



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 4 期季刊

10 /5/2022 發行

會長的話

各位長輩平安:

時光飛逝，不敢相信這次季刊是兩年任期的最後一次。回想剛接任會長時，誠惶誠恐卻又雄心萬丈，想著追隨歷年來會長的腳步，將長輩會活動辦得有聲有色，兩年來每一季都想盡辦法要舉辦實體活動，但又擔心 Covid-19 疫情，經理、監事開會，大家充分討論，為所有會員的健康安全起見，我們不得已整整停辦了七次活動。

這次我們理監事們討論好久，認為多數人都打過疫苗，也有了治療的藥物，決定勇敢嘗試舉辦兩年的第一次實體活動。希望長輩們踴躍參加。為了大家的安全，我們將採取一些防疫措施，有賴各位長輩的配合與諒解。

首先每張桌子坐鬆一點，活動盡量精簡，將以往慣例的專題演講略過，希望在比較短的時間內能夠達到讓長輩們見面、彼此問候、閒話家常的目的，也減少 Covid-19 傳染的機會。此外參加重陽節活動者，必須同意以下必備條件: 1) 至少注射過一劑武肺疫苗加強劑 (booster shot)。以注射疫苗卡或照片為證 (活動當天請攜帶); 2) 兩天內做的家庭武肺檢驗陰性 (活動當天請攜帶檢驗結果的照片為憑) 及 3) 活動當天無有關症狀，沒發燒 (現場將量體溫)。以上種種措施似乎很煩瑣，但疫情改變了我們的日常，有些無奈，請大家忍耐一下，把重點放在相聚時的快樂。現在相聚不易，我們聚一次賺一次，期待見到每一位長輩的到來。

這近兩年來，謝謝整個團隊對長輩會的付出與貢獻，大家花時間參加每次的理事會，討論會務，打電話聯繫會員、送上關懷與問候，推薦下屆理監事候選人，選務委員會的謹慎審核等等，在此致上我最誠摯的感謝。

最後祝福大家身體健康、萬事如意!!

~ 高暹陽敬上 ~

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 (因疫情取消)	40 週年特別季刊 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	討論下任理、監事推薦及選舉事宜
9/25/2022	討論是否舉辦重陽節慶祝大會及舉辦實體活動要件
10/23/2022	討論舉辦重陽節慶祝大會細節及工作分配

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

黃豐作、陳麗容: \$500。如有任何錯誤，請連絡財務 楊幼雲 (408) 255-4987。

變更地址和電話

黃豐作、陳麗容: 新址 2602 Portsmouth Creek Ave., Henderson, NV 89052。

謝楊美惠: 新址 397 Pinehurst Ave., Los Gatos, CA 95032

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)

2020 年會費 (補交) 張美卿。由於武肺侵襲，顧及會員們的健康，兩年多以來沒舉辦實體活動，理事會決議免收 2022 年會費。



第二十八屆理、監事候選人簡介

北區理事



林宇哲 1985 年移民來美國，先後住過紐約和加州，疫情前任職於以馬內利長老教會。從 2002 年開始加入北加州臺灣長青學院服事團隊，每年二學期，在週六提供長輩一些學習課程、午餐和交誼。另外也參與北美路加醫療傳道會，對曾在臺灣奉獻的外籍退休醫療宣教醫護的關懷事工。2019 年開始擔任長輩會的理事至今。很高興能有這機會在長輩會服務臺灣的鄉親長輩。



黃桂華 三十幾年前，我照計劃選修了「太太」及「媳婦」二門課，乘年輕順勢又選修「媽媽」一課之後，就沒日沒夜的埋頭苦讀，嚐盡百味，它像一桌豐盛的菜餚，酸甜苦辣，美味極了。今年初，我所敬愛的婆婆安息主懷，媳婦一課今年結業（我永遠懷念她）。人生這一場像是走入一間讀不完的學院（還好不必寫論文），相信不久的將來，兒子會告訴我“媽該去拿「婆婆」跟「阿嬤」的課程了哦”，哈哈！我將義不容辭，因為這些科目比起那科企業管理精彩有趣多了。在未參與長輩會之前，除了家庭外，教會是我唯一的去處。對長輩會，我並不陌生，因為我服務過教會內的長青學院，裡面學員多數是灣區長輩會的會員，謝謝典謨兄邀請我加入長輩會，與各位先進一起同工、學習。我非常喜歡旅行，因為，總是在舊地重遊處或新的地方，發現有趣的事，嚐到新奇的美食，同時讀到上帝創造的美好。



