



北加州臺灣長輩會

Senior Taiwanese Association of Northern California



週年

!!!!!!!!!!!!

紀念特刊



2012.2.4

期望人生漸老，體態衰退，子女空巢之際，
經由長輩會的福氣，
能變得身體硬朗，深思敏捷，家庭溫馨，
手頭有錢，好友常聚，歡喜自立，五福臨門。

更願以本特刊來祝福長輩們：
擁有快樂健康美滿的人生。

~ 陳文雄 ~



目 錄

三十而立 - 展望百年前程	陳文雄	2
會長的話	李明珠	4
北加州臺灣長輩會簡介		5
北加州臺灣長輩會章程		6
北加州臺灣長輩會選舉辦法		9
會歌		11
賀詞題字		12
懷舊追憶		
懷念莊剛健先生	黃景生	18
懷念已故母親黃冬月女士	黃東昇	19
父親與北加州臺灣長輩會	林瑞惠	21
母親的最後一個生日	莊靜娜	23
超級老人李淡水	李秀梅	24
憶往事		
夕陽無限好 珍惜黃昏時	陳 隆	26
早期灣區臺灣長輩會軼事	陳柳江	30
長輩會與我		
以長輩會為傲	周阿于	33
長輩會登山17載回顧	盧萬定	35
單身老人	陳震基	37
結緣	侯老恭	38
音樂撫慰人心	何啟宗	41
無悔的歲月	鄭志道	43
與長輩會結緣	陳秋月	44
長輩會三十年回顧	張村樑	46
多麼有媚力的社團	張昭昭	48
我的回憶	李華林	49
義診的喜樂	林隆村	50
長輩會英文班	林秀鳳	51
耆老卡拉OK逸事	王伯松	52
秘書工作甘苦談	曾華容	54
平安就是福	江正吉	56
長輩會與文化節	陳麗都	58
加入顧問行列的歷程與感想	陳碧雲	59
感恩與祝福	何秀滿	61
參與長輩會的片段	陳桂蘭	62
當長輩會義工的感悟	莊麗華	64
歷屆會長照片	編輯組	68
活動照片	編輯組	70
作品展覽	編輯組	84
編後語	曾華容	90

三十而立～展望百年前程 祝北加州臺灣長輩會成立卅年



◎ 六度基金會 陳文雄

1978年一羣長輩，鑒於旅居美國，不會開車，子女白天上班，生活無聊，人地生疏，倡議成立長輩會，舉辦交誼活動，互相關懷並交換在美生活經驗，至1981年才正式立法成立。

三十年來，長輩會的成長和對社區的貢獻，大家有目共睹。由原來的三、四十人，發展到今天的五、六百人。每一年都舉辦大約四次數百人的大型交誼活動，加上數不清的小型活動，像書法、工藝、登山、旅遊等，造福社區，功德無量。

再次我們應當感謝現任及歷任的會長、理監事、幹部及義工，三十年來任勞任怨、無怨無悔、默默奉獻他們這種犧牲自己、服務人羣的精神，令人敬佩和感激。

自1995年來長輩會也出版了八集長輩的生活智慧和養生、保健專輯的書。這些書將長輩寶貴的人生經驗分享給大家。2011年在林典謨等人努力下，建立了長輩會的網站(www.stanc.org)，這些長輩的寶貴經驗，可以流傳給全球的華人，希望這只是一個開始，網站繼續擴充，將來能成為世界上最好的養生、保健的資料站，嘉惠全球長輩。

三十年來，先賢們筆路藍縷，慘澹經營，一步一腳印，一棒接著一棒，長輩

會的成長有賴於組織的健全，經由理事會組織，用民主方式來處理。三十年來，有時會員不免有意見不合甚至爭爭吵吵，但總以民主方式解決紛爭。所以長輩會在北加州能成為臺灣人最健全和最大的社團組織之一。

百尺竿頭，更進一步，感謝先賢，展望未來，希望長輩會日新又新，向前邁進，建立百年基業。個人有幾點淺見，提供大家參考：

1. 美國社會有數萬個非營利慈善組織 (non-profit organizations)。他們是社會上守望相助，救急互惠的中堅力量，擔當社會服務重任。美國政府也鼓勵人民樂捐給慈善機構，捐款可以抵稅。這些慈善機構一百多年來累積的資產，加起來超過數千億美金。他們以資產來投資，用投資所得約資產的百分之五，每年做慈善活動之用。這是美國社會上一個非常成功，助人、愛人、發揚人性光輝的機制，世界上其他國家少有。

希望長輩會以長遠的目光、研究、參考美國優秀的慈善組織，看他們如何茁壯成長，學習他們的長處和方法，做長期發展的計劃。

2. 希望長輩會建立每年固定的募款機制

多年來長輩會員會費每年二十美金，不夠每年舉辦多次活動費用，如果會員不願提高會費，唯一的開源之道就是募款。目前的經費逆差由不定期的樂捐來補貼，這非長治久安之計。

希望將來理事會和會長建立每年固定的捐款機制。每年依預算的需要，舉辦各種募款活動，務必達成募款目標。巧婦難為無米之炊，募款是會長、理事及每個會員的責任，沒有足夠的財源，一個會就不能發展。

樂捐的對象，包括會員、會員子女、朋友、公司、基金會等。十元不算少，萬元不算多，為了愛護長輩會，每一個人人都必須參與籌款的責任。

除了募款供每年活動費用逆支之外，希望也能募集永久的公積金，讓公積金不斷的成長。

3. 建議理事會建立投資委員會

目前長輩會在臺灣人社團中是資產(公積金)最多的組織，這是歸功於三十年來會長及理事們經營有方，日積月累儲存起來的。目前以銀行利息所得來幫助活動支出。但是銀行利息極為有限幫助不大。

美國大部分慈善基金會的董事會或理事會設有投資委員會，管理永久積金的投資，將每年投資所得一年以資產的百分之五，提供活動之用。如果投資所得超過百分之五，將剩餘所得回頭加入永久積金，不斷增大基金。

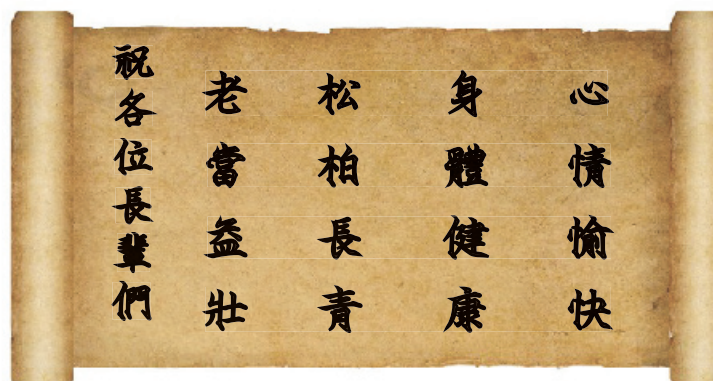
如果長輩會的公積金能募到二十萬美金，以投資所得每一年百分之五，即一

萬元美金，就足夠補貼活動費用的不足。十年後公積金如果能成長到一百萬美金，以一年百分之五的投資所得，即五萬美金，就能替會員辦很多的活動。(投資的例子，過去二十年如果買美國優良的債券基金，平均每年的所得大約百分之七，大約十年可加倍，二十年變四倍)。

4. 希望理事會加強提名委員會

一個好的組織(公司或慈善機構)，不但要財源充裕、活動健全，更要注意永續經營，絕對不能有人存政舉，人去政息的現象。好和對的人才難求，提名委員會的責任是代表理事會，不斷找將來會長、理事和主要幹部的接班人，提供給理事會做參考和決定。希望提名委員會能找到熱心公益、有能力、有誠信、有興趣的人，一代接一代，長輩會才能永續經營不斷發展。

長輩會這三十年來的成就是臺灣人的驕傲，也是臺灣長輩們的福氣。希望大家多珍惜、多愛護，臺灣人可以團結，可以同舟共濟，臺灣人可以守望相助，可以創造一個和諧溫馨的社會，長輩會證明了這一切，希望我們的家鄉臺灣有一天也能達到這樣的境界。



會長的話



◎ 李明珠

北加州臺灣長輩會於1981年，承蒙資深者不惜辛勞，以服務長輩為宗旨創會，至今已屆滿30年。一路走來，感謝歷屆會長帶領團隊及志工，默默不屈不撓地服務及貢獻，也由衷感激名譽會長陳文雄博士及許多善心人士，長期對長輩會的資助、支持與鼓勵，才能讓長輩會逐漸茁壯，成為舊金山灣區最大的社團，值得大家慶賀，也永遠惦記在心。

回想在我51歲時，因接送母親的朋友，從舊金山來參加長輩會活動，開始對長輩會有初步的接觸，讓我體會到，在異鄉的美國有那麼多熱愛祖國臺灣的鄉親，出錢出力，就為了讓灣區臺灣人的長輩們，能有更多互動的機會，建立更密切的感情。看到長輩們，不惜交通的困難，甚至不辭辛苦地坐火車或轉換巴士，只為了能在各聚會中，跟新朋舊友天南地北的敘談，同享無窮的歡樂，種種情景令我感動，讓我感觸到有很多長輩需要幫忙接送，因此萌生「加入會員」的念頭。本著出力不出名的精神，開始義務做接送的工作，之後才漸漸擴大服務的範圍，幫忙報到、主持節目，參與歌唱及舞蹈表演，意外地得到上臺不怯場，對臺下眾人講話不臉紅的訓練，證明為長輩會服務，雖然不免忙碌

和辛苦，卻也有難得的經驗、歷練和收穫。

2009年，我才正式成為理事會的一員，欣慰有機會當兩次旅遊的嚮導，和長輩們有更深入的接觸和瞭解。2011年有幸榮任第22屆會長，想到不久的將來，我也會有更老的一天，趁現在還能活動自如，以「有功無賞、打破要賠」的心態背起重擔，遵守父親從小就對我的教育「笑容、誠懇、認真、責任和忍耐」希望為長輩會更盡點心力。長輩會的成功全靠理監事、秘書、財務、及活動組長們的團結、合作互補互成，也需要會員的督導、鼓勵、支持及參與。藉此30週年慶，感謝大家對長輩會的厚愛和支持，願所有長輩會會員及鄉親們延續一向的熱誠，同心協力，讓長輩會蒸蒸日上，欣欣向榮。



北加州臺灣長輩會簡介

Senior Taiwanese Association of Northern California

北加州臺灣長輩會於1981年成立，本會會員是以來自臺灣的長輩為主，會員由當初的三十幾人到現在的五百多人，區域遍及 Sacramento、San Francisco、Tracy、Concord、Livermore、Danville、San Mateo、Foster City、Pinole、El Cerrito、Pleasanton、Fremont、Newark、Union City、Walnut Creek 南至 Campbell、Cupertino、Los Altos、Los Gatos、Marina、Milpitas、Mountain View、Palo Alto、San Jose、Saratoga、Sunnyvale.....。

目前是灣區節慶活動最頻繁、會員人數最多的社團。以服務退休耆老，提供身、心、靈的健康活動，一起歡樂過晚年為宗旨。每年舉辦四次定期的大型活動：年度大會、母親節、父親節及重陽節。此外還有懇親會、太極拳、卡拉OK、登山、一日遊。同時配合北加州臺灣聯合會的活動，參加二二八音樂會、協辦文化節義賣蘭花、參加國慶日及聖荷西退伍軍人節遊行。與臺灣各社團溝通感情，融入美國社會，為臺灣打出知名度。

我們定期發行月刊、編印年錄、出版長輩的生活智慧及養生保健專輯，提供精神糧食，藉此分享寶貴經驗，促進健康，讓每位會員擁有老年最高度的幸福。

我們關懷老人，以尊敬長輩，服務長輩為榮。並以提供一個溫馨快樂的銀髮族樂園為期許。歡迎台灣鄉親加入我們的團隊。

長輩會是一個非營利的服務社團，經費主要靠會員會費及各界贊助。

網站：<http://www.stanc.org>

北加州台灣長輩會

Senior Taiwanese Association of North California

首頁
月刊
專欄文章
下載區
活動預告/報名
活動留影

家鄉

名譽會長/顧問/理事

會務人員

連結社區其它 網站

- * 北加州臺灣民防學院
- * 北加州臺灣會館
- * 北加州臺灣同鄉聯合會
- * 太平洋時報

新世紀飲食新觀念(新血管影片)



YouTube

長輩會簡介：

1981年8月8日正式以「北加州臺灣長輩會」會名，向州政府提出登記，同年10月29日正式獲准立案登記證書。

1991年召開大會，修改章程，調整會費，並分San Carlos 以南為南區，Fremont以北為北區。會長及理監事任期改為兩年，沿襲至今。目前會員約五百多人，是灣區最大的社團。

長輩會的會員是以來自台灣長輩為主，我們提供身、心、靈的健康活動，讓長輩們歡聚一堂，一起叫票，一起郊遊，度過個快樂的晚年為期許。

歡迎並鼓勵長輩們一起加入我們的社團。

北加州臺灣長輩會章程

第一章 總則

第一條：本會定名為北加州臺灣長輩會(以下簡稱本會)。

第二條：本會係非營業性、非政治性、非宗教性、無黨無派之社會福利組織。

第二章 宗旨

第三條：本會宗旨如下：

- 一. 謀求會員之福利。
- 二. 溝通同鄉及各族群間社會之感情。
- 三. 貢獻社會，造福人群。

第三章 會員

第四條：本會會員資格：

- 一. 正會員：台灣同鄉年滿六十歲以上認同本會宗旨且繳納當年理監事聯席會所議決之年會費者。
- 二. 永久會員：正會員滿五年後可自由申請並繳納當年會費之10倍金額者可變更為永久會員。
- 三. 榮譽會員：入會會員年滿八十五歲以上且繳納過三年會費者，得免繳會費。
- 四. 贊助會員：台灣同鄉年滿四十歲以上贊同本會宗旨且每年捐助本會年費者。

第五條：會員之義務與權利：

- 一. 會員應盡下列義務：
 1. 每年繳納年會費(永久會員、榮譽會員除外)限六月底前繳納。
 2. 連續兩年未繳年會費者，視同自動放棄會籍。
 3. 會員應遵守本會宗旨及理監事會所決定之規定。
- 二. 會員可享下列權利：
 1. 會員入會且繳納會費滿六個月後始得享有選舉及被選舉之權利。
 2. 參加本會所舉辦之各種聚會及活動。
 3. 贊助會員沒有選舉權及被選舉權。

第四章 組織

第六條：本會以會員大會(以下簡稱大會)為最高決策機構，行使選舉、罷免理監事及選出選務委員以及議決章程修訂案及審核財務。其選舉選務委員辦法由理監事聯席會議另訂之。大會每年召開年會乙次，必要時得由三分之二理事或三分之一以上會員聯署召開臨時大會。

第七條：本會為擴展會務及聯絡之方便，區分為Fremont市及Belmont市以北為北區。San Carlos市及Milpitas市以南為南區。

第八條：本會設理事十三人組成理事會，南北區理事名額以前年度繳清會費會員人數之比例分配之。候補各乙人。任期二年，連選連任。各區互推理事乙人出任常務理事，負責該區懇親會之規劃及吸收新會員等事宜，並於會長未能出席時代行之。會長乙人由全體理事中票選出任，任期二年，一任為限。會長之產生為北區一任，南區二任輪流擔任之。卸任會長為下屆當然顧問一任。

第九條：本會設監事三人組成監事會，暫定北區一人，南區二人，候補各一人。任期為二年連選得連任。由全體監事互推一人為常務監事，常務監事之產生由會長不同區之監事擔任。

第十條：理事會執行大會決議案及委辦事宜，制定會務計劃，編列預算及辦事細則。本會設秘書、財務各乙人由會長提經理事會同意後聘任之。秘書、財務受命於會長，秘書協同工作人員推動會務。工作分總務、康樂、旅遊、公關、及關懷五組。由理事們分別擔任之。

第十一條：會長代表本會綜理會務，有事未能綜理時由會長所屬地區常務理事代行之。如果逾期三個月，必要時，得由理事會開會改選。

第十二條：監事會負責監查會務及稽核財務。

第十三條：本會設有公積金，由理事會管理並委託會長及財務長為共同的存款代表人。公積金所孳生的利息款項可撥作年度營運之用。公積金的動用應經由理事會討論並獲得全體理事三分之二以上的同意後，再交由監事會審核公積金動用

的程序與詳細的會議記錄後簽名確定。核准公積金動用提案須再提交會員大會，經由三分之二的出席會員贊同後才可即時生效。公積金之管理情形由會長在年會中提出報告。

第十四條：本會設理監事聯席會議，每三個月由會長召開乙次（後補理監事應列席，有發言權，沒有表決權）。必要時得由會長或常務理監事臨時召開之。

第十五條：會長、理監事(包括常務理監事)等會務人員，應遵守理監事聯席會所決定之各項決議事項，如被認為不稱職或言行不檢點而有影響會譽時，由理監事聯席會議提出糾正，必要時得請當事人自動離職。

第十六條：會員如有兩年不履行應盡的義務(章程第五條第一項)或行為不檢點有影響會譽者，經理監事聯席會議同意除籍。

第十七條：本會為加強推展會務，經理事會同意會長提名聘請德高望重且對本會有特殊貢獻之人士為本會顧問及名譽會長，任期兩年。

第五章 經費

第十八條：本會經費來源如下：

- 一. 會費。
- 二. 捐獻及其他。

第六章 附則

第十九條：本會章程之修改或增訂應經由理事會討論並獲得全體理事三分之二以上的同意，會員可提議修改或增訂章程，但必須先取得出席會員三分之一以上的聯名提案。提案交由理事會依照章程修改的程序處理。核准的章程修改或增訂提案須再提交會員大會，經由三分之二的出席會員贊同後才可即時生效。

第二十條：本章程如有未盡事宜，概以加州通行之相關準則為依據。

第二十一條：本章程經大會議決通過之翌日起生效。

北加州臺灣長輩會 理監事選舉及選務委員會辦法

第一條 北加州臺灣長輩會（以下簡稱本會）為沿襲本會宗旨並推選出賢與能的理監事，依照章程特由理監事聯席會議訂立選舉及選務委員辦法。

第二條 本會選舉委員會應於理監事任期第二年母親節大會前成立，並由當屆理監事推選名單並組織選舉委員會。委員會人數及職責如下：

1. 委員人數共7人，北區3人，南區4人。
2. 委員7人中，再推選一人為召集人，當屆會長為當然選舉委員會會長。
3. 所有選舉委員任期兩年，專責該年理監事選舉之籌備及執行，包括候選人資格審查及監選和選舉結果公布。
4. 基於選舉實際作業，當屆秘書及財務任職者，應列席選務委員會議並協助選務委員會編製有效選舉人員名冊。
5. 選舉委員會應審查編製有效選舉人員名冊。

第三條 本會理事與監事候選人資格如下：

1. 由本會會員推薦，經選舉委員會審查符合資格者。
2. 候選人必須是本會會員且熱心參予服務者，且謹遵本會章程第五條規定者。
3. 候選人推薦名單應於五月底提交，逾期概不受理。
4. 選舉委員務必逐一徵求審查通過之候選人的意願。
5. 選舉委員會應於七月底之前，按票數多寡選定北區理事7監事2名；南區理事12名，監事 3名，並於八月份的長輩會通訊上公告理監事候選人名單。
6. 理監事候選人將於父親節活動大會中做簡短的自我介紹。
7. 選舉辦法及有關事宜，將在選舉年九月份的長輩會通訊上公告。

