

## 院長的話 Messages from President 【】

休士頓地區受寒流侵襲，休士頓北邊的幾個縣份最低溫降到冰點以下，公共衛生單位用三個 P 來提醒民眾這波寒流讓北德州的大城市清晨低溫都降到華氏 32 度以下，在這樣的溫度下人和家庭寵物都可能凍死或凍病。現在只是寒冷季節的開頭，接下來一直到 2 月底都可能會有冷到結冰的天氣，公共衛生單位用三個 P 來提醒民眾注意：1) 第一是 People 人：家裡如果太冷要開暖氣，外出時穿上保暖的衣服，戴上帽子、圍巾、手套也都能幫助保暖禦寒，還有戴上口罩也可以保暖防範冷空氣造成的感冒。2) 第二是 Pets (寵物)：天氣太冷時要讓寵物貓狗等進到家裡。3) 第三是 Plants (植物)：如果是盆栽的植物，傍晚前把它們移到室內，或用毛巾覆蓋。

上星期一是國定假日 Martin Luther King Jr. Day 沒有開課，氣溫開始下降在很多地區可以看到小小雪花。星期二急速通知學員老師不要出門。星期三陽光高照卻是寒風刺骨大家卻都來上課，氣象局提醒今冬的氣溫應該會比平均值稍暖一些，但他也提醒民眾不可掉以輕心，因為個別的寒流也可能會帶來極冷的空氣，降雪與路面結冰的情況還是可能出現，各種應付寒冬氣候的物品還是要準備周全。

學院推展「終身學習」是要讓我們嘗試和養成學習新的東西，它會帶給你好處增進您記憶的最重要方法。來學院上課，去學新的語言（日文，英文，西班牙文），學如何使用手機，參加合唱團，也可以對自己的健康多一分關注來請教醫生的健康諮詢，原點療法，太極拳，活動筋骨的舞蹈課，室外的運動接觸大自然打高爾夫球。居家生活對植物的熱愛園藝，插花，手工藝，繪畫使我們的生活更美化，我們還有學習鋼琴和橫笛，還有不缺一的橋牌和麻將。更重要的是，漫談「科學與人生」在這多元的文化及社會變遷當中使你成為現代人一點都不為過。以上這些課程課程，希望你會喜歡它讓你遠離老人癡呆癱(大腦一樣可以學新的東西，為了維持這種能力，你必須每天都投入學習「全心投入」(engagement) 為基礎，可分為兩種：第一種是接受型的投入 (receptive engagement)，你被動的、悠閒的學一些東西，刺激那些你已經熟悉的知識區域，這種方式已證明可以增進老年人的記憶。第二種方法是「製作型的投入」(productive engagement)，這種方法有助於記憶的大躍進。你主動而且積極去嘗試一個新的想法，最好的方法是去找你平常不同意他的看法、常跟他爭辯的人。「製作型的投入」牽涉到一些不一樣的體驗，包括你的假設被挑戰了（發現原來不是這樣），你的看法拓展了，你的偏見被質疑了，你的好奇心被挑起了。這種是最能夠使你記憶不衰退的方法）。

## 休士頓台灣松年學院 2024 年春季學期週報 2024 Spring Semester Weekly Bulletin of the Houston Taiwan Institute for Senior Citizens No.02 (01/22/2024)



德州政府立案非營利教育機構，捐款可獲減稅。  
迄今尚未獲得聯邦經費補助，祈盼您的支持！

NON-PROFIT ORGANIZATION

5855 Sovereign Dr. Suite G, Houston, Texas 77036

Phone (713)272-8989 / Fax: (713)272-8112

www.htisc.org, email: [htis@htisc.org](mailto:htis@htisc.org)

董事長：陳美芬

Board Director:

Mei-FenChen

院長：許勝弘

President:

Samuel S. Hsu

Monday, Tuesday, Wednesday, Thursday 9:00a.m. - 4:40p.m.

### 宗旨

追求豐盛的生命，全人的健康生活

活到老、學到老

### Mission Statement

Providing with Abundance in Life  
Long Learning.

