

院長的話 Messages from President

我們常說習慣成自然，習慣是一種慣性的養成有好，有壞。想要改變一個人的習慣不是那麼容易的，俗話說「是牛牽到北京還是牛」，又有說「江山易改，本性難移」。這俗語不一定正確，習慣是可以改變的，只要你有心去做，沒有什麼事情是不能改變，而這一切都取決於你的選擇和承諾。

來到美國之後，為順應本地的習俗有一些壞習慣需要修正，經常會遇到的壞習慣如下：

1) 「遲到」：遲到有意許多的藉口，我們是否會考慮到別人對您負面的感受，並給自己更多的時間(使徒保羅說各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事)。遲到是一種自私的行為，好像是在說：「我的時間比你的更重要。」給自己預留 10-15 分鐘的時間，這樣逐漸地你就會按時出現。最好是早點到，給自己留點時間，這比倉促感到或遲到要好得多，另一方面養成守時的習慣。

2) 「說閒話」：你是在製造問題還是在提供解決方案(所羅門王的忠告：乖僻人播散分爭，傳舌的離間密友。說閒話或者是說八卦，它是人們很容易陷入的一個陷阱，說閒話的人大部分是以自己的觀點去論斷一件事情，有時候加油添醋。養成不說閒話不東家長西家短就不會製造問題。假如聽到不同版本的兩件事，如果兩者都不是，那麼就不要聽，因為你的生活中不需要八卦。不要參與進去，並友好地告訴他人，你並不需要知道那些。說真的那些喜歡說閒話的人，大部分對生活沒有目標，假如願意多做一些社會公益的事，生活就會更加充實。

3) 「不拖延」：下決心的約定，拖延是一種可怕的壞習慣，它會讓我們暫緩與停止我們計劃要做的事情，因為我們變得懶惰了，拖延與勤奮完全相反。在美國的生活養成「預約」的習慣，對自己的預約可以使生活的步伐正確，讓主辦單位可以提供適當的服務。無論如何讓我們的生活更有規律，又可以調整生活脈動。

4) 「髒話和說謊」：髒話可以馬上聽出來，說謊是隱形看不見的壞習慣。俗語說，「心壞無人知，嘴壞眾週知」。我們的生活中有的人因有宗教的約束力或道德循規蹈矩，口不出惡言。但是也有人會自以為是的生活習慣去調整或遏止 F 的話。我們要盡我們所能地修正一些壞習慣，不說謊是以誠實的心面對事實使人與人之間容易相處，避開奸詐惡毒讓生活更美麗。

這不是道德的勸說，它是一而再再而三的在我們週遭所發生的事情，希望我們大家能夠面對之，有則改之，無則加勉。

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 No10 (03/18/2024)



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

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) 2024 教育展本週六 3/23 下午 1:30-4:30 在文化中心 CCC 舉行本學院有參加展出。徵求義工幫忙。
- 2) 3/28(四)10:30am 恩惠基督長老教會莊吉川醫師「健康之道聖經怎麼說？」會後共進午餐。
- 3) 3/31(日)10:00am 恩惠基督長老教會復活節禮拜。也有小孩復活節蛋的活動，歡迎參加。

【Institute News 學院消息】

- 1) 西班牙文老師 Prof. Dr. Janett Hillar 智利人從萊斯大學退休，每星期二早上 9:30-11:00 來教我們西班牙文，希望初級及中級班學西班牙文的同學一起來學習。
- 2) 星期一上午 10:30-12:00 合唱團詹硯文老師已經從台灣回來希望愛好唱歌者請大家踴躍參加。
- 3) 上週3/13高爾夫球教練錢武彥，李茂恭，許勝弘帶領高爾夫球課員到高爾夫球場上場打球。從學員們實際的親身體驗打高爾夫球的禮儀，規則，揮桿的技巧等盡興的打完9洞和18洞。
- 4) 上週5/14 特別健康講座主講人: 李懋恭博士 Dr. Mark Lee特別的演講介紹中醫的概念以及背部的酸痛治療，提供現代人的健康。
- 5) ***本星期四3/21中午12:10-特別邀請陳雅菁女士來介紹AI的概念，歡迎大家踴躍參加。
- 6) ***本週五3/22下午2:00-3:30特別邀請我們的學員湯子峰（前陝西服裝工程學院 服裝研究所所長）演講。會後有點心招待。請辦公室713-272-8989辦公室報名。
- 7) 謝謝大家的合作，為了教室的整潔，請在上下課後將桌椅歸位。

【*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*「」。

***為休士頓臺灣松年學院的發展計畫: \$20,000.00 陳玲容

【March Birthday 3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。 3/5 柯懿琴、張錦屏。3/8 李順連。3/9 張添鉢、李吳瓊文。3/11 吳宏傑。3/12 王張玉雲。3/15 張麗姬、蔡淑華、許聖瑛。。。3/16 趙偉宏。3/20 楊詹純。3/21 李慧玲、隋元藍。3/23 林定金。3/24 林得勝。3/28 張洋紫。3/31 Mandy Zhang (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】

(敬請代禱關心)

- 1) 學員李秋子家中漏水淹沒正在整理希望趕快恢復正常
- 2) 李順連老師目前是在復健中心復健。Windsor Quail Valley Post-Acute Health Care. 3460 Hampton Drive, Missouri City, TX77459 Room405

【Friday Special Lecture for Dressing】

時間: 本周星期五 3/22 下午 2:00-3:30(歡迎報名參加會務備有點心招待)

地點: 松年學院禮堂

講員: 湯子峰教授(前陝西服裝工程學院 服裝研究所所長)

俗語說 神要金裝人要服裝，【三分人才，七分打扮】，人的外表三分是靠天生的長相，七分是靠適當的裝扮。提醒人要注意穿著打扮，更能增添個人的魅力。人們在職場工作，無論是在私人公司或公家機關，通常都要遵守服裝規定（dress code），不符合此規定的員工甚至會被禁止進入工作地點。那麼，為什麼服裝規定如此重要，人們應該重視呢 陝西服裝工程學院 服裝研究所所長湯子峰教授是我國著名服裝大師，請您來聽聽他的看法。

【Institute Chior 學院合唱團】

Date: Every Monday 10:30-12:00noon

唱歌是健康的要素之一參加合唱團是一項非常有益於健康的活動，可以幫助參加者在音樂、藝術和人際交往方面發展自己的潛能。根據 2009 年 Chorus America 的 Chorus Impact Study 約有 4,260 萬美國人定期參與合唱團，絕對有以下好處：1.身體的健康，發掘藝術及個人卓越潛能及表演技巧。2.唱歌促進個人成就感，更好的情緒表達及管理。3.增加社交互動，培養團體意識。4. 透過表演建立自信，提升自我價值和建立自信心。5 提升合唱團的競爭力。為何選擇參加「松年學院合唱團」?藉由歌唱讓社區知道我們是一群快樂終身學習的人。

【AquaChill 學院冷熱飲水機】

學院提供學員飲水機一在在廚房請各自帶自己的馬克杯。或瓶子使用。使用熱水的時候請注意安全。謝謝大家合作。