



會員通訊

香港中文大學海外校友會（北加州）
Oaacuhk.nc@gmail.com

2020 年冬季

www.facebook.com/oaacuhkNCal
www.oaacuhk-nc.org



會長報告

梁國權

由於新冠疫情繼續全球大流行，灣區至今仍然遵從政府「留守令」居家抗疫。本會不能安排任何實體活動；上次董事局會議 (Board meeting) 也首次在 zoom 網上進行。而今年 8 月音樂組亦第一次在網上由 [老哥] 雷國權繼續與我們分享粵語流行曲的發展分享。

今年七月本會前董事張訓聰 (James Jong) 不幸離世，本會全人均感悲傷。James 在其遺囑慷慨捐贈一萬美元 (US\$10,000) 給本會作會務用途，他對校友會的熱愛和支持，我們永遠不會忘記。

請密切留意本會「會員通訊」或電郵有關本會之任何活動。謹祝各位校友身體健康。



鳴謝



張訓聰校友慷慨捐贈一萬美元 (US\$10,000)，支票已轉入本會銀行戶口。

張式坤校友贊助 2020 年 10 月份《會員通訊》印刷及郵寄費用。



會有喜事

恭賀梁國權校友含飴弄孫之喜，共享三代同堂之福。會長伉儷今年四月榮升為爺爺，嫋嫋。



孫女 Terry 於百日宴



編者的話

人的一生就是充滿著甜酸苦辣！居家隔離下的七個多月，全城食肆關門只有外賣，大家都多了時間在家煮食，知悉有人日日在家攪攪新煮意，吃到家人肥肥白白珠圓玉潤；亦有人是無飯煮婦，對入廚一竅不通，結果不到七個月光景人都消瘦了，回復窈窕淑女身段。

美味佳餚在面前，誰不會饞嘴多吃！但一旦吃多了，日子有功變了楊玉環就易肥難瘦了。現在都市人生活節奏緊張，公私兩忙，加上睡眠休息不足，又缺

乏運動，隨著百病叢生，結果禍從口入，所以凡事都應有節制。由無變有，由壞轉好，我們都會珍而重之，尤其是曾身患病疾的朋友，大病痊癒後才會真正明白金錢換不到健康。

借分享 🍏 蘋果教主 Steve Jobs 臨終時的智慧格言：

「這一刻，躺在床上，生病了，回想著我的一生，我意識到面對即將來臨的死亡，我擁有的一切知識和財富毫無意義。你可以僱用某人為你開汽車，為你賺錢，但你不能僱用某人為你承擔疾病。」

小心飲食，把你的食物當藥吃，定時定量，不多不少；否則你需要把你的藥當食物吃，繼以維生。無論我們現在處於生活的那個階段，隨著時間的流逝，我們都會面對落幕的那一天，所以要好好善待自己的身體。



「你從水中經過，我必與你同在」

(賽 43:2)

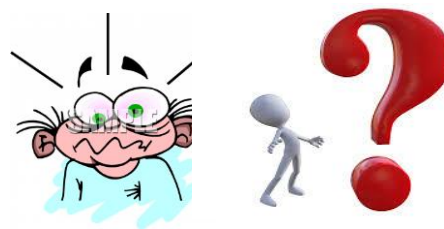
Sue Jong

我於無聲無息，了無所覺中走進水中深處也不自知！

樂天好動的我，雖年事已高但身體尚算硬朗，遂於 2019 年 12 月前往夏威夷遊玩，暢遊於椰樹沙灘間，玩得食得很是開心。

2020 年 1 月返美後，曾嘔吐兩三次，以為腸胃不適，沒大留意。適逢有朋自遠方來，照慣例帶他們去飲去食，我當時胃口沒有那麼起勁，食慾不如前，自以為吃喝太多，沒有太大留意，但當時體重已出現下降，因身體不覺有任何不適跡象，

