



北加州臺灣長輩會

Senior Taiwanese Association Of Northern California

<http://www.stanc.org>

活躍的成年人 60+

2021 年第 1 期季刊

1/5/2021 發行

卸任會長感言

從 2019 年一月接任至今轉眼已經二年整，24 個月說長不長，說短不短。從陌生到熟悉長輩會，我有些感想，希望跟大家分享。

第一是意義：這兩年來能夠為北從 Folsom 南至 South San Jose 近 350 位長輩服務，感到非常榮幸。在幾次的大會中我們相識，看您們笑容滿面，盛裝出席，與久違的朋友們相見歡，有談不完的話。我知道我們在做件有意義的事。

第二是感謝：感謝經文處、文教中心及所有社會人士的支持與慷慨解囊，更感謝您們長期對長輩的幫忙與關懷。還有歷屆的會長們辛苦了，在此代表長輩們向您們獻上最大的謝意。

第三是敬佩：多年來，在大會之前，南北區的理監事總要開會討論，更有一群默默付出的同工，共同分擔工作。他們忙前忙後，精神奕奕，只為了讓大會更順暢，讓長輩們能愉快、安心的享受一整天精彩的節目，他們無私的付出讓我由衷的敬佩。

親愛的長輩們：謝謝您的理解、信任與鼓勵，這兩年是值得回憶與銘記的一段美好時光。除了珍惜更深切的感受前人的貢獻，相信將來更有賢人願意繼續為長輩會承擔與付出，讓我們一起拭目以待。有您的參與，長輩會才如此精彩。祝福您們永遠健康、平安、快樂!

~~~ 黃桂華上 ~~~

## 會長的話

感謝黃桂華前會長、曾華容秘書、陳保宗財務、理、監事及所有辛勞付出的義工們，任勞任怨，辛苦規劃，使長輩會的活動即使在武漢肺炎肆虐的環境中，仍是井井有條的通過層層考驗，真是很不容易。

由長輩會的新兵接任會長，憑藉的只是滿腔的服務熱忱。經驗不足，可喜的是今年的工作團隊(請看下面列表)非常傑出，希望所有會員給予這個新團隊鼓勵及支持，更歡迎大家提供寶貴的意見，因為長輩會是屬於大家的。

在武漢肺炎大流行期間，希望每個會員都能盡量避免群聚，作好防護措施，出外戴口罩、保持社交距離、勤洗手。等疫情解除，期待大家都平安健康的來參與活動。

新春之際，祝福大家牛年到、鴻運照，身體健康，萬事如意！

~~ 高逞陽 ~~

新春如意!!

### \*\*\* 請幫忙連繫失聯會員 \*\*\*

12月是一個充滿溫暖與關懷的季節。長輩會在黃桂華前會長，高逞陽會長及所有南北區理監事的努力之下，完成了打電話問候所有的長輩會會員。

我們很高興長輩們都健康平安，並遵守防疫規定。但是有幾位長輩的電話號碼已經接不通，希望這些長輩，收到本刊可以打電話給 408-599-4858 高逞陽以便更新資訊。若有您認識的親友消息也請告知。

南區: 林秀美，林玲珠，李陳穎英。

北區: 林弘毅/蔡如珠，廖鐘毓。

# 會務報告

## 2021-2022 新團隊

會長 高逞陽  
(408) 599-4858



秘書 陳碧雲  
(510) 356-0529



財務 楊幼雲  
(408) 255-4987



南區理事/常務 王淑梅  
(650) 969-2355



南區理事 莊麗華  
(408) 997-0192



南區理事 謝智惠  
(408) 263-3084



南區理事 陳桂蘭  
(408) 245-8371



南區理事 施英琴  
(408) 727-1467



南區理事 林媛滄  
(408) 927-6872



南區監事 李美娜  
(408) 203-6678



北區理事/常務 陳保宗  
(510) 441-2012



北區理事 林宇哲  
(510) 468-5716



北區理事 戴週娜  
(510) 579-8383



顧問 黃桂華  
(510) 651-4374



北區理事 劉淑珍  