劉淑珍 與長輩會的結緣，起源於我的婆婆- 莊惠敏女士。長輩會每年固定有四次活動，我都會帶她參加，那時聚會地點還在 Sunnyvale 的華僑文教中心。等到下午時間到了再去接她，有時提早到，我會進去找她。看到長輩們都很高興的參與活動，結束時大家還不捨得離開。當時覺得這個團隊好溫馨，給長輩們提供非常好的活動，讓他們渡過快樂的一天。我是在 2019 年加入前會長桂華姐的團隊，從沒經驗做起，從前輩們身上學到了很多經驗。希望能再有機會為長輩會盡一點微薄之力，與團隊一起努力，讓長輩會能成為灣區臺灣人僑界中最好、最棒的團體。



戴週娜 我是臺南女孩，在長老會基督徒大家族長大，大學主修新聞而後經 3 年電視廣播媒體工作，1982 年抵美修習大眾傳播和電腦學位。畢業後在加州工作 7 年回臺灣創業，經營 LCD 螢幕顯示器原件事業，臺美中三地飛，20 年後退休，專心做自己有興趣的事。育有 2 子，目前在矽谷和日本就業。信仰和音樂是成長過程中最重要的動力，參加合唱團的歷史追溯到 3 歲開始，可以說從幼稚園唱到今天。2004 年加入 Fremont 以馬內利長老教會崇拜，才

有機會接觸到長輩會，又與前屆會長黃桂華，幹事林宇哲常常一起在教會服事，就這樣跟著他們兩位腳步很榮幸參與長輩會活動，有機會為大家服務。

南區理事



徐民忠 本籍臺灣桃園，1981年應聘來美工作，舉家移民來美。2011年退休，2012年加入長輩會。現任北加州臺灣客家會會長，僑務委員會僑務顧問，客家事務委員會客家諮詢委員，美洲臺灣客家聯合總會常務理事，北加州客語學校校長，北美臺灣客家公共事務協會顧問，桃園市客家諮詢委員會諮詢委員。歷任北加州客家同鄉會會長，北加州臺灣客家會會長，臺灣文化節副主委，北加州臺灣大專校友會會長，全球民主和平聯盟矽谷支盟理事長，北美臺灣客家公共事務協會會長。承蒙推薦當下屆理事，希望有機會也能在長輩會盡一份心力。



莊麗華 我是莊麗華。自2003年加入長輩會，至今一晃已近二十年的光景。的確，人生能有幾個二十年！入會至今從義工、志工、秘書、財務、理事，甚至也曾斗膽惶恐地接任會長一職，這期間陪着長輩們、兄弟姐妹們一起在成長中成熟，也在成熟中慢慢衰老。您的支持及鼓勵一直是我前進的動力，感謝大家歷年來對我的厚愛及支持。長輩會能日新又新、欣欣向榮，更需要您同心協力將愛心延伸至整個新的事工團隊。人生的第四個二十年俗稱「人生的黃金時代」。衰老的過程無人可避免，讓我們一起追求成功的老化；希望我們快快樂樂、愜意隨性成為人生同路的旅人。

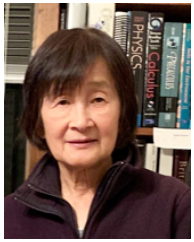


陳麗都 1967年隨夫來美留學，先生取得博士學位後一直在IBM上班。1979年由紐約州轉到北加州San Jose。從1985年當南灣臺灣同鄉會會長後，一直做社區義工。曾任臺灣協志會會長，北美洲臺灣婦女會北加州分會會長，矽谷臺灣同鄉會會長，臺灣長輩會理事八年。2000年當北加州臺灣同鄉聯合會會長時，正式接下臺灣文化節主委，直到2009年成功地將臺灣文化節正式傳承給第二代年輕人TACL-TAP。曾任僑務委員會僑務委員，現任僑務諮詢委員。興趣及專長於藝術，曾經開過油畫畫展。有插花（日本和風流）教師資格，免費負責社團大場面（如蔡英文總統，賴清德副總統灣區造勢大會）所有的插花及胸花。



