

**Taiwanese American Senior Society (TASS)**  
**Of Greater Washington, DC Journal**  
**Tenth Anniversary Special Edition**  
**December 19, 2017**  
**大華府台美人長樂會慶祝創會十週年會刊**



2017 年 12 月 19 日出刊

## 【TASS Inauguration - April 28, 2007】

### 大華府台美人長樂會成立大會照片



4 月 28 日成立大會節目表



會長林佳惠致開幕詞



註冊服務：林朋美, 陳淑惠, 廖淑伶, 黃美雲



副會長黃慶三說明會章初稿



第一任理事會議



節目理事趙夏蓮(Helen)說明節目

## 大華府台美人長樂會慶祝創會十週年特別會刊

### 【目次】

4. 會長的話	游宏仁
5. TASS 組織/節目規劃/宗旨	編輯
6. 歷屆理事會年表	林佳惠
7. 2016-2017 活動節目總覽	林佳惠
- Six Medical Conferences	陳吉祥
15. 2016-2017 節目剪影	林佳惠
19. 回憶 TASS 成立的起源	林佳惠
- 感謝捐獻名單	
- 懷念已故會員	
20. 2007 創會初期會員聚會照片	編輯
21. 參加 TASS 的迴響感言：	
- [十年樹木、百年樹人]	紀華山
- [TASS is nice! TASS is great!]	洪珠美
- [參加 TASS 的喜悅和感想]	莊六雄
- [Love what you do and do what you love ]	洪啟峰
- [用英文向國際公眾讀者反應台灣人立場]	朱石象
- [Our Ten Years at TASS ]	徐頌鵬
- [羅馬不是一天造成的]	馬作忠
- [The Art of Living]	陳美麗
25. TASS 創會十週年慶祝大會報導	陳美麗
29. 回顧十年歷屆年會剪影	編輯
35. 回顧十年節慶餐會剪影	編輯
37. 回顧十年活動寫真剪影	編輯
45. TASS 慶祝十週年創會加勒比海郵輪旅	陳美麗
49. 感言名句收集	林祥屏,黃貞文,黃趙延年 劉嘉慶,郭惠娜,黃文豪
50. 回顧十年旅遊踏青剪影	編輯
64. TASS 歷任理事團隊及年會主題	編輯
67. 2017 年理事團隊照/職務	編輯
67. 編後語	陳美麗



## 【會長的話】-游宏仁醫師



一寸光陰一寸金，寸金難買春光陰。十年的長樂歲月，不管是喜怒哀樂，從此成追憶。幸好我們還健康，也沒有失智。我們還有一段時間可以享受自然的規律，生存競爭與自然淘汰。過去我們是優勝者，我們也會延續下去。

我們是一個 200 多人的團體，而且每周有聚會及課題。會長和理事們必須邀請專家，安排演講，限期完成，其實也不是一件好差事，當事者冷暖自知。幸好我們所有工作人員本著分工合作，共體時艱的精神，一步一步的走完今年的里程。雖然不是十全十美，但是我們捫心自問，我們是儘力了。

現在我來介紹過去一年的理事們，副會長是陳吉祥，負責邀請醫學講座，賴義雄擔任節目理事，他主持了幾次政論節目，頗受歡迎，他也幫忙延攬人才作專題演講。周貞枝及歐姿良負起祕書的職務，會議紀錄都由他們負責。洪淑卿管理財務，分毫不差。黃美雲幫忙 GOOGLE FORM 及登記，蔡美華幫忙視聽器材的操作。黃信治負責通訊錄的完整。李仁旭當大家的健身教練，黃美鳳作藝術指導及安排。吳淑珍是我們的歌舞老師，陳美麗是編輯出版的總監，而林佳惠則是大會的顧問。

回顧往年，一路走來，道路並非完全平坦，難免有崎嶇的山路，但是我們還是走過來了。展望未來，路途也許遙遠，山徑也許坎坷，但是我們還是會有耐心及毅力來走完我們有意義的人生旅程。



## 【大華府台美人長樂會的組織】

大華府台美人長樂會是 2007 年 4 月 28 日於美國首都大華府 Washington DC 成立的社團。這個組織是針對 55 歲以上的台美人而設立的。凡是希望過著積極，健康，快樂，有趣的生活，或是想結交新朋友，保持社會人際關係的同鄉，都是歡迎申請入會成為會員。這個組織設有理事會，除會長及副會長外，還有 11 位理事以及顧問組成。理事會定期開會，計劃提供廣泛的活動。讓會員獲得有用的生活資訊，活化大腦，享受有意義及健康快樂的生活。並且有機會建立和樂的友誼關係，密切保持聯繫，維持身心平衡，防止由年紀引起退化性症候的過早發生。

### TASS Program

- ❖ **Weekly Tuesday Program**
  - Morning Session
  - Afternoon Session
- ❖ **Monthly Saturday Special Program**  
(Mostly health-related Topics)
- ❖ **Special Events**
  - Cherry Blossom Walk
  - Fall Outing
  - Holiday Luncheon

## 《台美人長樂會的宗旨》

學習新知！健身！養心！永續青春！

## **【歷屆理事(Board of Director) 2007-2017】**

### **TASS 創會籌備委員 (February 4, 2007 - April 28, 2007)**

#### **2007-2008 會長：林佳惠**

理事：黃慶三、黃美雲、廖淑伶、呂崇基、趙夏蓮、姜西淋、莊六雄、李五郎、林玉琴、劉玲蕙、張麗惠、洪啟峰

#### **2008-2009 會長：林佳惠**

理事：黃慶三、廖淑伶、黃美雲、呂崇基、郭淑德、翁建培、趙夏蓮、洪啟峰、陳育仁、廖萬堯、李五郎、徐頌鵬。

#### **2009-2010 會長：洪啟峰，顧問：林佳惠**

理事：黃慶三、徐頌鵬、黃美雲、廖淑伶、廖萬堯、翁建培、趙夏蓮、陳育仁、郭淑德、吳正義、吳政智、李五郎。

#### **2010-2011 會長：黃慶三，顧問：林佳惠**

理事：黃文豪、陳美麗、黃美雲、廖淑伶、廖萬堯、洪啟峰、趙夏蓮、楊友垣、郭淑德、吳正義、吳政智、李五郎。

#### **2011-2012 會長：黃文豪，顧問：林佳惠**

理事：廖淑伶、陳美麗、郭淑德、李仁旭、郭慶堂、李美憲、鄭顯綬、鄭鶴、林朋美、吳政智、歐昭惠、廖萬堯。

#### **2012-2013 會長：鄭鶴，顧問：林佳惠**

理事：游宏仁、歐昭惠、陳和女、郭慶堂、方榮震、李仁旭、王瑞瑞、翁美瑛、鄭顯綬、吳淑珍、陳美麗、林朋美

#### **2013-2014 會長：方榮震，顧問：林佳惠**

理事：游宏仁、洪珠美、陳和女、吳洋洋、徐榮聰、鄭鶴、馬作忠、徐頌鵬、翁美瑛、李延平、郭慶堂、陳美麗。

#### **2014-2015 會長：游宏仁，顧問：林佳惠**

理事：賴義雄、吳明雄、吳洋洋、陳吉祥、馬作忠、李延平、李仁旭、洪珠美、黃美鳳、林碧蘭、吳淑珍、陳美麗。

#### **2015-2016 會長：游宏仁，顧問：林佳惠**

理事：賴義雄、陳吉祥、洪珠美、李仁旭、吳明雄、黃信治、林碧蘭、吳淑珍、黃美鳳、陳美麗、蘇慧陽、蔡美華。

#### **2016-2017 會長：游宏仁，顧問：林佳惠**

理事：賴義雄、陳吉祥、周貞枝、歐姿良、洪淑卿、蔡美華、黃美雲、李仁旭、黃信治、吳淑珍、黃美鳳、陳美麗

## 【2016-2017 活動節目】

**星期二活動 地點：** Taiwanese Presbyterian Church in Derwood, Maryland

**時間：** 10:30 AM — 2:30 PM

**星期六活動 地點：** Culture Center of TECRO

**時間：** 2:00 PM — 4:00PM

日期	節目/主題內容	講員/主持
06/25/2016 Saturday	<b>The mission and functions of a U.S. embassy</b> ▪ The West Point admissions process.	Dean Chang, MS (張怡仁) A Foreign Service Officer with the United States
08/09/2016 Saturday	<b>Lung Cancer - preventive medicine</b> ▪ Lung Cancer Screening ▪ Respiratory Distress Syndrome ▪ Review ARDS? management options for ARDS	Benson Chen, M.D. Director, Lung Cancer Screening Program, California Pacific Medical Center
08/16/2016 AM Session	<b>運動受傷和中風的預防與復健</b> ▪ 中風 123, 中風的主要原因、預防和復健基本原則。減肥/運動: 腹式呼吸、心肺耐力、有氧運動、有氧運動劑量(心跳率)、身體平衡力、身體協調力、抗憂鬱運動 ▪ 挑選走鞋的條件及鞋子的保養	Joseph Lin, M.D. Ph.D. (林永青醫學博士)
08/16/2016 PM Session	<b>Line Dance 團體排舞</b>	Su Jen Wu (吳淑珍教師)
08/23/2016 AM Session	<b>西方古典音樂講座第十講：</b> ▪ 介紹舒伯特 (Franz Schubert), 奧地利作曲家，早期浪漫主义音乐的代表人物，古典主義音樂的最後一位巨匠。舒伯特擅長於將詩照原有的韻味譜成歌曲。舒伯特的歌曲集“冬之旅”〔Winterreise〕是從穆勒〔Wilhelm Mueller〕的詩取材譜成的。為一外出流浪的青年所寫的抒情詩，詩裡瀰漫著傷感悲調，所以音樂也如此。	Willie Maar M.D. (馬作忠醫師)
08/23/2016 PM Session	<b>iPhone / iPad Workshop：</b> Discover the Magic of iOS	Arnold Lee Ph.D. (李仁旭博士)



日期	節目/主題內容	講員/主持
08/30/2016 AM Session	<b>時事論壇</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>談論美國 2016 選舉，土耳其、南海、Rio, Brazil Olympic games，美、法、德及各地恐怖問題，台灣兆豐銀行洗錢案，加州火災，路州水災等問題。</li> </ul>	Robert Lai Ph.D. (賴義雄教授)
08/30/2016 PM Session	<b>養生運動健身操 XV：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>養生運動強調九大關節：根據養生運動,任何一處都不能漏掉！</li> <li>「十二字訣」：鬆全身,潤關節,拉筋腱,固腿的原則</li> </ul>	Arnold Lee Ph.D. (李仁旭博士)
09/13/2016	<b>Picnic at Seneca Creek State Park, Maryland</b>	
09/20/2016 AM Session	<b>The new US food laws &amp; Taiwan food safety Issues：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Food Safety a global issue</li> <li>Why the US enacted the FSMA in 2011</li> <li>What are some of the new features of FSMA</li> <li>What is the Taiwan situation like</li> <li>Some recent major food safety issues in Taiwan ~黑心油,瘦肉精,農藥,添加物等。</li> <li>What are the roles of government in food safety?</li> <li>蔡英文的食安五環計劃</li> <li>Q &amp; A</li> </ul>	Ken Hsu, Ph.D. (許學加博士)
09/20/2016 PM Session	<b>Line Dance 團體排舞</b>	Su Jen Wu (吳淑珍教師)
10/04/2016 AM Session	<b>羅丹的故事-</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>羅丹(Augusta Rodin)在藝術歷史上與古希臘的文藝復興時代的雕塑大師 Michelangelo Buonarroti (1475-1564)，Donatello (1386-1466) 互相映輝齊名。羅丹的作品風格深 Michelangelo 的靈感激發和影响多激情超越現實甚至性感的雕刻作品。其地獄之門(The Gates of Hell)，接吻(KISS) 和沈思者(The Thinker) 都是留世不朽的傑作。</li> </ul>	Stephen S. Chu, M.D. FACA (朱石象醫師)
10/04/2016 PM Session	<b>Line Dance 團體排舞</b>	Su Jen Wu (吳淑珍教師)
10/15/2016 Saturday	<b>Common Dermatologic Conditions：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>The diagnosis/ Differential diagnoses</li> <li>Treatment options</li> </ul>	Oanh Laurant, M.D.