第四條 本會有效投票人資格：

1. 所有榮譽會員和永久會員。
2. 普通會員務必在選舉當年六月底之前繳費，才有投票權資格。
3. 新加入會員，依本會規章規定入會滿六個月，且需在三月前加入為限，才能投票。

第五條 本會選舉程序及辦法如下：

1. 理監事之選舉應於重陽節大會舉行。
2. 南、北區分開投票並設置投票箱。
3. 選舉日由選舉委員根據選舉人名冊，分發選票給有投票權之會員，入場勾選。
4. 投票人必須親自領票選舉，勾選後將選票投入票箱內。不得委託他人代行之。
5. 選舉採用連記法，無記名投票。北區投票者可圈選理事5名監事1名。南區投票者可圈選理事8名，監事2名。塗改或超圈，將作廢票論處。
6. 選舉委員負責收票、唱票、計票、以得票多寡決定當選與否，並在統計票數後當場宣佈當選理監事名單。
7. 各區理監事候補各一名。
8. 理監事當選名單，應公佈於下次月刊通訊上。

第六條 本辦法經理監事聯席會表決，且經年度大會通過後施行之，並增訂在長輩會員年錄內，列入章程上。

北加州臺灣長輩會會歌

蕭泰然 作曲

林霞 作詞

庚生 協韻

4/4 | 3 . 2 5 5 3̣ | 3̣² 1 2 3 - | 1 . 6̣ 3 3 2 | 1 6̣ 1 2 - |

mp

美麗寶島 咱故鄉 自別家園 渡遠洋

| 3 . 2 3 3 5 | 1 . 2 1 6 5 3 . | 1 . 2 6 5 3 | 2 . 1 1 - |

每逢佳節 會鄉友 關心相問 報安祥

| 1 . 2 1 . 2 1 6 | 5 . 3 5 - | 1 . 2 3 2 1 6 | 5 . 3 2 - |

mf

白首相 知總是緣 相親相顧 過晚年

| 3 . 4 5 3 5 | 1 . 2 1 6 5 - | 1 . 2 3 5 6 | 2 . 6 1 - ||

mf *mp*

養子看孫 責任滿 台灣長輩 慶團圓

北加州台灣長輩會三十週年慶紀念特刊

尊長敬老
造福僑社

僑務委員會
委員 吳英毅



敬題

中華民國駐舊金山辦事處

北加州台灣長輩會三十週年誌慶

三十而立聚群賢
百年同慶賀耆德

駐舊金山辦事處 處長 江國強



敬題

中華民國一〇〇年十二月八日

「北加州台灣長輩會」卅週年慶紀念特刊

服務鄉親
造福耆老

金山灣區華僑
文教服務中心

主任呂元榮



敬賀

北加州臺灣長輩會成立三十週年誌慶

會務興隆
造福鄉親

北加州臺灣同鄉聯合會

會長 鍾振乾 敬賀

北加州台灣長輩會三十週年誌慶

嘉惠鄉親
造福僑社

高金烏敬題

北加州台灣長輩會

卅週年誌慶

卅載長
紫雲歡笑一帆舒

涼風知
紅梅丹綠佳友

取冰習
結蒼松松柏寒天

馬逸輝書



懷念莊剛健先生



◎ 黃景生

莊剛健先生，這位前輩對長輩會及社區的貢獻，很少出現在臺灣人的文章裏。我在臺灣時就已認識他，阮叫他莊先生。他待人親切、爽直、出錢、獻身不求名利。

第二次世界大戰後，我讀初中的時候，莊先生就已在臺南美國新聞處服務。英俊瀟灑的乒乓球健將，會講美國話的少年家是臺南最有魅力的年輕人。當他駕駛著吉普車掃過臺南的大路小街時，真使人欣羨(臺語)，因為彼當時除了市長的烏頭仔車(臺語)，臺南市民間只有三台自家用車。有一擺(臺語)，他用吉普車載阮幾個堂兄弟去看他的美麗新娘(當時，他才與林素芳女士新婚不久)，覺得這對夫婦實在是天作之合的金童玉女，這件事還親像昨日發生的事，至今仍深刻印在我的記憶裡。中學到大學時代，我常去美國新聞處看美國雜誌與聽古典音樂，每禮拜三晚上的古典音樂欣賞會攏是由莊先生主持，彼時也常見到黃東昇兄及其他幾位朋友。

我自1961年離臺來美國留學後，到1978年在舊金山金門公園的北加州臺灣同鄉聯合會新春晚會才再和莊先生相遇。他講在臺灣時，他做到美國新聞處副處長(處長是美國人)，退休後於1970年代移民來美國。當時他已經是一位很成功的珠寶商，在舊金山經營一棟

龐大的 JEWELRY CENTER。

1979年，我當臺灣人社區發展委員會(ICD)的主席時，與執行長陳隆，委員張村樑等籌設長輩會時，也得到莊先生很大的鼓勵與贊助，彼時莊先生尚未六十歲，算是長輩會內很年輕的人。

1983年夏天迦南教會在 Mountain View 買一間教堂，長輩會常借用該教會聚會，交誼廳需要新地板，當時我是該教會的董事會主席，莊先生體貼教會財政困境，就捐幾千美金來支付鋪裝新地板。他對同鄉會及社區其他社團的捐獻是算不了的。他當過臺灣人公共事務協會(FAPA)的中央委員及永久榮譽會員，Washington D.C. FAPA 旅館的股東，出錢出力幫助FAPA歷屆的會長如：蔡同榮、陳唐山、彭明敏、王桂榮等，不搞派系，全心盡力服務。

1991年莊先生逝世時才六十九歲，實在是長輩會社區很大的損失。幸好莊先生夫婦教導有方，莊夫人林素芳女士(大家的阿嬤)率伊的子孫繼續地為社區打拚多多，莊先生和他的一家人實在是舊金山灣區臺灣人社區之樞紐及主軸。莊先生雖已仙逝20年，但他對北加州臺灣長輩會及臺美人的貢獻，讓人永遠感恩與懷念。

懷念已故母親

～黃冬月女士



◎黃東昇

北加州臺灣長輩會將出版30週年紀念特刊。該會前會長陳秋月女士來電要我為第五、六屆會長黃冬月女士寫一篇文章。家母黃冬月於2009年4月去世，在生時參與長輩會節目是她最快樂之活動，在舊金山灣區她也認識很多朋友。為了思念她，我回憶她的生涯，在此分享給長輩會鄉親朋友。

台南、東京及馬尼拉

黃冬月於1913年出生於臺南市。父親（葉郎初）是臺南市的開業醫生，在同母的五位兄弟姐妹裡，她是老么也是我外公的掌上明珠，幼時生活過得很好。她畢業於臺南長榮女中。該校是基督教學校，她早期就接觸過基督教，並參與臺南市太平境教會之聖歌隊。

她於1934年經媒人介紹，與當時就讀於慶應大學醫學院的家父黃純儒結婚，婚後就到東京。家父於1935年完成醫學士學位後於日本新瀉醫院婦產科實習。次年我出生，1938年全家由日本回臺南市。當時家父還不能決定在何處開業。剛好他的表姐夫張海藤醫生已在菲律賓馬尼拉開業數年，醫生業績非常好，鼓勵家父到馬尼拉開業（張醫生是舊金山灣區FAPA會長張雅美的二伯父）。我們全家就於1940年初搬到這生疏的菲律賓首都。

菲律賓當時是由美國托管，當地社會生活方式模仿美國式。醫生上班每週五天，每天八小時，患者找醫生必須事先預約。菲律賓人講英語，當地華僑講閩南語，家父英語流利，因此家父的患者

有華僑、日本人、美國人及菲律賓人。醫院生意忙碌，收入好，我的兩位妹妹（芳美及慧霜）相繼在馬尼拉出生。家母除了家事之外，還必須學習英語與菲律賓話，以便與傭人溝通。也需要與當地華僑及日本朋友認識交往，以盡醫生娘的責任。

日本於1940年12月偷襲夏威夷珍珠港，美國沒有備戰，負責亞洲麥克阿瑟將軍沒有抵抗就退出菲律賓，因而馬尼拉幾乎沒受戰爭影響。日軍進駐馬尼拉後，家父的診所照常經營，全家的生活沒受影響，我們在馬尼拉頭三年生活快樂穩定。美軍於1943年開始反攻，在馬尼拉與日本兵展開市街戰。我們一家人很幸運，在華僑朋友保護之下得以保住性命。1945年第二次世界大戰結束，家父與日本敗戰軍人被美國軍方集體遣送去日本。家母即一個女人帶三個小孩留在馬尼拉，想辦法回臺灣。後來乘坐破舊之戰船由馬尼拉去廈門，一個月後由廈門乘小魚船去安平港。當時家母才33歲，現在很難想像一個女人能在戰後紛亂的情況，平安順利帶三個小孩回到臺灣（當時沒有船隻直通馬尼拉及臺灣）。

由臺灣移民到美國

1946年我們全家五人終於在臺南團圓。經過這次戰亂，家父在臺南又重新開業。母親一直是父親的好助手。醫院雖然有護士，但住院產婦的需要、新生嬰兒洗澡等，家母都會親自照顧。家母精明能幹、果斷、冷靜、家事處理得井井有條。她人緣也很好，親戚朋友都喜歡她。

1960年我畢業於成功大學並完成預備軍官服役，接著到美國留學。家父不幸於我離開臺灣一年後病逝。1966年我在堪薩斯大學完成博士學位並找到工作，此時我辦理家母移民來美國永住。我在美國石油公司上班。因工作關係常常搬家，住過Oklahoma, Pennsylvania, Colorado, 北加州及南加州等。家母因為活潑開朗的個性，每次搬家都很快適應異地生活。家母常勸言那些住不慣美國的臺灣人父母要eng-iam-sin-sim〈臺語用鹽漬心〉，表示決心與子女住在美國。

我們於1979年首次由美國東岸搬到舊金山灣區。當時我們住在Walnut Creek。大約在這個時候，東灣臺灣長老教會及北加州臺灣長輩會開始籌備，家母在這兩個團體非常活躍。她交了不少好朋友，如張清波先生、林賽金女士、黃西德女士等等。家母於1981年及1982年被選為長輩會副會長，於1983年及1984年被選為會長。

1985年我換公司搬到南加州。在Irvine十年期間，我們在臺灣長老教會作禮拜，家母也常參與南加州臺灣長輩會

的活動。1995年我由石油公司退休，母校成功大學有兼任教授之缺，就決定到臺灣母校服務。

此時家母沒有意向住臺灣，她決定搬到北加州Orinda市之老人公寓，因為公寓住有好幾位好朋友。此公寓離電車站(BART)很近，步行十五分鐘就可到達。她們幾位好友常自己走到車站乘電車去舊金山或轉公共巴士到東灣或南灣的城市。當時長輩會的節目很多，有每月的例行餐會、慶祝生日會、母親節及父親節、出國旅遊，有教會及臺灣同鄉會的活動。家母晚年在Orinda過了充實快樂的生活。

家母晚年開始有老人失智之症狀，記憶慢慢退化，於2009年4月20日去世，享年96歲。她在美國住41年，有一男二女、七個子孫、十二個曾孫。家母在失智之前常常表示感謝上帝的恩典，賞賜給她完滿的家庭及健康快樂的人生。我和內人〈韓淑真〉在此要特別感謝張村樑夫婦、蔡文郁夫婦及教會許多朋友，當我們不在北加州期間，幫忙照顧家母。



黃冬月女士與家人合影

父親 與

北加州臺灣長輩會



◎ 林瑞惠

1980年，父親林耀西帶著大病初癒的母親第一次出國遠離家園，移民到美國和我們一起生活。剛來幾天，父親因身體不舒服，食慾不振，精神萎靡，而住進醫院，醫生查不出病因，只開一些健胃藥並住院二天觀察後就出院了。朋友們關心的來探望，都認為是水土不服而引起的。父親身體一向健康，年輕時還是一位柔道三段的高等警官，他很少感冒生病，又因職責，常因追捕兇犯，到處露宿郊外，都能隨遇而安，應該不會水土不服吧！

其實，我心裡明白，父親為我們犧牲的一片心意。父親心胸寬大，平易近人，交遊廣，又好客，他喜歡習字、作詩，愛好文學，常到處參加書畫展及臺灣南北各詩社的活動，以書、詩會友，他交遊之廣連國際的書道之友遍及日本及東南亞各地。從小我就記得家裡常常佳賓滿堂，真有「談笑有鴻儒，往來無白丁」之氣氛。

父親因我是他們唯一的親生子女，當時臺灣又處於國民黨統治下的「白色恐怖」中，外子又無緣無故的被列入「黑名單」中，使我們歸路難行。父親知道我們的處境，只好捨棄家鄉親友的溫馨，來到異鄉作一名孤寂的異鄉客。當年醫生查不出父親的病因，正是我埋在

心中多年的痛苦和對父母的內咎，一直到父親過世後，我都沒有勇氣當面向他表明歉意及感謝。握管之際已熱淚盈眶，後悔莫及。爸爸，我在此向您道一聲遲來的感謝，謝謝您為我們所付出的一切犧牲。

父親出院後，我向公司請了幾天假，陪著父母每天乘坐Santa Clara County的公車，將主要路線都走了一趟，接著父親每天早晨就背著背包，帶著母親，一小段、一小段的試著自己坐公車去附近的公園及商店逛。

星期天，我們全家去臺語教會禮拜，在那裏父母認識了教會中很多的長輩們。俗語說，「家有一老，如有一寶」，當時的迦南臺灣教會雖剛成立，人數不多，但却是一個藏寶之庫。有典謨兄、彥光兄、世宏兄、良孝兄、美和姐等兄姐的各位母親及景生兄、秋嬌姐、純純姐、鴻誠兄等之父母和劉瑞義牧師的岳母、許金杏牧師媽等，都聚集一堂，教會中寶光閃閃，一片親切熱鬧，減輕了父親不少的鄉愁。

後來參加同鄉會的春節晚會，知道除了同鄉會之外，又於1979年剛成立了「北加州臺灣長輩會」，會員遍及三藩市及矽谷各地，於是父母也被邀請加入早

期的長輩會。在鄉會及長輩會中，父親又認識了許多長輩們，有張村樑兄、林春惠姐、紀哲嘉兄、蘇建政兄等之父母及李錦山夫婦、莊素芳阿嬤和歷屆長輩會的會長，陳錦川、劉建源、許基隆、黃冬月、李有約、洪水塗、邱文周、張清波、徐黃富、高金烏、張村樑、鄭志道、李殿雄、江秋本、藍文華、陳秋月、李明珠等會長，大家在他鄉遇故知，同享人生一樂，這又減輕了父親的孤寂之感，漸漸能適應異鄉的生活。

早期來美與子女同居的父母，都有「寸步難移」的共同苦惱，父親就約了哲嘉及建政兄的父母學坐公車出遊，他們每天玩得不亦樂乎，又很有成就感。開始時只有他們幾個人，後來像滾雪球一樣，越滾越大，聽說後來發展成幾個小隊，而且行程範圍已超越Santa Clara County了。他們時常結隊由Cupertino, Mountain View一帶等坐公車又換火車，遠征三藩市及東灣去訪友。一天六小時的來回車程去三藩市吃一頓飯，也其樂無窮，有的更厲害，自己能坐公車去參加長輩會的年會，不用靠子女接送。

灣區的「長輩會」是鄉會及各教會中會友最多，規模最大的一個會。體制健全，有它自己的會章及幹部。父親曾在1984年被委任為新會章起草人，及協助長輩會會歌的歌詞音韻。後來長輩會又在文教中心成立一個「書法班」，在那裡父親遇到了有共同愛好的郭阿壽老先生及陳震基教授和藍文華會長、鄭志道會長等，這個「書法班」帶給父親很多

的精神食糧。

臺灣教會、同鄉會、長輩會這些活動都是支撐我父親晚年在異鄉的生活，近幾年成立的「臺灣會館」更讓父親欣喜，他去世前最後一次帶他出遊時，問他最想去何處？他用弱小的聲音說，「臺灣會館」。到了會館（在Fremont的舊會館），他坐在輪椅，我們推著他看了一遍，喝了美星姐泡給他的最後一杯茶，愉快的離開了會館，不久就蒙主恩召。可惜他沒有機會看到教會及臺灣會館搬到現在的大地方，又有更多的長輩活動空間。否則他一定是會館的常客。

我應陳秋月、李明珠兩位會長之請，將我所能記憶的早年長輩會與父親的關係記下一、二，供我們茶餘飯後聊天時，一些回憶的資料。



母親的 最後一個生日



◎ 莊靜娜

我的母親是大家尊稱的莊素芳阿媽，她走之前，她一直陷入昏迷之中，有時她會清醒幾分鐘，我們就趕快告訴她，她的生日三月八日快到了，許多親朋好友會來為她慶生，愛熱鬧的她總會微笑的點點頭。

奇蹟的是三月四日星期六的早上，母親忽然清醒過來，我們姊弟五個人趕快分頭打電話去通知親朋好友、長輩會的朋友及婦女會的姊妹們，很快的，母親的房間擠滿了她所想念的親朋好友，母親一直很快樂的和大家唱歌，她一字不漏地和她的老學妹唱起她們六十多年前高中的校歌，大家圍繞在她的床邊陪她唱歌、說笑、回憶，母親高興的一個早上不吃不喝，並且愉快的向每個人微笑，我知道母親用盡她最後的精力在向每位親朋好友們道別。

「阿媽的智慧」是母親拜託黃信一搜集整理出來的，有母親寫的詩、散文和生活照片。就在三月四日提前為她慶祝八十三歲生日的當天，母親驕傲的拿出來與眾親友分享，看著母親滿意的神情，好像她又了了一樁心事。以前母親愛寫詩和散文，她會讓寫字漂亮的父親抄寫，父親會邊寫邊稱讚母親的文筆，父親常笑著說，怎麼變成他幫母親拿公事包。

吃剩的生日蛋糕還在冰箱，彩色的氣球還半飄在空中，美麗的花朵到處留香，生日禮物堆滿了客廳，但母親三月十日含笑而終，走之前的最後一秒鐘她張開眼睛滿足的看了看她的兒孫們，她的嘴角泛出美麗的微笑，她一生沒有遺憾的走了。

母親過世前常乘救護車進出醫院，最後她累了對我說：「我們回家吧！不要再來醫院了。」母親也開始打電話向親朋好友道別，她把心愛珍貴的東西分送給大家。在外地讀書的兒孫們陸續趕回來陪她。每天睡午覺之前她必對我說：「再見，並交待我要提醒我那過世五年的父親說，她要來了，並且要父親小心一點，不要在天上交女朋友。」

母親走後，我開始擔心在天上住了十五年英俊的父親，當我把這信息傳給我的姊弟時，他們哈哈大笑要我不要擔心，聰明多情的父親會知道如何哄著溫柔善良的母親。



超級老人 ~ 李淡水



◎ 李秀梅

我比孩子的爸爸較幸福，因為我有一位生我的父親可以呼叫。記憶中他不是社會名流、達官顯赫，從沒有為母親及子女們攢過足夠的生活費用，家庭開銷大半靠母親為熟人朋友做裁縫製衣裳。記得上小學時，老師常要我們填寫父親的職業，在「士農工商」欄內，我找不到適當的圈上，問了父親之後填「自由業」。在我的小腦袋裡，一直想著「自由業」到底是個什麼樣的職業？雖然如此，父親擁有很多的房地產。小時候出生的地方，是個很別緻高雅的日式大旅館—四春園；孩童時期住過的房子，稱得上是深宅大厝，至少有八個以上的睡房，加上前庭後院，足足有一條街長。同學們皆羨慕我有那麼漂亮舒適的家，可是在我心裡卻感覺到非常的貧窮。

