

●編者的話●

萬聖節剛剛過去,一轉眼感恩節就在眼前,接著就是聖誕節和新年,我們就要向 2024 說再見了. 時間過得是如此地快速,對於我們這些年齡較長的族群,似乎更顯得怵目驚心,任你如何緊緊抓住時光的尾巴,它還是無情地棄你急速奔馳而去.

康鶴中心又要為年終的來到而忙碌起來,已經定在 12 月 4 日舉行年度會員大會,以及謝師和慶生(七月到 12 月)的餐會和各班成績展示.即日起在中心前台報名,會員\$5 非會員\$15,老師和壽星免費. Please sign up for the 2024 year-end celebration (12/4/24), members \$5, others \$15, free for teachers & birthday persons (July-Dec).

康鶴三十多位會員都不約而同地參加了 10/15 到 10/26 由舊金山出發的墨西哥西海岸遊輪之旅,以下是在遊輪上所攝的照片,你認得出他們嗎?



(以下)GCSC Hiking Club 10/11/2024



康鶴中心課程介紹:書法班(孫國忠老師)
如今很多人下意識裏輕率地以為書法不過是拿毛筆寫寫字而已,這話太幼稚了. 其實書法是數千年中國歷代演變歷史與文化的產物,是中華民族的國粹瑰寶,更是世界藝術殿堂的奇葩! 書法不僅可以怡情養性,賞心悅目更能增進生活志趣. 中心書法班成立有年,可以讓退休的大家有較多的時間來研習書法,如今班上有十餘名同學,大家都勤奮學習,頗有進步,願大家能在學習書法的逸趣中,洞徹書法真諦,潛移默化,身心怡然,延年益壽!



孫國忠老師與書法班同學合影

GCSC camera club is having an annual photos exhibits on November 19th (Tuesday) at 7:30 pm. The Zoom meeting will be open to all GCSC members and friends. Link to the meeting will be sent out sometime in November before the meeting. A copy of a flyer (in Chinese) is shown in the next page of this Newsletter.

二零二四年度康鶴耆英中心攝影班作品展示會 GCSC Camera Club Annual Photo Exhibit

日期：十一月十九日（星期二）

Date: November 19, 2024 (Tuesday)

時間：晚上七半點到九點半

Time: 7:30pm-9:30pm

Zoom 鏈接通知將由電郵另行發出

Zoom meeting link will be sent later



康鶴耆英中心攝影班全體同學敬邀
Invited by GCSC camera class

憶…我的老伴(康鶴會員程穎)

親愛的老伴, 11/8 是你的生日, 11/16, 你離開我整一年了。這三百多個日子我也不知道怎麼熬過來的? 親友們總好心的勸我“妳可以的, 妳可以走出來的…” ,我默默地點點頭, 但只有我自己知道, 那是不可能的。五十二個春夏秋冬的根深蒂固如何能放下? 什麼才叫走出來? 從年輕時親友口中的金童玉女, 如膠似漆, 如影隨形, 到兩鬢斑白的相伴相守, 相濡以沫…, 你就是永遠會陪在我身邊, 可依靠一輩子的人, 怎麼可能離我而去? 你的驟然離開, 我無論如何想不通, 不能接受, 永遠不會走出來的。我倆之間偶爾也會有小摩擦, 但你走後, 想到你的全是你的好, 有時甚至會想, 如果你以前對我沒有那麼好, 我會不會比較不那麼難過? 不相信, 不甘心, 經常認為是在做夢, 夢醒後你還在身邊…。我不停地問佛祖, 問上帝, 為什麼? 為什麼好好的一個人怎麼就不見了?

過去這一年有忙不完的事, 辦事時電話如提到你的名字, 就說不下去了, 對方會體貼的安慰我, 等我平靜一點再繼續。和朋友一起時也不能提, 現在才體會到什麼是傷口上灑鹽的痛, 也知道什麼叫撕心裂肺的感覺。

處理大小事情時, 沒人商量建議, 必須一肩挑, 特別感到孤單無助。有回屋裡的自動吸塵器充電後忘了關自動起動模式, 半夜在屋裏自動吸塵, 聽到噓噓的聲音, 把自己著實嚇得不輕, 如果你仍在我身邊該有多好啊! 有老伴的朋友一定要珍惜啊!

