

USA National Anthem

Francis Scott Key (1779 - 1843)

"Oh, say can you see, by the dawn's early light, what so proudly we hailed at the twilight's last gleaming? Whose broad stripes and bright stars, through the perilous fight, o'er the ramparts we watched, were so gallantly streaming? And the rockets' red glare, the bombs bursting in air, Gave proof through the night that our flag was still there O say, does that Star - Spangled Banner yet wave o'er the land of the free and the home of the brave."

休士頓台灣松年學院院歌

Song of HTISC

(S.D.Ackley曲, 許勝弘詞)

4 4
||: 5̣. 1̣ | 3 4 2 3 | 2 1 - 1 7 | 6 1 4 4 | 3 - -
阮 來學習又 分享, 認識 真理疼別人,
3 | 2 2 5 2 | 4 3 - 2 1 | 7 7 1 6 | 5 - -
靈 魂體日日 勇健, 生命 豐盛又快樂。
5. 1 | 3 - 3 - | 3 2 3 4 3 6 | 4 3 2 1 |
互相 支持, 熱心 奮鬥又獻身, 喜樂充滿,
7 6 5 - | 1. 7 2 1 | 1 7 7 - | 2. 4 1 3 2 |
我的 心, 珍惜今日 好機會, 勇敢堅持,
2 1 1 5. 5 | 6 - 5 - | 4 6 3 2 | 1 - 7 - | 1 - - :||
相打拚, 美夢成 真, 美夢、美夢 會 成 真。

Lyrics translation of HTISC official song:

Come here to learning and sharing, Loving friends and learn the Truth. Get better soul and body, Enrich the joyful life. To be enthused, help and devote to life, fulfill with joy in my spirit. Treasure value in moments. Brave and keep up together, Let dream come true, make the dream comes true.

Mission Statement

1. HTISC is a non-profit organization that seeks to attain the wellbeing of senior citizens by providing programs designed to encourage life-long pursuit of knowledge, to nurture hobbies of health-oriented lifestyle, and to ultimately celebrate life filled with abundance and meaningful values.
2. To promote spiritual, mental, and physical wholeness of human beings by instilling a philanthropic attitude for life and cultivating an optimistic view of life conducive for continual education throughout life.

3. Encourage active participation of community service with the spirit of "not to be served, but to serve".

休士頓臺灣松年學院 2026 年春季學週報

Houston Taiwan Institute for Senior Citizens
Spring Semester Weekly Bulletins

0910-031626



(德州政府立案非營利教育機構, 捐款可獲減稅。
迄今未獲得政府經費補助, 祈盼您的支持)

NON-PROFIT ORG 501(c)3

5855 Sovereign Dr. Suite G, Houston, Texas 77036

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

Web: www.htisc.org e-Mail: htisc@htisc.org

Monday to Thursday 9:00a.m.-3:40p.m. Friday 2~3:30p.m. Saturday 2~5p.m.

董事長: 陳美芬 Chair of Board Director: Mei-Fen Chen

院長: 許勝弘 President: Rev. Samuel S. Hsu

【松年學院宗旨 Mission Statement】

- 一、本會為非營利之組織、純以提倡有益於年長的居民認識真理、培養生活情趣、多姿多彩且有豐盛的生命。
- 二、提升個人靈、魂、體的全人健康、促進樂觀進取的人生及學無止境的精神。
- 三、鼓勵「非以役人、乃役於人」來參與社區的服務。

【Institute News 學院消息】

1)上星期(March 9-13, 2026)是春季假期停課 (No Classes)我們都有一個很好的假期。

*2) 3/19 星期四 12:30-13:00pm 「松年藝文」在學院舉行，歌劇歷史與精采選粹 History of Operas by conductor Keith Chambers/ soprano McKenzie Caney 請大家預留時間參加。

3)3/21 星期六 9:00am-5:00pm 學校舉辦 「一日:遊 Chappell Hill , Brenham」敬請參加者自帶飲水及保暖衣服，8:30am 報到。

