

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

08-030226



(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)星期日 March 8, 2026 Daylight Saving 日光節約的時間撥快一小時。
- 2) March 9-13, 2026, Mon-Friday, Spring Semester Break...春季假期停課 (No Classes) 希望你們有一個很好的假期。
感謝老師們的用心教學，也邀請大家踴躍出席每一堂課，用專心參與來回饋老師的付出，讓我們一起把學習的喜悅延續下去。)
- 3)預告: 3/19 星期三 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。
- 4) 本週三(3/4)11:00-12:00pm 「世說新語」誠摯邀請胃腸科專家——吳應光醫師蒞臨指導，期待為會員帶來專業而實用的健康知識與大家分享，歡迎會員踴躍參加。)
- 5)本週三(2/25)下午 2:30-3:30 「詩詞與人生——詩詞賞析」將迎來本學期最後一堂課。感謝衍易老師這段時間的細心指導與深情分享，為我們帶來許多詩意與啟發。下課後衍易老師即將返台，我們在此獻上最誠摯的祝福，盼望他早日再回到休士頓，與大家續寫詩詞之美。也邀請學員們踴躍出席最後一堂課，以行動表達我們的感謝與支持。
- 6)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)。
- 7)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。
- 8) 春節的喜慶已在元宵節後告一段落，祝福大家在這段團聚時光中都收穫了平安、喜樂與滿滿的能量。現在，是時候收心、重新回到我們的終身學習旅程了。許多學員在春節期間返台省親、探望家人，我們都非常想念您。期待您平安返美後，繼續回到學院的課堂，與大家一起學習、一起成長、一起保持活力。

【* 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: \$2500.00 Shell Match Fund 羅錦燦

【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)。

++ 【參加合唱團對健康的益處 Monday 10:30am】

年齡漸漸增長，我們需要有健康的身心靈: 身體的健康合唱團。扮演的重要的角色:1)促進呼吸與心肺功能 — 唱歌需要深呼吸與穩定的氣息，有助於提升肺活量、改善心肺健康。2)增強記憶力與專注力 — 唱歌時要記旋律、節奏、歌詞，是最自然的腦部訓練。3)減少壓力、提升心情 — 唱歌能刺激大腦分泌讓人放鬆的化學物質，減少焦慮與憂鬱感。4)改善姿勢與肌肉協調 — 正確的發聲需要良好站姿與核心力量，有助於身體平衡。

為了大家的健康與終身學習，我們誠摯邀請您加入學院的課程。其實會說話的人就會唱歌，唱歌能帶來喜樂、舒壓、增強記憶力，對身心都有極大的好處。本院的合唱團由專業老師帶領，從基礎樂理到實際演唱都教得清楚又有耐心，是我們終身學習課程中非常重要、也最受歡迎的課程之一。歡迎大家每週一上午 10:30 - 12:00 一起來唱歌，用歌聲讓生活更健康、更快樂。

【* Careness 為學院愛心關懷專欄】

謝謝大家關心: 1)Doris 游雲真老師身體欠安 醫生正在查病因，希望很快藥到病除。。2) Chris (黃詩婷老師的先生)已經回家靜養，需要靜養一切會 OK。3) 張洋紫身體欠安在醫院護健中。4) 「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。6) 為外出旅遊平安健康:朱玉圭，許淑華。陳董事長等。7)恭喜董事許碁甸(吳如敏)3/14 娶媳婦。