父親高齡過百，眼力、手指都靈活，他寫信、寄賀卡，總以「超級老人」自稱。在家中是個發號施令的權威人；他說的話、做的決定，沒有人可以改變，是個頑固主義者；在那個年代受過日本殖民教育，作為女主人的母親，只好逆來順受乖乖聽從。因此受苦的就是母親，即使她有非常智慧的意見，總是被父親一句話「你不懂」而抹煞掉了。儘管如此，父母親同處一屋簷下，表面相安無事地過著日子。

1936年，父親在宋尚節博士到臺灣奮興

佈道會時，聽到福音接受後，帶領全家族來信耶穌。此後，「基督是我家之主」這個招牌，就有形無形的掛在家中廳堂裡。父親非常遵守教友規範，對於民間宗教祭祀祖先的事完全撇開，一概以基督教方式行之。因此，常聽到叔父母不諒解之聲。父親帶領全家走天國之路，是那麼地堅決屹立。他不但自己力行，也要他的孩子跟從：勤讀聖經、守安息日、什一奉獻、尊敬傳道人、做主工不爭名、不搶位、善待出外人、嚴己寬人等等，在基督裡的什麼美德他都…。無知的我想：上帝應該賜下千萬錢財給這樣愛祂的父親，以施展他的抱負才是！

有一件父親引為自豪的事—加入國際基甸臺灣分會四十多年，他可以稱得上資深會員。每年分派百萬冊聖經到各級學校、醫院、監獄、旅館、工廠團體，他樂此不疲。自從1993年移居加州，他執意每年必定參加在美國不同地點舉行的基甸年會。雖然他不懂英文，仍興高采烈搭機赴會。家人常揶揄他是個高齡與會者，有如鴨子聽雷、有聽無懂，不如以等值報名費去旅行以娛自己。每次總是他扳贏局面，指定某個小輩陪伴他出席充當翻譯，履行他對上帝使命的一個交代。這是何等的信仰？自從相信之後就永不後悔。在當年，他沒有許多解經參考書可念，也沒有任何研習會可以參加，他卻可以信靠到底永不動搖。

父親居住加州的人生末段裡，非常熱衷於照相。他的零用錢大半用在教會奉獻和照相底片。凡是參加過的任何大小會，他不會留白，一定會以「傻瓜相機」捕捉美景，然後忙於沖洗相片分送友人。就這樣他結交了不少朋友，豐富了他的晚年。2009年，一向身體硬朗、雄心勃勃、認真求新知的父親，不小心在浴室跌倒後，身體就衰弱不得康復。在短短五個月內，父親經歷肉體、心靈的痛楚與辛酸，知道自己的日子將到，無法達成他的許多計畫。我一直盼望能有機會陪父親出遊，以為他這次一定會好起來。不料，他於2010年2月22日，因呼吸衰竭息勞歸主，享壽104歲。看著他如此戚戚然而去，我心裡有說不出的哀傷。唉！「樹欲靜而風不止，子欲養而親不在。」奉勸諸位父母健在者，家庭和樂、即時行孝。