以為吃少了減了磅是理所當然，故沒有特別在意。及至 1 月 23 日星期三，當日感覺胸前三角尖痛，於是求診於家庭醫生去做身體檢查，他着我驗血，星期四已有報告，往見醫生，醫生告知我疑是胰臟癌，是急症，要我下午立刻去做電腦斷層掃描。週一已有報告，醫生確定我真是胰臟癌而且已是第 3 期 advance stage，於是轉介我去腸胃專科，專科醫生告知胰臟壓迫主動脈，於是又轉介我見手術科醫生，醫生告知此情況不宜動手術，因此最終轉介去做化療。



2 月 25 日做第一次化療，一個療程是三次化療休息一次。自 3 月至今已完成了 3 個療程，我已做了 3 次化療，身體尚可承受，但體質明顯轉差，醫生改 1 次化療 1 次休養，現已開始做第四次。體重由 140 磅多跌至今只得 110 磅左右！蓋因發現胰臟嚴重堵塞，因而未能分泌胰液去消化食物，故有礙營養吸收，至使體重日降。兼且影響至排糞不順暢，且量少，更會怪怪的、油油的。在求診過程中，值得一提的是曾抽血做 Cancer Antigen「糖練抗原 CT19-9」測試。此法對檢測胰臟癌效果最為顯著，正常值限 37，我則飆高至 1 萬 8 千多，指數值高明顯得知胰臟有事，但還要配合其他檢測方法精確知道是否患癌。



胰臟癌難治癒！

胰臟有兩大功能，是供應能量和胰島素調節血糖，它位於胃的後方不容易找到，病徵又不明顯，通常發現時已經是後期，若是第四期，只能做姑息治療 (palliative care) 施藥物緩解病情而不能治癒。

第三期尚可看病情，做手術及化療，若沒法接受手術，化療是唯一可行方法，進一步是電療加化療藥，療程約五星期，續後只可再做化療，別無他法。化療作用非求治好，只是求延長壽數。我做了5次化療後，在主的引導下，不知不覺安排找到一名中醫師，經他小心的診斷和調理，讓我身體增強免疫力及排毒，現在藥物影響的副作用減少了，身體的正氣也不錯，還可以少少自理。目前最重要是維持體重，進食重精不重量。



感謝主！

於1月2日藉疼痛警示我見醫生獲得檢驗身體，因而揭示出病情。更感謝主的看顧，於疫症發生期間，各樣檢查的進行和各專科醫生的配合均得以順利安排，且進行有序。更感謝美國的醫療團隊效率非常的高和快，由診斷到治療只費1個月，於是我能迅速得到化療醫治。



主啊！我困於深水，不知如何渡過。謝謝祢的應許要與我同在，並應許要帶領我經過水火！我感謝祢！願主祢的大能得以彰顯！

我藉着今次病程的經歷，盼能給予愛我的人有一個提醒：勿對噁心、嘔吐、胃口轉變、體重減輕及身體的疼痛掉以輕心，這些跡象或許是大病的徵兆。其次，除了給予身體藥物治療外，最重要是放鬆心情，因太執著也會讓癌細胞增生的機率增加！一切放下，容神帶領，抓緊神的應許。

「你從水中經過，我必與你同在。」(賽 43:2)

「也要堅守我們所承認的指望，不至搖動，因為應許我們的是信實的。」(希 10：23) 於此祝願人人體康身健，主恩常偕。

(誌于美國加州 2020.8.30)



健康無價

若愚



DIET



REST



EXERCISE

如果認識外子的人都會知道他饞嘴，美食當前就先吃為快，他的人生理念其中一條就是不浪費金錢購買衣物、旅行不要紀念品，但對食就不吝嗇。如是到中年時發福是理所當然，最高記錄是200磅，當然家族遺存的血壓高不能倖免，另外痛風、腎石等後遺症也時有滋擾。雖然如此，醫生定時的檢測結果都是不錯，這可能是他勤於吃藥的緣故。