黃小玲 我是黃小玲。2016年一次偶然的機會，參加了長輩會的活動，發現這個團體很溫馨，並以服務長輩為首要，是一個銀髮族的樂園。入會後並欣然接受義工的職務，幫忙報到並分擔大會的工作。可能我的熱誠服務成績還不錯，很快地被推薦並當選為第26屆的理事。當全職主婦並養育二男一女，等孩子們長大後，發現社會多處需要義工。毅然決然地先後在老人中心、新希望華人癌症基金會、慈濟樂智學堂和華僑文教中心服務。時間過得真快，一晃

在長輩會也超過六年了，希望能夠把握機會，在接下來二年的任期內，盡心盡力為長輩們服務。



陳碧雲 臺灣臺南人，臺灣大學學士及碩士。1969 年來美國，取得哈佛大學公共衛生學院碩士及博士，考取美國毒理學家執照。曾任職顧問公司資深顧問及主管，美國聯邦環保局毒理專家及專案主管。2007 年職場退休後，投入臺美人社團服務。現任長輩會秘書、編輯長輩會季刊及 40 週年特別季刊、舊金山臺灣同鄉會會長。曾任長輩會顧問、北加州臺灣同鄉聯合會會長及秘書長、東灣臺灣同鄉會會長、聖荷西-臺南市姊妹市協會會長、北美洲臺灣婦女會北加州分會理事、臺灣會館理事、矽谷臺灣同鄉會理事及秘書。今年被推薦當下屆理事，希望有榮幸服務。



張美卿 大家好！我名字叫張美卿，很高興有這個機會為大家服務。我從臺灣移民來美國，轉眼也將近 40 年了。我的先生是蔡傑西，曾任北加州臺灣長輩會南區理事，帶長輩去過很多地方旅遊，相信不少鄉親認識他。我在退休後，參加許多臺美人社團活動，現任文體會秘書長及北加州聖荷西急難救助協會常務理事兼秘書長，目前也在金山灣區華僑文教中心和金山灣區媽媽教室擔任志工。也歷任迦南教會長青學院校長助理及代理校長多年，對於長輩服務和關懷，頗有心得。願為長輩會略盡棉薄之力！希望在往後的活動中，可以常常看到大家，謝謝！



謝智惠 我是謝智惠，與長輩會結緣是因為我母親（謝阿鳳）的關係，母親是長輩會的元老終身會員，也曾是榮譽會長，2017 年母親過世後我決定繼續母親的意願參加長輩會，這是一個為長輩服務的團體，每年都準備有精彩的活動讓所有參加的長輩度過歡樂的一天，我自己也很榮幸被推選為理事，只是這過去的兩年因疫情關係無法辦活動，沒機會與長輩相處同樂。這次再被提名為理事，希望在未來的任期中有機會為長輩們服務。感謝各位前輩的提攜，讓我有機會再次在這個美好的團隊中貢獻我一點微薄之力。

北區 監事



蔡張淑美 與長輩會結緣，起源於我參加何秀滿姐妹的卡拉 okay 之緣，同時我也參加長青學院上課。長輩會每年有固定四次活動，讓長輩們可以有互與朋友交流的好活動場所，那當時聚會地點是在 Sunnyvale 的華僑文教中心。到了結束之後，我們才與朋友互相難離難捨地告別，忽然覺得好溫馨，與長輩們互相切磋學習，度過這人生最美好的一天。我曾當長輩會北區理事，然後

當監事，在黃桂華領導之下很受器重，從無學起，也從長輩們身上取得很多知識和經驗，我希望能再次有機會效勞，盡一點職責，與團隊一起努力，讓長輩會成為灣區最好的團隊，讓長輩們以灣區臺灣人為傲。