101歲百歲人瑞李淡水長輩獲美國總統
第一夫人Laura Bush 頒贈祝賀狀



夕陽無限好 珍惜黃昏時

~~~追憶早期北加州臺灣長輩會往事~~~



◎ 陳 隆

## ※「主引導我一生路程」：

「主引導我一生路程」(All the way my savior leads me)，這首感人的聖詩，可以說是道盡所有信徒一生寫照或縮影。

三十幾年前，我從南加州遷往北加州，因緣際會的立刻參與舊金山灣區臺灣人社團與教會許多的聚會、活動與事工。而直接又密切地參與北加州臺灣長輩會的籌備、成立與往後七、八年的許多活動，真是令我難忘的事工之一。

1970年代初期，由於早期來美臺灣留學生，漸漸學有所成，成家立業，加上當時臺灣政局不穩定，許多人都想辦法將故鄉的父母、兄弟姐妹接來美國團聚、定居。北美洲各地的臺灣人社區有識之士，也逐漸注意到替這些年長者組織一個屬於他們自己的社團，定期讓他們聚會、聊天的重要性。

由於各地的臺灣人基督教會，每禮拜都有幾次的定期或不定期的聚會，自然而然就善用這些聚會的時間與地點，另闢專為長輩們所設計的聚會與節目。許多教會多命名為『迦勒團契』，有的則以青松會、長青會、松年會等命名。(註：迦勒是聖經中一位英勇、智慧、有信心又肯順服神的長者)

1977年到1978年期間，灣區各地臺灣長輩們(Senior Citizens)愈來愈多，有Hayward、Berkeley、Oakland地區，有San Francisco地區，有南灣地區(San Jose矽

谷地區)，有東灣地區(Walnut Creek、Concord)，有的甚至住在Livermore地區。那時由於人力、時間有限，大部份是聯合聚會，有的則分區舉行。

## ※「北加州臺灣長輩會成立前後」：

那時，北美洲(美國與加拿大)各地臺灣長輩會如雨後春筍般紛紛成立。有的更積極舉辦到各地旅遊探訪，包括赴歐洲旅行。北加州臺灣長輩會就是在這種時空背景下，由臺灣人社團與教會熱心人士努力協助下，並有許多長輩們主動積極參與籌備而成立的，記得首屆長輩會重要幹部如下：

會長：陳錦川；副會長：張清波；顧問：杜麗水；SF地區：楊景天；Berkeley地區：張庭桓；Hayward地區：嚴太太。成立不久之後，就風風光光地舉辦了兩項至今都難忘的回憶：

1. 1978年4月15-17日，臺灣長輩會前身「老人會」組團到南加州旅遊，並拜會當地臺灣人社團與教會，也與南加州各地區長輩們有很好的交流。那次觀光旅遊兼交流活動是由我策劃、聯絡並帶隊，在一位教會熱心青年陳秀真小姐同隊協助下，浩浩蕩蕩搭機前往洛杉磯。當時南加州地區尚未正式成立長輩會，但各地區的『迦勒團契』或其他名稱的老人會則已非常活躍，所以此趟交流、拜會甚獲南加州各界熱烈歡迎。使得為期三天的旅遊、觀光、拜會、訪問都能圓滿順利。



2. 1978年7月初，西海岸臺灣人夏令會在舊金山灣區舉行，當年主講者是德高望重的黃武東牧師，主辦者就藉著黃牧師的號召力，召開了「西海岸臺灣老人會」，黃武東牧師本人就是一位令人敬佩的長者，在他登高一呼下，海外各地臺灣人社團與教會，就更注重對晚年才由故鄉臺灣遷居各地的長輩們的關懷、協助，對各地剛成立的長輩會也更支持與配合。

### ※「長輩們的智慧、經驗與愛心，永遠溫暖我心」：

早期北加州臺灣長輩會的領導人及參與的成員，都令我敬佩、難忘，他(她)們大多在故鄉臺灣曾經是各行各業精英，幾乎每個人都有其奮鬥史，也都克盡數十年青壯年歲月有所貢獻的人。來美與子女、孫兒女團聚定居後，也仍能盡點心力於家庭、社團與教會，他們有的雖然體力漸弱，甚至稍有病痛，但是他們經年累月所積的人生體會經驗、智慧與愛心，則是我們的寶貝、資產與鼓舞，更值得我們晚輩學習效法的。

筆者一邊追憶著，心中與腦海裡有如電影般，閃過這些無數長輩們的容貌、形影，他們都很疼愛、關懷我，時時刻刻安慰、鼓勵我，從創會初期的陳錦川、張清波、杜麗水、劉建源、周老太太、楊景天、張庭桓以及陸續加入的呂華令夫婦、林老太太(就是林彥光的母親)、還有黃景生的父母及黃冬月、王楊嬌、林耀西、葉昭蓉以及許許多多我一時想不起名字的長者。

### ※「長輩會成員激增，活動頻繁，逐漸茁壯發展」：

1980年代初期，長輩會會員激增，聚會活動頻繁，內容精彩豐富，如：母親節慶祝會、金門公園野遊餐會、老人生活漫談、社區座談、會員金婚慶祝感恩禮拜、臺灣及世界民謠解說欣賞、海外生活定居須知以及之後好幾次的組團旅遊，遠征世界各地、歐洲、日本、臺灣、中國…等。長輩們也積極鼓勵其成員踴躍參與其他臺灣人社團、有意義的聚會與節目，如：同鄉會年會、中秋節晚會、協志會活動、美西臺灣人夏令會、甚至是世臺會(世界臺灣會同鄉會聯合會)年會，以及無數由故鄉臺灣來的政治、文化、宗教、名人的演講會、募款餐會，都有這些長者們的參與。

那幾年，許多當時尚稱為青壯年的社團與教會前輩們，如：張村樑、林彥光、黃介山、黃景生、陳文雄、劉嘉明、黃東昇、鄧基碩、傅啟助、李清南、林典謨，以及幾位牧師，如：吳明雄、戴俊男、張瑞雄、楊文得、紀彰蘇，以及無數的志工、義工，包括上述人士的夫人、配偶等鄉親們都合作無間地以各種方式，直接或間接地出錢出力來支持長輩會的活動、聚會，也經常對這些長輩們付出無私的關懷與協助。

### ※「全盛時期難忘的領導人與活動」：

1982年1月9日，北加州臺灣長輩會盛大召開年會，當晚最令人難忘的是與南加州臺灣長輩會締結姊妹會。我很榮幸地



被倆地區的臺灣長輩會，委託擔任主持人及倆會締結姊妹會的介紹人。

那年的母親節前一天，長輩會在金門公園舉辦盛大的母親節慶祝會，非常熱鬧，又有許多歌謠分享及郊外活動。每一位長輩們都有他(她)們一生豐富的人生體驗，有許多精彩的經歷、遭遇，有的更有曲折感人的小故事…，大家難得聚在一起，有講不完的話題，散會臨別時，更是依依不捨。

記得那幾年，堪稱長輩會全盛時期的幾位會長，都是很有親和力與領導能力。所以長輩會的聚會，不論康樂性活動或生活座談會，甚至是到各地旅遊，包括國外都很有號召力，吸引許多會員們踴躍參與。

最令我難忘的是張清波與黃冬月兩位會長，他(她)們兩位人生閱歷都很豐富，待人處事也很圓熟，策劃推動聚會活動又很親和力與號召力，那時他(她)們所領導的長輩們，不但參與長輩們的活動，連一般同鄉社團所舉辦聚會活動，包括大型的美西臺灣人夏令會、各教會的夏令會、與人權會、中秋節晚會、同鄉會年會、都有許多長輩們的參與。

### ※「長輩們的回饋、奉獻，令人感動、敬佩」：

由於晚年才遷居到另一個國度，語言、文化、習俗的隔閡，交通的困難，生活上的適應，長輩們當然需要我們這些青壯年們的幫忙與協助。最常見的是交通方面的服務，除此之外，如看病、探親、申請聯邦與加州各項健保及生活補助、食品券，甚

至延長居留、綠卡、護照、簽證、Credit Card、小額貸款…五花八門，有一陣子協志會與同鄉會，還成立「北加州臺灣人信用合作社」，協助過一些新、舊移民與長輩，還有一些私人或家庭的疑難雜症，大家都很盡力地來幫忙與協助。

然而，令我們感到欣慰的是，大多數長輩們也都慷慨奉獻，分享他(她)們寶貴、豐富的人生經驗體會，分享他(她)們的人際關係，甚至是金錢、物質來回饋給社團或教會，也常會以他們的智慧與愛心來勸勉、開導晚輩們，溫暖過不少鄉親們的心，化解過一些私人或社團、教會種種不必要，也不值得的誤解與糾紛，如早期一位許基隆會長的夫人，常常送給社團或教會一些物質(他們開雜貨店，最常送的是米，幾十包、幾百磅的送)，也有不少人具名的奉獻金錢給同鄉社團或教會，對一些貧窮孤苦的鄉親也會不吝給予及時的幫助。

### ※「長輩會也曾走過不愉快的風風雨雨！」：

當然每一個社團都不可能是十全十美的。北加州臺灣長輩會也曾經發生過一些不愉快的事，如早期曾經鬧過，同時間有兩個長輩會的雙胞糾紛，所幸在許多有愛心、有智慧的長者及社團、教會領導人的協調、勸說之下，也都能及時化解，誠如美國最受尊重的CBS電視新聞主播Walter Cronkite在每晚新聞播報後，結語都是And that's the way it is!(而事實都是這樣!)，有人的地方，有社團的地方，都會偶而發生諸如此類事件，毋需大驚小怪，也不必窮追猛打，Let bygone be

bygone!過去的事，就讓它過去吧!在我心中，三十多年來，全美各地的臺灣長輩會(包括加拿大各地)，都是最令人敬佩、稱讚的臺灣人社團之一，值得所有鄉親支持與學習的。

古人說：「打斷手骨，顛倒勇！」，又言：「在什麼地方跌倒，就從什麼地方站起來！」

人生在世，難免跌跌撞撞，任何社團、教會、政黨，甚至是家族、宗親、慈善機構，都會有意見不合，想法不一樣，甚至發生不愉快的衝撞。然而如果大家都能以和為貴，彼此包容尊重，一定能使長輩會代代傳承下去，愈來愈茁壯，成為各地的臺灣社團中令人敬佩、景仰的社團。

### ※「我的衷心祝福與盼望：再打一場漂亮的延長賽吧」：

回顧這些甜美往事，心裡更是衷心祝福與期待，海外各地的臺灣長輩會都能更和諧，更合作無間的運作發展下去，替其他晚輩社團設立良好典範，也讓這樣受神祝福、受人敬重的社團組織，一代又一代的傳承下去，容神益人，如同美好的文章、動人心弦的樂章，一直在各角落迴響流傳。

很巧的是舍弟陳嘉長老，剛剛被選為南加州臺灣長輩會會長。自從先父陳夢蘭長老在三十幾年前出任南加州臺灣長輩會創會會長以來，我的哥哥陳詮仁長老，弟弟陳嘉、陳堅也都時常關心這個社團，特別是嘉弟，長時間無怨無悔地為長輩們服務，我衷心祝福他能更盡心、盡意、盡力為這個長輩會服務效勞之餘，也有個夢，希望

在適當時間，也能率南加州臺灣長輩們，前往北加州旅遊、交流，再續前緣！

我本人也盼望有機會再到北加州臺灣長輩會的活動聚會中，為長輩們唱幾首歌，講幾則生動有趣的故事，分享我走訪各地臺灣長輩會或故鄉臺灣松年大學，邀我演講的甜蜜往事。

讓我們都珍惜上帝所賜，剩下的歲月，趁大家都還有能力為上帝、為故鄉，為我們所定居，且子子孫孫都要長住下去的國度，也為我們的社團、教會，再盡點心力，再打一場漂亮的延長賽！

筆者陳隆曾於1977 - 1984年期間，擔任「舊金山灣區臺灣人社區發展中心」主任，七、八年中熱心於北加州臺灣人社區與教會各項事工，如輔導青少年、協助長輩或孤苦貧病、新舊移民，參與「1982年美國人口普查臺灣人專案」之推動及「北加州臺灣人聯邦信用合作社」之籌備及成立後之運作，在灣區各臺灣教會亦熱心參與証道探訪、成人主日學、聖歌隊指揮等等。

陳隆於1985年遷回南加州從事房地產經營與仲介，仍熱心於教會與臺灣人社團事工，組「臺福民謠見證團」，製作主持海外首創臺語電視節目「天涯若比鄰」(好厝邊)，曾於1999年至2004年間擔任世臺會(世界臺灣同鄉聯合會)秘書長，每年率團回臺助選(舉凡總統、立委、縣市長等大小選舉)，主持盛大晚會與造勢記者會。1994年至1997年三年期間，亦曾回臺投入臺灣媒體改革與民主運動，擔任臺語電視新聞主播，製作主持種種電視、電臺節目，有政治、法律、社會、關懷及宗教信仰等等。

早期

# 灣區臺灣長輩會軼事



◎陳柳江

今年七月中陳震基教授在臺灣會館遞給了我一份「北加州臺灣長輩會沿革」，並同時提到自從1981年起我經常被列為長輩會的顧問，希望我能寫些關於臺灣長輩會的回憶資料。同時前會長陳秋月在南迦南基督教會也耳提面命提起此事。仔細想想，若根據1981年的「灣區臺灣長輩會會員地址名單」，共計54位長輩中如今仍健在的僅剩下黃西德、阮秀英兩位，仍能再提筆找資料的實在也不多了，我只好勉強答應。

時日曠久要提筆寫回頭事並找詢資料實在不容易。根據我的破舊日記簿、傅啟助所收藏的舊金山閩南語基督教會一些不完整的週報信件資料、「迦南臺灣基督教會設教十週年特刊」和林彥光的訪談，我發現長輩會的創立和教會發展有極為密切的關係。

1960年代早期來美的留學生，陸續學有專長，成家立業，便迎接親人移民來美定居。壯年適應新環境有問題，老年人就更不用說了。外鄉人的感觸有誰知！蕭泰然的「出外人」描述的最為傳神：「咱攏是出外人，在遠遠的臺灣彼，有

咱的朋友與親人，不時互相在思念。人人在講美國是天堂，使人真羨慕，若是問你講怎樣，天堂不是在此。」

1972年一些臺灣來美的基督徒在張瑞雄牧師帶領下在Alameda Buena Vista United Methodist Church 聚會，後來遷至Berkeley Epworth UMC。同年居住在南灣區及舊金山的幾位基督徒也開始分別在Palo Alto Aldergate UMC（後遷至San Carlos）及San Francisco Pine UMC 聚會。1974年夏，在各地聚會的兄姊鑒於人單力薄決定合併，借用Hayward First UMC 聚會，並命名為「舊金山灣區臺灣基督教會」。那時張瑞雄牧師向UMC申請到一筆七仟元的款項，是為「灣區臺灣基督教會的社區發展基金」。用該基金，1974年12月戴俊男牧師來灣區就任，負責社區發展。1975年8月「灣區臺灣基督教會」正式成立堂會，隸屬美國衛理會，牧師戴俊男，在San Leandro 聚會。

1976年2月住在舊金山地區的基督徒在舊金山成立佈道所，後來命名為「舊金山閩南語基督教會」，在Geary Blvd & 7th Ave聚會。



1976年底，陳隆繼任了戴俊男牧師昇任教會牧會後所留下的灣區臺灣基督教會社區發展工作之缺。他是一位虔誠的基督徒，多才多藝，有專業的音樂天份和訓練，編劇天才，擅於寫作，又有服務人羣的精神和正義感。除了在教會講道、查經、教主日學、編教材、負責節目安排外，並在社區發展工作上，主辦長輩會，提供長輩交誼及戶外活動的機會，另又主編移民手冊，介紹美國的移民法規及適應新社會的策略；諸如如何申請社會補助、醫療補助、低收入補助、職業介紹、貸款協助等。陳隆在灣區同鄉中為新移民或無親友的受欺者申張正義，不怕得罪親友或權貴。在1980年12月21日我慶幸參加了舊金山教會為他舉行的歡送會，他在1981年1月1日離開灣區搬回洛杉磯就任「海外臺灣基督徒聯合通訊」的執行編輯新職。

1979年彭笑生是戴俊男牧師在灣區臺灣基督教會的實習傳道師，他和陳隆是同門

的，當然也參與當時的社區發展工作，1979至1980年間，他是「老人會」總幹事執行會務。

我於1979年10月搬到灣區的利弗莫爾市(Livermore)，12月開始到舊金山閩南語基督教會，巧遇幾年前在西雅圖的舊識張清波先生(張村樑的令尊)，開始對「老人會」有了接觸。1980年9月12日參加灣區臺灣基督徒聯合靈修會於Monte Toyon, Aptos 舉行，講員是陳仲輝牧師，也認識了關心長輩的基督徒林典謨、張村樑、林彥光等。

1980年12月14日在舊金山閩南語基督教會擔任招待的許基隆邀請我擔任「福爾摩莎老人會」(Formosa Elder Service)的醫學顧問，從此在醫學知識的分享和「老人會」結了緣。我因路途遙遠前往舊金山聚會單程車程約需80分鐘，便在1981年春天開始到迦南臺灣基督教會聚會(位於Sunnyvale 的Fremont Ave 三一教會，後來迦南教會1983年7月17日搬到山景城)，並繼續參與長輩的事工。

1981年7月16日許基隆邀請我為「老人會」在許宅演講，題目是「以耶穌基督的心為心」，因為當時醫學大事是史坦福醫院才剛完成世界第二病例的心臟移植手術(第一病例在南非)。



1981年8月8日長輩會年會將「老人會」改名為「北加州臺灣長輩會」，會長許基隆，會址由灣區臺灣基督教會位於San Leandro 遷至舊金山許宅 2010 Bush, San Francisco，並聘請林典謨、張村樑和我為顧問。

1981年9月在張村樑的邀請下參與長輩會章程的製定，當時草稿是「灣區臺灣長輩會」(Bay Area Senior Taiwanese Association, 簡稱BASTA)，(後來才改成「北加州臺灣長輩會」)。當時沒有法律專家，我是外行人，整整花了二個禮拜的時間，草擬了中、英文章程，並向加州政府登記，做為一個非營利性機構。草擬章程時我也曾求証於陳銓仁(南

加州臺灣長輩會會長陳夢蘭的長子)，比照南加州前例，尚未向IRS聯邦登記。

1982年起採用章程，會計年度於一月開始，會長許基隆連任，會址仍在舊金山許宅，有不定期的經常聚會。為了會務需要，曾向灣區同鄉募款添置設備，諸如桌、椅、大時鐘等等。

30年來長輩會已相當壯大，會員約五百多人，每年定期四次大聚會，也經常每年出版老人智慧、健康刊物或手冊，是灣區臺灣人最大的社團。當年服務長輩的，現在仍然有許多人繼續在服務。長輩會何去何從！該是新人第二代奉獻新力接手之時！





# 以 長輩會為傲



◎周阿于口述/陳碧雲筆錄

前長輩會會長陳秋月女士，關懷組成員及前北區常務理事黃豐作先生偕同筆者，於7月26日早上約好在BART見面，由黃豐作先生開車啟程訪問住家在Walnut Creek的周阿于女士。周女士今年96歲，曾於1986年當長輩會副會長，之後又當過四屆的董事（相當於現今的理事），及一屆的顧問。

周阿于女士是台北市人，談起來竟發現年輕時和陳秋月女士及黃豐作先生都是鄰居呢！當然，當年陳秋月女士及黃豐作先生都還是年幼不懂事的小孩。年輕時，周女士曾極力準備想去日本留學，無奈父親不肯為女兒留學花大筆經費，認為到頭來嫁出去成為別家人，是無謂的浪費。自己留學不成，只好努力幫忙弟弟準備，讓他順利留學去。她和黃豐作先生的媽媽黃西德女士（現年94歲）是好朋友，在臺灣時也曾帶兒女去看當眼科醫生的黃媽媽。

1981年剛成立兩年的「長輩會」更名為「北加州臺灣長輩會」。當年65歲的周阿于女士，因先生身體不太好，三兒一女又都定居美國，加上正好第一位孫子出生，周女士於是決定和先生一起由臺灣移民住Walnut Creek，跟住在附近

的兒女做伴，可以幫點兒女之忙，也可以含貽弄孫。在美國安定下來後，朋友們便邀約參加長輩會成員的potluck聚餐，彼此慶祝生日，就從此跟長輩會結上30年的緣份。

據周女士說長輩會是在北區催生的，成立一個團體，讓年長者感覺內心裏有個寄託，長輩會創會後初期，會員大都住在北區，周女士和張村樑先生的父親張清波先生是主要動力之一。後來南區會員人數快速增加，超越北區，開會或大型聚會地點也由本來南北區輪流，無形中轉至南區，讓北區年歲漸增的會員漸漸有鞭長莫及之無奈感，建議以後有些活動考慮在北區地點舉行。長輩會曾有要建蓋「自己的家」的慾望與雄心，曾收集捐款，但是無法籌足夠的錢，加上南北區不能協調適當地點，至今仍是件壯志未酬的遺憾事。

從1991年開始被聘為長輩會名譽會長的陳文雄博士，早期就對長輩會關心熱愛有加，慷慨解囊，不是利用他的電子公司（Solectron旭電公司）的廠地（譬如現在Sunnyvale的文教中心就是當時Solectron的第二廠）舉行大型聚會宴請長輩，就是大筆捐款贊助活動，至今仍然沒有中斷。



早期長輩會辦的大型定期活動如慶祝父親節、母親節、重陽節、年會等，如今成為年年的傳統。以前旅遊曾長途遠征西班牙、夏威夷、黃石公園、Salt Lake City、Bryce Canyon、Las Vegas、和 Yosemite。近年來的旅遊行程為配合大部份會員年齡增長，體力不耐，改為較短程的一至三日遊，周女士有意猶未盡之感歎。