日期	節目/主題內容	講員/主持
10/18/2016 AM Session	<b>回台台語教師研習會心得分享</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>台灣新政府培養現代文種子教師</li> <li>向政府台語文教學的建議給海外教學的協助</li> <li>善用網路資源及僑委會教材-教學目標及內容統整</li> <li>如何增加海外孩子學台語的誘導</li> </ul>	Janice Chang, M.S. (吳玉琴教師)
10/18/2016 PM Session	<b>Karaoke 卡拉 OK</b>	Su Jen Wu (吳淑珍教師)
11/01/2016 AM Session	<b>How foreign compounds in human body related subjects-become toxic :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Humans are exposed to foreign compounds, many potentially toxic are present in human daily diet., become toxic after metabolic conversion.</li> <li>Protection against harmful effects requires minimizing exposure and quickly removing them.</li> </ul>	Chang-Hwei Chen, Ph.D. (陳常輝教授)
11/01/2016 PM Session	<b>Investment Club 投資講座</b>	Charles Ou, Ph.D. 歐昭惠博士
11/15/2016 AM Session	<b>Trip photo music slide shows :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Show trip photo of Glacier National Park, Montana, Palouse Region farmlands and Alaska tour the tour , Turkey's Cappadocia Hot Air Balloon Ride and Autumn Foliage Tour of Adirondack,NY.</li> </ul>	Keihong Hung, M.S. (洪啓峰先生 -- 攝影專家)
11/15/2016 PM Session	<b>Trip photo and music slide show</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Slide show of 10-days Classic Alaska tour</li> </ul>	Wen-Haur Huang, M.D. (黃文豪醫師)
11/29/2016 AM Session	<b>時事論壇：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2016 美國大選結果,勝敗的主要因素</li> <li>對新政府的期待, 對台灣政策的可能改變?</li> <li>對新第一家庭的認識,</li> <li>韓國政壇的大震盪,</li> <li>今年最夯的體育新聞</li> </ul>	Robert Lai, Ph.D. (賴義雄教授)
11/29/2016 PM Session	<b>養生運動健身操 --XVI</b>	Arnold Lee, Ph.D. (李仁旭博士)

日期	節目/主題內容	講員/主持
12/06/2017	<b>2016-Holiday Lunch</b> ~~Far East Restaurant, Maryland.	李仁旭博士主持
12/13/2016 AM Session	<b>南滿鐵路，滿州國及台灣人：</b> 介紹 1906 年日本在中國東北設立南滿鐵道株式會社(滿鐵) 及 1932 年建立滿洲國的歷史背景。台灣人被吸引到這陌生很冷的地方因素，他們的生活環境和品質，種族問題及待遇。戰後如何回臺灣，以及回臺灣後他們的工作及貢獻。林醫師用他父母的故事和他的童年回憶經驗做例解說。	Hsiu-San Lin, MD, Ph.D. (林秀三醫師)
12/13/2016 PM Session	<b>Line Dance 團體排舞</b>	Su Jen Wu (吳淑珍教師)
02/28/2017 AM Session	<b>Video Show: Africa Safari Tanzania, East Africa :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ The Serengeti National Park, Tanzania. famous annual great animal migration of white bearded, wildebeest ,zebra, and for its numerous crocodile.</li> <li>▪ It is the world's most visited Safari.</li> <li>▪ Ngorongoro Crater-Africa Seven Natural Wonders.</li> </ul>	Min Ten Lee, Ph.D. (李明典博士)
02/28/2017 PM Session	<b>Line Dance 團體排舞</b>	Su Jen Wu (吳淑珍教師)
03/07/2017 AM Session	<b>日本及韓國的文字革命：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 日本文字革命:公元前 3 世紀漢字經遼東、朝鮮半島傳入日本，日文書寫系統從奈良時代(Nara period, (714-784)文件記錄開始万葉假名，公元 1000 年時假名普及日本，使用迄今，對日本文化、提高民智產生極大影響。</li> <li>▪ 韓國文字革命:公元 108 年中國佔領北韓,漢字傳入朝鮮. 15 世紀前韓國社會只有貴族、權勢受教育,認識漢字,大多數平民都不識字。朝鮮王朝第 4 王世宗(Sejong 1418 – 1450 在位)召集學者從事研究 創造韓國文字，1443-4 年冬「訓民正音」誕生。1446 年 10 月 9 日正式發布 19 世紀「訓民正音」改名國文。.</li> </ul>	Honggva Tio, Ph.D. (趙弘雅博士)
03/07/2017 PM Session	<b>iPhone / iPad Workshop (2) :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cool Features of iPhone and iPad</li> </ul>	Arnold Lee Ph.D. (李仁旭博士)



日期	節目/主題內容	講員/主持
03/18/2017 Saturday	<b>Gynecologic Oncology :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>The advances biology of cervical, endometrial and ovarian cancer,the application of advances in clinical diagnosis and new treatment options for cervical, endometrial and ovarian cancer ,the current and the future aspects of diagnosis and treatment</li> </ul>	Neil B. Rosenshein, M.D.
03/21/2017	<b>DC Cherry Blossom walk</b>	洪啟峰先生領隊
03/28/2017 AM Session	<b>Investment :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Time indicators, investment performance of this year? Projections on oil, gold and currency...etc.</li> <li>World economic views.</li> <li>What to invest for now</li> </ul>	Bill Yen, Ph.D. (嚴繼麟博士)
03/28/2017 PM Session	<b>Line Dance 團體排舞</b>	Su Jen Wu (吳淑珍教師)
04/22/2017 Saturday	<b>從行路講老人運動：</b> 解說行路方式和功能	Joseph Lin, M.D., Ph.D. (林永青醫師)
05/02/2017 AM Session	<b>瘦肉精豬肉和基因改造食品：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>肉精豬肉_衡量食品藥劑對消費者的影響</li> <li>瘦肉精 Ractopamine，瘦肉精和台灣養豬業的關係</li> <li>基因改造食品：</li> <li>因改造食品的發展.爭論</li> <li>示基因改造食品能否解決問題?</li> </ul>	Ken Hsu, Ph.D. (許學加博士)
05/02/2017 PM Session	<b>Karaoke 卡拉 OK</b> 大家一起放開喉嚨，輕鬆歡唱! Enjoy a relax and happy afternoon!	MeiYun Huang, M.D. (黃美雲醫師) Stacy Lin (歐姿良理事)
05/09/2017 AM Session	<b>談蘇東坡詞：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>蘇軾(號東坡居士，北宋大文學家，精於文章，詩詞，書法，繪畫的通才，蘇東坡詞在中國文學上居重要地位和高評價。張博士選出蘇東坡代表作十四首與大家共同欣賞分析。</li> </ul>	Dau-Yin Chang, Ph.D. 張道穎博士
05/09/2017 PM Session	<b>Line Dance 團體排舞</b>	Su Jen Wu (吳淑珍教師)

日期	節目/主題內容	講員/主持
5/13/2017 Saturday	<b>Medical Panel : Q &amp; A</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>王政仁醫師 (小兒科) 朱石象醫師 (麻醉科)</li> <li>張照男醫師 (小兒外科) 吳正義醫師 (外科)</li> <li>陳吉祥醫師 (胸腔內科) 劉嘉慶醫師 (骨科)</li> <li>游宏仁醫師 (耳鼻喉科) 葉禮禎醫師 (麻醉科)</li> </ul>	Nine Physicians With a Variety of Specialists
05/16/2017 AM Session	<b>漫談真善美的人生觀：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>以不同的人生小故事、深入淺出的引導我們更深入認識真善美的人生哲學,提及現今的科技文明對我們追求真善美人生真諦的影響。</li> </ul>	Sung Peng Hsu, Ph.D. (徐頌鵬博士)
05/16/2017 PM Session	<b>台灣褒歌：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>台灣褒歌是在民間長期流行的台語歌詩,又名台語的歌仔調、閒仔歌、七字仔歌。是三百外冬以來,長期在台灣民間各所在。民情風俗的歌詩、文學,算是台語歌詩文學的源頭。台灣褒歌的特色是可用大家都已熟知的歌調來吟唱。</li> </ul>	MeiYun Huang, M.D. (黃美雲 醫師)
05/23/2017 AM session	<b>時事論壇：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>探討、觀望近來各國高潮迭起的政治局勢：美國川普新政府的各項政策焦點、世界各國政局大選、政治危機，戰爭局勢，及近日的重大的全球網路駭客攻擊事件，還有台灣在蔡政府一年來的政績表現,都需關注了解。</li> </ul>	Robert Lai, Ph.D. (賴義雄博士)
05/23/2017 PM session	<b>Line Dance 團體排舞</b>	Su Jen Wu (吳淑珍教師)
06/06/2017 AM Session	<b>Music Slide Shows :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Celebrating National Park Centennial</b> -- presentation of two recent photo tours of Death Valley, Zion and Bryce Canyon National Parks and New Mexico's National Monuments.</li> </ul>	Keihong Hung (洪啓峰 攝影專家)
06/06/2017 PM Session	<b>Music Slide Show of Southern France; Machu Picchu, Peru; and Angkor Wat, Cambodia :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>show the differences in architectural styles where they all have existed for thousand years.</li> </ul> <b>Music Slide Show of Death Valley, Zion and Bryce Canon and Taiwan :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Presented the photos taken in Taiwan in the past several years; and also showed the music slide show of Death Valley and Bryce Canyon.</li> </ul>	Yud-RenChen, Ph.D. (陳育仁博士)  Wen-Haur Huang, M.D. (黃文豪醫師)

日期	節目/主題內容	講員/主持
06/13/2017 AM Session	從文化認同，祖先認同，到國家認同： <ul style="list-style-type: none"> <li>台灣問題的最根源：國家認同問題。</li> <li>從蔣介石到蔡英文，從毛澤東到習進平，為什麼華人世界始終圍繞在“道統”、“法統”、“正統”與“大一統”的漩渦裡打轉？</li> <li>西方人的文化、祖先、國家認同，看台灣人的文化、祖先、國家認同。</li> <li>從由 VOA 的郭文貴現場採訪突然中斷事件，看海外中國民運人士的"祖國認同"心態。</li> </ul>	Yaboo J. Soong 宋亞伯 先生
06/13/2017 PM session	養生運動健身操 XVII： 養生運動、強調九大關節	Arnold Lee, Ph.D. (李仁旭博士)
06/20/2017	創會十週年慶祝大會 Radisson Hotel Washington D.C. ~ Rockville	

### **【Six Medical Conferences During the 2016-2017】**

**Dr Benson Chen** discussing lung cancer with issues of screening, diagnosis and impact of early diagnosis on prognosis. He pointed out the low dose lung CT scan annual screening did demonstrate 20% lung cancer-specific mortality reduction in the high-risk cohort surveying. The criteria for the screening are: 55-74 y/o with 30 pack-year or more history of smoking, currently still smoke or quit in the past 15 years. (ECMO) as salvage therapy for Acute Respiratory Distress Syndrome.

**Dr Oanh Luring** A dermatologist, discussed about skin care, skin rash and skin cancer.

How to take good care of skin with a list of skin care lotion/cream.

**Dr Luring** showed slides of skin cancer with some obvious and some not so obvious features of skin cancer. Use of sun tan lotion and if possible avoiding too much sun exposure.

**Dr Neil Rosenshein** discussed the advance in the biology of cervical, endometrial and ovarian cancer. PAP smear is the best screening for cervical cancer and can be stopped between 65-70 if patient has 3 consecutive negative tests and no abnormal test in the past 10 years. There are no effective screening methods for ovarian cancer until cancer is suspected. About 70% of epithelial ovarian cancers are not found until the disease is in an advanced stage. New treatment options for cervical, endometrial and ovarian cancers are also discussed.



**(續) Six Medical Conferences During the 2016-2017**

莊德茂院士 discussed about Alzheimer's disease, its incidence, etiology, pathological change and current available treatment of the Alzheimer's disease. Healthy life style including diet, exercise (physical and mental) and a good sleep along with taking good care of our medical issues such as diabetes, hypertension, hyperlipidemia were recommended.

