



2014年7月4日(星期五)美國國慶日，中心休息一天。

### 健行俱樂部

日期：07/05/2014 星期六 9:00 AM  
地點：San Dieguito Lagoon Trail, Del Mar  
集合：Lagoon Trail Head at San Andres Dr.

日期：07/19/2014 星期六 9:00 AM  
地點：Torrey Pine State Reserve  
集合：Park road side Parking Lot

日期：08/02/2014 星期六 9:00 AM  
地點：Moonlight Beach State Park, Encinitas  
集合：Parking Lot by 3rd Street

For more information, please contact 李元溢 860-904-3844 (Cell); 黃宜修 858-208-5223 (Cell)

### 愛心車毯子

日期：2014年07月05日(星期六) 1:00 PM

為癌症病童縫紉溫暖的毯子，各位有愛心的同鄉都不遺餘力的一路支持「車毯子送愛心」活動，歡迎各位鄉親有時間可以多多來參與，感謝各位熱心幫忙！

### 投資座談會

日期：2014年07月06日(星期日) 4:00 PM

講題：Market Trend is Our Best Friend

講員：李隆吉 (Long Lee)

台灣中心投資座談會歡迎有興趣自己做投資的鄉親來分享你的投資或股票買賣經驗、方法、訊息、及想法。如果你有什麼建議或問題，請寫個e-mail 給呂錦文：luejw@cox.net。

### 電腦俱樂部

日期：2014年07月19日(星期六) 12:00 PM

主題：iPad & iPhone入門 Continue

講員：石正平

繼續介紹iPad及iPhone入門。iPad, iPhone老手也歡迎分享您們的經驗，溫故知新。



### 生活座談會

日期：2014年07月19日(星期六) 2:00 PM

主題：陪審團經驗談

主持：石正平

講員：

蕭奕義

唐望

石正平



感謝：游素蓮女士準備點心；蕭奕義夫婦贊助。

### 讀書會

日期：2014年07月20日(星期日) 2:00 PM

書名：《Psalms of the Early Buddhist I.- PSALMS OF THE SISTERS · 長老尼偈》

作者：佛陀女弟子及再傳女弟子

譯者：英籍巴利文專家

MRS. RHYS DAVIDS, M.A

講員：楊宗翰

本書原文為巴利文，本為口誦相傳，據考應該是編輯成書於西元前80年。本書是巴利五部《Five Nikayas》第五部《Khuddaka小部》的第九部經典《Therigatha·長老尼偈》。本經共有521首gatha(偈陀)為73位長老尼所作的詩集。相伴的是第八部的《Theragatha·長老偈》，詩偈較多，為265位長老所作的1291首詩集。

從這些收集的詩偈及注疏可以了解到在佛陀時代，女性出家的背景，修習止觀禪修證得阿羅漢的過程；此詩集也表現出佛教的業報思想，更反映出古印度的各種社會現象與問題。翻譯者Rhys Davids夫人與其先生都是巴利文專家，Rhys Davids夫人盛讚《Theragatha·長老偈》及《Therigatha·長老尼偈》這兩部詩集與英國詩人雪萊、濟慈的詩有許多相似之處，尤其是前者描述許多有關大自然的描述，優靜的山林、翠綠的景色、芬芳的花香和清澈的溪水。後者《Therigatha·長老尼偈》則是講述自己的經歷、家庭、丈夫，很坦誠直率，毫不掩飾他們內心的世界。所以詩文清新自然，生動逼真。所謂『一語天然成古新，豪華落盡見真純』。所以她們的詩偈才扣人心弦，感人肺腑。



### 健康講座

日期：2014年07月26日 (星期六) 2:00 PM  
主題：從牙週病到骨質疏鬆的防治  
講員：洪錦鈺 牙醫師

洪錦鈺牙醫師1982畢業於台北醫學大學牙醫系，後負笈來美進入華盛頓大學口腔醫學研究所開業至今20年。曾任北美洲台灣婦女會總幹事及台獨聯盟中央委員。

在這次講座中，洪醫師將簡單介紹牙齒的基本觀念及牙科醫療保健的知識及重要性。

洪醫師將詳細解說齒齦炎(gingivitis)及牙周病(periodontitis)的形成原因、治療方法及預防措施齒齦疾病(gum disease)的預防方法包括：

1. 定時刷牙及使用牙線清潔
2. Water pick
3. 時常啜飲少量清水
4. 每三個月作牙科定期檢查與保養

牙齒的健康與骨質保健息息相關。洪醫師也將為大家講解骨質疏鬆症形成的原因及維持骨質密度的方法，以常保牙齒及骨質的健康！

### 社區服務講座

日期：2014年08月03日 (星期日) 2:00 PM  
主題：健康的人際關係  
講員：Jenny Harper, Prevention Educator,  
Center for Community Solutions

Ms. Harper 將和聽眾們一起來探討什麼是健康 或是不健康的人際的關係 一男女朋友，夫妻，父母子女，朋友之間等等。她也會談到如何尋求資訊來幫助化解兩人之間的衝突；何處去尋找協助等議題。

敬請攜家帶眷，闔家光臨，大家一起來討論並關心這個議題！



本活動由北美洲台灣婦女會San Diego分會(NATWA-GSD)主辦；TAP San Diego分會(TAP-SD)及台灣中心合辦。

### 圖書館新書介紹

台灣中心圖書館台美人著作新作介紹：

1. Tongues of Heaven – DVD video produced by Anita Chang
2. Joyful Life – DVD video produced by Anita Chang
3. 62 Years and 6500 Miles – DVD video produced by Anita Chang
4. A People's Guide to Los Angeles – book authored by Wendy Cheng, et al.
5. Changs Next Door to Diazes – book authored by Wendy Cheng.



上列作者皆為才華洋溢的第二代台美人。其中Wendy Cheng為台灣中心讀書會負責人鄭德昌先生及陳淑卿女士之女；其著作“Changs Next Door to Diazes”一書更榮獲 The American Sociological Association Asia and Asian American Book Award的肯定，讚揚此書為2012/2013年出版最傑出的亞裔美國人著作。

### 禮卷義賣

#### ☆ 四、五、六月份禮券購買名單 ☆

姜明意	\$200	劉美娥	\$200
李寶秀	\$200	李啓明	\$300
游素蓮	\$300	朱慶明	\$300
張蕙蘭	\$400	楊素媛	\$500
郭蘇翠娥	\$500	湯昇勇	\$500
鄭清敏	\$600		

本名單到6/17/14為止 (累積購買\$200或以上)  
禮券收入為台灣中心活動的主要經費來源之一。愛護中心的朋友，謝謝您踴躍購買。  
禮券種類：99 大華 (面額有\$100、\$50)  
福臨門 (面額有\$25、\$20)