在二〇一三年五月某天，他感到腰背間的疼痛愈來愈厲害，終於要電召救傷車送院，因為不明病情醫生決定要照X光片，結果發現是腎石一大粒，吩咐回家要喝大量水，一個星期後終於將石排出，我們以為事件終結，誰知才是惡夢的開始。



由於X光片顯示在胰臟有陰影，醫生為安全起見就安排做組織抽樣檢驗，我要向公司告假陪他到三藩市醫院（姑隱其名），如小手術般弄了大半天，放射線醫生分析檢驗結果是在胰臟裡發現有呈良性的數顆腫粒。由於時常聽到胰臟癌很難發現，通常發現時可能已是晚期，如果現在不做手術，以後由良性轉惡性病就後果堪虞！事情更一波三折，醫生取樣本時要將導管從食道經過胃才到達胰臟，期間意外的在胃部發現了幽門螺旋菌，於是要先治好胃部的菌，否則也會有機會成癌。

猶如在夢中，跟著就轉介去見手術醫生。醫生的意見是立刻進行割除半個胰臟，外子也認同，雖然我心裡萬分不願，但在網上調查其他病人對該醫生的評價，也無重大發現，而且最後決定還是由他操控！磋商之後定在九月中做手術，醫生還肯定說只要六個星期便可復原，但他很慷慨的讓外子休養至十一月中才上班。



手術那天早上七時已經要到達醫院，辦理手續繁多，從沒有這經驗的我，呆坐一旁，直到看着他坐在輪椅上、手臂接上麻醉藥、在護理人員推著他進手術室的一剎那，我才意識到這可能是最後一面！心裡慌亂難以形容，在外面等候室坐著時控制不住的眼淚滴下來了。在等候間接到醫護數個訊息：其中一個說外子的手術在進行中、醫生現作小休、現正等候化驗室的切片檢驗報告。想像他胸腹未縫合躺在手術床上，如羊被宰！眼淚又流下來。

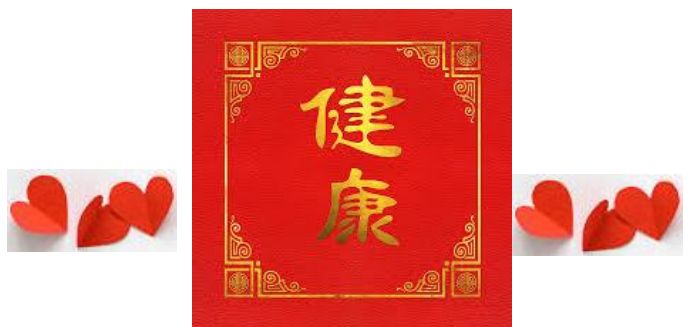
好不容易才等到下一個訊息說手術順利完成了，現身在康復室，病人醒後就可探望，那時已是下午三時多。到六時許送到病房時他還是昏睡，醒來只會喊痛！注射了止痛藥繼續昏睡，如是者到第三天才好一點，然後問題又來了。他不喜歡吃醫院供應的流質食物：甜湯、果凍、果汁，營養奶；兩天後要罷食，直到我去買白粥回來才作罷。

未出院前營養師約見，我看到她提供保腎、降血壓、防痛風、防糖尿病等不應進食的清單時不禁苦笑，還有甚麼可吃呢？

第十天可以回家了，我倆興奮莫名，雖然知道還有漫漫長路，但總算跨過第一步。由於手術後的胰臟有液體滲出到腹腔，所以肚皮表面傷口仍插有導管接收液體，可能處理不善而引致腹腔發炎，幾次進出醫院修理不果，十二月二日再進醫院。原定十二月六日到香港及星馬泰的旅行估計要報銷了，但堅強的外子他極力主張我和兒子照原定計劃出發，因為他知道父親渴望我能參加慶祝他的九十大壽、更有中大建校五十周年之喜！到最後我雖然身在香港，與多年未見的中學及大學校友重聚，稍後與家人共遊星馬泰，但心繫在美國的他出院後的生活，幸而有他家人照顧，令我心稍安。

