



**GCSC 2023 Year End Message From
GCSC Board of Directors & Center Director**
康鶴耆英中心 2023 歲末信息

Dear Members of GCSC,

We are quickly heading into 2024 after an exciting 2023 when we re-established our programs and classes after the covid years. We had optimism for a solid resurgence this year, and 2023 turned out to be exactly that. With careful planning and assessment, we were able to maintain a high level of classes that were found to be more interesting and engaging with our membership. And as you well know, we will continue to evaluate our programs and classes to make things even more fun and exciting. To be up to date on our latest developments, please continue to visit our GCSC website www.goldencrane.org which also contains our Newsletter that is regularly posted.

We certainly would be a shell of an organization if not for the dedicated group of teachers and volunteers who dedicate an inordinate amount of their time and effort to work things out. To them we give our heartfelt thanks and appreciation for such a job well done. And let's also give due gratefulness to all our members who make our programs and classes such a success.

As a reminder, please take note to send in the \$60 membership dues which are due at the beginning of the year. Thank you in advance with your diligent and continued support.

GCSC wishes to separately acknowledge and express our deep thanks to the scores of our volunteers who truly make everything run effortlessly and efficiently. To this end, we strongly encourage you to volunteer at our events, as the experience is rather fulfilling to all concerned. To do

so, please do not hesitate to get in touch with our Center Director to work out the arrangements.

We deeply thank you once more for your patronage and support to GCSC. We humbly ask you and your friends to continue to support GCSC. Donations and membership dues are to be sent to:

Golden Crane Senior Center
PO Box 1314, Alamo, CA 94507

We wish everyone to have a wonderful holiday season, and may 2024 continue to bless us with bountiful happiness and health.

親愛的會員

在疫情過後我們度過了一個令人振奮的 2023, 眼看著就要跨進一個嶄新的年度. 在過去這個重新起飛的年度裡, 透過精心的策畫和評估, 我們提供了一系列高水平而能滿足會員們的興趣與專注的課程, 如眾所知, 我們仍將繼續審查我們的計畫和課程, 以達到百尺竿頭更進一步的準則. 關於中心進展的現況, 請大家繼續密切注意中心的網站 www.goldencrane.org, 每月一期的康鶴通訊都能在網頁上瀏覽.

我們可以確定, 如果不是老師們和全體義工群毫無保留地付出了時間和精力, 中心便只是一個空殼的組織. 我們要向他們表達發自肺腑的感謝和認知, 同時我們也要向全體會員表達最高的謝意, 由於大家的共同努力才造就了中心今日卓越的成就.

GCSC 要特別地對指點出一個義工組群並表達最深的謝意, 是他們無私的付出維持了中心順利與高效能的常年的運作. 但是他們欠缺人手, 因此我們強力鼓勵大家對於中心的各項活動伸出義務的援手, 成就助人利己的善舉. 請盡速與中心主任聯繫, 共商工作的範圍.

做為中心的會員請記住要繳納 2024 年度的 \$60 會費, 對大家盡力與持續的支持我們預先向你道謝. 同時我們要深深感謝所有中心的支持者, 並請求繼續給予支持. 捐款和會費請寄:

Golden Crane Senior Center
PO Box 1314, Alamo, CA 94507

祝福假日快樂, 願 2024 給大家都帶來豐盛的幸福與健康.

康鶴耆英中心董事會及中心主任同上

**康鶴中心歡慶歲末(12/27/2023)
2023 Year End Celebration**



五十多位會員出席了會員大會



壽星合影



收到謝師禮物後當日出席老師分別與廖雪萍主任合影
(左上起)王立琴 吳芝音 陳蕙玫 張恭政 陳恩貝
溫麗玉 孫國忠 李安梅 朱天南 張美文 王萬淙
魯肇煌 Linda Johnson 廖佩茹 周國琳



舞蹈研習班演出踢踏熱舞
Cowgirls in Love



四弦琴樂手邊彈邊唱紅河谷等三首勁歌



太極拳班上師生展出太極神功



排舞初級班: Outta My Mind



排舞中級班
Will You Still Love Me Tomorrow?



康鶴合唱團傾力演出
請跟我來 蘇州河邊 隱形的翅膀

紀念沈慧老師專輯

In Memory of Teacher Amy Jong (YN Hsieh)

I have bad news to inform you about GCSC Board member and long time teacher Amy Jong. Teacher Amy passed away on Monday night. I'd like to express my deepest condolences to her family and friends. I have asked our vice-chair Wendy Lee to write a tribute about teacher Amy.