林永青醫師 discussed about walking as one of the best exercises for the TASS members. It's cheap, convenient and excellent sport for seniors like us. The study showed that people walking 15 kilometers per week or more will outlive those who walk less 5 kilometers a day about 20%. He recommended at least walk 10,000 steps a day if that is the only exercise we do.

**An Exciting Medical Panel with Q &A**

Nine doctors participated as panelists. They are:

王政仁醫師(小兒科)、朱石象醫師(麻醉科)、吳正義醫師(外科)、  
游宏仁醫師(耳鼻喉科)、張照男醫師(小兒外科)、張簡俊一醫師(內科)、  
劉嘉慶醫師(骨科)、葉禮禎醫師(麻醉科)、陳吉祥醫師(胸腔內科)

TASS members asked many interesting questions like leg cramps, arthritis/tendinitis, difficulty in breathing after climbing stairs, sleep apnea, treatment of diabetes & hypertension and some issues that arise when we watch our grandchildren. Our panelists also commented on the difference between adult and pediatric surgery. Anesthetic medication dosage between Asian and Caucasian patients and the possible mechanism and clinical applications of acupuncture. It was a very well participated and interesting discussion.

- Chi-Shiang Chen(陳吉祥), MD



## 【2016-2017 節目剪影】

The mission and functions of a U.S. embassy  
and the West Point admission Process  
Mr. Dean Chang – June 25, 2016



Lung Cancer Screening and Veno-Venous  
Extracorporeal Membrane Oxygenation : ‘  
Dr. Benson Chen- Aug 9, 2016



Exercise, Injury & Stroke rehabilitation:  
林永青醫學博士- August 16, 2016



Investment:  
Bill Yen Ph.D- August 16 2016



西方古典音樂講座第十講-舒伯特:  
馬作忠醫師- August 23, 2016



I Phone/iPad workshop 1,-  
Discover the magic of iOS:  
Arnold Lee Ph.D- August 23, 2016



Picnic at Seneca Creek State Park, Maryland :  
September 13, 2016



Photo trip to Glacier National Park, Montana,  
Palouse Region Farmlands and Alaska:  
Stephen Hung & Wen-Hau Huang- Sept. 16, 2016





(續) 2016-2017 節目剪影

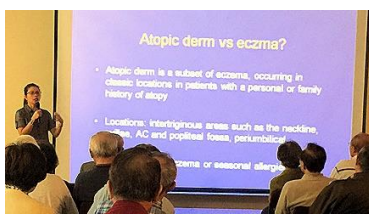
The new US food laws and  
Taiwan food safety Issues:  
Ken Hsu, Ph.D- Oct 20, 2016



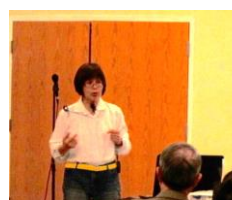
羅丹的故事:  
朱石象醫師- October 4, 2016



Common Dermatologic Condition:  
Dr. Oanh Luring- October 15 2016



回台台語教師研習會心得分享:  
吳玉琴老師- October 18, 2016



How foreign Compounds in human body become toxic:  
陳常輝博士- November 1, 2016



時事論壇:  
賴義雄教授- Nov 29, 2016



南滿鐵路, 滿州國日及台灣人:  
林秀三醫師博士- Dec 13 2016



Africa Safari & Animal Migration, Tanzania,  
East Africa:  
李明典博士- February 28, 2017





## (續) 2016-2017 節目剪影

Iphone/ ipad workshop (II)  
Cool features of Iphone/ ipad :  
Arnold Lee Ph.D- March 7, 2017

- Control Center
- Spotlight Search
- Assistive Touch
- AirDrop
- Screen Shot
- Airplane Mode
- Cellular Data
- Bluetooth
- Wi-Fi
- Personal Hotspot



Gynecologic oncology : the diagnosis & treatment  
of female reproduction system:  
Dr. Neil Rosenshein- March 18,2017



Investment:  
Bill Yen PhD- March 28, 2017



從行路講老人運動:  
林永青醫師: April,22,2017



瘦肉精豬肉和基因改造食品:  
許學加博士- May 2, 2017



Karaoke:  
Mei Yun Huang M.D- May 2, 2017



蘇東坡詞:  
張道穎博士- May 9, 2017



TASS Physicians' Panel:  
陳吉祥醫師- May 13, 2017

王政仁醫師 (小兒科)  
朱石象醫師 (麻醉科) with  
special interest in pain management.  
吳正義醫師 (外科) with special  
interest in trauma  
游宏仁醫師 (耳鼻喉科)  
張照男醫師 (小兒外科)  
張簡俊一醫師 (內科) with special  
interest in preventive cardiology,  
metabolism and diabetes  
葉禮禎醫師 (麻醉科)  
劉嘉慶醫師 (骨科)  
陳吉祥醫師 (胸腔內科)



## (續) 2016-2017 節目剪影

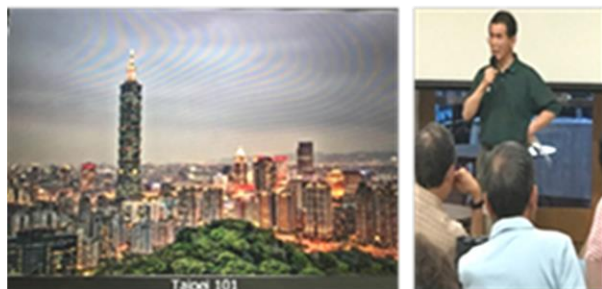
漫談真善美的人生觀:  
徐頌鵬博士- May 16, 2017



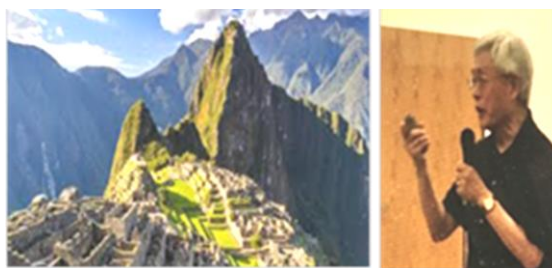
台灣褒歌:  
黃美雲醫生- May 16, 2017



Music slide show of the Taiwan photos:  
黃文豪醫師- June 6, 2017



Music slide shows of Southern France, Peru  
and Combodia trip:  
陳育仁博士-June 6, 2017



Music slide show of Death Valley and Bryce  
Cannon, National Parks and New Mexico:  
洪啟峰- June 6 2017



從文化認同, 祖先認同到國家認同:  
宋亞伯-June 16, 2017



Line Dance: 吳淑珍教師



養生運動健身操: 李仁旭博士





## 【回憶大華府台美人長樂會成立的起源】

回想十年前、在一次我們周末健行閒談時、廖淑伶談起她參觀南加州 Leisure world senior living program、很有意義、我們覺得那時台美人社區退休者愈來愈多、大家對於退休後如何維持身心健康、社交聯誼的關切、雖然當時主流社會或華人社區如華人活動中心都有各式的老人中心及休閒的設施、但是讓退休台美人用熟悉的台灣話溝通、交朋友的組織不存在、我們當時有一股滿腔熱忱的衝力、淑伶還在上班、我自告奮勇召集十多位有同樣意念的同鄉、借用台灣文化中心在周末來商討這個構想的組織。

籌備委員會包括楊添生、劉淑峯、董宏雄、姜西淋、黃慶三、林玉琴、呂崇基、趙夏蓮、李五郎（已故）、莊六雄、劉玲蕙、黃美雲、廖淑伶及林佳惠等位、經過數次開會討論宗旨、會章草案、會員招募以及執行委員產生程序、終於決定以「台美人長樂會」（Taiwanese American Senior Society, TASS）名稱、爭取台灣文化中心主任黃泰郎的許可、借用此中心、於 April 28, 2007 成立大會。

會員年齡以 55 歲以上為準、本著「學習新知」「健身」「養心」「永續青春」原則提供每周一上午 10 時至下午 2 時固定活動。首次於 6 月 4 日展開。參加創會有 72 位、這些會員幾乎都是在美工作生活了大半輩子的人、剛退休不久或近退休的人、也有少數台灣退休來的、大部分成員都受過高等教育、凡事尚能自助自理、退休生活的體驗使不少人第一次想到需要這個退休人社團、他們都是台美人、有一種共同台灣情懷心情、有著共同的興趣及思想、有著台美人共同認同、成立大會、獲得台美人下一代關注長者的身心需要、行有餘力「飲水思源」、游戴勝(游宏仁/林佳惠之子)首先慨捐五千元給「台美人長樂會」、作為種子金。

十年來的耕耘，喜見種子發芽定根成樹，欣欣向榮，樹蔭着家鄉味家鄉情，讓台美人銀髮族有個共識親愛歸屬感可享樂的小天地。

林佳惠--創會會長(2007-2009)、顧問(2009-2017)

## 【TASS 銘謝下列會員/會友 2016-2017 的慷慨捐獻】

林慶洲/李杏芬，陳吉祥/陳婉玉，鄭清溪/林麗櫻，  
吳正義/蔡壽美，黃秀薰，余國禎/張愛子，  
吳政智/黃瑠美，黃炫鈞/林祥屏，姜西淋/陳美麗

## 【懷念已故會友們】



周素梅 (Sue-Mei Tseng), 2011	洪菊蕙 (Chu-Hui Hsiao), 2015,
陳文源 (Wilbur Chen), 2011	江應鐘 (Ying-chung Chiang), 2015
紀俊男 (Chun-Nan Chi), 2011	謝惠美 (Amy Huang), 2016
吳漢南 (Arthur Wu), 2012	黃國平 (Kuo-Ping Huang), 2016
張麗惠 (Katy Chou), 2013	呂淑靜 (Shu-Chin Wang), 2016
李五郎 (Wu-Lang Lee), 2013	周仕培 (Robert Chou), 2017
潘以詮 (Yichuan Pan), 2014	柯耀庭 (Thomas Ko), 2017

## 【2007 創會初期會員聚會照片】





## 【參加 TASS 的迴響感言】

### 《十年樹木、百年樹人》

—紀華山 7/11/2017

#### 一、TASS 十週年慶感言

節目精彩長樂會，  
十年樹木名聲透；(thao)  
人際欠順較可惜，(khaq bozhae)  
百年樹人耐心解！(thao)

註「解」音 thao，如「解開 thawkhuy」人事心結。

#### 二、TASS 新經營團隊賀語

十年樹木喜洋洋， (ioong)  
拍手叫好新隊容； (ioong)  
人事搞定萬事通； (toong)  
百年樹人信心強。 (kioong)

### 《TASS is nice ! TASS is great ! 》

我是很久的會員。不過退休以後才勤快地出席也做了三年的理事.TASS 的活動和太極拳分配我的退休生活。

TASS 的演講。集中於演講者的學識經驗分享給大家 實在可貴 有深度教育性。我"聽有聽無"一概都聽。還寫下要點。

下午的節目如股票市場、排舞、健康操和歌唱 都很受歡迎。感謝組織這團體的人-游會長,林佳惠及其諸位參與的朋友們。

簡此, **洪珠美(Diana)**

## 《參加 TASS 的喜悅和感想》—莊六雄

TASS 今年剛過十歲。能當為會員是非常高興與福氣。TASS 經歷創立暨首屆會長林佳惠女士和歷任會長(包括洪啟峰、黃慶三、鄭鶴、方榮震、黃文豪,游宏仁等)和歷任理事們的領導, 凡事積極、辛勤、細心並建設許多富有創意的安排。TASS 的節目和活動已成為華府退休同鄉最熱愛的參與項目。參加會員由第一年的一百多已增加到三百多人。真多謝歷任會長們和理事們的奉獻和努力。

TASS 成立宗旨為: 學習新知, 健身, 養心、永續青春。在新知引進方面; TASS 會員中有多種專精醫師族, 他們能分享其專業醫學知識和健身方法的應用是最可貴和實用新知, 也是最受會員的歡迎的節目。當然其他項目如西淋和頌鵬分享的人生觀、天文學、與 DNA 序列: 德勇前輩的細包和 DNA 變化講座、榮震兄的相對論和美國總統介紹; 和啟峰兄和照像隊員和明典兄所分享的世界奇觀異景, 還有諸多專業節目均是難忘的新知、養心項目。馬作忠醫師不斷介紹並提供世界名曲與歌劇欣賞亦是我最愛的養心項目。

TASS 節目選項中、我另一很喜歡的項目是吳淑珍領導的 Line Dance 這包括學習舞步(新知)、音樂(新知又養心)、和運動舞步(要活就要動--健身)。雖然學了馬上就會忘記、但有老師耐心, 重複的教導、周圍同學亦高興助教, 給我這老學生亦學了些慢半拍的舞步、亦能時時在名曲的音樂聲中享受到全身全心的溶(或融)入。當然好東西要相報、非常歡喜有更多的男女生能加入這每兩小時的同樂舞會、讓大家能多多永續青春。

**(續) 參加 TASS 的迴響感言****《Love what you do and do what you love》****– Keihong Hung 洪啟峰**

“Love what you do and do what you love”, a quote from Ray Bradbury, an American novelist best reflects my love of photography and what I have been doing since my retirement 14 year ago.