一月回美後他在二十二日再次進院做小手術，由於九月至一月已進出無數次，護士們對他極親切、照顧有加，現在回想或許是怕我們問責醫院吧！總算在農曆年三十晚出院了，不用在醫院過新年。但以後還要每星期兩次去清洗腹腔，不能盡錄。三月十九日終告一段落，那條插管可以取出來了！

時至今日，因胰臟逐漸萎縮，已轉型糖尿病。雖然他仍然嗜食，但也學會了飲食均衡之道，多喝水多吃蔬果，間中出外散步，現時體重減至160磅，可說比較以前健康得多了。這次由一粒腎石所引致以後多個手術，對外子是福是禍真是難以評估。無論如何，當人還擁有健康時，他可選擇善待身體，適當的進食與運動，令自己生活得輕鬆愉快，而誰人會比身患頑疾的人更能感到健康的可貴呢！



塞翁失馬保健康 – 焉知非福!

黃靄儀

回想我和太太去年十月回港渡假但因病不能與其他校友參加中國山西及西安旅遊，以及自從今年三月至今因全球冠狀病毒肺炎（COVID-19）肆虐各地而各人須長期留守家中（除了購物、戶外運動及其他必需的事務外），我們都算是經歷了不少「塞翁失馬」的情況，特別是不能外遊和隨便逛街。但感謝神的眷顧憐恤，我們因「留守」而逐漸挽回及鞏固寶貴的健康，並可在家從事多項有益身心的活動，如下述。所以雖然若有所失，但卻是一種福氣！

二零一九年十月初，我們一群北加州校友先後返港渡假並準備參加早已訂購好的山西（連酒莊）八天團體旅遊。我倆並與數位校友安排順道參觀廣州和西安的名勝古蹟，為期共十三天（10/11-23），然後再在港逗留多一兩星期才返美。

但誰知我在十月八日晚上抵港後不久，身體就開始有些不適，包括短暫肚瀉、腹痛（約在肝膽部位：以前很少有）並發熱。看過兩位私人和政府門診醫生後仍有些發燒。權宜之計，最好還是在旅行出發前作詳細檢查。於是隨即獲轉介往瑪麗醫院急症室，但醫生說要留院觀察。



果然有事，超聲波和多次驗血報告都顯示我有膽管炎及膽石阻塞，引致肝酵素高（不是肝炎）和發燒，並且血液發現有細菌，須繼續住院治療。終於要在擠迫的內科病房住了共七天，因要使我的肝酵素回復正常、處理膽石問題，並清除血菌後才可在十月十七日出院（雖然很快就退了燒）。並在附近香港大學醫學院放射診斷系做了磁力共振掃描（MRI），發現膽石已排出了，方才鬆了口氣；但仍需要我回美後與家庭及有關專科醫生跟進。

因這情況，我和太太惟有留港而不能參加上述的團體旅遊。但塞翁失馬，焉知非福！假若我在大陸旅途中才發病，人地生疏，要慌忙找醫生求診/入院而滯留某地，以致不能跟上其他團友繼續旅程，後果不敢想像！況且香港的公立醫療系統都很完善，各級醫護團隊相對專業，又盡責和有效率（雖然每天的工作量很大）；在我留院期間也有多位醫生和顧問醫生評估及處理我的病況。也萬分感謝太太每天來院探訪和悉心照顧；她為了我很操勞和掛心。