Here is the English translation followed by the original writing in Chinese.

I remember in July 2007, when the Golden Crane Senior Center was established in California, USA, without sufficient funds, the first director, Mrs. Zheng, appealed to the sisters of the San Francisco branch of the Women's Federation for sponsorship. Teacher Amy, who was enthusiastic about public welfare, immediately stepped in to appeal. The sisters from the Women's Federation contributed money and effort. Fifteen enthusiastic sisters specially organized a charity group to come all the way to attend the center's founding meeting on December 19, 2007, and donated nearly \$10,000 US dollars. This was the foundation for the establishment of the center, allowing us to smoothly carry out the center's affairs. Teacher Amy was indispensable for the steady growth of the center today. We will always remember the friendship between her and the sisters of the Women's Federation.

Teacher Amy was talented and philanthropic, and was very active in charity groups and societies in the Bay Area. She actively hosted or participated in many activities that were beneficial to the overseas Chinese community.

In order to open a dance class at the center, Mrs. Zheng invited Teacher Amy, who had studied dance with famous teachers in the Bay Area for many years to come and support the classes. We were fortunate to have the guidance of a good teacher. The dance class has been held for 11 years and is extremely popular among students.

Her dance teaching was very professional, and every dance step was explained clearly. The teacher's patience, seriousness and strict teaching attitude enabled our group of older students to perform in style and to receive a lot of applause and cheers. She took us to participate in many community activities, charity performances and competitions, and received many positive reviews.

When she reached the last stage of her life, the teacher still thought about the dance class. She used her frail body, endured the pain, and guided us with difficulty... Every time I recall that scene, it is heartbreaking and touching.

Our center is so lucky to have Teacher Amy's selfless dedication. She truly achieved the goal of "devoting her whole life until death". The teacher's great sentiment is admirable and grateful. Unfortunately, the teacher passed away quietly and we never had the chance to express our gratitude.

May Teacher Amy have a safe journey and rest in peace. We will always be grateful and miss you!

紀念沈慧老師(蔡溫純)

記得 2007 年 7 月康鶴耆英中心在美國加州成立, 在沒有足夠基金的情況下, 第一屆主任鄭大嫂向婦聯會舊金山分會的姊妹們呼籲愛心贊助, 熱心公益的沈慧老師立即出馬號召婦聯姐妹們出錢出力. 15 位熱心的姐妹們特組愛心團遠道來參加 12/19/2007 中心的成立大會, 並捐贈善款近萬元美金, 這是中心成立的第一桶金, 讓我們能順利開展中心事務. 今日中心能穩健地茁壯成長, 沈慧老師功不可沒, 她和婦聯會姐妹們的這份情義我們永銘在心.

沈慧老師才華洋溢、樂善好施, 在灣區的公益團體與社團十分活躍. 凡對僑社有益的活動, 她都積極主辦或參與.

中心為了開辦舞蹈班, 鄭大嫂請在灣區拜名師學舞多年的沈慧老師前來支援授課, 我們有幸得良師教導, 這堂舞蹈課開課至今已 11 年, 極受學生們歡迎.

老師的舞蹈教學十分專業，每一個舞步都講解清晰，老師的耐心，認真與嚴格的教學態度，使我們這群上了年紀的學生表演起來有模有樣的，迎來不少掌聲與喝采。她帶著我們參加許多社區活動與公益表演及比賽，都獲得許多好評。

走到人生最後一段旅程，老師仍心心念念著舞蹈班，以羸弱的身軀，強忍著病痛，步履維艱地來指導著我們……那一景一幕每當憶起，令人心痛，令人感動。

我們中心何其有幸有沈慧老師無私的奉獻與付出！她是真正做到了「鞠躬盡瘁，死而後已」。老師偉大的情操令人敬佩感念。遺憾的是老師悄悄地走了，我們再也沒有機會表達感恩之情。

願沈慧老師一路走好！我們永遠感恩懷念您！

聽到 Amy 老師已經離開我們去了天堂，真的是太傷心太難過了，好懷念與她相處的美好時光，非常痛心。Amy 老師，願妳在天國過得開心，繼續跳舞，我們永遠永遠永遠懷念妳！（龔明祺）

