



# 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+

2024年第4期季刊

10/1/2024發行

### 重陽節 ~ 會長 陳碧雲 ~

農曆的「九月九」是傳統的重陽節。「重陽」也叫「重九」，是因為《易經》中把「九」定為陽數，九月九日，兩九重疊，謂之重陽，由於「九九」和「久久」同音，有長長久久的含意，因此有長壽之說。重陽節因此又發展為「敬老節」，希望每位長者，都能富貴長壽。

2024 年的重陽節落於西曆十月十一日，由於這時段，文教中心的場地以慶祝臺灣雙十節的活動為優先使用，我們長輩會多年來慶祝重陽節就改在十一月的第一個星期六舉行，正好也讓我們都能期待春、夏、秋、冬每季都有不同氣氛的慶祝活動。今年慶祝重陽節將於十一月二日舉行，上午特別安排小提琴演奏，讓大家欣賞由年輕人為我們拉幾首古典音樂並穿插我們都熟悉的臺灣歌曲。午餐後，除了邀請的跳舞表演外，就是我們長輩會會員大展歌喉的機會，希望能讓大家有個非常愉快、美好的聚會，歡迎踴躍報名參加!

重陽未到，祝福先報，願您生活喜陽陽，幸福總在身邊蕩漾，家庭幸福美滿，身體永遠健康! 預祝重陽節快樂!

🎉 恭喜黃桂華、陳瓊璽，被北加州  
臺灣同鄉聯合會分別選為第 52 屆  
正、副會長 🎉



# 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
春節慶祝大會暨年會 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

01/21/2024	籌劃2024年年會
04/14/2024	籌劃母親節慶祝大會
07/14/2024	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)

蘇豐臻/王博敏 \$500，鄭昌發/曾淑娟 \$500，羅錦榮/羅柯幸 \$500，  
王添福/王張來見 \$120，范盛坤 \$100，王淑瓊 \$50。

## 歡迎新會員 (已繳 2024 年年會)

蔡王瓊英、李文傑、李彥澤、陳俊雄、高月女、蔡士英、陳建民、許秀端。

## 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

## 普通會員七月份季刊出版以來，已繳 2024 年會費 薛澤煌、李寶菱、林曼珠、郭益祥、郭美玲

### 2024 年慶祝父親節活動

北加州臺灣長輩會是灣區唯一舉辦慶祝父親節活動的團體，六月的第三個星期日是美國起源的父親節，八月八日則是慶祝臺灣的爸爸節。長輩會依往例在八月的第一個星期六舉行慶祝爸爸節活動，感謝爸爸們養家及當家庭靠山的辛苦。這次活動有近 300 位會員及朋友們參加，節目全程由本會秘書陳國雄主持。早上專題演講由吳銀鏤醫師講解〈長者如何保健牙齒及假牙選擇〉。吳醫師是臺灣臺北醫學院牙醫畢業後來美國進修，訓練。除有專業牙科診所外，還兼任 UC San Francisco 牙科臨床教授 21 年退休。他講解基本保持牙齒健康，牙刷，牙線及各種不同假牙的適當選擇，與會者受益匪淺。午餐前，第 29 屆 11 位理事及兩位監事後選人上台自我介紹，讓會員們認識下屆會接任的團隊，選舉將在 11 月慶祝重陽節時舉行，新團隊於明年 1 月 1 日正式上任。



午餐照樣是雙主菜且有變化的臺味便當，大家吃得很開心。餐後的餘興節目豐富，包括由灣區很受歡迎的鍾老師帶動跳舞動禪，讓大家站起來舒舒筋骨。卡拉 OK 由本會會員展現他們的歌唱才華，其中有水準不亞於職業歌手，令人陶醉其中，聽眾還要 Encore。餘興節目穿插抽獎，與會者都笑容滿面，盡興而歸，期待 11 月慶祝重陽節時再相會。





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

### 感謝2024年父親節抽獎禮品捐贈

文教中心主任 莊雅淑 禮物 1 件，王淑梅 紅包 \$200，郭秉松 紅包\$60，黃小玲 紅包 \$60，陳碧雲 紅包 \$60，陳麗都 紅包 \$50，郭俊男 禮物 3 件，謝智慧 禮物 3 件，蔡張淑美 禮物 2 件，林宇哲 禮物 1 件，高玉麗 禮物 1 件，莊麗華 禮物 1 件。