周女士很高興移民來美定居，因為這裏氣候好，沒颱風，環境清爽。談到兒孫們的成就眉開眼笑，但多次感歎她的先生移民來美4年後就去世。她從70歲到80歲之間暢遊世界各地，客廳裏擺滿她去Africa、Australia、Brazil、China、Morocco、Paris、Portugal、Moscow、Spain、等地玩時攝取的圖片，

多才多藝的她，也用絲布做了許多各種逼真的花朵作優雅的室內佈置裝飾。周女士非常欣慰看到長輩會有今日的成長，也深以為傲，每次長輩會的活動她都想參加，家裏珍藏六、七本參加長輩會活動的專集相簿。現在年紀大，行動不便，路途又遙遠，真是心有餘而力不足。今年長輩會慶祝母親節時，周女士堅持兒子抽空帶她去參加，看到大會特別以她的名字留座位給她，珍惜長輩會對長者的關切，覺得非常感動，一直念念不忘。老年人獨居的寂寞，盡表露於言談和眉目之間，值得讓我們較年輕的一群深思該如何找機會多多關心當年為我們長輩會盡心盡力的長者，讓他們對長輩會有更快樂和美滿的回憶！



# 長輩會 山登 17載回顧



◎盧萬定

我從60幾歲開始隨屏東登山隊爬山，和內人在短短五、六年內足跡遍佈臺灣大、小山岳，玉山也攻頂了兩次，我們都深深喜愛這個對身心都有益的活動。

1988年遷居美國，來到風景、氣候俱佳的San Jose。住在我家附近的北加州臺灣長輩會徐黃富會長常來走動，當時他計劃擴展長輩會活動，我就建議成立登山項目。現在已記不清了，但大概是1989年尾開始，由我計劃負責，當年我一句無心的建言，卻從此展開了長達17年的登山歲月，也許這就是「無心插柳成蔭」吧！

我們選擇每週四為登山日，每次儘量換地點，共走遍了San Jose附近二十多個景點，登山範圍西邊最遠到達Big Basin Redwood Park(滿山皆是千年神木的森林遊樂區)，南邊則到Gilroy郊區的Gavilan。

登山前一天四處打電話通知大家登山地點，巴士號碼及集合地點，內人也開始準備帶上山的點心，還有她自己親手製的麻糬，當天大家到齊後，一起再改搭山友的車抵達登山口，登山的路途上大家談天說地，說說笑笑，午餐休息時，分享各自帶來的點心，非常快樂。

登山山友中令我最難忘的是，住在東灣離San Jose一百多公里的張清波(當年已89歲)及張村樑父子會長，他們在1994年9月和11月，開長途車來參加我們在Alum Rock和Villa Mountain的爬山活動，他們對登山的執著，實在不多見，令人敬佩。身為登山負責人，最怕有人受傷或迷路，十七年來所幸只有出了一次岔子，Rancho San Antonio山區很大、分叉路又多，比較容易走散。我們下山時，前一批多為男士，腳步快，先行下山。後一批五、六位女士沒跟上來，而走上了錯誤的回頭路，我和徐黃富會長往回頭找了半小時，仍找不到。等徐會長離開後，我又單獨找了兩小時仍無蹤影，只好在原地枯等。一直到傍晚四點，她們才出現。一見到我就七嘴八舌大聲埋怨我，我很不好意思，只有連聲道歉，來平息她們的怒氣。

自2000年起，我又增辦了新年登Hunter's point的家族活動，每年皆在元旦清晨舉行，取「一年之計在於始」的好兆頭，記得只有2002年因元旦氣候不佳，改在2002年2月2日舉行。

新年登山當天，會員一家大小及親朋好友皆來參加，一路上扶老攜幼，絡繹於途，到山頂上大家欣賞灣區風光，集合



拍照，內人分食她自己手製的麻糬，小孩子排起長長的隊伍，來領取小紅包，到最後一年（2005年）舉行時共有六十多人參加，盛況空前真是熱鬧！

人入老境，體力漸漸退化，腳步也遲緩下來，無法再爬山坡，我們避免山坡改走平地，不再每週改地點，而是固定去 San Jose 動物園及附近的公園。但大家的步行能力仍不斷退化，迫不得已最後只好宣佈解散。

2005年12月15日是我們最後一次登山聚會，我們、徐黃富及賴錦德三對夫婦和部份會友參加，為這段悠長十七年的登山歲月劃上句點。

我們所有活動細節，包括地點、參加人數、姓名，自第四年開始都有詳細登記，成為一本至今仍保存完整的登山史料，總計我們每年平均爬38次山，參加人數總共七千多人次。

當初，長輩會收入少，無法贊助額外活動的經費，我一切自行掏腰包，請會友吃午飯，沖洗照片，準備食物，十七年間，只有鄭志道前會長在任時，贊助三次50元、及兩次100元，共250元。

登山是有益身心的活動，值得推廣。現今長輩會的經費較充裕，是否可以考慮正式補助，讓會員未來可以享受我們當年在山路上快樂的時光，將這項有意義的活動延續下去。





# 單身老人

◎陳震基



人都會老，老了，就被稱為長輩。長輩會三十年前成立時，會員資格是五十歲。而今2011年會員資格是六十歲。據2011年會員名錄，會員總數超出五百多位，其中榮譽會員年齡八十五歲以上的夫婦有十八對(三十六位)，八十五歲以下的夫婦有一百十八對(二百三十六位)。其他的，約有一半是單身報名會員而已，其中單身報名會員只有少數是有配偶，大部份是失去配偶。我今年已滿八十八歲，十五年前，失去照顧我無微不至的妻子，早已是喪偶的老人。

夫婦到老都健在的是最幸福的，彼此可以互相照顧。但是不管是有結婚或沒有結婚，無論是誰，到頭來都會是單身一個人。也就是說沒有結婚的是單身，離婚的也是單身，另一半先走的也變成單身。

二十多年前在臺灣的母親過世後，完全退休移民來美，與大女兒同住，因自認已有年紀，不適合再開車，沒有去考駕駛執照。都虧大女兒除了上班，還要照顧兩位老人家，而女兒為了感謝內人幫忙照顧孫女兒，使她能專心上班，只要有任何的鄉會活動她都會抽空載我們去參加，可喜的是，孫女兒的乖巧，讓內人在辛苦之餘，也帶給她很多歡樂。

十五年前老伴過世，如今孫女兒也大學畢業了十四年，早已遷居洛杉磯並已成家立業。四年前，女兒已六十歲，此時才想到，跟大女兒住了二十四年，是應該給她一點生活的空間，其實彼此都是老人家

了，真的是都需要有各自的生活領域。很幸運的是小兒子事業有成，有能力買了一間公寓，我便搬進了該公寓開始過獨居的生活，自由自在，不再抱著「子孫滿堂才有幸福的晚年」的想法，況且兒女、女婿、媳婦、孫兒女、孫媳婦、孫女婿都會不時的來電話或探訪，最讓自己高興的是已有了曾孫子。

本人自認自己是「不孤單的單身老人」，我參加社團和做義工，就能認識來自各行各業與自己生活方式不同的人，共同分享輕鬆時光，保有很好的的人際關係。

移民來美後，馬上參加「長輩會」，曾任理、監事之職，又和林秀鳳、林耀西、郭阿壽、藍文華任長輩會英文班、書法班、詩詞欣賞班的義工。除了參加長輩會的例行活動，老伴在時曾經參加很多長輩會舉辦的國內外旅遊。來美後也馬上加入聖荷西臺美教會，此外，參加臺灣同鄉會各種活動，參加長輩會的氣功班，在長青學院學習，參加臺灣會館的長輩日活動，除了大女兒盡可能的載送，有時會自己搭公車，多數是賴熱心的鄉會朋友和教友的幫忙接送，這種感激，難以言喻。也會玩電腦看伊媚兒，真的是「活到老，學到老」。

老人不會只有快樂，難免也會不安，因此要有信心。想著：「順天意或與神（主）同在」，得到「安心立身」是老人晚年的心願。祝長輩會的老人，大家相知總是緣，時常關心相問報平安，相親相顧感恩、感謝來過美滿的晚年。

# 結

# 緣



◎侯老恭

## 一· 第一次敢在他人面前唱歌的緣由

我與卡拉OK「結緣」起因是多年前經由當時「北加州臺灣長輩會」（以下簡稱長輩會）前後任會長的引介，於2002年進入長青學院當學員。長青學院因為有了長輩會的支持，其學員可說全是長輩會的會員，大家都很熟。由於覺得當時長青學院所開的課程似乎大部份都屬於比較適合女性學習，只有「卡拉OK」是男女皆宜的科目，因此我就選擇了參加「卡拉OK」班，當個享受「聽歌」樂趣的學員。小時候唸書時「唱歌」這門課一直是我成績最差的一科（成績近於「丙」等），因此從小我未曾在他人面前唱過歌，只是聽別人唱歌，所以日久下來就變成了「愛聽歌」一族。

由於有興趣參加每星期六長青學院的「卡拉OK」班的學員人數越來越多，但開放唱歌的時間有限，大家必須輪唱，經常會有意猶未盡的遺憾。為讓大家可以有更多的機會盡情地唱歌，經部份熱心的學員向提供長青學院上課地點的Fremont以馬內利長老教會（以下簡稱「長老教會」）接洽和爭取的結果，在不影響教會日常運作的情況下，教會大方地同意開放每週二和週五兩日的上午十點到下午三點，讓這群愛好唱歌的學員們能繼續

使用教會的卡拉OK設備和場地，分批來一展歌喉。

來參加週二與週五的「卡拉OK」歌唱，參與者並不只限於長青學院的學員，大家經常相聚一堂歡唱，利用每次唱歌聚會時由每位前來參加唱歌的會員自動捐出壹元美金充作卡拉OK歌唱的基金，使得能夠儲存到足夠的經費陸續為這個團體購置整套屬於自己財產的卡拉OK設備，並有零用金可以支應每次活動所需的茶水、咖啡、點心等費用及偶發的婚喪喜慶開銷和卡拉OK設備汰換修理所需的準備金等。

我當初參加每週六長青學院的「卡拉OK」班時有緣結識同班的卡拉OK歌唱高手林東良先生（已於2010年9月作古），在他的鼓勵下，我也欣然參加了每週二與週五的「卡拉OK」。林先生知道我只聽歌不唱歌的緣由後，就開始建議我要提起勇氣出場唱歌，並在擔任DJ的指導老師王伯松先生（以下簡稱王老師）的默認下經常為我陪唱和壯膽，終於使我茅塞頓開，不僅克服了在他人面前唱歌的恐懼感及羞澀感，並漸漸開始也能體會到開懷唱歌的樂趣從而樂此不疲。由於唱卡拉OK並不像是在參加考試，不會有太大的心理壓力，每當唱完一首歌聽

到王老師的評語從「還好」漸漸到「還不錯」、「好」甚至「很好」時，就覺得是莫大的鼓勵。經過多年來的努力，現在大部份時候都能拿到「好」的評語，偶爾也會有令人驚喜的「很好」的獎勵，真的很希望自己的歌唱技巧能繼續不斷地有所進步。至今唱卡拉OK不僅讓我有緣結識了很多同樣愛好唱歌的朋友，彼此互相切磋鼓勵，交換最新曲目資訊，並已成為我日常生活當中的一大娛樂，甚至終能以一首有名的日本演歌曲目「名月赤城山」在我們長輩會活動的大會舞台上單獨上台獻聲，讓我和家人都很開心也很有成就感。

## 二·緣起 San Leandro 的灣區臺基督教會(以下簡稱「臺灣教會」)及 Fremont Community Center

「卡拉OK」在Fremont的長老教會活動數年後，於2009年的6月接獲長老教會通知，說是教會需要利用暑假期間進行內部修繕工程而暫停每週二與週五在該教會的卡拉OK歌唱活動。後來由於因緣際會，又有熱心的長輩會會員及 San Leandro臺灣教會的教友居中幫忙聯繫和爭取，結果很幸運地承蒙臺灣教會慷慨地無條件出借教會的場地，讓這些成員們能移師到 San Leandro 教會，恢復每週二和週五的卡拉OK歌唱活動。雖然地點稍遠了一點，有部份會員由於往返交通困難和所費時間等因素而無法每次都到 San Leandro參加，但是仍然

還有很多的會員們願意不辭舟車勞頓的辛苦，而持續地熱心參與。雖然移師 San Leandro 臺灣教會活動後所有的會員不一定每次活動都能到齊，但只要能來參加的會員們每次都是開開心心，快快樂樂地度過那一天。因此決定將這個團體的稱謂命名為「長樂卡拉OK俱樂部(以下簡稱俱樂部)，就是希望大家都能在這個團體裡享受到唱歌的樂趣，讓人生更加快樂。

目前我們在臺灣教會非常受到眷顧，教會不僅慷慨出借教會重地的「副堂」讓我們做為唱歌活動的場地，並為俱樂部成員於活動日在該場地能自由活動提供諸多方便。教會黃文勇牧師與師母有空時會光臨我們活動的場所噓寒問暖、閒話家常，並會高歌一曲和我們同樂，有時也會透過教友詢問我們的需要，甚至有教友海釣或家裡的菜園豐收時也會將新鮮的或烹煮好的魚獲以及採收的蔬果與俱樂部的成員們一起分享。

另有長輩會會員李玲珠女士的努力奔走，爭取到Fremont市政府同意將位於Fremont老人中心旁的Fremont Community Center (Fremont社區活動中心)每週三無特殊用途時開放讓俱樂部成員使用，讓我們又多了一天的歌唱活動會。我們何其幸運能夠獲得臺灣教會和教友們對俱樂部成員無私和無所求的付出與照顧，以及Fremont市政府對耆英活動的鼎力支持，真的讓我們覺得很有福份和感動。



### 三· 與俱樂部成員的手足情緣

俱樂部的行事仿照長輩會章程的精神，各項工作都是按照會員各人的體力和專長，自動自發各自發揮。王老師因過去曾經在音樂界工作，有高度的音樂素養和豐富的專業歌唱經驗，因此負責俱樂部的教務、歌曲教唱和卡拉OK設備的管理與操作等事宜。王老師的夫人何秀滿女士因為人熱心，處事圓融，擅於規劃及執行，因此除輔佐DJ的工作外，也同時擔起總務的重責大任。銀行界出身的謝惠美女士則發揮她以前在銀行界服務時的專業才能，扛起出納與會計的財務管理工作。其他的會員們也都凡事以王老師為中心，長幼有序，互相尊重，所以整個俱樂部就像是一個和樂的大家庭，大家情同手足共同發揮和睦互助的精神，讓俱樂部的運作一直非常的順暢。

另外值得一提的是曾經碰到過原訂的俱樂部歌唱活動場地因業主另有活動或他用而有幾次暫時無法出借時，俱樂部成員蔡秀娥女士運用了自己的人脈，提供了替代的活動場地，以及陳韻女士多次提供自宅和各種資源讓俱樂部的歌唱活動能持續不斷，她們對俱樂部這個大家庭熱誠愛護的手足之情與付出實在令人敬佩和感恩。

### 四· 不可思議的「緣」

(一) 參加長青學院上課讓我有緣有福氣地認識了一位堪稱亦師亦友的好兄弟林東良先生，他讓我開了竅，勇於嘗試開口唱歌，這麼多年一路走來，他一直在旁邊

鼓勵我、幫助我，增加了我對自己的自信心，也改變了我年過八十以後的人生，讓我的生活有了卡拉OK後變得豐富又快樂。雖然很遺憾他已經離開了我們，但對於他為我的後段人生開啟了新的一扇窗的恩情和緣份，我深深地銘謝在心。

(二) 參加長輩會、長青學院和卡拉OK歌唱，讓我有緣在離開臺灣定居北加州後意外的和數位在臺灣就已認識但分別多年的舊識在北加州重逢。並且有幸的結交了許多在臺灣時沒有機會認識的新朋友。這個世界真是小。感謝長輩會、長青學院、長老教會和臺灣教會，促成了這一連串的「緣」。

(三) 我最近在翻閱長輩會會員名錄時無意中在「北加州臺灣長輩會沿革」的章節中發現一段「1979」年，經有心人士積極籌備，結果終在臺灣教會成立臺灣長輩會……」的記載。我個人很相信緣份，我覺得或許是因為長輩會在臺灣教會誕生的這個緣份，讓我們這群長輩會的會員們因參加長青學院的「卡拉OK」班，陰錯陽差地又與臺灣教會結上了緣。

「緣份」真是不可思議。



# 音樂 撫慰人心



◎何啓宗

北加州臺灣長輩會的前身，於1979年在臺灣教會成立長輩會。1981年會名修改為北加州臺灣長輩會。當時會員人數不多，但會員陣容逐年增加，10年後1991年會員增到204人，包括女性126人，男性78人。今年剛好創會30週年，經過22任、前後19位的會長領導下，會務辦得愈發周全，對老人的照顧也頗細微，以致吸引我們這些高齡者的踴躍參加，目前會員增加到586人(北區190人、南區380人、留籍16人)。每月編有通訊、內容很豐富，包括：會務報告、會員動態、智慧篇、莞爾集等。分別郵寄到會員手上。自1995年開始有了「長輩的生活智慧」專輯，先後出版過八輯，內容廣泛，對日常生活、健康等給與長輩們的助益非淺。

關於長輩會的活動，除了每年有四、五次各種大型的慶祝大會活動外，還有其他例行活動：太極氣功、卡拉OK、登山等均能帶給長輩們強身健腦，舒解壓力的良藥而讓生活愉快。

最近筆者也參加了王伯松顧問指導的卡拉OK活動，對唱歌外行的我，以前很少到卡拉OK的場所去。但到了現場一看，無論男女，所有長輩一位比一位健唱，可以說是臥虎藏龍，人才眾多。經過向先來的長輩學習及王顧問的指導下，目前自認頗有進步。在那裏長輩們聚在一起，有說有笑，相互鼓勵學習，聆聽

人家唱歌，自己也唱給大家聽，其樂融融，場面極為溫馨。加上老師夫人的幫助夫婿對所有會員無微不至的照顧，以及不時的幫忙輸入點歌號碼外，還替大家準備了檸檬茶水(據網路報導，有益健康)和分配點心、跑進跑出，讓大家度過愉快的一天。如果在臺灣，早已被編入好人好事之列了。唱卡拉OK的同時，我憶起長輩的生活智慧第八輯，曾華容秘書的大作「音樂與健康」所述：音樂能撫慰人心，治療疾病，對健康有助益等等。我認為講得很對。我們老年人更應該「認真打拼唱落去！」

高周波音的歌曲(3500~5000赫)能刺激脊髓，使副交感神經活性化，讓人的身心放鬆，包括改善老年人的痴呆症外，也能供年輕人提高智能，根據美國加州大學的研究，給36位學生欣賞10分鐘莫扎特的「為二架鋼琴的奏鳴曲sonata k 448」結果其IQ(智能指數)平均上升了10%，莫扎特的音樂曲子真是老少咸宜呀！他在音樂史上被尊稱為最高天才，短短的35年的生涯中，留給世人626首名曲，其中很多演奏曲被應用於現代尖端醫學用途上。他在生前絕沒有料到他的音樂能療病濟世。2006年是他的250周年冥誕。奧國定為「莫扎特」年，紀念他對音樂的貢獻。

近年來，很多國家的醫學界，曾從事研究如何利用音樂改善疾病的音樂療法頗



為盛行。音樂除了在精神方面給人帶來快樂，能舒解壓力，更能使肉體健康又愉悅，被證實確具療效。音樂療法的起源歷史悠久，據說古代古希臘有名的數學家彼塔俄拉斯也曾經提到，音樂可以治療一個人錯亂的精神。在用餐時如若欣賞了古典音樂，身體中會分泌較多的消化酵素，快速的消化食物，使血糖值上升，使腦部的食慾中樞急踏煞車，而提早發覺飽食感，可以預防肥胖。

在科學進步的現代，已實際將音樂所具的特性，如所應用醫學的研究，並已獲得相當的進步。為了自身健康而躁煩的現代人，極度渴望音樂療法是否帶來福音，持有極大的期待。但不是任何

音樂均能適用音樂療法，因為所有音樂各自具有特性，不同的曲調、節奏、韻律及表達音質的高低波律數。通常古典音樂是比較能刺激腦神經並給與快感，如莫扎特



的鋼琴或小提琴協奏曲。有些國家的醫學界常說莫扎特就表示它是音樂療法的代名詞。忙碌的現代社會人，佔大多數被曝露在緊張壓力的環境裏，不少的人其自律神經(與自我意志無關，而每天24小時調整人體機能的神經)的平衡已處於崩潰的邊緣。



自律神經又分成交感神經及副交感神經兩種，前者負責動力的提昇，所以在工作地位上比較容易佔優勢。後者的作用是能使身心放鬆的工作。因它能改善血液或淋巴線的流通暢順，才能使各種症狀緩和。換言之，兩者的工作方向相反，但須互相保持平衡才能平安無事。像耳鳴、高血壓、失眠等症狀、均由自律神經的紛亂和不平衡所引起的毛病，就是交感神經優勢坐大，以致造成血液或淋巴液的流通受阻。為了改善這個問題，需要使身體休息的副交感神經的工作效力提高，其最有效的方法就是常聽高周波音的古典音樂，刺激腦部的脊髓，以利加強副交感神經的活性化，減弱交感神經的勢力，使兩者的效力保持平衡，所有的症狀就能消失殆盡了。

基於上述理論和大家分享，並鼓勵大家多多參與歌唱行列吧！



# 無悔的歲月



◎鄭志道

**1984年12月踏進新世界 - 美西，前途茫茫！**

感謝老天無絕人生路，不到一星期，巧遇貴人親戚吳氏，經他介紹進旭電公司，從事出貨雇工，不久內人淑修也受雇從事作業工，收入微薄，但有健康保險，生活總算安定下來。我任職僅一年，內人淑修辛勤努力十多年，65歲才退休。我賦閒負責家事。