我們敬愛的沈慧老師好像仙鶴一樣來這世上瀟灑走一回，悄悄的離去不染一塵。（呂淑明）

12/11 星期一上課後才跟 Julie 老師問到 Amy 老師的近況，想不到她沒能再來指導我們了，真是令人傷痛，盼望她一路好走。由 Angela 和一些同學們上傳分享的影片，了解到 Amy 老師一生為社會社團的付出與貢獻。老師對舞蹈專業的熱愛，教導學生學習的認真，一切都是令人佩服與敬重。我們失去了她，但她也留給我們很多珍貴的經驗和歡樂的記憶。感恩有過受她教授指導的時光。

（魏照鄉）

昨晚 12/12 我從曼谷飛回到家，結束了五個禮拜漫長的旅程。聽到老師離開了我們，非常難過。十多年來他不辭辛苦的教導我們，費了不少心血。she was a devoted and dedicated teacher. She truly is "a teacher to the last". She will be missed. May she rest in peace！（滕偉廉）

我在船上沒 Wi-Fi，今天到越南接到 Wi-Fi，也收到 Amy 老師悲痛的訊息，十分難過，一直希望她可

以跟我們再走一段時光，我很榮幸 Amy 老師去年選我來代她的課，也讓我更深一層認識她的才華，她對中心和舞蹈研習班的貢獻都有目共睹！老師我們永遠懷念妳，一路好走（吳芝音）

Amy 老師離我們而去。我們失去了一位非常敬業認真的專業老師。過去 10 多年來，她盡心盡力的將她的經驗知識傳授給我們。何其榮幸曾是她的學生。現在只剩下記憶。心痛。老師請安息！

（王立岑）

聽到敬愛的 Amy 老師離世的消息，萬分難過與不捨。感謝老師在我們舞蹈學習路上的諄諄教誨。永懷師恩！祈願老師一路好走！（蔡溫純）

I am so sad to hear that our dear Amy teacher passed away. It is our tremendous loss. My condolence to her family. 希望老師一路走好！（吳寧佳）

Amy 老師離開了我們，太難過了！真捨不得！（陸錦麗）

Amy 老師最後打電話給我，要我全力支持舞蹈班和直一，這兩個團體都是 Amy 老師一手養大的 baby，當時她的聲音非常非常的虛弱，我也有點感冒，所以我立刻連聲答應她，並請她不要講太多，好好休息！本來想等感冒完全好了就去看看她，沒想到這居然是她最後一次打電話給我，真的很難過。（仲幼玲）

在課堂上 Amy 老師認真敬業
在舞台上 Amy 老師能歌善舞
在私下 Amy 老師和藹親切
這些年來她教了我們許多不同的舞蹈
每當隨著音樂起舞時
我總感覺仿佛又回到青春年少時
Amy 老師 謝謝妳 懷念妳（陳琪）

2011 年康鶴中心舞蹈研習班開班，我有幸向沈老師學習呼拉舞“世界像一座彩屋”。沈老師教學十分認真嚴格，要求舞步正確到位，演出前經常加

班加點個別輔導，讓同學們更有自信的展示學習成果。在沈老師無私奉獻，班上的鄭大嫂，淑明，惠玫，中心的雪芳，蝴蝶頂力相助下，舞蹈班逐漸茁壯。之後數年，我們有機會學習山地舞，蒙古舞，踢踏舞，扇子舞，共享成長的喜悅！

沈老師多才多藝又熱心公益，她總是鼓勵並帶領我們參與社團活動及社區服務。在老師和恩貝帶領下，我們曾在鳳韶家齊心協力用三個週末縫製完成恩貝設計剪裁的十套山地舞服裝。後來我們又縫製完成了恩貝精心設計的蒙古舞帽子。同學們群策群力，培養出珍貴的友情和團隊默契。每憶及過往舞蹈班的美好時光，特別感恩沈老師辛苦付出，讓我們可以擁有值得回憶的黃金歲月。多年來同學們向沈老師學習的不但是舞蹈，更是她負責認真，勇敢堅毅的生活態度！

為了照顧兒孫，我於2018年初非常不捨的搬到聖地牙哥。疫情期間曾和萌那，陳琪與老師共餐，很欣慰見她神采奕奕瀟灑如故...。搶著付帳單。去年底聽聞老師身體不適，與病魔奮戰時仍到中心上課，精神實在令人感佩。上個月感恩節，老師沒有回覆我的簡訊，心中感到十分不安。前兩天得知老師離世的噩耗，真是難過至極。

沈老師安息！我們天上見！（費林）

驚寢再不捨 (追念沈慧老師)