In 2003 at early age of 62, I decided to retire at my peak of professional career with good health because I wanted to spend more time with the family and pursue my life time interest in photography. The association with TASS in the past ten years has provided golden opportunity to meet a lot of friends with our common Taiwanese roots in Greater Washington DC area. The Taiwanese American Photo Club I founded further provides opportunities to make friends who share common interest in photography. Over the past ten years we have had photo tours locally and have also traveled to numerous American national parks and even oversea.

To me, nature photography is not just snapping the pictures with camera but allow a person to become more appreciative to the nature surrounding us. I always consider photography is a form of art works and it forces me to be patient and creative in my work. I love what I do with the photography and also enjoy sharing my photography with friends everywhere in the world. My photo and travel website

<http://shungphotography.com> that I established three years ago has been viewed thus far by people from 115 different countries and currently there are more than 1,400 followers who receive notice whenever I have a new posting on my website.

**《用英文向國際公眾讀者反應台灣人立場 – 朱石象》**

在 INTERNET TAIPEI TIMES 或 Face Book 有許多有關台灣的報導。在每一件文章報導有讀者留言和評論，針對那些扭曲不實的指控和謾罵，我覺得有反駁的需要。很少臺灣的政論人士，學者專家寫英文去陳述意見和反駁錯誤的觀念和違背事實的指控。

其實這英文版的網路新聞是全球英美人士都在閱讀的，新聞分佈之廣不能低估。所以基於臺灣人的意識和捍衛自己國家事實和尊嚴的原則下，我們應該每則新聞讀後，用英文在留言欄上，寫下自己的看法，陳述事實和意見，以正視聽。

政論不是人身攻擊，不是無禮謾罵，不是空口說白話，不是顛倒是非，不是反覆無常，不是黑白錯亂。因為所寫的文章會在國際公眾讀者面前出現，真陳述和文句構造，用詞的適當性，表達的層次分明等等都會被檢驗和認知，台美人應該多應用網站資源用正面的言詞迴應衛護和發聲台灣的立場。

**(續) 參加 TASS 的迴響感言****《Our Ten Years at TASS》****Sung-Peng Hsu (徐頌鵬) 5/12/2017**

Amy (林慧美) and I (徐頌鵬) were not the original TASS members because we joined some time after TASS was formed. According to Jia-Huey Yu (林佳惠), our names are found in the membership list as early as 12/17/2007. Wow, we have been with TASS for almost 10 years!

After my retirement in 2003, we moved from the extreme cold of Minnesota to Maryland to be close to our daughter's family. By joining TASS, our circle of life in the DC area has expanded rapidly. I became acquainted with Keihong Hung (洪啟峰), the leader of the Photo Club. Amy and I have been regular participants in many photo trips. I have learned to explore the natural and human worlds with a camera.

After I gave talks at TASS on such topics as "life and death," "Lao Tzu," and "Buddhism," nine people got together on 6/22/2009 to form an informal group called "Life Enrichment Club." Sie Ling Chiang (姜西淋) proposed that we use "暢樂人生社" as our Taiwanese name. This informal group was later incorporated into the regular TASS program, meeting once every month. This club lasted for five years from 2009 to 2014. While I greatly enjoyed all the TASS activities, I particularly treasured the active explorations of the natural world and human cultures near and far with the Photo Club and the lively discussions in the Life Enrichment Club on topics covering galaxies, solar system, earth, tectonic plates, formation of life, genetics, neurons, relative theory, arts, economics, philosophy of life, etc. Amy and I have become less active in the last two years largely because Amy has suffered imbalance, spinal pains, and walking disabilities. After two surgeries in 2016, she has been recovering well. Thanks for a lot of support and encouragement.

Our retirement life has been greatly enriched by the TASS activities. We have learned and created many beautiful and memorable stories about truth, goodness and beauty to make our life more meaningful. Thanks to all for making all kinds of contribution to TASS.

**《羅馬不是一天造成的》— 馬作忠醫師**

十年前本會成立時，我就加入。2010 年的創會三週年會刊的編後語提到：「馬作忠醫師對提昇本會會員的音樂及繪畫的欣賞，貢獻有目共睹。」因為除了音樂，我還介紹過西歐藝術史，並且前後三次，帶領會員去藝術館(National Gallery of Art)觀賞油畫。最近三年來，我主持古典音樂講座，前後八次，有系統地介紹西洋古典音樂。那八張 DDs，將近 30 小時，我建議聆賞五次後，應該記得住，我相信對老年癡呆症的預訪有幫助。我有個網站，收集我在北維州台灣長老教會月刊登過的文章，歡迎上網瀏覽：[williemaar.com](http://williemaar.com)。我分享的名言是：“羅馬不是一天造成的”

## 【感言名句分享】

《如果你是熱愛生活》：那麼，不管在什麼時候，一件件不順心的事情背後，你都會發現很多美好的東西。正是這些美好的東西，改變了我們的世界，改變了我們的生活。於是，生活有了朝氣，世界充滿了幸福的味道。那麼，明天，就讓我們開始聞聞幸福的味道吧，生活便永遠美麗了。

摘自：落落 《如果聲音不記得》

### 《The Art of Living》- Ann Landers

Maturity is the ability to control anger and settle difference without violence or destruction.

Maturity is patience, it is the willingness to pass up immediate pleasure in favor of the lone-term gain.

Maturity is perseverance, the ability to sweat out a project or a situation in spite of heavy on opposition and discouraging setback.

Maturity is the capacity to face unpleasantness and frustration, discomfort and defeat, without complaint or collapse.

Maturity is humility, it is being big enough to say, "I was wrong," And, when right, the mature person need not experience the satisfaction of saying, "I told you So."

Maturity is the ability to make a decide and stand by it. The immatures spend their lives exploring endless possibilities, then they do nothing.

Maturity is means dependability, keeping one's word, coming through in the crisis.

The immature are masters of the alibi. They are the confused and disorganized. Their lives are a maze of broken promises, former friends, unfinished business and good intentions that somehow never seem to materialize.

Maturity is the art of living in peace with that which we cannot change.

當年美國異鄉生活白痴的少婦，是 Ann Landers 專欄的忠實讀者，讓我見識美國生活許多不同層面社會萬象心聲，報章裡獲取許多勵志文言和聖經的啟示，是為人處事和充實心靈的指南，一路陪伴我走着人生道路。這是我 50 多年前就收藏的剪報，如今紙已斑黃，我的人生歲月已見底，「成熟」的果實已定獻，想來真是老大徒悲傷，感受作人作事學習的不及格，有著無限的愧疚哀嘆，加以天災地禍亂世惶恐，世事炎涼濫觴之境，甚有力行無能的無奈，但每有低潮挫折感時，必有奇妙的一句話和一個人像救心藥地再激勵鼓舞，有著要向前再走的支持力量。每天想一或得到一箴言，日日必有新的旨意和歡樂的心情。分享此甚可讓人審思追求的"The Art of Living" 信則，相信世上的人若能修到這「成熟」品格，那天下萬事會多泰平的。

~ 陳美麗



## 【TASS 創會十週年慶祝大會報導】

大華府台美人長樂會(Taiwanese American Senior Society of Greater Washington DC-TASS) 於 2017 年 6 月 20 日在華府洛城的 Radisson Hotel 隆重舉辦豐盛十週年慶祝大會。

會長游宏仁醫生於會歡迎參加的會員和來賓，也說非常感謝會員們以及理事們熱心的參與及協助，讓我們的十週年大會能圓滿成功！大家的熱心支持是 TASS 能持續經營的最大支柱！游會長並頒獎給劉德勇、方榮震和黃文豪感謝他們對 TASS 諸多熱心的貢獻。



游宏仁會長

游會長簡介《大華府台美人長樂會的組織》

「大華府台美人長樂會是 2007 年 4 月 28 日於美國首都大華府 Washington D.C.成立的社團。這個組織是針對 55 歲以上的台美人而設立的。凡是希望過著積極、健康、快樂、有趣的生活，或是想結交新朋友，保持社會人際關係的同鄉，都很歡迎申請入會成為會員。這個組織設有理事會，除會長及副會長外，另由 11 位理事以及顧問組成。理事會定期開會、計劃提供廣泛的活動，讓會員獲得有用的生活資訊，活化大腦，享受有意義及健康快樂的生活。會員們間也因此有機會建立和樂的友誼關係，密切保持聯繫，維持身心平衡，防止因年紀所引起的退化性症候的過早發生。」

游會長報導說：「TASS 自 2007 年創會以來，一直秉持著當初創會的四大宗旨：「學習新知、健身、養心、永續青春」來服務長樂會的會員們。這十年來，透過歷屆會長及理事們用心的規劃安排，讓我們有機會涉獵、學習於各個不同的專業領域，讓我們這個大家庭的每個人都受益良多，就如同我們今年的主題『十年歡喜來逗陣，長樂乎你返少年』，真正是活到老、學到老，青春永續，健康沒煩惱！」

駐美台北經濟文化代表處(TECRO) 的陳世池主任和王怡如副主任都出席支持鼓勵並讚賞 TASS 的成長和豐富的活動節目，他們都誠懇表示會繼續支持並協助各社團相互的和諧團結。



TECRO 陳世池主任

大會進行接着有財務報告、回顧及展望幻燈影片、游會長頒贈貢獻獎給劉德勇博士，方榮震博士，簡逸文博士和林永青醫師，接着有會員建言討論會和選舉新理事團隊。大家歡聚一堂共享美食午餐及交誼活動，並藉由觀看精美的回顧幻燈影片和黃文豪的台灣之遊景像分享，給大家有共同的回憶和話題，會場充滿一片熱鬧的歡笑，和樂共享慶祝大會。

今年選出的新理事團隊是吳淑珍、李仁旭、林祥屏、歐姿良、洪淑卿、游宏仁、王政仁、蔡美華、賴義雄、陳美麗、黃信治、黃美雲、黃美鳳及顧問林佳惠，還有長樂會經理吳玉如。(新理事會於 6 月 27 日恭舉賴義雄博士為新任會長。)



TECRO 王怡如副主任

**(續) TASS 創會十週年慶祝大會報導**

餐宴後最主要的特別節目是榮幸邀請到前北美台灣婦女會會長陳香梅女士(Ms. Mei Lu) 來講解『咱的台灣，咱的歌』。

陳香梅女士說：「三十年前來美國才開始講河洛話、吟唱台灣歌、關心故鄉事、手寫台語文。」現在她對台灣歌謠研究的熱心和精闢，還有甜美的歌聲已傳揚於台美界，甚為受敬仰愛戴的台灣歌謠文化傳延的啟導師。