### 勇敢个老爸 ~ 台南林忠雄 ~

練身體，相打雞，做流氓，祇有去作大頭兵，  
勤補習，拚大學，掛目鏡，有趟美國留屎穴。  
愛查某，揸伊走，做不對，跪算盤，  
為後代，飼子兒，換尿墊，捧屎桶。  
做生理，拚輸贏，了家伙，無暝無日做憨人，  
允頭路，拚成績，頭家罵，吞忍剃頭做奴才，  
息暍時，清便所，修理車，顧阮爸母疼查某。  
天若晴，有三頓，才是大丈夫，  
唱聖歌，聽說教，感謝咱上帝。  
恁爸嚟唱歌，伙阮老爸聽，  
做伙來唱歌，伙阮天爸聽。

### 三代同遊，其樂融融 ~ 陳桂蘭 ~

小孫子剛滿 10 歲，多年來在他們家冰箱旁的牆壁，畫的是我的身高和他的身高，幾年下來，我們的距離愈來愈小。有趣的是，最近每次照像，他都要把他的手搭在我的肩膀上，表示他快比我高了。而在我家，有不少掛在牆上或在架子上孫子照片的像框，

讓我左看右看都可以看到他，好不快樂！

女兒是拍廣告片的製作人，女婿是攝影師，他們都是自由工作者，他們住在洛杉磯，而我住在 Sunnyvale。十年來，因為他們彼此工作時間不是相同，可以互相照顧孩子，而我在他們同時有工作時，就要飛去 LA 照顧孫子。

我 11 年前退休，退休後一年有了孫子。但不巧，家父陳教授也在 10 年前孫子出生後在家跌倒，動了兩次腦部手術，住進 Assisted Living，而我兩邊跑，通常孫子需要時，我就趕快去 LA，也盡速回來，每年至少有 8 趟。

爸爸在療養院住十年，四年的 Covid 把整個生活搞亂，爸爸在這期間得了兩次 Covid，也不能隨意去探望。畢竟年歲已大，今年的元月中旬在 hospice 的照顧下安詳地走了，享年 101 歲，沒有痛苦。失去了爸爸，我的確有一段難以平息的日子，只能安慰自己，這是人生必走的一條路，告訴自己，要勇敢地往前走。

今年八月初，女兒忽然來電，全家要從 LA 開車來 Sunnyvale 接我去 Monterey 渡假，喜出望外。因為旅館是下午四點才能住入，當天，我們出發前，一向貼心的女婿趕緊在有限的時間趕工，為我修理前門的燈、後院的門，修剪橘子和酪梨樹，買新的房間警報器、吸塵器等等。

開往 Monterey 途中，女婿記得我最愛去 PHIL 'S FISH MARKET，多年沒去，該餐廳已換址，還好，網頁上可以找到新址，點了以往最愛吃的海鮮，但價格漲了三分之一，應是不足為奇。

住宿的 Hyatt 旅館有高爾夫球場、游泳池、乒乓球桌、玩具、沙灘。小孫子最有興趣游泳，我是旱鴨子，只能坐在岸上觀賞，回憶著陪他從小上游泳課的情景。而後跟他打乒乓球，雖然我不斷檢球，也是對自己的考驗。

第二天到水族館，住在北加州四十多年，當然曾經帶爸媽去參觀，遠道而來的親朋也必定帶他們去遊覽，與孫子第二次重遊水族館，看著他細心地聽解說和看著玻璃內的魚類和鳥類，有說不出的歡欣。參觀兩個多小時，小孫子在玩具店裏買了一隻小烏龜，才依依不捨，高興地離開。離開水族館，必然在 Carmel 小鎮沿著海邊到處逛逛。第三天我們進行 Elkhorn Slough Safari 的自然乘船之旅，船上坐滿二十多人。Elkhorn Slough Safari 擁有一群友好、知識淵博的船長和博物學家，30 年來一直是當地人和遊客值得信賴的嚮導！在平靜的水面上享受輕鬆的巡遊，並觀賞頑皮的海獺、海豹和數百種鳥類。

