影片，把 26 個英文字母與貓咪的耳朵、眼睛融合在一起，可愛又有創意的字體。



玩玩數字: 解答

1.) $888+88+8+8+8=1000$

2.) $9-3 \div 1/3+1=1$

****請注意****

由於變種 Omicron 出現，新冠肺炎疫情再度惡化，二月的新春慶祝大會不舉行，請諒解。敬請大家保重玉體!

*****前名譽會長陳文雄博士視訊演講*****

練習使用 Webex : 1 月 15 日下午 4:00

正式視訊演講: 1 月 29 日下午 4:00 - 6:00

演講主題: 「一個留學生的故事」

*WebEx 聯結: 電腦 <https://tafnc.webex.com/tafnc/j.php?MTID=m11d5349818fc8d21bd549705cc04fc30>;

Join by phone: 650-479-3208; Join by mobile devices 650-479-3208, 25994254211##

*練習 webex 及正式演講都用相同聯結，我們將會再用 email 通知，**請會員一定要儘快提供 email** 至長輩會 168stanc@gmail.com 以便連絡。

*請提前下載免費的 WebEx 到您的電腦、ipad 或手機

*有問題上 WebEx? 請連絡高逞陽 (408) 599-4858 或陳碧雲 (510) 225-5977