開頭陳香梅女士說：「真歡喜攞一擺來佢東區 e 鄉親作伙你唱我合唸歌詩，同齊找回共同 e 記憶。」她這次在 TASS 大會主要分享的是福佬民謠。



主講來賓陳香梅女士

她解說：

- 歌謠是一部有聲 e 文化歷史，它反映一個時代 e 背景，代表一個民族 e 生命力，乎咱了解一個族群 e 特性及精神。
- 傳統民謠包括一般民謠、戲曲、童謠和講唱藝術。創作民謠除了幾首輕鬆歌曲，大部份攞反映悲情時代 e 哀調。傳統是根，創作是希望；音樂感動人 e 心，唱出心內 e 映望；
- 音樂記錄台灣 e 民主發展過程也記錄對這塊土地 e 疼惜。台灣一直受外來政權 e 統治、壓迫，咱藉歌謠來唱出心聲，咱跟著歌聲 e 腳步行，就是流行歌曲或者是社會運動歌曲。

她一邊說明一邊以她美妙的金嗓唸歌詩，隨帶著會眾唱了許多似曾相識熟悉的民謠和童謠，唱起：坐飛機、搖困仔歌、天公落水、天鳥鳥、鯽仔魚娶某、桃花過渡、乞食調、一隻鳥仔哮啾啾，還提示許多台美人常愛唱的懷鄉懷舊的歌曲如：望春風、黃昏的故鄉、愛拼才會贏、台灣翠青……等等，只一個半小時的演說，卻是滿滿多采多姿的歌唱民謠，大家聽得也唱得很窩心入味又舒服，真是一堂很心悅誠服的音樂饗宴和洗禮。

總結陳香梅女士說：「台灣寶島文化美，音韻悅耳人人讚喜。姐妹弟兄相支持，文化深耕要沃水，映望結蕊滿樹枝，傳統樂音永遠唱落去。」

大會於陳香梅女士的甜美歌聲下結束，大家帶著她的繞音和 TASS 從台灣訂作的精美 iPhone/iPad Stylus Pens 回家。

感謝洪啟峰及徐頌鵬在年會中忙碌地為大家攝影留念，另外徐頌鵬還將陳香梅女士美妙的歌聲及懷舊的歌曲，剪接成影片，讓大家有機會回味。

～ 陳美麗報導(6/28/2017)



## 【2017 十週年大會★會場集錦】



大會報到組



2017 會場一景



游宏仁會長致詞



會場聽眾雲集



吳淑珍介紹節目



黃美雲介紹主講員-陳香梅



會眾聆聽陳香梅講解台灣民謠與童謠演義



講解原住民部落問答節目許桂棠助理



(續) 2017 十週年大會★會場集錦



TECRO 陳世池主任與王怡如副主任出席大會



NATWA 姐妹欣喜與陳香梅團聚



TASS 2017 新理事團隊合照



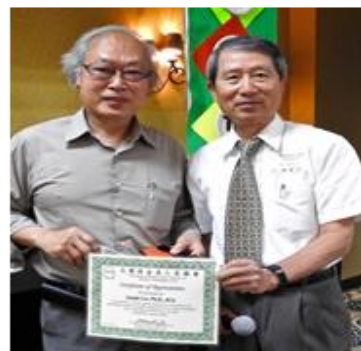
陳香梅與 DC.NATWA 姐妹合影



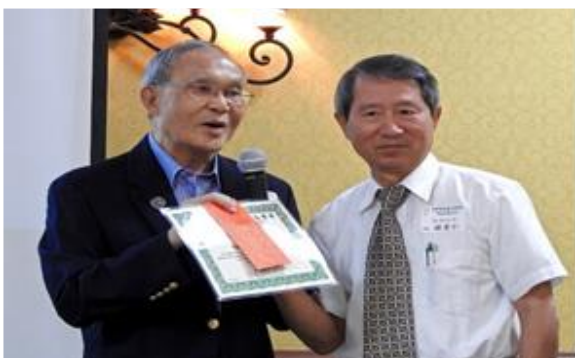
會長游宏仁頒貢獻獎給劉德勇博士



方榮震博士、



林永青醫師



簡逸文博士與游會長



游會長與前會長：方榮震，黃文豪，洪啟峰，林佳惠等合照



## 【回顧十年歷屆年會剪影】

回顧十年歷屆年會剪影：2008-2011 年會～TECRO 僑教中心



2008 大會於 TECRO 僑教中心舉辦慶祝



2010 年會娛樂節目：於馬州台灣基督教會



2011 年會娛樂節目：於 馬州台灣基督教會



2012 年會娛興節目：孟淇然演唱，陳正倫二胡



李仁旭太極團表演



(續) 回顧十年歷屆年會剪影 — 2013 年會~ TECRO 僑教中心



2013 年大會: 會長鄭鶴會長及年會場景



年會舞蹈表演(桃花過渡): 李仁旭, 蔡惠香, 陳瑞寶, 郭淑德, 林淑貞, 吳淑貞



悠美的音樂邀你共舞



欣賞多姿多采的節目



滿場共襄慶祝年會



(續) 回顧十年歷屆年會剪影：—2014 年會~TECRO 僑教中心



2014 年大會: 方榮震會長及林佳惠顧問



頒熱心貢獻獎給劉嘉慶醫師



團體排舞: 吳淑珍領導表演



大會場景



(續) 回顧十年歷屆年會剪影 — 2015 年會~

於馬州 Johns Hopkins University, Montgomery County Campus Gilchrist Hall.



註冊：吳洋洋、白敏玲、游桐玲、林碧蘭



大會司儀：陳吉祥醫師



會長報告：游宏仁醫師



娛樂節目主持：黃美鳳



會眾的喜樂歡笑



享受豐盛的聚餐和交誼



(續) 回顧十年歷屆年會剪影 — 2015 年會~

於馬州 Johns Hopkins University, Montgomery County Campus Gilchrist Hall.



笑料「人與事之生活景象」：林永青醫師



搭嘴鼓「夫妻相處之道」：吳正義、姜西淋



銅管五重奏：蔡懷恩博士及其團隊



小提琴古箏二重奏：姚舒婷博士, 林玉惠博士



排舞：吳淑珍領導



原住民舞蹈：吳淑貞, 吳淑珍, 陳培英, 林淑貞, 李仁旭, 吳正義, 林美琬, 黃連福, 趙延年,



短劇「銀髮族女人」：吳玉琴、黃珍珍、歐姿良、黃美雲、洪珠美，導演-羅盛陵



(續) 回顧十年歷屆年會剪影 — 2016 年會~TECRO 僑教中心



林佳惠創會首任會長:林佳惠致辭



音樂演唱:陳綠萱博士女高音獨唱  
鄭靜如博士豎琴演奏,



舞蹈: Flamenco dance:  
吳淑貞, 陳培英, 張玉華, 莊六雄, 沈芬芷



三人唱, 六十歲 e 阿姨:  
黃珍珍, 吳淑珍, 吳玉琴



短劇-長樂學堂:賴義雄, 歐芝良, 白玲敏,  
洪泰美, 陳和惠, 洪珠美, 陳美麗。



黃梅調-樓台會:  
李美憲



會場之景



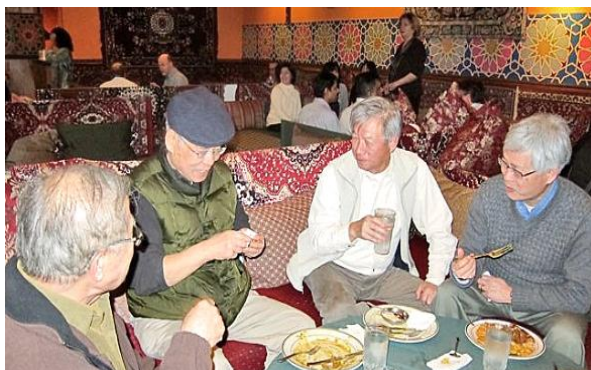
## 【回顧十年節慶餐會剪影】— 2012-2014 節慶餐會



慶節餐聚~at Umberto's  
Maryland~12/6/2012



會長鄭鶴頒創會貢獻感謝獎-李五郎~12/6/2012



聚餐:Mem Sahib~ 03/01/2012



歲末聚餐:馬州福順樓



春節聚餐:馬州台灣基督教會~ 2014



(續) 回顧十年節慶餐會剪影 — 2015-2016 節慶餐會(遠東飯店)



2015 節慶聚餐：  
游宏仁會長致詞/楊佳瑜經理



游會長頒感謝獎：  
傑出服務獎給李仁旭



會場一角



餐桌之一：黃信治, 林佳惠, 段秀貞



2016 歲末餐聚：游宏仁會長報告



李仁旭主持



## 【回顧十年活動寫真剪影】— 生活藝術交流



黃美雲醫師義診 -Health Screening ~ 9/2007



范清美-漫談語言~07/2013



郭月英 (Anita Kuo) 示教按摩法~ 8/2007



成功的溝通-葉李麗貞 Role Play 和陳桂鈴~10/2007



介紹美酒及禮儀: 廖淑伶



帶領手語唱歌: 黃美雲及姜西淋~ 2007



水彩畫教學: 黃美鳳~01/2011



按摩功能介紹解說: 張玉華~01/2014



(續) 回顧十年活動寫真剪影 一身心保健生活學習講座



自我認知的關鍵:  
葉李麗貞 RN,IPC, IMCT ~4/7/ 20015



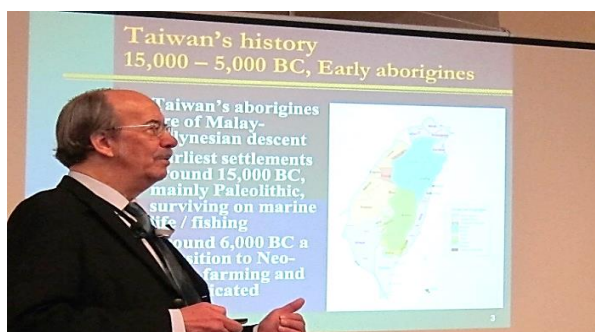
徐頌鵬博士~10/28/2014



台灣乍見曙光:  
前任代表 魯肇忠~3/10/2015



Leading Edge Agriculture Research:  
劉耀經博士~2/2/2015



1624-1662 台灣在荷蘭時期的歷史:  
韋傑理博士~4/12/2016



美國政府對台灣的政策:  
Mike Fonte~3/8/2016



Life Sciences Discovery & Challenge:  
P.C Huang, PhD ~5/21/2016



台灣民主的困境與展望:  
黃國昌先生~ 08/2014



(續) 回顧十年活動寫真剪影 — 家鄉美食相傳



紅豆年糕: 陳雪霞~2/24/2012



手工製麵條示教: 蕭梅棠~2/24/2012



五香魚漿雞捲示教: 陳美麗~11/6/2014



月餅示教: 林桂妹~09/14/2014



美食分享(牛肉麵): 沈芬芷 ~ 2/24/2012



蔥油餅示教: 陳美麗~10/09/2014



芋頭粿和芋頭巧示教: 李美容~5/9/2011



(續) 回顧十年活動寫真剪影 — 手藝教學分享



肉圓示教: 林桂妹~ 7/10/2014



Lip Balms 製作示教: 郭有芳~2013



Pottery Art : 許玉玲~1/21/2012



手機應用示教: 林佳惠~5/12/2015



絲線結花製作示教: 林桂妹~4/4/2012



耳環手飾製作/維修示教: 林桂妹~9/5/2013



Ikebana: 林許美惠~ 11.14. 2011



Bonsai Planting Demo: 黃文豪~ 06.06. 2011



(續) 回顧十年活動寫真剪影 — 教學成長



塑膠玫瑰花製作示教: 許秀幸~11/11/2012



摺小垃圾紙盒: 陳美麗~01/09/2014



書法示範: 劉嘉慶醫師~05/09/2013



書法解說: 陳美麗~10/03/2013



圍巾應用示教: 許桂棠~11/08/2012



繪染絲巾示教: 陳美麗~09/18/2013



Art of Living 瞭解憂鬱症: 徐榮聰~4/4/2014



皮膚保養和臉部化妝: Michelle Lin~6/4/2014



(續) 回顧十年活動寫真剪影 — 趣味交流



玩牌遊戲示教：方榮震 ~2013



理事會一景 ~2013



iPhone & iPad Workshop：沈芬芷、李仁旭



Karaoke OK：大家一起放開喉嚨，輕鬆歡唱！  
吳淑珍、蔡惠香、黃美雲、沈芬芷、黃碩卿



Karaoke OK：李延平、陳瑞寶、黃美鳳、劉德勇、薛愛菊



(續) 回顧十年活動寫真剪影 — 文藝工藝欣賞



藝術座談：  
陳和女, 陳秀鑾, 謝靜枝 ~ 08/25/2011



演講示教書法與山水畫：  
毛先戎畫家 ~ 11/17/ 2011



TASS 畫展：  
陳和女, 謝靜枝, 陳美麗



TASS 攝影展：  
攝影社



參加華府亞太節活動 ~ May, 2012



生活經驗交流座談：陳美麗



談命運：姜西淋 ~ 2008



(續) 回顧十年活動寫真剪影 — 健身活動



暖身健康操:鍾靜美



Line Dance:吳淑珍



養身運動健身操:李仁旭

## 【TASS 慶祝十週年創會加勒比海郵輪旅】

2017 年 12 月 2-9 日參加了 TASS(華府台美人長樂會) 慶祝十週年創會所舉辦的加勒比海郵輪旅聚會，因其深厚意義和團隊精神，我們倆老欣喜去逗陣。

坐郵輪遊已多次，每次都有不同的感觸，距離第一次阿拉斯加的郵輪旅已是三十多年前了，年青的活力和新鮮感已不再。所參加的郵輪旅都是社團舉辦的，不管大小郵輪都稱豪華輪，各設備都大同小異，其服務和娛樂節目都近似，享受快樂完全是自己愛好的抉擇，只是不同境遇、不同場合、不同遊伴、不同心境，所得感受與樂趣就不同。

