

Happy Birthday (July 2022)
祝七月壽星福如東海壽比南山

Hsieh Edith 林惠珠
Hsu Patrick 許國衡
Cheng Hsiang Wen 袁翔文
Maw Hsiu Cheng 陳秀正
Chiu Grace 陸培恩
Chen Eleanor 黃鳳韶
Chung Lynn 張燕玲
Wang Amy 洪瑤君
Lee Meiwen 張美文
Fu James 傅悅男
Wang Julie 王立芬
Chen Erping 陳爾平
Chou Yi-Ann 金宜安
Lee Cathy Y 葉永義
Lee Bert 李本良
Liu Dan 劉平遠
Chiu Po W 趙保華
Chu Tin 朱天南
Liang Gina 許惠華
Segovia AnaMaria
Chen Grace 林衡一
Chang Yih 章毅
Gan Lotus 張貴荷
Liu Robert 劉兆佛
Choi May
Yuan Fan 林芬華
Tsai Nancy 林麗芬

康鶴耆英中心委員會公告
GCSC Committee Announcement

我們執行委員接獲董事會將對中心所有課程進行審查的通知，經開會結果決定暫時不加開任何新課。

Our committee was informed by GCSC board that they are conducting an evaluation on our current curriculums, we have decided not to open any new classes at this time.

文章轉載(劉墉)

「前天我岳父在紐約過101歲生日，老先生除了耳朵不太好，還是精神矍鑠，擁有三個iPad、兩個電視。看電視必吃零食，還愛啃鴨翅膀、吃速食泡麵，他每天早上第一個看報紙，看完之後折起來好像沒人動過。他的眼睛不好但是寫很小的字，整整齊齊像印刷品。他不懂英文但是看氣象而且報導給全家，他搽髮霜，熨燙衣服，欣賞漂亮女生……

他說，一不小心就活過了一百歲。

對了，忘記提我岳母，他老人家94了，最近在背琵琶行……」

長壽已經不是什麼稀奇的事了，但是如何活得長壽又快樂，才是最稀奇的事！

我身邊有兩位最注重養生的朋友，每天早起運動，三餐都用心準備健康的食物，不交際、不應酬、不唱歌、不玩樂，每天作息固定而且準時就寢……，遺憾的是：這兩位年紀不過七十的長者都得了失智症，而且變得鬱鬱寡歡，這是怎麼一回事呢？

很多長者只注重養身，卻不注重養心，整天都把焦點放在自己身上，擔心哪裡有病痛、哪裡退化了……，如果生活過的不快樂，那長壽有什麼意義呢？

攝影大師郎靜山除了作品聞名中外，享年104歲的高齡長壽也很受人矚目。他的女兒透露：

「父親長壽歸功於心理因素，也就是修養和氣度。郎靜山覺得聊天很傷神，故不多話；應酬浪費時間，連吃飯都只是一菜一湯，認為世界上沒有大不了的事，所以從不動怒，才能長保身體健康。」

郎靜山大師到了90多歲高齡，還背著笨重的攝影器材，世界各地到處跑，樂在工作，忘了自己，這樣的人生多麼自由瀟灑啊！

(劉墉原名劉鏞，號夢然。國際知名畫家、作家、教育家、演講家，1949年生於台北，祖籍浙江省杭州市，現居美國。)



康鶴耆英中心 2022 年 7 月課程表
GCSC July 2022 Class Schedule

Address: 635 Old Orchard DR Danville CA 94526

Email: golden.crane.sc.contact@gmail.com

星期一 Monday

0930A - 1200P (Big Room)

舞蹈研習 Dance Workshop
(沈慧 Amy Jong)

1210P - 0330P (Big Room)

卡拉 OK Karaoke

1130A - 0100P (Annex)

音樂教室 Music Workshop
(Rose Chen & Chester Chang)

07/04 & 07/18 0930A - 1120A (Annex)

國畫 1 Chinese Painting (溫麗玉 Julia Wen)

07/18 0110P - 0300P (Annex)

國畫 2 Chinese Painting (鍾維君 J. Chung)

07/11 & 07/25 0110P - 0300P (Annex)

書法 Calligraphy (孫國忠 KC Sun)

07/18 1230P - 0150P (2nd FL Lobby)

3D 摺紙 Origami (陳恩貝 Betty Kung)

0330P - 0500P (Zoom Class)

瑜珈 Yoga (吳雪芳 Fragrance Liu)

07/11 0700P - 0900P

閱讀會 Book Club (許國衡 Patrick Hsu)

星期二 Tuesday

0830A - 0950A (Big Room)

太極拳 Tai-Chi (朱天南 Tin Chu &
郭素芝 Sujer Wang)

1000A - 1040A (初級班 Beginning Class) &

1045A - 1200P (中級班 Intermediate Class)

(Big Room)

排舞 Line Dance

(陸培恩 Grace Chiu, 張美文 Meiwen Chang,
廖佩茹 Hanna Fong, Linda Johnson)

星期二(續) Tuesday

0100P - 0300P (Big Room)

合唱團練習 Chorus (魯肇煌 Stephen Lu &
鄭莉莉 Lily Cheng)

07/12 1000A - 1200P (Annex)

插花 Ikebana (張櫻晶 Tomiko Hatsushi)

07/19 1000A - 1200P (Annex)

幹事會 Monthly Committee Meeting

07/26 1230P - 0230P (Annex)

創意美食班 (葛守雯 Bella Lee)

0400P - 0500P (Zoom Class)

易筋拍打 Yi Jin Patting (劉曼雲 Gini Lau)

07/05 0915A - 1200P & 07/19 0715P - 1000P

(Zoom Class) 康鶴攝影會 Camera Club

07/05 0700P - 0900P (Zoom Class) 時事座談

(No Class 停課一次)

星期三 Wednesday

07/06 1130A - 0150P (Big Room)

創意美食班 (葛守雯 Bella Lee)

07/06 0200P - 0400P (Big Room)

戲劇 Drama (鍾維君 James Chung)

07/20 1030A - 1200P (Zoom Class)

人像素描 Portrait Sketch (王萬淙 Frank Wang)

07/27 0700P - 0900P (Zoom Class)

電影研討 Movie Club (魯肇煌 Stephen Lu)

星期五 Friday

07/08 康鶴健行會每月健行 - 詳情另行通知

Hiking Club Monthly Meet - To be announced

注意以下課程更動

*鍾維君老師每月第一個星期一的國畫課(取消)

*室內步行操(取消)

*排舞初級班(改為每周二 10:00-10:40 上課)