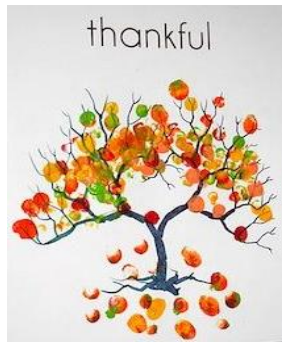


旅行去不成，在港時日多了，出院後住在酒店有更多時間休息和在附近的動植物公園散步，更要小心飲食和注重身體健康，多作運動（酒店也有健身室）。並有更多機會聯絡或約見在港的親朋戚友聊天。有幾位好友甚至還準備了健康的住家式餸菜給我們享用，真感受到人間有情與及時的幫助，如雪中送炭！亦可騰出數天時間和太太前往遊覽愉景灣、東涌/昂坪及海洋公園，仍帶着歡康復的心情在港休遊渡假。

筆者夫婦漫步於香港愉景灣



十月三十一日返回灣區後即與家庭醫生跟進我的身體狀況，結果主要的健康指數均屬正常，而且毋須割除膽囊。從今以後我要更加慎防再有膽石，確保食物洗乾淨（無沙石）和煮熟才可進食。而我的體能亦逐漸恢復正常，數星期後還可與太太參加早已訂購的以色列 - 約旦十五天團體旅遊（11/27-12/11）。凡此種種，實在充滿無限的感恩！



今年的 COVID-19 疫情在各社區爆發，至今仍然嚴重。七個月來的居家抗疫「留守令」確實對我們的日常生活模式有不少影響，尤其是我們退休一族，本來可有更多時間相約朋友出來聚舊吃飯和參與其他集體活動，以及繼續參加多種類的長短程旅遊等，但終要取消（如原本在今年三月二十一日啟程的秘魯之旅、我們和二弟在四月底前往歐洲自駕遊、六月到拉斯維加斯等），就連教會的各種聚會（主日崇拜、團契/小組、查經班、夏令營等）及其他團體活動都不能有實體的聚集而需改在網上（如 Zoom 或 Google Meet）舉行。就算出外步行/遠足和到超市快速購物也要緊戴口罩，小心翼翼，注意個人衛生及保持六呎以上社交距離以防「中招」！再加上八月下旬以來灣區多處的山火，煙霧瀰漫以致空氣質素差，也要留意。在家時日多了，雖然較以前沉靜，生活平淡，但透過恆切禱告，神保守着我們的健康，平靜安穩而得力。



光榮的登陸 不過從此要注意飲食

曹惠珍



「寧食一餐飽，莫食兩餐飢」，又是先母金句之一！亦是我一生受用不盡的格言。

自幼成長，不知道是否因為喜歡跑跑跳跳，體力消耗得快，所以食量驚人，隨便可消化兩個「靚仔」（白飯）於無形。又愛無肉不歡，喜自製「雪糕船」，大大湯碗的雪糕，又肥又大的香蕉，再加朱古力威化餅，簡直是回味無窮。以前香港的食肆，無論早午和晚，都有外賣送，先父喜歡來個「消夜」，「及第粥」再加炒粉麵，食飽飲醉了，抱頭大睡，一覺到天明。童年很多「美味」的回憶，只可惜歲月不饒人，不竟已經登陸了！



回顧一生，其實沒有什麼特別的成就，但是總算幸運活過六十大關！所以我把自已列為光榮登陸。但是光榮的背後，閒來會自責為什麼這些年沒有好好照顧自己的身體。

先母名句都是金石良言，她是想我享用豐富的每一餐。尤記當年她說如果一餐食不飽，我便會繼續想進食，結果我會吃更多不必要的食物下肚。而隨著年齡增長，身體真的有了大改變，新陳代謝已經慢下來，不像年輕時，可以瘋狂進食！不經不覺發現自己已有「三高」了。相信大家都很熟識「三高」這極普遍的老人疾病，即「高血壓」，「高血脂」和「高血糖」。這三種病看來互不相干，事實上對身體的傷害是息息相關。

「高血壓」是引起心臟血管疾病及死亡的重要因素。高血壓患者除了遵照醫師指示服藥外，亦要養成健康的生活習慣，保持平穩的情緒，充分的睡眠和休息，定期量血壓，避免飲酒過量，保持理想體重，控制飲食！