(510) 770-9432



顧問 張祿生  
(408) 868-9178



北區監事 蔡張淑美  
(510) 656-7097



顧問 許博榮  
(510) 742-0288



### 2021 理監事會議日期

|            |                     |
|------------|---------------------|
| 1/17/2021  | 彼此認識團隊成員和計劃<br>未來會務 |
| 4/11/2021  | 討論母親節慶祝大會           |
| 7/18/2021  | 討論籌備父親節慶祝大會         |
| 10/17/2021 | 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

邱俊邦/詹純真 \$3,000

### 歡迎新會員

| 區別 | 姓名  | 電話           | 城市           |
|----|-----|--------------|--------------|
| 南區 | 楊幼雲 | 408-255-4987 | San Jose, CA |
| 北區 | 陳碧雲 | 510-356-0529 | Albany, CA   |

## **繳納 2021 年年費\*\* (若有任何錯誤或疑問，請電財務楊幼雲 408-255-4987)**

郭俊男，賴淑華，孫曲回，康賽珠，楊幼雲，陳碧雲。

**\*\*注意：**繳過 2020 年會費者，免繳 2021 年會費。2021 年新加入會員者，須繳會費。

## **致哀**

長輩會近期痛失三位會員，南區會員簡秀鳳女士和蔡傑西先生分別於 2020 年 11 月 16 日及 2020 年 12 月 20 日仙逝。北區會員周許玉雯於 2020 年 11 月 12 日仙逝。感謝蔡傑西先生與周許玉雯女士長期服務長輩會。敬請家屬節哀。



## **新冠肺炎 COVID-19**

流行性感冒（流感）與新型冠狀病毒均為傳染性呼吸系統疾病，但二者是由不同的病毒引起。新冠肺炎是由新型冠狀病毒（稱為 SARS-CoV-2）引起的，而流感則是由流感病毒引起的。流感和新型冠狀病毒的症狀類似。在沒有檢測的情況下，很難辨別二者之間的區別。

**新型冠狀病毒與流感共有的常見症狀**包括發燒或發冷，咳嗽，氣喘或呼吸困難急促，疲勞，喉嚨痛，流鼻涕或鼻塞，肌肉酸痛或身體疼痛，頭痛，嘔吐和腹瀉（相較於成人，在兒童中更為常見）。**二者之間的主要區別**，即新型冠狀病毒可能會導致味覺或嗅覺改變或喪失。

新型冠狀病毒和流感病例，可以從沒有症狀情況到嚴重症狀。症狀通常在接觸後 5 天左右開始出現，但也可能在接觸後 2 至 14 天開始出現症狀。

**部分人士有較高的風險，因新型冠狀病毒而罹患重病，包括：**

- 65 歲以上的年長者
- 患有特定疾病的人士：癌症，慢性腎病，慢性阻塞性肺病 (Chronic Obstructive Pulmonary Disease)，因器官移植導致的免疫系統減弱，肥胖症，嚴重心臟病，鐮狀細胞病，吸菸，第 2 型糖尿病。

## 您在以下情況下更有可能感染新型冠狀病毒：

- 您與感染者有過緊密接觸 (在 24 小時期間內與感染者在 6 英尺距離內相處至少 15 分鐘)
- 您經常待在團體環境中 (如輔助生活機構、大學宿舍、收容所)
- 您去過高感染率地區

## 您可以透過以下方式降低您和他人的風險：

- 生病時，請留在家中並進行隔離，遠離他人
- 佩戴口罩
- 保持社交距離
- 勤洗手

## 如果您有較高的重症風險，則應採取額外的預防措施來保護自己：

- 留在家中。這是您能做到最重要的事。
- 避免與生病的人接觸。盡可能將家中生病的人隔離在一個單獨的房間裡。