十二月中旬一個寧靜的下午，恩貝在廚房做 Biscotti，將半熟的Biscotti 一排一排的放在烤盤上，放進烤箱便坐了下來開始寫一年一度的孔家年信。特別是四十年前由她來加州後，與外地親友鮮有往來，籍空賀年卡時順便夾封「年信」報導生活現況。做 Biscotti 是廿五年前還在 class 上課時，有位很喜歡 Cooking 的男同事，特意來家教恩貝做的，從那時起每年寫「年信」時就烤 Biscotti，老公愛吃！一邊烤一邊寫年信。電話响是摯友 E 打來的，告之 Amy 老師病危的消息，叫人不可思議。是在2010年吧！我們的康鶴老人中心新加了舞蹈班，老師是個中年婦人，圓臉，中等身材，上課很認真，糾正我們舞姿，舞步時，很少人被她罵過，罵起人來，很損，不留情，幾年後，大家習慣揆揆，就不覺得傷感情了，或許是罵友了！教了我們兩年，帶我們去參加表演，借裝裝很麻煩，於是早在2012年，由我負責布料，剪裁，由十二位舞出們自己車縫，十個人都有藝術細胞，能唱，能跳，能縫衣，能自我打扮。老師帶著我們在湾区各地表演多場，都穿著我們自己的舞衣。

老師在 Pleasanton 的家，有個舞池，我們在那裡練過舞，那時，我覺得她有用不完的精力，很是佩服！

最後見到她，是上個月在我們的老人中心，她由兩位護士，各攙著一側，扶著她一步一步緩慢的下樓梯，看著我們緩慢的消失在樓梯的盡頭，我忍不住眼眶裡的淚... 看到這，那情景；她那無奈的為生命掙扎又浮現在眼前。叫人難忘與無奈，但願她在天之靈过得安祥，愉快！

Betty 36, 12月14日 2023

世界日報家園版在 12/6/2023 刊登了康鶴中心讀書會班上同學 Lily Yang (筆名木筆) 的一篇描述康鶴中心“線上讀書會”的文章，承蒙世界日報編輯室允許，在康鶴通訊轉載(見下圖)



妹妹由加拿大來訪，有一晚正好是我上網課，這是一個月一次的讀書會，她說：「我也跟著聽聽，可以嗎？」那晚老師解讀東晉作家、被譽為「千古隱逸詩人之宗」陶淵明的幾首詩詞，聽得讓人心神舒暢。妹妹回去後，說她還想繼續聽課，我問了身在台灣的讀書會班友，她爽快地寄出 Zoom Link 邀我妹妹加入。而後每月一次，我和小我八歲的妹妹變成同班同學，兩人一起讀書，老年生活又增添了一份樂趣。

讀書會的老師說得對，我們是一群上了年紀的退休人，每天有諸多雜事要忙，眼力、記憶力都在退化，不要給生活增添壓力，如果不讀厚厚的一本書，就讀一些散文、詩詞和短篇小說。老師也提醒我們，這個讀書會並非只為消遣，而是要藉由一些不同作家的所見、所聞、所思、所寫，來開闊我們的心胸，挑戰我們這輩子所累積的自以為是。

經由老師費心地精選和講解，我們接觸了多位古今中外名家的著作，對作者的生平、書寫文章的時代背景、寫作的技巧和風格，以及故事陳述所反映的時代意義，受益良多。讀書會讀過劉禹錫、哈金、莫言、村上春樹，也讀過 Tennessee Williams、Flannery O'Connor、Margaret Atwood、Joseph Conrad 等作家的著作，有助於拓展我對文學知識領域的了解。

老師也帶領我們探索中國戰國中期著名的思想家莊子，選了莊子的「逍遙遊」和「齊物論」一字一句解釋。我早有莊子一書置於書架，每次取下試著讀，但文字艱澀、深奧，就是難以理解，沒讀幾句就放回原處。經過老師的娓娓道來，我認識了莊子回歸自然的哲學思想，知道了我們日常琅琅上口的成語，竟然多半來自莊子的文句。接著再讀深受莊子影響的陶淵明歸隱文學。從小讀過無數次的「桃花源記」，現在和老師、同學

一起重讀，具體的桃花源呈現在眼前，我跟著漁人深入其境，真是如沐春風。

老師謙虛，一再重複地說：我們這個讀書會不是「老師學生」的上課，而是「以文會友」、大家交換讀書心得。我喜歡上課時，有機會稱一聲老師，或稱一聲班長，彷彿置身當年求學時代，有對老師的尊重及對班長的服從。