治療「高血脂」亦以食物治療為主，若食物治療無法得到理想結果，方需使用藥物！至於「高血糖」的治療方法，基本上亦都是首要均衡飲食！老實說，我無懼死亡，因為我相信下世投胎，可以再次狂飲狂食六十載，但只怕是「不得好死」，萬一「中風」會導致行動不便而連累家人照顧，所以頓時醒覺，要從控制飲食對抗「三高」。

以下是我如何改善日常飲食習慣的分享：



1) 最基本一日三餐有規律

首先戒除「消夜」的習慣，因為夜晚進食「消夜」，身體會形成結石，睡覺前進食難以消化，膽固醇堆積，亦易引發失眠。

有謂一日之計在於晨，應該享用豐富的早餐才開始一天的工作。現在我會選擇麥片，乳酪，麥麵包，小份水果。比起以前餐蛋麵健康得多了。



留意午餐的份量和質量，不再留肚等食豐富的晚餐，因為午餐後仍有整個下午來消化，但是晚餐過後通常兩至三小時便會休息，所以不必要把太多食物留在體內消化。

2) 以豆製品取代部分動物蛋白質

肉類含較高脂肪，登陸後須限制肉類蛋白質的攝入量。年長了，一部份的蛋白質來源可從豆類及豆製品（如豆腐和豆漿）取代。素食者要由豆類及各種堅果類食物（花生，杏仁等）來獲取優質蛋白質。

我已經減少了「啖啖肉」的習慣，多吃了豆類，很注意「湯水」；喜歡用黃豆，紅蘿蔔瘦肉來煲湯；除了飲湯，可以連黃豆及紅蘿蔔一起吃。其次菜式方面可用板豆腐來蒸魚肉，來個「老少平安」，美味又健康。



3) 每日進食足夠蔬菜量

營養師提議我日常用膳可採用碟頭料理「plate method」，半碟是蔬菜，四份一碟是全穀物「whole grain」，另四份一碟是含少量脂肪的蛋白質食物「lean protein food」。最初我都不太習慣，因為以往起碼食兩碗白米飯才夠飽，幸而慢慢地持之以恆把膳食的分配，調較到營養師建議的份量。

蔬菜方面我喜愛芥蘭和豆苗，但亦會挑選一些多纖維的菜蔬來進食，如絲瓜、冬瓜、茄子，



將它切成小丁塊或刨成細絲後再烹調。我特別推薦茄子，它對預防「三高」有極大幫助！但餐廳的魚香茄子菜式，雖然十分美味，不過因為加了辣椒，對腸胃不好。可將茄子清蒸至軟化，加上熟油，生抽及少許麻油，亦十分好吃。「赤小豆，扁豆，冬瓜瘦肉湯」是我近年經常的選擇！

4) 每日水果限量

水果果糖含量不同，芒果和葡萄相對比牛油果及草莓含糖量較高。究竟每天應進食多少水果呢？營養師提議是2份水果量，1份意思就是約100克，大概是一個拳頭大小的水果。

我每天會吃一個蘋果，橙，奇異果或半杯西瓜（或其他半杯水果）。營養師的建議是「飯前果」，因為飯後果會增加胃的負擔容易肥胖，所以我將過往的飯後果改在早餐時一起吃，容易幫助消化。



5) 適當補充維生素B



維生素B與罹患的心血管疾病，腎臟病，白內障，腦部功能退化（記憶力）及精神健康

都有相當密切的關係，沒有加工的穀類食物和堅果中都含有豐富的維生素B。我每天都會吃大約三十粒花生，我會選擇烤乾的，因為覺得比較鬆脆，帶少少鹽是可以。

6) 限制油脂攝取量

攝取油脂要以植物油為主，避免肥肉，動物油脂，如豬油和牛油，而且也要少用油炸的方式烹調食物。此外，甜點，糕餅類的油脂含量較高，應盡量少吃這類的高脂肪零食。我很欣賞詩人「李白」妙絕的詩句「今朝有酒今朝醉，明日愁來明日憂」，自細從不「戒口」，很喜歡煎炸和香口的食物，但現在登陸後已經少吃蘿蔔糕，芋角和咸水角等高脂的食物；另已不再選用「花生油」來煮食，改用「橄欖油」籍以保持日常飲食健康。



