



## 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 3 期季刊

7/5/2021 發行

#### 會長的話

鄉親平安!

在多數人接種疫苗之後，美國疫情終於趨緩，我們也開始一步步恢復正常的生活方式，雖然仍未全面，但比起過去 15 個月來已經好很多了。但另一方面變種病毒的威脅正在蠢蠢欲動，不知是否造成另一個疫情高峰也未可知，俗話說「小心駛得萬年船」，大家還是不能太放鬆防疫，為了自己也為了家人。

就在此時我們的家鄉～台灣，在苦守 15 個月之後，不幸面臨疫情的考驗，讓心繫家鄉的我們也一樣緊張，尤其台灣在疫苗的取得過程中多受阻撓，困難重重，幸好政府因應得宜，美國和日本的援助及時到來，希望後續可以順利，化險為夷，解除疫情，這是我們旅外僑民共同的期望。

父親節活動經理事們討論決定取消，雖然遺憾，但安全最重要，留得青山在不怕沒材燒，大家多保重，相信很快我們就可以開心的歡聚一堂，共度快樂時光。

~~ 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 (因疫情取消)	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	討論台美人歷史系列 ~ 長輩會演講者
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

韓仁 & 高玉麗 \$100; 林駿 & 李仁植: \$40

**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)

林駿; 李仁植; 余幸子; 李貴美

\*\*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。



## 父親節專欄

在台灣，一年一度的父親節取「爸爸」諧音，訂在 8 月 8 日。不過，世界上有 52 個國家和地區 (包括美國、日本、歐亞、港澳等地) 是在每年 6 月的第三個星期日這一天過父親節的。這個日期的由來，可以從一個溫馨的故事說起。

### 1910 年 6 月 19 日，美國的第一個父親節

西元 1909 年，住在美國華盛頓州斯波坎 (Spokane) 的杜德夫人 (Sonora Smart Dodd)，在參加一場教會的母親節禮拜時，心想：為何不能發起紀念爸爸的「父親節」？自從杜德夫人的母親在她 13 歲那年逝世後，身為南北戰爭退伍軍人的父親，就一肩扛起養育 6 名子女的責任。在父親辭世後，杜德夫人衷心期盼能有一個類似母親節的特殊日子，用來紀念、緬懷父親的細心栽培。

在牧師協助下，斯波坎於 1910 年，迎來了史上第一個父親節。《InvestorPlace》寫道，日期原本訂為杜德夫人父親的生日 6 月 5 日，但因準備時間不足，將活動推延 2 週才舉行。不過，「父親節」正式成為美國國定節日，也是經過一波三折。歷經美國總統威爾遜 (Woodrow Wilson)、柯立芝 (Calvin Coolidge) 的提議，最終都未獲國會支持，總統詹森 (Lyndon B. Johnson) 1966 年雖將父親節明確訂為 6 月的第三個禮拜日，但也不具有法律基礎。直到 1972 年，總統尼克森 (Richard Nixon) 才簽署法案，將父親節列入國定節日之一。

## 博君一笑 ~ 父親與兒女的溝通 ~

### 最帥的爸爸

放學回家，一對雙胞胎姐妹興奮地告訴爸爸：“老爸，今天我們全班同學要選一位最帥的爸爸，結果你當選了。” 爸爸很高興，問怎麼會當選的？雙胞胎姐妹說：“同學們都投自己老爸的票，我們有兩票，所以你當選了！”

### 你會下蛋嗎？

兒子：“爸爸，小華的爸爸游泳游得可好了，你怎麼不會呢？”

爸爸：“小華的爸爸總是吃魚，所以會游泳。我不常吃魚，怎麼會游泳呢？”

兒子：“可是，爸爸你總吃雞，你會下蛋嗎？”

爸爸：“我都吃公雞，所以不會下蛋，但每天早晨我會叫醒你！”

### 我只想吃兩個雞腿

父親：“你把這篇課文背完，我帶你去吃烤全雞。”

兒子：“那我背兩段就可以了，我只想吃兩個雞腿。”

### 為什麼跟著跑？

在運動場上。孩子：“爸爸，這些人為什麼拼命地跑呢？”

爸爸：“他們在賽跑，第一名有獎。”

孩子：“第一名有獎，其餘沒有獎的為什麼也跟著跑呢？”

## 你知道嗎??

- ❖ 每天清晨，不論是鬧鐘、手機，還是喧囂聲，把你吵醒，都值得慶幸！  
證明你還擁有這個世界；
- ❖ 起來後，喝點開水，趕緊在 LINE 給你牽掛的人，問聲早安，  
證明你思維正常，身體無恙，又可以開始美好的一天；
- ❖ 每天都能收到 LINE 和電話，偶爾也有人約你吃飯和郊遊，證明你尚有人緣，朋友還想着你；
- ❖ 偶然，也有人對你品頭論足，說三道四，甚至惡語相加，證明你在別人心目中的位置仍然重要，他肯定混得不如你，真的值得竊喜；
- ❖ 總擔心自己體重超標，證明你生活殷實，吃得好，營養豐富。請不要為體重過份擔憂，任何養生理論、運動科學，都沒有飲食重要。健康、長壽和增強免疫力，主要來於食物，但也要適當控制，特別是晚餐；
- ❖ 時常出去會一下朋友，喝茶聊天，更換一套服裝，證明你對生活還有追求；
- ❖ 如能買菜，能做飯，看得見，聽得着，會使用手機，偶爾寫個“小回憶”，講個“小故事”，證明你這一生很成功，你就偷樂吧！
- ❖ 看了以上這些文字，能發出會心的微笑，證明你是一個快樂和幸福的人！