現在的讀書會班長認真又敬業，疫情前她由美國運回台灣居住，仍然繼續負責讀書會，雖然台美兩地有時差，但她每個月一定準時開啟網上教室大門，向同學問安，然後聊幾句，七點時就請老師開課，提醒大家靜聲。老師會先要同學說一說對文章的讀後心得，然後敘述他的見解。當老師提到一篇故事的發生地點時，沒多久，班長就會傳地圖給我們看，加深我們從地理位置去了解故事背景。文章如果提到另外作家的作品，下課後我們也會立即收到對該作家的介紹，同學說班長是我們的博物館，有她真好。

這個讀書會原本是鄰城唐詩書英中心諸多活動之一，二〇一五年開班實體上課。遺憾我沒有參加，錯失許多接近文學的時光，疫情後改成線上讀書，我才拜讀科技之福，有緣加入。

每次在寄出下個月的課文時，老師總會加上一句「Happy Reading」。正是如此，我在快快樂樂地讀書，讓文學滋潤我年老日漸乾枯的心靈，啟發我變得單純的思緒。回想起來，也是從上課以後，我像回到小時候上國文課時要交作業似的心情，開始重新寫作文，記錄身邊一些經歷過的事情，拾回我快忘掉的中文字句，學著以力求精潔的文筆來表達感情，我返老還童，在用功作功課。

每月生活有所盼，對這個「以文會友」的讀書會，我要向老師、班長以及同學說聲謝謝，更欣喜有千里之外的妹妹同行。



康鶴耆英中心 2024 年 1 月課程表
GCSC January 2024 Class Schedule

Address: 635 Old Orchard DR Danville CA 94526

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

星期一 Monday

(1/8 1/15 1/22 1/29)*No Class 1/1 停課

1000A - 1200P (Big Room)

舞蹈研習 Dance Workshop

(吳芝音 Anita Wong 王立琴 Julie Wang)

1210P - 0330P (Big Room)

卡拉 OK Karaoke

1130A - 0100P (Annex)

音樂教室 Music Workshop

1/15 0930A - 1120A (Annex)

國畫 1 Chinese Painting (溫麗玉 Julia Wen)

1/15 0110P - 0300P (Annex) *No Class 停課

國畫 2 Chinese Painting (鍾維君 J. Chung)

1/22 0110P - 0300P (Annex)

書法 Calligraphy (孫國忠 KC Sun)

1/22 0930A - 1120A (Annex)

人像素描 Portrait Sketch(王萬淙 Frank Wang)

1/15 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)

1/8 0700P - 0900P (Zoom Class)*No Class 停課

閱讀會 Book Club (許國衡 Patrick Hsu)

星期二 Tuesday

(1/9 1/16 1/23 1/30)*No Class 1/2 停課

0830A - 0950A (Big Room)

太極拳 Tai-Chi

(朱天南 Tin Chu & 李安梅 Cynthia Lau)

1000A - 1100A (Big Room)

排舞初級班 Beginning Line Dance

(陸培恩 Grace Chiu, 張美文 Meiwen Chang)

1105A - 1215P (Big Room)

排舞中級班 Intermediate Line Dance

(廖佩茹 Hanna Fong, Linda Johnson)

星期二(續) Tuesday

(1/9 1/16 1/23 1/30)*No Class 1/2 停課

0100P - 0300P (Big Room)

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

1/16 0310P - 0410P (Big Room)

Yin Yoga (Tina Lee)

1/16 0715P - 10P (Zoom)

康鶴攝影會 Camera Club

1/9 1000A - 1200P (Annex)

插花 Ikebana (張櫻晶 Tomiko Hatsushi)

1/16 1000A - 1200P (Annex)

幹事會 Monthly Committee Meeting

1/23 1100A - 1200P (Annex)

針織 Crochet (周國琳 Linda Tang)

0400P - 0500P (Zoom Class)

易筋拍打 Yi Jin Patting (劉曼雲 Gini Lau)

星期五 Friday

1/12 康鶴健行會每月健行 - 詳情另行通知
Hiking Club Monthly Meet - To be announced



請大家注意: 1月1日, 2日和3日是新年假期, 停止上課三天. 祝大家新年快樂!
Please Note: 1/1, 1/2 & 1/3 are New Year holidays. No classes are scheduled.