南區 監事



陳淑貞 大家好！我是陳淑貞，很高興被推薦並當選為南區新任的監事。幾年前，麗華姊介紹我加入長輩會，並分派給我一些工作、在活動進行時多些人力支援。每當有活動聚會時，看到長輩鄉親們充滿歡笑、開心的神情，心裏非常感動，像是來到一個溫暖的大家庭。寄望疫情遠去後，得以正常長輩會活動。我平時生活就是給自己一些健身功課，走路、游泳、跳排舞、唱唱卡拉ok和教會聚會，旅遊也是來年的計劃，希望和會友同伴們，共同過好晚年生活，並期待新理監事團隊，攜手努力打造出溫馨快樂的銀髮族樂園。



每天吃牛油果 (鱷梨) Avocado 的好處

~ 摘譯自讀者文摘 by Dianne Bright ~



每天吃牛油果 (鱷梨) 對您的心臟、思想和皮膚都有好的作用。紐約時報暢銷書作家弗蘭克·利普曼 (Frank Lipman) 醫學博士說：“鱷梨確實是大自然的神奇小食品之一，我鼓勵你每週享用幾次。”

改善膽固醇 雖然鱷梨可能因熱量和脂肪含量高而聲名狼藉，但它們主要提供單不飽和脂肪，適度食用有助健康。好的脂肪可以提高好的高密度脂蛋白膽固醇，同時降低壞的低密度脂蛋白膽固醇。**有助於消化** 半個鱷梨含有不到 5 克的膳食纖維（取決於大小）。RDN 營養師 Megan Ware 報告說，在您的日常飲食中添加鱷梨有助於預防便秘並保持健康的消化。這種高纖維水果的另一個好處是你會感覺飽的時間更長。通過在吐司、三明治或沙拉中加入鱷梨片，您可以保持飽腹感長達三個小時。**預防疾病和感染** 據 WebMD 報導，鱷梨是 B 族維生素的重要來源，有助於預防疾病和感染。它們還富含維生素 C 和 E，以及可能有助於預防癌症的天然植物化學物質。據 Ware 報導，因為它們富含抗氧化植物化學物質（如葉黃素和玉米黃質），鱷梨可能有助於預防白內障和黃斑變性。**睡得更好** 營養專家 Elise Museles 說，鱷梨不僅味道很好，而且還富含鎂（半個鱷梨 19.5 毫克），專家認為這是一種抗壓力營養素。只要確保在食用之前清洗鱷梨即可。**有自然光澤的皮膚** 吃鱷梨會增加發光的皮膚、明亮的眼睛和閃亮的頭髮。這是因為它的脂溶性維生素和單不飽和脂肪。據《今日醫學新聞》報導，雖然這些好處來自吃鱷梨，但局部使用它們也有好處。

重陽節慶祝大會報名回條

時間: 2022 年 11 月 5 日

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。未繳 2020 年度會費者及非會員，每人將酌收 \$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 北加州台灣長輩會

c/o Mr. Cheng-Yang Kao

91 Kellogg Way, Santa Clara, CA 95051

****請務必將報名回條於 10 月 20 日前寄出 (以郵戳日期為準)****

電話報名: 高逞陽 (408) 599-4858, 莊麗華 (408) 997-0192, 陳碧雲 (510) 225-5977,
黃桂華 (510) 709-7107, 蔡張淑美 (510) 921-8234。報名截止: 10/20/2022。

Email 報名: 168STANC@gmail.com

****請注意****

今年是否舉辦實體慶祝重陽節活動，將取決於我們是否有超過 100 位會員報名參加，報名截止 10/20/2022。

*****請注意*****

欲參加實體慶祝重陽節活動者，必須同意以下必備條件:

- 1) 至少注射過一劑武肺疫苗加強劑 (booster shot)。以注射疫苗卡或相片為證 (活動當天必攜帶)。
- 2) 兩天內做的家庭武肺檢驗陰性 (活動當天必攜帶檢驗結果的照片為憑)。
- 3) 活動當天無有關症狀; 體溫不超標 (現場將量體溫)。

11/5/2022 慶祝重陽節活動大會節目

1. 09:00 am 報到
2. 10:00 am 會長及特別來賓致詞
3. 10:20 am 介紹下屆理、監事後選人
4. 10:30 am 會員才藝表演及抽獎
5. 11:30 am 宣布理、監事選舉結果
6. 11:40 am 發放便當 (請自備飲水)
7. 01:00 pm 大會結束