1990年同鄉盧先生來訪，介紹臺灣社團～北加州臺灣長輩會。不久即申請加入成為會員，經盧先生舉薦，高金烏前會長派任負責總務，之後參與會務運作多年。長輩會成立於1981年，歷經二十任會長熱心帶領，名譽會長陳博士文雄長期支援，顧問、理監事及全體會員配合，由數十位會員成長至今達到500多位會員，是灣區社團中財務健全，活動多，會友增進友誼，擴大生活空間，廣受歡迎的社團之一。

晚年寄居海外的生活中，我有『福』接近各位長輩，又被推薦在「人和」、「無私」的團隊中一起工作，策劃會務、推動各項活動，圓滿肩負應盡職責，十

分榮幸、也很感恩！

回顧個人三萬個日出、日落，無常日子已離我而去，何曾留下什麼痕跡？出生、成長、就學、就業、結婚、生子，屏東老厝是人生搖籃地，在大家庭庇護下，過著美好的日子。三十而立之年後上臺北拼鬥、磨練，開悟性成熟。移居海外，放下經濟負擔，「海闊天空」享受人間溫情，過安和無憂生活，是我人生收成期。

這二十年，在美西優美的環境與溫和的氣候和濃濃的人情味下，我才能安閒生活，保持身心健康，這裡真是一塊『福地』。加上眾多『貴人』賞識與扶持，我才有了如此豐盛的收穫。此情此恩，沒齒難忘，特鞠躬致上高謝意！

陪伴我度過55年同甘苦日夜的內人淑修和家人，更該表達感謝他們長期容忍支持，而今撫躬自問，往昔一切「空」，爾後把握當下，無憾了！

# 與長輩會結緣



◎陳秋月

三十年可真是一段不算短的歲月，只依稀記得在1981-1982年間的某一日，在我當時工作的旭電電子公司第二廠，也就是現在文教中心的現址來了一群阿公、阿嬤。那是公司董事長：陳文雄博士特地安排讓北加州臺灣長輩會的會員們有機會來參觀電子公司電腦製作組合的作業流程。在當時電腦製作組合是旭電電子公司的主要業務。實地的觀摩加上專業人員的解說，吸引了大家的注意力與好奇心。別小看那群阿公、阿嬤，對於科技下的新玩意兒還提出了不少的疑問，學習之心還真不輸給年輕一輩啊！

幾年之後旭電公司在電腦的主機板製造業方面已是數一數二的佼佼者。公司在Milpitas市蓋了幾棟新廠房以應付擴展的需求。在1984年旭電公司將長輩會重陽節的慶祝活動移至新落成的廠址，並擴大邀請其他族群的長輩們。那真是一個別開生面、意味深遠的慶祝活動。旭電公司的員工含括了多種的族裔。董事長-陳文雄博士除了關注臺灣的阿公、阿嬤們並將他的愛心延伸至員工的雙親們，邀約他們一起來歡慶重陽節及新廠落成，盛況空前。這真是老吾老以及人之老的最佳典範。臺灣人敬老的傳統美德在陳文雄博士的身上表露無遺，也是帶給員工們一個活生生的表率。公司也同時邀請日本友愛會的會員們一起參加。雖然各種方言不絕於耳；有講臺灣母語、華語、日本語、廣東語、菲律賓語

甚至印度語，但是他們的臉上都呈現出相同愉悅的笑容。公司也安排能操各種不同語言的員工做招待，使長輩們倍感親切。這真是一個非常好的構想，使一羣移居來美的長輩們有機會在這個難得民族大熔爐的聚會裏表露出彼此的關懷與相惜。

基於工作的關係，我對於臺灣長輩會的事工僅只於偶爾幫忙的性質。直到2000年我從旭電公司正式退休下來，才正式加入臺灣長輩會，屈指一算至今也有十多年之久了。加入之後才豁然發現長輩會是個臥虎藏龍的社團。會員不計其數曾是臺灣各行各業的精英，在美國創業成功也是比比皆是。加上歷屆會長、理監事及顧問們的辛勞付出，臺灣長輩會能長久在灣區的社團中立足並成為最大的社團，這或許是最大的原因之一。

很榮幸有機會出任第二十一屆會長的職位，我自知才能不足，甚為惶恐，所幸有個非常出色的團隊，共同承擔起2009-2010年的運作。我也藉此機會再次感謝曾華容小姐擔負起秘書一職，莊麗華小姐負責財務，有了這二位得力左右手的跨刀相助，再加上整個事工團隊的合作無間，最後才能在二年一任期滿時交出一張不錯的成績單。假若任期內會務的運作受到肯定，那真的感謝事工團隊與全體會友的合作與支持，當然我也要



感謝前歷屆會長們所立下的根基，尤其是鄭志道前會長期內讓我學習了很多很多。

在這兩年會長的任期內最令我欣慰的是有機會去拜訪且更進一步認識了不少的超級阿公、阿嬤們。他們有些是三代同堂同住一起，有些是兒孫住在附近隨傳隨到。看到他們能享受兒孫的尊重與貼心的照顧，令我感到非常的溫馨與羨慕。這些超齡長輩們行動已大不如前，較少出門了。因此電話問候或拜訪都是他們非常期盼的。

在任期內舉辦了兩次很成功的旅遊 - 舊金山一日遊、弗雷斯諾(Fresno)兩日一夜遊。雖然有人說以前曾舉辦國外遊，但畢竟是相當有限的人數。上回我們帶領超過一百五十人的大隊伍，而且平均年齡都已超過七十五歲，甚至有行動不方便坐輪椅者也一起同往。會友向我表達感激之情，因為他們常因年歲過大而被旅行社拒絕加入旅遊團隊。我了解旅

行社的顧慮，帶領超齡的團隊的確是一件非比尋常的活動；景點的安排、飲食住宿的安全、緊急救護的需要等等都得仔細策劃。還記得弗雷斯諾(Fresno)兩日一夜旅遊出發的前幾日，氣溫節節上升直逼百度，每日的氣象報告加添我們不少的憂慮。在此我也要再次的感謝陳柳江醫生的義助 - 隨隊服務(長輩會一位隨請隨到的常年顧問)，陳柳江醫生就像是一顆定心丸，有了他和上帝的守護使我們才能快快樂樂的出門，平平安安的回家。

當然名譽會長陳文雄博士的長期贊助是臺灣長輩會最大的後盾，長輩會的營運資金從無後顧之憂，這也是臺灣長輩會能順利永續經營三十年之久眾所皆知且不可磨滅的事實。但是臺灣長輩會成員老化現象與退休人數與日俱增都是不可避免的，新移民日漸式微也是不爭的事實，臺灣長輩會長遠計劃的探討是不容忽視或延緩的，讓我們一起為了臺灣長輩會的下一個三十年來共同努力吧！





# 長輩會

## 30年回顧



◎張村樑

北加州臺灣長輩會孕育成形，可說是因應時代之變化及需求。1950和1960年代，美國正需要外來的人才，臺灣留學生拿到學位，留下來工作。很多公司採用你工作之後，大半都會替你辦永久居留權，臺灣的留學生就此開始接家眷或組織新家庭。接著，在臺灣的父母親就來美國看看兒女，繼而移民美國定居。起先，週末兒女們帶他們各地走動，什麼事都是新鮮，興奮快樂。一段時間過後，因為每週有五天自己待在家裏，無所事事，開始感覺寂寞孤單。當時舊金山灣區臺灣基督教會開始有聚會，消息傳開，想要結交朋友的人就來聚會了。在那時代，教會是臺灣人開始大量聚會的地方。

當時衛理公會教會張瑞雄牧師剛好在灣區教會，教會裏又設有社區發展服務中心的工作項目，正適合臺灣人在灣區的需要。彭笑生牧師及陳隆先生，先後曾做負責人服務於臺灣人之間。另有陳文雄博士及朋友等所創業的Solectron公司提供長輩們懇親會的場所。旋而組團去參加洛杉磯當地長輩會的多項活動。經過許多人熱心積極籌備，終於在1979年正式在臺灣基督教會成立長輩會。而後，1981年向加州政府提出登記，批准拿到立案登記證書。懷胎十個月當母親，但長輩會卻懷胎三年才誕生。

再說，我之參加長輩會是因為家父張清波(1997年去世)非常熱心參加聚會。當時的我未滿50歲就加入為贊助會員。因為經營汽車旅館，時間上可以調整，我負責接送父親參加開會、聚會等，也順便做義工，接送住在東灣區的長輩們。

長輩會30年的歷史裏，父子當過會長的，家父和我是第一對，張清波(1988)，張村樑(1993)，另一對是李有約(1985)及李華林博士(1997)。在這期間，讓我深刻懷念的，有我參與帶隊的三次旅遊，在此特別提出跟各位分享：

1982年的夏威夷之旅，看看相片中這些團員有多年輕。真是光陰似箭，歲月如梭，其中大半的長輩已作古。

1989年參加在華盛頓州Olympia舉行的第三屆美西夏令營：長輩會一團12人，用我家老舊的15人座的van。八百英哩路只有我當司機開車，沒有休息，連夜趕路。拂曉時分，在加油站遇到同鄉姚繁基兄夫婦，真是感謝上帝派來天使，即時幫忙開車，讓我休息。這是一段讓我如今仍記憶猶新，難忘的事。夏令會後北上加拿大溫哥華、維多利亞、日本花園等。也在西雅圖參觀波音公司，小有名的小型巴拿馬運河碼頭。長輩會一團12人去家妹處住宿，大家也省了旅館費。

旅遊大峽谷附近的國家公園：化石林公園、四州交界處、拱門公園、包偉湖、布萊斯峽谷。這些大自然的奇景讓我們驚嘆。更感謝上帝，讓大家高高興興出門，平平安安回家。

臺灣長輩會週間在Sunnyvale文教中心都安排一些活動。感謝林秀鳳前理事，一直負責公民英文班，讓許多長輩們申請成為美國公民時，順利通過面試，她的細心負責是我們做事的好榜樣。舊金山的阿嬤莊素芳女士讓我們懷念。她多樣的手工藝指導，曾經不辭勞苦，奔波於Walnut Creek東灣教會，帶來舞蹈老師教北區的女士會員在重陽節表演節目。每次聚會唱起「美麗寶島，咱故鄉」時，我會特別思念她。此外，還有郭阿壽，林耀西教授的書法班，參與的學生都會有很好的成果可以展覽。盧萬定夫婦領導的登山組及楊龍一夫婦帶隊嚮導

的週末健行，三十年如一日，越走越有元氣。

長輩會三十年的歷史是很多人默默耕耘，奉獻時間、勞力、金錢建立的。除了持續現今的營運，我們要集思廣益，有願景。我們的會員需年輕化，要鼓勵招呼少年長輩(50-65)，壯年長輩(65-75)加入，讓我們的活動更顯得活潑，健壯。現今灣區的臺灣會館在 San Jose 迦南教會設址，有很完整的場所設備，如果長輩會能和臺灣會館合作做節目，這是我的願景，也是個必須研討的大課題。

如今，我屬於老年長輩會員，我很努力做的一件事，就是每次的聚會，我都要報到，身體力行，享受每一次的豐富節目。正如選舉時，一人一票不可或缺的重要性，我們每一位會員都應珍惜每次長輩會聚會的機會，不可缺席。





# 多麼有媚力的社團



◎張昭昭

自從1999年與外子入會，時光荏苒。1981年成立的長輩會已屆30年。這是一個充滿家鄉溫情的會，從蕭泰然先生作曲，林霞作詞，庚生協韻的會歌中：「美麗寶島咱故鄉，自別家園渡遠洋，每逢佳節會鄉友，關心相問報安祥，白首相知總是緣，相親相顧過晚年，養子看孫責任滿，臺灣長輩慶團圓」。這是多麼溫馨、有意義的歌詞！

我感佩籌備委員們、首任會長陳錦川，以及理監事、顧問們的精心規劃，愛心的付出，誕生了這個令人回味無窮的會，目前會員有586人，可說是灣區最大的社團。尤其從1997年榮聘陳文雄博士為名譽會長，出錢出力，業務蒸蒸日上，服務範疇更為廣泛，諸如會員集會車站接送、理監事們分工接送、中餐供應、會員名錄編印、編寫長輩的生活智慧、保健專輯。其他長青學院創設、卡拉OK歌唱培訓、郊遊活動規劃、會議資料編印、開辦英文班、健身班、書法班…等、義工們無私無我的付出，慎密分工合作，是令人難以忘懷的！

長輩會會員人數最多曾達600人以上，會員中人才濟濟，有各公司行號董事長、總裁、醫師(中西醫)、最高民代、國民大會代表、大學教授、中小學教師、護士、村里長…，更難得栽培出來二代、三代傑出人才，各個都是有名望的企業

家、工程師、國內外各行各業的精英，可說是人才培植的搖籃，令人敬佩！

很遺憾的是人多嘴雜，曾有一段不愉快的過去，理監事之間，因對業務不詳，對經費報銷有所疑慮，幸好經深入瞭解後，已經釋懷，乃一大好事。個人有些建議：

(1)團結合作才有力量，凡事不存疑，求真象！

(2)長輩們年齡漸長，一定會凋謝，有必要鼓勵後輩，踴躍加入為贊助會員，或招募年輕義工，協助場地佈置，參與活動內容規劃、服務等。

(3)增加理監事們對長輩們，不定期組團探訪，協助心理醫療，排除心理障礙，促進兩代和諧溝通，維護幸福家庭。

(4)廣羅熱心、肯服務長輩，擔任理監事或顧問等，堅強組織陣容。

(5)縮短金婚、鑽石婚表揚年限，不要十年一次，每五年即可辦理一次，以資激勵。

**以上是個人感受，如有不敬之處，敬請諒察，期待大家有緣來相會，應惜緣惜福，共創和諧的社團，延續長輩會的服務精神。祝大家健康、快樂！**



# 我的回憶



◎ 李華林

臺灣人於1950年代末期開始到美國，主要是留學生。到1970年代他們才開始迎接父母輩來美國居住。在這人地不熟悉的新環境，長輩們互相關懷照顧，為因應需求，北加州也成立了臺灣長輩會，順利經營至今已三十年，反映臺灣人堅韌的生存能力。

我開始較熟悉長輩會活動是在1983年，當時的第五任會長黃冬月和其他一些人有時會來家裡討論長輩會事宜，要把會址從舊金山遷出來。我父親李有約於1985年接第七任會長，我雖未積極參與，但也開始認識些長輩們，如張清波、洪水塗、周阿于、張傳、林耀西、邱文周、徐黃富、盧萬定、盧謝慧英、高金烏、莊清龍、蘇興、…等長輩。

1992、1993、1994年我們在Palo Alto辦臺灣文化節時長輩會也全力參與。當時有很多商攤，長輩會也有一攤，筆墨書法賣了很多錢，我們全部交還給長輩會。

1994年我主持北加州臺灣同鄉聯合會事務時，長輩會還不是聯合會的一員。1997年我被征召當長輩會第十五任會長。因為我與長輩會接觸有限，好像是從天空降下來的外星人，對當時長輩會的內部操作不太能配合。幸虧承蒙許多理幹事們的幫助，才完成任務。當時的

康樂活動主要是吳秀英理事主導，她編舞教舞，積極培養長輩會會員本身的節目，不但在長輩會，也在其他場合表演，包括代表北加州到Las Vegas美西夏令營表演。現任會長李明珠也是其中之一。會務方面，更是受盧謝慧英、盧萬定、李火性等長輩的幫助和支持。其他也有林錦雲、柯俊錫、簡振智、郭阿壽等長輩的合作。當時，我這個沒什麼社會經驗的書生從他們學到了長輩的種種智慧和經驗，算是我的幸運。

現在十數年後，我大概到了她(他)們當時的年紀，但是不知道我有沒有他們那樣的智慧。倒是近幾年來我讀了不少有關健康和長壽的英、日文書籍，可惜還沒有時間認真去做。當年父親有時會抱怨某部位疼痛，如果那時候我有現在的知識，也許可以多少幫助他。不過當時的記憶，卻成為我現在健康生活裏很好的借鏡。

從前的長輩會會員多數是留學生的父母，現在這些留學生已進入高齡，有很多也加入為會員。而長輩會和婦女會也和各區臺灣同鄉會一樣都成為聯合會的團體會員，北加州臺灣人社區已逐漸溶為一體，我們的同鄉都一直保持對長輩尊重的臺灣人文化。我希望長輩也積極參與各社區的活動，貢獻長輩才具有的經驗和智慧給予後輩。

# 義診的喜樂



◎林隆村

2001年由蘇新傳先生的介紹，我和內人加入了長輩會，成了永久會員。因為我本身是位醫生，所以被邀請在每年的四次活動大會中為長輩們義診。感謝歷屆會長給我這個機會，讓我能付出心力，貢獻所學，為大家服務。義診是我的興趣，同時藉此機會又能結交更多的朋友。幫人治病也是當醫生的天職，因此每次義診時，我總是盡心盡力的找出病源並對症下藥。眼見病人健康逐漸好轉解除身上的病痛，笑顏逐開對我道謝時，我內心也充滿欣喜。

在此特別提醒大家多注意自己的健康，「人老最怕病來磨」，想健健康康的活到百歲並不難，請在生活、飲食、習慣上做些改變即可。

1. 少吃或不吃酸性食物，多吃蔬菜水果，並養成細嚼慢嚥的好習慣。
2. 睡足八小時，永保青春。
3. 想得開，無憂無慮，自然不生病，永保健康。
4. 每天至少走路半小時，減緩腳力退化。

以上四點，簡而易行，希望大家為自身的健康，每天努力實行，活到百歲不是夢。藉此30週年紀念特刊，除了感謝各會友之外，希望大家好好保養自己的身體。寄望30年之後，大家能健健康康的再來歡聚一堂。



## 長輩會

## 英文班



◎林秀鳳資料提供/陳桂蘭整理

長輩會英文班成立於1994年。說起開班緣由，已是十七年前已卸任的張富美僑務委員長當國大代表的往事。當時任國大代表的張富美好不容易在Sunnyvale的文教中心的倉庫爭取到一個可放五個桌子的國代服務處，由林秀鳳任義工在服務處接聽電話和為僑民做盡可能的服務。就這樣使用張富美國代辦公室進行服務僑社，而在文教中心設立了英語班、詩詞欣賞、舞蹈班、書法班及手工藝班。張富美後來不當國代了，但是所設的班還是一直繼續，文教中心也一直給予長輩會免費使用大禮堂和教室。

英文班是鄭志道任會長時李錦山先生幫忙設立的。經由李先生友人的介紹和推薦才得以得到Sunnyvale佛利蒙聯合高中學區成人教育機構的支援。前後派了兩位非常資深的老師露繡·慕士曼和克勞底亞·李前來教導。

英文班除了教美國歷史、公民知識，又教如何通過移民考試。教材有「移民局常用練習一百問答題」、「面談練習題」等。任義工十七年的秀鳳說，很多長輩從中獲益匪淺。她特別記得臺灣屏東來的一位七十多歲的太太，只說福佬語，連華語都不通，但她很有毅力，準備了錄音機，從英文ABC開始學習，後來真的鐵杵磨成繡花針，硬是把入籍考試100道「考古題」都背下來。但是，因為全靠背誦，移民局考官不照順序，

她就糊塗了，但是第一次、第二次沒過，第三次還是讓她考過了。這種鍥而不捨的精神，著實讓秀鳳佩服。

因為師資的經費來自社區，所以秀鳳每當新學期開班都會在華文報紙發佈開班招生消息，但絕大多數的學員都是長輩會的會員。

十七年來，默默地在做此義工的還有一位陳震基教授，陳教授在臺灣是退休的水利工程師，在臺灣水利局任職時便已兼任淡江大學、逢早大學教授和任臺大研究生的論文指導教授，直到移居灣區，才放下臺灣的教職，雖然今年(2011年)已是八十八歲，但過去的那麼多年，陳教授總是樂此不疲地為上課排桌子、為學員們泡茶、印講義和翻譯，每當學員們通過公民考試是他們最快樂的時刻。事實上因上課而學到英文和通過公民考試的學員們，對他們兩位默默耕耘的付出，也都心存感激，也結下不可忘懷的友誼。

秀鳳多年來一直都被選為理事，並負責英文班的聯絡工作。2010年，秀鳳認為她該休息了，不再選理事，才把英文班的棒子交給郭秉松理事，但她和陳教授仍然在幕後幫忙。一直到2011年因社區經費不足，不能再聘用老師，英文班因此結束，也為英文班劃下了完美的句點。



# 耆老卡拉OK逸事



◎王伯松

可以加入長輩會，就表示年紀不小了。這個團體，一年四季有四次大型的活動外，還舉辦一些其他小活動可以參加，讓耆老鄉親們見見面，談談心，敘敘舊。許多人在知命之年，沒有工作壓力下，似嫌清閒無聊，就會讓人覺得孤寂而容易感染憂鬱症，所以在平時應注意保持自己身心健康外，就得心存年輕心態，珍惜當下，凡事能夠放得下，並且處之泰然，不予計較，就可以安祥渡日，生活過得愜意了。要明白並瞭解子女媳們，各自有他們工作的現實生活環境，這也是我們曾經走過來的，方便就好，強求不得，所以我們在含貽弄孫之餘，就得找尋自我的情趣樂事、自求多福了。

離開業餘歌唱生涯已經四十多載，想當年下班後灌錄唱片、錄製廣告歌曲和參與電影插曲，還到東方、真善美、國聲等歌廳跑場以及駐唱中泰賓館，雖然忙碌，但是個美好的回憶。1980年春天移民美國後，為了工作而荒廢了自己的興趣。有了長輩會的這塊歌唱舞台～卡拉OK以後，以自己的興趣服務耆老，讓老年人有去處消磨時間，是為一大樂事。因為大家都是受過日本教育，喜歡唱的大都是日語歌曲，有些年紀較輕的人來了一兩次後就沒有再出現過。好在筆者曾經負笈東瀛，可予應付，這在其他團體是少有的。雖然我們所唱的歌曲都是日語，其實臺語、華語也是不少的，當然也有英語歌曲。

目前我們是在聖利安曲市的臺灣教會以及佛利蒙市的老人中心活動，很感謝他們無條件提供了場所讓我們使用，並感謝所有常常出席卡拉OK的耆老們，更感謝我內人不辭辛勞無怨無悔的支持我