- 透過家人、社群或商業網路遞送食物到您家。用消毒濕巾擦拭容器。
- 聽從公共衛生官員的指示。他們可能會建議社區採取行動，以減少當地疫情爆發時接觸病毒的風險。

## 肉圓友誼站

~~ 曾華容 ~~

記得小時候，每天放學回家經過市場時，總會看到肉圓攤位的鍋子鐵架上擺著透明軟 Q 的肉圓，令人垂涎欲滴。台灣早期民生物資缺乏，每個家庭都不是很富裕，尤其在小鄉鎮能吃到肉圓算是很幸福，所以對那種美味印象特別深刻，一直留在記憶中。

長大後，到外地求學，才知道很多城市街頭都在賣肉圓，只是名稱、使用材料、口味和內餡不同而已。來了美國後，有時也會懷念起家鄉的美食，尤其是軟 Q 的肉圓。一聽到某家餐館或社團有義賣肉圓，興沖沖地去品嚐，發覺皮厚餡又不對口，沒軟 Q 的感覺，試了幾次後總是失望而回。也許吃多了美味，嘴巴變刁了吧！

我們有幾個談得來的好朋友組成一個小組，會不定期來個聚餐。我負責聯絡通知時間、地點和餐館，只要人到，菜就上桌，可輕鬆又悠閒地聊天話家常，省去在家裡煮煮切切、弄肉做湯的麻煩。餐館的菜吃多了，偶爾想吃一些家鄉小食，阿蘭說：「來我家吃肉圓」，於是一呼百應。

阿蘭傳襲伯母烹調的好手藝，手腳又俐落，可以一次做四十來個肉圓應付聚會。我們問她怎麼辦到的？她說：請客的前一晚，先把肉餡的豬肉、香菇、筍絲及調味等配料準備好，第二天弄外皮就簡單了。

請客當天，我提早半小時到她家。她已把西米 ( Tapioca Pearl ) 加適量的水浸泡五小時以上，揉成肉圓的外皮，及備好做肉圓的小碟子，開始將餡料包入肉圓外皮中，然後去蒸。蒸好後取出，正好客人來了，熱騰騰、透明又軟Q彈力十足的肉圓呈現眼前，讓人不禁「食指大動」，迫不及待想嘗一口。

澆上自製的醬汁或甜辣醬，再撒上一些芫荽和蒜頭，外皮吸附著滿滿的醬汁，口感清爽而不膩，棒極了！真的比餐館做的還道地，是我來美國後吃到最滿意的肉圓。怪不得吃過的人都念念不忘；等著要吃的人，要先預約排隊，我們正期待等著下一輪。

這個肉圓友誼會有個規則：每人現場吃兩個，可以帶三個回家；如果只吃一個，可帶走四個回家；如果現場吃三個，就只能帶兩個回家，讓不能來參加肉圓友誼會的另一半也能品嚐她的手藝。肉圓是限量的，這種請客法還是頭一遭碰到。為了不讓主人太勞累，我們也會帶水果、糕點及魚丸湯或干貝紅棗烏骨雞湯，邊吃邊聊各地肉圓的特色，回憶著童年家鄉的美食，消解鄉愁。

阿蘭熱心公益，做起善事來從不落人後。她在台灣念新聞，來美後除了做半導體繪圖師，也曾擔任專欄主編。七年前退休後，換了跑道成立肉圓友誼站，自掏腰包做家鄉美食，為志同道合的一大票人馬解鄉愁，只要大家吃得滿意，她自覺很有成就感。

她是個好客又慷慨大方的人，有事找她，都會傾全力盡力幫忙。我說想要食譜，她回說：「想吃就來」，這種古道熱腸不求回報的朋友，何處找？朋友不在多，相交貴在坦誠相見與真心和不計較。

讀後記：居家避疫期間不能群聚，更加思念阿蘭的肉圓，口水流了滿地。阿蘭! 阿蘭! 可否開啟團購，嘉惠這群老饕朋友？

## 北加州臺灣同鄉聯合會主辦: 春節聯歡會

日期 2021 年 1 月 24 日 (星期日) 下午 5:00 (為配合主講者臺灣時間)

地點 Webex 網路連線 (靜候網路連結資訊)

節目 杜正勝主講: 大航海時代的海國臺灣 (下午 5:10-6:10) ; 餘興節目 (下午 6:10-7:00)

詢問/報名 高逞陽 [chengykao@yahoo.com](mailto:chengykao@yahoo.com) (408) 599-4858 (免費, 但請事先報名, 以讓主辦單位安排足夠網路連結的數量)。報名截止日期 1/16/2021。

### **\*\*請注意\*\***

由於新冠肺炎疫情險峻, 本會期例行活動暫停, 繼續審慎評估疫情進展, 疫情好轉至能安全恢復活動時, 會及時通知, 請諒解。這期間, 敬請大家保重玉體!