調節平淡的日常生活，作親子活動、家族、同事或同學聯誼會等等，那麼郵輪旅是不錯的選擇，有團契伴友同舟共樂，沒有車行旅那每天車馬顛簸，搬行李，換眠床，煩三餐的勞累。上船一切都已包辦，帶上渡假的心情，享受漂浮在浩瀚無垠的大海，遠離了陸地，脫離俗塵，休閒躺在艙板上的長椅，鬆解放空的望白雲藍天飄舞，心怡神仙幻境。興來隨心所欲有各種歌舞和技藝觀賞的表演，娛樂調心多麼健身的享受！遊輪上是著名豐盛佳肴，餐食包吃肥，是讓人又怕又愛，卻仍心情好，胃口好大快朵頤，讓人忘卻三高和體重啦。

靠岸停泊的景點，該說都是觀光區，因時間有限，真正要知識旅去了解環境、歷史或文化古跡收穫不多。多處遊逛，雖各地都必有其特點和特產，但大體說每個島國島域的文化和風俗都有人類生活生存共通類似的史文。景物看到的都是濃厚的觀光事業的設施和建築，酒店餐館酒吧不缺，各風景點都是相識的海濱岩石沙灘，花草林木、村莊山道，古堡燈塔等等大同小異的景物，有相同的國際名牌珠寶免稅商店、有當地土產手工藝販賣攤、有小販的兜售和當地街頭獻藝的土風歌曲演奏和歌舞表演。大小商店林立，我不興瞎拼，逛逛大小街賞識新舊建築和花木消遣時間。在船上時間充裕，也有許多海上活動可玩，在艙板躺椅呼吸海風，看晚霞與晨曦，一樣可享用海島之浪漫風情。

令我最愉快留念難忘懷的郵輪旅是參加 NATWA(北美台灣婦女會)加勒比海西行那次，當年大多人的老公都還在上班沒能護駕隨行，一群青春萬盛的娘子軍，大大解放瘋狂地遊樂，艙板上、泳池、泡湯、舞池上、吧台上、餐廳上、跑道、甚至賭場都可看到成群結隊的娘子們熱鬧嘻戲歡笑，興高彩烈的氣息瀰漫四周，甚引人注目愛慕，她們在艙板上、大廳上一聽有音樂就群起跳起舞，唱起歌。多少的夜晚，這群精力豐盛的娘子軍，人多氣旺，幾乎霸佔了船頭頂層舞廳瘋狂熱舞到半夜不倦。當年可能大多數人遊船經驗少，所以相依相隨黏結團隊活動，很有親熱團隊歸屬感，老少不管會不會跳舞、會不會游泳，大部份的都會隨和地參與活動。那染熾的青春朝氣，沸騰的活力、喜樂的心情、活潑的遊樂，這和老人團隊的玩法截然不同了。

輪船上的活動是很多，愛玩會玩甚或不愛動的人，仍是個吃喝玩樂享用不盡的天地。以前郵輪旅似乎是貴族之一專利，所以一向就以高貴豪華為設施，以上流社會社交為規範。近年來郵輪建造多，遠近航程多，旅遊風氣盛，所以郵輪旅已大眾化平民化了，許多郵輪公司競爭大，各有招數，也不再是只有有錢人才敢想要的旅遊。第一次參加的郵輪旅雖已不再是全屬高貴上流的人物，但感覺那時期還有些紳士淑女的氣質韻味遺風。遊客的衣着都時尚合宜，言談行動都不粗俗，看到許多老年男女或夫婦都著禮服，在悠然的輕音樂裡，一杯雞尾酒在手聆聽音樂，優雅的擁抱、深情的注目，或飄逸的旋舞，一種浪漫上流社會氣氛的景觀，至今仍令人思慕。

輪船旅是要早計劃設定，其間程序繁雜，太多不同條件的選擇和規則。一個大餅許多生意要分，明確的有許多不同等級的待遇，付不同的錢就有其不同的代價和服務。整體郵輪人物也像世界種族和





階級一樣都在入熔爐了，但各還是有其水準格位的顯現和作風，觀望船上來往形形色色的遊客，心思人類社會的對待與處境真的有平等和公正？真的能平等和公正？！

TASS 這次的郵輪旅也是早一年就由林佳惠和旅遊組理事策劃逐步進行，順利進船出船，快樂航行，輕鬆如意度假，平安回到家，真感謝他們的辛苦。



我們的郵輪是 Royal Caribbean International 船公司的 Harmony of the Seas，它號稱是世界上最大最新的郵輪，才有一年多的航歷，容納了 6780 位遊客，2300 服務人員。船上設有 24 個電梯，2747 個房間，18 層艙板，7 個社區(包括種植 12000 植物的中央公園及百老匯區)。

船上盡是現代化的遊樂設施；大劇院、夜總會、歌舞廳，酒吧、游泳池、泡湯、游水嬉戲區、有 10 層樓高的快速溜滑梯，衝浪區，高空吊索，攀岩區，健身房、美容養身院、賭場、兒童樂園、圖書館、拍賣畫廊、迷你高爾夫球場、乒乓室、籃球場、免稅商品街，及跑道等等。娛樂項目包括百老匯秀，高空跳水秀，卡通人物遊行，溜冰秀，卡拉 OK，Boardwalk /Deck Dance & party with DJ，賭場，Bingo，電影等，可說老少活動應備也似乎應有盡有。

此航程娛樂表演的熱門節目：有百老匯音樂劇的 "Grease"、水上技藝秀的 "The Fine Line Aqua Show"、"戲劇秀的 "1887 An Ice Spectacular"、音樂劇秀的 "Columbus"、溜冰秀的 "Iskate Showcase"、還有 Greg London 的個人演唱秀 "Rockstars in Concert" 等等，甚是一流，各舞台佈景燈光設計都是高檔的新科技裝置，陣容龐大創新，戲裝豔麗豪華，舞台景物和表演流程緊湊生動無冷場，很讓人開眼界震撼心聲，幕謝觀眾都會起立大叫讚。

**此航程只靠岸停泊三處：Charlotte Amalie, St.Thomas，St Juan,Puerto ,Rico, 和 Haiti 的 Labadee。**

### **Charlotte Amalie，St.Thomas**

二十世紀初美國用 2500 萬美元的代價從丹麥人手中購得 Virgin Island 群島，St.Thomas 是其主島。這裡主要說英文，貨幣是美元，手機網絡和美國本土一樣可通用。Charlotte Amalie 是 St.Thomas 的主要港城，也是 St. Thomas 最繁華的地段。St. Thomas 還是一個有名的免稅購物天堂，有特別高檔奢侈品，選擇多，價格好，不少遊客來 St. Thomas 的主要目的就是購物。



我們在碼頭附近專給遊客的商店街，也有了個一小時的逛街購物機會，看來各店生意蕭條，有些店家很饑渴似的，只要看看摸一摸他们就主動講價了，沒有砍價就自動 show 原價降至 4-5 成，看來他們都很有經驗，很會作生意，知道旅客是沒有多少時間可消磨，所以要心戰速決地做交易，相信原價訂很高，讓人怎麼砍都賺錢。我們這群人看來都是不惑之年，沒有幾家賺到我們錢。

St.Thomas 是個火山島。雖然面積不是很大，報導有美麗迷人的海濱景色，有全球十大最美海灘之一的 Magens Bay，有加勒比海地區最美麗、保存得最好的沉船潛水區和潛水浮潛的好地點，其中 Coki Beach 最有名。很可惜當天傾盆大雨，山路難行危險而阻止了我們上景觀地點-Mountain Top，那該是俯瞰 Magens Bay 和 Charlotte Amalie 港全景最佳地點。幸運地到 Magens Bay 竟晴天，讓一些愛玩水的人能如願下海，長長的白色沙灘、藍藍的海水，可能下了雨所以海水沒有傳說的潔淨清澈，沒有碧海藍天的美感，但無風浪、水溫舒適，沙灘柔軟，感覺也很快樂滿足，至少可說曾在全

球十大最美海灘之一的 Magens Bay "來此一游"了。不到二小時竟突又來陣暴雨，大家都擁擠在一大柵亭上避雨，許多人都成落湯雞了，是有點掃興吧！但在瀟灑濛濛的雨中，可欣賞到搖曳的椰樹、如栽盆式的熱林古樹、海灣的壁岩和海上的霧氣構成的一幅風光旖旎美貌獨特之海濱圖。

### **San Juan, Puerto Rico**

San Juan(聖望安)是深海良港，古時是軍事要塞，今は繁忙的郵輪港口。上岸去 San Juan 主要是去參觀離碼頭不遠的兩個堡壘，Fort San Cristóbal (Castillo San Cristóbal)和 El Morro (Castillo San Felipe de Morro)。



Fort San Cristóbal 位於 San Juan 老城入口處，是西班牙殖民者為防禦來自陸上的進攻而修築此最大防禦設施的西班牙風格軍事要塞。成功抵禦英國人和荷蘭人的入侵，保持了一個多世紀的平靜。建堡壘城牆接續 10 世紀兒孫勞工，歷經 250 年才於 1783 年完工，現為美國內政部 San Juan 區 National Park Service 管理，參觀要門票，進入即有歷史文物展室，外面廣地即各獨立的堡壘，有各種隧道 (tunnel) 連接，最上面有 3 層平院可以眺望遠處，視野極佳，城堡周圍景色美不勝收，可以高處俯瞰整個 San Juan 港城的風景及海岸線，看到港口，機場，和各種地標的建築，傳統的彩色樓房與街道。堡壘工程設計有巨大雨水蓄存室可以囤上幾噸的雨水，戰時作防空壕。1949 年美國訂其為國家歷史古跡。目前約三分之一的古代防禦設施因用於擴張市區，緩和現代繁忙交通而被毀壞。遠遠即可看到頂台上有美國國旗、波多黎各期和西班牙時代軍旗的三標旗誌一起飄揚在天空。