服務大家，同時一併感謝早期讓我們使用過的以馬內利教會。現在，我們共有四十多位會員（所謂會員是有意願繼續留下來參與者），除了幾位女生是七十歲以下外，大部份是七十以上的耆老。雖然男生裏頭筆者的年紀最輕（1938出生），大家還不嫌棄的稱筆者是老師，雖不敢當，但却樂在心裏。其中有位陳李錦101歲，年紀最大，大家都稱她為阿嬤。她是我們卡拉OK之寶，雖然她三年前洗腎，至今還是在看護人員攙扶下陸續出席，次數雖少，其精神著實令人敬佩。有一位九十多歲的耆老袁立智，本來他的身體還蠻健壯的！因為今年初回臺時不慎摔倒，回美不久即告作古了。筆者曾經在「長輩的生活智慧」第六輯中的拙作第廿二頁「避免老年人摔倒」提過，老人是不能跌摔的。他是唯一的非臺灣人，但他選唱的歌曲中大部份却都是臺語歌曲，其臺語發音的標準度，著實無話可說。還有一位年逾九十高齡的侯老恭，負責保管螢幕和放映機及飲料等，所以每次的活動都會由孝順的女兒們輪流開車帶來出席，夫人作陪在側，看到那種高齡的鸚鵡情深，實在窩心。另有一位高齡九十歲的蔡秀娥是我好友的大姊，雖長了我許多歲數，我也尊稱她為大姊，從我們參加卡拉OK開始至今六年有餘，都是她為我和內人準備了午餐，著實感恩萬分。

我們每週有三天的時光都是浸淫在歌唱的歡欣樂趣中，打發的時間是從早晨10點到下午3點，在五個小時中輪流不息的依序點唱歌曲。感佩他（她）們不辭乘車轉車之苦趕來。每次快到三點結束前，就安排讓他（她）們先唱，俾便方便趕車回家。目前我們固定出席者約有十七人左右，正如一開始筆者所說的



## 秘書工作甘苦談



◎曾華容

生性內向，不喜歡人多的自己，從來沒想過要加入社區的團體活動；秘書工作更不在我的人生規劃裡。在不預期中與毫無準備的情況下，意外的當上了秘書。一頭栽了進去，竟然連任要做四年，中間連喘口氣休息的時間也沒有。其中的甘苦並不為外人所知。

2006年退休後，為排遣一下子多出來的空間，自己琢磨寫文章投稿，同時也加入長輩會的書法班。在藍文華前會長的介紹下，成了長輩會的永久會員，開始了我人生中另一段不同的學習與成長。

只因在世界日報家園版刊登過文章，加上與第21任會長陳秋月在同業有八年同事之誼，被認定我可以寫、可以幫忙策劃文書的工作，適合做她的搭檔，就這樣被抓來當公差。外子和兒子不反對我參加社團活動，但不同意我接手秘書工作，認為我電腦技術不純熟又深知我的個性，怕苦了我。因為我會把這工作當做生活的重心，而忽略了家庭。退休後本該相偕去遊山玩水，怎又被事務束縛！所以聲明在先：不會幫忙。但基於同事又是上司的情誼，我無法推辭。不顧家人反對，硬著頭皮誠惶誠恐的接下這份工作。

秘書工作對我而言全然陌生，憑著微薄的文學涵養，並不足以承擔這份重任。

秘書的工作又是一項繁瑣細緻的工作，頭腦必須清楚，心思必須細密，而我都不能具備這些條件。但是生命在哪裏轉彎，你永遠不知道。我告訴自己：「路是人走出來的」，只要肯努力肯學習，必能克服萬難。

因此，我開始請教前輩。很幸運的在伯松兄熱誠的幫忙下，才知道長輩會例行工作及活動：要寫月刊、發開會通知、擬會議議案、整理會議記錄、編活動節目、理、監事選舉、每年四次慶祝活動的成果報告及編印長輩的生活智慧專輯……。

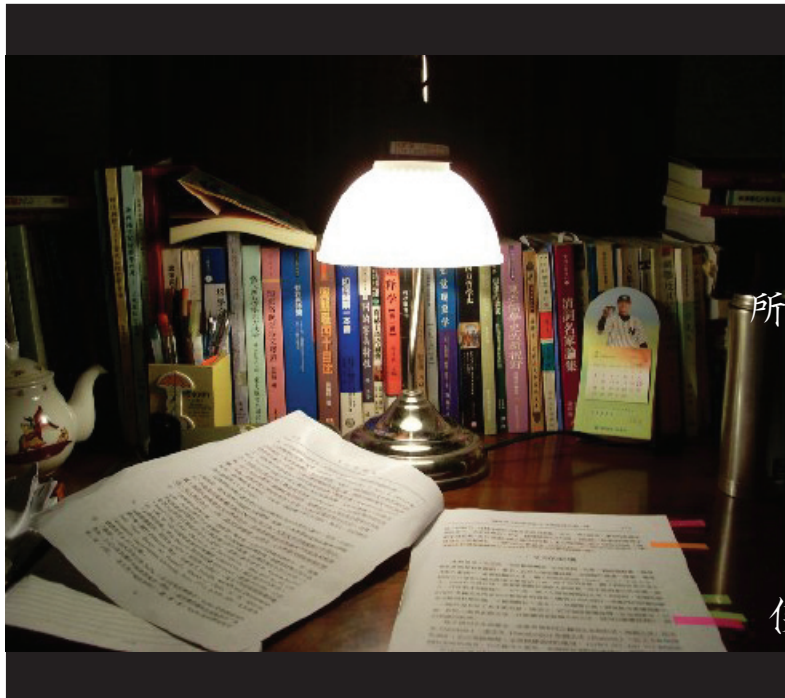
接手後，才知道隨時都在工作狀態中，甚至要熬夜看文稿，或為一張簡短信文絞盡腦汁而不可得。獨自坐立桌前苦戰是常有的事，真的可用「挫折」與「忙」來形容初接這份工作的窘態。只有在其他四次大會活動、旅遊、懇親會中，可以稍喘口氣，享受人多場面精彩又熱鬧的樂趣。



經歷過第一年的磨練後，有些資料慢慢建立了檔案，也摸清楚工作流程，不再手忙腳亂。尤其在錯誤中及外子耐心調教下，學到更多電腦操作技巧，甚至開車單飛去快答接洽印刷事宜，人生也多了歷練。這些工作與忙碌皆是挑戰，讓我有多方面學習的機會，更充實與豐富了我的退休生活，有苦有甜點滴在心頭。

在任期間，有緣與陳秋月前會長與現任李明珠會長共事，深深體會她們身為會長的責任以及辛苦經營的用心。我個人的忙就更不足掛齒了。感謝有人捧讀我們的月刊，也有會員把它裝訂起來，小

小的鼓勵，讓編者感到溫暖又窩心，所有的苦都是值得的。同時也要感謝兩屆理監事戮力支持，同心努力為長輩會付出的熱誠。更感念在財力及精神上默默付出的名譽會長陳文雄博士大力鼎助下，長輩會才能茁壯至今已進入三十載，成為灣區華人活動最多及最大的社團。也要謝謝所有長輩們給了我們揮洒的空間及表演的舞台。沒有您們的參予與捧場，再多的熱也發不了光。我們以臺灣長輩會為榮，希望大家繼續加油，薪火相傳，點燃銀髮族的光輝與智慧，擁抱快樂與健康的美滿人生。



## 值得品味的人生

人生沒有彩排，  
 每一天都是**現場直播**，  
 所以更要珍惜每一寸光陰，  
 孝敬長輩、疼愛晚輩、  
 體貼親友、善待生靈，  
 努力去學習做  
 使自己**永不會後悔**的事。

# 平安 就是 福



◎江正吉

俗話說的「有緣千里來相會」，真的，筆者於2010年底退休後，從東部紐澤西州千里迢迢搬來西部北加州定居過我的退休生活。竟然在2011年北加州臺灣長輩會主辦的「慶祝父親節」大會上與曾經是高中同班，大學同校，將近有五十年未曾見面的老朋友相會，這不就是緣嗎！而這位老朋友就是一直默默的贊助長輩會的幕後最大功臣陳文雄名譽會長。在我們還沒相會之前，就已耳聞長輩們對他讚譽有加，使我倍感與有榮焉。

隨著這緣而來的是藉由老友牽線，向現任會長李明珠推薦要我寫一篇有關從紐約「911慘劇」中逃生的親身經歷。儘管自認無法如同其他長輩作者們的妙筆生花，但是既然這是個緣，於是因隨緣惜緣而激勵我勇於接受挑戰。然而寫一篇逃生的經歷似乎與專輯即有的宗旨，諸如醫學常識，長輩們如何生活的快樂及福體如何保健等等扯不上關係。仔細想想或許寫一些有關從逃生經歷中個人所感觸到的點點滴滴，藉紀念刊之一角來與長輩們分享。

話說經歷了「911慘劇」，在短短的五個多鐘頭逃生中給了我無限的感觸，待我慢慢述來：

## 一. 生與死就在一線之隔

生老病死乃是正常人生必經之旅程。生，便是死的開始。我們東方人總是忌諱談到「死」這個字，尤其是人到老年更是避談。我覺得這是一種阿Q似的消極作為。我也是已屆所謂古稀之年，911之前也是犯有同樣的阿Q心理。每每聽到同年紀甚至較年輕的朋友往生，心裡就蒙上一層陰影。911之後，從電視影幕上看到多少人跳樓，目睹血跡斑斑的現場以及躺著模糊的屍塊，頓然悟到，生命不也就如此嗎？與年齡的老幼無關，真的是死生有命。奉勸我們長輩們，再也不用為了年歲的增長而憂慮。相反的，更應該樂觀面對，在有生之餘年，盡情享樂。

## 二. 與其對死者的哀慟欲絕更應珍惜在生的相聚

911慘劇中奪去了多少無辜人們的生命，死者無知，然而他們親朋好友的哀傷，尤其是他們的至親，父母、妻子以及子女們更是哀慟欲絕，每年的911總會從電視上看到他們的至親們仍然哀慟的一幕幕。這也使我頓然悟到，與其對千呼萬喚仍然無法喚回死者生命的事實，更

應該珍惜在生的相聚。這相聚不僅是父母、兄弟姊妹、妻子以及子女們的相聚，更包括與老朋友、新朋友的相聚。在此特別感謝長輩會的創始先進們以及幕後出錢出力默默的奉獻者的用心，讓我們長輩們相識的或陌生的，每年皆有四次的聚會，年會、母親節、父親節以及重陽節。在聚會中共同歡樂，懷念先慈先嚴之餘更是相互慶祝在生的相聚。更可看到一些長輩們，有的打扮得花枝招展，有的淡裝輕抹，有的是呈現出自然慈祥的老相，再再都可以感覺到長輩們是多麼的珍惜每一次的相聚。服裝設計出身的內人忽然點出「人老了，更需要注重穿著與打扮，才不會讓晚輩們覺得我們是又老又醜」，誠然是言也。但願所有長輩們個個都是帶快樂給我們的晚輩，做個受歡迎的老人。在此順便一提的是在我們長輩每年四次的聚會時，能夠多多鼓勵子女們共同參與，不要只是當個司機而已。因為現在的我們，就是將來的他們。

### 三. 平安就是福

我在紐約世貿中心北棟大樓(即911時首先被撞的大樓)上班，從1988年至911兩棟大樓消失計十三年間，曾經歷了兩次爆炸的險境而皆慶幸逃生，與許多親朋好友見面時，他們總會以「大難不死，必有無窮後福」，更有以「吾兄乃命大、福大之人」等語來安慰我。然而我個人總覺得在兩次逃生中之可以安全脫身，完全是託許多親朋好友的在遙遠的地方所給予的關心與祈禱，我已經得到很多很多的祝福，在餘生之年只求平安過日子，再也不敢奢求無窮的後福。記得以往每每逢年過節總會以賀卡向親朋好友問安。結尾總不忘「祝 健康 快樂」。911之後，我個人深深感到「平安」才是最重要。有了平安就無牽無掛，自然就快樂，隨著而來我們的身、心皆能健康。

**特以此文與長輩們分享，讓我們不分彼此相互祝福，願大家能平平安安，快快樂樂的度餘年，把我們的平安與快樂帶給我們的晚輩們。**





# 長輩會與文化節

◎陳麗都



長輩會在北加州是最大、最溫暖的社團，會員有五百多人，多數是「阿公、阿媽」，還有「阿祖」輩的更不乏其人。想當年我參加長輩會有點怕人知道，因為那年覺得自己算年輕，怕人家說我老了，結果我不僅參加，還加入永久會員。從此，長輩會的例行活動一定參加，每次必送上抽獎禮物、做胸花或擔任接待貴賓的義工，並被聘為長輩會的顧問。

聽起來長輩是很老的樣子，其實不然，六、七十歲的人看起還是很年輕，八十歲以上的比比皆是。健壯者「自由自在」背著包包，搭乘巴士、捷運、火車「趴趴走」。耀西阿公當年更是帶著一大堆歐巴桑出遊呢！甚至自豪都是他的「女朋友」，好快樂的人生。當年的「莊素芳阿媽」都快八十歲了，還在文教中心教手工藝。舉凡鄉會活動莊素芳阿媽也都是出錢又出力，帶領全家參與，從不缺席。她也是北美洲臺灣婦女會的榮譽會員，每年在美國或加拿大不同地方舉行的年會她必定參加。莊素芳阿媽在北加州臺灣聯合會的年會與耀西阿公同場演出打情罵俏的騷包戲，是絕版呢！雖然耀西阿公和莊素芳阿媽已作古，但他倆永遠是長輩會之寶，永遠讓人懷念。

由北加州臺灣同鄉聯合會舉辦的臺灣文化節至今已有十二年，長輩會最初參與文化節是字畫國寶級的耀西阿公、郭阿壽老師、陳震基教授和藍文華老師等設置攤位，當場揮毫。該攤位居然大排長龍，很多人都來討個吉利，寫個吉祥字貼在家門或裱起來掛在牆上，是永遠的紀念品。

我覺得我能擁有國寶級的字畫在我家而得意。

為了愛臺灣，為了讓主流社會知道臺灣，為了服務鄉親，多少年來，我總是無怨無悔地出錢出力去做很多義工，甚至有很多人都叫我「管區的」，有此封號，我更不能懈怠，巡頭看尾，以期能為鄉親做更多、更好的服務。臺灣文化節我擔任主任委員多年，酸、甜、苦、辣難以言喻，雖然現在已慢慢地要交棒給第二代了，但在幕後仍然要給予最大的支持。臺灣文化節也蒙各社團的合作及鄉親們的出錢出力，才能每年做得有聲有色，非常成功。

文化節自2005年進入舊金山市聯合廣場舉辦至今。在陳秋月前會長及現任李明珠會長帶領下，不僅替文化節募款並且負責「蘭花展和義賣蘭花」的攤位，所得盈餘又捐給了聯合會做為補助文化節的費用。每位長輩姑娘穿上圍裙臉上堆滿了笑容，人比花嬌，都成了可愛的長輩。

我們的長輩會還有一位年輕長輩陳桂蘭，跟隨臺灣文化節已有十二年，她是文化節臺灣美食攤位「死忠兼換貼」，熱心負責，除了安排販賣美食，最難的是她要向每個食物攤位作衛生注意事項溝通，以期能夠通過縣政府衛生署很嚴格的衛生檢查，而每次都要等文化節過後，沒有人吃壞肚子，陳桂蘭才能放下心中的大塊石頭。

移居灣區三十二年，所做義工不勝枚舉，有幸終於成為長輩會的一員，深感為榮。

# 加入 顧問行列 的歷程與感想



◎陳碧雲

年輕時對長輩們都是必恭必敬，甚至有如履薄冰之感。長輩有錢、有權、又有閒。能做年輕人不能做的事，能講年輕人不能講的話，能下命令，不需聽別人指示或介意別人批評，享受「隨心所欲」的權利，逍遙自在，如魚得水。光陰似箭，自己隨歲月的增長，自動被升級為「長輩」後，才恍然大悟，當長輩並不是想像中的那麼簡單容易，或無牽無掛。長輩們需隨時展現長者風範，雖較有自己的時間，但有錢沒錢，都不能我行我素，自我感覺良好。年輕時比較容易交新朋友，年長時交新朋友的機會大減，要碰到順眼又投機的就更寥寥無幾，因此更需跟週遭的人有良好的溝通，彼此關切，和小心翼翼地建立培育情誼。

筆者將近25歲時來美國唸完研究所後，就以助人，服務大眾為己任，在美國政府或慈善機構工作近30年，算是回饋美國賜給我免費受高等教育的機會，因而能夠脫離窮得連三餐都有問題的出身家境。一生沒立志賺大錢，沒野心當大官，沒慾望過奢侈的生活，不關心任何名牌，有錢夠用，健康平安地過簡樸的生活，就心滿意足。但是一直耿耿於懷沒回饋祖國臺灣給我的家庭能付得起的基礎教育、栽培，塑造和琢磨。既然回

臺灣定居不是短期內的規劃，錢夠用就好，選擇六十出頭退休，有機會就當義工去，服務當地的臺灣鄉親，以平平自己內心深處對臺灣的愧疚。就因這樣的決定，筆者投入了臺美人義工的行列。

本著一股無私的精神，盡心盡力只想做個好義工，沒想到竟因此被義工老將垂青，推都推不掉的被強拉出來，戰戰兢兢地，在2008年10月挑起任期一年北加州臺灣同鄉聯合會（聯合會）會長的重任，有幸和北加州臺灣長輩會（「長輩會」）當屆會長陳秋月女士共事，也跟長輩會開始結緣，參加長輩會各種活動，享受長輩會的溫情。一年裏，雖還未真正認識長輩會，但誠心佩服，由衷感激陳秋月會長比筆者高齡一齒年，能無怨無悔地結合，領導一個大團隊，同心協力地為500多位會員服務，每年舉辦起碼五次的大活動（年會、母親節、父親節、重陽敬老節、旅遊），出版長輩生活智慧刊物，會員通訊錄… 等等，服務週到，節目豐富。除了自己的活動外，長輩會還熱心協助聯合會主辦的臺灣文化節、228紀念音樂會、年會、及其他各種大大小小的活動，作業規模浩大。聯合會的會務跟它一比，真是小巫見大巫，讓筆者深覺汗顏。

一年後，當筆者正在納悶及探討長輩會的理事、監事、顧問大團隊是怎麼凝聚起來，怎麼有財力及精力每年都有聲有色，轟轟烈烈地辦那麼多活動的時候，突然接到陳秋月會長的電話，邀筆者加入長輩會顧問的行列，當時不只受寵若驚，還以為她打錯電話號碼，找錯人，心裡上非常不安。筆者雖住灣區20來年，但在臺美人的社團圈子算是初出茅蘆，很少人認識，也常常還在被鄉親們調查家境、身世、和背景，以放大鏡做檢驗。對長輩會的作業完全不懂，沒有錢財，也不是人才，那來資格當顧問？但是陳會長鼓勵有加，盛情難卻，說服力又強，說是希望我這“新鮮人”用新角度帶來不見得需採用的新建議。接著請教一些鄉親，聽說當顧問就是做好“顧門”的打雜工作，不問就不顧，能藉機學習，也增長見識和經驗。經過

一段自我檢討的深思熟慮之後，才鼓起勇氣答應接受，開始登上顧問寶座，今年又蒙新任會長李明珠女士的徵召，繼續連任。

當了長輩會的顧問，參與開會或辦活動時，盡量察言觀色，看到那麼大的團隊能和諧地合作無間，非常被感動。有機會就在自己所能的範圍內盡力主動幫忙，盡心服務。至今一年半，自己沒有帶給長輩會什麼，倒是從長輩會那裏收穫良多，受益無窮。認知長輩會裏的錯綜複雜，多認識一群背景、經驗、思維不見得和自己相近的臺灣長輩們，學習以不同方式辦活動，在不同的環境下，考驗也磨鍊自己，加強自己的耐心、包容心、和愛心。

衷心感謝長輩會給筆者這個難得的機會，難忘的經歷！





# 感恩與祝福



◎何秀滿

千禧年的夏天，在朋友莊為仁家的書架上看到「長輩的生活智慧」專輯，才知道有長輩會這個團體。一向很喜好音樂的外子伯松想寫篇「卡拉OK的聯想」的稿件，不知道投寄何處。經由朋友告知當年第16任會長鄭志道的電話號碼，經過聯絡，鄭會長要我們到佛利蒙市的某地址與他見面並提交稿件。到達該址時才知道原來是林木乾家，當時有徐黃富、李錦山等多人也在場，經介紹認識後，談了很多事，因為我們的年齡够資格加入，就馬上參加了長輩會，並在不知情況下外子開始被選為歷屆連串的理監事，也當了兩任秘書，第一次是李殿雄會長的強拖上任，第二次是外子為了脫身被推薦擔任會長的風險，建議提請鄭志道在輪到北區時再當會長，他也就無怨無悔的擔任秘書工作，我也不能幸免就開始了「買一送一」為長輩會服務至今。

每個團體最忙的人員就是會長和會長找來的秘書和財務，秘書的工作是每個月都要蒐集團體的活動資料，記錄下來讓會長過目後，編寫成「長輩會每月通訊」，再寄給每位會員。而在每次寄出後就得準備下個月的資料，還要替會長提醒分擔各種會務。會計是收取會員們的年費和配合會長管控長輩會的財務及一切收支。其間的工作，可說是甘苦參半。加入社團，享受活動是為樂事，可是參與會務，就得要有歡喜做甘願受的心理準備。許多的會務，沒有參予工作的人是無法體會其中的辛苦。值得一提的曾聽到有些會員收到每次通

訊覺得都是枯燥無味的內容，沒有什麼可看性，連拆都沒拆就丟進了垃圾桶。為了讓長輩們提起興趣，外子就在每期的通訊添加了「智慧篇」和「莞爾集」的內容，結果反應良好，直到御任後現任的曾華容秘書更上一層樓。她用心的找來一些有關生活保健和人生哲理，更有保存價值，所以說雜事是夠忙的。

臺灣長輩會的會員現約有五百多人，每任的會長和會務人員都要擔負起繁雜的會務工作，尤其那麼多人的團體，心態和想法喜好各異，順得哥情失嫂意，很難十全十美。其實只要有利於長輩會，提出可供參考的資料，相信任何一位會長、理事志工們都會秉持服務人群的態度接受建議的。雖然大多數的長輩均能瞭解和配合，但是有些人就會背後人身攻擊，工作人員無論如何盡心盡力，還是被評論得一無是處。尤其是所有工作人員都是抱著熱忱服務長輩的精神，沒有任何報償的義工，希望大家能多給予鼓勵和體諒，少責備，以免讓人心灰意冷。

身為志工的另一半，除了要幫忙會務和幕後工作外，還得當其出氣桶，安撫情緒等事宜。說起來，最值得安慰的是長輩對我們的肯定和疼惜，尤其北區卡拉OK的成員們能像個大家庭般的互相合作關懷，實在令人感動和珍惜。

回首過往的歲月，有忙碌也有歡笑，深感值得與欣慰，也以身為長輩會會員為榮。在此祝福長輩會持續茁壯，源遠而流長。

# 參與 長輩會的 片段



◎陳桂蘭

二十四年前，當家父(陳震基，多數的人都稱呼他陳教授)家母(陳柯淑貞)移民到灣區開始參加長輩會的時候，我便在長輩會認識了很多歐吉桑和歐巴桑，當時的我只有四十歲。

感謝母親在我經常不眠不休為生活打拼日夜加班的時候，全心照顧我女兒，讓我才能專心於工作。為此，只要有鄉親活動或在此舉行母親的臺灣高女校友同學會，再忙，我也一定抽空載送家父母去參加。通常是送他們到活動會場，等活動結束，再載他們回家，偶爾也會順道載送需要接送的歐吉桑和歐巴桑。

1996年母親生病了，記得母親最後一次參加長輩會是1996年母親節的活動，母親還帶著裝有她鈎花手工藝品的手提袋，為的是，她要去請教莊素芳阿媽，如何繼續鈎下去，母親是莊素芳阿媽手工藝班最認真的學生。此時的我，心想，隔年我就五十歲了，已有資格參加長輩會，如此我就可以隨伴母親身旁照顧她。不料，母親在當年的十月因癌症與世長辭，享年七十歲，我已經沒有機會與母親同進同出，俗云：子欲養而親不待。

1997年我加入永久會員，為的是，可以載爸爸和林耀西歐吉桑和住在老人公寓的姘婆、辛媽媽、郭媽媽參加長輩會活