兒子說我應該把你一些衣物捐了或處理掉, 我沒辦法, 你喜歡穿的每件衣服, 每雙鞋子都不願扔, 彷彿你只是暫時離開, 哪一天你還會回來再穿的。家中你用過的任何東西我都不敢碰, 都會想到你。

我知道我仍需要善待自己, 為了你, 為了兒子媳婦們和孫女, 我要保持健康。我不大出門, 但自己會運動, 畫圖, 唱歌, 針織, 看電視, 和朋友電話聊天。我想讓自己忙一點, 停下來獨處的時候就會你。

有時停下來時回想也是一種享受, 前面五十多年回憶是甜蜜的, 從小時候想起: 小學同班時, 你做班長, 在前台說話時, 你很害羞, 白皙的皮膚轟的一下, 從臉頰一直紅到耳朵根, 同班的黃慶雲和湯雲娥老是拿你開玩笑…。第一次約會和之後的每天下班後的如膠似漆…, 你在亞航做工程師, 我在美軍駐亞航的試飛室做秘書的那幾年, 我們辦公室之間也只有約六七分鐘走路的距離, 我每天騎著一輛小黃色腳踏車往返你我的辦公室之間, 我們 tea time 一起去餐廳吃蛋塔, 中午一起吃便當, 上下班都黏在一起。你三弟妹的親戚, 我並不熟, 前陣子和三弟妹提起說當年她也在亞航工作, 提到當年我們在亞航是多麼被羨慕的一對。

來美後上班, 家務, 孩子上下學讓我們兩個忙得不可開交, 我們還是一直維持著中午在辦公室邊吃飯邊通電話, 下班開車時你也會一路打電話給我, 我倆就是有說不完的話。

退休後搬來北加州, 十年來我們更是如魚得水, 每天廿四小時形影不離, 你陪著我做許多我喜歡的事, 我們唱歌, 跳舞, 參加許多活動, 日子過得特別充實開心。我不善烹飪, 但不論我煮什麼你都會捧場的吃的津津有味, 我多希望還能煮東西給你吃…, 現在只能每餐盛一碗放在你的照片前請你吃……。

你住院那段是我最不願回想的, 也最不想提起的, 心疼你在一些不合理的醫療制度下所受的折磨…。就此打住吧, 我不能再想下去了…。怨恨, 心疼, 悲傷, 思念, 痛苦已經把我壓著透不過氣了…。

你現在已經在佛祖身邊, 天主身邊, 在上面看著我們, 你要好好的保佑我跟兒子媳婦們和孫女。你也要放心, 我會照顧好自己和兒子們的。

愛你的小椅子



康鶴耆英中心 2024 年 11 月課程表

GCSC November 2024 Class Schedule

Address: 635 Old Orchard DR Danville CA 94526

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

星期一 Monday

(11/4 11/11 11/18 11/25)

0900A - 1020A (Big Room)

廣場舞 Chinese Square Dance

(龔怡梅 Yi-Mei Gong)

1030A - 1200P (Big Room)

康鶴舞蹈班 GCSC Dance Class

(陳蕙玫 Rose Chen)

1210P - 0330P (Big Room)

卡拉 OK Karaoke

11/11 & 11/18 0340P - 0530P (Big Room)

戲劇班 Drama Class (鍾維君 James Chung)

1130A - 0100P (Annex)

音樂教室 Music Workshop

11/18 0930A - 1120A (Annex)*No class 11/4 沒課

國畫 1 Chinese Painting1 (溫麗玉 Julia Wen)

11/18 0110P - 0300P (Annex)

國畫 2 Chinese Painting2 (鍾維君 J. Chung)

11/25 0110P - 0300P (Annex)*No class 11/11 沒課

書法 Calligraphy (孫國忠 KC Sun)

11/25 0930A - 1120A (Annex)

人像素描 Portrait Sketch(王萬淙 Frank Wang)

11/25 1230P - 0150P (2nd FL Lobby)

3D 摺紙 Origami (陳恩貝 Betty Kung)

11/11 0700P - 0900P (Zoom Class)

閱讀會 Book Club (許國衡 Patrick Hsu)

星期二 Tuesday

(11/5 11/12 11/19 11/26)

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)

星期二(續) Tuesday

(11/5 11/12 11/19 11/26)

1105A - 1215P (Big Room)

排舞中級班 Intermediate Line Dance

(Linda Johnson)

0100P - 0300P (Big Room)

合唱團練習 Chorus (魯肇煌 Stephen Lu &

鄭莉莉 Lily Cheng)

11/5 09A - 12P (Annex) **11/19** 0715P - 10P (Zoom)

康鶴攝影會 Camera Club

11/5 1210P - 0150P (Annex)

插花 Ikebana (張櫻晶 Tomiko Hatsushi)

11/5 0200P - 0400P (Annex)

生活花藝班 Living Floral Design (莊君英)

11/19 1000A - 1200P (Annex)

幹事會 Monthly Committee Meeting

11/26 1100A - 1200P (Annex)*No class

針織 Crochet (周國琳 Linda Tang)

11/12 & 11/19 & 11/26 0100P - 0400P (Annex)

InShot Class (陸培恩 Grace Chiu)

星期四 Thursday

(11/7 11/14 11/21 11/28)

0330P - 0500P (Zoom Class)

瑜珈 Yoga (吳雪芳 Fragrance Liu)

星期五 Friday (11/8)

康鶴健行會每月健行 - 詳情另行通知

Hiking Club Monthly Meet - To be announced

豐子愷漫畫



慈母之愛