Castillo San Felipe El Morro 以廣場和城牆與 Fort San Cristóbal 接連，在 San Juan 老城的最遠角，把守着整個海灣。San Juan 本身是個優良海港，因此要進入這個海港，必須經過這個城堡，始建於 1539 年，完成於 1790，當時海盜橫行，西班牙商船隊把它作為基地。占地 27 英畝，一面是城牆，一面是大海，古舊的大炮之炮口仍對着遼闊的海面。參觀古堡漫步在廣場庭院，有六層平台，眼見長廊、階梯、塔屋、牆體大多被歲月和風雨剝蝕斑駁的殘垣留痕。複製的 18 世紀的兵營和裝備，讓人遙想當年士兵們的戰兢生活，生死患難的滄桑史。堡壘外有一教堂和面朝大海的墓地，有大片遼闊草坪，似一大公園，在海風，藍天裡點綴着許多現代男女老幼在綠色大地嘻戲奔跑放風箏，甚有一溫馨的古今融合畫面。Castillo San Felipe El Morro 和 Fort San Cristóbal 城堡一前一後，一個防禦海上，一個防禦陸地，守護着 San Juan 港口和城區，堡壘幾經戰火，幾經修復，濃縮了加勒比殖民歷史，1983 年被評為世界文化遺產。

#### **參觀堡壘後，才多些了解 Puerto Rico(波多黎各)的歷史背景和殖民守護家園政權的奮鬥精神：**

Puerto Rico 是大安地列斯群島四個大島中最小的一個島，在西班牙語 Puerto Rico 的意思是“富裕之港”，哥倫比亞時代即是繁榮交易之港口。島上最初居民是印第安人，1493 年哥倫布在第二次航行來到此島，將此地命名 San Juan，為了抵禦其他歐洲列強的爭奪，西班牙人在 San Juan 沿海修築諸多堡壘。這些堡壘成功的抵擋了法國、荷蘭和英國的進攻。1868 年爆發爭取獨立和人身自由的起義，成立波多黎各共和國，1898 年美西戰爭爆發，被美軍占領。西班牙戰敗後，在 1898 年的巴黎條約中將 Puerto Rico 割讓給美國，1917 年美國給予 Puerto Rico 居民美國公民的身份。1952 年波多黎各頒佈自己的憲法，在憲法中確立為在美國內自治邦的地位。1997 年，美國在 Puerto Rico 舉行全民公投，否決作為美國第 51 州加入聯邦的議案。

19-20 世紀間，Puerto Rico 有諸多的政變和獨立的爭掙與起義，在 1950 年代後，Puerto Rico 迅速實現工業化，當今 San Juan 是 Puerto Rico 最重要的海港，不僅是旅遊勝地，也是金融、文化、醫藥業和製造業中心。San Juan 都會區的人口約為 200 萬，占波多黎各全島人口的一半。其政治的穩定性仍在考驗。每個住民都會一再守護自己國土的意志，不容外來的暴力和侵略是常情。



## **Labadee, Haiti**

Labadee 是 Royal Caribbean 船公司私用地，是完全為遊客而設的遊樂園，下船後走個長長橋道過碼頭的陸地即全為其所屬地，沿路有些海地人的演奏樂隊歡迎。



Royal Caribbean 船公司於 1986 即與海地政府契約此 260 畝地為專用海灘遊樂區。給當地人就業和作生意機會並繳租金給政府以促進其經濟的改善的條件。於 2009 以 55 百萬美元投資在 Labadee，建設各項設備工程，包括擴大港口碼頭使其大船可進港。2010 年 Haiti 大地震，Royal Caribbean 船公司捐獻一百萬美元賑災和許多災區輸運的幫助，並繼續 Labadee 其專屬用地至 2050 年。Labadee 只專供其郵輪遊客下船享用海灘活動，沒有長住居民，只有管理員和遊客，堪稱是個現代世外桃源或外星夢幻境。

Labadee 沒有什麼遊覽古跡，唯一可利用的就是海灣的資源，天然地理，獨特的珊瑚礁湖、小島，岩石，沙灘，叢林等等都是供給海上活動和遊賞傑境。

郵輪公司在此半島的私有園區為遊客建造了許多水上娛樂活動，有供兒童遊樂的水上樂園，有空中滑索 2,600 尺長的 Dragon's Breath Flight Line，從山頂一直滑到海邊沙灘的，在上空可欣賞到美麗的海島風景，看來刺激驚險好玩但票價不菲。還有價錢較便宜些的山中轉動的軌道滑車(這個，差不多像吊纜過山車一樣玩法，在船上有此可嚐試)。在靠近碼頭的 Buccaneer 海灘上還可以游泳，浮潛，划木舟，滑水，快艇，降落傘等。在 Adventure 海灘，這個海灘浪比較大，海灘水中有很多坎坷的礁岩，不太適合游泳，但許多少年仔就此玩沙灘排球，足球，日光浴，有許多比基尼美女可眼睛吃冰淇淋。坐船環島遊，去釣魚也一樂也。坐車上山頂可觀望海島和停泊在碼頭上的郵輪全景。午餐有烤肉，吃飽飽去椰樹下有長椅可躺下休憩小睡也是享受。

在島北西邊盡頭，有很多被海水腐蝕了的類似假山樣的岩石叫做巨龍石 Dragon Rock，岩石頂上有一個觀景點叫做龍騰觀景點 Dragon Lookout Point，從那裡可以看到整個 Labadee 北部海灣的景色。在北部海灘的東部盡頭，還有一艘早年木船沉船酒吧。

Labadee 的中心有一個小廣場 Town Square，小廣場椰林密佈，有遊客中心，廁所和急救站等小建築，有一個兒童水上樂園 Adventure Ocean Oasis，有 Labadee 工藝品市場 Artisan's Village 和 Artisan's Market 也在市中心附近。市場上很多本土風格的木雕，貝殼製品和繪畫。廣場上還有 Schooner 酒吧，這個酒吧沒有座位，經常有扮成海盜的當地人表演。Labadee 其他各地都有酒吧和咖啡廳，還有為數不少的飲料亭，遊客要喝點什麼或小坐一陣都十分方便。

園區為了方便遊客，島上有免費的車，分幾站運送客人，沿途會行經市集，販售各式各樣的手工藝品、當地服飾和色彩鮮豔的畫作等

我們是參加了一個 Walking Tour，導遊是土生本島人，他說 Royal Caribbean 船公司的遊客成了當地最大的生活收入來源，他如數家珍指示着花草林木沙土歷史地理政治等，給予我最大深刻的感受卻是他對自己國土家園的政治情況和地位認識，有的那民主意識，滿腔的熱情和理想的期望。

只有不到六個小時的停泊，能盡興一玩實不易，看此五花八門新鮮好玩的活動，老身老骨頭興嘆心有餘力不足，沒有年青時的愚膽敢冒險挑戰刺激，只是到此一遊也算多開了眼界，多個見識，這世上是確實有這麼個遊樂仙境。

在世上最新、最大、最豪華的郵輪結群相聚慶祝 TASS 十週年創會，很是特殊的紀念！那海闊天高的視野、衝風破浪的精神和同舟共濟的互愛互助，充電了我們的理想與信心。那豐富的吃喝玩樂和眼福充滿了我們幸福和快樂的福祉。又是人生旅程的一拾穗，有過的快樂時光，永遠可回味無窮懷念！

~陳美麗(摘自"郵輪旅之迴思",12/18/2017)

感言名句收集

[To truly live my life]

我隨著年紀的增長及在不同的情況下有不同的啓示，但有句話一直是我的座右銘，當事情不完全竟人意時我會想到

**"The glass is half full,  
everybody dies,  
but not everyone lives"**

Want to truly live my life. 是我對生命的啓示

Thanks, Grace Huang 林祥屏

「十年的感恩，長樂會」  
宏仁會長，盡心忘我  
佳人輔佐，惠我良多  
志工幹事，個個辛勤  
長樂會員，快樂享盡  
黃貞文

【體貼太太】

我由一位同學那聽來的一席話與我為家事辛苦的朋友分享！那同學說：「我二哥曾說：你二嫂天天做的事是沒人看得到的。」

聽了非常感動，你不覺得這位二哥觀察入微；體貼太太嗎？

謹與 TASS 朋友共勉，

-黃趙延年 (Marjorie Huang)

Count Your  
life

By Smiles.  
Not Tears:

Count your  
Ages

By Friends.  
Not Years

無道人之短，無說己之長。  
施人慎勿念，受施慎勿忘。  
世譽不足慕，唯仁為紀綱。  
丁酉年冬 劉嘉慶書

【心放寬些】

三十年前開刀出院回家後，打電話給一位敬愛的親戚林張伯母(台灣文化推動者林哲雄的母親)，她說了一句話 "Sin-Kaon P' ang Kha Khui" 心放寬些，這簡單的一句話包含很深的基本療法：心放寬，活得愉快，增強免疫細胞，抵抗病菌，身體就會好。實行相當不容易(其間又動刀兩次，入醫院多次)，感謝上帝的憐憫，感激那句話的提醒，三十年也存活下來！要加八笑咪咪八十歲的行列不遠了！

-郭惠娜

**Keep Busy!  
Stay Sharp!  
Stay Healthy!**  
-Wen Haw Huang  
黃文豪



## 【回顧十年旅遊踏青剪影】～ 郊遊野宴曾留足跡和歡笑的一些地方

1. **Kenilworth Aquatic Garden** 賞荷花及野餐之遊 (July 7, 2007) —黃慶三 主持
2. 賓州 **King Tut** 展覽之遊 (Sept. 30, 2007) —黃慶三 主持
3. 參觀聖羅倫斯河及海道, 麻新那 (**Massena**) 大水閘的偉大工程及運作、同時遊千島群島、及冬季奧運聖地寧靜湖”(Lake placid) 欣賞美麗的楓葉 (Oct. 6-8, 2007) —洪啟峰領隊。
4. **Photo trips**—清晨時分到維吉尼亞州的 Great Fall Park 拍攝 Misty Fall 的美景，也曾到華府國家動物園 National Zoo (Oct. 31 & Nov. 3, 2007) —洪啟峰 領隊。
5. **Museum Walk nearby DuPont Circle**-Phillips Collection & Anderson House (June 7, 2008) —林佳惠 主持
6. **Lily Pond 野遊** (July 7, 2008) —黃慶三 及 洪啟峰 主持。
7. **National Art Gallery Tour I & II** (Sept 4, 2008 & March 12, 2009) —馬作忠醫師 主持。
8. **Niagara Falls & Canadian Seaway Trip** (四天三夜旅遊) (May 23-26, 2008) —洪啟峰 領隊。
9. **Blackwater Falls State Park, WV Trip** (三天二夜旅遊) (Oct 7-9, 2008)) Side Garden (Tulip) (April 20, 2009 —洪啟峰 主持。
10. **National Arboretum (Azalea Blossom)** (April 27, 2009) —黃慶三 主持。
11. **Day Trip to Monticello, VA** (一天旅遊) (May 11, 2009) —洪啟峰 領隊。
12. **Trip to South Carolina** (四天三夜旅遊) (April 26-29, 2010) —洪啟峰 領隊
13. **Day Trip to Annapolis** on June 28, 2010 —洪啟峰 領隊
14. **TASS Spring Trip to St. Michael, Ocean City, Cape May & Atlantic City** (May 16-18, 2011) —楊友垣, 廖淑伶 & 林佳惠 領隊
15. **TASS 2011 Fall West Virginia Foliage Trip** (Oct. 21-24, 2011) —(Seneca Rocks Discovery Center, Seneca Rocks, West Virginia (WV); Seneca Caverns, Riverton, WV; National Radio Astronomy Observatory (NRAO), Green Bank, WV; CASS Scenic Railroad State Park (CASS SRSP), CASS, WV and The Homestead, Hot Spring, Virginia —廖淑伶 & 林佳惠 領隊
16. **Day visit to Hillwood museum and gardens**-(Sept. 5, 2011) —方榮震主持
17. **TASS 2012 Culture and Art Trip**-(Oct. 6-8, 2012)--Grounds for Sculpture (Hamilton Township, NJ); Vanderbilt Mansion National Historic Site; FDR Presidential Library and Museum; Home of FDR National Historic Site; Culinary Institute of America (Hyde Park, NY) ; US Military Academy (West Point, NY); Rodin Museum Philadelphia; Philadelphia Museum of Art (Philadelphia, PA) —廖淑伶 & 林佳惠 領隊
18. **TASS 2013 Educational Architecture, Art & Foliage Trip** (三天二夜旅遊, Oct.16-18, 2013) Cumberland, McHenry, Deep Creek Lake, MD, Phipps Conservatory & Botanical Gardens, Carnegie Museums, Cathedral of learning-Pittsburgh (Oakland), Fallingwater House & Kentuck Knob House, Mills Run, PA —李延平, 游宏仁, 林佳惠 領隊

