



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+

2021 年第 2 期季刊

4/5/2021 發行

會長的話

Covid-19 疫苗開始注射已經超過三個月了，相信大多數的長輩都已經注射第二劑，希望大家都沒經歷很不好的副作用。同時也提醒大家不要放鬆防疫的標準，外出戴口罩、保持社交距離、勤洗手，不要拜訪未注射疫苗有高風險的親友，一起為加速結束疫情努力，以能盡速恢復以前正常的生活。

一年多來，因為 Covid-19 源自中國，引起許多仇視、攻擊亞裔的事件，目標鎖定一些年長者（尤其婦女），使很多無辜的老人家身心受傷害，在此提醒大家，出門最好結伴，提高警覺，天黑之後不要出門，以免遭受無妄之災。

感謝各位理、監事們完成第二次電話訪問，也謝謝會員們的配合。五月母親節即將到來，可惜因為疫情未降低至能安心舉辦大型團體活動的標準，謹在此祝福大家母親節快樂，闔家幸福美滿！

~~ 高逞陽 ~~

會務報告

2021 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 二月六日 (因疫情取消)	第一季 元月五日
母親節慶祝大會 五月一日 (因疫情取消)	第二季 四月五日
父親節慶祝大會 八月七日 (暫定)	第三季 七月五日
重陽節慶祝大會 十一月七日 (暫定)	第四季 十月五日

2021 理監事會議日期

1/17/2021	彼此認識團隊成員和計劃 未來會務
4/11/2021	討論疫情下可能舉辦的活 動
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

蘇淑芳 \$300

變更地址和電話

王淑梅 38 EL Paseo St., Campbell, CA 95008 (408-431-7888)

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)

**請注意：有繳過 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

長輩會近期痛失一位會員，北區會員林蔡如珠於 2021 年 2 月 19 日仙逝，敬請家屬節哀。



母親節 是一個為母親而慶祝的節日，而在世界各地的母親節的日期有所不同。母親們在這一天通常會收到孩子們送的禮物；而在許多人心目中，康乃馨被視作最適於獻給母親的鮮花之一。

目前所知最早的母親節起源於古希臘。在這一天，古希臘人向希臘眾神之母瑞亞致敬。其後 17 世紀中葉，節日流傳到英國。在這一天，在外地的青年人會返家，送給母親一些小禮物。

美國的母親節由安娜·賈維斯 (Anna Jarvis, 1864 - 1948) 發起，她終身未婚，一直陪伴在母親身邊。安娜·賈維斯的母親心地善良，極富同情心，她提出應設立一個紀念日來紀念沒沒無聞做出奉獻的母親們，可是這個願望尚未實現，她就逝世了。安娜·賈維斯於 1907 年開始舉辦活動，申請將母親節成為一個法定節日。節日於 1908 年 5 月 10 日在美國的西維吉尼亞和賓夕法尼亞州正式開始。1913 年，美國國會確定將每年 5 月的第二個星期日作為法定的母親節，並規定這一天家家戶戶都要懸掛國旗，表達對母親的尊敬。而安娜·賈維斯的母親生前最愛的康乃馨也就成了美國母親節的象徵。

之後，因為母親節變得過於商業化，安娜·賈維斯成立了母親日國際協會，一直到 1948 年過世為止，她持續進行抗議活動，希望讓母親節回復到單純讚頌母親的節日。

母親與女兒 ~ 阿蘭

母親過世已經 24 年。僅僅半年，肺腺癌便帶走了她的生命，對她只有永遠的懷念。

我是單親媽媽，沒有母親的幫忙，沒有今天的我。母親認為把我的女兒和家照顧好，才能讓我安心工作養家糊口，這是母親最偉大的愛心。所以母親移民來美後，跟我同住，照顧我唯一的女兒，我才能在 40 年前，半導體剛起飛的時候，讓我全心投入工作，日夜加班，除了薪水還有加班費，使我的生活無慮。

母親也曾是 30 年前長輩會的會員，1996 年過世，享年 70 歲，我們有四個兄弟姊妹，二男二女，我是老大，母親任勞任怨，可惜當我們可以讓她安享晚年的時候，卻離我們而去。

母親在長輩會的那些日子，承蒙淑芳姊、秀鳳姊在我上班的日子，接送家父母，母親才能參加莊素芳阿媽的手工藝班和父親能參加秀鳳姊的英文班，我是由衷的感激。也因此，在週末或我退休後，有活動時，我總是除了載父母，也一定義不容辭載有需要的長輩。歲不我與，有好多非常像似父母親疼我的奧巴桑、歐利桑，已經離我遠去多年，心中有太多的不捨。

父親因為跌倒，動過兩次腦部手術，而必須住進安養院，至今已經進入第七年，父親身體仍然健朗，也一直有參加長輩會和教會的活動。疫情之前，每星期我都會有至少二次的探望。住在安養院的人，常有人問我，妳的先生有多大年紀，我告訴他們 98 歲，但我是他的女兒，為此，更想念母親。

