

院長的話 Messages from President

今年過生日忽然間有一種莫名的感覺，常言年齡只是一個代號，自己感覺到已經進入老邁之年。我不想變老，也從不服老，也不接受老。以色列人在曠野漂泊 40 年後進入迦南地，只有兩位英雄約書亞與迦勒進入應許之地。當迦勒 85 歲的時候他說，我還是強壯，像摩西打發我去的那一天一樣，無論是爭戰，是出入，我的力量那時如何，現在還是如何。(亞 14:11) 我相信我也像迦勒一樣，我還是很年輕健康。

人會漸漸變「老」這件事是事實，但是變老是一瞬間不可避免的事，當你警覺到老的時候，會有一些現象，身體上的訊號，告訴你，你老了。譬如我的食量減少，日常生活及思維也會有些改變，容易疲憊體力不支，記憶力減退，容易生氣，對自己沒有信心。生理的退化和慢性病的出現帶來生活上許許多多的挫折(註)。同時心理上的挫折也漸漸增加面對親朋好友的生死離別的越來越頻繁。面對這些現象，你會覺得沮喪、懊惱。

松年學院的「終身學習」目的是要使我們的身心靈獲得健康，與古希臘哲學家推崇人們學習音樂和體育運動鍛鍊身體，音樂陶冶心靈使身心得以和諧發展，生活品質就能提昇達到身心健康是一樣的。「健康」是我們今天每一個人所嚮往的，面對「老」與「健康」的理解不相衝突，可以透過觀察，閱讀，尤其現在資訊很多，取得很容易，但每個人的狀況不一樣，最重要的還是自己的體驗。

我們都是一群從各行各業的精英退休後，認為我們還有能力來貢獻給這個社會，同時我們也藉著終身學習的態度來印證使我們的生活更加豐富充滿樂趣。俗語說家有一老是一寶，「老當益壯」是可以不斷地學習，有健康的體魄，不僅自己受益同時也可以參與和付出，為社群做一些平凡的事，會愈做愈開心。「老」也是可以用心態決定一切，正如你可以決定每一天過的快樂或者是厭煩愁眉苦臉，自己倒楣，不想去改變它，去迎接它，你的心情決定你的處境要過得快樂或相當辛苦。

一般人進入老邁之年對自己沒有自信，變成「老人」後需要真正的被了解、關心和陪伴，有人聽他們說話，有人嘘寒問暖，尤其是不方便走出家門的老人。傾聽長輩細說遙遠的故事，分享長輩過往的輝煌事蹟，分擔現在的病痛、憂傷，帶給他們歡樂和希望。我們雖然是一群退休的人我們松年人有「終身學習」，使我們的心態和思維是陽光的是正面的，松年學院家人與一般「老人」最不相同的地方就是終身學習，肯付出，肯為別人犧牲，關心和支需要幫助的人，自己就會感覺永遠年輕精力充沛。

註：「老人」常見之慢性病:糖尿病 糖尿病是一種慢性的代謝異常疾病，常見有兩種類型，分別為第一型(胰島素依賴型)糖尿病、第二型(非胰島素依賴型)糖尿病。高血壓，心血管疾病，慢性阻塞性肺病，骨質疏鬆，腦中風等等。注意有哪些適合的健康營養食物? 學院有醫學講座和諮詢可以幫助你獲得健康(每星期一上午 9 點半到 10 點半)。

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 No13 (04/08/2024)



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: htisc@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) 4/29 世華美南分會舉辦第 29 屆中文演講比賽在繳交中心。
- 2) 5/4(六)10:00-3:00pm 學院參加佛光山中美寺母親節展覽推薦學院終身學習及 TCML 課程，希望大家參與。
- 3) 5/5(日)4:00-5:30 pm 「福爾摩沙馬戲團 FOCA」在僑教中心演出

【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 9:30-10:30am 醫學資訊李元平醫師。 10:30-12:00 合唱團詹硯文老師，13:00-14:00 手機使用王瑞生老師。14:10-15:30 繪畫課王聖惠老師。請大家踴躍參加。
- 3) 謝謝大家的合作，為了教室的整潔，請在上下課後將桌椅歸。
- 4) 歡迎學員從臺灣回來:林翠梅。周理玲。
- 5) 歡迎大家多多學習，我們有很多不一樣的課程:參觀我們的學院簡介單張，學習多您會感覺到生命的充實很快樂。
- 6) 星期六5月4號10:00-3:00pm 在佛光山中美寺母親節園遊會，學院有一個攤位介紹松年學院的終身學習和推廣華語文教學，徵求義工參與。9:30-12:30pm 12:30-3:30pm 兩班人員，以及樂意幫忙煮紅豆湯及綠豆湯人員(材料張老師提供5/4日8:30am 帶來學院裝進盒子提供義賣)。
- 7) 本週三4/10 下午3:00/3:10 pm高爾夫球課的學員第3次在Sharpstown Park Golf Course正式上場練習，由錢教練及許院長帶領指導。

【*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 Kimo。Hello。了。哦。後來我了。好, 謝謝。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*

【April Birthday 4 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。 4/1 許勝弘, 林雲天。

4/2 蘇芳盤。4/3 黃惠美, 黃千惠。4/4 黃詩婷。4/6 張淑貞。4/7 陳秀峰。4/8 郭美枝。4/12 張世英。4/15 吳麗娟。4/20 曾美娥。4/25 陳林玲玉。4/26 侯景武, 周先媛。4/27 林俊仁。4/28 許紫芬。4/29 王敦正, 陳玉兒, 彭明政。(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) 李順連老師目前是在復健中心復健。Windsor Quqil Valley Post-Acute Health Care. 3460 Hampton Drive, Missouri City, TX77459 Room405
- 2) 歡迎本學期新學員: 趙麗珍, 何景賢, 陳瓊瑋, 黃千惠, 彭明政, 游美珠, 李懋恭。

【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。