(續) 回顧十年旅遊踏青剪影





(續) 回顧十年旅遊踏青剪影





(續) 回顧十年旅遊踏青剪影～文化藝術觀賞之旅



Fitness at World Bank, D.C: ~ 9/2007



參觀聖羅倫斯河及海道，麻新那 (Massena) 大水閘的偉大工程及運作、同時遊  
千島群島、及冬季奧運聖地“寧靜湖” (Lake placid) 欣賞美麗的楓葉～ 10/6/2007



Photo Club Outing at Great Falls ~ 11/7/2007



(續) 回顧十年旅遊踏青剪影～藝術觀賞之旅



Wheaton Brookside Garden ~ 3/2008



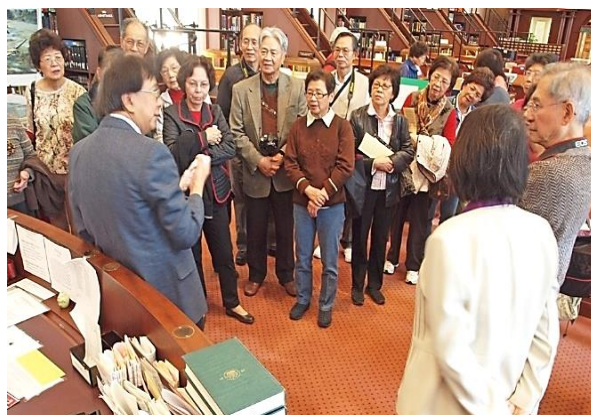
United State Botanic Garden in DC ~ 2008



Guided Tour of National Art Gallery I : 馬作忠醫師主持.~ 3/12/2009



King-Tut field trip : Philadelphia, PA  
~ 9/30/2007



參觀 DC, 國會圖書館:  
洪珠美安排領導~ 11/12/2009



(續) 回顧十年旅遊踏青剪影~藝術風情觀賞之旅



At National Harbor ~ 2013



Hillwood Estate Museum & Gardens DC ~ 6/26/2012



Air & Space museum II-Steven F. Udvar-Hazy Center ~ 8/10/2009



(續) 回顧十年旅遊踏青剪影~ 結伴秋遊 2008~2010



Maryland Heights Harpers Ferry, WV  
~ 10/18/2010



Harpers Ferry, WV ~ 09/20/2010



Carnival Cruise ~ 2009



Thousand Island ~ 2008



Longwood Garden Trip ~ 10/30/2008



(續) 回顧十年旅遊踏青剪影~ 建築藝術教育觀賞之旅

**【2013 Educational Architecture, Art & Foliage Trip】**

(三天二夜旅遊-October 16-18, 2013)- Cumberland, McHenry, Deep Creek Lake, MD  
Phipps Conservatory & Botanical Gardens, Carnegie Museums, Cathedral of learning-Pittsburgh  
(Oakland), Fallingwater House & Kentuck Knob House, Mills Run, PA

李延平, 游宏仁 & 林佳惠 領隊



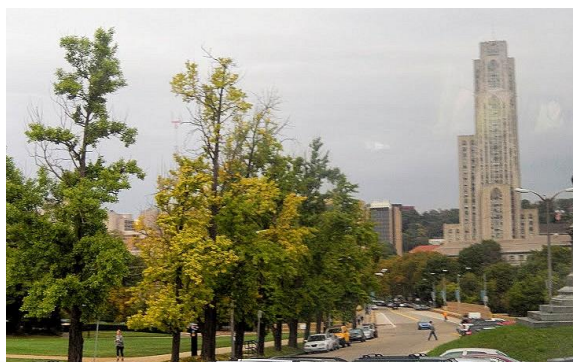
Cumberland station ~ 10/16/2013



Frostburg Rail Station, PA ~ 10/16/2013



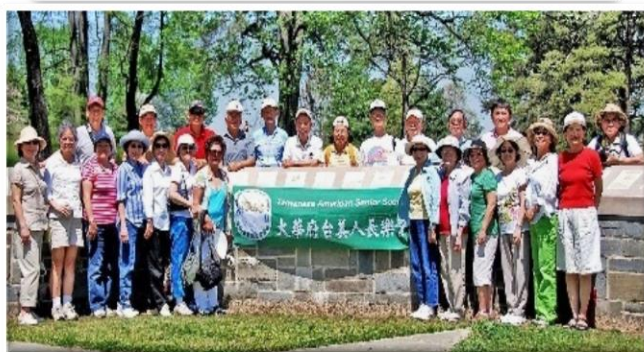
Fallingwater House, PA ~ 10/16/2013



Phipps Conservatory & Botanical Gardens & Cathedral of learning, Pittsburgh ~ 10/18/2013



(續) 回顧十年旅遊踏青剪影~ 建築藝術教育觀賞之旅



Green Bank Telescope at NRAO



(續) 回顧十年旅遊踏青剪影~ 建築藝術教育觀賞之旅 (NY/NJ Trip, Oct.2~5, 2012)



Rodin Museum- The Meudon Gate ~ 10/5/2012



Philadelphia Museum of Art ~ 10/5/2012



Gates of Hell



Burghers of Calais



(續) 回顧十年旅遊踏青剪影 ~ Grounds For Sculpture, Hamilton, NJ, October, 2012



Seward Johnson Center for the Art



Iron Horse Sculpture on Garden ground



At Boating House



Dejeuner Déjà vu by Seward Johnson



TASS Group Photo at Entrance of Grounds for Sculpture



(續) 回顧十年旅遊踏青剪影～

Vanderbilt Mansion/ Home of FDR National Historic Site, October 2012



Culinary Institute of America (Hyde Park, NY) ~ 10/4/2012



(續) 回顧十年旅遊踏青剪影~ US Military Academy, West Point, NY, October 2012



West Point Cadet Chapel at U.S. Military Academy



Battle Monument at Trophy Point



The Great Chain



Memorialize the Fallen Soldiers



(續) 回顧十年旅遊踏青剪影 ~ Annual Cherry Blossom, Tidal Basin Walk, D.C.





## 【TASS 歷任理事團隊及年會主題】

### ❖ 2008~2009



前排左起：趙夏蓮, 林佳惠, 廖淑伶, 黃美雲, 郭淑德, 洪啟峰,  
後排左起：廖萬堯, 翁建培, 李五郎, 呂崇基, 陳育仁, 黃慶三, 徐頌鵬。

享 咱  
受 嘛 是  
人 會 啦!  
生 曉

### ❖ 2009~2010

老 甘  
來 蔗  
甜 倒  
!! 吃  
!



前排左起：趙夏蓮, 郭淑德, 黃美雲, 廖淑伶, 林佳惠, 洪啟峰,  
後排左起：廖萬堯, 黃慶三, 楊友垣, 李五郎, 徐頌鵬, 吳政智。

### ❖ 2010~2011



前排左起：趙夏蓮, 李美憲, 林佳惠, 郭淑德, 黃美雲, 廖淑伶, 陳美麗,  
後排左起：廖萬堯, 李五郎, 吳正義, 楊友垣, 吳政智, 洪啟峰, 黃文豪, 黃慶三,

長 樂 翠 青  
人 生!

(續) TASS 歷任理事團隊和年會主題

❖ 2011~2012

互相疼惜！  
手牽手，



前排左起：林佳惠、郭淑德、陳美麗、廖淑伶、黃文豪、鄭鶴、林朋美  
後排左起：吳政智、廖萬堯、鄭顯綏、郭慶堂、歐昭惠、李仁旭、李美憲

❖ 2012~2013



前排左起：翁美瑛、陳美麗、吳淑珍、鄭鶴、陳和女、林佳惠、王瑞瑞  
後排左起：歐昭惠、郭慶堂、鄭顯綏、方榮震、游宏仁、李仁旭、

有緣來逗陣，  
有心來學習！

❖ 2013~2014

凡事感謝！  
常常喜樂！



前排左起 方榮震、馮作忠、郭慶堂、徐頌鵬、李延平、游宏仁  
後前左起美麗、鄭鶴、陳和女、徐榮聰、洪珠美、吳洋洋、林佳惠、翁美瑛、



(續) TASS 歷任理事團隊和年會主題

❖ 2014~2015



前排左起：吳淑珍、洪珠美、吳洋洋、李延平、陳美麗、林佳惠、林碧蘭  
後排左起：李仁旭、陳吉祥、賴義雄、馬作忠、黃美鳳、游宏仁、吳明雄

身多健知  
心笑康識  
多加價誠  
長多更可  
樂動高貴  
！，，，

❖ 2015~2016

作 快  
伙 快  
逗 樂  
陣 樂  
！，



前排左起：林佳惠(顧問)、王靖(經理)、黃美鳳、吳明雄、蔡美華、李仁旭  
後排左起：吳淑珍、賴義雄、陳吉祥、黃信治、蘇慧陽、陳美麗、林碧蘭、洪珠美、游宏仁

❖ 2016~2017



左起：歐姿良、黃美雲、周貞枝、洪淑卿、黃美鳳、陳吉祥、陳美麗、  
黃信治、蔡美華、吳淑珍、游宏仁、賴義雄

長樂乎你返少年！  
十年歡喜來逗陣！

## 【大華府台美人長樂會】 July 2016~ June 2017 理事會團隊

**President 會長：**

游宏仁

**Vice President 副會長：**

陳吉祥

**Advisor (顧問)：**

林佳惠

**Treasurer (財務)：**

洪淑卿, 歐姿良

**Secretary (秘書)：**

周貞枝, 蔡美華

**Memberships (會籍)：**

黃信治

**Public Relations (公關)：**

黃美鳳

**Publication (出版)：**

陳美麗

**Programs (節目)：**

黃美雲, 李仁旭, 賴義雄, 吳淑珍

**Manager：**王靖(3/2016-1/2017), 吳玉如(2/2017-present)



### 編 後 語

為了編作年刊，將過去十年來的活動照片和文檔都重複查尋查閱，深深體會讚賞 TASS 這十年來享有這麼多采多姿的活動和交流的人物實在幸運！所舉辦的活動節目甚是多元化，涵蓋：來賓專題演講、手藝學習、資產投資講座、會員專長講座、週六專題演講、健康醫學講座等等古今新知學習。還有修心養生健身操、排舞、歌唱、聊天、郊遊旅遊等休閒活動，也有馬醫師時常分享經典音樂歌劇碟片的欣賞介紹等，這些節目都經由理事團隊依宗旨和會員的需求而精心揀選設計的。

今年的年刊為紀念十週年的創會，特意揀選這十年來的活動寫生照片為主題成相冊，希望你們可以找到自己的照片來回憶紀念。太多意深情重可追憶的影片，許多美好有意義的照片很難取捨，促使得不惜紙張超重量地大幅括納編印，雖沒有精美的彩色，沒有完全的收集，就是模糊的影像，片斷的記憶都可是不褪色的美好景物和情意可追憶懷念。看着那個個滿面春風的容貌景像，印證我們有「當我們同在一起」的歡樂時光，感謝我們有緣來逗陣，互相來照顧。

活動節目資料整理和照片收藏都是林佳惠顧問供給的，許多照片大多取自洪啟峰和徐頌鵬的攝影作品和個人的收集，編輯工作是林佳惠顧問和 TASS 吳玉如經理，費時費力熱心督導協助完成，在此特向林佳惠顧問和吳玉如經理及嚮應文稿和照片的會友致萬分的感謝。今年的年刊為要包括慶祝十週年創會的活動的報導而更改出版時間，訂於歲末節慶聚會分發，卻因假期編輯和印刷問題而延誤，謹此致歉。願此年刊帶給你回想和認識這十年來 TASS 溫馨的人情和活動。

編輯 - 陳美麗



Taiwanese American Senior Society of  
Greater Washington, DC (TASS)

大華府台美人 長樂會

7922 Springer Rd.

Bethesda, MD 20817

Email: [tassdc168@gmail.com](mailto:tassdc168@gmail.com)