動時，自己也可同時參加，不用來回接送他們，而且中午還可享用便當。一年四次的大會(年會、母親節慶祝會、父親節慶祝會、重陽節)，我總是很高興、默默地做這種義工，屈指一算已有十來年了。

初到灣區，最先接觸到的是長輩會，而且碰到的都是德高望眾的長輩們，著實讓我敬畏萬分，而我多數是靜靜地做駕駛服務的工作，所以在我心目中的長輩們都很疼我。如今我也躍升為長輩，但我慣稱的歐吉桑和歐巴桑，見面時，我還是一樣地稱呼他們，倍感親切。

回想母親在世的時候，蘇淑芳姊當時也是長輩會接送長輩的義工，淑芳姊後來多數居住在臺灣，秀鳳姊便繼續接送家父母，此恩永繫心頭。

書法班應該是淑芳姊催生的，後來林耀西、郭阿壽、藍文華老師主持的寫字班，使很多人受益無窮，接送林老師、郭老師和家父的工作，都擔在藍老師的身上，心存永遠感激。

林秀鳳姊負責英文班十七年，要不是秀鳳姊每星期接送家父，家父也無法服務於英文班。每星期三上午十時開始書法班，接著是十二點十五分開頭的英文及美國公民入籍班。



耀西歐吉桑已於2007年五月過世，享年96歲，父親因此失去形影相隨的朋友。林賽金歐巴桑、陳錦江歐吉桑、莊素芳阿媽，郭阿壽老師也都走了。妗婆楊張碧蓮女士今年2011的六月在臺灣過世，凡此種種不勝唏噓，心中是有太多的不捨和對他們的思念。

家父母非常好客，母親一生勤勞且是烹飪高手，母親生前在家中經常高朋滿座，偶爾的聚餐或是結伴參加旅遊，都令他們留下難以忘懷的回憶。而我現在的年齡正是當年母親的年齡，在我近退休年齡這些年，也是經常喜歡邀請朋友來家中聊聚，由外婆一手帶大的女兒，常說，我像她的阿媽。

我常想，我不能回報當年在我上班時載送父母親而能使他們參與各種社團活動的人，但我願意把這份感恩回饋

給其他的人，我也願意擔當我能做到的義工。

2003年自己曾被選為監事，當時只想盡棉薄之力替長輩會服務，曾幫忙安排慶祝會便當和為每月通訊和節目表打字，由於繁忙的上班工作，二年的任期之後，心有餘而力不足，便退下來了。直到今年2011被選派為健行組組長，我非常樂意擔當這份工作，我熱愛戶外活動、爬山、健行，只希望能把這有意義的活動，分享大家，也希望能繼續傳承盧萬定歐吉桑和歐巴桑二十多年前就帶領的爬山隊，據知，當時都是由盧萬定歐吉桑帶隊，每星期都搭乘公車到不同的健行地點，這種熱心、愛心，誠然可佩。

紙短情長，無法一一列下二十四年來的點點滴滴及所見所聞，只能記下片段段的回憶。



作者雙親旅遊合照



# 當長輩會義工的感悟



◎ 莊麗華

教會的事工是我除了上班之外唯一參與的社區服務，但萬萬沒想到竟然在2003年在會友的遊說下加入「長輩會」幫忙財務一職，一晃已有九年的光景。除了擔任理事職務外，入會其間曾參與章程修訂、理監事選舉及選務委員會辦法的修訂、網站設立的籌劃，並寫下「財務員之職責細則」以供日後接棒人參考之用。欣逢北加州臺灣長輩會成立三十週年，我也參與了早期的週年特刊籌辦研討會，為了邀稿拋磚引玉起見，我也答應分享幾年來在長輩會與長輩們共聚接觸的心得和淺見，也同時以理監事成員的角色來傳遞我內心的感悟。

## 1. 健康長壽首先要從心理開始

我注意到有些老人臉皮較薄。不敢穿新款式的衣服、不敢學跳舞怕被人議論或是不敢隨意開口說話怕發音不準確。除了旅居異鄉之不便外還加添給自己不必要的心理負擔，整日生活在死板的硬框中。縱使圍繞在身旁的親友、兒孫們也無法幫他們在單調無趣的老人生活上加添一筆色彩。

難怪有人說「臉皮厚的人更容易長壽」。臉皮厚的人，通常有豁達開朗的性格較容易與人溝通交流。這種人較不會跟別人計較、生活中的得失也較想得開，所以更能保持比較平和的心態。透過多層面的交流和活動的參與，除了繼續保持健康的心理之外，還能使日漸衰微的身體素質以及大腦思維得到鍛鍊，可謂一舉數得。所以，老年人要多學會裝聾作啞，面子已不是那麼重要，丟就丟了它吧！

## 2. 快樂的晚年生活要從一點一滴做起

我也注意到有些夫唱婦隨的老夫妻，努力尋找和培養共同的興趣和愛好。練習書法跳跳舞，外出旅遊等等，共享寧靜快樂的老年生活。人老心不老，能把精力從生活瑣事轉移到生活樂趣是最值得羨慕的！

除此以外多交一些知心朋友。晚年的生活要靠老年人自己，不能一味地依賴著晚輩。只有將關注點從自己的「空巢」裏轉移出去，才能使夕陽黃昏的景像更加變化萬千。參加老年社團，自得其樂，從容面對並享受快樂的晚年生活，活出一個真實多采多姿的自我。

### 3.不與社會脫節就不會孤獨

有很多老年人喜歡高談闊論，但由於生活圈子縮小，與外界交流的機會較少，使他們的知識與信息不能及時更新，甚至導致他們與高速發展的社會逐漸脫節，從而被社會和家庭邊緣化。

其實在今日高科技之下隨着網路的普及，傳統媒體的高度發展，老年人即使未常出門，也能隨時了解國內外發生的最新事件、社會頭條熱門新聞，這些也可成為與子女們日常交談時的好話題。此外，還有很多社區老人學校、公園或教會、同鄉會等等的聚會活動。多參加、多聆聽、多討論，可避免處於相對封閉的狀況與社會脫節。

### 4.成為「時尚達人」當義工活到老學到老

退休是意味著一種新生活的開始，有些老年人退休後，充當顧問的角色，把自己豐富的工作經驗和人生感悟傳承給接棒人。另有一些老年人主動加入社區義工的隊伍，這樣不僅能讓自己“寶刀未老”，內心還能獲得被認定和被需要感，從而活得更加有意義有目標。雖然年歲漸老，但是只要您承認還有人比您更老，這樣就應該可以出來當義工。在此竭誠歡迎您能加入長輩會的義工行列！

很多老年人對「高科技」的新玩意充滿了「既想知道，又不敢隨便碰」的矛盾心理。他們想學又不知從何學起。若您加入社區義工的隊伍，在耳濡目染、實際接觸下保證您很快就可以進入狀況，加上多學多練，體會做個「時尚達人」的快樂日子就可期盼且離您不遠了。

### 5.破除「將錢存入土地銀行」的陳舊觀念

記得有人說「很多老人省吃儉用活到八、九十歲還沒坐過頭等艙，看開一些吧！您的子女很快就會幫您去坐那頭等艙」。老年人要轉變陳舊觀念，剩下的生活愈是短暫，愈要過的美滿，該花的時候就要花，臨老多善待自己吧！

愛使生命與世界充滿更多的意義，感恩來自於愛，也是愛心的自然表現。當您心中滿懷感恩之情，您就樂意將歡樂散播給別人，也更樂意伸出您的援手慷慨解囊給予他人適時的幫助。美國社會的助人、愛人慈善工作做得頂呱呱，很慚愧我們已移美定居多時，但是這一門功課似乎交了白卷或還是不及格！希望在走完人生的旅程時，不要有遺憾「人在天堂，錢在土地銀行」！樂善好施，助人為樂！真值得大家深省並共勉之。

## 6. 「道聽不塗說」

俗語說人多嘴雜，相信這在「長輩會」已不是新鮮事了。流言傳來傳去，哪些是真的？哪些又是假的？有些的確是有其根據，但有些是以訛傳訛，不但不實，也阻礙了長輩會的會務成長，更甚而人身攻擊造成無可彌補的傷害。「長輩會」數十年來經過歷任會長、理監事、各義工的辛勞付出，至今已有相當的體制。傳言「長輩會」的存款曾挪至某私人帳戶下或傳言存款僅在少數人的掌控中，這都全屬無稽之談。更何況長輩會的帳目每年除了經由「常務監事」的例行審核外，最後還需呈送張祿生會計師複審並按期申報。

有鑑於此，我要在此特別強調「道聽不塗說」的重要性。往後只要您有任何質疑或聽到任何不確定的傳聞，不管是會務、選務甚至財務，都歡迎您寫信給當任的會長以提交理監事會議處理，相信您將得到正確的回覆。

## 7. 同舟共濟，永續經營另一個三十年

長輩會的會員除了可以收到免費的月刊外，一年四次固定大會的豐盛午餐盒、重陽節賀禮、會員名錄、長輩生活智慧專輯和三不五時的伴手禮。這些琳瑯滿目的禮品至少約值五十元，若幸運的話再領個獎品回家可真是太豐富了。除此之外您還以可參加太極拳、登山隊、卡拉OK和一日遊等的各項活動。

您是否知道長輩會的唯一固定收入就是會員每年二十元的會費，但是它已持續了多少年而未曾調整過？三十年前的物價是很難去記得，但是十年間物價的波動似乎仍記憶猶新，讓我們一起來回首幾個有趣的實例：

| 項目            | 十年前   | 今日    | 漲幅百分數   |
|---------------|-------|-------|---------|
| 金門大橋過橋費       | 3.00  | 6.00  | 100.00% |
| 一加崙汽油         | 1.30  | 2.56  | 96.92%  |
| 迪斯耐樂園一日成人門票   | 41.00 | 72.00 | 75.61%  |
| 糖五磅裝          | 2.13  | 2.90  | 36.15%  |
| 郵資, 1st class | 0.33  | 0.44  | 33.33%  |
| 麥當勞 Big Mac   | 2.50  | 2.99  | 19.60%  |



長輩會會員的類別與年齡分析表也是個必需正視的嚴肅問題。以下是2011年1月底的統計資料：

| 年齡分析       | 北區  |       | 南區  |       | 總計  |       |
|------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
|            | 人數  | %     | 人數  | %     | 人數  | %     |
| 85歲 以上     | 28  | 14.9% | 53  | 14.7% | 81  | 14.8% |
| 80 - 85歲之間 | 25  | 13.3% | 73  | 20.3% | 98  | 17.9% |
| 75 - 80歲之間 | 33  | 17.6% | 66  | 18.3% | 99  | 18.1% |
| 70 - 75歲之間 | 41  | 21.8% | 65  | 18.1% | 106 | 19.3% |
| 70歲 以下     | 61  | 32.4% | 103 | 28.6% | 164 | 29.9% |
| 合計         | 188 | 34.3% | 360 | 65.7% | 548 |       |

| 會員類別 | 人數  | %     | 人數  | %     | 人數  | %     |
|------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|
| 榮譽會員 | 28  | 14.9% | 53  | 14.7% | 81  | 14.8% |
| 永久會員 | 60  | 31.9% | 111 | 30.8% | 171 | 31.2% |
| 普通會員 | 100 | 53.2% | 196 | 54.4% | 296 | 54.0% |
| 合計   | 188 | 34.3% | 360 | 65.7% | 548 |       |

依照目前的章程年滿85歲是榮譽會員得免繳會費。會員繳納會費的十倍金額者可變更為永久會員。由於會員的珍惜、愛護，長輩會的成長是有目共睹，也因此超過半數的永久會員加入長輩會已長達十年之久。換言之，永久會員在加入長輩會達十年之久後就轉型為另類的榮譽會員是無需繳納會費的。

統計資料顯示，長輩會已進入快速「高齡化」的階段，預計五年之後榮譽會員將約占32.7%。這也意味著五年之後剩下僅約1/3的會員每年仍需繳納會費。本人已將上述的分析資料在2010年底的理監事年終會議中提出，建議即時考慮會費的適度調整或加收參加大會者的午餐費並對永久會員的存在性做從長計議的考量。這是一個刻不容緩的議題，希望愛護長輩會的會友們集思廣益、同舟共濟，您的建議將幫助理監事及幹部們做出最明智的抉擇。

長輩會過去三十年的辛苦經營是值得敬佩和感激，將來的延續經營是我們不可忽視的課題。每年的會費收入應該要能抵消四次大會的一般開支。除此之外也要積極籌募才能夠舉辦其他各項活動來造福鄉親。「長輩會」的茁壯是有賴於組織裏的每一位成員用心的澆灌、呵護、扶持來共同營造。讓我們為下一個三十年一起來打拚吧！

# 臺灣長輩會歷屆會長



第一任會長 陳錦川



第二任會長 劉建源



第三、四任會長 許基隆



第五、六任會長 黃冬月



第七任會長 李有約



第八任會長 洪水塗



第九任會長 邱文同



第十任會長 張清波



第十一任會長 徐黃富



第十二任會長 高金烏



第十三任會長 張村樑



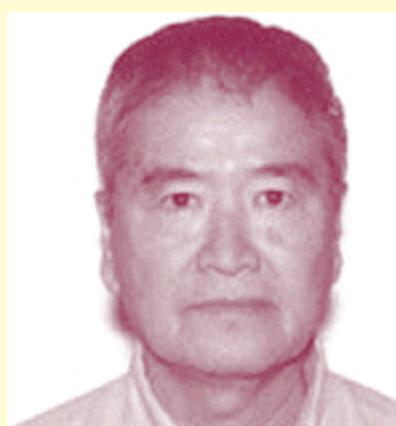
第十四、十六任會長鄭志道



第十五任會長 李華林



第十七任會長 李殿雄



第十八任會長 江秋本



第十九任會長 藍文華



第二十任會長 鄭志道



第二十一任會長 陳秋月



第二十二任會長 李明珠

# 臺灣長輩會歷屆會長



# 固定大會活動





# 與會來賓





# 同相聚 共歡樂





# 溫馨的畫面 愉悅的笑容





# 長輩會歷年來百歲人瑞



吳郭碧女士2002年正月仙逝享年103歲

## 吳郭碧女士

生前未上過學校，但自小聰慧，學習能力強且好學，雖未受教育卻能念經。長壽秘訣：知足、謹守規則能節制做事並要有原則。



李淡水先生2/20/10仙逝，享年104歲

## 李淡水先生

自稱超級老人，生前樂善好施，喜愛攝影，一生快樂無所求。101歲獲美國總統第一夫人 Laura Bush 頒贈祝賀狀。



朱黃歲月女士2/10/11仙逝，享年106歲

## 朱黃歲月女士

端莊賢淑，注重儀表，合群易與人相處。生前不忌口，食慾好，喜愛梅子醬。



# 耄耋長輩



現齡102歲百歲人瑞陳李錦女士

## 陳李錦女士

生性樂觀開朗，事事看開，不與人計較，且樂於助人。和藹可親，笑口常開，喜愛卡拉ok，每週二必出席且高歌一曲，是我們喜愛的老阿嬤。



九十歲以上高齡的阿嬤



九十歲以上高齡的阿公



慶祝結婚七十週年紀念

白金婚



范金墩 / 范秀員夫婦



周俊南 / 林寶敏夫婦



盧萬定 / 盧謝慧英夫婦

# 慶祝結婚六十週年紀念

## 鑽石婚



陳長庚 / 陳王靜寶夫婦



劉欽培 / 劉謝彩鸞夫婦



廖鐘毓 / 廖陳美完夫婦



徐福輝 / 張淑靜夫婦



翁錦龍 / 翁蔡娟娟夫婦



張開興 / 張施媯媯夫婦



# 聚餐



共

享

美

食





# T R 旅 A 遊 E L



《照片集錦》



# 參加社區活動





# 定期活動





# 舞 蹈 表 演





# 理 監 事 選 舉



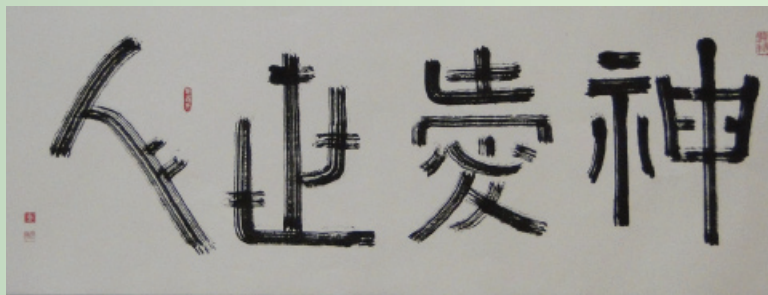


# 書法 ● 手工藝



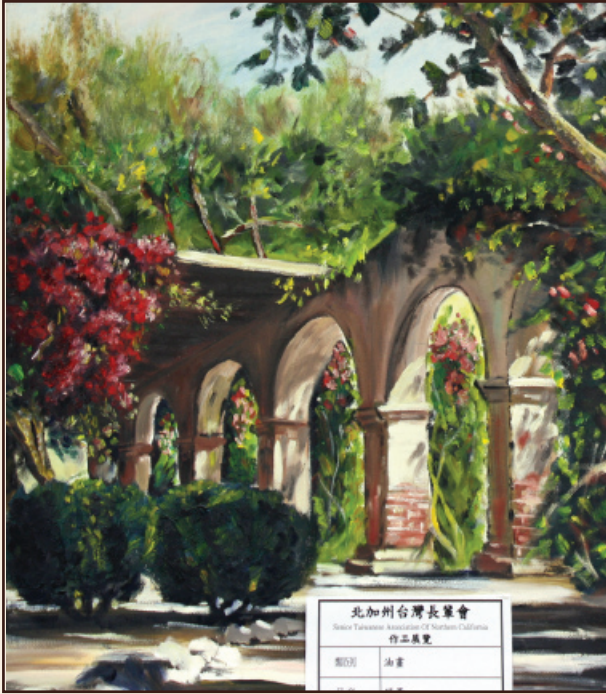


# 2011會員作品





# 2 0 1 1 會員作品





# 2011會員作品



|                                                  |                     |
|--------------------------------------------------|---------------------|
| 北加州台灣長輩會                                         |                     |
| North California Association of Elders/Ancestors |                     |
| 類別                                               | 雜項織品                |
| 品名                                               | 毛織、毛毯、綉字、毛線套<br>共一組 |
| 參展者                                              | 李明珠                 |





# 2 0 1 1 會 員 作 品





# 2011會員作品



# 編後語

曾華容

欣逢長輩會創會30週年，為慶賀和紀念這個難逢又意義非凡的佳節，特出版30週年紀念特刊誌慶。經過一年來的徵文、邀稿、催稿、審稿、編排、付印，有些篇章，尊重作者，保持其原文原字，現在它終於出版了。

感謝社區僑團及知名人士的致贈賀詞，也謝謝各位作者在百忙中抽空為文，把30年來長輩會的成長過程及心聲訴諸於文，有內心感觸，也有期許，處處真情流露，內容涵蓋廣闊，是一本值得回味的特刊。

本特刊能順利出版，全賴大家一起努力的成果。感謝陳秋月、李明珠、王伯松、陳碧雲、陳桂蘭等編輯委員的熱心付出，也謝謝多數作者們使用電腦寄送稿件，讓編輯委員省時又省力。更感謝高玉麗及莊麗華在百忙中為我們代打幾篇手稿，使初稿依期完成，也謝謝莊靜娜及其他會員提供的照片，使本特刊生色不少。

最後特別要感謝我們的名譽會長陳文雄博士的大力鼎助，捐贈所有特刊的費用。這本30週年刊物才能面世，呈現到各位會員眼前。贊助之情，銘感五內。

我們期待更多熱心的人士來參與，有錢出錢，有力出力，讓長輩會的薪火相傳，一代承傳一代，繼續發光、發熱，把它發揚光大，邁向更璀璨蓬勃的另一個三十年！

敬祝大家

新春快樂 〈龍〉年身康體健

北加州臺灣長輩會成立三十週年特刊

出版者：北加州臺灣長輩會

名譽會長：陳文雄博士

會長：李明珠

主編：曾華容

編輯委員：陳秋月、李明珠、王伯松、  
陳碧雲、陳桂蘭、曾華容。

美編：曾華容、丁秀華

排版印刷：快答廣告印刷公司 **QuickData**

2228 Ringwood Ave. San Jose CA 95131

Tel: 408-944-0999

◎ 本書版權為北加州臺灣長輩會所有，不得翻印。



# 北加州臺灣長輩會2011-2012會務人員

名譽會長： 陳文雄  
會 長： 李明珠  
秘 書： 曾華容  
財 務： 林美華

理 監 事： 王英英、 林隆村、 黃美星、 陳登輝、 張楊鸞鳳  
游基旺、 巫重慶、 吳寶秀、 莊麗華、 曾華容  
簡玉里、 鄭富美、 羅柯幸

顧 問： 王伯松、 江秋本、 李華林、 李錦山、 翁嘉盛  
陳秋月、 陳麗都、 陳碧雲、 陳德輝、 陳柳江  
張信行、 張祿生、 鄭志道、 藍文華、 蘇新傳

活 動 組： 太 極 拳： 蘇明時  
登 山 組： 陳桂蘭  
卡 拉 O K： 王伯松、 何秀滿

固 定 義 工： 何秀滿、 許玉雯、 陳雪香、 張麗真、 林浚滄  
陳桂蘭、 陳娟惠、 趙 南、 莊艷子、 郭秉松  
陳森田、 蔡紀東、 施英琴、 趙 春

(以姓氏筆劃排列)





# 攜手共一生

讓長輩會成為所有會員的大家庭，大家一起共創未來。



© 本書版權為北加州臺灣長輩會所有，不得翻印。