Health and Wellness of the Spirit,

## 社區消息：歡迎參加\*

- 1) 亞悅室內樂比賽為推廣亞洲音樂之音樂比賽，即日起早鳥報名，內容請洽 <https://triooriens.org/competition>

## 【Institute News 學院消息】

1)2024年是生肖龍年。祝大家新年快樂!「童心未泯身心健，龍騰虎躍學習樂」達成終身學習的目標。

2)上星期因為天氣急速轉涼下雪結冰，還好休士頓陽光普照，沒有產生多大的損失(星期一國定假日Martin Luther King Jr. Day，星期二因天寒地凍沒有人來上課。星期三恢復正常上課。

3)學院成立TCML-HTISC「臺灣華語文中心」是隸屬於HTISC院長之下的一個方案(課程)。有聘請兩位行政人員:主任黃燦琴，經理李先蓉及多位合格教師:吳怡萱老師。(在地的美國成年人18歲以上想學華文者我們都竭誠的歡迎。TCML現在開始招生，向社區廣告展示2/10(六)10:00-4:00pm在文化中心新春活動會上發文宣。2/24(上元節)Sat.2:30pm舉行TCML開學典禮和揭牌儀式。上課時間定為每星期六下午2-5時(詳細請見院長的話及註冊單)

4)春季學期開學我們歡迎您來參加我們終身學習行列，尚未辦理註冊的同學。請儘快並邀請你的親朋好友一起來加入松年終身學習的行列。

5)謝謝義工張鵬萬先生在本學院幫忙院務及教學服務，衷心地祝福他休假有一個快樂的旅程。西班牙語初級班及院務將轉交給Ms. Clory Sarabia負責。

6)本週氣溫下降，請各位注意多添加衣服，出門開車小心。戴口罩可以預防感冒咳嗽及增加保暖。假如有身體不適，要注意趕緊就醫。

7)學院的課程依續進行，謝謝老師們的熱心及奉獻的心志。

8)\*\*\*請注意!使用廁所的時候請不要把擦手紙丟到馬桶裡面，以免阻塞。(上星期廁所阻塞不通，院長清理修復的時候發現擦手紙阻塞嚴重)。

9)恭喜!學員陳清芳受聘為休士頓恩惠臺灣基督長老教會牧師。

10)高爾夫教練錢武彥及舞蹈課老師王麗純已經回到休士頓。

11)義工Clory Sarabia因社區水管爆裂淹沒，市政府正在維修當中，希望儘早恢復正常生活。

## 【\*Donation Column 為學院愛心捐款專欄】

捐款抬頭: HTISC 學院是教育非營利機構 501C3，可以免稅。假如您有特別的感恩(生日，結婚紀念日，病癒，旅遊平安，遷居，脫離危險，家中添孫兒等等)。出於感謝的心來支持學院的經營嘉惠長輩終身學習的行列，謝謝您的愛心及功德永續長存。捐款抬頭: HTISC 以下捐款\*為學院:，。

## 【January Birthday 1月壽星】

願他們如鷹展翅飛翔、走不厭、行不倦、永保健康平安。人生道路幸福快樂蒙上主祝福。祝生日快樂。1/1 莊承業，石曾雪香。

1/5 蘇方惠珍。1/7 詹麗榮。1/9 魏月英。1/10 謝兩參，王鶴穎。

1/13 王淑華。1/15 鄭祖國，許碁甸。1/17 施國政。1/20 張達人。

1/21-黃浩英。1/23 陳筱由。1/27 林翠梅。1/28 劉美珠。1/30 劉憲金(假若您的名子不在上面請通知辦公室更正)

## 【Live Care and Concern 生活·關懷】

1)在 covid-19 後期奧密克戎 BA.2 變異感染，凡進入學院請自動測量體溫，戴口罩，洗手及保持距離等規定。提醒各位謝謝大家合作!

2)請為松年家人的身體健康代禱關心，早日康復!黃逢春，羅簡月省，陳祇盛。

3)松年學院入學年齡降低為 50 歲，希望這「終身學習」能提前，鼓勵一些閒置在家庭或提早退休的人士，能加入松年「終身學習」的行列。

A)請認同松年學院「活到老，學到老」的社會人士。報名加入這學習的行列。B)將你在松年所學習的分享給你的親朋好友，介紹他們來加入。使我們的身心靈都獲得健康。

4)願上帝掌權眷顧世界的和平。請為烏克蘭，中東和平和為臺灣 2024 年國會議長的選舉禱告，使臺灣能國泰民安。

5)懇求上主眷顧每一位松年家人平安健康，在新的年度提供新的服務 TCML 為社區人士學習「華語文」及了解臺灣的文化和價值。

## 【慰詩】

上星期六(01/20/2024)下午 3 時本院前學員蘇大森長老(學員李和美夫婿)告別禮拜在 Memorial Oaks Funeral Home & Cemetery (13001 Katy Fwy, Houston, TX 77079)舉行，本學院以慰詩敬悼。「寵蘇大森長老安息主懷」:寵蒙福樂壽稱幸，蘇父行儀眾稱羨，大智大勇睿智行，森羅萬象主隆恩，長往遠引神寶座，老成歷練信仰堅，安身立命跟隨主，息勞歸天他日會。安慰遺族。