7) 飲食宜清淡，少吃辣食物

一向味覺不敏感的我，吃東西常覺得食物索然無味，食物一端上桌就猛下加鹽，很容易吃得過量的鈉，埋下高血壓的隱患。其實可以多利用一些具有濃烈味道的菜蔬來協調，例如用洋蔥來炒蛋。雖然辣味香料能引起食慾，但多吃了會造成體內水份不平衡，出現口乾舌燥，睡眠不好等症狀，所以少吃為佳。我從前最愛酸辣湯，愈辣愈刺激，但自有了「三高」已經少吃了。從前杯麵亦是我每逢加班的必備佳品，再加兩片午餐肉，簡單又好味，不過二者都是鈉含量超高，少吃為妙。

8) 少糖的飲料

水是萬物生命之源，早上起來第一杯水對身體很重要，可增加代謝速率，能燃燒一天更多熱量（脂肪）。早晨梳洗後，我會空腹喝一杯室溫的白開水才進食早餐。在白天多喝白開水，晚餐之後，減少水分攝取，這樣可避免在夜間頻上廁所而影響睡眠。

年輕時，可口可樂是我的至愛，有枝在手，一世永無愁。我又喜歡朱古力熱飲，閒時來杯港式熱奶茶，人生一樂也。但近年已有改變，少飲了上述含糖份高的飲品而多飲了綠茶和檸檬水，因為綠茶可以降脂肪和膽固醇；而檸檬水含豐富維他命C，可增強免疫力。



以上八點，都是我登陸後邁向健康人生里程的改變，希望經過調節飲食習慣來增強身體健康。除此之外亦遵從醫生的建議，每星期起碼做一百五十分鐘的運動，只可惜鑑於現時新冠疫情居家令下不能如前到健身室做運動，只可在家居附近作慢步行，又或上網 YouTube 做健身操，雖為勢所迫，但都不能找藉口不愛惜身體而不做運動。

登陸後大部份的日子我已盡量調節及控制日常飲食，不過人生有幾何，所以在節日假期，我都會放鬆一下自己，享受美酒佳餚，來枝香醇紅酒配搭一客焗牛柳；又或是在休閒的週末，下午茶時段來一杯港式熱奶茶和剛出爐香噴噴的蛋撻，或一客雪糕，我的至愛，算是我人生的一大幸福了！

最後誠心祝願各位校友無論你是年輕的上班一族或是退休的一群，都要好好珍惜自己身體健康，因為到大病臨頭才知悔，可能已經太遲了，多多珍重！



「幸福」與「小確幸」

婷

每個人對幸福的定義有所不同。何謂「幸福」？如何得到幸福呢？



心理學家推出幸福是等於你對生活滿意情況的主觀感受，也是你對於正向情緒（例如開心和滿足）以及負向情緒（例如憂慮和恐懼）的整體知覺。因此你越是滿意自己的生活狀態，擁有愈多的正向情緒，你就越能感受到幸福了。簡單來說，一個人活得快樂與否，全在乎自己的心態！

每個人都渴望擁有「幸福」，原來在實際生活上那些「小確幸」也可幫助提升我們的幸福感。

「小確幸」一詞是來自日本作家「村上春樹」的短篇散文集（微小而真確的幸福）。後來由翻譯家林少華直譯演化為現漢語拼音「小確幸」。



究竟「小確幸」是什麼意思呢？其實是指細微但確實的幸福，是當刻的美好！稱為「小」是因為它可能是「小」事情，「小」事物或「小」感動，但它卻能給人幸福美滿的感覺！

我現在才明白到原來缺乏幸福感大部分是來自於個人的不自信！我便是一個好例子：年紀輕輕的我就失去自信，雖然老師經常教導我們要有「內在美」，因「內在美」是永恆的，對比「外在美」更重要。年幼時由于別人對我平平無奇的外表作出過批評，令我感到自己缺乏了「外在美」，從此我就失去了自信，人便不開心起來，繼而感覺自己是一個不幸福的人！