第四天是該回家的時候，正午必須退房，孫子又換泳裝游泳去了，看他自得其樂，高興在心頭。在送我回 Sunnyvale 的路上，我們停留在一個小博物館，並且延著湖邊走路，我真的趕不上他們三人。只見孫子趕來牽著我，讓我可以走快點跟他們並駕其軀，好溫馨。很高興，我們回到 Sunnyvale 後，他們又可以多住一個晚上。隔天早上，女婿陪我到 Home Depot 買了幾包種菜的土和幾棵青菜幼苗，種在菜園裡，讓我可以享受種菜的樂趣，何等歡欣。中午時分，該是他們回 LA 的時候，孫子貼心地給我一個擁抱，說：「I love you, A Ma!」

在此寫下，與孫子、女兒、女婿三代同遊的心得，與大家同享。正如所說，我們不僅要活得健康，也要活得快樂！

### 人生哲學，快樂幸福 ~ 轉傳至 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，而是喜歡一個人的時候要一心一意;
- 3) 道歉~並不是意味著我是錯的，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。

五十歲後的你，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唸的經，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！

你無法改變的事，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！上下要兼顧，兩場都要贏，才是真正贏！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，有權有錢也要低調，不疲勞也要休息，不富也要知足，再忙也要鍛鍊！分享會讓你快樂！感恩會讓你幸福！

## 2024 年重陽節慶祝活動 報名回條

時間: 2024 年 11 月 2 日 上午 10:00 至下午 2:00 (請於上午 9:30 -10:00 準時報到)

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

節目: 理監事選舉, 小提琴演奏, 唱歌, 跳舞, 午餐, 交誼, 抽獎

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
	_____ 人	_____ 份	_____ 份
表演會員姓名	表演項目	表演時間 (每人不超過 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

報名截止: 10/23/2024。

### 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](mailto:168stanc@gmail.com); 網站報名: [www.stanc.org](http://www.stanc.org)

**\*\*請注意\*\*** 欲參加實體長輩會慶祝大會者, 必須同意必備條件:

活動當天無與呼吸系統相關症狀。為了避免服務義工搬過重物品受傷, 請自備飲水或空水瓶, 會場有供應飲水可裝瓶使用。

## 心臟長春法則 ~ 摘自讀者文摘 ~

日常生活中如何保護心臟健康? 從下列 26 件事開始:

1)儘早做高血壓篩檢 2) 控制壓力和焦慮 3)扔掉塑膠容器，尤其不用回收代碼 3 或 7 號的容器 4)留意腳腫 5)詢問有沒有新的醫療器材，藉以減輕心臟衰竭症狀，提高生活品質 6)不論血壓高或低，都要注意減少鹽分攝取量 7)吃素不代表萬事大吉，注意不攝取大量精製穀物、澱粉類碳水化合物、含糖飲料、乳製品 8)曾經早產的女士請注意，較可能罹患心臟病 9)心臟壓力測試正常但胸痛依舊的女性也得當心，因為很容易被誤判為其他問題 10)啤酒和紅酒，每天喝一或兩杯就好，飲酒過量會導致心臟衰竭及其他疾病 11)關上車窗，避開污染 12) 睡眠至上，要想改善睡眠品質，建議避免在下午小睡，在睡前六小時內不要攝取咖啡因 13)優格 yogurt，可使血液中的壞膽固醇濃度降低 10% 14)咖啡可能有助於降低心律不整，心臟病和中風的風險。但不宜飲用過量，提醒大家: 目前保守的建議是每天喝三杯咖啡 15)瘦牛肉有助於促進心臟健康，但一定要選瘦肉，每週不超過 3 次 16)孜然 Cumin powder: 孜然不僅為口味加分，這種香料對心臟健康也大有裨益，只要每天食用半茶匙 17)奇異果: 每天吃兩、三顆奇異果有助於降低血液中有害的三酸甘油酯濃度 18)蕈類對心臟健康有何助益 19)柳橙及富含豐富維他命 C 的飲食或許可降低中風的風險 20)巧克力: 黑巧克力(可可含量至少 75%; 最好 85%) 有益心臟健康 21)不要憋尿 22)週末不要暴飲暴食 23)多曬太陽 24)別讓心臟硬化 25)常活動，常助人 26)攝取正確的礦物質: 攝取礦物質以鉀，鎂和鈣較為重要。