5)本週三「詩詞與人生——詩詞賞析」衍易老師回台灣，課程將暫停盼望他早日再回到休士頓，與大家續寫詩詞之美。1:30pm-2:30pm 「臺灣俗語」課由許院長來本週上「人之初(生子)」，代理游雲真老師身體不適，祝他早日康復。

4)星期四 (3/5) 11:00-12:00 開始上課歡迎參加，歡迎「手工藝課」新任老師：Nancy Poon & Betty Yeung，希望愛好手工藝的同學趕快在族群裡面報名參加。（欲參加者請帶一條毛巾墊底）。

5)本週四(3/5)1:00pm 王聖惠老師的「壓克力畫」：壓克力畫色彩豐富、容易上手，能活化大腦、提升手眼協調，並帶來放鬆與成就感。歡迎長輩一起來創作、交朋友、享受藝術帶來的喜樂。

6) 我們熱情邀請您來參加星期四 10:00-11:00am 星期四的「原點療法」課程由林勝彥博士主持的節目。這不只是一個放鬆身心的機會，更是一場重新連接自己、彼此關懷的溫馨聚會。在這個課程中，我們將透過簡單而深刻的方式，讓您在繁忙的生活中找到一處平靜的原點。我們相信，這不僅是對自己的一份溫柔照顧，也是一個彼此交流、互相支持的美好時刻。

【* 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***生日奉獻: 為學院:

【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。3/1 張陳秋玉，張祐彰。

3/3 邱建成。 3/5 柯懿琴、 3/9 李吳瓊文。3/11 吳宏傑。 3/15 張麗姬，蔡淑華，許聖瑛。3/16 趙偉宏。 3/20 胥直萍。3/21 李慧玲 3/23 林定金。3/24 林得勝，陳俊光。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)。

【參加原始點: 星期四 10:00-11:00am】

親愛的學員們：為了讓大家在日常生活中更輕鬆地保養身體、維持健康，我們特別開設了「原始點保健課程」。原始點是一種溫和、安全、容易學習的身體調理方式，透過按壓身體特定部位、搭配熱敷與正確生活習慣，能幫助：放鬆緊繃的筋骨·改善肩頸痠痛、腰背不適·提升循環、增強體力·減少身體小毛病、讓生活更輕鬆· 增強自我保健能力，越做越健康

在林勝彥博士的專業指導下，我們將以最簡單、最實用的方式，帶領大家一步一步學會如何照顧自己的身體。只要願意來，每位學員都能學到「自己就能做到的健康方法」，讓生活過得更自在、更有活力。誠摯邀請您一起加入，每週為自己的健康加分，讓我們一起活得更健康、更有精神！

【* Careness 為學院愛心關懷專欄】

1) 謝謝大家關心: 1)Doris 游雲真老師身體欠安 醫師檢驗結果，早期發現淋巴癌。經過第一次化療，現在回家休養希望很快藥到病除。（「什麼是淋巴癌？」淋巴癌是發生在淋巴系統的癌症，淋巴系統是身體免疫系統的一部分。淋巴癌主要分為兩大類：霍奇金氏淋巴瘤（Hodgkin lymphoma）非霍奇金氏淋巴瘤（Non-Hodgkin lymphoma）淋巴癌的治療成功率近年大幅提升，許多類型都能達到長期控制甚至治癒。常見症狀: 無痛性淋巴結腫大（頸部、腋下、鼠蹊）·夜間盜汗·不明原因體重減輕·發燒·疲倦·呼吸喘或胸悶（若胸腔淋巴結腫大）治療方式（依類型與分期而定）:·化療等。醫師會依照淋巴癌的種類、分期、增長速度、病人的整體健康狀況來決定治療方式。）

2)「感冒」最近有在暢行，請大家特別注意以免被感染。進入學院的時候請合作確實量體，假如溫讀 99 度請不要進入學院謝謝你的合作。並通報院長。3) 為外出旅遊平安健康許淑華。陳董事長等。