其實不自信人人都有，不祇是我一人，因為沒人是十全十美的，所幸我們還有改善的方法。而提升個人自信其實很簡單，就是每次找出一個不自信的点，然後作出改變，循序漸進加以改善，慢慢地自我感覺就越來越良好，這樣就能夠提升幸福感了！

日常生活中會常常出現「小確幸」只是我們沒有留意到！例如在忙碌的一天裡找到空檔時間做自己喜歡的事，或與朋友促膝談心，跟親人過節聚餐；甚至只是一杯港式熱奶茶加一個新鮮出爐熱蛋撻，都可以帶來小小的愉快和滿足感，如果我們能在日常生活中常發掘到「小確幸」，不斷感受到幸福的感覺，亦有助情緒的健康。



又很多時人都會忽畧了我們潛在的「小確幸」，那就是健康的身體。當你無病無痛，當然沒有想過這是「小確幸」，但在大病臨頭，生死存亡之際，方才發現身體健康是無價寶，萬貫家財都買不到！一般來說，我們由出世到成長，身體不斷發生變化，年幼時在父母的照顧下，身體多是健康，但長大後，繁忙的工作、緊張的生活節奏，往往不知不覺地把自己身體搞壞了！又或許年青的

你和我表現太過「自信」，自以為「食得瞓得」，「行得走得」，對於飲食沒有節制，暴飲暴食，令到身體的器官加速失去功能！所以除要注意均衡飲食外，別忘了運動的重要性。

朋友，今天就要多用心來發現更多日常身旁擦過的「小確幸」，因為「小確幸」積聚起來，便成了「幸福感」，即使這輩子沒大富大貴，但擁有健康的身體，這個無價寶足可以令我們活得更快樂，更自在，更健康。今天就齊來嘗試尋找一下你生活中的小確幸，從而邁向健康快樂人生路！



2020年度中大海外校友會(北加州)編輯組



顧問：許翔健



楊懷曾



由左至右：李啟宇 戴海鷺 袁世衡 張式坤(印刷及郵寄)
張綺蓮 禰秀萍 陳燕薇 黃靄儀

董事會議

日期： 2020年10月10日(星期六)
時間： 下午2:30至4:30時
地點： 網上會議 (Zoom meeting)

今次董事會會議仍在網上舉行 (Zoom meeting)。校友如有興趣參加，請先行電話聯絡以下一位董事報名，以便告知 Zoom meeting ID 和 password。張式坤(510-894-8922)或 盧燕蘭(650-591-8406)

本《會員通訊》旨在報道校友會活動，母校及校友近況；分享校友們的喜與憂；培育校友『中大家親』精神；鼓勵校友參與本會活動。本《會員通訊》園地公開，歡迎會員來稿，編者有權接受、刪節或拒絕刊登。署名與否，文章不代表本會立場，作者為發表的議論後果負責，行文請多注意語言文明；內容務求真確，歡迎引用、轉載、翻印，但必須註明出處。如讀者因讀本《會員通訊》而招致任何損失，絕非編者原意，本會及編印、發行者不負賠償責任。
登上本會網址：<http://www.oacuhk-nc.org> 可瀏覽各期《會員通訊》及本會其他文獻和圖片。

編輯小組：李啟宇 張綺蓮 袁世衡 戴海鷺 楊懷曾 禰秀萍 黃靄儀 陳燕薇

OAACUHK-NC
943 Corporate Way
Fremont, CA 94539
(510) 226-6886