常有人告訴我，妳真幸運，有個女兒，而且她願意結婚又生子，像是有點羨慕。時代的不同，年輕一代的孩子們，有人選擇不結婚，或者結婚，但不想要孩子。事實上我也覺

得我有個女兒，是我生活的支柱，更高興他們有個快七歲的兒子，即使她與女婿已經決定不再想有第二個，但我已心滿意足。

女兒是拍攝電視廣告的製作人，洋女婿是拍攝紀錄片的攝影師，算是同行。記得曾經告訴女兒，我喜歡的女婿，只有三個條件，第一、家裏的櫃子，最高一層，可以舉手可及，個子高高的。第二、會洗衣。第三、會煮飯。可喜女婿除了有上列的優點，還有很多長處。

女兒、女婿都是有工作才有報酬，幸運的是工作常是錯開。自從七年前有了孩子，如果同時有工作，只好求救於我。因為我經常要探望住在安養院 90 多歲的父親，所以只能搭機去洛杉磯，最多一個星期，趕快去，趕快回來，直到疫情發生，不便飛行，他們其中的一人，只好不接工作。

不能常期失業，在美國拍片有太多的限制，女兒只好應工作的需要，飛往墨西哥和智利拍片。工作再忙，女兒總會送個電子信或視訊問候及報平安，真是我在此疫情期間最大的精神食糧。可喜的是女兒喜歡工作，而女婿願意全職照顧小孫子，雖然女兒的最愛是孩子，但她妥善的安排，得以專心工作，而女婿三不五時會讓我在線上看著孫子長大，我心存感激和感恩。

母親最疼女兒，女兒也非常孝順她的阿媽，在此母親節的前夕，想跟女兒說，我懷念我的母親，但也以妳為榮，我是個幸福的媽媽。



天黑得很慢 - 周大新

【天黑得很慢】是茅盾文學獎得主周大新最近出版的長篇小說，敏感關切老齡化社會龐大人群的湧動，以及他們複雜隱曲的心境。許多老人看來似乎什麼都懂，其實他們是對

老年一無所知的孩子。很多老人並沒有做好面對老年這一段路的準備。人從 60 歲進入老境，到天完全黑下來，這段時間里應該記住一些風景應該被記住。記住了，心中就會有數，不會慌張。

第一種風景: 陪伴身邊的人越來越少

父輩、祖輩的親人大都已離你而去；同輩多已自顧不暇；晚輩都有自己的事情忙碌，即便妻子或丈夫也有可能提前撤走，陪伴你的，只有空蕩蕩的日子。你必須學會獨自生活和品嚐與面對孤獨。



第二種風景: 社會的關注度會越來越小

不管以前事業曾怎樣輝煌，人如何有名氣，衰老都會讓你變成普通老頭和老太太，聚光燈不再照著，你得學會安靜地呆在一角，去欣賞後來者的熱鬧和風光，而不能且需要克服忌妒和抱怨作祟。

第三種風景: 前行路上險情不斷

骨折、心腦血管堵塞、腦萎縮、癌症等，都可能來拜訪你，想不接待都不行。你得學會與疾病共處，帶病生活，視病如友，不要再幻想身無一點疾病的安穩日子。保持良好心態，適當的運動，是你的任務，你得勉勵自己不斷努力。

第四種風景: 準備到床上生活，重新返回幼年狀態

母親最初把我們帶來人世，是在床上；經過一生艱難曲折的奮鬥，最終還要回到人生原點——床，去接受別人的照料。所不同的是，我們來時有母親照料，我們準備走時，不一定有親人照料。即使有親人，有的也遠不如母親。更多的可能是面帶微笑心裡厭煩的無親無故的護理人員。你得低調，甚至你得感恩。

第五種風景: 沿途的騙子很多

很多騙子都知道老人們口袋里有些積蓄，於是想盡辦法要把錢騙走，打電話、發簡訊、

來郵件，試吃、試用、試聽，快富法、延壽品、開光式，總之，一心想把錢掏空。對此得提高警惕，捂緊錢包，別輕易上當，把錢花在刀刃上。

第六種風景: 要善待你的老伴 (身旁好友/好伴)

說話處處要溫柔體貼，多關心對方，特別是你的丈夫、妻子，他是你人生的最後一筆存款，年過 60 歲了，指望兒女不行，孩子有自己的家庭，最後還是老夫妻相依為命。這把年紀了誰也不會再變心，只有怕失去對方。



天黑之前，人生最後一段路途的光線會逐漸變暗且越來越暗，自然增加了難走的程度。因此，60 歲以後更要看透人生，盡情珍惜、享受人生，不要再去包攬社會、子孫的鎖事。更不要自以為是，倚老賣老，說起話來居高臨下，既傷人，又傷自己。人老了，更要懂得尊重。同時，更要理解、看淡這最後的日子，做些心理準備，道法自然，泰然處之！

世界像一個舞台 ~ 莎士比亞 Shakespeare

全世界是一個舞臺，所有的人都不過是演員，扮演許多的角色，每個角色都有登場及退場的時刻。從嬰孩，上學，就業，退休，年老。到年老時，似乎又回到扮演嬰孩的角色，沒有牙齒，視力不能放遠，最終也是回歸原地，沒角色可演。

勝利屬於不屈不撓，堅忍不拔的人 ~ 拿破崙 Napoleon

- 人生的光榮，不在於永不言敗，而在於能能夠屢撲屢起。
- 我成功，因為志在要成功，未曾躊躇。
- 一個人應該養成信賴自己的習慣，即使在最危急的時候，也要相信自己的勇敢與毅力。

****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!