

院長的話 Messages from President

來松年學院參加終身學習你會獲得的好處。

1) 「好的學習環境」有一個舒適整潔的學習環境: 學會在家「惜物愛物」打造整潔清爽的居家環境，為了讓自己生活得更舒適，每天都過得輕鬆自在，最需要的便是整理和使用，光是看起來乾淨整潔，收納得井然有序，對物品的執著心，在家愛惜物品的習慣也應該帶到學校來共同維護一個整潔和舒適的環境。

2) 「機會」: 我們選擇終身學習就在今天，人生有許多的選擇，當機會來臨時，你是把握還是錯過，有時候我們以為自己沒有選擇，只是僵在原地也是一種選擇。沒有人有責任一定要給你機會，除非你自己努力去爭取，換句話來說，機會是爭取來的，而不是等待來的。擇善而行，機會不再等待，對他人有好處的事讓我現在去，就去做否則你會後悔。西洋哲人說機會的頭髮是長在額前，當機會來臨的時候，你是選擇去抓住機會，爭取機會還是順其自然的讓它從你的面前消失。比起機會更重要的是你願意採取的行動或是你選擇下一次？首先我們必須要自己做好準備，如果你沒有做好準備，即使有機會，也不是你的。

3) 「心」: 聖經是指大腦或魂（心智）原文是靈（spirit）至於情緒與健康的關係，一般常識認為心情或心理會影響生理，心態快樂與達觀，是健康長壽最主要原因。所羅門王也曾表示：「喜樂的心乃是良藥……。」，就指出「喜樂」對人類的健康會帶來正面影響，快樂的腦會帶給人健康的身體；相對的，「……憂傷的靈使骨枯乾。」骨頭內的骨髓，是造血的組織，也代表了生命。過度或長期的壓力將導致情感疼痛、心靈（腦）憂傷，生命便枯萎。喜樂是治病的根源有關「快樂情緒能治好疾病」。

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 No16 (04/29/2024)



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-Fen Chen

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 屆中文演講比賽在僑教中心。
- 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，購票。請向林翠梅 713-825-5998 洽詢。

【Institute News 學院消息】

- 1) 這學期的音樂學習成果展日期訂在 5/9 星期四上午 11 時我們敬備簡單的餐點，歡迎來參加必須事先向陳秋喜報名謝謝合作。
- 2) 春季學期結業典禮日期定在 5 月 16 號(星期四)上午 10:30 舉行我們希望各班級的學習成果展，能夠在結業典禮時展出。
- 3) 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(材料張淑貞老師提供 5/4(六)9:00am 前帶到中美寺 12550 Jebbia Ln, Stafford, TX77477)。
- 4) 松年學院教您煮綿密紅豆湯(綠豆湯)的方法。
(不會失敗一次完成)，煮出完美紅豆湯並不難，關鍵在於紅豆需要先浸泡一晚，或加水冷凍 3 小時以上，此外，煮紅豆湯時要等到豆子軟爛再加糖，避免糊化煮不爛，如此一來，香甜味美的紅豆湯便大功告成。材料: 紅豆或綠豆。甘草。紅糖。
做法: 紅豆或綠豆洗乾淨後，下鍋炒乾有一點焦味，然後按照比例。紅豆和水的比例是 1 比 6。加入兩三片甘草。煮法:
湯鍋煮法: 大火煮 30 分了。OK 好。煮沸後改小火煮 50 分鐘，加糖後即可上桌。電子鍋煮法: 紅豆和水的比例是 1:4，設定蒸煮 40 分鐘後，開蓋加糖，保溫後燜煮 15 分鐘即可上桌。此外，若是用電鍋，紅豆、內鍋、外鍋的比例是 1:4:2，跳起後燜 30 分鐘，外鍋再加 2 杯水，跳起後燜 20 分鐘加糖後上桌。
紅豆或綠豆煮完後才能加入適量的紅糖攪拌(依照個人的喜好甜度)，就可以出鍋。上桌。

【* 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*

為學院推廣: \$1000.00 許紫芬(生日)

為花蓮玉山神學院地震捐款: \$500.00 許勝弘

【* Donation Column 為學院愛心捐款專欄】

關心臺灣 0403 花蓮地震特別為臺灣地震影響位於花蓮鯉魚潭旁的玉山神學院(臺灣山地人), 受到嚴重的災害。造成教室、道路、宿舍等多處受損嚴重。https://tcnn.org.tw/archives/201936 請大家。為我們的故鄉發生的地震災害來捐獻給玉山神學院(用我們的愛心和實際的行動, 10 元不嫌少, 請發揮我們人飢己飢的精神。)我們希望收集捐款到 5 月底。捐獻支票 check payable to HTISC and noted for Yushan

【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)

【Community News 社區消息】

- 1) 2024 年臺灣傳統週 Song of The Land 福爾摩沙馬戲團
日期: 5 月 5 日星期日 (16: 00-17: 30)
地點: 僑教中心大禮堂
福爾摩沙馬戲團 (FOCA) 成立於 2011 年, 以臺灣美麗寶島的驕傲所命名, 結合傳統文化、街頭文化及劇場藝術, 以創造屬於臺灣多樣化的當代馬戲藝術為宗旨, 媒合各類表演型態, 發展獨具一格的肢體語彙。成員來自各種不同的表演領域, 包括特技、雜耍、街舞、當代舞蹈、武術、戲劇等。截至目前已走訪 23 個國家、77 座城市累積超過 1,200 場演出, FOCA 登上的國際舞台包括知名的法國外亞維農藝術節、英國愛丁堡藝穗節、日本瀨戶內創意馬戲節、澳門國際藝術節、德國德勒斯登 Semper Opernball、美國休斯頓米勒露天劇院演出等。
- 2) 5/18 (六) 10:00-3:00pm 臺灣人活動中心 5885 Point West Dr. Houston, Texas 77036 舉辦 Taiwan Festival Houston 臺灣文化節 歡迎大家前往參觀。