## 銀髮族保養三訣竅： 營養、保養與修養

資訊來源 <https://www.wme.com.tw/pages/Careelderly>

維持最長的健康生活餘命，預防並延緩失能失智，靠三養：營養、保養與修養。營養抗衰弱、保養保活力及修養留心智，三者並重，尤其以修養預防憂鬱與失智最重要。多喝水、每日五蔬果和充足蛋白質是營養的重點，維持活動量與活動力，如步行、跳舞、健身操、游泳及搭配優質睡眠，是保養核心；不挑食，注重睡眠，要吃，要動，保持愉快心情，自然有活力。修養則是走出家門與人互動、和年輕人打成一片、參加社區活動和繼續學習及發展個人嗜好，凡事放下，則是心智修養最佳原則。口腔衛生及聽力障礙，都會增加失智及衰弱風險。因此，適當佩戴假牙或助聽器，也是維護老年人健康重要保養方式。

大多數人很重視養身，但卻很少聽到有人在談養心，臨床心理師表示，所有的銀髮族都可以藉由「養心」，讓自己生活的更有趣味，那麼要如何來養心呢？

### ❖ 年輕時就開始儲蓄將來年老時的生活本錢

大家都知道養老要有「老本」，但是所謂「老本」不應侷限在狹義的經濟上。應當從年輕時，就開始儲蓄將來年老時的各項「人際關係的本錢」（老朋友）、「身體的本錢」（保養好的身體）、「心靈的本錢」（良好嗜好或是信仰）。

### ❖ 活到老，學到老，動到老，積極且適當的使用軀體與腦力

許多銀髮族經常一退休，就放棄了原先規律的每日生活步調，整天懶散缺乏鬥志，其後就開始大小身體毛病不斷，最後甚至出現失智的現象。所以，臨床心理師建議，銀髮族應當安排實際可執行的每日行程，使自己不斷學習與成長，積極且適當的使用軀體與腦力，讓身心都出汗，才可防老化。

### ❖ 改變扭曲的負面思考

在我們每個人的內心深處，都存在著許多的負面想法，例如「以偏概全」「非黑即白」或是「標籤化思考」。臨床心理師指出，應當避免這些負面思考，對於萬事萬物，多從正向去看，要作自己情緒的主人，而不是被負面的想法牽著鼻子跑。

### ❖ 滿足目前所擁有的一切：該放手的，就要放手

怨天尤人，整天生氣而無法釋懷，只是拿別人的過錯懲罰自己，自己看不慣卻氣得怒火衝冠，引起高血壓、腦中風、胃痛、胃出血、心臟病等，最後身心都受到影響。該放手給後輩的，就不要自己操煩。

### ❖ 養心就要避免生氣與計較，感恩、珍惜眼前的事物

臨床心理師提醒，銀髮族要「養心」，就必須避免生氣與計較。以樂觀豁達的心理，一切「隨緣」、「能伸能屈」的態度，面對生活，接受上蒼所給予的一切，珍惜上蒼所賜予的每一件事物，才是身心健康的法則。

### 標題：賊 (摘自網路)

有一位青年畫家，在還沒成名前，住在一間狹隘的小房子裡，靠畫人像維生。

有一天，一個富人經過，看他的畫工細緻，很喜歡，便請他幫忙畫一幅人像。雙方約好酬勞是 10,000 元。

一個星期後，人像完成了，富人依約前來拿畫。這時富人心裡起了歹念，欺他年輕又未成名，不肯按照原先的約定付給酬勞金。

富人心中想著：「畫中的人像是我，這幅畫如果我不買，那麼，絕沒有人會買」。「我又何必花那麼多錢來買呢？」於是富人賴賬，他說只願花 3,000 元買這幅畫。

青年畫家傻住了，他從來沒碰過這種事，心裡有點慌，花了許多口舌，向富人據理力爭，希望富人能遵守約定，做個有信用的人。

「我只能花 3,000 元買這幅畫，你別再囉唆了。」富人認為他居上風。「最後，我問你一句，3,000 元賣不賣？」

青年畫家知道富人故意賴賬，心中憤憤不平，他以堅定的語氣說：「不賣。我寧可不賣這幅畫，也不願受你的屈辱。今天你失信毀約，將來一定要你付出 200 倍的代價。」

「笑話，200 倍，是 60 萬耶！我才不會笨得會花 60 萬元，來買這幅畫。」

「那麼，我們等著瞧好了。」青年畫家對悻悻然離去的富人說。

經過這一個事件的刺激後，畫家搬離了這個傷心地，重新拜師學藝，日夜練習。皇天不負苦心人，10 幾年後，他終於闖出了一片天地，在藝術界上成為一位知名的人物。

那個富人呢？自從離開畫室後，第 2 天就把畫家的畫和話淡忘了。

直到有一天，富人的好幾位朋友不約而同的來告訴他：「好友！有一件事好奇怪喔！這些天我們去參觀一位成名藝術家的畫展，其中有一幅畫不二價，畫中的人物跟你長得一模一樣，標示價格 60 萬。好笑的是，這幅畫的標題竟然是--《賊》。」

富人好像被人當頭打了一棍，富人想起了 10 多年前畫家的事。這件事對自己的聲譽傷害太大了，他立刻連夜趕去找青年畫家向他道歉，並且花了 60 萬元買回那幅人像畫。

青年憑著一股不服輸的志氣，讓富人低了頭。這個年輕人名叫-畢卡索。

## **\*\*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!